

# 走友

2024年11月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

～目次～

☆集合時間・場所のお知らせ

☆11月の例会メニュー

☆第47期会費入金（㊗11/10）

☆リビング×メ～テレマラソンパラダイス2025 inモリコロパーク（㊗11/17）

☆第47期主要行事予定と係

☆第47期定期総会

☆東濃駅伝予選

☆天白川マラソン結果

☆コーチからのアドバイス vol.34～ランナーのエチケット～

☆水曜練習11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。

## ☆11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  |
|--------|---|---|
| 11月3日  | 野外走 熱田神宮<br>第56回全日本大学駅伝観戦(往復12k)                | 熱田神宮のスタートから1kmぐらいの所で<br>大学駅伝を応援しよう！<br>現地まで走って向かいます                 |
| 11月10日 | インターバル<br>400m×12本(つなぎ200m)                     | 心肺機能強化。12本とも自分が決めたタイムで、つなぎ200mで呼吸を整えよう。                             |
| 11月17日 | 例会休み<br>第71回中山道東濃駅伝競走大会                         | 選手も応援も一丸となって頑張ろう！   |
| 11月24日 | 野外走<br>平和公園(往復14k+コース1周6.6k)                    | タイムを気にせずゆっくり走ろう！走友会の<br>人とたくさんコミュニケーションを取ろう！                        |
| 12月1日  | 距離走（最大）30km<br>A4:00～6:00/km(ペースは参加者内で)<br>Bフリー | 本命マラソンに向けてスピード持久力の養成  |
| 12月8日  | 2人一組リレーインターバル<br>1000m×5本/人×2人                  | 2人一組で交互に1000mを1人5本、計10本<br>走ります<br>組み分けはペアの合計の走力が近くなる<br>様にその場で決めます |

## ☆第47期会費入金のお願い

担当：板谷

○年会費は一般会員4,000円、夫婦会員5,000円

会費を11/10例会まで、現金手渡しを受け付けします。

## ☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2025 inモリコロパーク

○会行事として参加するメ〜テレマラソンが2/9に開催されます。

担当：前川、田中（慶） 募集締切り：11/17（日）

開催日：2025年2月9日（日）

会場：愛・地球博記念公園（モリコロパーク/愛知県長久手市）

参加種目：20kmリレー 駅伝（約5km×4人=1チーム）

スタート時間：20kmリレー 駅伝 13：30

参加者：150チーム

※選手として参加される方は参加費として一人1,000円負担していただき、不足分は会で負担します。

○現在下記状況となっています。修正のある方は係までご連絡ください。（11/4時点）

### 1. 選手として参加

板谷大史、斎藤幸一、中神恭治、柴田好明、松木よしみ、長谷川真由美、松山よし子、三森薫、清水ユカリ、二村由美、二村竜彦、小林カズ、椛宏一、久保光法、前川敦、岡本裕宏、長谷川友子、川邊節子、小林亜紀、阿部恵美子、織田、小川、田中慶二郎、松田、（小山）、鏡味佐代子、平由美、志村、齊藤ひでかず（新）

### 2. サポーターとして参加

平野裕司、伊熊淳司、松本省吾、甘粕昭、小山

### 3. 懇親会（打ち上げ）に参加

小林亜紀、織田、小川、田中慶二郎、長谷川友子、岡本裕宏、平由美、阿部恵美子、松山よし子、小山、志村、齊藤ひでかず（新）、三森薫

第47期（2024.10.01～2025.09.30）主要行事予定と係り（敬称略、順不同）

| 日程     | 行事            | 幹事          | 係り   |
|--------|---------------|-------------|--|
| 11/17  | 東濃駅伝          | 小川・三森       | 木下・阿部・長谷川（友）・平<br>日面・岡本（勝）                                     |
| 12/22  | さよならラン        | 香山・板谷<br>前川 | 二村（竜）・二村（由美）<br>伊熊・斎藤・松田・小林（昌）<br>リケン・エイト・山崎（篤）<br>宮園（啓）・宮園（季） |
| 1/1    | 新年走り初め会       | 田中（慶）・三森    | 小林（一）・鏡味・松山・小山<br>織田・成田・松本・中村（南）<br>田中（徹）                      |
| 2/9    | メーテレ<br>リレー駅伝 | 田中（慶）・前川    | 長谷川（富）・長谷川（真）<br>川邊・平野・松木                                      |
| 5月or6月 | マラニック         | 香山・尾上<br>板谷 | 小林（亜）・大橋・中神・志村<br>河村・石上（統）・石上（直美）<br>富永                        |
| 9月     | ミニ駅伝          | 小川・尾上       | 岡本（裕）・柴田・丸谷・清水<br>椋・岸端・久保・小林（丈）<br>高須（隆）・高須（里）熊崎<br>横山・甘粕      |

☆各行事のリーダーは、幹事が担当します。

係で都合の悪い方は会員同士で交代して報告して下さい。

☆第47期定期総会 議事録 香山記

日時 2024年10月13日（日） 9時30分～10時10分

場所 中根コミュニティーセンター

出席者 31名

1. 開会宣言 小川さん 議長選出→三森さん

2. 会長あいさつ 小川さん

今回、立候補することにより会長に就任した。仕事に区切りがつき、余裕ができると思うので、天白川走友会に恩返しをしたいと考えた。少しずつ運営を変えながら、会を発展させていきたいと考えています。

3-1. 新役員選出

会長 小川 博史 代表、運営全般、副コーチ／HP・ML管理

副会長 三森 薫 会長補佐、総務

副会長 香山 智之 会長補佐、会報編集副担当

会計 板谷 大史◎ 会費の管理、予算および決算書の作成

幹事 尾上 稔 コーチ、例会運営、メニュー作成

幹事 前川 敦◎ 会報編集担当

会計監査 田中 慶二郎 会計監査

退任

椛 宏一※/平野 裕司※

※退任役員あいさつ

・椛さん

会長期間中、コロナがあったほか、自分自身の故障もあった。最近回復してきたので、フルマラソンにも復帰したい。また、一緒に走りましょう。

・平野さん

入会后1年半後くらいに役員となってから、気付けば16年間役員をやらせていただきました。その間、いろいろな経験値が上がってきたが、小川さんのあいさつにもあったとおりに変えていくことも必要であり、役員退任の願いをしました。引き続き参加しますのでよろしくお願いたします。

◎新役員あいさつ

・板谷さん

会計面から皆さんをサポートしていきます。

・前川さん

魅力ある会報を作成していきたいと思います。

3-2. 第46期会計報告 尾上さんより資料に沿って報告。田中さんより会計監査報告。質疑応答なきことをもって、第46期会計報告は承認された。

### 3-3. 第47期計画

・予算案 尾上さん

資料に沿って説明。入会者は、今期実績の半分を見込んで計画。会員数が減少しているなか、メーテレ駅伝参加費のインパクト大きいことから、今期はメーテレ駅伝参加者から1000円徴収することで運営する計画とした。

・行事、例会メニュー 小川さん

コロナも終息したことから今期から会行事として忘年会を再開。会員の皆さんの係分担を10月末までに決定します。

### 3-4. 議題および報告

・会員の増減 尾上さん

46期休退会者5名、自動退会者3名、入会者9名である旨、報告された。

・主催マラソン大会について 小川さん

この1年間は余裕がなく、あまり進捗がない。最初から大それたことをやろうとしても、運営能力が伴わない。また、トップシーズンだと参加者が見込めない。まずは、交流のあるランニングクラブに声をかけるなどして始めたい。外部の方を呼ぶ場合には、会員の皆さんにタイム計測などお願いすることになると思いますので、よろしくお願いいたします。

・SNS発信について 小川さん

以前は掲示板があり、外部の人が見て入会したり、情報交換ができた。掲示板は運営会社の撤退が相次ぎ閉鎖してしまっていたが、昨年総会で情報発信を復活してはどうかという意見があった。今期からHPの担当もすることになったので、他チームで発信しているブログなども参考に何らかの形で再開したいと考えている。

・チームTシャツについて 三森さん

久保さんに頑張っていただいたおかげで、もうじき作成できるところまでできた。デザインは、FRONTはすでに投票でF案に決定。BACKは総会での投票の結果、1案に決定した。(デザイン案はML参照)

・47期会費納入について 尾上さん

11月10日の例会までは、現金手渡しを受け付ける。

・例会について 斎藤さん

資格を取ったので、例会での準備運動を担当させていただきたい。

→ぜひお願いします。（尾上さん）

新しく運営する大会や例会で、ペース走をやったらどうか？SNS発信にも使えると思う。

→ペーサーをできる人がいるかという問題がある。（尾上さん）

・ランニング指導やクリニックについて 小川さん

昨年の総会で意見があった。エチケットとして積極的に声をかけることはしていないが、聞いてもらえば意見を言うことはできる。また、資格をとった斎藤さんも活用していただければよいと思う。

以上をもって、総会を終了。

●総会終了後に、46期をもって退会される藤本さんよりご挨拶をいただき、これまでの多大なる貢献に対して感謝の花束が贈呈されました。

藤本さん挨拶

記録を少しでも縮めることも大事だが、それよりも家庭を大事にしてほしい。

皆さんのおかげで、47年間天白川走友会で元気に過ごせたことに感謝したい。

以上



☆東濃駅伝予選

1回目・9/29、2回目：10/6 8km

東濃駅伝予選

日付: 2024.9.29(1回目)  
2024.10.6(2回目)

| No | 氏名   | タイム   |       | ベストタイム | 順位 | ペース   |
|----|------|-------|-------|--------|----|-------|
|    |      | 1回目   | 2回目   |        |    |       |
| 1  | 久保   | 29:15 | 30:09 | 29:15  | 1  | 03:39 |
| 2  | 小川   | 29:29 | 30:58 | 29:29  | 2  | 03:41 |
| 3  | 木下   | 30:36 | DNS   | 30:36  | 3  | 03:50 |
| 4  | 尾上   | 32:23 | 32:10 | 32:10  | 4  | 04:01 |
| 5  | 松田   | DNS   | 33:02 | 33:02  | 5  | 04:08 |
| 6  | 日面   | 34:03 | 33:06 | 33:06  | 6  | 04:08 |
| 7  | 前川   | DNS   | 33:27 | 33:27  | 7  | 04:11 |
| 8  | 小林一  | 35:31 | DNF   | 35:31  | 8  | 04:26 |
| 9  | 三森   | 36:06 | DNS   | 36:06  | 9  | 04:31 |
| 10 | 織田   | 36:30 | 36:33 | 36:30  | 10 | 04:34 |
| 11 | 長谷川真 | 37:26 | DNS   | 37:26  | 11 | 04:41 |
| 12 | 清水   | 37:52 | DNS   | 37:52  | 12 | 04:44 |
| 13 | 小林亜  | 38:09 | 37:55 | 37:55  | 13 | 04:44 |
| 14 | 中神   | 38:03 | 38:05 | 38:03  | 14 | 04:45 |
| 15 | 柴田   | 40:29 | 39:52 | 39:52  | 15 | 04:59 |
| 16 | 板谷   | 41:13 | DNS   | 41:13  | 16 | 05:09 |

11月17日に東濃駅伝が開催されます。

今回、天白川走友会では予選の結果、一般B（恵那～多治見、6区間）で参加します。

詳細は係からのMLを確認ください。

## ☆例会メニュー 天白川マラソン大会結果 (10/10)

天白川マラソンに参加された方、風が強い中、お疲れさまでした。

### ハーフ

|   | 氏名     | 種目    | 5km   | 10km    | 15km    | 20km    | Finsh   | 順位    |
|---|--------|-------|-------|---------|---------|---------|---------|-------|
| 1 | 小川博史   | SPLIT | 19:05 | 0:38:16 | 0:57:16 | 1:16:33 | 1:20:37 | 1     |
|   |        | LAP   |       | 19:11   | 19:00   | 19:17   | 04:04   |       |
| 2 | 久保光法   | SPLIT | 20:08 | 0:39:51 | 0:59:38 | 1:19:17 | 1:23:28 | 2     |
|   |        | LAP   |       | 19:43   | 19:47   | 19:39   | 04:11   |       |
| 5 | 木村千春   | SPLIT | 21:18 | 0:42:46 | 1:04:09 | 1:25:26 | 1:29:47 | 3     |
|   |        | LAP   |       | 21:28   | 21:23   | 21:17   | 04:21   |       |
| 3 | 尾上稔    | SPLIT | 22:12 | 0:44:22 | 1:06:25 | 1:28:33 | 1:33:29 | 4     |
|   |        | LAP   |       | 22:10   | 22:03   | 22:08   | 04:56   |       |
| 4 | 椛宏一    | SPLIT | 23:50 | 0:47:37 | 1:11:21 | 1:34:45 | 1:39:36 | 5     |
|   |        | LAP   |       | 23:47   | 23:44   | 23:24   | 04:51   |       |
| 6 | 長谷川真由美 | SPLIT | 24:52 | 0:49:58 | 1:10:19 | 1:28:47 | 1:34:48 | ミスコース |
|   |        | LAP   |       | 25:06   | 20:21   | 18:28   | 06:01   |       |

### 10km

|    | 氏名    | SP/LP | 5km   | 10km  | 順位 |
|----|-------|-------|-------|-------|----|
| 1  | 前川敦   | SPLIT | 22:04 | 43:57 | 1  |
|    |       | LAP   |       | 21:53 |    |
| 2  | 小林一彦  | SPLIT | 22:21 | 44:07 | 2  |
|    |       | LAP   |       | 21:46 |    |
| 3  | 三森薫   | SPLIT | 23:42 | 46:38 | 3  |
|    |       | LAP   |       | 22:56 |    |
| 4  | 奥村圭子  | SPLIT | 23:44 | 46:43 | 4  |
|    |       | LAP   |       | 22:59 |    |
| 5  | 岸端勉   | SPLIT | 25:06 | 47:52 | 5  |
|    |       | LAP   |       | 22:46 |    |
| 6  | 斎藤幸一  | SPLIT | 24:12 | 47:56 | 6  |
|    |       | LAP   |       | 23:44 |    |
| 7  | 柴田好明  | SPLIT | 24:49 | 49:35 | 7  |
|    |       | LAP   |       | 24:46 |    |
| 8  | 板谷大史  | SPLIT | 25:23 | 50:55 | 8  |
|    |       | LAP   |       | 25:32 |    |
| 9  | 松木よしみ | SPLIT | 26:17 | 55:32 | 9  |
|    |       | LAP   |       | 29:15 |    |
| 10 | 二村竜彦  | SPLIT |       |       |    |
|    |       | LAP   |       |       |    |

### 5km

|   | 氏名    | 種目  | 5km   | 順位 |
|---|-------|-----|-------|----|
| 1 | 清水ゆかり | 5km | 22:49 | 1  |
| 2 | 松山よし子 | 5km | 25:44 | 2  |
| 3 | 二村由美  | 5km | 26:52 | 3  |
| 4 | 田中慶二郎 | 5km | 31:23 | 4  |
| 5 | 平野裕司  | 5km | 39:42 | 5  |
| 6 | 横山宣祥  | 5km | 53:51 | 6  |

## ☆コーチからのアドバイス vol.34～ランナーのエチケット～

会長、兼、副コーチの小川です。47期になって、会長になりましたが、副コーチも兼ねていますので、このコラムは続けようと思います。このコラムは、折角Vol33まで行ったのですが、リセットして副コーチからのアドバイスvol1から始めるのも残念なので、コーチからのアドバイスvol34で継続しようと思います。

今回は僕個人的な意見ですが、最近ちょっと気になっている、ランナーとしてのエチケットについてお話したいと思います。

### 1. 遅刻

まず最初は、ああしろ、こうしろ言う前に、自分自身の反省も含めて時々やってしまう遅刻についてお話します。今どきの社会人はフレックスタイムが普通になっているので、多少会社に出社する時間が遅れてもそんなに問題にはなりません、重要な会議などある時は遅刻はありえないと思います。天白川走友会は趣味の集まりなので、仕事ほど厳しいルールはありませんが、やはり一般常識として遅刻の印象は悪いです。例会が始まる時間が7時なら7時に集合するようにしましょう。思った以上に信頼を失うので軽く考えない方が良いでしょう。遅刻の件、自分にも言い聞かせます。

### 2. つば

走っているとつばを吐きたくなる人はいると思います。それは生理現象なのである程度仕方ないとは思いますが、自分の近くで”ガーッ、ペッ！”とやられると汚くて仕方ないです。特に競技場で好き勝手な所でつばを吐くのはエチケット的に最低です。つばを吐く癖がある人は、コースを外れて手洗い場か、人が足を踏み入れない草むらに向かって吐くとかして下さい。全力でトラックを走って、ゴールしてぶっ倒れたときに、そこにつばがあったらと想像するとぞっとします。コース上につばがあると、そこを踏みたくないのでは着地点をずらしたり、とても迷惑です。

### 3. 追い越し際

普段のジョギングで歩行者とすれ違う事は多いと思います。その時の歩行者との間隔の取り方についての僕の意見です。ランナーによってはぶつかなければ迷惑にならないと思っている人がいるかもしれません。歩行者の立場に立つと、すぐそばを凄い勢いで通過するとびっくりします。特に後ろから追い抜くときは接近しているランナーの事に気が付いていないので、少しスピードを落として間隔を空けて抜きましょう。すれ違う時の目安はびっくりさせないス

#### 4. 声

一生懸命走ると声が出る人がいます。気にならない人もいますが僕は苦手です。一生懸命走れば息が上がるのは当たり前なのですが、有声にする必要は無いと思います。癖で声が出てしまうのだと思いますが、近くで走る人の迷惑も考えて出来る事なら声を出さず癖がある人は止めた方が良くと思います。

#### 5. 指導

おかしい走り方をしている人を見ると、つい指摘をしたくなります。もちろん良かれと思って指摘、指導をするのだと思いますが、ありがたく思う人もいれば、そうでない人もいます。ちょっと気になるところがあるのでアドバイスして良いですか？と一言断ると良いと思います。もう一言付け加えると、指摘を欲していない人に指摘をしても何も聞いてくれない場合が多い気がします。聞かれば全力で教えてあげると良いですが、聞いていない人に知識の押し売りはしない方が良いでしょう。

ちょっと説教じみた内容であまり楽しくない話題だったかもしれません。あくまで僕の個人的な意見でしたが、自分自身の反省も含めて思いついた内容を書きました。ランナーに限らずエチケットは周りの人への気配りや思いやりで解決するものだと思いますので気持ち良く走れる様にしましょう！

☆水曜練習11月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時～（於:川名公園）

今月のコンセプト(標語?)

★水曜練習は自由参加・自己責任です。どなたでも気軽に参加ください。

★中山道駅伝に向けて超仕上げていきましょう。

| 日時  | グループ | メニュー  | 記事                                  |
|-----|------|---|-------------------------------------|
| 3日  |      | 野外走 熱田神宮全日本大学駅伝観戦                           | (参考:例会)                             |
| 6日  | A    | ①1000m×7本I(つなぎ400m)+rest+②200m×3本F(つなぎ200m) | 10日前!!駅伝に向けて追い込みポイントです              |
|     | B    | ①1000m×5本I(つなぎ400m)+rest+②200m×2本F(つなぎ200m) | 秋のシーズン控えてのスピード強化!                   |
| 10日 |      | インターバル 400m×12本(つなぎ200m)400m×12本I           | (参考:例会)                             |
| 13日 | 駅伝選手 | 5000mT+jog                                  | 最終調整 追い込みすぎないように! レースペースを意識して走りましょう |
|     | AB共通 | ①5000mT+rest+②400m×3本R(つなぎ200m)             | 第16回天白なんちゃって記録会♪                    |
| 17日 |      | 例会休み 第71回中山道東濃駅伝競走大会                        |                                     |
| 20日 | A    | ①8000mP+rest+②200m×3本(つなぎ200m)              | マラソンに向けてペース感覚を戻していきましょう             |
|     | B    | ①6000mP+rest+②200m×2本(つなぎ200m)              |                                     |
| 24日 |      | 野外走 平和公園(往復14k+コース1周6.6k)                   | (参考:例会)                             |
| 27日 | A    | ①2000m×3本R+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)          | ①むしろ後半上げていくイメージ                     |
|     | B    | ①2000m×2本R+rest+②200m×2本F(つなぎ200m)          |                                     |

※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(ウインドスプリット) 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♪)