



NEWS LETTER Vol.114

発行日 平成 27 年 7 月 1 日
発行人 久保田 正明
編集人 高木 春美

走友会入会後の軌跡と今シーズンの抱負

伊藤 公博

「1 ランク上を目指したい」と思って走友会に入会して今年の秋で早や2年。これまでなかなか結果が出ず、落ち込んだ時期もありましたが、改めてこれまでを振り返ると共に、今シーズンの抱負（夢）を述べたいと思います。

【1】25～26年シーズン

・入会直後のシーズンはフルマラソンに3本出場。これまでの月間走行距離100～150Kが200Kをコンスタントに超えるようになり、自信を持って臨んだが、うち2本は失敗レース。PBの更新も繰り越し。

①富士山マラソン 目標 3:30:00
結果 3:48:19

・入会後の本格的デビュー戦。タフなコースだが3時間30分位と思ったが、今にして思えば根拠なし。案の定中間地点で早くも失速。そして忍び寄る老獪な影。35キロ手前で走友会の60代コンビにも抜かれ、完全に精気を失う散々なデビュー戦。

② 勝田マラソン 目標 3:27:48 (PB)更新
結果 3:28:47

・最低でもPBを更新。3時間25分位はいけるかなと思ったが、後半いつもの失速。単なる力不足？

③ 板橋マラソン 目標 3:27:48 (PB)更新
結果 3:38:47

・シーズン最後のレース。もう失敗は許されない。前半快調に飛ばすも、単に追い風に乗っていただけ。後半向い風になると大失速。この大会には2年連続出場だったが前回(3:34:37)より悪く、走友会に入った意味を見出すことなくシーズン終了。

【2】26～27年シーズンに向けてのトレーニング

・汚名を挽回すべく地道にトレーニング。5月から9月まで常に300Kを超え、毎週のようには拝島詣で。8月には40K走を実施。5時間走大会でもキロ6分のペーサーを務め48Kを走破。来たるべきシーズンに向けまさに絶好調。

・しかし、今度は内から忍び寄る影。9月下旬より太もも裏側に違和感を感じるようになり、頭に不安がよぎる。

Koganei Park Running Club Latter News 2015

② 勝田マラソン 目標 3:27:48 (PB)更新
結果 3:27:04

・グリーン車で現地入りするも、レース前にアミノ酸の補給を忘れるという大失態。それもスタート直前に気づき、どうすることもできないまま精神的に落ち込んだ状態でスタート。結果は後半いつもの失速。何とか自己ベストは出たものの悔いの残る結果に終わる。アミノ酸の効果を思い知る？

③ 青梅マラソン 目標 2:20:00
結果 2:17:37

・記録は狙えないコースのため@4分40秒ペース（2時間20分）でどこまで行けるかが課題。後半下りということもあったが、見事ビルドアップし予想以上の結果に。3月の板橋に向け好感触。

④ 板橋マラソン 目標 3:20:00
結果 3:19:10

・初めて20分を切ったので贅沢は言えないが、本当は@4分40秒（3時間17分）くらいは行けるかなと思いつスタート。前半やや足が重く@4分45秒前後で走ったのが体力温存に繋がる。後半の追い風にも助けられ、前後半の差が僅か2秒の理想的なレース展開。苦節1年半ようやく走友会入会時の目標を達成。

【5】27～28年シーズンに向けて

・エントリー時のクリック合戦も無事クリアし、前半戦のレースは以下でほぼ確定。

① 東京30K秋 目標（夢）2:15:00

② 手賀沼ハーフ 目標（夢）1:30:00

③ さいたまマラソン 目標（夢）3:15:00

・昨年の轍を踏まず、じっくりと体を作っていたかと思っていれば、先日の合宿のトレイルランで転倒し顔面負傷。何処に落とし穴が待っているか判りませんが、また波乱なシーズンの予感。引き続きご指導のほど宜しくお願いします。



グアムインターナショナルマラソンを走って

武重 豊

4月10日金曜日の夜便でグアムインターナショナルマラソンに参加してきました。グアム着は夜中で、蒸し暑い空港の入国手続きで待たされたこともあり、ホテルに着くと冷房の効いた部屋ですぐに眠ってしまいました。

翌朝、いつもの通り2日間バス乗り放題のチケットを15ドルでゲットし、ゼッケン引換所のPICホテルに向かいました。今年の大会はスターターが高橋尚子ということもあり、日本の旅行会社JTB,HIS,クラブツーリズム、関西からぴあツアーが参加し、お隣韓国からも2社が会場にテントを張っていました。

毎年参加の秋のココロードレースに比べ、参加者も多く病み上がりの今回はアサン村の折返しから頑張る予定を立て、家族へのお土産を買いにアウトレットモールにバスで向かいました。ランニングシューズを孫に買うつもりで行ったのですが、今回私の好きなブランドのトミーフィルガーのバーゲンをやっており、妻と長男の嫁と3人の孫にポロシャツや可愛いワンピースをたくさん買ってしまいました。

Koganei Park Running Club Latter News 2015

明日のスタートが4時ということからフードコートで中華のバイキング12ドルで早い夕飯をすませ、ホテルに戻り熱い風呂に入り、1時にモーニングコールをセットし早々寝てしまいました。

モーニングコールで起こされ、熱いシャワーを浴び、ランパンランシャツに着替え、朝食用に準備したカステラパン、エネルギーゼリー、バナナを持って2時過ぎにバスに乗って、イパオビーチパークに向かいました。レオパレスホテルのテントに着替えを置いて、レースコースをアップしていると、スタート地点では地元のダンサーによる、ファイヤードダンスが行われており、とても華やかな大会でした。



年代別優勝しました。 1:48:10

いつものように20分ほど走ると腹が張ってきてヒルトンホテルの1階で用を済ませ、すっきりとしてスタート最前列に並びました。

スタート台には、グアム市長と高橋尚子がおおり、10秒前から大合唱となり、号砲とともにスタートしました。最初の100メートルはスーと走って自分の居場所を確保し、そのあとは5キロの下りで100人くらいに抜かれました。5キロからはペースも落ち着き、薄暗い海岸線をひたすら南に走り、アサン村折返しの2キロ手前で高橋尚子から水をもらい、折り返してからハイタッチをし、そこからテンションが上がり、1キロ5分を切るスピードで追いあげ始めました。折返しでは60歳以上の人が3人ほどいましたが、すぐに1人を抜き、二人とは500メートル以上離されていたので無理だと考えていましたが、日の出とともに5分程の強いスコールがあり、めげそうになったのですが、残り5キロで一人抜きました。

グアムのハーフのコースは残り5キロから二段坂になっていて、最初の坂で足を使うと、2回目の坂が急なこともありバツタリ足が止まってしまうのです。

今回も残り1.5キロの坂で同年代らしき走者を抜き1時間48分9秒で走りきることができました。

今大会は何時になく蒸し暑く、ゴール後はランパンのまま海に入ってクールダウン、海から上がって来ると、本部の掲示板に年代別の順位が貼ってあり、なんと、60代での優勝、2位との差は1分でした。

蒸し暑い中頑張ったので1位のメダルを取ることができました。ハーフは1時間30分台でこれからも走りたいものです。

秋にはグアムココロードレースが11月8日日曜日に行われます。今年は65歳にな

Koganei Park Running Club Latter News 2015

るので、ホノルルマラソンで入賞したいです
皆さんも海外マラソン参加してみませんか？



山中湖ハーフマラソンを終えて

山科 紗都子

3月に入会いたしました山科です。

2014年春頃から走り始め、2014年12月に台北ハーフマラソンに出場しました。
この大会は、「旅行も兼ねて走っちゃう？」と友達とノリでエントリーしました。

タイムは、2:37:49でしたが、初ハーフでもあり、台北の楽しさもあって大満足に終わることができました。そこで満足しきったのか・・・
1月はほぼ走らず・・・山中湖ハーフにエントリーしたものの、2月も走らず・・・

このままではダメだ！と走友会に入会しました。

5/31 山中湖当日は、事前の曇り予報とは、打って変わって晴れ晴れとして気温も上昇。
予想外の気候と緊張も重なり、スタート前はドキドキ&クラクラ状態。熱中症にだけは気をつけなくては！と序盤はキロ6分ペース。5キロくらいまでは、ドキクラが続き、あまり覚えていません。笑

5キロを過ぎたあたりから楽しくなってきたと思ったら、7キロ付近の上り坂。歩きたくなる

気持ちを抑えて、上りきると気持ちのよい下り坂が待っていて、人生のようなものだなあとしみじみとしたりしていました。

走っている途中途中に、走友会の皆さんの笑顔や、ご指摘いただいたフォーム、「道」の歌などが頭をめぐり、一人だけど一人じゃないぞ！という思いで、がむしゃらでした。

でも、気持ちだけがむしゃらになり、体はついていかずに後半はキロ6分半前後から伸びずに、タイムは、グロス 2:17:39 / ネット

2:15:10。2:10:00を切りたかったのですが、まだまだ及ばず・・・。明らかな練習不足を感じ、昨年走った台北ハーフよりは記録は伸びたものの、不完全燃焼感、満載でした。。

でも、これも次へのステップと捉えて、眠気と闘いながら自分のペースで頑張りたいと思います。たくさんのご指導、ありがとうございました！まだまだな私ですが、これからもどうぞよろしくお願ひします！



走友会 最近のトピック

【幸手マラソン】

会の行事として今年も4月5日(日)に幸手マラソンに行きました。

Koganei Park Running Club Latter News 2015

参加31名で、大型バスでのラクラクツアーです。

雨が心配でしたが、何とか降られませんでした。

タイムを競った人、ゆっくり走った人、応援した人と、それぞれに楽しみました。

【GW 皆勤賞】

今年の「GW走り込み」は、

4月29日 高尾-陣馬山

5月2日 菖蒲園-八国山

5月3日 深大寺-ふじ棚見学

5月4日 小平グリーンロード

5月5日 浅間山-サントリー工場見学

5月6日 合同練習

で、写真の9名の方が皆勤賞でした。事務局からささやかな賞品が贈られました。



【合宿、奥多摩湖+雲取山】

今年の合宿は、奥多摩で5月30日、31日に行いました。

1日目は、「雲取山へ登る」、「多摩湖を回る」、「むかし道に行く」グループに別れて練習しました。

宿泊は、奥多摩駅から400mの民宿「鉢の木」です。



雲取山頂

2日目の朝食前にはすぐ近くの愛宕山へ登りました。食後は、改めて「むかし道を走った」人、そしてもう疲れて「散歩をしたり」、「休んだり」、また「日原鍾乳洞へ」とそれぞれにすごしました。

昼からは、多摩川の支流の日原川の川音を聞きながらBBQです。

さすがに走友会のメンバーの食欲に用意したものは全てきれいに胃袋に収まりました。

仙台・伊藤農園のたまねぎときゅうりも美味しくいただきました。ありがとうございました。

初日の参加は16名、2日目の参加は22名でした。

【ビーナス・マラソン in 白樺高原】

6月14日の女神湖（長野県）のビーナスマラソンに10名で行って来ました。

13日（土）早朝に出発、昼前からハーフマラソンコースの後半を試走し、その後はお決まりの風呂、BBQです。

清水統文さんが年代別5位に入賞しました。

標高1600m、標高差250mの過酷なコースですが、ゲストランナーの川内優輝は、2位に1分

43秒の差をつけて1:10:39でした。



年代別で5位入賞の清水さん（左） 1:38:05

昨年は最後の登りで七里さんに抜かれた清水さんは、今年は見事入賞です。

福田さん（写真右）も、この厳しいコースで2時間を余裕で切って満足かと思いきや、更に挑戦するとのことでした。

BBQでは、加藤シェフが仙台・伊藤農園から収穫してきたたまねぎが再び好評でした。ありがとうございました。

梅雨の季節でしたが、雨に逢わずに新緑の初夏の2日を楽しんできました。

総会のお知らせ

今年度の総会は、8月2日（日）9：30より、小金井公園体育館会議室で行います。

また、当日年会費を徴収しますので、こちらの方もよろしくお願いいたします。

最終ページに「定期総会の開催について」と委任状用紙があります。

総会を欠席されるかたは、委任状の提出をお願いします。

小金井公園走友会 5時間走について

開催日：2014年9月12日（土）

各地の大会会場で、会のTシャツを着ていると「小金井公園走友会の方ですか？ いつも5時間走を楽しみしています。次回もよろしく。」といった声をかけられることがあります。

今年も多くの参加者が予想されます。会員の皆様の協力をよろしくお願いいたします。

Koganei Park Running Club Latter News 2015

2015年 小金井公園走友会 大会参加記録(4月~)

| 日時 | 大会名 | 種目 | 参加者 | 記録(グロス) | 記録(ネット) | 備考 |
|-------|--------------------------|-------|--------|----------|---------|---------|
| 4月5日 | 高水山トレイルラン | 30km | 小澤 晃一 | 3:51:00 | | |
| 4月5日 | 幸手マラソン | 10マイル | 松坂 泰洋 | 1:02:00 | 1:01:58 | |
| 4月5日 | 幸手マラソン | 10マイル | 星 幸伸 | 1:05:09 | 1:05:05 | |
| 4月5日 | 幸手マラソン | 10マイル | 清水 統文 | 1:06:24 | 1:06:15 | |
| 4月5日 | 幸手マラソン | 10マイル | 山本 克彦 | 1:06:39 | 1:06:29 | |
| 4月5日 | 幸手マラソン | 10マイル | 伊藤 公博 | 1:06:52 | 1:06:45 | |
| 4月5日 | 幸手マラソン | 10マイル | 武重 豊 | 1:15:04 | 1:15:56 | |
| 4月5日 | 幸手マラソン | 10マイル | 三島 文一 | 1:16:04 | 1:15:56 | |
| 4月5日 | 幸手マラソン | 10マイル | 高木 春美 | 1:17:53 | 1:17:04 | |
| 4月5日 | 幸手マラソン | 10マイル | 野村 佳代 | 1:22:26 | 1:22:04 | |
| 4月5日 | 幸手マラソン | 10マイル | 山田 サチ子 | 1:23:41 | 1:23:39 | |
| 4月5日 | 幸手マラソン | 10マイル | 松田 昌人 | 1:32:23 | 1:31:43 | |
| 4月5日 | 幸手マラソン | 10マイル | 尾曾越 俊邦 | 1:32:36 | 1:29:38 | |
| 4月5日 | 幸手マラソン | 10マイル | 森泉 祐輔 | 1:36:10 | 1:34:44 | |
| 4月5日 | 幸手マラソン | 10マイル | 藤本 典義 | 1:39:48 | 1:38:50 | |
| 4月5日 | 幸手マラソン | 10マイル | 坂東 興 | 1:46:25 | 1:45:26 | |
| 4月5日 | 幸手マラソン | 10マイル | 本間 久 | 2:02:29 | 2:02:16 | |
| 4月12日 | 成木の森トレイルラン | 25km | 三島 文一 | 4:13:00 | | |
| 4月12日 | グアムインターナショナルマラソン | ハーフ | 武重 豊 | 1:48:10 | | 年代別1位 |
| 4月19日 | かすみがうらマラソン | フル | 井上 俊太郎 | 3:00:07 | 2:59:47 | サブ3 |
| 4月19日 | かすみがうらマラソン | フル | 酒井 勝 | 4:32:04 | 4:37:57 | |
| 4月19日 | かすみがうらマラソン | フル | 佐々木 彰 | 5:46:23 | 5:53:14 | |
| 4月19日 | 第17回長野マラソン | フル | 石川 啓一 | 3:34:49 | 3:32:59 | |
| 4月19日 | 第17回長野マラソン | フル | 平田 孝一 | | 4:00:38 | |
| 4月18日 | 柴田さくらマラソン | ハーフ | 伊藤 一杉 | 1:44:38 | 1:44:26 | |
| 4月19日 | 第33回リスタートタイムトライアングルin味スタ | 5km | 松坂 泰洋 | | 0:18:10 | |
| 4月19日 | 富士五湖 | 100km | 三島 文一 | 12:37:06 | | 年代別3位 |
| 5月10日 | 秩父トレイルラン | 43km | 小澤 晃一 | 7:12:06 | | |
| 5月10日 | 仙台国際ハーフマラソン | ハーフ | 丸山 隆史 | 1:17:31 | | |
| 5月10日 | 仙台国際ハーフマラソン | 5km | 伊藤 一杉 | 0:22:03 | | |
| 5月17日 | 洞爺湖マラソン | フル | 斉藤 良江 | 4:07:42 | 4:06:39 | |
| 5月24日 | 第34回リスタートタイムトライアングルin味スタ | 5km | 松坂 泰洋 | 0:18:18 | | |
| 5月31日 | 山中湖ロードレース | ハーフ | 山科 紗都子 | 2:17:39 | 2:15:10 | |
| 6月7日 | 東根さくらんぼマラソン | ハーフ | 伊藤 一杉 | 1:45:02 | 1:44:02 | |
| 6月14日 | いわて銀河100km | 100km | 関 三寿 | 13:15:13 | | 10年連続完走 |
| 6月14日 | ビーナスマラソン | ハーフ | 清水 統文 | 1:38:05 | | 年代別5位 |
| 6月14日 | ビーナスマラソン | ハーフ | 福田 務 | 1:54:08 | | |
| 6月14日 | ビーナスマラソン | ハーフ | 武重 豊 | 2:02:41 | | |
| 6月14日 | ビーナスマラソン | ハーフ | 尾曾越 俊邦 | 2:12:50 | | |
| 6月14日 | ビーナスマラソン | ハーフ | 藤本 典義 | 2:42:23 | | |
| 6月16日 | 東京都障害者スポーツ大会100m走 | 0.1km | 清水 博史 | 0:15'30 | | |
| 6月21日 | 富里スイカロードレース | 10km | 伊藤 公博 | 0:41:42 | | |

平成27年7月1日

会 員 各 位

小金井公園走友会
会長 久保田 正明

定期総会の開催について

平成28年度小金井公園走友会の定期総会を下記のとおり開催致します。
つきましては、万障お繰り合わせの上、ご出席下さいますようお願い致します。尚、欠席の方につきましては、下記の委任状をご提出下さいますようお願い致します。

記

1. 日 時 平成27年8月2日（日）9時30分～11時00分
2. 場 所 小金井市総合体育館 会議室
3. 議 題 (1) 平成27年度活動報告
(2) 平成27年度会計報告
(3) 平成27年度会計監査報告
(4) 平成28年度活動方針（案）
(5) 平成28年度予算（案）
(6) 役員選出について

- * 定期総会終了後、懇親会を開催いたしますので、引き続きご出席下さい。
- * 当日、28年度会費3,000円の納入をお願い致します。
総会欠席予定の方は、直接会計までお渡し頂くか、下記口座への入金をお願い致します。

郵便振替口座 口座名（00170-0-103359）
宛先（加入者名）小金井公園走友会

以上

切 り 取 り 線

委 任 状

私は、
を代理人と定め、8月2日開催の定期総会において議決権を行使すること
を委任いたします。

平成27年 月 日

議決権行使者 _____ 印

平成27年7月1日

会 員 各 位

小金井公園走友会
会長 久保田 正明

定期総会の開催について

平成28年度小金井公園走友会の定期総会を下記のとおり開催致します。
つきましては、万障お繰り合わせの上、ご出席下さいますようお願い致します。尚、欠席の方につきましても、下記の委任状をご提出下さいますようお願い致します。

記

1. 日 時 平成27年8月2日（日）9時30分～11時00分
2. 場 所 小金井市総合体育館 会議室
3. 議 題 (1) 平成27年度活動報告
(2) 平成27年度会計報告・5時間走会計報告
(3) 平成27年度会計監査報告・5時間走会計監査報告
(4) 平成28年度活動方針（案）
(5) 平成28年度予算（案）・5時間走予算（案）
(6) 役員選出
(7) 月当番表

- * 定期総会終了後、懇親会を開催いたしますので、引き続きご出席下さい。
- * 当日、28年度会費3,000円の納入をお願い致します。
総会欠席予定の方は、直接会計までお渡し頂くか、下記口座への入金をお願い致します。

郵便振替口座 口座名（00170-0-103359）
宛先（加入者名）小金井公園走友会

以上

切 り 取 り 線

委 任 状

私は、
を代理人と定め、8月2日開催の定期総会において議決権を行使することを委任いたします。

平成27年 月 日

議決権行使者 _____ 印