

2025 年 9 月号

走友

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
- ☆9月の例会メニュー
- ☆定例総会のご案内
- ☆ミニ駅伝のご案内
- ☆新入会員紹介
- ☆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
9/7	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!
9/14	ミニ駅伝	毎年恒例のミニ駅伝 4人でタスキを繋げます 賞品多数!みんなで楽しもう!
9/21	タイム計測走 5kmもしくは10km	翌週の東濃予選に向けて選手を目指してスピードを鍛えよう!
9/28	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を目指して全力で走り切ろう!
10/5	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：小川、三森

日時：10/12(日) 10:00～12:00

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 47 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いたします。

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、都度ご連絡いたします。

※飲み物(ペットボトル)のみ出します。

☆ミニ駅伝のご案内 担当：小川、尾上

日時：9/14(日) 6:30

集合場所：菅田橋の下

内容：0.6km～4km くらいの 4 区間

スケジュール(状況により前後します)

6:30：集合&挨拶&チーム分け&ルール説明

7:00：コース下見(最長区間約 4km25min)

7:45：レーススタート

8:30：フィニッシュ

8:45：表彰式

9:30～：懇親会(任意参加、菅田橋の下、会費 1000 円くらい、アルコールあり)

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。チーム編成の参考にするため走力を教えて下さい(1500m〇分〇秒など)

※今回も、昨年の様に近隣のチームにも声をかけようと思っています。

友達の輪を広げてワイワイ楽しく走りましょう！

※懇親会の参加はその場で自由にご参加下さい。

敷物、コップなど持って来ていただけると助かります。

* 賞品準備やチーム編成のためご協力ください。

* 天白川走友会以外の参加者は 500 円をいただきます。

* 自転車の飲酒運転は法律で禁止されております。自転車でお越しの際は置いて帰宅するか、手押しで帰るようにしてください。

☆東濃駅伝開催日について

第72回中山道東濃駅伝競走大会の開催日は未発表です。

仮に例年どおり 11 月中旬であれば 2025 年 11 月 16 日(日)の開催が予想されます。

出場に向けて、9/28 東濃駅伝選考会(第1回)、10/5 東濃駅伝選考会(第2回)を実施します。

(男子 8km 女子 3km)

☆新入会員紹介

よろしくお願いいいたします

	お名前	田原 弘樹 (たはら ひろき)
	年齢	37歳
	現在の走力	ハーフ1時間26分(2025年2月犬山ハーフ) フル3時間20分(2024年12月青島太平洋マラソン)
	コメント	2度目のサブスリーと初サブエガを目指してがんばります！ ウルトラやトレイルにも挑戦していきたいです！ よろしくお願いします！

☆水曜練習 9月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜日午後7時～

天白川走友会水曜練習メニュー(9月分)

今月のコンセプト(標語?)

- ★まだまだ暑いです!!給水をしっかり取って走りましょう。
- ★場所については急遽変更になる場合があります。(天白グループライン参照)
- ★3連休や飛び石連休をうまく使って調子を上げていきましょう。

日時	グループ	メニュー	場所(予定)	記事
3日	A	①(600m+200mつなぎ+200m)×3set(set間つなぎ600m)+rest+②2000mT	瑞穂北	今夏を湧かせた?KGメニューで、瑞穂とのしばしの別れをエンジョイしましょう。 600走って200つないで200走って1set。600jogして次のsetに入ります。
	B	(600m+200mつなぎ+200m)×3set(set間つなぎ600m)		
7日		20km走	例会場所	(参考:例会)
10日	A	①2000m×3本R(つなぎ800m)+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	川名公園	1本づ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本づつペース設定考えて走ってみましょう。
14日		ミニ駅伝	例会場所	(参考:例会)
17日	A	①8000mP+rest+②200m×3本(つなぎ200m)	川名公園	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)		
21日		10kmTT	例会場所	(参考:例会)
24日	A	①1000m×7本I(つなぎ400m)+rest+②200m×3本F(つなぎ200m)	川名公園	①川名用につなぎは400で。その分1本ごとにしっかり追い込みましょう
	B	①1000m×5本I(つなぎ400m)+rest+②200m×2本F(つなぎ200m)		①川名用につなぎは400で。その分1本ごとにしっかり追い込みましょう
28日		中山道駅伝選考会1回目	例会場所	(参考:例会)

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♪)