



NEWS LETTER Vol.117

発行日 平成 28 年 4 月 1 日

発行人 久保田 正明

編集人 尾曾越 俊邦

初めての別府大分毎日マラソン

清水 統文

前の日に別府に入り、Fさんと別府味めぐりをした後、Yさん、Mさんとも合流し、受付会場へ。「いよいよ明日は別大だ」と気分が盛り上がってきました。その日は湯めぐりをした後、Yさんと夜別府グルメを満喫して、早めに寝ました。

当日朝、寒いものの、心配していた風はおさまり、絶好のコンディションになりました。目標タイムは3時間10分切り。アップダウンがあった「さいたま国際マラソン」のタイムが3時間14分だったので、フラットな別大ではなんとか10分は切りたいと思いました。

ゼッケン4000番台と後方スタートのためスタート地点までどれくらいの時間がかかる気になっていましたが、50秒程度ですみました。走り始めても渋滞することなくスムーズに流れました。50秒のロスを挽回しようと思い、最初決めていた目標ペースキロ4:30を5秒縮めてまずはキロ4:25のペースで走り始めました。5kmを過ぎて、思ったより身体が軽かったため、キロ4:17程度のペースに上げました。第1の折り返し地点を過ぎ、Yさん、Fさん、Mさんとすれ違ったあと、10km以降調子にのってキロ4:10程度まで上げました。正直その時、「ひょっとしてこのペースで行けばサブ3出来るかも」と思って暫く走りましたが、現実はその甘くなく、14km地点くらいから足が重くなり始めました。調子に乗りすぎたと反省し、15km以降は一旦様子見も兼ねてキロ4:25ペースまで落としました。頭の中で、「おそらくインターネットでチェックしているIさんやSさんは前半突っ込みすぎて落ちてきたと思っているんだろうなあ」と考えつつ、なんとか

回復を信じて20km地点まではそのペースで走りました。



ただ、なかなか前半の調子には戻らず、「目標はもと3時間10分切りだったので、このままキロ4:25~30ペースで行けばいいか」と思っていたところ、丁度3時間8分程度の実績をもつ友人に抜かれたため、なんとか彼についていこうと思い、アミノバイタルパーフェクトエネルギーを補給し、元気を取り戻しました。そ

Koganei Park Running Club Latter News 2016

の友人はキロ4:20ペースだったので、とりあえずどこまで持つかは分かりませんでした。なんとか4:20ペースでついていきました。25km、30km 過ぎてとも思ったより疲労も少なかったため、このペースで続けられれば3時間5分切れるかなと思いました。

35km を過ぎてからは「この調子ならペースを上げてもあと7kmは持つ。今日は行けるぞ」と思い、そこからキロ4:15~16ペースに上げて、その友人を抜きました。友人の粗い息遣いを背中に感じつつ、みんな苦しいのに頑張っているんだから自分だけへこたれる訳にはいかないと、40km 地点まではキロ4:15ペースを維持しました。流石に40km を過ぎてからは少々疲れてきましたが、最後の陸上競技場に入ってからペースアップ、結果はグロス「3時間3分36秒」とPBを11分以上更新出来ました。

天候やコースに恵まれ、正直「出来すぎ」の感がありますが、この会に入って皆さんと一緒に練習してきたことが大きいと思います。練習や栄養補給等でお気遣いを頂いた久保田会長、フォーム等ご指導頂いた加藤副会長、練習メニューを作ってくれた高橋さん、スピード練習の企画や練習のアドバイスを頂いた松坂さん、そして一緒に励ましあって練習した皆様には本当に感謝しています。

次はサブ3に向けて頑張りますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。

タイムリスト		
計測ポイント	スプリット	ラップ
5k	00:22:50	
10k	00:44:19	
15k	01:05:31	00:21:12
20k	01:27:32	00:22:01
21.0975k	01:32:21	
25k	01:49:15	00:21:43
30k	02:10:53	00:21:38
35k	02:32:45	00:21:52
40k	02:54:05	00:21:20
Finish	03:03:36	00:09:31

自己新と走友会の友

島本 曜彰

テリポコさんのラン生活は、サブ4を切ってから何となく月100キロ程度走り、大会に出る状況が五年以上続いてました。

そんな中、昨年7月公園の栄養補給時に久しぶりにあったダンディーから”やれば、出来るんだから3時間半切ってよ！サブ3.5出来るんだから切ってよ”と言われて、その時は黙っていたかそっけなく返答をしたと思います。

しかし、ダンディーの想いにも答えたいと思ってました。やれば出来るんだらうかと感じつつ、ずるずると月日が経ち練習としては、丸ちゃんから”取り敢えず月間200kmやりなさい”のお言葉を受けてやりだしました。

200kmとなると、ビルドアップやスピード、ロングと計画的に走るようになりました。中でも走力アップに効いたと感じたのが2月に行った山手線一周(約40キロ)x4回、3月のSPEED練習(3km4分45秒~10km4分30秒)、そして昨年リタイア寸前の反省点として最初の5kmに時間がかかりすぎたので、早く目標スピードに入る事と膝を痛め失速した25km~35kmを魔の距離としてその間を慎重にいく事。

万全の練習と作戦で最悪でも自己ベスト更新。目標をネットサブ3.5として挑みました。



当日、会場での平田さんより”風強いからサブ4無理だよ”の言葉に静かに闘志を燃やしてスタート。ランナーの渋滞をすり抜けながらのSPEEDUPこれは、渋谷の人混みをすり抜ける感覚に似ています。SPEEDUPもトレッドミルにて急速に4分45秒に挙げていたので苦になりません。ガーミンで確認しながら常に4分45

Koganei Park Running Club Latter News 2016

秒が出てしまい”抑えて速すぎる”と自分に言い聞かせ走ります。

日差しが出て4 km 位で汗が出てきました。第2、4、9給水をスキップしようという計画が一瞬揺らぐも、ジムで室温が高い中を走っている(まるで熱帯の中を走っている感覚)のに比べたら全く問題ないと判断し予定通り給水をとばしていく。中間地点に来ても楽に感じる。高揚感が起き知らずに4分30秒迄あがってしまう。”ヒャッホー”という意味不明の言葉も自然に出てしまう。再度、意識を魔の距離に定めて自分を律する。

魔の距離は、ちょうど華やかな銀座・日本橋を通り抜けて上野～大塚を駆け抜けてる所かなと思いを馳せて走ります。魔の距離を無事に過ぎた辺りからグロスを狙うかと魔の囁きも聴かれるが、ここは慎重にと考え直す。そして、向かい風が気になり出してくる。しかし、落ちても5分5秒ペース、まだ行ける。

そして、応援地点の38キロを目指す。いない…少し不安に感じて旗を見過ごしたかと思っていると遠方に緑の旗。我等の”小金井公園走友会の旗”(※▽)♪”シマちゃんコール”に励まされ、思わず両手を上げて＼(^-^)/楽しく駆け抜けられました。

すれ違いざまに清水さんが時計を確認している。自分もタイムを確認。”グロス狙えるの？ 頭が働かない！ 計算出来ない！ いや無理でしょ！”



ここから先、池袋から新宿迄の感覚。山手線一周の練習で全てがイメージ出来る。とにかく40キロを過ぎたら、さらに疾走しよう。

ゴール直前に松坂さんが飛び出して並走してくれる。”33分を切りましょう”の言葉を受けて、さらにスピードが出る。

最後の追い込みからゴールまで全てが出来すぎたようなレース展開でした。

永年、くすぶっていた自分に力と切っ掛けをくれたダンディーありがとう。

”狙うなら今シーズン捨てて付き合いますよ”と言ってくれたためジローさんありがとう。

励ましのお言葉を多く頂いたBIGさんありがとう。

応援に来てくれた皆さんありがとう。

走友会の皆さんの関わりの中で自己ベストでした。

皆さんありがとう。

出場種目	マラソン一般の部 総合男子
距離	42.195 km
タイム (グロス)	3:32:54
タイム (ネット)	3:26:46
種目別順位	946/10925
総合順位	1659/12237

NET TIME 3:26:46

GROSS TIME **3:32:54**

タイムリスト

計測ポイント	スプリット	ラップ
Start	00:06:08	
5K	00:30:57	0:24:49
10K	00:55:12	0:24:15
15K	01:19:41	0:24:29
20K	01:44:16	0:24:35
21.0975K	01:49:28	
25K	02:08:23	0:24:07
30K	02:32:50	0:24:27
35K	02:57:39	0:24:49
40K	03:22:35	0:24:56
Finish	03:32:54	0:10:19

会員の声
今回は竜澤さんに状況を
書いていただきました。

私は小金井公園と多摩湖、玉川上水などで走り、又、ローリングバレーボールなどやっております。

走友会、NEC カメノコ、個人では月間平均で360 km 平均走ります。

目標 5レース以上参加する予定です。

今後も仲間との交流を大事に楽しみたいと思います。

竜澤十一

新入会員のご紹介
新たに入会された方々です
よろしく願いいたします♪

☆ 黒岩 健二さん (東久留米市)

2月から参加させていただいてます、黒岩健二です。東久留米に住んでます。

福田さんの紹介で、小金井公園走友会を知り入会することになりました。今までは、たまに会社の駅伝部の人間と練習してましたが、一人で走ることが多かったので、毎週、皆さんと走る事が出来るようになり、充実してます。太り気味ですが、今の目標はサブスリーです！頑張りますので宜しくお願いいたします。



☆ 松本 信一郎さん (東久留米市)

1965年生れの巳年、
射手座のB型 満50歳

余り深いことを考えたりしない単純な人だと他人からはよく言われます(^^)□

走り始めは、家内とダイエット(当時78キロありました)をするために約9年前から始めました。その当時は記録など全然気にしてなかったのですが、3年ほど前に友人から誕生日プレゼントで「アディダスタクミ戦」のシューズを頂き、「どうせ続けるなら記録を狙ってみたら」と言われ、ちょっと頑張ってみようかなと(単純なので)思いながら練習しました。



しかし、練習方法、調整の仕方、などなど分からない事ばかり、ネットで見ても情報量が多くて・・・では自分より速くてベテランがいる走友会に入会したほうが良いと思いました(ここでも単純な考え)。体験練習とホームページを見て、皆さんのレベルの高さに魅力を感じ、尚且つ同年代が沢山居ることが楽しかったので入会にしました。

まだまだ未熟ものですが、よろしくお願いします。

☆ 河 聖元 さん (小金井市桜町)



ユニフォーム

連休明けに、ユニフォームの注文を集める予定です。

新入会員の方、また旧会員の方もどうぞ。

詳細は、後日公園掲示板で案内します。

GW 走り込み
スケジュール

4月29日(金) 深大寺～国領神社 [フジ棚]
集合 6:00 (担当 高橋)

4月30日(土) 高尾山～陣場山 (担当 三島)
集合 6:30 JR高尾駅

5月1日(日) 多摩湖～カタクリの湯
集合 7:00 (担当 福田)

訃報

小関泰義さん

平成28年4月7日(木)午前9時22分

横浜市立大学病院にてご逝去されました。

享年 67歳

平成9年に入会されいつもにこやかな小関さん。合同練習では、いつも三崎のマグロなどをいただきました。おいしかったですね。

奥様からは、皆さんにはいつもお世話になりました。走友会の参加はいつも楽しみにしていましたとのことです。

小関さん安らかにお眠りくださいね。



5月3日(火) 八国山～北山公園 [ショウブ田]
集合 6:00 (担当 加藤)

5月4日(水) 浅間山～サントリー工場見学
集合 7:30 (担当 高木)

5月5日(木) 合同練習 (当番長 水越)
集合 6:00

今年も「皆勤賞」を用意します。
皆さん、楽しく走りましょう！

平成28年度 合宿の
ご案内

日程： 5月28日(土)～29日(日)

場所： 奥多摩 山荘 鉢の木 (泊)
奥多摩町氷川1411

集合： 9:20 JR奥多摩駅

会費： 28, 29日参加の場合 10,000円
(宿泊費、バーベキュー費込み)
28日のみ参加の場合 なし
29日 (バーベキュー) 2,500円

詳細は公園掲示板に掲示します。参加希望者は名前を記入してください。

<スケジュール>

28日 ランニング ⇒ 山荘鉢の木(宿泊)
29日 早朝ランニング ⇒ バーベキュー ⇒ 帰宅

雲取山トレイルの計画あり。別途案内します。

《参考》

交通： 東小金井7:57 ⇒
国分寺 8:05 ホリデー3号 ⇒ 9:17 着
田無 7:50 ⇒
拝島 8:27 ホリデー3号 ⇒ 9:17 着

奥多摩むかし道



小金井公園走友会
5時間走について

今年も、2015年9月10日（土）に5時間走を開催予定です。

小金井公園走友会の「5時間走」は、近年益々盛んになっているランニングイベントの中でも人気のある大会です。

例年同様に、皆様の協力を何卒よろしくお願いたします。

コースは現在検討中で、昨年から若干変更になる予定です。

2016年 小金井公園走友会 大会参加記録（1月～3月）

日時	大会名	種目	参加者	記録(グロス)	記録(ネット)	備考
01月01日	第37回小金井元旦ロードレース	10km	井上 一幸	0:42'17"		
01月01日	第37回小金井元旦ロードレース	10km	小原 信夫	0:45'58"		
01月02日	第36回走り初め大会	4.7km	柳田 美智子	0:22'40"		
01月02日	第36回走り初め大会	4.7km	尾曾越 俊邦	0:23'29"		
01月02日	第36回走り初め大会	4.7km	水越 利恵子	0:34'45"		
01月10日	第17回ハイテクハーフマラソン	ハーフ	松坂 泰洋	1:23'57"	1:23:39"	
01月10日	第17回ハイテクハーフマラソン	ハーフ	小原 信夫		1:39:05"	
01月10日	川崎マラソン	30km	伊藤 公博	2:17'36"		
01月17日	第35回フロストバイト	ハーフ	武重 豊	1:40'45"		
01月18日	宮古島ワイドー100km	100km	渡辺 和樹	12:34'50"		
01月31日	第64回勝田全国マラソン	フル	金子 弘	2:58'28"	2:58'20"	
01月31日	第64回勝田全国マラソン	フル	星 幸信	2:58'52"	2:58'35"	
01月31日	第64回勝田全国マラソン	フル	平田 浩一	3:08'58"	3:08'27"	
01月31日	第64回勝田全国マラソン	フル	井上 俊太郎	3:10'52"	3:10'21"	
01月31日	第64回勝田全国マラソン	フル	伊藤 公博	3:16'55"	3:15'52"	
01月31日	第64回勝田全国マラソン	フル	大島 あかり	3:30'48"	3:26'44"	
01月31日	第64回勝田全国マラソン	フル	高木 春美	3:30'51"	3:29'03"	
01月31日	第64回勝田全国マラソン	フル	小原 信夫		3:43'44"	
01月31日	第64回勝田全国マラソン	フル	伊藤 一杉	4:10'55"	4:09'24"	
02月07日	第65回別府大分毎日マラソン	フル	松坂 泰行	2:58'55"		
02月07日	第65回別府大分毎日マラソン	フル	清水 統文	3:03'36"		
02月07日	第65回別府大分毎日マラソン	フル	山本 克彦	3:14'43"		
02月07日	第65回別府大分毎日マラソン	フル	福田 務	3:21'47"		
02月11日	西東京ロードレース	10km	小原 信夫	0:45'07"		
02月21日	青梅マラソン	10km	松坂 泰洋	0:37'43"		40歳代14位
02月28日	東京マラソン2016	フル	福田 務	3:26'41"	3:25'37"	
02月28日	東京マラソン2016	フル	黒岩 健二	3:42'45"	3:40'00"	
02月28日	東京マラソン2016	フル	佐々木 ちづる	4:27'10"		
02月28日	東京マラソン2016	フル	河 聖元	4:01'50"		

Koganei Park Running Club Latter News 2016

日時	大会名	種目	参加者	記録(グロス)	記録(ネット)	備考
03月13日	第4回古河はなももマラソン	フル	星 幸信	2:58'20"	2:58'04"	自己新記録
03月13日	第4回古河はなももマラソン	フル	清水 統文	3:08'58"	3:08'21"	
03月13日	第4回古河はなももマラソン	フル	伊藤 公博	3:13'53"	3:13'06"	
03月13日	第4回古河はなももマラソン	フル	松本 信一郎	3:27'13"	3:25'54"	
03月13日	第4回古河はなももマラソン	フル	高橋 達夫	4:01'00"	4:00'27"	
03月13日	名古屋ウィメンズマラソン2016	フル	野村 佳代	3:47'15"	3:46'54"	
03月13日	名古屋ウィメンズマラソン2016	フル	村西 久美	4:13'39"	4:13'11"	
03月13日	名古屋ウィメンズマラソン2016	フル	松井 英子	4:20'11"	4:14'06"	
03月13日	名古屋ウィメンズマラソン2016	フル	松田 秀子	5:13'06"	5:08'12"	
03月13日	横浜マラソン2016	フル	武重 豊	3:42'24"	3:42'04"	
03月20日	2016板橋cityマラソン	フル	井上 俊太郎	3:05'10"	3:04'49"	
03月20日	2016板橋cityマラソン	フル	平田 浩一	3:17'44"	3:17'31"	
03月20日	2016板橋cityマラソン	フル	島本 曜彰	3:32'54"	3:26'46"	
03月20日	2016板橋cityマラソン	フル	高木 春美	3:38'05"	3:37'51"	
03月20日	2016板橋cityマラソン	フル	村西 和章	3:43'25"	3:42'47"	
03月20日	2016板橋cityマラソン	フル	井上 一幸	3:47'21"	3:44'05"	
03月20日	2016板橋cityマラソン	フル	池田 博美	3:52'12"	3:51'38"	
03月20日	2016板橋cityマラソン	フル	池田 義敬	3:58'32"	3:58'09"	
03月20日	2016板橋cityマラソン	フル	大久保 英之	4:05'36"	3:59'45"	
03月20日	2016板橋cityマラソン	フル	三島 文一	4:30'03"	4:21'08"	
03月20日	2016板橋cityマラソン	フル	篠田 充哉	4:27'52"	4:17'03"	
03月20日	2016板橋cityマラソン	フル	田崎 良一郎	5:16'00"	5:09'45"	
03月20日	2016板橋cityマラソン	フル	酒井 勝	5:17'55"	5:07'12"	
03月20日	佐倉朝日健康マラソン	フル	美馬 秀哉	3:29'13"	3:28'05"	自己新記録 サブ3.5
03月20日	佐倉朝日健康マラソン	フル	大島 あかり	3:43'20"	3:43'29"	
03月20日	四万十川さくらマラソン	フル	小滝 淳子	3:59'48"	3:59'48"	
03月20日	四万十川さくらマラソン	フル	中島 留美	4:56'57"	4:56'57"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	松坂 泰洋	1:02'42"	1:02'40"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	清水 統文	1:02'54"	1:02'43"	年代別7位
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	伊藤 公博	1:07'16"	1:07'07"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	山本 克彦	1:09'23"	1:09'08"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	高橋 達夫	1:09'45"	1:09'09"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	佐々木 義成	1:09'54"	1:09'45"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	福田 務	1:12'13"	1:12'04"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	高木 春美	1:12'27"	1:12'19"	年代別4位
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	鶴岡 実路	1:16'01"	1:16'57"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	平田 孝一	1:18'50"	1:18'29"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	小滝 淳子	1:19'03"	1:18'56"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	篠田 充哉	1:20'04"	1:18'43"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	柳田 美智子	1:20'10"	1:20'04"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	三島 文一	1:20'17"	1:19'36"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	小澤 晃一	1:20'31"	1:18'26"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	加藤 一夫	1:24'11"	1:24'03"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	松井 英子	1:24'42"	1:24'25"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	松崎 明夫	1:25'30"	1:23'26"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	新谷 三喜男	1:26'28"	1:25'19"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	山田 サチ子	1:32'01"	1:31'52"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	森泉 祐輔	1:36'59"	1:35'04"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	中野 博之	1:38'03"	1:36'57"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	齊藤 良江	1:43'03"	1:40'11"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	藤本 典義	1:43'13"	1:43'05"	
04月03日	第25回幸手市さくらマラソン	10マイル	本間 久	2:06'31"	2:04'51"	