

走友

2023年9月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

～目次～

☆集合場所のお知らせ

☆集合時間について

☆9月の例会メニュー

☆定例総会のご案内

☆東濃駅伝開催日について

☆ミニ駅伝のご案内

☆申告タイムトライアル(2023.8.20)

☆水曜練習9月メニュー ※有志による自主練習会

☆集合時間・場所のお知らせ

6:30:菅田橋下

・給水は各自が必ず用意してきてください。

(参考) 10月～5月の例会集合時間は7:00です。

☆9月の例会メニュー(集合 6:30)

月日	例会練習メニュー	練習目的
9月3日	距離走(最大) 20km A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で) Bフリー	暑い季節。距離は自分に合った設定で、無理せず給水を忘れずに!
9月10日	インターバル 1000m×5本(レスト400mジョグ)	スピードと心肺機能強化。息が上がるくらいに追い込んで走ろう。レストは、400mジョグ。
9月17日	ミニ駅伝	
9月24日	野外走 大江川緑地(往復11km+コース1周3.1km)	タイムを気にせずゆっくり走ろう! 走友会の人とたくさんコミュニケーションを取ろう!
10月1日	東濃駅伝選考会(第1回) 男子8km 女子3km	東濃駅伝のメンバー目指して全力で走り切ろう!
10月8日	定期総会 東濃駅伝選考会(第2回) 男子8km 女子3km	東濃駅伝予選2回目。ターゲットタイムを設定して実力を出し切ろう!

☆定例総会のご案内

担当：栴、三森

日時：**10/8（日） 9:30～11:30**

場所：**中根コミュニティーセンター**(中根公園横)

名古屋市 瑞穂区 白砂町4丁目144番地の1

第46期定期総会を行います。1年の行動予定に関する討議を予定致します。

詳細はメーリングリスト等で展開いたします。



※必ず徒歩または自転車で参加ください。(例会場近くです。駐車場ありません!)

※会場、あるいは、開催方法等の変更、があった場合は、都度ご連絡致します。

※飲み物(ペットボトル)のみ出します。経費節約のため軽食はお出ししません。

あらかじめご了承ください。

☆東濃駅伝開催日について

第70回中山道東濃駅伝競走大会の開催日が例年の11月中旬から変更となり、

2023年12月3日（日） となっております。

参加予定の方はご予約ください。

https://www.gifu-riku.com/cgi_file/security/001/autoup_20/sub/file/file_1323420.pdf

☆ミニ駅伝のご案内

担当：小川、平野

係：大井、長谷川(友)、岸端、甘粕、熊崎、小林(一)、柴田(好)、山崎、
高須(隆)、高須(里)

日程：9月17日

毎年恒例のミニ駅伝を開催します。今年はポストコロナでの開催となりますので、従来通りのリレー方式で行います。短い区間も設定します。チーム力が拮抗する様にチーム編成しますのでスピードに自信の無い方も遠慮なくご参加下さい。お子さんの参加もOKです。秋以降のロードレースシーズンに向けて弾みをつけましょう！

参加者申込：参加ご希望の方は、

(1) 下記URLまたはQRコードからアクセスし、入力フォームに必要事項をご入力

【URL】 <https://forms.office.com/r/8CeIPtxKbg>

【QR】



(2) 例会等で小川または平野までご連絡
のいずれかの方法でお願いします。

必要事項：お名前・参加方法 (①～③)

①選手 (必ず走りたい人)

②選手 (場合によってはサポーターも可)

③サポーター

* お子様を参加させたい場合は、名前と走力 (例：1500m走タイムなど)

申告期限：9/3 (日) 例会までにご連絡下さい。

* 賞品準備やチーム編成のためご協力ください。

☆申告タイムトライアル(2023.8.20)

5km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	栴	26:30	26:38	-0:08
2	小山	30:00	30:14	-0:14
3	平野	28:00	27:03	0:57
4	阿部	32:00	30:16	1:44
5	ユディッド	35:00	33:12	1:48
6	長谷川友	35:00	30:20	4:40
7	大井	35:00	29:02	5:58

10km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	小川	38:00	38:02	-0:02
2	小林一	46:00	45:51	0:09
3	鏡味	55:00	54:47	0:13
4	松山	55:00	55:17	-0:17
5	成田	52:30	53:06	-0:36
6	板谷	55:30	54:48	0:42
7	三森	50:00	49:06	0:54
8	須山	40:00	40:54	-0:54
9	中神	50:00	48:59	1:01
10	織田	49:00	47:41	1:19
11	川邊	58:30	1:00:47	-2:17
12	山崎聖	50:00	47:18	2:42
13	前川	52:00	49:09	2:51
14	小林亜	1:00:00	50:56	9:04
15	柴田	53:30	DNF	#####

☆水曜練習9月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時～（於：瑞穂北陸）

今月のコンセプト(標語?)

★給水をしっかり取って走りましょう。

★瑞穂(北陸)利用不可の際、急遽川名公園に変更になる場合があります。

※天白グループライン参照

★後半涼くなったら調子あげていきましょう。

日時	グループ	メニュー	記事
3日		20km走	(参考:例会)
6日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	①後半ダレないように。
	B	①400m×6本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	①後半ダレないように。
10日		1000m×5本I	(参考:例会)
13日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	尼練は抜かずに全力で!
	B	①1500m×2本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	尼練は抜かずに全力で!
17日		ミニ駅伝	(参考:例会)
20日	A	①8000mP+rest+②200m×3本(つなぎ200m)	さあ、ぼちぼちペース走始めていきましょう!
	B	①6000mP+rest+②200m×2本(つなぎ200m)	
24日		大江川緑地野外走	(参考:例会)
27日	A	①2000m×3本R(つなぎ800m)+rest+ ②200m×3本F(つなぎ200m)	1本ずつペース設定考えて走ってみましょう。
	B	2000m×3本R(つなぎ800m)	1本ずつペース設定考えて走ってみましょう。
10月)1日		中山道駅伝選考会1回目	(参考:例会)

※記号説明

T:トライアル R:レペティション I:インターバル F:流し(ウィンドスプリント) P:ペース走 B:ビルトアップ走。

※特に注釈ない限り、restは7～8分。

※Aグループは自称速い人、Bグループは自称ゆっくりな人。(各自の判断にお任せ♪)