



新日本スポーツ連盟滋賀県連盟 **びわこランナース**
ランニングNEWS 350号

〒520-0047 大津市浜大津 4-1-1 明日都浜大津 大津市市民活動センター内
 発行責任者 渋谷敏久 (TEL/FAX 077-566-2810) 携帯 (090-6554-6409)
 E-mail(事務局) capriconus.1226.katsumi@gmail.com (高畑克己)
 URLhttp://homepage2.nifty.com/njsf_shiga/

発行日 2017年6月1日

大津月例マラソン

第180回 2017年5月14日(日) スタート 9:30

会場: 膳所城跡公園スタート・ゴール なぎさ公園

後援: 大津市・大津市教育委員会

ゴール 順位	種目区分	参加種目	区分 順位	ゼッケン	氏名	タイム
14	第1部	男子 10km	1	107	北村 孝生	37分23秒
15			2	386	木村 英二	38分08秒
16			3	275	南出 陽	39分12秒
17			4	360	加藤 哲朗	40分19秒
19			5	30	村田 昭一	42分13秒
20			6	67	西橋 洋	43分01秒
21			7	267	上山 智	43分13秒
22			8	372	進藤 和成	44分32秒
23			9	108	富川 真佐夫	44分39秒
24			10	25	古賀 和雄	45分34秒
25			11	93	山本 高巳	45分50秒
26			12	27	菅 豊三郎	46分00秒
18	第2部	女子 10km	1	327	中江 保子	40分21秒
8	第3部	男子 5km	1	377	岡田 真一	21分01秒
9			2	373	井野川 実	21分11秒
10			3	95	平野 康夫	21分47秒
11			4	94	椿 正雄	23分49秒
12	第4部	女子 5km	1	31	村田 峯子	26分57秒
13			2	28	永本 明美	29分30秒
1	第5部	ジュニア1.2km	1	291	南出 陽向	04分57秒
2			2	367	畑 陽翔	04分57秒
3			3	106	岡本 友真	05分10秒
4			4	374	井野川 夕花	05分17秒
5			5	352	北村 成悠	05分17秒
6			6	382	富田 聖悟	05分47秒
7			7	292	南出 陽生	06分09秒
27				375	井野川 晴斗	
28	第6部	ジョギングの部		276	南出 陽子	
29				26	松見 輝子	

<運営スタッフ>

スターター	森本 治夫
計時	平岡 賢治
記録	野村 文子
着順	森本 治夫
周回チェック	松田 芳樹
コース誘導	瀬川 繁信
ジュニア指導	松見 輝子
総務	渋谷 敏久

気温 22.5℃
 天候 晴れ

第180回大津月例マラソンは、晴天の中ランナー29名、スタッフ6名の総勢35名の参加で開催されました。ジュニアの部では、1,2着と4,5着が同タイムという接戦でした。特に競走ではありませんが、お互いに刺激し合いながら、タイムを上げていく事は良いことだと思います。今回は初参加者いませんでした。興味を示して見学していただいた方が数名おられました。次回が楽しみです、(^▽^)/



☆ 第2回目 びわこランナース練習会 報告 ☆

- 開催日 5月28日(第4日曜日)
- 練習場所 膳所公園周辺
- 参加者 9名
- 練習メニュー

(1) 準備体操

- ・肩関節周辺ほぐし体操
- ・片脚立ち(体幹安定)

(2) スロージョグ

- (月例スタート地点→日本精鉱→月例スタート地点→浜大津港→月例スタート地点)
- ・おしゃべりスロージョグ 12km (8分/km)



(3) ウインドスプリント

(80m 芝生上を一列になって気持ち良く風に乗るように走り、折返しからスタート地点までゆっくり戻る)

(4) 補強運動

(腕立て伏せ、腿上げ、腹筋)

(5) スタティックストレッチ

参加された皆さま、お疲れ様でした□

走り始めは肌寒く感じましたが、後半は暑く、良い汗かくことができました。

体幹から四肢へのキネティックチェーン(運動連鎖)を習得するには、重心移動をどうするか?

時々、安定する身体の場合と四肢との自然なリズムを意識して練習されたら良いかと思えます。

それと、練習の後にウインドスプリントを1から3回ほど入れる習慣をつけて頂けるとよいと思えます。



//// 今後の練習会について ////・・・松見 輝子

今年度から第3日曜日の練習会を私が担当させていただきますが、私自身、陸上経験が浅く市民アスリートとして人を惹きつけるような素晴らしい結果を残していません。

簡単な補強や補助運動などのアドバイスは出来ますが、専門的なメニューは恩師チームサンの山田滋監督から戴いてすすめていこうと思えます。

練習会の人数については今のところ定員を設けませんので、ランニングアドバイザーの

方々に是非御協力頂ければと思います。

山田滋監督は過去に第一回土山マラソン優勝!そして東京国際マラソン、びわこ毎日マラソンに出場されたエリート市民ランナー。

現在、自治体からランニング教室を委託されて開催されていたり私自身も過去に1年間指導して頂き『大阪国際女子マラソン』切符を再ゲットして、びわこランナースのユニフォームで出場することができました。

一般女子ランナーを2時間40分前半で走れるように指導されたり、サブスリーランナーも激増！そんな実績を持たれている監督のご指導のもとなら安心して練習会に参加できますね。

数年前、水曜夜に膳所公園で『サンタ道場』と称し、びわこランナースズの有志が集い練習を見て頂いておりましたが現在、山田監督は公私ともにお忙しいので、直接練習会の御指導を頂く事は難しく、練習メニューやアドバイスなどはネットを通じてみて頂くこととなります。

★ 🏃‍♀️ 6月練習会 🏃‍♀️ ☆ のご案内

6月 びわこランナースズ練習会
スピード練習始まります。
心肺をマックスまで上げて速く走るのではなく時計を見ながら自分で目標設定したタイムで走れるようにするための練習です。

【開催日】6月18日(第3日曜日)

【開始時間】午前8時40分

【集合場所】膳所公園前の駐車場
(荷物を車に入れます)

【メインメニュー】300m インターバル(リカバリー100m)

- ①全員でアップジョグ 5~8km
- ②軽く体操

③メインメニュー

フルマラソンの目標を決めて個別にタイム設定!

- 4時間半・・・105秒(3~10本)
- 4時間・・・93秒(3~15本)
- 3時間半・・・81秒(5~20本)
- 3時間・・・74秒(5~20本)

④全員でタウンジョグ 2km

※『サンタ道場』のメインメニューは、チームサンタ 山田滋監督から戴いてます。

※場合によってメニューまたはメニューの一部が変更になる事もあります。

※体調に十分気をつけて、無理のないようにご参加くださいね☺

この後の活動計画(2017/6月~9月)

6月11日	日	第181回大津月例マラソン	膳所公園・なぎさ公園	※
6月18日	日	練習会	集合:膳所公園	集合8:30
6月25日	日	第68回希望ヶ丘3時間走	野洲希望が丘文化公園	9:00スタート
7月9日	日	第182回大津月例マラソン	膳所公園・なぎさ公園	※
7月16日	日	びわ湖一周リレーRUN	湖西ルート(近江今津~雄琴間 49km)	
8月6日	日	第183回大津月例マラソン	膳所公園・なぎさ公園	※
		ビアガーデン(BBQ)	別途ご案内	
8月9日	水	滋賀反核平和マラソン	長浜市役所~県庁	集合8:30 スタート9:00
8月20日	日	練習会	集合:膳所公園	集合8:30
9月10日	日	第184回大津月例マラソン	膳所公園・なぎさ公園	※

(第181回)大津月例マラソン の開催は

6月11日(第2日曜日)です。

○集合場所：膳所城跡公園

○受付 8:45~9:15 ①スタート 9:30

181回大津月例マラソンの運営担当は Cグループのメンバーの方が担当となります。
よろしくお願ひします <月例マラソンに参加する方へのお願い>

○各自のナンバーカードをお持ちの方は必ず忘れないように持参して、それを使ってください
(尚 ジョギングの部に参加される方は、事務局で用意したゼッケンを付けて頂きます)
今回より、初参加の方と希望者には完走証を発行します。(但し ジョギングの部以外)

完走証サンプル

↓ 記録を入れてお渡しします



2017年度(4月～‘18/3月)の参加・記録管理表も用意しています。ご自身で記入して管理してください。

サンプル ↓

2017年度大津月例マラソン参加・記録管理表

ゼッケン 氏名

本表は大津月例マラソンの参加自己管理表です。
参加時にチェックを付け、記録は後日送付される記録表(ランニングNEWS)を基に各自で記入して管理してください。

年	月日	回数	10km	5km	ジョギング	スタッフ	
			タイム	タイム	距離orタイム	任務	
2017	4月2日(日)	第179回					
	5月14日(日)	第180回					
	6月11日(日)	第181回					
	7月9日(日)	第182回					
	8月6日(日)	第183回					
	9月10日(日)	第184回					
	10月8日(日)	第185回					
	11月12日(日)	第186回					
	12月10日(日)	第187回					
	2018	1月14日(日)	第188回				
		2月11日(日)	第189回				
		3月11日(日)	第190回				

ベストタイム	第 回					
参加回数						

びわこランナース

第68回希望ヶ丘3時間走の案内

これから夏に向かって、暑い夏を乗りきるためのスタミナづくりに自然いっぱいの希望ヶ丘でしっかり走り込みましょう。

また、緑豊かな自然と対話しながらゆっくり楽しく走るのもよいでしょう。各自の思い思いのペースで走る事が出来ます。

良い天気になることを祈って、たくさんの方々の参加をお待ちしています。

- 【日時】** 平成29年06月25日(日) AM8:45集合・AM9:00スタート
【場所】 野洲希望ヶ丘文化公園「スポーツ会館前(西ゲートから入る)集合」
【参加費】 無料 **【駐車場】** 500円/日

尚、野洲駅から8:19発の花緑公園行きバスがあります。(希望ヶ丘西ゲートで下車) JRの方はご利用ください。

参加は自由です。希望される方は集合時間までにお集まりください

- * 7月17日(日)のびわ湖一周リレーRUN2017は別途ご案内させていただきます
 今年は湖西ルート(近江今津～雄琴間(約49km))を予定しています *