

2025 年 12 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
- ☆12 月の例会メニュー
- ☆11 月大会報告(ご報告いただいた方のみ)
- ☆忘年会参加者募集
- ☆さよならラン4時走について
- ☆新年走り初めについて
- ☆熱田神宮全日本大学駅伝観戦(2025.11.2)
- ☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス 2026 in モリコロパーク(募集締め切り済)
- ☆第 72 回中山道東農駅伝競走大会参戦報告(2025.11.16)
- ☆ニューヨークシティマラソン記(寄稿:小川会長)
- ☆水曜練習 12 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

☆12 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
2025/12/7	距離走 (最大) 30 km A 4:00~6:00/km (ペースは参加者内で) B フリー	本命マラソンに向けて持久力強化
2025/12/14	申告タイム 5 kmもしくは10 km	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!
2025/12/21	さよならラン 4 時間走	エイドも充実してます。4 時間使って今年最後の例会を楽しもう!
2025/12/28	例会休み	
2026/1/1	走り初め 申告タイム 5 kmもしくは10 km	一年の計は元旦にあり。申告タイムで今年の運を占おう!

☆11月大会報告(ご報告いただいた方のみ)

氏名 (ニックネーム)	出場したマラソン大会名	出場種目	開催日	目標タイムは？	完走タイム	レースを終えた感想を教えてください。
小川博史	ニューヨークシティマラソン	フルマラソン	2025/11/2	2時間43分	2時間48分43秒	ケープタウンでリベンジします！
清水ユカリ	おかやまマラソン	フルマラソン	2025/11/9	前回PBだった盛岡シティマラソンを超えること	3時間37分14秒	初めての雨レース。いろいろ勉強になりました。
前川教	おかやまマラソン	フルマラソン	2025/11/9	3時間20分切	3:20:09(ネット)	予報どおりの雨、シーズン初もあり記録は狙わずロング走と割り切り、35kmまで4:40~4:5キープだけを考え、30km以降は向い風とアップダウンもあり多少ペースは落ちたが、35kmから雨が止み残りをペースアップ。前半/後半は1:39:46/1:40:23とイーブンで走れた。雨で呼吸も楽で脚もクールダウンされたのか脚が止まることなく走れた。
cosmotiger	大府シティ健康マラソン	その他	2025/11/9	キロ4切ってゴールまで持って行くこと	42:08	設定はクリアできましたが入賞には絡めませんでした。来週の駅伝に向けて、上向きの感覚は握めました。
cosmotiger	中山道駅伝	その他	2025/11/16	想定タイム17:36は上回りたい。	17:17/2区4.8km	感覚的には昨年の方が良かったのですが、設定タイムより20秒ほど速く走れて良かった！上手く調整できたようです。応援サポートなどいろいろありがとうございました。
斉藤ヒデ	つくばマラソン	フルマラソン	2025/11/23	サブ3時間10分	3時間6分53秒	走りやすい気温と比較的フラットなコースに恵まれました
小林 丈二	第33回福知山マラソン	フルマラソン	2025/11/23	2時間55分	2時間54分31秒(視覚障害)	マラソンシーズン初戦ということで、次につながる堅実な走りを目指そうと思い、できるかぎり準備をしっかりとて臨みました。レース本番2カ月前から30kmペース走を2本、20kmペース走を4本行い、ペース感覚をしっかりと磨き、直前の30km走の結果からキロ4分8秒ペースで刻んでいくのが妥当と考えてスタートしましたが、結果的に目標達成につながる走りできませんでした普段から練習面でサポートしてくださっている小川さんや久保さん、河村さんには本当に感謝しています次のフルマラソンレースでは久々に自己ベスト更新ができるように、またしっかり練習を積み重ねていきたいと思ひます
小林カズ	つくばマラソン	フルマラソン	2025/11/23	3時間15～20分	3時間24分	前半4'40/kmで押していって、後半はその時の状態で維持するか、上げていくことを考えていました。実際は20km以降に左ハムが響きそうな違和感があり、芍薬葛根湯を投入して注意して走る。30kmあたりから着地衝撃で足裏が痛く脚が動かなくなり失速しました。夏から距離は踏んできたのでこの結果にはガッカリしてます。次に繋がる走りもできなかったもので、再度出直して別大に向けていきます。応援ありがとうございました。
河村 聡	福知山マラソン	フルマラソン	2025/11/23	サブ3.5	3時間26分35秒	目標は最低限クリア、しかし距離走ができていない分、ハーフ以降のラップの落ちは顕著。課題は明らかな分、次回フルマラソンを走る際は時間を少しでも長めのペース走を取り入れていきたい。
岡田慶吾	神戸マラソン2025	フルマラソン	2025/11/16	サブ3	3時間12分21秒	レース終盤に脱水症状に陥り急失速。公認コースサブ3を達成できず悔しい結果でした。
三森 薫	つくばマラソン	フルマラソン	2025/11/23	3時間30分から3時間40分	3時間30分53秒	10月末から体調を崩し、大会までほぼノーラン、以外と35キロまでは身体が軽く良かったけど、その後は足が響りかけ3回程歩いてゴール。でも、楽しかったです。
松田 太源	いびがわマラソン	ハーフマラソン	2025/11/9	完走	1時間33分45秒	走れて良かったです。
松田 太源	つくばマラソン	フルマラソン	2025/11/23	3時間10分	3時間4分56秒	楽しかったです。

☆忘年会参加者募集

開催日：2025年12月14日（日） 東海ハーフマラソン後

係： 小川、三森

時間： 14:30～

場所： 金山を予定（お店は追ってご連絡致します）

会費： 4,000円を予定

締切り： 11月30日（日）18:00で締め切っています

☆さよならラン4時間走について

開催日：2025年12月21日（日）

担当： 三森・前川・斉藤ヒデ

係： 二村（竜）（由美）・伊熊・鏡味・斉藤幸・織田・田中慶・岡田・宮園（啓）

持ち物： コップ、お椀、お箸、お湯を入れた水筒、レジャーシート（大きめ希望）

※温かいものを入れることができるお椀、コップをご持参下さい。

※ゴミ削減の為、紙コップ、紙皿はご用意致しません。ご協力の程宜しくお願い致します。

会員以外のゲストの方の参加も大歓迎です（エイド代500円頂きます）。

差し入れも大歓迎です。

参加募集締め切り：12月14日（日）

◎係の方へ

当日、6時45分に例会集合場所近くの保育園前階段へ集合下さい。

荷物運び及び設営、準備のお手伝いをお願い致します。

◎約4時間、食べて、飲んで、楽しく走り納めして下さい。

☆新年走り初め会について

担当： 香山・尾上

係： 松山・小山・清水・松本・熊崎・成田・横山・富永

日時： 2026年1月1日（木）6時50分集合

場所： 天白川河川敷例会会場

メニュー：申告タイム 5.66km、2.83km（菅田橋－平子橋間を2周か1周）

1年の無事を祈り新年走り初め会を行います。

申告タイムの順位に応じた記念品をご用意致します。

※公平を期すため、1周の人のタイム誤差は2倍にして順位を決定します。

奮ってご参加下さい。

参加募集締め切り：12月21日（日曜日）さよならランの日

☆熱田神宮全日本大学駅伝観戦(2025.11.2)

野外走で毎年恒例の全日本大学駅伝観戦に行きました。



☆第 72 回中山道東濃駅伝競走大会参戦報告(2025.11.16)

11/16は毎年恒例の中山道東濃駅伝に参戦してきました。チーム成績は2時間32分02秒/40.9km、一般B5位/12チームでした。予選で選ばれた選手6名とサポーター多数で上位目指して頑張りました。今回、チームとしてかなり高い目標タイムを掲げ本番に臨みました。選手の頑張りとサポーターからの熱い応援のお蔭で、目標を上回るタイムでゴール！ただ、今年は一般Bのレベルが高く、去年だったら2位くらいのタイムでしたが、今回は残念ながら5位でした。しかし悔いの残らない5位でした。また来年もレベルアップして頑張りたいです！

氏名	コメント
久保光法	初の1区でしたが、手厚いサポートと大声援のおかげで走り切ることができました。 来年こそは昨年のコロナの借りを返せる走りをします！
日面彰一	多くの応援・サポートありがとうございました。藤本さんの後押しもあったかな？ 想定タイムを上回る走りができました。
木下慶介	昨年ケガで思い通りに走れなかった分、藤本さんからの「激」を出来る限りの 走りが出来ました。
小川博史	目標タイムに遠くおよびませんでした但黄色い声援で元気が出ました！
齊藤英和	5区の激坂で意識が飛びそうになりましたが楽しく走れました。 天白川走友会の「山の神」を目指して引き続き頑張ります！
山本晃太郎	人生初の駅伝を楽しめました。皆さんの声援とサポートのおかげで いつも以上の走りが出来ました。ランニングって楽しいなって思えました！！
松木よしみ	毎年楽しみにしている行事です。いつも感動ありがとうございます！
二村由美	大人の部活！！楽しい1日でした。来年も楽しみです。
小山文江	選手の皆さん、サポーター応援団、空の上から藤本さん、みんなで走りました。 来年も走りましょう。
尾上稔	選手のみなさんお疲れさまでした。来年は選手復帰を目指します！
岡本裕宏	選手のみなさん、サポーターのみなさんお疲れさまでした。 力走に刺激をもらいました。
志村俊人	お疲れ様でした。天気がよくて良かったですね。来年も選考レース頑張るぞ！
齊藤幸一	やっぱり駅伝最高！天白川走友会ナイスチームワーク！！
清水ユカリ	初めて応援で参加しました。小川の予測通過時間ぴったりで、皆さんの走りを しっかり見て応援出来ました。選手のみなさん、サポーターのみなさん、 お疲れさまでした。
長谷川真由美	選手の皆様、サポーターの皆様お疲れ様でした。選手の皆様の力走に感動 しました。久しぶりの応援楽しかったです。
小林カズ	走られた皆さん、お疲れ様でした。 来年は志村さんとメンバーに選ばれる様に頑張ります！！
平野裕司	秋晴れの中、選手を応援しながら楽しい1日を過ごせました。 ありがとうございました。
石上統也	朝早くから楽しい旅となりました。5位おめでとうございました。
松山よし子	皆が1つになってすばらしい一日でした。感動をありがとうございました。
石上直美	選手のみなさん、応援のみなさんお疲れ様でした。 来年も楽しく応援盛り上げます！！
平由美	今年も皆さんの素晴らしい走りに感動しました。お疲れ様でした。 ありがとうございました！
長谷川友	じまんやき担当でしたがお店がおやすみで皆様にお渡しできず残念でしたが、 5位おめでとうございます！！



成績表

順位	記録 コメント	No.	チーム	第1区 9.4km	第2区 4.8km	第3区 7.6km	第4区 8.7km	第5区 5.3km	第6区 5.1km
1	2:21:27	40	AEL QA AELQA	高橋 宏介 (5) 33:51 (5) 33:51	萩永 幸之佑 (4) 50:43 (4) 16:52	永津 亮河 (2) 1:15:03 (2) 24:20	佐々木 洋佑 (2) 1:44:18 (1) 29:15	浦田 和真 (1) 2:04:28 (1) 20:10	大花 颯太郎 (1) 2:21:27 (1) 16:59
2	2:23:44	35	関体協 関体協	藤吉 泰慶 (3) 33:04 (3) 33:04	本田 将浩 (1) 48:07 (1) 15:03	日比野 誠 (1) 1:12:05 (1) 23:58	佐藤 貴大 (1) 1:43:06 (3) 31:01	三輪 雄大 (2) 2:04:56 (4) 21:50	西垣 圭 (2) 2:23:44 (4) 18:48
3	2:26:38	37	多治見ランナーズA 多治見R-A	梶田 泰葵 (2) 32:45 (2) 32:45	深谷 洋介 (2) 49:25 (3) 16:40	武田 貴誠 (4) 1:15:58 (4) 26:33	大田 伸彦 (3) 1:47:12 (4) 31:14	若尾 誠 (3) 2:08:24 (2) 21:12	齋藤 雄大 (3) 2:26:38 (2) 18:14
4	2:31:33	31	土岐走友 土岐走友	田口 雄太郎 (7) 35:53 (7) 35:53	中垣 博之 (6) 52:00 (2) 16:07	大野 将誠 (6) 1:19:12 (6) 27:12	中尾 元 (4) 1:49:31 (2) 30:19	和田 浩亮 (4) 2:12:15 (7) 22:44	奥村 啓之 (4) 2:31:33 (7) 19:18
5	2:32:02	39	天白川走友会 天白川走友会	久保 光法 (4) 33:48 (4) 33:48	日面 彰一 (5) 51:05 (5) 17:17	木下 慶介 (5) 1:17:57 (5) 26:52	小川 博史 (5) 1:49:45 (6) 31:48	斉藤 英和 (5) 2:12:56 (8) 23:11	山本 晃太郎 (5) 2:32:02 (5) 19:06

順位変動

チーム	1	2	3	4	5	6	順位	タイム	チーム
瑞 浪 陸 友	1	2	3	4	5	6	1	2:21:27	A E L Q A
多治見ランナーズA	2	1	2	3	4	5	2	2:23:44	関 体 協
関 体 協	3	3	1	2	3	4	3	2:26:38	多治見ランナーズA
天白川走友会	4	4	4	1	2	3	4	2:31:33	土 岐 走 友
A E L Q A	5	5	5	4	1	2	5	2:32:02	天白川走友会
ランコレクションB	6	6	6	5	5	6	6	2:33:59	瑞 浪 陸 友
土 岐 走 友	7	7	7	6	6	7	7	2:35:14	ランコレクションB
タミオランナーズ	8	8	8	7	7	8	8	2:42:19	多治見ランナーズB
リ ニ ア A C	9	9	9	8	8	9	9	2:48:16	タミオランナーズ
多治見ランナーズB	10	10	10	9	9	10	10	2:50:53	リ ニ ア A C
東濃信用金庫 アスリ	11	11	11	10	10	11	11	2:51:37	東濃信用金庫 アスリ
三菱名航 小牧南陸上									

選手の皆さん(敬称略)



1区:久保

2区:日面

3区:木下

4区:小川

5区:斉藤ヒデ

6区:山本

☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス 2026 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月8日(日)に開催されます。

担当: 前川、板谷 募集は11/23(日)に締め切っています。

開催日: 2026年2月8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)

種目: 20kmリレー駅伝(約5km×4人=1チーム)

スタート: 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2,000円ご負担いただきます。

☆ニューヨークシティマラソン記 (寄稿:小川会長)

ニューヨークシティマラソンを走ってきました。ABBOT WORLD MARATHON MAJORS という名称で、年に1回、世界の年代別世界一を決定する大会として世界各地で、持ち回りで行われているのですが、今年はこのレースでした。結果は以下の通りでした。

タイム: 2時間48分43秒

順位: 60-64歳男子4位/1590人

総合1004位/59133人

平均ペース: 3分59秒9/km(前半/後半: 1:23:04/1:25:39)

Dis	SPLIT(LAP)
05km	0:19:23
10km	0:38:57(19:34)
15km	0:58:49(19:52)
20km	1:18:43(19:54)
Half	1:23:04
25km	1:39:03(20:20)
30km	1:58:22(19:19)
35km	2:18:34(20:12)
40km	2:39:27(20:53)
Finish	2:48:43(09:16)

いろいろ上手いかなかったことが多かったのですが、ネガティブな言い訳というのではなく、今後のために教訓をまとめておこうと思います。

■3 か月前から練習を積み上げて行く予定が...

本番レースの前から3 か月前くらいから1 ヶ月毎に大まかに持久力、スピード、仕上げというステップで練習を積んでいく予定でした。11 月 2 日が本番なので、元々は 8 月に距離を踏んで、9 月にスピード練習、10 月にスピードを上げてロング走をやりつつ、全体的には練習量を落として調整するのが理想。それが予定外の目の手術が 7 月 17 日に入ってしまった、その後 1 ヶ月は運動禁止。8 月中旬まで運動禁止というのが何ととっても痛かった。単にマラソントレーニングの期間が短くなっただけでなく、マイナスからのスタートは厳しかった。

教訓: マラソントレーニングは本番の少なくとも 3 ヶ月くらい前から始めよう。

■練習レースで徐々に調子を上げて行くいつものパターンが...

例年は 8 月末に北海道マラソン、少し間が開いて 11 月から本格的にマラソンシーズンが始まって、レースに出る事で徐々に調子を上げて 2 月か 3 月くらいにシーズンベストを出すのがいつものパターン。それが NYC マラソンは 11 月頭にあるので、極力 8 月、9 月、10 月のレースを探して予定に入れたかった。それが前述の手術のために 8 月末の北海道マラソンを不出走。その他のレースも探し始めたのが遅かった事もあり適当なレースが見つからず、結局 NYC マラソンぶっつけ本番になってしまった。

教訓: 本番レース前の練習レースは早めに探しておこう。

■時差ボケ、意外と強敵だった

日本とニューヨークの時差はサマータイムで 13 時間。また面倒な事に 11 月 2 日(日)マラソン当日の AM2:00 にサマータイムが終わって 14 時間に切り替わる。AM2:00 を過ぎたら AM1:00 になるのである。最悪だったのは時差ボケで土曜日の午前中から昼過ぎまでぐっすり寝てしまった。もともとマラソン前夜は寝つきが悪い方なのですが、そのお陰でマラソン前夜に一睡も出来なかった(T_T)。寝るタイミングでドジャーズブルーージェイズの第 7 戦がやっていたのも寝れなかった一因でもある(^;)。寝れない時間が 1 時間増えたのも苦痛でしかなかった(>_<)

教訓: 海外レースでは時差ボケ対策で昼に寝ない事。睡眠薬飲むのも良いかも。

■練習環境が変わって疲労蓄積

60 歳の定年を迎え、7 月から丸 1 日時間を自由に使える様になりました。運動禁止解禁以降、朝、タトレッドミルで各 1 時間 10km ずつ日々 20km 走って急速に練習を休んでいた分を取り戻そうとした。9 月は月間走行距離としては過去最高の 700km を超えた。そしたら当然と言えば当然ですが、疲労が蓄積し始めた。疲労回復のためにいつも通り鍼に加え、ストレッチに通ったり、いつもなら買わないマッサージクリームを買ったり悪あがきしましたが、結局スッキリしない感じで本番を迎えました。因みに貧血も疑ってレース後ですが血液検査もしましたがヘモグロビン、甲状腺は全く問題無しでした(^;)

教訓: 今回は走力挽回の焦りもありましたが、練習量を増やすのは徐々にしよう。

■寸前でシューズを迷う

昨年の本番シューズは ASICS のメタスピードエッジ Paris でした。NYC マラソンも当初はこれで行こうと思っていました。寸前になって気が変わってメタスピードエッジ Tokyo とアディダス アディオスプロ 4 を購入。迷った挙句、アディオスプロ 4 を選択。まあ、この選択自体は良かったか悪かったかは分かりません。結論的にはしっかりトレーニングが積めていれば最近のハイエンドシューズならそれ相応のパフォーマンスはある様に思うので実力のある人はどのシューズを履いてもタイムは出る(^;)。

良くなかったのは自分の足型に合っているかどうか気にしていなかった。しかも本番でいつもより薄手の靴下を履いてしまった。スタート前にフィット感がイマイチで何度も紐を結んだり解いたりしていたのですが、心配が的中。NYC マラソンのコースは曲がり角が割と多く、シューズの中で足が横滑りして両足に大きなマメが。35 km くらい以降はマメの苦痛との闘いでした(T_T)

教訓: シューズは反発も大事だが、自分にフィットするかも大事。マメが出来そうならテーピングをしよう。

■まとめ

事前に予想出来た事と、当日のアクシデント的な事もありましたが、正直、予想が良い方に外れて絶好調だったら2時間43～45分くらい、下手すると2時間48分くらいのタイムになるのではとうすうす感じていましたが、予想は悪い方に的中。それでも最後まで諦めずに頑張り抜いた結果のタイムなので、今回は仕方なし。この悔しさをバネに次のレースを頑張ろうと思います。という事で、次のマスターズ世界選手権は2026年5月24日南アフリカのケープタウン。既に申し込み済み(^_^;)。今度こそバッチリトレーニングを積んでリベンジします！



◎小川会長お疲れ様でした。ケープタウンのご報告も楽しみにしております！！

☆水曜練習 12 月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜日午後7時～

天白川走友会瑞穂水曜練習メニュー

(12月分)

今月のコンセプト(標語?)	
★距離走は例会で。追い込み系は水練で。セットでやれば走力up!	
★2月3月のマラソンに向けて、そろそろ距離重視! でも、だからこそ休養を大切に。	

日時	グループ	メニュー	場所(予定)	記事
(11月)30日		90分走	例会場所	(参考:例会)
3日	A	①400m×10本(つなぎ200m)+rest+②1000mT	川名公園	インターバル鉄板メニュー。今のうちにやっておきましょう。
	B	①400m×6本(つなぎ200m)+rest+②1000mT		
7日		30km走	例会場所	(参考:例会)
10日	A	12000mP	川名公園	長めのペース走で耐久性強化
	B	8000mP		長めのペース走で耐久性強化
14日		10kmT	例会場所	(参考:例会)
17日	A	1000m×7本(つなぎ400m)	川名公園	むしろ本数ごとに上げていくイメージで。
	B	1000m×5本(つなぎ400m)		
21日		さよならrun	例会場所	(参考:例会)
24日	A	①5000mT+rest+②400m×3本F(つなぎ400m)	川名公園	2025締めめのなんちゃって記録会。たぶん17回目。 現状把握して年末年始を迎えましょう。
	B	5000mT		
28日	例会休み			
(1月)1日		走り初め(10km申告タイム走)	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♪)