

2025 年 1 月号

走友

編集・発行/天白川走友会編集委員

<新年のご挨拶>

新年、明けましておめでとうございます！皆さん、走り初めはされたでしょうか？
一年の計は元旦にあり。元旦に気持ち良く走れば1年楽しく走れそうな気がします。
年頭にあたり、会長として一言ご挨拶させていただきます。
第47期から会長の大役を拝命させていただきました。ご存じの方も少なくなっているかもしれませんが、以前35期から38期(2012.10～2016.10)にも会長をやらしていただき、期間を置いて2度目の会長は多分私が初めてではないかと思います。
故安倍晋三元首相も1期目より2期目の方が活いきと働いていた感があります。
私も1度目よりも2度目の方が仕事に慣れている分、新しい事に目を向ける余裕も出来ると思いますので張り切って行こうと思います。もちろん、会の活動は会長や役員だけでできるものではありません。
みんなで協力しながら会の活動、また個人の自己ベスト更新目指して盛り上げて行きましょう。
では今年も明るく楽しく元氣よく走りましょう！

天白川走友会
会長 小川博史

～目次～

- ☆新年のご挨拶
- ☆集合場所のお知らせ
- ☆1月の例会メニュー
- ☆2024年 MVP
- ☆タイムトライアル結果
- ☆メ～テレ駅伝 2025 について
- ☆コスモタイガー漂走記プチ～名古屋市内の旧常滑街道編<2>
- ☆2024年反省(振り返り)と2025年抱負
- ☆水曜練習1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。

☆ 1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
1/1	走り初め	一年の計は元旦にあり 申告タイムで今年の運を占おう!
1/5	距離走(最大) 30km A4:00～6:00/km (ペースは参加者内で) Bフリー	2月、3月の本命マラソンに向けてスピード 持久力の養成
1/12	インターバル 1000m×5本(レスト3分～4分/400m)	心肺機能強化。5本とも自分が決めたタイ ムで行こう。レストは400mジョグ
1/19	申告タイムトライアル 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!
1/26	野外走 東山1万歩コース(往復 10.5k+コース1周 4.5k)	不整地ではバランス感覚を、 上り下りで脚力を鍛えよう!

☆2024 年 MVP

2024 年 MVP は香山さん、小林亜紀さんに決定いたしました。
おめでとうございます。

～香山さん～

走友の編集に長年たずさわり、
紙面の充実、会員間のコミュニケーション
の円滑化に貢献されました。

～小林亜紀さん～

富士登山競走走も去ることながら、
このレースに向けての頑張りが会員への
意識高揚に繋がりました。



☆タイムトライアル結果

菅田橋～平子橋 4周 (11.36km)

2024/12/15

No	氏名	前半 (2 周)	後半 (2周)	実績 (4周)	10Km換算
1	栴	25 : 00	24 : 20	49 : 20	43 : 25
2	織田	26 : 52	26 : 21	53 : 13	46 : 50
3	松木	30 : 37	29 : 59	60 : 36	53 : 20
4	松山	30 : 37	29 : 59	60 : 36	53 : 20
5	小林カズ	25 : 41	—	DNF	—
6	前川	26 : 40	—	DNF	—

菅田橋～平子橋 2周 (5.68km)

No	氏名	実績 (2周)	5Km換算
1	石上 (統)	25 : 48	22 : 42
2	石上 (直)	28 : 47	25 : 20
3	ユデ イット	34 : 06	30 : 01

☆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)

係: 長谷川(富)・長谷川(真)・川邊・平野・松木

選手: 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、栴宏一、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、小山文江、鏡味佐代子、平由美、志村、斉藤ひでかず(募集は 11/17(日)に終了し、7組エントリーしました。

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 円お振込み頂くか、会計の板谷さんにお渡し頂きますようお願いいたします。(詳細は 12/1 田中さんからの ML を参照ください)

☆コスモタイガー漂走記プチ～名古屋市内の旧常滑街道編<2>

そう、今分岐路に立っているところです。

〈1〉はここで締めましたね。

左に分岐するのが知多街道で、このまま直進するのが常滑街道です。

このようにYの字のように2手に分岐するところを「追分」といいます。

全国各地に追分の地名・町名が残っていますが、そのほとんどが同じ由来です。

名古屋市内に今も残るわかりやすい追分があります。

それは星ヶ丘の交差点。

もともとは今のバスターミナルあたりで分岐していたようですが、2つの道が綺麗に分岐しています。

広小路通り(旧高針街道がベース)から真っすぐ進むグリーンロードはかつての長久手道。高針街道はそのまま右斜めに進み、現代では名東本通と名前を変えています。

そもそも星ヶ丘の旧地名は「追分」なんですよ。

住都公団(今のUR)が大規模団地を売り出すために、お洒落な地名にしようと勝手に？星ヶ丘と変えてしまったのです。(詳細知りたい方はコスモタイガー発信の「身近な旧街道 run」の⑥を参照してね♪)

地名には古人から受け継がれた意味・由来があるんです。その町の歴史なんです。

単なる響きだけで地名・町名を変更することは、その町の歴史を曖昧にしまうことにも繋がるのです。

おっと、初っ端から脱線してしまいました。常滑街道を南下していきましょう。

いかにも街道らしい、車1台がやっとの1本道なので、迷うことはありません。

やがて中之郷津島社に出会いました。(写真→)



鳴海宿と大高村の真ん中にある郷(集落)なんです。

だから中之郷なんです！

そんなことが説明版に書かれています。(写真↓)



JRの線路をくぐり、さらに100mほど足を進めると、遠目に学校らしき建物が見えます。

直進すると大高北小学校ですが、ここは左斜めに分岐する道を選びましょう。(写真→)



右手に大高八幡社が見えてきました。
実は由緒も結構あったりしますが、2002 年に木造で再建されたもの。
キリがないのでここはスルーして先へと進みましょう。

さあ、いよいよかつての大高村の中心に近付いてきました。
そして何やら豪壮で漆黒の建物が見えてきました。(写真→)
例会で年 1 回訪れるので、ご存じの方も多いでしょう！
神の井酒造ですね。
創業は 1856 年といいますから、江戸末期ですね。
こんな酒蔵が今も残っているのが大高の魅力ですね。

神の井酒造前の T 字路は左です。
すぐ、50m ぐらいでしょうか。
また T 字路です。



ここに「辻の秋葉社」があります。(写真↓)



辻、とは交差点のこと。そして秋葉社は火除けの神様。
つまりかつては様々な方角から人々が集まり、木造の家並みがぎっしり連なっていたんだなあ、と連想することができます。そして連想通り、ここが大高集落の中心だったとされています。

直進するのは師崎街道です。
名前の通り、知多半島の先端、師崎へと向かう道です。

そして右折の道が常滑街道で、当然今回はこちらが正解です。
ここからが大高のまさにクライマックスとなりますが、紙面の都合というものがあります。
続きは次回ということにしましょう。

☆2024 年反省(振り返り)と 2025 年抱負(1/2)

氏名	コメント
小川 博史	反省：ついに2:40を切れなくなった(T_T) 抱負：2025年は60歳代。賞品取りまくるぞ！
小山 文江	骨折してしまい、今シーズンは応援にガンバります。 でもハーフは2本入れて年明けからは来シーズンにガンバります。
平 由美	ウィメンズの後あちらこちら故障し、走り方の悪さやトレーニング不足を実感しました。またイチから修行しなおしたいと思います。3月のウィメンズ目指してまた頑張りたいと思います
前川 敦	反省：自己ベスト3:17を切れませんでした。 抱負：2025はハーフ90分切り、フルは自己ベスト更新
中神 恭治	肉離れをして合計3ヶ月ほど走れなかった。ムリをせず、一年を通して走れる様に心掛けます。
宮園 啓一	腰を痛めて病院通いしています。 体調を整えて来年は挑戦したい！
長谷川 真由美	座骨神経痛とマイコプラズマ後遺症で走れず。 復活したいけれど、なかなか走れなかったです。来年こそ頑張りたいです。
鏡味 佐代子	別大で3:13で走れランキング3位とれたのでまあまあ。年代別入賞は励みに2025もがんばる！！
三森 薫	反省：なかなかPB湖心できない。 抱負：飛騨高山ウルトラ100km完走！！
松山 よし子	年齢と共に限界。ウィメンズは走らず。年代別65～69入賞鹿児島マラソン頑張ります！！
岡本 裕宏	反省：ハムストを痛めてしまった。 抱負：還暦サブフォーあわよくば3:50切り
板谷 大史	今年の夏は暑いことを言い訳にして走り込みが出来なかった。 来年はサブ3.75(3:45)を達成させたい。
二村 竜彦	サブ4を目指して毎週頑張ります。
二村 由美	ハーフ2時間切りたいです。
長谷川 富國	少しずつ走り始めました。川名練はなるべく参加します。
小林 カズ	細く長く走れるように精進します。 まずは福井でサブ3.5!!
織田 健一郎	今年はほとんど水曜練に参加できなかったのも、来年は少しでも参加してサブ3.5を達成したい。
斎藤 英和	やりたい練習があまりできませんでした。 来年はスピード練習をたんさんやります！
柴田 好明	水曜練に参加したいです。
志村 俊人	だんだん自分の時間が増えてくるので、再びランにエネルギーを注ぎたいです。
松木 よしみ	2024:夏場の走り込みが足らず走力が落ちてしまいました。反省。 2025:3月のウィメンズまでに練習を重ねて少しでも良いタイムが出せるようにしたいです。
香山 智之	2024:東海道と中山道を走破完。車を1台減らして走行距離up。ただし、シーズンでも走りすぎた。 2025:緩急つけて適正に走りこむことを心がける。愛知周辺の近場をランニングで楽しむ。

☆2024 反省と 2025 年抱負 (2/2)

氏名	コメント
平野 裕司	反省 膝を痛めて半年間一歩も走らず、2キロも太ってしまった。 抱負 ラン再開
松本 梨央	今年は部活でほとんど参加できませんでした。 来年も同じような感じになると思いますが、出られる時は出たいと思います。
松田 太源	今年の反省:毎年、毎年、怪我をしないで1年を過ごすことを抱負してるのに、相変わらず今年も怪我をしてしまいました。よりによって、マラソンシーズン突入した途端！ 来年の抱負:怪我をしないで1年乗り切ること（笑）！
川邊 節子	8月頃まで、怪我→復帰→怪我→復帰の繰り返しでした。 年齢を言い訳にせず、常に走れる状態の身体でありたいと思います。目標タイムは、サブ4です
梶 宏一	反省:だいたい思った通りに復活しつつあります。 抱負:まずは3時間半を切り、あとはいけるところまで。
小林 亜紀	反省:トレーニング後のストレッチ等 身体のメンテナンスを時間がないとついつい後回しにしてしまう傾向があったのでもっとメンテナンスもトレーニングと同じ気持ちで取り組まないといけないと思いました。 抱負:2025年は18年ぶりにフルマラソン走ります。「11月 富士山マラソン」サブ3.5目指して頑張ります！！
岸端 勉	反省:久しぶりにフルマラソンに参加してベストタイムもでたが、その後は諸般の事情により、走友会の練習他に行けなかったこと。 抱負:フルマラソン、ハーフマラソンにそれぞれ2レース参加を目標に。
久保 光法	反省:ケガ、感染症が多く継続的な練習ができなかったです。 抱負:体調管理に気をつけて継続的な練習をし、5000m～フルマラソン全てでPB目指します！
清水 ユカリ	反省:今年の5月より天白川走友会に入会させていただきました。ひとりでただ走っていた時と違い、へえこんな練習もあるのかと初めて行う練習に戸惑うこともありました。そんな中、会員の皆さまが明るく声をかけてくださり、頑張れました。ありがとうございました。まだお顔とお名前が一致していなく、なかなか声がかけられないでいます(人見知り…。) 抱負:会員の皆さまの名前を覚える！サブ3.5を目標にがんばる！
成田 暁穂	反省 年々遅くなっています 抱負 速さは維持してハーフマラソン完走
小林 丈二	反省:100kmでは自己ベスト更新とサブ10を達成することができたが、フルマラソン以下の種目では自己ベスト更新ができなかった 抱負:フルマラソンで自己ベストを更新できるよう、ハーフマラソンレースに積極的に参戦してスピード持久力を磨く
リケン・ユディット	反省:今年の名古屋ウィメンズマラソンはうまくできなくて、去年より遅くなったし、胃腸が変になったり、いろいろ難しかった。夏から今までも原因がわからない股関節の怪我をして、夏に登山も走るも全然できなくて、大変でした。秋に参加する予定したマラソンもDNSになってしまって、残念でした。12月7日に養老山トレイルレース（ショート12キロ）に参加できて、すごく嬉しかったです。これからまたbuild upしたいです。 抱負:2025年はゆっくりbuild upしたいです。4月から10月までドイツに帰る予定で、そこも走りたいです。ロードレースよりもトレイルレースをしたいと思います。来年の養老山トレイルレースでロングコース（42キロ）走ることができたら、嬉しいです。
阿部恵美子	反省:体調を崩して大会にでれなかった。 抱負:元気で楽しく走りたいです。

※忘年会・さよならランに参加、ML からご連絡いただいた皆さんにコメントいただきました。

☆水曜練習 1 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 or 瑞穂北陸)

今月のコンセプト(標語?)				
★年末年始をうまく使って走りこんでいきましょう。				
★場所については直前に変更になる場合があります(天白グループライン参照)				
★ペース感覚を養っていきましょう。				

日時	グループ	メニュー	場所(予定)	記事
1日		走り初め	例会場所	(参考:例会)
5日		30km走	例会場所	(参考:例会)
8日	A	①8000mP+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	川名公園	ペース走の鉄板メニュー ラスト2000mはフリー
	B	①6000mP+rest+②200m×2本F(つなぎ200m)		
12日		1000m×5本T	例会場所	(参考:例会)
15日	A	①2000m×3本R(つなぎ500m) +rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	川名公園	レペティションです 1本づつ全力走で
	B	①2000m×2本R(つなぎ500m) +rest+②200m×2本F(つなぎ200m)		レペティションです 1本づつ全力走で
19日		10km申告走	例会場所	(参考:例会)
22日	A	12000mmP	川名公園	長めのペース走で後半のスタミナとペース感覚を
	B	8000mP		長めのペース走で後半のスタミナとペース感覚を
26日		東山野外走	例会場所	(参考:例会)
29日	A	①4000mP+rest+②200m×10本F(つなぎ200m)	川名公園	②速い動きも忘れないように
	B	①3000mP+rest+②200m×7本F(つなぎ200m)		
2月)2日		30km走	例会場所	(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(ウインドスプリント) 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♪)