

走友

2024年5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

☆5月の例会メニュー

☆マラニックについて

☆花見ラン

☆申告タイムトライアル結果

☆水曜練習5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

7:00:菅田橋（赤い橋）の下流200mあたり

・給水は各自が必ず用意してきてください。

（参考）6月～9月の例会集合時間は6:30です。

☆5月の例会メニュー(集合 7:00)

月日	例会練習メニュー	練習目的
5月5日	時間走（最大）2時間 A 4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	始めに決めたペースで、時間いっぱいまで体を動かして続けよう！
5月12日	インターバル 3000m→2000m→1000m(レスト400mジョグ)	レストのジョグで心拍、呼吸を落ち着かせることを意識しよう。
5月19日	申告タイム 5kmもしくは10km	時計を外して自分のペース感覚を確認。申告したタイムドンピシャを狙って走ろう！
5月26日	マラニック	
6月2日	距離走（最大）20km A 4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー	ペース走です。集団で走りますので、一人でするペース走より走りやすいです。
6月9日	5000m×2本 レペティション レスト10分	1本1本は全力で走り、レストはしっかり休みます。負荷は高いですが頑張って走りましょう！

☆マラニックについて

幹事：平野・尾上 田中(慶)

係：志村・河村・織田・須山・岡本・石上(統)・石上(直)・中神

持ち物：バスタオル等の入浴グッズ

開催日：2024年5月26日（日）雨天決行

参加費：無料（入浴代、補給費用は会が負担） **入浴後の食事代は各自負担**

参加申込：5月19日（日）締切

例会場で直接、メーリングリスト、またはFormsアンケート

→ アンケートリンク先 <https://forms.office.com/r/Kn5yH98mGN>

（リンクはメーリングリストでもご案内します）

→スマホを利用してQRコードからもアンケート回答が可能です。



スタート場所	距離	出発時刻（予定）
例会場	34km	7:00
尾張横須賀駅	17km	
新舞子駅	7km	
常滑駅	4-6km	（常滑やきもの散歩道散策）

※ 集合場所の詳細等、別途メーリングリスト、例会でご案内いたします。

ゴール：常滑温泉 11:30着予定

入浴後の食事会：新時代 常滑駅前店

常滑市鯉江本町5-140 ミュープラット常滑

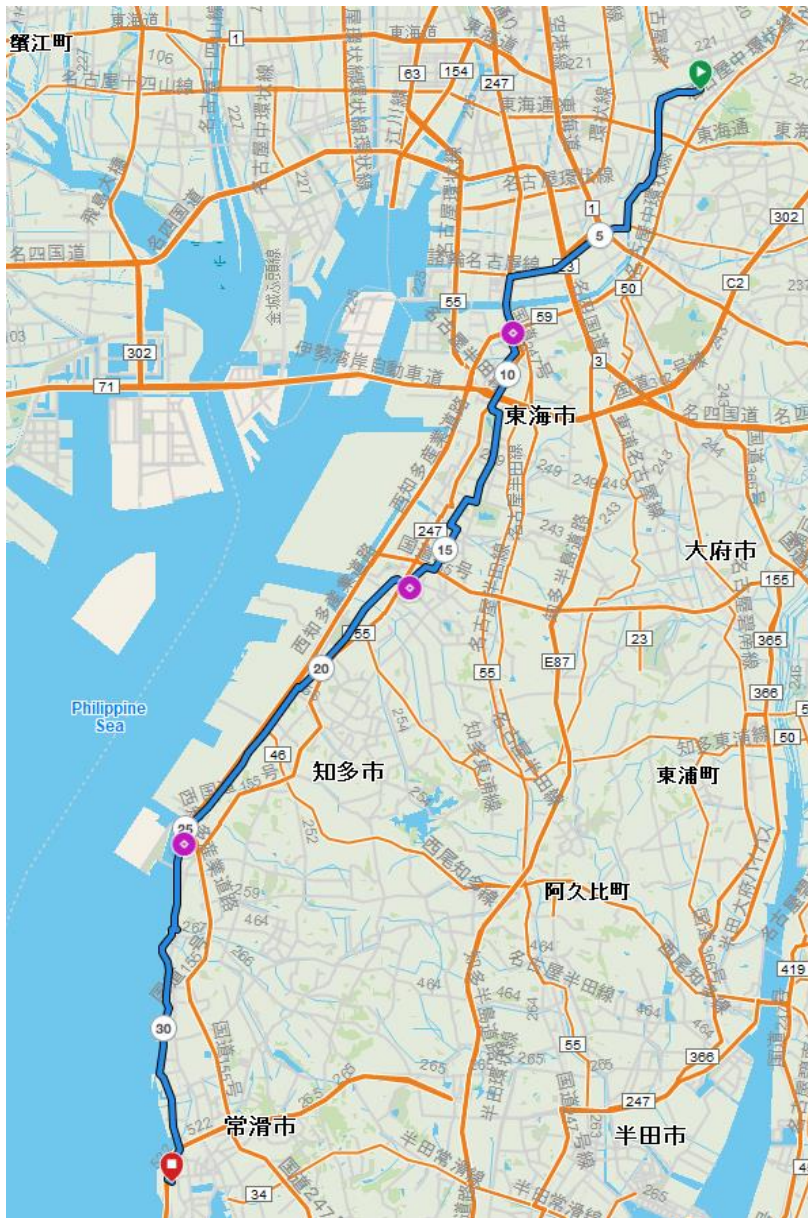
13:00～

※ 温泉入浴後、常滑駅まで各自移動（1.2km）していただきます。

※ ご参加希望の方は、参加申込の際に合わせて「宴会希望」の旨、ご回答ください。

帰路：名鉄常滑駅から各自ご帰宅ください。

マラニックコース図(暫定)



☆花見ラン(2024.4.7)

満開の山崎川を走りました。



☆申告タイムトライアル結果(2024.4.21)

5km

	氏名	目標タイム	実績タイム	誤差
1	平	35:00	27:45	-07:15
2	ユディッド	35:00	33:01	-01:59

10km

	氏名	目標タイム	実績タイム	誤差
1	日面彰一	50:00	46:04	-03:56
2	二村竜彦	46:00	46:09	00:09
3	岸端勉	48:00	46:35	-01:25
4	中神恭治	48:00	47:31	-00:29
5	長谷川真由美	48:00	47:54	-00:06
6	斎藤幸一	50:00	52:02	02:02
7	岡本		53:23	00:00
8	二村由美	55:00	55:22	00:22
9	小林カズ	45:00	DNF	00:00
10	山崎聖	44:00	DNF	00:00

☆水曜練習5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?)	
★走りやすい季節、身近な里山でクロカンがおすすめです。筋力強化・バランス感覚を養いましょう。 (オアシスの森・天白公園・滝の水緑地・大高緑地など)	
★瑞穂利用不可時は川名公園にて行います。⇒天白グループライン参照	
★水曜練習は有志の練習会です。参加は任意・自己責任でね♥	

日時	グループ	メニュー	記事
4月)28日		牧野池緑地野外走	(参考:例会)
1日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	GWを生かして、尼練でミドルスピードを意識。
	B	①1500m×2本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	
5日		2時間走	(参考:例会)
8日	A	①(600mT→つなぎ200mジョグ→200mT)×3set (set間つなぎ600m)+rest+②2000mT	GWでなまり気味の体にKGメニューで刺激入れてシメましょう! 600走って200繋いで200走って600繋いで1setです。 2種の距離を交互に走って負荷をかけます。
	B	(600mT→つなぎ200mジョグ→200mT)×3set (set間つなぎ600m)	
12日		3000m→2000m→1000m	(参考:例会)
15日	A	①4000mP+rest+②200m×10本I	②ショートインターバルで刺激入れましょう。
	B	①3000mP+rest+②200m×6本I	
19日		10kmTrial	(参考:例会)
22日	A	①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT	インターバル、鉄板メニューです。 後半バテないよーに。
	B	400m×10本I(つなぎ200m)	
26日		東山野外走	(参考:例会)
29日	A	①8000mP+rest+②200m×3本F	本格的に暑くなる前に、やっときましょうか! ペース走。
	B	①6000mP+rest+②200m×2本F	

※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(ウインドスプリント) P:ペース走 B:ビルドアップ走。

※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♪)