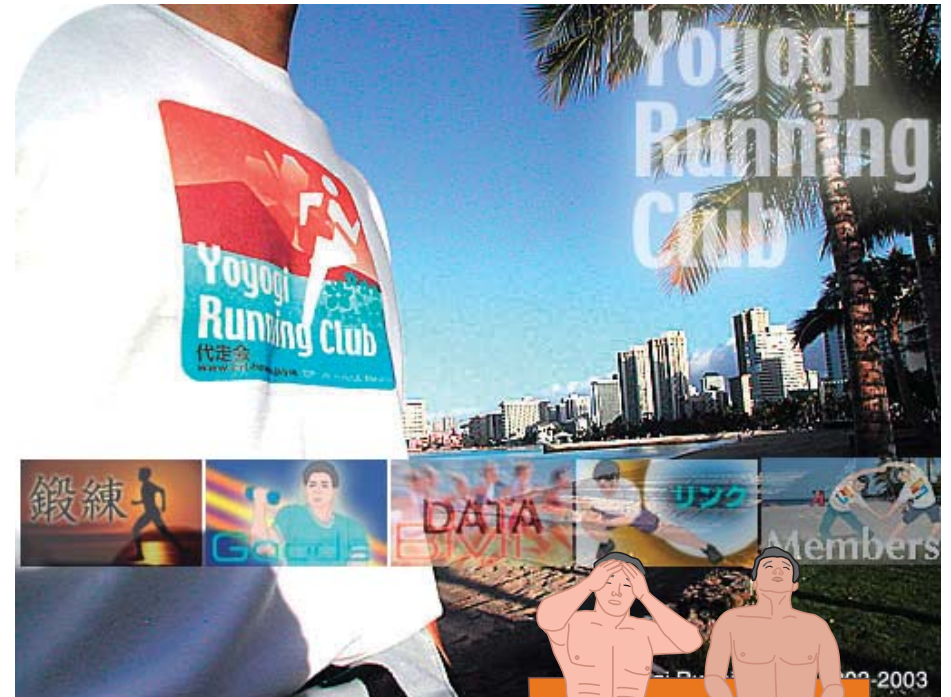


このPDF書類は代々木ランニングクラブのクラブノートを編集したものです。インターネット接続環境で下記URLをクリックすると代々木ランニングクラブのHPに移動します。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/>



# CLUB NOTEBOOK 2003

2003年6月24日～12月31日

030001

マハロ菊池  
2003.6.24

クラブノート作りました。  
好きなようにお使いください。

掲示板みたいですが、これもデータベースです。1つのナンバー (030001等) が1レコードです。

鍛錬報告よりお気楽に使えるかと思ひまして。そのかわり写真は入りません。

クラブ会員さんは会員番号を入力してください。記入者名は自動入力されます。パスワードを打ってから送信ボタンを押してくださいね。パスワードは会員さんはなるべくクラブからお伝えしたパスワードを使ってください。

ビジターさんの記入も可能です。

ビジターさんは適当なパスワードで記入できます。

そのパスワードで内容の修正もできますからね。パスワード忘れずに。

f-kikuchi@cri-how.co.jp

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/>

030002

ホブロン石郷  
2003.6.27

がんばりましょう

会員の皆さん、ビジターの皆さんこんにちは、ホブロン石郷です。今回クラブノートが出来上がりました。民宿のノートの様に気軽に書いて、皆さんの相互交流に役立つ事を期待しております。番号2番を戴いている私の鍛錬が一番進んで居ない様ですので、気合いを入れて頑張らなにと...と思って居ります。4年後にはスーパージャンボを一機チャーターして皆でホノルルに乗り込む勢いで頑張ります。では皆さん、宜しくお願いします。

030005

マハロ菊池  
2003.6.28

雨だあ。

せっかく走ろうと思って外に出たら雨だ。今日はジムでトレッドミルですな。午前ジムで1時間走8km。

030006

ホロ・ホロ腿  
2003.6.28

特別コースはまた明日

こちらで初登場となりました。まだ鍛錬されていないので、もう少ししたらぼちぼちそちらも書きます。

さて、地道にウォーキングをして2週間。4kg減りました。もともと過剰な体重があったので割とあっさりです。昨日は三宝寺特別コース(勝手な名づけ親)を開拓したもの今日はあいにくの雨。このコースは膝にやさしいのですが、泥まみれになるのが難点。工夫の余地アリ、です。

030007

マハロ菊池  
2003.6.29

やっと晴れた。

朝光ヶ丘公園4周2時間10分20km走。Good Job!

今日はホノルル並に暑くなりそうですなあ。もう短パンにサンダルでいいか。昼間トレーニングする人は暑さに注意ですな。

030010

ロコモコユキコ  
2003.6.30

足の爪がはがれた。

家の階段からずりおちて右の親指の爪が半分はがれた。だから今、鍛錬は無鍛錬中。

もう気合いで直すしかないナ!と毎日気合いをいれてたら4日目になんだかくっついてきた。人間、気合いと思ひ込みですね。

030011

マハロ菊池  
2003.7.1

久しぶりにカラパナか

サーブロックなんていうと思ひっきり懐かしいんですが、明日カラパナ(知ってますか?)の新作CDが発売されるらしいんで20数年ぶり位に買ってみようかと思ひしております。(ファーストアルバム買ったときはわたし高専生でLPだったなあ)さて、今朝の読売新聞によると茅ヶ崎市議会では議員さんが全員アロハで会議だそうです。8月一杯は毎週金曜日はアロハだそう。省エネキャンペーンだそうです。見に行ってみないぜ。そういえばサザンもデビュー25周年か。サザンで初めてテレビで見たときランニングジャツにランパンだったような。なんでランニング姿だったんだろう?

まあいいか、ジム行って来よう。

追伸\*生爪はかかれたのって想像するだけでイターくなりますなあ。

ホブロンさんへ。よく考えると民宿ってノートあるか?ちょっと違うタイプの宿泊施設にはありそうだな。まあいいや、ジム行ってきます。

想像していたことが現実に...

アロハな茅ヶ崎市議のみなさんは下記URL

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20030630-00000514-yom-soci>

030012

ホロ・ホロ腿  
2003.7.2

体脂肪が減りません

どうしたものでしょうか。こここのところ順調に落ちていたのですが、ここ二三日は高止まり傾向です。朝計ってるので高い性もあるのでしょうか、起きた時がだるくて気持ち悪いです。血管が詰まってるような感じです。

## 030013

マハロ菊池  
2003.7.2

## ゴールドカードになった。

今日ジムから新しい会員カードが送られてきたら、ゴールドカードになっている。ほぼ2年通ったからとのこと。私は運転免許もゴールドだが、なんかジムのゴールドカードはあまりうれしくないなあ。つまり会費を2年で24万も払った現実を再認識させられてしまうからだな。つまりジムに行かなければ毎年ホノルルに行けるんじゃない。でもなあサウナも入りたいのよ。

ホロ・ホロ隼(まつげ)さんへ

そういえばどうしてまつげなんですか?やっぱワンピースのらくだですか?さて、体脂肪はなかなか落ちないですね。私なんか落としても落とすも付いてきますよ。ただ血管つまってる感じるのは怖いすなあ。ドロドロ血ってやつですかね。朝って脱水状態になるから寝る前に水飲んだりするといいかもかもしれませんね。私は近ごろ会社でも2リットルのミネラルウォーターのボトルを机に置いてクビクビ水分補給しつつ仕事しておりますよ。

## 030015

ホロ・ホロ隼  
2003.7.3

## 私はブルーカードになりました(笑)

私は今回の運転免許更新でブルーになりました。というのはどうでもいいことでした。

月曜日におそろおそろ走ってみました。膝に故障がありましてウォーキングで馴らしていたのですが、ちょっと試してみるかと。1.75km。実にゆっくり走ったのですが、体には負担があったのかも知れません。変な力が入っていたでしょうから。疲れが抜けていないだけかもしれません。朝起きると体がみしみしいう感じです。水分補給意識的にしてみます。

隼は、中学時代のあだ名です。先生にもそう呼ばれてました。女の子にはもてました(うそです)。

## 030016

クプナ西  
2003.7.3

## こりゃーいいや!

簡単に書いて、こりゃあ、いい! 指一本で打ち込むのは、大変です。「鍛錬」に近況を書くには、カタカナが多くて、意味が解りませんので、操作の仕様がないうです。ホント、こりゃー いい!

## 030017

マハロ菊池  
2003.7.3

入力方法ちょっと変更しましたよ。

さらに簡単に書けるよう、会員さんはパスワードを打つだけに変更しました。そのかわりクラブからの正式なパスワード入れてくださいね。

クプナ西さん、ご登場ありがとうございます。

さてみなさん、ちなみにクプナ西さんの会員番号が急に24番に飛んでいるのはニシさんだからです。一応この場をお借りして私より補足説明させていただきます。

ついでに、

鍛錬状況は菊池宛にメールで送ってくだされば掲載いたしますよ。写真はメールに添付で送ってもらえればOKです。あ、デジカメやスキャナーがない場合ですか。困りましたね。その場合私が文面に合わせた内容で適当にハワイの写真でも入れますかね。

## 030020

ホブロン石郷  
2003.7.3

## 私もゴールド

免許取得以来無事故無違反(漢字がならぶと中国語みたい)なので、私もゴールド免許です。ここ7年で私の車は13万キロ走ってますけどね。マハロくんへ、千葉とか行くとちゃんとした民宿にもノートあるからさ。

## 030021

ホブロン石郷  
2003.7.4

## 嘘はいけません

ホロホロさん、まつげって読むんだっただすね、読めてませんでした、はじめまして、ホブロン石郷です。私は女の子にはもててませんが、キャパ嬢にはもててます。これは嘘ではなくて勘違いです。

さて、水分補給は大事です。血が濃くなるのは大変良く無いそうなので、お水は多め多めで行きましょう。マハロ君も昔は浴びるほどお酒を飲んでいましたが、最近はお酒は一切飲まず、お水をたっぷり飲んでいられるので、明るい青年に生まれかわったようです。私達もお水飲んで頑張りましょう。

[http://www.d4.dion.ne.jp/~tomo\\_p/](http://www.d4.dion.ne.jp/~tomo_p/)

## 030022

マハロ菊池  
2003.7.4

## ちょっとハワイっぽくしたのさ

素材を借りてきて気持ちハワイっぽくしました。気持ちですから。

## 030024

ホロホロ隼  
2003.7.5間違えて消してしまった。  
修正しようとして削除してしまいました。

ホブロンさん、こんにちは。嘘ついてすみません。本当はさびしい中学生でした。

さて、今日は暑かったですね。5kmほどジョグ&ウォークしてきましたが、汗だらだら。公園は親子連れでいっぱい。やはり夜か朝走ったほうがよさそうですね。

030025

マハロ菊池  
2003.7.5

## ゴーヤチャンプル&amp;うなぎでどうだい!

今日は光ヶ丘4周20km走を夕方いっぱいまいりました。

今日の夕飯はビタミンABCとばっちしだな。  
健康は運動・栄養・休養だからさ、今「ランナーの食卓」も代走会データベースでやるか考えてます。投稿タイプにして、栄養士の先生にコメント入れてもらってのはいいのかなあ。でもすぐメニューに行き詰まりそうだからやめとかな。

ホロホロ腿さんへ  
夜走ると怖いよ〜。石神井公園の裏は墓地だもんね。三宝寺池の周りを夜1回走ったけど、はっきりいって肝試しコースですな。でも速くなったりしてね。

030026

ホロホロ腿  
2003.7.5

## ちっちゃい子かお化けか。どっち?

休日の公園は小さい子たくさん。走り回っていて危ないです。こちらはまだ余裕がなくて華麗にステップ踏んでよける事が難しいです。ボート乗り場のあたりは密度が高いです。でも、お化けに追いかけられるのもうかなあ。

「ランナーの食卓」企画。ぜひお願いします。成分表なんかも載せていただけるととても参考になると思います。

030027

マハロ菊池  
2003.7.6

## 小雨なら、帽子かぶって、走ろうかい。

マハロ 心の川柳。  
朝パラパラとした小雨だったんで、石神井公園5周11km。80分。(石神井おしどりコース1.75×5+自宅往復)

今日は、午後は札幌国際ハーフマラソンを見て、夜はあるある大事典だ

な。

「ランナーの食卓」は結構メニューが難しいような気がするんですな。ランナー的じゃないとただの料理紹介になってしまうからね。ランナーズだと土井善晴さん(土井勝の息子さん)が毎号書いてるけど今月号なんか納豆ハンバーグだからね。ただのハンバーグじゃ意味ないから、ハンバーグの表面に納豆をつけて焼くだけなんだけど、結構先生も悩んでるんだろうなあと思って毎号読んでるのです。代走会的にはさらにスパムとかグレービーソースとか赤ワインナー、パインパイ、パイナップルなどのハワイっぽい感じの食材もうまく足した創作メニューでいきたいとこで結構考えちゃっているわけですよん。

030029

ロコモコユキコ  
2003.7.6

## パスワードを消してしまいました。

マハロ殿、もう一回送ってください。  
奇跡的に何故か爪がくっついてきてしまったので、そろそろ走ってみようかと思いつつ日々の仕事に追われている今日この頃です。札幌ハーフ見ましたよ。改めて早エ〜って思いましたね。私もマラソンテレビ観戦歴はイカンガーが出てきた時位からだからかれこれ相当かかさず見てきたわけです。あと駅伝なんかも見て何年かして実業団で走ってたりした時にあの時の子だったなと、よしよし順調にきてるな!とか一人評論家になったりしているのです。

スパムはゴーヤチャンプルに入れるといいですよ(知ってるか!) エリンギと炒めるとスパムの油だけで炒まるのでちょっとだけカロリーカット。スパムなんかはコストコに行った時に大量仕入れしてくるんです。

030030

マハロ菊池  
2003.7.7

## 今日はジムで1時間、11kmビルドアップ走。

パスワード忘れた方、他にもいらっしゃいましたらいつて下さいね。

あと、会員紹介内容の修正ページへのアクセスは下記URLです。一応載せときます。

<http://cri-how.dyndns.org:591/memusers/>

030031

マハロ菊池  
2003.7.9

## NHKプロジェクトXで駅伝?

昨日最後の10分ぐらいだけたまたま観てしまったが、なんか気合い入ってたなあ。  
再放送は日曜日10:05~10:48か。  
そのうちリポビタンDの駅伝大会にでもチーム組んで出ますかね。

030032

ケブナ西  
2003.7.9

## やばい!

春の「健康診断」の結果が出ました。やっぱり「再検査」です。どうも、ダルイ、疲れが取れない、やる気が出ない、と思っていたら一腎臓です。尿素窒素の数値が高いんです。体を鍛える前に、『健康』になる事から始めます。スタートラインが遠い、遠い!

030033

ラハイナ・キミコ  
2003.7.10

## 駅伝、楽しかったですよ

5月のEKIDENカーニバルに誘われて出ましたが、楽しかったですよ。ショートの1区(5キロ)を走ったのですが、実は心臓バクバクで、個人的にはマラソンよりもきつかったです。スピードが無いもんで…。でも一人で走るのとは、また違った楽しさも味わえますよ。

ところで、'鍛錬'ですが、昨日は奮発してトレッドミル15分、90分。本日は筋トレのみ。  
…しかし、いずれも夕方おやつを食べて、夕飯は11時、これではいつになっても痩せられない…。(ほとんど毎日こんな調子です)



## 030034

マハロ菊池  
2003.7.10

## 今週は梅雨。ホノルルは晴れですなあ。

西さんケブナって、ケブナですよ？指1本でもパスワードだけなら打ちやすいかなって思ったんですがね。腎臓だと運動だめですなあ。検査前日に焼き肉食いませんでしたか？たんぱく質多く摂ると腎臓に負担かかるそうです。私は検査前日の夜に少しならいいかもって酒飲んで肝臓で引掛かったことがあります。ケブナ西さん用にリンクページに国立循環器病センターのホームページ入れときました。お大事に。。。ってまだ病気で決まったわけじゃないんですよ。

ラハイナさん、どうも。駅伝の5kや10kはマラソンのスピード練習にも良さげですよ。このような何の活動もまだしていないランニングクラブに今週は3名の新規会員さんにご入会いただきありがとうございます。ホノルルからもご参加いただきまして感謝です。これで国際的なランニングクラブといえますな。(いえるかあ?)

## 030035

ケブナ西  
2003.7.10

## ありがとう、ございまあ～す。

「国立循環器」見ました。大阪で遠いよう、って思ったら、近場の和光市に「国立埼玉」がありました。参考にします。 追伸、私もパスワード消してしまいました。お手数でも、もう一度教えて！

## 030036

ワイアラエ千葉  
2003.7.10

## 虹の街、ホノルルから初めまして

実は、こういう会に入るのは初めてで(インターネットでも、そうでなくても)、メンバー紹介の自分のページを見ては、全て知ってる情報ばかりなんですけど、にんまりしています。まあ、そんなところを娘なんかに見られたら、きっと気持ち悪がられるでしょうが。

「鍛練」が思い通り行かずに多少いらだってはいるのですが、今年のホノルルマラソンもでるつもりでいます。地元参加者は毎年、四月中旬か

ら五月いっぱい期間に普通よりも安く登録できるようになっています。ちなみに今年は15ドルでした。チャンピオンチップが導入される前は、なんとたったの5ドルだったそうです。ちょっと、ずるいですか。

ということで、皆さま、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

## 030037

マハロ菊池  
2003.7.11

## 15ドルで完走Tシャツゲットはお得ですなあ。

ワイアラエさん初めまして。私もこういう会をやるのは初めてです。現地ホノルルからの鍛練報告を楽しみにさせていただきます。メールで送ってくださいば掲載しますので、よろしくお願いします。去年渡航・宿泊はナイキさんのおかげまで無料だったのですが、マラソンエントリー費は自腹でしたからね。確か14000円位だったからなんと10倍ですなあ。

## 030038

マハロ菊池  
2003.7.13

## 土日で40km走。

朝は公園走で、午後にジムでトレッドミル＋平泳ぎ。ついでに筋トレだあ。今週末は涼しかったので、ひとり合宿状態です。

渋谷駅でホノルルセンチュリーライド参加者募集という駅貼りポスターを見たので調べてみると100マイル(160km)の自転車レースとのこと。昨年参加者1500名で日本からは50名くらい参加したそう。いろいろなイベントやってるんだなあ。やはりJALがスポンサーみたいだな。

## 030039

ラハイナ・キミコ  
2003.7.14

## 私も40km。

この日曜日は、私も4時間走にチャレンジ。自宅から荒川に出て、ほぼ荒川マラソンのコースを走ってみました。でも、帰りはジムに寄って、お風呂だけでも...と思ってたのに、始めたのが2時だったので、6時が過ぎて雨も激しくなり家まで帰ってきてしまいました。

なぜ4時間走なのかと言いますと、無謀にもフルを1回しか走ったことがない身で、100kmのウルトラにエントリーしてしまったのです。スピードは無くとも、持久力は有る方だと思っていたのですが...。むう、早くも挫折しそうです。(本当は、5時間走を3回は経験した方が良かったか)あと3ヶ月、頑張りたいと思います。

## 030040

ロコモコユキコ  
2003.7.14

## まだお休み中

やっぱり爪は死んでました。今はパコパコしている状態なので恐いのでランニングはお休みなのです。8月の初めにトライアスロンの人達と那須に合宿＆バーベキューに行くのでそこで体力を取り戻しましょう。また1からやり直しだ〜い!トホホ

## 030041

ホブロン石郷  
2003.7.14

## 最近の中学生

私の高校の英語の先生は、通知表で落第の生徒を池袋の駅まで背中に「私は英語で赤点を取りました」と書いた紙を貼って入場券を買って来る事で合格させていました。他の教師から「走る事と英語は関係ないじゃないか!!」と非難されていましたが、英語の先生曰く「俺の授業で落第する奴はテストで0点でも、解らない単語を1個でも10回ずつ書いて来い...と言う事すらやって来なかった奴なのです。これは英語の能力以前の問題で、真面目に生きる気持が無い奴なので走らせるしか無い」と言う理論でした。最近の中学生がおかしい...とか、何が起っているのか?などとテレビや新聞メディアは騒いで居ますが、一番おかしいのは私達大人だと思います。学校を出た若者の全員に働く場の無い社会を作った我々大人の誰もが責任を取らないで偉そうな事を言ってますよね。授業中に先生の話を聞かないで教室を歩き回る子供達が沢山居るそうですが、それって教育を受ける以前、躾の問題ですよ。躾も出来ない親が多すぎるのだと思います。そう言う子供はどんどん走らせてあげた方が良い子になると思います。

## 030042

マハロ菊池  
2003.7.14

## 古い爪の下に新しい爪が出来るまで我慢ですな。

私も爪やったことありますが、結構時間かかりますよね。古い爪は最後黒く変色してはかれたような気がするなあ。

ラハイナさんは3ヶ月後のウルトラってことは四十十川ですかね。なんか気合い入ってますなあ。鍛練4回くらい連載できそうですな。そういえばホブロンさんもドンジリ報告がウルトラ長期連載中ですが、ここまで引っ張るとは思ってなかったな。なにせもう7月だもんね。昨年のホノルルマラソンの様子をまだ書き続けていてゴールしてない人は日本中にきっとホブロンさんぐらいだな。よく考えると貴重だよな。

## 030043

ホブロン石郷  
2003.7.15

## そうよ

ゴールは果てしないのさ。

## 030044

ラハイナ・キミコ  
2003.7.16

## やっぱり、膝に来た

マハロさん、さすがにするといですね。

そうなんです、四十十川…。名前と写真に惹かれて申し込んでしまいました。抽選だからきっと当たらないだろうと高をくくっていたところもありますが、運良くというか(悪くというか)、当たったからには、とにかく練習!

で、早速、左膝に来てしまいました。屈伸出来ない状態です。そこで昨日は、プールで水中ウォーキング、今日はエアロバイク1時間と、筋トレにとどめておきました。明日は様子を見ながらランニングを再開したいと思っています。

## 030045

マハロ菊池  
2003.7.16

## 西城秀樹、涙の復帰会見。

1食400kcalのダイエットで3週間で5kg減量し、公演中の韓国で水分摂らずにサウナ入って脳梗塞になったそうです。

ご教訓

- 摂取カロリーが基礎代謝以下になるような無理なダイエットはやめましょう。
- 水分は多すぎるくらい飲もう。ただし水ね。ビールは脱水になります。

まあ何にしろあまり無理しないことですよね。私はマラソンって結局無理をするスポーツだと思うんで、普段の練習は無理しないで気楽にタラタラしております。

下のURLは西城秀樹さんの公式HP。  
「がんばれヒデキ」の声援が多数寄せられていました。

<http://www.earth-corp.co.jp/HIDEKI/>

## 030046

ホブロン石郷  
2003.7.17

## ひでき観劇

西城秀樹さんに取材で御会いしたのはもう10年前くらいだろうか…。撮影前後にタバコを吸っていて、結構ヘビースモーカーでいらっちゃった。西城さんのサイトは見えないけど、山本リンダのサイトはかなり力強いです。

## 030047

マハロ菊池  
2003.7.18エアコン壊れたので取り換えたんですが、  
ぜんぜん涼しくって出番なしだよ。

東京ガスのTESのエアコンはシトロエンみたいに壊れたら厄介だ。(血液のように水が循環してる。で、その血管はマンションの壁に埋め込まれていてはや誰も触れない。床暖房とか良いけど壊れたときは地獄ね)新しく買い替えたエアコン自体はたったの38000円なのに、取付が1万

円。壊れたエアコンの取り外しに3万円も取られましたよ。しかもリサイクル料もかかるのだな。ちくしょう、もっと暑くなんないかなあ。

## 030048

マハロ菊池  
2003.7.211つ歳をとると基礎代謝も下がるけど、  
その分運動量増やせばいいか。

今日で41歳で計算上の基礎代謝が1537.2kcalから1530.4kcalに落ちる。たった7kcalですが、体脂肪換算だと約1gのカロリーだから、同じ生活をしていれば1年で365g太る計算ですね。でも運動で筋肉増えてればいいんですがね。

## 030049

マハロ菊池  
2003.7.24

## 免疫プラザ合意

免疫プラザという所から相互リンクしようというメールがきたのでリンクしました。プラザっていわれると楽しいな市場って感じのイメージなんだけど免疫でプラザかよとか思いましたが、これも何かの縁なので相互リンクいたしました。なんか病気関係のリンクが増えております。

## 030050

クブナ西  
2003.7.26

## 健康万歳!

「再検」の結果、問題なし! 途端に、疲れ、ダルサが消え去りました。でも、今ひとつ昔の、内側から抑えきれない、武者震いの様に突き上げる情熱が、どうも湧きあがってきません。「年のせい」(医者)と言われてー 「免疫ー」面白いですね。このサイトもTVの「あるあるー」とか、「おもいっきりー」みたいになっていきそうー

## 030051

ラハイナ・キミコ  
2003.7.28

## また、河川敷コース

またもや、荒川で走ってきました。  
来週は板橋&戸田橋花火大会なので、走る気にはならないだろうと思  
い、前回から2週間しか経っていませんが、この週末に30kmでチャレンジ。

そろそろ関東も梅雨明けですよ。夏本番になったら、昼日中は、やっ  
ぱり外走りはキツくて無理かしらん。どうも休みの日は寝坊の癖がつい  
てしまって…。去年は、トレッドミル専門だったので、そういった苦労は無か  
ったもんで。

## 030052

マハロ菊池  
2003.7.28

## 8月はパリで世界陸上。

どうやら7月いっぱい梅雨みたいですね。暑くなったら暑くなったで暑い  
暑いて文句いうんですけどね、やっぱり夏は暑いほうがいいですね。

## 030053

マハロ菊池  
2003.7.30

## 月間300km走行達成

初めて300km行きましたね。7月の気温が低かったおかげですな。8月  
はこうはいかんんのよねえ。

## 030055

トロピカール・ミーバ  
2003.8.2

## 月間300kmとは!!

マハロさんスゲーですね。  
毎日10キロ!?もしくは1日おきにハーフマラソン、って感じでですね。  
あたしは今年のホノマラ狙ってますが、のんびり練習してまーす。  
暑いとバテるんで、梅雨明けなくてもいいーよー、なんて勝手なことと思っ  
てましたが明けたようですね☆

あたしもいつか鍛錬報告出せるようにがんばりまーす。

追伸・パスワードのメールがわかんなくなったのでここに書き込むのため  
らっていました。

<http://plaza13.mbn.or.jp/~midorimushi/>

## 030056

マハロ菊池  
2003.8.2

## やっと梅雨明け。

えいっ、とりあえず石神井プールだ。  
どうもトロピカールさん、月曜日にパスワードをメールしますよ。ホームペー  
ジ見てますよ。東京体育館の金哲彦さんのランニングクリニックの内容  
とかぜひ聞きたいですなあ。鍛錬報告してくれると嬉しいなあ。

今日は石神井プールに子供を連れていってクロールの練習です。やっ  
ぱオープンウォーターってんですか、外のプールってのはジムの温水に  
比べると気持ち良さが違いますな。極楽、極楽。

## 030057

トロピカール・ミーバ  
2003.8.4

## 夏バテの悪寒・・・

パスワード入れて送信してみました。

Tシャツ持って写真撮ってくる、という件  
ドーンと任せてくださいな!  
鍛錬報告の方は。。。ごほっ、ごほ。  
ゆっくり思い出してみますわ。

昨日もマハロさんが関わったという本  
「関東の山歩き100選」を持って山に  
出かけました♪

<http://plaza13.mbn.or.jp/~midorimushi/>

## 030060

マハロ菊池  
2003.8.4

代走会2003年ホノルルTシャツを  
デザインしておきますよ。

去年ホブロンさんとホノルルでYoyogi Running Clubと入ったTシャツ  
を着てワイキキ歩いていると結構外人さんにご挨拶されちゃいましたよ。  
お辞儀されたり合掌されたりね。今年はハイビスカスなんだけど紺系で  
和柄っぽい作ってみましょうかね。楷書で代走会とか入れると相当あ  
やしいだろうな。

会員の場合パスワードで送ると名前の横に会員番号が表示されます。  
つまり一応なりすまし防止って意味なんですけどね。

爆走娘富士加代子選手(ワコール)は世界選手権(パリ)で5000mと  
10000mの両方に出場決定。  
今回マラソンには出場せず10000mで世界記録を狙ってくるハイソックス  
のマラソン女王ラドクリフに渋井選手と富士選手がどこまでくいついて  
いけるでしょうか。8.23(土)夜中の放送みたいですけど今回私的には  
マラソンより楽しみだったりします。  
下は世界陸上2003のサイトです。

<http://www.tbs.co.jp/sports/seriku2003/index-j.html>

## 030061

ホブロン石郷  
2003.8.5

## 清水の舞台を駆け登る

不可能かと思われる事にチャレンジし、実現させる事……を清水の舞  
台を駆け登ると言います。先日暑い盛りの京都へ行って来ました。黙っ  
ていても汗が吹き出てきました。まるで服を着てサウナの中を歩いて居  
る感じでした。

## 030062

マハロ菊池  
2003.8.6

## 色々行けていいよね。

ホブロンさんは仕事でいろんな場所に行けていいよね。やっぱ清水の  
舞台でも鍛錬して欲しかったな。ドンジリ日記がゴールしたら、「ランニン

グ寅さん」って感じの連載企画はどうぞ？

## 030063

ホブロン石郷  
2003.8.7

### 寅さんも・・・

寅さん、私生活では一切運動をしない方だったそうです。やっぱ適度な運動しないと長生きしないみたいね。次回は温泉特集らしいので、10月には九州の温泉に行く予定だぜ。

## 030064

マハロ菊池  
2003.8.7

### 男は走るよ

軽くジョギングして温泉、で、部屋に戻るとまた海の幸、山の幸ね。軽く運動すると食欲出て、ビールまいうーで、かえって太りそうね。それにしてもホブロンさんは早起きなのか徹夜なのか、朝早いよね。私は近ごろすっかり朝型になってしまいましたよ。7時に会社にいるわけだからなあ。自分でも不気味さ。

## 030065

ホロホロ腿  
2003.8.12

### 鼓膜を切りました

先週の水曜日、風呂で水が耳に入って難儀しましたがほんとに夜中に右耳の奥が痛み出しました。激痛です。ミシミシ変な音が聞こえるしあごまではれて痛くてかみ合わせられませんでした。30年以上生きてきて初めて経験する痛みでした。翌朝耳鼻科に行くと即、鼓膜切開の手術。今現在右耳はよく聞こえません。直りますように。プール等で水が耳に入ることもあると思います。皆さん気をつけてくださいな。

## 030067

ラハイナ・キミコ  
2003.8.13

### お大事に

私は幼稚園の時から、中耳炎由来の左耳難聴です。その後、内耳炎も外耳炎もなりましたが、耳の中の痛みというのは本当につらいものですよね。愚息も6歳の時にやりましたが、普段叱られても泣かないのに、この時ばかりは泣き続けました。

痛みの方は良くなりましたか？ホロホロさんは急性なので、聴力も戻ると思いますが早く良くなると良いですね。暑い時期というのもちょっと堪えますね。

さて自分の方と言うと、普段より空いている電車で通勤できるので、この時期が結構好きです。でもジムが休みに入ってしまったので、昨晩ちょっと走っただけで、雨のばらついた今日は休み。あつという間にタルんでしまいそうです。

## 030068

マハロ菊池  
2003.8.13

### 今週は天気悪そうですね

せっかくの夏休みですが天気がいまいちですね。まあ走るには良いんですけどね。今日なんか5時に起きたんですが窓開けたら寒くて雨降りそうだったからまた寝てしまいましたよ。朝飯後に10時くらいから光ヶ丘に2時間走に行きましたがまったく夏休みとは思えない気温です。

昨日軽井沢のアウトレットに行ってきましたが11500円のアディダスのクバトナエバRCが2900円だったので購入。ホノルルモデルのリストバンドはありませんでした。2002年ホノルルモデルの青の長そでTシャツは2500円。やっぱ涼しくても夏に長そで買う気になりませんなあ。

私も鼓膜切ったことがありますよ。鼻風邪ひいて水分が鼓膜内に溜まったため耳が聞こえない状態になり、光ヶ丘の日大病院でピッと切られました。途端に風の音がゴーゴーするみたいで世の中の音が入ってきて一件落着けられました。でも鼻の穴にファイバー入れられたりするんで耳鼻科はどうもキライです。歯医者ほっとキライだけど、そういえば近ごろ病院行ってないなあ。たばこやめたけど歯の裏真っ黒だから歯石でも取りに行くかな。

## 030069

ホロホロ腿  
2003.8.14

### 聴力は小学生並

切開後1週間の検査で病院に行ってきました。聴力検査の結果、小学生並によく聞こえています、といわれました。これって良いことなんですよ。ね？よくわかりません。聞こえてはいますが、耳に詰り感のような感じがしますが、徐々に違和感もなくなるだろうとのことでした。ご心配おかけしました。

## 030070

マハロ菊池  
2003.8.15

### この雨まいったな

しかし良く降るなあ。お盆休みにこれだけ雨降るってのはどうゆうことでしょうね。やはり火星の大接近とか関係あるのかな。逆にヨーロッパは猛暑みたいだからね。仕方ないので今日もジムでトレッドミルだな。近ごろ坂道にしています。

ラドクリフ5000と10000に出場決定で世界陸上さらに楽しみになりました。陸上競技マガジンという雑誌にとってもタツキーな付録(世界陸上見どころ案内パンフみたいなもの)がついてたから買ってみるかな。雨でヒマだし。

## 030071

マハロ菊池  
2003.8.16

### ラドクリフ欠場だよ。

ラドクリフ選手が世陸不参加のニュース。今年は私厄年だからな。エアコン換えたらこの寒さだしね。こういうときは地味におとなしくジムで走っているしかないですよ。



## 030072

マハロ菊池  
2003.8.18

## かつやのダブルロースカツ丼はすでい。

久しぶりにやられたって感じです。  
極力揚げ物を控えた食生活を送っていても、たまにはカツ丼とか無性に食べたくなり、昔でぶやで石塚&パナイヤがまいうーだと言ってたと思ったかつやが花小金井にあったので昼飯に行ってみました。普通のカツ丼が490円なので、きつとペラペラなトンカツなんだろうと思ってダブルにしてみましたびっくり。カナダ産のすげえ肉厚(2cm位)のしっかりしたロースカツがババンバンと2枚。一杯1300kcalはありそうです。さらにオプションで豚汁が150円。これを毎日食べてたら絶対太るね。1時間走っても絶対補えない強力なカツ丼でありました。

## 030074

マハロ菊池  
2003.8.20

## 久しぶりにバイクテストやってみました。

ジムのバイクテストでとうとう7段階の7(最高)が出ました。2年前の入会時は4だったんで、明らかに心肺機能が向上しています。なんかまた走る気出てきたなあ。11月の多摩川ハーフでもエントリーするかなあ。

今日ホープ軒に行ったついでに東京体育館のジムをみてきました。2時間350円だそうです。外の200mトラックは別料金で150円。ただネットを調べてみると都内有数のゲイスポットとか書いてあるんでちょっとビビっております。本当かなあ。じゃあ東京体育館土産のTシャツ(1900円)とか着て歩いてたら結構やばいわけですかね?

## 030076

マハロ菊池  
2003.8.24

## 世界陸上女子10000mはすんごい速さ

ラドリフ欠場でも、すごいレースでした。やっぱり足のばねとか違うって感じです。富士選手だって充分速いんですが、ぜんぜん相手にならない世界の速さでありました。

## 030077

マハロ菊池  
2003.8.25

## やっと夏らしい日曜日でした。

500mlペットボトル2本飲みつつ、朝久しぶりに3時間たらたらLSDで26km走。汗思っきりかけました。やっぱり夏はこうでなくっちゃね。気温は高めですが風はすでに秋風っぽいで、公園の並木道の中だとけっこう涼しく走れました。

## 030078

ラハイナ・キミコ  
2003.8.25

## しんどかったあ!

昨日、富士吉田火祭りロードレースなるものに参加して来ました。20kmなのですが、4kmをひたすら下り、途中もアップダウン有り、クロカンもどきの箇所有り、勿論、最後は、ひたすら上りです。

30度を越える中、とっても厳しいコースでした。木陰になっている所が比較的多かったのは幸いでしたけど…。膝に難有りなのでキネシロで、テープンクしてのレースでしたが、役に立ったのか、今は筋肉痛の方が気になります。

お盆の週に休まなかったんで、1泊して今日は富士急ハイランドで遊んで来ちゃいました。息子も5km頑張ったので、ご褒美を用意しとかないかね。

## 030079

マハロ菊池  
2003.8.26

## がんばってますなあ

ラハイナさんも色々走ってますなあ。四万十まで2カ月切ったから体調気をつけてくださいな。私は11月16日の多摩川ハーフin川崎というのにエントリーしましたよ。ハーフは長いって人は10kmもあるからいいかもよ。今年ホノルルの人は最後の走り込みにいいかもよん。

多摩川ハーフin川崎の詳細はランネットの大会ガイドでみてください。一応下のリンクです。

<http://www3.runnet.co.jp/info/a/2003tamagawa/>

## 030080

ロコモコユキコ  
2003.8.28

## やっと復帰はしたものの・・・

地獄のようななが〜い缶詰め仕事のせいかまたまた腰痛な日々になってリハビリ&ジムの毎日です。左足なんかシビレちゃったりして世界一のタランタラン走りですよ。こうもずっと腰痛と付き合っていると痛みに慣れっものが出てきて痛さのレベルが作られるんですね。5段階で1は我慢、2〜3は薬&シップ、4は痛み止めの注射、5は脊椎注射ってかんじです。最近筋トレで2でおさまってますね。ホノルルマラソンには程遠いのでその代わり9/16から遊びに行ってくる〜。ぼちぼちやってきますです。

## 030081

マハロ菊池  
2003.8.28

## いいなあ

ロコモコさんはハワイですかい? いいですなあ。軽く鍛練かましてきてくださいな。ハワイはフレッシュには最高ですよな。

私は今週はなんか調子が上がりません。暑くなりそうでならないからか、なんか疲労がぬけませんな。3時間のLSDのせいかなあ。ゆっくり走るのも2時間だと良いんだが、3時間だと結構筋肉に来るって感じです。

## 030082

マハロ菊池  
2003.8.31

## ランニング&amp;マラソンテレビ観戦三昧

昨日は朝4時起きで200m決勝見ながら3時間走に出かけ、夜は男子マラソン。今日は朝1時間走後、昼に北海道マラソンで、その後ジム行くつもりで、夜は女子マラソン。2日で3本もマラソン中継。なんかマラソン観戦マラソンって感じですな。そしてマラソン中継の合間に自分もランニングしているわけです。こういうランニング&マラソンテレビ観戦三昧おやじって(おやじに限らず)きっと日本中にいっぱいいるんだろうなあなんて思ったりしています。

## 030083

クブナ西  
2003.8.31

## 動きだすぞお～

いよいよ秋。動き始めるぞ！ 時々、女房と近くを散歩はしていたんだけどー ウォーキングの大会も7月8月はほとんど無し。9月になればほとんど毎週あるので、そのあたりから始めますー 実は私、ウォーキングは3～4年前からハマってるんです。で、ウォーキングの延長として、前傾を深くして、前へ走りはじめます。レッツゴー！

## 030084

トロピカール・ミーバ  
2003.9.1

## 気持ちが悪いと、暴言が出るほどでしたね。。

昨夜の女子マラソン面白かったですね～。あたしも、よっしゃ、走るべ！と気持ちを高めたつもりだったんですが、今日はサボっちゃいましたよ。

菊池さん東京夢舞いマラソン出場なさるん  
でしたよね???

あたしも友達とノリでエントリーしちゃいましたよ。

ミュージリー、あたしもバナナと一緒に  
食べてますよ～。

あたしのお気に入りはこちらですよ。↓  
チョコが入ってないとどうもダメです。

<http://plaza13.mbn.or.jp/~midorimushi/page026026.html>

## 030085

マハロ菊池  
2003.9.1

## 今日はトレッドミルで、野口みずき走り。

北海道マラソンのワイナインの無駄のない余裕のレース運びも渋かったですが、やはり今日は野口みずき選手ですね。私なんかなんとなく真似してみたくなってトレッドミルでスキップしてしまいましたよ。トレッドミルでストライド広げても全然意味ないんですけどね。

クブナさん、西武鉄道の小さな旅、歩・ほ・歩いてやつですかね。

トロピカールさん、東京夢舞いはタイムとか気にしないでたらたら走れそうだから楽しいかもしれませんよね。ただ42.195kmありますがね。

## 030086

マハロ菊池  
2003.9.4

## 落雷注意

昨日夕方埼玉坂戸市戸口の高麗川右岸のサイクリングロードでジョギング中に落雷を受けて亡くなった方がいたそうです。そんなこともあるんですね。雷には注意しましょう。ちなみに日本国内で落雷で亡くなる方は年間平均で20人～30人とのことです。

## 030087

クブナ西  
2003.9.7

## 9月2日は何の日だ？

正解は「くつの日」。で、くつの日記念ウォーク 東日本大会、会社休んで行きました。神田明神スタート、蔵前橋、駒形橋、上野、不忍池、本郷、東大前と回って神田明神ゴールの約10キロ。暑くて疲れた～けど、他の年寄り(平日なので老人ばかり)はもの凄く元気。寄り道もせず、走り出さんばかりの勢いでサッサと視界から消えていきました。あーあ、オソロシヤ。我が老夫婦は、最近買ったカメラ付き携帯でパチリ、パチリ。ゴールが遠かった、よう。

忍(しの)ばずの 獣臭さや 秋暑し

仏具屋の 戸開け放ちたる 残暑かな

冷房の 無きて涼しき 仏具店

## 030088

マハロ菊池  
2003.9.8

## 土日で55km。

土曜日は石神井公園1周+光ヶ丘5周と公園連チャン走して3時間

走。日曜日は荒川のさいたま大橋まで往復2時間走+午後ジムで1時間走。久しぶりに筋肉痛です。やっぱり3時間は効くなあ。

クブナさん、本文の後に全角の空白があったせいかレイアウトが妙に横長になっていたので俳句の所に強制改行(WINだとエンターキーです)入れました。ご了承くださいね。

## 030089

クブナ西  
2003.9.8

## 有難う御座います

あんな具合にやりたかったのです。やり方が分からないし、人差し指一本で打つのは、時間がかかるし、大変なんです。トホホー

## 030090

マハロ菊池  
2003.9.9

## 代走会Tシャツ2003年ホノルルモデル完成。

トロピカールさんに持ってってもらったTシャツ完成いたしました。下記URLが完成見本の合成写真です。実際はもうすこし青が濃いです。イラストレータのデータなのでPDFにしてダウンロードできるものもあとで準備しますんで、作りたい人は自分でハンドメイドしてください。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/2003t.jpg>

## 030091

マハロ菊池  
2003.9.9

## 自作用PDFデータアップしました。

自由にご利用ください。

下記URLが代走会Tシャツ2003年ホノルルモデルのPDFです。A4の市販のTシャツ作成用プリンタ用紙にプリントしてご利用ください。なお反転(逆版)して印刷しないとだめなのでご注意ください。失敗してTシャツが無駄になったり、アイロンでやけどしても当局は一切関知いたしませんので、自己責任でご利用ください。

また、まわりの筆書き風のラインのぎりぎりの所でカットしてアイロンしたほうが仕上がりがきれいだと思います。いちおうご参考までに。綿のTシャ

ツよりポリエステル100%のもののほうが転写性が良いかもしれません。  
私はユニクロのドライTで作成しましたが、そろそろ秋物になっていて危  
なかったです。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/2003t.pdf>

## 030092

トロピカール・ミーバ  
2003.9.10

### Tシャツのサイズはブカブカっぽいです(前が)

ピンクの花があたしに似合いそうですね。

えへへ。

絵ゴコロや写真ゴコロが全く欠如していますので、  
細かいポーズや構図に関してご指導ご鞭撻のほど  
よろしくおねがいします。

夢舞い楽しみにしておりマッスル。

<http://plaza13.mbn.or.jp/~midorimushi/>

## 030093

ラハイナ・キミコ  
2003.9.10

### ロング走の給食は?

マハロさん、最近3時間走をよくされてますが、給水・給食は、どうされ  
てるのですか?

私も先々週と先週末は4時間半走をしましたが、子供に自転車に伴走  
してもらいました。二人分の飲料・食物として、凍らせた水・スポーツ・リン  
クを各1パック、野菜ジュースもブリック

パックで4ヶ、バナナ1本、ミニあんぱん1袋(5ヶ入)、飴、チョコを載せてです。  
前回、給水と飴だけにしたところ、ガス欠になってしまい、途中でバナナを  
買いに行ってもらったもので。

こんなに食べるから痩せない、とも言えるのですが2000kcal以上消費  
するんですから、食べずにはられないのですが....。

## 030094

マハロ菊池  
2003.9.10

### 自転車で判走ってのはいいですね。

ラハイナさん、私も夏休みに小平グリーンロードを走りに行くから一緒にサ  
イクリングしないかと子供らを誘ったんですけど、はっきり断られましたね。

私は3時間走給水は500mlペットボトルのVAAMウォータを腰に付けて  
スタートして、途中でもう1本自販機で緑茶かスポーツドリンク系のペット  
ボトル購入です。給食はしませんね。たぶん前日の夕食で充分グリコー  
ゲン足りてるんだと思います。なんか体脂肪を燃やしてエネルギーにする  
ためには運動中に糖분을補給しないほうが良いみたいです。

トロピカールさん、Tシャツはユニクロ男性用のSで作成しましたよ。背  
中にも同じ柄入ってますから、前側がNGでも背中では語っていただけま  
す。カピオラニ公園辺りでランニングキャップかぶって、左手は小指たて  
て腰に、右手でダイヤモンドヘッドを指さす後ろ姿ってのはいかがでしょ  
うね。思いつきわりやすいベタなポーズだなあ。逆光気味を狙うなら  
朝早い時間がベストですね。  
以下場所の参考写真。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/sankou.jpg>

## 030095

マハロ菊池  
2003.9.12

### やっと連日30度を超える真夏日というか、 とっても残暑ですね。

気分的にはもう秋で良いと思ってるのに今更すごい暑い日々でありま  
す。昨日は世界柔道見てしまっでジムさぼってしまいましたよ。  
明日から3連休だ。ちゃんと走ろう。

## 030096

ラハイナ・キミコ  
2003.9.13

### 夜は、結構秋ですね。

昼間の厳しい残暑には参ってしまいますが、夜は、そこそこ風も吹いて  
いて秋の気配ですね。先週も提灯を見かけましたが、今日などは帰宅ラ

ンの途中でお神輿に出会いました。

いつもは金曜日だけなのですが、今週は翌日休みを取っていたこともあり、奮発して火曜日にも走ったところ、あちらこちらで空を見上げている  
人がいました。到着してから見たら、月の側の火星が良く見えて、ちょっ  
と得した気分でしたね。皆さんも見ました?

ところで荒川は一応ホームコースにしています。戸田橋が河口から25kmで、  
平井大橋が同6km、往復して38km、先週はそのちょっと先まで行って  
40km、堀切だと30km、...という風に、和表示が正確でトイレが沢山ある  
のが利点です(臭くない所をチェックしておく必要有り)。まあゴルフ練習場  
や野球、サッカーのグラウンドばかりで景色はつまらないですけどね。

## 030097

マハロ菊池  
2003.9.14

### 中秋の名月もなかなか良かったですなあ。

夏はダメだったけど、今年の秋口は火星観察とか月見の感じはいいで  
すね。やっとエアコンが使えてほっとしております。

昨日は笹目通りから荒川にでてみましたが、橋の途中から土手に降り  
れるようになっていたので土手を走ってさいたま大橋から帰るコースで2  
時間30分でした。土手のコースは秋の虫の大合唱であります。

今日の朝は久しぶりにいい天気。風も程よく気持ちのいい朝ラン光  
ヶ丘4周。840円のランニングスーツで走ってきましたよ。もう1セット買  
うかな。

## 030099

クブナ西  
2003.9.14

### 「みずウォーク2003」 後期スタート

13日、水上大会 行って来ました。暑くて暑くて、その上アップダウンも  
あり、疲れた～

名月を 右に左に 奥利根路

## 030100

マハロ菊池  
2003.9.16「みずウォーク2003」って  
いろんな場所でやってみたいですね。

ちょうど石神井公園の駅にみずウォーク2003 入間川大会ってやつのが  
スターが貼ってありましたよ。水上(みなかみ)だからじゃなくて色々な  
水辺に行くようですね。クブナさんも、そのうち鍛練も書いてメールで送  
ってくださいね。携帯の画像でも30万画素でなんとか、100万画素ある  
と充分ですよ。ウォーキング+俳句っていうジャンルというか芸風は、細  
道系(ほそみちけい)と命名させていただきたいですなあ。

<http://event.yomiuri.co.jp/2003/S0159/home.htm>

## 030101

マハロ菊池  
2003.9.19

## サイクリングってのも結構楽しいですなあ

今年はツール・ド・フランスも100年ってことでサイクリングしてみました、  
ママチャリでも、せめて3段変速は欲しいとこでした。

やっぱり自分の自転車も欲しいなあと思って調べてみると、ロードレーサ  
ーってすごい高いんですね。置く場所ないと買えませんなあ。ちな  
みにツール・ド・フランス100年記念のGIANTの自転車は140万円でし  
た。床の間用ですかね。ちょっと駐輪なんてできないね。やっぱ、自分  
の足で走ってるだけってのは気楽だなあ。

## 030103

マハロ菊池  
2003.9.20

## 雨でした

朝いつものように6時に出ましたが、ぼつぼつ雨。今週雨風の中ボウル  
ダーで練習を公開した高橋選手は「試合当日雨風の日もあるので」と  
いって構わず走ってたそうなので、まあ、軽く走ってこようと光ヶ丘に向  
かって走り始めたんですが、西の空が妙に暗かったんで20分でやめて  
帰りました。無理せず、頑張らないことにしております。ただ、1日が長そ  
うだなあ。

## 030104

クブナ西  
2003.9.21

## マハロさん、賢明です

20日、「川口・見沼ツーデーマーチ」行きました。 あめ、アメ、雨・・・傘を  
さして、レインコートの下だけ穿いて、見沼ルート10キロ完歩。  
雨と汗でビショリ。帰ってきたら、体がアツ〜い、鼻水タラ〜り。水枕をし  
て、ティッシュ一箱枕元に置いて、早めにオネンネ。  
お陰で今日21日の、植木の里・安行ルートは行けません。でも、25キロ  
や40キロ歩いた人、元気かな?今日も歩いているのかな?

萩の雨 見沼田んぼの 濡れねずみ

## 030105

マハロ菊池  
2003.9.22

## それにしても、突然寒いなあ

土日は雨で走れず、無駄にグリコーゲンたまっております。で、月曜日は  
この寒さ。季節の変わりめ、お体に注意しましょう。

ラドクリフ選手がまたまた(ハーフですが)世界最高出したそうです。この  
選手の初マラソン(2002ロンドン)をテレビでみてたとき、むちゃくちゃなフ  
ォームでラビットも抜いて飛び出して絶対途中棄権するんだらうなあと思  
ってみてたんですが結局ぶっちぎりで走りきって優勝してしまいました  
なあと思いましたよ。頭の上下動が大きく、腹筋で走ってるって感じで  
とにかく変なフォームです。ちなみに高橋選手もボウルダーでマスコミに割  
れた腹筋を披露したそうです。腹筋はつけすぎると横隔膜(呼吸筋)の  
運動を妨害するので付けすぎない方が良いといっていました、やはり腹  
筋や背筋がランニングには必要な気がする今日この頃であります。たま  
には腹筋するかなあ。

## 030106

コツコツランナー  
2003.9.23

## はじめまして。

こんにちは。この前こちらを発見し、一通り拝見いたしました。  
私も2001年の10月からコツコツ走り始めた、コツコツランナーです。  
私こそボチボチ走ってるので、成績は10kを1時間切る位、フルは今年

の1月に6時間2分27秒でなんとか完走!

来年の1月のフルはサブ5(そんな言葉があるのかな・・・?)を狙ってい  
ます。

コツコツランナーズ(弱小チームメンバー5人)のリーダーとして情報収集  
に励んでいます。

また、おじやましたいので、よろしくお願いします。

## 030107

マハロ菊池  
2003.9.23

## ランニング日和でなによりでした

コツコツランナーさん、はじめまして。タラタラの次がタランタランでさらにコ  
ツコツもあるとはランニング道は奥が深いですなあ。そのうちテレテレとか  
テケテケとかね。。。まだどうぞ来て下さい。

さて、今日は朝7時から9時30分まで走りましたが、いい天気なのに気  
温低く非常に気持ちのいいLSDでした。夕方はスーパー陸上で女子  
5000mやりましたが、ケニアやエチオピアの選手はすごいなあと思  
いますね。日本人とは骨格やバネが本当違うって感じですよ。それでも  
頑張れ富士、もすこし痩せろ渋谷とついつい応援してしまいましたよ。

## 030108

マハロ菊池  
2003.9.25

## 今日は昼めし食べ過ぎました。

絶対走ろう。フッキンしよう。

ホブロンさん連載完結ご苦労様でした。

2007年35回大会には第30回完走Tシャツを着て行きましょう。

昨日くのいち観てて、やっぱり腹筋大事だよなあと思いましたね。おか  
げでジムさぼってしまいましたね。今日はちゃんと走ろう。

## 030109

マハロ菊池  
2003.9.27

## いい天気で快調です。

今朝は石神井公園を1周してから光ヶ丘公園を4周で2時間30分でし



た。ゆっくり3時間かけて走ろうと思って行くのですが、どうも2時間30分で家に帰ってしまうなあ。もう1つ公園ふやして3ヶ所廻りますかね。

## 030110

マハロ菊池  
2003.9.30

### 9月の集計

9月は走行距離248.5km、歩行距離117kmでした。平均体重は64.6kgでやや増加気味。やはり食欲の秋でけっこう食べ過ぎています。土日に多めに走ると、平日は休みがちになって結局月間走行距離はあまり変わらなくなっております。幸魂大橋の彩湖・道満グリーンパーク内のランニングコースというサイクリングコースはけっこういいところだったのでそのうちレポートいたします。

## 030112

コツコツランナー  
2003.10.2

### アセル!アセル!!

もう10月・・・フルマラソンまであと約3ヶ月・・・

ジョギングから始めてそろそろ2年になるというのに、全然走れない・・・。

この1年は去年よりは練習しているつもりだけど、ここのHPを覗くと、全然足りていないと思い知らされます。

『走り込み』と言うやつをやってみようかな・・・

そうなると、やっぱり早起きしないといけないのかしら? いまいち決心が付きかねます。。だって南国とはいえ朝はそろそろ寒いんだもん(弱気)

## 030113

マハロ菊池  
2003.10.3

### 10月は走り込みシーズンだそうですよ

ランナーズではオクトーバーランとかやってますな。今年は申込み終わってしまいましたが、5人以上で申し込みとクラブ名を印刷したTシャツがもらえるそうですよ。早起きは規則正しい生活からですかね。私なんか朝5時にぱっちり目が覚めちゃって会社に7時に出社しております。デザイン会社の社員としては相当変なあるまじき行為ですな。でも平日は夜ジ

ムで走るんで、朝は走ってませんけど。週末はやっぱり朝が気持ちいいですよ。

コツコツランナーさんは南国ってどちらですか?

さて、久しぶりに入会希望者がいらしゃって、ロミロミさんが会員番号10012です。何の実質的活動のないクラブライフに参加いただきありがとうございます。そのうちどこかに集まってクラブ紹介の集合写真とか撮ってクリールの走友会紹介に出たりしますかね。

## 030114

トロピカール・ミーバ  
2003.10.3

### ドキドキですよ～

夢舞いマラソンまでもうすぐですよ～。  
フルの距離走るの初めてなのでキンチョーしますよー。  
こわい、こわい。  
10月は走りこみシーズン、てことなので走り込みのひとつだと思って楽しく行こう!とも思えませんです。。

## 030115

マハロ菊池  
2003.10.3

### 夢舞い当日参加可能だそうです

どうもトロピカールさん。あと1週間ですなあ。連絡しようと思っていたんですが、夢舞いでTシャツお渡しするため目印になるよう当日の服装は目立つように

白いナイキのランニングキャップ

オレンジのアディダスウィンドブレーカー

黒のジャージパンツ

青とオレンジのクバトナエバRCで

紫のデイベック背負って受付付近校門入口あたりにいようと思っておりますんで声をかけて下さい。

8時くらいまでにうまくお渡しできたら良いですね。

なお、夢舞いマラソン参加人数に若干の余裕があるらしく当日エントリー可能だそうです。3000円です。都合がついて42km走って見ようって方はどうぞ。レースじゃないから気楽に走れますよ。

## 030116

ロミロミSachi  
2003.10.4

### こんばんは

どうもはじめまして。  
お仲間に入れていただいたSachiです。  
いつの日かフルマラソンを走ってやる!と意気込んではいるものの、練習が嫌いで。。。なかなか夢に近づけないのですがま、それもいいかななんて。。。ちょっとずつ近づくのもいいですよ、と自己弁護してます。  
よろしく願いますね、皆さん。

マハロさんミーバさんは夢舞い出るんですね。  
がんばってください。  
私は体育の日に10kmロードレース(国立競技場)に出ます。短い距離だけど。

## 030117

コツコツランナー  
2003.10.4

### 入会希望

私も代走会に入りたいのですが・・・  
問題が少々あります・・・。まず、一応『コツコツランナーズ』のリーダーなので、二股でもいいでしょうか?(ちなみにこのチームはボチボチ楽しんで何かしよう!というチームなので、私以外はフルマラソンなどはやっておらず、5km位のレースと、登山などを楽しんでいます)  
それと、このパソコンは会社のなので(コッソリ使ってます。エヘッ)携帯のアドレスでも入会可能でしょうか? よろしくお願い致します。

私の出身地は、①有名人は坂上次郎さん ②活火山の島がある ③明治維新 ちょっとクイズ形式にしてみました(笑)

## 030118

マハロ菊池  
2003.10.4

## どうぞ入会登録して下さいね。

コソコソランナーさん、全然問題ありませんので入会可能でございます。入会いただいてクラブライフを御堪能ください。とても、なにも無いんですよ。

この夏は池袋サンシャインシティのナンジャタウンに白熊食べに2回行きましたよ。携帯のメールってことは文章少なめにして送るようにいたしますよ。

ロミロミさんは外苑周回道路を走るやつですね。がんばってください。わたしはその辺を普段は昼休みに歩いているんですな。来週土曜日とはなりの明治公園でフリマに出店しておりますよ。うちの奥さんの趣味の付き合いですけどね。

トロピカールさん、夢舞いの服装文章説明だと分かりにくいので写真を下記にアップしましたです。これなら目立つかな？前日フリマのついでに四谷中学見てくるつもりなんで何か目印あったらまた連絡いたします。

## 030119

ワイアラエ千葉  
2003.10.4

## そうですか。十月はやっぱり走り込みですか。

お久しぶりでございます。皆さん、「たらたら」以上の走りぶりで刺激されることしきりです。代走会のページを開くたびに否が応でも見えてしまう「ホノルルマラソンまではあと◎◎日」の表示を見て無性にあせってしまいます。

こちらでも毎年地元のランニングクラブ主催でホノルルマラソン準備のためのレースと称して八月から三週間おきにレースがあるのですが、その4回目にあたる「ナイキ30キロ」レースが二週間後に行われます。私もこれに出て走り込みの足しにしようと思います。この代走会に入会したおかげで、週末の二時間、三時間走が定着してきました。

マハロさん、トロピカールさん、ロミロミさん、がんばってください。

## 030120

トロピカール・ミーバ  
2003.10.5

## ランパン期待してます！

マハロさん、服装の件了解しました！  
見逃すはずないでしょうね。  
おそろおそろ近づいて行きます。えへへ。

Sachiさん、千葉さん応援ありがとうございます。  
なんとか完走目指して走りたいと思っております。

## 030121

マハロ菊池  
2003.10.5

## 今日は寝坊いたしました。

ワイアラエさん、はやくも今年は4時間切っちゃいそうですね。2週間後の30kが楽しみです。  
ラハйнаさんももうすぐ四万十川だし、ここに来て急にランニングクラブみたいですね。  
私は朝走るといいとか人にはいっておきながら今日は寝ておりました。これから小学校の運動会なんで、終わってから走ろうと思っております。

昨日夢舞いの参加案内書が郵送されてきました。ゼッケンなしで思ってたたらゼッケン付けるみたいです。私は2205です。コースMAPみてたらやっぱり東京は広いなあって感じですね。まあ、四万十に比べたら半分以上だからね。今週は体力温存しますよ。

## 030122

ラハйна・キミコ  
2003.10.5

## 皆さん、頑張って下さいね。

いよいよ、シーズン突入ですね。  
一足先に、マハロさん、トロピカールさん、ロミロミさん、頑張って下さい。  
私は、四万十の練習のつもりで、先週末に24時間リレーマラソンの個人の部に出場して参りました。60km強で膝を痛め、残り40kmは歩いてしまい、ちと失敗？でも走る(歩く)ことだけ考える、贅沢な24時間でした。  
今までの4時間走とかとは違うことを、しっかり理解して来ましたので、とにかくゆっくり走ることに徹して、時間内(14時間)完走を目指します。

夢舞いも本当は参加したいところですが、なにせ一週間前なので、止めるを得ません。膝の回復・強化に専念しようと思います。お天気になることを祈っています。  
ところで皆さん、ウトハラン参加されてます？  
空気もさわやかなので、今日はハイク(マチャリ)でいつもの河川敷へ行って来ようと思います。

## 030123

マハロ菊池  
2003.10.5

## PS2版「高橋尚子のマラソンしようよ！」

2003年11月発売予定だそうです。  
ラハйнаさん、24時間走とはスゴイですね。走りまくってますね。四万十まで体調をつけて、完走してきてください。

さて、今日新聞広告で見たんですが、高橋尚子監修のマラソンランナー育成シミュレーションゲームが東京女子マラソン時代に合わせて出るそうです。ゲームでマラソンかあ。野球やサッカーは良いけどマラソンは、きっと買う人は相当マニアだろうなあ、とか思いつつちょっと気になっております。ブックオフに中古で出たら買かな。

<http://www.watch.impress.co.jp/game/docs/20030812/tak.htm>

## 030124

コソコソランナー  
2003.10.6

## 祝！入会!!!

はれて代走会に入会することができました！コソコソランナーです。コソコソやっていきますので、よろしくお願い致します。  
マハロさん管理大変だと思いますが、よろしくお願い致します。私にできることがあればお手伝いいたしますので、言ってくださいませ。

みなさん、頑張ってますね～！私もおおきに刺激されます。  
私も東京近辺だったら夢舞い参加したかったな～。四万十出場のラハйнаさんガンバレ～！私もいつか、ウルトラ走りたいので、レポート聞きたいです。

私はと言うと・・・2時間のLSDを実行してみました。ゆっくり、ゆっくり

走ったからか、全然大丈夫みたいだったので、平日もできるだけ2時間走を走りたいと思っております。

週末は、今週末稲刈り(田舎なもので...)来週末霧島連山縦走(温泉宿泊付き!!)なので平日頑張ります!

## 030125

クブナ西  
2003.10.6

タラタラで〜す!

十月は走り込み? でも、私は歩き込みー

先月、近所を「走った」んです。が、歩いているジイサン、バアサンをなかなか抜けない。一生懸命「走ってる」のに。気分はマラソンランナーで、腕を振って、足を上げて、ピッチを上げるのに抜けない。時速5キロぐらいしかスピードが出ないんだなあーこれが。ジョグにもならない。

タラタラなんです。はやくタランタランになりたいよ〜お

で、「歩き込み」だ! 今月は 高崎、取手、六本木、鹿沼、河口湖、横浜、佐原、越生。11月になると東松山、小田原、前橋と続く、ノダ。冬になればタランタランになれる! かな?

## 030126

マハロ菊池  
2003.10.6

100kと30kの記録に対応

会員紹介ページに100kと30kの記録も付けられるように記入欄追加しましたのでお使い下さい。

クブナさんの歩き込みも北へ南へとスゴイですなあ。ホブロンさんも連載終了したんでこれからウエイト落とすため歩きから鍛練はじめるそうです。コソコソランナーさん、田植え・稲刈りは体幹部の筋トレで、縦走は高地トレーニングですな。霧島連山ってネットで調べてみるとずいぶん景色のいい所ですね。ぜひ鍛練書いてほしいなあ。代走会でお手伝いしたいのは、やはり鍛練情報の内容充実でありますからなあ。私としてはやはり色々な人のいろんな鍛練が読めたほうが面白いと思ってますんでね。

## 030127

トロピカール・ミーバ  
2003.10.7

南国育ち!!

コソコソランナーさん、どーもはじめまして☆

霧島という言葉に反応してしまいました。

あたしも実家がコソコソさんの隣県なので霧島方面には家族や友達とよく出かけますよー。

11月に縦走計画あるのでまた色々聞かせてくださいな。

先月行った旅行人山荘の露天風呂は風情があって良かったです。

<http://plaza13.mbn.or.jp/~midorimushi/>

## 030129

トロピカール・ミーバ  
2003.10.7

すいません。

間違っって自分のHPを貼ってしまいました。

旅行人山荘のを貼るつもりでした。。。

<http://www02.so-net.ne.jp/~ryokojin/>

## 030130

マハロ菊池  
2003.10.7

またまた、山つながりですね

霧島って島じゃなくて山なんですな、ってボケですけど。。。宮崎と鹿児島は霧島を境につながって、あ、ちょうどトロピカールさんが先月登ったばかりじゃないですかあ。なんか山つながりですなあ。霧島は日本で最初の国立公園だって、どおりでいい景色なはずだあ。ちなみにコソコソさんはここを走るんですかね?自衛隊の人はニコニコ歩いてたらしいですよ。

## 030131

コソコソランナー  
2003.10.7

旅行人山荘

トロピカールさんありがとうございます。

実は、旅行人山荘に宿泊で〜す。去年も旅行人山荘に宿泊したのですが、露天風呂が貸切にできて、とても雰囲気良かったので今年も旅行人山荘に決定いたしました!(けして旅行人山荘の回し者ではありませんね。森の中に露天風呂がボツンとあって開放的で気持ちいいですよ。ね。(いやホント!)

11月の縦走との事です、南国とはいえ、11月くらいには霧島回りでも雪が積もったりします。

積もっていたらまだ良いですが、一度溶けてまた凍ると、ツルツルの氷になっていたりします。かなり危ないので、天候に注意して、アイゼンなどを準備されるといいかもしれませんね。

昨日、TVでやっていたのですが、山で遭難したりすると、ものすごくお金掛かるらしいですよ★ 怖いですね。。。お互い、自分の身は自分で守り、楽しい登山ライフを楽しみましょうね。

これからもよろしく。。。

## 030132

マハロ菊池  
2003.10.9

無料でユニフォームだそうです。

愛知県の進和電機株式会社がやっているゲットユニフォームという所から私宛にメールが来て、チーム登録してスポンサーがつくと、チーム名とスポンサー名入りのTシャツやブルゾン等をタダでくれるそうです。こういうサービスというか商売もあるのねえ。

スポンサー名って、「どうするアイフル」とかなあ。

<http://www.getuniform.com/>

## 030133

コツコツランナー  
2003.10.10

## 聞かぬは一時の恥、聞かぬは一生の恥。

あの～、鍛練はどうやって書き込めばいいのでしょうか??? (恥) メールで送るのかな? 携帯からだとな500文字しか打てないな～。

〈コツコツ鍛練〉

今週は、結構真面目に鍛練しました。  
2時間のLSDに初挑戦し、雨の日はジムで10km。火曜から昨日までの4日間で約45km走りました。今日も走るの、1週間で50kmは走れるかな……。そうすると、1ヶ月で200kmいけちゃう!? 頑張ってみようと思います。

夏の間は、ず～とジムで走っていたので、アップダウンが足にきますね。でも当然のことながら、レースではアップダウンを走るの、筋力の強化も図っていかないとなあ……。なんて、益々鍛練に磨きが悪そうです。

しかし、かなりゆっくり走っているの、心配です。スピードの練習もしたほうがいいのかな? (ちなみにジムで9.5km/hで10km走ってハハロになりました。トホ)

大会まであと3ヶ月(1月11日)果たして5時間の壁が越えられるのか!?

## 030134

マハロ菊池  
2003.10.10

## 鍛練はメールで送ってください。

コツコツランナーさんには長文送れなかったんで説明するの忘れてました。すみません。

鍛練の原稿は下記メールアドレスにメールで送ってくださ。詳しくは代走会トップページのよくある質問のページに解説したPDFのリンクがあります。

下にリンク入れときました。アクロバットリーダー書類です。ない場合代走会トップページからダウンロードできます。

写真サイズの加工等よく分からない場合はこちらで適当に加工しますから構わず添付で送ってもらって大丈夫です。文章は携帯から何度かに分けて送ってもらってもいいですよ。ただ携帯の写真は画素数が30万画素以上のやつじゃないとつらいかもしれませんね。「鍛練」っていつてるけど本当にトレーニングの話だけじゃなくていいとおもいますよ。ジョギングコース紹介とかレース参加記、ランニングに良さそうなお話の紹介

などね。なお掲載後の文字修正はブラウザでできます。  
鹿児島で1.11だといぶすき菜の花マラソンってランネットで検索すると出てくるけど、1月で菜の花咲くんですかあ。

fkikuchi@cri-how.co.jp

http://www.cri-how.co.jp/ysk/daily\_setumei.pdf

## 030135

ライナ・キミコ  
2003.10.11

## スポーツ障害オンパレード!

膝の痛みがなかなか引かない為、とうとう整形外科へ…。(初フル後にふくらはぎが痛くて通った時は、腓腹筋の肉離れでした)

結果は「ランナー膝」。ついでに朝起きた時に踵が痛いのは「足底筋膜炎」で、レントゲン写真から「腓骨の疲労骨折」まで判明。やっぱり走り過ぎだったようで…。これはちと困ったことに! でも、大腿四頭筋の強化とストレッチを指導されて来ましたので、無理の無い範囲で頑張りたいと思います。元々ハイパーの為、引き起こす障害も多いのに、ストレッチを軽視していたのも原因でした。皆さんも、くれぐれも気を付けて。

ところで無料でフォームって、気になるような、怖いような…。

## 030136

マハロ菊池  
2003.10.11

## 早く寝なきゃなあ。。。。

ライナさん、来週1週間はしっかり休養して、本当に無理のない範囲でがんばってくださいね。

ゲットユニホームは団体の試合系スポーツだと広告度高いですが、代走会だとね、あまり広告効果ないから申し込んでもスポンサー付かないんじゃないかなあと思うんですけどね。でも、ただでくれるって言うのはちょっと気になりますよね。まあ、問題はどんなスポンサーかってことですよ。

夕飯は鍋だったんですが、明日は夢舞いなんですらにバターもち3コ食べて、ミカン2コ食べて早く寝ようと思ってるんですが、K-1見てて寝れませんな。

## 030137

マハロ菊池  
2003.10.12

## 夢舞い楽しいかもね

夢舞い無事走ってきました。たらたらと5時間22分くらいだったんでほぼ予定通りでしたが思ったよりきつかったですな。最初雨残ってましたが途中から晴れてなによりでした。来年も出よっと。

## 030139

ロミロミSachi  
2003.10.12

## お疲れ様です

雨降ってちょっと蒸していたけど、楽しめたようですね。  
お疲れ様でした。  
改めてコースをみたけど、結構面白そうところを走ったんですね。  
私も来年は狙ってみようかな…。

ライナさんはじめまして、足痛そうですね。  
無理はいけないと言うことですね。

走りこみの10月ですね。  
とかいいながら相変わらずあんまり走っていない(ジムで7Km\*週3-4回ってところでしょうか)。もっと走らないと強くなれないですね。

## 030140

ライナ・キミコ  
2003.10.13

## 久しぶりに、暑い位でした

マハロさん、トロピカルさんお疲れ様でした。数日前ならさわやかだったのに、少し蒸し暑過ぎる位だったので、大変でしたな。

コツコツさん、ロミロミさん、初めまして。折角のウルトラなんですが、完走がかなり怪しくなって来てしまい申し訳ありません。身体が固くてストレッチを苦手なままにしていたのが、いけませんでした。長く走り続けなければ、労わってあげないといけないんですね。

明日はロミロミさんの番ですね。「カンパレ!」ってこんな時間じゃ、見えないか…。



## 030141

## マハロ菊池

2003.10.13  
妙にいい天気だ。

昨年のホノルルでは次の日足痛くて走れませんでした。夢舞いは筋肉が無理していないからか、1年の鍛錬の成果でしょうか、今日は早朝ジョギング80分。妙に気温が高く、気持ちのいい朝でありました。

## 030142

コツコツランナー  
2003.10.13

## 冷夏の影響。。

夢舞いマラソンお疲れ様でした。

私は、大昔に1度しか東京行ったことないので、よくコースの事など分からないのですが、やはり高層ビルの合間、車とかビルとビルを走ったり、人がワラワラ歩いていたりする中を走るんですか？神経使いそうですけど、楽しそうですね。

まさかミッキーマウスが走っていたり、レインボーブリッジが封鎖されていたりしませんよね？(冗談ですってば！)

ラハイナさん無理しないで下さい。マラソンは、健康維持の為にスポーツだと私は思っています。そのマラソンで体を痛めては元も子もないですよ。ゆっくり、ゆっくり。。一緒に気長にやりましょう。  
私はスタートする前から『止める勇気』を持って走ります。くれぐれもお大事に。。

土曜日に無事稲刈り終わりました。ニュースでも言われているように、冷夏で少々不作でした。(去年の80～90%くらいかな?)しかし実は大きく、良く膨らんでいます。これで、今年も美味しいご飯が食べられます。

## 030143

トロピカル・ミーバ  
2003.10.13

## お疲れ様でした～

昨日はお疲れさまでした～。

ダメージもないようで、なによりです。

あたしは今日は筋肉痛でダラリとすごしております。

友達にランパン見せたら大爆笑でした。  
今度鍛錬Tシャツとランパン姿の写真でも送りつけますんで。ははは。  
それじゃ、また～～

ラハイナさんへ。

お疲れでしたが、あたし的にはさんざんでちよと凹んでます。

## 030144

ロミロミSachi  
2003.10.13

## 残念ながら

ライハナさんありがとうございます。

体が大事なので無理されないでくださいませ。

今日は10Kmの大会でした。

でもでも、残念ながら、あの豪雨のなか

走る気はしなくて…。雷鳴もどろいていたので。

代わりにジムでハイインパクトなエアロビクスなんかをやってきました。

やっぱりマハロさんのように朝きちんと時間を作って走らないといけませんね。

## 030145

マハロ菊池  
2003.10.13

## 午後はひどい雨でしたなあ。

ロミロミさん、午後2時時点で10月の降雨量としては大手町で1886年からの観測史上2番目の集中豪雨だったそうで、走らなくて正解でしょうね。

夢舞いはミッキーはいませんでした。タイガーマスク、加トちゃんの仮装の人が走っていました。タイガーはマスクが、加トちゃんはステテコと腹巻が暑そうでした。

## 030146

ラハイナ・キミコ  
2003.10.14

## 全く、ひどい天気でした

さあBIKEでも...と、外に出たところ、ポツポツと落ちて来てましたが、その内止むだろうし、あんまり寒くないからいいか...と河川敷へ。天気予報を見ていなかったおマスケな親子はあの土砂降りにやられてしまいました。橋まで行って雨宿りしてましたが、1時間経ってもますますひどくなるばかりで、身体も冷えてきたので諦めて帰ることに。

子供に袖なしのウィンド・ブレイカーと、ビニール風呂敷を着せて豪雨の中を戻りました。あんまり雨粒が痛くて、「痛いよ～」と叫んだり、笑ってしまうほどでしたよ。

家でシャワーを浴びているうちに、天気が良くなって、恨めしかったこと！気を取り直して、ジムで泳いで過ごしました。シューズも洗わなくちゃ。

## 030148

ハレクラニ小野  
2003.10.14

## はじめまして。新参加です。

走ることに限っては単独行動者なのですが、みなさん楽しそうだし、気楽そうなので、はじめてこういう会に参加しました。  
よろしくお願いします。

最近、横浜に引っ越してきて港の見える丘公園周辺なんていう観光地を走っていますが、すごいアップダウンがあり、それはまだしも、がたがたの石畳があって、「アキレス腱付着炎」という持病を持っている私は泣いています。ちょっとランニングをおろそかにしているので、この会を足がかりに持病におうかがいをたてながら走って、贅肉(6キロ)を落とすという目論見であります。

ラハイナさん、わたし、96年に四十十川100キロ、絶妙の制限タイムぎりぎりまで完走したことがあります。地元の人が涙ちょよぎれる暖かい応援をしてくれるし、自然は豊かだし、すばらしい大会ですよ。参加するなら、歩いてたって楽しいです。最初の10キロだけ走って後は歩いています、みたいな楽しみ方している地元の人もありました。無理せず、楽しんでくださいませ。おせっかいかとも思いましたが、「四十十」という単語を見て、懐かしくなって書きました。

030149

マハロ菊池  
2003.10.14

## 今日はジムさぼります

ハレクラニさん、はじめまして。久しぶりに男性会員増えて嬉しいですね。あ。四万十は完走できなくても行けるだけでもいい場所みたいです。私は行ったら絶対四万十の天然鰻って食べてみたいなあとうどんもね。

030150

ラハイナ・キミコ  
2003.10.14

## ありがとうございます！

ハレクラニさん、初めまして。ウルトラの経験がお有りになるとは、心強いんです。しかも四万十川とは…。実のところ、1〜2ヶ月は走ってはいけならしいんですが、どうも諦めきれなくて。最初だけゆっくり走って、あとは早歩きで行ける所まで行こうと目論んでいます。走らずとも、前から行ってみよう場所でしたので。

それこそ究極の、でれんこてれんこ走り(いかんいかん、引きずっている様な表現だ)になる予定です。

今更なんです、牛乳朝一杯と夜のｶｽﾋﾟ 海ﾎﾞｰﾙ ｴﾙﾄだったのを、低脂肪ｶｼｳﾑ強化乳に切り替えて、寝る前にもう一杯ﾎｯﾄﾐﾙｸなんぞ飲んでます。もとより肉と魚は半々の割合だったし、小松菜や豆腐もよく食べる方だったんですけど、骨密度はあまり高い方では無かったんですね。後は大腿四頭筋の強化とストレッチだあ！

030151

ハレクラニ小野  
2003.10.15

## さっそくのレス二つありがとうございます

マハロさん、東京夢舞マラソンのレポート読みました。あつ、これは出たい、すばらしい企画ですね。来年は必ずです。(ここから自慢)ふっふっ(不敵な笑い)食べましたよ四万十の天然うなぎ。関西風のむさない焼きだけの料理法なので、とても野性的な食べ物でした。一瞬、これはゴムタイヤかと思うほどの弾力。そしてかむほどに染み出る滋味。今思い出してみてもヒヒと卑しく笑いだしそうです。たしか朝倉っていう名の旅館で食べました(記憶あやふや)。

ラハイナさん。100キロの大会で亀亀走りしていると息がぜんぜんあがらないし、ちょっと単調になってくるので、周りの人に話しかけたりすると楽しいですよ。四万十のとき、長いひげ生やした味のあるおじいちゃんがいって、聞いてみると、毎年この大会ですこしづつ距離を伸ばして「今年では最終関門まで行くよ」とおっしゃるんですよ(最終関門は93キロぐらいでしたっけ?)「えええ、最終関門まで行ったらゴールしないともったいないじゃないですか」。「なに言ってるの、ゴールしちゃうほうがもったいないよ。100キロのはじめての完走は人生で一度きりだから、それを十分味わうのにじっくり準備して味わいつくすんだ」。「100キロって先頭以外はみんなもたもた走ってレースっていう感じじゃなくて、ながーい道草っていう感じがすきなんだよな」ともおっしゃってました。故障もあることだし、どうぞながーい道草ぐらいのつもりで。故障はこじらすと哀しいですよ。大好きなジョギングができなくなるのはホントにつらいから(経験者)

ふたたびのおせっかいごめんなさい。しかも一文が長い!(反省)

030152

マハロ菊池  
2003.10.15

## 夢舞い公認ショートカットコースありました。

夢舞いで書き忘れたんですが、大手町から大会公認のショートカットコースで25kmのコースどりも可能です。フルはちょっとという方も気楽でしょう。来年は大勢でしゃべりながら走るのも良いかもしれませんね。夢舞いのレポートアップいたしましたよ。トップページからどうぞご覧ください。

030153

コツコツランナー  
2003.10.15

## 津波の心配はないそうです。

地震があったようですね。皆様、ご無事でしょいか？  
関東方面の方が多いようなので、心配になりました。  
余震もあるかもしれません。どうぞ、ご注意ください。

030154

マハロ菊池  
2003.10.15

## 今日はジムでお風呂会員やってきました。

昨日ジムさぼったんで、今日はやる気いっぱいジムに行ったんですが、ガン、短パンを忘れてんの。これではなにも出来ません。しょうがないので、サウナと水風呂3セットです。まあ、たまにはのんびりしよう。

地震はぜんぜんたいしたことないですよ。でもきつとそろそろ大きいの来るんだろうなあ、って小学生の頃から「日本沈没」とか見て育った世代なんで思ってますが、なかなか来ませんなあ。

030155

ラハイナ・キミコ  
2003.10.16

## 結構怖かったですよ。

ここんこ、各地で大きな地震が続いているので、ひょっとして?と思っしまいました。なにせ、うちの会社はよく揺れるので。しかも縦揺れでしたし、ミシミシとか音が聞こえたんですよ。…こわっ! でもランナーやっていると万が一、会社にいる時に大地震が来ても、家まで辿り着く自信だけは出来て、その点では安心!?

「夢舞い」なんだか私も来年出てみたい気になって来ました。でも四万十川のリベンジもしたいし…。日にちがもっと離れていればいいのにな、なんて。

私もお風呂会員をしょっちゅうやっています。今はショートですけど、以前に髪が長かった時など(異常に毛量が多いんです)、家のガス代浮かす為にも、通ってました。サウナも好きですね。それにトレーニング・ウェアに着替える途中で靴下だとかの忘れ物に気付いて…というのもよくやります。残業で遅くなった時も、お風呂だけでもと、なるべく通うようにしてからジムが続くようになりました。一年分一括で払っているんですが、夏季の屋上プールに3,4回通っただけ…なんてでぜいたくな年も何度かありました。家から離れているので、サボリ癖がつくとだめなんです。

四万十の心配、ありがとうございます。もう結構開き直っております。人見知りが激しいんですけど、地元の方や他のランナーの方とふれ合ったり、天気も良さそうなので景色を楽しんで来たいと思っています。

030156

マハロ菊池  
2003.10.16

## 本日のトリビア

現在、検索大手Googleの検索窓に  
「ランニングクラブ」と打って検索すると  
代々木ランニングクラブが2番目に表示される。

これはグーグル的にはランニングクラブといえば代走会ってことですかね。。。

<http://www.google.co.jp/>

030158

コツコツランナー  
2003.10.17

## 走るの代走会???

そんなメジャーな代走会ですが、いまさらながら何て読むんですか?やっぱ『よそうかい』?それとも、ここは、あえて『だいそうかい』?ちなみに弱小ランニングチームコツコツランナーズは略して『骨団』(こつだん)です。  
もうすぐランニング大会があるのでコツT(オリジナルTシャツ)を作ろうと思っています。

マハロさん『いぶすき菜の花マラソン』は菜の花満開ですよ~!黄色い絨毯です!!今年の大会は、1月12日だったのですが、晴天で、小春日和の中、菜の花見ながら走ったので大変気持ち良かったです。  
ただ、菜の花マラソンに合わせて咲かせているみたいで、食用ではありません。食用の物は別にまた春頃咲くみたいですよ。  
1万3千人ほど走るわりと大きな大会です。  
コツコツランナーズも次回4人で走ります。(私は2回目、他は初挑戦)

<http://www.medianetjapan.com/2/15/sport/nanohana/>

030159

マハロ菊池  
2003.10.17

## 本当だ、菜の花咲いてるなあ。

明らかに咲かせてますなあ。でも咲くだけスゴイよね。  
代走会の読みはよよぎだから「よそうかい」ですよ。ロコモコさんのように「代ラン」と呼ぶこともよしといたします。将来ランシャツに特太明朝で「代走会」とだけ入れて大会に出て、誰の代走なんだか、きっと速いんだろうなあ、なんて不気味られるのが楽しみですな。

Google 検索で2番目なのは、トップページを更新したばっかだからだけのことでしょうが、ちなみにグーグルで「ランニング 代走」だと当然のようにトップだな。ははは。「代走 ラン」だとラハイナさんの鍛練原稿が4番目に出来ますな。

030160

ラハイナ・キミコ  
2003.10.17

## へえ~ へえ~

代走会にはミズノのスボコミから辿り着いた私としては、今回、検索機能がより身近に感じられてしまいました。そう言えば、私の名前を入れて検索すると、荒川マラソンの私自身の記録が出るんですが、同姓同名の重量挙げの方も出て来て、びっくりしたことがあります。

『いぶすき菜の花マラソン』も、以前ランナーズの雑誌で見かけた時に、ちと気になっていました。霧島の話が出た時も、ちょっと覗いてみて心惹かれてしまいましたし…。気が多くて困ったもんです。

さて、準備も終わっていないし、早く寝ないといけないうし、この辺で。それでは行って来ます。

030161

トロピカール・ミーバ  
2003.10.18

## 寒いのが苦手だし菜の花マラソンかなあ。

あたしも菜の花出ようかなあって考えてます。  
同じ日に東京で谷川真理ハーブがあるので  
そちらにも惹かれていたのですが、指宿の

方が暖かそうですね。  
前に行ったときの砂風呂の気持ちよさが忘れられないし!!  
でも当日は人いっぱい砂風呂無理かなあ???  
コツコツさん地元ですね。  
情報あったら教えてくださいね。

030162

コツコツランナー  
2003.10.18

## 鹿児島遠征

トロピカールさんは是非!菜の花走りましょう!!  
ただ、菜の花には恐ろしい呪いが……。雨が多いらしいですよ……。しか~し!今年から『晴れ男』という理由で大会会長になった(今年の大会でそう挨拶されてました)方が『来年も私が会長を務めますから、キツ晴れますので、来年も菜の花にいらしてください!』とおっしゃってたから晴れると思います。(笑)ちなみに私もかなり晴れ女です!!

コースはアップダウンが結構あるらしいです。(と雑誌には書いてありました)私としては、途中は大丈夫でしたが、35k地点からの上りがかなり辛いつ!その前にズーッと下りで終わったと思ったら上り!という感じでかなり足にきます。  
しかし、沿道の応援あったかいですよ~。田舎なので、菜の花はあの辺りの方々にとっても一大イベントらしく、家の庭先で家で作ったみかんや、トマト、お漬物、ハーブティ等を振舞ってくれます。ボランティアの方々も親切で最後のランナーがゴールするまで待っていてくださるそうです。(ちなみに今年は11時間越えてたらしい)  
楽しい大会ですので、是非検討してみてください。

030163

マハロ菊池  
2003.10.18

## マラソンはあったかくないとね。

早起き習慣病なんで今日も5時起き。朝飯前に2時間20分走。暗く寒そうだったんで今年のはじめて長そでTシャツで出たんですが、もう朝は息が白くなったですよ。

基本的に代走会にはたぶんマラソンを冬のスポーツとは考えてない人が集まってる感じがすな。なにせ目標ホノルルだからね。1月の谷川真理

ハーフは気になってはいるんですが、河川敷で寒風を遮るものなく、つま先が凍るような寒さらしいんで敬遠しています。同じ理由で青梅も考えてしまうんだ。。でも記録とかはきっと寒いほうが良いんでしょうけどね。

## 030164

ロミロミSachi  
2003.10.19

### 遅ればせながら夢舞いのレポート読みました

マハロさん、レポート面白かったです。  
東京でもぜひ市民が走りと応援の両方で参加するような魅力ある大会をやれるようにしたいですね。  
一時期NYにすんでいたことがあって、そのときNYCマラソンのボランティアをしました(抽選に外れたから走れなかった)。そのときにすごく感動したんですね。こんなに街全体で盛り上がるなんてすごいって。そのときのことを思い出しました(一人で感動)。

コツコツランナーさんところの葉の花魅力的ですね。  
でも谷川真理Halfに申し込みをしてしまいました(気が早すぎですね)。ああなんか早まったかな。。。

## 030165

マハロ菊池  
2003.10.19

### いい天気。

今日はどうとうウインドブレーカにロングタイツですよ。すっかり朝は寒いね。ただ超いい天気で、超いい気分でありました。

ランナーズなんかで読むとNYCマラソンは相当楽しそうですね。1回は出てみたいと思いますな。マラソンって走るだけでなく、ボランティアで関わったり、目の不自由な人の判走をしたりいろいろな参加の仕方がありますよね。

今日は同じNYでもNYヤンキースの初戦が楽しみです。

## 030166

ハレクラニ小野  
2003.10.20

### やる気であー!

この掲示板みていてやる気が出てきたー。きのうは久しぶりに20キロ走りました。気持ちよかったー。

ところであたらしくいらっしゃいませのアローハ・かとちゃんは、ななな、なんでトラ(どう見てもナマ虎、剥製にあらず)にまたがっているのですか? トラの幼稚園にお勤めなんですか? トラの父兄参観?

## 030168

ワイアラエ千葉  
2003.10.20

### 今年は何とか

ハレクラニさん、はじめまして。おっしゃる通り、この掲示板を見ているとモチベーションがあがりますね。

私も、日曜日に「ナイキ30K」を走ってきました。コースは、ホノルルマラソンとはほぼ同じ(スタートのアラモアナからカピオラニ公園までを削った残りの部分)で、カピオラニ公園からハワイカイまでの往復です。朝五時、星を眺めながらのスタートです。

途中、距離の表示がはっきりせず、ペースをつかむのが大変でしたが、去年のホノマラでの30Kより30分ほど速く走れたので、とりあえず、良しとしましょう。今年の目標の4時間台は達成できそうです。サブフォーは代走会の皆がでる2007年までとっておきますよ。

今日の松井の一発にはしびれました。

## 030169

マハロ菊池  
2003.10.20

### 多少でもお役に立ってればなによりです。

松井はしっかり調子上げてきてますが、ワイアラエさんも良い調子に來てますなあ。30kで3時間なら、もう4時間台は確実って感じですね。さて私は、朝起きるとぎっくり腰の治りかけみたいな腰痛。昨日子供と壁打ちテニスしたせいだ。ランですっきり筋力回復した気になっていた

が、前に走るだけだから、横や後ろに走ったり、腰を大きくスイングするような運動には全然筋肉が対応できてないわけですね。なんとか出社して午前中腰まわりや臀部をイスに座りながらマッサージしていたら何とか治りました。ああ良かった軽くて。よって今日は走らずジムでマッサージ機会員に。ああ、極楽ね。運動、休息、栄養ですね。

## 030170

ラハイナ・キミコ  
2003.10.21

### それ見たことか・・・って言わないでね。

行って参りました、四万十川。やっぱり...と言うか、当然のことながらリタイアでした。

56.8kmの関門通過後、それ以上は一步も歩けない程で、泣く泣く(実際にすすり上げて泣いている所が、お恥ずかしい)自ら収容車へ。ボチボチ鍛錬に致しますが、まずはご報告まで。

## 030171

コツコツランナー  
2003.10.21

### お疲れ様!!!!

ラハイナさんお疲れ様でした! 50km以上も走るなんてすごいですよ! 堂々と胸を張っていいです!『四万十に挑戦した』という事がすごくカッコいい!!!!何か...こう...うまく言えないのですが、感動します。ココで少しだけ接触しているだけなのに、ラハイナさんがリアルタイムで頑張っている事を感じ、胸が震えます。

後は、あまり無理をせず、足をいたわってあげてください。ちなみに、私はマラソンを始めてから、自分の足が可愛くて可愛くてたまりません。ナルシストだと笑われますが...

## 030173

ハレクラニ小野  
2003.10.21

### とても役に立ってまっせ

ワイアラエさん、はじめまして。ナイキ30キロ、魅力的なレースですね。早朝の星の出ている時間のスタートって大好きです。



ラハインさん「それ以上は一步も歩けない」というの、そうですよねえ。気持ちは何とかしようと思っても本当にぜんぜん一步も前に出なくなるんだよねえ。あの悔しくて情けなく、でも今となって思い出すと嫌な感じではない、きゅんとするような貴重な気持ちを思い出しました(そのときは落胆ばかりだけれど)。

よーし、来年は久しぶりに長い一本走るぞ(俄然やる気!)

## 030174

マハロ菊池  
2003.10.22

### つつつと 買ってしまふよ ランナーズ

ラハインさん、お疲れさまでした。  
鍛練楽しみにしております。

別にカレンダーなんかいらないんだけど、発売日にランナーズ買うのが明らかにクセになっています。ターザンも見ただけ、ターザンは筋トレの種類が多すぎてついていけないのでランナーズくらの腹筋100回が私には現実的でありますね。

## 030175

アローハかとちゃん  
2003.10.22

### はじめまして!

"アローハかとちゃん"こと、加藤です。  
仲間に入れてくださり、ありがとうございます。

ハレクラニ小野さん、そうです、あれは生トラです。酔っ払うと大トラになるって訳ではないのでどうぞご安心をノ(´ 旦 `\*)

皆さん20KMとか50KMとか言っておられるので、冷や汗タラタラです。  
(;´ 旦 `)\*  
なにしろ運動不足で5kmでヒューヒュー言っている私なのですが、皆さんの足ひっぱりとならないようにがんばろうと思っています。どうぞよろしくお願いします!

ちなみに、11月末、皇居マラソン大会で5kmに挑戦、妹と一緒に走る予定です。

## 030176

ラハイン・キミコ  
2003.10.23

### 先ず訂正をしておきます

鍛練の原稿はもう少々掛かりそうなので、先に訂正をしておきます。56.8kmというのは辿り着いた距離でして、歩かずに走れたのは、30km位、そこから10kmは歩きも混じり、40km以降はひたすら歩きでした。

表現が正確でなかったのが、取り急ぎ訂正しておきます。

## 030177

マハロ菊池  
2003.10.23

### 最適でしょう

アローハさん、はじめまして。中国桂林にはおとなしいトラがいるもんですね。今月から走り始めたとのことで、このクラブの趣旨に最適な被験者になっていただけたと思いますね。最初はゆっくり楽しくのんびり無理せず少しずつ〜つね。皇居の鍛練レポートもぜひ送ってくださいね。ちなみに皇居のマラソンでは『第29回「勤労感謝の日」を祝し、皇居マラソン記録大会』という長〜い名前のやつですかね。

## 30178

### 『第29回「勤労感謝の日」を祝し、皇居マラソン記録大会』

2003.10.23

マハロ菊池さん、はじめまして。  
それです、それです。なんだか大げさなネーミングが結構気に入ってたりします。  
>最初はゆっくり楽しくのんびり無理せず少しずつ〜つね。  
まずはひと安心ですノ(´ 旦 `)  
)  
気長に距離をのばしていこうと思います。  
ちなみに妹もちよろよろ走り始めているようです。  
桂林のトラは動物園の売れっ子で、うなり声はすごいけど性格は猫のようなんだそうです。とはいえ撮影中ずっと、飼育係が鞭で威嚇してましたけど。(;(° 旦 °)カ`カ`ク`ル`ブル

## 30179

### ↓名無しになっちゃいました

アローハかとちゃん  
2003.10.23

失礼しましたー

## 30180

### なんば走り

マハロ菊池  
2003.10.23

股関節を外旋することでつま先がハの時に開くように走ってんで、早速トレッドミルでやってみたが、ただのガニ股おやじの変なランニングにしかない。でも確かにひざの力をわざと抜くと楽に走れる気がする。フラット走法の次は二軸走法かあ。走る方法も色々技術革新中で面白いですなあ。

## 30181

### あ、あたしも出ますよ、それ。

ロミロミSachi  
2003.10.24

アローハさんはじめまして。  
トラの写真インパクトありますね。  
私もその長い名前の大会ですすよ。  
10kmに出ます。  
頑張りましょうね。  
今週末、手賀沼でのハーフマラソンに出る予定です。  
今週ちょっと体調がいまいちだったんで練習してなくてやや不安ですが・・・  
どなたかこの大会出られる方っておられます?

## 30182

### それにしても

マハロ菊池  
2003.10.24

ロミロミさんとアローハさんは、よくこんな長〜い名前の地味な大会見つけたよね。北区ラジオ体操連盟の主催だから、開会式後にラジオ体操を

やってから走るそうですね。4周しちゃうと来年は6周にエントリーできるみたいですね。  
 私小学生の頃千葉県松戸市に住んでいたの、手賀沼は何度かサイクリングに行きましたよ。そのころは日本一汚い沼といわれていましたが、近ごろはバス釣りなんか盛んならしいですね。今週末は天気良さそうで何よりですね。

## 30183

### なんださか!こんなさか!!

コソコツランナー  
2003.10.24

19日(日)霧島に行って参りました。  
 晴天に恵まれ最高にきれいでしたよ!  
 鍛練書きたいのですが、今ひとつ書き方がわかりません・・・スマセン。もうちょっとしたらカメラ付き携帯を手に入れたと思っているので、その時はレポート書きます!!!  
 えびの高原～韓国岳～獅子戸岳～新燃岳～中岳～高千穂河原と縦走して来ましたよ(といっても走ってはいません)9時から登り始め、5時に降りてきました。  
 晴れていて、最高に楽しい登山となりました。桜島や指宿の開門岳まで見えましたよ。  
 今度はお湯を沸かす道具を購入して、頂上でクラムチャウダーを飲みたいなあ～。  
 旅行人山荘の貸切露天風呂はやはり最高でした。  
 もちろんスッパで仁王立ちで雄叫びを上げてきました。

## 30184

### 今日はこんなことが...

ワイアラエ千葉  
2003.10.24

アジア諸国を歴訪したブッシュ大統領がその帰路、12時間ほどハワイに立ち寄りました。(ほとんどがこのパターンとか。大統領を選ぶ選挙人の割当が4人と極端に少ないハワイ州にわざわざ遊説に来る大統領はほとんどいないそうです。)  
 夕方いつものようにいつものコースを走り始めると、どこからともなく警察のオートバイが現れ、あっという間に交通を一切遮断してしまいました。なんと、カハラマングリンからヒルトンハワイアンビレッジへ移動中のブッシュ大統領の一行だったんです。

なんとかその場を抜けてランニングを続けようとしたんですが、行く先々で警官に制止され、あきらめて家に帰ろうとすると、そこでも足止めです。仕方なく渋々ブッシュ大統領を見送りましたよ。もちろん、笑顔も見せず、手も振らず。  
 一庶民の楽しみを奪ってどうしてくれるんだ、えーっ、大統領?

## 30185

### 1時間走+壁打ちテニス

マハロ菊池  
2003.10.25

今日は朝から光ヶ丘で壁打ちテニスしつつ、途中公園1周を折り込む変則ランニング。それにしても朝6時から元気な人だらけの公園だ。  
 ブッシュ大統領は5kを22分くらいで走るそうですね。そういえば浩宮が今年皇居をお忍びで(っていっても前後に警護官付きで)走って1周5kを30分くらいだったそうです。ニュースで見ただけど上下ナイキの紫のウインドブレーカでしたね。おいおい紫かよって思いましたが、きっと誰かが取り急ぎ準備に走ったんだろうなあと思いましたね。やんごとなき人々が移動したり走ったりするだけでも廻りは大変ですなあ。  
 コソコツさん、山つてのは晴天だとすごい綺麗なんでしょうなあ。私は筑波山と秩父の山くらいしか行ったことないけどね。  
 鍛練レポートもフォームに記入する形式で書けるようになりますかね。

## 30186

### 今日のはのんびり石神井公園4周。

マハロ菊池  
2003.10.26

近ごろ長めに走ってばかりだったので、今日は久しぶりに軽めにのんびり石神井公園を走る。10月は走り込みだなんて言っておきながら、のんびり走ってるからあまり距離は行ってませんなあ。それにしてもいい天気です。もったいないから、大リーグ見てから、午後走るかな。

## 30187

### ハーフ走ってきましたよ

ロミロミSachi  
2003.10.26

手賀沼ハーフにいったきました。  
 8100人も出る大きな大会でした。

ナンバー順に並んでスタートするのですが、私がいた位置からスタートするまでなんと7分も掛かりました。。。ハーフの自己ベストを出せました。嬉しいですね。かなりご機嫌です♪  
 PS  
 メンバー情報Updateできなかったです。

## 30188

### よかったですなあ

マハロ菊池  
2003.10.27

ロミロミさん記録更新おめでとうございます。天気良くて良かったですね。メンバー情報のUpdateはこちらのログを見るとパスワードが入力されてなかったようです。申し訳ないけどもう1回やってみてください。

## 30189

### 元気100歳!!

コソコツランナー  
2003.10.27

今年『フルマラソンに初挑戦する』と、両親に宣言したところ、母親から口すっぱく『きつくなったら、すぐにリタイヤしなさい!』と言われました。きつくなって止めてたら完走できないじゃないか・・・と思っていましたが、母はTVでやっていたマラソン大会で死亡者が出たというニュースを見て、本気で心配していたようです。  
 今回は2回目の挑戦で、今年の大会より練習もしていますし、目標も今年の【完走】から【4時間台】と明確なタイム目標も掲げました。  
 もし、あともう少し、死ぬ気でやったら目標タイム切れる!となったら、この1年間の練習を思っ死んで走るかもしれない・・・。  
 他人事じゃないです。  
 今度は、私が誘って初心者3人フルに初挑戦します。責任を感じちゃいます。  
 予防法とか研究して、(月間ランナーズに特集してたようです)《諦めてもいい》ムードを軽く灰めかしつつ頑張ろうと思っています。

## 30190

### お騒がせしました

ロミロミ Sachi  
2003.10.28

マハロさんすみませんでした、今度はできました。  
コツコツランナーさん、お母様の心配も  
わかる気がします。怖い話ですね。  
何事も程々がいいですね。  
フルマラソン頑張ってください。

## 30191

### 1年に1回は必ず健康診断受けましょう。

マハロ菊池  
2003.10.28

私は毎年1回、歌舞伎町の裏のホストクラブや韓国クラブなどが密集した日本一不健康そうな場所にある社会保険事務所で生活習慣病検診を受けております。今年は来週11.6に検診です。走るようになる前は検診など面倒なものでしかなかったのですが、近年は1年に1回の愉しみになっております。  
走るなら、必ず受けよう、健康診断  
ちなみに日本陸連のトップページのお知らせ(トップページをスクロールするとあります)に03.9.9付で「市民マラソン・ロードレース申込み時健康チェックリスト」というPDF書類があります。

<http://www.rikuren.or.jp/>

## 30195

### 夢見る夢子ちゃん

コツコツランナー  
2003.10.29

10kmのランニング大会まであと10日程となりました。  
『楽しんで走ればばい!』と思い込もうとしているのですが、スタート地点に立つ自分、ラストの上り坂を走って、思うように足が上らない〜と思ってる自分を想像し、心臓がギューとなります。  
恋する乙女です。  
はあああ・・・  
練習が足りてない事への焦りですかね・・・。。。  
ジム行ってきます・・・。

## 30196

### 東京国際女子の優勝タイム予想

マハロ菊池  
2003.10.30

ヴァームのサイトで会員登録して2時間17分34秒で投票いたしましたよ。しかしもう高橋尚子選手優勝〜アテネ代表は決定事項のようになってるけど、何かあったら(体調不良で当日棄権とかリタイアとかね)大変だよねえ。  
寒くなってきたので風邪ひいたりしないよう注意ですな。私も11月16日の多摩川ハーフに向けてこの3連休は、ひとり合宿モードだな。

## 30197

### 10月は207km

マハロ菊池  
2003.10.31

走り込みだとかいっておきながら、思いの外少なかったです。11月は東京国際女子マラソンや国際千葉駅伝など色々あって楽しそうですな。昨日のニュースでラドクリフ来日だそうで、これも見逃せないけどテレビでやるんですね。  
秋の園遊会でジョギングを趣味として皇太子さま(浩宮)に千葉選手が「マラソンの距離にもぜひ挑戦してください」と発言。皇太子さまは笑顔でお応えになられたそうです。前後を屈強なガードに守られて東京夢舞いマラソンを走る姿を見たような、見たくないような。。。でも皇太子が「東京でマラソン走りたいぞう」とか言ったら桜田門も協力せざるをえないよなあ。皇太子もランナーズとか読んでるんですね。

## 30198

### 練習コース

カエオカイ佐倉  
2003.10.31

はじめまして  
今日はいいい天気でした。よく行く印旛沼(千葉県佐倉市)の湖畔を20分ウォークと10k(キロ5分ペース)で気持ちよかったです。ここは3月に行われる佐倉マラソンのコースの一部でもあり100mごとの距離表示もあり岩名陸上競技場につながって高橋尚子コース(10k)有森裕子コース(14k?)というのもありなかなか走るには面白いです。運がいいと農作業をしている小出監督が(お住まいが近いらしく)声をかけてくれたり、千葉ちゃんが走ったり、金哲彦さんが選手をコーチしたりしてます。  
マハロさん  
難波走りについての文章、最高ですな、あまり笑わしてください。私も今日なんばウォークしたらなんか鉄人28号のようになってしまい自

分で自分を笑ってしまいました。

## 30199

### スミマソン。ちょっとウケねらって書きました。。。。

マハロ菊池  
2003.10.31

カエオカイさん、はじめまして。  
佐倉は小出監督や日本ランナーズの皆様のおかげで今やすっかり日本のマラソンのメッカですね。そのコースで練習できるなんて良いですなあ。ちなみに会員番号10004のアラモアナ尾沢さんはホブロンさんの大学の同級生で、ホブロンさんが2007年ホノルルに行こうって誘ったら、行くといったのでいちおう会員登録してありますが、まだ走っていません。そのうち走り出したら印旛沼あたりにきっと出没するでしょうね。  
生の千葉ちゃん、私も見てみたいなあ。

## 30200

### 雨でした

マハロ菊池  
2003.11.1

肺ガンで片肺の1/3を切除した吉田拓郎さんも駒沢公園でリハビリジョギングされたそうで、やっぱ拓郎はえらいなあなんて思いながら光ヶ丘公園を走っていたら「雪」なんていう古い拓郎の唄を思い出してしまって、この曲レースの時速い人にくっついて走るときにいいかもなんてくだらないことを考えて走ってたら雨降ってきました。雨というと小室等さんを思い出すんですが、2度ほど小室さんに西友LIVIN'大泉学園の2F紳士服売り場で遭遇したことがあり、ジャンパーとか物色してるときに振り向いたら小室等さんがいるっていうのはけっこうあせりましたね。それに比べると走っているときに小出監督や金さんがいるっていうシチュエーションは非常に良いですなあ。佐倉ーランニングー小出監督って繋がるけど、西友ージャンパーー小室等って繋がらないんですよね。

## 30201

### 小出マジック

カエオカイ佐倉  
2003.11.1

私が小出監督に遭遇したときは実は足の調子が悪く、いわゆるてれんてれん走りしてたときなんです。(偶然高橋尚子コースというジョギング

ロードでした)すれ違いざま私に監督が、ご苦労さまー、といってくれたんです。するとどうでしょう、そのあとの約2kは私の現在のほぼ最高速のキロ4分30ぐらいで駆け抜けておりました。明日はそのコースの近くにある1.6kのクロカンコースで走ってみるか…

アラモアナさん

走り出しましたか?趣味はやはりショッピング?

拓郎のリハビリ、TV見ました。がんばれ拓郎

## 30202

### Kappa 4DM ロングタイツ

マハロ菊池  
2003.11.2

とうとう高機能タイツってやつを買ってしまいましたよ。ヒザ廻りとか固めてくれて良い感じです。ふくらはぎが締めつけられてコンパクトになるのも良いのか、とにかく疲れな感じがです。恥ずかしがらずに、もっと早く買っとけばよかったなあ。

## 30206

### 【猫岳】だとおもってたニャー。。

コツコツランナー  
2003.11.3

11月1日(土)鍛練と称し、またまた阿蘇山の【根子岳】という山に登山に行ってきました。

根子岳は北外輪壁から見ると涅槃像の顔の部分になり、頂上にある一際険しく高い岩は鼻になり【天狗岩】と呼ばれています。

さて、この根子岳、高さはあまりないので、今まで登ったことがなかったのですが、今まで登った中でも(そんなに多くは登ってないけど…)一番険しく、美しい山でした。

去年、死亡事故も起きているような上級者向けの山で(ヤマタガウドコース)少々怖い思いもしましたが、紅葉も綺麗で大満足です。

わりやり鍛練と結びつけると、かなり勾配があり、ふくらはぎに効きました(笑)

写真もたくさん撮ったけど、やはり肉眼にはかなわないんだよなあ…(腕のせい?!)

## 30207

### 腹筋100回できるかな?

カエオカイ佐倉  
2003.11.4

やってみました。ランナーズの特集にでてたので、マンネリになってた腹筋に新しい刺激でgood! しかし写真のようににはなかなかできません。背筋のやり方もやってほしいにゃ、バランスがだいじですからね。

## 30208

### 今週は低カロリーでいこう

マハロ菊池  
2003.11.4

木曜日に生活習慣病検診があるから今週は脂っこいもの食べないようにしようとか無駄な努力であるが、つついしてしまうんですなあ。

コツコツさん、根子岳って山頂やたらギザギザしてますなあ。ああゆうとこ登ったり下ったりするんですか?元気だなあ。あとは体力温存して週末10K頑張ってくださいね。

カエオカイさん、私はフッキン最初の40回(まっすぐ20回に左右10づつ)で相当きついですよ。足あげの横のやつは「レンジャー!」とか気合い入れないとできませんなあ。でも腹筋鍛えると腰痛予防にもなるから2回ぎっくり腰やってる私としては鍛えないといけませんよね。「レンジャー!」

## 30209

### 私もクロストレーニング

ワイアラエ千葉  
2003.11.4

と称して、曙関の故郷のワイマナロでブギーボードしてきました。水の中で足腰動かしたり、バランスとったりするので、少しはランニングの足しになったと思いますけど、むしろ精神的な効果の方が大ですかね。

そして、帰りには、シェーブアイスとステーキフライ(フライドポテトの大きいヤツ)を食べてトレーニング終了です。変な組み合わせですが、これが結構くせになります。

今週末は、ホノルルマラソンの準備シリーズの最後のレース、ハーフマラソンがあります。ドキドキ、ワクワクといったところです。

## 30210

### 東京国際女子(11/16)タイム予想

カエオカイでした

2003.11.5

2時間18分56秒で投票。

記録の出にくいコースらしいので、でもこの位だしとちゃんとあのラドクリフと勝負できる雰囲気がないしね。

しかし、優勝は規定事項のようになってるQちゃんこれはすごいことだ、大変なことだ。

マハロさん、この情報ありがとう、11.16 期待しちゃいましょう。

## 30211

### ハワイは良いですなあ

マハロ菊池  
2003.11.5

ワイアラエさん、走るばかりでなく、たまに違う運動してみると良いですよ。ハワイではホノルルに向けて、10月は長めに30k、11月はスピード持久用にハーフと、ちゃんとコンディション考えてレースを用意してくれてるあたりが親切ですよ。ハーフをグリコーゲン1回使い切るつもりで走ると1ヵ月後にいい結果でそうすな。頑張ってください。

030210の方、たぶん作成時にパスワード欄に会員番号を入力してますよ。ですから修正時にパスワード欄に会員番号を打てば修正可能です。私が直してしまえば良いんですが、勝手に修正するのも悪いので一応。

## 30212

### 東京-鹿児島間

### 鍛練受け取りデーターベース書き込みテスト中です。

マハロ菊池  
2003.11.5

コツコツさんへ。下記URLをクリックして開いたページの中央の「公開前データの確認・修正」をクリックしてみてください。パスワード入ると表が出るんでタイトルをクリックするとプレビューします。編集を押すと文字内容が修正でき、パスワードを打って更新ボタンを押すと内容が更新されます。

みなさんの鍛練報告をメールでなくノートブックと同じように書き込みで受け取る場合の受け取り専用データベースをテストしております。パスワードを入れた本人しかウェブでは見られません。あと、写真は直リンク書けば表示されると思いますが、結局添付で送ってもらう方が面倒ない感じですよ。2度手間みたいですが、このほうが公開前にだいたいの感じが見れて良いかもね。

とりあえず興味ある方は適当に打ったりして遊んでみてもらっても良い



ですよ。(ただし来週にはいったん内容を消去しますのであしからず)

<http://cri-how.dyndns.org:591/users/>

**30214**

## 初鍛練

コツコツランナー  
2003.11.5

マハロさん。なんとか、書けました。出来の悪いメンバーで申し訳ないです。

でも鍛練書けると楽しいですね。参加してる感が高まります。また鍛練書けるようガンガン山に登ります。間違えた!走ります。。しかし、やはり携帯のカメラじゃあ画像悪いですね…。パソコン手に入りたいな…。

根子岳を検索したら、とても綺麗に撮れた写真を掲載しているHPを見つけました。

もし興味のある方は見てみてください。  
山の陰しさも伝わります。

<http://www.asahi-net.or.jp/~ag6f-mur/nikki/nekoyakata/yakata.htm>

**30215**

## 高橋選手 11.6 帰国だそうです。

マハロ菊池  
2003.11.5

マラソン世界ランキング1位にくれる100万ドルの賞金ですが、11月16日の東京国際女子から対象レースになるそうで、高橋尚子選手も、タイミング良いというか、気合い入るでしょうなあ。東京で良いタイムだしといて、来年アテネでラドクリフに勝てば1億円だあ。コツコツさん、御苦労さんです。明日午前中バリウムのんだり血を抜いたりして遊んでいます、午後公開作業いたしますよ。携帯も100万画素なら良かったかもしれませんな。

**30216**

## うえぶさーばー??あっぷろーど???

コツコツランナー  
2003.11.6

マハロさんありがとうございます。鍛練見ました。なんだか、うれしいもんですね。しかし、書くのはナカナカ大変。あらためてマハロさんのご苦労を感じます。

また、鍛練したら書きますね。写真の添付がいまひとつ分かりませんが…。

携帯のカメラは一応130万画素が売りの携帯なのですが…。でも、もしかしたらプリントしたりするのが130万画素で、送るのは画素が少なくないと送れないのかも…。使えないな～。

アロハさんはじめまして。私もウルトラ挑戦してみたいのですが、なにせ、あまり走れないので不安です。走暦2年で、フルを1回しか走ったことがないのですが、私にも走れますか?練習もかなりしないといけないのでしょうか…?(月間最低300kmと聞いた事があるような…)できれば20代のうちに1回挑戦してみたいのですが…(ちなみに今28歳です。)よかったら色々教えてください。よろしくお願いします。

**30217**

## アロハさんにアローハさんって

マハロ菊池  
2003.11.6

近いから困ったなって思いましたが一応違うし本名でも同姓はあるわけだから良いことにしましょう。あとアロハさんまでは良しにしましょう。でもアローハさんとか垂露波さんはややこしくなるから違う名前とか、どうしてもときはアロハ2号とかアラモアナ3世とかにしてみますかね。コツコツさん、130万画素でそのまま送れるなら次は大きいまま送ってみて下さい。でも送れない仕様なようだとはパソコンないと困ったね。でも近ごろは動画も送れるんだから何とかなりそうだけど、私携帯持ってない(正確にはムービー写メール1台私名義で持ってるけど奥さんが使ってる)から詳しい人に聞いてみて下され。

**30218**

## 南国鹿児島

コツコツランナー  
2003.11.7

鹿児島は、昨日・今日と9月中旬並の暑さです。昨日の最高気温は29.5度だそうで、本当に半袖でも暑いくらいでした。コンビニでもクーラーがついていたし、私の会社でもクーラーをつけ、うちわで扇ぎながら仕事していました。夜も、涼しいくらいで、寒いのが苦手な私としては、練習にはもってこいの気候です。

では、日曜日の10kmの大会に向け、最後の練習に行ってきます!明日は、10kmだけど、疲れないように休養の予定です。(甘い?)

**30220**

## 南国宮崎

トロピカル・ミーバ  
2003.11.7

本日帰省しました。

コツコツランナーさんの言うとおりの暑い暑い晴天ナリでしたね。朝晩は涼しそうなので一週間ちよい、空気のキレイなこっちで走りこみたいなあ。

>マハロさん

タイツ、タイツ♪

cwx、大事なところの生地がスゲー薄いんですよ。割れ目でボンでしてことで例のランパン上から履かせてもらってます。役立ってまーす☆

>コツコツランナーさん

菜の花マラソン、多分エントリーすると思います。

南国おなごパワーでがんばりましょうね♪

日曜の10キロふぁいっ!

**30221**

## なるほどね

マハロ菊池  
2003.11.8

トロピカルさん、ランパンも本望でしょうよ。ホノルルまで風邪等に気をつけて下さいね。私は今鼻がつまっていますがハーフまで1週間あるので逆に早めに風邪引いてよかったと思っています。

さて皆様、鍛練情報を書いて頂くためのフォーマットというか、コツコツさんにためしてもらったやつで、さらに写真もアップロード出来るようにしてみました。鍛練のリンクの下に[追加・修正]というリンクを作っておりますのでそこをクリックして進みます。

ただし、すぐに公開されるわけではなく、適当に書いておくみたいな使い方も出来ますんで試して使ってみて下さい。アップする写真は必ずサイズを調整した後の小さいデータでないとエラーが起ってパソコンがフリーズするかも知れませんけどね。できればご自分のホームページのスペースにアップしていただいたほうがありがたいです。公開段階では私が勝手にダウンロードしてこちらのサーバーにアップするようにしようと思ってます。そうすれば無料のHPサービス(ジオシティとかインフォシークのやつ)とかでも文句言われなかもね。ちなみにYaHooPhotoは瞬間的には

出来るんですけどアドレスが変わってしまうみたいでだめですね。昔はできたと思ったんですがね。

ラハイナさん、四万十連載開始ですなあ。次回が楽しみです。サロマだとサロマンブルーとかあるけど四万十はそういうのあるんですね。

アロハさんはサブ3じゃないですか。しかも日本山岳耐久レースで夜の山徘徊して完走って、自衛隊のレンジャーの人じゃないですよ？

## 30222

### 敢走証って...

ラハイナ・キミコ  
2003.11.8

今日(日が変わってますけど)、会社から帰ったら、四万十川の「敢走証」ってのが来ていました。完走証なら見たことがありますけど...

「あなたは第9回四万十川ウルトラマラソンに果敢に挑戦し、健闘されたことをここに証します」って慰められ、途中までのスロリットタイムと通過タイムなどが書かれていました。くっすん。

四万十川ウルトラは、今回で第9回でしたので、皆勤賞の人なら、次回が表彰なんですかね。(このウルトラが無くなるかもって噂も耳にしたんですけど、私が完走するまでは続いて欲しいもんです)

CWX、私も「24時間」の前に購入しました。ついでに「テニス」のもの。でも既に痛んでしまった膝では、十分な効果は得られてないようです...って、当たり前か。最新の「モデル」(膝のみでなく、腰にも効くらしい)は、私の太い足が益々強調されてしまうので、一つ前の「モデル」です。

爪でも伸びてる日には、破いてしまいそうで、そうっと履いています。Lを買おうとしたら、この身長ならM、ゆるめの物では膝の効果が薄れますって言われてしまいました。

調子の良い日にその効果を実感してみたいもんです。

## 30223

### 今日は風邪気味だから、軽めの鍛練。

マハロ菊池  
2003.11.8

朝は軽く11kmで、午後にジムでトレッドミル11km。プール400m。サウナ5分。熱は出ないが鼻水が出るなあ。でも走ったほうが調子良いなあ。変な風邪です。

そうそう、足の爪ね。切ったかないとね。レース前に爪切ったという方が良いですよ。

さて、このノートブックとDB INDEXのニュース欄は1年ごとに内容をまと

めてA4横の読み物に再編集し、パソコンでページをめくるように読んだり、印刷もできるようなPDFにしようと思っております。何年か経って読み返すと面白いかも知れませんのでね。

## 30224

### 気分は高橋尚子選手?!

コツコツランナー  
2003.11.8

トロピカルさん・なのはな楽しみですね★ホノルルの1ヶ月後位なので、体調に気を付けてくださいね。たぶんホノルルよりは寒いと思うので...

霧島登山も暖かそうで良いかもしれないですね。去年の11月3日は雪が積もっていたのに...。この前の霧島登山では、天気が良すぎて下山した後、日焼けで唇が赤くぷっくり腫れました。。セクシーですが、お醤油が沁みます。晴れの日には、UVカットのリップクリームをお勧めします。。。ラハイナさん、四万十の鍛練楽しみにしています。私も行って見たいなあ...讃岐うどん食べて、敢走証をいただきたいっ!!

私もチラッと考えているウルトラがありまして、それは大分の【国東半島100kmマラソン】で9月下旬頃あるのですが、知能障害を持たれた方々がボランティアをしてくださるそうです。そして1km走るごとに10円を精神・知的障害者施設への募金として募っているそうです。

知的障害者の叔父を持っているので、どうせやるならこの大会とっております。近いしね。。来年は...無理かなあ...。。

明日はいいよ今シーズン初の大会10km走って来ます。あ～緊張して手に汗をかいてます。。そして、今年はなんと、私専属のペースメーカーがいます!!!ただの知り合いのおじさんですが、あまり練習をしていないので、私のペースメーカーとしてゆっくり(?!屈辱)走るそうで、60分位を目標にしようかと思っております。では、行って来ます!!!

## 30225

### 画像のアップロードは

マハロ菊池  
2003.11.9

現在上書きできない設定みたいなので、また来週調整いたします。とりあえず違う名前にしたらアップできますけどね。

## 30226

## ロコモコ

カエオカイ佐倉  
2003.11.9

トロピカルさん、こつこつさん、菜の花ががんばってください。(これってどこで開催ですか?)

アロハさん、すごい方が入ってこれましたな、お手柔らかに。

見出しのロコモコですが、カーボローディングにはいいです(ちょっと油が多いかも)2002ホノマラの前日にも腹いっぱい食べいい結果が出ました。今では子供たちのリクエストにも答え、家でもよく作って食べております。ハンバーグこねて焼いて目玉焼き乗せて(絶対半熟でね)テリヤキソース作ってかけるだけですけど

水、しょうが、にんにく、砂糖、みりん、オレンジジュースで20分煮詰める。おいしいです。

最近驚いたことに、その子供たち(長男次女ともに小学生)が夜、私がジョギングに出る時いっしょに走るとついてくるようになったんです。

これってロコモコ効果?

そういえばロコモコさんどうされてます?

私も腰にいわゆるヘルニアがあるもので。。。

## 30227

### うちも親子でランナー?です

ラハイナ・キミコ  
2003.11.10

コツコツさん、お疲れ様でした。朝のうち雨のようでしたが、大丈夫だったでしょうか?

ウルトラって、それぞれ特色の有る心のこもった大会が多い様ですので、挑戦してみる価値は有ると思います。幸い準備期間もまだ長いので、それまでに筋力を付けておけば、普段のマラソンにも故障なしで一石二鳥。カエオカイさん、うちも一緒に走ってくれます。現在リハビリ中で、走れない私ですが、

11/3の、「黒磯さわやか高原マラソン」では、ファミリー3kmの部に出ました。

前年の記録を見て、35分位の人がいたので、棄権はせずに「よし、歩きで出場!」と並んだのですが、結局スタートしたら、走ってしまいました。

親子手をつないでゴールなんて、あと少ししか出来ないと思ったら、やっぱり歩いてはいられませんでした。腕(脚ですが)に自信のある大人はメインであるハーフに、子供は3kmの小学生の部に出場するので、ファミリーは少しハードルが低かったせいでしょうか、2人にとっては一番良い順位となりました。

いつもはケンカばかりしている親子ですが、なるべく子供の参加できる種目がある大会を選んで、一緒に出掛けて行ってます。いつまで付いて来てくれるかなあなどと思いながら...

## 30228

### うーん

マハロ菊池  
2003.11.10

画像のアップロードはMacはOKなのですが、Windowsだと、アップできるんだけどファイル名にローカルのディレクトリ情報(C:\¥WINDOWS¥デスクトップ¥)が付いてきて(というか当方のサーバーが勝手に付けてるのか)うまくいきませんなあ。ちょっと当分当方のサーバーへのアップロードは無理っぽいですなあ。いちおう文字だけは打てますんで、画像は従来通りメールで送ってもらうか、個々のサーバーに上げたものに直リンクで表示するしかなさそうです。

## 30229

### バレーボール中継も熱いなあ。

マハロ菊池  
2003.11.11

先週からバレーボールやら選挙速報合戦やらでついついTV見てしまっただけでジムさぼってていたんですが今日はやっと何もなくのんびり10km走に。やっと鼻水が減ってまいりました。フジテレビはバレーの視聴率には社運がかかっているようで、昨日の勝利後のインタビューでは選手より男性アナウンサーが感極まっておりますが、ゲームの感動からなんだろうが、勝ってくれて肩の荷が降りた安堵感のようなものをちょっと感じてしまったのは私だけでしょうか。そうはいっても13日からのブラジル、キューバ、中国と続く大阪での強豪との対決が楽しみであります。

## 30230

### おやしらす

コツコツランナー  
2003.11.12

【おやしらす】が成長中。病院には行ったのですが、抜歯は来週の予定。でも、痛くて口が開かない……。ご飯も食べるのに涙が出てきます。吉本さんに言われた「ご飯は腹7分目やっど!」を身に付けるチャンスか?!

でも美味しいものお腹いっぱい食べたいよ～。体は元気なのに、おかゆは嫌だ～。肉食わせろ～。

## 30231

### 吉本さん

マハロ菊池  
2003.11.13

って誰だあって思ったら、鍛練読んで納得いたしましたよ。吉本さんはペースメーカーというよりは監督兼コーチみたいでありがたいことですね。それにしても2位は立派だ。温泉地って坂きつそうだしね。来年は盾とっちゃってください。親知らず抜くのってすごーく痛いって聞くけど頑張ってください。

## 30232

### 大袈裟でありました。スミマセヌ。

コツコツランナー  
2003.11.13

大事なことを書き忘れてました! 2位は2位でも29歳以下女子の部って7人しか走っていないんですよね……。お恥ずかしい。去年は目標の1時間を20秒ほど切って3位でゴール!でも、4人しか走ってなかったの、誰も褒めてくれず……。小さい大会なので全然ハードじゃないんですよ。なので、1位をとるなら、この大会でしか取れないだろうと、意地汚い考えでありました。だって、1位になってみたいんだもん。

## 30233

### 来年は

マハロ菊池  
2003.11.13

コツコツさんの鍛練読んで、盾を狙って全国から足に自信のある人が大勢参加してしまうかもね。そうなればマラソン大会は、村おこしには最適だってことですね。ちなみに5月の東京シティロードレースは5000人参加でしたが、臓器移植者部門の女子は参加者1名でしたから、その人が完走した段階で1位。国立競技場で暖かい拍手の中高橋尚子選手に賞状をもらっていましたよ。そうそう、ちなみに知的障害者部門の女子

(11名参加)の2位はなんと高橋尚子さん(同姓同名、漢字も)でありました。高橋さんも高橋選手に賞状をもらっておりました。

<http://www.tokyo-np.co.jp/tcrr2003/>

## 30234

### トレッドミル30分7km走

マハロ菊池  
2003.11.14

日曜日に多摩川ハーフなんで昨日木曜日は最後の刺激になる速めのランニングを実行。ただし疲れを残さぬよう短めってことで時速14km以上で30分走りました。去年だとかいうスピードではとてもじゃないが足がついて行かないし、呼吸もつらかったんですが、1年でずいぶん動くようになるもんですね。ちなみにこの大会当日参加も可能です。ただし5000円もするし天気悪そうだからあまりお奨めいたしませんけどね。

## 30235

### 私は大会前は緊張で眠れませんです。ハイ。。

コツコツランナー  
2003.11.14

マハロさんハーフマラソン明後日ですね?頑張ってくださいね★結果報告楽しみにしてますんで……。雨降らないといいですね。その後も東京国際女子マラソン生で見れていいな～。私もTVの前で応援してます。ヴァームの高橋選手の予想タイム、私は会員登録できないので、ここで予想。大会最高記録がたしか2時間22分らしいので、私は2時間20分42秒にします。ガンバレ!Qちゃん!! カエオカイさん、なのはなマラソンは鹿児島県の指宿で開催されます。1万3千人程走る鹿児島では大きな大会です。今年の大会で走ったのですが、温かく(気温も、応援も)楽しい大会でした。指宿は砂むし温泉がとても気持ちいいので、機会がありましたら一度いらしてみてくださいね。

## 30236

### 慎太郎知事、“大江戸マラソン構想”ブチ上げ 経済効果「百数十億円が見込める」

マハロ菊池  
2003.11.14

以下夕刊フジの記事の引用ですけどね、

石原慎太郎都知事は14日午後3時からの定例会見で、「17年度をめどに、東京で国際的な大規模なシティマラソンを行いたい」と述べ、



“大江戸マラソン構想”をブチ上げた。

慎太郎知事はニューヨークやボストンなど世界各国の大都市で行われている市民マラソン大会を引き合いに、「東京でも国内外から大勢のランナーを呼び込む大会を行いたい」「都庁内に組織を設置し、参加者が3、4万人の規模で、トップランナーから市民ランナー、障害者も参加できる大会にしたい」などと話した。

その経済効果は「波及効果も含め、百数十億円が見込める」としており、シドニー五輪金メダリストで、アテネ五輪で連続金メダルを狙う高橋尚子選手を育てた「小出監督からも申し入れがあった」とも話した。どうやら東京での大規模な市民マラソンが実現しそうですね。

## 30237

### スッキリ!

カエオカイ佐倉  
2003.11.14

昨日鉛のような足で13kあがいたと思ったら、今日の夕食後の5kはなんば走りの感覚で快調、うーん、あまりに好不調の波が多すぎる。でもその後見たバレーはキューパを撃破で一応今日は見出しの気分であります。コソコソさん、なんと私3月に鹿児島に仕事が入っておりまして指宿でジョギングして温泉はいる時間作れたら最高でしょうな、菜の花マラソンというのは当地千葉の白浜でも行われております。日曜日はQちゃんとマハロさんの走りの結果で又スッキリしたいもんです。

## 30238

### まいったね

マハロ菊池  
2003.11.16

今、国立競技場を出て取り急ぎ会社によって(日曜出勤だな)書いておりますが、高橋選手まさかの失速ですな。国立競技場内でもため息というかどよめきが起きておりました。あまりにも勝って当たり前みたいな感じだったんで、逆になんとなく不安感はあったんですが、やはりマラソンは走ってみなきゃ分かりませんなあ。ていうか今日暑過ぎです。私も午前9時で26度でしたから暑さと向かい風しんどく、1時間43分位でした。ホノルルのスタート時より暑いじゃん。こりゃ高橋選手はもう1回走るようですかね。

## 30239

### 多摩川...

アローハかとちゃん  
2003.11.16

ハーフマラソン今日だったんですねー。  
今日は夕方でも暑かったっすよー。  
私は来週の「皇居」にむけて、多摩川走ってます。今日やっと5キロ30分をきりました。ノ(´ ｀  
)  
レベル低いけどカンゲキー!  
joyjoy@olive.zero.ad.jp

## 30241

### 夢は地球走破!?

アローハかとちゃん  
2003.11.16

まだフルマラソンもできてないだけだね...ノ(´ ｀  
)  
あちこちのマラソン大会走破してみたいなー、なんてデカイことを最近思っています。なはは。

## 30242

### 確かにまいった

カエオカイ佐倉  
2003.11.16

しかし、1月か3月にもう一度日本で高橋尚子の走る姿を見ることができると、楽しみができました。と、気持ちを切り替えております。  
とまあ、他人に勝手に早々と気持ちを切り替えられても本人はまだまだ無理かもしれませんが、きっと出てくれると思います。今度はボルダーのように寒くなってくれると思うし。  
マハロさん、ルッキンググッド、グッドジョブ  
いいですな、気持ちよく走れましたか?

## 30243

### Qちゃん、まさか...

ラハイナ・キミコ  
2003.11.17

って、感じてたね。  
記念大会に、通っているジムの方が1名と、市民大会の方にいつも声を掛けて頂いている方が男女それぞれ1名ずつ出場でしたので、急遽応援に行き参りました。  
国立競技場でスタートを見送った後、10km地点である芝公園で、ほぼ全員への声援を送った後、同じ場所が30km地点であり、30分後に先頭が戻ってくる時間でしたので、反対側で待っていました。その時点ではQちゃんがまだ独走状態だったので、ゴールには間に合う必要も無い...と、知人の応援をしてから競技場へ。  
既にトップはゴール後でしたが、知人のゴールには間に合いました。続々ゴールが続く中、順位がアナウンスされ、絶句です。周囲の人達も外から戻った人が多いのか、結果を知らずにいた様で、やっぱりどよめいていましたね。  
それにしても本当に暑かったですよね。30km地点では倒れてしまう選手も含め、かなりの人が棄権していた様でした。「頑張れ〜」と声を掛けつつも、フラフラになっている人には無理をしないで...って思っていました。  
そう言う自分も四万十川で、「頑張れ!」に心の中で「もう頑張れないよ〜」って返事してましたからね。

## 30244

### そうだ、勤劳感謝の日ね。

マハロ菊池  
2003.11.17

今日は多少筋肉痛がハムストリング側に来ます。フラット走法気味になったってことでしょうかね。2軸走法に関しては外旋という言葉の意味を勘違いしてるのかもしれないのでちゃんと調べてみよう。でも全然フルマラソンに比べるとダメージないです。走ってるときは辛かったけど。私は1時間30分台は無理でしたが、まあ一応走れる自信にはなりましたよ。それにしても国立競技場でのマラソン観戦はお奨めですな。なにセタダですし、瀬古さん(いまだに30kトラックの世界記録保持者だ)の走る姿も見れて楽しめました。2月の男子もあるけど、2月は寒いから11月の女子はお奨めですな。  
来週はアローハかとちゃんとロミロミさんが皇居ですな。頑張ってください。  
で、次の24日はTVで国際千葉駅伝でラドクリフ選手が走るのを観るのが楽しみです。で、その次の次は福岡国際でついに高岡選手登場となつて、その次の週はついにホノルルかあ。気がつけば30日切ってますね。



## 30245

## アーム・ストロング

コツコツランナー  
2003.11.17

マハロさんお疲れ様でした。マラソンやってる人にとっては、あまり良い天気ではなかったみたいですね。。日に焼けると疲れもとれにくいので、晴れてる日は冬でも日焼け止め塗ってた方がいいかもしれませんね。私も今年1月のフルの時は、かなり焼けました。(6時間も走ってればそりゃあね。。)

私も来月14日はハーフです。去年、フルの練習がてら、初めてこのハーフを走ってエライ目に合いました。7時に朝食を取ったきり何も食べず11時スタート。途中給水所では、「立ったり、歩いたりしながら物を食べるな。」と躰けられた育ちの良い私は、食べ物を口にすることなく走り続け、15km過ぎてからはフラフラになり、ゴールするなり倒れこみました。。。。(その後おにぎり2個・鰯3尾・お芋・バナナ・アンパン・カレーライスを一気に食べました。)かなり勉強になりました。カーボローディングってやつですね。ハイ。。

## 30246

## 石原知事会見動画配信中だ

マハロ菊池  
2003.11.17

当初夕刊フジの記事だったから本当かなあって思ってたんですが、どうやら本当みたいです。ランネットのトップページから東京都のページに行くと2003.11.14のリンクをクリックするとウインドウズメディアプレイヤーで見れます。やったね。2005年は東京で走るぞう。コツコツさんも11月10kで12月ハーフって、しっかり菜の花に向けて良い練習してますなあ。頑張ってるね。

<http://www.runnet.co.jp/>

## 30247

## 東京でマラソン♪NYCに負けるな

ロミロミSachi  
2003.11.18

石原さん、たまにはいいこと？  
言ってくれますね。楽しみです。ね。  
東京でNYCのようなみんなの気持ちが暖かい

大会ができればいいな。  
あたしも目指しますよ。  
さて、この前の日曜日、東京国際女子マラソン、Qちゃんの姿にいろいろ考えさせられました。  
わたしは当日国立競技場でボランティアしていたのですが、Qちゃんにみんながすごく期待していて。  
もちろん同じ年の私もQちゃんに期待しておりました。  
でも  
自分のためにがんばっているだけでいい市民ランナーと違って、異常なプレッシャーの中で戦わなければならないわけですね。  
今日の日曜日は皇居で地味いな大会(北区ラジオ体操連盟さんの主催)に。  
マハロさん、応援ありがとうございます。  
かとちゃんとあえるかしら？

## 30248

## ボランティアご苦労様です

マハロ菊池  
2003.11.19

ロミロミさんは色々ボランティアもやって偉いですなあ。私もそのうち判走のお手伝いとかしたいと思ってますよ。まあ、それだけの走力がつかないとはできませんけどね。  
アローハかとちゃんが皇居でトラにまたがってて紙芝居読んでるとすぐ分かるんでしょうがねえ。お互い知らない人同士が会うって結構難しいですよ。  
先日トロピカールさんと夢舞いの時待ちあわせましたが、夢舞指定のTシャツに着替えたらもうみんな同じ格好でどこにいるんだか全然分かりませんでしたよ。  
ハイビスカスやパイナップル柄の速乾性Tシャツとかピンクハウスのプリント上下ランニングスーツとかあったら目立つでしょうけどね。はやりの百虎柄とかね。

## 30249

## 無くして分かる大切さ。。。

コツコツランナー  
2003.11.20

歯が痛くて治療中。  
痛くて、夜中目が覚めるし、覚めると痛くて眠れない。食事のままならない。おかげで、走ることもできない……。  
やっぱ、健康第一って事ですね。早く直して走らないと、大会も近いのに。。。  
Qちゃん鹿児島島の徳之島で合宿らしい。  
Qちゃんの『走るのが大好き』という姿に励まされる事もしばしば。

## 30250

## 東京の完走率

マハロ菊池  
2003.11.21

先日東京国際女子に併設で行われた市民レースの2111人の参加者中、完走した人は男子731名(最終ランナー成績3:22:15)、女子145名(同3:36:19)で、参加者の半分以上が途中棄権したようです。(東京国際女子HP調べ)  
やはり東京のコースはきつく、特に今年は暑さと風でやられたのですね。それにしても完走率低すぎて感じがしますなあ。  
明日から3連休。天気はいいみたいですが、急に気温が下がるらしいのでウェアには注意して走ろうと思ってます。それにしても今日は妙に暑かったり、調子の狂う11月の天気であります。

## 30251

## 朝ラン20km。午後チャリ60km。

マハロ菊池  
2003.11.22

今日は笹目橋横から入って荒川市民マラソンのコースをチャリで河口から10kの所まで走ってみました。これは自転車なら楽だけど、走るとなると辛いだろうなあ。土手の上だと建物とか見えてそれなりに面白いんですけどね。また、上流に向かって走る谷川真理ハーフだと私がたまに走ってるさいたま大橋が折り返しですが、こちらも直線で平坦で景色は一定。うーん辛そうだなあ。

## 30252

## 初レース!(皇居マラソン大会)

アローハかとちゃん  
2003.11.23

とは言っても5,1KMですが(´ ｀)ゞ  
27分14秒でした。30分切れたのでよかったよかったってことで。  
ロミロミさんはフルマラソンでしょーか?  
(・∀・)ﾎﾎｲ!

## 30253

### 明日の国際千葉駅伝

マハロ菊池  
2003.11.23

1区でラドクリフ選手と福士選手が走るんで楽しみです。  
ランナーズ1月号77ページ夢舞いマラソンの右上の写真に私写ってますよ。まあ本人しか分かん感じの大きさですけどね。  
アローハさん初レースお疲れさんでした。今日は走るには良い気候でしたね。ロミロミさんは2周ですかね。

<http://www.chiba-ekiden.jp/>

## 30254

### 今度は完走!(福地山マラソン)

ラハイナ・キミコ  
2003.11.24

前回、四万十川ウルトラにて無念のリタイを経験し、未だ膝が治っていない身ではちょっと無謀でしたが、キャンセル出来ずに行って来てしまいました。  
オクトバーランの抽選で折角当たった、ランナーに人気の大会です。  
結果は初レースだった荒川より、1分強悪くなってしまいましたが、一ヵ月半(ウルトラ除く)とともに走っていないことと、荒川より起伏が有った事を考えると、ほぼ満足のいく結果でした。なによりリタイが续かなくて良かったです。  
3kmファンランを走った息子は6月のレースより1分以上も縮め羨ましい限り。

## 30256

### 次は10KMコツコツいくぞ〜!

アローハかとちゃん  
2003.11.24

11/19のマハロさんの投稿>「アローハかとちゃんが皇居でトラにまたが

ってて紙芝居読んでるとすぐ分かるんでしょうがねえ」  
…笑ったです。  
ホノルルじゃもっと判別難しいのでは?  
着ぐるみとか?

<http://kamisibai.at.infoseek.co.jp/>

## 30257

### 2周(10km)でした

ロミロミ Sachi  
2003.11.24

アローハかとちゃんがトラにまたがって  
なかったのわかりませんでした(?)。  
今度もしどこかでご一緒することがあったら  
「こういう格好でいきまーす」  
とかやってみましょう。  
難しいですけど。  
ホノルルに行くときには  
旗かなんか作ってみるとか。。。  
マハロさんが書かれているとおり  
2周しました。  
寝起きで体が冷え切っていたので  
ちょっと駄目でした。タイムが。  
57分くらいだったとおもいます。  
実は体調不良と怠け癖により  
3週間くらい走ってなかった!ので  
ま、仕方ないとおもいます。

## 30258

### ノボリはいるよね

マハロ菊池  
2003.11.25

ラハイナさん、引き続き走ってますなあ。福知山って京都ですかい。人気投票1位の大会ですね。秋の京都っていいなあ。  
さて、2007年ホノルルにはのぼりを作っていってぜひ集合写真は撮りたいなあと思っておりますよ。まあ、まだ4年あるんで来年あたりからぼちぼちレース会場なんかで待ち合わせたりできる機会もあることでしょう。  
着ぐるみは暑いよね。ランニングキャップの上に何かを縫い付けたりすると結構目印になる感じがですね。亀のぬいぐるみとかね。先日夢舞い

ではうんちのぬいぐるみを頭につけた人がいました。運動音痴ってことなのかなあ?  
まあ、4年かけてアイデア考えましょう。

## 30259

### ランナーの【餌】

コツコツランナー  
2003.11.25

みなさん走るのに【餌】とかがあってあります?  
この前コツコツランナーズのメンバーと話していて気が付いたのですが、走るのが辛いとき【餌】がある場合があるのです。  
例えば、私はトレッドミルなんかで走ってて、ラスト500m位はどんなにきつくてもラストスパートを掛けます。そのとき、レースの情景が脳裏に浮かび、ゴール前の競ってる自分を想像してしまうのです。だから、餌を食いしばってダッシュ。  
他のメンバーも『脂肪が燃焼して、溶けてなくなるところ』だったり『(走った報告をして)彼氏に褒められているところ』などを考えるそうです。  
個人個人のバックグラウンドが垣間見えます。  
今、私たちは【練習に行きたくなる餌】を大募集しています。やっぱり、【ジムで見かけるカッコイイ男性の餌】が一番効くかしら!?と思う今日この頃。。。  
みなさん充実した週末を過ごされたようですね。ここでの報告を見るのもかなり美味しい【餌】です。  
私も頑張ろう!!って。

## 30260

### 痩せたい でも甘い物好き それに走るのも好き

ラハイナ・キミコ  
2003.11.26

私の場合は、平日なら夜がトレーニングな訳ですが、既にして夕方、まるで高校生(ちなみにお弁当は2段)並に、お腹がぐうぐうと鳴り、たっぷりとおやつを食べてしまいます。…と言うわけで必然的に、その加リーを消費しなければなりません。休みの日なら、運動してからの甘味。おかいぜ、ちっとも体重減にはならないのですが、我慢しなくて良いので、ストレスになりません。  
今では、動くこと自体が苦痛では無くなったので、疲れた日には「休養日」とかにしても、スルスルと太らなくなりました。それにシムに仲間が出来たのも◎ですね。以前は一人黙々と走ってましたけど、やっぱり今の方が楽しいです。

1/11の「谷川真理ハーフ」と3/21の「荒川」はエントリー済みですので、ロミロさんや、マロさんには来年会えるかも知れませんね。  
「帽子にビュッさん」と言う方を、どこかの書き込みで拝見しましたが、「東京国際女子記念マラソン」で走っている姿がすぐ分かりました。ちょっと勇気が要りますが、応援もしてもらえそう。斬新なアイデアが出るとうれしいなあ。

## 30261

### そうねえ

マハロ菊池  
2003.11.26

初めは汗が出るのと体重がみるみる減るのが面白かったのと、本当にこんな練習でフルマラソンを走れるのか?ということまで走ってたのとハワイに遊びに行く理由欲しさもあったわけですが、ここにきて走ることがいかにカラダに良いか実感できておりますよ。まああまり辛くならない程度に走っただけですけど、走れるだけでも結構幸せなことだと思っておりますよ。その辺はやはり年だからかなあ。後は目標に向かってチャレンジするやりがいですかね。まあ、目標低めに設定してますけどね。谷川真理ハーフは幸魂大橋の上から見学しようかなと思っております。上下オレンジのレスキュー姿で立っているかも。

## 30262

### 餌ですかあ

トロピカール・ミーバ  
2003.11.27

ないなあ・・・  
この寒い時期に餌なんてあったらヤル気だろうなあ。  
ジムにイイ男のお友達でもできたらそりゃヤル気アップするだろうなあ。でもありえないなあ。  
うーん、何か見つけないと!!  
>夢舞いの写真  
確認いたしやした!  
凛々しく走ってますねー!  
カコイ!

## 30263

### 週末天気悪そうですねあ

マハロ菊池  
2003.11.28

今週はジムに1回しか行けず、明日、明後日は走ろうと思っておりましたが雨みたく11月は走行距離200km行かなそうであります。  
トロピカールさんは、先週40km走ご苦労様です。あとはホノルルまで練習抑え気味に練習して、怪我や風邪注意して行ってきて、当クラブ来年のトップページ用の写真撮ってきて下さい。  
今年私行かないんですけど、今年ホノルルに参加されるかたが、完走後デュークカハナモク像前で万歳でもしてくればライブカメラで見てるんですけどね。現地午後1時だと日本で月曜朝8時、2時だと9時って感じですが、時間を決めていかがでしょうかね?30秒ごとの静止画が落とせますんでダウンロードしておきますけどね。ホノルル2003の思い出にいかが?(下記リンクのカメラです)

<http://citycams.co.honolulu.hi.us/duke.html>

## 30264

### ライブカメラ、イイ!!

トロピカール・ミーバ  
2003.11.29

ライブカメラいいですねえ!  
代走Tシャツで写ってきますよ。  
といっても、苦しくて死んでると思われるのでうーん、どうかなあ。たどり着けるかなあ。  
何時って約束するのも微妙だなあ。  
こーゆー時に世界共通の携帯メールでもあったら便利だろうなあ。  
ってそこまでしてあたしの完走万歳なんて見なくてもいいやね。。。今週は車を修理に出してジムに行けなくて、全然走れてないから週末は「最後の20キロ行くぞグー!」  
って気合入れてたのに、ほんとに残念だー。  
明日の午後は晴れるよね。  
って、天気予報見たら雨にかわってるジャン!!

## 30265

### あと2週間

ワイアラエ千葉  
2003.11.30

地元紙によると今年のこれまでのホノルルマラソンのエントリーは23,655

人で、昨年より17%減だそうです。日本からは、約2000人減の14,246人。  
ホノルルマラソン協会では、最後の2週間であと4000人ほどのエントリーを見込んでいるそうですが、果たしてギリギリになって「よしマラソン、走ってみるか」って人がそんなに出てくるんでしょうかね。  
ホノルルも今日は土砂降りでした。当日の好天候を祈るばかりです。  
ライブカメラに向かって万歳、おもしろそうですね。やってみましょうかね。

<http://the.honoluluadvertiser.com/article/2003/Nov/29/bz/bz05a.html>

## 30266

### 連日雨です。

マハロ菊池  
2003.12.1

12月だというのに台風だそうで、良く降ります。今年は雨多かったなあ。しかしあつという間に1年です。  
それでは私は早起きなんで、ライブカメラの画像を日本時間朝5時(ハワイ10時)、6時(同11時)は家で落とし、会社へ移動して、さらに8時(同13時)、9時(同14時)と見てみますよ。30秒毎に前後1分位を毎時5カット分落としてみますよ。(59分、59分30秒、00分、00分30秒、1分で見当)ですから当日できるだけ時計をびったりに合わせて行ってみて下さい。シャッターが落ちるのがびったりの時間ではないみたいなんで写りたいポーズで45秒以上いれば確実に写ると思いますな。万歳してるとバカみたいだったら片手を上げるとかでも良いんじゃないでしょうかね。なお普通に記念写真撮ってる方が多いと思いますんで、右手の小さな石のあたりが邪魔にならなくて良いかも知れませんね。  
楽しみひとつ増えましたね。

## 30267

### ランニング日誌

2003.12.2

をつけているとホント1年が早いです。11月は3ヶ月ぶりに走れました160kですけど、走れて日誌をつけらる喜びってやはりあります。そして2004ホノマラのことを早くも想像してしまいます。私もデューク・カハナモクの前でサーフィンの格好をしますのどなたかダウンロードしていただけますか?  
ライブカメラの映像も結構クリアになってきてこれなら十分楽しめそうで

すな、それに今年から従来のマラソンフォトに加えてDVDで自分の走りの映像を編集してくれるそうなので、自分のもがいている姿を記念に見てみるのも悪くないかも。

## 30270

No030267は私でした。

カエオカイ佐倉  
2003.12.2

sorry!

## 30271

でも、頭の中の『マラソン』の割合65%

コツコツランナー  
2003.12.2

みなさん、走るのが好きなんですね!私はまだまだ修行が足りないみたいです…。Qちゃんみたいに『走るの大好き』と声を大にして宣言できるよう、コツコツ走ります。(イヤ、楽しくもあるんですけどね。)ランニング日誌付けるのも手かもしれないですね。丁度ランナーズさんからランナーズダイアリーも頂きましたしね。(1月号の付録でした)私の場合、もともとランニングを続けるのに意志が無くならないよう大会にエントリーしているという節があるので、『楽しくて、楽しくてしょうがない!』となれるのか不安…。頭の中は、マラソンの事ばかりなのに、コレは好きといえるのか?マハロさん》ところで、マラソングッズの原稿も鍛練のところに書き込めば掲載していただけるのですか?私も良いグッズがあればご紹介したいと思います。

## 30272

アウチ!!!

コツコツランナー  
2003.12.2

今、鍛練の原稿書くトコを覗いたら、グッズも書けるようでした!!気が付いてませんでした。スママセン…。グッズも書きますね!この前ランニングしていたら、5歳の男の子を一人拾いました。5時過ぎで、だんだん暗く、寒くなっていく頃、山の中、民家も殆ど無いようなところで一人で泣いてました。聞くと、『おばあちゃんが僕だけ置いて車でどっかにいっちゃた』と泣いています。泣いていて、よく状態も掴め

ぬまま私の上着を着せ、おんぶして歩くこと約30分。無事おばあちゃんに会えました。ほっとしましたが、山の中に5歳の子だけ置いて、寒いからと上着を取りに帰ったそうで、男の子はさぞ怖かったろうと思いました。ただの小話でした。

## 30273

鍛練記入ページを改良しました

マハロ菊池  
2003.12.2

コツコツさん、鍛練の書き込みページに、メーカー名、購入先、価格など追加できるようにしましたよ。書いていただけると有難いですなあ。近ごろはホブロンさんも全然鍛練書いてくれないからなあ。カエオカイさん、ホノルル当日は楽しみにネットで見えていますよ。なんかパソコンをネットタイムに合わせても1分30秒ぐらい後に画像が送られてくるみたいなんです、いちおうライブカメラの時間を信じてやってみますよ。今日本屋で「ナンバ走り」(光文社新書700円)という本買いましたよ。そのうちグッズ紹介のネタにしようと思ってます。

## 30274

はじめまして

アウトリガー沖田  
2003.12.3

沖田とうします、みなさまこんにちは。ハワイといえばアウトリガーのコンドミニウム、てな訳で命名しちゃったんですが、よく考えたら別にハワイ的じゃないですね。今年の初めにジムに通い出したのがきっかけでジョギングするようになって以来、こちらのサイトをずーっと読んでいたんです。安売りのジョギングウェアをネットで検索しててたどり着いたのがきっかけで。この度エイヤッと決意しましてみなさまのお仲間に入れていただく事になりました、よろしくおねがいします。マハロさん、僕の初ハーフは先日川崎で行われた多摩川ハーフマラソンでした。暑かったですね。走り終わってから腕と脚を見たら塩まみれで、焼き魚を思い出しちゃいました。初レース、なんだか感動して途中で泣きそうになりましたよ、自分でもちょっと驚きました。フル走ったら声だして泣いちゃうかも、と今からよけいな心配してます。あ、あのあと僕も東京国際女子見にいきましたよ、って冷静に考えるとなんかマハロさんをストーキングしてるみたいですね、もちろんそんなことないです。初フルは、種子島で3月に行われるロケットマラソンを予定してます。なん

か壮大な計画に聞こえますが、単に妻の実家へ里帰りついでに南の島でフルにチャレンジ、なのですよ。同じロケットでもこちらは無事に行われるようで。コツコツランナーさん(はじめまして)は鹿児島の方ですね。いぶすき菜の花マラソンに出られるそうで、うらやましいです。

## 30275

祝 会員20名。  
4年後はどうなっていることやら。

マハロ菊池  
2003.12.3

どうもアウトリガーさん、入会アーリガトウございます。種子島でマラソンとは面白いですね。ぜひ鍛練レポートしてほしいなあ。谷川真理ハーフはやはり人気高いですなあ。出場するみなさん頑張ってくださいね。私は1月は寒そうだから3月の荒川エントリーしましたよ。今日はトレッドミル30分4kmでやめてサウナ&水風呂3セット。ああ気持ち良いなあ～。これだからジム止められないんだなあ。

## 30277

わお!1日たった17分で!?(TVの洋物通販っぽく)

コツコツランナー  
2003.12.4

アウトリガーさんはじめまして。種子島で走るんですね。実は私、鹿児島県民でありながら、一度も種子島には行ったことがないのです。。スママセン。でも、イメージ的に気持ち良さそうですね。3月の種子島。感動的な初フルを堪能して下さい。会社の男性社員Sさん(推定35歳)も『よし!俺もなのはな出る!』と申し込みされました。練習内容を聞くと、チョット前までは、1kmを出来るだけ早く(4分以内を目指して)走るという練習のみをし、最近聞くと、『17分走れるようになった。』とおっしゃってましたが、大丈夫かな…?と思っていると先日『悪いけど○○さん(私)には勝つよ!』と宣戦布告されました。こうなると、私の闘争心に火が付き『おし!やってやろうじゃないか!』と燃えております。たった17分の練習で負けたら、この2年間のこつこつが悔しいなあ…。しかし、Sさんの目標タイムは4時間以内で、私の目標タイムは5時間以内なんだよなあ…。この時点ですでに負けてるのだけど、私には彼の練習で4時間切れるとは思っていないのだけど…。でも、男性はいきなりでも走れるのかな?そ



れにしても、負けたくないんだよね。メラメラ。。。おかげで昨日と今日こつこつ2時間走したのですがかなり燃えました。おし!今日もこれから2時間だあ!!こつこつ・メラメラ。

## 30278

まあまあ、

マハロ菊池  
2003.12.4

コツコツさん、あまり走りすぎて大会前に故障しないように注意してくださいね。  
でも3日続けて2時間走できるんならフルで5時間は絶対切れそうな感じですね。でもそういうライバルいるといいよね。やる気です。私も去年ホノルルでハーフ地点で永井大さんを抜いたときは内心やったねって思ったね。永井選手は練習しすぎて足痛めてたそうです。次は片山右京だと思って走ってましたが、片山選手は初フルの奥さん孝行で、いっしょにのんびり最後尾スタートで走ってたそうです。そういうマラソンも良いよなあ。。。まあ前半抑えてゆっくり入っても、Sさんはハーフすぎあたりで抜けるでしょうよ、フフフ。楽しみですなあ。

## 30279

ゆっくり・あせらず・コツコツ。ですね。。

コツコツランナー  
2003.12.5

最近、南国といえども夜はめっきり寒くなり、走ってもなかなか指先が温かくなりづらいです。  
今週は【ライバル】という餌もみつき、走りに行くのも苦痛ではなくなりました。  
実際走り始めると、なかなか爽快で、楽しいんですよね。  
この前は、私の走友でもあり、コーチの吉本さんとも走りました。  
やっぱり一人より話をしながら(LSSSDなんで)走るとより楽しいですね。  
途中なんて、手を繋いで走っちゃいました。(吉本さんの手が冷たかったので)  
もうすぐホノルルですね!走られる方は何名いらっしゃるのかな?みなさん頑張れ!!  
私もホノルル行きたーい★

## 30280

らじゃ!

トロピカール・ミーバ  
2003.12.6

早起きの菊池さんライブカメラの件よろしくです。  
現地時間の10時、11時、13時、14時のどれか狙ってみようと思います!  
直前のイメトレにと去年のホノマラのテレビ(長井大、真鍋かをり、長谷川理恵が出てたやつ)を見たら、見るだけで苦しくて心臓がきゅーっとなっていました。  
ううう。  
>コツコツさん  
がんばってますね。  
ギリギリで指宿エントリーしましたよ。  
現地で挨拶できるといいですね。

## 30281

なんば歩きの

マハロ菊池  
2003.12.6

まねをしてガシガシ歩いていたら左の臀部痛くなってきました。座骨神経を刺激してしまったようで今日はランニングせず様子見です。  
明日は福岡国際。たぶん高岡選手が勝つんですが、私的には八幡屋の間野選手を応援しつつ見るかなと思っております。

<http://www.asahi.com/fukuoka-marathon/>

## 30282

福岡国際も

マハロ菊池  
2003.12.7

本命の高岡選手が3位という思ってもいない結果でありました。それにしてもペースメーカーの人のペースの正確さには驚きます。一流選手はキロ1秒単位で速度が調整できると聞きますが、本当なんですか。

## 30283

はじめまして。

らんらん♪カメハメハ  
2003.12.8

本日入会させていただきました、よちよちランナーのらんらんです。  
お腹周りのプヨプヨと二の腕のタプタプが気になり出し、今年の5月からダイエットのためにウォーキングを始めました。約5Kmの距離を毎日しっかり腕を振ってエクササイズウォーキング。  
でも暫くすると歩くだけでは物足りなく感じるようになり徐々にWalkからJogに移行して、今では「ダイエット目的」という最初のコンセプトをすっかり忘れてただ夢中で走っています。  
自宅周辺のジョギングコースを考えるのが近頃の楽しみだったりします。汗ビショリ掻くし、ゼエハア苦しいし、足はだるくなってくるし……。はっきりに言ってこの上なく辛いんだけど、でも、あの爽快感はやってみたいと分らないですね。  
とにかく走り終わった後がもの凄く気持ちいいです。なんて言ったらいいの、充実感というか、自分で自分を褒めてあげたいって感じです。  
始めた頃は500mも続けて走れなかったり、上り坂になると必ず歩いてしまったりの根性ナシでしたが、だんだんと長く走れるようになり、今では10kmくらいは走り切れるようになりました。笑っちゃうくらいゆるくりペースですけれどね。  
レースに出るなんて大それたことはまだ考えていませんが、皆さんのマラソン大会のレポートなんかを読んでるとなんだかとても楽しそうなので、私もそのうち挑戦してみたいと思います。  
どうぞよろしくお願いいたします。

## 30284

ペースメーカー

アウトリガー沖田  
2003.12.8

あの正確さにはホントびっくりしました。腕時計も見ないでよくラップ刻めるよなあ、と思ったんですが、きっと計時車両が先導してるんですよね。SEIKOとかロゴの入ったデジタル表示板載った車。そうにちがいない。そうじゃなかったら、うーんまさに神業。  
このサイトに出くわしたきっかけの1つに、会社の近所が代々木公園という事があります。で、今日は天気もいいし昼休みランしてきました。代走会に参加したことだし(ちがうか)。  
コース一面が落ち葉のじゅうたんといった感じで、公園ランはなかなか風情がありますね。いつもの殺伐とした多摩川土手とは大違い。ガイジンも走っているし、走法もおのずとエレガントになりますね、ってうそですいつも通りのへろへろ走法です。  
会社から公園まで片道1.5Kmぐらい、公園内の周回路が一周2Kmぐらいで、合計5Km・約30分のお手軽ジョグで気分サッパリです。これで

シャワーがあれば言う事なしなんですがねえ。今日はやっぱりランナーの方、たくさんいました。天気がいいと人も違います。

代々木では以前、資生堂ランニングクラブの方(だよな、SHISEIDOロゴ入りのジャージでした)の美しい走りを見かけて非常に感動しました。実際に見かけた事があると、それがきっかけになって応援しちゃいますね。先日の東京国際では、資生堂の方(嶋原さんでしたっけ)を熱く応援しました。感動の3位フィニッシュ。

多摩川ランニングを始めるようになってから、よく駒沢大学陸上部の練習とすれ違うんですよ、土手の上で。また早いだこれが、もうね、一瞬の疾風のごとく通り過ぎちゃうんです。僕は駒大とは縁もゆかりも無いのですが、今年の箱根駅伝観戦ではあの紫色に肩入れしそうだなあ。

## 30285

### もういくつ寝ると

カエオカイ佐倉  
2003.12.8

ホノマラよー、と歌いたくはなりませんがいよいよですね。私のメモによりますと出場される会員の方は、トロピカールさん、ワイアラエさん、アロハさんですかね。皆さんがんばってよー、ついでに終わったら鍛錬なんか書いてみたりしてくれる人いたらすごい楽しみなんだけどなー、なんちゃって。

昨日午前5k、午後10kのうち午後の部で内5kはビルドアップをやりました。5分20から4分40まで1kずつあげただけけどね、3ヶ月のリハビリを経てここまでこれたことはちとばかうれいしでやんす。アウトリガーさん、カメハメハさん、入会おめでとうございます。

## 30286

### なぜか絶好調!

マハロ菊池  
2003.12.8

カエオカイさんも腰痛持ちだったかと思いますが、私も先週左臀部に五寸釘を刺したようなハゲしい痛みがあって通勤電車で立っていられず、やばいかも、座骨神経痛か椎間板ヘルニアかあと思ったのですが、昨日朝だまだまし石神井公園を5周してたら治ってしまい、今日は1時間走絶好調でした。あの痛みはいったい何だったんでしょう。今度腰痛関連のサイトもリンク増やします。

アウトリガーさん、私は今日は新宿御苑1周昼休みウォーキングでした。代々木公園昼休みランは充分鍛錬に値する行為ですなあ。今年は特に紅葉が遅めできれいな気がしますね。鍛錬書けるようにしましたの

で宜しかったら代々木公園の写真+レポートとかいいなあ。らんらんさん、はじめまして。レースは上位入賞しようと思ったら大それたモノですが、自分なりに走ってる分には非常に面白いものです。タイムと順位という絶対評価だしね。10kのレースなんか足慣らしにいいと思いますよ。

## 30287

### サッカー観てしまっ

マハロ菊池  
2003.12.10

今日はさぼりです。それにしてもサッカーは90分もガンガン走ってもお互い1点も入らなくても良いゲームなわけで、ある意味非常に不条理なスポーツでありますね。審判のジャッジにも結構左右されるしなあ。でもそこが面白い所でもあるんですがね。

本日腰痛関連のリンクを2つ追加いたしました。

## 30288

### 急に寒くて

マハロ菊池  
2003.12.11

通勤中も走ってしまうなあ。

アウトリガーさん、グッズと鍛錬レポートありがとうございます。代々木公園走るとまさしく代々木ランニングクラブって感じですよ。アトミクラブの人とかもいるんだろうなあ。

コソコソさん、そういえば今週末はハーフですよ。頑張ってくださいね。私は先日の多摩川ハーフでなんかパワーがでなかったのは3日前に30分7km走したのが間違っていたのかとも思っています。フルだと前日1kmをレースペース位の刺激で良いそうです。ハーフも体体温存したほうが良いのかもしれませんが。まあ年齢にもよるかもね。色々試してみるのがいいかも思っております。

## 30289

### 今日のホノルル

ワイアラエ千葉  
2003.12.11

嵐の前の静けさとも言うのでしょうか、今日ゼッケンを取りに行ってきたが、まだ閑散としていました。もっともワイキキを離れると、日曜日の

駐車禁止を告げる張り紙と所々に設置された青い簡易トイレとが辛うじてホノルルマラソンを伝えるぐらいです。

このところ雨が多くてダイヤモンドヘッドもだいぶ緑が濃くなってきました。心配された雨は問題ないようですが、今度は風が日曜日まで続きそうだということです。まあ、自然をマラソンにあわせろという方が無理かもしれませんが。

## 30290

### いよいよですね

マハロ菊池  
2003.12.11

ワイアラエさん、今日はホノルルライブカメラで見てたら大分風が強いようでしたね。ヤシの木が相当なびいてるのが見えましたよ。

さて、トロピカールさんももうホノルル着いてるんでしょうね。コースの下見が楽しみです。

## 30291

### 体体温存

コソコソランナー  
2003.12.12

今週は、体体温存ため1時間位のジョギングに留めています。大会も近くなり、最近流石に切羽詰ってきたのか、『練習行きたくない病』も影を潜め、そこそそ楽しく練習に精を出しています。今日は会社の忘年会なので走れませんが、栄養をたくさん摂り、明日も休養して大会に臨みたいと思っています。

今度のハーフで1ヶ月後のフルの目標タイムも決めようと思っています。

ハーフは、2時間15分位で走ればいいいなあ。

その位だとフルでは5時間切れるかな?

マハロさん、ハーフ走ったら鍛錬書きますね。

名物のぼんたんの写真撮ってくる予定です。

召し上がったことありますか?

## 30293

### お久しぶりです&アウトリガーさんをはじめまして

ハレクラニ小野  
2003.12.12

アウトリガーさんの鍛錬読んで、懐かしかったです。昔、通勤早朝ジョグ

で代々木公園を走っていましたが、落ち葉の季節はとくに美しかったな。朝6時、7時ごろの冷たい空気を切ってSBや日清など実業団の選手が走っているのをみて、そのダイナミックなフォームに感動しました。筋肉の動きはほとんど野生動物の美しさでした。そんななかSBに行った早稲田競走部の星渡辺康幸さんが走ることなく、木立のところでポツンと立っているのをみて、あまだ故障がいていないんだな、つらいだろうなあといいながら、もたもたと走っていたころを思い出します。彼がまともに走れていれば、日本の男子マラソンもこれほど低迷しなかったはずです。男子も女子も日本の有望な選手がどんどん故障でリタイアしてゆくのをみると哀しくなります。小出監督がどこかで「アフリカの選手などに比べ身体能力が劣る日本選手は距離を踏み、練習の質をあげることでしか太刀打ちできない」という趣旨のことを言っていて、それは確かにそうなのでしょうが…。

書き込みはひさしぶりですが、みなさんのやりとりをみて、俄然やる気になり、11月は260キロ走りました。これは私にとっては上出来。ランニンググライプを能動的に立て直すべしと、路上ランニング鬼ごっこゲームHASHIにも最近参加しています。これはなかなかおもしろいので、また今度レポートします。ほんとうは鍛錬に書き込むのがよいのでしょうか、デジカメなどもってなくて、写真を電送できないなあ(電送は死語?)  
さいごにホノルル参加者のみなさん、がんばれー。

## 30294

### パンク

カエオカイ佐倉  
2003.12.13

約1年間はいっていたナイキエアズームトレーナーのエアアクションが破裂、と同時に私の愛車もパンク。  
足廻りのチェックはこまめにしましょう。安全走行第一ですから。

## 30295

### 今日はひとりマラソン

マハロ菊池  
2003.12.13

朝、新木場に電車で行って荒川伝いに石神井公園までLSDしました。やっぱりちょっと長かったです。  
コソコソさん、グレープフルーツの大親分みたいな奴でしょう。鹿児島出身の叔父がいて食べましたよ。からしレンコンとかもはじめて見たとき何かと思ったね。高菜炒めも今では当たり前ですが、昔は相当不思議な食いもんでした。なんで九州の人は漬物を炒めるんだと思いましたよ。

ハレクラニさん、鬼ごっこするのも楽しそうですね。よろしければ写真はプリントでも送って頂ければスキャンして載せますよ。  
カエオカイさん、大きな声じゃいえませんが、やっぱりAIRはパンクしますよね。まあ、半年か1年で買い替えてることですかね。

## 30296

### 忘年会での出来事。

コソコソランナー  
2003.12.13

昨夜は、会社の忘年会で栄養補給。いりてで食べるお鍋。とても美味しかった。  
忘年会の席で、社長にマラソンの話をしたところ、大変興味深く私の話に耳を傾けてくださり、調子に乗って一回り近く年の差のある目上の上司、社長に向かって『マラソンは人生です!』と言い放った私。。(完全にシラフなのに…)社長は、(社長も下戸なのでほぼシラフ)200mしか走れなかった私が42kmの距離をなんとか走れるようになった経緯を今度の役員会議でみんなの前で発表してくれとの事。  
ひょえ〜来月マラソン大会が終わったら20〜30人のお偉方の前で話をしなければならなくなってしまった。。恐ろしい。。  
しかも、来週『激協会』と称し、コソコソランナーズを焼肉を食べに招待して下さいました。  
う〜む。もう逃げられません。『練習行きたい病』などなまっしろい事も言えなくなり、良い(?)プレッシャーになりました。  
ちなみに今回私が言い放った恐ろしい一言。  
『コソコソランナーズに対抗し、〈ボチボチランナーズ〉を結成して私も走ってみようかな。』とおしゃった社長に対し『社長、ボチボチでは目標は、なかなか達成できませんよ。言い訳にもなってしまいますし、やるならやはり一生懸命やらなくては。』と真顔で答えた私。冷や汗がでますね。(何度か言いますが、私は一適もお酒は飲んでいません)  
明日は、ハーフマラソンです。良い結果が報告できるよう、私なりにしっかり頑張ってきます。  
ホノルルにいらっしゃるメンバーの方々への健闘も祈っています。

## 30297

### おひさしぶりで〜す。

ロコモコユキコ  
2003.12.14

この2ヶ月というもの、休みもなく睡眠時間も昔のアイドルなみの生活を送ってました。なんかいっぱい人が増えて驚きましたよ。ホント、RUN中

はたくさんいるんですね。私は相変わらずジム走りばかりで成長の影すら見えません。こんなんでいいのかーと思いつつ今日もまたまたジム走り。  
しかし!!水泳の距離が飛躍的に伸びました。なんと1KM行けるようになったのですが、さすが飽きるのでもそんなところ。レースに出てどのくらい走れるのか知りたいので、誰か誘って下さい。お願い!

## 30298

### 谷川真理ハーフは当日エントリーできますよ。

マハロ菊池  
2003.12.14

ロコモコさん、生きてましたか。とりあえず1月11日の谷川真理は現在たぶん3名エントリー中です。すかいかででしょうかね。ナイキのTシャツもらえるし。詳しくは下記谷川真理.co.jpからランネットで見てください。

コソコソさん、私はザボンと勘違いしてましたね。  
しかし役員会で発表かあ。マラソンよりキツそうだなあ。

<http://www.tanigawamari.co.jp/>

## 30299

### シーズン真ただ中

アウトリガー沖田  
2003.12.15

毎週のようにマラソン中継、駅伝中継がありますね。今日の駅伝も見応えありました。今日は新宿アドホック4Fのランニングショップのバーゲンが最終日。asicsランニンググローブ500円、nike ロングスパッツ4000円を掘り出しました。というわけで今日はテレビ見て買い物したら時間切れ、鍛錬なしでした。まあ昨日しっかり多摩川ロード、調布〜二子玉川往復20キロ走ってるんですが。  
ホノルルはそろそろスタートですね。代走会参加者のみなさんの健闘を祈ります! 午前4時で74F、は23Cぐらいですか。湿度74%、風が15mphというのはなかなか厳しい戦いになりそうですね。  
コソコソさん、ハーフおつかれさまでした。いかがでしたか? 焼き肉ゴチになるなんてうらやましいです。おいしそ…  
ハレクラニさん初めまして。この時期の代々木公園はいいですね。あの空気の中を走る気持ちよさはかなり気に入りました。  
はい、谷川真理ハーフ参加予定者です。高機能Tシャツ欲しさの出



場ファンラン、ですがだんだん記録に欲が出てきました。28日には調整レースとして相模湖ピクニックランド10キロも予定しちゃってます。暮れの忙しいときに何やってんだか、という感じですが、ランニング漬けの一年の締めくくりにはへろへろになるのもいいかな、と思ってます。

## 30300

### やった、早川英理 2時間31分で優勝

カエオカイ佐倉  
2003.12.15

ホノルルの条件でこの記録ものすごいです。それにしても22歳の上り坂でこの成績、今後ホノルルのプリンセスとして又走るのかあるいはオリンピック挑戦のような行程をたどるのか?

楽しみです。

まだライブカメラにはメンバーの人らしきひとは見られません。が、参加された方の健闘を祈ってます。

## 30301

### 日本時間6時で捕捉しました。

マハロ菊池  
2003.12.15

カエオカイさん、おはようございます。

現地時間10時58分22秒の映像に2名の東洋人を確認。この後5名で話し合っている映像も捕らえました。ちょっと今日明日と出かけておりますので、また後で掲載します。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/03121411.jpg>

## 30302

### おっしゃる通り

ワイアラエ千葉  
2003.12.15

写真の二人の東洋人は、左がトロピカルさん、右が私、ワイアラエでございます。

トロピカルさんは、初マラソン、初ホノルルマラソンで好成績をおさめ、私はあわや棄権かという不完全燃焼で終わりました。詳細は後日。皆さま、応援ありがとうございました。

## 30304

## ★おめでとうございます!★

コツコツランナー  
2003.12.15

祝!ホノルル完走!!おつかれさまでした。ライブ映像もしっかり映ってましたよ。

また、詳しい報告聞きたいのでお願いしますね。私も南国の雰囲気が感じられるのではないかと楽しみにしてます。

私も、他のコツ団メンバーも4人そろって無事完走!詳しくはこちらの方も鍛錬レポートで…もったいぶらしてるわけでは無いですよ。

## 30305

### お疲れさまでした～!

らんらん♪カメハメハ  
2003.12.15

コツコツさんハーフ完走、そしてワイアラエさん&トロピカルさん、ホノルル完走本当にお疲れ様でした。

私は早起きは出来ませんでしたが、マハロさんのダウンロードしてくれた画像に向かって、今お二人に「おめでとう」とパチパチ手をたたいております。

42.195km。。。凄いですよね～。

私にとってはとてつもない距離で、それを完走するなんてまだ想像も出来ないことですが、なんかワクワクしてきました。

私も頑張ってフル走れるようにしたいです。

みなさんのレポート、楽しみにしていますね。

## 30307

### もう1枚

マハロ菊池  
2003.12.15

妙に均等に5名並んで写ってる写真もアップします。3名はチャーリーエンジェルの皆さんで、2名はワイアラエさんご夫妻でしょうかね。とりあえずミッション成功ってことで、お疲れさまでした。

現地1時に男性2名の映像ありましたが、アロハ幸満さんじゃないですよ?

さて、また来年12月12日に向けて本日よりカウントダウン開始しました。ああ、本当は行きたいなあ。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/03121411-2.jpg>

## 30309

### 1989…!!!

コツコツランナー  
2003.12.17

ホノルルランナーさんはじめまして。とうとう1989年生まれという80年代生まれの方がやってきたなあ…と感慨深いです。

今、中学生ですね。今から走ったら、相当速くなりそうですね。楽しみです。

陸上部に入ったら専門的に教えてもらえそうでいいかもね。私なんて手探りだからキチンとした靴にたどり着くだけで1年かかっちゃいました。

今から鍛えてカフカ君(村上春樹著『海辺のカフカ』より・読んだかな?)みたいになってね。

マハロさんアップありがとうございました。

なのはなでは、このくらいのペースでとりあえずハーフまでは入ってみようかと思っております。あわよくばサブフォー…?なんて欲出すと失敗しそうで怖いですが、なのはなに向け1年頑張ったので、やれるだけやってみます。

コツコツランナーも全員ハーフは完走したのでフルも完走できるのでは?とひとまずはホッとしてますよ。

## 30310

### はじめまして。

ホノルルランナー  
2003.12.17

この度入会になりましたホノルルランナーです。皆さんと共に日々精進していきたいと思いますのでよろしくお願いします。今のところ1月25日(日)の横田フrostバイトロードレースのハーフに出場予定してます。1時間40分くらいを目標にがんばります。

<http://www.yokotastriders.com/>

## 30311

### 新しい発見

らんらん♪カメハメハ  
2003.12.17

昨日忘年会で日本酒と赤ワインを調子よく飲んでしまったので、二日酔いは絶対免れない、と思っていたんだけど、今朝起きてみたらまったくなともなかったんです。



こんなの久しぶり〜。ジョギング始めてから体調いいみたいです。朝から絶好調!で、お仕事前に8km走っちゃいました。(^^)v  
飲んだ次の日の朝に運動するなんて、今までの私にはありえない事でしたからね、新しい発見をしたようで今自分自身から目が離せません。でも、このモチベーションを維持するのが大切ですね。がんばろ!

## 30312

### 忘年会シーズン

アウトリガー沖田  
2003.12.17

だからでしょうか、ここんとこ僕の通うスポーツクラブの人口密度(夜の部)が妙に低いような気がします。プールもトレッドミルも空いててラッキー。  
ワイアラエさん、トロピカールさんホノルル完走おつかれさまです。web cam に写るハワイの海と砂浜、それにそこに居るみなさんの楽しそうな様子にため息です。暖かそうだなあ。気持ち良さそうだなあ。  
コソコソランナーさん、鍛錬サックスでした楽しく読ませていただきました。2時間ジャストおめでとうございます! お土産がたくさん貰える大会っていいなあ。大会ではアミノバリューしかもらったことないので羨ましいですホント。きびなご好きなんですよ、あぶって焼酎のお湯割りの肴にしたら最高にうまいよなあ。あと温泉ですねおんせん。来年は、温泉で汗を流せる大会に参加するぞ。  
はじめましてホノルランナーさん、よろしくおねがいします。ランニングって年齢・性別いっさい関係ないもん、うん。初ハーフの1時間40分、若さで軽くクリアしちゃってください。横田 frostbite、僕も参加しようか迷ったんですよ。谷川真理ハーフのすぐ後なので自重しましたが、参加賞のかわいいスウェットシャツが大人気ってのに最後まで後ろ髪ひかれまくりました。USベース内のハンバーガーはかなり旨いらしいですぜ。

## 30313

### たとえば永井大さんは今年は4時間30分21秒

マハロ菊池  
2003.12.17

でしたが、スプリットは  
10K: 01:00:03  
Half Marathon: 02:06:31  
30K: 03:01:02  
Gun Time: 04:30:25  
Finish Time: 04:30:21  
でした。

この結果から30kmまではとにかく抑えてキロ6分で刻んで、仮に最後の12kmに90分かけても4時間30分は切れる。逆に30kmすぎからペースをキロ5分に上げることができればサブ4も可能という作戦が見えてきますね。確実にサブ4狙うならハーフまで2時間で行った後に少しづつ上げてけば良いわけだ。  
コソコソさん、なのはな頑張ってくださいね。

## 30314

### オールスポーツコミュニティという

マハロ菊池  
2003.12.18

スポーツ写真を撮ってくれる所から当サイトで紹介して欲しい旨のメールが来たのでリンクに追加いたしました。谷川真理ハーフには撮影に来るそうです。ホノルルマラソンみたいだね。

## 30315

### そうだ、ロコモコさん

マハロ菊池  
2003.12.18

初レースに新宿シティハーフマラソンの10kmなんていかがでしょうか? スタート、ゴールが国立競技場です。ハーフは周回コースなんで、10kmのが良いかも。私は2月は寒いから冬眠しようと思ってたんですが、3月の荒川もあるからやはり2月にファイトーいっぱーと走っといた方がいいかもってね。ただしネットでの申込みが12月22日(月)までなので申込みはお早めに。ゲストランナーはなんと瀬古エスピー監督です。皆さんもいかが?(10k=3000円です)

<http://www.regasu-shinjuku.or.jp/cityhalf03/cityhalf.htm>

## 30316

### ホノルルより帰国しました

トロピカール・ミーバ  
2003.12.18

みなさん応援ありがとうございました。  
初マラソン無事に完走することができました!  
苦しくてたまらなくて思い出しただけでも吐きそうなくらいだったのに、数日たった今では楽しかった思い出の方が大きいなあ。

おかしいよね。  
ライブカメラ画像の東洋人は間違いなくあたしたちです。  
ワイアラエ氏の奥様はその場にはいなくて、あたしたちエンジェル4名とボスレー(ワイアラエ氏)がうつってます。  
エンジェル達はマラソンの次の日に超キレイなビーチでボスレーにボディボードのレッスンを受けました。  
楽しい楽しい6泊8日のハワイでした♪

## 30317

### ★おかえりなさい★

コソコソランナー  
2003.12.18

トロピカールさんおかえりなさい!完走おめでとう!  
そうそう!マラソンって後からだんだん楽しくなるよね。そういう楽しさって、やっぱり走らないと分からないよね。  
『いや、苦しくないって事はないんだけどさあ〜なんか、、こう、、、楽しいんだよね。』みたいな感想になっちゃう。  
詳しい感想はトロピカールさんのホームページでのアップ楽しみにしています。  
次はホノルルよりはかなり寒い『なのはな』楽しみにお待ちしております。会えるといいですね。

## 30318

### エントリー

らんらん♪カメハメハ  
2003.12.18

初レースに佐倉朝日健康マラソンの10kmエントリーしました。  
なんか、今からドキドキです。  
新宿シティハーフマラソンの10kmも悩んだのですが、心の準備が間に合いそうにないので3月の佐倉にしました。  
近いですね。

## 30319

### 横田フロストバイト

マハロ菊池  
2003.12.19

ホノルルランナーさん、当会リンクページにある国立ランニング研究所の

所長さんの横田フロストババ参加レポートがあるから行くときの参考になるかもね。

らんらんさん、初レースエントリーおめでとうございます。フルも良いけど10kには10kの面白さが、ハーフにはハーフの良さがありますね。

トロピカルさん、ハワイでボディボードですかあ、いいなあ。ワイアラエさんは役得って感じですかあ。2007年にはむさいおやじもいっぱい行くかもしれないけど、よろしく願いますね、ハート。

## 30320

まずい、まず過ぎる…。

ラハイナ・キミコ  
2003.12.19

「走るのが好き」とか言っておきながら、やっぱり年内のレースを消化してしまったのと、ケガが足りないせいで、また膝の調子がよろしくないのとで、このところ鍛錬不足です。

それなのに胃袋はかき「ロート」したままの大きさと、みるみるうちに体重がうなぎ上り。加えて忘年会です。ほとんど飲みはしないのですが大食漢ですから、食べっぱなし。

谷川ハーフまで、一ヶ月はとっくに切ったというのに、年末の忙しさと「ム」も時々「サ」っておりました。皆さんの充実した書き込みに、先週は帰宅ラン(16km)を久々に行いましたが、翌日は皇居1周も出来ない始末で、がっかりです。

よし、また筋トレ中心に頑張るぞ!と気を取り直してみたものの、もうすぐ年末年始で「ム」も休み。お正月は、実業団と箱根の駅伝を3日間ごろごろとテレビ観戦になるんだろうなあ。

オールスポーツさんは、富士吉田火祭りロードレースの際に写真を購入致しました。何年も走っている方は、よっぽどの記録が出た時位しか欲しくならないかも知れませんが、未だ出るレース出るレース初めての私には記念になるなあと思ひまして。

福知山は別の写真やさんが撮影して「サ」を送って来てくれましたが、練習不足で「サ」っているので「ス」しよう。(この辺が女心か?)

ランナーズの「写ってますよ」に写してもらえたら無料でもらえてラッキーなんですけどね。

## 30321

12月は太りますね。

マハロ菊池  
2003.12.20

私は11月の検診時からまた3kg位太ってます。寒くなると体温を維持

するために基礎代謝が上がるから太りにくくなるそうですが、私は太りません。冬眠前の熊みたいなんですかね。

今日は最高気温が8度までしか上がらないみたいで朝普通に起きたんですが、相当寒そうだったので、通常土日は朝走るんですがやめて午後から走ることにしようと思っています。

## 30322

雪やこんこ♪霰やこんこ♪

コツコツランナー  
2003.12.20

とうとう鹿児島でも雪が降りました。

桜島も今年初積雪。

でもやっぱり暑い方がいいよ。。寒くて走りに出かけるのが億劫だよ。。おかげで昨日は寒さのあまり、外を走る事を断念し、ジムに行ったらガラガラでした。

市営のジムのため、温泉もサウナも無いので、帰りに温泉に寄りました。やっぱり温泉も付いてればなあ。でもジムの1回の使用料200円なので文句は言いません。

## 30324

成績維持!!

ホノルルランナー  
2003.12.20

今日成績発表があったのですが、一学期と変わらずってとこでした。二学期になってからランニング始めたのですが、それによって成績が落ちることもなく良かったです。文武両道!

## 30325

寒いですねえ

アウトリガー沖田  
2003.12.20

休日出勤の要請をうけて働いたんですが、よっしゃ帰りはいっちょ帰宅ランだ、と走ってみました。会社のある初台から甲州街道をひたすら下って約11キロ。午後4時過ぎスタートだったのでかなり寒かったです。ランニンググローブが役立ちましたよ。

公道を長距離走るのは初めてだったんですが、信号のstop&goの多さにちょっとリズムが狂いましたね。空気もあんまり良くないし。でも多摩

川沿いや代々木公園と違い、景色がどんどん変わるのが励みになりました。シティマラソンってそういう楽しさなんでしょうね、いつも見る景色を自分の足で走るという。夢舞いや、石原慎太郎マラソン(勝手にこう読んじゃってます)ってすごく楽しいんだろうな、という期待が盛り上がってきました。

新宿ハーフマラソン、マハロさん参加されるんですね。どうしようかなと考え中です。ハーフは、ひたすら外苑を5周するんですね。でも公道走れるのは魅力だなあ。

鹿児島は雪ですか。名古屋の方も大雪だというし、西から寒波がやってきたようです。

成績発表という、もう冬休みの時期ですね。休みといえば鍛錬の時期でもあるワケでして、暮れ〜正月休みは走り込みにあてようと密かに楽しみにしてます。ジムも休みでスイムできないしね。

## 30326

トレーニング

らんらん♪カメハメハ  
2003.12.20

目標があると練習も俄然やる気が出てきます。

今日は北風がびゅーびゅー吹く中、朝からトレーニング。起伏に富んだ広い公園内をゆっくり1時間半走りました。

寒かったけど、自然がいっぱいでとても気持ち良かったです。

走っている人、結構いましたよ。寒いのにみんな頑張ってるなあ。

この季節はやっぱり帽子に手袋、ウィンドブレーカーは必需品ですね。ちょっと走ると体は温まるけど、汗も出るので油断するとすぐ冷えちゃいます。

その後、午後からは年末の大掃除第1弾!お風呂とベランダと窓ガラスのお掃除。こっちの方が90分JOGよりよっぽどエネルギー使ったかも。疲れた〜。やや筋肉痛です。

## 30327

LSDでニコニコ20K走ってきました

カエオカイ佐倉  
2003.12.21

故障してから20k走ったのは5ヶ月ぶりです。ここまでこれたのもマハロさんはじめメンバーの人たちのクラブノート、鍛錬などをつづけて大いに刺激を受けたことが非常に大きいです。

3月の佐倉朝日、10Kにエントリーしたいいつも走っている場所なので挨拶代わりのようなものです。この時期は私は花粉症なのでマラソンは

パスです。ここ2〜3年は薬で何とかコントロールして外を走っても平気なのが救いですけど、らんらんさん、がんばりましょう！  
所属クラブ名は無断で代々木ランニングクラブにしてみましたよろしかったでしょうか？マハロさん

## 30328

### 今日は幕張メッセでジャンプフェスタ

マハロ菊池  
2003.12.21

というのに朝から行って走れずです。行ったついでに駅前のアウトレットのアシックスの店を見てきましたがアメ横のジュエンの方が安いなあ。カエオカイさん、所属クラブ名は代々木ランニングクラブで出ていただいてOKというか、使って頂けるのは非常にありがたいですね。私は今まで文字数制限あるときは代々木RCにしたり、代走会にしたり、適当にやっております。なお、逆に会員の皆様に当会名でのエントリーを強要することはありませんので、所属クラブ名はご自由にお願ひいたしますよ。

## 30329

### で近所さん？

らんらん♪カメハメハ  
2003.12.22

カエオカイさん、HNから多分そうだろうとは思っていましたが、過去ログを読んで確信。ご近所さんなんですね。あらためてヨロシクお願いします。私は何しろついこの間まで走ることに全くと言っていいほど興味がなかったの、裕子コースも尚子コースもその存在すら知りませんでしたし、印旛沼のサイクリングロードは1度だけレンタル自転車を通ったことがあるくらいなものでした。

でも、千葉ちゃんは2度ほど目撃しています。1度は岩名で走っているところを、そしてもう1回はスーパーいなげやでお買い物をしているところを！（ローカルな話でスマセン）

今度の佐倉朝日が初レースなので、どんな所を走るのかもまだ知らないのですが、カエオカイさんのいつもの練習コースなんですね。そのうち下見に行ってみます。

## 30330

### 焼き肉ローディング

マハロ菊池  
2003.12.22

今月号のランナーズにレース前日に焼肉を食うといいとあったが、そういえば去年ホノルルでホブロンさんと毎日ホテルでぐっかいTボーンステーキを「まいうー」「焼き肉のたれ欲しいね」とか言いながら焼いて食べていたことを思い出した。  
私の初フルは、あの肉が効いていたのかなあ。

## 30332

### エントリーしましたよ

ロコモコユキコ  
2003.12.23

マハロさん。新宿シティハーフマラソンの10kmにです。今ローソンでお金を払ってついでに走ってきました。なんかやる気ができたなあ。しかし初めてなのでどんな服装でとかどの位前に行ったら良いとか解らないので、どなたか教えて下さいな。  
関係ないけどランナーズの出版社は家の近所でした。

## 30333

### 2月ですからね、

マハロ菊池  
2003.12.24

新宿シティは相当寒いと思いますね。速い人はいつでもランパン、ランシャツですが、私はロングTシャツにロングタイツで走ろうと思っております。それでもきつと寒いんで30分くらいアップしてスタートを待つって感じでしょうかね。それにしてもロングタイツって履いてみるとわかるけど全然保温性ないんですね。ルーズタイツの方が温かいですな。谷川真理に出る方は何着ますかねえ？なのはなは温かいから短パンTシャツですかね？  
会場には早めにいったほうが良いと思いますね。受付が始まる時間の15分後位に私の場合いきます。たぶん7時30分受付、着替えて荷物預けて8時過ぎアップ開始、8時45分整列、9時15分スタートって感じでしょうかね。早いと思うかもしれませんが、荷物預けやトイレが混んだりするんで、余裕をみて会場にいったほうが良いですね。大会2週間前ぐらいになると印刷物が送られてきますんで、それを見てからまた考えましょう。

## 30334

### ザボン≡文旦=ポンタン<晩白柚

マハロ菊池  
2003.12.24

私は今まで勘違いしてたので、調べてみると、ザボン(果肉赤系)はポルトガル語で、文旦(果肉白系)はザボンの一種だそうです。大きさはグレープフルーツの兄貴って感じですね。江戸時代、嵐のために阿久根に避難した中国船船長の謝文旦(ブンタン)が薩摩藩の通訳の温かいもてなしに感謝して、果実を贈ったのが始まりだそうです。ちなみに私がザボンだと思ってた巨大なグレープフルーツの大親分は晩白柚(バンペイユ)というもので、大正8年にサイゴン植物園から台湾に、そして昭和10年、鹿児島県果樹試験場から熊本県果樹試験場に導入された世界最大のみかんだそうです。  
中国船船長の謝文旦っていうのが、なかなかいい無駄知識でしょ。

<http://www.banpeiyu.com/>

## 30335

### 筋トレ

らんらん♪カメハメハ  
2003.12.24

ここ数年は、ジム通いはしているもののスイム&サウナが定番で筋トレとか辛いことは殆どしてませんし、あとはたま〜にキャアキャアいいながら遊びのテニスをするくらいでしたから、私の筋肉とかそういう運動をするための機能は初老状態といっても過言ではないくらいだと思うのです。でも、ジョギングの習慣がついてからは明らかに足腰が鍛えられてきた感じがあります。  
だからといって、やり過ぎると膝や腰を痛めてしまうということなので、これからはちゃんと腹筋・背筋・スクワットくらいは家で毎日やろうと思います。うーん。。。っていうか、ジムでやればいいんですけどね、どうも好きになれないんですよ、トレーニングマシンって。  
今日は坂道と長い階段を使ってトレーニングしてみました。苦しかった。でも気持ちよかったです。2ヵ月後の初レースに向けて鍛錬中です。

## 30336

### 美味しい物

らんらん♪カメハメハ  
2003.12.24

ホブロンさんの鍛錬レポートって面白いですよ〜。いつも楽しみにして



いるんです。でも今回の美味しい物の情報がなかったのがちょっと寂しいです。

マルマのみかんも美味しそう。でもうちの近所には売ってないみたい。気を付けて見てるんですけどね、私がお買い物に行くどのお店でも見たことないです。インターネットで注文しようかな。

## 30337

世間はクリスマスイブですが、

マハロ菊池  
2003.12.24

我が家は昨日クリスマスやってしまったので今日もジムで60分走。さすがにすいてて、コアなおやじやおねえさま会員だらけでしたよ。

あと2日で今年も仕事納め。ホノルルマラソンでいうとゴールゲートが見える最後の直線800mって感じで、もう大掃除して、♪安見泰三ですっ。

## 30338

頑張ります

ホブロン石郷  
2003.12.25

あっ、どうもホブロンです。また美味しいもの情報調べてきます。

## 30339

世間はクイスマスイブですが・・・Part2

ロコモコユキコ  
2003.12.25

ホントすいてましたね。おかげでエアロビなんかやってしまっ、泳いでたら足がつって濡れかけてしまいました。が、しかし20:30から近所のBarでパーティがあったのでまだ痛い左足をズルズルひきずりながら憔悴きっていったのですが、よくそこで逢う人が走ってる事がわかって意気投合。酔いも手伝って洗足池RCを突然発足。

会員2人、トレーニング場所・・・洗足池周回コース、規約・・・終わったら曝飲、な～んで酔っぱらいの会話で疲れも忘れて3時まで盛り上がっていました。

やっぱり酒はやめられない。

## 30340

レッグカールで

マハロ菊池  
2003.12.26

一番軽い負荷でも50回位やると、私の場合ハムストリングが必ずつりますね。筋トレで筋肉つってるとけっこう恥ずかしいんですな。

## 30341

仕事納め

アウトリガー沖田  
2003.12.26

の今日は、ちょっと長めの昼休み取ってもまあいいかという自己判断の元(ははは)代々木公園にある国立オリンピック記念青少年総合センター(長い名前だ)のプールで1000mほど泳いできました。今週は夜に飲酒する機会が多くてついにジムに行けず終い。一日ぐらい、空いているジムにいきなかったなあ。泳ぎ納めしとかなきゃなあということで昼スイムでした。

今月の走行距離は200キロ超え、これまでの自己最長になりました。この勢いで日曜日のさがみ湖ピクニックランドを駆け抜けたいです。あとこの正月休みは、初フルに向けて30キロオーバーのLSDもしたいなあと考えています。今月は20キロを2回走ったんですが、途中で寒くなっちゃうんですよ。寒さ対策したら、マハロ会長の荒川LSDに対抗して多摩川ロング走かな。

新宿シティマラソン、僕は不参加なのですがもし都合がつけば応援にいきたいなあ、なんて考えています。生の瀬古監督見たいです。初のシティマラソンは東京シティロードレース2004だ!

## 30342

暮れも押し迫り・・・

コツコツランナー  
2003.12.26

今年は、【マラソンを頑張る】という目標を掲げ、いよいよ目指す【菜の花マラソン】が近づいて参りました。菜の花に出ると菜の花がお正月になると人から聞きましたが、本当にそんな感じです。菜の花までは気を抜けません。(それに大晦日もお正月も仕事だしね。トホホ。。)

来年の目標もそろそろ考えていますが、また次の機会に発表したいと思っています。(やはりここで発表するのはそれなりの覚悟と決心がいります。)来年初レースのみなさん頑張ってください!思いっきり楽しんでくださいね★

ロコモコさん、私は大体いつもTシャツと短パンです。鹿児島だから少々暖かいのかな?パンツが長いと邪魔くさいし、私は長袖のシャツも邪魔に感じます。でも寒いときは手袋をつけます。手袋1枚でかなり違いますよ。暑くなればポケットに入れます。この前のボンタンレースの時は良いアイテムを見つけました。100円均一でみつけたガーデニング用の肘くらいまであるロング手袋です。生地は軍手のうす〜い感じです。その安っぽい薄さが走るのにはちょうどよかったですよ。長いのでのびたり、手首までの長さにしたり、はずしたり都合が良かったです。

あと恥ずかしながら助言するとすれば、【スタートの時周りに惑わされない事】です。

最初、周りの人も走ってるのでペースが分からず付いて行ってしまいがちですが、痛い思いをしたりするので最初はゆっくりめで様子を見るのが良いのでは?と思っています。

でも、人それぞれなので、とにかく1回エイヤッ!と大会に出てしまうと、だいたい勝手がわかると思いますよ。

応援してます。頑張ってくださいね。

マハロさん、恐るべしボンタンの歴史。謝文旦さんに感謝ですね。阿久根は私の母校のある土地なのに全然知りませんでした。

桜島の大会では大きな桜島大根が貰えるそうです。何でも大きいものがないという鹿児島の県民性なのかと思ってました。(そんな事は知ってないですよ。)

## 30343

暦の関係で

マハロ菊池  
2003.12.27

普段より早めに正月休みに突入いたしました。さて初日は雨。まあ、ずっと走ってたから年内は休養しますかね。

コツコツさん、大晦日も正月もお仕事ご苦労様です。この時期1年の目標を立てるってのは非常に良いことですね。私も来年の鍛練報告は年間目標から入ろうかな。

アウトリガーさん、東京シティは私も出るつもりです。たぶん1月中旬に受付が始まると思うんですが、陸連登録者以外は受付番号順にスタートラインに並ぶので早く申し込んだほうが前の方に並べます。(昨年の場合ですけどね)速攻で申し込みましょう。新宿シティは外苑周回道路の一部をハーフは5周、10kは3周するので生瀬古監督鑑賞には最適ですよ。

そうだ、昨日会社のADSLルーターの電源を入れ直してIPを更新してきたので、たぶん休み中はIPアドレス変わらないと思うのですが、変わってしまうと繋がらなくなりますのでご了承ください。



---

**30344****アテネの聖火ランナー東京分40人募集中です。**

マハロ菊池

2003.12.27

来年6月6日に都内で400m ずつ40人ほど走れるようです。詳しくは下記URLで見て下さい。とっぴな服装や髪形は禁止だ。作文2つ書いて送らないといけないみたいですが、選考されればいい思い出になるかもね。ただし都内在住者・在勤者分が40名でJOC枠が別に5名(日本在住)あるようです。

雨だと思って寝てたら晴れてていい天気だ。夜明け前は降ってたんですけどね。雪だったそうです。

<http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/press/pr031225.htm>

---

**30345****年末年始**

らんらん♪カメハメハ

2003.12.28

年末はやる事いっぱいあり過ぎてここ数日全く走れてません。年が明ければ明けたで年始の挨拶やら来客やらで、落ち着いて箱根駅伝も見たいくらいまた慌しくなって、ジョギングどころではないかも知れないし。。

1週間も走らなかったら一体どうなっちゃうだろうと不安になりつつ、でもまあお正月の準備や行事もなかなか楽しいものなので、そんな中で出来るだけRUNの時間も作るようにして、色々欲張って楽しんでしまおうと思っています。

夫も3月の佐倉朝日に出るつもりらしいので、これから一緒に練習することになりました。ただ、夫の場合、他のスポーツでシンスプリントを患っていてリハビリ中なので、あまり無理は出来ないんですけどね。

---

**30346****良いお年を・・・**

コツコツランナー

2003.12.30

いよいよ今年も明日まで……。振り返る間もなく仕事なので、2003年の反省と2004年の抱負は《葉の花正月》が終わってから……かな？

しかし、今年代走会と出会った事は私にとって大きな事件でした。あり

がとうございます。来年もよろしくお願い致します。  
それではみなさん、良いお年をお過ごし下さい。

DB INDEXに掲載した内容の一覧

2003.6.13

ホノルルマラソン協会のホームページが2003年版に更新されました。今年行く人は要チェックですな。

2003.6.17

今年の東京国際女子マラソンは男子も出れる?市民ランナー3000人くらい参加可能な模様。参加資格等詳細未定。

2003.6.19

トップページに「よくある(かも知れない)質問に対する答え」を用意しました。

2003.6.23

RUNETで自分専用の練習日誌や大会結果の記録ができるサービス、MyRUNNET(マイランネット)が開始。

2003.6.24

静的なページのINDEXページにGoogleのサイト内検索窓を追加。

2003.6.27

クラブの雑記帳のようなものを用意しました。上のサウナのイラストをクリックすると行けます。ご自由にどうぞ。掲示板のような返信をスレッドにしたりする機能はありません。

2003.7.9

今年の東京国際女子マラソン記念市民マラソンに参加できる男子のタイムは3時間15分以内との発表がありました。

2003.7.10

米ナイキがコンバースを買収。

2003.7.14

7月19日(土)22:00~7月20日(日)7:00  
レンタルサーバーが大規模メンテナンスのため接続できなくなるようです。ただし、ファイルメーカーサーバ(つまり私のこのパソコン)は稼働しておりますので、文字は読めるけど画像が表示されない状態になるものと思われま

2003.7.22

サーバーメンテナンス終了しました。香取慎吾15kgのダイエットに成功。詳細

は7.23発売のターザン?。  
東京夢舞マラソンネットエントリー開始。

2003.7.28

渋谷陽子選手10000mで世界陸上パリ代表へ。8月の楽しみがひとつ増えましたね。

2003.8.1

8月9日より8月17日まで夏季休業致します。その間鍛練状況のアップ、メンバーの追加、リンクの追加等はお休みします。NoteBookは記入可能です。

2003.8.4

爆走娘福士加代子選手(ワコール)は世界選手権(パリ)で5000mと10000mの両方に出場決定。

2003.8.7

国民の6人に1人が糖尿病予備軍と厚生労働省が発表。同省は「食生活改善や運動などの啓発活動を強化する必要がある」と指摘。

2003.8.20

今年の24時間テレビ(8.23-24)は山田花子さんが110kmに挑戦とのことです。

2003.8.21

女子マラソンの有森裕子さんが国際陸連(IAAF)の女性委員に当選。任期は2007年の大阪世界陸上まで。

2003.8.26

仕事で疲れると感じている労働者は全体の72%で、過去最高となったことが厚生労働省の「労働者健康状態調査」で分かった。「デスクワークが疲労につながってる可能性がある」と分析。一方不況の影響からか、健康づくりに取り組む企業は9ポイント減の37.4%と過去最低に。

2003.8.27

世界陸上男子マラソン代表の藤原正和選手が右足の故障のため31日のレース欠場

2003.8.29

世界陸上男子200mで末続慎吾選手、日本人初の決勝進出。決勝は日本時間

8.30(土)朝4時。

2003.9.1

世界陸上女子マラソン優勝は、やっぱりキヤサリン・ヌデレバ(ケニア)。野口みずきは2位。千葉真子も3位に入る。

2003.9.2

世界陸上女子マラソン視聴率30.1%。

2003.9.3

増田明美さんのオフィシャルサイトがヤフーの新着情報「サーファーが選ぶ日替わりサイト」に掲載。さらに話題の検索ワードに「ハローワーク」と「長谷川理恵」が並ぶ。

2003.9.5

マラソン男子世界記録保持者のハリド・ハヌーシ選手は故障のため今年10月のシカゴマラソンを欠場するもよう。

2003.9.9

昨日夕方から本今朝までIPアドレスが変更になっていたため接続できませんでした。

2003.9.11

朝日を浴びないと太りやすくなる可能性があることを、日大グループが解明。BMAL1という体内時計遺伝子を作らせるたんばく質が関与とのこと。マラソン男子日本最高記録保持者高岡選手(カネボウ)、10.5札幌マラソンハーフで出場決定。12.7の福岡国際でアテネの切符を狙う。

2003.9.12

9.13(土)PM2:00~PM4:30味の素本社(京橋1-15-1)地下大会議室で『BEST RUN WOMAN』という女子マラソンを励ます会が行われる模様。ゲストは谷川真理さんなどとのこと。<ターザン404号79ページ>

2003.9.16

マラソン女子世界最高記録保持者ポーラ・ラドクリフ選手が、第12回世界ハーフマラソンに出場決定。(10月4日、ポルトガル)日本からは野口みずき選手、小鳥田貴子選手など出場予定。

2003.9.19

クリール 11月号、9月22日(月)発売。別冊付録で、第31回JALホノルルマラソン・ガイドブックが付いて、680円。

2003.9.22

ラドクリフが9.21ニューカッスルで行われたハーフマラソンで1時間5分40秒の世界最高記録をマーク。ちなみに日本最高(女子)は97.1.19の千葉真子選手(現ちばちゃん)の1時間6分43秒。

2003.9.24

渋谷陽子選手(三井住友海上)が来年1.25の大阪国際女子に出場決定。「2時間20分は切りたい」と話した。同大会には千葉真子選手も出場予定。

2003.9.25

土佐礼子選手(三井住友海上)が左足首ねんざのため東京国際女子への出場が微妙に。3月の名古屋にスライドか?9月中に結論とのこと。

2003.9.29

ベルリンマラソンでポール・テルガド(ケニア)が、2時間4分55秒の世界最高で優勝。女子は日本の橋本康子選手(サミー)が優勝。日本女子はこれでベルリン4連覇。

2003.10.1

第80回箱根駅伝の予選会は、10月16日に80回を記念して箱根芦ノ湖周辺でおこなわれることに。

2003.10.2

渋谷陽子選手(三井住友海上)が1日、中国・昆明へ高地トレーニングに出発。来年1月の大阪国際女子に向けて万全を期す模様。

2003.10.3

ナイキランニングHPでホノルルマラソンコンテンツがリニューアルしています。藤田敦史選手(富士通)が、アテネ五輪代表選考会を兼ねた福岡国際マラソン(12月7日)出場を断念。同大会には現日本最高記録保持者の高岡寿成選手(カネボウ)も出場予定。

2003.10.6

高岡寿成選手(カネボウ)が札幌マラソンのハーフを1時間3分37秒で優勝。福岡国際(12.7)に向けて順調な調整。ハーフ世界選手権(ポルトガル)では、ラドクリフがやっぱり優勝。タイムは1時間7分35秒。

2003.10.9

野口みずき選手(グローバリー)、11.9の神戸女子ハーフマラソンに出場予定。テグラ・ローレベ選手(30)(ケニア)も国外招待選手として出場するとのこと。

2003.10.10

温州ミカンやイヨカンなどの果肉を包む袋状の薄皮(じょうのう膜)に、脂肪を分解したり、体内への吸収を抑える効果があることがボンジュースの「えひめ飲料」と愛媛大との共同研究で分かった。

2003.10.14

10.12のシカゴマラソンでケニアのエバンス・ルト選手が2時間5分50秒の男子初マラソン世界最高記録で優勝。ダニエル・ジェンガ選手が3位。

2003.10.17

10.30赤坂御苑で開かれる秋の園遊会に末続慎吾選手、野口みずき選手、千葉真子選手がスポーツ界の功労者として招かれることに。

2003.10.20

北京国際マラソンで、中国女子長距離のエース孫英傑選手が高橋尚子選手の記録より7秒速い2時間19分39秒で優勝(アジア最高記録)。腕を振らなくても走れる不思議。

2003.10.22

2007年8月24日から大阪市で開催される世界陸上の理事に高橋尚子選手が選ばれる。

2003.10.23

富士銀行女子陸上部として創部され、東日本実業団女子駅伝で2回優勝しているみずば銀行女子陸上部は来年3月で休部し、監督以下10選手がヤマダ電機に移籍して、ヤマダ電機女子陸上部が発足する

DB INDEXに掲載した内容の一覧

ことに。	<a href="#">2003.11.7</a>	<a href="#">2003.11.20</a>	<a href="#">2003.12.8</a>	<a href="#">2003.12.22</a>
<a href="#">2003.10.24</a>	11.16の東京国際女子マラソンのテレビ中継の放送席にポーラ・ラドクリフ選手がゲスト出演する模様。	12.7の福岡国際で、国内マラソンでは初めての公認ペースメーカーが3人付くことに。ゼッケンの数字が赤で他選手と区別。	12.7福岡国際マラソンで国近友昭選手(エスピー)が2時間7分52秒で初優勝。高岡選手は3位で、年齢的に「ほくに4年後はない」ので「これから準備して」3月のびわ湖毎日に出場が有力。	渋井陽子選手が21日、アテネ代表がかかる来年1月の大阪国際に向けて、中国・昆明の高地合宿に出発。
Yahoo!スポーツナビのその他のページのアシックス提供の東京国際女子マラソンのページがリニューアル。	<a href="#">2003.11.10</a>	<a href="#">2003.11.21</a>	<a href="#">2003.12.9</a>	<a href="#">2003.12.24</a>
<a href="#">2003.10.27</a>	神戸全日本女子ハーフマラソンで野口みずき選手が1時間9分52秒で優勝。	来年1月の大阪国際女子にも国内初の女子のペースメーカーがつく可能性を陸連が発表。ペースメーカー無しの東京国際女子との比較がさらに困難になることに。	12.7国内最大規模の17218名参加の第19回NAHAマラソンは完走11664人で完走率67.74%。前年の62.90%を上回る。最高気温21.8℃と平年並みだった。ボランティア数は約5000人。	12.27〜1.4まで会社が休みになりますのでこの間、会員登録&リンク登録の申込みは可能ですが、登録作業はお休みさせていただきます。
<a href="#">2003.10.28</a>	<a href="#">2003.11.12</a>	<a href="#">2003.11.25</a>	<a href="#">2003.12.10</a>	
ヴァームのサイトhttp://www.vaam.jp/>に「運動で、体脂肪燃焼CLUB」という企画発見。メンバー登録制。	ターザン408号は、「女は筋トレ、男はラン」で、いいカラダ!特集。	11.24の国際千葉駅伝は男女ともエチオピアが優勝、2位ケニア、3位日本。女子1区10kmを走ったラドクリフは3位だが、タイムは30分42秒。	12.7山陽女子ロードのハーフでアテネ五輪女子マラソン代表で月1ハーフ中の野口みずき選手が1時間10分4秒で優勝。次は1月6日の宮崎女子ロードレースのハーフマラソンに出場予定。	
<a href="#">2003.10.30</a>	<a href="#">2003.11.13</a>	<a href="#">2003.11.27</a>	<a href="#">2003.12.11</a>	
わかふじ国体成年ハーフマラソンで男子は大塚製薬の千葉選手が1時間3分52秒で優勝。女子は旭化成の藤川選手が1時間11分8秒で優勝。	昨年ホノルル5時間台でゴールした永井大さんが「絶対4時間を切る」と男のプライドをかけて宣言。テレビでは2004年1月12日(成人の日)午前10時20分からTBS系列8局ネットで放映予定に。	報知新聞のアンケート調査で、「高橋選手は代表選考レースに再挑戦すべき」が65%。「高橋はアテネ五輪で金メダルを取れる」との回答も6割を超える。	来年の第80回箱根駅伝から最優秀選手に「金栗杯」が贈られることに。ストックホルム五輪(1912年)など3大会のオリンピック代表で箱根駅伝の創設を提唱し日本のマラソン普及に尽力した故金栗四三氏の出身地・熊本県三加和町からの申し出による新設。	
<a href="#">2003.10.31</a>	<a href="#">2003.11.14</a>	<a href="#">2003.12.1</a>	<a href="#">2003.12.14</a>	
「女王」ポーラ・ラドクリフ選手が11.24の国際千葉駅伝の英国チームで初来日決定。2つある10km区間のいずれかに出場する見込み。15日に来日し16日の東京国際女子の高橋選手を国立競技場付近で偵察か。	東京国際女子開催に合わせて国立競技場で開催される「マラソンフェスタ」にタイトルが出展。PS2用ソフト「高橋尚子のマラソンしよう!」の試遊台4台と50インチ・プロジェクターで商品アピール。当日は特別限定価格で販売される模様。	11.30カンボジアでアンコールワット国際ハーフマラソンが行われ有森裕子さんら約1500人が遺跡群の中のコースを走る。	全日本実業団対抗女子駅伝は三井住友海上が2時間13分38秒の大会新記録で2年ぶり3度目の優勝。2位は京セラ、3位は資生堂。	
<a href="#">2003.11.4</a>	<a href="#">2003.11.17</a>	<a href="#">2003.12.2</a>	<a href="#">2003.12.17</a>	
5カ月前に心臓発作を起こしたばかりのイギリスの探検家(59歳)が7日間で7つのマラソンを完走。飛行機で各国を移動し成し遂げたとのこと。	東京国際女子マラソンは国立競技場で結婚式を挙げた(と場内アナウンスしていたが、どうやってしたんだ?)エチオピアのアルフィネッシュ・アレム選手(28)が2時間24分47秒で思い出の国立競技場に1着ゴール。高橋尚子選手は2位でアテネ代表は微妙に。名古屋に出場か。	12.14に開催される全日本実業団対抗女子駅伝競争に来年の大阪や名古屋のマラソンに出場予定の選手が多数参加する模様。	1.1のニューイヤー駅伝のエントリーメンバーが発表。4連覇を狙うコニカミノルタはベストな布陣。	
<a href="#">2003.11.5</a>	<a href="#">2003.11.18</a>	<a href="#">2003.12.3</a>	<a href="#">2003.12.18</a>	
NYCマラソン等のスポンサーをしている国際金融グループのINGが世界主要マラソン16レースを対象にマラソン世界ランキングをつけ1位の選手に100万ドル(約1億1000万円!)を贈ると発表。	東京国際女子マラソンの瞬間最高視聴率は高橋選手のゴール前後で、関東36.9%、関西35.0%を記録。(ビデオリサーチ)	1位に約1億円が支払われるマラソンランキング制導入が、対象とした主要マラソンレースの主催者側の反発により、いったん白紙に。	東京国際女子マラソンとの公平性を保つため、五輪選考レースとなる大阪と名古屋の女子マラソンにはペースメーカーがつかないことに。	
<a href="#">2003.11.6</a>	<a href="#">2003.11.19</a>	<a href="#">2003.12.4</a>	<a href="#">2003.12.19</a>	
高橋尚子選手がボルダーより4カ月ぶりに帰国。11.14まで一切の取材を規制し佐倉にて最終調整する方針。	9月のベルリンで世界最高2時間4分55秒を出したポール・テルガド選手(ケニア)が来年4月のロンドンに出場決定。アテネも入れると年3回のフルマラソンとなる。マラソンランキング制の効果か?	アテネ男子マラソン代表をかけて福岡国際が7日開催。高岡選手、尾方選手、間野選手、佐藤選手など相当な顔ぶれ。来年2月8日の東京国際と3月7日のびわ湖毎日の全3大会で3人枠。	高橋尚子選手が18日、鹿児島・徳之島入りした。同地で26日まで合宿予定。	
		<a href="#">2003.12.5</a>		
		来年2月1日の香川・丸亀ハーフマラソンに高橋尚子選手が出場か。		