

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 2004

2004年1月1日 ~ 12月31日



40347**新年明けましておめでとうございます。**マハロ菊池
2004.1.2

29日朝から茨城県下館市（奥さんの実家）に帰っていて、去年はしっかり走ったんですが、今年はほぼ1週間完全休養しつづけてしまい体重がうなぎ登りです。相当脂肪がついております。明日からまた走ろうと思っています。

40348**初RUN**らんらん♪カメハメハ
2004.1.4

あけましておめでとうございます。

昨日は今年初めてのRUNで1時間半走ってみました。1週間何もしていなかったわりに、何とか走りきれたので自己満足に浸っていたのですが、今日になって下半身が物凄い筋肉痛です。

この間、スポーツオゾンリティーでバランスボールが998円で売っていたので思わず衝動買いしてしまいました。ポヨ〜ンポヨ〜ンという感覚がなかなかGood。アミノバリューの仲間由紀江みたいになってます。

でも、調子によって説明書に書いてある色んなポーズに挑戦していたら、バランスを崩して転がってしまい、怪我とかはないのですが、なんと和室のふすまを壊してしまいました。新年早々、予定外の出費です。えーん。

今年もヨロシクお願いします。

40349**マルマのみかん**らんらん♪カメハメハ
2004.1.4

年末のお買い物の時に、いつもはあまり行かない八百屋さんにたまたま寄ってみたらありました！やっとうり合えたって感じで、なんかちょっと感動がありましたよ。しかも、薄皮が薄くてすんごく甘くて本当に美味しい。

お正月の来客時にもとても好評で、20個あつという間になくなってしまいました。

マハロさん、美味しい情報ありがとうございました。

40350**昨日7Kmの今日5Kmで今年はまだ12Km**マハロ菊池
2004.1.4

と非常にタラタラしております。ちょっと足裏に傷みでたりしたので大事をとっております。昨日は大手町に箱根駅伝のゴールを見にいってきました。なかなか盛り上がっておいりましたよ。

らんらんさん、マルマありましたか。甘いけどミカンらしい味で、あつというまに食べてしまいますよね。

さて、早くも来週は谷川真理と菜の花ですね。ラスト1週間体調に気をつけていきましょう。

40351**明けましておめでとうございます。**ホノルルランナー
2004.1.5

ニューイヤー駅伝と箱根駅伝見ました。すごかったですねー。祖父母や親戚の家に行っていたのでまだ30キロちょっとです。お年玉でウインドブレーカーなどを買いましたよ。あと、遂に我が家もプラズマ買いましたよ。まだ届いてないんですけど。そのとき電気屋さんで体脂肪計があったのでやってみました（会員情報更新しました）もう横田フロストバイトまで3週間切ってますよ！40切りは無理かな〜。まだ宿題終わってないし。

40352**おめでとうございます**アウトリガー沖田
2004.1.5

みなさま今年もよろしくお願ひ致します。長かった休みもあつという間でしたね。暮れの28日にクロスカントリー10キロレースを完走して（鍛錬に掲載していただきました）へろへろになったところで、30日に多摩川30キロ走敢行。

いやもう、かなりくたびれちゃいまして改めてマラソンの厳しさを知りましたよ。ハーフの距離を超えたら急に足が重くなって、これがいゆる壁ってやつか、と。でも持久カトレーニングという課題が見つかったのは大きな収穫でした。

大手町レポート楽しく読ませていただきました。ミズノブース、ウケ狙いなんですか本気なんですか。それはともかく、駅伝、出てみたいですね〜。リポD駅伝、楽しそうだなあ。ぜひぜひ。

谷川真理ハーフ、4679番で出走予定です。

40353**箱根駅伝**らんらん♪カメハメハ
2004.1.5

私は3人姉妹の真ん中なのですが、お正月の2日には姉妹とその家族が集結してみんなでお節をつつきお酒を飲みながら箱根駅伝を見るのが、うちのお正月の一般的な形になっています。

というのも、姉妹それぞれの相方の出身大学が箱根駅伝出場常連校なので、何となく気になるんでしょうね。残念ながら今年は義兄の母校が出ていませんでしたが、義弟は学生時代、箱根駅伝のおっかけをやっていました。こういう物好きな人って結構いるらしいですね。私はTVで見てた方が色々解説してくれるし寒くないしすつといいのに・・・って、去年までは思っていました。今年は、おっかけも面白そうかもと思っちゃってます。来年は沿道のいるんなところに出没しているかもしれません。

40354**トップ画像更新しました。**マハロ菊池
2004.1.5

トロピカールさんに四谷中学で渡したTシャツがワイアラエさんにリレーされて、本日メール添付でホノルルから画像が送られてまいりました。ロケ地はカピオラニ公園でモデルさんはワイアラエさんの娘さんです。良い天気の日を選んで撮影していただき、どうもありがとうございました。感謝、感謝です。

それにしても、会ったこともない知らない人同士が全然違う場所にいるながら共同で何かが作れてしまう。なんかインターネットって面白いなあ、と思う今日この頃であります。

40355

あけました。

コツコツランナー
2004.1.6

今年もいろいろお世話になる事と思います。よろしくお願致します。

年明け早々なんだか風邪の予感。。大会まであと5日なのにい〜！考え付く風邪対策を全て実行しています。しかし、うがいはやはり塩水じゃなくてインジンがいいかなあ？

トロピカ〜ルさん菜の花走れそうですか？ホノルルから1ヶ月しかたっていないので、無理しないでくださいね。天気予報では曇りとの予想。雨さえ降らなければ良いのだけど。。

40357

Tシャツ

らんらん♪カメハメハ
2004.1.6

新しいトップ画像、良いですね。モデルが若い女の子だけあって、爽やかな雰囲気かただよっています。
あ、前の画像ももちろん良いですよ！モデルも素敵です；

ところで、このTシャツの絵柄はマハロさんがデザインしているんですか？HPで使ってる画像とかもそうですけどすごくセンスが良くて、流石プロだなあっていつも惚れ惚れ眺めています。
早く2007年にならないかな。代走会のTシャツ着たいです。

40358

クラブノート2003のPDFつくりました。

ちょっと前だとオフラインでどうぞってやつですな。

マハロ菊池
2004.1.6

このノートブックでの6月から12月までの書き込みとデータベースINDEXページのニュースをまとめてPDFにしました。下記URLに置いておきます。A4横位置で43ページ。1.3MBあります。2003年の思い出にDLしてどうぞ。

らんらんさん、Tシャツは私がデザインしておりますがイラストはイラストデータ集のCDが市販されており、それを加工（色付けたり、動かしたり）してるだけであります。なおこのTシャツのデータはPDFで

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

ですから、自宅でアイロンプリント用のプリンタ用紙に反転印刷できれば自作可能です。

コツコツさん、今年もよろしく。大会前は風邪や怪我に注意ですね。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/note2003.pdf>

40359

代走会ランシャツ

アウトリガー沖田
2004.1.7

があつたら楽しいなあと妄想する今日この頃です。ナンバーカード着用を織り込んだデザインだと good! ですね、ナイキのホノルル限定ランシャツなんかそういう点で美しいなあ。逆の方向性の、白ランシャツ+紺地に白で「旭化成」みたいなヤツも個人的には結構好きです。ぜんぜん知らない人が cool なデザインの代走会ランシャツを着て走る姿をランナーズの大会写真のページで見かけて、「おお！」なんて驚いたりしたらおもしろいな、と妄想は果てしなく続いたのでした。

コツコツさん菜の花もうすぐですね。体調はいかがででしょうか？ お互い気をつけて万全の状態で日曜日を迎えたいものですね。

菊池さまクラブノートのPDF化おつかれさまです。PDFだとテキスト検索が出来るので便利です。非常にうつくしいレイアウトなんです。これもファイルメーカーでやってるんでしょうか？

お年玉でウインドブレーカーか〜、うらやましいなあ。だれかくれないなお年玉、そしたらランニング・ウォッチ買うぞ SEIKO の SUPER RUNNERS とか、って誰もくれないか。

40360

遅くなりましたが、あけましておめでとうございます。

トロピカ〜ル・ミーバ
2004.1.7

みなさん今年もよろしくお願致します。

ずっと実家に寄生虫いや帰省中のままのミーバです。

宮崎は暖かくて過ごしやすいですよ。

もう横浜には帰りたくないよお（涙

>菊池さん

トップページ新しくなりましたね。

実は、ハワイではしゃぎすぎて遊びすぎて、代走会Tシャツ撮影の件をすかーり忘れてしまっていたのです。。かたじけないです。

気付いたときは帰国の前日夜で慌てて、ワイアラエ氏に泣きついて頼んだのですよ。

せっかく渡してもらっていたのにスイマセンでした。

あたしが撮るよりもカッコよく撮れていたようなので結果オーライ?! おい。

>ワイアラエさん

お手数かけました!

お礼のエンジェルズの集合写真を後日送らせていただきます。

いらない?! とは言わせないぜ。

明日はみんなで集まっちゃうでハワイビデオ鑑賞会ですよ。

ワイアラエ氏の姿をじっくり拝んでおきますー。うふふ。

>コツコツさん

菜の花のことを考えるとウツです。。

勢いで申し込んでみたものの、ホノルルの苦しみをもた味わうのかと思うと、、、げぼっ。

友達を誘って申し込んだので、あたしから止めようなんて言えないのですよー。

無理しないようにがんばります!

ありがとう。

前日から泊まっているのでもしよければメールで連絡とりませんか?

メアド載せておきますので、気が向いたら連絡ください。

sensei@dream.com

40361

やっと

マハロ菊池
2004.1.8

6日、7日とジムでの1時間走。今年はやたらスロースタートです。

アウトリガーさん、クラブノートのPDFはクォークです。制作方法は<http://www.cri-how.co.jp/ysk/notemake.pdf>

906kbで5ページです。旭化成のランシャツ漢字の方がいいですよ。ニューイヤ〜駅伝ではローマ字表記になっていて、字がちっちゃくて寂しい感じでした。個人的には佐川急便のランシャツなんかデザインをトラックとまるで同じにしてあっていいなあと思います。ただ本

当に走る広告塔みたいですけどね。

トロピカ〜ルさん、月1フルは辛いよね。野口みずき選手でも月1ハーフですからね。宮崎ハーフ観戦されたそうでいいですね。ちなみに5位だった広山選手はハーフをゴールした後、さらに続けて20km走を行なったそうです。変な人たちだよなあ。まあ、気楽にタイムなんか気にしないで走ってきてください。

ホノルルランナーさん、プラズマかあ、良いなあ。
1月12日(成人の日)の朝10時20分からTBS系列で「JALホノルルマラソン2003」が放映されるので、大画面で観れますな。

40362

風吹くと寒い

マハロ菊池
2004.1.9

昨日は風が強く寒かったですなあ。
でもエスピーの人たちはランシャツランパンで神宮外苑走ってましたよ。
荒川で昨日みたいに風強いと辛いでしょうね。今のところ1.11天気は良さそうですが、高校サッカーの決勝付近ってなんか雪が降る気がするけど。寒いし消防の人と勘違いされると困るので谷川真理の観戦はオレンジ上下の上に緑のジャンパーきて幸魂大橋の上で見えますよ。たぶん。

40363

こんにちば

アウトリガー沖田
2004.1.9

左膝にちょっと違和感を感じたので今週のランは軽め。その代わりにということで泳いでます、ぜえぜえ。

火曜日の昼休みスイム、入場したら先客ゼロでした。休憩時間が毎時零分から10分間あるのですが、「お客さんだけなんで、休憩なしでいいですよ」とライフガードのおにいちゃんに言われました。ライフガード3人にお客が1人。寂しかったです。今日もか、と思ったらちゃんとお客がいて安心です。

ミーバさんはじめまして、フル2連荘はチャレンジですね、気温もホノルルよりぐっと下がるでしょうし。take it easy!

エスピーの方は今でもやっぱり神宮なんですね。4日にNHK-BSで瀬古利彦さんの特集の再放送を観たんですが、20年前の瀬古さん(ロス五輪直前)は、外苑の周回コースを一日50周走っていました。S&B社員の歩道交通整理付きで。すげえ。国近さんもあそこでアテネに向けて練習してんのかな。見に行ってみようかなこんど。

緑のジャンパーでオレンジの下ですね、メモメモ。幸魂大橋、は「さきたま おおはし」と読むんですね。しりませんでした。谷川真理ハーフのコースマップを見て、「この橋超えたら折り返しかー、でもこれ何て読むんだ、こうこん? なんか闘魂注入みたいだな、あと半分がんばらって事か」なんて思っていました。

VAAMも買ったしワセリンも用意したしあとは明日ヤキニク食うだけだな。

40364

2kg太った。

らんらん♪カメハメハ
2004.1.9

お正月ってやっぱり太っちゃいますね。気を付けてはいたつもりなんだけど。久しぶりに体重計って、ちょっとショックでした。
でも会員情報は更新しません。しっかり走ってすぐに戻すつもりなので。
暫くたってこのまま減らなかつたら素直に体重欄訂正します。

今週末レースの方、頑張ってください。

40365

スポーツボランティア

らんらん♪カメハメハ
2004.1.9

去年の暮れ、日本スポーツボランティアアソシエーションというところから封書が届いていたのですが、忙しさで開封し忘れていて、さっき開けてみたらスポーツボランティア登録証が入っていました。そういえば、昨年11月の東京国際女子マラソンで私は給水ボランティアとして大会運営側のお手伝いをしたんですが、その時申し込んでおいた顔写真入りの登録証でした。
これにどんなメリットがあるのかよくわからないけど、「次の機会にはいち早く対象者としてご案内させていただきます」って書いてあったから、ちょっとワクワクです。どんなに頑張ったって国際大会にランナーとして出ることなんて一生ありえないことですから、せめてボランティアとしてトップアスリートの方々と興奮を共に出来たらと思い

ます。

あ、でもでも、1/25の大阪国際女子マラソンには知り合いの55歳の女性が出るんですよ。すごいですよ。私にはとて一無理なことですけど、彼女の頑張りを少しは見習わなくちゃな〜。

40366

行ってきま〜す!!!

コツコツランナー
2004.1.10

今から指宿に向かい出発します!
みなさん応援ありがとうございます♪
無理しないよう、でも頑張ります★
トロピカ〜ルさんにお会いするのも楽しみ♪でも、一つ問題が…年末に切った髪型がもうホントに最悪。。おばさんになっちゃってます。はあ。。恥ずかしいなあ。

ハーフのみなさんも頑張ってくださいね!
ここでの結果報告も楽しみにしています!

40367

遅ればせながら、今年もよろしく!

ライナ・キミコ
2004.1.10

すっかりご無沙汰してしまいました。
たった6日間の休みの間に3kgも増えてしまうのはラン-失格ですよ。子供を生んで以来の最重量で、あせて1kgは落としたものの、走れるんだろうか?

明日は何を着ようかと思索中。上は多分紺色の「ウ」スリフに帽子は白です。下はタイツが厳しい状態で、履いていたとしたら、ハ「ツバ」ツのCWX姿。ハ「ツバ」ツだったら、相変わらずの膝を保護する為、テ「ヒ」ツ「グ」やらサ「ク」-ターをしています。2時間を切りたいですが、ちょっと無理かも。(ちなみにナ「バ」-カトは6996です)

ア「リ」カ「-」さん、「ラン-ス」の大会100撰に投票したことが有りますか? 「ラン-」からでもOKですのでもなさってては? 私はこの投票で「ラン-」の「ス「バ」-ラン-ス」が当たりましたよ。自分でも一つ持っていたので、息子用になりました。「ラン-ス」の抽選は結構、確率が高いような気がします。
時計の他、オ「ト」バ「-」の大会出場枠で福知山も当たりましたし、オ「ト」バ「-」の結果発表後のメ「カ」賞で息子がT-シャツ、最近ではnew blanceの大会

出場コネクトでも当たり、シューズをもらってしまいました。

それでは今年も、7月で7月、100KMフルマラソンで完走を目標にしつつ、膝を直して頑張りたいと思いますので、宜しくお願い致します。

40368

朝、今年はじめて2時間走

マハロ菊池
2004.1.10

寒くて手袋しててもかじかみます。夕方ジム行ったらすごい混んでいてサウナと水風呂のみのおふる鍛練でした。ラハイナさん、今年もよろしく。ずいぶん当ててますなあ。私も応募してみよう。らんらんさんもボランティアやってたんですか。ボランティアのなり方とか鍛練レポートで紹介していただくと、スポーツボランティアやってみようかなって人がインターネット見てて増えるかもしれないので良いかもね。

40369

2時間走。しました

ホノルルランナー
2004.1.10

宿題を片付けたり、休み明けにテストがあったりで三日間走れなかったのですが、今日走りました結構疲れました。スピードは5kmくらいまでは4分10秒から20秒位では普通に走れるのですが2時間で20kmとなると足首が痛みますこの連休はLSD中心にやっついていこうと思っております。

PS みなさんレースがんばってください。良い結果を祈ってますよ。明日時間があたら見に行くかも...

40370

あ〜しんどかったっ

アウトリガー沖田
2004.1.11

大会参加者のみなさまおつかれさまでした。寒かったですねホント。わたくし狙い通り1:45を切って1:42:50ぐらいでゴールできま

した感無量です。えへん。むちゃくちゃしんどかったのですが。前を引っ張ってくれたフランクショーターのおじさんとCW-Xのおねえさんに感謝。

菊池さまを探そうと10キロ過ぎからキョロキョロするも発見することはできませんでした。残念。参加者多すぎますね、ハーフは男女合計7700名だそうです。うひ〜。Tシャツをうけとった後でゴール前50mぐらいのところランナーを見てたんですが、ラハイナさんの6996番を見つけて出す事ができずにこれまた残念。

しかしまあ大会という強風になるのはなんなんでしょうか。雨やら雪やら降るよりはぜんぜんマシですが、砂ぼこりで目が開けられないのはちょっとな〜。顔中砂だらけで真っ黒のまま帰途につきまして、新宿三丁目まで途中下車して桂花ラーメンは太肉麺を自分にごほうび。おつかれさまでした！

40371

まずまず、かな？

ラハイナ・キミコ
2004.1.11

谷川真理ハーフ、走ってきました。7kmで1時間54分代なので目標達成出来ました。(この大会はネット計測と言っていたので、1時間51分位かな?)

とにかく風と砂埃が凄くて大変でした。鼻の穴も耳も、勿論顔も真っ黒。サカサマをしていても、号砲が鳴ってからスタート地点に行く間に、コタケのゴミをなめて取る始末です。

アツカさん、見つけられませんでした。ナバカトは前だけでしたしね。マロさんもいらっしやなかったですかね。とにかく寒いわ、埃はひどいわで、見物する人も大変だったそうです。昨日あたり、少しお湿りがあれば良かったんでしょうけど。

でも、走って疲れたため、あんぱんやらカレーを食べ、ついでに今からおぜんざいまで食べようとしています。頑張ったご褒美として、自分で許してしまうところが、情けない...とほほ。

40372

てっきり9時スタートだと思って、

マハロ菊池
2004.1.11

幸魂大橋に9時過ぎに着いたんですが、9時30分過ぎてもなかなか先頭が来ないんで、もしや9時半出走かなんて思ってるうちに10時ス

タートだったんですね。見てたんですけど午後池袋に行かねばならない予定があったんで10時45分で帰りました。申し訳ない。風強かったですなあ、ご苦労様でした。上から見てるとすごいランナーの川でしたよ。

40373

お疲れさまです

ホノルルランナー
2004.1.11

今日は寒かったですねー。私も20キロ走しましたがしんどかったです。皆さん大会で悪条件の中良いタイムが出てよかったですね。私も横田フロストがんばりますよ〜

40374

今年もよろしくお祈いします&お疲れ様でした

ロミロミ Sachi
2004.1.11

最近で無沙汰しておりました、ロミロミです。

私も今日の谷川真理ハーフでした。すごい風でしたね！ラハイナさんが書かれていたように埃がホントすごかったですね。私はめがねなので良いですけどコンタクトの人は痛そうでしたね。タイムのほうは今回は駄目でした。途中で2回トイレに行ったというのがありますが(参加者が9000人を超えるというクレイジーな大会でしたからトイレが足りない)。自分の時計で測ったネットタイムは自己記録とほとんど変わらなかったのもまあ個人的にはよしとしています。。。

こんな強風の中走ったのは初めてでした。なんたって更衣室用のテントが風に吹かれて壊れたらしいですから。。。

お疲れ様でした。

40375

寒いけど

マハロ菊池
2004.1.12

朝のんびり50分で5.5km。普段のペースが上がり過ぎてた気がして、もう一度意識的にゆっくり走ったりしております。

ロミロミさん、どうも。お疲れさまでした。今年も宜しく。谷川真理ハーフは参加者が多い割に走路が練馬区部分に入ると結構狭いですよね。明日橋の上から見た写真を鍛練でアップしますよ。テントといえば岩手のマラソン大会では風でとんだテントで怪我人もでたそうです。一転今日は風もなくいい天気ですなあ。ホノルルランナーさんも2週間後にハーフですね。頑張ってくださいね。

40376

谷川真理ハーフ、お疲れ様でした。

らんらん♪カメハメハ
2004.1.12

生憎の強風で大変でしたね。お汁粉でもカステラでもラーメンでもなんでも、たっぷりご自分にご褒美上げてください。本当にお疲れ様でした。

私はといえはこの2日間体調を崩していたこともあり、走るどころか殆ど外に出ない生活をしていました。で、家でぬくぬく昨日は都道府県対抗女子駅伝を、そして今日はホノルルマラソンをテレビ観戦していました。女子駅伝は9区(10km)の富士加代子凄かったですね。12人抜きで記録は30分52秒ですって。千葉駅伝の時はラドクリフらトップ集団にはまったく歯が立たなかったけど。ホノマラは押切もえちゃんの頑張りに感動。練習中からマスコミに張り付かれあれだけ注目されていれば頑張らないわけに行かないでしょうけど、最後まで歩かず完走した(させてもらった?)のは立派だと思いました。

私もこの連休TVばかり見てないで少し無理してでも走ればよかった。ちょっと自己嫌悪。。

40377

えーとお〜、、、

らんらん♪カメハメハ
2004.1.12

スポーツボランティアのなり方といっても、私はただ朝日新聞で募集していたのに申し込んだだけなので、取り立ててなんの努力もしていないんですよ。強いて言えばタイミングを逃さないように新聞とかネットとかで情報をチェックすることくらいでしょうか。鍛練レポート書けなくて、すみません。

40378

なるほど、朝日新聞ですか

マハロ菊池
2004.1.12

東京国際女子は朝日主催ですもんね。うちはすーっと読売だからなあ。

40379

はじめまして

Spring
2004.1.13

Springと申します、乱入させていただきます。川から歩いて100メートルの場所に家があり・・・走る環境はバッチリ整っていますが、なにせ川っぶちが寒いんです。もっと速く走れば寒さも軽減するのだろうに・・・そんなコトを思いながらタイム短縮に励んでしまったりしてマス。(ランシャツランパンで練習してる方もよく見かけるんですが・・・スゴイですねえ！あたしはバッチリウインドブレーカーを着込んでます。それでも寒い・笑)

そんな冷えとの闘いを日夜繰り返してらるあたしですが、皆様、どうぞ宜しくお願いします。

(ジョギング以外では・・・ママさんバレーとバドミントンをやってるんですけど、冬の体育館より冬の河川敷の方が、あたりまえだけど数倍寒いんですねえ・・・防寒グッズに関しては、かなり勉強してます・笑)

40380

菜の花マラソン・骨団全員完走!

コツコツランナー
2004.1.13

菜の花マラソン完走いたしました！しかし4時間半なんて夢のまた夢・・・4時間54分22秒でのゴールでした。でも、私的には満足しています。また今年1年鍛練を重ね、来年出直します。。詳しくは鍛練レポート後日書きますので、取り急ぎご報告まで・・・応援ありがとうございます。

谷川ハーフのみなさまもお疲れ様でした。みなさん関東圏でメンバーと接近するチャンスがあり、うらやましいです。でも、今回はトロピカルさんとお会いする事ができました。なんだか不思議な気分ですね。お会いできて楽しかったです。(私の変な髪型を見られてショックですけどね。髪型だけのせいでもないけどね。)いつかまたそんなチャンスがあれば楽しそうですね★

40381

祝サブ5

マハロ菊池
2004.1.13

コツコツさん、お疲れさまでした。インターネットのニュースで見ただけ菜の花咲いてましたねえ。次に繋がりますうな良いタイムで良かったですね。鍛練レポート楽しみにしております。ちなみに先日のあくねポンタンロードレースのレポートは現在広報あくねを抜いてgoogleでトップであります。それにしてもトロピカルさんは、ハワイだ鹿児島だと神出鬼没ですね。

Springさん、どうもはじめまして。荒川近くで良いですなあ。荒川はラハナさんが走ってるからすれ違ったりしてるかも知れませんが。防寒グッズで良いもんあったらぜひグッズ紹介してください。

40382

東京シティロードレース2004は

マハロ菊池
2004.1.14

5月16日開催で、申込みは1月22日開始のようです。東京新聞のサイトに案内が出るみたいですが、今年は参加費4500円で定員6000人の模様。10kなのに割高ですが、あの高橋選手がアラム選手に抜かれた四谷の坂を走れる大会であります。前にも書きましたが、去年は

申込み番号順に整列してのスタートだったので参加しようという方は速攻で申し込みましょう。

40383

今日から練習再開。

コツコツランナー
2004.1.14

お正月に風邪を引いてしまって、菜の花に備え安静に、これ以上ヒドクならないよう、練習を控えて菜の花走ったら、なんだか良くなったみたい。よくランナーが、『走った方が調子が良くなった。』なんて事を聞いたりしたけど、そんな体になってきたのかしら？

菜の花も終わり、いよいよまた1年が始まります。そこで！今年の目標を発表!!!

『私コツコツランナーは、コツコツ鍛練し、今年は100kmに挑戦いたします!!!』セ`イ`イ。

今年で29歳になるので、20代最後の挑戦です。めざせ100kmの道!! (100kmへの道鍛練連載もしようかな?) どれだけ行けるか分からないですが、行けるとこまで行ってみます!

只今情報収集中。情報なにかご存知でしたら教えてください。改めて、みなさま今年も1年よろしく願い致します。

40384

100kmへの道、いいかも

マハロ菊池
2004.1.15

コツコツさん、ウルトラかあ、足痛めないように気をつけてね。これは月1とか隔週で鍛練連載するべきだな。当会に会員登録して下さった方の中にもウルトラ経験者の方やウルトラクラブ主催者の方や、ウルトラ今年リベンジの方など、多くのウルトラの父や母がいらっしゃるんで、アドバイスしてくださいね。私からもお願いいたします。

40385

ウルトラの娘。

コツコツランナー
2004.1.15

『そんなでっかい娘はいらん!!』『第一娘か?!』という声が聞こえてきそうですが…。

最近、本当の私の父と母に感謝している事があります。それは、私をかなり丈夫に生んでくれた事。ママもできた事はないし、故障らしい故障も今のところした覚えがないです。ありがたや、ありがたや。しかし、なんといってもウルトラ。楽しく走れるよう細心の注意を払います。

とりあえず、来月もう1本フルに出場、3月には23.6kmのレースにちんたら出場する予定です。(ちんたらでいいですよ?) 後は、春までに月間走行距離を200kmくらいまでは走れる走力を身につけようと計画をたてています。夏くらいには250kmいけたらなあ。このくらいで足りるのかな? とりあえず、週末はLSDで距離を走る事だな。

40386

みなさまおつかれさまです

アウトリガー沖田
2004.1.15

大会参加者のみなさま先走おめでとうございましたパチパチ。谷川ハーフはインターネットでのタイム検索がもう可能になってましたね。ラハイナさん、コンタクトの方には災難でした。ロミロミさん、会場もそうでしたが走路にもトイレが少なかつたと思いませんか?

菊池さん、鍛練書きました。お時間のあるときにでも更新していただけると助かります。東京シティはランネットですよねきっと。22日は速攻で申し込みます。

ウルトラって一つのあこがれですね。そのスタートラインに立てるってことは、それだけの鍛練を積んだという事なんですから。100kmマラソンに出るだけの自信を持つランナーに、自分もなりたいなあと思いますがホント。コツコツさん、すばらしい目標ですね! 応援します。

膝痛が残っているので今日はこれからジムでステッパー&スイムの予定。そのまえの腹ごしらえは、菊池さん御用達「かつや」でカツ丼だ!

40387

昨日はジムさぼって

マハロ菊池
2004.1.16

つつい、エースをねらえ!を見てしまいました。実写はきついよなあと思ひましてよ。

アウトリガーさん、詳細なレポートありがとうございました。私も来年は出ますかね。フrostバイトのトレーナーも気になるけど、両方出ればいいかって気がしてきましたよ。

40388

眼球損傷

らんらん♪カメハメハ
2004.1.16

おととい強風の中走っていたら目にゴミが入って、もうどうにも目を開けていられないくらい痛くなってしまったので、昨日眼科で診てもらって来ました。そしたら右目の眼球に2箇所傷が付いてしまっているそうです。どうりで半端じゃない痛さだったわけだわ。

やっと痛みは少しは和らいできましたけど(でもまだゴロゴロして凄くやな感じです) 化膿止めと角膜保護の目薬でしばらく様子見です。

ランニング用のゴーグルって私持ってないんですけど、強風時のゴミ避け対策にも効果あるでしょうか? 私の目を襲った砂嵐のような真右からの激しい横風にはやはり無理でしょうかね。スイミングゴーグルくらいびったりしていれば完璧でしょうけど、ちょっとキツイですね。

当分は眼帯してジム走りです。

40389

寒いですね・・・

Spring
2004.1.17

荒川河川敷は、「河口から10キロ」の地点から「河口から20キロ」の間あたりで練習してます。

本当は「河口から0キロ」までの間の道が好きなんだけど、今工事中で快適に走れないのです。

最近、膝が痛くてへたれ気味。針治療に通ってるんですが、はやく良くならないかなあ・・・寒いときめんにきます。うう。

ところで、あたしは走り始めたのが去年で、先日の谷川真里ハーフが初レースでした(完走できました)。レースに出るよりまだまだ練習しないと・・・なんて思ってたんですが、試しに出てみたら面白いジャン! ってビックリしました。

マハロさんが紹介してくれた、東京シティロードレース2004も、是非申し込もうと思ってます。

40390**雪ですから**マハロ菊池
2004.1.17

朝光ヶ丘公園を3周して、それから子供の授業参観へ。帰ってきたらちらほらと雪降ってまいりました。寒いはずですなあ。

Springさん、確かに荒川は下流の方がコースも広いし良いですよ。走ってるならレベルに関係なくレースに参加したほうが面白いし普段の練習の励みにもなりますよね。

らんらんさん、私はメガネかけてるから風強くてあまりホコリ入りませんよ。だからサングラスみたいなんでも結構効果あるんじゃないですかね。オークリーのとかナイキのとかかっこいいですよ。ちょっとプロっぽくなりますけど。

40391**あれ？**ホノルランナー
2004.1.17

今週、90kmも走りこんだのですが最近足が重く感じて月曜日あたりは絶好調で20kmを4分50秒くらいのペースで平気で走れたんですけど...

40392**久々の筋肉痛完治。**コツコツランナー
2004.1.17

最近、20km走っても筋肉痛にならなくなっていたので、徐々にフルを走って筋肉痛になってました。筋肉痛で走ると足が絡まって転びそうですね。徐々に距離を伸ばしていくと40km位走っても筋肉痛にはならなくなるものかなあ。。人体実験ですね。

Springさん完走おめでとうございます★レースに出ると楽しくなりますよね。私もお祭り騒ぎで乗り込みます。最初の頃なんて後ろから数えて4番とか3番とかそのくらい・・・1度なんてホントにビリッケツで車につけられながら(救護車)10km走りました。でも！楽しいん

ですよ。

私はもともと足が遅いので、タイムより距離を伸ばそう伸ばそうとしてしまいます。遅くてもフルを走ると周りの人達も褒めてくれますしね！東京シティロードレースも頑張ってくださいね！

ホノルランナーさん頑張ってますね～★90kmとは!!!無理しないでくださいね。

よし！私もLSDで頑張るぞ！

40393**雪止んで、いい天気。**マハロ菊池
2004.1.18

朝光ヶ丘4周。野球場や陸上トラックには雪が残っていましたが、アスファルトのジョギングコースはぜんぜん問題無しでありました。ホノルランナーさん、疲労が多少たまってきてるんでしょうね。来週はレースだから足を休めて体力温存しましょう。わざとすごーくのんびり走るのも疲労抜きには良いかもよ。さて、男子都道府県対抗駅伝でも見るかな。

40394**本当、良い天気でしたね。**ライナ・キミコ
2004.1.18

久々に外を走ろうって気になる天気でした。夕方頃、荒川河川敷を15km程走りましたが、散歩している人や、走っている人が沢山いて、のんびりした光景でした。

でも走っている時は、結構体調が良かったのに、鼻がズルズルで、ぼーっとしてきたので、今夜はもう寝ます。昨日寒かったのに、髪が生乾きなままでジムから帰ったのがいけないようです。(ついついドラッグが混んできれなままになってしまいます)

ホノルランナーさん、本当に体調に気をつけて下さいね。疲労が溜まると免疫力も低下してきますから、風邪など引かずに万全の体調で臨んで下さい。

40395**シューズ更新**マハロ菊池
2004.1.20

アシックスのGT-2080 newyork-SWを買いました。今週、来週と試してグッツに掲載します。私としては久しぶりにまともなランニンググッツだ。新宿シティ10kで履くべきか悩む所であります。

ライナさん、四万十の鍛練レポートのつづき、掲載しますか？写真をメール添付で送っていただければアップしますよ。

40396**今日もいい天気**アウトリガー沖田
2004.1.20

一週間ぶりに軽く昼休みジョグしてみましたがいよいよ左膝裏側に軽い痛み、で5キロで終了。今月一杯はスイムとステッパーだなこりゃ。ああ故障の無いカラダがほしい～。くそー、こうなったら今日は泳ぎまくるぞ。

Springさん、はじめまして。ヒザの鍼治療ってどんなかんじですか？興味おありです、よろしければ歩き目とかお値段とか教えていただきたいです。

らんらんさん、お大事に。ホコリもそうですが、目に入る虫対策という意味でもサングラスですかね。僕もいままで使ってなかったのですが、今年はおもうと考えています。

菊池さん、GT-2080 NY 買われたですかおめでとうございます。僕、先日ゲルフェザー買った時どっちにしようか迷ったんですよ(僕が試したのは2090 NYでしたが)。履いたときの、かかとを包み込むようなクッションの効きが印象に残っています。やっぱ足病医学会認定シューズにしとけばヒザを痛める事なかったのかなあ、なんて思ったりして。

そうそう、先日雑誌クリールを立ち読みしたら新宿シティにはサンブラザ中野さんがゲストでいらっしやるそうです。参加賞、ハーフも10Kも一緒のかな。写真が載ってしまって、けっこう豪華でびっくりしましたよ。

40397**サンブラザ中野ミニライブ in 国立競技場**マハロ菊池
2004.1.20

新宿シティはサンブラザ中野さんが閉会式前にミニライブやるそうぞす。「走る一、走る一、オレー達」ってやつ歌うのかなあ。そりゃ走るんだけど、ストレートな企画だよな。10kのスタートが9時10分。ハーフのスタートが10時30分だから閉会式って12時30分くらいかなあ。大会事務局から送られてきたのが比較的不親切なのはがき1枚なので瀬古さん出場はハーフなのか10kなのかまさか健康マラソン(2k)かも不明です。私のナンバーは6034(武蔵)、頭にシルバーで「代」のビットマップ風文字を入れたための黒いヘアバンドをして出走いたします。(今週グッズで紹介します)
アウトリガーさん、足お大事に。無理せず養生してください。

40398

私もGT-2080 NYです。

ラヒナ・キミコ
2004.1.21

マハロさん、私も四万十川の前に「SALOMA」がなかなか手に入らず、代わりにGT-2080 NYを購入しました。練習でもレースでも履いてます。初レースだった荒川は、この前の型でした。これとSALOMAを交互に履いてますが、ソールの減りなどは少ない様です。

体重も重く、夏ごろはLSDばかりだった私としましては、クッションの薄いシューズなんて、間違っても履けません。ハイチの為、足底板を入れていてよく水脹れになりますが、通常の中敷だけで使用した時には良い感じだと思います。

私の場合、足の故障3点(アキレス腱、足底筋膜炎、腓骨の疲労骨折)は、このシューズを購入する前の走り過ぎや、筋力不足が原因と思われる。靴の性能もさることながら、やはり脚力を充分なトレーニングによってつけ、なるべく無理はしないことですよな。

鍛錬レポート、間が開き過ぎましたが、コツコツさんへの参考にでもなれば。掲載お願いします。

40399

アメ横で5980円でしたよ

マハロ菊池
2004.1.21

GT-2080は2090が出るからか、ほぼ半額の5980円でした。購入場所はアメ横口ロンドンの向かいの二木の菓子屋の前の細目の通路を入った所のスポーツジュエンの2階です。カヤノも女性用なら5980円、男性用は6980円でした。ただしカヤノ発売10周年モデルじゃなく去年モデルだと思いますが、性能はそんなに変わらないだろうから価

格とクッション性を重視する方にはお買い得かも。一応、上野B&D、御徒町アートスポーツもチェックしましたが、アシックスのランニングシューズはスポーツジュエントが一番安い感じでしたな。以上お買い物情報でした。

ラヒナさん、四万十その2アップいたしました。またよろしくお願ひします。

40402

鍛練記 書くも読んでも ホッカイロ

(熱意が高まり熱くなるの意。季語：ホッカイロ)

コツコツランナー
2004.1.21

マハロさん菜の花のアップお手数お掛けいたしました。ありがとうございます。かなり、気持ちが高ぶっていたのか、スタート前も、ゴールしてからも写真を撮ることなんかすっかり忘れてました。すみません。結構レポート書くことも、写真を撮る事も楽しみにしていたのに、なんで忘れたんだろ…?後編では、コツコツの写真と、菜の花の参加Tシャツの写真を送ろうとおもいます。

ラヒナさん四万十の鍛練拝見しました！私が読んだ100kmの体験記でも、ウィンドブレーカーが役立ったという記事がありました。あと、ウエストポーチに何を準備すればよいか心配だったので、参考になります。関門タイムと目標タイム。是非準備しておきたいグッズですな。とりあえず、体を丈夫に、走り込みと筋トレを見直して、鍛練メニューを作ってみようと思っています。あと、心配な事は、私は本当に運動オンチで、足が遅い事。ベストタイムを見ていただければわかるように、速く走る事は苦手です。100km走るのにはそんなに速くなくて良いだろうと思っているのですが、関門が心配です。関門はだいたいどんな感じですか？いろいろ調べてみるのですが、大会によって違ったりするようで、詳しく掲載されていません。参考までに教えていただければありがたいです。

40403

東京シティロードレース、エントリー完了(早っ！)

アウトリガー沖田
2004.1.22

22日といったら0時でしょ〜、と思ってアクセスしてみたらほんとに

そうでした。ははは、まるでサッカー日本代表戦のチケット取りですね。ま、こちらの場合サイトはサクサク動きましたけど。明日さっそく7-11 行こうと。

最近、市民ランナーの方のweb site を読む事が多いのですが、「関門」についてのドラマって実にいろいろあってその無念さとか悔しさとか、もちろん嬉しさや喜びなんかも伝わって、じんとくるんですね。ハーフしか出た事がないので関門経験ナシなんですけど、いつか関門と闘う日がくるんだなあ。

ジュエントあいなあ、ゴーキュッパですか。上野はランナーにとって買い物天国ですねほんと。勤め先、新宿界隈って、お店あんまりないんですね。紀伊国屋ビルのGallery2か、下北沢のステップ陸上店か、地元調布のトキワスポーツって感じです、僕の場合。

ラヒナさん、コツコツさん鍛練たのしく読ませていただけてます！

40404

お互い頑張りましょうね！

ラヒナ・キミコ
2004.1.22

コツコツさん、完走目的ならば速さは必要ないと思います。…て、未完走の私に言われてもね。でも7分半〜8分ペースで走れば「いける」と思っています。国東も14時間ですよな。四万十川も14時間なので、ご参考に。

36.6km地点・第1関門： 5時間25分
56.8km地点・第2関門： 8時間15分
62.2km地点・第3関門： 8時間59分
71.5km地点・第4関門： 10時間11分
79.7km地点・第5関門： 11時間15分
87.1km地点・第6関門： 12時間16分
94.0km地点・第7関門： 13時間16分
ゴール地点 14時間00分

ひゃあ！行数を無駄遣いしてしまいました。ウトラに興味の無い方、ごめんさい。

40405

速攻ですなあ

マハロ菊池
2004.1.22

私も午前0時過ぎにチェックしようと思ってたんですが、NHKで長谷川理恵の番組見たら忘れて寝てしまいましたよ。で、朝7時30分

申し込みました。入金確認順だから良く分かりませんが、この7時間30分の間に何人エントリーしているのか楽しみです。(変な楽しみ方か)

それにしても100km走るってのは気が遠くなりますなあ。確かにスピードはいらないけど、走り続ける意志は相当いるでしょうね。

40406

雪やこんこ。

コッコツランナー
2004.1.22

窓を開けると、そこは一面の銀世界だった…。数年ぶりの大雪です。10cm位積もってます！こんな事は小学生の時以来かも…。車での通勤を諦め、徒歩通勤。靴の下で雪が『キュッ・キュッ』と鳴くのを楽しみました。

ラハйнаさん情報ありがとうございます。かなり参考になります！14時間を単純に割ると10kmを1時間24分。その計算で走ると、関門もギリギリって感じですかね？速度にして7km～7.5kmくらいかな？…そうなる、やはり持久力。走り込みですよ。あと、筋力もつけないとなあ。やる事はたくさんあります。あと、気力ね。♪根性～根性～ド根性～♪

40407

最近本格的だなあ。

ロコモココキコ
2004.1.22

クラブノートが凄いなってなってますね。私ははまるどころか、どんどん遠く感じて…。でもポチポチは走ってます。東京シティのナンバーは「6545」です。このハガキ一枚持ってここにちわ～って行けばいいんですかね？

40408

本当のランニングクラブみたいでしょ

マハロ菊池
2004.1.22

元々はガチンコ○○○○クラブ程度のもりで代々木ランニングクラブというサイト名にただけだったんですけどね。

ロコモコさん、遠のかないで鍛練してくださいね。当日8時ごろと8時30分あたりに受付付近をブラブラしてますんで気付いたらよろしく。雨や雪にならないと良いんですけどねえ。たぶん寒いから上着にオレンジのウインドブレーカ(Goods No.1017)を着てます。

ハガキを受付に出すと無線機能付きナンバーカードをくれるので、着替えてそいつを安全ピンで留めてスタート時間までアップしたりトイレいったりストレッチしたり荷物預けたりするんですね。で、大抵混むんでできるだけ早め、早めにしたほうがよいですよ。

40409

東京シティロードレース

Spring
2004.1.23

エントリー…できたのかなあ？
わかりません(笑) ネットで、カード引き落としにしたので…。

なんとなく不調だった膝は、何故か走ったら良くなりました。不思議です。

思うんですけど、走るってホント、自分の体と向かい合うことなんです。しみじみ…。

40410

げんきんな大会名

マハロ菊池
2004.1.23

カード引き落としの場合メールでカード支払の承認が得られた旨のメールが来るとエントリー完了ですね。私の場合約24時間後にメールきましたね。アウトリガーさんみたいにコンビニ払の方が入金確認早かったのかなあ。

それにしても今回ランネットだと東京シティの大会名は、「東京シティロードレース2004*入金先着順」です。なんか、金早くオクレーって感じね。

昨日発売のランナーズはウルトラ特集とか、ダイエット特集とか、なかなかタイムリーな特集でした。私はジムでトレッドミル2時間走したことあるけど、さすがに開店から閉店までのひとりサロマは迷惑だろうなあ。

40411

時間差

コッコツランナー
2004.1.23

ランナーズ楽しみです。鹿児島はトキーの発売日より4日程遅れます。ランナーズは毎月22日発売なので、26日位に入荷です。早く読みたいなあ。

一人サロマね。かなり迷惑だろうし、走ってる方もかなり根気が要りそう。私はトレッドミルは1時間位までです。

朝、まだ雪が残ってました。おかげで昨日はジムにも行けませんでした。今日は行けるかな？
さすがに外は走れません。

40412

わたしはあきらめない

アウトリガー沖田
2004.1.23

あ、深い意味はないです。僕もNHKの長谷川理恵さんの番組みましたよ、ってことで。この番組初めて観たのですが、すごいタイトルだなあ。

カード支払いだと速効で入金確認されるんですね、へ～。僕には入金確認メールまだなので、菊池さんのほうが若いナンバーカードになりそう。

コンビニ払いだと「らんらんポイント」が貯まっておトク感UP、なんですけど景品がけっこうしょぼいっす。
<http://www.runnet.co.jp/runpoint/tokuten.html>

鹿児島はすごい雪だったようで驚きました。菜の花の日じゃなくてよかったですね。

フロストバイト、天気良さそうですね。ホノルルランナーさん、初レースに向けての調整はいかがですか。

40414

2月1日

ロコモココキコ
2004.1.23

東京シティはマハロさんとアウトリガーさんとSpringさんが出るんですか？

会えるといいですねえ。でもどうしたら解るんでしょう。マハロさんはオレンジ色を探しますけど。私はまだ未定で決まったら書き込みます。

さあてこれから走ってこよっと。

40415

なかなかの

ホノルルランナー
2004.1.23

調子です。大会当日、食べ物とか飲み物とかレースのウエアだとか... レース初めてなのでアドバイスいただけたらと思います。

最近、あまりまとまって走ってないので少し不安ですがそこは若さで吹っ切って40分ぎりしてまいります。

40416

エントリーできたみたいです

Spring
2004.1.23

東京シティロードレースの、確認メール来ました。

でも、何番とか書いてないんですよ。

わからない・・・。

(そういえば、谷川真里ハーフの時も、葉書とか送られてこなかったです。当日、会場でもらいました)

荒川市民マラソンもエントリーしたんですけど(カード引き落としで)やっぱりまだ、なんの連絡もないし・・・ネットの申し込みってそんなもんなのでしょうか～？

40417

新宿シティ(2月1日)と東京シティ(5月16日)ね。

マハロ菊池
2004.1.24

Springさん、入金確認メールにはまだナンバーは入ってないです。はがきや封書でナンバー引換券が送られてくると番号入ってってわかり

ます。送られてくるのはレース日の1週間前か2週間前位になってからです。(あんまり早く送るとなくすからね)登録住所間違っていると送ってこないかもしれないけどね。

ロコモコさんも新宿シティ走ってみて面白かったら東京シティもいかが。5月は気持ちいいですよ。

ホノルルランナーさん、ついに明日ですなあ。いつも食べてるものをちょっと多めに食べるようにしてれば大丈夫ですよ。ハーフはスタミナ切れは起きないでしょうからね。スタート3時間前に朝ご飯をちゃんと食べることで。で、会場に着いてからおなか空きそうだったらバナナ1本とかウイダーインゼリーなんかをキュッとね。で、アミノ酸飲料で水分入れとくって感じでしょね。まあ、おやじの場合はね。

ハーフはそれなりに長いから始めから飛ばすとつらいかもよ。私はそれで先日の多摩川ハーフで後半1時間もかかるほど落ちたからね。

寒いけど給水はのどかわいてなくてもとりましよう。

で、もし後日鍛練書いてくださるなら当日写真撮るのを忘れないようにしましよね。レース前や後のゴールやスタート付近の様子、その大会ならではのモチーフを押さえておきましょう。

あと今日は走らないことですね。

走るなら1Kmだけレースペースで走って最終刺激をいれるとか本には書いてありますがね。やってみますかい？

それでは頑張ってください。

40418

★デビュー★

コツコツランナー
2004.1.24

ホノルルランナーさん、とうとうレースデビューですね。頑張ってください。

ウェアは、やはりその日の天候次第となるでしょうね。私は前にもこちらに書き込みましたが、ポリエステル100%の速乾性Tシャツに短パン、肘くらいまであるロング手袋(といっても100円均一で買った軍手の薄くて長いバージョン)で温度調節します。走る前は体を冷やさないと気をつけます。ランニングウォッチも必須です。タイムを狙う時ももちろん必要ですが、私のように遅いランナーにも速度の目安としてかなり重要です。(1kmに掛かるタイム)とりあえず、エイヤッ!と楽しんで走って来て下さい。

【横田フロストバイト】って今調べたら、米軍基地内を走るんですね～!楽しそう。しかし、広い基地なんだなあ。

詳しく様子の掲載されていたアドレスを載せておきます。もしかしたら見たかもしれないけれど。頑張ってください。健闘を祈ってます。

<http://www.h5.dion.ne.jp/~yysr/yokotafros.htm>

40419

尚子コース

らんらん♪カメハメハ
2004.1.24

昨日はRUN友達と一緒に尚子コースを走りました。

私はこのコース初めてだったので友達にくっついて行ったんですけど、10kmくらいなのかなあ、3人でベチャクチャお喋りしながらだったから距離表示もろくに見ないまま、のどかな風景を楽しみながらのジョギングでした。

1週間前に傷つけてしまった右目も思っていたより早く治ってよかったです。昨日もかなり風が強かったのでちょっと怖かったのですが、目深にかぶった帽子のツバでしっかりガードしてました。サングラス、買おうと思います。ネット通販とかでカッコイイの見かけるんですけど、実際に掛けて見ないとサイズとか雰囲気とかが自分に合うかどうかわからないですよ。

走り終わった後は岩名競技場から京成佐倉に向かう途中にあるコストというイタリアンのお店でランチ。「泥棒にあった小出監督のお家ってどの辺にあるんだろうね」なんて話しながら。デザートのカレームブリュレがとっても美味しかったです。

40420

所属クラブ名

らんらん♪カメハメハ
2004.1.24

まだクレジットカードの認証は済んでないみたいですが、東京シティロードレース、代々木ランニングクラブ所属で先程申し込みました～。

マハロさん、アウトリガーさん、Springさん...、その他エントリーまだの方もお会い出来る事を楽しみにしています。

因みに佐倉マラソンの方は地元で所属しているゆーめーな「金ちゃんくらぶ」の名前でエントリーです。

40422

☆おじゃまします☆

pompom
2004.1.24

はじめまして。ダイエットのために走り始めて2か月が過ぎたばかりのおばさんジョガーです。いろいろなランナーの方のHPをweb surf していますが、マハロさんのセンスが一番好きです。

我が家は代々木公園まで徒歩圏なので、(うーん、皆さんの徒歩圏って、もしかして果てしなく広いエリアかもしれない。)アウトリガーさんとはジョギングコースもお買い物コースもかなりシンクロしています。

私も会員になりたいなーとか思っていますが、もう少し修行してからにします。

ランナーズは読みはじめてまだ3冊目ですが、快走人生、今月のランナー、大会レポート、どれもこれも涙なくしては読めません! 読者の投稿欄でも涙してるのはわたしだけでしょうか。こんなに泣ける雑誌他にないわ〜。でも、走りはじめのまでは、町でジョギングしてる人を見ても別になんとも思わなかったし、っていうか、走ってる人に気を取られることなんかありませんでした。自分が走るようになってからは、東京の街中を走っている人が、こんなにたくさんいたんだなってびっくりしたのと同時に、走ってる人みんなに頑張ってーと声援をおくりたくなっちゃってます。(恥ずかしいから絶対にやらないけど。)

ジョグ歴30年を超す主人にちょっとバカにされながらも何とか毎日走っています。できれば5月の東京シティ、でてみたいっす!

40423

手袋しても寒いなあ。

マハロ菊池
2004.1.24

朝光ヶ丘公園4周して新しく買ったミズノのサブスリーシリーズレーシンググローブってやつを試したんですが手が寒い寒い。今度グッズでレポートします。

pompomさんどうも。私もランニングするようになって涙腺がゆるんだ気がしますよ。入会はお気軽にどうぞ。なにもノルマありませんし、高価なサプリメントや羽毛布団買わされたりしませんから安心してどうぞ。東京シティ5月なんで気候良くコースもメジャーというか東京国際と同じなんで楽しいですよ。制限時間も1時間40分あるんで誰でも完走できます。昨年は最終ランナーには国立競技場で暖かい拍手が起きてましたね。初めて参加するのに良い大会だと思いますよ。

らんらんさん、佐倉で金ちゃんくらぶって金哲彦さんと関係あるんですかね? 女王様とお嬢様がいる欽ちゃん走りっていう仮装好きのランニングクラブはネットで見たことあるんですけどね。

40424

ぶちっ、いうな、ぶちっ!

ラハйна・キミコ
2004.1.24

またまた、やらかしてしまいました。今年の目標の一つは「ケガ」をしないで走る...だったのですが。比較的暖かかった水曜日に、帰宅ヲをして、翌木曜日に(この日は寒かった)ジムのマソ練習会に参加。遅刻気味だった為、ストレッチ不十分で走ったところ、途中で左のふくらはぎが、ぶちっといいました。軽い肉離れの様です。

昨年初レースだった「荒川」の後、ひどい痛みは初めての7日だもの、筋肉痛もひどいのは当たり前っと思っていたら3日目にして、象足のような足首になり整形にかかったら肉離れでした。その時は、いつなったのかも気付きませんでした。今回ははっきりその瞬間が分かりました。

夕々に二日続けて走った為、ふくらはぎが固いと思いつつそのままにしていたのと、寝不足が続いていて、疲れも溜まっていたのでしょうか。加えて寒さも...。荒川までゆっくり鍛えようと言いながら、周りも頑張っている人が多くて、つい焦りが出てしまいました。

幸い戻ってすぐにアイツクを繰り返して、手当てしたので、今日は大分良いです。前は筋肉痛はお風呂が良からうと温めて悪化させてましたからね。色々経験しておくのも、ある意味で○ですかい? もっとも、ケガなく走れるのが一番なんですけどね。

さて、東京シティ、参加者がいっぱいですね。そう聞くと、なんだか出てみたいような。でも5月は「富士・箱根ふれあいマラソン・ツェスタ」にも出てみたい気が。って全く懲りてないな。

40425

仮装のほうじゃなくて

らんらんカメハメハ
2004.1.24

マハロさん、前者ですよ。ニッポンランナーズ。

40426

いってまいります

ホノルルランナー
2004.1.25

こういうときに限って早く目がさめますねーまだ4時台ですよ。

40427

うえ〜しんどかった

ホノルルランナー
2004.1.25

スタートしたときから腹に激痛が走っちゃいまして... (後はほとんど腹痛状態で走ってました) 記録は散々でした二時間超えてしまいました。近くに場所取りしてたおじちゃんが励ましてくれたけど負けず嫌いの私は自分で言うくらい今も不機嫌です。大会自体は楽しかったですよ。でも今は次のレースのことは考えられません。高橋尚子選手の気持ちがわかります。(とはいってもランナーズの東京10Kでリベンジしたいなーとは思っていますがハーフは半分走りません)。

鍛錬?今は書く気になれません。すみませぬ。何時か書く気になったら書きますよ。

40428

お疲れさまでした

マハロ菊池
2004.1.25

ホノルルランナーさん、ご苦労様でした。おなか痛いままハーフを走りきっただけでも立派なことですよ。良い経験です。次の10k頑張ってくださいね。

ラハйнаさん、いつも痛そうですなあ。想像するだけで痛い。気をつけてくださいね。ふくらはぎ揉もうっと。

私は今日は法事があって大宮のほうに出かけておりまして、走れず、大阪国際女子も見れませんでした。が坂本選手が勝ったんですよ。びっくり。夜10時のNHKニュースで増田明美さんの解説を聞こうっと。

40429

インフルエンザ襲来

Spring
2004.1.26

高熱で丸二日、寝込んでしまいました。
悔しい、風邪もこの一年ひかなかったのに・・・。
(しかも、熱が下がって体重計に乗って見たら、なんと体脂肪率が3%もいきなり増えてるし。こ、怖いよう。筋肉が熱で溶けちゃったんでしょうか^^;;)

でも、体は休めることができたので、膝が痛くなくなったことが救いかなあ？今週末はちゃんと練習できますように・・・。

マハロさん、エントリーのあと、葉書が1～2週間前に来るという情報、ありがとうございます。谷川真里ハーフのときはなんで来なかったんだろう？ただのDMと勘違いして捨てちゃったりしたんでしょうか(笑)

ライハナさん、肉離れですか・・・い、痛そう・・・。お大事にどうぞ。ぶちっと聞こえるほどだったら相当な気がしますが、軽くてもぶちっという場合があるんですね。
ぶち対策にテーピングを走る前は試してみても・・・？

40430

そういえば、所属クラブ

Spring
2004.1.26

意識が甘かったのか、過去2回のエントリー通り、無所属のままで申し込んでしまいました。申し訳ないです～。

40431

ロサンゼルスマラソン特派員募集

マハロ菊池
2004.1.26

クリールのHP(下記)で募集してます。当たるかもね。

新宿シティはゲストとして1953年ボストンマラソン優勝者の山田敬蔵さんも参加することになったと今日大会本部からメールが来ました。このじいさんすげえじいさんなんです。なんか楽しみ増えたなあ。

Springさん、お大事に。葉書じゃなく封書だったりもします。

<http://www.bbm-japan.com/magazine/courir/>

40432

今日から仲間に入れてさせていただきます

まさコナビール328
2004.1.26

こんばんわ&はじめまして。
本日より「代々ラン」(勝手に命名)に参加させていただきます。よろしくお願いたします。

前から登録しよう・しようと思っていたのですが、粋なハンドルネームが浮かばなかったので躊躇していました。
結局、大した名前が浮かばなかったわけですが・・・(笑)

コナといえばコーヒーだろうと言われそうですが、ビールの方が量飲みますので。

ということで今後ともよろしくお願いいたします。

40433

どうも、ご入会ありがとうございます。

マハロ菊池
2004.1.26

まさコナビール328さん、どうもはじめまして。やっぱり男40才は厄年前の人生折り返してことでマラソン適齢期ですかね。HP見ましたが、2月は青梅で、3月の荒川で初フルですね。私も荒川出ますんで、こちらこそよろしくお願いいたします。

40434

こんばんは

アウトリガー沖田
2004.1.27

ホノルルランナーさん、横田おつかれさまでした。寒さからくる腹痛や下痢、走り出すと起こるさし込みは経験があるので、つらいのよくわかります。暖かくなってからの、春の10Kは実力を出せるといいですね。Take it easy!

まさコナビールさんはじめまして、siteの完走記楽しく読ませていただきました。谷川ハーフ、僕も手がかじかんでナンバーカード着けるの大変でしたよ。あの条件での好タイムおめでとうございます(きつとどこかで抜かれたはずだ)。

pompomさん初めまして、もしかしたら代々木公園辺りですれ違ってるかもしれませんね。僕もランナーズは涙無くして読めません。僕の涙腺のツボは「My training」って、サブスリー市民ランナーのページです。

Springさん、谷川ハーフの引換えはがきは私製年賀ハガキでした。元旦にとどいた年賀状に埋もれている、かも？

ライハナさん、肉離れはやく完治するといいですね、お大事に。ふくらはぎってデリケートですよ、ストレッチの重要性を再認識です。寒いから僕も最近固くなって、スイム中につりそうになります。

らんらん♪さんはニッポンランナーズのメンバーなんですか。うらやましいですね、地元には素晴らしいクラブがあって。

菊池さん、記事かきました。お時間のあるときにでも更新していただければと思います。

ミズノ・サブスリーシリーズはシューズだけでなくグローブもあるんですね、へへへ。

昨日の大阪国際女子中継は、増田明美さんが感極まって声を詰まらせていたのが印象的でした。千葉がスパートし、広山が置かれたシーンです。マラソンでのオリンピック出場が、結局広山にとって果たせなかった夢となってしまった事実を、懸命に視聴者に伝えようとしていました。

40435

駅伝は一人じゃ出れんもんね。

マハロ菊池
2004.1.27

アウトリガーさん、じゃあ今年は駅伝出してみますかね。リポビタンか夢の島か、他にもあるのかなあ、ちょっと調べましょう。あ、現在検索ワード「昼休みジョグ」でGoogleトップです。(5件だけだね)

ロコモコさん、新宿シティに本日入会のマヒナドールさんも出るそうです。ただしハーフかな。で新宿シティは3名参加ですね。

40436

油断大敵ですよ、皆様。

ロミロミSachi
2004.1.27

ご無沙汰してます。
皆様は健康たっぷり、日々の健康管理
は抜かりなくやっておられるのでしょうか。

冬なのに特に何も気をつけなかったら
いろいろ体に不調をきたしまして。
谷川真理ハーフのときに寒さのせいか
強風の中走った後のストレッチを
簡単にしかしなかったからか、
右足の足の裏が痛くなり、10日間ほど
まったく運動できませんでした。
そしてその直後、今度はインフルエンザを
拾ってしまい、35度台の平熱なのに
38度5分の熱が2日間出ました。
今日もまだ会社を休んでいます。
走ってません。。。。

こんな感じなので新宿シティは欠場です。
今月は谷川真理ハーフしか走ってないです。
出られる方がんばってください。
残念です。。。。

40437

いよいよチャーター？

コッコツランナー
2004.1.27

まさコナビールさんマヒナドールさんはじめまして。いつの日か一緒
のレースに出ればいいですね。とりあえずは2007年のホノルルか
な？
いよいよチャーターできそうな人数になりそうですね。どーんと1機
頼みましょう。

まさコナビールさんHP拜見いたしました。『そうそう！わかるわか
る！』と楽しませていただきました。(ただ私はタイムの方はチンタラ
ですが) 給水の箇所。『ブブツ』と噴出して笑っちゃいました。走り
ながら飲むの難しいですよ。私も鼻から飲んだ事ありますよ。それ
からというものは、私は止まって、あるいは歩いて飲んでます。数秒
のロスですが、私はタイムより楽走派(?)なのでしっかり取るよう
にしています。この間の菜の花も【歩かず…】なんて書いてあります

が、給水所では歩いて給水しています。去年給水を怠ってへっへっにな
った経験があるのでしっかり取るようになりました。でも給食は走
りながらです。
紙コップなら飲み口を折って、口にチョロロ〜と流し込んでらっしゃ
る男性を見た事があります。試した事はありませんが、ワイルドさ
を感じます。練習時にやってみては？(もし試されたら様子を教えてく
ださい) ワイルドさに触発されマヒナドールさんのようにランナーが
増えるかも!?

40438

日曜日スパッツ(?)を買って来ました

ロコモココキコ
2004.1.27

普段からスポーツ店で買う服を着たりしているので、原宿の
mithuhasiに行ってランニング用のスパッツを買おうと思ったらラン
ニング用品はやめました。などと言われ、時速1キロ位のペースの人
達の波をかきわけオッシュマンズで無事GET。冬は寒いから外は走ら
ないので一体どのくらいの寒さか解らないので無心配性の私は適当な
格好でイイことにしました。いいんだいいんだ楽しかったら。寒かっ
たり辛かったりすることは後で良い酒のつまみになるのサ。

40439

お大事に

らんらん♪カメハメハ
2004.1.27

ロミロミさん、Spraingさん、インフルエンザ大変でしたね。私は3
年ほど前に大した事はないのですがお腹を切る手術をしてからそれ以
来、風邪をひかなくなりました。それまでは、ちょっと無理するとす
ぐに喉が痛くなったり熱出したりしていたのに、本当に嘘のように丈
夫になっちゃって。お腹切って体質改善されたのかな。尤も、ジョギ
ングを始めてからはかなりの健康オタクになったので、体に良いとい
われるものは色々取り入れるようにしていますから、そっちの成果
かもしれませんけどね。

とにかく今は無理をしないでしっかり治してください。お大事に!

ロコモコさん、私もランニング用のハーフタイツ買いましたよ。新し
いウエアとか買うとなんか嬉しくなっちゃいますよね。あとベストが
欲しいと思っています。一緒に走る友達がよく着ているんですけ
ど、とても使い勝手が良さそうなので。
股関節からふくらはぎまで満遍なく痛めている夫には、この間奮発し
てロングタイツ(CW-X)を買ってあげたら「なんかピッタリしてて恥ず
かしいよ」だって。ったく、1万2千円もしたのに。でも何気に嬉し

そうな顔してたので、きっとはくと思います。

40440

えきでん

らんらん♪カメハメハ
2004.1.27

アウトリガーさん、駅伝楽しそうですね。「みんなで力を合わせて」
って言う一体感がマラソンにはない魅力なのかなあ。代走会で出る時
は私も仲間に入れてください。マハ口隊長、よろしくお願いします。
な〜んて、駅伝でマラソンに比べると短い距離だからみんな全速力で
走るんでしょうね。私ゆっくりしか走ったことないから、まだまだダ
メですね〜。
みなさんの足引っ張らないようになるくらい速く走れるようになら
なくちゃね。頑張りまーす。

40441

は〜い！私も

ロコモココキコ
2004.1.27

らんらんさん、右に同じですよ。風邪をひかないどころか、血圧も正
常になって身体検査なんか全部異常なしで腰以外は超健康体です。そ
の腰もまじめに筋トレしていたら結構いい感じになってきたし、あと
は年齢をごまかすことだけかな!

みんな頑張っているの、頑張りないんだよ〜。と言いつつ実はち
よっと努力していたりして。

40442

追加

ロコモココキコ
2004.1.27

まさコナビール328さん。328って西麻布のあそこ？

一昨年ハワイ島にいてコナビールは飲みまくってきました。武蔵小
山にコナってお店があるんですが知り合いがやっついてコナビールあ
りますよ!

40443

あ、いろいろありがとうございます

まさコナビル 3 2 8
2004.1.27

>マハロ菊池さん

そうなんです。厄年です。といっても、前厄です。(^^)v (←何が
ブイなんだか・・・)

実は、昨日(月曜日がうち休みなんです)、初・光が丘周回をしてきました。

近いんですけどね。距離がよくわからなかったの、練習にいったことなかったんです。3. 2 km でしょうか? でも、あそこをショートカットするとか、あそこはあの近道を使っちゃうとかでちがいますね。(笑)

>アウトリガー沖田さん

うん。寒かった<谷川ハーフ。

贅沢にも片手にひとつずつ、計2つホカロンくれーと思ってしまいました。

私も弘山を応援していました。旦那と二人三脚だったことや、彼女の年齢、シドニーの1万やマラソンの選考の件・その結果等、選ばせてあげたい要素はいっぱいありましたものね。

>コツコツランナーさん

いやあー。その給水の時、口を折ってチョコチョコも挑戦したことあるんですが・・・できないです。(泣)

あと参加費500円余計に払うから、ストローつけてくれないですかねえー。ふた付きのやつで・・・。

>ロコモココキコさん

西麻布とあっしは全く関係ありません。(^^)

コナビルっていろいろな種類がありますよね。ラベルの色もいろいろあって。実は私は去年初めてハワイ島にいった飲んだクチです。スーパーで安売りっていう日は・・・来ないでしょうねえー。

40444

寒くて、ついつい

マハロ菊池
2004.1.28

家から駅とか、駅から会社とか走ってしまいます。ミニ通勤ランです

な。世間的にはなにかまずいことがあって急いでいる人に見えるんでしょうなあ。。

ロミロミさん、新宿シテイエントリーしてたんですね。秋の大雨につづき、国立の大会は2連続欠席ですね。お大事に。

さて、駅伝ってランネットで見ると、去年だと荒川で4月末にふれあい赤羽駅伝(4名5000円)5月末にリポビタン(4名10000円)とあって、皇居だと8月頭(5名5000円)にあったね。4月の赤羽は小規模ですがスタートが12時なんで普段の大会よりはゆっくりだから会場が遠い人にもいいかもね。5月のリポビタンってのもメジャーな大会だからでてみたい気もするが、4月末の赤羽の方がこじんまりしてて、土手にレジャーシート敷いて、ぼけーっとランニング談義などするにはいいかも。

40445

バーチャル日本一周

コツコツランナー
2004.1.28

まさコナビルさん日本一周楽しそうですね。地図上に表記されているのを見ると、見ている私もワクワクしました。そこで、私もバーチャル日本一周に軽く参加。私の家の近くまで来た時その駅の写真を送れたら・・・と思います。近くまで来たら教えてください。(HPチェックしときますけどね。)私の家は鹿児島本線です。通りますか? 出水駅くらいから、串木野駅くらいの間の数駅位は写真撮れるかも?

40446

か・かごしま・・・ですが。

まさコナビル 3 2 8
2004.1.28

>コツコツランナーさん

鹿児島ですかっ! これから稚内も回っていかなきゃいけないので、えらく時間かかりますよ。2007年ホノルルマラソンと同じくらい。(笑)

ちなみに、北海道って地図の絵以上に大きいそうで、なかなか進めません。(T.T)

40447

祝★新幹線開通(一部)

コツコツランナー
2004.1.29

まさコナビルさん大丈夫ですよ。私、気が長〜いですから。(笑) ゆっくり走って来て下さい。歓迎します。それに、今、ここら辺りの駅は新幹線の開通にともない工事中の所が多いです。田舎の駅ですが、折角なので少しでも綺麗になった駅が撮ればと思います。古くてポロポロの駅も味があります。。

近頃めっきり寒いので、ぬくぬくとジムで鍛練です。最近では15km くらい1時間40分程掛けてゆっくり走ってます。その時目の前のガラスに走っている自分が写るのでフォームチェックしているのですが、前は意識して腕をしっかり振っていたのを、100km へ向け、省エネの為、腕をあまり振らない走り方を考案中。前は胸の辺りまで振っていたのを、やや低めに腰辺りに固定し、腰がひねるのに合わせて少し振るくらいにしていますが、これで良いのかは謎。。足も蹴り上げないよう、すり足(?)の感じで走りますが、気を抜くとまたいつもの走りになっているので、しばらくは気を付けてこの走り様子を見てみます。

40448

駅伝への道

アウトリガー沖田
2004.1.29

がいよいよ現実化してきましたね。僕はどちらの大会でも喜んで、です。他の参加者の方の都合のつきそうな大会でオーケーですよ。タスキ渡しの練習しなくちゃ。らんらん♪カメハメハさん(いきなり名指しですいません)のご都合はいかがでしょう。

僕も RUNNET みましたが、赤羽以外でも横田基地とか、いろいろあるみたいですね。EKIDEN カーニバル in 荒川、前回参加1012チームってのはすごい数字だよなあ。まさにカーニバル。

僕もジム鍛練の日々です。ヒザに負担のかからない運動ってことでぬくぬくのジムでステッパー&トレッドミル歩行&スイムの3点セット、なんです家を出てジムに逝くまでが寒いんですよええ。昨日は家でトリビアを見る怠惰な生活。その甘えた根性を鍛える為に、今日は会社帰りに行くぞ! 寒いもへったくも無いっ! でも自分にごほうび、かつやでダブルカット丼だっ(おい)。

種子島ロケットマラソンのエントリー&旅程予約を完了しました。東京から鹿児島、AIR 往復一泊ホテル付きで2万5千円って、どうして

こんな安く済むのか謎です。あとはランニングウォッチを買わなきゃ。ナイキの、良さげだなあ。

ロミロミSachiさん、インフルエンザたいへんでしたね。走れない焦りとかあるでしょうが、ゆっくり行きましょう。

40449

昨日の起床時、

らんらん♪カメハメハ
2004.1.29

首から背中にかけて物凄く痛くて、起き上がるのもやっとなくらい辛かったので、練習お休みしました。今日になって少しはマシになりましたけど、今もまだ後ろ振り向く時とかロボットみたいで怪しい動きになってます。

たぶん変な寝方してたんでしょうね、私。ただの寝違えてやつだと思んですけど、なんでこんなに痛いんでしょう。まいった!

今日は70分jogしてきました。あまり気分が乗らなかつたけど、昨日も休んだしこんなにお天気がいいのに走らなかつたら、後で絶対に自己嫌悪に陥ると思いつつ自身を奮い立たせました。無理やり着替えを済ませストレッチとウォーミングアップの体操をしていたら、体が温まってきたのと同時に何だかだんだん走る気分になってきました。脳も運動モードになってくれた感じです。

いつもの約12kmのコース、あ、途中ちょっとワープしちゃったから11kmくらいかな。走り出すとやっぱり気持ちいいですね。まあ私の場合ゆっくりだからですけど。

40450

タスキ

らんらん♪カメハメハ
2004.1.29

ロコモコさん、私も最近トシごまかすのに興味おありです! やっぱりなんと言っても美肌ですよ。年齢いってても肌がきれいだと若く見えますもん。だから外走るときは結構気を遣いますよ。白い帽子、日焼け止め、ビタミンCが私の紫外線対策の三種の神器です。あと以前はよくエステにも行ってました。高くてもつたいないから最近あまり行きませんけど。

まさコナビール328さんの328って、お誕生日じゃないんですか?・・・って思ったら違った。お誕生日は327でした。何なんでしょう?? 気になる。あ、ご挨拶もまだなのに勝手にHNで盛り上がりちゃってごめんください。まさコナビールさん、はじめまして。どうぞよろしくお祈りします。

あー! 私と同学年じゃん! (って、いきなりタメ口。スママセン) 私の方がちょっとだけおねえさんですけどね。(^^)v

アウトリガーさん、タスキの練習ですか? きゃあ〜、気分が盛り上がりますね。でも私本当にゆっくりですもん、自信ないですよ;; 赤羽って4月ですよ。。

40451

ロケットマソンって・・・

まさコナビール328
2004.1.29

>アウトリガー沖田さん
ロケットマソンってすごい名前ですね。2万5千円っていうのもすごいなあ。

実は、4月、まだ走れるかどうかかわからんのに、「長野マソン」もエントリーしてるんです。で、ツアーとかあるみたいなんですけど東京から3万以上もするんですね。どうしたものか・・・

>らんらん♪カメハメハさん
同級生ですか。あ、失礼。カメハメハさんは私よりお姉さんですね。(ニヤ)
私、自称、童顔なんです。飲み屋のお姉さんは100人いたら99人20代? といひます。あれ? そういう店はみんな言うのか?

40452

美肌といえば

マハロ菊池
2004.1.29

ジムに02っていう酸素をいっぱい無理やり摂取する寝て入るカプセルみたのが来てて、6000円のところキャンペーン特価1回40分3000円だ。ベッカムが使って怪我を早く治したとか、皮膚にまんべんなく酸素が届くのでお肌が若返るとか、有酸素運動60分やったのと同じ効果があるとか効能が書いてあるのですが、3000円ってやっぱり高いし、見てるだけなんですけど、もしこの機械で有酸素運動域が向上し持久力が24時間向上するとか書いてあったらレース前日に試したくなるなあ。

かつやでは近ごろ豚汁定食にしております。リーズナブルで豚汁の腕がむやみにでかいのが気に入っております。

40453

ジムっていろいろあるんですね

Spring
2004.1.30

インフルエンザがようやく完治の兆し・・・。今週末はちょっと走れそう♪

で、そんなふう体調が芳しくない、ジムに通ってる方々がなんか羨ましくなったり。あたしだったら02カプセル、きつと試しちゃうだろうなあ・・・。(新しモノ好き)

日焼け止めは、ディクトン愛用しています。
<http://www.dicton.co.jp/>
乾燥敏感肌なんですけど、ディクトンは大丈夫です。体にも塗りやすいし^^

あ、美肌とは余り関係ないけれど・・・こういうのって、どうなんでしょうか?
<http://www.rakuten.co.jp/sportscenter/450564/611779/>
食べる酸素、なんですよ。ちょっと試してみたりして、確かに効き目はものすごく感じるんですが、体への負担というか、その辺気になってマス。

あ、あと、美肌対策(?)として、こんなの飲んです。いわゆる青汁なんですけど、なかなかいいです。飲み始めたときの衝撃がでかく「おお、効いている!」と実感できたことが、継続して飲んでる理由かなあ?
<http://www.c-edge.net/~health/>

どうでもいいけど、健康グッズ(?)って、ハマると際限なくハマっていきますね・・・もはや宗教と思いつつ、じっと手を見つめてみたり。

40454

青汁若葉ってやつを

マハロ菊池
2004.1.30

うちの奥さんはのむヨーグルトで溶かして毎日飲んでますね。あいうものは飲み始めると結構クセになるようですね。

私は朝バナナ1本食べるのが習慣になっていますが、先日バナナの皮

を持って光ヶ丘を走ってる人がいて、「負けた」と思いましたね。

40455

はじめまして！

かみの
2004.1.30

このたび、代々木ランニングクラブに加入させていただきました「かみの」と申します。

代々木に住んでおりますので、代々木公園と織田フィールドでおもに仕事の終わった夕方以降に走っております。マラソン大会はまだ10kmの大会に一度出たのみですが、これから色々と参加していきたいと思っております。とりあえずは来月末の10kmの大会にエントリーしておりますので、それに向けて頑張ります！

はなはだ簡単ですが、皆さまと一緒に楽しく走っていけたらとても嬉しいです。どうぞよろしくお祈りします。

camino_3@ybb.ne.jp

http://www.geocities.jp/caminoweb_3/

40456

どうも

マハロ菊池
2004.1.31

かみのさん、ご入会ありがとうございます。アトミクラブ（はやい、まじめ）とはまるで逆のベクトルをひた走ってる気がする代走会（のろい、てきとう）ですがよろしくお祈りします。織田フィールドの水曜日の夕方情報とか鍛練レポートしてくださると嬉しいなあ。

よーし、今日は焼き肉だあ！

40457

リポD

ラヒナ・キミコ
2004.1.31

EKIDENかゴバル東京大会 in 荒川というのが、峠°ヒ°夕Dかッ°なので、谷川川-7と同じ場所でスタート、ゴールです。ジョットの部ならば5和-3和-1和-3和でした。Dク°の部は10和と5和だったかな？4月の駅伝も赤羽ならば、ひょっとして同じ場所ですかね。

早く走り始めたくて、筋トレを始めようかと思ったのですが、まだ無理しない方が良さそうです。代わりに通勤時に歩く距離を伸ばしてみました。…と言ってもいつも余裕がなくて小走りしてしまうのですが。早く走りたいよう！

皆さんの書いているのを見ると羨ましくなってしまうので、2~3日開かないでいたらMカ°も急増していて、クワ°ノトもたっぴり進んでました。すごいですね。

40458

再度おじゃましま〜す。

pompom
2004.1.31

昨日、入会申し込みしようと思いましたが、どうしてもピンとくるハワイアンネームが思い浮かばなくて、....。今晚再度トライします！

今日は本当にいいお天気で、絶好のランニング日和！今代々木公園から帰ってきたんですが、走っている人、歩いている人、ボール遊びする小さい子供達、いろんな人達がそれぞれ、お日さまの下、楽しい時間を過ごしているようで何だか嬉しくなっちゃいました。

あいにく私はおととい12キロのジョギングをしたあと、足の付け根から骨盤の中央にかけて激痛がはしり（知人によると恥骨結合炎ではないかと）昨日はトレーニングは完全におやすみし、今日は代々木公園から原宿表参道、また代々木公園に戻って、というコースで2時間ほど歩いてきました。

私のようなジョギング初心者が犯しやすいミスだと思うんですが、毎日走るのを休めないんです。休んじゃうと後戻りしちゃうんじゃないかと、自分では結構走ってるつもりでも他の人と比較すると全然まだまだ足りないんじゃないかと思っちゃって。最近走ると足の付け根痛くなって思ってたんですけど、無理して続けてたらやっぱりね、って感じです。おとといは歩けないほど辛かったんですが、昨日一日しっかり休んだら随分楽になりました。休むのも大切なんだなって実感しました。

でも代々木公園歩いていたら、走っている人たちの姿がなんだかすごくかっこ良く見えちゃって、私も走りたい〜って衝動に駆られました。今日は我慢して歩いてきました。春になったら、毎日こんな感じですよ。ジョギングを始めたのが寒い季節になってからなので、これからの季節が楽しみです。（か、花粉症、どうしよう(・_・)）

40459

甘え心に『渴!!!』

コツコツランナー
2004.1.31

ラヒナさん無理しないでくださいね。私は、走れる身でありながら、いつものように『休みたい病』と戦いつつ、ちんたら走ってます。走れる事は素晴らしい事なはずなのに、お恥ずかしい限りです。。

そこで、いつも『休みたい病』と戦わなければならないので、それならいっそう休養日を決めようと、月・木を休みと決めました。最近では毎日10km~15km程走っているのですが、加えて週末にLSDで2時間以上走ろうと計画しています。それで、だいたい250km/月位かな？でも、いきなりやると故障が怖いので、今月はとりあえず平日は距離を少なめにして、そのかわり筋トレを取り入れ200km/月位を目標にしてみます。

駅伝うらやまし〜。遠すぎて参加できないのが残念。駅伝の模様どなたか鍛練報告してくださいね。遠くから雰囲気だけでも参加したいと思えます。

40460

わたしも

マヒナドルりこ
2004.1.31

先日晴れて登録させていただきました。よろしくお祈りします。コツコツランナーさん、ごあいさつ遅れてごめんござい。

明日、いよいよ初レース（新宿シティハーフ）参戦です。これから前日受付というやつにいつてきまーす。ドキドキ。明朝でもいいんですが、国立競技場行ったことないもんで。

で、今さらですが、ほんとに21.0975kmも走れるものかどうか、たべ初めて走ってみました（いつもはこまめに休憩しているもので。。）思いきり制限時間オーバーでした。完走が目標なんですが、本番はアドレナリンが私をゴールに運んでくれるかなあ。

そうそう、先日マハロさんお勤めの(?)上野のロンドン覗いてきましたよ。デサントのジャージ上下3000円で買いました。明日はこれで走ろうかな。100円Shopですそあげテープ買って来なきゃ。

というわけで、びよびよランナーですが、よろしくお祈りします。

40461**新宿シティ**かみの
2004.1.31

明日の新宿シティマラソンに参加されるみなさま頑張ってくださいね。私も昨年末に参加を検討したのですが「2/1はまだ寒いだろうからやめておこう…」となってしまいました。

>マハロ菊池さん

はい、ではごあいさつ代わりに織田フィールドの水曜日の夕方情報、さっそく来週にでもやってみたいと思います。とはいえ文章がニガテナので不安ですが…

あ、それから、当方のサイトのリンクコーナーに代々木ランニングクラブ様を加えさせていただいてもよろしいでしょうか？ご検討頂けたら幸いです。

40462**「代々木」でgoogle検索すると**マハロ菊池
2004.1.31

今日はついにベスト10に入りましたね。現在8位です。まあ、どうがんばってもゼミナールとアニメーション学園には勝てないだろうけどね。(勝つてもしょうがないだろうよ)

かみのさん、そういうわけなんでリンクしてくださいと非常にありがたいですなあ。検索で順位が上がるんでね。

マヒナドールさん、ジャージもかしてサーモンレッドですかい？私は10Km終わったらハーフは見学してますんでデサントジャージの人がいたら応援いたしますよ。

コツコツさん、私1月は200Kmでしたよ。やっぱり冬は寒いしあまり距離延ばそうとしないほうが良いかも知れませんね。200Km位が無理がない感じだなあと思った次第です。

pompomさん、石神井に「スマイリー城」っていうお笑い芸人みたいな名前前の焼鳥屋があって、そういう脱力したネーミングも面白いなあと思ったので、代走会のハンドルネームは、ハワイ風の単語をつけると売れないハワイアンのパンドリーダーかフラダンスの先生みたいになって面白いかとちょっと思っただけなんです。ですから、ふだんお使いのハンドル名がある場合はそのままでも構いませんよ。

ラハイナさん、じっくり直してくださいね。四万十まで充分時間あり

ますから、のんびりいきましょ。

40463**今月の**ホノルランナー
2004.1.31

月間走行距離は225.6キロです走行日数は22日です。まあ故障してた時期もありますからますますですね。今日は今月の走り納めとして12キロ走ってきました。レース後最長距離です。最後のほう1キロ3分50秒で走りました。今後はスピードをつける鍛錬をしていく予定です。

皆さん、新宿シティがんばってください。腹を痛めないように気をつけて。

40464**1月も終わりですね**まさコナビル328
2004.1.31

新宿シティ他今週末もいろいろとレースがあるようで。ご参加する皆さん！がんばってください。

(もう寝てるかな？興奮して早々に布団に入ったけど、興奮して起きてきちゃった人もいるかも^^)

さて、私もとりあえず毎月の走行距離はチェックしているのですが、月が変わるとそれがリセットされちゃうってちょっと寂しいですね…。とりあえず、3月までは月200km以上をノルマにしているんですが、私の場合、そのノルマは相当意識して走り込みをしないと達成できないレベルなので、毎月20日くらいまでは、プレッシャーを感じて走っています。(20日くらいになると、その月が達成できるかできないか目処が立つので)

40465**明日、応援にいきます！**

アウトリガー沖田

2004.1.31

新宿ハーフ参加のみなさま、いよいよ明日ですね。明日、応援にいきますよ～。9時の10Kスタートに間に合うように早起きしたいです。青いウインドウブレイカーを着て、青っぽいAdidasの毛糸の帽子をかぶって行きますよ。

とりあえず競技場で10Kスタートを見届けたら、すぐ道道に出て応援する予定。対面通行になるあたりが良さそう。

「代」へアバンドは菊池さんで、ロコモココキコさんは6Go4Go番ですね。みつけたら声援させていただきます。マヒナドールうりごさん、ハーフがんばってくださいね。青いやつをみつけたら僕だとおもって手をふってください。

菊池さん、集合場所たとえばレース前/後スタンドで、とかを指定していただけたら伺いますがどーでしょう。がしかしスタンドたって6万席もある訳ですが..

http://t.pia.co.jp/et/kaijo/map_plain/kkkj110001.htm

40466**では、**マハロ菊池
2004.2.1

アウトリガーさん応援ありがとうございます。ではメインスタンド前のVIP席(青いベンチの部分、びあの地図だとグレー)の左側赤の31番あたりにいきますよ。(10K終了後とハーフ終了後)

私はスタート前はオレンジのジャンパー、走行中はたぶんグレーのロングT、走行後はアルファのMA-1(グリーン)ジャンパーに黒のオーリーのニットキャップで紫のデイバックしょってますよ。観戦は絵画館前とか周回コースになる場所が良いかもね。

9時に寝たら目が覚めてしまったなあ。

40467**いい天気でありました**マハロ菊池
2004.2.1

新宿シティ10kは無風で気温もそれほど低くなく良いコンディションでありました。タイムは44分14秒と予定通りでした。ロコモコさんとマヒナドールさんには残念ながら会えませんでしたが出たアウトリガーさんと会えました。完走賞がゴールしてすぐにプリントアウトされ順位まで入っているのでビックリです。お疲れさまでした。

40468**お疲れ様です**ロミロミ Sachi
2004.2.1

新宿シティハーフ出られた方々
お疲れ様でした。
今日は寒すぎず風もなく
いい感じだったのでしょね。

ちゃっかり参加賞だけもらいました。
Tシャツではなくリュック、豪華ですね。
なにやら。

まだ体調が100%にまで復活しません。
マハロさん、アウトリガーさん、
温かいお言葉ありがとうございます。
走れるって幸せなことだったんですね。

40469**お疲れ様でした**ライナ・キミコ
2004.2.1

新宿シティ参加の方々、お疲れ様でした。私は夕方になって外に出たので、寒かったのかと思ってしまいました。天気は程良かったそうで何よりでした。

別・大マラシを見ていましたが、一般参加の武田選手が優勝して、なんだか嬉しかったです。来週は東京国際だし、毎週の様に見られて幸せだなあ。でも、ひどい車酔いの私は、ほんの5年前までマラシ中継を見ていると酔ってきて具合が悪くなったんですよ。変われば変わるもんですね。

40470**完走できました！**マヒナドルりこ
2004.2.1

気持ちのいい天気でした。初レースで不安いっぱいでしたが、2時間

18分51秒でなんとか完走できました。ホッ。
途中何周めを走っているか分からなくなり、「ひょっとして6周走っちゃったかしら??」なんて思ったりしたんですが、そんなはずもなく、まわりを見回して同じくらいのぼてぼてランナーたちと一緒にゴールしました。実際思わず6周走っちゃった人もいたみたいですよ。

マハロさんの6034番とロコモコさんの6545番と青いアウトリガーさん、探したんですがわかりませんでした。お疲れ様でした。あんなに温かく応援してもらえて、感激でした。ちょっとマメできたけど、癖になりそうです。次は私も「代走会」でエントリーしたいと思います。(代走ってあやしまれないですかね。ぶぶっ。)

40471**みなさまおつかれさまでした**アウトリガー沖田
2004.2.2

あした引越したというのに現実逃避モードでマラソン観戦に神宮外苑まで行って参りました。いやあ、風のないレースでうらやましかったですほんと。

10Kの部、日本青年館前の定点ポイントにてマハロ菊池さんを発見、声援をおくらせていただきました。ロコモコユキコさんのナンバーカードを探そうと目を凝らしたのですが、なんせランナーが多い(千人以上)のでついに発見できず。やっぱり事前にどんなユニフォームで出走するか情報がないとなかなかきびしいですね。

マヒナドルりこさん、ハーフ完走おつかれさまでした！走りながら人を捜すって大変ですよ。次回からは、応援しに行くときはもっと早く「代走会応援ポイント」を決めてお知らせします。ハーフの周回数は、わかんなくなっちゃいますよねあれは。スタンドでみてたら、「どー考えてもあーた1時間20分でゴールできないでしょーが」というランナーが部門トップでフィニッシュラインを通過しそうになって係の人に止められたりとかありましたよ。

ロミロミ Sachさん、参加賞受け取られたんですね。競技場のどこかですれちがったかも。僕もヒザが完全復調ではないので、スタートラインに立てるといふことの幸せをしみじみ教わりましたよ。天気もよくて、ランナーのみなさんがうらやましくて羨ましくて。

公道レースってやっぱり楽しそうだなあ、とおもった一日でした。来年は代々木ランニングクラブでど〜んと出たいですね

40472**お疲れさまでした**Spring
2004.2.2

新宿シティの皆様、お疲れさまでした。
昨日は風も弱めで走りやすかったでしょうか？

それにしても、このクラブノートを見ると毎日感心するんですが、皆さんものすごく練習していらっしゃるんですね。すごい！あたしはまだまだ、毎日練習するような体力も筋力もなく、その上無理はしないと決めているので・・・先月は75kmでした(レースも含む)。それでも、月間走行距離は過去最高(笑)

そんな距離でも休むと戻っちゃうものだなあ・・・と、練習を再開して筋肉が溶けているのに愕然。インフルエンザのバカヤロウ〜(笑)普段は絶対にやらないんですが、ちょっと足を癒めてやるか・・・と連日走ってしまいました。ああ、筋肉痛がスゴイ。で、でも、これで少しでも筋肉ついてくれますように・・・。

(3月の荒川マラソンがなければ、のんびりやるんですけど、フルなんて走ったことないし・・・「意外と走れちゃうものだよ」という知人の言葉を支えに、ちんたら練習してます・笑)

40473**237日後。。**コッコランナー
2004.2.2

国東半島100kmマラソンまであと237日。。
あと237日で何ができるだろう。。

今月14日頃より私の通っているアリーナで千葉ロッテマリーンズの2軍の方々がキャンプをなさるそうで、これは良い餌だと楽しみにしています。どんな練習をしているのか、良い刺激になるのでは!?ちなみに私は野球の事は殆ど無知です。でもトッポモクールミントガムも好きなのでこれから応援します。

レースに出場されたみなさんお疲れ様でした。ニアミスの方もいらっしまったようで、見えそうで見えないチラリズムもなかなか楽しいのでは???

40474**新宿シティに参加された皆さま、お疲れさまでし**

た～

かみの
2004.2.2

マハロさんは10kmの記録更新で、マヒナドルりこさんは初レースでハーフマラソン完走とは恐れ入ります。おめでとうございます！

実は私も会場まで観戦に行きました。残念ながら着いた頃には10kmがほとんど終わっていて代走会のハチマキを拝むことができませんでした…。

とりあえずハーフはスタートから観戦できましたが、あまりの人数にスタート後競技場の出口でつかえてなかなか進めない人もたくさんいてタイヘンでしたね(^_^)；

スタート後は路上に出てタイガーマスクや瀬古監督を応援していました。やっぱり応援も楽しいですね～、ゴールは再び競技場で観戦していたのですが、ゴールラインを通過した後のランナー達の心からの笑顔がなんともいえず素晴らしいかったです。

予定が合えば、来年は出たいな～と思いました。

40475

新宿シティお疲れ様でした。

らんらん♪カメハメハ
2004.2.2

レースに参加された方々、応援のアウトリガーさん&かみのさん、昨日はお疲れ様でした。穏やかでこれ以上はないというようなレース日和でしたね。私も目立つ柄のバンダナでも振ってみなさんを応援したかったです。

ロミロミさんは出られなくて残念でしたけど、豪華な参加賞ゲットできて良かったですね。

私は、昨日は姉のところの次男(小4)が土曜日からお泊りに来てくれたので、一緒に軽くJogしました。始めはチビもやる気満々だったのですが、やはりすぐに疲れてしまったので5kmくらい走ったところで止めにしました。弱音も吐かず頑張ろうとしてくれていたんですけどね～、うう、健気だ。来週もまた一緒に走るとか言ってくれてますが、ちょっと私の練習にならないので、今度は自転車で伴走してもらうことにします。

40476

一転して雨の

マハロ菊池

2004.2.2

寒い1日であります。雨だと私のジムは遠くなるなあ。今日はさぼり。昨日走ったし。さぼり～。

マヒナドルさん、初レース完走おめでとうございます。私は3周でもちょっとヤになったが、5周は根性いりますね。途中自動航行モードになりませんでしたか？

ロコモコさんは走ったのかなあ？もしかしてインフルエンザで寝てるとか、飲み過ぎて寝坊したとかかなあ。元気なら良いんですけどね。

やっぱり、なかなかレース前に待ち合わせるってのは難しいですね。受付、着替え、荷物預け、アップって感じでやること結構あるから。レース終了後に会場内の「ココ」って感じの方が間違いないですなあ。でも駅伝はそうはいかないからなあ。駅伝やるならやっぱり4月の赤羽の方が良いかもね。参加チーム少なそうだし、お昼スタートだから午前中に余裕をもって集合できるでしょうね。目印にノボリ作るかな。駅伝終了後、第1回代走会総会(よそうかいそうかい)を設けますかね。

コツコツさん、カウントダウン始まってますね。本当、スタートラインに立つまでが大事ですよ。

40477

よろしくおしま～す。

pompom
2004.2.2

たった今、入会手続きしたところです。思いっきり若葉マークの私ですがよろしくお願ひいたします。

ハワイには思い入れがいろいろあるので、それなりのハンドルネームをなんて考えてたら、考え過ぎちゃって、結局pompomで、お願ひします。アラスカ風ならけっこう良いの、考えついたんですけど、、？

新宿シティ走られた皆様、お疲れ様でした。お天気も良かったし、レポートを見せていただいたら、ほんとに楽しそう。私も東京シティの10k、エントリーしてみます。一人じゃ自信ないので、近所の初心者、道連れにしようと思います。

40479

一夜明けて

2004.2.2

筋肉痛と薬指の豆がイタ気持ちいい今日は、私も専らイメージトレーニングです。

ハーフ完走できて気をよくした勢いで、「南房総白浜菜の花マラソン」ハーフの部に滑り込みで申し込みました。コツコツさんの100kmにはとてもかかないませんが、年内フルが走れるようになるといいなあ。

pompomさん、入会おめでとうございます。てか、もうすっかりレギュラーですね。

私は「ランナース」まだ1冊目です。春までに-3kgがんばろっと。夏には3ヶ月で-8kgを達成したんですが、運動して痩せたはずなのに、あっという間にリバウンドしてしまっ。あったかいからいいんですけどね。

駅伝に代走会総会、楽しそうですね。さあ、また明日から鍛錬するぞっ。

40480

あれ

2004.2.2

パスワード間違えました。失礼いたしました。

40481

また

マヒナドルりこ
2004.2.3

うわ、またやっちゃいました。明日また出直します。

40482

どうも

マハロ菊池
2004.2.3

pompomさん、ご入会ありがとうございます。私も走り始めたとき股関節痛くなりました。私の場合は2週間ぐらい走るのを止めてシューズをランニングシューズにしたら直りました。それまでテニスシューズ風のウォーキングシューズで走ってたんで。

今週末は東京国際なんで東京シティにできる方は放送をビデオに撮っておくとコースをイメージトレーニングできますよ。

40483

おめでとうございます。

らんらん♪カメハメハ
2004.2.3

マヒナドールさん、はじめまして。新宿シティハーフ完走おめでとうございます。初レースなのにすごいですね～。私はまだレース未経験なのですが、来月の佐倉朝日の10kmでデビューします。ワクワクとドキドキが入り混じって、とっても楽しみです。南房総白浜菜の花マラソンと同じ日なんですね。でも白浜は気持ちいいでしょうね、お花畑と海沿いの景色で。佐倉なんてえんえん田園風景ですよ;;

pompomさん、はじめまして。入会おめでとうございます。お待ちしていましたよ。

私もこちらに入会の祭、ハワイっぽい名前って事でちょっと悩みましたが、あまり考えもせず一番最初に頭に浮かんだ大王様のお名前を付けちゃいました。名前負けですね。東京シティ、エントリー済みでしたでしょうか？お会い出来る事を楽しみにしています。

40484

もうなにが悲しいって

ロコモココキコ
2004.2.3

当日棄権野郎です。もう書き込み止めようかと思いい人で大落ち込み大会してました。

土曜日に全日受け付けに行き、ピンクのゼッケンもらって「ヨッシャー！」と気合いが入っていた帰り道、ムム、なんか歯が痛いかも・・・からドスンドスン痛くなって、寝たら明日はだいたいようぶさー と思っていたら夜中3回痛み止めを飲む位痛くて結局行けませんでした。そう言えば金曜日にもパスタが食べずらかったんだ。歯医者は怖いからちょっと痛くなくなると「治った」くらいに思ってしまう現実逃避型が災いして、今とってもヒドイ事になってます。顔は腫れてるし、今日はブリッジした所の切断で麻酔がきいていて水うを飲むとダ～ってこぼれます。

なんで日曜日なんだ！一日ぶらして痛くなったっていいじゃん！応援で見つけようとしてくれた方々、ホントにごめんなさい。今度はこっそり出る事にします。(代走会でエントリーするけど)

40485

ドキドキドキ！

pompom
2004.2.3

マハロ様、入会手続き有り難うございます。早速、代走会所属で東京シティ、エントリーしちゃいました！もうドキドキで、心臓バクバクです。あと3か月もあるのに。でも去年の完走者全記録とか見て、まだ、大会ボランティアとしてエントリーした方が良かったかもと、弱気になっています。

ランニングシューズは最初adidas履いてましたが、こちらのアシックス情報を拝見して、ゲルの1090っていうの履いています。下北マリオの親切なお姉さんが初心者向きってすすめてくれたし。これを履くようになってから足の裏とかアキレス腱辺りの痛みが激減しました。

らんらんさん、有り難うございます。カメハメハ、立派なエーお名前です。10kmデビュー後、いろいろお話し聞かせて下さいね。

マヒナドールさん、ハーフ完走おめでとうございます。すごいです！年内フルいけそうそうですね。がんばってくださいね。

ロコモコさん、初めまして。歯が痛いのはほんとうにつらいですね。お大事になさってくださいね。

40486

それは大変でしたね。

マハロ菊池
2004.2.3

ロコモコさん、すごい災難ですね。ナンバーカードの発信機返却しないとならないかもね。そんな、こっそり出るなんていわないで、またエントリーして下さいよ。

レース1本入れといた方が日々の鍛錬にもハリが出ますよ。

40487

良い天気ですね。

かみの
2004.2.4

最近の練習不足に焦りつつ、今日もコチラに出入りしてしまう…

らんらんさんは佐倉朝日で、pompomさんは東京シティでのデビューですね。ケガに気をつけて練習がんばって下さいね。私も佐倉朝日には参加したことがあります。あの田園風景がとてもおだやかで、とても気持ち良く走れたことを覚えています。東京シティのイメージトレーニングするのも楽しそうですね～

ロコモコさん、それは棄権以外どうしようもないですからあまり落ちこまないで下さいね。マハロさんのおっしゃる通りぜひまた次のエントリーして下さいね。

ところで私、ずっと古いシューズで走っていたのですが、このたびアウトリガーさんベタ褒めのASICSゲルフェザーを購入しました！今日買ったばかりなのでまだ試してはおりませんが、いろいろ履き比べて決めましたので、とても楽しみです。

駅伝の話も持ち上がってますね。赤羽なら遠くないので応援に行きたいです。代走会（よそうかい、と読むんですね）総会もとても楽しそうですね～。

40488

レースの醍醐味？

らんらん♪カメハメハ
2004.2.4

ロコモコさん、みなさんがおっしゃる通り、それはどうしようもない不慮の出来事ですよ。気を落とさずまた次回に期待しましょう。大威張りしてエントリーして思いっきり楽しみましょうよ！

pompomさん、東京シティ私も今からドキドキです。去年の完走者全記録って上位200位までのタイムですよ？これだけみるとビビリますけど、とにかく1時間40分以内に完走出来ればいいんですから気楽に行きましょうよ～。

かみのさん、HP拝見しました。佐倉朝日で素晴らしい記録をお持ちなんですね。すごい～！今年はエントリーしてないのですか？去年のこの大会は怖いぐらいの強風で最悪のコンディションだったようなのですが、今年はどうでしょう。お天気良くなって欲しいです。

レース当日の体調もお天気も、すべて味方にしたいけど、そういうようにばかり行かないのもレースの醍醐味なのではないでしょうか？

40489

ふれあい赤羽駅伝は

マハロ菊池
2004.2.4

スポーツエントリーによると4月25日みたいです。まだ申し込み始まってませんが料金は1チーム4名で6000円。受付が9時30分開始なんでスタートは12時みたいです。距離はハーフで1区が8.096k、2区5k、3区3k、4区5kの模様。代々木ランニングクラブで男子、女子、混合（扱いは男子になる）で3チーム出たらすごい目立つでしょうね。

かみのさん、駅伝、応援じゃなくて男子花の1区とか、この際、爆走しませんか？

実際のエントリー等始まったら参加希望者を募りますよ。

40490

はじめまして

ホアロハこじろう
2004.2.5

みなさま、はじめまして。

これまで単独で活動を行っていました。みなさまといろいろな情報を共有できればと思っています。

よろしくおねがいします。

40491

昨日は夕方から

マハロ菊池
2004.2.6

IPアドレスが変わってつながりませんでした。だいたい3週間に1回切り替わるみたいです。

ホアロハさん、どうも御入会ありがとうございます。ちょうど30人目ですね。よろしくおねがいします。

40493

は、鼻が～

pompom
2004.2.6

おとといのお昼、代々木公園走ってたらすごく息があがっちゃうし、胸が苦しいなと思ってたら、昨日から風邪でダウンです。熱はないけど鼻、くしゃみ、のどの痛み、頭痛と、風邪の諸症状オンパレードです。昨日と今日は走るのやめにしました。風邪ぐらいだったら逆に走って調整しちゃうっていう時もありますが、この鼻じゃ、走ったら、窒息しそう。花粉症の季節も思いやられます。

かみのさん、ありがとうございます。デビューまでに何をして良いのかよくわかんないんですが、一応小出監督の本なんかも買ってみたくて、練習組み立ててみます。でもらんらんさんのおっしゃるように、初めてのエントリーだし、完走目標できらく～にやっていきます。

ホアロハさん、入会おめでとうございます。

40494

出水ツルマソン

コツコツランナー
2004.2.6

今週末は出水ツルマソンに出場予定です。菜の花から1ヶ月…。あの辛さをもう一度…と思うと…ゲフッ。。大丈夫かなあ。。最近夜寝る時『もうすぐ、またあの距離を走るのか…』と思うと心臓がドキドキしてきてキュウッと眠れなくなります。夜中にゼイゼイ走ってる夢を見てガバッと起きたりします。う～む。。だいぶ追い込まれてます。。ポチポチ走るつもりなんですけど。こんなので100kmは大丈夫か???

9月までにスタートラインに立てる勇気と精神力と体力をつけなければ!!!自分に負けない強い心!!!

とまあ気楽にやってますので、ホアロハこじろうさん宜しくおねがいします。(笑)

40495

寒いですからね

マハロ菊池
2004.2.6

pompomさん、お大事に。この時期かぜやインフルエンザ注意しててもなりますからね、今日は私は風邪予防にサウナ水風呂3セットだな。(風邪予防になるのかなあ)

コツコツさん、もうフルですか。月1ですなあ。それにしても西郷、ボンタン、菜の花ときて、今度はツルがあ。ツルって鶴ですよ。あれって本物はでかくて、よく見るとけっこう怖い鳥だよ。頑張ってください。写真撮ってね。

40496

鍛錬状況

かみの
2004.2.6

マハロさん、駅伝はてっきり1団体1チームかと思ったら複数アリなんです。そうしたら私も参加させてもらう余地があると…って男子花の1区???(□□)!!経験不足の私がそんなことをしたらプレッシャーでオーバーペースで自滅しますよ～。やはり男子1区はカントク以外ありえないかと。

ところで、さっそく織田フィールド潜入レポートを作成してみたのですが、プレビュー画面で画像がどうしても表示できません。それ以外の内容はもう公開OKなのですが、初めてのなのでどこが間違っているのかも分からず…マハロさんすみません(^_^);

らんらんさん、HPご覧いただきありがとうございます！とはいえ、あの佐倉の時の記録は今の私には遠い参考記録ですので…いつかはまた思い出の佐倉朝日でフルに出たいと思っています。今はまだ時期尚早というところですね。当日の天気、期待しましょう！

pompomさん、私もトレーニング始めたばかりの時は身体がビクリして調子が悪くなりました。まだまだ本番は先ですし、おっしゃるとおり気らく～にやるのが正解ですね。

ホアロハこじろうさん、私もつい先日入会させていただきました。よろしくおねがいします～。

今月末にはすだシティマソン10kの予定なのですが、間髪いれずに来月にいよいよハーフに挑戦しようかと画策しております。決まったらカキコしますね。しかし…コツコツさんのフルの参加ペースはすごいですねえ…小出監督もビクリですね～

40497

ああ、やっぱり

らんらん♪カメハメハ
2004.2.6

昨日の夕方、アクセスしようとしたら全然繋がらなくて、どうしちゃ

40505

駅伝...

ホノルルランナー
2004.2.8

スケジュールが合えば出たいですね～ もし出るとしたら3キロ区間で爆走したいな～。鍛錬、着々と進んでますよ。月水金と部活があるんですけどほかの日には苦手な長い距離をなるべく走っています。持久力を鍛えてからスピード練習ができるようにしています。なにしろゆっくり走るのが苦手なもので...次なる目標は10キロ40分切りだ～目標は高く持ったほうが鍛錬にもハリがあると、私は、こう、思う。

40506

通勤ランならぬ、サイクリング

ラハイナ・キミコ
2004.2.8

コツコツさん、2歩も3歩も先を行ってますね。疲労も溜まって来ていると思いますから、風邪など引かない様に気を付けて下さいね。

私は2週間以上も走っておりません。仕方が無いので、毎日の通勤時に4～6kmを歩いて鍛錬したつもりになっております。

昨日は息子と一緒に帰宅のコースをサイクリングしました。片道16kmで、その後、上野動物園にも足を伸ばしました。それが方向音痴な私のせいで新宿区をうろろう1時間以上さ迷ってしまい、しかも坂が半端でなく恨まれる事しきり。でも今日の東京国際のコースは「あっ、ここ昨日見たね」が、いっぱいでした。肝心の観覧時間は1時間も無くなってしまいました。サイクリングは総距離48kmで(ほとんど歩道)、あと園内を時間に追われてシヨク...。そろそろ走れそうな予感？

40509

東京国際

マヒナドルりこ
2004.2.8

見てきました。テレビ観戦してたんですが、1時半頃に「やっぱり生で見たいかも...。」とムズムズ。で、間に合いました、国立競技場。「先週はここを走ったんだな～。でも今日走ってる人たちは私の倍の距離を私より速く走ってるんだな～」と感慨深いものがありました。清水選手に入賞してほしかったな～。余韻を味わいながら、外苑を16kmほど走ってきました。

マウナケアさんはじめまして。私も鍛錬がイメトレに偏りがちです。。

コツコツさん鹿児島もお天気よかったのかな。お疲れ様です。鍛錬レポート楽しみです。

私の次のレースは22日の「伊豆大島橋まつり カメリアマラソン」10kmです。締め切り1週間過ぎて申し込んだので、ダメかも思ってたんですが、参加証が届いたので行って来ようと思います。リゾートマラソン楽しみ。。。

40510

す、すいません

マヒナドルりこ
2004.2.8

うわーん、なんで？

40511

たぶん

マハロ菊池
2004.2.8

マヒナドルさん、たぶん書いた後いったん戻ってまた進むと同じ内容が新規で追加されてしまうようです。大島レポートしてくれると嬉しいですなあ。

ラハイナさん、自転車もいいですね。確かに走り続けてると疲労が溜まるから、休むときはしっかりと休んだほうが良いですよ。

ホノルルランナーさんは部活って、陸上部？駅伝スケジュールに入れておいてね。

マウナケアさん、どうもはじめまして。今年は初ホノルルから10年目ですね。イメトレって、東京シティエントリーですか？

40512

鍛錬、鍛錬・・・

Spring

2004.2.8

なんだかものすごい勢いで会員が増えているような気がするんですけど、今までもこんな感じだったのでしょうか？挨拶が全然追いつきません^^;

タイムだけでなく、書き込み速度もぬるい私ですが、宜しく願います。

ところで、今日は鍛錬できました。やっとインフルエンザ前の足に戻ってきた感じです。今までも2週間くらい練習しなかったときはあったんですが、高熱で3日寝込んだのが効いたらしく、とにかく足が溶けちゃってましたから・・・実はかなり焦ってました。

無事これ名馬といいますが、真実ですよ。今まで通り、無理をせずに自分にあったペースで鍛錬を積み上げていきたい、なんて思ってみたりして^^;

40513

私も明日から

pompom
2004.2.9

springさん、復帰おめでとうございませう。足が溶けちゃったって感じ、よくわかります。私も風邪で4日も走らなかつたんですが、これでまたはじめの一歩に戻っちゃったんじゃないかと不安です。(風邪で寝込んでたわりには食欲はちゃ～んとあったので、体重は確実に増えました。恐ろしくて量る気にもなれません。) 体中の筋肉も見るからにたるんでます。この年になると、理想の身体を作り上げていくのにはものすごい努力が必要なのに、弛んでいくのは早い早い！

明日はまずはウォーキング、軽い筋トレ、ストレッチで慣らしていこうかと思ひます。

何日も走らないと、もっと走りたくてうずうずするのかと思ひたんですが、何かだりーって感じであまりその気になっていないのはなぜかしらん。

40514

鍛錬しようとしたのに・・・

ホアロハこじろう
2004.2.9

東京国際のTV観戦後、鍛錬しようと思った矢先に「お米買ってきて

～」と妻の声。
今後のマラソン出場に妻の理解を得るため”No!”と言えない私は、結局子供とお使いに行くことに。
鍛錬モチベーションの下がったまま夜になり、サッカーのTV観戦をして鍛錬できず……。

千葉マリン出場後、両手で数えられるくらいしか鍛錬してないなあ……(T_T)

40515

たしかに

マハロ菊池
2004.2.9

ホアロハさん、私も「毎週のようにマラソンだあ、駅伝だと昼間から2時間以上テレビを観て、良く飽きないわね」といわれております。そういわれてもネ、見始めるときりがないなあ。今週は第1回全日本大学女子選抜駅伝があ。やっぱり流行ってるのかなあ？

40516

やっぱり、私、好き！なんです。。

コツコツランナー
2004.2.10

バレンタインの練習ではありません。出水ツルマラソンを走り終えての感想です。
あんなに胸を痛めていたのに（夢にうなされたり、胃が痛くなったり……）かなり楽しい大会でした♪
タイムを気にしないで走ると、気も楽で、楽しめました。ちなみに、今回は、初めてのフォトランにも挑戦してみました。その模様は、鍛錬レポートで。（使い捨てで撮ったので、マハロさんに、またご面倒お掛けしますが、）
やっぱりマラソンはいいね。いいね。いい～ね！（ゲンキン）

40517

鍛錬レポート

かみの
2004.2.10

掲載ありがとうございます。いややお手数をおかけしました。心の余裕があれば大会でも写真を撮ってまたレポートしたいと思います。

みなさんいろいろ大会に出て頑張ってるらしいですね～。私も3/14の川崎ハーフに申し込みました。いよいよ私もハーフに挑戦！とりあえず途中で力尽きないようにしないと…というかまずはその前の10kmを頑張らないと…

40518

大繁盛ですね～

アウトリガー沖田
2004.2.10

ご挨拶がまだでした皆様、はじめまして、です。いつか大会会場とかでお会いできるのを楽しみにしております。

先日引越をしたんですが、ホームコースは相変わらずの多摩川です。このサイクリングロード、0.5キロ毎で距離が表示されてるんですけど、転居したらOKm地点がマイ・スタート地点になりました。走行距離を数えるのにむちゃくちゃ便利です。

東京国際はビデオ録画して見ました。マラソンをビデオに録ってまで見る自分にビックリです。レースはさておき、アナウンサーの皆さんがなにかちゅうと箱根の話をするので、わかりやすい人たちだなあと思いました。

かみのさん、レポート楽しく読ませていただきました。織田フィールドへはまだ行った事が無いのですが、こんどのぞいてみたいなと思いました。でも、キロ4分台の脚はまだ無いので覗くだけです、はい。川崎ハーフは、古市場スタートなんですね。僕の初ハーフがそのコースでした。風、強かったっすよ。

コツコツさん、ツルマラソンおつかれさまでした。名前だけ見ると、地元の商工会のおっさん達が「出水でフルマラソンだけにツルマラソンなんてね、うははは」ってなノリで命名したような感じですが、歴史ある大会なんですね。

こんど僕が走る「種子島ロケットマラソン」とか、「あくねボンタン」や「いぶすき菜の花」って感じで、地名プラス名産物という大会名が鹿児島には多いっすね。イメージがわいてわかりやすいし、インパクトあるよなあ。

40519

青梅マラソンに

マハロ菊池
2004.2.10

野口みずき選手も出るそうで、まさコナビルさんディクトン塗って頑張ってください。
唐突な話、パンツですけど、ボクサー型は股が擦れますね。私は長距離時には水泳用のサポパンを履いております。そのうちランニング用のやつも試そうと思っております。海パン刑事にならない形でグッズ紹介出来たら良いなあと思っております。

コツコツさん、お疲れさまでした。私も去年の夢舞いはタイム気にしないマラソンで非常に楽しく走れました。そういうマラソンの走り方がきつとレジャーとかレクリエーションとかかね、ストレス解消や健康に良いような気がしますね。

かみのさん、早速レポートありがとうございます。皆様も大会参加記、私の練習コース、鍛錬方法、お気に入りグッズなどありましたら、気軽に寄せ下さい。

アウトリガーさん、引越しお疲れさまでした。私は去年ビデオ撮ったから今年は撮らなかつたんですけど、ああ、2着だった大崎選手の顔が普通すぎてもう思い出せない。丁度天使な小生意気の藤木一郎またはちびまるこちゃんの藤木くんって感じのキャラだったような気がするの私だけでしょうか。

40520

そうそう週末は青梅にチャレンジっす

まさコナビル 3 2 8
2004.2.10

野口みずき出るそうですね。でも、折り返しでチラッとでも見ればラッキーって感じでしょうか？
先日の谷川真理ハーフでも、そのまんま東とか、折り返しで気がつかないっすよね。今度はちゃんと、内側を走ろうと思っています。

さて、擦れの問題ですが、私の場合、主として脇の下が多いのですが、常に右手側です。これって、フォームが偏っているためなんでしょうね。
あ、股ずれも右が多いかなあ。これはフォーム以外の理由もあるかも。（あ、表現がまずいかな。失礼しました）

話かわりますが、マハロさんもどこかで書いていたと思いますが、クリールのロスマラソン特派員募集。マハロさんのホノルルの例もあるので応募しました。あれって、フルマラソン経験有りが条件だったようですが、それを逆に取り、ぜひ貴社の特派員募集で初マラソン走破を！みたいにアピールして応募したのですが……。連絡ありません(T.T)。
企画的にはグッドだと思ったんで、スケジュール開けて待っていたんですけどねえ。残念でした。

40521

バービーの足

pompom
2004.2.11

水曜日の織田フィールドはすごいことになってるんですね。まさにランニング界の虎の穴状態のところでしょうか。一度ぜひ覗いてみたいですね。

ディクトンは赤ちゃんのおむつかぶれ防止のローションなんかも出していますが、ランニング用の物もよさそうですね。まだまだ皮膚が擦れるほどの距離を走ってないので必要ありませんが、いずれ長い距離を走るようになったら、絶対に必要になると思います、この太もものお肉が今のままなら。

太ももといえば、日曜日に見た東レ女子テニスのダイジェストで、ハンチュコバとシャラポワのバービーちゃん対決がオンエアされましたが、二人のアスリートとは思えない細くて長〜い足に見入ってしまいました。(それっておやじ?) 東京国際よりもそっちの方が印象に残ってたりして。私の足はもともとけっしてほそくはありませんが、走るようになって日に日に太くたくましくなっていくような気がします。これ以上太くなったらスカートはちょっとヤバいです。

ま、そんなことはどうでも良いんですけど、コツコツさんがハッピーそうでほんとに良かったなと。お疲れ様でした。

40522

よろしく願います。

Javelin
2004.2.11

先日、入会しました新人のJavelinです。よろしく願います。今は、好きな野球と両立しながらジョギングをやっています。まだ大会未経験なので2004年は4大会くらいは出場しようかと考えています。それに長い距離がまだ走れないので5K位から徐々にですが距離を増やして近い将来フル!フルマラソンに挑戦かなあ? 一様、元陸上部ですが投げ(槍投げ=Javelin)で靴選びは詳しくありません。靴選びでは何を重要視してますか? 参考の為教えて下さい。

40523

私はクッション性重視ですね

マハロ菊池
2004.2.11

Javelinさん、どうも初めまして。確かに陸上部っていても投げたり跳んだり色々種目ありますもんね。さて私の場合普段の外を走る練習はたらたら2時間走が中心なのでクッション性が高いといわれているやつにしました。でもそんなにやわらかいかっていうとそんなでもない気がしますね。

pompomさん、他にも国立競技場で第三水曜日の夜7時20分スタートの神宮AC記録会とかも虎の穴みたいですね。この辺も代々木近辺での気になる鍛錬スポットというところですかね。

40524

なるほど!?

Javelin
2004.2.11

マハロ菊池さんありがとうございます。近いうちNewシューズを購入予定なので参考にさせていただきます。すいませんもう一つお伺い致します。TOPページのYoyogi Running Club Tシャツは購入はできませんか? デザインがいいので欲しいなあ〜! と思ってしまいました。

40525

自作してください

マハロ菊池
2004.2.11

Tシャツのデータは下記PDFデータをダウンロードして御利用下さい。アイロンプリント用のA4プリンタ用紙に鏡像(絵柄が裏返し)になるようにプリントしてTシャツ作れますよ。外枠のぎりぎりのところでカットしてからアイロンしましょう。

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

40526

シューズは・・・

Spring
2004.2.11

専門店に行って、まず足のサイズを測ってもらい「なんでもいいから、合うやつを・・・」と言ってみたら、一足しかありませんでした。軽さだとか、クッション性だとか、そんなの無視です(笑)だって、それしかないんだもん。ちなみにTJG303とかいうやつで、あたしより倍くらいの速さで走れる人用のシューズで、ものすごく恥ずかしいッス。でも、LSDもOKと店員に太鼓判を押されたので、とりあえず安心?(笑)

pompomさん>長距離やっていると赤筋が発達して、足が細くなると言いますし・・・たくましくはなっても、実際は太くなってないのでは?

328さん>擦れは・・・ディクトンが、いいみたいです。ディクトンスポーツ(大きなランショップなら置いてあると思います)はかなりイイ感じがしてます。あたしはテーピングかぶれが酷かったんですが(バレーボールをやってみて・・・)ディクトンスポーツで助かってます。

(グッズでいろいろ紹介したいモノもあるのですが、個人的にハードルが高く・・・ごによごによ・・・とりあえず、ここで代弁させていただきます。申し訳ないです〜)

40528

シューズ。それが一番大事!

コツコツランナー
2004.2.12

はじめまして。Javelinさん。私は野球のことは分からないですが、今月より1ヶ月位は【千葉ロッテマリーンズ】のにわかファンです。(しかも2軍) よろしく願います。

シューズですが、よく、本や他のHP等を覗くと書いてあるように、ウェアはそこそこ何でもよくても、やはりシューズは重要ですよ。合わないとも痛めますし。。実際私は初めて10km走った際にペラペラ靴で走って、次の日トイレにも妹におぶわられて行きました。スポーツ用品店へ行って、ある程度の自分の走る距離や速さ(月間走行距離や、一度に走る距離。タイム等)を伝えるといくつか候補を持ってきてくれるようです。そしてそれを片っ端から履く。歩く。軽く走る。で、自分で履き心地が良いのを選ぶと失敗は少ない気がします。私も8足位は履きました。

結果。私は始めたばかりで、足もできておらず、遅いし、目標がフルだったので、アシックスのクッション性のあるものにしました。参考までに。。。良いシューズと出会えると良いですね。

40529

東京

かみの
2004.2.12

東北出身の身としては東京の冬は驚くほど短く感じるのですが、さすがに「暖かくなった」と感じるまでは結構長いものですね。

みなさま織田フィールドレポートの感想をありがとうございます。私も初めて水曜日に行ってみた時はビックリしましたので、走る人には一見の価値ありかと存じます。あの場にいると、受験生ばかりの予備校にまぎれこんだみたいいな雰囲気を感じることも(?)

コツコツランナーさんの葉の花マラソンレポート、とうとう完結ですね。最後の方は昔のフルマラソンのことを思い出して涙が出そうになりました。

はじめまして、Javelinさん。よろしくお願ひします。私も高校時代陸上部でしたので、やり投げの練習をしている所に行きたくてよく投げたことを覚えております。あれってハタから見ると難しいんですね。シューズは…ずっと10年以上前のを使っていて先日ようやく買い換えただけなので、最近のシューズの区別がつかみません(^_^);

40530

今日は天気が良く暖かいので

マハロ菊池
2004.2.12

昼休みに国立競技場を1周歩いてきましたが、夜サッカーA代表の日本対イラク戦がある割にはいつもよりお客さんが少ない感じでしたね。

シューズでもう一点、私の場合だけかもしれませんが、土踏まずの部分を刺激してくれる出っ張りがしっかりあるほうが好きですね。なんかマッサージされてみたいで良いです。健康サンダルみたいなイボイボがある中敷を入れてLSDしたら健康になるかなあ。

40532

突然ですが

ホノルルランナー
2004.2.12

僕の略歴を話して起きましょうー。

小学一、二年のときから将棋をしてましてですねー。某小学生～大会とか中学生～大会なんかでそこそここのころまでいっております。やりすぎて視力が悪くなりメガネをかけての生活になっております。だから陸上部じゃなくてその部なんです。陸上部に入って無理やり走られるより自分で自由に走ったほうが本当に陸上が好きになれるような気がします。

あと中学は今の文部科学省のやり方に疑念を抱いているのと、将棋部がある学校に入りたく、受験したので高校受験の心配をすることなく走れていますのでご安心を。

40533

もしかして鳩森神社近くの

マハロ菊池
2004.2.12

ホノルルランナーさん、そういえばうちの会社からホープ軒に行く間に将棋会館っていう将棋指す人の虎の穴あるけど、その辺に出入りしてるのかな？大脳の論理性を将棋で鍛えて、ランニングで心肺機能と筋力を鍛練するってのはバランスが良いかもしれませんね。

<http://www.shogi.or.jp/index.html>

40535

頑張ります。。。

Javelin
2004.2.12

コツコツランナーさん、かみのさん、Springさんご返答ありがとうございます。実は今日(2/12)近所のスポーツ屋さんに行って試食？試足？試し履き？してきました。今日は買うつもりはなかったのですが、買ってくれると期待していた店員さんに申し訳なく思いながらかたっぱしから履きまくり帰ってきました。(本当に迷惑な客です) お気に入りとは行きませんが履き心地の良い靴を見つけたのですが、ソールが薄いので気になります。(迷っています)

じゃじゃん！大会初出場が決定しました。5月15日開催の富士・箱根ふれあいスポーツフェスタの10kmにエントリーしてしまいました。実は、もうドキドキです。練習しなくちゃ!!!

40536

松屋も

マハロ菊池
2004.2.13

牛丼が突然今日までみたいなので、家で朝食食べてきたのに、なんか今を逃すと今度いつ食べれるか分からないからと、腹も減ってないのに、つつい並(290円みそ汁付)食べてしまいました。朝からカロリーオーバーです。

よーし、明日は3時間走だ。

40537

平穏な日々。。。

コツコツランナー
2004.2.13

私の家から、一番近い吉〇家までは、車で1時間30分位は掛かります。おかげで、牛丼飢饉とは無縁の平穏な日々。。。

Javelinさん初エントリーおめでとうございます。楽しんできてくださいな。シューズですが、10kmくらいだったら多少薄くても大丈夫かもしれませんね。その分軽いし、踏み込みやすいかも。でも、長い距離は、結構思ったより足にきますよ。どちらをとるかです。厚いソールだと少々重たくもなりますから。

私も、明日は2時完走の予定でしたが、友人から【いい女のバレンタインパーティ】にお呼ばれたので、飲みに行っちゃおうかな？(完全なる下戸ですが。)こちらバレンタインとは関係ない平穏な日々。。。

40539

いつのまにやらビッグ・ファミリーですね

ハレクラニ小野
2004.2.13

お久しぶりです。会員急増しているのでびっくりしています。すごいですねえ。

わたしはこの会に参加して皆さんの鍛練とやる気に接して、ほとんど失くしていたランニング魂を取り戻しました。

今はランニング犬といっしょに月平均250キロぐらい走っています。おかげで5キロやせました。おお、ダイエットとはこんな簡単なものだったっけ。

このあいだ米軍関係の人がたく参加しているランニングゲームに参加していて、ちからまかせに走る佐世保の海軍の若衆に引っ張られ、久

しづりにジョグではなく本気で走ったら、けっこうついていけるので、自分でびっくり。楽しくて、どんどんテンションがあがり、脳内麻薬爆発状態（「わしは虎じゃあ、老いてはいるが密林を駆ける虎じゃあ」みたいなたわごとが頭を渦巻くおばかさん状態）に入り、主観的にはすごく早く走っていた。あくまで主観的にですが、軽いつてすばらしいことですね。さらば脂肪よ。

明日は犬と根岸森林公園にゴー！だ。

40540

吉牛

ハレクラニ小野
2004.2.13

吉牛の味を完全コピーした「吉野家風牛丼の店」というバッタモンの店を開店したら、すごく売れてお金持ちになるという夢を見た。人のふんどしで相撲ならぬ、人の牧場で闘牛をする、おいしい夢でした。

40541

POPEYEによると筋トレブームだそうで

マハロ菊池
2004.2.13

私も今日は筋トレのまねごと（いつもすごく負荷が軽いな）とサウナ×水風呂にしておこう。

ハレクラニさん、お久しぶりです。犬にとっては最高の飼い主ですね。新橋の古びたビルの地下に隠れ営業のしーんと静まり返った吉牛があって、兄さん、末端価格3000円の上物ですぜ、とかいってジャカジャカ汁を切ったら面白いですね。

コツコツさん、吉田屋じゃないよね。鹿児島には4軒あるな。あっ、佐賀にも1軒できたね。

40543

ご無沙汰してます・・・

トロピカ〜ル・ミーパ
2004.2.13

初めてのみなさん、はじめまして。ただいま寒くて寒くて冬眠中のミーパと申します。

最近専らジムでちょこちょこ走ってる程度です。ジムに行くことさえ億劫な今日この頃。エースをねらえ、を見てちょっとスボ根魂を揺さぶられたりなんかして。。という感じです。

来月3月7日にハーフマラソンに出場します。ハーフは初体験なのですが、フルとはやっぱり違うのでしょうか？？？フルの半分なんだからラクだろう、と見くびっているんですがペース配分とかどんなものでしょうか？やっぱキツイんですよね？？？ちょっとビビリつつも、かなりナメた態度で毎日過ごしてます。もし何かアドバイス等ございましたらよろしくお願ひいたします。

みんなで駅伝参加という話楽しそうですね。もし良かったら参加したいなあ。

40544

話題の国へ行ってきました

ホアロハこじろう
2004.2.14

今朝に東南アジア出張(S'pore/BKK)から日本へ帰ってまいりました。

今週火曜日からのハードスケジュールでしたが、少しだけ観光もすることができました。日本ではタイの鳥インフルエンザが話題になっていますが、バンコクでは私が思っていたほど話題にはなっていないようでした。現地人は"市場の流通量が少ないからKFCに行くしかないね"と冗談を言っていました・・・

さて今日は久しぶりに鍛錬しようかな。

40546

青梅頑張れ〜★

コツコツランナー
2004.2.14

まさコナビールさん、明日はいよいよフルマラソンへの第7ステップ【青梅マラソン】ですね。有森裕子さんと走るなんて、うらやまし〜☆有森さんにあやかっ自分をもてあげられるレースができるといいですね。やはり、今回もポイントは給水か?!鼻から出さないよう気を付けて

くださいね（面白いので、そうなることも期待）日誌楽しみにしてます。

40547

あ〜あ、いい天気。ランニング日和。

マハロ菊池
2004.2.14

朝光ヶ丘公園6周、3時間に達せず2時間40分でした。気温も高めでもいい感じですよ。

トロピカ〜ルさん、ハーフは短いと思って走ると長い。だって21Kmだもんね。東京駅から鶴見ぐらゐさ。私も1回しかレースでは走ってないけど走り始めのオーバーペースは禁物よ。

駅伝、ネットで申し込みできないのかなあ。そろそろ大会本部に連絡してみますよ。

40548

いいお天気ですね。

4月上旬の気温だって。

らんらん♪カメハメハ
2004.2.14

来月から職場が変わるのでなんとなく気忙しいです。こんどの仕事は土日関係なしのシフト勤務なので、慣れるまでちょっと大変そう。ランニングの時間をうまく作れるように工夫しなくちゃ。。今週はいいお天気の日は続いたけど、時間がなくてあまり走れてません。初レースまでのあと3週間、何しろ初めてなので気ばかり焦ってしまいます。どんな練習をしたらいいものなのでしょうか？みなさんの初レースの時の体験談など聞かせていただけると嬉しいです。

あ〜、今日もいいお天気。

40549

「つまずく」じゃなくて「つまづく」ですよ？

まさコナビール 3 2 8
2004.2.14

どもっ♪>コツコツランナーさん。

そうです。明日は第7ステップの青梅です。その次に初フルを予定していますので、まさしく、ホップ・ステップ・ジャンプのステップですね。つまづかないように気をつけます。(^^)

裕子君は青梅に来るけど、ジュニアロードレースの応援って書いてありました。我々とは走らないんじゃないかなあ。その代わりに、野口みずきちゃんと走ってきます。(って、はるか遠く先からスタートですので、影も形も見えないでしょうけど)

で、やはりポイントは給水っすかね？暖かくなりそうだし、豪快に飲んできます

40550

野口選手は青梅でロード30kmの記録挑戦か

マハロ菊池
2004.2.14

って一部報道されてるけど、そうなるとうそいですね。青梅もTV放送あるといいのにね。風が強くなってきましたが、九州北部と山口で春一番吹いたそうです。明日は風止むと良いですね。

まさコナビールさん、つまずくで蹟くですね。漢字検定みたいだね。ワープって変換してくれるけど絶対に書かない漢字だな。

40551

春一番ですって！

pompom
2004.2.14

今日は午後3時過ぎに代々木公園に走りにいったんですが、すごい風でしたよ。砂埃のせいで数メートル先が見えなくなるような状況にもなりましたよ。コンタクトに埃ばんばん入るし、鼻水垂れちゃうして、チョット情けない感じでした。家に帰ってテレビ観たらニュースで春一番が吹き荒れたってことでしたけど、明日からはまた寒くなるんですって。

ポパイによると筋トレブームなんですね。筋トレってすごく効きますよね。本当に身体をデザインできるっていうか。女性にも絶対にお勧めです。

新宿シティのバックパックよさそうですね。マハロさん、あれに荷物をきちんと積めて、通勤ランシミュレーションやってみたんですね。おもしろすぎます、マハロさんのそういうところ。

それにしてもこのHPのグッズ紹介はすごく購買意欲をそそりますよ。私なんてアシックスの靴を始め、もう3個ぐらいい関連グッズに手を出してしまいましたね。他にも買ってみた物はいっぱいです。上野にも行かなきゃ。マハロさん、皆さんと一緒に走るセールスマンみたいな会社初めて、マラソン会場にブースでも出してみたらどうですか？

マサコナビールさん明日頑張って下さいね。

ランランさん、初レースに向けてドキドキですよ。私は何のアドバイスもできませんが応援してますよ～！

40552

あらま、

pompom
2004.2.14

ランランじゃなくてらんらんですよ、ごめんなさいね～！

40553

あらま、II

pompom
2004.2.14

まさコナビールさんのお名前も間違っちゃったわ。おぼさんになるとカタカナとか弱くて、、、失礼しました。

40554

明日に備えて

マヒナドルりこ
2004.2.14

まさコナビールさんはもう就寝されたでしょうか。がんばってくださいね！

私は夜走ってきましたが、まだ風吹きまわってましたねー。生あったかくて、防犯に蛍光ウィンドブレーカー着て走ったら汗だくでした。夏までに多少の露出をしてもダイジョウブな体になれるだろうか。。。不安。。。。

pompomさん、私も関連グッズを見てソッコー上野のロンドンでウェアを買って、ジュエンでゲルフェザーを買って、本日ヤフオクでもう1足ゲットしました。走り始めは近所の商店街で買った1000円のシューズで満足してたんですけどね。タコ化してるかも。。。あとやっぱりランニングウォッチほしいなあ〜、と日々物欲の嵐です。

らんらん♪カメハメハさん、あと3週間ですね！場所は違うけど同日ですね。私もついこの間初レース(2/1 新宿ハーフ)でしたが、1度しかない「初レース」ですから、体調を万全にして楽しんでくださいね！ヒロスエのライフカードCMじゃないんですけど、「本番が好き！」私は来週初めてのテンケーです。

そうそう、汗をかいたあとのお楽しみといえば長風呂ですが、明日は近所の「亀の湯」でラベンダー風呂の日なんです。朝の鍛錬に下町の銭湯で一番風呂。。。なんて幸福な週末♪

40555

平和だなあ。

マハロ菊池
2004.2.15

今日は石神井公園4周のみ1時間走です。20km歩くというウォーキング大会の人々が200人くらい公園に集合していました。東京も昨日の風は春一番だったそうで、まだ2月中旬なのにね。ちなみに今冬はまだ零下になってないそうです。雨もぜんぜん降らんしなあ。

ロンドンは好き嫌いが激しく出そうな店ですよ。でも本当に安い。上野駅前の丸井の並びにも現在出店中。開店した途端にすーっと閉店セール中です。アディダスのランニングシューズは売っています。ランパン、ランシャツはこの時期ありませんね。

40556

いってきました青梅マラソン

まさコナビール 3 2 8
2004.2.15

野口みずきが大会新で高橋尚子を超えたことで、おもわずニュースに取り上げられて嬉しい、青梅マラソンに行き参りました。湿度も湿度もちょうどよく、風もあまり気になるほどでもなかったの、タイムを天気のせいにはできないという状況でした(笑)

さすが、伝統ある大会らしく、運営もスムーズですし、沿道の応援や、景色等々とてもよかったです。ぜひ、来年、お近くの方はチャレンジしてみてもどうでしょう。

30 kmという距離はフルへの練習にもってこいかもしれません。

40557

いってきました青梅マラソンその2

マウナケア島田
2004.2.15

私も青梅マラソン走ってきました。
前回走ったのは2001年の35回大会でした。

この年は高橋尚子が金色の走りを披露してくれた年でした。

Qちゃんフィーバーでものごだったですよ。

今年は野口みずきが・・・すごい速かったですよ・・・。

え？もう折り返してきたの？って感じでした。

女性初の40分切りまでやっちゃうし。

高橋尚子に劣らぬ人気振りでした。

オリンピック期待しちゃいます。ほんとに。

まさコナビルさんもお疲れさまでした。

ミスターのスターター、沿道の盛大な応援、多くの私設エイド、へそまんの太鼓、教会の花嫁さんモデルと青梅マラソンの定番を満喫した一日でした。

エイドの給水で手袋を濡らしてしまい、指先が冷え冷えになってしまったのが失敗。

また来年も出たいです。

抽選通りますように。

40558

お疲れ様でした、青梅マラソン

マヒナドルうりこ
2004.2.16

まさコナビルさん、マウナケアさん、青梅マラソンお疲れ様でした。
お天気もよくて良かったですね。

私は来週の大島マラソンに備えて、お台場に予行練習？に行ってきたのですが、帰りの電車でスポーツ紙を広げているオジサンを覗き見して、「野口みずき、Qちゃん超えた！！世界記録まであと7秒！」の記事を読みました。

さすが、奥多摩の大会だけあって名物がいっぱいあるんですね！青梅の梅はもうちょっと先でしょうか。人気大会だから参加も抽選なんですね。来年は目指してみようかな。お2人とも気持ち良く走られたようで、良かったです。

40560

天気が良くなってなによりでしたね。

マハロ菊池
2004.2.16

青梅天気良くて良かったですね。しかも野口選手も本気で走ってくれて日本記録更新。高低差のあるコースで世界記録並の記録だからすごいですね。それにしてもオリンピック日本代表選手と一般の人が一緒に競技できるって良いことですよ。野球やサッカーで想像するとすごいことだなあ。

マウナケアさんも出てたんですね。お疲れさまでした。
まさコナビルさん、次は荒川ですね。私も出ますんでよろしく。

40561

青梅、良かったですね。

pompom
2004.2.16

青梅マラソン、ニュースでも様子がうかがえましたが、とても楽しそうでしたね。まさコナビルさん、マウナケアさん、お疲れ様でした。その中で野口選手が本当にすごい走りを見せてくれて、感動です。早く疲れを回復させて、オリンピックでも活躍してほしいな。今回のオリンピックは女子は誰が出て、見どころの多いレースとなりそうで今から楽しみです。

40562

青梅はそれほど風強くなかったんですね、

良かった。

らんらん♪カメハメハ
2004.2.16

土曜日の春一番に続き、昨日もこちらは(千葉)強風が吹き荒れていたの、青梅マラソン心配しておりましたが、それほど気にならなかったようで良かったです。

まさコナビルさん、マウナケアさん、お疲れ様でした。ちょっとだけニュースで見ましたけど楽しそうな雰囲気うかがえました。なるほど。給水で手袋を濡らしてしまうこともあるんですね、気を付けれ

くちや。

強風吹き荒れる中、昨日は1時間ほど走りましたが、何しろ砂埃が凄くて畑があるところなんかは空が茶色っぽくなるほどだったので、先日買ったサングラスを着用して走りました。でーもー！あまりにすさまじい砂嵐だったため殆ど目の保護(ゴミ避け)には役立たなかった感じです。まあしてないよりはマシだと思いますけど。

帰宅後、鏡を見て思わず爆笑しちゃいましたよ。顔中ほこりだらけのホームレスみたいだったんです。イラクに派遣された自衛隊の方たちはいつもこんな状態の中でお仕事しているのかななんて思いながら、シャワーを浴びたのでした。

40564

青梅マラソン参加のみなさま、完走おめでとうございました。

アウトリガー沖田
2004.2.16

お天気良くて良かったですねえ。スポーツニュースで映像を見て、青梅マラソンイコール寒いという印象が変わりました。来年は出てみたいですよ。

昨日は多摩川15キロ走をしたのですが、暖かったですね。ロングタイツ+長袖だと汗だくです。ランニングウエアについてはそろそろ衣替えですかね。

マヒナドルうりこさん、その物欲すごくわかります。僕も、このサイト見つけた当初、ひとり上野物欲ツアー(ロンドン→ジュエー→ロンドン)行きましたよ。ランニングウォッチ、欲しいっすよね。時計はカメラ量販店がやっぱり安いみたいです。SEIKOスーパーランナーズが8700円だったかな。でもタイムックスのアイアンマンシリーズもかっこいいんだよねー。買ったあかつきにはレポートしたいと思ってます。

普段食べないのに、終了と聞くと食べたくなるもんですね、牛丼。もうやってないのかあ。牛肉モノはこれからどんどんなくなるんですかね。好物のウエンディーズ「クラシックトリプル with チーズ」(480円、1408Kcal)が無くなるなんて事がおきませぬようにと祈る今日のごろっす。

引越して2週間以上経つのですがまだADSLが開通してません、こちらのサイトへもタイムリーに訪問できずこまったものです。といつつオフィスからこうして書いているワケですが(笑

40565

プロジェクトX

pompom
2004.2.17

マハロさんの鍛錬レポート、ちょっとジーンとききました。中島みゆきの曲歌っちゃうぞって思ってた、最後にプロジェクトXって書いてあったので、まさしくねって感じでした。走るって単純な行為のようですが、いろいろなことに感謝できたり、感激できたり思い悩んでることを忘れちゃうことができたり、そしてもちろん身体も鍛えることもできて、奥が深いですね。

40566

アエラの特集に

マヒナドルりこ
2004.2.16

「ラン オンナ ラン 走るキモチよさに目覚めた女性たち」という記事がありました。タイトルはもちろん、5年くらい前のドイツ映画「ラン ローラ ラン」をもじってるんですね。pompomさん、走ることによってリラックスしたり、感覚が鋭くなったり、体力がついたり、精神力が鍛えられたり、そんなオンナたちが増殖中なんですよ。

荒川に歴史あり、ですね。私は実は北区に住んでいるんですが、ケーブルテレビの番組で、毎日荒川の河川敷を定点カメラで延々映してる情報番組がありますよ。私も今度河川敷走ってみよう。

アウトリガーさん、タイムックスかっこいいですね。日曜日お台場のスポーツオーソリティでつかえひっかえ見せてもらってきました。何か目標を達成したら自分へのごほうびに買ってあげようと思います。

ああ、春ですね。今日は仕事が終わっても外が明るかったので、予定外のなんちゃって帰宅ランしてみました。コートがジャマだったこと！

40567

ビックリ(>_<)

Javelin
2004.2.17

こんばんわ！最近、仕事が忙しくて今日も帰宅時間が22時です。ス

トレスも溜まっていたのでNight Runで気分転換のつもりが…！反射するものを付けずに走っていたため、後方から走って来た車とあわや接触！…は、しなかったけど危なかった。車から降りてきて「大丈夫？」と言われたから「骨折れた」とでも言ってやろうかと思ったけど良い人そうだったのでやめました。

夜間装備の重要性を改めて思い知りました。明るい時に走りたいよお～！

40570

そうか「ラン オンナ ラン」は「ランローララン」のもじりなのか

ハレクラニ小野
2004.2.17

アエラの特集のゆるいダジャレにのけぞりましたが、「ランローララン」のもじりとは気づけなかった。というか、ふつう気づくのか。気づいたマヒナドルさんはエライ。

ところで私はこの記事で紹介されていたランニングゲーム「ハッシュ」にはまっています。

マイナーなゲームなのでゲームの内容を紹介しているあいだに長文になってしまいました。みなさんすいません。

「ハッシュ」に参加しています、とだけ書くつもりだったのに、なんかお誘いというか勧誘みたいになっています。マハロさんごめんなさい。

さてと、ハッシュは都会（新宿、渋谷、恵比寿そのほか山手線や東横線の駅近くがスタート）でやるオリエンテーリングというか8～10キロほど走る鬼ごっこなのですが、ふだん買い物をしたり勤めている都会を夜、駆け抜けると、知っているものとまったくちがう景色が展開してゆくの楽しい。その爽快感はちょっとうまく説明できません。

もう少し詳しく説明すると、ハッシュゲームはウサギちゃん（一匹か二匹）を猟犬（そのほかの参加者）が追う、狩りを模したゲームです。

先をゆくウサギちゃん（鬼ごっこのオニ）はそこを走った証拠を残さねばなりません。チョークで路面に矢印を書いたり、ウサギの毛の代わりの小麦粉を道の角に置いて、自分の行き先を知らせるのですが、ときどきウンをついたり、証拠を残さないで走り去ります。

4つ角などに「チェックポイント」とチョークで記されていると、猟犬たちは、ウサギちゃんが次に残した証拠を四方に散って探さねばなりません。大の大人が、臭跡を見失ってうろたえる猟犬よろしく、下を向いてうろろと走る姿は、微妙におかしい。

勝敗にこだわらない、みんなで楽しく走ろうというゲームの趣旨からすると、このチェックポイントは絶妙のルールだと思います。チェックポイントがあるおかげで、けっきょく遅い人もそれほど差がつかずにダンゴでゴールすることになるのです。

みなさんも走らない人にジョギングの楽しさを伝えられずにもどかしい思いをすることがあると思いますが、このゲームも微妙な味わいを伝えるのは難しい。

でも一言でこのゲームの雰囲気伝えるとするならば、そうだなあ、フレンドリーということかなあ。

ジョギングをするときの感情が、自分の内側と外側の環境を微妙に行き来する、その楽しみだとすると、ハッシュの楽しみは外側にパッパパーと開かれている感じです。なんてたって、あっちにウサギが行ったぞう、と知らせねばなりません（オンオンと叫んだり、ホイッスルを吹いたりする）。コミュニケーションゲームでもあるからです。

そうそう私は微妙に宴会が苦手なので、3回に1度ぐらいしか参加しませんが、ハッシュの後の宴会はむちゃくちゃ盛り上がります。走らず飲みにくる邪道なひとみいるようです。外国人と日本人が半々ぐらいなので、英語の練習に来るこれまた邪道な人もみえます。

東京近辺には5つほどのハッシュチームがありますが、わたしのお気に入りのサムライハッシュ（横浜線や小田急線、京王線の東京・神奈川県境あたりの自然豊かなところで走る）に日本語版のハッシュの解説があるので、URLを紹介しておきます。

それからハッシュチームは関東各県、神戸、沖縄、広島などなど全国にあります。

興味を持ったらどうぞコンタクトしてみてください。一応私のメールアドレスも書いておきます。

ということで、最後まで読んでくれてありがとうございます。

on-on@aa.isas.ne.jp

<http://www.ne.jp/asahi/samurai/h3/profilej.htm>

40571

うわっ、メール送ってみたら、本当にむちゃくちゃ長い

ハレクラニ小野
2004.2.17

ごめんなさい！

40575**待て～！ルパン！！**

コツコツランナー
2004.2.17

まさコナビールさん、マウナケア島田さんお疲れ様でした。楽しいレースだったようで、なによりです。

まさコナビールさん青梅日記拝見しました。ホントに鼻からも給水しちゃったんですね。走ってる時に鼻から水入っちゃうと苦しそう。。皆さん給水はどのようにしてるのでしょうか？ルパン三世の不子ちゃんみたいに太もものところにホルダー付けてストロー忍ばせてみるのはどうでしょう？私小さい時、アレ、憧れていたんですよ。おもむるに太ももからシャキン！って取り出すの！！

余談ですが、宮崎駿のルパン三世の最終回では、天空の城ラピュタのロボットが出てきました。ロボットにルパンが乗って飛んで逃げるってゆう。。

40576**春近し**

かみの
2004.2.17

まさコナビールさん、マウナケアさん青梅マラソンお疲れさまでした。スタート直後の渋滞はミスターの人気によるところが大きいでしょうね。私も来年、申し込んでみようかな～。

まさコナビールさんのサイトの日記、いつも拝見しております。直前まで不安な様子がひしひしと伝わってきておりましたが、実りの多いレースだったようで何よりです。

そうそう、給水って難しいですよ～。ペットボトルで給水の練習をやったことがありますが、呼吸とのタイミングが合わずに気管に入ってしまうこともしばしばで…本番はもっと難しい紙コップなのに。なんかもう、給水のときは世界が水を中心に回っているような感じで、フォームを崩しても摂るんだ！という意識になってしまいますね。息を吸ったら止めて、ゆっくり水を口に含んで、含んだまま鼻から息を吐いて吸って、もう一度息を止めてから初めて飲みこむ、私はこんなとても面倒な手順なので給水すると疲れます…(笑)

らんらんさんとJavelinさんは初レースに向けてワクワクですね。とりあえず焦りを抑える練習方法としては、本番ではこのくらいで走ろうという速度で2、3km走る日と、ゆっくり止まらず10kmを走る日、

最低これさえあればペースへの不安と距離への不安は軽減されるかと思えます。なにせ両方合わせれば理想のペースで10km休まず走れる！…っておいしい。

40577**HASH**

pompom
2004.2.17

ハレクラにさん、ハッシュの情報、興味があったんで早速関連HPいろいろ見せていただきました。すごく楽しそうだなーッと思ったのと同時に、下北とか高田馬場なんかで夜に走ってるクラブは近隣住民の迷惑になったりしないのかな？とちょっと疑問にも思っちゃったんですけど。その辺はどうなのでしょうね。

40578**給水は私はスピード落として、腰に手をやりませんが**

マハロ菊池
2004.2.17

ゴクゴクしっかり飲んでます。10kはさすがにきついですけどね。

ハレクラニさん、どうも。ハッシュの紹介は鍛練に書くと良いですね。鍛練やグッズだと静的なページにしますんで1カ月以内に検索にかかるとようになりますから、より多くの人に読んでもらえる確率が上がりますよ。ノートブックはPDFにしないとロボットが来れないんです。ページタイトルを「マラソン・ランニング練習に、ハッシュというトレーニング方法」なんてすれば「マラソン 練習方法」や「ランニング トレーニング」を検索した人がついつい読んでしまうわけですね。ふっふっふ。

40579**給水所のスポンジ**

ホアロハこじろう
2004.2.18

給水は量が少ないものを選んで取っています。コップに多く入っているものは飲む時にタイミングが悪いと余分に口に入れておせてしまいますね。またこぼれた場合、水なら良いのですが、スポーツ

ドリンク系だと口の周りやランシャツがベタベタになってしまいますよね。

あとハーブレースまでなら各給水地点で一口、二口くらいの給水ですね。フル以上のレースではしっかり飲んでる感じですよ。

そういえばよくある光景で、スポンジを置いてある給水所の先で、地元の子供たちが我先にと一所懸命スポンジを集めてますよね。いつも私は一番小さな子に渡しています。

暑い時のレースで頭からバシャーッと水をかぶるのって気持ちいいですよ～。

40580**ホノルルで頭から水かぶりしたいなあ**

マハロ菊池
2004.2.18

フィニッシュを越えたところにあるシャワーも良いですよ。ああ行きたい。

ホアロハさん、6月にサロマですね。私は佐呂間が高2の時に原付バイクで北海道1周したときに行ったきりだなあ。そのうちまた行ってみたいと思っております。ぜひ12時間切って鍛練書いて欲しいなあ。

40581**「ラン オンナ ラン」の記事が読みたい**

らんらん♪カメハメハ
2004.2.18

AERA立ち読みしました。確かに走ることによって前向きになれたり自分に自信が持てるようになったり、精神面でのメリットも大きいですよ。頭が冴えるっていうのも一理あるかも？いい事だらけのスポーツなんですよ、ランニングって。

「ラン・ローラ・ラン」のDVDジャケットって赤毛の女性が走ってる姿がかっこいいですね。今度、TUTAYAで借りてみよう。

かみのさん、アドバイスありがとうございます。頑張ります！

40582**アエラには**

マハロ菊池
2004.2.19

車イスの世界記録保持者、土田選手も出てましたね。2002年のホノルル、2003年の東京シティと私の参加した大会に出ていました。ホノルルではナイキストア前でトークショーもやられてましたね。アテネのパラリンピックも楽しみだなあ。

昨日はサッカー観ててジムさばり。ああ、1点取れて良かった。

40584

観てから走るか、走ってから観るか。

マヒナドルりて
2004.2.19

おすすめ 全力疾走映画3本立てです。

「ラン・ローラ・ラン (98年ドイツ)」
ダメダメ恋人を救え！20分間全力疾走！途中で出てくるアニメがキュート。

「裸足のトンカ (97年 フランス)」
トンカを演じたパメラ・スーは、これを撮る為に週6日3時間走を2年間続けたそうです。脱帽！

「運動靴と赤い金魚 (97年 イラン)」
マラソン大会3等賞の運動靴を目指して走れ走れ。
パラリンピックといえば、ランナーズに掲載されていた高橋勇市さんも、活躍してくれそうですね。楽しみです。
今までは漫然と応援としていたんですが、ぐっと身近に感じます。がんばれ～。

40585

牛井太郎

マハロ菊池
2004.2.19

代々木には牛井太郎という1杯250円の立ち食いの牛丼屋さんがあって、きっと安かろうまずかろうと1回も行かなかったのですが、世間じゃ大手牛丼チェーンがほとんど販売中止になってるこの時期、いたい牛井太郎はどうなっているのか気になったので行ってみると牛丼やってました。ただ、店内に小さな貼り紙があって「時節柄豚肉を混

ぜております」と書いてあり、その手があったかと思いつながら、おい混ぜんなよってツツコミたくなりました。混ぜたら牛丼じゃないだろうよって思いましたが食べたなら別に気にならない不思議。明日は納豆試してみるかな。

マラソンマンというダスティン・ホフマン主演の映画(76年)、題名につられてついつい借りて見たけどオープニングとエンディングでアベベが走る映像が入ってました。。ええ、それだけです。

今日ふれあい赤羽駅伝の事務局に電話して申し込み用紙を郵送してもらおう頼みました。なので詳細は来週には分かると思います。

40586

どん・どん

かみの
2004.2.20

時節から豚肉を混ぜている、ってなんかVOWとかに載っていきそうなネタですが店側は真剣なんでしょうね(^^)；

主に丼物を販売している「どん・どん」というチェーンでも、国産(店内の掲示では「和牛」となってるけど…)やオーストラリア産の(ホルスタインじゃない)牛肉を以前から使っているというふれこみで現在も牛丼を継続していますね。ただ以前280円だった並盛がみそ汁つきで400円になってしまいましたが…そういえば価格破壊前も(みそ汁なしで)400円だったのですが、一度値段を下げてしまうと戻った時の割高感が大きいですね。

とはいえ他のチェーンより「どん・どん」の牛丼はさっぱりしていて私は好きなので、販売継続は嬉しい限り。松屋では「つゆ少なめ」で頼まないとしよっぱくて食べられなかったものであります。

走る映画となると、走れメロスくらいしか思いつかない…

40587

炎のランナー

pompom
2004.2.20

走る映画っていったら、やっぱり炎のランナー(81)かな。1920年のイギリスを舞台にしたとても品のいい映画です。題名だけ見ると、筋肉もりもり系の俳優が「ウオー！」とか言いながら走ってそんなイメージですが、けっしてそうではありません。主題曲がとっても良かったので、映画を見てない若い方でもきっとどこかで耳にしたこ

とがあると思います。映画を見終わってすごーく感激してた私に、当時のボーイフレンドが、「何か単純な人生だよな、一日中走ってばっかでさ。」ってなことを言ったのすごーくがっかりしたのを覚えています。「単純なのはあんただよ！」って気持ちがスーッと冷めていきました。

40588

納豆キムチ丼

マハロ菊池
2004.2.20

牛井太郎に納豆キムチ丼というのがあったんで今日恐る恐る頼んでみると本当に納豆キムチ丼だった。

「卒業」で赤いアルファがガス欠後、教会までは走ってたような。「フォレスト・ガンブ」や「ロッキー」も走ってたような。けっこう走る映画は多いですね。

40589

今朝は32km走でした。

マハロ菊池
2004.2.22

天気良く、ランニング日和。朝もあまり寒くなくなってきましたね。手袋いらない感じです。走った後のいよかんがうまい季節ですなあ。

今日は横浜国際女子駅伝。そういえば弘山選手の所属している資生堂ランニングクラブ、グーグルで「ランニングクラブ」を検索したときの順位が先週妙にアップしてきて、代々木ランニングクラブもそろそろ抜かれそうですね。まあ、社会的にみたらどう考えても資生堂の方が上位に表示されるべきだと思いますけどね。

40590

32km走ですか・・・

まさコナビール328
2004.2.22

実は私も32km走にいったんです。荒川河川敷。(同じかな?)
そう来月、初フルの本番コースです。

で、24kmで撃沈です。

正直もっと走れると思っていたから本当にショックです。
8kmも下流からとぼとぼスタート地点に寂しく歩いて帰ってきました。

めちゃくちゃ・・・ブルーです。(T.T)

40591

私なんて10kmで喜んでます

ラハイナ・キミコ
2004.2.22

まさコナビルさん、24km羨ましいです。私も荒川出ますけど、今日10km走れて初初してます。長い1ヶ月でした。先週なんて2kmで脹脛がつって来て、また肉離れしそうで走れませんでしたから...

ずっと走れず、代替品としてサイクリングばかりでした。先週は上野動物園コース(途中迷子で48km)、先週はお台場コース(バイク-7"リッジは自転車走行禁止の為、歩き)48km。片道25kmならどこでも行けそうです。走っている人を見かけると目が行ってしまうのですけどね。

初フルに向け、ちょっとナパルスになってらっしゃる様ですが、本番までに20km(出来れば30km)を経験しておけば大丈夫とも聞きます。かく言う私も昨年10月20kmを2回走った位で初フルでしたが、なんとかなりました。目標とするタイムのレベルが違うのでしょうか。

河川敷でのLSDは、ひょっとして荒川までに間に合わず、ぶっつけ本番になるかも知れませんが、もし見かけたら声を掛けて下さいね。やってたとしたら戸田橋より下流で、小5の男の子が自転車で伴走しています。

40592

Run Forest, run!

アウトリガー沖田
2004.2.22

フォレストガンプという映画が大好きなんです。ジョギング始めるずっと前から。走る映画の話題が出て、うーんほかにどんなのがあるかなって考えたら、フォレストガンプという映画は究極のランニング映画なんだなぁと気がつきました。何たってアメリカ大陸横断ジャーニールンを往復でしちゃうんですからね。雄大なアメリカの風景の中

をトム・ハンクスが一人ぼつんと走るシーンはとても美しく、「人はなぜ走るのか」なーんて事を考えちゃいますね。

今日は横浜国際女子を観た後で2時間・19キロ走、選手たちを悩ませた強風を体で味わってきました。いやぁすごい風でしたね、体が浮くんだもんな。走った後、なぜかペプシが飲みたくなりました。春だなぁ。

まさコナビルさん、おつかれさまでした。ハーフの距離を超えたあたりの壁は、かなり衝撃的ですよ。僕もLSDと称して出かけて、呆然としながら歩いて帰った事があります。けっこう屈辱的なんですよね、ランナーの格好してるのに歩いて帰るのって。

40593

マハロさん、アドバイスありがとうございます。

ハレクラニ小野
2004.2.23

鍛練、まえから書きたかったのですが、ずっとデジカメを買おうと思っていたのですが、いまだに果たせず、です。ハッシュだけじゃなくて、わたしのジョギングコース(大榎橋だの、港の見える丘公園だの観光地が一杯)など、紹介したいと思っています。

40594

pompomさん、ハッシュの返信遅れてすいません

ハレクラニ小野
2004.2.23

ハッシュについて書きっぱなしで、出張に行っちゃいました。今頃になってマヌケなことですが、pompomさんの「下北沢とか高田馬場なんかで夜に走っていて隣住民の迷惑になったりしないのか?」というご質問にお答えします。迷惑かどうかはその人の感じ方なので、ちょっとむずかしくはありますが。

「真昼間に用事もないのに走るの泥棒だけや」が口癖だった私のおばあちゃんの観点からすると、夜ならなおさら怪しい集団ですね。

でも、大丈夫。そこはちゃんとした大人なので、新宿歌舞伎町みたいな人ごみをずっと走り続けるなんていうことはありません。

目黒でやったときには、目黒駅前の居酒屋に荷物を置き、着替え、目黒不動尊(ついにお参りする人がいた)、林試の森(なんて気持ちのよい緑!)、目黒川ぞいの遊歩道(『ランナーズ』の本社はこのあたりのかな?)を巡って、目黒ビギナーのわたしにはたいへん楽しかった。

た。

人通りの多い繁華街が組み込まれることもあります。それはあくまでも少しだけならおいしいスパイスです。運動部のように団子で走るわけではなく、ばらばらと三々五々に走るの、迷惑はかからない(はず)。

でも、繁華街走るのも楽しいですよ。ちょっとした解放感。びっくりしている人はいるけれど、不快そうな人に出会ったことはない(主観はいりまくりかな?)

興味をお持ちなら、ぜひコンタクトしてみてください。前回のわたしのだらだらハッシュ紹介メールのあとにわたしのメールアドレスがあるので、何でも聞いてくだされば、返事書きます。

最後まで読んでくれてありがとうございます。興味のない方、申し訳ありませんでした。

きょうは下北沢にハッシュしに行きます。梅が丘の羽根木公園か代々木公園をめざすのかな。

↓東京ハッシュのウェブサイトを乗せておきますね(英語だけ)。

<http://www.tokyohash.org/>

40595

またもや、長いメールを送ってごめんなさい(しかもこれできょう3通目)

ハレクラニ小野
2004.2.23

もうしません。

40596

あたしは18キロでした・・・

Spring
2004.2.23

328さん、ライハナさん、同じ道を昨日は走っていたんですね。

初フルまでに、どれくらい練習すればいいのやら・・・?と、ビクビクしながら、それでもやっぱりもたもた走ってます。一度は、30キロ走っておきたいんですけど・・・。

(昨日300メートルばかり、猛ダッシュをかましてみたら、筋肉痛が……。ああ、速く走るのって疲れるんだなあ・笑)

練習するより、ダイエットして2キロくらいウエイトダウンした方が、もしかして楽?とか、くだらない逃避方法ばかり考えてます(笑)

40597

今日もものすごい風吹いています。

らんらん♪カメハメハ
2004.2.23

来月の荒川に向けて、昨日はみなさん荒川を走り込んだんですね。河川敷は風強くなかったですか?私も昨日は外を走ろうと朝から意気込んでいたのですが、あまりの風の強さにあっさり諦めてしまいました。この季節、下総台地に吹く風は本当にすごいですよ、ちょっと言葉では表現できないくらいです。

で、仕方ないからジムで走ってきました。いつものジムじゃなくて、先日知り合いにラディソンホテル成田エアポートのスポーツクラブの利用券をもらったので、それを使い。ここのプールはキレイで空いてるのでたまに利用するのですがジムは今回が初めて。このホテル、成田空港に近く(といっても車で15分くらいはかかるとは思いますけど)比較的料金ということもあってか利用客は殆どガイジン。エアラインクルーが多いみたいですね。大きな声でお喋りしながらみんなそれぞれトレーニングをしているのですが、日本語喋ってる人は誰もいませんでした。そんな中で黙々と走ってきました。マシンの表示パネルは全て英語。まあそれは何とかなるんですけど、DistanceとかSpeedとかの単位がkmじゃなくてmileなんですよね～。なんか、感覚がよく解らなくて、はじめ時速6キロで何でこんなに速いんだろう?って不思議に思っちゃいましたよ。そんなことで戸惑いつつも、いつもよりちょっと速いペースで約8マイル走りました。

利用券はあと5枚、しかも有効期限は今週いっぱいなので、今日もお仕事帰りに行くことにします。今週は毎日かな。

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

40599

ご案内・真夜中の皇居を走りませんか?

てつや
2004.2.23

マラソンを愛する皆さん、真夜中の皇居周辺を走りませんか?3月27日(土)24:00に日比谷公園をスタートする、「TOKYO MIDNIGHT RUN」では、AMラジオ1242ニッポン放送のアナウンサーとともに

夜桜を見ながらファンランができます。

詳しくは、
<http://event.1242.com/>
をクリックして下さい。

詳しい問い合わせは03-3518-2104事務局まで。

<http://event.1242.com>

40600

伊豆大島走ってきました

マヒナドルうりこ
2004.2.23

きのう、大島カメリアマラソン10K走ってきました!土曜夜、横浜23:30発~大島朝6:00着、朝9:30スタート、お昼に温泉につかって午後14:50現地発~横浜18:00着と、けっこう忙しい1日半でした。

鍛錬を書こうとデジカメ片手に海をわたりましたが、直前にデジカメが壊れていることが判明、フリマであやしい中国人から買った800円のデジカメ(液晶モニタなし)での撮影なので、うまく映っているやら。。

ああ、もうじき桜の季節なんですね。
大島桜はもう満開でした。

さっ、軽く夜ラン行って来ようっと。

40601

今日は休息しました。

まさコナビール328
2004.2.23

どうも、どうも、私の凹に、有り難きお言葉ありがとうございます。

実は、毎週月曜日が私の休日(日曜はほぼ隔週休み)、いつもですと、月曜=ランニングまたはジムでエアロビクス(爆・初級です)・プールがお決まりコースなんですけど、今日は休みました。

で、いまさらですが、「ラスト・サムライ」を見てきました。残念ながらランニングとはほとんど無縁の映画なので、こことはスレ違いですが、よかったですよ!

さ、明日からぼちぼちがんばるぞー

40602

ミニストップのブルーベリーパフェ

マハロ菊池
2004.2.23

ジムの斜向かいがミニストップで、今日は1時間トレッドミル後帰りに水買おうと思って入ったら新メニューのブルーベリーパフェ攻撃だ。280円で自慢のソフトクリームにブルーベリーがてんこ盛り。うまいどー。でもせっかく1時間走ったのになあ。

マヒナドルさん、10k御苦労さんです。新宿シティの記録一覧がクルール4月号の最後の方に出ていますよ。すごーく小さな字ですけどね。

てつやさん、どうも。その大会情報、クルール106ページに出てたから今日ここに書こうかなあと思ってたところでしたよ。ニッポン放送開局50周年記念企画ですね。オールナイトニッポンって、鶴光とかなつかしいなあ。じゃあ15kmの部にでも参加させていただきますかね、って思うんだけど40才過ぎて早起き習慣病だからランニングオールナイトはつらいなあ。

40603

トレッドミルでした

ラハイナ・キミコ
2004.2.24

すみません、昨日は河川敷ではなくてトレッドミルでした。まだ不安感が拭えなかったので(走っている途中で痛くなったら戻るのが大変)。もう少し安定して走れるようになったら、行くと思います。

荒川、去年はほとんど風が無かったんですが、例年、復路は強い向かい風らしいので、厳しそうですね。でも私の様な食いしんぼには、給食がいっぱい、楽しい大会です。

40604

今日はお休み

pompom
2004.2.24

ハレクラニさんハッシュ情報どうも。私は一人で走る時間がすごく好きなんですけど、そうやってグループでわいわいというのもきつたの

しいでしょうね。

皆さんの今日は何キロ走ったという数字を見ると、最近、距離もスピードも全然のびない若葉マークの私はちょっとため息が出ます。10km走るのがやっとで、身体がだるいな〜と感じる日は5km走ってもきつく感じてしまうこともあります。でも、一人一人が自分のペースでトレーニングできるのがランニングの良いところですね。自分はまだこれでいいのかも。

気分転換に今日は完璧にお休み！（筋トレはすると思いますけど。）今月はちょっと奮発して、ランナーとクリールの両方を買ったので、今から読みます♪

アウトリガーさんの時計、私も欲しい！でもヨード卵光が先だわ。オメガ3が摂取できる卵もあるなんておどろき！

40605

アメリカには「ゆでたまごは一日おいてから作れ」ということわざがあるそうです。

らんらん♪カメハメハ
2004.2.24

夜桜RUN楽しそうですね。でも来月から土日休みじゃなくなっちゃうから無理だわ〜。20年位前にニッポン放送のスキーイベントに参加したことがあります。懐かしい。。

マヒナドールさん、初テンケーお疲れ様でした。大島はお天気良かったですか？鍛錬レポート楽しみにしています。800円のデジカメ画像も興味ありますね〜。普通のデジカメなんでしょうけど、怪しい中国人からってゆーのがなんか特別な物ようでワクワクですね。

うちの夫は毎日ゆで卵を食べるので私は毎日ゆで卵を作りますが、いつも全く同じに作っているのにカラがよく剥ける時と全然上手くいかない時があるのはどうしてだろう？って、すごく不思議だったんですよ。「たまご博物館」にはそこら辺の事も詳しく説明があったので大変参考になりました。

私もランニングウォッチ欲しいです。アウトリガーさんのカッコイイですよ。白いのがエレガントで素敵かも。私の手首にはちょっとデブカいかも知れませんが。

40606

4月25日（日）ふれあい赤羽駅伝

受付10時30分から スタートは12時

マハロ菊池
2004.2.24

パンフ兼申込書が来ました。明日スキャンして内容が見れるようにいたしますが、スポーツエントリで確認できる以上の内容がないようです。申し込みメ切りは4月9日ですが、余裕を見て3月20日あたりまでで参加者を募りたいと思います。1チーム（4区）6000円なので区間（距離）に関係なく1人1500円の参加費にしたいと思います。（3kでも8kでも1500円）参加希望者は申し出てくださいね。ただし、参加しますといった場合3月21日以降はキャンセルできませんなあ。チーム参加だからその辺よろしくお願いします。

40607

ふれあい赤羽駅伝パンフの内容は

マハロ菊池
2004.2.25

下記のリンクをクリックすると見れます。
B4サイズです。

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

40608

自家用セスナ機

コツコツランナー
2004.2.25

欲しいなあ〜★私もできる事なら参加したいですが、セスナ機を持っていないので、無理そうです。。応援団鹿兒島支部で頑張ります。

ツルマラソンの鍛錬レポートが滞ってます。スミマセン。。最近【総額表示（税込み表示）】の件で、仕事に追われて鍛錬時間をつくるので精一杯の状況です。「いまさらそんな事しなくてもいいじゃないか〜!!!」と愚痴りながら頑張ります。レポート気長にお待ち下さい。マラソンの鍛錬は、時間を作るのも大変だなあ。と改めて感じています。

40609

そうそう、総額表示。

マハロ菊池
2004.2.25

今日かつやに豚汁定食食べに行ったら値段が微妙に上がってて、豚肉が値上がりしてるのかと思ったら、消費税込みの総額表示になってるだけで、実質値下げだ。ユニクロなんか安くするそうで消費者にはありがたいけど、3月の期末時期に価格表示がらみのお仕事があると大変ですね。

コツコツさん、ツルだけに首を長くして待ってますよ。

40610

赤羽駅伝参加希望です

アウトリガー沖田
2004.2.26

です。もうね、今からタスキ受け取ったあとの、こうやって端っこをランパンにはさむあの練習しときます、ってのはうそですが、楽しくみなさんと駆けっこしたいですね。チームの足を引っ張らないように頑張ります。目標、5Km23分切り！

駅伝中継でよく使われる言葉に「ブレーキ」ってあるじゃないですか、4区〇〇がまさかのブレーキ、とか。今までは、ふうんって感じて聞き流してましたが、いざ自分が走る段になるとこの言葉コワイですね。

かつやが実質値下げ？ それは重大ニュース、今夜ジム行く前の腹ごしらえに立ち寄って確かめなくては。でも今日はリングーハットでちゃんぼん食べたい気分なんだよなー、う〜ん。

オールナイト・ニッポン、なつかしいですね。タモリ、ビートたけし、とんねるずと聴いてました、はい。

40611

私も駅伝参加

ホアロハこじろう
2004.2.27

希望します。是非とも一緒にさせてください。

駅伝は大学時代に研究室対抗駅伝大会に出場した以来です。その大会は全5区のレースだったのですが、当日メンバーが1人不足になり急遽1区と5区を走らされたことを覚えてます。きつかった・・・。

オールナイト・ニッポンは、中島みゆき・山口良一・とんねるず・サンプラザ中野・デーモン小暮が記憶にあります。特にみゆきさんは歌とのかけ離れたイメージが好きでした。

40612

私も駅伝参加

マハロ菊池
2004.2.27

いちおう書いておかないとね。不肖、私も参加します。これでとりあえず3名なんであと1名でまずは1チーム(代走会・男子)はエントリーできそうですね。

女子で1チームできるか、混合になるか、もう1チームはいつかみたいところですね。なお、チーム分けや何区を走るかは最終的に3.21に参加人数が決定してから調整いたしましょう。

そういえば、かみのさんは今週末埼玉遠征で10kですね。頑張ってください。日曜日お天気はちょっと気になる所ですね。

40613

私も駅伝参加

かみの
2004.2.27

こうすると一見3重投稿みたいですね(笑)

最近オーバーワークなのか走った後に少し痛みが出るので、駅伝への参加表明は来月のハーフが終わってから…と思っていたのですが、治して参加するという強い気持ちでいこうと思います。

マハロさん、ありがとうございます。日曜日は調子と相談しながら気持ちよく走ってこようと思います。予報では午後から雨っぽいので透명한カッパでも買ってこようと思っております。

40614

そうだったのか、荒川君～夜の出来心編

マヒナドールうりこ
2004.2.27

今日も朝はだらだら過ぎてしまったので夜ランへ。

いつもは近所の公園をぐるぐる回って帰ってくるのですが、ふとした

出来心で他人がどんなコースを走ってるのか気になり、ほどよいペースで前をゆくおじさんのあとを走ってみました。

で、途中これまたふとバス停を見ると「荒川土手行き」！バス停14つ先。。

この場でもたびたび話題にのぼる荒川を見てこよう！と見学に行ってきました。

予定外のLSDで手ぶらだったので、鍛錬レポートにかけないのが残念ですが、ひんやりした風が気持ちよかったです。

さすがに人通りもなく、暗いのでとっと引き返してきましたが、

今度は朝走りに行ってみようっと。

早速駅伝1チーム揃いましたね！私はもうちょっと鍛錬しながら様子をみますね。クリールの新宿ハーフ記録みたら、すごいおしりのほうなんだもの。

かみのさん、日曜日ががんばってくださいねー。

40615

高岡選手、故障でびわ湖毎日欠場かあ。

マハロ菊池
2004.2.28

ちょっと残念だけど、オリンピックを目指すレベルのマラソンの調整って本当に難しいんだろうなあとつくづく思う今日この頃であります。現役で日本記録保持者はチャンピオンなんだから、選考レースに関係なく参加できるようにすれば良いのにね。

今日は光ヶ丘公園4周の2時間走。天気は良好ですが気温はちょっと低め。まだまだ朝は寒いなあ。

40616

天気予報は雨でしたが

マハロ菊池
2004.2.29

朝起きると雨降っていないので90分走。2月は222kmでした。4年ぶりの2月29日ですが、次の閏年は2008年か。4年というのは長いような短いような微妙な長さでありますね。

赤羽駅伝、当会はたぶん記録目指してないからお気軽にどうぞ。繰り上げスタートはしないとのことで、足切りもなさそうですしね。

40617

今日はちょっと寒かった・・・です

まさコナビル328
2004.2.29

こんばんわ。

今日、ふたたび荒川チャレンジに行きましたが、寒かったなあ。結果は・・・、前回30点なら今回は61点というところでしょうか。微妙なところですね。まあ、いいか。

赤羽駅伝ですが、その日は予定が今のところ微妙です。とりあえず人数も1組目は揃ったようですので、8人目が出ない時に、考えてみますw

ではでは。

40618

こんにちは

アウトリガー沖田
2004.3.1

荒川まで3週間、僕の出るロケットマラソンも3週間後に迫りました。どきどき。で、この週末はロング走をしようか迷ったのですが、大会前の故障が怖かったので結局10キロジョグ。月間150Km行ったし、ま、いっか。今の所、ヒザ痛は出てなくて快調なんですけど油断禁物。ホント「カゼと怪我、故障に注意」ですよ。

かつやのかつ丼は、税込み500円に変わってました。今までが税抜き490円でしたから、実質値下げですね。ありがたいことです。

月間走行距離の集計ですが、みなさんいろいろなツールを使ってらっしゃるようです。僕はランナーズがやってるMy Runnetウェブサイトで管理してます。読み物が結構楽しいんですよ、長谷川理恵のインタビューとか。でもこの手のポータルサイトって、突然有料化しちゃうことが多いんですよ。

昼休みジョグしようと思ってたんですが、こりゃまいった雪です東京。

40619

近況

ホノルルランナー

2004.3.1

そろそろ私がランニングを始めて四ヵ月半となりますが、はじめたときからずっと愛用しているアディダスのシューズ「レスポンス」も、そろそろアウトソールがやばくなってきました。このシューズは足型がすぐにつく感じが気に入っていたのですが、クッション性があるにはあるのですが、実感できないのが少し不満でありました。そろそろ10kだし、何か新しいシューズに替えようかと思っています。何かアドバイスをGIVE ME!

アウトリガーさんわたしもMyRunnet使ってますよ。役立つ情報や、トレーニング方法があつても重宝してます。先月は、昨日、その前から膝の痛みがあったのですが、前日にランナーズに乗ってたリンパ節マッサージを実践してみた効果があり、20キロ走って、何とか200キロ超えられて一安心。

あと、ランニング始めてから、結構成績が上がってますよ

40620

2月はすんごく暖かったけど

マハロ菊池
2004.3.2

急に寒くなったりしてますね。でもこれぐらいの気温が普通ですよ。

ホノルルランナーさん、まだ体重軽いし、成長過程だからGELみたいな衝撃を吸収するタイプのクッションはいらないのかもね。反発性の高いAIRも良いかも。でも私なんか中学生の頃のランニングシューズってパンサーだったもんね。今考えるとクッション性なんてコルテツよりないというか、全然ないものね。そういう靴の方が成長中の足腰のパネは鍛えられるのかもね。

今週末は佐倉朝日健康マラソンですね。カエオカイさん、らんらんさん頑張ってください。

40621

レース後

かみの
2004.3.2

日曜日、はずだシティマラソンに行つてまいりました。心配された雨も翌日まで粘ってくれて、どうにか10kmを完走してまいりました。

走行距離の集計は手計算ですが「まる高マラソン大会」さんのサイトも使わせて頂いているので自分の手計算の検算ができて便利です(笑)

実は何回も間違えていたことが…

40622

今週末

マヒナドールうりこ
2004.3.2

南房総白浜菜の花マラソンに遠征します。名前にひかれたのと、千葉ならご近所だわ。と思ってエントリーしたのですが、早朝4時台の電車に乗らないと間に合わないことが判明。低血圧の私が起きられるかしら。。。

レース前もう1度くらい20K走しておきたかったのですが、土曜日左足薬指の爪がはがれました。20K超えて走るとこうなるみたい。痛くはないし、もう4度目くらいなのでそんなにびっくりしませんが、走るとやっぱりかばって変なところに力がいります。本番までに生えてくることを願いながらゆっくりジョグで調整です。

走行距離はミズノの「スポコミ チャレンジ!ニッポンをゆく」で集計しています。今水戸のあたりを走っていることになっています。

40623

近ごろ

マハロ菊池
2004.3.2

やたらジムのトレッドミルが混んでいて、しかたないから今日はウォーキング用の最高速度が8km/hまでしか出ないマシンで10km走。おかげで75分かかりました。まあ脂肪燃焼モードってことでよしとしよう。

かみのさん、お疲れさまでした。36分台とは速いですなあ。やっぱ駅伝1区でしょう。それにしても高校の時のシューズがまだ履けるってのは物持ちが良いですね。

マヒナドールさんもまた遠征ですね。頑張ってください。ミズノのスポコミにも代々木ランニングクラブで登録してあるんですけどまぼろっばなしにしております。たまには更新しておこうと。

40624

集計サイトっていろいろあるんですね。

ハレクラニ小野
2004.3.3

わたしは自営業なので、毎日の帳簿の横にちよいとつける、といういい加減なことをしています。税務署の査察が入ったら、必ず、この謎の数字について質問を受けるだろうなとちょっとときどきします。先月はランニング犬といっしょに220キロ。

40625

ひなまつりケーキ

マハロ菊池
2004.3.4

今週はカロリー抑えるぞっと思ってるのに、家のものが不一家のペコちゃんのがのってるケーキが食べたいというので買いに行くついでに売り切れ。くやしいのでミズノでドーナツを買って帰る。おかげでジムにもいけずドーナツ2個でプラス500kcal。今日は走ろう。

ハレクラニさん、走るのが好きな犬で良かったですね。

40626

寒いですね

かみの
2004.3.5

冬に逆戻りといった寒さで昨日までカゼをひいておりました。

マヒナドールさんは2度目のハーフですね。目標は記録更新でしょうか?頑張ってくださいね~。

マハロさん、今回は未公認コースということもあり、いつか実際にトラックや公認コースでこれぐらいのタイムを目標にしたいと思います。ところで、やっぱ駅伝1区でしょうと言われましても…でもそういう風に言っていただけなのは嬉しいです。とはいえずとりあえず私は最後に余った区間を走るというポジションでお願いしま〜す(^^)

40627

ミスターがんばって

カエオカイ佐倉
2004.3.5

フジテレビの大塚アナウンサーの表現では、足元がわなわなと振るえるような衝撃と書いていましたがそうなんです、われわれの年代、特に長嶋をヒーローとあがめたわたしにとってもその感覚非常にわかります。今度ホノルルのスターを金メダル取った後にやってもらおうと勝手に決めていたのになあ、、、しかし気を取り直して今はスーパースター復活の日を待ちたいとおもいます。

あさってはその長嶋監督の出身地、佐倉マラソン10kを走ってきました。今日もそのコースの一部を走ってわかったのですが3kぐらいまでは高橋尚子金メダルジョギングコースとダブっているの1kごとの表示を利用してペースをつかめるかなと思います。とにかく天候が荒れることで有名な大会ですが、折角花粉の量も少ない今年ですし今日みたいな天候であるといいんですけどね。

マハロサン、応援ありがとう。

らんらんさん、上記参考になさってください。

かみのさん、36分だって、そりゃあ優勝、完全に佐倉に出たら狙えますね。私のお隣のご主人が早い方で、この前確か37分台で30歳台の部で5位でしたから。

40628

脳梗塞とはちょっとビックリ。

マハロ菊池
2004.3.5

カエオカイさん、私もV9時代に巨人の星見つつ千葉県で草野球しながら育ってますからね。症状が軽いことを願ってしまいますね。

トロピカールさんも今週末宮崎でハーフ出場、頑張ってください。いいなあハワイ旅行当選。私も行きたいなあ。

40629

あした

らんらん♪カメハメハ
2004.3.6

今月から職場が変わったので、色々忙しくて10日ぶりぐらいのアクセスです。今日もあんまりのんびり出来ないの、またあとでゆっくりクラブノート読ませていただきます。

さて、明日はいいよ佐倉朝日健康マラソン。一生に一度の初レースなので悔いのないように頑張ってください！！ってちょっと鼻息荒く意気込みを語って見ましたが、実際のところは初めてだし雰囲気を楽しんで完走することを目標くらいにかる〜く考えてます。環境が変わ

ったこともあり、今週はあんまり練習できませんでしたしね。カエオカイさん、頑張りましょうね。明日会えたらいいですね。私は多分ジョッキングピンクの長袖Tシャツを着ていると思いますので、見かけたら声かけてくださいね。

40630

きた来た

マハロ菊池
2004.3.6

荒川の書類が来ましたね。封筒です。ナンバーは6023です。

今日は朝6時頃まで雨でしたが7時に止んだので走りに出ましたが、途中で降ってくるといやなんで石神井公園2周だけ。午後走るかと思ったら風が強いののでやめてジムでのんびりお風呂会員してきました。明日はいい天気そうだからちゃんと走ろう。

明日レースの皆さん、頑張ってください。私はテレビでびわ湖毎日観戦です。

40631

きた

ホノルルランナー
2004.3.7

私も、10kの書類来ました。なんかいろいろレースのアドバイスみたいなのがいろいろ入ってて、初心者大歓迎の大会みたいです。今日朝練して、今週65キロ（昨日は休み）走って、まあ一日10~11キロでレースと同じ距離を走っているわけです。やっぱり朝は足が重くてスピードが出ませんね。あんまり朝は無理するなということなんでしょう。明日からテストなので、たぶん午後練はしないと思います。テストが終わるまで完全休養します。テスト明けたら新しいシューズを探しに近くの（とは言っても二駅ある）B&Dに行ってみます。

びわ湖みたいけど我慢するかな〜...?

40632

佐倉マラソン10k

カエオカイ佐倉
2004.3.7

走ってきました。47分39秒、キロ4分35ですから目標よりキロ5秒よかった結果に満足

レースだと練習よりやっぱり気合はいるので少し早くなりますね。筋肉にも刺激入ったたまには出ないと(レースに)ね。

スターターはQちゃんがやってくれたし今年は好天に恵まれラッキーでした。

らんらんさん、ジョッキングピンク発見できず残念です、今日のゼッケンとコーディネイトの色でよかったですね、ちなみに私はニッポンランナーズの伴走をつけて走られた方と偶然同時のゴールとなりました。

40633

今日は

マハロ菊池
2004.3.7

朝2時間走。いい天気ですが気温低めでしたね。今のところ順調にきております。

カエオカイさんお疲れさまでした。天気良くなって良かったですね。高橋選手は佐倉にいたんですね。

ホノルルランナーさんはテストかあ。頑張ってください。

びわ湖はスタート時が雪で、その後晴れてきてペースメーカーも次々と脱落してしまうほどの大変なコンディションでしたね。アテネには誰が選ばれるのかなあ。

40634

南房総白浜菜の花ハーフ

マヒナドルーりこ
2004.3.7

走ってきました！

いいお天気で気持ちよかったです。

朝4時半にうちを出て、今(9時2分)帰ってきたので、長い一日だったなあ。

記録は1時間59分03秒！なんと前回から20分近く更新、2時間を切ることができました。先週末までの練習では、5kmを28分台がいっぱいだっただったので、感激です。
海岸やお花畑の絶景と沿道の方の暖かい声援のおかげでしょう。でも佐倉のQちゃんスターターはうらやましいです。

帰りに死海の塩温泉に寄って帰ったのですが、1000円で貸切にしてくれてとってもリッチな気分でした。

ああ、はやく次の本番を迎えたい。

40635

こんばんは

アウトリガー沖田
2004.3.7

本日レースだったみなさま、おつかれさまでした。佐倉はホント好きだったようですね。小出監督・高橋選手の写真がYahoo!スポーツに掲載されていました。

らんらん♪カメハメハさん、初レースおめでとうございます。いかがでしたか？何はともあれお天気がよくてよかったですね。

びわ湖毎日マラソン、あたりまえですが2時間8分の間、一度もCMが入らないのがよかったです。サッカー中継でのCMによる中断は、視聴者の目が肥えたこともあってかなり少なくなりましたが、マラソンは無理だろうなあ。オリンピックのマラソンもNHKでやらないかなあ。今日のレース、全編ハイビジョンの迫力ある映像で、観ている方まで寒さが伝わってきました。ちなみに国内初という字幕放送は、うーん僕は3秒みですぐ消しちゃいました。文字がね、でかすぎるんですよ。72ポイントくらいあったっす。

大会要項が届くと、いよいよという実感がわきますよね。コース図を確認したり、会場までの経路を調べたりとか。今日の鍛錬はレース前の調整ということでキロ5分のペース走、10キロ50分でまとめてみました。

ジョグしてランナーとすれ違う時、どこに目がいきますか？僕はシューズをつい見ちゃいますね。ナイキ履いている人が多いんですが、「おじさんどう考えてもその靴じゃ走りづらいでしょ」って感じの人も結構いらして、人ごとながら故障しないんじゃないかと心配しちゃいます。

40636

菜の花ハーフおつかれさまでした

アウトリガー沖田
2004.3.7

2時間切り、おめでとうございます！すごい伸びですね、次のレースが楽しみになるのもうなづけます。レース後の温泉って気持ち良さそうだなあ。僕もいっぱいやってみたいです、レースのあとで温泉入浴。

みなさんの「大会でした！」という書き込みを読むと、来年出てみたい大会が増えちゃうのがうれしい悩みです。

40637

週末毎に・・・

まさコナビル328
2004.3.8

週末毎に皆さんの鍛錬の様子や、レースへの参加記録を見ると、自分もがんばらなくては！と思いますね。

私も、本命レース、荒川市民Mのナンバーが届きました。「いよいよ」という感じです。今更、走力が大きくレベルアップするとは思いますが、今までの練習が無駄になるとも思えません。(というか思わないようにしてます^^)

あと2週間。最終調整のスケジュールは心の中にできています。

40638

3月になって

マハロ菊池
2004.3.8

2月より寒気がしますが、2週間後には温くなるのかなあ？アウトリガーさんは種子島だからきっと温かいんだろうけど、荒川はどうなんだろうね。

マヒナドールさん、お疲れさまでした。いいなあ温泉。ホノルルの後のホテルのプールってのも気持ちいいけど、日本なら温泉ですね。

40639

ダイエット

pompom
2004.3.8

週末レースに参加された皆様、お疲れ様でした。東京はお天気は良かったけど、ちょっと寒かったですね。午前中の代々木公園はすごく晴れ渡ってて、ランナーもいっぱいでした。伴走者と二人一組で走っている方が多くて、エネルギーをいっぱいわけていただきました。おかげでいつもより長い距離をさすがすがいい気持ちで走ることができました。それに、ランニングって、私なんかのレベルではごく自己的な行為なのに、走ることで人の役に立つことができる伴走者の方達ってすごいなって、感動しちゃいましたね。いろいろなアドバイスなんかもしながら走ってらして、私も近くを走りながら、ふんぶん、なるほど、ってちょっと盗み聞き。いや、ほんとに、頭が下がります。

それはそうと去年の9月からダイエットを始め、一時期は9kg減を達成しましたが、この2週間ほどで3kg近くも増えてしまいました。走っていても食べ過ぎれば太る！シンプルな事実なのですが、走る量が増えたとやっぱりお腹が空いてしまうのです。こっぴど走ったんだからって思いっきり食べちゃったのがいけないんですよ。

甲田式はダイエットを始めた当初に2週間ほどトライしていましたが、忠実にやろうとするとかなりつらいものがあります。でもその2週間で運動もしてなかったのに、3kg減りましたから、効果はありますよね。あと私の場合、炭水化物をとらなければ、焼肉を食べた後、必ずいい調子で体重が減るみたいです。Lカルチニンのおかげでしょうか。とにかく少し食事を減らさないと。今日からは大好きなチョコレートも我慢することにします。

40640

はじめまして、投稿します。

アロハ幸満
2004.3.8

荒川マラソンで、大いに盛り上がっていますね！私もエントリーしておりますよ。皆さんの完走記の投稿を期待しています。ところで、来る5月2日(日)萩往還マラニック250キロに参加致します。メンバーの方で、エントリーされている方はいますか？現在、萩往還に向けて、トレーニング中！！

40641

投稿ありがとうございます。

マハロ菊池
2004.3.8

アロハ幸満さん、どうもはじめまして。実は私の両親が萩往還のスタート地点になる瑠璃光寺の近くの湯田温泉という所に住んでいるので、住んでいるうちに1回萩往還って参加してみようかなって思っているんですが、まずはフルを楽勝でルンルン走れるようになってからとっております。うーん、今年は無理だけど来年あたり考えちゃおうかなあ。でも250kmじゃなくて70kmの部か140kmで許してもらいたいんです。それにしても250km走るとなると普段どいう鍛練をされているんでしょうか？知りたいなあ。アロハ幸満さんも鍛練書いてくださると有難いなあ。読みたいなあ。

pompomさん、私もランニングしていることを良いことについて食べ過ぎていて、ここに来ていかに思った次第であります。あと2週間頑張るぞー。

40642

はじめのまらそんたいかい

らんらんカメハメハ
2004.3.8

佐倉マラソン10キロ走ってきました。とーってても楽しかったです！

お天気に恵まれない大会として有名ということだったので心配していたのですが、今年は見事に前例を打ち破る良いお天気になりました。それからカエオカイさんがおっしゃっていたようにフルのスターターはQちゃん、10キロのスターターは小出監督でした。10キロのスタート時にはすぐそばまでQちゃんが来てくれたので握手もしてもらえました。もう嬉しくてスキップしたいくらい軽やかな出だしになりました。もちろん後半は結構苦しくなりましたが、それでも楽しくて楽しくて、なんかゴールするのがもったいない様な気分になさりました。Qちゃんパワーをもらった感じです。

記録は56分49秒。1時間切ることが出来、わたし的には大満足の初レースでした。

しつこいようですが、本当に楽しかったです。こうやってみんなランニングにはまっていくんですね。

カエオカイさん、レース会場では人が多過ぎて簡単に探すことはできないものですね。やっぱり前もって落ち合う場所とか決めておかないとね。

菜の花ハーフも気持ちよかったですよね。マヒナドルさん、2時間切りおめでとうございます。

40643

すですぎ250 km

マヒナドルうりこ
2004.3.8

アロハ幸満さん、はじめまして。1/12の距離で筋肉痛と足豆に悲鳴をあげている私には想像もつきません。ディクトンもファイテンeウオーターもばっちり塗ったのになあ。

幕末ファンの私としては、「長州を走る」なんて、とつてもそそられるのですが。。。35 kmを6時間半なら、なんとかなるかしら。。。。

実は4月4日の「第1回 土方歳三 鬼あし〜」が気になって気になって、でも100 kmなんてとても無理だし。。。。

どうやったらそんな超人的な距離を走れるようになるのか、ぜひ教えて欲しいです！

ダイエット、私も夏に8 kg減を達成しましたが漫然と歩いたり走ったりしていたので、ランニングへの効果はわかりません。レースに向けてダイエットのつもりがしっかり増えてるし。。。。

桜あんぱんとか、道場寺とか、季節の甘いものに目がないので。。。。

40644

いいなあ

マハロ菊池
2004.3.8

らんらんさん、お疲れさまでした。高橋選手と握手するのは良いですね。やっぱレースに出てこそですよ。

私は去年東京シティで、「あと少しです、頑張ってください」とかいいながらゴール後に逆走してきた谷川真理さんとハイタッチしそこなったのがちょっと残念な思い出です。なにせ不意をつかれたって感じでした。

40645

皆様、お疲れ様でした

ラハйна・キミコ
2004.3.9

先週末レースだった皆様、お疲れ様でした。レースを楽しく気持ち良く走れ

てなによりでした。次のレースも、どれにしようかと色々悩むのも楽しいですよ。

私は1月の肉離れがなかなか良くならないなあと思いつつ土曜日に整形外科へ(今まで財布がビソフで行ってない)。結果はなんと腱の部分断裂でした。

・・・という訳で荒川は記録更新どころか、シヨキソクハスで、場合によってはタイを念頭において走ることに...。皆さん、故障せずに自己管理出来ていて、本当に尊敬です。

マハロさん、こんな状態ですのでも駅伝も是非とも参加したかったのですが、短距離でシヨキソクハスと言うわけにもいきませんからねえ。走れなくとも応援には駆けつけたいと思います。

40646

それは走っても大丈夫なんですか？

マハロ菊池
2004.3.9

ラハйнаさん、どうも。断裂っていうと結構やばいんでないですか？私は10年くらい前に足首をくじいて腱の裂傷と診断されたことがありましたが、医者から歩くのも当分減らすようお願いされましたよ。週2回通院しろといわれましたがそれは商売だろうと思いきませんでした。治るのにだいぶ時間がかかりましたよ。まあ、おとなしくしてればいつの間にか治ったって感じでしたが、その頃は走ろうなんて考えてもいなかったからなあ。無理しないでください。

40647

春ですね〜

かみの
2004.3.9

先週末レースだった皆さんは目標以上の走りが出たとのことで、私も頑張るぞという気持ちです。来週末はよいよ荒川ということで、参加されるかたは最後の追いこみといった時期でしょうか？私はフルはまだムリなので、先に今週末の川崎でハーフを走ってまいります。天気が良ければ荒川にも応援(見学?)として参加しようと思っております。ラハйнаさんはケガをおしての出場とのことですが、どうかご無理なさらないで下さいね。

カエオカイさん、らんらんさん、佐倉マラソンお疲れさまでした〜。お2人も充実のレースだったようで何よりです。楽しさも伝わってきてつくづく私も出たかった〜と思ってしまいます。なにしろ昨夜は

佐倉マラソンを走る夢を見たくらいでして（内容はメチャクチャでした）。佐倉は私にとって思い出のコースなので、来年は参加するぞ〜。フル、いややっぱり10kかな。

マヒナドールさんハーフお疲れさまでした〜。ハーフで20分もの更新、練習のたまものですね。天気や風景が良かったり、沿道の応援があったりすると普段は出ない力が湧きあがってきて、走り終えた後の充実感が違いますね。早く次のレースに出たいというその気持ち良く分かります。

アウトリガーさん、私は他のランナーとすれ違ったり後ろについて走ったりするとき、最近気にしているフォームに目がいてしまいますね。内股で走っている人とかとても大きなストライドで走っている人とか…中にはゼーハーいって体がすごく上下して非効率としか思えないけど、いつまでたってもペースが落ちない人とかもいて驚かしますね。

40648

ど〜も初めまして！！

ヒロ児玉
2004.3.9

なんだか自由な雰囲気がいい感じだったので、お仲間に入れてもらいました。宜しくお願いします。

普段は江戸川の河川敷が練習場所なので、冷たい北風にはかなり参ってましたが、春本番までもうチョイって感じですねー。

荒川市民マラソンに出場される方多いみたいですね。私も5ヶ月ぶりになる今年初レースが荒川になります。去年同大会が初フル挑戦だったので、思い入れのある大会だし、苦しんだ末に完走した感動がまた蘇るかなって感じですね。

昨日引き換え券が届いたので、モチベーションも上がってきました！！故障しないように上手く調整して頑張りましょう！！

40649

朝6時でけっこう明るくなってきました

マハロ菊池
2004.3.10

2月は6時はまだ暗かったけど、さすがに明るくなってきました。

空気もやや湿度が上がってきた気がしますね。

かみのさん、週末多摩川の川崎ハーフでしたね。頑張ってください。走路が未舗装だから土曜日に軽く雨が降って砂ぼこりがたたないと良いんですけどね。でもいっぱい降るとシューズが汚れるしね。

ヒロさんどうも、初めまして。特に集まって練習などもしないランニングクラブ（ランニングクラブとっていいの？）ですが適当におつきあいください。色々な人のレースに参加した話や普段の練習のことやら読めるだけでもそれなりに面白いのかなあとと思う今日この頃であります。

40650

マヒナドールうりこ！マハロ菊池さん！！萩往還250キロ挑戦！！

アロハ幸満
2004.3.10

マヒナドールさん、マハロ菊池さん！はじめまして。もっか萩往還に向けて、トレーニング中です。どんな練習をするのか、興味がある様子なので、その練習を公開致します。毎週（土・日）には、自宅（町田市に近い）から、江ノ島まで往復で走ります。恐らく約60キロあると思うのですが？また、月一回は、一泊二日の日程でマラニックを実施。例えば、東京湾一周（自宅～横須賀～金谷～千葉～東京～横浜～自宅）等。さらに、平日は最寄駅まで、通勤ランとして、往復約20キロを走っています。まずは小手調べとして、チャレンジ富士五湖（100キロ）に挑戦です。

萩往還ですが、過去5回挑戦して、140キロ部門完走・250キロ部門2回完走です。瑠璃寺を1800スタートして、48時間後にスタート地点に戻なければなりません。マハロ菊池さんの実家とは、何かの縁でしょうか？では、コース等をご存知の筈ですね。山口県の観光地を走ります。

40651

たのもし〜★

コツコツランナー
2004.3.10

アロハ幸満さん 萩往還250キロ憧れます!!かっこいいですね!完走をお祈りします。

私は、今年100キロに挑戦しようかと考えていますが、何しろ初めての挑戦なので、不安です。

練習量も、今年に入り100キロへ挑戦しようと思ってから少しは増えましたが、まだまだ足りないようで、気ばかり焦ります。焦っているのに、増えた練習量に体がついていけないのか、疲れが抜けない感じで、練習を断念する日も。。（その日は、ウォーキングや、エアロバイクに切り替えます）

どのくらい練習すれば100キロに挑戦できる体作りができますか？もしよければアドバイス頂きたいです。（人それぞれだとは思いますが、練習する目安になればと思います）ちなみに、私は速く走るのは苦手なので、制限時間ギリギリの14時間完走を目指しています。

今回100キロに挑戦しようと思いついてから、いろいろ調べているうちに、やはり最後は萩往還250キロにたどり着きます。いつか私も走りたい！何年掛かるかわからないですが、もしかしたら人生を通しての大きな目標が見つかったのかもしれない。とりあえず、100キロ完走できるまでは諦めず挑戦し続けます。

やっつと、最近仕事が落ち着いてきました。ツルマラソンの続き書きますね。みなさんレース楽しかったようでよかったです。みなさんの様子が、練習の励みにもなります。

40652

すんごいですね〜

マハロ菊池
2004.3.10

アロハ幸満さんの鍛練だけで「アロハ幸満コーナー」作りたくありませんね。荒川でお会いできると良いですね。山口の実家は転勤みたいなもんで住んでるだけで、私は2回しか行ったことがないんですけどね。

コツコツさん、今週土曜日に新幹線つばめ開通みたいです。萩往還の小郡も近くなりますね。今年100km完走したら来年140km行ってみます？

40653

ウルトラの世界って・・・

ヒロ児玉
2004.3.11

◇マハロ菊池さんど〜も！宜しくお願いします。では、気楽にお付き合いさせてもらいます。皆さんの書き込み読んでとかなりいい刺激になりますね。

◇アロハ幸満さん、コツコツさん初めまして！
ウルトラマラソンに私も挑戦したいモードが最近かなり高まってます！ってまだフル2回しか走ってないんですけど……。走友が今年1月の宮古島100kmワイドーに初挑戦して制限時間ギリギリで完走したのにかなり刺激されまして。萩往還250kmの世界は全く想像もつかない感じ。やっぱり完走するには一度に距離を踏む練習ですかね？レース以外では30k数回走ったことありますが、精神的に辛くなってきて駄目です。来年の宮古は絶対挑戦したいです。

40654

お天気いいのにな～。

pompom
2004.3.11

マハロさん、原稿の掲載有り難うございました。去年の暮れまでメールもできない携帯を使ってた私です（ドコモのシティフォンっていうやつ）。コンピューターも家のはMacで友人はMac使ってる人ほとんどいないので、ファイルが開けられなかったりとよくトラブってます。もうちょっとお勉強します。

マハロさんの食歴読ませていただいて、イヤー、懐かしい！って感じですよ。今の子供達って、ピザとかハンバーガーとか、生まれた時からあるんですもんね。私のピザデビューはやっぱり小学校の時、新宿の二幸のピルのピザスタンドでした。あと、ファンタは小学生のお小遣いではちょっと高いので、駄菓子屋さんでチェリオっていうのをよく買ってましたねー。

ヒロさん、アロハさん、よろしくお願ひします。私はダイエットのために、のそのそ走っている情けないジョガーですが、みなさんから刺激を受けて、なんとかジョギング続けていられています。私の中では250kとかって、新幹線で移動の距離です。すごい！

らんらんさん、初レース、10kで一時間切れてすごいですね！楽しそうな様子がうかがえて何よりです。私も東京シティ目指して少しは早く走りたいんですが、増えた体重のせいかスピードとは無縁です。

子供が熱を出して寝込んでしまい昨日は走れませんでした。今日も無理そう。ちょっとストレス。

40655

暑いほどの1日でしたね。

マハロ菊池
2004.3.11

やっぱり春なんだなあな1日でしたね。この気温で風強いと荒川川いるだろうなあ。

pompomさん、マラソンおやじも汗臭くならぬようハーブの香りでもさせると良いかもしれませんね。

さて、私は牛井太郎のまわしものではないんですが、牛井太郎のファンサイトを見つけたので全然ランニングに関係ないので恐縮ですが下にリンク入れました。本社がうちの近所なんでびっくり。

<http://www3.to/gyuta/>

40656

アクアラインバス運休

ホアロハこじろう
2004.3.12

☆会社の同僚がアクアラインバスで横浜から五井まで通勤しているのですが、強風のためバスが運休になったとかで早退して帰ってしまいました。夕方には通常運行になったのになあ～。私も早退して鍛錬したかった……。会社より自宅まで徒歩10分だと強風でも早退できないですよ。

☆荒川出場の皆さん、大会が近づいてきましたね。調整はうまくいっていますか？ 私は第1回から第4回まで友人の伴走を兼ねて出場しましたが、近年は家庭の事情で出場を見合わせております。今年もエントリーしていませんが、千葉より応援しますので皆さん頑張ってください。

☆アロハ幸満さん、はじめまして。
私は今年1月の宮古島100kmワイドーで初完走したウルトラビギナーです（初100kmは昨年の四十で79.6km関門で強制送還されてしまいました）。
今年初サロマなのですが、レーステクニックをご教授いただけませんか。（ひそかにサロマンブルーメンバーを目指しています。）

☆コツコツさん、ヒロ児玉さん。
私は一昨年の富士五湖77kmからウルトラにはまりました。今年の宮古は前半蒸暑く、強風やスコールがあったりと天候の変化がありましたが、景色がきれいで楽しい大会でした。是非来年挑戦してみたいです。

40660

めざせ！ウルトラマン★

コツコツランナー
2004.3.12

明日新幹線つばめ開通★八代までだけだね。おかげで、うちの店（スーパーで販促のお仕事です）では駅弁大会を開催します。総額表示やら、駅弁大会やら、ホワイトデーやら、行事が続くと大変です。

ホアロハこじろうさん宮古島楽しそうですね～♪制限時間や、関門も無い大会もあるんですよね。そして、100キロの大会が2日続いているので、連続で出場される方もおられるそうなの。くわばら、くわばら。

国東100キロが、完走できなかつたら、宮古島も考えています。制限時間が無ければ、なんとかなるかも？！

萩140キロ。フフフ。心の片隅にありますよ。

走りたいなあ～。しかし、100キロもどんなもんかわからないので、あくまでも夢ですけどね。速さより、長い距離を走る事、長い時間（歳をとっても）走ることが目標です。

この前、早朝テレビで、79歳のあばちゃんがマラソンをやっているという内容の番組がありました。実は、結構ご近所の方で温かい気持ちになりました。

ヒロ児玉さん、私もフル3回しか走った事ないんですよ。ちょっと心配ですが、エイヤツと出ちゃおうと思っております。はじめの一歩。

40661

とても想像できないです

かみの
2004.3.12

ウルトラマラソン、盛り上がってますね～。とはいえ見慣れない距離がポンポン出てきて、どんなにゆっくり走っても30kもったことのない私にとって想像を絶する距離です。アロハ幸満さんはウルトラ常連さんで、ホアロハさんは経験者、ヒロ児玉さんはじめ挑戦予定の方がちらほらと…いやはやすごクラブに入ってしまったものです。あ、想像だけならできました。250kといえば新幹線で田舎に帰るときの距離です（笑）

マハロさん、ありがとうございます。参加人数は少ないと思うので、砂ぼこりは立ってもスタート直後くらいでしょうか。あ、いまTBSのサイトの天気見てみたらちょうど川崎のあたりで今まさに雨が降っている模様！

40662

いよいよ荒川まで一週間ちょい

ヒロ兎玉
2004.3.12

今日は昨日のポカポカ陽気と比べてかなり寒い一日でした。移動中に、ホームで寒風の中電車待ってるのが辛かった。風邪ひいたんか花粉症なんか分からないけど鼻水小僧です。寒い苦手なんで早く春本番になってもらいたい。

◇ pompomさんはじめまして！
ジョギングがだんだん生活の一部になって、走ることが楽しくなると、走れない時はちょい辛いですね。無心で走っていい汗かいた後は一日がリセットされてスッキシ！勿論ビールも美味しいし。私も東京シティーはエントリーしました。今年は早々と締め切ったみたいなんです。T E Lして強引に押し込んでもらいました（汗）。去年はゴール後にばったりQちゃんと御対面して、初10kで足がブルブルしてるのに、握手して写真まで撮らしてもらってミーハー状態でした。アテネ選考ではスッキシ選ばれてもらいたいな。東京シティーでは国立目指して楽しみましょう。

◇ ホアロハこじろうさんど～もです。
今年の宮古島はかなり暑かったみたいですね。80k過ぎの一番きつい東平安崎の台風なみの強風は大変だったでしょう？走友は足にきてるのに、強風で体が前に進まなくて苦しんだみたい。そんな中で初完走はすごいですね。サロマも頑張ってください。

◇ コツコツさんやっぱ勢いでいっきゃないでしょう^^)！体験してみないと
な～んにも始まらないし。私も距離に対する不安はかなりあるけど、5kや10kのレースだと心肺機能にかなり負荷がかかって、突然死一歩手前状態だけど、ウルトラはかなりのゆっくりペース（7～8分/k）で走れるんで、勝手に向いてると思ってます。完走するには、最後は自分に負けない強い精神力ですかね。国東100k応援しますんでウルトラウーマンになってきてくださいな！

◇ かみのさん宜しくです！
私も半年前は100k走って聞いて全く想像できないし、自分には関係ないマニアックな世界だと思ってましたよ。でも、フルなんとか完走してあんなに感動を経験したら、2倍以上走るウルトラでもし完走できたら自分自身どうなるかな？って好奇心で体験してみたくなりましたね。ま～身の程知らずです。
川崎ハーフで楽しんでくださいな！

マハロさんホノルルは2007年まで待てません！
できれば今年挑戦したいですね。

来週の荒川に向けて週末は軽～く調整します。

40663

良い天気。

マハロ菊池
2004.3.13

今日は朝1時間走11km。私の荒川のレースペース走です。このペースでいけば3時間50分9秒か。

ヒロさん、今年ホノルル行って、また2007年も行くっていうのもありですよ。

コツコツさん、私は横川の釜飯ファンです。軽井沢に行くとき必ず買って帰ります。あと鯖の棒寿司ね。これは新幹線に乗ると必ず買いますね。

40664

ジャニーランを友として！！（ちょっとカッコ良すぎますかね！？）

アロハ幸満
2004.3.13

★アホロさん、★こみのさん、★ヒロ兎玉さん、★コツコツランナーさん、★pompomさん、はじめまして！！楽しく掲示板を読ませて頂きました。結構、ウルトラマラソンに興味がある会員がいらっしゃるので、大変うれしくなりました。

私がウルトラランナーになったのは、フルでサブ3を達成して、記録だけを求めて走ることに楽しさを感じなくなったことにあります。また、フルだけだと半日だけ終わりで、その充足感を得られなくなったことです。一日ゆっくりと周りの自然や風景とか、風を感じながら楽しめるかと考えたのです。最近では、100キロでは満足できずに、さらにその先を超える距離を走ることに、喜びを感じています。でも、ウルトラマラソンに参加するランナーは、結構平均年齢が高いと思います。例年参加する秋田100キロマラソンの、最高年齢は青木荘太郎さん（高知県・ランナーズにも掲載されました！！）は、確か75歳を超えています。勿論、高齢完走者として表彰されましたよ。選手を観察すると、定年退職されたランナーが多いようです。また、距離が長いので、走っていると選手どうして会話が弾みます。なぜ走るのかとか、生きがいとか、自分のけじめとか、自問自答する哲学的なランナーが多数いますよ。そんな訳で、お友達が増えました。コツコツさん！！そうそう、九州では、阿蘇カルデラスーパーマラソンに参加致

しました。
ところで、マハロ菊池さん！皆さんと荒川で逢えるとうれしいですね！！

40665

引き続き良い天気

マハロ菊池
2004.3.14

なんかいい天気が続きますね。来週も良いと良いんですけどね。今日は朝走らず自転車で和光樹林公園へ。名古屋国際女子みてからジム行くかと思ったけど実業団女子ハーフもやるのか。夜はU23のサッカーだし、今日は休養で足休めしよう。

アロハさん、文面からも元気が伝わってきますね。荒川前日受付に行き、レース後の集合場所とか、何か目印になるものがないかみてきますよ。

40666

土佐選手頑張ったなあ

マハロ菊池
2004.3.14

名古屋国際女子は、見応えのあるマラソンでありました。
明日の選考も大変だなあ。

40667

ほんとに

pompom
2004.3.15

イヤ、感動的でした。土佐選手。でもその他の選手も日頃の頑張っている姿を想像すると、勝たせてあげたいな～とか思いながら見ちゃいますね。誰がアテネに行けるのやら。枠が5人位あればいいのにね。

U23、負けちゃった～！ホームなのに、ちょっと残念な試合でした。

40668

ウエイトオーバー

Spring
2004.3.15

ちょっとマシンの不調で、ネットから遠ざかっていました。

荒川マラソンの通知、ウチにも届きました～。

楽しみなような、なんだかとても怖いような。

結局練習は、30キロまでしかできませんでしたし、持つのかなあ・・・足がとつてもとつても痛くなるだろうなあ・・・そんなことを想像してちょっとナーバスになってます（笑）
体重も落としかつたのに、増えたり（笑）れ、練習すると、御飯おいしいですよ～。

目標は4時間半を切ることなんだけど・・・30キロの練習でも1キロ6分半で走るのはギリギリだったし、まだ無理かなあ。
でも、昨日の土佐選手の走りを見たら・・・根性ってすごくて大それたファクターなんだなって、思い知らされました。

今日の選考会・・・どうなるんだろう！！

40669

へとへとです

かみの
2004.3.15

川崎ハーフ&5Kマラソン、行ってまいりました～。

風もほどほどで、とても良い天気でした。後半はスパートどころかリタイアも考えたくらいへとへとでしたが、頑張って完走できました～。
目標もクリアできてホッとしております。

残る大きな目標はいよいよフルマラソンですが、今回の倍走るかと思うとしばらくエントリーできそうにありません(^.^)
とりあえず、しばらくは少し体をいたわって軽めに楽しく練習していこうと思います。

ヒロさん、ありがとうございます。私は今はフルマラソンを完走することしか考えることができませんが、完走したその後はどうなっちゃうんだろう・・・？このクラブにいるとウルトラ挑戦しなきゃいけない気も（笑）

帰宅してすぐ寝てしまい、名古屋国際は観れませんでした。すごいレースだったようですね～、観たかったなあ～

40670

あと数時間。。。

マヒナドルりて
2004.3.15

選考会の発表まで落ち着きません。ほんと、昨日の土佐さんのがんばりはすごかった。だれが選ばれても納得だけど、だれが落ちてても悲しいですね。。

かみのさん、お疲れさまでした。

荒川出場のみなさん、いよいよ来週ですね！
がんばってください。

ところで私は昨日から出張で実家のある福岡に来ています。（今日は予備日なのでのんびり）
今週木曜日に福岡でフランクショーター氏の講演会があるようなので、参加してきまーす。楽しみ。

40671

今ちょっと前に

マハロ菊池
2004.3.15

山手線の車内から渋谷-原宿間の岸体育館をチェックすると、マラソン代表選考会の取材に各社の中継車がやってきていました。やっぱり国民的関心事なんだなあ。

土佐選手、せっかく優勝したのに新聞休刊日かあ。

40672

アテネる。

コツコツランナー
2004.3.15

高橋尚子さんは落選でしたね・・・。残念ですが、みんなアテネに向かって頑張っていたのだから・・・。
選ばれた選手の方々もアテネで悔いの無い走りをしていただきたいと思います。

でも、私にとってマラソンを近いものを感じさせてくれた高橋さんは、やはり私のアイドル的存在で、今までのようにマラソンの楽しさを教

えてほしいですね。走っているQちゃんを見ると、今走っている自分さえ誇らしく思えるから。

40673

マラソン同様

マハロ菊池
2004.3.15

マラソン選考会も、最後まで何が起るかわからないものでしたね。

アベベしか成し遂げてない、オリンピックでのマラソン2連覇への挑戦っていうのも見てみたかったですね。

※正確には東ドイツのフルデマル・チェルピンスキー選手がモントリオールとモスクワで連覇していますが、モスクワは瀬古選手が出場していないからね。

40674

Qちゃん残念！！

ヒロ児玉
2004.3.15

今回のアテネ選考は玉虫色の決着じゃなく、選考レースの結果からすると公平な選択でした。でも、夕方からの明るい、前向きなQちゃんの記者会見を見てたら、心情的には挑戦させてあげたかったな～。
いつもQちゃんのガンバリに元気をもらっていた感じでしたから。モチベーション落とさず、次の目標に向けてまた頑張ってもらいたいです。pompomさんの言うとうり代表枠が5名なら全て丸く収まったのに^^)。

◇ マハロさん、昨日は私もスポーツ観戦日でした。昼は名古屋国際女子見て、土佐選手のガンバリに刺激されて、ジョギングしに行って、夕方からはサッカー・ジャパンの応援の一日でした。
代走会の荒川の参加者は何人になるんですかね？
・マハロ菊池さん・アロハ幸満さん・Springさん・ホアロハこじろうさん（応援）私の5名ですか？（もれてる方いたらゴメンナサイ）皆さんにお会いできればいいですね。

◇ かみのさん川崎ハーフ&5Kマラソンで目標達成よかったですね！
今度はフルに向けて頑張ってください！その後はウルトラいっちゃいましょう！

◇ アロハ幸満さん、私なんてフルもまだまだなんですけど、ウルトラの大会は、参会者みんなまで走ってるって一体感があっていいみた

いですね。ウルトラを意識してからは、走行距離を長くするようになりましたが、2時間以上走っていると、気持ち的に辛くなってきてなかなか月間走行距離がのびないですね。

40675

昨日は

マハロ菊池
2004.3.16

テレビもマラソン選考の解説番組だらけで、ついつい見てしまっただけム休んでしまいましたよ。

かみのさん、お疲れさまでした。次は赤羽駅伝ですね。赤羽で1区走ったら、相当上位で戻ってきてしまうのでは？（昨年の1区4位が26分51秒、11位が28分22秒）

ホアロハさんは赤羽何K希望ですかなあ？

ヒロさん、荒川はラハインさん、まさコナビルさんが出ますね。ホアロハさんは千葉で応援です。

40677

Qショック(T.T)

まさコナビル 3 2 8
2004.3.16

こんにちは。私はQちゃんショックから立ち直れていません。私の場合、彼女の努力やその結果にいいモチベーションを受けていし、そんな彼女がアテネで見れないなんて・・・（泣）とりあえず、昨日・今日はワイドショーレベルでいろいろと議論されていますが、今後、メルマガや専門誌等でランナーからの意見がどう出るかが興味のあるところです。

Qちゃんには、9月のベルリンに走って世界最高を出して陸連を見返してもらいたいです。あ、8月の北海道マラソンで世界最高でもいいな。今週中に北海道マラソン参加宣言していただければ、（参加資格ゲットのため）荒川組の4時間切り挑戦に気合が入るでしょうね。（^^）

ということで、週末は荒川マラソンです。もう「なるようになれ！モード」ですね。そういえば、先のことですが、5月8日（土）16:00~17:15テレビ東京にて放送予定だそうです。

ちなみに先月、参加した青梅マラソン。CS・ケーブル等の某スポーツチャンネルでこの前放映がありました。20年くらい前のTV中継をみるようなクオリティでした（笑）。私は微塵も映ってませんでした。

そうそう、来月予定の長野マラソン（これも一応エントリーしてるんです。荒川が不測の事態になった場合にむけて）、これもTV放映予定です。教育ですが、NHKです。

こう見ると、私って結構ミーハーですね。

40678

「高橋のいない五輪」

らんらん♪カメハメハ
2004.3.16

と、海外メディアでも大々的に報じられたようですね。私もまさコナビルさん同様、昨日はショックでショックで食事も喉を通りませんでした。（ホントです）だけどQちゃんも言っていたように、もう決まってしまったことだから、あとは出る人に頑張ってもらいたいですね。

今日は久しぶりに外を走ってきました。お天気が良くてとっても気持ちよかったです。8キロくらい走ったところで友人を発見したので思わず駆け寄って声を掛けましたが、私ノーメイクだったし汗ビシヨリのヒドイ顔してたんだらうな～、きゃーハズカシイ！！なんて後になって一人で焦ってしまいました。まあいいんですけどね、スポーツに汗はつき物ですから。

かみのさん、川崎ハーフお疲れ様でした。かみのさんほどの方でもやはり後半はヘトヘトになるのですね。じゃあ始めたばかりの私なんかは苦しくて仕方がないのは当然の事なかも知れませんが。ここでみなさんの色なお話を聞くと、いっぱい勇気が湧いてきます。辛くても頑張れる気持ちにすこくなれるんですよ。感謝です！

40679

108年ぶりのアテネのオリジナルコースでの

マラソンなんだから

マハロ菊池
2004.3.16

記念に特例でIOC招待選手枠でも設けて高橋選手をディフェンディングチャンピオンとしてご招待してくれば、真の21世紀最初のオリンピック女子マラソン世界一を決めるにふさわしいレースになるだろうになあ。なんたってマラソンはオリンピックの華ですからなあ。

今日はお昼に国立競技場横をウォーキングしてきましたが、サポーターの皆さんが早くから集まっていたね。サッカーもあと1勝で五輪切符だ。頑張れ平山。

40680

ご安心(?)下さい

かみの
2004.3.16

みなさんありがとうございます。お疲れ様と声をかけてもらうだけでも、リタイアしなくて本当によかったと思います。ところでマハロさん、私を買いかぶっては危険です（笑）。といいますが仮に5kのベストのペースのまま8.1kを走ったとしてもようやく30分を切るかどうか…という程度となっております(^^A;

いよいよ週末は荒川ですね。ちょっと微妙ですが観戦にいけたら行きたいな～と思っております。出場される皆さんはもう調整期間でしょうか？楽しみですね～

40681

「インフォシーク検索」で

マハロ菊池
2004.3.17

「ランニングクラブ」を検索すると今日は代々木ランニングクラブが1位だ。トップページにインフォシークのお札を貼った御利益かな。（Googleは依然2番手をキープ中）

今週はマラソン代表選考関連番組やサッカー中継やらで思いっきりさぼっていてまだ1mも走っていません。今日はゆっくり1時間走ろう。

40682

健康病

コツコツランナー

2004.3.17

一昨年まで【C】と【E】があった健康診断結果も今年はオール【A】でした。(去年はインフルエンザの為受診できず)ランニング効果といえると思います。
ジムに通い始めて2年5ヶ月。今度は「健康病」でしょうか？

40683

のんびり1時間走

マハロ菊池
2004.3.17

荒川まであと4日だから、トレッドミルで無理せずたらたヴァーム飲みつつ1時間で8km走。今日はとても暖かく風が強い1日でありました。こんな風が吹いたら河川敷は辛いだろうなあ。

今日からホープ軒を解禁してカーボローディング開始。あつという間に太りそうです。でも気にしないことにしよう。本人が健康だと思っていれば健康なんだそう。

40684

カーボローディング

まさコナビール328
2004.3.17

私も、ここんところマハロさんみたいに強烈に節制していたわけではないんですが、明日からカーボローディングいきます。

なんか、うれしくないですか？堂々と食べれるって(笑) ふうん・・・

40685

本番、一発勝負！

ラハйна・キミコ
2004.3.18

・・・という訳で、腱の部分断裂と判明してから1kmたりとも走っていません。ヘビ年のしつこい性格なもんで、誰に止められようとも、でも「お」位なら出来そう...と思ってしまうのです。荒川の場合、歩いて完走出来そうですし余程痛みがひどくなければ、出場です。リタイアになったら、そこで納得します。(一度リタイアしたくせに懲りてないなあ)

ところで名古屋の土佐選手には泣けました。個人的には、故障からの復活に応援をし、あの脅威の粘りに感動し、インタビューされた時の話し慣れていない様子が親近感を持ってしまいます。

40686

本当に

マハロ菊池
2004.3.18

四国出身で苗字が土佐だもんね。レースもそうだけど、なんか劇画的な要素の多い展開でありました。10000mの日本記録保持者である渋谷選手が「土佐先輩頑張れ〜」と大声を上げながら歩道や車道を素人じゃないスピードで走り回り応援する姿も後の番組で紹介されていました。渋谷選手にああ応援されたら力抜けないよなあ。

土佐選手は2002年のロンドンで、ラドクリフ選手が渋谷選手が持っていた初マラソン世界1位の記録を塗り替えて初優勝したレースで4位でした。2002年のシカゴでは渋谷選手が対決(1位ラド、2位ヌデレバ、3位渋谷)してるし、この人々にはなにか因縁めいた巡り合わせを感じるなあ。

40687

私もカーボローディング？

pompom
2004.3.18

ジムに通ったり走ったりするようになってから、めっきりショッピングにお出かけする回数が減りましたが、きのうはデパ地下で、甘い物、美味しいパン、いろいろ買い込んできちゃいました。すっかり意味のないカーボローディング状態です。まさコナビールさんのように堂々と食べられませんので、あーいけない、いけないと罪の意識にさいなまれながらも、た〜くさん食べちゃいました。このところ、玄米、野菜、魚、低脂肪の部位のお肉と、食事に気をつけて順調なダイエットをつづけてこれたのに(T.T)。週末荒川出場の皆さんが走ってる間、私も頑張っっていつもより長い距離走ります。

Qちゃんが出場しないことで、オリンピックの目玉が一つ減っちゃったかんじです。そう感じてるのは日本人だけではないようですね。会見でお行儀のいい受け答えをする彼女を見てすごく気の毒でした。ショックだったでしょうに。大人ですね。

有森さんが、TVで、今のままの状態だと選考に受かった人も落ちた人も傷付いてしまっっておっしやっただけど、ほんとですよ。出場が決まった3人には気持ち良くコンディションを整えていってほしいで

すね。だいたい3人を選ぶのになんで選考レースが4つあるの？必ず一人あぶれますよね。

40688

マラソン代表落選のおかげで

マハロ菊池
2004.3.18

今年ももしかしたら東京シティロードレースのゲストで高橋選手が来てくれるかもしれませんね。スポンサーが高橋選手とイメージキャラクター契約している東京新聞だからね。

pompomさん、食べたいもののおいしく食べられるってのは健康ってことで良いことですよ。

サッカーもやっとアテネ決まっし、8月は楽しみですよ。

40689

アルコールローディング

ホアロハこじろう
2004.3.18

荒川レース前ということで皆さんカーボローディング真最中ですね。私も今週末東京10Kなのですが、今週は不参加の許されない会社の宴が集中しておりアルコールローディング状態です(絶対上司の陰謀ですよ...)。あーあいい感じで調整してたのに。

あ、マハロさん 赤羽は何kmでもOKですよ。お任せします。赤羽も高橋選手が来てくれないかなあ・・・なんて。

U-23 アテネ出場おめでとう！

40690

荒川ですな

トロピカール・ミーパ
2004.3.19

お久しぶりっ子です。
日曜日荒川なんですよ。
みなさん、楽しくカーボローディングしてがんばって走ってください

ね。
横浜から応援してまーす。

>菊池さん
そういえば菊池さんもホノマラを懸賞で当てていたんですね。
さきほど突然急にそのことを思い出し、
あたしが懸賞でハワイ当てたことも菊池さんなら驚かないな、
とふと思った次第です。
それを言いたくてここに來たんです。
ツイてた菊池さんにもらった、ぎりヤバのランパン効果かな。ふふふ。

40691

荒川ですよ

マハロ菊池
2004.3.19

トロピカールさん、ロードレースin百済の里ハーフマラソンで堂々2位入賞おめでとうございます。コツコツさんの西郷どんに続く快挙ですね。赤羽は出ませんか？今ちょうど4人で男子1チームですが、どなたかが出たいと言えども1チームできそうな気もするんですがね。でも初めてだから1チームで様子見てみますかね。

ホアロハさん、赤羽は高橋選手来ないでしょうね。なにせ赤羽ですからね。私にはセキネの肉まん買って帰ることくらいしか思い浮かばない赤羽です。

40692

いよいよ

ホノルルランナー
2004.3.19

明日、走ってきます。天気予報では雨らしいです。荒川のほうが天気よさそうですね。ホアロハさんも10kですか。お互いにガンバリマシヨウ！私は腹痛を起こさないようにすることだけ考えて、明日に臨みます。

でもやっぱこれから最終調整してこよ～

40693

大会ラッシュ★

コツコツランナー
2004.3.19

みなさん、大会ラッシュのようで、楽しそう(?)ですね。

ホノルルさんとホアロハさん10kmベストを尽くして来て下さい。

荒川のみなさん、なんだか大勢で楽しそうだなあ～。私も近くなら…残念。
初フルの方もいらっしゃるようなので、思いっきり楽しんできてください。

鹿児島よりみなさんのご健闘をお祈りしております。

40694

駅伝だあ

トロピカール・ミーバ
2004.3.19

駅伝もあったんですね！

もしも
「あと1人足りない!! どうしようか？」
という状態になったなら喜んで(???)走らせてもらいます。。
そうでないなら遠慮しますね☆
早く走ったことないので全くもって自信ないのです、、、てゆーか怖いのですよ。

40695

今日みたいな天気だと良いんだけどな。

マハロ菊池
2004.3.19

明日の10k頑張ってください。たいした雨にならなきゃ良いけどね。

アウトリガーさんはもう種子島に移動してるのかな？気をつけて行ってきて下さい。種子島も心配な雨マーク出てるけど、頑張ってください。

さて、荒川はこの時期何を着て走るか難しいですね。ランニングでは寒そうだけど、晴れたらTシャツもうとうしいかもしれないので私はデサントの体育王国風黒のノースリーブでアディダスの黒のハーフタイツと上下黒のブラック仕様で行くかな。帽子はナイキの白です。ナンバーは6023(ロクマル兄さん)なんて見つけたら一声かけてやってください。着替えるとグリーン色のMA-1ジャンパーに薄くなった色の501で紫のデイバックだろうなあ。どの辺にいるかは明日会場を

午後みてきます。

40696

明日は10K+1K

ホアロハこじろう
2004.3.20

皆さん応援ありがとうございます。ホノルルさん、明日(正確には今日ですね)頑張らましようね。
1kmチビッコランも伴走で出場します。子供は初ランなのでどうなることやら…(半分は歩きかな?)

荒川出場の皆さんへ

もし浮間舟渡駅から会場まで歩いていかれるなら、浮間公園の近くに氷川神社があるので寄っていかれるといいと思います。完走お祈りをいただけますよ～

<http://map.yahoo.co.jp/pl?nl=35.47.31.414&el=139.41.37.687&la=1&fi=1&sc=2>

40697

荒川組がんばれー

ハレクラニ小野
2004.3.20

明日は天気回復しそうで、よかったですね、荒川組のみなさん。健闘祈ります。どきどき楽しんでください。

わたしゃ、根岸森林公園にお弁当もってうだうだしに行くか、国立競技場にラグビー日本選手権見に行くか思案中。神戸製鋼のミラーの引退試合だからなあ。見逃す手はないか。

40698

なんて天気なの!!

ライナ・キミコ
2004.3.20

しとしと雨が降っていると思ったら、雪に変わってます。今日のレースの方達が心配ですね。寒さでお腹が痛くなったりしてないとの良いのですけど。

さて荒川もいよいよですね。砂埃の心配は無くなりましたが、ここの

ところ強かった風が、明日は弱まってくれることを祈ります。

7:30頃には行って入念にアッ? をする予定。…で、実はまともなアッ? をしたことが無いです。昨年も数日前に足を痛めていて(肉離れなりかけ?)、トイレに並んでいる内に時間になってしまいました。足を引きずりながらスタート地点へ行き、「本当に最後まで走れるだろうか?」と心配でした。今年は昨年より更に条件的にはツイはず…。足と相談しつつ、時にはなだめすかしてゴールに向かいたいです。

ナバ-は16538。白い帽子に青のノ-リ-?、紺地に白と黄色の切替が入ったハ-? ツです。もし見かけたら声掛けて下さい。但し引けでは周りの人がキョ-とするので、苗字(ア-?)で確認して頂いたら…)か、下の名前が嬉しいな。でもすごい人数ですから、顔を知らなければ見つけるのは、ほとんど奇跡ですね。私も今日中に(雪ですけど)受付を済ませます。

40699

荒川フル・エントリーは17, 307名

まさコナビル328
2004.3.20

仕事抜け出してゼッケン取ってきました。現地、雪。人出はまばらというかほとんどいません(^^)
正直、今日がレースでなくてよかったです。スタート時(9時)は、雨でしたから中止にはならなかったでしょうね。この冷たい雪の中が、初フルじゃ悲しすぎ!

私のゼッケンは4116(よい色・ヨイイロ)です。見栄をはって、タイム申告してしまいました。みんな抜かして行ってください(笑)

6023・16538共にプログラムにて正体をチェックさせていただきましたw。その他、みなさん、明日はがんばりましょう!

40700

種子島レポート

アウトリガー沖田
2004.3.20

皆さん、おひさしぶりです。ロケットマラソンに出場のため種子島か

らのアクセスです。インターネットカフェは無いですが、町立図書館にパソコンが置いてあって(インターネットもつかえます)そこからゲストブックをひさしぶりにのぞいています。大会ラッシュですねホント、ホノルルランナーさんの東京10Kは土曜日開催だったんですよね、東京のお天気はいかがでしたか?

荒川組のみなさん、いよいよですね。湿り気のおかげで荒川名物の砂嵐は避けられそうですが、寒い雨の中の大会にならなければ良いのですがね。楽しいフルマラソンになる事を、こちらも鹿児島県の空の下よりお祈りしています。

種子島はですね、植わっている木がまことにトロピカルであります。ソテツとかバナナとか。昨日までは好天でしたが今日になって霧雨まじりの曇り。少し肌寒いですね。それと風が強いのが少々気になります。日曜は曇りのち雨ということなので、なんとか降らないでほしいなあ。

昨日はコースの下見をしました。ワンウェイのフルマラソンなので、スタートからゴールまで車でたっぷり2時間はかかりましたよ。種子島は平らな島であるという説をどこかで読み聞かしたことがあったのですがそれは真ッ赤なウソです(笑)、かなりアップダウンも多くむちゃくちゃタフな初フルになりそうです。デジカメとiBookを持ってきたので、写真をがんがん撮りだめて、東京に帰ってからゆっくり鍛錬レポートしたいと思っています。

きょうはこれから、大会事務局のはからいでロケット発射場へ見学ツアーです。そのあと前日受付をして開会式&ウエルカムパーティと、まるで招待選手のようなスケジュールになっています。ではでは。

40701

寒かったー。

ホノルルランナー
2004.3.20

いや〜めっちゃ寒かったですよー。ずっと雪に降られっぱなしで、手の感覚がなくなりましたよ。ホアロさんはどうでした?

レースのほうはランシャツランパンで中に一枚長袖(一応持ってた)を着てのスタート。最初の1キロはちょうど4分でいいペースまあこれが4キロぐらいまでは良かったのですがあとは何回かとまっちゃいましたね〜途中でわき腹を(前よりは軽いかな?)痛めまして…名古屋の大南選手がわき腹抑えてたのをなんとなく思い出してました。まあこの天候だからしょうがないと思ってますが。

ゴールタイムは44分30くらいですね。何回かとまってこの天候でんこうだったのでもまあ45分切れたということでよしとします。

今度は腹痛起こさない程度に5キロあたり出てみます(って、だんだん距離が下がってる〜)かみさんみたいに高校までにサブスリー狙えるスピードをつけときます。

40702

雪にはびっくり!

ヒロ児玉
2004.3.20

今日は冷たい雨降り、屋からは雪も降ってきて、寒くて前日受付に行くのは断念しました。明日はなんとか晴れるみたいなのでよかったですね。

以前はレース一週間前になっても、レースへの不安から、悪あがきでレースペースでガンガン走って、疲れだけ溜めて膝を痛めて…なんてことになってましたが、今週は一日おきに走って、軽く(6分半〜7分/k)5k程度で調整しました。明日は会社の後輩2人が初フルに挑戦&2人が初レースで5kに出場なんで、いろいろめんどろみないといけないし、自分のこと以上に心配。でも、自分の影響でランニング始める人がまわりに出てくると嬉しいですね。

明日の荒川は久々のフルなので、かなり気合入ってきて戦闘モード状態です。いつもレースでは最初からオーバーペースで後半苦しむので、明日は最初の5kはアップのつもりで抑えて、その後は行きたがる体に任せて自己ベスト目指して頑張ってきます。ゼッケンは3360です。

荒川組や他のレースに出場するみなさん頑張りましょう!!

40703

この雨も止んで・・・

Spring
2004.3.20

明日はいい天気になりそう? 予報では風も弱いそうだし、気持ちよく走れるかな? 半袖、長袖、どっちにするか、迷ってます。

と、初フルを目前にちょっとナーバスになってたりして。それに、何故か(いつのまにか)足首捻挫してるし。この腫れ、疲労骨折?と、チラッとよぎって怖かったりも。痛みがかなり引いたので、ちょっとは安心(なのかな?)ゼッケンは17535です。

スタートまで、何分かかかるかな？

40704

前日受付行ってきました

マハロ菊池
2004.3.20

まったくこの天気には困った。本当に明日は16℃まで上がるのかなあ。息が白いですよ。それにしてもプログラム分厚いですなあ。驚いたね。記念TシャツMでも充分でかいなあ。

明日スタート前8時～8時10分位の間エアーチ左横に会場案内図とコース案内看板があるのでそこからコースよりのはじっここの場所辺(溝が掘ってある)でストレッチしたりブラブラしてます。レース終了後も2時30分くらいまでその辺にいます。

ホノルルランナーさんお疲れさまでした。この天気の中御苦労さんでした。まさか雪とはねえ。

40705

ゴール写真は

ラハイナ・キミコ
2004.3.20

ゴールして3メートル位の所が写真に写ります。斜めに左からと右からですが、結構大勢です。余裕があったら、ゴールした後も万歳したまま笑顔が出来れば、記念に残ることでしょう。私は険しい顔で、デコにしわ寄せてましたけど。

それでは皆さん、自分の納得のいく走りをして！！

40706

東京の天気は

2004.3.20

そんなことになっているとはつゆ知らず、快晴の福岡で温泉に行ってきた。ぼかぼか。

ホノルルさん、ホアロハさん、お疲れさまでした。荒川、種子島出場のみなさんがんばってください。

Springさん、ラハイナさんは無理しないでくださいね。

荒川組のみなさん、会えると良いですね。楽しそうだなあ。私はとりあえず来週東京に戻って、週末の真夜中皇居と目白ロードレースです。赤羽の締め切りは今日でしたね。自信はないけどちょっぴり出てみたい気もしますが、2チームめはできそうにないかな？応援にはぜひ行きますね。明日は福岡から応援してまーす。

40707

またやっちゃった

マヒナドルりこ
2004.3.20

ごめんなさい、また私でした。

40708

明日の最高気温が

マハロ菊池
2004.3.20

13℃に訂正されました。ちょっとノースリーブは寒いだろうがその分頑張るって走るかな。下記に明日いるだろう場所の写真をアップしました。

<http://cri-how.dyndns.org/data/10001/3.jpg>

40709

今朝も寒いですね

ホアロハこじろう
2004.3.21

ホノルルさん、昨日のレースは、スタートにあわせたように降雪となり寒くて大変でしたね。私は雨のレースと予想してレインウェア・ロングタイツ・手袋と持って行って大正解でした。ただ雪が降るとは……。ゴール後すぐに荷物を取って着替えもせず駐車場の車まで走って行きました(レース中よりも速かったかな?)。

10kレースのスターターは水谷妃里さんでした。近くで見ましたがとてもかわいかったですね。

本日レースの皆さん、もうすぐスタートですね。これまでの鍛錬の成果を十分に発揮してがんばってください。

40710

今帰ってきました

まさコナビール328
2004.3.21

荒川から帰ってきました。天気・気温・風ともに(あ、風は一部いやな向風とかありましたが)申し分ないコンディションでした。

途中、マハロさんに走行中お会いして集合場所をお聞きしたのですがゴール後、うまく会えませんでした。(ごめんなさい。10分くらい探していたのですが、家族が迎えに来ていたので早々に撤収してしまいました)

あ、結果ですか？それは今晚にでも。とりあえず、ご連絡まで……

40711

初フルを長々と語ります

Spring
2004.3.21

今日の荒川は、絶好のコンディションでしたね。レースのコースは、ほとんど普段練習してるコースなんですけど、こんなにいいコンディションのときは滅多ナイですよ。なにせ風が吹いてない！信じられないくらいの気持ちよさ！(30kmまでは・笑)

捻挫はテーピングでパッチリでした。ただ、昨夜からアレが始まっちゃって、鎮痛剤のお世話に……。体調のことはさておき、荷物が増えるのがたまらんです。まさかあんなアイテムを腰に付けて、フルマラソンを走るとは、想像もしたくありませんでした。(やっちゃいましたけど)

で、手元の時計のタイムは4時間54分13秒、でした。目標の4時間半にはかすりもせず、泣けてきます。30km過ぎの……ゴールまでの12.2キロが、なんと1時間43分もかかりました。30キロの壁というやつ分厚さを、本当に、心から、思い知らされました。(足にマメができたのも初体験……)

体調がかんばしくなかったというのも、多少はあるとは思いますが、そんなことよりフルはまだまだ早すぎたんだな、と大実感中です。足がまったくついていけない……。鍛錬が不足しすぎてることも大実感。完走したらもっと嬉しいかと想像してましたが、あまりのへたり具合

に、ただぐったりするだけでありました。

今の気持ちは「もう、二度とフルなんて走るもんか！」です（笑）。体中が、今、痛いんです～。（それに、日焼けもしちゃった・・・気をつけてなのに、悔しい！）

マハロさんはじめ、みなさんにお会いしたかったです～。ところが、レース前は慌ただしすぎて見つけれず、レース後はただただ疲れ果てて、脳目もふらずに帰宅してしまいました。とりあえず、皆さん、お疲れさまでした！

40712

うーし、サブ4なんとか達成。

マハロ菊池
2004.3.21

本当に良い天気でありました。ラハイナさんがジムによって帰るといっていたので、私もジムによって水風呂アイシングして帰宅。あー疲れた、サウナと水風呂で極楽です。タイムはガントタイムで3時間50分だったので多分45分近辺でしょう。

Springさんお疲れさまでした。数日経つと次は4時間30切ってやるってメラメラと来ますよきっと。

まさコナビールさん、奇跡的に遭遇できましたね。あの後青水門の手前で抜き返されてしまいましたよ。

40713

荒川出走の皆さんお疲れさまでした

ヒロ児玉
2004.3.21

ポカポカ陽気よかったんですが、いやー疲れました。

昨日最初の5kは自重してこそって作戦立てたにもかかわらず、またまたスタートから行ってしまっただけ・・・（今度はプリンカー付けてはします）25kから股関節が痛くて足が前に出ていけなくなり、残り17k強が辛い自分との戦いでした。なんとか自己ベストは達成できたんですが、まだまだ練習不足を痛感。

ドラえもんやカエルなどの仮装ランナー多かったですが、ウエディングドレスのランナーにはビックリ！！

◇マハロさんサブ4達成おめでとうございます！北海道マラソン挑戦

しますか？少しの時間でしたけどご挨拶できてよかったです。

◇Springさん初フル完走よかったですね！
30kからの壁との格闘お疲れさまでした。

会社の初フルの2人は5時間半でなんとか完走。でも、死んでましたね～。

40714

お疲れ様でした～！！

ラハイナ・キミコ
2004.3.21

私もサブ4達成！13km位でふくらはぎがヒリッとしたので「メカも？」と思いましたが、なんとか持ちこたえてくれました。えらいぞ！

とにかくマラソン日和となってなによりでしたよね。マハロさんにもお会いすることができました...。Springさんは初フル完走おめでとうございませう。あちこち痛くても記録証が届く頃には、また、ですよ。今回は体調も悪かったことすし。私も計ったように金曜日に丁度終わったばかりで、ズレてたら厳しかったと思います。

何はともあれ、マラソン経験の浅い私なんかは、2～3日どころか、1ヶ月でも余韻に浸れるので、しばらく幸せでいられそうです。リハにも精を出して、次なる目標フル完走を目指したいと思います。

40715

筋肉痛

マハロ菊池
2004.3.22

久しぶりに筋肉痛です。やっぱりフルはきますなあ。でも初フルのホノルルの時に比べると軽いです。階段降りれるし、足上がるしね。バリアフリー化に感謝できるなあ。

ラハイナさん、お疲れさまでした。腱断裂でサブ4は見事というかさんごいですねえ。今年は四十ききと楽勝ですな。

ヒロさん、お疲れさまでした。自己ベスト更新おめでとうございませう。北海道マラソン。うー、行きたいなあ。現在棄議中です。

40716

下痢闘！！荒川マラソンワースト記録で完走！！

アロハ幸満
2004.3.22

荒川マラソンに参加されました皆様、お疲れ様でした。アロハさんラハイナさんサブ4おめでとう御座います。また、完走しましたヒロさん！springさん！楽しく掲示板を読ませて頂きました。激闘の様子に、”なるほどなるほど”と自分に語りかけます。

さて、私ですが、今回の荒川マラソンは最悪のコンディションでした。大会前日から、下痢と腹痛が原因で、ワースト記録を更新してしまいました。25キロ過ぎまでは、19分/5キロペースで順調でしたが、心配した通り腹痛が襲って来ました。さらに、下痢がひどく途中5回トイレに急行せざるを得ませんでした。こうなると、足には全くは問題ないのですが、走ることに踏ん張りがききません。35キロ過ぎから5キロを30分かけて、ゴールを目指しました。第一回大会から連続完走してますので、ここでリタイアすることはできません。なんとしても、7回目の完走証を頂ければなりません。そんな”悶絶と戦い”ながら、3時間38分でfinsh!!当然トイレに急行です。あああ～つらかった！！

さて！！マハロさんに逢えること期待してましたが、逢えなくて残念でした。当日10名を連れて、バタバタしながら土手に陣取りました。幸いメンバー全員サブ4で完走！！

大会後は、銭湯に寄って打ち上げ会となりましたが、食欲がなく、私のみ寂しくビールとつまみで終わりましたよ！！今日は筋肉痛もなく、昨日の体調が嘘のようです。最後に、荒川マラソン完走おめでとうございませう！！

40717

マラソンの神様は・・・いるね

まさコナビール 3 2 8
2004.3.22

今日月曜日はふたたび天気の悪い東京です。午後から雪という予報も・・・。

昨日の荒川の天気は土曜-月曜の雪の合間の、「とってもいいお天気♪」だったようです。<神様ありがとう(^>)

> Springさん

初フル完走おめでとうございませう。私も完走できました。帰宅直後のシャワーでは気がつきませんでした。夜の風呂で、しっかり私も日

焼けしていました。時計の後もくつきりです。

>ヒロ児玉さん

いましたね。どらえもん。私はスタート直後に前にいたタイガーマスクを目標に走っていたのですが、置いていかれました…。でも、30kmすぎで抜き返してやりました。(^^)v

>ラハイナ・キミコさん

お会いしたかったのですが残念でした。次はウルトラですか！私はいくらでも、ハーフからフルくらいの実績を積んでから挑戦してみたいと思います。

>アロハ幸満さん

下痢ですか(^_^;) やっかいですよね。そいつは。それでもそのタイムはすごい。思い出に残る第7回なのではないでしょうか。

>マハ口菊池さん

青水門の手前ですか…。36kmくらいのところかな？自分的には一番きついあたりだったので、たぶん周りを見ている余裕がなかったです。

北海道マラソンかあ。いいなあ。8月ですよー。私もちょっと頭の隅で考えてはいるんです。

さて、また明日からぼちぼちがんばるぞ！

40718

お疲れ様でした～

かみの
2004.3.22

土曜日の10kならびに荒川マラソンに参加された皆さん、お疲れ様でした！

土曜日はちょっと遠出してきたのですが、あの寒さと雨には参りましたね。私ならかなりの確率で出走を取りやめていたと思います…。カゼには潜伏期間がありますので体調管理には充分お気をつけ下さいね。

日曜日は少しでも観戦に、と思ったのですが朝から夕方まで用事があって行けませんでした。でも昼過ぎに埼京線で荒川を越えたときにまだたくさんランナーが走っていたので、電車の中から心の中で声援を送っておりました。書込みを拝見するに、リタイアされた方はいらっしやらないようで本当に良かったです。

あ～、私もフルマラソン走(れるような持久力をつけてから走)りたい！

40719

みなさんおめでとうございます。

コツコツランナー
2004.3.22

レース出場されたみなさん、お疲れ様でした！それぞれ充実した一日を過ごされた事と思います。

★アウトリガーさん種子島どうでしたか？こちらは一日雨でした。。種子島がせめて陸続きでしたら応援行けたかもしれないのに、まだ一度も行っただことのない鹿児島県民です。

★10kmのホノルルさん、こじろうさんお疲れ様でした。10kmという距離は、スピードが出るので、私には大変な距離です。(なにしろ遅いので) 疲れが残らないようにたわってあげてください。

荒川のみなさん、全員完走されたようでよかったですね！！！！初フルの方々もマラソンの楽しさを味わえたようでなによりです。どっぴりマラソンの世界に浸かって下さい。

★Springさん、そんなに軽々と私を置いていかないでください。(笑)私の次の目標は、4時間40分です。同じくらいのタイムのようなので、密かに心のライバルということ。。。

★菊池さん、ラハイナさん、まささんサブ4おめでとうございます！！すご～い！！私にそんなタイム出せる日がくるのだろうか???

★ラハイナさん足大丈夫ですか？その足でサブ4とは！根性に惚れ惚れ～♪

★まささん、実は一番気になってました(照)。日記読んでるからでしょうね。しかし、初フルでサブ4とは。。かっこよすぎます。気持ちの良い誕生日を迎えてください。重ねておめでとうございます♪

★ヒロさん仲間が身近にいると楽しいですよ～♪私も3名程引きずり込みました。なんか絆が出来ちゃうんですね。戦友というか。。

★幸満さん、ワーストで3時間38分ですか。鉄人に見えます。。実際鉄人なんだろうけど☆これからもウルトラのご指導仰ぎたいです。

う～む。私も頑張らなきゃだな。なんだか練習が足りてない気がする。。

40720

今日は完全休養です。

マハ口菊池
2004.3.22

初フルの時は次の日も朝から走ろうとしましたが、今回はもうそういう無理はせずお休みします。

アロハ幸満さん、アクシデントなどものともせずとにかく走るんですね。すごいなあ。来年は何か目印を作って会場に陣取りましょう。一人用テントのトップに旗を付けるとかが良いかなあなんて考えております。

コツコツさん、かみのさん、どうも。荒川は天候が相当良かったんで走りやすかったんだと思いますね。ああ無事走りきれて良かった。

私の完走記をアップしました。何の参考にもなりませんけどヒマなときにトップページからどうぞ。

40721

写真入りがありがたい

まさコナビル 3 2 8
2004.3.22

完走記読みました>マハ口さん

写真入りが嬉しいですね。昨日の状況が蘇ってくるようです。って、いうかデジカメ持って走っていたんですか！言ってくれば、マハ口さんの走ってるところ撮ったのに。

すでに、読売新聞のページでは順位とか出てますね。今回は、写真屋も3社くらいいるようなので、自分の写真を見つけるのも楽しみです。

読売新聞荒川市民マラソンページ

<http://event.yomiuri.co.jp/2003/S0177/top.htm>

40722

足、引きずってます

ラハイナ・キミコ
2004.3.22

やはり年なんですか？今朝は駅まで小走り程度が出来たのに、午後からは、かなり引きずってます。それも右足です。左が怪しくなってきたら、心持ち庇いながら走っていたので“多分”筋肉痛なんだと思います。…でも去年は、どんどん足首が丸太になってきて、実は肉離れ(内出血が下がって足首に溜まった状態)だったので、明日の回復具合を確かめます。

どうも当日は気分がハイになってしまう様なので痛みが感じられないのか、筋肉痛が遅くに来る（老化現象？）のか、判断に迷う所です。

コツコツさん、いつも心配して下さり、ありがとうございます。実力以上で無理やり走ってしまうので、周りの人にも心配ばかり掛けてます。走り始めたのが遅かったので、気持ちばかり前向きでも、身体が追いついていない様です。焦らずじっくり筋力を付けたいと、また泣きを見ちゃいますよね。2～3年計画でお互い完走を目指しましょう。四万十川でダメなら、しまなみ(制限時間16時間)もある！と、早くも弱気な私。

40723

心地よい筋痛です

ヒロ兎玉
2004.3.23

今日の午前中はかなり足にきてまして階段が辛い状態でしたけど、なんとか頑張れた満足感&達成感でこれも心地よい疲労です。

◇ ライナさんもサブ4達成おめでとうございます！そんな足の状態で頑張れたなんて男前です！四万十ウルトラ応援してますよ！

◇ マハロさん・まさコナさん北海道マラソン挑戦しましょ！去年初めて参戦していい大会でした。確かに10k毎に関門があって時間との戦いだし、北海道といえども夏の暑さの中で厳しい気象条件ですけど、2回の折り返しがあるので、招待選手とすれ違えるし、運よければTVに写ることもあり^^)。内外のトップ選手と一緒に走れる。なんと言っても、どさん子30万人の沿道の応援が感動もので、自分がトップランナーになった気分味わえます。招待選手が行った後も市民ランナーへの熱い声援は、35k過ぎの辛い状態の時でも元気を貰って走れます。フェアウェルパーティーで多くのランナーとの交流も楽しいですよ。

◇ アロハ幸満さん体調不良の中でお疲れさまでした。やっぱりウルトラランナーの精神力は凄いですね。

◇ コツコツさんフルまで出場させるのは大変でしたよ^^)。10k、ハーフと無理矢理引っ張って行って、フルもあまり乗り気じゃなかったんですけど、完走した後はかなり感動したみたいでいい顔してました。でも、35k過ぎの荒川名物のシャーベットエイドで腰降ろしてゆっくり食べまくりだったみたいで待ちくたびました。ランニングの布教活動にお互い頑張りますかね^^)。

40725

次は、ふれあい赤羽駅伝ということで

マハロ菊池
2004.3.23

参加希望を締め切らせていただきます。今回は4名1チームでの初参加です。それではオーダー発表しまーす。

1区 8.0975km かみの選手
2区 3k マハロ菊池選手
3区 5k アウトリガー沖田選手
4区 5k ホアロハこじろう選手

まずはエース区間をかみのさんにかかると流していただき、私マハロが短い区間を死ぬ気で走り、アウトリガーさんが堅実につないで、経験豊かなホアロハさんがアンカーとして美しく全体をまとめるという作戦です。元々速度を求めるランニングクラブではないと思いますんで、楽しく気楽に走りましょう。とかいっても実際にスタートラインに立ったらどうなることやら。。。

さて、今週末か来週頭にはエントリー手続きしますんで、選手の皆さんでオーダーに問題ある方は早めに申し出てください。

クラブメンバーのかたで当日都合がつく方は見学や応援にぜひ来てください。集合写真でも撮って、クリールの走友会紹介にでも応募しましょうかね。下記に場所や日時の確認用に再度パンフレットのURLを入れておきます。

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

40726

完走おめでとうございました！

アウトリガー沖田
2004.3.23

荒川参加のみなさま、お疲れ様でした。お天気に恵まれたようでよかったですね。僕は昨日東京に戻ったのですが、冬のような冷たい雨でびっくりです。

種子島、曇りプラス追い風の好コンディションでしたがアップダウンがきつかった～。後半、足がとまってしまうましたがなんとか4時間17分で完走です。エイドでは立ち止まりましたが、それ以外で一度も歩かない、文字通りの完走で納得の初フル。う～、次はフラットコースでサブ4クラブの仲間入りだっ！

Spring さん、フル完走、そして5時間切りおめでとうございます！

筋肉痛と足のマメの具合はいかがでしょうか。30キロ過ぎの壁の苦しみ、味わって初めて実感として分かりますよね。

ライナさん、足の具合はいかがでしょうか。レース後にどっと痛みがくるんですよね。大事になさってください。

コツコツランナーさん、あの日の種子・屋久地方はなんとか雨が降らずにレースを終えられましたよ。昨日の南日本新聞に大会の記事がちょこっと載ってました。

サブ4達成のみなさま、本当におめでとうございました。その記録がどれだけすごい事かを知る者として、心から尊敬しますホント。菊池さん、まさコナビールさん、レポート楽しく読ませていただきました。完走記って胸にぐっとくるものがあります。

赤羽駅伝オーダー表、了解です。ぼくが一番遅いランナーだとも思うんですが、楽しく気楽にという監督のお言葉に甘えてまして3区5キロ、精一杯はしります。みなさんとお会いできるのがたのしみです。

40727

そちらこそ

マハロ菊池
2004.3.23

アウトリガーさん、種子島は天気予報だとてっきり雨かと思ってましたが良かったですね。無事完走ご苦労様でした。レポート楽しみにしておりますよ。連載にしますか？

さて、会員紹介ページの自己ベストや目標タイム記入欄に3000m、140k、250kを追加致しました。3000mは私の駅伝用ですが、140kと250kはアロハ幸満さん対応です。

40728

駅伝モードへ

ホアロハこじろう
2004.3.24

切り替えです。とはいっても気持ちだけです…。鍛錬はこれまで通りかな？

マハロさん、4区了解です。アンカーとして恥じない走りをしたいと思います。糟谷選手（駒澤）みたいに区間記録とってみたいですね～。（まあ、私にはそのような走力はありませんが・・・）

ヒロ児玉さん、私も北海道マラソン出場してみようかなと思ってます。が、先ほど妻にその旨伝えたら、「自分ばかり北海道へ行って楽しんでこないで！」と一蹴されてしまいました。確かにサロマ・札幌と続くと・・・。
前途多難です。

40729

ケガに注意します

かみの
2004.3.24

マハロさん、1区了解いたしました。
実は駅伝で1区を走るの初めてなので、オーバーペースにならないように確実にタスキをつなぐことを考えて走ろうと思っております。ちなみに結構汗っかきなのでいきなり1区からタスキが重くなりますのでご了承下さい(笑)

川崎ハーフの疲れも癒え、駅伝に向けて少しはガンバっておきたいところですが、異様に寒くなったり雨が降ったりとなかなか走れずモヤモヤしております。でもムリはせずケガやカゼに気をつける方向で、走れる日を大切にしながら走っていかうと思っております。

あ、ところで参加料は当日持参でよろしいのでしょうか？

40730

聖火リレー、東京都分の当選者

アウトリガー沖田
2004.3.24

発表されましたね。
<http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/buka/shogai/atenerunner.htm>

あたりまえですが僕はえらばれませんでした。がっくし。最終倍率は2.6倍程度だったんですね。わりと知られてなかったんだな～。

菊池さん、レポートやっぱり長くなっちゃいました。あとでまとめてメールでお送りしますので、よろしく願いますです、はい。

40731

やっと筋肉痛がなくなりました。

マハロ菊池
2004.3.24

今日まで完全休養中でありました。スイムくらい軽くするかも思ってたのですが、雨続きでちょっと気合いが入りませんね。

駅伝参加のみなさん、参加料1500円は当日集金にさせていただきます。

40732

意外なダメージ

Spring
2004.3.25

筋肉痛はすっかり癒えた・・・と思い、昨夜バドミントンの練習に行きましたが、終わったあと足がガクガクしちゃいました。集中力もなく、なんだかピリッとしない練習になってしまいました。階段の上り下りだけで、ダメージからの回復度合いを計ってちゃいかんな～、なんて実感しちゃいました。

バドミントンは、今度の日曜日に試合があるので、頑張ってきます～。種目は違えど、連投かぁ・・・なんて気分ですが、とりあえず今週はゆっくり休んでダメージの回復に全力を尽くします(ダラダラするだけ・笑)

駅伝組の皆様、自分が走るワケじゃないんですけど、すごいです！

あたしはもちろん駅伝の経験ナイですけど、きっと一人で走るとは違う面白さを味わえるんでしょうね。頑張ってください！

40733

おそくなりましたが、

pompom
2004.3.25

先週末のレースで御活躍の皆様、遅ればせながら、おめでとうございます！

マハロさん、写真を撮りながらのサブ4、すごいですね。レース未経験の私にとってはこういう臨場感のあるレポートは凄く有り難いと思います。

まさコナさんの完走記もじーんときました。まささんがおっしゃるとおり、失敗があったからこそ成功がある。だからこそ、東京国際で失敗したQちゃんはアテネで見事な走りをするっていうのが私の考えだったんですが。(まだそんなこと言ってるのかって?)

springさん、バドミントンはけっこう運動量のある、ハードなスポーツですよ。体調に気をつけて、試合がんばって下さい。

他の皆様もレース後の疲れた体が、順調に回復されますように。

駅伝、都合がつけばぜひ応援に行きたいと思います！楽しみ！

40734

もう木曜日

まさコナビール328
2004.3.25

★駅伝選手の皆さん、がんばってください！★

いよいよ、代々木RCとしてのデビュー戦ですね。4/25でしたっけ？

3kmから8kmの距離は、いいスピード練習になるかもしれませんよね。

とはいえ、団体戦は自分の実力以上の物を出せる場でもある反面、限界を超えて

しまう可能性もありますので、体と相談しながら、がんばってください。

【コツコツランナーさん】

ふいふ。給水マスターしましたぜ。鼻で飲むことは(あまり)なくなりました。(^^_0^^)

【ヒロ児玉さん】

北海道マラソン、魅力は魅力なんですけど、なんかその時期走りこみ不足が見えて

いるし・・・。でも、今年中に使わなきゃいけないマイルが・・・(笑) 気持ちの中では、北海道の旅費等のことを考慮して、某ハーフマラソンは出場を

取りやめました。(笑)

【ホアロハこじろうさん】

サロマ&札幌は奥様に与えるインパクトは強烈ですね。作戦決まったらそっと

教えてください。

【かみさん】

ここところの雨模様は、確かに練習する気を奪っちゃいますよね。昨日、雨の中をジョグする人を見かけました。この人と私の取り組み方の違いが1時間以上タイムの違いに出るんだろうなと反省しながら、でも、家でビールと焼酎飲んで早々に寝ました。はは。

【アウトリガー沖田さん】

聖火リレー??そ、そんなの知らなかった・・・。(T.T)倍率的にはおいしかったですよ。北京をめざします。(レポート第二弾以降楽しみにしています)

【Springさん】

バドミントンですか。マラソンとはちがう筋肉が鍛えられそうですね。バランス感覚とかも磨かれそう。スマッシュの練習とか欲求不満解消にはよさそうだし。がんばってください。

【pompomさん】

いろいろと失敗とか反省が多かったですから。(^^)ゞでも、何もなかったところからスタートしてますので、可能性は無限に感じられながら進めてこられました。これからは、過去を越えないと満足できなくなってしまうかと思えますので大変です。

ではでは

40735

今日は10分1km走のみ

マハロ菊池
2004.3.25

まあ、天気が良くなる土曜日からまた走ればいいや。

今週末はマヒナドルさんが東京初ミッドナイトランですね。天気も良さそうだし桜も咲いたし、タイムとか関係ない大会って、きっと結構楽しいですよ。レポートしてくれると嬉しいなあ。

pompomさんどうも。駅伝終わると5月は東京シティで初レースですね。東京シティも当会の参加者多いから楽しみですなあ。

Springさんはバドミントンですか。足気をつけてくださいね。私など

も筋肉痛は無くなりましたが、アキレス腱とかはまだ疲労がたまってるんだろうなと思ってのんびりさせています。

まさコナビルさん、普段走ってないお父さんが幼稚園の父兄リレーでこけてバトンがビューみたいにならないよう注意して駅伝走ろうと思っています。何しろ近ごろ趣味がランニングですからね。

40736

駅伝応援してます！！

ヒロ兎玉
2004.3.26

いつもレースでは自分との孤独な戦いだけど、みんなでタスキをつないで走る駅伝はチームワーク、連帯感なんか体験できて楽しいですよ。ジョグ始めてからは、正月の箱根駅伝TVの前で感動してます。25日は東日本国際親善マラソンのハーフ入れてしまってるので、応援にも行けないのが残念ですが、出走されるみなさん頑張って！！今回は是非参加させてもらいます！

◇ マハロさん5/23★EKIDEN東東京大会in北区荒川とか5/27★24hグリーンチャリティーリレーマラソンin東京夢の島なんてありますけど次回の代走会でどうですか??

◇ ホアロハさん・まさコナさん奥方様攻略の苦勞お察しします^^)って私は独身貴族なもんで行きたい放題なんですけど…ゴメンなさいネ。

◇ アウトリガー沖田さん種子島お疲れさまでした！寒さが苦手なんです、寒い時期の南国のレースよかったですよね。

足の疲労も回復して昨日から走り始めました。週末お花見ランといきたいですね。

40737

雨続きですなあ。。

マハロ菊池
2004.3.26

ヒロさん、そのリポビタンの駅伝も良いんですけど東京シティロードレースと近いのと参加チームが多く混雑するかなあということでふれあい赤羽(昨年参加100チーム以下)にしました。ふれあいというのは名ばかりで、レベル高かったらどうしようと思っと思っています。今年は7月に7年目の車検だし、8月末出発の北海道は超ハイシーズン料金ですなあ。今なら安いのにねえ。でもサブ4以上限定マラソン

だからなあ。出てみたいですよええ。

40738

まじで質問です！

pompom
2004.3.26

何バカな質問してんだー！とかって怒らないでいただきたいんですが、レース中って、MDとか聞きながら走っちゃいけないんでしょうか？私の場合、音楽聴きながら走るのとなしとでは、気分的にすごく違いがあるんですけど。今月号のフィットという健康雑誌みたいのにも運動時の音楽の効用が記事になっていました。もちろんシリアシランナーの方達は、MDとか持って走ったらじゃまではないでしょうけど。

i pod miniが欲しいなあ。日本では4月発売って聞いたけど。

40739

ジョギングと音楽

アウトリガー沖田
2004.3.26

pompomさん、なんとまあ残念なタイミングですが iPod mini の日本での発売が7月に延期されてしまいました。アメリカで売れすぎて日本にまわす在庫がないみたいですよ。

レース中の音楽、わたしたちのような市民ランナーレベルはぜんぜん大丈夫なんじゃないでしょうかね。両耳からコードを垂らして走ってるランナーも、たまに見かけますね。

ウエストバッグとかを身につけて走る方なら、普通の白 iPod でもそんなに重さは気にならないんじゃないかなと思います。160g に3000曲が入りますし。

軽さを追求するのなら、iPod のようなハードディスクタイプじゃなくメモリに曲を記録するタイプのプレイヤー(シリコン オーディオプレイヤー、などと言いますね)もアリだと思いますよ。

40740

奥様攻略法とレース中の音楽について・・・

コツコツランナー 2004.3.26

奥様攻略法。それは、ランニングと一緒に、長期戦に持ち込む事でしょう。

例えば、毎日洗い物を進んでする。とか、奥様の肩を毎日揉むとか、ゴミを捨てに行くとか。毎日『キレイダネ』と嘯くとか。。

とにかく、気長に、やってあげていると感じさせず、ニコニコと、北海道の事は口にせず、続けるときっとニコヤカに行かせてくれるでしょう。

というか、そういう旦那様どこかにいませんか？

とりあえず頑張ってください(笑)

レース中の音楽ですが、聴いていても良いのではないのでしょうか？聞きながら走っている方をレース中にも見ますよ。

ところで、どういった音楽を聴いて走るのですか？ランニングにあった音楽があれば教えてください。

私も走りながら音楽を聴くのに憧れたりするのですが、走れません。なぜなら、

①イヤホンが耳からずり落ちるから。

②集中力が落ちるから。

です。耳の形がなかなかイヤホンと合いません。クリップ式の物も落ちちゃいます。

音楽聴くと、意識がそっちに行っちゃってダメなんですよね。レース中は特に選挙走りだったりするので、沿道の応援の方とのコミュニケーションも取りたいし、自然の音を聞くのも私の楽しみの一つです。

だけど、鍛練中は飽きたりしちゃうので、音楽聞きたいなあ。でも思いつくのは爆風のランナーだな。レディオヘッドにも憧れるし、MeanMachineのスーハーも気に入りませう。

40741

私からも音楽について

ライナ・キミコ 2004.3.27

pompomさん、荒川くらいの市民マラソンなら、音楽は大丈夫ですよ。確か福知山でも聞いていた人はいました。但し私はレース中は聞きません。やはり少しでも身軽な方が、走り易いのですもの。

トレッドミルやロング走、帰宅ランの時には、音楽はお供です。以前はMDでしたが、今はDIGITAL MUSIC PLAYERの「Rio SPORTS」というのを使っています。56gで上腕にベルトで留めるタイプです。(良く分らないんですけど)128MB(MP3で約2時間)で、別売SDメモリーカード増設可だそうです。

難点は、雨に弱いのと薄着の季節には、女性にはベルトがゆるいことですかね。イヤホンは私の耳もあまり合うのがなくて、色々試してみ

てます。ジャンルはやっぱり自分の好きなものが気持ち良く走れるのでは？私は20曲位を取り混ぜてます。電池は単4が1本なので、充電式の電池で節約です。

40742

桜も咲いて良い天気

マハロ菊池 2004.3.27

今日は朝ゆっくり90分走。光ヶ丘公園の陸上トラックは全コースが掘り返されて補修工事中でありました。それでもそのトラックの内側を、いつも走ってる人が変わらず走っていました。

私は音楽キライじゃないけどなぜかヘッドホンならいいけどイヤホンが嫌い。で、ウォークマンすら1回も買ったことなしです。とはいえ私のiBookのiTuneにすでに475曲、2.3GBの音楽が溜まっていて全部聞くのに1日と11時間27分35秒かかりますね。(最初から入ってるキング牧師やJFケネディの演説やハリーポッター含む)こうなるとiPod欲しくなるんですけどね。そうそう、ジムで外人さんがとなりのトレッドミルで音楽聞きながら走っていて、つい鼻歌が出ているんですが、すごい音痴で笑いを堪えるのが大変です。

コツコツさん、うちの奥様はたぶんクラブノートもチェック入れてるんで、すでにその手は食わないぜって思ってます。我が家の場合、私の使う金額と同等あるいは倍返しくらいのレベルでの何らかの要求があるものと考えられますね。ちなみにホノルルの時はそれがヴィトンのモノグラムミニ・ジョセフィーヌだったりするわけですね。。

話かわって、アウトリガーさんの種子島レポートを毎週水曜日にアップしますんでお楽しみに。全6回連載です。レポート作成有り難うございました。

北海道マラソンの昨年の様子が動画でアップされていて、10キロで関門にぎりぎり間に合った人の安堵の状態や残念な様子が見れて面白いんでアドレス入れときます。

<http://www5.hokkaido-np.co.jp/sports/marathon2003/>

40743

遅れる回復と音楽

Spring 2004.3.27

昨日はバレーボールの日でした。(ええと、バドミントンと9人制バレーボールを、走る以外にやってるんです・笑)

体育館に行って、ビックリ・・・いつもよりネットが高い！

ネットが低く感じると調子よくて、高く感じると悪いってのがあるんですが、あんなに高く感じたのは・・・まるで手の届かない壁のように感じたのは初めてです。

ハッキリと感じる「筋肉痛」以外の・・・なにか見えないダメージみたいなものは、確実に残っているんだな、と思い知らされた出来事でした。

(ええ、調子も絶不調でした・笑)

ところで、iPodmini、あたしも欲しいです！iPodは持っているんですけど、一度腰に付けて走って、コリコリ。重すぎです。

もしかしたらminiでも重いのかも・・・。

30曲くらいしか入らなくてもいいから、とにかく軽い奴ないのかなって探したこともあります。

というわけで、練習中は音楽なしで今のところ走ってますが、走りながら気が付くと歌っちゃったりしてるときがあります。

何故かいつも六本木心中を(笑)

ロッキーのテーマ聴きながら走りたいなあ～。

40744

痛いつす(涙)

pompom 2004.3.28

今日は正午近くに代々木公園に走りに行きました。いつもより公園に向かう人並みがすごく多くて、？？？と思ってたんですが、よく考えたら、皆さんお花見に来てたんですよ。普段も土日はけっこうにぎわう公園ですが、今日の賑わいはちょっとその中を黙々と一人で走るには勇気がいるかな、引き返そうかな、とか思ったんですが、とにかく公園内を走ることにしました。

お天気もいいし、桜もきれいだし、お花見してる人達も楽しそうでもかたんですが、普段とあまりに違う雰囲気になんか集中できない感じで走っていました。別に誰に見られてるわけでもないのですが、ほんとうに人が多いので、なにか気恥かしくなって、やっぱ場違いだな～、走りにくいな～なんて思ってたなら、何の障害物もないのに、思いつきりこけてしまいました。あっ、転ぶ！と思った時には一瞬飛んだ感じでした。両膝、両手のひら、左人さし指、思いつきり擦りむいて、血がいっぱい出てきちゃって。痛くて痛くて涙が出そうでしたが、なにしろ回りに人がたくさんいたので、何事もなかったかのように立ち上がり走り出し、その場を去りました。

家に帰ると、主人には思いつきりばかにされるし、時間が経つに連れて、痛みもどんどん増して、擦り傷よりも、打ち身の方がひどいことに気付きました。右ひざ、かなりのダメージです。右手首も変なつき方をしてしまったようでひじの方まで痛みがひびいてます。左人さし

指もえっ？って感じに腫れてきちゃって、なんかもう本当に泣きたい気分です。

ちょっとした集中力の欠如でこんな痛いめに合うなんて。ランニング中の怪我なんて、今までピンとこなかったんですが、あるんですね、こんなことが。すごく恥ずかしかったのと、痛いのと、年のせいかしら？なんて思いとがなんかごちゃ混ぜになっちゃって、今すごく落ち込んでます。(T.T)

ところで、私の質問に皆様お答えくださって有り難うございます！

アウトリガーさん、i pod mini、発売間近なわりには何のプロモーションもないな、と思っていました。発売延期なんですね。ショック！4月だったらバースデープレゼンとということで、手に入れやすかったんですけどね。7月となると主人のボーナスからそ〜とということになりそうです。

ラライナさん、Rio、チェックしてみました。う〜ん、これもよさそう！miniとどっちにしたら良いのか迷います。

コツコツさん、私もイヤホンはダメなんです。ソニーの軽い小型のヘッドホン使ってます。すれないしとても使いやすいですよ。集中力の面では外部の音を遮断して自分の世界に入り込むって意味でむしろ集中できたりもするのですが、自動車を通る道を走る時には少し注意が必要ですよ。私も基本的には自然の音を楽しみながら走るのが好きですが、身体がだるいなって時はノリノリの曲のリードがあると、走れちゃう感じです。特にトレッドミルは音楽なしでは退屈で。今のところ私をグイグイ連れていってくれる曲はShake Ya Tailfeather by P Diddy, Nelly & Murphy Leeです。クールダウンの時には80'sの思い出たっぷりの曲にひたりながらです。

マハロさん、私も気付かないうちに歌っているかもしれません。気をつけます！あと、倍返しは基本でしょう。

springさん、おからだくれぐれも無理のないように。いろんなスポーツ楽しまれて、すごいな。

40745

今日もいい天気。

なのに石神井公園1周のみ。

マハロ菊池
2004.3.28

桜見てしまうと走れませんなあ。ついつい立ち止まってしまうですね。

なんで朝のジョギングは石神井公園1周でやめます。また午後走るかなあ。

pompomさん、超痛そうですね。お大事に。
Springさん、バドミントン試合頑張ってください。

40746

北海道マラソンに興味あり！！

アロハ幸満
2004.3.29

荒川マラソン大会後、皆さんの”悪戦苦闘”を”楽しく？”読ませて頂きました。早く体調が戻ることをお祈りするのみです。

さて、北海道マラソンに関する文書が多くなりましたね。以前から、私も興味があり参加を検討中でした。宜しければお誘い下さい！！また、赤羽駅伝にもエントリーしたかったですね！！しばらくHPを拝見できませんでしたので、今日はじめて知りました。次回は是非ともお誘いを！！

40747

花見客は見た！

ハレクラニ小野
2004.3.29

pompomさん、その日曜日の代々木公園花見客のなかに、わたくし、いました。でも転んだジョガーは見なかったなあ。珍しいものとしてはサルサを踊っているキューバ大使はみたけれど。

40748

桜満開でも、暫し休養中です。ハルウララ

アロハ幸満
2004.3.29

桜の開花を知らせる文書が増えましたね。私も先週週末までは、完全休業中です。花粉症に苦しんでいますので、日中の暖かい時間帯は避けています。ジョグも、早朝の空気の澄んだ間に済ませています。早く花粉の飛散しない日々が待たれます。

40749

着替え用テント購入

マハロ菊池
2004.3.29

ふれあい赤羽駅伝の集合目印用にコールマンの着替え用のテントを美女木のロジャースで仕入れてきました。詳しくは今週のグッズで紹介いたします。サイドにカッティングシートで「ヨ」って入れようと思っています。

アロハ幸満さん、北海道マラソンはヒロ児玉さんが出場予定。私は検討中であります。5月の連休明けあたりに申し込みが始まるみたいですね。マラソン走るためにわざわざ夏に北海道まで前日飛行機で行って、走ったら夕方飛行機で帰ってくるっていう、普通に考えたらばかみたいなことですが、なぜか魅かれる北海道マラソンであります。

3000人かあ。すぐ定員ですかね？

40750

毎日がお花見

ラライナ・キミコ
2004.3.30

現在、九段下から会社まで1kmを歩いていますので、北の丸公園〜千鳥ヶ淵、靖国神社あたりを毎日お花見です。土曜日は恒例の子連れ整形外科通院並びにサイクリングだったので、ランはやめてお花見を楽しみました。靖国神社では「猿回し」をやっている様子。

今日からジムは数日休みの為、久々に帰宅ラン。走りながらも夜桜を楽しんできました。ふくらはぎに固さが残っているので、無理せずゆっくり...と思いつつ、後半下り坂なのでいつものハ°-スになってしまいました。いかん、いかん。1月も帰宅ランの翌日、“ぶちっ”だったので、明日はやめておかねば。幸い？予報は雨だし...

40751

北海道攻略

ホアロハこじろう
2004.3.30

ということで攻略第一弾”お裁縫”を試してみました。長男が今春より幼稚園へ通うのですが、お裁縫が不得意という妻に代わって上履き入れと体操服入れを作ってみました。自分で言うのもなんですが、結構いい感じで出来ました。(ミシンを使ったのは小学校の家庭科の時間以来でしたが・・・)

またサロマは一人旅が決定しているのですが、次の北海道マラソンに一人で行って怒られるなら、いっそのこと家族旅行にしておもうかなど思案中です。

マイルとJALより頂いた宿泊クーポンを使えば旅費もほとんどかからず食費だけで済んでしまうという計画です。

まあ、その前にエントリーしなければいけません。

さあ、吉と出るか凶と出るか・・・？

今日は出張で神戸に来ているのですが、桜はこれからといった感じでした。お花見行きたくないなあ・・・。

40752

お久しぶりです。

らんらん♪カメハメハ
2004.3.30

大変遅くなりましたが、荒川出場の皆さん&種子島のアウトリガーさん、完走おめでとうございます。そしてお疲れ様でした。みなさんの書き込み楽しく読ませていただきました。本当にあの日だけすんごくいいお天気で良かったですね。

寒くなったり急に暖かくなったりなんか変な陽気ですが、桜も咲きお花見がてらのトレーニングをされている方も多いかと思いますが、私も今日お花見RUNしてきました。

こちらの桜はまだ満開ではないので、しばらく楽しめそうな感じです。

今月に入って環境が変わったこともありストレスからか3kgほど痩せてしまいました。特に体調は悪くないので自分としては体が軽くなって走るのにもいい感じ♪なんて思っていたのですが、とんでもなかったです。

30分くらい桜を眺めながら走っていて、ふと足を止めた時に、あららら～！！みるみる視界が狭まっていくのです。貧血です。すぐにその場にうすくまり暫くじっとしていたら、その後はなんともなかったのではとあまり無理をせず時々歩いたりしながら家に帰りました。

ところが帰宅してまた気分が悪くなり、なんと倒れてしまったのです。幸い寝室だったので怪我とかはありませんでしたが、たぶん15分くらいは気絶していたと思います。こわいですね～。

ストレスにより痩せた場合のトレーニングには注意が必要ですね。みなさんも気を付けてください。

そんなわけで体調が悪く早く寝たので、こんな変な時間に眼が覚めてしまいました。朝までまた眠れるかなあ。。。

40753

私は脳貧血あったなあ。

マハロ菊池
2004.3.30

私は一昨年ジムのサウナ出て、脱衣所で突然脳貧血になって素っ裸で10秒ぐらい倒れていたことがあります。「大丈夫ですか？」と声かけられて気付いて起きたんですが、もう少し倒れていて救急車で来てたら超恥ずかしい状態でありました。でも、ああ、あのまま裸で死なないうで良かったと思いました。打ち所悪いと危ないですからね。気をつけましょう。ランニングは足への衝撃で赤血球も破壊するそうなので貧血も注意ですよ。今週はカツオかなあ。「貧血リバウンド」ってのもあるそうです。

<http://homepage3.nifty.com/~seiichi/run-etc/hinketu.htm>

ホアロ八さん、夏休みの家族旅行ってというのは良い手ですね。ついでに小樽で寿司三昧とかいうと効果的でしょうね。

40754

花見のゴミ

pompom
2004.3.30

ハレクラニさんに転んだとこ見られなくて良かった～！昨日は頑張って走りましたが、やっぱり膝が痛いので今日は代々木公園を歩いてきました。いつも見かけるお兄さんに、「今日は走らないんですか？」と聞かれたので転んだこと話したら、彼は夏に代々木公園の池に落ちたことがあるそうです。恥ずかしさでいうと私より上だわ。

それにしても代々木公園は花見の後のゴミ箱状態です。トイレとかもすごいことになってました。カラスもいっぱい集まっちゃって。ちょっと情けないです。ゴミは持ち帰りましょーね。

アロ八さん、ここではあまり花粉症で苦しんでる方はいらっしゃらないみたいですが、私はポケットティッシュ、一回のジョギングで軽く使いきります。鼻の周りヒリヒリしてます。

らんらんさん、3kg痩せたのは羨ましいですが、貧血は困り者ですね。走った後は私も良くめまいがします。寝転がって手足をぶらぶらさせると良いと聞きますが、とにかくお大事に。

40755

裁縫得意のホアロこじろうさん！

アロハ幸満
2004.3.30

こじろうさん！！サロマは一人旅と知りました。私も（クラブメンバー3名エントリー済）参加致します。一人旅は寂しいよ~~~~~！

40756

実に2週間ぶりのトレッドミル1時間走

マハロ菊池
2004.3.30

間に荒川マラソンがありましたが、気がつけば2週間ぶりのジム1時間走。ああいい汗かけました。表は大雨だけど、こういう時ってジムは便利ですなあ。

アロ八さん、ホアロ八さんですだよ。これはサロマも楽しみですね。それにしてもアロ八さんは5月に250kmで6月に100kmとはすんごいですねえ。頑張ってください。

40757

雨にガックシ

ヒロ児玉
2004.3.31

皆さんど～もこんばんは！

先週末はいい天気だったんで、近場のサクラの名所までお花見ラン気持ちよ～く行って来ました。やっぱり昼間のジョグはいいですね。勿論走後の宴会タイムも楽しんできました。

今日は夕方からあいにくの雨なんで、いつもの河川敷で走れないのが辛いところ。今月は後11k走ると200k/月なんで、明日頑張るか～。こういう時はジムのトレッドミルいいですねー。でも、恥ずかしながら、正直まだ未体験なんですよ^^);アウトドア派ってことで・・・。

マハロさんのMEMOにQちゃんベルリン挑戦する

みたいって書いてあったんで、頑張ってもらい！！アテネの悔しさを日本最高記録いや、ラドクリフの世界最高を塗り変えて、やっぱりQちゃんだよなって言わせたいですね。

40758

お花見お花見！

マヒナドールうりこ
2004.3.31

週末ミッドナイト皇居ラン3周、参加してきました！ひんやりした空気の中の夜桜ラン気持ち良かったです。順位、記録なしのファンランも楽しいですね。ゲストの谷川真理さんともハイタッチしてもらえたとし、スポンサーの「ホーンテッドマンション」のおばけたちに見送ってもらったし。

翌朝は目白ロードレースの連チャンで、夜桜、昼桜ランが楽しめました。合わせてハーフに満たない20kmでしたが、ちょっぴり筋肉痛。まだまだです。

ソメイヨシノ発祥の地に住む私は、桜の季節が来る度に意味もなく誇らしげな気持ちになります。もうしばらく散らないでいてね。

40759

3月は167km。

マハロ菊池
2004.4.1

荒川に出た割には走行距離は伸びませんでしたね。大会前に足休めたのと大会後に足休めたのが原因と言いたところですが、サッカーの予選やらヤンキースの試合やらでジムをさぼっているせいでありませう。

今日から4月だ。新しい気持ちで頑張っていきましょう。

ふれあい赤羽駅伝の目印になる着替え用テントをGoodsに掲載しました。実際にはガムテで「ヨ」の字を4面に入れましたので、どの方向からでも「ヨ」の字が認識可能です。

DATABASE INDEXページ下部に鍛練レポートで連載になったものがポップアップで表示できるようにしました。(検索させていただけね)

ヒロさん、高橋選手のベルリンはまだ確定ではないみたいですが、ぜひ走ってほしいですね。その前に東京シティに出てからポウルダーにいて欲しいものです。

北海道マラソン去年は申込み状況とかいかがでしたか？5月の連休あたりにエントリーが始まるみたいですが、出るのなら速攻で申し込

まないといかん感じでしょうか？

マヒナドールさん、お疲れさまでした。連チャンとはすごいですな。私は昔、雑司が谷の鬼子母神近くでサンシャイン60を眺めながら男おいどん生活をしていたことがあるので目白ロードレースってちょっと気になりましたね。

40760

トホホ・・・(><)

Spring
2004.4.1

あちゃあ～！という感じで・・・昨日の夜、バドミントンの練習中に、左足首をギクリとやっちゃいました。・・・捻挫です。

昨日の夜のウチに接骨院は行って、治療と診断をもらいましたが、骨に異常はなさそうなのでとりあえずは安心(?)ですかねえ・・・。腫れの具合を確かめたいから、無事な方の足を見せてくれと言われ、差し出したらそっちの方が腫れが大きかったので、先制と一緒に自分も笑っちゃいました。荒川の前に発病した慢性捻挫(そんなのあるのか?まあ、古傷ですね)は、まだ腫れてるんですねえ。

気を付けているのに、怪我をしてしまう。自分で大丈夫だと思っても、大丈夫じゃないことが多い。一つの怪我が、別な怪我を呼ぶ。う～ん、故障はホント、怖いです。もう、いい歳なんだから、いい加減自重しないとなあ。ジョグはしばらくお休みだあ・・・えーん。

pompomさん、池に落ちたおにーさんの話は笑いましたが、どうぞご自愛してくださいね～。

40761

突然ですが、今週末マラニックデビュー！

マヒナドールうりこ
2004.4.1

Springさん、足首ねんざは辛いですね。故障中のみなさん、どうかお大事に。

ウルトラどころかフルマラソンさえ遠い目標のヒヨッコの私が、なんと100kmマラニックにエントリーしてしまいました。今週末、日野の「土方歳三 鬼足フェスタ」というやつです。

アロハさん始め、みなさんのウルトラ談義を読んでいるうちに、ちょっと足を踏み入れてみようかと。。。(無謀っ！) 浅田次郎の「壬生義士伝」以来、新選組にはまって、いくつか新選組イベントに参加したりもしたので、そのノリで。。

完走なんて大それたことは望むべくもありませんが、事務局の方は「行けるところまで行って、あとは係員やんなさいよ」とおっしゃって下さるので、ちょっと行ってきます。

というわけで、「代走会」でのエントリーもこれで早くも5つめです。それにしても、スタート朝6:30日野だから、今回も始発電車かあ。

マハロさん、テントの目印、ばっちりですね。25日はきっと応援に行きます。私も「ヨ」印手旗など作ってみようかなあ。

40764

『誠』

コツコツランナー
2004.4.1

マヒナドールうりこさん、100kmですか?!いきなりだったので、ビックリ!!頑張ってください!そうですね!行けるところまでいいんですよ!そんなお気楽な感じが楽しそうですね。周りもフルよりのんびりした雰囲気なんじゃないかなあ～。。と。そんな感じが100kmへそそられる原因に。。

最近、私も『100km完走するぞ～!』と鍛練していたら、まだまだ多い練習量に体がついていかないらしく、ダルダル星人になったりしてしまっ『ダルイけど走らなきゃ。。』とか思っちゃって、走る事が苦痛に感じる事が多くなってしまい、落ち込んでいたのですが、先日『こうなったら開き直って、目標を2年先3年先にして、今回は行けるところまで行こう!』と思ったら、だいぶ気が楽になりました。鍛練も毎日13km～16kmくらい走っていたのを5km+筋トレ等の日と15kmくらい走る日と組み合わせ鍛練しようと思っいます。楽しんで走る事が長い距離を走る秘訣なのかもしれませんね。

帰っていらしたら是非是非お話聞かせてくださいね。楽しんで来てください。応援しています。

40765

40才からの普通のジョガーの3つの挑戦

まさコナビール328
2004.4.1

ふとしたことから30代の区切りとしてフルマラソンへの挑戦を思い立ち

先日おかげさまで無事、目標達成できました。

そのネタで個人HPも作っていたりしたのですが、その目標もなくなっちゃって

では次の目標は？・・・

「これからは今までのタイムを縮めるよう練習に励み・・・努力し・・・」

でも、いいんですが、なんかそれも曖昧だし。

ということで、新たに3つ目標を設定しました。

★100kmマラソン完走に挑戦！

★富士登山レース完走に挑戦！

★フルマラソン200分切りに挑戦！

なお、期限は50才になるまでに(^^)

サブスリーっていうのは絶対出来ないと思うし、でも上記3つは時間をかけて

準備すればいける「かも」しれませんので、とりあえず宣言します。

1年じゃ無理だけど、コツコツやります。(コツコツランナージュニアと呼んでください)

40766

キてる、アッチの人です。

コツコツランナー
2004.4.1

まさコナビール328さんお誕生日おめでとうございます。30代の目標をクリアし、もう40代の目標を掲げられたんですね。

3つの挑戦もクリアされたら、たぶんもう普通のジョガーではありません。もう、【アッチの人】ですね。アブノーマルです。ドライブなんかしてても『ここ走ると気持ち良さそうだなあ〜。』なんて事を考えちゃうかもしれないですね。キてますね。(アロハ幸福さんスミマセン)

私の『30歳までに100km完走』の目標は『30歳までに100kmに挑戦〜そしていつの日か完走』に変更しました。

私もゆっくり【キてる、アッチの人】を目指していきます。

幸い、コチラ(代走会)にも世間の人からみれば【キてる、アッチの人】が沢山おられるので頼もしいです。

<千里の道も一歩から>お互いコツコツやりましょう。

40767

アブノーマルな世界

ヒロ兎玉
2004.4.2

昨日は帳尻合わせのランで、なんとか3月200k達成(荒川フル入れて)したんで自己満足状態です。でも、月間200kそこそこで喜んでるようじゃ〜ウルトラ完走なんてまだまだですかネ〜。

◇マハロさん

去年の北海道マラソンは、長谷川理恵ちゃんが東京国際女子の出場資格を得るためにエントリーして、クリールでも特集があったんで、人気あったみたいですが、私は期限ぎりぎりだったんですけどOKでした。今年は定員3000名から4000名に増えるみたいですよ。
<http://www.sportsentry.ne.jp/event.php3?tid=3604>

未確認情報によると、出場資格も緩和されるらしいですけど。去年は8/31だったんで、二泊三日で帰りが9/1でオフになったんで、ビジネス用用のツアーで、ゴールの中島公園周辺のビジネスホテル宿泊で、かなり安く行けましたよ。コースは真駒内競技場から10数キロはゆるい下りで、高低も50m程度で走りやすいです。ただ、スタートが12:10とTVの放映時間に合わせてるので、気温28℃(湿度48%)と暑さとの戦いで、完走率は71.4%とかなり過酷なレースです。

◇Springさん

休養も練習のうちと思って無理しないことです！私は、走り始めた時はかなり無理して、膝や腰に負担かけても走って大変な目にあいました。もう生活の一部にランニングがなってるんで、走れない時は辛いでもんね。

◇マヒナドルりりこさん〜もです。

100kmマラニック楽しんで行って来てください！！でも、いろいろなウルトラの大会やマラニックありますねー。結構チェックしてるんですけど「土方歳三 鬼足フェスタ」は漏れてました。旬の新選組のネーミングがちょいそられます。

◇まささん

3つの目標への挑戦応援しますよ！！なんか目標があると頑張るし、ハードルが高いほど気合が入るもんですよ。でも、ランニングって努力すればするほど、結果が付いてくるんでやって面白いスポーツだなって最近思いますね。

◇コツコツさん

ハイ！私もアブノーマルの世界？に足を突っ込みかけてる一人です(笑)。

早くどっぴりつかって感動味わいたいんですけど、なかなかまだ踏ん切りがつかない状態ですねー。練習も兼ねて、5月に24hチャレンジin夢の島の100kか飛翔千葉ウルトラ60kのどちらかにチャレンジしてみようかなって思ってますよ。自分に負荷かけて、走って辛いナ〜って時あるけど、そう感じた時は即止めた方がいいですね。やっぱり楽しく走るのが基本。

40768

今日の健康、明日の不健康。

マハロ菊池
2004.4.2

朝は雨ですが週末はいい天気みたいで良かった良かった。

Springさん、お大事に。筋肉みたいに捻挫すると捻挫前より靭帯が強化されるとしたら禁断の強化方法でしょうけど。じっくり直してくださいね。

マヒナドルさん、100kかあ。長そうですね。無理せずのんびりいっててください。

まさコナビールさん、3つのうち1番きつそうなのは富士山ですかね。あれって優勝者の記事がランナーズに出てましたが階段昇降練習とかするそうですね。ゲルフジとか買ったらぜひGoodsで紹介してください。

テレビ中継で見たけど、富士山の駅伝とかもあって、復路は人が火山灰と戯れながら走り跳び落ちてくる壮絶なレースでしたね。くわばら、くわばら。

コツコツさん、気長にいきましょう。私なんかフル完走するのに5年くらいかかるとして始めたことが気楽にやれてる原因だと思いますね。

ヒロさん、北海道マラソンの情報ありがとうございます。やはりアテネの男子マラソンと同じ日ですね。でも現地の29日夕方6時スタートだから日本では30日深夜1時かあ。

つまり、自分が北海道を走って、フェアウエルパーティに出て、札幌から最終の飛行機で東京に帰ると家でオリンピックのマラソンが始まるっていう、すごい1日が体験できるわけですね。こち亀の中川巡査の父みたいだなあ。

40769

久しぶりに、今週のトリビア

マハロ菊池
2004.4.2

摩天楼のようなNTT DoCoMo 代々木ビルは
実は代々木RCビルという名前だった。

2000年9月までの建設中の仮称ですけどね。本当の話です。
私的には90〜位なんですけどね。。

http://www.kajima.co.jp/news/digest/may_2000/genba/genba.htm

40770

こんばんは

アウトリガー沖田
2004.4.2

みなさまお久しぶりです。この週末はみなさんお花見ランですかね。
お天気良さそうでなによりです。ロケットマラソン鍛錬レポ、完走記
のくせに一向にレースに入らんという、実にぐだぐだな作文ですいま
せん(笑)

ホアロハこじろうさん、入園グッズを自作するなんてすごすきますね。
いやもうそりゃ間違いなく好印象ですよ。うちも入園なんです、あ
りゃ大変な仕事ですよ、うんうん。いつか参加する北海道／那覇／N
Yのためにメモしとこ(笑)

Spring さん、pompom さん、お大事に、です。はやく良くなるとい
いですね。転倒、なんでもない時に突然ころんじゃうんですよね、僕
も痛い思いをしました。らんらん♪カメハメハさん、貧血その後いか
がですか。高校の時に教室で倒れて、思いっきり頭を床にぶつけたの
を思い出しました。「あっ、来るなっ」で分かるんですよ。

ここをのぞきにくると、みなさん淡々と、ものすごいチャレンジな事
を書いてらっしゃるので、すげえなあいつも感心させられます。マ
ヒナドルりこさん、お花見ランおつかれさまでした。いきなり1
00Km マラニック挑戦の書き込みで、なんか「肩の力を抜く」みた
いな事を教えてもらった気がして、胸がスーッとしましたですよ。僕
なんかフルを走るのに、たとえばハーフ2本ぐらい走ってそれからスビ
ードも付けて、それで目標の完走を達成だ、なんて肩肘はって考えて
たんですが、そうですね、行ける所まで行ってみようっての、アリ
ですよ。

マハロさま、DB INDEXページ下のポップアップは実にナイスなアイ
デアですね。んが、マカーな僕の Safari ではエラーになっちゃいま
した。IEではオケーですのうでじょぶです。Safari では、メニュー
最後のマハロさん特集はちゃんと動作するので、URLの引数が生の

SJISじゃなくURL エンコードしてあげばだいじょぶなのかなと思
います。
outrigger@melu.jp

40771

(@_@)目がよくなった？

まさコナビール328
2004.4.2

おおおお。
このクラブノート。見やすくなったぞ。
目がよくなったわけではありませんね。
マハロさん、字、大きくしてくれてありがとうございます。
あと10年はこのサイズでOKです。
10年後、さらにもうひとサイズお願いするかもしれませんが(^ ^)

40772

来週はご入学・入園シーズンですね。

マハロ菊池
2004.4.2

ホアロハさんとアウトリガーさんは入園式楽しみですね。ちょっと話
早いけど、秋の幼稚園の運動会は年長さんリレーが結構盛り上がりま
すよ。

アウトリガーさん、月曜日にURLを書き換えてテストしてみますよ。
ちなみにサファリだとトップページのカウンタも表示されないですよ
ね。

まさコナビールさん、文字の大きさはWin-Meでチェック時相当見づ
らいなあと気になってはいたんです。が、皆さん書いてくれてるんで、
読めてるんだらうなあまあいいかあと思ってほっといたんですな。で
も、私もそろそろ目に来てるんでっかくしてみましたよ。靱帯とか
膝とか画数の多い漢字の出番が近ごろ多いしね。

40773

桜満開ジョグ

アロハ幸満
2004.4.3

自宅近くに、恩田川があります。桜の名所で5キロに渡り桜並木が、
遠方まで続きます。川沿には、サイクリングコースとなっていて、私

のジョグコースとなっています。先ほど、走ってきましたが、三々
五々見物する人が多くて、閉口してしまいました。写真をとる人、子
供と手をつなぐ親子、年配のご婦人と手をつなぐ娘？車が渋滞して、
何時もの週末とは違って、人の多さにびっくり！！川には、散った花
びらが絨毯のように、下流に流れる絵葉書の再現です。空を見上げる
と、さらさら花びらが、春雪のように人の肩に、積もります。
なんて幻想的絵風景でしょう。なんとなく、日本人だなと自覚する今
日この頃。
でも、花粉症の身なれば、マスクは必需品です。もうすぐ、楽になる
とよいのですが！！

40774

土方歳三鬼足フェスタの詳細を教えてください！

アロハ幸満
2004.4.3

うりこさん フェスタの件ですが、興味があります。どんなイベント
ですか？詳細を教えてくださいと嬉しいのですが……！よろしく
ね！！

40775

めざせ、鬼足♪

マヒナドルりこ
2004.4.3

アロハさん、

司馬遼太郎の「燃えよ剣」という小説に、若き日の土方歳三は鬼のよ
うに足が早く、「鬼あし」と呼ばれていたというエピソードがあります。
で、そのトシさんが薬箱に防具をくくりつけて、打ち身に効くと評判
の石田散薬を道場などを中心に行商して歩いたという多摩川水系、絹
の道などゆかりの地を走ります。
飲料や食べ物は各自背負って走ります。

今日届いた実施細目を見ると、都合により100kmではなく、91キロ
になったようです。

5月にも55km マラニックがあるようですね。

ホームページは

www.geocities.co.jp/Athlete-Athene/7008/

私は21.1km以上、2時間20分以上の走行は未知の世界ですので、

魔物につかまるか、関門でとめられるまで行ってみます。
ちなみに今回の参加者は32名だそうです。

好奇心の向くまま、お気楽にエントリしたものの、ピョピョの分際でマラニックなんてみなさんに失礼でしよって、実はコッソリ行って来ようかと思ったりもしましたが、宣言しておかないと、寝坊を理由にくじけそう。。^^;

女子の参加は3名だそうです、完走=入賞なんです、ここは欲張らず、参加賞の歳三まんじゅう目指してがんばります。
あと、レース後の銭湯もついているそうです。^_^v

40776

ウルトラ練習会の報告です

ヒロ兎玉
2004.4.3

今日は東京学芸大で行われた、第1回ウルトラマラソン「いろはにほへと」練習会に参加して来ました(今月号のクリアールに記事でます)。

東京学芸大校内のサクラ満開の中、日本のウルトラマラソンの第一人者の沖山健司さん裕子さん夫妻と一緒に走るランニング講座や、去年の24h走世界選手権銀メダリストの関屋選手との懇談、学芸大の渡辺先生の「ウルトラの生理学」講義に、慈恵医科大学医師太田先生の「医学的にみるウルトラマラソン」講座と盛りだくさんで、これから走る初心者にとっては大変有意義な一日でした。もちろん、最後にお花見兼ねた昼食会もよかったです(笑)。

でも、正直、世界のトップをいく沖山健司さん裕子さんや関屋さん、今回まで知りませんでした。アロハさん凄い方達なんですよ？キャンパス内を併走して走ってる時、しょうもない質問ばかりしてたけど、懇切丁寧に教えてもらい感謝してます。沖山健司さんは競歩？って感じの完璧なピッチ走法でしたけど、レースでの100kは4分/kで走るそうです。

トップ選手のウルトラの世界は、24h走、48h走や6日間走で、100kはそのための練習って聞いて、ふう～想像が出来ない…。練習量は400k～600k/月って言ってました。初心者は足が出来てないので、いきなりそんな距離走ったら故障しますよって言ってましたけど絶対無理!!

渡辺先生によると、あるウルトラの大会で、同年齢でマラソンが同タイム、練習条件も類似した男女を比較した結果、60k過ぎると女性のタイムが男性を上回り、走後の疲労感も少ないそうです。これは、

女性が耐疲労性に優れ、心理特性(単調な運動に強い)女性の方がゴメンナサイ)も適していることに起因してるとのこと。う～んやっぱり女性は強いですナー!!

今後月1回、時間走などの練習会を行う予定みたいなので、ウルトラ興味ある方お勧めです!!

40777

軽く雨ですが100分走。

マハロ菊池
2004.4.4

これくらいの雨だと走るにはちょうど良いと感じるようになってきてしまいました。

ヒロさん、なかなか濃そうな練習会で面白そうですね。私も鍛練しにこうかなあ。

40778

とても寒かったですよね

ライナ・キミコ
2004.4.5

午前中はそんなに冷え込んでいなかったのでしょうか？夕方からジムへ(お風呂会員しに)行ったところ、まるで2月のような寒さでしたよ。マヒナドルさんは、大丈夫だったのでしょうか？

今週は平日、ジムが休みだったこともあり、月・水・金と帰宅ランを試みました。ちょっと3回は多過ぎる気もするので、なるべく1～2回の頻度で気楽にやろうと思います。

お子様がお入園の方々、おめでとうございます。うちは6年生に進級し、色々親にも仕事が回って来ました。今まで委員とかもして来なかったんで、最低限の仕事はしなくては。会社も忙しくなりそうで、トコガの時間を生み出すのは、なかなか難しくなりそうです。

マハロさん、鍛錬味ト書きました。未だに画像のアップの仕方が分からず、* 外画像分試しにやったら、変なことになった気がします。申し訳ありません。画像分は別にE-MAILします。

40779

ぞ、ぞむがった～！雨の中 11時間走

マヒナドルうりこ
2004.4.5

走ってきました、鬼あしフェスタ。
始発で出かけて6:30スタート、午後6:00すぎにゴールしてから9:00過ぎに帰宅。長い1日でありました。

え！まさか完走したの？とお思いでしょうか。ふっふっふっ、まさかです。
42kmの関門で、とてもゴールできる時間ではなかったので、ショートコースを案内してもらって、66km走り、扎扎实り完走証もらえました。

15kmくらいまではゆるゆるんふんふん、「桜きれいですねー」とかいいながらピクニック気分、25km地点で「ああ、未知の世界に足を踏み入れたんだわ」と感動。でもここからの5kmが鬼のように速かった！
もうひとりの女性ランナーが私のペースに合わせてくれたので、なんとか42kmまでたどり着き、この時点で制限時間いっぱい6時間。ここでショートコースの説明を受けて、「あと24kmでゴールだから」。前日まで走ったこともない距離だったのに、「それならなんとかなるかも」。
この24kmに実に5時間半かかったんですねー。

その間、冷たい雨に打たれ続け、地図の読めない女2人は3度も道を間違え、コンビニでトイレを借りた時鏡に映ったあまりに情けない姿に笑うしかなく。。。ゴール近くのモノレールの明かりがなんと温かくみえました。

ええ、無理しました。レース後ブルーベリーのようになっちゃった小指は、今は巨峰のようです。これから靴を履いて会社に行くかと思うと泣きたい気持ちです。

でもこれでフルマラソンに参加されたみなさん、ウルトラ組のみなさんのすごさが身をもって実感できました。それに、距離っていうより11時間前にも進むことだけを考えていられた自分にもちょっと「エライゾ」。1人だったらきつと関門前に車にのりこんで給食係やってましたけどね。

40780

お疲れさまでした

マハロ菊池

2004.4.5

マヒナドールさん、朝のうちはそんなでもなかったんですが、午後は大分寒かったですね。ご苦労様でした。せっかくの体験、もったいないから写真があれば鍛練レポートにしていきたい所ですね。ちなみにデジカメはおもちゃデジカメでも結構写りますよ。私が使ってるのはフジ-アキシアのix-1 ってやつで30万画素ですが、レース中の画像はすべてこいつです。処分価格で2800円くらいでした。でも近ごろはケータイでも100万画素あるから売ってないのかな。30万画素って640*480ピクセルなんで、縦位置で撮って、そいつを50%に縮小したものが鍛練の画像左右240ピクセルになるというデザインなわけです。

ラハйнаさん、どうも。明日掲載いたします。画像がアップできないのはこちらのサーバのせいです。申し訳ございませんが当分画像はメール添付でお願いいたします。

アウトリガーさん、URLエンコードで書き換えてみました。サファリで試してみてください。うまくいくな？

40781

鬼足になっちゃった？！

コツコツランナー
2004.4.5

マヒナドールさん、お疲れ様でした！
11時間も走るなんて、頑張ったんですね～！42.195 km以上の距離を走るのがウルトラマラソンなのだそう、マヒナドールさんは、マラソンランナー飛び越して、ウルトラランナーになっちゃったんですね。シウツ★
巨峰の小指痛そう。。頑張った足を可愛がってあげてください。

ウルトラ練習会いいなあ～行ってみたいなあ～もし、また行かれたらお話し聞かせてくださいね。
女の人の方が染色体の一つが大きいぶん長生きもするし、強い体を持っているのだ！（男性はYで、女性はX）というのが、私の勝手な言い分です。詳しいことはわかりませんが。。

40782

いいお天気ですね

アウトリガー沖田
2004.4.5

ひるやすみに走ったんですが、代々木公園のゴミは凄まじいものがありますね。それを狙うカラスの大群の鳴き声も相まって、なんか不気

味な感じでした。だいが花びらは散っていましたが、それでも甘い花の香りがほのかに漂う月曜の昼下がりででした。

マヒナドールうりこさん、11時間走お疲れ様でした&おめでとうございます！多摩地区は冷たい霧雨から激しい雨まで、各種取り混ぜて一日中降っていたのですが、そうですか、あの雨の中を走られましたか、すごいですすぎます。なんたって66キロですよ、まさに鬼脚。

菊池さん、DB index ページ下部のポップアップメニューですがSafari でもちゃんと動作しました、サンクスでした。Mac ユーザにやさしくないページが多い世の中、さすがの対応に感謝っす。おしゃれなデザインのページにはおしゃれさんの多い Mac ユーザが多く来てくれると思うのですよ、ってひと昔もふた昔も前のおやじみたいな言い方ですが。

はなしは変わりますが、Runners World のサイトにレースのタイムを予測するページがあったので紹介しますね。自分の1Kや5Kの持ちタイムから、フルやハーフの予想タイムを計算するというものです。逆も可。

これからフルに出る、という方には文字通り予想タイムとなりますし、参加経験者には持久力のある／なしを判断する良い材料になるかと思えます。URLはこちら↓↓↓

<http://www.runnersworld.com/home/0,1300,1-51-58-1002,FF.html?site=RunnersWorld>

40783

ご立派！> 11時間走

まさコナビール328
2004.4.5

マヒナドールうりこさん、お疲れさまでした。66kmという距離もすげければ、11時間走する（歩く）というのもすごいことですよ。精神的にも、すいぶん強くなったのでは？もう多少の困難でも乗り越えられるような自信になるのではないのでしょうか。
あっぱれです。パチパチ。

アウトリガー沖田さん、計算してくれるページ見ました。ありゃ、関数電卓でもないし計算できませんなあ。それをしてくれてありがたい(^)。フルの目標タイムからハーフや10kの目標タイムを出すにも有効ですね。

40784

ウルトラワールドへようこそ

ホアロハこじろう
2004.4.6

マヒナドールさん、66km完走おめでとうございます。今日は足の痛みなどで大変だったのではないのでしょうか？しばらく頑張ってあげてくださいね。

私も初77km（富士五湖・ビギナークラス）の時は、2、3日全身筋肉痛で大変な思いをしたことがあります。

50-60kmから先は、体力よりも精神的な力が大きいですよ。自分自身に負けてしまうと”次の関門に着いたらバスに乗ってしまおうかな・・・”なんて思ってしまうものです。精神的に強くなければいけませんよね。
・・・なんて言っている私は昨年四万十で79.6km関門でフード・ドリンク完備のシャトルバスのお世話になってしまったのですが...
あれっ？私もまだまだ修行が足りません。

マハロさん、最近ではウルトラ関係の話題が多く、2007年ホノルルの次の目標はウルトラになってしまうのでしょうか？さらには10年後とかにスバルタロン？大陸横断？

アウトリガーさん、計算式便利ですね。最近の記録から今度の赤羽の予想タイム出してみました。・・・あら、大変。ファンランに徹することにします。

40785

今週は

マハロ菊池
2004.4.6

サイトが毎日更新できそうで嬉しいなあ。

ホアロハさん、私ターボが効いて、当初思っていたスケジュールよりも速く進んでしまっている、ウルトラは2007年の前に割り込んできてしまいうさですね。まあその前にフルで足がつかないようにしないとなあ。

まさコナビールさんは今週末早くも2本目のフル、長野マラソンですね。頑張ってください。天気は良さそうですね。

アウトリガーさん、チェックありがとうございます。他の部分にもURLに日本語（レイアウトとかシリアルとかね）がガンガン出てきている無法物サイトですがポップアップ以外は見えるのかなあ？うーん気になるからパンサー買ってサファリ入れるかなあ。

40786

いつも見てはいるんですが・・・

ロコモコユキコ
2004.4.6

もう皆さん凄まじいので書き込めないのです。でも赤羽には応援しに行きたいので日にちとか集合場所とか教えてください。

40787

生まれたての子馬か、はたまた狂牛病のウシ君か。。。

マヒナドルりこ
2004.4.6

マハロさん、コツコツさん、アウトリガーさん、まさコナビールさん、ホアロハさん、ねぎらいの言葉、ありがとうございます。

おかげさまで、つかまり立ちしながらも、ヨロヨロと過ごしております。この季節に生足サンダル通勤、階段も半歩ずつ降りながらです。エスカレーター君、ありがとう！エレベーター君、サンキュ！筋肉痛の方は、痛キモチいい感じになってきました。

完走できたのは、精神力というより、雨の中走ってすぶぬれで、「これで電車に乗るのはあまりに恥ずかしすぎる！車に乗せてもらうのも申し訳ない」というぎりぎりの自尊心だったのかもしれない。

マハロさん、写真撮ったのは撮ったんですが、ボケボケでした。加工してでも使えそうなのがいたら書いてみようっと。

今週は、月曜がマハロさんの鍛錬、今日がラハイナさん、明日がアウトリガーさんですね。楽しみ！

40788

ふれあい赤羽駅伝の集合場所は

マハロ菊池
2004.4.6

ロコモコさん、どうも。ぜひ来て下さいね。駅伝は4月25日の日曜日正午スタートですが、10時30分から受付開始です。んで、私は多分10時くらいには会場に着いていると思いますね。詳しくは（とい

うかあまり詳しくないんですけど）下記に大会パンフをスキャンしたものを置いてあります。集合場所は私が今週か来週斥候に行ってきたがたぶん荒川の土手側になると思います。目印は「ヨ」の字の入った青いコールマンの着替え用テントです。（詳細はグッズNo.1073）<http://www.cri-how.co.jp/ysk/ht/goods/g1073.html>をみて下さい。

行き方は赤羽から荒川土手の新荒川大橋目指して行けば良いと思いますが、新荒川大橋から河川敷に降りれるのかどうかを確認してくるつもりです。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/fureai.gif>**40789**

わたしも応援に行きたい！

ハレクラニ小野
2004.4.7

走らずに完走後のビールだけはおいしく飲もうという作戦だ。

40790

四畳半じゃ狭いかなあ？

マハロ菊池
2004.4.7

ハレクラニさん、どうも。ロジャースで4畳半のサイズのレジャーシートを買っておいたんですが、それではもう1枚用意しとくかな。

アウトリガーさん、佐々木ランニングクラブでネットの記録にも出ましたね。ははは。ちなみにGoogleで佐々木ランニングクラブを検索したら佐々木さんと代々木ランニングクラブのリンクがあるページが出ますね。Inktomi(フレッシュアイ)だと該当なしだな。そのうち出てくるかもね。

ポボキびよんたさん、そういえば今週末は初レース「桃の里マラソン」でしょうか？頑張ってください。

40791

レジャーシートなら、

マヒナドルりこ
2004.4.7

昔KFCのおまけで付いたキティちゃんのレジャーシート（90X90）

とピーチ用になっている細長いアジアングざ（100X200くらい）だったら持ってますが、持っていきましょうか？ピンクや赤や黄でなんだか派手ですが。。。

40792

厄除け

まさコナビール 3 2 8
2004.4.7

今週末は長野に行って参ります。

実は今年、前厄ですので善光寺参りが主な目的ってことになってますが・・・>家族向け

駅伝も近づいてきましたね。あれって、例えば3kmとかだと1.5kmでUターンしてくるんですかね？たすきの受け渡し場所はスタート（ゴール）地点なのかな？

そうそう、遅くなりましたがご結婚おめでとうございます>かみのさん

40793

所属クラブ欄

アウトリガー沖田
2004.4.7

所属欄に何て書こうかってけっこう悩みますね、エントリーの時に。代々木ランニングクラブ、だと文字数制限にひっかかるケース多いじゃないですか。名簿を見たら、「代々木ランニングクラ」なんて印刷されてたりとか。かっこわる。かといってYRCだと味気ないし、代走会だとなんかみよ～な誤解を招きそうだし、ってんで僕の場合は代々木RCって書いて申し込むパターンが多いんです。がしかし、今回ロケットマラソンにおいて「佐々木RC」という誤植もありという事実直面し、この先どうしたらいいかちょっとびりガクゼンとしております。ひらがなで「よよぎRC」にするのが無難なのかつ？それともローマ字ならまちがいないのか。しかし、ランネット申し込みコール、主催者に参加者名簿がデジタルデータで渡って、申し込み本人が間違えた以外の誤植はいっさいなし、と盲信していたじぶんが浅はかでした。世の中なにごとかわかりません。

ちなみにレース中「がんばれササキRC～」とか言われることはありませんでした。ほっとしたような、惜しいような。

菊池さん、Safari ずーっと使っていますが、特に不具合はないです、はい。完璧にテストしたわけじゃないんで適当ですが、どのページも

ぱりぱり動きます。こないだ南種子町立図書館の Win 98 + IE でブラウザした時に思ったんですが、このページは Mac それも Safari で見るのがいちばんカコイイです。

> 階段も半歩ずつ降りながらです
そのつらさ、痛いほどわかります。谷川真理ハーフ終わった後、ヒザがいたくて痛くて、そんな感じで家まで帰りました。パリアフリー化ってぜんぜんダメダメじゃん、とか実感しましたよ。地下鉄の駅がひどかったです。階段だらけじゃん、って地下にあるんですから当たり前なんですけどね。

長野マラソン、テレビ中継が楽しですね。朝 8 時 30 分からなんですよ、マラソン中継なんで、つい間違ってお昼すぎぐらいからテレビつけちゃいそうです。
outrigger@melu.jp

40795

こりゃ大変だ

かみの
2004.4.7

なにやら赤羽駅伝を観にいらっしゃる方が日に日に増えていて、日に日にプレッシャーも増している今日この頃です。先日などは当日の夢をみてしまい、いつまでたっても目印のテントを見つけないことが出来ずに目が覚めました。これは何かの暗示でしょうか。

まさコナビルさん、ああその件は他言無用にてお願いします、ってもう遅いですね（笑）。なにはともあれありがとうございます。あ、それとサイトのリニューアルお疲れ様です。目標達成の余韻に浸る間もなく新たな目標を見つけて進むその向上心には脱帽です。

所属クラブ欄、私も先日のハーフから書いているのですが文字制限にひっかかって名簿には「代々木ランニングクラブ」となっていました。なんかテハミングクを思い出したりしました。

40796

あたしも、駅伝応援に・・・

Spring
2004.4.7

是非行きたいです・・・が、旦那の目をくらすことができなかったらドタキャンということで、微妙な応援参加表明をさせていただきます^^;

ところで、日焼けのことなんですけど、荒川マラソンの日、あたしは下は長いスパッツだったんです。

それを脱いだとき・・・スパッツの日焼け痕がついてて、本当に驚きました。

靴下もシューズも履いてるのに、それを乗り越えて、足の先だけ日焼けしちゃってて。（しかも、左足だけ黒いの。右足はテーピングしてたんで、それで守られてたみたい）

スパッツはUV加工とかしてあったんでしょうか（笑）
しっかり足の先まで日焼け止めは塗らないとダメだと思い知りましたが、みなさんもそんな経験ありますか？
手は、グローブの痕が白く残ってしまい、全身変な焼け方をして、非常に憂鬱なのであります（笑）

40797

今日は自転車.

pompom
2004.4.7

ほんとだ、Safari で見た方がきれい☆

かみのさん、ご結婚おめでとうございます！末永くお幸せに。

私もロコモコさんのように、皆さんの活躍があまりに華々しくて、書き込むためらいます。でも、駅伝は是非見に行きたいです！

春のこの時期、いつも自律神経の調子が悪くなるんです。上野のかかりつけの漢方のお医者様に薬をもらいに行きました。自宅から走って行こうかな、とか思ったら家族みんなにやめろやめろっていわれて、（なんで～？）自転車で行ってきました。ちえっ！自転車だと一時間とちょっとかかりました。帰りは東京シティのコースを一部通って帰りました。ホントに走れるかな。

待ち時間の間、ロンドン、ジュエンに行ってきました。お宝の山って感じの積み上げられた商品に圧倒されちゃいました。あれこれ見てたらあつという間に時間が過ぎちゃって、Tシャツ 2 枚しか買えなかった。

マヒナドルさん、生足でお風邪引かないように、お大事にね。

40798

メジャー開幕戦初球初打席本塁打で

3打席3安打3打点打率10割でデビューなんて

マハロ菊池
2004.4.7

劇画みたいなことが起こるんだなあ。

アウトリガーさん、やっぱり代々木RCが無難ですよ。そうそう、ヒラギノとアクアなボタンになるから印象結構見た目変わりますよね。OSXのメールを使うと、写植って本当に過去のものになったんだなあと思えてしまいますよ。

pompomさん、東京シティのコースの飯田橋～四谷のお堀の桜は今は一番奇麗ですよ。私は昨日見ました、電車からね。

Springさん、ホノルルはもっと焼けますよ。ホブロンさんなんか赤パンダって感じになってましたね。

かみのさん、おめでとうございます。奥さんになる人も走る人なんですかな？まあ、つづきは荒川の土手で。

まさコナビルさん、長野は去年もTVで見ましたが結構普通のマラソン中継と違って面白いんですね。TVで応援してますよ。去年は谷川真理さんがサブスリーペースで走ってる人に走りながらインタビューしたりしてましたが、インタビューを受ける人の近くで走ると映るかもね。

さて、駅伝コースは謎ですが、去年の状態だと区によって2往復や4往復ということだったようです。ようするに観客の皆さんの前を選手が何度も走るし、たすきの受け渡しも目の前で常に行われる状態のようですね。ただしパンフにあるように「より便利に更に楽しいコース」に変更になったそうです。どういう楽しさなのか謎は深まるね。

マヒナドルさん、まあ、9畳間あれば足りるでしょう。狭すぎても困るけど広すぎても寂しい微妙な所ですね。

ビールとか飲み物、食料はきつと途中のコンビニ（南北線赤羽岩淵駅付近にありそう）で買ってこないと河川敷に来てしまうとにも無い状態でしょうね。まあ、その辺の状況もチェックしてきますよ。

40799

トップページのページタイトルに

マハロ菊池
2004.4.9

代々木RCをカッコ付で追記しました。
現在「ランニングクラブ」で検索すると、Google、Infoseek、Gooでついにトップ、Alltheweb、Inktomiで3位なんですけど、こうやってしよっちゅうページタイトルをいじったりすると検索ロボットさ

んにスパムサイトだと思われるかちょっと不安。

お、今朝は「代々木」でも8位だ。でも代々木は代ゼミ、代アニ、代々木公園、代々木競技場と強力ライバルだらけだから8位でも上出来でしょう。まあ、代々木で検索して見に来てもらっても走っていない人だらうしなあ。

ちなみにGoogleで「ランニング」で検索すると、トップがRUNNETで2位ランニング学会と続きますが、ついに代走会が今日は10位で1ページ目にランクインしております。

40800

ササキRCの余波

pompom
2004.4.9

アウトリガーさんのおかげで？代々木の文字を目にすると、脳が勝手にササキと解釈するようになってしまった今日この頃。家の近所には、代々木中学、代々木郵便局、代々木警察などなど、代々木と名のつく場所がいっぱいあります。それらを目にする度に、あっ、ササキ警察！ササキ郵便局！と、一人でちょっとうけています。

40801

はじめまして！

スパムみなこ
2004.4.9

マハロ菊池さま、入会させて頂きましてどうもありがとうございます。こちらのHPは気になって何度かのぞいてはいたのですが、「えーい！」と本日登録させて頂きました。

私はホノルルマラソン参加の回数は多いのですが、去年まで日々の練習はほとんどしていなかったのです。しかーし、今年はちゃんと走り込みするんだ～！みなさんに刺激を受けてがんばります。どうぞよろしくお願いします。

40802

高尾山マラニックでの桜に期待！！

アロハ幸満

2004.4.9

私の山岳マラニックの練習コースを紹介します。JR藤野駅をスタートして、和田峠までいっしょに駆け上り、陣馬山山頂に達します。後は尾根すたいにクロスカントリー気分、高尾山まで風景を楽しみます。結構そんなランナーが、週末になると多くてびっくりです。今週末から、天気もよさそうですし、山岳縦走練習に入ります。花粉症も少し楽になりました。晴天に恵まれた山を駆けたくなります。リックを担ぎますので、ドリンクの重量に肩が悲鳴をあげます。過去に、リックの摩擦で背中が皮がめくれ、血だらけで下山した記憶があります。気分転換には、山や海をみながら、風景を楽しむぞ！！アロハ幸満

40803

駅伝に向けて今回は

マハロ菊池
2004.4.9

去年840円でロンドンで買ったアディダスの黒のランニングスーツにシルバーの熱転写シートをカッターで切り文字して「代々木RC」と入れてみました。結構良い仕上がり具合で本当のランニングクラブみたいであります。

アロハさん、やっぱそういう血のにじむ秘密特訓コースがあるんですね。メモしとこ。それやると腿やふくらはぎの筋肉とか鍛えられそうですね。

スパムみなこさん、はじめまして。2007年がちょうどホノルル10回目になるんですね。東京シティも楽しみですなあ。

pompomさん、今日昼休みに鳩森神社と明治通りの間の千駄ヶ谷のニシスポーツというロンドンとはベクトルが逆向きのスポーツ店を見に来たら50%OFFの商品（NISHIのランTやキャップ）が結構ありましたよ。相当その道の人系になりますが代々木近辺ではお勧めですなあ。表に東京オリンピックの日の丸ジャージが展示されています。

40804

週末はロング走！！

ヒロ児玉
2004.4.9

イラクの日本人人質事件の報道見てて、なんだか無性に腹が立ってます。本人達も、ある程度不測の事態を覚悟して行ってるんだと思うけど…、

日曜日は最悪の事態にならないことを祈るのみですね。某政治家も、こういう時に北朝鮮に行くんじゃなくて、イラクに単身乗り込んでいけば男をあげるのに。

◇ ラハイナさんの四万十ウルトラ体験記やマヒナドールさんの鬼あしカキコ読ましてもらって元気もらいました！！代走会の女性軍は強い！私も頑張らねば。

◇ マハロさん、コツコツさん、また今度ウルトラ練習会の情報あれば報告しますよ。鍛練しに行きます？コツコツさんはチャーター機でネ(笑)。

◇ まささん、長野は私の生まれ故郷なんで、今度は走ってみたいです。コースもフラットみたいなんで、2004ギリシャ・アテネクラシックマラソン派遣選手目指して頑張る！！TVで応援させてもらいます。

◇ スパムみなこさんど～も宜しくです。ホノルルマラソンってやっぱり、私みたいな駆け出しランナーにとっては、一度は走ってみたい憧れの場所なんで、羨ましいかぎりですよ。それと、やっと下から二番目になったんで～もです(笑)。

◇ 駅伝出場の皆さん、当日は他のレースに出るので応援に行けません。が、突然死一步手前まで^^)追い込んで頑張ってください！！

週末はマスターズ開催なんで、早起きしてTV観戦した後は、お天気も良さそうなんで、ロング走してきます。

40805

レース申し込みそびれ

ラハイナ・キミコ
2004.4.10

5/15、16の富士・箱根ふれあいスリットフェスタの20kmを申し込むつもりだったのに、ハッと気付いたら期限が過ぎてました。翌日は親子3代で22kmウォークもするつもり、且つコネッサンの招待券が目当てだったんですが…。う～ん、ボケてるなあ。

…とすると次は、SAIKOのトレースか、スイカトレースなのですが、スイカは昨年出たので、SAIKOにしようかなと思案中。スパムさんは、スイカですね。谷川真理さんが声を掛けながら逆走してくれたのが感激でした。すいか一杯食べて来て下さい。

今週も2回、帰宅ランを実行。この週末は少しのんびりと過ごすことにしました。暑かったり寒くなったり、この時期は天候も不順。皆様

体調の管理には気を付けてくださいませ。まささん、長野マラソン頑張ってください。

40806

赤羽駅伝応援に？打ち上げ会のビールに期待（＾＾）

アロハ幸満
2004.4.10

赤羽駅伝大会に関する”書き込み”が多くなりましたね。日時が4月25日（日）ですか！！あ~~~~！！当日は、小生はチャレンジ富士五湖ウルトラにエントリーしております。凄く残念です。悔しい！！！！

やるからには、駅伝出場者の方はベストを尽くして下さい。でも、無理をしないでね！！マハロ菊池さんも、この駅伝にかける”熱意”が伝わります。

話は変わりますが、ラハインさんの'03四万十川ウルトラ体験記を楽しく読ませて頂きましたよ！！小生もエントリーしていましたので、コース途中で逢いたかもしれませんね。小生の記録的ですが、”まま”で自分の時計ですが、約10時間10前後だと思います。総合100位と公式記録にありました。その記録集を見ていると、私より先にfinishした選手で、年齢が65歳で、なんと！！9時間35分台でゴールしていました。びっくり！！確かに85キロ地点で、そのようなランナーに抜かれましたが・・・65歳の選手の方に敬服いたします。（名前は不詳）四万十川ウルトラは、いつも記録を狙わず、地元の方との交流を楽しみにしています。清流・四万十川に逢うためにしばし歩きを入れたり、写真を撮ったりと気分は最高です。しかし、大会後の記録集には驚愕のショック！！私は決心しました。来年は、100キロの自己ベストを更新することを！！目標は9時間35分をく切ることを！！小手調べに、サロマ湖ウルトラに挑戦いたしますよ！！

40807

長野の風になれ！！明日は、天気も最高！！晴天で暖かいぞ！！

アロハ幸満
2004.4.10

明日は、長野マラソンですね。NHK朝8時30分から放送されます。録画予約してますので、代々木RCから参加される皆さんにエールを送ります。小生のクラブからも数名エントリーしてます。スタートすると急坂が待っています。無理に、飛ばしますと後半足にダメージがかなり残ります。自重して、完走を目指して下さいね！！沿道の応援に疲れも飛びますよ！！間違いない。

40808

萩往還マラニック250キロ迫る！！

アロハ幸満
2004.4.10

いよいよ、5月2日と萩往還が迫りました。練習を重ねて大会に臨むわけですが、現在疲労のピークを迎えています。48時間のドラマに興味深々！！ウルトラの魅力は、なんといっても、そのドラマ性があることですね！！距離が長い分、選手と交わす言葉や応援に力を得ます。もちろん、地元との会話には、山口弁で対応しますよ！！時間内完走をしたいですね！！代々木RCの皆さん、応援よろしく願います。完走記をHPに掲載しますので、ご期待ください！！

40809

所属クラブ欄：代々木RC 次は、クラブTシャツを作ろう！！

アロハ幸満
2004.4.10

折角、赤羽駅伝で盛り上がっていますので、クラブの結束をさらに強めるために、Tシャツ等を作っては如何でしょうか？そう思うのは、私だけ！？もちろん、デザインは専門であるマハロ菊池さんをお願いできるとよいねですが！！皆さん如何ですか！

40810

パパの勇姿

コツコツランナー
2004.4.10

まささん2度目のフル長野マラソンですね。記録を狙うか、確実な完走を狙うか迷っていらっしゃるようですが、計画はもう立ちましたか？私は菜の花から約1ヶ月でツルマラソンを走りましたが、菜の花は必死で走ったのに対し、ツルはのんびりゆっくり走ったので、また違う楽しさがありました。結果は15分位しか変わらなかったです。（もともと速くないからかな？）時計も見ず、周りの方や応援の方と話ながら走るの、私の性に合っているらしく、改めて走る事が好きになった有意義な大会となりました。

記録を狙うにも、FANRUNに徹するにも楽しくなくては！と私は思います。ご家族の皆様ニコニコ笑ってゴールする勇姿を見せてあげてください。

TVの前で黄色い(?)シャツを探しながら健闘を祈っています。

40811

あと22日...

コツコツランナー
2004.4.10

アロハ幸満さんもうすぐ250kmですね。だから練習がてらウルトラはしちゃうんですね。。そして48時間走り続けるんですね。。う～んスゴイ★どんな足をお持ちなのでしょう？もしや金色に光ってます？？私も今年100kmに挑戦しようと思いついてから走行距離は伸びているものの、予定よりまだまだ全然足りていないです。まだ体が付いていけないのでしょうか？朝起きるのが辛かったり、走り出すのが億劫になってしまったりしています。とりあえず、『今年行けるトコまで』戦法に変更したので、気長に挑戦します。

練習もかねて『阿蘇カルデラスーパーマラソン』の50kmの部にエントリーしました。100kmの方々の後半を一緒に走ります。真近で見ると刺激を貰えればとの考えです。しっかり勉強してきます。

40812

朝2時間走。良い天気。

マハロ菊池
2004.4.10

この時期の早朝はまるで夏の信州の朝のような気持ち良さでありますね。

アロハさん、代走会Tシャツ2004年春夏バージョン実は仕込み済ですよ。欲しい人もいればいない人もいると思うのでデータをダウンロードできるようにしようと思っておりますが、赤羽ではプリント済熟転写シートをおみやげに配付しようと思っております。住所知ってるんで、コツコツさんには郵送するからお楽しみに。まあ、たいしたもんじゃありませんけど。下にとりあえず1つ目の仕上がり例を掲載しておきます。

あ、そういえば今日荒川の完走証が届きました。細かい走行データやグラフが入っていてありがたい完走証だなあ。

<http://cri-how.dyndns.org/data/10001/2004an.jpg>

40813

コツコツランナーさん!!!

“ウルトラアスリート”に目覚めましたね(^ ^)

アロハ幸満
2004.4.11

“コツコツランナー”のネイミングが、とても楽しく親しみを感じるのは、私だけでしょうか?“コツコツ!コツコツ!”と、階段を登る様に未知の世界“ウルトラマラソン”に足を一歩入れようとしていますね。今後の人生で“喜び張り合い”が出てきます。これは、間違いない!!

ところで、昨年は、'03阿蘇カルデラスーパーマラソンに挑戦致しました。アップダウンの激しさは、他の大会に比べても凄いですよ!!きついですよ!!泣きますよ!!暑いですよ!!筋肉痛はひどいですよ!!なんだか脅したよですが、覚悟を決めて下さいね(^ ^)

因みに、小生主宰のクラブからも、三名が遠征しますよ!!
アロハ幸満

40814

代走会Tシャツが欲しい!!

アロハ幸満
2004.4.11

マハロ菊池さま!!
プリント済熱転写シートが、欲しい!!凄く欲しい!!それは、間違いない!!

どうすれば、手に入りますか?また、仕上がり例のシャツを拝見。センスの良さに、さすがプロ!!これも間違いない。

ところで、“代走会”とはなんですか?教えて下さいませ。代々木RCとの関係は?少し疑問です。これもさらに、間違いない。

40815

長野マラソンスタート!

アロハ幸満
2004.4.11

長野マラソンを、NHK8時から拝見しました。知らなかったのですが、今年のコースは変更になっているのですね。解説を聞くと、平坦なコースで走りやすそうに見えます・・・!

まささん!!頑張って!!結果をお知らせくださいね(^ ^)
間違いなく、応援していますよ!!間違いないです!

40816

長野マラソンに刺激され・・・

ヒロ児玉
2004.4.11

今朝は早起きして、マスターズ観戦した後、長野マラソン見ました。かなり暑くて大変だったようですが、まささん頑張れたかな?

ニッポンランナーズの金哲彦さんの解説が、市民ランナーに分かりやすい説明でよかったです。「マラソンは、前半は貯金して、決してオーバーペースで借金つくらない・・・」う～ん、貯金のつもりがいつも借金走法でした(笑)。

30k過ぎから、フィニッシュの競技場のを眺めつつ、まだ10k遠回りのコースはちょい辛いですね。でも、来年は挑戦したい!

週末はポカポカ陽気だったので、金曜日10kのペース走、土曜日30kのLSD、今日は右股関節が少し痛かったんですけど、長野マラソンに刺激されて、20kのLSDして久々走った～って感じで、いい汗かきました。これで、ランニング依存症の禁断症状も少しの間治まるかな^^)?

イラクの日本人質解放のニュースにほっとしました。まだ、帰ってくるまで予断は許さないけど、最悪の結果にならなくて本当によかった!

40817

朝60分走。引き続き良い天気。

マハロ菊池
2004.4.11

気持ちの良い週末でありましたね。長野マラソンは今年も谷川真理さんは走ってレポートご苦労様ですね。キロ5～6分ペースだと汗もかかないと言っていましたが大変なあ。

アロハさん、代走会は代々木ランニングクラブの略称ですよ。でも、

代走会でエントリーすると陸連の人を刺激しないか心配なんでエントリー時に文字数制限ある場合は代々木RCにしましょうかってことであります。

今日荒川の記録集見てたら佐々木走友会発見。略称佐走会だったりして。

トップページに代々木RCを併記したので、googleで代々木RCを検索すると当会トップページが検索結果に表示されるようになりました。近ごろロボットさんのクローラーは速いんですね。

40818

代走会謹製プリント済熱転写シートは

マハロ菊池
2004.4.11

別冊少女フレンド読者全員プレゼント方式で、封筒に80円切手1枚を入れて送って下されば郵送するようにします。ただし当会会員様のみで1回1シートのみとさせていただきます。

希望される方は送って欲しい住所を封筒の裏にでも明記の上、下記宛に送って下さい。

〒151-0051

東京都渋谷区千駄ヶ谷4-27-13-307

株式会社クリエイティブハウスイシ内

代走会シール係ってマハロお前だよ宛

2004年4月30日まで受け付けます。

なお、ふれあい赤羽駅伝に來られる方には会場まで渡しますんで申し込み不要です。

今日ユニクロで白いドライTシャツ790円だったんで買って1つ作ってみました。ウエブの画像より多少仕上がりは暗めです。御了承下さい。なお、生地は白が良いと思います、というか白にしましょう。濃色不可です。

あと、アイロンでプレスして作るんですけど、失敗しても当局は一切関知しませんので、その辺は自己責任で行って下さい。それで構わなければ御応募下さい。

40819

こんにちは、といっても夜中の2時ですが

アウトリガー沖田
2004.4.12

たまに全プレと言いながら「630円分の切手を同封」とか書いてあったりして、「それって通販じゃんかっ」てのがありますが、今回はタダでいただけるんですね、やたっ、菊池さま転写プリント、サンクスです。手渡し組なので、赤羽ますます楽しみです。こんどロスボ行って、白地のランシャツをこれ用に探してこよ。

代々木&RCでググると、6万件中のトップで表示されるんだ。さすがGoogle クローラが定期的かつ頻繁にくる人気サイトっ、てヨイショしてどうすんだ。その他大勢が、代々木地区RC造マンション情報ってのが興味深いっね。

長野マラソンの中継見ました。なんか、教育テレビ的なゆるゆるの作りでしたね、アナウンサーしゃべんないし。朝から癒されました。谷川真理の同行伴走ディレクターはNHK職員なんでしょうか、だとしたらすげえなあ。市民ランナーにはたまらない内容の番組でしたが、将棋とか園芸好きの人にはすげえ反感かってるかもなー。

スパムみなこさん、はじめまして。その思い切ったお名前に拍手です。いろいろ悪く言われるSPAMですが、あれで食べてみるとけっこういいヤツですね。塩こしょうでソテーするとビールに合いますし。こんどハワイのたのしいお話、きかせてくださいね。

アロハ幸満さんの書き込みを読むと、エクスクラメーションマーク多用ライターとして全国的に有名なスタバ斉藤氏を思い出します。「くわッ!!PowerMac G5が欲しえーッ!!そして快適なコンピューティングライフを送りたい!!!」、とか書いてらっしゃる方。ご存知ですか? だからどうした、ですが、
outrigger@melu.jp

40820

スパムは

マハロ菊池
2004.4.12

我が家では大人気ですね。スパむすにして2カ月に1回ぐらいの頻度で食べますね。

アウトリガーさん、谷川真理のケーブル持って走ってるヒゲで細身のおじさんは谷川真理さんのコーチの中島進氏ですね。私は、大学の先生でサブスリーを目指して走ってる方の横でイヤホンして判走しての方がNHKの人かどうかが気になりましたね。ちょっとサブスリーペースで走る人に判走するには太めだよなあ、仕事だから無理やり走らされてるのかなあなんて思っただけ。そういえば、TBS春の祭典とかのマラソンハンデレースでも重たいTVカメラ持って谷川さんを追っかけて撮ってるカメラマンの人とかご苦労な仕事だなあと思いましたね。

40821

高尾山、花終わってましたね

ハレクラニ小野
2004.4.12

みなさん、がんばっちゃいますなー。マハロさん、駅伝の準備、ありがとうございます。赤羽でみなさんに会うの楽しみです。代走会の熱転写シートもわくわくするなあ。あれだ、子供のころのあの月刊??「鉄腕アトム」の表紙に帯代わりに巻いてあったシールのわくわくを思い出すぞ。

アロハさん、わたしはアロハさんとは反対のコース高尾山口ー陣馬の往復を時々やります。これで距離は30キロぐらい。といってもトレ一ニングより、植物や野生動物ウォッチング狙いのならだらだら走り。始発で行くと、運がよければ、油断して人が通る道まででてきたキツネやキジなどが見れます。秋には親キジにトトっつについてゆかかわいキジのヒナなんか見れます。運がよければ。

一丁平には350本ぐらい桜があって、毎年見に行くのですが、ちょっと予想が外れて、もはやかなり散っていました。ちょっとがっかり。でも今ならツツジがとてもきれい。

40822

みなさま、ありがとうございます♪

スパムみなこ
2004.4.12

昨日は秋川自然入レースに参加してきました。水はとても冷たく泣きそうでした。・・・が頑張り甲斐あって友達の家族に便乗してナイスファミリー賞を頂いちゃいました。このクラブで赤羽の駅伝に参加されるのですね〜。楽しそう!がんばってくださいね。

☆マハロ菊池さん、クラブノート賑わっていますね。ホントだ、指折って数えたら2007年まで参加出来たら10回記念になるんだ〜。そして私もスパむすび大好きです。でもバサバサ気味のご飯に照り焼き醤油がかかっているあのabcの味にはなかなか近づけません。

☆ヒロ児玉さん、先輩どうぞよろしくお願ひします!私もグビグビブファアが大好きです。その為に走っている気さえ・・・。

☆ラハイナ・キミコさん、富士箱根ふれあいスポーツフェスタの申込

み残念でしたね。マラソンの申込みって締め切りが早いんですよね。私もこの大会はおととし参加しました。確かずっと上り・ずっと下りの私にとってはとてもハードなコースで撃沈しました。でもユネッサンの券はありがたかったなあ。次回のSAIKOトレスの感想ぜひ聞かせてくださいね。

☆アウトリガー沖田さん、はじめまして。SPAMって評判悪いんですか!? 私もハワイでスパむすびを食べるまでは、パッケージには惹かれていたものの、実際食すまでには至っておりませんでした。去年のハワイではきっと日本でも買えるのに色々な種類を購入してきました。その為スーツケースは重量オーバーで課金されるは、荷物が入りきらなくてももう1つスーツケースを買うはめに・・・。

☆アロハ幸満さん、富士五湖ウルトラマラソンに参加されるのですね。すごい体力だ〜。がんばってくださいね!

☆コツコツランナーさん、私も周りの雰囲気を感じながら走るのが好きです。コーチをなさっている方に、心拍数を上げないように風景を見たり応援にこたえるのは出来るだけ避けた方がタイムを上げるためにはいいという話を聞いたことがあります。試してみましたがやっぱりそんなことは無理でした。

☆ハレクラニ小野さん、はじめまして。高尾山にはGWに行こうと思っていたので参考になりました。キツネが見れるなんて驚きです。早起きして始発で行きまーす。

40824

長野から帰ってきました。(昨日だけど)

まさコナビール328
2004.4.12

長野マラソン行って参りました。応援していただいた方々ありがとうございます。

天気もよく、風のほとんどない、とてもよいコンディションだったのですが、結果は前回のフルに比べて5分くらい遅いタイムでした・・・(T.T) もっといいタイムを狙っていたんですけど、そうはうまくいきませんでした。この前の荒川市民マラソンに比べると終わった後は、失望感が充満しておりました。

帰ってきてから、録画しておいたNHKを見たんですが、これはよかった。長野マラソンのコースはあっちいたり、こっち曲がったり、

で折り返し3回くらいしてみたりで、結構複雑なんですね。それと、市内・郊外・畑の中と風景の変化が激しいのですが、それをおさらいするのにとてもいい中継でした。まだ、走り終えて間がないので、鮮明にその時の状況がTV画面で再現されていて、「おおこの給水所で〇取った」とか「あ、この応援のいいたいだ」等プレイバックさせるには十分でした。

それと、優勝したタイエが苦しんでいた橋の登りや、あの助教授のラスト2kmの苦しみは、ほんとと自分のそれとみごとにダブってしまいました。ああ、みんな苦しんだなあーと気がつかしました。

ゴールした瞬間は、内容がよくなかったこともあって、「来年の長野はないかな」と思いましたが、帰ってきて中継を見たら、あまり硬くならずファンランとして楽しむのであるなら、TV録画とセットで、また参加もいいかなと思いました。

■コツコツランナーさん

幸せの黄色いシャツは長野に散りました(笑)。コツコツさんの言うとおり来年は荒川市民マラソンはまじめ大会。この長野はファンランに徹しているのかなと思っています。2匹を同時に狙ってはだめですね。

■アロハ幸満さん

コースは平坦で云々というのは中継でもよく言われていたし、プログラムにも記載されているんですが、いまいち気持ちの乗れなかった私にはちょっとした坂でもきつかったです。(笑)

■ヒロ児玉さん

30kmすぎからフィニッシュ競技場をすぎて云々ですが、実は私全然気がつきませんでした。TVの解説と画像を見て、「あ、ほんとだ」と思いコースマップを見るとたしかに見える位置でした。知らぬが仏っていうやつでしょうか？でも、30kmの方向から見るとたぶん地味で目立たないんじゃないかなあー。

■アウトリガー沖田さん

私も谷川真理さんの横にいたディレクターらしき男、気になっていました。マハロさんいわくコーチなんですか。なるほどね。気になったのは、谷川真理さんも隣の彼も一般参加ナンバーでした。ちなみにTVに映っていた助教授となりのTV関係併走者は陸連登記ナンバーでしたね。サブスリー同伴は3桁ナンバーじゃないとだめってことでしょうね。

40825

熱転写シールの使い方をPDFにしましたので

マハロ菊池
2004.4.12

興味ある方は一応御確認下さい。

なお、市販のTシャツのちゃんとした印刷に比べると相当劣化が速いので、あまり良いものにやるともったいないですよ。綿100%より化繊の方がノリが良いかも。ユニクロのドライTは綿71%ポリエステル29%なんでお奨めです。

まさコナビールさん、お疲れさまでした。テレビで見ると黄色いウェアの人って結構いますね。ランパンも擦れますかあ。私はフルはショートタイツだから擦れようがなかったけど今度はランニングスーツに挑戦してみよう。

スパムさんもお疲れさまでした。水の中って何履いて走るんでしょうか？それにしてもけっこういろんなレースがあるんですね。アドベンチャーレースみたいなやつかなあ。4月だとまだ寒いかもしれませんね。

ハレクラニさん、シールは本当にたいしたもんじゃありませんから。せっかく応援に来ていただくんでほんの気持ちだけですから。

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

40826

今日は完全休走日

ヒロ児玉
2004.4.12

先週末は調子こいて頑張り過ぎたみたいで、週初めから足が重たくて、体がだるい一日でした。こういう時に限って仕事は忙しいんですね。今日は完全休走日。

◇まささん長野マラソンお疲れさまでした！自分自身納得いかない結果みたいでしたけど、フル2回連続サブ4はすごいですよ！！荒川から3週間でまたフル走ったんだから、見えない疲れが(特に内臓)残ってると思うんで、ゆっくり休養してくださいな。

◇スパムみなごさん、秋川自然人レース楽しめたみたいでよかったですね。自然人っていうくらいだから、水の中を素足で走るんですか？なんだか楽しそうでもあり辛そうでもあり。私も、走った後のグビグビがあるからガンバれます^^)。

◇マハロさん、私も代走会熱転写シール希望します！封筒送りますので申し訳ありませんがお願いします。駅伝にむけてのスピード練習はどうですか？私は短い距離は苦手な方なんでほとんどしたことないんですけど。

40827

深夜ドラマ終わったから今日から鍛錬再開

マヒナドルりこ
2004.4.13

1日から深夜やってたドラマ「24」にはまっていて、時差生活を送っていたので、走るのをさぼりがちでしたが、今日からまじめに走ります。

スパムみなごさん、初めまして。今「めざましテレビ」で秋川自然人見ました。うわあ、ヘルメットつけてほんと水の中ばしゃばしゃ走るんですね。楽しそう！私もこれ、気になってたんですが、こんなアドベンチャーものとは知りませんでした。ほんとと水冷たそうでしたけど、夏にこういうのあると気持ちいいだろうなあ。探してみよう。

まささん、長野お疲れ様でした。テレビですと黄色いシャツ探してましたよ。サブ4でも失望なんて自分に厳しいんですねー。私だったら、きっと毎朝フィニッシュズタオル眺めてはニタニタしてますね。同じコースでリベンジ！っていうのもきつといい感じですよ。ぜひ来年もエントリーしてくださいね。

マハロさん、25日応援に行く楽しみが増えました。熱転写用シャツ探しにいきます。

40828

デザインがよいですねえ、代走会熱転写シール

ハレクラニ小野
2004.4.13

■マハロさん、デザインがよい、手作りなのがよい。代走会熱転写シール、たのしみ。

■スパムさん、はじめまして。秋川自然人レース、家族で行くと楽しいでしょうね。私が参加した年は水が多くて、ちょいと泳げる(というか河童の川流れみたいに流される)ポイントがあって迂回して川岸を行くのがくやしかった。わたしゃ、泳げんのですわ。

■高尾山でキツネに出会ったのはかなりの回数行ったうちの2回だけです。チャレンジしてください。あえると感動ですね。ゴールデンウィークだと川筋でカジカガエルの声が聞けるかも。

■まささん、長野のサブ4の完走、おめでとうございます。NHK見ましたが、完走の後あの放送見るのは楽しそう。金哲彦さんの解説はアマチュアランナーの気持ちがよくわかった解説で、とてもよかった。ヒロさんご指摘のように番組のつくりが時間がつまっていないゆい感じなのもよかった。

40829

阿蘇カルデラスーパーマラソン、応援しています。

ハレクラニ小野
2004.4.13

■コツコツランナーさん、アロハさん、阿蘇カルデラスーパーマラソン、写真でしか見たことありませんが、自然豊かなすばらしいコースですね。いつか参加したいのです。

■コツコツランナーさん、チャレンジングで、すばらしい。わたしは制限時間一杯一杯で走る、元ゆるゆる100キロランナー（今年復帰予定）なので、上級のアロハさんのような練習はとてもしなかつたけれど、なんとなく続けていけるのはこれかな、という練習方法をおかしてみつけました。

平凡ですが、結論を言いますと100キロ初心者の練習はあまり月刊走行距離など距離にとらわれず、1日の間に長時間体を動かすことに専念するとよいのではないかと思います。

ずーっと走ってなくてもよいから、5時間とか8時間とか10時間とか時間を決めて歩いたり走ったり、休んだりしながら、無理せず行くわけです。私の場合、根気がなくて平地でそれをやりつづけるのは至難の技でした。近所の低い山でマラニックすることが、ぴったり性に合うことがわかりました。

いろいろな山に行くのも楽しいですし、気に入った山の同じコースを週末ごと、二週間に1回というようにリピートすると、初回より2回目、2回目より3回目とみごとに長い時間走る力がついてくるのがわかります（たとえば、はっきりわかるのは翌日の筋肉痛のぐあいが劇的に改善されていく）。

おおお、おれにもまだこんな潜在能力があったのかと感動しました。

おむすびと水と着替えをかついで、いそがず、周りの景色を楽しみながら、基本的にはすぐゆっくりでもいいから走りつづけます。急坂は厳しいので歩きますが、それでもこの急坂は歩かず駆け上るぞ、とか、下りをぐんぐんスピードをあげて平地では体験できない「実業団ランナー」気分を味わったりもします。いいかげんインターバルトレ

ーニングです。山登りしている女の子に「走ってる、すごい」なんて言われると、スピード上げたりして。これだって、立派なトレーニングになるはず。あまり立派ではないか。

そしてこれがポイントですが、つかれたり、気にいった景色にであったり、鳥の鳴き声が聞こえてゆっくり聞いていたくなったら、無理せず歩いたり、立ち止まったりします。トレーニングとしてだけではなく、マラニックそのものを楽しもうという感じです。そのことで、オーヴァートレーニングやそれに起因する故障を回避することができると信じています。

さいきんレースにはできませんが、マラニックには、ときどきでかけます。今は引越しておめあての山（高尾山）は電車で1時間かかりますが、それでもひまをみつけていってしまいます。なんてたって楽しいから。それぞれ性格にあったトレーニング方法があると思いますが、私の場合は上に書いた感じ。コツコツランナーさんも、自分にあった方法を探し出してください。

40830

ハレクラニ小野さんへ！（＾＾）

アロハ幸満
2004.4.13

同感です！！初めて100キロを目指すランナーの方は、LSDに徹することでですね。小野さんの言葉は、マラニックと同義だと信じますよ！！あえて、付け加えるとすれば、長距離を走れるだけの筋肉をつけることをお勧め致します。筋トレを励行しましょう！！山や海を眺めながら、また車では行けない風景を楽しむのは、足を使うご褒美です。

これからの季節は、そんな風景に出会えます。また、食べることも大好きですから、知らない場所で偶然”うまい！”ものに出会えるかも？

さらに、ひっそりと佇む馬頭観音に逢えるかも？ところで、先週の土曜日は高尾山マラニック、日曜日は町田から江ノ島往復マラニックを開催しました。暑い二日間でしたが、うまく走り込みができました。皆さんも是非やってみましょう！！

アロハ幸満

40832

暑かったり、寒かったりしますね。

マハロ菊池
2004.4.13

今日は久しぶりに朝出社前に40分走ってしまいました。朝走ると1

日中身体が軽くなって良いですね。

なるほど山ですね。身体を動かし続ける練習というのは良さそうですね。今度鍛練ネタにしよう。

マヒナドールさん、24は5月3日BSフジで24時間で24話一挙放送するそうですね。すごい企画だなあ。

ヒロさん、つついトレッドミルも加速しております。ジムで気味悪がられてるかも。

それよりたすきの渡し方って、なにかテクニックあるんでしょうか？どなたか御存知ですか。テレビで観ると真横に棒のように延ばしてするような気がするんですけどね。

40833

燃えました☆長野マラソン

コツコツランナー
2004.4.14

まささん、お帰りなさい★
長野マラソンTVに繋り付いて黄色いシャツを中心に応援してました。

大変面白い中継でした。トップランナーと市民ランナーを同時に観戦できるので、身近に感じて、こっちまでウキウキ・ウズウズ燃えちゃいました。

惜しくもサブスリーを逃したイシカワさんの書き込みをたまたま見たのですが、『惜しかったが、すがすがしい気持ち』という事で、次に繋がる良いレースであったのだろうと、想像します。これからはウルトラの世界に浸かって、また来シーズンサブスリーを目指される様です。

まささん、そんなに嘆かないで下さい。
3週間しか間の空かないフルは、体力的にも精神的にもかなりキツイと思いますよ。私も1ヶ月あけてのツルマラソンは、雨乞いをしていました。（脅威の晴れ女パワーで降水確率40%を吹き飛ばし晴天でした。。）

来年も是非FANRUNで楽しんでください。TVの前の私もその方が楽しいですから★（黄色をみる度ガンバレ〜って。）

なにより、家族に勇姿を見せられるのは良いですよ。なんだか、勝手に感動してくれそうです。

『ランニングキャップ買ってやろうか？』なんて事を言われちゃったりします。ウヒウヒ

この手を使わずにはいられません。

40835

国東100kmマラソンまであと165日。。。

コツコツランナー
2004.4.14

ハレクラニ小野さん、アロハ幸満さんありがとうございます!!!
やはり【長い時間動く習慣】ですかね。
普通の練習も、もうちょっと気を付けようと思います。ついつい途中でガーッと走っちゃうので、気長に、焦らず、ゆっくり、楽しみながら鍛練できるような工夫してみます。
山はいいかもしれないですね。ところで、本当の山なんですか？それとも舗装してある山？登山は好きですが、走って登った事は無いです。筋トレも、ジムのトレーナーの方と相談しながら取り入れたいと思っています。
【行けるトコまで】でも、ボランティアや他の選手に失礼の無いよう【できるだけ努力】はしたいと思うのですが。。。

スパムみなこさん、はじめまして。
さくらんぼに、スイカと美味しそうな大会目白押しですねぇ〜♪どこかにマンゴーマラソンとかあればいいのに。大好物なんです！ちなみにスパムって食べた事ないです。

【コツコツランナーズ】のリーダー【コツコツランナー】です。
このネーミングは当初みんなから『えええ〜！』と失笑をかっていたのですが、今ではみんな『良いチーム名だよねえ。コツコツなんだ！』って思うもんねえ』と言ってくれます。
名前負けぬよう、コツコツ・コツコツやっつけていこうぞ!!!

40836

たすき

アウトリガー沖田
2004.4.14

中学のときに体育で駅伝やって、そんなとき注意された気がします。たすきの渡し方。菊池さんが書いてらしたように、地面と平行に両手で棒のようにのばして渡すっておそわった気がします。次の走者が受け取りやすいように、ですね。

赤羽のたすきの形状がどんなにか分かりませんが、あれってわかじやなくて一本のヒモなんですよ。一方の端に切れ込みがあって、もう一方の端をそっから通して輪っかになる、と。なので、端っこをシュッとひっぱると輪がちいさくなるんですよ。たすき掛けした後で、はじっこ引っ張って体にアジャストさせて、だらんと伸びたはじっこを短パンの尻ん所にはさむ、と。実際にその通りできるかどうかは別モノですが、ははは。

「奈緒子」って駅伝モノのマンガがあるので、あれを読めば参考になるかもしれません。ならないか。

スパムみなこさん、スパムの評判について。えーとスパムが何か悪い事をしてって訳じゃないんですがどうも皆さん迷惑スパムだとかスパム防止とか、スパムを邪見に扱うんですね。食べてみれば、なんだおいしいイイやつじゃんかって誰しも認めると思うんですがねえ。

長野マラソン中継の、谷川真理の伴走者というどうでもいい所に目がいく人が僕以外にもたくさんいてうれしいです。しかも「コーチの中島さんだよ」とか即答だし。さすが代走会。どうでもいいついでに質問しますが、エチオピア語（ってあるのか）の通訳でいつもでてくるメガネでゆるいアフロヘアのおじさんはだれですか？ 横浜国際駅伝とか、東京国際女子とか、優勝インタビューで必ず出て来るなその人物です。妙に声が甲高いの。

東京シティロード10Kが終ると、駆けっこの的にはシーズンオフですかね。これまで出たレース、どれも自分なりにシリアスにやってきたんで、こころでいっちょお気楽に FUN RUN っていうのを体験してみようかな。となるとスイカかな、でもちょっと遠いなあ。アドヴェンチャーレースも楽しそうだし。夏になったらアクアスロンとかオープンウォータースイムもやってみたいです。
outrigger@melu.jp

40837

若狭さんだそうです。

マハロ菊池
2004.4.14

も〜う、仕事なのに気になって調べちゃったですよ。
私は女の人だと思うけどなあ。
ちなみにエチオピア人はエチオピア語とアムハラ語が公用語だそうです。ロバ選手はアムハラ語しか話せないそうです。

私は長野マラソンで3時間切ろうと走っていた先生がゴールの競技場手前1kmあたりで、進もうにも進めず、でも何とか前に1歩足を出そうとしつつコース上に立ち尽くしていた男性ランナーが3秒ぐらい映っていたと思うんですがその人がちょっと気になったりしましたね。

http://www.mizuno.co.jp/mtc/report/tokyo_2001/index2.html

40838

はじめまして

ホロ・ノカオイ
2004.4.14

先日入会しました、ホロ・ノカオイです。よろしくお祈りします。
トライアスロンをやろうと去年の暮れに突然思い立ち、今年から走り始めました。
ランニングだけでも最高に楽しいことに気づき、トラはもちろん、クロスカントリーや駅伝、ウルトラなんかに出場したいと思っています。では、みなさま、よろしくお祈りします。

わたしも長野マラソン中継で通訳が気になりました。
マハロ菊池さんと同じく、女性だと思いましたが。

40839

LSD

pompom
2004.4.14

先月に続き、今月も小2の息子が週末から熱を出し、私は看病で何もできない日々が続いていました。子供が病気になるってダンナの週末のルーティンは何も変わらず、好きな時間に走り、泳ぎ、バイクに乗り、って生活なのに、、、ちょっと不公平！って、文句言ってもしょうがないか、今日は熱も下がって元気に学校に行ってくれたし。本当に健康が一番！

そんなわけで、週末は長野マラソンも見れなかったし、ニシスポーツにもまだ行ってません。まささん、お疲れ様です。

コツコツさん、すごくがんばってらっしゃるんですね。アロハさんがおっしゃるように、LSDに徹するのが一番のようですね。（って、ド素人の私が言うか？）今日ランネットの浅井りえさんのランニングアカデミーのインタビューを読んだんですが、LSDがどうして効果的か、ってことが、すごく明確に、しかも簡単に説明されていて、おお〜、さすが、って感じでした。オリンピックレベルの人でも7分〜8分のペース、もしくはそれよりも遅いLSDが大切ということで、とても納得させる内容でした。

皆さんの華々しいご活躍とはかけ離れていますが、私もコツコツ頑張ります！東京シティは初レースで、一時間とか切れないと思いますが、クラブ除名とか言わないでくださいね〜！

それと、6月に皇居体重別レースがあるそうです。なんか面白そう。

40840

ダイエー初優勝？

まさコナビル 3 2 8
2004.4.14

あ、そういえば長野マラソンの時、ゴール会場近くでみんな新聞もってるんですね。

ひいーひいー感じながら、沿道の人のもっている新聞をちらちら見ながら走ると、「ダイエー初優勝」って書いてあるんですよ。

あ、ここはダイエーのお膝元なんで、何年か前の新聞もってるのかな？そういえばゴールは野球場だし。とか、ちんぷんかんぷんこと考えながら走っていました。おいおいダイエーは福岡で長野じゃないし、なんでいまだに初優勝の新聞を持ってるんだよ！

で、ゴールしてわかったのですが、スポンサーである「信濃毎日新聞」が優勝者を告げる号外を配っていたんですね。そう、紙面にはダイエーではなく男子で優勝した「タイエ」と書いてあったのです。見出しは「タイエ初優勝」でした。

40kmすぎの思考とはこーいものでしょうか（笑）

40841

えり子さんですよ

pompom
2004.4.14

まささん、走りながらも沿道の人々の新聞の文字が見えるなんてすごいですね。ダイエーとタイエじゃだいぶ違いますけど（笑）

浅井えり子さんのこと、浅井りえさんとか書いちゃって、ごめんなさい。人の名前、私の頭の中ではごちゃごちゃです、最近。

40842

若狭さんは

マヒナドルりこ
2004.4.14

どうやら、若狭基道さんという男性のようですよ。「エチオピア・若狭」で検索すると著書とかいろいろ出てきます。

で、別のページに「東京国際マラソンをテレビ観戦してたら大学時代の友人W君が優勝インタビューに映ったのでびっくり--10年来変わっていないヘアスタイルは間違いようがない。」という内容の日記を見つめました。ま、間違いはない。

ちょっとすっきりです。

40843

どうも

マハロ菊池
2004.4.14

ホロさん、はじめまして。トライアスロンも面白そうですね。私は泳げないというか、プールは10分ぐらいで飽きてしまうのでだめですな。今度ハワイに行ったら遠泳というか浜辺沿いに浅いところを泳ごうと思っております。

アクアスロンは石神井公園や小金井公園などでも行われてますね。去年は見学に行きましたが今年は石神井出てみるかなあ。

pompomさん、ゆっくり走れば速くなる、ですね。私なんか2年前初めて石神井公園1周（1.875km）したとき15分かかってたんですけど、今は9分で楽勝で走ってますからね。たらたら走ってるうちに心肺機能が向上するようですね。

40844

こんばんは、

ホアロハこじろう
2004.4.15

久しぶりのカキコです。いやー仕事が忙しいこともあって1週間覗けなかったのですが、話題の流れがはやくてついていけませんね...

スパムさん、ホロさん、はじめましてヨロシクです～ m(_ _)m。

トライアスロン、私も興味がありますがスイムで50mも泳ぐと力尽きて沈んでしまいそうなのでまだ出場したことはありません。しかし'97-'00までデュアスロンに参戦していました。ラン・バイク・ランですが結構おもしろかったですよ、トランジットとか。また参戦しようかなあ・・・（只今バイクは倉庫の奥で安らかに眠っております）

駅伝のたすき、受け取りの練習しておいた方がいいのかな？皆さんの前で受け渡しだったら、かっこよく決めたいですね。

40845

とりあえず

マハロ菊池
2004.4.15

駅伝参加選手の皆さん、たすきの受け渡しは駅伝当日スタート前に軽く練習いたしましょう。あと10日、練習しすぎて故障しないよう注意ですね、って私が一番アブナイかな。

今週末は小笠・掛川マラソンに虹の木さん参加ですね。がんばってください。

昨日はうんちく王に見入ってしまってジムさぼり。今日はしっかり走ろう。

40846

アロハさん、pompomさん、そうだLSDという言葉も忘れていた

ハレクラニ小野
2004.4.15

これはかなりむかしの話。高尾山を走っているとき、前をゆっくり行くランパンの女性がいて、ビュッとカッコよく（主観では）抜いてから振り返ると、なんとその方は浅井えり子さんでした。「ゆっくり走れば早くなる」を実践中の大選手にプチ競争意識をだすなんて、身のほど知らずもハナハダシイと赤面。すこし言葉を交わすと本当に感じのよい女性でした。

コツコツさん、山は土の道走りたいです。足への負担がコンクリと土ではぜんぜんちがいますよー。

東京近郊の方はよくご存知と思いますが私がよく行く高尾山一陣馬山のコースは週末になると、フルマラソン、富士登山競争、山岳マラソン、100キロのトレーニングをしているアマチュアランナーがたくさんわいわいと走っています。

全体になだらかな高原状の部分が多く700-800メートルぐらいの低いピークが連続していて、そのうえしんどいときにはピークを踏まないでいける巻き道も完備の、本格登山派にはものたりない山。そのぶん、とても走りやすいのです。小学校が遠足で行くような山です。「丘と山の中間ぐらい」といってよい気軽なハイキングをするようなところ。

九州だと九重山なんか走りやすそうですね。ああ、それと阿蘇もマラニックするにはすこくよさそう。噴火しなければ。

40847**2005東京マラソン資料発見**マハロ菊池
2004.4.15

やはり代々木公園をスタート&ゴールに考えてるみたいですね。楽しみだなあ。

下記PDFの5ページ目にコース予定図あり。

http://www.ssf.or.jp/sem/04_semi1/img/ssf_semi-nar2004.pdf

40848**はじめまして**虹の木
2004.4.16

こんばんは、新しくメンバーに加えていただきました虹の木と申します。よろしくお祈いします。

昨年10月より走り始めたばかりの初心者ですが、今年の日曜日にはフルマラソンにチャレンジします。

思えば走り始めた頃ははすれはフルマラソン完走できるようになればと思っていたのに、半年程度のトレーニングで挑戦するのは無謀のような気がします。がんばってきます。

40849**Tシャツ自作用データアップしました。****ご自由にお使いください。**マハロ菊池
2004.4.16

下記にPDFで置いておきましたので自由にご利用ください。A4に何種類かのワンポイントを入れてありますので、市販の転写用プリンタ用紙に反転して印刷後、使いたい絵柄を切り取ってアイロンプレスします。

イラストレータ8以上をお持ちの場合は再加工も可能です。

虹の木さん、はじめまして。初フルの目標はサブ4ですね。がんばってください。

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

40850**若狭さんかっ**アウトリガー沖田
2004.4.16

そうですその人です、ミズノのサイトの、その写真に写ってるひとです。やっぱり気になりますよね、うんうん。菊池さんマヒナドールさん、サンクスでした。グーグル検定とかあったら楽勝で取れますよ。エチオピア語の研究をされてる方なんですね若狭さん、でも他に人材がないのでマラソンのたんびに通訳にかり出される、と。うーん、まさにムダ知識。

虹の木さん、はじめまして。初フル、完走できるといいですね。

ダイエー初優勝はすげえ笑いました。「ロバ勝った」なんて言われても、今じゃもう驚かなくなりましたが、アトラクタの当時はかなり可笑しかったですよね。

40851**いい天気。たらたら90分走でした。**マハロ菊池
2004.4.17

今年初めて半そで短パンで朝のジョギングでありました。やっぱり4月、5月はジョギングには良い季節ですね。今日は赤羽に午後下見に行ってくるつもりです。

アウトリガーさん、ツルもね。

若狭さんのもっと爆発した頭あったので一応。アンドレ・ザ・ジャイアントみたいだね。今度エチオピアのランナーが優勝するのが楽しみだなあ。

<http://wakeiseijaku.blogtribe.org/entry-377af52adb8ce955dd8ab749ecb168a4.html>

40853**いってらっしゃい>虹の木さん**まさコナビール328
2004.4.17

虹の木さん、小笠・掛川マラソンですね。メジャーな大会なので気になっています。ぜひ、雰囲気等もご報告ください。

すでにハーフも2回こなして準備万端でしょうか？私も先月の初マラソンの時は、直前までドキドキでしたが、走り始めると普段の自分に戻りました。

ぜひ、その緊張感を十分楽しんでください。

今まで流した汗は無駄ではないよ、きっと。

40854**今日は暑い！！6時間走に挑戦（＾＾）**アロハ幸満
2004.4.17

皆さん！今日は暑いですね。先ほど、6時間走を終えたところです。天気予報では、夏日に近い外気温度になりそうとの事。涼しい早朝に自宅をAM4:00スタート。外は、まだ暗い。コースは、いつもの通り恩田川サイクリングコースを片道5キロ。コースに標識があり、間違いない。

川を挟んで往復1周すると10キロになる。

桜の季節も終わり、枯れきった花びらの残骸が道端に、その役目を終わって散らばっている。川に目を向けると、鮮やかな桃色であった“つぼみ”が下流へて流されていく。鴨の親子・鯉の夫婦が春の息吹に体を任せているかのように、ゆっくりとした時間が過ぎていく。

桜は終わりましたが、色々な花達の出番ですね。特に“ツツジ”が百家爛漫状態で、鮮やかなオレンジ色が目に焼けつく。そんな、沿道を汗を掻きながら、ふと・・・感じるのは、“生きてる自分”を実感できるのは私だけではない。

さて、萩往還250キロ大会が、残すところ15日を切りました。現在、疲労をとるために時間走に切りかえています。平日は、1時間走。来週末は、2時間走に切り替える。完走できるか不安で、長い～長い～時間と風景に心揺れる今日この頃。

私にとて、本年度上期の最大イベントであり、愛して止まない“萩往還”です。また、スタートラインに立てる喜びは例えようがない。神様！！！！、2日間天気に恵まれますように！！また、道に迷わないように！！さらに、寒さに凍えないように！！お願い申し上げます。アロハ幸満

40855**ふれあい赤羽の現場チェックしてきました。**マハロ菊池
2004.4.17

本当に良い天気で荒川の土手はTシャツ1枚で気持ち良い状態でありました。集合場所はちょうど下記写真のように観覧席状になってる場所でありました。座るのには困らなそうですね。今日は一人でしばし座ってぼーっとしてきました。走らない時は土手を吹き抜ける風が気持ち良いですな。ここに来る5分ほど手前にはセブンイレブンが1軒あります。飲み物などはそこで購入してくると良いとおもいます。冷えたクーラボックスは私が1つ用意しておきます。新荒川大橋から土手に入れます。4月25日は赤羽でパレードや神輿が出るばか祭りというのをやっているそうで当日駅周辺は混雑するかも知れませぬね。赤羽駅では埼玉寄りの北改札を出て東口です。

アロ八さん、萩往還近づいてきましたね。それにしても24時間×2ですもんね。すごいなあ。私も明日は久しぶりに3時間走るかな。

<http://cri-how.dyndns.org/data/10001/akabane.jpg>

40856

今日も暑い。赤羽駅伝迫る！！

アロ八幸満
2004.4.18

マハロ様

いよいよ、赤羽駅伝が迫りまいたね。クラブの面子にかけて、優勝を勝ちとってください！！と少し檄のしすぎですかね(^_^)マイペースで、無理は禁物。楽しい一日であるように願っています！！

今日は、自宅をAM9スタートして、3時間走に徹する。近くにありません緑山スタジオの坂道(約500メートル)を往復20回ほど走りこむ。暑いものって、塩が噴出すようでは、体内の疲労物質がまだ残っている証拠。大会までは、毎日最低2リットルのミネラル水を取らなければならぬ。

アロ八幸満

40857

良く寝て、良く走る。で、良く食べる。

マハロ菊池
2004.4.18

良く寝て6時に起きて朝しっかり3時間走しました。昨日より風が冷ため気持ちの良い朝でありました。午後はジムでプール。日中の気

温がたかくなつたせいか水風呂が24℃もあってちょっとぬるいです。でも3時間走るとついついご飯は食べ過ぎてしまいました。

まもなく赤羽ですが、依然コースが謎なので、いちおう勝手に予想してみました。下記に予想図あり。ってヒマだねえ。でも普通に考えるところというコースだろうなあ。でも、パンフには「さらに楽しいコース」と書いてあったからなあ。さて、実際はどうなることやら。

アロ八さん、なるほど、塩もみみたいなこともやるんですね。あと2週間、頑張ってください。

<http://cri-how.dyndns.org/data/10001/yosou.gif>

40858

サブ4達成！

虹の木
2004.4.18

小笠・掛川マラソンから帰ってきました。見出しの通りサブ4達成しました。GTMAILSの速報タイムで3:59:14、正式なネットタイムはまだわかりませんが自己計測で3:56:21でした。いい天気でしたがちょっと暑すぎたのとアップダウンがかなりあって最後はかなりペースダウンしてしまいました。

40859

ちょっと食べ過ぎ

マハロ菊池
2004.4.19

どうも土日に食べ過ぎてしまい、月曜の朝は1週間で1番重いのですが、今日は2kgも重くなってビックリ。なかなかウエイトコントロールは難しいなあ。

虹の木さん、初フルでサブ4おめでとうございます。これで北海道マラソンに出れますね、って行かないか。私は今年は諸般の事情により北海道だめっばいなあ。でも来年は参加決定です。

40860

夢のサブ4

コツコツランナー

2004.4.19

虹の木さん、サブ4おめでとうございます！

しかし、初挑戦ながらサブ4達成とはどれだけの練習をこなしただろう？すごいなあ。私なんて初フルは6時間2分、2度目で4時間54分です。コツコツ。

いつかは切りたい4時間ですが、その前に私には「100kmへの道」があります。今更ですが、ほんとうのLSDの意味を知り、(遅すぎ!!)たらたら走法で走ってみています。思っていたより遅い速度でいいようです。今までは平日ジムでトレッドミルなどで10km~15kmほど9km/hで走っていたのですが、最近暖かくなってきたので上り下りのある外のコースをゆっくり時間を掛けて走れるようになりました。使う筋肉が違うのでしょうか。今までより足が重く感じたりします。ゆっくり走れる筋肉を身に付ける為、このLSDをじっくりやって行こうと思っているのですが、どなたか、良いバック情報をご存知ではないですか？やはり100kmの時はウェストボーチですかね？いったい荷物はどのくらいになるのかしら？LSDバックも気になるそうです。やはりランナーズの物は使いやすいのかしら？？？もし良い情報などございましたら教えてください！

40861

いよいよ…

かみの
2004.4.19

新しいメンバーさん、かみのと申します。よろしく願います。ますますログの流れる速さがすごいことに…

いよいよ今週末には駅伝ですね。昨日は2時間LSDで大量の汗をかいてしまいました。アロ八さんおっしゃるところの疲労物質がたまっているせいか黒いジャージに白い塩が大量に発生して怖いくらいでした。

マハロさんのコース予想図をみてなるほど納得です。こうすれば折り返し点2つで間に合うんですね。しかしこれは、1区は都合4回も観客席前を通ることに…(^_^)

40862

チームNo.011だ。

マハロ菊池
2004.4.19

4月25日のふれあい赤羽駅伝のはがきが着きましたのでお伝えします。

今回参加チームなんと132チーム。昨年より30%増ですね。ランナーズにも出てない地味な大会なのにどういうことでしょうかねえ。今日は会場までの地図を下記にアップしておきました。会員の皆様で御都合のつく方はどうぞ応援・見学・ひやかしにきてやってください。

コツコツさん、熱転写シール先週送っておいだから今日あたり届くかも。御利用下さい。

かみのさん、素直に考えるとあんなコースなんですけどね。実際はどんなに楽しかったですね。

おお、一緒に東京シティのナンバーカード引換券も封書で来てました。私はNo.3209です。谷川真理さんの前日ランニング講座があるようです。

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

40863

駅伝楽しんで！！

ヒロ兎玉
2004.4.20

先週末はジョグするには絶好の天気でしたね。土日は気持ちよ〜く走れて気分もよかったです。かなり顔が日焼けしてヒリヒリ状態ですど…。アロハさんは6時間走ですか？う〜ん凄いですな。私は頑張っても3時間が限度ですよ。

赤羽駅伝出場のみなさん、日曜日がんばって！楽しんでたすきをつないできて下さい。かみのさん4回も声援受けて走れるなんて気分いいじゃないですか！

◇マハロさん、私のところにも東京シティの引き換券来てました(No.2542)。ちょい気合が入ってきますぜ！北海道は駄目そうですか？う〜ん残念。

◇コツコツさん、私はウルトラ用には、ホールド性のいい、NBの小さな目のリュックにしようと思ってます。ウエストポーチは腰の回りで動いてしまって、いうこと聞かないもんで^^)。この前の練習会で、沖山健司さんの携行するものでは、胃薬（ガスターテン）や大き目のビニール袋（雨風や寒さ対策）なんか必ずポーチに入れてるって言ってました。それと鎮痛剤かな。ってまだ経験してないんで、あんまりいいアドバイスできませんね。

◇虹の木さん、ど〜も宜しくです。初フルでサブ4おめでとうございます！暑さとの戦いでもあったのでは？私も、ランニング始めて半年でフル挑戦して、ゴールした時の感動が忘れられなくてハマってます。

◇ハレクラニ小野さん、今年の2月に国立競技場で陸連主催のランニングクリニックに行った時、浅井えり子さんが講師と一緒に走ったことがありますよ。トラック数周したんですけど、やっぱりかなりゆっくり（7分/k）でした^^)。LSDは、ストレス溜まるほどのゆっくり速度でないと駄目って言ってましたね。

ウルトラ本挑戦はまだ決め兼ねてますが、5/30の飛翔・千葉ウルトラ60kにエントリーするつもりです。約3kの平坦な周回コースを20周するのは辛そうだけど、練習のつもりでいっちゃ！4/30が締め切りなんで興味ある方はどうですか？

40864

完走から1日たって

虹の木
2004.4.20

今日は役所に行く用事があったので有休を取っていたためゆっくりできました。モモのあたりに筋肉痛があるけれどそれ以外は痛みもなく、もう次はどこを走ろうかなんて考えています。北海道マラソン走りたいなあ。北海道とはいえ8月の末ではまだ暑いだろうからギリギリサブ4の身では完走できるかどうか不安なのでもう少し力をつけてからチャレンジしたいと思う。

赤羽駅伝の会場って谷川真理ハーフと同じかな？赤羽駅までは最寄り駅から20分くらいでいけるから応援いっちゃおうかなあ。

40865

もうすぐ駅伝だーっ

ホアロハこじろう
2004.4.20

レースは日曜日だというのに、すでにワクワクしています。今週は仕事にならないかな……。また赤羽に行くのも久しぶりでとても楽しみです（以前浦和から赤羽の会社に通ってたもので……）。

虹の木さん、はじめましてヨロシクです。サブ4おめでとうございま

す。小笠・掛川はコース見直しにより最後の坂が無くなって、ゴールまでの1kmは走りやすかったのではないのでしょうか？つま恋に帰ってきてからトラックまでの急な坂は、フルを走った脚にはきついですからね。

今日（正確には昨日）、しまなみ海道100kmの参加通知書が届きました。サロマの前だからどうしようか迷っていたのですが、LSDも兼ねて超スローペースで参加しようと思い申し込んでしまいました。（ランナーズの100撰にも掲載されていたので、以前から一度走ってみたいなあと思っていました。）まあ無理をしないように走って（歩いて）こようと思います。

40866

赤羽駅前はけっこう込み入っていて、

説明必要かと思ったんですが、

マハロ菊池
2004.4.20

虹の木さんの言うように谷川ハーフと同じ場所でした。アウトリガーさんの鍛錬覚書に出ている写真と同じ場所で私写真撮ってるじゃん。いやあ、谷川真理出ている皆さんには場所の説明いりませんでしたね。

一番街のまるます家やらOK横丁とか酒飲みにはワンダーな場所ですね。当日やっている馬鹿祭りの歴史がでていたので下記にリンク入れときました。

ホアロハさん、月2ウルトラですね。すごいなあ。ぜひ鍛錬レポートして欲しいなあ。

ヒロさん、北海道来年は出ますからね。今年はTVでマラソン三昧しつつ応援させていただきます。駅伝が終わったら、次は東京シティ。国立競技場でお会いしましょう。

コツコツさん、大きなヒップバックはやめといた方が良いでしょう。腰に大きな奴は歩きには良いけど揺れて走りにくいです。やはりデイバックのように肩にかけて背中をしっかり留められるよう胸と腰の2箇所にベルトがある物が良いと思います。あとは容量が小さく膨らまない方が良いでしょう。ウエストバッグはファスナーでしっかりするもの。保険証のコピー等を入れておく配慮のあるものが良いですね。家の鍵、財布やデジカメ、携帯電話等がぎりぎり入るレベルで極力小さいものを探しましょう。ペットボトル入れは別売のものを後でつければ良いと思います。

http://www.kitanet.ne.jp/~1bangai/

40867

行ってみたい赤羽駅伝

コツコツランナー
2004.4.20

赤羽駅伝いよいよ迫ってきましたね〜♪

ひやかし、野次に行けないのが残念ですが、出場の方々、応援の方々、楽しんで下さい。

初めての『よそうかい？そうかい！(代走会総会)』が開催されそうですかね？

鍛練レポート楽しみにしております。

バックの情報ありがとうございます！

ディバックは背中が響かないか心配だし、ウエストポーチはお腹が苦しくないか心配です。う〜む。どっちも使ってみるか。

田舎は、スポーツ店も少なく、置いてある物も選べるほど数がないので不便ですね。ネットで調べたけど、実物見たいしなあ。そろそろ普段から着けて走り慣れたいところです。

ウルトラってお金掛かるなあ。フルのように靴と時計だけという訳にもいかなさそう。

シューズもあと1足欲しいし、通気性の良いウェアと、スパッツにも挑戦したい。(まだ未体験) キャップも用意しないとなあ。。サンングラスは？いらないのかなあ？

参加料も高いですね。今度の阿蘇50kmでも1万円100kmは1万3千円。3千円しか変わらないのなら100kmのほうがお得？？

大会の場所も遠いから1泊だね。

阿蘇は、もうちょっとで野宿になるとこでした。(父が野宿好きなので。)でも祖父母も観光で一緒なのでホテルです。走った後テントは辛そうだなあ。

マハロさん熱転写シールありがとうございます！！封筒送るつもりだったのに。お手数お掛けしました。さっそく作ってみよう★

40868

よそうかい？ ヨヨ、そうかい！

マヒナドルりこ
2004.4.20

この語感、スタート前にぐずぐずしてるみたいで微笑ましいですね。でも対照的に選手のみなさんは気力みなぎってますね。

「ヒヤカシ」組の私は、買い出しにどの程度気合いを入れようか、応援って何着ていこうかしら、などとくだらない悩みを抱えています(っというか、走れよ、ね。)

4月25日は、新選組局長、近藤勇さんの命日なので、軽く板橋(←わりと近所)で墓参りしてから応援にかけつけるつもりです。「誠」。

コツコツさん、私はディバックお勧め派です。しっかり固定タイプのやつね。2L背負って走ったけど、重い気になりませんでした。ムシたりするかもしれませんが、姿勢良く走れるし。。。上級者の方はやはり身軽で、見るからに「サワヤカ」に走り抜けてる感じでした。

参加費1万円+の大会は、きっとエイドもしっかりしているから、必要最低限の装備で大丈夫なんでしょうね。私も九州オンナなので、いつか阿蘇走ってみたいなあ。

40869

しまなみとサロマ

ラハйна・キミコ
2004.4.21

ホアロ八さん、是非、しまなみ海道とサロマのお話聞かせて下さいね。今年四万十川に再挑戦するつもりですが、完走出来なかったら、或いは出来ても、来年しまなみ海道！と思っていたところです。もちろん、サロマにも憧れているのですが、「制限時間を過ぎてても、海宝さんが一人一人出迎えてくれる」という文章をどこかで見て、ぐっと来てしました。(すぐ写真とか、紹介文を見てやる気になるのが悪い癖)

ところで駅伝ですが、皆さん、走った後は大宴会なのでしょう？応援に行こうかと思っているのですが、下戸なので宴会モードは、ちと苦手で。そお〜っと、覗いてみますかね。マハロさんには、面が割れていますけど...

コツコツさん、リュック、ディバック、ウエストポーチ等は、実際に何度か試してみないと分からないと思います。ちなみに私は「フナス」のミニLSDバッグで帰宅ランしてますが、2点固定式で肩ベルト部分もカーブさせてあるのですが、肩の辺りは肉も薄くて、やはり痛いです。

40870

家族には、ヒ、ミ、ツ？

pompom
2004.4.21

駅伝もうすぐですね。絶対に見に行きたいです！でも主人にはまだ話してないので日曜日に無事テントの前にたどり着けるかどうかはわかりませんが、何とかトライしてみたいと思います。東京シティの前に、少しでもレースの雰囲気とか、他のランナーたちの走りとか、見てみたいです。(そういえばシティのこともまだ家族に言っていないぞ。)

東京シティの引換券、家にはまだ来てません。だいじょうぶかしら。

先週から膝がすごく痛くなってしまって、ジョギングの後はアイスバック等で冷やして何となくだましだまし走ってる感じです。本当は痛みがなくなるまで、走らない方がいいのかな？この状態より悪くならないといいんですけど。毎月の走行距離だってまだすごく少ないのに膝なんか痛くなっちゃって、情けないな〜。

これだけ暖かくなってくると、公園とか、飲み水が確保できるところを走る時以外はお金とか、ペットボトルとか、持って走らなくちゃいけないですね。私もバッグ探してますが、これといったのがどうも見つかりません。先日小銭だけ持って、途中でペットボトルの飲み物を買って、ポケットに入れて走り出しましたが、とても走れるものではないですね。仕方がないので、手で持って、片手ダンベル体操状態で走りましかけ。

遅くなりましたが、新しく会員になられた皆様、はじめまして。初心者ジョガーですが、よろしく御願いしま〜す。

40871

代々木RCランシャツだ

マハロ菊池
2004.4.21

太陽精機の反射サンラバーという光る熱転写シートをカッターで切って作成したものの着てみると、ある意味仮装みたいな感じである。見たら笑ってやってください。

下記は実物でなく完成予想図です。

pompomさん、痛むときは無理して走らないほうが良いですね。御主人には言ってきて下さいね。でもかえって心配するかもしれませんがなあ。私なんか「そんなインターネットの人なんて危くないの？」とか、「心中したりしてアブナイ」とかいわれております。「出会い系とかじゃなくって走るだけだっつてば」「心中しないってば」と答えております。

ラハイナさん、私は飲まないで大宴会モードにはならないでしょう。手旗とか用意したんでバンバン応援してやってください。

マヒナドールさん、小金井公園の江戸東京たても園で特別展「幕末の江戸と多摩－新選組の時代－」開催中です。5月30日まで。

コツコツさん、普段の練習で3時間程度またはコンビニ併用可はウエストポーチ、コンビニ自販機無しコースで着替等荷物あり4時間以上だとデイバックですかね。

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

40872

ウルトラのバッグ、それから駅伝だ。

ハレクラニ小野
2004.4.21

四万十ではじめてウルトラ走ったときにびっくりしたのは、思わぬところが痛くなったことです。乳首って男はそれほどふだん気にしない部位でしょう。でも、凹凸の少ない男の上半身腹側では、やっぱり一番突き出ている部分なので（いや今は腹かな）、こすれちゃうわけです。

四万十の最後の30キロは人生で一番乳首を感じた、感じたといっても痛みですが、乳首さんがそこにおられるのを感じた数時間でした。脇だの股間だのにはワセリンを塗ってたのに、乳首様をふだんおろそかにしていた罰ですね。しみるぜ～。

ウルトラの本番はだから、なるべくバッグはこすれない安定したもの、身体との接触面が少ないものがお勧め。私の場合はバッグもポーチも持たずに行きました。マヒナドールさんもおっしゃるとおり、エイドステーションがしっかりしている大きな大会ではそれで不自由ないと思います。

私のような関門ぎりぎりランナーは消炎剤がきれていたりとか哀しい思いもしますが、そりゃ、仕方ないかと、思い切る。水がなくなるとはほぼ絶対にはないでしょうし、主催者側が経験豊なら食べ物が多くなっちゃうようなことも、ほとんどないと思います。

奥多摩の日本山岳耐久レースみたいに必要なものは全部自分でもってこいというような、アドベンチャー系に近いような大会は別ですが。

ふだん走るときには、山登り用のバッグもよいですよ。わたしはミレ一のロッククライミング用の容量2Lの大きさのバッグで走ってます。

あと、体験談とかたくさん読むのがすごく役に立ちました。Tシャツなんかだと、そでがこすれて出血することがあるから、ワセリンなど潤滑油を塗っておけなんていうのを読んで、へー、情報ゲットして

ひとつ得したと思うと同時に、未知の世界だなあとびびりましたね。そのびびるのが「挑戦してるなあ」とうれしかった。

それから、これが大切、駅伝、応援に行きますよー。がんばれー。

40873

フランクショーターさん曰く

マヒナドールうりこ
2004.4.21

pompomさん、痛いときは走らないほうがいいそうですよ。フランクショーターさんが力説してましたから、間違いなしです。

3月の福岡出張中にフランクショーターさんの講演会があったので、参加してきました。で、彼の場合、怪我が少なかったことが長く競技生活を続けられた秘訣だそうです。それでも膝を痛めた時は、ひたすら自転車漕ぎでトレーニングしたそうです。「長く速く走るためのトレーニングは走るだけじゃない。別の方法で心肺機能を高めるべし。」水泳もいいんでしょうね。私は無酸素で溺れそうになりながら泳げませんが。。

明日発売の「クリール」にランニング学会大会でのフランクさんの基調講演の内容が掲載されるそうです。つくばでこんなイベントがあったなんて知らなかったなあ。一緒に走りたかったなあ。

ランニング学会大会の写真

<http://www.frankshorter.co.jp/html/f80.html>

40874

赤羽は・・・

まさコナビル328
2004.4.21

残念ながら赤羽駅伝は諸般の事情により応援にいけません頑張ってください>選手殿

打倒！原宿ランニングクラブか？（笑）

pompomさん、私も膝が痛い状態で休走中です。走ったらとかじゃなくて、ただ、ぼけーとしてるだけでも、シンシ

ン痛いです・・・。
なーんとなく、直ってきてるような気もするんですけどね。もうしばらく、我慢しておこうかなともおもっちゃいます。東京シティのナンバーカードですが、ものすごい地味な封筒に入っていますので、今、一度、ゴミ箱のチェックを。中日新聞なんて取らないわよとか思ってた（笑）

40875

茶封筒！

pompom
2004.4.21

まささん、うりこさん、マハロさん、アドバイスどーもです。やっぱり痛みがある時は休むのが基本なんですね。今週は泳ぎに専念します。自転車も大好きなんですが、ママチャリじゃ、あまり心肺機能高まらないと思いますし、ジムのエアロバイクは退屈しちゃうし。

まささん、大正解です！処分しようと思ったダイレクトメール、見直してみたらありました、例のものすごい地味な封筒が。もう少しで捨ててしまおうところでしたno.9081です。

マハロさん、運動中の突然死は100%あり得ないとは言えませんが、心中は100%あり得ないでしょう（笑）。でも奥様が心配なさるのは無理もありません。私も子供達にはネットで知り合った人に合うのは絶対にダメ、と、口うるさく言っています。

ハレクラニさん、長く走るというんなご苦労があるんですね。よそのサイトをみても、男性ランナーさんで乳首のすれを経験していらっしゃる方はけっこういらっしゃるようです。鍛えようないし、こまったもんですね。

40876

昨日は

マハロ菊池
2004.4.22

U-23の試合が始まった9時過ぎにIPアドレスが変わっていて接続出

来ない状態になっておりました。19日に替えたばかりなのに今回やけにレンタル時間が短かったです。とりあえず復旧いたしました。

40877

今日は

マハロ菊池
2004.4.22

昨日サッカー見てしまいジムをさぼったのでちゃんと走ろう。でも駅伝前に怪我したりしないようにたらたら走ります。

今週末は大会色々楽しいですねえ。

アロハさん、富士五湖チャレンジウルトラ頑張ってください。

ホノルルランナーさんは東日本国際親善マラソンで5kですね。頑張ってください。

ヒロさんも同じく相模原の米軍基地内でハーフですね。頑張ってください。

赤羽チームのみなさん、頑張りましょう。

私はホブロンさんと9時30分に赤羽駅前広場で待ちあわせて10時頃会場到着で場所確保するつもりです。

そうだ、選手の皆さん。エントリー費1500円は当日おつりのないようお願いします。

40878

北海道マラソン

ヒロ児玉
2004.4.22

C誌に北海道マラソンの特集載ってましたね。定員拡大して、ハーフの参加資格が緩和されてたけど、やっぱり制限時間は4時間なんで、5k毎の開門閉鎖時間は厳しそうだなー。今年は早めのエントリーがいいみたい。今年もあの大応援の中で、気分よく走りに行くつもりです。

マハロさん、私もサッカーつつい応援しちゃいますよ。U-23男子オリンピック代表もかなり力付けてきたみたいで、ワールドカップ組より見て面白い。女子も北朝鮮倒して、アテネ行ってもらいたい。ガンバレ～！！

日曜には、駅伝組と同じころにハーフ走ってきます。去年はイラク戦争の影響で中止になったんで、今回は、スタート後の戦闘モードは抑えて、タイムは気にせず、アメリカナイズされたレースを楽しんでくれるつもりです。でも、手荷物検査や、ゲートパスやら持ち込み禁止品なんかあって大変そう…。ホノルルランナーさんも5kに参戦なら会えるかな？ちなみにおじさんはNo.998ですよ～。

40879

いつも発売日に

マハロ菊池
2004.4.23

ランナーズはニコニコ買ってるんですが、クリールは立ち読みで済ましていて、やっぱり買おうかなあと思うころには売り切れていて、クリールさんにはすまない、かたじけないと思っていたんですが北海道特集は買ってしまふなあ。それにしてもこの2誌、できれば発売日を2週間ずらしてくれたら良いのになあと思ったりしています。

40880

北海道

アウトリガー沖田
2004.4.23

僕もその記事を昨日読みました。これならオレも出られるじゃんと思んだ反面、ちょっと複雑な心境。自分にとって手が届きそうで届かない、そんな資格タイム(フル4:00/ハーフ1:40)のまま居てほしかったのに、くっ。

去年、最初にハーフを走るに当たって出来る準備はしとこうなとwebをいろいろ調べたら、結構みなさんちくびで苦しんでらっしゃるのを読んで僕もおどろきました。大のオトコがちくびから血を流して走る、そんなスポーツなのかマラソンはっ、とかびびってました、はい。なので長めのレースではかならずバンドエイドを貼ってます。

日曜日は暑くなりそうですね。あとは砂ぼこりが無ければいいことなしです。

40881

2冊買ってもいいよね。

pompom
2004.4.23

ランナーズの「熊本走ろう会と天草パールラインマラソン」の記事を読んで感激してしまいました。(T.T) 2007年ホノルル行けなかったら、私の初レースはここにします！

マハロさん、私は毎月両誌を買うという贅沢をしちゃってます。今月はファンライドまで買ってしまいました。でもね、走るようになってから、お買い物はどんなに遠くても歩くか、チャリで行くようになったので、交通費、すごく節約してるし、アクセサリーや、お洋服も全然買わなくなったし、(いつでも走れるようにと、朝起きたらまず、ジョギング仕様の私になります。)ほんと、運動初めてお金のかからない人間になってしまいました。唯一そえられるのはこのサイトで紹介されるランニング関連グッズぐらいですね。(しかもヨード卵光とか、かわいいものです。)ま、実力もないのに情報ばっか増えて、頭でっかちにならないように気をつけたいところです。

40882

私は1冊、プチ定期購読派です。

まさコナビール328
2004.4.23

私もクーちゃんは立ち読み派です。ごめんなさい。

ランちゃんとはりあえず定期購読しています。

2～3日早く届くんですよ。今月は19日には届いていました。(早いからなんだということもありますが)

ご存知かもしれませんが、定期購読するとちょっと安くなります。あの雑誌って年末とか少し高くなりますのでその期間をはさんで半年購読を選ぶと、値引率が高くなるという代物です。

それと、定期購読だと初回におまけが贈ってきます。私は今月分定期購読期間が終わるのであえて継続手続きはせず、数ヶ月後にまた半年契約しようと思ってます。(せこい?)

北海道マラソンですが、フル4Hはいいとしても、ハーフ1:40、10kの31分は私にはクリアしていません。特に10kの31分というのは、市民ランナーにはきついですよね。

私の個人的感覚では、フル4Hで切るならハーフ1:50でもまあ有りかなという気もしないではないですが・・・。

40883

わぁ、鹿児島の本格焼酎いただきました。

マハロ菊池
2004.4.23

コツコツさんよりふれあい赤羽駅伝用に本格焼酎2本の差し入れいただきました。どうもありがとうございます。無事届きましたよ～。第1回代走会総会にて振舞わせていただきます。

まさコナさん、ランちゃんとかーちゃんはいいですねえ。今度クーちゃんをグッズ紹介するときに使わせていただこう。売れっ子ランちゃんと、いたいけなクーちゃんって感じですね。

pompomさん、グッズ紹介にモヤシとかブロッコリーとかだんだんせい食材ものが増えていきそうな気がする今日この頃ですが、今号のランちゃん63ページのように専門誌でも卵で堂々1ページ使ってるわけだから許していただこう。そう毎週時計やらシューズやら買ってられまへんがな。でもけっこう次回買って紹介しようかなあとか楽しんでやっております。

アウトリガーさん、今日の予報で日曜日寒くなるみたいですよ。晴マークなのに最低気温6℃、最高で16℃だと。寒波の影響だそうです。多摩川ハーブの逆って感じですね。まあ走るにはちょうど良いかも。焼酎もあるし。

40884

下戸からの差し入れ

コツコツランナー
2004.4.23

心ばかりの差し入れです。

飲んでから走ると新聞に『サイトで知り合い心中走』と書かれるかもしれないので、気をつけて下さい。

飲みたいのに飲めなかった方は、鹿児島にも走りに来てくださいね。

私も、最近ではめっきり洋服を着る機会が少なくなってるかも。会社の制服か、ランパン&Tシャツですね。今なんてスカートよりもスパッツの方が先に欲しいし、ミュールよりキャップ優先ですものね。イヤ、どっちも欲しいんですけど。デートの時スパッツ&ランニングが良いならいいのですが。デートの予約がもし(!)入ったら考えます。

でもせっかくだから可愛いウェアが欲しいので、色々探すのも楽しいです。

卓球界に負けないようマラソン界でもファッションリーダーを作らなくては!!今のところアシックスのQちゃんモデルかしら??

…でもチョット着にくい。(かわいすぎて)

テニスウェアみたいな着たいなあ。でもフリフリ付いてても走りにくいな。やっぱヘソ出すしかないのか?!

週末大会に出場される方々頑張ってくださいね!
結果報告楽しみにしています。

40885

空気はひんやり、良い天気。

マハロ菊池
2004.4.24

今日は大泉中央公園の陸上トラックで直線ダッシュ&カーブジョグで5周ほどしてきました。駅伝用にギルモア博士に加速装置を付けてもらったって感じですが、1日前になってスピード練習したって効かないよね。

コツコツさん、焼酎「紫」と「大魔王」ありがたく頂戴いたします。これは氷用意してロックかな。

40887

随分早くに...

ラハйна・キミコ
2004.4.24

マハロさん、ホブロンさんは、随分早くから場所取りに行かれるのですね。近くなのに申し訳ありませんが、私は11時過ぎを目指して行きますので、宜しくお願い致します。砂嵐が吹き荒れないことを祈ってます。

今週も帰宅ランを2回行いました。月・金か火・金で、安定して来ました。金曜はジムの知り合いと待ち合わせて、おしゃべりしながら続けています。でもそれ以外の日に全く走っておらず、筋トレを省いていたので、そろそろ筋トレから再開しなくては。

pompomさん、コツコツさん、洋服にお金を掛けなくなったそうですね。私は元々高い服を買ってなかったので、今は却ってお金が掛かって泣いてます。帰宅ランが定着してきたので、さっさも新しいLSDパックを注文してしまいました。いかん、いか〜ん!!

40888

駅伝頑張ってください!

Spring
2004.4.24

応援は不参加です、残念〜。
でもでも結果報告、楽しみにしてますね!

捻挫した足がだいぶ良くなったんで、ぼちぼち練習を再開してますが・・・やっぱなまって悲しい;;
ちょっとでも休むと、すぐ落ちますねえ。

(はじめましての皆様、はじめまして!たまーにしか顔を出してない、幽霊会員springです、宜しくお願いします)

あと、料理サイト(?)を立ち上げたので、宣伝させていただきます。
ランのことは、ほんのちょっとしか、書いてないんですけど・・・^^;

<http://www.adachi.ne.jp/users/pudding/55/index.html>

40889

寒いっていつてるけど、まあ、晴れてるから

マハロ菊池
2004.4.25

ランシャツでいいやね。
通常通り早起きですが、今日はジョグすべきか?たった3Kだからなあ。まあ、3Kでも体体温存で今日は朝練中止してストレッチしよう。

Springさん、サイト開設おめでとうございます。体脂肪40からの生還ご苦労様です。お互い軽く動きやすくなった身体を維持してまいりましょう。できましたら会員ページにもサイトのURL入れておいてください。

ラハйнаさんの注文したLSDパックは6月入荷予定のランナーズの新製品のやつですかね。軽くてよさげですね。

昨日はサッカー2本立てでしたが、女子サッカーもアテネ決定。今年のオリンピックはなんかすごく楽しみだなあ。

40890

気持ちのいい朝ですね!

マヒナドルりこ
2004.4.25

選手のみなさん、力走に期待してます。
赤羽駅伝組のみなさん、応援にいきますよ〜。ああ、私が走るんじゃないのにキンチョー。

ここ3週間ほど巨峰→ブルーンのような両足の小指が、お風呂上がりにめたく脱皮？して、赤ちゃんのようなつるつるの小指ちゃんになりました。
近頃さばりがちな毎日でしたが、生まれ変わった気持ちで鍛錬に励みます。

それでは駅伝選手／応援組のみなさん、のちほど！差し入れとか、考えたんですけどとりあえず手ぶらで行きます。買い出しとかあったら、使ってってください。

40891

お疲れさま〜！

pompom
2004.4.25

今日はお天気もよくなって駅伝日和で本当に良かったですね。

ネットで知り合って、初めて御会いする方達ばかりなので、荒川に到着するまでとてもドキドキでした。コールマンのテントがすごくて、すぐに菊池さん達を見つけられました。ハンドルネームを自分の口から言う時はめちゃくちゃ良かったです！いい年したお婆さんが、「こんにちは、pompomです！」って。

なんか、スタート前なのに、皆さんすごリラックスされてて、ある意味思った通りのクラブでしたが、その実力はおそろべし！走り様子はきっと菊池さん達が後ほどレポートされるでしょう。

あまり皆さんとお話する時間はありませんでしたが、普段埼玉方面に行くこともないし、レース観戦も初めてだし、私にとってはいろいろな意味でちょっと画期的な一時でした。カミノさんと奥様がすごく初々しくて微笑ましかったです。いつまでもお幸せに、すてきなご夫婦になってね。ラハイナさんの僕ちゃんはママにそっくりでかわいい！すごくしっかりしてますよね。うりこさんももっとお話したかったです！虹の木さん、ハレクラにさん、ホブロンさん、そしてランナーのかみのさん、菊池さん、沖田さん、ホアロハさん、お疲れ様でした！是非また御会いできる日を楽しみにしています。

コツコツさん、私は全然飲めないんですが、焼酎すごい良い香りでしたよ。

40892

赤羽駅、大混雑！

ラハイナ・キミコ
2004.4.25

駅伝出場＆応援の皆様、お疲れ様でした。寒いと聞いていたのに、汗ばむほどの陽気で良いお日和でしたね。何より沢山の方たちとお会い出来て楽しい一日でした。(約1名、ぐずっていて申し訳なかったです)レースの方も、思っていたより(こりゃ、失礼!)良い成績で、ネット上のクラブと言うには勿体無い。皆さんの鍛錬の賜物ですね。私も精進しなくては...

帰り道で方向音痴な私は、まず買物をするつもりで、赤羽への道順を間違えてしまいました。やっと着いたと思ったらすごい混雑でびっくり。そう言えばマハロさんがお祭りのことに触れていたっけ。気分いい時には既に遅く、自転車は周り的大ひんしゅくを買っておりました。皆さんは大丈夫でした？

40893

駅伝楽しめましたか？

ヒロ兎玉
2004.4.25

駅伝組の皆様お疲れさまでした！
タスキの受け渡しの練習バッチリでしたか？
今回は是非参加したいです。

第8回東日本国際親善マラソンの報告です。

JR相模原駅前の米軍相模原デポ内での開催で、5k、10k、ハーフ、親子ペア2kと種目も盛りだくさん。出場選手約5,000人、応援約3,000人とかなりの人出でした。テロ警戒からか、手荷物検査あるということだったので、早めに現地に到着したんですけど、事前に貰ってるゲートパス見せるだけですんなり入場できてちょい肩透かし。外人のオネーさんのエアロビ体操から始めて、開会式は日国歌吹奏。う〜ん、サッカーやボクシングのセレモニーみたい^^)

出店は少なかったですけど、黒人の恐そうなお兄ちゃんがバドワイザーやホットドッグなどを売ってましたねー。デポ内は芝生の部分が大だったんで、場所取りもそんなに困らず快適に過ごせました。

私はハーフに出場したんですけど、約7kの平坦な周回コースを3周。友人の応援がしやすい、受けやすいのはいいけど...2周目からは、ゴールゲート横目にもう1周にはかなり精神的に疲れましたね。うーんここでゴールさせてくれって感じで。ハーフは11:30スタートだったんで暑さにも参りました。

今回は楽しくファンランで行くぞーって心に決めていたにもかかわらず、最初は軽く走ってたつもりなのが、5k、10k通過の手元のタイムがうん？自己ベストだ！ヨッシャーって感じで記録狙いに変更。でも、最後はお決まりの失速状態で、なんとかベストは更新できましたが、かなりきついへ口へ口になるレースでした^^)。ク〜っ、疲れやした。いつも抑えきれない糸が切れた風だー。

走後に一段落して、いつも他のランナーの応援で元氣もらって、頑張ってるんで、今回はゴール手前800mに陣取り、辛そうなランナーへ声援送ってました。他のランナーが必死に走ってる姿見てるのって全然飽きないですね。半分ぐらいの人が声掛けると応えてくれたのは嬉しかったですねー。自分も今度「どーもありがとうございます！」ぐらい応えないといかんねー。そうそう、C誌のKアトムさんが、背中に最新号の表紙を背番号替わりにして走ってましたよ。打倒ランチちゃんヘクーちゃんも大変だ！！

40894

おつかれさま

虹の木
2004.4.25

赤羽駅伝に出場された方、応援の皆さんお疲れ様でした。あまりお話しする時間がありませんでしたがとても楽しかったです。いつも一人でレースに参加している中で仲間がいるっていうのはいいですね。今度こういう機会があったら選手として出場できたらいいなあ。

40895

不思議な体験

ホブロン
2004.4.26

赤羽駅伝に参加された皆様、応援にお越し戴いた皆様、どうもお疲れさまでした。差し入れを送って頂いたコツコツランナーさん、ごちそうさまでした。私は今年の1月から厄介な仕事の連続で、身も心も磨り減って居りました。今日は皆さんの力強い走りとお話と美味しいお酒から元氣を戴きました。ありがとうございました。でも会場へ向かう道すがら、実は内気な私とマハロは「いったいどういう人が来るのかね」などと言いながら、クラス替えした最初の朝、学校へ行く中学生の様に、ちょっぴり不安でワクワクな気持ちでした。でも皆さん良い方ばかりで、御会い出来て良かったです。今後とも宜しく御願い致します。2007年はチャーター便手配も視野に入れて頑張ってください。

40896**夜中のカキコ常習犯**

ホアロハこじろう
2004.4.26

かみのさん、マハロさん、アウトリガーさんお疲れ様でした。また応援組の皆様ありがとうございました。

次回代走会でどこかの駅伝大会にエントリーするのであれば、いまから「参加します」と宣言しておきます。(今度は仮装で特別賞狙いでしょか?)

本日のレースは5kmということもあって筋肉痛などの症状はでていないのですが、帰宅してからハナタレ小僧になってしまいました。風邪などでは無いようなのですが、花粉症同好会の妻曰く、「その症状はアレルギー性鼻炎だよ」と。

レース中の鼻呼吸で花粉か他のアレルギーを吸い込んだのかなー?とあまり鼻炎に苦しめられたことの無い生活を送ってきた私は、湧き水のように垂れてくる鼻水とティッシュで只今格闘中です。

40897**お疲れさまでした**

マハロ菊池
2004.4.26

というほどは疲れしない3kmでしたけどね。

ヒロさん、赤羽は無事完走です。天気が悪くてなによりでしたね。相当日焼けしております。

ああ、なんか面白かったなあ。走ってるときはきついんですけど、次は秋のリポビタンでも考えてみようかと早くも思い始めております。

コツコツさん、おいしい焼酎でありました。2005年に東京で市民マラソンが開催される時にでもぜひ参加してください。

40899**お疲れ様です**

かみの
2004.4.26

うわぁ、もう鍛錬記がUPしてある!

すなわちこれは次の私が書かないと後が続かないということですね(^_^);

さてさて、昨日は皆様お疲れ様でした。走ったほうももちろん疲れたのですが、応援にいらしてくださった皆様もあの炎天下ではかなりお疲れになったと思います。私は会場入りが遅くなってしまいすぐウォーミングアップを始めたためきちんとご挨拶もできず恐縮です。恐縮ついでに言いますと、走った後に鼻の調子が悪くなり、レース後の会食時に鼻を何度もかんでしまい、帰ってから連れに叱られました。いやはや本当にお見苦しいところを申し訳ありません。

たくさんの差し入れもありがとうございました。焼酎におにぎりにおつまみに氷にチョコにみかんと疲れた体にしみわたりました。もちろん帰ってからはビールもしみわたりました。

ではこれから、鍛錬記にとりかかろうと思います。まずは仕事から片づけないと、ですが。

40900**大丈夫デース**

マハロ菊池
2004.4.26

かみのさん、どうも。明日ふれあい赤羽駅伝の1回目、スタート前まで編をアップしますんでそれをみていただいてからでも大丈夫です。ホブロンさんの写真が夕方こちらに来ますんで、写真も明日中には用意してかみのさんの原稿作成ページに出るようにしておきますんで連休明けの週くらいで良いのでは。たぶんそこまでは正式なタイムが来ると思うんですけどね。(甘いかな?) タイム来なかった場合は最後の回(6回)にまとめて掲載します。

40901**こんにちは**

アウトリガー沖田
2004.4.26

赤羽駅伝でお会いしたみなさま、昨日はおつかれさまでした。楽しい時間を過ごす事ができて、ほんとうによかったです。初エキデンは忘れられないものになりました。一本のタスキをつなぐって、いいですね。改めて、大会参加をコーディネートしていただいた菊池さんに感謝です。

コツコツランナーさん、芋焼酎サンクスでした。洗練された飲み口の大魔王と、むらさき芋の香り豊かなゆかり、どちらもほんとうにおいしかったです。

僕もですね、昨日の晩から鼻水が止まらないんですよ。みんなが同じ症状だってことは、なんかきつとありますね。朝方、赤羽岩淵のあたりで火事があって黒煙が上がってたんですが、その影響かなあ、なんて考えたりしてます。

Springさん、サイト拝見いたしました。どれもおいしそうですね。おしゃれて趣味の良い器がおいしさをひきたててます。

40902**東京消防庁の毎日更新、****災害・救急最新情報サイトによると**

マハロ菊池
2004.4.26

9時58分ごろ出火した2階建て木造の作業所が全焼したとのことで、何の作業所だったかが気になるところです。変な科学物質あつかった作業所だとやだなあ。ただ私は鼻水出てません。ただ風邪ひきそうな感じがあるんで、やはり実は気温低く、乾燥していて、グラウンドの砂塵もあり、いつもより強度の高い運動によるオープンウィンドウ状態による免疫力の低下ってことでしょうか。で、今日はジムさぼりです。

明日こそはちゃんと走ろうホトトギス。

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/saigai/nikkan.htm>

40903**焼け跡、横目で見ました**

ラハイナ・キミコ
2004.4.27

マンションの間に真っ黒な柱だけ残った2階建を見ましたよ(11時半頃)。遅刻して自転車を飛ばしていたので、じっくりとは見てないのですが、比較的小さな建物だった様な気が…。でも、そこを通りがかる前から私もくしゃみ連発でしたし、帰った後もひどかったので、花粉かと思ってました。愚息は大丈夫でした。

昨日は家に戻ってまたおやつを食べてしまい、ちとウトウト。ジムはお風呂しか入れませんでした。明日は雨だし...という訳で、また帰宅

ラン。でも今朝は電車内で、リュックが邪魔だと注意されてしまい(最初の電車では前に抱えていて、乗換えて1駅なので片肩にひっかけていたのが、いけなかった)、リュックも結構難しいと悩んでしまいました。

40904

ゆるゆるに楽しい日曜日かな

ハレクラニ小野
2004.4.27

ああ楽しかった。晴れた春の川べりはよいものですね。

しかし、駅伝走った組は恐るべき実力でした。ちゃんとみなさん、膝を上げ、地面をけり、「走っている」ではありませんか。皆さんのフォームに比べれば、わたしのは、二本の足を交互に繰り返し前に置き、平行移動をしている状態にすぎませぬ。

pompomさん、わたしもたしかに名乗るの恥ずかしかった。緊張した。その昔のまた昔、なぜか国際基督教大学出身の女の人たちのグループと「ぶどう狩り」に行ったとき、彼女たちがクリスチャンネーム(あるはニックネーム)で「キャロ〜ル〜」「マリア〜」と呼び合っているのに「げっ、すごい違和感」と感じたのを思い出した(まっ、そのときは、スティーフと読んでくれて、なりきってました)。

コツコツさん、大魔王と紫、おいしかったですよー。

最後になりますが、マハロさん、ホブロンさん、いろいろと準備ありがとうございました。

現在午前6時35分、雨が降り出す前に犬を連れてランニングへゴー。

40905

駅伝選手の皆様へ

マハロ菊池
2004.4.27

写真をそれぞれの鍛錬報告作成ページに掲載しました。DB INDEXページ(サウナの絵のあるページです)の鍛錬の下の[追加・修正]をクリックして進んでください。記入は進んだ先のページに書いていただけでも良いし、メールで送っていただいてもどちらでも構いません。たぶんノートパッドとかシンプルテキストで書いて、最後にコピペするのが一番楽です。仕上がりがもだいたいの分かるし。

ハレクラニさん、ハレクラニは「天国の館」ですからね。確かに良く

考えると恥ずかしいですよ。

ラハイナさん、混んだ通勤電車は結構殺気立ってますからね。危なそうな人も乗ってますからね。先日の赤羽みたいにリュックしょってクーラバック持ってテント持って朝8時30分の池袋-新宿間乗ったらさすがに迷惑でしょうけどね。

40906

赤羽駅伝お疲れ様！！

アロハ幸満
2004.4.27

無事に、選手の皆さん完走されたようですね。よかったです。よかった。

40907

東京市民マラソン走りたいなあ。

コツコツランナー
2004.4.27

各大会に出場なさった皆様お疲れ様でした！

赤羽駅伝走った皆様、応援の皆様楽しそうであらやましいです！駅伝ってマラソンと違ってまた別の楽しさがありそうですね。その分辛そうでもあるけど。私もいつか機会があれば出てみたいなあ。ねえ??(骨団メンバーをチラリと見る)(目をそらされる)レポートかなり楽しみにしています。しかし好成績だったようで、寄せ集め(失礼!)なのにスゲーなあ。

ヒロさんお疲れ様でした！走り出したら止まらない感じわかります。つついちゃっちゃんですよ。(笑)でも、前半、気を抜いて走った方が後半余裕が出て結果、良い感じで走れたりするものですよ。自己ベストおめでとうございます！

さて、最近は仕事が終わってからの(約)2時間走が板に付いてきました。もちろんタラタラですが。外で走り出したので、坂道のおかげで足がパンパンになったりしますが、徐々に体が慣れて来ている感じです。先の事を考えると焦ってしまうのですが、やれる事をしようコツコツの精神で精進です。次は週末のLSDが課題です。

40908

疲れました〜

pompom
2004.4.27

今日の東京は台風のような一日！

ターザンの最新号に影響されて、久しぶりにジムでしっかり筋トレに励んできました。ターザンの新説によると、今まではエアロピクス(有酸素運動)→筋トレという順番が常識とされていましたが、より効率的な脂肪燃焼を促すためには、筋トレ→エアロピクスの順の方が理にかなっているというのです。

背中、胸、下半身、お腹、腕、と一通りのマシーンを3セットこなして15分休憩し、トレッドミルでタラタラ時間走ってみました。イヤー、この順番は私にとってはダメです。筋トレみっちりやった後の体は重だるくって、走るのがきつかった〜！名門代々木RCの皆さんにはなんでもないかもしれませんが、一度トライしてみてください。

トレッドミル走ってる間、も〜、今日はやめちゃおうかな〜！とか思いましたが、何とか走りきりました。中高生のクラブ活動じゃあるまいし、何も40過ぎてこんなにしんどい思いをしなくても、でも5年間で15kg増えた体重をなんとかもとに戻すのにあと6kg！道のりは長い、...

ハレクラニさん私の母校J大も帰国子女とかやたら多くて、ジェームスとか、ポールとか、セーラとか、お顔と全然マッチしない名前の人がいっぱいいます。

40909

今日は1時間8km走でした。

マハロ菊池
2004.4.27

久しぶりにたらたらです。ゴールデンウィークは走りこむぞう。

pompomさん、私は筋トレやる日はプールだけとかにしています。全部やるのはさすが辛いですわ。でもそのせいか体脂肪が減らない、というか筋肉がつかない私です。

コツコツさん、駅伝はたまのスピード練習にグッドですね。なんか陸上部みたいだわさ。小さな責任感を背負って走る感じが良いですね。東京来たときは仕返し、じゃなくてお返ししますよ、焼酎のね。

アロハさん、100Kは如何でしたか。ついに来週は萩往還ですね。頑

張ってきてください。山口の天気は今のところ雨マークはなしですね。

40910

ふれあい赤羽駅伝の写真ですが

マハロ菊池
2004.4.28

鍛練レポートで6回に分けて18枚程度掲載するつもりなのと、他に60カット程をインターネットで見られるような状態でアップしようと思っているのですが、当日会場に来られた方で「それは困る」という方がいらっしゃいましたら私宛にメールでも御連絡ください。基本的には個人が大きく映っている写真は省きましたが、レース後に撮った集合写真はクラブ紹介写真としてランニング雑誌などに送ってみるかと思ったのですが(掲載されるかどうかは分かりませんが)困る方いましたら御連絡ください。
f-kikuchi@cri-how.co.jp

40911

種ヶ島

ホブロン石郷
2004.4.28

アウトリガーさん、種ヶ島レポート読ませて頂きました。私は2~3年前に宇宙センターの撮影で行きましたが、なかなか良いところですね。宇宙センターのすぐ隣に「イワサキホテル」って言う豪華なホテルが有って、そのプライベートビーチは勝手自由に入れます。キムタクと工藤静香は、どうもここへ良くお忍びで来てたらしい……。人があんまり居ないので鍛練には持って来いの場所です。種ヶ島は宇宙センターに出張で来る人が多いらしく、格安な民宿が結構有って長期滞在にもバッチリなんですよ。ハワイへ行く前には暖かい種ヶ島でキャンプしてから……。なんて理想ですね。ロケットの発射が有る時は、民宿はどこも満室ですので注意ですし、落ちて来たロケットに当たってしまうと痛いので、発射の時はやめておきましょう。因に「イワサキホテル」は三菱の創設者、岩崎家財閥の経営です。それと宇宙センターで働いている人の70%は三菱重工の人でした。

40912

いいよなあ島国

コツコツランナー
2004.4.28

私の実家の隣の娘が、その種子島のイワサキホテルで働いていますが、

『仕事は楽しいし、休みの日は会社の人達と海に遊びに行ったり、御飯食べに行ったり、楽しくて帰りたくない』と言っているそうです。う〜ん。うらやましい。

さて、最近順調に育っていた脂肪が、外を走るLSDに変えてから下降線を辿ってきました。やはり、ゆっくり走れば燃焼するのか？

アロハ幸満さんもうすぐ萩往還ですね。

はあ。想像を絶する。。

楽しんで来てください。お粥や草もちや豆腐が美味しく食べれる事を祈っています。

40913

いよいよGW

ヒロ児玉
2004.4.28

明日からGWですね。皆さん7連休や11連休どう過ごす予定ですか？

私は高地トレーニングに行きますぜ！って言いたいところだけど、休みは暦どおりなんで、一日芝刈りに行くだけで、後はひたすら走ってるかな。

◇ コツコツさんど〜もありがとうございます。ウルトラに向けてコツコツ頑張ってますナ〜。私もそろそろウルトラモードでいくつもりですぜ！『阿蘇カルデラスーパーマラソン』の高低図みたら20kから25kにかけて約400mの登りの勾配は半端じゃなくすご〜い。50kの部は中間点からスタートでも、かなりのアップダウンみたいなんで、国東半島100kのいい練習になるでしょうね。頑張って！！

◇ マハロさん、秋にまた駅伝是非エントリーしましょう！カキコ見たら駅伝を体験したくなってきましたよ！それと、たまには皆さんと気軽にタラタラ走るのはどうですか？一人で走ってるより楽しいだろうし、個々のレベルがあるでしょうけど、ゆっくりのLSDやSSD(ショート・スロー…)ならいいと思います。

40914

イワサキホテル

ホブロン石郷
2004.4.29

オーストラリア、ゴールドコーストの一番下辺りの「ロックハンプト

ン」と言う街に有る「カプリコーン」と言うホテルも岩崎財閥の経営で、ホテルの敷地が何と「山手線」より広いんです。プライベートビーチが21キロ有ったり、プライベートジャングル、ゴルフ場、プライベート牧場に牛が2,000頭くらい居たり、南半球で一番大きいプールが有ったり……。とスケールが違います。5日滞在して鍛練して来ましたが、日本に帰りたく無かったですね。

40915

ハレクラニは「天国の館」

ハレクラニ小野
2004.4.29

そうだったのか。そういう意味だったのか、マハロさん。勉強になりました。それならばそれはそれで美しくよい名かもしれない。みなさんともう少し親しくなったら「ハレちゃん」とか「クラちゃん」とか呼んでもらおう。

違和感のある名といえばタイで知り合いになった「セアンサク・キャットワンチャイ」みたいな名の人に「えっ？」「もう一回いってくんない？」と何度か聞き直したら「トムと呼んでくれ」と言われ、腰が抜けて腰椎がばらばらに破壊されたことがあります。タイでもアップパーな階級の人にはヨーロッパ風のニックネームを持っているんだというような説明を受けたが、あんなの本名のどこをどういじくったらその名になるのかと不用意に爆笑する私に明らかに不快そうな彼。J大のボール君の話聞いて昔のことを思い出す。

とランニングに関係ないことばかり書いてある場合ではない。きょうはお休みのんびりで、山手公園だの山下公園だの大栈橋だのを犬連れでぐるぐるまわる20キロコースにこれからゴー。

アロハさん、萩往還の様子聞かせてくださいね。

40916

新緑の中、高尾山に我立つ！！

アロハ幸満
2004.4.29

いよいよ、GWが始まりましたね！！そうです！萩往還も迫りましたよ。日常生活からかけ離れた日々が待たれます。

痛い！苦しい！！辛い！！止めたい！！寝たい！！楽になりた！！等々の感情がふつつつと湧いてきて、弱い自己との格闘が始まります。K-1並みか？

5月2日PM6：00 山口市瑠璃寺をスタートします。48時間後は、また瑠璃寺に戻らなければなりません。

その足慣らしで、4月24日（土）陣馬山～高尾山を往復するマラニックに出かけてきました。JR藤野駅をスタート。そのまま和田峠を一気に登ります。天気に恵まれ暑く汗が噴出す。約1時間掛かり陣馬山に達する。

少し休憩後、高尾山を目指し往復する。風が冷たく鳥肌が立ち、遠雷が耳に刻まれる。復路はとうとう雨にたたれ、寒さが身にしみる。でも、新緑鮮やかさと空気の美味さに癒される。陣馬山を経由して、和田峠に至る。本降りになる前に、和田峠を駆け下りる。約5時間の走りも、充実感に浸る。JR藤野駅に達して車で移動。そのままスーパー銭湯に立ち寄り、汗を流して”ビール”の悦楽に酔う！！うまいぞ～～～～！！天国！極楽！（＾＾）

今日は、会社は休みですから、萩往還マラニックに向けて準備をいたしております。

大会中は、携帯電話を携行致します。興味ある方は、電話でもメールでも大歓迎ですよ！！

詳細は、yukimitsu1690@yahoo.co.jp までメールをください！！メールアドレス及び電話番号をお知らせ致します。

アロハ幸満でした！

40917

朝2時間走でこれからジムだ。

マハロ菊池
2004.4.29

今日は筋トレとプールにしてみよう。

アロハさん、いつも超パワフルですね。緑はこの時期いちばんきれいですよ。48時間中仮眠はするんですか？

ハレクラニさんちの犬は遅筋犬になりそうですね。

ヒロさん、5月は東京シティがあるから、6月にでも代々木公園（原宿）か代々木体育館（千駄ヶ谷）あたりでLSD大会やりますか？いちおう代々木RCだから代々木ってつく場所が良いかなあと思ったんですけどね。

10時集合2時間走

12時お弁当タイム

2時からさらに2時間走なんていう午前午後ダブルヘッダーたらたら

なんて効くかも知れませんね。午前のみ、午後のみ参加OKとかね。ああ、きつ楽しそう。そういうのやりたい人っていますかね？

荒川マラソンのテレビ放映、
5月8日16時からテレビ東京ですね。楽しみだなあ。

40918

ランニング日和

ヒロ児玉
2004.4.30

今日も一日カラット晴れていい天気だったので、気持ちよ～く江戸川の河川敷を20k強走ってきました。湿度が低いので、ランニングにはいい気候ですね。

◇アロハさん萩往還応援してますんで、ゴール後の至福の時を味わっててください。

少しでも睡眠とることはできるんですかね？

いずれは挑戦してみたいな～！！

◇マハロさん、6月に是非LSD大会皆さんでやりましょう！練習会って緊張した感じじゃなくて、気軽に楽しくがいいですねー。企画楽しみにしてます！

40919

GWのバッキヤロ～！！

貧乏暇なし。

コツコツランナー
2004.4.30

代走会LSD大会いいなあ。一人より大勢の方がより刺激的そう。骨回メンバーも増えないかなあ。

萩往還いろいろ読んでみると、10分とか30分とか仮眠したりするみたいですけど、横になったとおもったら、もう30分すぎた。。とからしいですよ。いつの間にかガードレールに寄りかかって寝てた。という方もいらっしゃいました。怖いもの見たさで興味深々です。

アロハさん、夜間走行時など、車にはくれぐれも気を付けてください

ね。無事完踏される事を祈っています。

40920

萩往還では、睡眠はどうするの？との質問に解答します。

アロハ幸満
2004.4.30

睡眠は、いくらでも取ることは可能です！！しかし、48時間の制限時間がありますので、睡眠を取らずに、コツコツランナーさんのように一歩一歩前進する選手が多いですね。

1時間睡眠をとるよりも、徒歩でも結構距離を稼げますからね。

私の場合、こんな例があります。どうしても眠れなくなったので、ある民家の玄関前で横になっていると、明け方”行き倒れ”と間違えられ救急車を要請されて、恐縮にもご迷惑をかけた事があります。(笑)

また、歩きながら眠ることができるようになりました。嘘みたいなのはなしですが、萩往還の坂道を、意識のないまま峠に登っていました。そこまでくると、仙人の境地か？

最近では、どこでも寝られるようになりました。たとえば、道路脇、ベンチ等と横になれる場所があればOKです。

人間が本当に疲れているといろいろな幻想などの得たいのしれない者に遭遇しますよ！！

当然闇の山の旧道を走っていると、闇の中に白い人影が現れて、こちらにおいで！おいで！と手招きしている女性を見たのです。係員かと思いきや誘導に従い前に進むと、突然！！後ろから声がかかりました。”コースが外れましたよ！！”後続のランナーからの声でした。ふと！前をみると”断崖絶壁”で、そのまま進んでいたらとゾ～とします。この話は、同行したクラブ員の体験です。少なからず、そんな経験が私にもあります。

最後に、応援メールを下さい！！よろしく！！
応援は”力”です。

アロハ幸満でした。

40921

今月は走行距離185kmでした。

マハロ菊池
2004.4.30

アロ八さんは明後日から2日間で250kmかあ。気をつけて行ってきて下さい。

今日は連休の谷間で道路すいてそうだったんで自転車通勤してみました。朝は気持ち良いけど帰りは暗くなってやっぱりちょっと危ないなあ。

さて、連休中IPアドレスが変わらなければ良いんですけどね。昨日変わったんで大丈夫かなあと考えておりますが、もし繋がらなくなった時は残念ながら5月6日まで繋がりませんので御了承下さい。

40922

24Hrリレーマラソン参加者急募！！

アロ八幸満
2004.5.1

7月17日(土)~18日(日)の二日間、富士北麓公園にて、24時間リレーマラソンが開催されます。(詳細はHPで。)

当該クラブからも参加しますが、参加者の人数が定員に達せずにはいけません。本当に、困っております。

急遽、代々木RCのメンバーの方で、参加したい！！興味がある！！メンバーの皆様！！

アロ八まで、メール(yukimitsu1690@yahoo.co.jp)を下さい！！連絡をお待ちしております。

アロ八幸満

40923

いつものことで

マハロ菊池
2004.5.2

今日も早く起きたのですが、奥さんの実家に行くので、「洗濯物を増やすな」とのことで朝の鍛錬は中止です。たまには散歩でもするかな。

アロ八さん、私は夜11時を過ぎると本当に眠くなってしまって起きることが出来ない眠い病なので24時間はきついですわ。でも、24時間リレーの大会ってネットで見てみると皆さん楽しそうですね。

ヒロさん、6月20日に私は石神井アクアスロン大会に出ようかと思っているので、LSD大会はその前の日曜日で6月13日はいかがでしょう。

40924

24時間とか48時間とか・・・

Spring
2004.5.4

すごいなあ……。死んでしまったりしないのか心配ですが、意外と大丈夫なモノですか？(笑)

私は4月の月刊走行距離は、なんと24キロでした。トホホ……。故障はやっぱり良くないですね。皆さん、足だけは守りましょう。

で、体重も増加の一途を辿ってしまい、仕方なく最近ダイエットと称しウォーキングをしています。

後半はつい歩くのがかたくなって走ってしまうんですが……。

で、そのウォーキングに後ろ歩きを導入してみました。500メートルほどなんですが……。

別の筋肉が刺激されてるなと感じることができて、なんだかお気に入りです。

ああ、GWだから……と、ボウリングやバッティングをして遊んだんですが、筋肉痛(笑)

40925

孤独なダイエットでもある

コツコツランナー

コツコツランナー
2004.5.4

Springさん、早く走れるようになると良いですね。

最近LSDをやるようになって、増加中だった体重、体脂肪率が減ってきました。スピードは、早歩きの人と同じくらいのペースです。でも、ゆっくり走るのもなかなか足にくるんですね～～。

アロ八幸満さん萩で頑張ってるっしょいす！

天気は、荒れに荒れて嵐のようなのでは?!と心配です。

あともう少しです！ガンバレ～！

40926

速報！アロ八幸満さん萩往還完踏！！

コツコツランナー

2004.5.4

アロ八幸満さんが、無事完踏なさったようです！！

今回の萩往還は豪雨だったようで、ニュースでも注意報がでており、大変だったのではないのでしょうか？

お疲れ様でした！ゆっくり休んで頑張った足を可愛がってあげてください！

疲れが回復した頃にでもゆっくり土産話を聞かせてくださいね。

完踏おめでとうございます☆

40927

茨城より帰ってまいりました。

マハロ菊池
2004.5.4

今日は台風のような強い風の日でありました。明日は雨降るのかなあ。GW全然走れてないので多少の雨なら走ってみるかな。

コツコツさん、山口は豪雨ですか～。

アロ八さんはすごい48時間だったんでしょうね。御無事でなによりです。今ごろは湯田温泉でのんびりですかね。ご苦労様でした。

Springさん、独自の健康法なのか後ろ向きで歩いてる冬でも上半身裸のおじいさんが石神井公園にもいらっしょいますよ。たまに会ったのですが、こちらが走っていくと、同じ方向に進みながら後ろ向き(こちらを向いている)の人に徐々に近づいていくわけで、なんとなく目のやり場に困ったりしつつ走っています。

40930

強風の中ハーフマラソン

虹の木
2004.5.4

まだフルマラソンの疲れが抜けきっていないようで連休中はだらだらと過ごしていましたが、今日は庄和大丸マラソン(ハーフ)に出場してきました。

天気予報がはずれて雨が降らなかったのはよかったけど、ものすごい強風でした。

8km~16kmは追い風で気持ちよく走れましたが、ラスト5kmは向かい風でかなりきつかったです。

それでも何とか1時間40分を切る事ができて満足しています。

マハロ菊池さん
練習会私も参加したです。楽しみにしています。

アロハ幸満さん
萩往還完踏おめでとうございます。

40931

お疲れさまです！

Spring
2004.5.5

良いとは言えない天候の中、お疲れさまでした>アロハ幸満さん、虹の木さん
ゆっくり疲れを癒してください。

私は今日も・・・2.5キロばかりのウォーキング（0.5キロ後ろ向き・笑）と、3キロのジョグといった感じでした。

で・・・タニタの新しい体重計（体組成計？）を、ちょっと早い誕生日プレゼントに・・・と買ってもらっちゃいました。
ありがとう、パパ。

つか、一番欲しいものが体脂肪計ってのも悲しいモノがあるのですが、どうしてもどうしても計りたかったんだもん・・・ジムに行っていないから、最新計測器に飢えてるのかも？

ところが、計ってみたところ・・・（公開は恥ずかしいのですが、書かないと話にならないので、書きます・笑）
通常モードだと、全身脂肪19.3%、右腕14.6%、左腕17.1%、右足26.9%、左足26.2%・・・なんです。
でも、アスリートモードだと、全身脂肪15.7%、右腕5.1%、左腕7.8%、右足18.0%、左足14.0%・・・だそうでした。
果たして自分はアスリートなのか否か・・・タニタの定める定義に悩んでしまったりも（笑）
週に12時間以上運動してる人をアスリートとしているらしいんですが、あたしは大体10時間くらいでして（笑）ああ、微妙。

というわけで、余計混乱しちゃってますが、とりあえずは長い目で見て・・・筋肉量が落ちないように、使っていけばいいか！なんて思ってます。

とりあえず、今まで計ったことなかった内臓脂肪とやらが計れたので、満足♪

http://www.tanita.co.jp/products/BC_600_a.html

40932

雨だし、寒いし

マハロ菊池
2004.5.5

やっぱり朝のランニングは中止だ。ジムでトレッドミルにしよう。
今GWはあまり走れてないんですが、プールでクロールの息継ぎ練習に取り組んでおり、なんとなく泳いでる風になってきました。

虹の木さん、相当な強風の中お疲れさまでした。LSD大会は練習会っていう感じじゃなくて、たぶんへらへらムダ話しながら歩いてるような速度でニコニコ走って感じになるかと思えます。やっぱり代々木公園かなあ。シャワーは代々木体育館のインドア50プールを借りて帰れば良いかな。

Springさん、アスリートモードのある体脂肪計いいなあ。手に持つ部分が邪魔にならないようなデザインで良いですね。基礎代謝も計れるし、これでさらにダイエットおたくごっこが進みますね。ぜひgoods紹介書いて欲しいなあ。私も欲しいんですけど、今家にある体脂肪計が壊れないので買えません。ただ近ごろ妙に体脂肪率が高めに出るんですよ。。壊れているのかなあ。

40933

GW最終日

ヒロ兎玉
2004.5.5

昨日は嵐のような天気の中、ひさびさに芝刈りに行ってきました。
ナイスショットしても強風で球は戻されたり、流されたりでストレス溜りましたが、芝生の上を走るのは気持ちよかったナ～って目的が違う^^)

◇ マハロさん、LSD大会参加します！！私は6/12以外でしたらいつでもOKですよ。代々木公園の中で走ったことないのでいいですねー。日時場所等はお任せします。みなさんで楽しくゆっくり走りましょう！

◇ コツコツさん、萩往還速報ど～もです。連休は走り込み出来ましたか？今まで体重、体脂肪率とも全く変化なかったのが…最近レース後もカーボローディングみたいな食生活でお腹のあたりがやばいです（笑）。

◇ アロハさん、萩往還完踏やりましたねー！おめでとうございませす！！低気圧の通過で、かなりの悪天候の中での戦いで、大変なレースだったでしょうね。なんだか感動します！お疲れさまでした。

◇ 虹の木さん、強風の中でのハーフで1時間40分切りはすごいですねー。初フル以来、着実に力をつけてるんじゃないでしょうか。

◇ Springさん、足の状態みながら焦らずに練習してください。私は、ちょっと足の状態よくなって走っちゃうんで（ランナーの性？）、以前はよく膝を痛めました。

GWもあっちゅーまに今日で最後。いつもながら早いですなー。雨も上がったみたいなので、これからロング走してから少し泳いできます。

40934

あっという間の5連休終了

マハロ菊池
2004.5.6

で、2kg太りました。いかに通勤や労働がいい運動になっているかわかります。それにしてもなんでこうも簡単におなか周りに脂肪が付くのか不思議だ。

来週は東京シティロードレース。今週末はまたトラックでスピード練習のふりとかしてみよう。

40935

涙の萩往還！！完踏する！！

コツコツランナー様応援の賜物です。ありがとう！！

アロハ幸満
2004.5.6

皆様の応援で、涙の完踏できました。ありがとうございました。

特に、コツコツランナー様には大会中に応援メールを再三頂き、深く深く感謝致しております。
大雨注意報は発令された闇の山中での、コツコツさんのエールの言葉に心が動かされました。瞬間でしたが、心が温かくなり、外気の寒さも和らぎます。
携行した携帯電話も雨のしいか、体同様に動作不良となり、大会はデジカメが使用できませんでした。沿道のすばらしい風景やランナーの

格闘をお伝えできず、心残りであり深くお詫び申し上げます。

大会48時間中、雨が続き辛い大会となりました。足の皮はポロポロとなり、痛さも並大抵のものではありません。

40936

お腹の肉の不思議に一票

Spring
2004.5.6

あっという間に、お腹にばかり肉が付き・・・そして手足ばかり痩せ細っていくのです。笑えません・・・
何故なのか・・・ということよりも、その現象を食い止めたいたのですが！

インナースキャンBC-600はグッズ紹介したく、ちょこっと書いてみましたが、まだ買ったばかりなので数字の変動について確実じゃないんです。もうちょっと検証させてください(笑)

でも、以前の体脂肪計(メタボディ)より、2~3%体脂肪率が低く出ます。アスリートモードにすると更に低く・・・
あんまり低いのも女らしくなくていやなので、通常モードの数字を信じようと思ってます(笑)

体脂肪率が高めに出るってのは、このへんのことと関係あったりするのでしょうか？>マハロさん
でも、壊れてるってことにして、ニュー体脂肪計を・・・(笑)

<http://www.tanita.co.jp/bwl/tbf-faq.html#19>

40937

カーボ腹というやつなのか

マハロ菊池
2004.5.7

私は横腹から背中にかけてあっという間につまめるようになりますね。走って脂肪燃焼した分取返そうとしてため込むのかなあ。ようは炭水化物のとりすぎなのかもしれませんが、世の中炭水化物だらけなんでいたしかたないですよな。

本来はかりというものは、1mは何で測っても1m、10kgは10kg、1合は1合であるべきですが、体脂肪計ばかりはメーカや機種が違うと同じ数値が出ないみたいですね。よく考えると変な話なんですよな。

アロハさん、お疲れさまでした。雨の中48時間も人間は動き続けられるものなんですね。私も来年は24時間140kmの部に出てみたいよなってきましたよ。

40938

石神井アクアスロン

アウトリガー沖田
2004.5.7

はい、ばくも参加予定の方向です。7月4日の調布市アクアスロンの前哨戦として参加しようと思います。

石神井の翌週に開催される「としまえんアクアスロン」とどちらにしようか迷ってたんですが、練馬区民以外の参加も大歓迎との太鼓判を事務局からもらったのでこちらにします。なんたって参加費が、かたや4000円こちらは5000円とぜんっぜんちがうし。菊池さんもうエントリーされましたか？

ホブロンさん、種子島にもいらしたことがあるんですね。種子島には何度も行ってますが(なんたってヨメの実家だし)、イワサキホテルには一度もお世話になったことないです。江戸っ子が東京タワーにいったことないようなもんですね。キムタクがお忍びでサーフィンをしたと地元でウワサの浜にいったことあるんですが、かなりシリアスな波の押し寄せる所で感心しました。

もう来週は東京シティなんだよなあ。Gtmailsの登録、すっかりわすれてました。連休中は体をゆるめっぱなしで、もうゆるゆるです。

グリップ式の体脂肪計、ジムのヤツで月イチお世話になってますが、計測時にからなす「じゃ着衣分、0.5キロ引きますねー」ってスタッフが操作するのが、体脂肪という数値のアバウトさを更にいい加減なモノにしてると思うですよ。

40939

☆☆☆羨望のまなざし☆☆☆

コッコツランナー
2004.5.7

アロハ幸満さん。ホントに萩往還お疲れ様でした。私の応援なんて、『がんばれ〜!』とメールを送る事くらいで、もし、少しでもお力になれたのならうれしいです。豪雨の中アロハさんが完踏できた事は、やはり日頃の鍛練が、私の想像を遙かに超えた物であろうと推測しています。アロハさんのお陰で私も疑似萩往還を少し体験できました。本当に長

い長い道のりですね。感動しました。来週は、また100km走るとの事ですが、ホント一体どんな身体をなさっているのでしょうか？
お体に気を付けて、頑張ってくださいね。

40940

「石神井 アクアスロン」でグーグル検索したら

マハロ菊池
2004.5.7

自分が去年見学した鍛練レポートがトップで出てきてびっくり。本当にスパムサイトみたいだなあ。でもちゃんと練馬トライアスロン連合のURL入れといたから良かった。

アウトリガーさん、明日申し込みますよ。400泳げるかちょっと不安ではあるんですが、途中から平泳ぎになるかもね。昨年の30才以上男子の優勝タイムは0:28:40だから400mが6分で泳げれば、あとは赤羽の5kのタイムで走れば優勝ですな。私は400m10分以上掛かるだろうなあ。ドンジリでプールをあがってからどこまでランで追えるかっていうレース展開ですな、きっと。毎週走ってるコースだから気楽なんですけど、全力で3周はけっこうきついただろうなあ。それにしても500円は安いよね。

40941

曇りだけど走りやすい気温で2時間走でした

マハロ菊池
2004.5.8

今日は朝、光ヶ丘公園4周。連休で身体がちょっと重いなあと思ってましたが、最後の方は良い感じになって終了。やっぱり走るのには良いですなあ。午後はクロールの練習だ。夕方は荒川マラソンのテレビだ。夜はバレード。ニッポンがんばれだ。なんか1日中運動だらけだ。

40942

東京シティも近いです

まさコナビル 3 2 8
2004.5.8

お久しぶりです。(ROMIはいつもしてるんですけど_(^^)ゞ)

16日(日)の東京シティロードレースあっという間にあと1週間で

した。GTMailSの申込みすっかり忘れていて・・・参加予定のあなた・・・大丈夫？

膝がイマイチなんで、走りこみがされてなくて、とりあえず今回はタイムはさておいて・・・です。
でも、去年の東京シティが私の10kmのワースト記録ですのでせめてこれは超えたいんですけどね。

ゼッケンは「2803」（ツウは東京）です。どこかで見かけたらよろしく。

40943

ご無沙汰しております。

かみの
2004.5.8

このたび引越をいたしまして、連休前からえんえんと作業に追われネットから遠ざかっておりました。ようやく新しい部屋に荷物が入り、今度は開梱して設置という作業が残っておりますが、とりあえず一段落しました。マハロさんの「連休明けでもOK」というお言葉に甘えてこんなに遅れてしまいました。1区の記事を作りましたのでよろしくお祈りします。

アロハさん、虹の木さん雨や強風の中でのレースお疲れ様でした～。
私も早くレースに復帰(?)したいです。来週は東京シティということで、参加される皆さん頑張ってください！

引越たことにより代々木公園はかなり遠くなってしまいました。6/13のLSDにはぜひ参加したいと思います。また、逆に石神井公園が近くなったので、さっそく話題の石神井アクアスロンに参加すべく事務局にメールしてみました。まだエントリーできるのかなあ？

実はまだ自宅は接続していないので、会社からしかネットできません
…自宅、ちゃんとつながるかいいなあ。

40944

そういえば、東京シティ

Spring
2004.5.8

夫も一緒にエントリーしてます。夫婦対決(笑)です。
似たようなレベルでして、数秒の差が勝敗を分けるかも。・・・って、何を賭けてるってわけじゃないんですけど。

でも、です。
夫のゼッケンは5056。あたしは8475。
なんか、スタートがとて離れてる気がするんですけど・・・。
というか、予想タイムは二人とも55分で、同じ日に申し込んだのに・・・なんて首をかしげてます。男女の差かな？

来週のレースが終わったら、予定がなくなっちゃうんで・・・それも寂しいかと、大会ガイドを眺めていたところ、9月にタートルマラソンとやらがあるのを発見。
荒川河川敷コースで、スタート地点がモロに近所。アップしながら歩いて15分という感じ。

これは、やはり、走らなきゃいけないな、なんてほくそ笑みしました(笑)。

・・・でも、季節的に台風だし・・・当日エントリーでも大丈夫なのかな、なんてまだまだ先のことを考えたりしています。
その前に、暑い暑い夏を乗り切らねばいけないのに・・・。

40945

ふれあい赤羽駅伝 正式結果来ました。

マハロ菊池
2004.5.8

総合順位：33位/121チーム 01:25:30
1区 00:30:06 区間25位
2区 00:12:21 区間39位 00:42:27 通過26位
3区 00:22:01 区間59位 01:04:28 通過31位
4区 00:21:02 区間47位 01:25:30
以上 お伝えいたします。
選手の方には記録表のコピーを準備しておきます。

40946

東京シティの

マハロ菊池
2004.5.8

Springさん、ナンバーは男子と女子で別で、スタート時の並ぶ場所もたしか別だったと思いますね。それにしてもナンバーは申し込み順だと思ってたけどなんか違うみたいですね。

かみのさん、引越しお疲れさまです。水泳も速いと本当に上位入賞しちゃいますよ。

まさコナビールさん、膝が気になりますね。そうそう、伊達公子選手のサブスリーサーティは私には丁度いい目標になりましたよ。

女子バレーは初戦イタリアにフルセットで勝ちですね。それにしても東京体育館での日本の応援はいつ見ても反則並に強力だよなあと思いますね。

40947

はじめまして

ラナイ sato
2004.5.9

5月7日に入会させていただきましたラナイ satoです。皆さん、よろしくお祈りいたします。

5月16日の東京シティマラソンにエントリーしている方がたくさんいるようですね。頑張ってください。私は申し込みが間に合わなかったため、皇居マラソンにしました(同じ日)。こちらはスタートが10時10分なので、東京シティのスタートあたりで応援しています。

今日、コースの下見を兼ねて皇居周回コースデビューしました。良いコースが有るものですね。

Springさん、今年のタートルマラソンは10月に変更になったようです。HPでご確認下さい。昨年のレースに出ましたが、残暑が厳しく、スタートする前から30度を超えて大変でした。本部もこまめに給水するように注意喚起していました。(日程が変更になったのはそれが理由かは分かりませんが)

40948

今日は雨ですが

マハロ菊池
2004.5.10

週末の天気は今のところ曇りの予報ですね。ただ降水確率40%かあ。暑かったり寒かったり何着ていいか悩む日々が続いておりますが、健康マラソンおやじは痩せたことを良いことに家ではTシャツ1枚で暮しておりますが、今週は薄着せず1週間体調に注意ですな。

ラナイさん、どうも。皇居は良いですよ。皇居マラソン頑張ってください。私は皇居半周しか(夢舞いマラソン時、時計回転)したことないんでそのうち皇居行ってみたいと思っております。

東京シティのフィニッシュ後、閉会式&抽選会をスタンド側から見

VIP席（青いベンチの一角）の左側あたりで代々木ランニングクラブの手旗を目立たせようとして新宿シティハーフの参加賞の黒と赤のデイベックに立てて見えますので、参加者の方で

●ふれあい赤羽駅伝の記録紙コピー（選手のみ）

●代走会Tシャツ熱転写シート

など用意しておきますので、必要な会員の方は一声かけてくださればお渡しいたします。

40949

シューズの寿命

コツコツランナー
2004.5.10

昨日、初ウルトラに向け、お買い物へ出かけました。

とりあえずタイツを試そうと、ハーフタイプの物を購入。そして走暦2年半にしてようやくキャップとウェストポーチ、ウィンドブレーカーみたいな、スポーツシューズを手に入れました。

あ～買った！買った！スカートもミュールも諦めてランニンググッズ衝動買いです。

シューズも欲しいなあと思っているのですが、シューズの寿命ってどのくらいかしら？

思いっきり破けたりしてくれればいいのですが。

靴の裏を見ると、踵の部分が磨り減ってツルツルになってきてる気が。。

とりあえず、今度の阿蘇カルデラの50kmが最後のお役目かしら？

という事で、シューズのリサーチ中です。おすすめなどありましたら教えてください！

ラナイsatoさんはじめまして。

皇居行ったことないなあ。TVで良く見る堀のあるあそこですか？走りやすいんですか。。

マラソン大会があるくらいだから走りやすいのですね。

『ただの歩道』だと思っていました。もしかしらたら勘違いしてるのかも？

40950

ランナーズ編集部さんより当方にメールがきて

マハロ菊池
2004.5.10

グッズ紹介でランニング依存症とか書いてたからってきりお叱りのメ

ールかと思ったら、「ランナー大好き」といういつも後ろの方に掲載されている、食べ物屋さんや居酒屋さんでランナーの主人や板さんのいるお店を紹介してるページで紹介するような方やお店が、当会の会員さんや皆さんの知り合いでしたら紹介して下さいという主旨のメールでありました。

もし、皆さんや、お知りあいでランニングをしていて、あのページにちょうど良さそうなお店や御主人がいらっしゃいましたら私宛に御連絡頂ければ幸いです。

私は牛井太郎、ホープ軒、かつやくらしいしか行かないのでまったくあてがないんですけどね。

コツコツさん、いいなあ色々買って。良いものあったらまたグッズ紹介してくださいね。シューズは10年以上履いてる人もいるし、裏を補修したり、中敷を換えたりで長く持たせば持つようですがメーカーさんとしては1年くらい履き替えて欲しいそうですね。ウルトラだとニューバランスとかって如何なんでしょうね。24時間テレビだといつもニューバランスだから言ってみただけですけどね。

そうそう、皇居のコースはただの歩道ですよ。ただ平日の昼間から色々な人が走ってる不思議な歩道ですね。皆さん仕事してんのかなあって思いますね。

あと、ふれあい赤羽の鍛錬レポートは毎週水曜日にアップいたしますね。

40951

今日は暑いですね・・・

Spring
2004.5.11

初フルで懲りて・・・もう二度とフルは走らないと決めたのに、なぜホノルルを走る会にいるのでしょうか・・・と、よく思うのですが、あまり深く考えないことにしています（笑）

はじめまして、ラナイsatoさん。タートルマラソンの情報ありがとうございます。サイトで確認しました。

9月よりは10月の方が、格段に走りやすいから嬉しいなあ。

ハーフがいいかな、10kmがいいかな、迷っちゃう♪

コツコツランナーさん、ニューグッズおめでとございます。

やっぱりツルツルよりデコボコの・・・グリップ力大きい方が格段に楽だと感じます。

（とはいえ、車の・・・F1レースとかのタイヤってツルツルに見えますけど・・・あれは近くで見るとそれなりに溝はあるんでしょうか？）

皇居は一度は走りたいと思いますが・・・なにせ車の量が凄いで、ち

よっと腰が引けちゃいます。結局いつも荒川河川敷・・・あ、そういえば・・・今度の新宿シティは練習レースを含め、初の荒川河川敷以外のロード体験なんです。

楽しめるといいな。

（というか、たまには別の場所で練習しろよと自分に突っ込んでみたり・・・笑）

40952

「東京シティ」頑張りましょう！

ヒロ兒玉
2004.5.11

日曜日はいよいよ「東京シティロードレース」ですね。去年は初の10kレースだったんで、かなり緊張してスタート地点に並んだ記憶があります。今年はちょっとは余裕で望めそうかな？また、四谷の交差点で信号待ちに合わないことを祈ります。

「東京シティロードレース」参戦者は

- ① マハロ選手
- ② ③ Spring夫妻
- ④ マサ選手
- ⑤ アウトリガー選手
- ⑥ スパム選手
- ⑦ ヒロ兒玉

以上7名ですか？もれてる方いたらまたまたごめんなさい。みなさん楽しんで走りましょう！

◇ マハロさん、ランナーズ編集部からのメール！うん？このクラブを誌上紹介か？って一瞬思いましたけど・・・違いましたか^^)。でも、知名度はUPしてますね。東京シティの走後は、VIP席方面へ目立たない手旗探しに行きます。今日はレースペースよりちょい早く5k走って刺激してきましたよ。

◇ ライナさんど～も！私も去年の酷暑の中の、タートルでハーフ走りました。あんな暑さの中でレースしちゃいかんなって思いましたよ。仮装のハイテクドラえもんが走ってたの見て感心しましたけど（汗）。皇居マラソン頑張り下さい！なかなか景観いいんで皇居で走るの好きですねー。

◇ Springさん、タートルは保険の関係で、当日受付は無かったです。でも、自己責任で、ノーゼッケンで練習してますって感じで走るのOKでしたよ。

◇コツコツさん、ランシューは、底のクッションの部分がかかり擦り切れたら交換してますね。でも、ランシューには思い入れが入ってしまって、なかなか新しいの履けないけど、故障の原因になるんで気を付けて下さい。私は何故かすぐに右踵外側が最初に擦り減ってしまいます。フォームが悪いかな？今は足のサイズを測ってもらって（左足が長さ3mm、幅9mm大きい）NBのLSD用のクッション性がいいM821を履いてますね。ウルトラ用にフラットソールのNBのM961今度試してみる予定です。ウルトラのファーストステップの阿蘇カルデラ50k頑張ってます！

昨日、所属を“代々木RC”で「北海道マラソン」にエントリーしました。天候はいいですけど、収容車に回収されないようにガンバルゾー！！

40953

ふれあい赤羽駅伝の様子をまとめた

WEBアルバムを用意しました。

マハロ菊池
2004.5.12

いちおう毎週の鍛練の連載でベストショットは網羅されていくのですが、その前後等の写真もあるので閲覧を希望される会員の方は私宛にメールで御連絡ください。URLとパスワードをお伝えします。基本的に当会登録時のメールアドレスからのメールをお願いします。

ヒロさん、代々木RC代表選手として北海道頑張ってきてください。テレビで応援してますが、毎年女子のトップにくらいついて走ってる人たちの顔ぶれが同じではないかと思ってるのは私だけでしょうか。

東京シティエントリーはあと、らんらん♪カメカメ八さん、pompomさんとその近所の初心者さんですね。

6.13代々木公園LSD大会は、フレックスタイム制を導入しようと思っております。10時から3時までが開催時間で、11時から2時がコアタイム。全部走る人は5時間走できますし、1時間走を昼の休憩含んで2回やるなんて参加も可能です。

f-kikuchi@cri-how.co.jp

40954

東京シティ☆

スパムみなこ
2004.5.12

久々にお邪魔します。みなさんパッチリとトレーニングされているようで、私も走るぞ～！って気になります。

ヒロ児玉さん、ありがとうございます。そうですね、東京シティエントリーしています。交差点で信号待ちになってしまうこともありますが、びっくりしました。

マハロさん、ゴール後代々木ランニングクラブの手旗を探してみますね。皆様にもお会いできたらいいなあ～！お初になりますのでどうぞよろしくお願いします。走るのよりもこっちの方が楽しみなっちゃいそう……。

40955

国立競技場VIP席って

マハロ菊池
2004.5.13

正式にはロイヤル席だそうです。下記に場所説明をアップしました。

スパムさん、四谷の坂を上った四ツ谷駅前の右折する交差点がストップさせられる可能性があるのですわ。私は去年ちょうど交差点開いたのでラッキーでした。

5.16天気予報にときどき雨マークが出てきましたね。雨が大変な場合は4番出口で雨の当たらない場所（スタンド上の方か出口付近）に避難しています。

昨日は午後からIPアドレス変わってみたいですね。今回は2週間かあ。帰宅前にチェックしないとだめですな。ダイナミックDNSなんで御了承ください。

あと、5月22日（土）に御徒町のスポーツジュエリー ベネックス2階でミズノのシューズ（特価品を除く）を購入するとソルボメディカル フットケアシステムによるDSISオリジナルインソール（4000円相当）を作ってくれるそうです。靴下買ったときに知っただけなので参考までに。

ついでに、アートのスポーツに張ってあったチラシによれば、スィムウエアの寿命って50時間だそうです。それに比べたらランニングシュ

ーズは良く持つなあ。ウエアなんか何年持つかわかりませんね。

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

40956

初レースなのに

pompom
2004.5.13

膝の靭帯の内側の炎症かなんだかで、4月の終わりから2週間近く全く走れませんでした。やっと今週ドクターからOKが出たので火曜日に走って見ましたが、ぜんぜんだめです。からだが重い！息が苦しい！5kgがやっとな。これじゃ半年前のレベルに戻っちゃってる。

心肺機能が落ちないようにってほとんど毎日プールで1kg以上泳いでたのに、、、やっぱり水泳とランニングは別物なのね。

ということで、東京シティの10kも完走の自信すらないので、やめようと思ったのですが、一緒に出場する近所の初心者が

「エー、一人じゃいやだわー！私も1時間20分くらいで行くから、途中歩いていいから、出ようよ～。」

と言うので出ることにします。しかし、この初心者、水泳教室の先生で、運動神経抜群というくせものなおばさんなので、

「ごめんね～、お先に～！」

と、ほいほい一人で行ってしまう可能性、大です。

とにかくそんなことですので、皆さん、私はいつゴールできるかわかりませんよ。ですからお待ちにならないでね～（^_^；）

オー、待ち合わせの場所は、憧れのカテゴリー1。その辺りでぜひ日本代表のサッカーの試合を見たいものです。だいたい招待席ですよ、その辺は。

40957

日曜日は降水確率50%（東京）

まさこナビル 328
2004.5.13

さて、東京シティの日曜日、天気はどうなんでしょうか？ちなみに、現在のところ9連続、「晴れ」継続中です。次も晴らせてやるぞ～！

> pompomさん

4行目の5kmが5kgとなってまっせ(°o°)

東京シティロードレースは制限時間がいっぱいあるので、それこそ都心の真中独り占めて気持ちで観光気分ですればすぐに10kmですよ。(たぶん)

> マハロ菊地さん

スイミングウェア50時間ですか。私も定期的にプールに入ったりするんですが、結構すぐに痛んじやいますよね。塩素が悪いのか、洗濯機が悪いのか…。でも、スイミングウェアっていつも水の中で隠れているので、型落ち・去年物・バーゲン品で全然OKなのがうれしいです。

> スパムみなこさん

私も去年、信号待ちしました。あれがなければいいんですけど…。たぶん、トップ集団についていけば信号操作されてるんだろうけどなあ。

> ヒロ兎玉さん

私の場合、去年競技場に入ったとき、トラックのまぶしさに感動しました。でも、10秒後にはトラック3/4周(かな)の長さにはげんやりしてしまいましたけど。

> Springさん

F1のタイヤには溝はないですね。でもツルツルではなくて、ベタベタって感じでしょうか。よく、地面にくっつくぞーって感じですよ。

> コツコツランナーさん

シューズの替え時ってむずかしいですよ。

一説によると500~600kmとか言っている人(メーカー)もあるみたいです。

私も、買い替えのタイミングをベテランの方にお聞きしたいなあ。

40958

まささんどうも。

pompom
2004.5.13

5kgやっとな、はい、5kmの正解です。ご指摘有り難うございます。観光気分です。

一緒に走る水泳の得意なおばさんが言ってたけど、彼女たちみたいなシリアススイマーにとってはやっぱり水着がもたないのが悩ましいですよ。シャークスキンのなんかすぐ駄目になっちゃうんですって。

40959

???な日々

コツコツランナー
2004.5.13

『東京シティロードレース』出場の皆様しっかり走って来て下さいね。故障を抱えてる方もしっかり楽しんで来て下さい。

私はドンジリ経験者ですが、ドンジリも楽しいですよ。フルも10kmもほぼ同じペースのファンランです。とゆーか、ファンランペースでしか走れないノロノロランナーです。

シューズの件みなさんありがとうございます。

やはり、試して自分に合うものを購入したいのですが、なんせ初ウルトラなので、もしやウルトラ専用のシューズがあるのでは?とか、LSD用だったらOKなのか?とか『?』だらけなのうえに、悲しいかな鹿児島スポーツ用品店にあまり種類が置いてありません。取り寄せになるようで、試し履きが出来なさそうです。

それにしても、改めてシューズの裏を見ると…かなりツルツルだな。やはりクッション性があるぶん柔らかくて擦り切れやすいのか? しかも、最近走っている時、ひざ小僧同士がジャジャッと擦れる。これって今、2時間走位では気にならないけど、100kmも走ればかなりダメージ大きいのでは???心なしか踵部分の内側が減っているような。。内股で走っているようだ。(乙女走り)これはやはりナンバ走りをマスターするべきなのか???

40960

LSD大会参加します!

ヒロ兎玉
2004.5.13

「東京シティ」参戦者に、らんらんカメカメ八さん、pompomさん、もれてまして申し訳ありません。お詫び…。

◇マハロさん、6/13(日)の代々木公園でのLSD大会参加します!!フレックスタイム制なら、各自の走力に合わせて走れるシナイスな企画です!私、代々木公園で走ったこと無いんですけど、周回コース?はどのぐらいの距離なんですかね?結構いろんなクラブが練習してるみたいだし楽しみです。5時間走っちゃおうかな^^)。北海道マラソンは、代々木RC代表選手と一緒に走らせておきますけど、絶対完走するぞーって強い気持ちでいきます。でも、最初だけでもTVに写ろうな〜って飛ばしたりは決してしません(笑)。

◇スパムみなこさん、私は普段の行いが悪いみたいで、残り3kの所でばっちり信号待ちに引っかかって約1分待たされましたよ。まわりのランナーは、大会役員にブーブー文句言ってたけど、私は逆にいい休憩になって^^)、国立競技場に入ってからスパートできたんでよかったかも。競技場でお会いしましょう。

◇まささん〜も久しぶりです!長野マラソン以来足の調子はどうですか? 去年の東京シティまで、トラックで走った経験なかったんで、国立競技場に入った時は、自分がオリンピック選手になった気分で嬉しかったですね。もの足りない感じでしたけど、もう1周走ろうとは思わなかった^^)。当日は雨降らなければいいけど…。

◇乙女走りのコツコツさん、ランナーにとってシューズは命!でも、品数少ないのは辛い。各社ウルトラ用のランシュー出してると、LSD用のクッション性のいいのでも、ウルトラOKじゃないですかね。ちなみに、私はLSD用のシューズにしてから膝の故障がなくなりました。底がツルツルのままではいかんよ。知り合いが、初めて100kに出て完走したけど、底のクッションの部分が全部擦り切れて使えなくなりました。

40961

箱根路を満喫?

Javelin
2004.5.14

お久しぶりです。仕事に暮れる日々が約3ヶ月続きやっと開放されました。それも大会直前(5.15富士・箱根ふれあいスポーツフェスタ10km)にして…!もっと早く開放を申し入れましたが聞き入れてもらえず練習なんて出来たもんじゃない!こんなんで、初レールなのにどうすればいいのか不安です。いっそのこと開き直って練習してないから気楽な気分で走れば結構走れたりして…今持っている力で箱根を満喫してきます。

40962

第1回LSD大会パンフレット

マハロ菊池
2004.5.14

昨日休みに代々木公園管理事務所に行っておじさんに聞いてきたら、数人で走りに来る程度であれば団体利用の届け出は不要、着替えテン

ト(平山君)は設営不可、荷物保管場所なし、レジャーシートは可とのことでした。内容をまとめて大会パンフ(PDF約450KB)にしましたので、参加しようかなと思っっている方は御確認ください。(下記リンク)とりあえずこういうことでどうでしょうかという段階です。

Javelinさん、そうだ富士・箱根ふれあいスポーツフェスタでしたね。箱根のアップダウンを堪能してきてください。10kで山っばい所って、きつそうだなあ。

コツコツさん、なんば走りのDVDって気になりますよね。股関節の外旋っていわれてもなあって感じですよ。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/0613l3sd.pdf>

40963

蛭川

コツコツランナー
2004.5.14

昨日、家に帰り車から降りると、一匹の蛭が点灯しながらフワリと飛んでいました。

もうそんな季節なんだなあ。。。としみじみ。アパートから、そう遠くない山の中の川沿いで、去年も数百匹もの蛭を見ました。天の川みたいで、とても幻想的で感動したので、今年も骨団誘って行ってみようかなあ。と思っています。ただ、ほんとに山の中で、携帯も圏外なので、走っていくのは無理ですね。でも、萩往還の練習にはなるかも！？

◆東京シティの皆さん楽しんで来て下さいね！それにしても関東地区の方々はいいなあ。私もLSD大会とかも参加した〜い！やはりこれは大江戸マラソンに出場か？石原さんお願いネ！

◆Javelinさん箱根頑張ってくださいね！やはり坂道がきついのかしら？初レース満喫してください。ドンジリ仲間になってもいいですよ！歓迎します(笑)

◆アロハ幸満さん、またまたウルトラ100kmですね！捻挫は完治しましたか？萩往還では、とても「無理しないで」とは言えませんが、今度は無理しないで下さいね！私なんて、来月5日の50kmの事を考えるだけで、またもや胸が「キュウッ」となります。ウルトラの世界が『苦しい』だけでなく、『楽しい』が加わっていることを激しく望みます。アロハさんの大好きな世界へまたまたドブブリ浸かって来てください。

40964

今日は完全休養

マハロ菊池
2004.5.14

昼に脂肪ローディングしにホープ軒に行った帰りに東京体育館を通ると「余ったチケット買うよー」の方々が大勢いましたが、無事女子バレーもアテネの切符を取れて良かったなあ。8月が楽しみです。

それにしても10kの場合、果たして前日は走るべきか、何もしないべきか悩むなあ。まあ2時間走はやめとくとして、石神井公園1周のみとかにしときますかね。

40965

アディダスの超ハイテクシューズが

マハロ菊池
2004.5.15

年内に発売されるそうですね。500MHz高性能マイクロプロセッサ搭載で速度や体重に応じてクッション性を自動調整してくれる日本円で33000円程度。そこまでせんでもなあって思うけど、ちょっと気になるニュースでしたね。

今日は青空でいい天気ですね。箱根は気持ちいいでしょうなあ。明日東京シティなんで石神井公園1周のみ。7分20秒。おっ、天気予報から雨マークが消えた。降らなさいいけどなあ。

コツコツさん、蛭ってもう飛んでいるんですか。早いですねえ。さすが南国ですなあ。

明日は国立競技場で、赤いリーバイスのロゴが胸にバンッと入った白いTシャツ着てます。これは分かりやすいと思うなあ。

40966

東京シティ組も、富士箱根も頑張れ！

ラハイナ・キミコ
2004.5.15

お久しぶりです。連休中に体調崩して、その後女の子だったため、すっかり怠けてしまいました。「けやき」が原因か、毎年この季節はよろしくないです。さて今週末レースの方が、いっぱいですね。皆様それぞれ楽しんで来て下さい。

コツコツさん、シューズの内側が減るのは、やはり気をつけた方がいいですよ。私はかなりハイアーチなので、膝が内側に傾き易いインソールを作ってもらいました。但しインソールを入れて長距離を走ると水膨れが出来るので難しいです。内転筋が外側より強くても引っ張られて内側に傾くので、膝周辺の外側の筋肉も鍛えると良いそうです。

40967

今日はいい天気・・・なんだけどな

Spring
2004.5.15

腹カーボという言葉が気に入ってます>マハロさん常に満タン・・・な気がするんですけど、気のせいでしょうか・・・？(カーボローディングの必要なくなったかし・笑)

フルやハーフだと前日に走る気はまったくしないんですけど(温存派)10キロだったらちょっと足を動かしたいな、なんて思いウォーキング。ヨワヨワですが、こんなもんでしょう。

pompomさん、どうぞ足はお大事にしてください。個人的には走らない方がいいだろうなあって思いますけれど、連れがいると断りにくいですよね。しがらみというか・・・。私自身も、右手首の靭帯損傷後1週間でバレーの試合に出たことがあります。

サーブが打てず、左手で打ちました(笑)そんな状態ですら、断り切れなかったんですよ。走り出しちゃうと、つい本気出しちゃうとかあり得るので、一緒に会場に入って走らないと決めて最初から歩くとかはどうでしょう？レースのムードを味わうだけでも、楽しいはず～！

なにはともあれ・・・皆様、体だけは気を付けて、楽しみましょう。(あたしはまた女性特有のアレにぶち当たりました。得意技か？とトホホな気分です。ああ、10キロレースでもウエストポーチ持参かあ・・・)

40968

お久しぶりです。

らんらんカメハメハ
2004.5.15

明日はいよいよ東京シティですね。私にとっては2回目のレースなのですが、初レースの時と同様、ワクワクとドキドキでかなり妙なテンションになっています。(^_^)

今年3月の初レースは地元佐倉だったので知り合いもいっぱいいたし近所のお祭りにでも出掛けるような気分だったのですが、明日のレースは朝も早いし、一緒に出る予定だった私の姉が都合が悪くなってしまい、私一人で参加という心細さもとりとても緊張しています。それに最近殆ど練習も出来なかったので、完走できるかどうか不安です。

でもでも、なんとか国立競技場で笑顔でゴールしたいと思っていますので、みなさん待っていてください。お願いします！(*^_^*)
みなさんにお会い出来る事を励みにがんばります！

40970

ちょっとドキドキ

pompom
2004.5.15

いよいよ明日ですね。なんかすっごいどきどきしてきちゃいました。

東京シティのホームページの初心者用のトレーニングスケジュールに14日、15日は走らずに軽くウォーキングをするようにと書いてありました。

今日は天気がよくって、ついガーデニングに夢中になってしまったので、明日は変な筋肉痛が予想されます。やばい！

Springさん有難うございます。もう明日はレースを体験するということだけを目的に、うんと楽しみたいと思います。走れなくてもいいやってつもりで。いつも車で通るお馴染みの東京の町並みを、ランナーが占領するっていうだけでもワクワクします。

膝が悪いのだから本来は体重を落とさなくちゃいけないのに、走れないのに同じペースで、いや、それ以上に食べていたのですっかり太っちゃいました。

今日は受付に行けなかったけど、明日は何時ぐらいに行けばいいのかな。うー、どきどきして眠れないかも。

40971

雨マーク復活。でも気温25度かあ。

マハロ菊池
2004.5.15

うーん、ちょっと心配。まあ降ってもたいしたことはないだろうなあ。

pompomさん、スタート前はとにかくトイレ等がすごい混むんでなるべく余裕をもって行ったほうが良いですよ。朝7時から受付やっているのでね。上着にゼッケン付けたり、シューズにチップ付けたりしてると余裕ないとバタバタするんでね。

らんらんさん、お久しぶりです。せっかくのレースなんで雨降らないと良いんですけどね。

Springさん、ランナーのカーボ腹はマフェトン理論の本だったかナンシークラークのスポーツ栄養だったかで書いてありましたよ。

ラハйнаさんどうも。がんばってきまーす。

40973

明日の天気は微妙ですね

ホアロハこじろう
2004.5.15

皆様お久しぶりです。新メンバーの方々よろしくお願いします。

☆東京シティに参加される皆さん、ベストを尽くして頑張ってください。

☆Javelinさん、富士・箱根はいかがでしたか？走りながらの眺めは良かったのではないですか？

☆コツコツさん、私事です先週ウルトラ用シューズ購入しました。ウルトラ用3代目アシックス・サロマくんとなりました。(NBも候補にあったのですがフィット感がNGでした)
ついでにCW-Xバックパックも購入したので、しなみでウルトラデビューさせようと思っています。
※バックはデジカメと力尽きた時のゴールまでの交通費入れです(^ ^)

さあ、今日もこれからウルトラスタイルでプチ鍛錬してきます。

40975

降ってるなあ

マハロ菊池
2004.5.16

あらら、起きて外見ると降ってますね。雨のレースは初めてなんで、レース中も振り続けるようだとくじけそうだなあ。

レース後も降ってる場合、競技場のスタンドの上の方（たしかひさしがあって雨よけられたかと）か4番出口付近に退避します。

ホアロハさん、来月のウルトラ2本が近づいてきましたね。怪我に気をつけて鍛練してください。駅伝の記録リストのコピーをいつか渡したいですが、もしメールで送付先（自宅または会社など）指示いただければお送りしますよ。まあ、別に急いでなければ、秋ぐらいにまた会う機会もあるかもしれませんけどね。

40976

雨かあ・・・

Spring
2004.5.16

ウエアどうしよう・・・。
冷えそうだから、ウインドブレーカーかぶっちゃおうかな。

(昨日、旦那に「降ったら何着て走るの?」と聞かれ「降らないから大丈夫」とか平気で答えてしまった・・・;))

40978

雨のレースでしたが、

マハロ菊池
2004.5.16

スタート後はたいして降らず、ポツポツ雨だと暑よりはかえって走りやすい感じでした。どうせ汗かくしね。タイムも自己ベスト更新できた感じです。自分の時計で43分57秒。ガンタイムがたぶん44分58秒ぐらいでしょう。

ゴール後は雨が止んでくれて、予定通りの場所で東京シティに参加された会員の皆様ともうまく会うことができ良かったですな。後はポルダー・ポウルダーの抽選が当たれば最高だったのになあ。

40979

お疲れさまでした

Spring
2004.5.16

マハロさんと、アウトリガーさんと、コナビルさんにお会いすることができました。

(旦那がビールビールとうるさかったので・・すぐにおいとましてしまっただのが残念^^;旦那、面倒くさがってバナナ食って待ってると言うて待ち合わせ場所には一緒に来てくれず・・ありがち?でしょうか)

雨とはいえ、全然降ってないに等しい状態で、走りやすかったですね。あたしのタイムは手元の時計で53分10秒。旦那のタイムは同じく手元の時計で53分12秒だったそうです。

・・予想通りですが、あまりに微妙な夫婦対決となりました(笑)

目標だった54分を切れて嬉しい~。でも、40分台はかかるかに遠い・・・。(煙草やめないと無理かな~笑)

40980

お疲れさまでした②

ヒロ児玉
2004.5.16

東京シティロードに出場のみなさんお疲れさまでした。

朝から雨降りですどうなることかと思いましたが、スタート10分前には小降りになってよかったです。レースは信号待ちに引っかからず、小休止が出来なかったんで、かなり苦しいレース展開でした。去年より約1分短縮できたけど、もうこれが限界のような感じですね。市ヶ谷あたりから坂が足にきました。短いのは本当にしんどい…。これからは長~くゆっくりいくつもりです。

マヒロさん、自己ベスト更新よかったですね。それと、代々木RCのシートありがとうございました。

まささんやアウトリガーさん、pompomさん、らんらんさんにお会いできてよかったです。Springさん次回お会いできればいいですね。みんなでポルター狙って最後までいたのに、最後の一人は不在者でも権利有りには参りやした(笑)。。

40981

お疲れさまでした(3)

pompom
2004.5.16

初レース、なんとか無事完走です。出場なさった皆様もお疲れ様でした。

シティのホームページに今日の出場者全員の記録が出ていますね。

私は一時間はきれいでしたが、(1:04:29)ここのところの

コンディションを考えて、練習のようなペースで、最後まで走ることを目標にしていましたから、結果には大満足です。

レースに出るってこんなにいろんな勉強になるんだ一、ってことばかりで本当に良い経験ができました。初レースで、いろんな方の雨対策まで見れたし。

他のレースに出たことはないのよくわかりませんが、結構運営がしっかりしていて走りやすかったです。とくに日比谷公会堂が女子の更衣室になっていたので、きれいなお手洗いも使えて、ぎりぎりまで雨にぬれずにすんで大助かりでした。

レースの後は着替える場所がちょっとわからなくて、お手洗いで着替えるのもなんなので、そのままタクシーに乗って急いで帰りました(¥1000ぐらいの距離なので)。家についてからしっかりストレッチしてシャワーを浴びて気分爽快!家から近いレースを初レースに選んだのも大正解でした。

レース後はまささん、ヒロさんにおおできましたが、急いで帰ってしまったので、らんらんさんにはお会いできなくて残念でした。Springさんとも入れ違いになってしまって残念です。またの機会にぜひ。

家に帰って体重計にのってショック!体重増える!10kにカーボローディングは不要ってことですね、くすん。っていうか、毎日が食べ過ぎ!

40982

お疲れさまでした(4)

2004.5.16

東京シティ出場の皆様お疲れ様でした。スタートを見に行きました(と、言っても時間が余り無く、車椅子の選手だけ見て、皇居に戻りましたが)。テレビ局のカメラが来ていたり、「レース」という感じでしたね。

私は、皇居チャレンジの30kmの部にでました。無事完走でき、良かったです。実は、約20年前に青梅マラソンにでたのですが、完走できなかったので(途中大分歩きました)、今回は、その雪辱戦といったところでしょうか。「30kmを制覇したぞっ!!」という感じです。

皇居チャレンジは、皇居外周コースを何周かするのですが、給水が1箇所あります(半蔵門のあたり)。大会パンフレットでは「水のみ」とな

っていましたが、途中から、バナナや飴とかもサービスされていました。大分助かりました。「スタッフの皆さんありがとう」という感じですよ。

次は、代走会LSDです。

40983

名前抜けてました。

ラナイ sato
2004.5.16

No.040982はラナイ satoでした。

40984

お疲れさまでした⑤

まさコナビール 328
2004.5.16

東京シティの参加者さんおよびラナイ satoさん、お疲れさまでした。

前の書き込みで晴れ男のようなことを書きましたが見事に雨降ってしまいました。きっと私より力のある「雨の神」がいらっしまったんでしょう(^ ^)

現地に到着する前は、練習量もいまいちだし、ファンランモードかなあーと思っていましたが、アップするにつれて本気モードになってしまいました。>結果は出ませんでした(泣)

私的には、明日から膝治療のオフモードに入ります。2~3週間で直して、次は8月末の北海道マラソンを予定しています。(とはいっても、直る前に走ってしまうのかなあ~)

ではでは♪

40985

北海道マラソン

虹の木
2004.5.16

昨日、今日と多くのメンバーがレースに出場されたようですね。皆さんお疲れ様でした。

自分はフルマラソンの疲れが完全にとれてないせいもあると思うのですが、トレーニングをしていてもなんか気持ちが乗らないという日が続いています。

やはり間近に目標とするレースがないとモチベーションもあがらないのではと思い、北海道マラソンにエントリーしちゃいました。仮に小笠・掛川マラソンと同じタイムで走るとすると5kmと10kmの関門に引っかかってしまうので、前半のペースをあげても後半バテずに4時間以内で走れるように後3ヶ月スタミナアップを中心にトレーニングしていきたいと思います。

ということでヒロ兎玉さんよろしく願います。現地でお会いできるかな？その前にLSD大会でお会いできますね。

40986

そうだ、忘れてた！

ホアロハこじろう
2004.5.17

本日レース参加の皆さん、お疲れ様でした。

まささん、虹の木さん、私も北海道マラソン申し込みました。……というかお二人のカキコを見て「あっ、申し込み忘れてた！」と思い早速エントリー。あぶないところでした……。まささん、虹の木さん、ありがとうございますっ。(HPからの申込みで2200番代の問合せ番号だったので、まだ大丈夫だったカナ？)

↑レースの申し込みで自分の過去に参加したレース記録を見ていたのですが、フルは3年ぶりの参加になります。2000年の自己ベストを更新できたらいいなあ……。

マハロさん、駅伝記録コピーですが特に急ぎませんので大丈夫ですよ。もしくは6月のLSDに参加しようと思っていますので、お手数ですがその時にお会いできますでしょうか。

40987

お疲れ様でした(6)

らんらん♪カメハメハ
2004.5.17

レースに参加された皆さん、今日は雨の中本当にお疲れ様でした。

朝起きて外を見て「雨かぁ……」とちょっと憂鬱な気分になったのですが、考えてみればレースの日のお天気だけはどうにもならないんだから、雨の日を経験しておくのもいいかも♪って思ったら一気に憂鬱な気分はふっ飛びました。

それに、雨とは言っても霧雨程度だったしシャワーみたいで気持ちよかったですよね。雨の日のレースも涼しくてなかなかいいじゃん！……なんて思ったのは私だけでしょうか？(^_^)

pompomさんが言うように雨対策はみなさん色々ですね。ゴミ袋を着ている人が多かったかな。私は100円ショップで買ったポンチョが役に立ちました。でもアップの時だけでスタート前にはやはり邪魔なので脱ぎましたけどね。

そうそう！やっぱり日比谷公会堂は女子更衣室でしたよね？私が行った時は何故か男性がたくさん着替えをしていて、7割くらいは男性だったんじゃないかしら。ここって女子専用じゃないの？え～、ここで着替えるのかなあ。どうしよう～！！と戸惑っていたら、ベテランランナーらしき年配の女性が「一緒に行きましょう」とずんずん中に入れて行ったのでとっても心強かったです。

でもやっぱり中は男だらけ。右も左も上半身裸でゼッケン付けてる男性の隣で着替えるのはかなり抵抗があったけど、ぐすぐすしては入れないので、着ていたTシャツをバツと脱いでレモンイエローのスポーツブラを一瞬あらわにしてサッとゼッケン付きのTシャツに着替えました。(；^_^A アセアセ
きっと雨だったから男性も着替えるところがあそこしかなかったんですね。

レース自体は、ここ1ヶ月ほどともに練習していなかったので完走できればいいやって感じで気楽に走ったのですんごい楽しかったです。スネ毛をはやした看護婦さんやウルトラマンなど、仮装のランナーも見れたし。後半の坂もそれほどつらく感じなかったです。

レース後は代走会の皆さんにお会い出来て、初対面だということになんだかとってもホッとしました。ホッとしたらお腹が空いていることに気付く一気にバナナ2本も食べちゃいました。おいしかった♪マハロさん、熱転写シートありがとうございました。早速こないだ買ったタンクトップに貼り付けてみたいと思います。まささん、アウトリガーさん、ヒロさん、お会い出来て嬉しかったです。私が待ち合わせ場所に行くのが遅くなってしまったので、pompomさんとSpringさんにはお会い出来ず残念でしたが、また次回楽しみにしていますね。

今回は雨だったし、おまけに生理にもなっちゃって条件的にはあまりよくなかったけど、色んなことが経験できて良かったと思っています。ただ、四谷の信号待ちを経験できなかったことだけが心残りです。

(笑)

40989

初レースを終えて

Javelin
2004.5.17

こんばんわ！

先日、5/15(土)に初レースを体験してきました。初レースにしてはかなり厳しいコースにもめげず何とか完走する事が出来ました。鍛練サイトにレポートを提出致しますので見て下さい。(現在作成中)

コツコツランナーさんの教えを忠実に守りドンジリに近い位置でのゴールとなりました。(笑)

骨団関東支部設立なんちゃって(^_^)

40990

一夜明け、天気回復。

マハロ菊池
2004.5.17

本当、10kmのレースは走った後食べ過ぎてかえって太りますね。

Javelinさん、お疲れさまでした。レポート楽しみにしております。書いてくれる人が増えると嬉しいなあ。

すると今のところ北海道マラソンには当会から4名も参加ですね。うーん、私も参加したい所ですがかたじけない。それにしても4000人規模の大会に4名だから0.1%の代走会濃度かあ。薄いのか濃いのか微妙だなあ。

40991

雨～また雨～、萩往還250キロに続き、野辺山100キロ完走！！怒涛の止まぬ雨に泣く！！

アロハ幸満
2004.5.17

萩往還大会中の3日間の冷たい雨に続き、野辺山100キロもやはり、冷たい雨でした。寒い～～～！！

道中、“萩往還Tシャツ”で走ったのですが、某女性ランナーに(多分、萩往還に参加された女性でしょ!!)、“萩往還の天気をそのまま

野辺山に持ち込んだのでしょ！”と、お互い笑って完走を誓い別れました。その後、その女性ランナーは完走したのでしょうか？

さて、大会中は、最高地点（1000メートル超えた地点）まで、朝の冷たい冷たい雨が、土砂降り状態。萩往還で使用してカップ（萩往還の石畳で転んだ後が、お尻残っているもの。）が、再びお世話になりました。

当走友会からも、6名が参加。一人は250キロを完踏したランナーですが、“9回連続完走”を目指していました。しかし、疲労と寒さで、残念ながら55キロ地点でリタイア！！本人曰く“体が重い！！”

私はと言えば、35地点ある稲子の湯、71地点にある滝見の湯に入ってきましたよ！！なんと贅沢な温泉めぐりマラソントアアで、ビールを飲み柄のふらふらランニングです。（笑）寒い時には、“温泉”そして“ビール”とききますね！！次に、“食べもの”ときまよ！！エイドには、おにぎり・そば・ぶどう・いちご・味噌汁・オレンジ・グレープフルーツ・うどん・色々な山菜漬等等。どうですか豪華版でしょ！！そばだけでも、なんと“15杯”は食べた続けましたよ！！おにぎりも美味かった！！山菜とその塩味のバランスが、疲れた体には最高！！

そいて今朝は、筋肉痛と足裏の状態が最悪。

●コツコツランナー様：今回も応援ありがとうございます！！

さて、皆様にお知らせがあります。このたび、骨団クラブ横浜支部を設立いたしました。コツコツさんを代表に、モットーであります“コツコツ精神”で、何事も邁進・挑戦する未来志向のメンバー団です。会員募集中！！ですので、よろしくお願ひ申し上げます。

以上
アロハ幸満でした。

<追記>

6月は、サロマ湖100キロウルトラマラソン（100キロ）にエントリーしております。

自己記録更新を狙っております、9時間30分台であれば、幸いですね！！

40992

東京シティ参加のメンバーの皆様！

昨日の雨の中、お疲れ様！！

アロハ幸満
2004.5.17

東京シティ組の皆さん
アロハさん！スパムさん！pompomさん！！
ヒロさん！springさん！マサさん！！アウトリガーさん！！

大変お疲れ様でした。
大都会・東京でのコースを走るの、気持ちが良いですね。最高ですね！！気持ちは解りますよ！！

昨年は、皇居50キロに参加した同日に開催していることを知りました。
結構、参加者が多いことにびっくり！！
私も“走り”たい強い気持ちでしたよ！！

でも、最近思うのです。私の場合ですが、短距離（すいません・・・ウルトラランナーから見えてですが！）はあまり興味がなくなっていることを・・・。
その原因を、いろいろと考察致します。
まず、
①ドラマがないこと。
②タイムに追われて、風景やふれあい楽しむことができないこと。
③大会費が高いこと。（走行距離に対してですが・・・）
④エイドの給食に魅力がない（でも、当然かな？もちろん、ビールもなし）
などなど・・・
⑤走りながら、考えること（応援してくれる家族や友人のその顔や人生の生き方？さらに、
⑥脳で感じることを。（苦痛と感動が表裏一体で、体のすべての五感を堪能できること。）

こんな情景が浮かびます。萩往還250キロの夕刻の豪雨の中、蟻のように長い列を造るランナー数。疲れと寒さに耐えながらの見知らぬランナー達に涙すること。
そんな、後ろ姿を目線が追いかけてる自分。彼らは“何を考えて、走っているのかと、“ふと”思いに耽ること。

止めてしまえば、“楽”になれるのに、なぜ？最後まで、ゴールを目指すのだろうか？自分の意思では、絶対にギブアップはしないとする意思がそこにある。
早く、関門に通過したい。でも、制限時間を過ぎれば楽になれる。そんな心の揺れが格闘する。どっちに転ぶのだろうか。

40993

今日のはのんびり30分走。

マハロ菊池
2004.5.17

東京新聞のサイトで昨日の記録を見たらグロスは44分59秒でぎりぎり45分を切っていました。こういう1秒ってなんかうれしいなあ。でも、ぴったり走りまショーみたいなので、45分ぴったりだと賞金がもらえるルールだと超悔しいですけどね。
で、今日はトレッドミルですーっと時速8kmでたらたら走。リフレッシュですなあ。

アロハさん、どうも。お疲れさまでした。この間250kmだと思っただら、もう野辺山100kmに行ってたんですね。すんごいなあ。東京の雨は全然たいした雨じゃなかったんですが、そちらは土砂降りですか。次はサロマですね。サロマは雨じゃないと良いですね。100kの記録更新頑張ってください。

ホアロハさん、駅伝記録コピー了解しました。

ラナイさん、皇居30Kお疲れさまでした。

そういえばスパムさんはお会いできませんでしたね。走ったのかなあ？

40994

軽くジョグでした！

ヒロ児玉
2004.5.18

昨日はちょい頑張り過ぎたみたいで、太股あたりに張りがあるんで、疲労回復のために軽くジョグしてきました。

北海道マラソンに当クラブから4名参加ですね。まささん、ホアロハさん、虹の木さん、全員完走目指して、北の大地で頑張りましょう！笑顔でフェアウエルパーティーに参加したいですな〜。

◇アロハさん、萩往還完踏から2週間後に難コースの野辺山制覇おめでとうございます！！
これからウルトラ目指す者としては、その強靱な精神力に、本当に驚きを通り越します。

◇虹の木さん、こちらこそ宜しくです！
やっぱり前半ある程度ハイペース（借金走法）でいけば、後半は沿道の大応援に後押しされて

頑張れますよ。

◇らんらんさん、東京CRでは日比谷公会堂の女子更衣室に男性ランナーがいたんですか。雨降りだったけど、さすがにそこまでずすしくなれませんでしたね～。公会堂の庇の下で着替え&アップしました。

◇pompomさん、初レース楽しめてよかったですね。結構レース出るとハマルでしょ？

◇まささん、北海道Mまで万全な感じで膝のケアしてください！

今月末は小ウルトラでウルトラマン目指して、ファーストステップを踏んでいきます！！

40995

レースの余韻に浸ってます。

pompom
2004.5.18

らんらんさん、日比谷公会堂の一階、男性がいっぱいでしたよね。私も一瞬怯んだんですが、階段があってそこに係の人がいて、女子更衣室はどこですか？って聞いてる人に「上の階です。」って控えめに案内しました。もっと大きな声で呼びかけてくだされば、一階で着替えてた女性も二階でゆっくりすこせたのに。三階なんかはトイレも全然使ってる人がいなくて、ギリギリの時間でも余裕でしたよ。

ヒロさん、わたし、とっとと帰ってしまったので、お話もできませんでしたが、今は一つレースに出たことで、なんかホッとしています。でもフルに出るにはまだまだ修行が必要と痛感！しばらくは健康ジョガー、の域でとにかく走ることが生活の一部に定着することを目標にがんばります。

谷川真里さんかだれかが、「10kを60分で走ればもう立派な市民ランナーです。」って言ってました。市民ランナーまであと一歩！

アロハさん、雲の上の存在です。想像を絶する世界にお住まいです。私は一時間そこそこの世界で普通と感動を行ったり来たりです。(日によっては苦痛ばかり！)

40996

トホホ～(>_<)

スパムみなこ
2004.5.18

みなさん、こんにちは！
遅くなりましたが、日曜日に走られた方々お疲れ様でした。あいにくのお天気でしたがカンカン照りよりも走りやすかったかもしれせんね。

マハロさん、私ももちろん走りました。お会い出来なかった件は後半に書きますね。pompom&らんらんさん、私も公会堂に入った瞬間びっくりしました。男性のみなさんは結構大胆に着替え中で、バッチリ見えちゃってる人なんかもいて…。でも気にせず上って行ったのですが、すごくすいてるしのんびりできたし良かったですよ。

レースの方は最近には私にしては走っていたので、50分を切りたくないな～って密かに思ってた張り切っていましたが残念ながら届かずでした。でも車椅子の人や障害者の方へのみなさんの励ましに感動して泣きそうになったり、病院前のおばあちゃんの可愛い応援にこっちまで大きい笑顔になってしまったり競技場では猛ダッシュもかませたしとっても楽しく走ることができました。そうそう、信号待ちにひっかかったら休めるし、ネタに出来そうのでキドキしていましたが無事に通過しました。

そしてみなさんに会うためにスタンドに戻ったのですが、見つけれなかった～！
全員無事にお会いできたようですね。いいな～♪
集合場所は頭に入っていたはずだったのですが、疲れと人の多さに圧倒されて「そうだ！雨だったら駅の4番出口だ～！」とすっかり思い込みで、引き返しました。でも一体どこの駅で？？と友達に突っ込まれて、勘違いに気づきました。マハロさん、もし待っていて頂いてしまっていたら、ホントに申し訳ありませんでした。

そして第一回LSD大会面白そうですね～！
こういう企画モノ大好きです♪
まだ予定が立っていないのですが、参加したいな～って思っています。その際はどうぞよろしくお願いします。

40997

今日はアクアゾーン会員で足休め。

マハロ菊池
2004.5.18

また明日から走ります。

スパムさん、お疲れさまでした。6月13日は雨降らないと良いんですけどね。

公会堂の1階でナンバーカードを付けたり、着替えたりしてたおやじの一人は私です。だって雨なんだもーん。でも女子更衣室は2階ですよ。下は家から履いていったのでノープロブレムでした。

Javelinさん鍛錬レポートありがとうございます。なかなかの試練のコースであったようで再度お疲れさまでした。

40998

お疲れ様でした♪

コツコツランナー
2004.5.19

レースに参加された皆様お疲れさまでした！

◆東京シティロードレース出場の皆様。それぞれのレース堪能されたようで、なによりです。関東地区の方々は、なんだか和気藹々と楽しそうで、うらやましいですね。赤羽駅伝の写真も拝見しましたが、初対面の方々の集まりには見えない位楽しそうでした。私は、焼酎で集合写真でしたね(笑) いつか、TOKYOで走りたいなあ。。その時はヨロチク♪

◆Javelinさん、私富士山まだ見た事ないですよ～。。景色は良さそうですね♪でも走るの。。(・・:)

◆アロハ幸満さん、100kmお疲れ様でした～！ お体はもう回復なさっていたのでしょうか？野辺山はかなりの難コースらしいですね！感服致します。私なんてまだまだヒヨっ子ランナーで、5kmでも、10kmでも色々なドラマ感じちゃいます(#^_^#) ただ、ホント～に走るのが遅いので『よし、それなら長い距離走るぞ！』とかかなりの単細胞ぶりです。

◆Javelinさん、アロハさん、その他代走会の皆様、骨団支部ドンドン設立してください！ただ、私はヒヨっ子なんで、自己責任でお願いします（笑）

上り坂の時などに『この坂は、骨団で行くかぁ』みたいな感じとか、『今日は疲れてるから鍛練は骨団で行くかな。(たらたら以下)』とか『今日のレースは骨団(ドンジリ)だったよ』とかそんな感じでどうぞ(^u^)

40999

サッカーの神様

pompom
2004.5.19

今週は一応レース後ということで、練習は骨団モードにしています。(コツコツさん、この使い方であってますよね。)

レース後は二日間、すごい頭痛でした。片頭痛持ちなので、人混みとかにすごくよわいんです。レースの興奮と、5000人近くが道路を走る風景が頭から離れず、片頭痛がガンガン。

そんな感じなので、昨日は走らずに原宿まで代々木公園経由でウォーキングしてきました。代々木公園を歩いている時に一組の外国人の中年カップルがウォーキングをしていました。年のわりにかわいくって品のある人だなんて思って女性を見て、次に男性の顔を見たら、ななナント、サッカー全日本監督のジーコでした！

真横をすれ違ったので、握手とか求めたかったんですが、せっかく夫人と静かな時間を過してるのに、邪魔しちゃ悪いなと思って、やめておきましたが、その後ジーコに気が付いた若い男の子達が、声をかけて握手してもらってました。(するいじゃん。)

我が家は祖父も父も、兄も弟も学生時代は皆サッカーをやっていて、私もサッカーが大好き！小さい頃から、よく国立競技場に試合を見に行きましたが、その頃はお客さんなんて全然いませんでした。今に比べるとサッカー不遇の時代だったなあ。家の父なんて、サッカーが国技の国に生まれたかったって、今だに言ってます。ま、そんなことで、ジーコの采配にはいろいろご意見もおありでしょうが、私は応援しています！（トルシエサッカーの方が、日本人には合っている気もするけど。)

ランニングと関係ないことですみませ〜ん！でもちょっとラッキーな気分！

41000

何事も経験です。

らんらん♪カメハメハ
2004.5.19

今日は久しぶりに地元クラブの練習会に参加して来ました。2ヶ月ぶりだったんですけど、いつもと変わらない金代表やコーチ&会員さん達の笑顔がとってもまぶしかったです。私は負荷の軽いメニューを選択してオシャベリしながら緑の中をみんなでゆっくり走りました。

そっかー。公会堂の2階が女子更衣室だったんですね。私は階段を上がってすぐの所であきらめてしまったんですけど、もうちょっと奥の方へ行けばよかったんですね。

まあ、これも良い経験です。色々な状況を想定してこれからレースに参加する時の準備に役立てたいと思います。ちなみに私もハーフタイムは家から履いていったのでGパン脱ぐだけでOKでした。

スパムみなごさん、はじめまして！

先日はお会いできなくて残念でした。駅の4番出口とは、「なるほど〜」とうなずいてしまう様なナイスな勘違いでしたね。(*^。^*)

私も来月のLSD大会に参加したいな〜なんて思っているんで、その時お会いできたらよろしくお願いします。代々木公園ってあまり行かないのでよく解らないんですけど、ユーミンのコンサートをやる代々木体育館の奥の方ですよ？

pompomさん、代々木公園とかだとジーコ夫妻とすれ違っちゃったりするんですね。なんかオシャレですね。私は地元の岩名運動公園というところで寝グセ頭にジャージ姿の小出監督を見かけたことがありますけど。(^^)

頭痛治りましたか？お大事にネ！

これからの季節は早朝RUNしようと思うのですが、梅雨時はなかなか外を走れなくなりますね。うまくフラストレーションを解消する方法を考えなくては。

次の参加予定レースは、6月27日の富里スイカロードレースです。

41001

こんばんは

アウトリガー沖田
2004.5.20

東京シティレース、楽しかったですね。毎年出たい大会というのがよ〜く分かりました。

レース後は皆さんとお会いできて良かったです。こんどはレース後に昼メシでも一緒にできたら楽しいそうですね。

スタート前の日比谷公園でたくさんランナーがVAAM缶を飲んでたんで、どっかで売ってんのかなと不思議に思ったんですが、あれ参加賞の袋に入ってたんだ。家に帰ってから気がついて、「終わってから飲んだってしょうがねえんだよ」とか一人でぼやいてました。まだ飲んでないけど。

Javelinさん、こんばんは。車で感じる勾配と実際に走るのってなんであんなに違うんでしょうね。後編のレポート楽しみにしています。

ジーコも歩く代々木公園、すげえなあ。関係ないですがジーコさんていつからジーコになったんでしょうね。昔はみんなジッコって呼んでたのになあ。

>すれ違ったので、握手とか求めたかったんですが
>せっかく夫人と静かな時間を過してるのに
>邪魔しちゃ悪いなと思って、やめておきましたが

その気持ちよ〜わかります。
野暮ってもんですよねえ。

>ユーミンのコンサートをやる代々木体育館の
>奥の方ですよ？

そそ、国際スポーツフェアをやる代々木体育館の裏の方です。

41002

台風接近

マハロ菊池
2004.5.20

ずーっと梅雨みたいな天気ですが、ジムでトレッドミルがあると関係なく走れて良いですね。景色が変わらなくて辛いですけどね。おかげで週末は台風一過の好天で最高のジョギング日和っていうのが良いなあ。

コツコツさん、台風来てますか？風に飛ばされないように注意してください。

らんらんさん、代々木公園はJRだと原宿駅が近いですよ。集合場所が奥の方の公園西門側なんで、千代田線だと代々木公園駅、小田急だと代々木八幡駅が便利です。コインロッカー等近々探査してきますが、国立オリンピック青少年センターにもあるみたいですよ。銭湯も代々

木八幡駅近くに八幡湯があり、実はサウナがあって追加料金200円だったりします。ただし水風呂無し。
あと、富里スイカロードレースはスパムさんも参加でしたかね。

アウトリガーさん、お疲れさまでした。私はVAAM2缶入ってましたよ。あの大会ヴァーム缶2缶とフィニッシュ後のヴァームウォータ1本分高いんでしょうかね。あと、赤羽の続きのレポートよろしくお願ひします。

pompomさん、私は代々木公園にこの間何十年ぶりかで行ったんですが、薔薇のアーチやら、噴水やら出来ていましたね。竹の子族、一世風靡ときて、なぜかイランなのかイラクなのかの人々が集まるようになってホコ天が中止になったんですね。だいたいその辺りから行かなくなりましたが、もっとやたら広い公園だと思ってたんですが、走るとなるとそんなに広く感じない不思議。

41003

水曜日はバドミントン

Spring
2004.5.20

地元のほのぼのバドミントンで遊ぶときもあるんですが（中学生から65歳まで参加してるサークル）、普段は主に高校生の時間外特別部活(?)に参加させてもらってます。
その高校の練習に先輩がコーチとして行ってるから、それに便乗させてもらってるんですが・・・本来はコーチであるべき年齢なのに、生徒に混じって練習させてもらっているという^^;
筋トレ嫌いではないので、個人的には「これで白筋も鍛えられますように」なんて思ってます。

バドミントンという競技自体ハードですが、その高校のチームはブロック優勝するようなチームなのでレベルも高く、女子でも3年になると球が速くてついていきにくくなります。練習も本格的なトレーニング主体のものだし・・・
去年の今頃はせいぜい10分くらいしか一緒に練習できませんでした。息が上がって頭がクラクラして過呼吸になりそうになって（笑）
今、110分の練習を全部一緒にできるようになったことが、とっても嬉しいし、楽しく遊べて満足してます。（技術的には、迷惑かけちゃうんですけど^^;）

あらゆる競技の基本にランはあるといいますが、本当だなぁと体で実感してます。
走り始めたおかげで、バドミントンを現役の高校生と一緒に楽しめるようになりました。

ランの話じゃないんですけど・・・アロ八さんの「ウルトラ」の話のよ

うに・・・いろんな人がいて、いろんなモチベーションがあって、みたいに受け取っていただければなぁ・・・と思って書いてみました。

41004

台風それました。

コツコツランナー
2004.5.20

雨は、しとしと降っている感じです。風も殆ど吹いていないです。それに、最近はかなり体重増加の為、風に飛ばされる心配は無いですよ。ドッシリしたお腹になっちゃってます。まいったなぁ。。(*_*)

最近買い占めたグッズを紹介しようと、とりあえず試しているのですが、ランニングシューズに困っちゃいました。
コマネチが痛くならないように、ボックスタイプの物を購入したのですが、太ももの所がギューと締まっていて、うっ血するんじゃないかと思っちゃいました。
締められた痕も4日位は残っていました。やはりビキニタイプの方が良いのかしら？それとも太すぎ??(@_@;)キヤー☆

41005

代々木公園 LSD に手を揚げます！！

アロ八幸満
2004.5.20

マハロ菊地様

代々木公園 LSD に参加致します。よろしくお願ひ申し上げます。代走会の皆様に、お逢いできることを、心から願っていますぞ！！

コツコツさん！！

写真で見る限り、絶対に太っていませんよ！！これは、間違いはない！！本当です！！

台風が迫っています。関東地区は、明日15時頃大接近です。単月といえば、晴れ！晴れ！を連想致しますが、・・・私は、雨男なのでしょうか？雨に祟られています。

蛍の話題が掲載されていましたが、もうそんな季節ですか？わたしは、最近いや！数十年と自然の蛍を見た記憶がありません。都会では、一匹に値段がついていて、私らのガキの頃（ちなみに、生まれは長崎県五島列島福江島、高校まで福岡県北九州市出身です。九州男児でござす！！）と違いますね！！コツコツさんが住んでる場所は、自然が残り、水もまだ湧き水のように澄んでいるのでしょうか！！

蛍は、とても幻想的ですが、少し寂しい気持ちにもなります。

骨団メンバー横浜支部
アロ八幸満

41006

有名人情報！

スパムみなこ
2004.5.20

代々木公園 LSD 大会楽しそうですね。
サウナ付き銭湯が近くにあるなんて最高！

pompomさんジーコ監督を見かけたなんてうらやましい！奥様とウォーキングなんて素敵だわぁ・・・。

監督と言えば去年のホノルルマラソンの時には王監督が娘さんと来ていたそうです。
私は1度も見かけなかったのですが、一緒に行った友達が何度か遭遇して握手してもらったって自慢してました。とても温和で優しいですよ。

先月は走ってる伊達公子さんを砧公園でよく見かけました。
全身アディダスで颯爽としてましたよ。
そういえばロンドンマラソンはどうだったのでしょうか。

GWには旅行帰りに成田空港で水泳日本代表の北島康介選手達と一緒にになりました。
どっかで合宿でも行われていた感じでした。
みなさんがっちりして、格好よかった～！でも声を掛けるどころかチラ見しかできず・・・気が小さい・・・。

らんらん♪カメハメハさん、初めまして！
メッセージどうもありがとうございます。
富里スイカレース参加されるんですね。
私は10キロのコースにエントリーしていますが、去年も一昨年も9キロ地点のすいかの
食べ過ぎでタイムは1時間30分くらいでした！去年は後スタートの40歳以上の部門の
すいかが足りなくなっちゃったようで、かなりのプーイングだったらしいです。
やっぱり私のせいかぁ・・・と心痛めながらも、今年もがぶりつくん

だろうなあ。

Springさんはバトミントンもされているのですね！私もスポーツとは無縁だったのですが
ホノマラに出てからというもの、はまっています。声を掛け合って汗をかいて、そんな時間を一緒に過ごせる人達がいるのってとっても幸せだと思います。
Springさんのサークルのように色々な世代の人達と交われるのって魅力的ですね！
がんばってくださいーい！

41007

宜しくお祈いします

ココナッツ・Char
2004.5.20

この度「代々木RC」に入会させて頂きましたココナッツ・Charです。会員の皆様宜しくお祈いしますm(_)_m

先日の東京シティーは私も出場しました。
昨年の東京シティー以来1年ぶりのレースで、あまり練習もしてないのにハリキッてしまい4日経った今日もまだふくらはぎがパンパンです。
いくら10kmでも練習不足ではダメですね(^^ゞ

私の練習パターンは、休みの日や、たま～にする仕事前の朝ランは家の近くの代々木公園を走り、仕事が早く終わった時は会社の近くの外苑を走っています。
とりあえず月間150kmを目標に頑張ってますが、なかなか・・・

新参者ですが、皆様これからも宜しくお祈い致しますm(_)_m

41008

★祝40人目★

コツコツランナー
2004.5.20

はじめまして！ココナッツ・Charさん♪
記念すべき40人目の会員ですね。おめでとうございます！
これでいよいよ2007年はチャーター機か???

もう少しでサブ・スリー・サーティですね。すごいなあ。

実は、誕生日が同じ日です。(ちなみに広末涼子もね)こちらこそよろ

しくお祈い致します。

41009

ビックリ！

ココナッツ・Char
2004.5.20

>コツコツランナーさん
はじめまして♪
記念すべき40人目Ge tしました(^^ゞ
2007年のホノルルはチャーター機に乗れるように頑張ってトレーニングします♪
コツコツランナーさんは100km目指しているんですね！
スゴイです、頑張ってください。
それと誕生日が同じ日なんですね、ビックリです！
誕生日が同じという事で(?)これからも宜しくお祈いしますm(_)_m
ちなみに広末涼子ちゃんは私も知ってました(^_^)v

>マハ口菊池(管理人)様
ビックリはもう1つありました。
今、仕事中ですがサボって「鍛練」を拝見していました。
昨年の東京シティーの所を読んでいるとゴールタイムが私と同じぐらいなので自分の記録を調べてみたら・・・
ナント！
同タイムではないですか！
順位も1番違い！
慌ててネットで東京新聞の2003年の大会記録を見ると、仲良く並んでいました(^^ゞ
こんな偶然。。。神のイタズラ？
あの時は一緒にゴールしたんですね(^_^)v
ということで、ビックリ報告でした♪

41010

おお、本当だ！

マハ口菊池
2004.5.20

ココナッツさん、はじめまして。昨年の東京シティーのHPを見てみると本当に同タイムですね。奇遇ですなあ。しかもしげしげと見ると同タイムの人が5人もいるんですね。びっくり～。

スパムさん、伊達さんは砧ですか。私もたまに撮影で用賀のスタジオに行くことがあって、わざと早く行って朝砧のサイクリングコースを

ウォーキングしています。ちなみに伊達選手の初フルは3:27:40で、かっちりサブスリーサーティでまとめてきていますね。さすが一流アスリートは違うなあ。

アロハさん、どうも。6月は梅雨に入っていると思いますが、きっと晴れるでしょう。お会いできることを楽しみにしております。

コツコツさん、たしか女性のバイク(自転車ね)の選手だったか、普通の男性以上に太ももが発達しているのにオフィシャルだかスポンサーが身長から考えて女性用バイクパンツを用意してくれて、それを履いてレースに出たら気持ち悪くなって倒れたってという笑えない話がターゲットにありましたね。加圧効果を通り越して止血効果があったのかもね。

Springさん、私も今日はランを止めて水泳の秘密特訓ですよ。ふっふっふっ。
当サイトの名前はランニングクラブですが、どんなスポーツであれ運動を生活習慣にして健康になる、健康を維持することが大事ですよ。心肺機能が上がると泳ぐのも全然楽勝だし、サイクリングも30km位なんともないので本当びっくり致しますね。球技でもエアロビックベースがしっかりしたうえで専門的技術練習をしたほうが競技能力が上がるんでしょうね。

41011

有名人とショーツと記録

Spring
2004.5.21

スパムみなこさん、伊達さんのランニングを拝めるなんてうらやましい～。(ファンだったんです)
荒川マラソンのテレビ放映見たとき、浅利選手も荒川で練習してるって言ってましたが、すれ違ったことないな～って残念に思ったりも。

コツコツさん、それは残念でしたね。でも・・・スポーツ用の下着って、実は当たりはずれというか、サイズが合わないことが多いような気がします。あたしはブラしか買ったことないんだけど。
好みだと思いますが、あたしは腿のサポートがゆるい感じのタイプを愛用してます。締め付けてる感じより、足が前に出る気がするから・・・
それと、サポートが激しいタイプのショーツだとお尻が段になっちゃう！スパッツ履くとモロに段が見えちゃう(><)お恥ずかしい話ですが・・・

ココナッツさん、はじめまして！よたよたジョガーですが、宜しくお祈いします。

ところで、みなさんはどのように自分の練習記録を管理してますか？
あたしはweb版ランニング日誌、ってのを使ってます。
springじゃなくてharuって名前を使っていますが、なかなか便利で
重宝してます。

<http://soft99autolease.com/runner/>

41012

あ〜あ、やっちゃった。

ホアロハこじろう
2004.5.22

今日（正確には昨日ですが・・・）横浜であるイベントの打ち上げがありました。
そんなに飲んだとは思っていないのですが、帰りに花壇と喧嘩して弁慶さんを思いっきり打撲してしまいました。（>_<。）

その時はあまり痛みは感じなかったのですが、帰宅してから徐々に痛みが増して、良く見ると内出血していて少し腫れていました。
しまなみまでに治ってるといいなあ〜。

ココナッツさん、はじめまして。私も記念番号を頂いております。よろしくお祈りします。

41013

曇り空ですが光ヶ丘公園4周2時間走でした。

マハロ菊池
2004.5.22

台風一過の青空かと思ってたのに寒い1日であります。昨日東京メトロ代々木公園駅を探索してみると、コインロッカーはわずか12個しかないことが分かりました。オリンピック記念青少年センターも来週見てみます。

ホアロハさん、災難でしたね。私も昨夜寝たら左ふくらはぎがつってスゴイ痛い思いをしましたよ。まだ違和感あるけど年なのか、こむらがりえりの痛さ程度がなかなかとれない悲しさよ。

Springさん、練習日誌は皆さん色々だったような話でしたよ。まる高さんのサイトとかマイランネットとかね。私はファイルメーカーで作成しております。それにしてもソフト99でレンタカーやって、そのサイトにランの練習日記ってどういう繋がりなんですかね。

41014

夢舞いマラソン、今年は10月17日開催

マハロ菊池
2004.5.23

と、ランナーズ7月号73ページにありました。
私は今年も出ますよ。昨年走ってみて、非常に面白かったですよ。タイムを気にせず東京名所巡りができます。お奨めです。四万十と同日なのが残念ですがね。2000円。

今日は朝軽めに石神井公園3周のみ45分走でした。曇り空で気温今日も低めですね。午後は石神井プールのアクアスロン大会に向けてクロールの秘密特訓をせねば。

41015

下町ラン

ココナッツ・Char
2004.5.23

こんにちは。
雨が続きますね。
私は昨日霧雨の中、下町方面を走ってきました。
鶯谷をスタートして浅草寺から隅田川沿いを走り、荒川に出て荒川マラソンのコースを走って荒川遊園を通過して町屋までは都電に沿って走って鶯谷まで戻ってきました。
荒川はやっぱり走りやすいですね。
たまに出張して荒川を走るのも良いもんです♪

> Springさん
こちらこそ宜しくお願いします。
私の練習記録はエクセルで自分で作りました。
といっても日付・距離・時間・メモという簡単なものですが(^_^)ゞ
月間走行距離はグラフにしています。
web版ランニング日誌も良いですよ。
仲間がいるので良い励みになりますよね♪

> ホアロハこじろうさん
はじめまして、宜しくお願いします。
弁慶さん大丈夫ですか？
腫れは引きましたか？
お大事にして下さいね。
しまなみ100kmに出られるんですね！
私の友人も出場するようです。
弁慶さんを早く治して頑張って下さいね(^o^)/

> マハロ菊池さん
クロールの特訓はいかがでしたか？
アクアスロン頑張って下さいね。
私も水泳は好きですので、機会があればいずれアクアスロンに出てみたいと思ってます。（大昔に1回出ていますが）
夢舞いマラソンも都合がつけば出たい大会です。
タイムを気にしないで走れるのは良いですよね♪

41017

最近ダラダラです。。

コツコツランナー
2004.5.24

Springさん、やはりウェアは着慣れた物でないとならぬとレースでのいきなりの着用は怖いですよ。
マラソン用の靴下なんて薄くてフル走ったくらいですぐにやぶけちゃったりするけど、何度か洗濯したものでないと、糊がついてるから靴の中でツルツルすべってマメができるって、たしか小出監督が仰ってました。
ショーツは研究してみますね。

マハロさんアクアスロン頑張って下さいね。
学生の頃の、プールから上がるとズッシリ体が重くなった感覚がよみがえります。
その後のランは足腰が立たなくて、カクカクなっちゃいそう((+_+))
高校の頃、学校行事で遠泳がありました。
近くの島から港まで4km程。ゆっくり平泳ぎで泳ぎました。楽しかったなあ。また泳いでみたいなあ。
でも、海とプール、平泳ぎとクロールでは結構違いますよね。

ホアロハこじろうさん、お大事にね(*_*);
しまなみまでは、お互い体は大切にしましょう（笑）

41018

国立オリンピック記念青少年センターは

マハロ菊池
2004.5.24

コインロッカー21コでした。今日は空いてたけど日曜はどうかなあ。それにしても宿泊もできる立派な施設であるなあ。詳しくは当会のリンクページにリンクあります。

コツコツさん、鹿児島も海は綺麗でしょうなあ。関東の海は汚いよ〜。

うちのお子様達なんか、1回大洗に行ったきり夏に海行きたいって言わないもんね。

ココナッツさん、鷲谷スタート&ゴールっていうのが妙に地味が良いですね。鷲谷ってあまり降りないもんなあ。

昨日2年間使っているウエストバックに付けていたペットボトルケースのヒモが経年摩擦でとうとう切れて落ちました。ウエストバック側のヒモも大分痛んでるし、そろそろランニング専用の奴を買おうと物色中です。

41020

泳げマハロ君

pompom
2004.5.24

マハロさん、水泳ががんばってるんですね。

1時間ジョギングできるようになればその後走れる距離がどんどん延びる、っていうのと同じで、2.5m泳げるようになれば、ゆっくりだったらけっこう何メートルでも泳げるようになるものです。私は小学校の4年の時に千メートル泳いでたもんね。

でも問題は400mっていう中途半端な距離ですね。長く走れる人にとって10kが短距離走の感覚っていうのと似ているかも。距離泳げる人なら400mはガンガンスピード出していける距離です。あまり距離泳げない人には結構長く感じる距離かも。

でも水泳って選手の年齢のピークがめちゃくちゃ若いですよ。女の子なんて10代だもんね。私は今でも距離は泳げるけどスピードがもうぜんぜんだめです。高3のうちの娘なんてすごいスピードで泳いでるのに。「おばさんは肌が水弾かないからね。」ですって。こらー！

ランちゃん、クリちゃん買いに行った時にトライアスロンの雑誌立ち読みしてたんですが、トライアスリートの泳ぎの欠点を特集してましたよ。足が沈むんですって、ランナーの泳ぎは。

これで泳ぎも上達して、後はバイクをなんとかして、何ヶ月後にはマハロさんは代々木トライアスロンクラブを発足しているかもしれませぬ。

41021

5月は速いなあ

マハロ菊池
2004.5.25

ゴールデンウィークがあったりで何もしないうちにあと1週間で5月は終わり。今月は走行距離200kmいかなそうです。

今週末は山中湖ロードレースにホロ・ノカオイさん出場ですね。初ハーフですかね。頑張ってください。開会式後、おなじみ国立競技場の千恵子先生の激しい準備体操があるみたいですね。

pompomさん、とりあえず石神井プールを独り占めしないような速度であがれるよう努力いたします。

トライアスロンは自転車 Neck です。荷物も多くなるしね。

41022

お久しぶりです、、、

ワイアラエ千葉
2004.5.25

というよりは、実際にこうして書き込むのは今年になって初めてなので、およそ半分の会員の皆さんには「初めまして」ということになります。どうぞよろしく。

幽霊会員といわれても不思議ではないのですが、いかにせんこちらではあまりネタがなく、ただただ指をくわえて、皆さんの鍛錬、活躍ぶりを拝見するのみです。

来月二十日にハワイ島のコナマラソンにです。ホノルルマラソンまでは長丁場なので、モチベーションを維持するために今年は二シーズン制にして前半の締めくくりをコナで、後半をホノルルでという計画です。

ちなみに、ホノルルマラソンの手続きも済ませました。2007年まで我慢できないという方は是非ご連絡くださいませ。

<http://www.konamarathon.com/index.html>

41023

コナマラソンっていうのもあるんですね

マハロ菊池
2004.5.25

ワイアラエさん、お久しぶりです。そういえば昨年のホノルルマラソン以来ですね。もう現地ではエントリーが始まってますね。早期申込ってやつで割当てしたよね。いいなあ。コナマラソン頑張って下さい。

あ、あとヒロさんも今週末は千葉で60kmでした。頑張ってください。

マラソンってシーズンであるんですかね。なんか1年中やってそうですなあ。

41024

トレイルラン

ヒロ児玉
2004.5.26

今月号のR誌やC誌読んでたら、いつも平坦なコースで走ってる坂道嫌いな軟弱ランナーには、トレイルランになんだか新鮮味感じて惹かれるものがありました。夏の暑い時期に山の中を走るのは気持ちよさげです。マハロさん第二回の企画どうですか？高尾山トレイルラン今度行ってみたいですね。それと、東の萩往還って感じの「日本山岳耐久レース」の記事読んでたらおっ！これだーって感じで挑戦したくなりました！っていずれですけど…(弱気)。アロ八さんが完走したレースですね。

秋に向けて体力、気力、経済力が許せばいろいろ出たいレースが目白押し。

リゾートカップ秋田・えちごくびきの・四万十川・東京夢舞い…迷うなあ。

◇ワイアラエ千葉さん、どーもはじめまして！前半コナマラソンで後半ホノルルなんて羨ましいかぎりです。コナM楽しんでください。

◇マハロさん、「東京夢舞いマラソン」のレポート読んで行ってみたいなーって思ってたよ。今年は10月17日ですね。タイム気にせずみんなと同じTシャツ着て都内を走るのがのも楽しそう！日曜日はウルトラの練習って感じで気楽に走ってきます。

◇pompomさん、幼少の頃？は水泳得意だったんですけど、オジンになってクロストレーニングの一環で、休走の時は温水プールに行くようになってまた泳ぎ始めましたけど、クロールだと50mが精一杯ですね。プレストならなんとかがいけそうだけどちょいカッコ悪いもんね。

◇ココナッツ・Charさん、どーもです。私はいつも下町ラン専門です。ホームグラウンドが江戸川河川敷で、フーテンの寅さん方面で日々鍛錬してますよ。

◇コソコソさん、阿蘇カルデラまでもう少しだけど、調整の方はどうですか？

ハンパなコースじゃないみたいなので、気合入れて頑張ってください！

◇ ホアロハさん、しまなみ海道は知り合いが出るつもりだったのが、早目にエントリー締め切ったみたいでガッカリしてましたよ。応援してますんで、楽しんで走ってきて！

41025

隠れ読める今日この頃

ロコモココキコ
2004.5.26

今、仕事を終わってっていうか、いつもこんな時間の生活なんですけどたまに走ってますの私です。おばさんながらなんでこんなサイクルなんでしょう？なんかいっぱい人が増えて顔を知らないのでいちいちメンバー紹介を見ながら「へ〜」とか「フーン」とか照会しながら見えます。不規則が規則的なので試合？大会？もう出れないかもしれないのでひたすら自主トレでいいか！で影ながらつながってるって思って毎日CHECKはしています。LSDの日も行けたら行ってしまおう！でもどんな人があるのか顔をみるだけかもネ。さあビールでも飲んで寝よっと。

41026

先週、どっちの料理ショーで

ロコモコVSナシゴレンを見ながら、

マハロ菊池
2004.5.26

そういえばロコモコさんはどうしてるかなと思っていましたよ。忙しいのでなによりです。ロコモコさんのおかげで入会出来るようにしたら1年ですっかり本当のランニングクラブみたいになってしまいましたよ。ぜひ代々木公園LSD大会には顔を出してくださいね。お気楽な参加大会としては夢舞いマラソンのショートコースっていうのもありますよ。

ヒロさん、その日本山岳耐久レースにはハレクラニさんがひっそりと世界の片隅で参戦を叫んでいますね。高尾山に関してはいつもマラニックしているアロハさんもいることだし、代々木公園で状況をお伺いして、走りながら考えましょうか。

41027

恐怖！阿蘇スーパーカルデラマラソン

コツコツランナー
2004.5.26

初のウルトラ（といってもフル+約8kmの50kmですが。。）阿蘇カルデラが近づいて参りました。

かなり恐怖です(T_T)

毎度の事です、レース前はかなりナイーブで、レースの事を考えると、胸がギュッと締め付けられます。

これまた毎度の事です、その度に『やめときゃ良かった。。』と後悔の念に駆られます。

10kmのレースも合わせると阿蘇で計12回目のレースになります、一体いつになったら平常心でレースが迎えられるのでしょうか？？

何故いつもこんなに緊張するのか？というと、練習量不足に他ならないと思われま。

アレもやってない、コレも出来てないと思うと、不安になっちゃいます。

今回もレース前にして、走れなくなっちゃって、かなり焦ってます。(スランプ?)

新しいグッズ達にナカナカ慣れないらしく、スパッツが痒かったり、ウエストポーチがぐるぐる回ったりでどうもダメです。

う〜む。無事完走できるのだろうか？？

とりあえず、今回は新しいグッズ達とは走らず、いつものウェア&バックなしの軽装で走る予定です。

41028

がんばれ>コツコツ

まさコナビール328
2004.5.26

毎度です>コツコツランナー様

確かにレース前は緊張しますよね。思い入れが大きい大会ならその度合いも大きいのではないのでしょうか？

前にどっかで書いたかもしれませんが、試合1週間前は、レースへのプレッシャーはもちろんありますが、それ以上に嬉しいのが、堂々とカーボローディングと称して、ごはんが食べられることです。

普段から、炭水化物抑え目ってことは全然ないんですが、ほらやっぱ栄養取りすぎた時って少し罪悪感があるじゃないですか。

それが、逆に食べることが善で、食べないことが悪なんて(笑)、そんなハッピーなことありません。

まして、ウルトラ挑戦のコツコツ嬢。ここぞとばかりに、食ってください。

(レース当日朝まで食いすぎて、腹壊したというのは責任もちませんぜ)

練習不足も準備万端も、もう直前になったら関係ないですよ。急に走れるようにはならないし、また走力も急激に落ちないでしょう。

ちなみに私もウエストポーチなぜか右回りしてくる前に回ってきちゃうんですが、もう少し強く締め付けたら回らなくなりました。で、締めても思いのほか走っていると、きつくありませんでした。お試しあれえー。

41029

阿蘇スーパーカルデラって

マハロ菊池
2004.5.26

本当にカルデラの部分を走るんですね。高低図だと100Kのコースで21kmを越えたところで壁を登るような角度に見える場所があってビックリなコースですね。50kでも相当な高低差ですな。頑張ってください。

先日ペットボトル入れが取れてしまって持って走ってるのほばかみたいなんで、ウエストバックのひもとお腹の間にはさんで走ってみたら好印象でした。圧力で腹圧が上がるからなのか、腹筋に力が入るから腰痛ベルトをしているような感じで妙に走りやすかったです。ペットボトルをはさんで走るのほばかみたいですが、ウエストバックのヒモをきつめに締めるのは良いかもしれないですね。

<http://www.aso.ne.jp/koiki/image/marason7.jpg>

41030

ヒモきつめは...

ライナ・キミコ
2004.5.26

女性にはあまりお奨めできないような...。男性と違ってウエストが多少(いやコツコツさんなら大分でしょうが)くびれていますんで、ベルト部分で擦れ易いです。この擦り傷は結構みみます。私は腰にゆるめに乗せる感じで、回ってしまったら、その度に直してました。やっぱり何度か試すしかないでしょう。柔らか素材のベルトなら、きつくしても大丈夫なのかな。

先週末は親子でジムの人と、EKIDENカーニバルに参加して来ました。今年のリポDカップではありませんでしたよ。走り終わった後のリポDを子供がもらえなかったのですが、今年はポカリだったので喜んでました。やはり短距離(3km)は、酸欠になる感じで苦手でした。

41031

確かに

マハロ菊池
2004.5.27

ヒモきつめは長距離だとつらいかもしれませんね。ペットボトル1本(500mlです) お腹にはさんで走って好印象だったのは

- 内臓が固定されるから
- 骨盤が起きて姿勢が良くなるから
- 腹筋に力が入り腹圧が上昇するため
- 腸腰靭帯をサポートするため

など想像していたのですが、不思議に本当に走りやすくなるんですよ。私だけかなあ。

ラハйнаさん、駅伝カーニバルお疲れさまでした。リポビタンじゃないのは子供には良いけど、おじさんにはさびしいなあ。ちなみにホブロンさんは昔リポビタンの撮影(スチール)やりましたね。野村宏信さんとかのころね。

そのEKIDENカーニバルは西東京大会は国営昭和記念公園で11/13(土)開催予定ですね。ショートの部とロングの部があってスタート時間も普通の大会より遅めになったみたいで。これもまた近くなったら参加者募って出ますかね。

アウトリガーさん、駅伝3区レポートありがとうございます。「村上朝日堂はいかにして鍛えられたか」でしたっけ?なんか読んだような気がするなあ。

ホアロハさん、来週駅伝4区です。よろしくお祈りしますね。

41032

ありがとうございます♪

コツコツランナー
2004.5.27

皆様いろいろありがとうございます。周りに走っている人が(骨団以外に)いないので、疑問のある時、不

安な時、この代走会が大変うれしいです。

早速、昨日ウエストポーチを締めて走ってみました。『おっ!回らないぞ!!いいかも!。。。ん?でも、ポーチの下の部分が少し擦れるなあ。。。』という感じでした。たしかに、男性は腰に巻いているのでは?という疑問はありました。なんだかポーチが上の方にある気がするんですよね。ウエストは、捻じれも大きいですね。ギリギリまで様子を見て着けるか、着けないか決めようかな。しかし、50kmでウエストポーチは果たして必要なのか?でも、カメラ持って走りたいなあ。

ちなみにカーボローディングばっちり過ぎて、ウエストのくびれは浅く、割れ目もなくなってツルリン腹になっちゃってます。(想像する時は、なるべくセクシーにお願い致します。)

アウトリガーさん、対談風ですね(笑)何を隠そう、私が走り始めた大きな理由は、完全に村上春樹氏の影響で、大好き過ぎた結果です>(*^。^*)密かな夢は、『どこかの大会で同じコースを走る』だったりします。(マハロさん、ホノルルでニアミスだったんですよ!)もっとも私は梅下ランナーですが。(一緒に走るのは無理ですね。折り返しを狙う!!)

41033

しまった! 神の目をもつマハロさんに先を越されていた。

ハレクラニ小野
2004.5.27

世界の片隅でひっそりと参戦を叫んではみたものの、その後、9月に出張が入り、そこは練習で走っていると泥棒とまちがえられて銃で撃たれそうな土地なので、やあ、これはレース参加をみあわせるかこの口の奥ができたわいと、あくまで後ろ向きなわたくしは考えた。で、世界の片隅(会員紹介のコーナーですね)に行つて、こっそりと「第12回日本山岳耐久レース(10月10、11日)に参加する」の「第12回」を「第13回」に書き換えようと姑息に考え、だれにも見られないように忍び足で、このサイトにやってきましたらば、おお、神にも等しき全能のマハロさんが、この投稿の7つ前の投稿で、ばらしちゃってるではないか。わたしのへっぴり腰な、参加表明を……というわけで、今さら書き直しても仕方がなさそうなので、とりあえず、今から走りだめしておこうかな。

というわけで長い前置きでしたが、6月13日のLSD大会参加します。

41034

その日本山岳耐久レースというの

マハロ菊池
2004.5.27

なんか、陸上競技というよりは、どちらかというとワグネルな世界というか自衛隊の訓練みたいなレースですね。71.5kmの奥多摩の山頂と峠巡りって感じですね。そこ中に「キケン」「悪い」「岩場」「悪路」「階段」とか注意書きがあるコース図見て唖然としました。がんばってください。1番の人は8時間30分以内でゴールしてるみたいですけど制限時間の24時間いっぱい走ってゴールしてる人はテントとか持ってって途中キャンプしたりしてるんですかね?

<http://www.togakuren.com/11th-taikyu/11th-top.htm>

41035

速く走る裏ワザ

アウトリガー沖田
2004.5.28

2~3ヶ月前の「伊東家の食卓」という番組で、校内マラソンか何かに出る子ども向けの裏ワザってコトで紹介されてたのが、お腹を締め上げるってヤツでした。さらしとかはちまきとか、何かそんなのをお腹に巻いて走ると、それまでタイムが遅かったコほど速く走れるようになるって言ってました。試した事はなかったけど、妙に説得力があったんでいままでも覚えてたんですが、そうですかマハロさん、やっぱ走りよいという具合よろしいのですか。タイム的にもプラスなのかもしれないですねえ。あらためて納得。

コツコツランナーさん、僕もねムラカミさんとどっかの大会と一緒になつたらいいなあと思うことがあります。走り続けてたら、そのうちどっかの大会と一緒にいるかもなあ。

ムラカミさんの参加した大会名とかでググると、ムラカミさんと同じレースにたまたま参加した市民ランナーのページが見つかるんですよ。そこには、大会会場でその人がムラカミさんと一緒に撮影した写真とかが掲載してあって、ちょっとびっくりします。

41036

マハロさん、テントはないので行き倒れになりま

す

ハレクラニ小野
2004.5.28

日本山岳耐久レースに昔、でたときには、コースも後半、深夜になると、道の途中で点々と人が転がっていました。山頂で一休みとか、給水所でちょっと休もうとかメリハリの効いたところだけじゃなくて、せまい山道の途中で力尽きてごろんと転がっているもんだから「ああ、そんなところで寝ていると踏んづけちゃうよう」な状態でした。

ヒマラヤなどアプローチが長い登山を想定して、若手の登山家の体力づくりのために始まったレースのはずなのに、こんな面白いもの、貪欲な長距離大好きランナーが放っておくはずもなく、当時でも参加者のかなりの割合が登山家ではなくランナーみたいでした。コース管理は東京都山岳連盟がすぐていねいにやってくれていたのが、本来の趣旨とはまったく関係ないわたしは、すごくありがたく、かつ申し訳ない思いでした。

あのときは一応完走したけれど、その後たまったこの腹の肉、この衰えた脚力と持病のアキレス腱付着炎、まったくなえている精神力、不安だなあ。

41037

コツコツさん、朗報待つ！

ハレクラニ小野
2004.5.28

天気予報によると阿蘇は天気が崩れそうだが、みんなで急いで雨雲を吹き飛ばそう。緑を満喫してきてください！

41038

本当だ。伊藤家のHPで調べたら、

マハロ菊池
2004.5.28

2004/02/03の放送分で「マラソンが早くなる裏ワザ!」として、へそまわりにハチマキを巻くというのが出てましたね。私はフルはもとより10Kでもウエストバックしてますから、裏ワザ効果が出ていたんですね。まあ、ペットボトル挟むのは裏ワザ以前に、見た目が変なんで運動会では使えず却下ですが、

コツコツさん、ウエストバックして走ると効果出るかもね。伊藤家HPによれば、ベルトをするくらいのテンションで締めるようです。私の場合はベルトよりややきつめです。あと、個人的にはラドクリフ選手の長い靴下（日本では巣鴨のおばあちゃんが良く履いている感じの肌色の膝下のストッキング。）もふくらはぎに対する裏ワザじゃないかと気になっています。

ハレクラニさん、そういう趣旨のレースなんですか。なるほどなあ。走る世界というのは、ご近所のジョギングから始まり、短・中・長・超距離、山系、旅系などアプローチがいろいろあって、それぞれ微妙に温度が違うというか、面白いですね。

41039

やったるぜい！

コツコツランナー
2004.5.28

皆様色々気に掛けてくださり、ほんと〜にありがとうございます！後は、成るように成れと、今期のスローガン【ひっとべ】精神でがんばります。

ちなみに、今期は、阿蘇〜100km〜来年の春までのフルを含めた各大会で、2つのスローガンの基に鍛練します！

一つは【ひっとべ】精神。これは、鹿児島語録(?)にある『泣こかい？飛ぼかい？泣こよかひっとべ!』と言うもので、崖から飛び降りるのに、泣くか飛ぶか悩むくらいだったら、飛んでしまえ!というような事です。

崖から飛び降りる気で、挑戦するぞ!!(腰が引けてますが。)

もう一つは【今を信じろ!】です。鍛練していても、毎日タラタラ走っていると、沸々と疑問が沸いてきて、これで走れるのか?とか力になっているのか?等と、飛躍的に伸びない脚力が不安になるので(タイムが縮まったとか、距離が伸びたとかが、今までより分かりにくい)とあえず『今を信じて鍛練しよう』というコツコツ精神に則ったものです。

いずれにせよ、やはり『楽しい』事が前提なので『笑顔でゴール』をモットーに阿蘇も楽しんで来ます。制限時間ギリギリゴールを目指そう!(関門にだけは引っかけたくないなあ。)

41040

手作り大会

ヒロ見玉
2004.5.29

「飛翔千葉ウルトラマラソン」は、知り合いに教えてもらわなかったら全く知らなかった大会でした。昨日になってナンバー引き換え証なるものが来ないし、大丈夫かいな?って感じで心配になって事務局にTELしたら、「当日集合で受け付けです…ちゃんとエントリーされてますよ…」あーつま〜取りあえず良かったかー。少ないスタッフでの手作り大会の良さっていうですかね〜^^)。。

でも、参加費3,000円で懇親会付きだからお得でいっかな〜。

フルのペースで42kまで行ってから、未知の残り18kの葛藤を体験してみるか?本チャンの100kの完走ペースの7分/kでイーブンでいくか?迷うところですけど、成り行きで制限時間内にはなんとかゴールするつもり!

◇ハレクラニ小野さん、今度のLSD大会では「日本山岳耐久レース」での詳細いろいろお聞かせ下さい。かなり挑戦意欲を掻き立てられてるもんで。

◇マハロさん、高尾トレイルランの件は、アロ八さんやハレクラニさんと相談してってことにしましょう。

◇コツコツさん、【ひっとべ】精神&【今を信じろ!】コツコツ精神あつぱれ!やっぱ何事も前向き、プラス思考でいくのがいい!!阿蘇はかなり厳しいコースみたいだけど、絶対完走してやるって強い気持ちを最後まで持続してくださいな。

41041

人違い?

pompom
2004.5.29

これから長〜い距離のレースに挑戦される皆さん、水分補給始め、身体に気をつけて、楽しんできてくださいね。

今日私はいつもよりタラタラの燃焼系ジョギングを代々木公園で行っていました。2週目で男性ランナーに抜かれたんですが、その人が、どうみても諏訪選手なんですよー。サングラスかけてたんで絶対とは言えないんですが、その後4回も抜かされたので、間違いないと思うんですが、オリンピックをひかえた諏訪選手が代々木公園走ってるわけじゃないでしょうかねえ?やっぱり今頃ホルダーとかにいたのがふつうですかね。

それにしてもきれいな走りだったー。身体も整形外科とかにある、筋肉標本のお人形みたいだったし。アマチュアのぺたぺたって走り方と全然違って、ストライドが凄く大きくなって、なのに無理な感じがぜんぜんしないんですね。諏訪選手じゃなかったとしても、相当なレベルのランナーだわね。ため息。なんか良いものを見せてもらったと、得した気分になってるアホな私です。

マハロさん、代々木公園は緑生い茂って、今日なんかは涼しい風も吹いていて、凄く気持ち良かったです。でも日曜日はすごい人出ですよ。LSD大会晴れるといいですね。私は子供の野球の試合があるので行けないと思いますが、近いのでちょっと覗きに行くかもです。

41042

暑い～

Spring
2004.5.29

「キープ」と称して軽めの練習しかしてない最近ですが、ほんのちょっと走っただけで今日は汗ダラダラになりました。もうすぐ夏なんすね・・・(鬱)

ところで、pompomさん、羨ましいです～。
やっぱり練習は代々木公園じゃないとダメでしょうか(笑)
美しいフォームって、本当に綺麗ですよ(日本語になってませんが^^;

ハレクラニさん、ものすごくそのレース、興味あります。凄いですね。日本山岳耐久レース・・・名前を呟くだけで腰が痛くなってきますが、参加したら全身とんでもないことになるんでしょうねえ・・・。(でも、なんだか、自分も山道で倒れたい・・・倒れている人を踏まないように気を付けて通り過ぎたい・・・なんてことを思いました。いえ、思っただけ、思っただけ、やりません。というか、できません・笑)

41043

たしか、昨年は鉄人アロハ幸満さんが日本山岳耐久レースに完走しているはず。

ハレクラニ小野
2004.5.30

というわけでヒロさん、日本山岳耐久レースの最新情報は13日参加表明済みの鉄人アロハさんに聞けると思いますが。「だめだめランナーでも何とかゴールにたどり着けるかもしれない方法」とかだったらわたしにきいてちょうだい。

Springさん、あれは案外、踏んでも大丈夫なんです。いえ、わざとではないんですけど、「ばふ」と変な音がするので何かかなと思ったら、わたし、一人踏んじゃってたんですね。でも本人は気づいていないか、あるいは疲れきって反応するのが面倒くさかったのでしょうか。謝っても瞑目したまま、もぞもぞと動くだけ・・・。ああ、でもあのレースの醍醐味は倒れている人をよけたり、踏んづけたりすることにあるのではないですからね。そこのところまちがえないでね(笑)

41044

いい天気。今日は2時間30分LSD走。

マロ菊池
2004.5.30

ヴァーム飲みのみ、汗だらだらでホノルル気分でした。昨日は子供の中学の運動会で綱引きに出たら、今日は腕が筋肉痛です。いかに腕を鍛えてないかってことすなあ。でも綱引かってあんなにきついものだったかなあ。両方のパワーが拮抗していると相当な運動になりますね。

梅雨入り前の晴天って感じですが、この天気で、千葉の50kmや山中湖のハーフは暑いだろうなあ。頑張ってくださいね。

代々木公園の日曜日の混み具合はちょっと気になる所ですね。まあ、光ヶ丘でも日曜は混んでるからどこでも同じでしょう。

41045

とにかく暑かった・・・

ヒロ児玉
2004.5.30

海浜幕張で、60k走ってきました。今日は30℃近い気温だったんですかねー？北海道Mの練習になるぐらい、とにかく暑くてしんどかったです。結果はなんとか制限時間内の7時間16分でゴールに辿り着きました。まー初ウルトラへのいい経験になりました。

暑くて水分補給し過ぎで、胃の調子は悪くなって、後半エイドで給食が取れなくなったのと、暑さで体力が消耗してきて参りました。

ハレクラニさん、日本山岳耐久なんて言ってる自分が恥ずかしくなってきましたよ。今日のレースで、フル過ぎてからは、ちょっとしたアップダウンにも足がガクガクで・・・。もっと鍛練しないといかんですねー。

41046

今日も暑そう。

マロ菊池
2004.5.31

ヒロさん、50kmじゃなくって60kmだったんですね。東京で31.7度と今年1番の暑さ、5月で観測史上2番目の暑さだったそうです。暑い中、お疲れさまでした。

私は昨日は午後からプールでたらたら泳いで、サウナ+水風呂3セット。家に帰ってクーリッシュ カプチーノ味で極楽生活してました。

41047

夏は、トレイルランが最高！！

アロハ幸満
2004.5.31

いや～～～！！暑いですね。
ここ数日は、休養モード。いよいよ、山岳マラソンの季節到来！！
夏の大会参加予定は、以下の通りです。

6月サロマ湖ウルトラ(100キロ)
7月北丹沢耐久レース
8月奥武蔵ウルトラ及び立山登山マラニック
山や坂をのぼるぞ！！

アロハ幸満

41048

回線復旧しました。

マロ菊池
2004.6.1

今回はグローバルIPアドレスの変更じゃなくて、昨日3時20分に起きたNTTコム電源設備トラブルによる回線ダウンが原因でした。一瞬サイバートロカと思いましたよ。

それにしても、インターネットは便利だけど、いざ何か起きて繋がらなくなると原因が分からなくて困りますなあ。OCNに電話してもコンピュータ音声か応答して、「現在込み合っております」っていただけだなあ。IP電話とかにしていたら電話もかからないことになってたのかなあ。

そんなに昨日は走れず、5月の走行距離は185.5kmでした。6月は

走るぞう。

アロ八さん、なるほど暑い夏場は山が涼しいってことですね。坂登ると筋肉鍛えられそうですね。

今週末は、コツコツさんが阿蘇カルデラで50k、ホアロ八さんがしまなみ海道100k、マヒナドールさんは六無月東京喜多(北)マラソンで初フル、スパムさんが東根さくらんぼマラソンですね。皆さん頑張ってください。

41049

回線ダウンでしたか

ココナッツ・Char
2004.6.1

昨日は入れずにどうしたのかと思いました。

> pompomさん

諏訪選手と遭遇ですか♪

私もホームグラウンドが代々木公園なのでいろいろな人に会います。

そのうちpompomさんともお会いしそうですね♪

でもお顔を存じ上げていませんので、会っていてもわかりませんね(^^ゞ

> ヒロ兎玉さん

暑い中の60km!

お疲れ様でした。

スゴイです!

ゆっくり疲れを取って下さいね(^_^)v

そして北海道マラソン、頑張ってください♪

> マハロ菊池さん

29日はお子様の運動会でしたか。

実はその日は私の娘も運動会でした。

そして父兄の参加競技も綱引き!

でも私は午後から仕事に行ったので参加しませんでした(^^ゞ

swimも順調のようですね。

私も2年前まではオリンピック青少年センターや東京都体育館、代々木サブプールといろいろ行っていました。

でも去年はぜんぜん泳いでません(^^ゞ

今年の夏はちょっと泳いでみようかな?

41050

昨日は

マハロ菊池
2004.6.2

サッカー見てしまってジムさぼり。朝も4時起きして日本対イングランド見てしまいました。今日こそ走ろう。

ココナッツさん、代々木ランニングクラブはだいたい2週間か3週間に1回、12時間程度繋がらなくなることがありますが、休日だと思って御了承ください。

ウエストバックのひもの方も切れそうなので新しいウエストバックを見て歩いてますが、渋谷のアトスポーツで給水ボトルを手に固定する商品発見。あれってどうなのかなあ。鉄アレイ持って走ってる人には良いかも。でも両手につけないとバランス悪そうだし、2本も飲みたくないし、うーん、気になるなあ。

41051

前略、みなさまへ

コツコツランナー
2004.6.2

◆ヒロさんお疲れ様でした!暑いって辛そうですね!阿蘇も予想最高気温29℃となっていました。怖いよ~!ゆっくり休んでくださいね。日に焼けると疲れも倍増でしょうから。。

◆ホアロ八さん、しまなみ頑張ってくださいね!弁慶さんは大丈夫でしょうか?無理しないで下さいね。しまなみって島を渡りつつ走るんですね~!晴れると景色が綺麗そう♪気持ち良さそうですね。(前半だけ?!)でも、橋の上は路面も固そうだし、日陰もなさそうですね。暑さ対策必須?!応援してま~す!

◆マヒナドールさんウルトラランナーの初フルですか!楽しんでくださいね♪思い出に残る良いレースが出来ますよう応援しています。『笑ってゴール』です!ガンバレ~★

◆スパムさん、さくらんぼ美味そうですね。ｼﾞｯｸﾙ。実はそっちの方がメインだったり。そういう私も走った後の温泉のために走っているようなもんです。走った後の〇〇は何であっても極楽であり、小確幸(村上風)です。お腹いっぱい食べてください。

◆まさこナビールさん、富士登山いいですね~!富士山は見たことも、もちろん登ったこともないです(泣)でも、わりと登山好きなので、いつかは登ってみたいです。ところで、登山ほぼ未経験で富士山って登れるものなんですか?けっこう上まで車で行けるんですよね?

◆トレイルランについて最近トレイルランがブームのようで、ランナーズのおすすめ大会をみていたら、ゴールデンウィークに登った『市房山』でも大会があることが判明。そういえば一人ランニングタイツにリュックの人がものすごい速さで登っていき、しばらく登っているとまたすごい速さで下山している人がいましたが、練習中だったのでしょうね。

制限時間3時間かぁ。。普通の登山でいいや。。と登山コースを思い出しながら諦めました。(笑)

かしこ

41052

富士山に登ろうと思ってます

まさこナビール 3 2 8
2004.6.2

> コツラン様

そーなんです。富士登山競争とか出る前に富士山登ってみようと思ひまして。

ある本だか、HPに、「たまに見る富士山の写真や、富士山の絵や、それこそ本物の富士山を見るたびに、あの裾野を下から上に頂上まで登ったんだなあーと思い出すんですよ」みたいなことが書いてあったんです。思い出好きの私としては、(◎-◎)おこれだ!みたいな感じで、まず登ろうと思ったんです。

ちなみに私、登山未経験です。息子はもっと未経験ですが、いっしょにいろいろと勉強中です。(笑)

車では、半分くらいまでは登っていただけます。

私の子供の時からの夢は、

「富士山に登りたい」(長い間忘れていましたが)

「空を飛びたい」(ハングライダーみたいなやつで)

「宇宙旅行がしたい」

です。

上の2つはやればできるんでしょうけど、なかなか機会がなくて・・(^^; ｽｯﾘｽｯﾘ

3つ目は100万くらいで行けるなら、今からでも行きたいです。

あ、全然ランニングに関係ない話題で申し訳ございませんでした。今週末、みんながんばれえー。

41053

6.6 聖火リレーのコース図

マヒロ菊池
2004.6.3

6月6日は都内をアテネの聖火リレーが走るのだから見に行こうかななどと思っています。結構いろいろな場所に行くんですね。
http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/buka/shogai/atene-torch/course.jpg

http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/buka/shogai/atene-torch.htm

まさコナさん、富士山は私も5合目で車で行ったことがあるだけです。いつかは登ってみたいですね。

41054

タイヘンゴブサタしています

マヒナドルうりこ
2004.6.3

バレーボールだ、サッカーだ、雨降り、暑すぎ、飲み会ダー、とかかなんとか。あまりにさぼり過ぎて息をひそめていましたが、初めてのフル参戦、ばればれでしたか。。。ああ、人はこんなにさぼっていても42.195kmなんて走れるものでしょうか。。。

マヒロさん、コツコツさん、まさコナさん、励ましの言葉、ありがとうございます。そして今週大会に出場されるみなさん、がんばりましょい。

私の今回の目標はサブ6（制限時間）です（*^_^*）

41055

週末のレースのみなさん

ヒロ兎玉
2004.6.4

関東地方、中四国地方に九州地方も週末は暑さとの戦いになりそうなので、給水や暑さ対策、ペース配分にはくれぐれも配慮してレース頑張ってください。

◇コツコツさん、いよいよウルトラへの第一関門だねー。60k走ったつたない経験からアドバイスします。①暑さ対策はこまめな給水（ただし、ガブ飲みには注意！後半に胃腸がやられるかも）と、首筋に

水かけて冷やす（ランシューには水入らないように）。バンドナ等を濡らして首に巻くのもいいかも。②ペース配分は、7時間半の制限では、イーブンで9分/kだけど、給水・給食エイド20ヶ所全部立ち寄ると、1ヶ所3分でも約1時間のロスだから8分~7分/kを目安に。登りは歩きOKで下りで挽回かな。③エイドでは給水・給食した後、必ず膝の屈伸等のストレッチすること。後半の足が重たくなってきた時かなり軽くなりますぜ！瞬間冷却スプレーなんか効果的。でも、後半のエイドで長い時間休むと走り出すまでかなり辛くなるので気を付けて。くれぐれも、エイドでゆっくり腰降ろしてそうめんのお替わりなんてことはしないように（笑）。後半の足が重たくて辛くなってきた時だから本当の勝負だよー。

◇ココナツさん、どーもです。次の日も1時間走れたぐらいなんで、おかげさまで、ダメージはそんなにないですよ。同じペースのランナーと話しながら走れるぐらいのゆっくりペースなんで、10kやハーフ、記録狙いで飛ばすフルよりは足の疲れは思ったより少ないです。

41056

あつという間にスタート

ホアロハこじろう
2004.6.4

まで25時間となってしまいました。皆さま応援ありがとうございます。なんとか弁慶さんは回復しました。ただ先週より本業が忙しく体調が思わしくありません。天気予報では晴れのち曇り。体力を奪われて道端に倒れないようにしないと・・・。
まあ、16時間かけて瀬戸内の島々を観光してきます。では、おやすみなさい。

41057

おとといから

マヒロ菊池
2004.6.4

出かけていて、鍛練やグッズのアップができず遅くなりましたが、ホアロハさん、駅伝レポートありがとうございました。瀬戸内は白身の魚がうまそうですね。ああ、かわはぎの刺し身をきも醤油で食べたいなあ。。しまなみ頑張ってください。

ヒロさん、バンドナいいかもかもしれませんね。後ろにたれる布付き帽子も良ざげですが、どこか戦場のメリークリスマスばくなりますよ。

マヒナドルさん、フルを5時間台で走るのって一番気持ちのいいペースかも。楽しく走ってきてください。

41058

心配お掛けしてます。。

コツコツランナー
2004.6.4

いよいよ明日です。100kmが目標なのにこの緊張感！半分の50km、数ヶ月前は、『とりあえず、阿蘇で100kmの人と50km走って様子見て・・・』なんて考えていたのですが、今では『なんとか完走したい』に変わってます（作り笑）

◆ヒロさん、ありがとうございます！的確なアドバイス心強いです♪アロハさんからもアドバイス頂き、明日は首にバンドナ巻いて走りますよ~★そうか！濡らすのは良いですね。試してみます。ちなみにキャップは戦場のメリークリスマス仕様です。ストレッチも、有効でしょうね！シッカリほくしつ走ります。（坂道が多いので良い作戦だ！）ペース配分までして頂いて頭が下がります。『とりあえず、のんびり行けるトコまで走って~』なんて考えてましたから。（！）よしよし、7~8分か、（..）φメモメモ
とりあえず！『笑って（苦笑？）ゴール』目指してがんばりまっしゅ(o;o)/

◆ホアロハさん、先に100km走っててください！すぐ行きます！！コツコツ戦法でもいいですよ~♪（数年かけて完走）ガンバ★

◆みなさんががんばりましょうね~♪
では、行ってきま~す！エイエイオ~！！！！

41059

青空、夏気分ですが

マヒロ菊池
2004.6.5

小学校の父兄参観で朝走れず。午後に走ろう。

10000m女子で福土選手がアテネですね。弘山選手も35才で偉いなあ。こここのところ不調ですが、秋にマラソンでがんばれ渋井選手。今日は男子10000mで高岡選手がどうなるかが気になるなあ。

41060

今日は天気下り坂かな

マハロ菊池
2004.6.6

朝は晴れていましたが、石神井公園3周のみ。いちおうアクアスロン大会の予行練習です。帰ってきて空をみると大分曇ってまいりました。今日は聖火リレー見に行こうと思ってたんですが、他の場所に出かけなければならず残念。雨がたいしたことなければいいんですけどね。

昨日は陸上日本選手権のテレビ見てました。1500mや10000mも見る分には非常に面白い競技なんですね。

41061

雨、大丈夫だったでしょうか

ラハйна・キミコ
2004.6.6

レースの皆様、如何だったでしょうか。午後遅くから降り出した所が多かったのでは。暑いよりは走り易かったかも知れませんが。

東京は、午前中から雨。うちは例によって自転車で、聖火リレーを観に行ってきた。東京ドームの手前を手始めに、ちょっと近道をして九段坂下から国会議事堂まで、歩道の反対側を追いかけました。マラソンで沿道を追いかけちゃう気持ちがちょっと分かりましたよ（テレビに映りたがるのは見苦しいけど）。

41062

雨、けっこう降りましたヨ

マヒナドルりこ
2004.6.6

荒川走ってきました。予定通り(?)制限時間フル活用です。やっぱりサボってる身には42.195キロは果てしないですね～。

主催が「北区ラジオ体操連盟」ということで、ラジオ体操第一、第二をこなしてからスタート、なんだかほのぼのした大会でありました。

帰ってからは、陸上日本選手権にかぶりつき、末続選手のゴールをみとどけてから、ダッシュで新宿に向かい、聖火リレーのゴールを見ました。福原愛ちゃんが入ってくる直前で一斉に親子連れが子供を

肩車したので、残念ながら何にも見えませんでした。なんとなく充実した一日でありました。締めくくりはお風呂であったまろう。

41063

関東も梅雨入り。

マハロ菊池
2004.6.7

早くも今週末の天気が気になるなあ。

マヒナドルさん、雨の中お疲れさまでした。その北区ラジオ体操連盟って前にも皇居のレースで出てきましたね。ラジオ体操連盟なのにランニング大会も主催してる元気な団体みたいですね。それにしてもすっかり陸上漬けの濃い1日でなによりですなあ。

ラハйнаさん、今回のような趣旨の聖火リレーはもうないかもしれないし、子供さんにもきつと良い思い出になりますよね。

41064

コツコツさん!! 祝完走!! 涙、涙のゴールテープを切る!!

アロハ幸満
2004.6.7

阿蘇カルデラスーパーマラソン(50*o)において、7時間15分02秒の記録で完走しました。おめでとうございます!!!

結構ハードなコースには、さすがのコツコツさんも閉口したようです。まるで登山のような錯覚を覚えたようですね!!よく、戻ってきました。本当に本当にお～～め～～で～～と～～う!!

42*oからの、+8キロは、多分想像を絶する場面を容易に推察されます。

当クラブ(3名100キロにエントリーしています。)の某メンバー(No. 530)情報では、コツコツ(No. 6062)さんを95キロ地点で発見!! 疲れ果てた様子に、声もかけられない様子とのこと。

でも、自分に勝つたのです。本当に凄いことです。コツコツさんにエールを送ります。

”感動ありがとう!!!”と・・・・・・・・!!!

骨組横浜支部 横浜応援団団長
アロハ 幸満

41066

なんとかゴール!

コツコツランナー
2004.6.7

あちゃちゃ～★見られてましたか・・・(照)
42km地点ですすでに、いつものフルを走った時以上の疲労感を感じていました。

そのくらいハードなコースでした。ほんとに登山かと思うくらいの高差。その分眺めは最高でした。いつものように多くの方々を支えられてのゴール。ありがたいです。

代走会の方々にもたくさんエールを頂き、本当に嬉しいでした。

詳しくはレポート書きます。

取り急ぎご報告まで。

今、50kmのコースを思い浮かべ、かなりご満悦です。ああ。辛楽しかった♪いちおうこれにてウルトラマンの仲間入り(?) (o;o)㍻㍻

しかし、100kmが一段と恐ろしくなりました。。。

41067

しまなみはぴーかん!

ホアロハこじろう
2004.6.7

土曜日は”しまなみ街道”を観光してきました。雲ひとつないいい天気で、顔・手足が真っ赤になってしまいました。妻と子供には日焼け跡が「へんな模様だ～」と大笑いされてしまいました。トホホ...

レースのほうは・・・スタート前から体調が悪くなかったのでスロースペースで走り、しまなみの景観を楽しみました。70km過ぎからは無理をするのはやめようと思い、大会名にもなっている遠足(お散歩)に切替えてゴールの今治城へ向かいました。制限時間が長かったこともあり無事にゴールすることが出来ました。

詳細はレポートにて報告しようと思います。(マハロさん、お手数ですが近日常?にレポート送付しますのでUPお願いします)

さあ、月末は本命のサロマです。がんばろーっと。

コツコツさん、完走おめでとうございます。100kmのスタートラインも近づいてきましたね。

41068

完走おめでとう☆

ヒロ尻玉
2004.6.7

◇マヒナドルさん、かなりの雨降りの中、荒川フル完走おめでとうです！お疲れさまでした。ランシューは通気性がいいけど、雨だとグチャグチャして走りにくかったでしょね。防水シューズってないのかな？

◇ホアロハさん、体調不良にもかかわらず、しまなみ海道完走お疲れさまでした。中四国地方はかなりの暑さだったみたいだから大変だったでしょうね。海宝さんの遠足（とうあし）は、制限時間過ぎてもゴールで待っててくれるアットホームな大会みたいなので、一度は走ってみたいナ～。

◇コツコツさん、やったねー！！完走おめでとう！九州の知り合いのウルトラランナーでも、完走できるかわからないから敬遠するぐらいの難コースだから、コツコツさん大丈夫になって正直心配してました（笑）。でも、いらぬお世話だったみたい。今は完走した達成感や充実感でいっぱいでしょう？今度は100kの本チャンお互い頑張ろう！影のライバルとさせてもらいます（爆）。

◇マハロさん、アクアスロンに向けて水泳鍛錬はどうですか？日曜日のLSD大会は、雨降らなければいいですねー。

41069

梅雨入りしちゃいましたね

ラナイ sato
2004.6.7

昨日の週間予報では毎日雨マークが付いていたので、「今週は走れないかな」と思っていたところ、今日、夕方から雨が上がったので急遽鍛錬する事にしました（走りだめではありませんが・・・）。去年の記録（Runnet）を見たら、6月は15日間で129km走っていました。空梅雨で走れたのか、晴れ間を見つけて積極的に鍛錬したのかは不明です。

・今日の天気予報では、明日は晴れらしいので、久しぶりに自転車通勤（約8.5km）にしようかなと考えています（これも鍛錬の一環）。

・13日の天気は前日ぐらいままでわからないかもしれませんが、晴れると良いですね。曇りでもいいですけど。

41070

この時期の完走は立派です！

まさコナビール 3 2 8
2004.6.7

いやぁー。日本列島多くの地域で梅雨に入って、その中での完走は立派です。週末レースだった皆さん、ご苦労さまでした！！

私も久しぶりに、昨日、外を走ったのですが、いつの間にか「おおこの気温。この湿度」っていう感じで走りづらさをヒシヒシ感じました。

ちなみに今日は、土曜日授業参観&月曜日振替休日の子供を連れてデイズニーランドに行ってきました。息子の万歩計ペースで27000歩、歩きました。ああ、もう寝なきゃ。おやすみなさい。

41071

PS2の「高橋尚子のマラソンしようよ」を

マハロ菊池
2004.6.8

中古で買ったんですが、自分が走ったり、泳いだりするほうが忙しくゲームにまで時間がとれませんなあ。でも、地味なマラソンゲームなんですけど、マラソン好きにはなかなか面白い育てゲーかも。そのうちグッズ紹介します。

まさコナビールさん、山と溪谷社から「富士山2004」というムックがでてますね。「富士山ツアー」のパンフも旅行代理店に並んでますが「富士山登頂」っていうのも身近なようで、山頂で御来光見ようと思うと大変みたいです。頑張ってください。

13日の天気は気になる所ですね。今のところ降水確率50%ですなあ。個人的にはガンガンの青空が希望です。だーらだら汗かいて、た～らたら走りたいなあ。

ホアロハさん、コツコツさん、完走おめでとうございました&ご苦労様でした。レポート楽しみにしております。

41072

ホアローさん！！しまなみ海道遠足！！

●祝完走！！●

アロハ幸満
2004.6.8

ホアロさん！！
しまなみ海道遠足 完走おめでとうございます！！記録はいかがでしたか？さぞ、心も身体も、さぞ暑い一日ではなかったでしょうか？大変お疲れ様でした！！

さて、いよいよ、サロマ湖マラソンが迫りましたね！！大会当日御遣いできると幸いです。どちらに宿泊されるのでしょうか？

今年こそ、暑い大会であることを祈るのみ！！
去年は、冷たい雨で苦労したようです。
サロマでベストを尽くしましょう！！

アロハ幸満

41073

情報ありがとう>菊池さん

まさコナビール 3 2 8
2004.6.8

さっそく買ってきました<「富士山2004」

こういう時が一番わくわくします。

41074

6.13-LSD大会のレジャーシートの色は緑でした。

マハロ菊池
2004.6.9

集合場所に使うレジャーシートの色をブルーとパンフに書いていますが、私の勘違いで緑色でした。（青はライナ家所有のものでした）集合場所は代々木公園第三売店（展望休憩舎）とトイレの間あたりの道路に面した芝生の上です。下記にわかりやすい地図を置いておきました。

お屋は売店でナンドック、おにぎり、やきそば、カレーライス、ペットボトル飲料などが購入できます。

当日やはり荷物の心配等あるので裏の駐車場に車入れてロッカー代わ

りにしようかなあと思ったんですが、日曜日の駐車場は朝9時頃なら余裕で入れそうですかねえ？平日は車雑誌の撮影ができるほどがらがらですけどね。

アロハさんとホアロハさんが6.20はサロマですね。代々木公園で色々伺えると良いですね。私は高校2年の夏休みにバイクで北海道1周の旅をしたときサロマ湖キャンプ場に泊まったなあ。もう遠い昔のことで全然どんな道だったか思い出せませんよ。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/yoyogi-park-map.jpg>

41075

第7回白馬スノーハープクロスカントリー駅伝

伊藤陽子
2004.6.10

はじめまして。女性2名、見出しの大会に、私と共に参加していただきたいと存じます。

この大会は、7月17日(土)、15:30スタートです。受付は、同日12:30~15:00です。

会場へは、松本駅にてJR大糸線に乗り換え、白馬駅で下車し、そこ会場とを行き来するシャトルバスで行けます。

どうか、女性2名、私と共に走って下さい。

参加して下さる女性は、6月11日(金)午前中までに、こちらへ、その旨及びご氏名・生年月日をご連絡願います。

よろしく願い申し上げます。

yitou2@stat.go.jp

41076

日曜は台風一過を

ヒロ児玉
2004.6.11

期待したいですねー！うん！大丈夫でしょう。

マハロさん、気合入れて10時から代々木公園5時間耐久レースに参加します(笑)。「ヨ」のナンバーカード付ければ途中参加の方も分かりやすいけどどうですか？(爆)

◇伊藤さん、白馬は昔よくスキーしに行きました。おやじでもクロカン駅伝駄目ですかねー？

って駄目ですよね・・・コスプレしても？やっぱ駄目ですよね～(笑)。

41077

台風4号北上中で

マハロ菊池
2004.6.11

九州は大雨みたいですね。

コツコツさん、ウエストポーチの原稿ありがとうございました。実は私も原宿のニューバランスの地下で新しいやつ買いました。そのうちグッズ紹介します。

日曜日の東京地方の降水確率が60%に上がりましたが、降水量の少ないばらばら雨なら良いんですけどね。

伊藤さん、どうも。白馬のクロカンコースは、長野オリンピックのクロカンスキーコースとしてキレイに整備された所みたいですね。

41078

ウエストポーチのその後。。

コツコツランナー
2004.6.11

先日、阿蘇カルデラスーパーマラソンで観察したところ、100kmの方々のウエストポーチは、そんなに大きくありませんでした。

もっと小さくて、コンパクトな物が多かったようです。

きちんとエイドに食べ物、飲み物があるので、必要最低限で良いみたいですね。

フランクショーターさんの、ひとりLSD大会の時などに使用したいと思います。

走ってみて、改めて「ウエストポーチして走らなくて良かった～ホッ。。」なんて思っちゃいました。

今週末LSD大会ですね！うらやまし～。。

天気が良ければいいですね。楽しんでください。

ちなみに私の居るとこは晴天です。

新会員の皆様はじめまして。

よろしく申し上げます。

45人ですって!!!名前が覚えられるかな～(笑)だって皆さん『売れないハワイアンシンガー(でしたっけ?)』みたいな名前なんですよん(爆)

41079

お詫び：カモシカマラソン

アロハ幸満
2004.6.11

すいません！！

6月13日(日)の代々木公園LSDは、不参加になるかもしれません。

6月12日(土)～13日(日)の2日間開催されるカモシカマラソン(JR小田原駅6:00スタート～丹沢山間部縦走～小仏峠～八王子～川越:走行距離120km、制限時間24時間)に、急遽大会ボランティアに参加することになりました。

また、当クラブからもエントリーしてしまして、応援部隊になりそうです。

そんな訳で、不参加の可能性が大きく、ここにお詫び申し上げます。

本当に残念ですが、皆さんで懇親を深めてください。

アロハ幸満でした。

追記

台風の影響が心配！！

雨にも負けず！風にも負けず！！そんな人間になりたい！！

41080

代々木公園LSD参加の予定でしたが・・・

Javelin
2004.6.11

LSD参加の予定でしたが、妻の出産が1週間早まり本日(6/11)出産致しました。

二児のパパとなり、まだ自覚がわいてきませんが(^_^)よって不参加とさせていただきます。第二回LSDは参加します。

41081

それは、それは、

マハロ菊池
2004.6.11

Javelinさん、おめでとうございます。それは走ってるばやいやいじゃないですね。奥様を労ってください。男の子ですかなあ？

アロハさん、ボランティアご苦労様です。頑張ってください。またの機会に。

日曜日の予報から雨マークが消えて降水確率が30%になりました。さて、どうなることか。なにしろ梅雨ですからね。日曜日の私は黒い上下。帽子はオルカの黒いつばのヤツです。たぶん目印になると思います。なんちゃってサングラスもしてでしょう。要するに全体に黒っぽくて頭頂のみ白いやつになっております。あと、車を駐車場にいれるので荷物はお預かりすること可能です。ただし出し入れは9、10、11、12、1、2、3時みたいなタイミングで行う程度にしたいと思います。

コツコツさん、なんか当初の予報の割に雨たいしたことなかったみたいですね。鹿児島はもう夏ってかんじなんですかなあ？

さて、雨で寒いけどジムに行ってください。今日はスイムとサウナで足めしときます。

41082

2、3日見ないうちに...

ライナ・キミコ
2004.6.12

また色々変化がありましたね。

コツコツさん、ホアロハさん、マヒナドールさん、完走おめでとうございます。Javelinさん、お子様お誕生、おめでとうございます。伊藤さん、読むのが遅過ぎて申し訳ないです。…と言ってもカカトリ走れるか、分かりませんでしたけど、膝に自信が無い割りに、何にでも惹かれる、いけない癖が。

明日のLSD大会は、う～ん、どうしよう？です。来週20kmなのですが、皆さんは1週間前だったらどの位走りますか？この所、ノットミルには全く乗らず、週に2回ペースのゆっくり帰宅ランしかしてません。しかも女の子中。息子は皇居が走りたいと我がまま言うし、もうちょっと考えてみます。天気は問題なさそうですね。

41083

今日は朝光ヶ丘2周100分走。午後プール30分泳。

明日は晴マークが出てまいりました。

マハロ菊池
2004.6.12

近ごろ結構走るペースが速くなっていたので明日のLSDの速度確認のつもりで今朝は本当にのんびり走ってみました。雨上がりの朝の木立を抜ける風の香りはいい感じ。森林浴気分でありました。また今日の夜には降りだして明日も朝までは雨が残りそうですがどうやらたいした雨量にはならなそうですね。晴マークも出てきたし良かったですなあ。

今日は午後クロール30分泳に挑戦してみました。人間たらたら泳いでる分には走るの同様けっこう続けて泳いでいられるものなんですね。泳げるようになったみたいでなんとなく嬉しいなあ。

ライナさん、明日のLSD大会は公園をただずっとぐるぐる廻るだけで子供さんには辛いですね。参加時間は自由ですから、無理のない範囲で瞬間的にでもどうぞ。

41084

LSD

ホロ・ノカオイ
2004.6.12

幽霊クラブ部員のホロ・ノカオイです。

明日のLSD参加しようと思います。

しかしみなさん凄いですねー。

フルやウルトラをガンガン走っておられるようで。

明日はそのパワーを少し分けてくださいー！

41085

雨止んだかな？

マハロ菊池
2004.6.13

朝6時にはまだ降っていましたが、7時になって止んでおります。(石神井ですけどね) 関東だけ雨雲がかかっているみたいですね。でもNHKの7時のニュースで2人のキャスターの後ろに映っている代々木ドコモビル(旧名:代々木RCビル)も見える空の映像で上の方が結構青く見えるからやっぱり晴れるんでしょうねえ。午後は相当いい天気になりそうですね。

では、予定どうり開催いたします。

ホロさん、お待ちしております。10時には止んでると良いんですけどね。

大会は5時間やっておりますが、別にずーっと走ってなくてもいいですからね。(ずーっと走っていたい人は走って良いですけどね) では、私はちょっと早めに行って場所を確保しておきますー。

41086

走れるぞ！とおもったら

ホロ・ノカオイ
2004.6.13

朝一だけちょっと顔を出せば済むと思っていた仕事があるするとこんな時間まで。

突然の出場表明をしつつ、ドタキャンになってしまいました。すみません。

みなさんベストコンディションで気持ちよく走ってるんだろうな。羨ましくないのでいつものコースでソロLSDモドキやりますね。

41087

お疲れさまでした。

マハロ菊池
2004.6.13

LSD大会は10名の参加で無事終了いたしました。詳しくは明日鍛錬レポートいたします。それにしても雨が止んでくれたことがなによりでありましたね。

帰ってきて体重を計りましたが、朝とまるで同じ。昼をカレーライスだけにしとけば良かったんだよなあ。ただし体脂肪率は下がってました。よーし。

ホロさん、またの機会に。

41088

おつかれさまでした

虹の木
2004.6.13

LSD大会に参加された皆さんお疲れ様でした。

さすがにトータルで4時間も走ったのでちょっと脚が痛くなりました

が楽しかったです。一人でトレーニングしていると今日くらいのLSDのペースで走るのなかなか難しいのでいい経験になりました。

41089

お疲れさまでした③

ヒロ児玉
2004.6.13

今日は、初めてお会いする方がほとんどでしたけど、ど～もお疲れさまでした！だべりながらのジョグは時間があつという間に過ぎるし、なかなか楽しいLSD大会でした。朝6時頃かなりの雨降りだったんで、どうなることやらと思ってましたけど、雨も止んで午前中は涼しくて走るにはいいコンディションだったし、代々木公園で走るのは初めてでしたけど、なかなかいいコース！次回もまたやりましょうマハロさん。段取り等お世話さまでした。

41090

お疲れ様でした④

ライナ・キミコ
2004.6.13

随分、到着が遅くなってしまいましたが、クラブぽく走っていたので驚いてしまいました。皇居はお散歩している人か、走っている人なので、一人でも走れますが、代々木公園の中は、結構人目が気になって一人や二人では何周も走るのは勇気が要りそうですね。初めてのコースだったので、なかなか新鮮でした。

でも今日は軽めに仕上げようと思っていたのに、その後が大変でした。志木は遠過ぎました～。家から代々木までは1時間10分位だったのに、代々木から志木までは2時間半もかかりました。しかも途中歩道が細いか、無い状態で、自転車は危なかったです。車社会の町なんですね。お風呂に1時間ちょっと入って帰り着いたのは、なんと9時過ぎ。思いっきりハードな一日で本当にお疲れ様で感じます。

41091

お疲れさました⑤

ホアロハこじろう
2004.6.14

当初は一人で朝から参加しようと思っておりましたが、急遽妻子連れと

なっていました。午前の部途中から1時間ほどの参加でしたが、代々木公園自体行くのが初めてで貴重な体験でした。また参加したいと思います。

41092

今日はちょうど良い軽い筋肉痛です。

マハロ菊池
2004.6.14

やはりこれくらいの鍛練が私にはいい感じであります。また機会があれば行ないましょう。

今週は6.16に東京体育館でウォーキング教室というのに行ってきました。その前に50mプールで週末のアクアスロン大会の練習をしようって魂胆ですけどね。

あと、6.26-7東京体育館でスイム後甲州街道の東京オリンピックのマラソンコースを走る会があるという記事を月刊トライアスロン94ページで立ち読みしました。夜なんで私は行きませんが、ランだけの参加も可で参加費無料だそうなので御興味のある方は読んでみてください。10月に本大会をするための試走みたいです。

41093

丹沢山塊山行記

未知との遭遇：蛭退治！！

アロハ幸満
2004.6.14

LSD参加の皆様！！お疲れさまでした。

さて、12日(土)にカモシカマラソン(距離120キロ)が開催されました。

JR小田原駅東口6：00スタート～国府津～鍋割山登山口～鍋割山(標高1273m)～塔ノ岳(1491m)～丹沢山(1567m)～蛭ヶ岳(1672m)～焼山(1060m)～焼山登山口

丹沢山塊を走って来ました。朝からの雨に不安でしたが、台風一過のお蔭か？曇りとなる。遠くにある丹沢山系を眺めると、黒き雲に気持ちは晴れずのまま！！大会は始まりました。

湿度が高く、少し走るだけで汗まみれ！！辛い山行を覚悟する。

各山頂は、想像通りガスに包まれて、全く風景が眺めることできず、足元を一步一步と確認しながら、急な坂道を登る。

風も強く、身体を持っていかれそうになる。休むと寒さを感じて、さらに先へ先へと進まなければならない。

丹沢より下山すると、びっくり！！五匹蛭が足に吸い付いている。塩をかけて、退散して頂く。

さらに、コースは続き、相模湖を經由して、城山～小仏峠～八王子～入間～川越に至る。八王子を過ぎると、冷たい雨が降る。

夜間の走行は、車にも注意が要るが、睡魔と冷たい雨に耐えながらゴールを目指す。

アロハ幸満

41094

お疲れ様でした

かみの
2004.6.14

LSD大会参加のみなさんお疲れ様でした～体調がいまひとつで開始に遅れてしまいましたが、私もどうにか参加できて、成果にも満足できました。マハロさん、企画から準備、そして当日の荷物預かりまでいろいろお疲れ様でした。

一人で黙々と走る時にはすぐ頭をもたげてくる弱い自分が、昨日は一度も出てこなかったのが何より嬉しいですね。自分は持久力がないのでさすがに最後までくらくすることができず先にギブアップしてしまいましたが、1度の練習で計3時間以上走ったのは初めてで、今後もないかもしれないってくらいの大きな練習でした。

さ～て、アクアスロンまでにせめて一度くらいはプールに入っておかなきゃ～

41095

だらだらな週末。(充電中)

コツコツランナー
2004.6.14

みなさん充実した週末を過ごされたようで、なによりです。

Javelinさんお子様のお誕生おめでとうございます！遠い鹿児島から祝福しております。

アロハさん、蛭ですか。。。ぞぞぞ～☆
ボランティアだと思っていたのに、走ったのですね！書き込み見てるだけで、クラクラする内容ですね。楽しいんですよ？？（笑）

私もLSD大会参加したいなあ。たらたらと楽しそう！1人ですとなかなか大変ですもんね。周回コースだと飽きちゃうし。同じコースだと脳も活性化されないそうですよね。

みなさんが充実した週末を過ごされている間、私は温泉休養でした。あ～極楽♪極楽♪

41096

お疲れ様でした⑦。

ラナイ sato
2004.6.14

第1回LSD大会、マハロさんのレポートにもあるように天気にも恵まれて良かったですね。

スタートに少し遅れましたが、ほぼ4時間（昼食をはさんで）良く走りました。自分でも驚いています。1キロ8分のペースがつかめた感じがします（今回のLSD参加目的のひとつ）。

あと、ウエストポーチも必要だという事がわかりました。（コツコツさんのレポート楽しみにしています。また、皆さんが使用されているウエストポーチのレポートお願いします。）

最後に一周の距離を自転車で測ったのですが、最小単位を100mのモードで測ってしまい、ちょっと気になったので、今日、仕事の帰りに再計測しました（最小単位10mで2周）。その結果、一周は1.175kmでした（こまかい）。

また、走りましょう。

41098

晴れて良かったですね。

pompom
2004.6.15

LSD大会、楽しく行われたようですね。マハロさんは下見をはじめ、いろいろと準備が大変だったのではないのでしょうか？お疲れ様でした。

私はやはり子供の行事の都合で行けませんでした。午後はけっこう人が多くありませんでしたか？私は一年で一番人出の多かったお花見の時期の日曜日の午後に、あそこを走っててぶっ転んだので、それは恥ずかしかったです。

代々木公園の走路は緑が生い茂ってて、暑い日でも走りやすいですよ。ラナイさんの計測によるとそうは1.175kmなんですね。今まで知りませんでした。平日の朝だとサイクリングコースも走れるのでコースを大きくとって、公園ないをいっぱいいっぱいではしると2kmをこえるコースがとれます。アップダウンもできて走りがいのあるコースになりますよ。

自分がいつも走ってる公園で皆さんが楽しい時間を過ごされてたということで、ちょっと嬉しくなっていました。

Javelinさん、お子様の御誕生おめでとうございます！

41100

part 2

pompom
2004.6.15

眠くて、漢字の変換とか小数点とかめっちゃくちゃですね。ごめんなさい。

41101

今週は、ずーっといい天気。

マハロ菊池
2004.6.15

pompomさん、代々木公園が近くにあって、平日に走れるってのは良いですね。特に今週みたいな天気の日朝は良いですね。

ラナイさん、再計測ご苦労様でした。そうそう、1時間以上走るときはウエストポーチというか、ボトルポーチというものをつけて走ると給水毎に止まらなくてよくて良いですね。

コツコツさん、温泉良いですね。たしかにLSDは一人で近所の同じところをいつまでもぐるぐる走っていると結構アブナイ人だと思われるから注意が必要ですね。朝の10時から午後の3時まで家の周りなんかを走ってたら不気味だよな。

かみのさん、風邪大丈夫でしたかね？また今週末は石神井公園で頑張らしましょう。石神井プールにすでに水が張られているのか外からは見えないんですが、今週の天気で水温が上がってくれるといいんですけどね。アウトリガーさんは順調かなあ？

アロハさん、お疲れさまでした。蛭ヶ岳だけに蛭がいっぱいいるんですかね。「蛭が体内の毒素を抜いてくれる!!」ってわけじゃないですよ。代々木公園には蛙の小さいのがいました。

41102

悲しき丹沢山の蛭退治物語

アロハ幸満
2004.6.15

丹沢の蛭は、本当にデカイ！！某ランナーの左足首に吸い付いた”蛭”は、体内の血を鱈腹吸って、図体を大きくしていた。良く観察？すると、幼児の親指の大きさと、蛭の表面は血に滲んでいる。その体内を流れる”人の血”の流れが、ハッキリと透けて見えるではないか！！ここで、登場です！！

彼は、その絶頂期に、我ら”蛭バスターズ”の塩攻撃に、”ナメクジ”の如くその図体をのた打ち回りながら、空気の抜ける風船のように撃退されていく。最後は、黒点です。あっさりと???静かに！！

地元の人曰く、ここ数年は”蛭”の被害が多くて、農作業に支障をきたしているようです。山道に蛭の塊が、血を求めて、その頭?をもたげている姿は、小さな”蛇”の生首を連想させる。とにかく、気持ち悪い生き物だ。

ところで、大会”ランナー”として参加した訳ですが、その仕事とは、次の業務になります。

山岳部は、ランナーの最後尾について、道に迷わないように案内をおこなうこと。

さらに、救急エイド隊として、薬やシップ、バンドエイド、包帯等をリックに詰め込んで、ランナーの安全に徹することにあります。とにかくリックが重いこと！！約5キロの重さに、足大丈夫?と逆に、ランナーから労りの言葉を頂く。

特に、多かった症状として、足の痙攣でした。こんな時は、サポートを強く巻いて、塩分補給を迅速に行うことです。しばらくすると、あ

ら~~~~！不思議！！、数分で全快です。
幸いにも、大きな事故もなく山岳縦走することができました。

萩往還・野辺山に続いた、カモシカマラソンと雨に祟られ続けています。
もしかして、雨男？……………！！

アロハ幸満

41103

カゼ

かみの
2004.6.15

マハロさん、ありがとうございます。LSD当日朝からのノドの痛みは、夕方にはだいぶよくなり、昨日1日マスクで防御したおかげでほぼ回復しました。あの日は家を出る際「走って治してくる」と豪語していた手前、悪化しなくてよかったです。

アロハさんの走行距離にも驚かされますが、足が痙攣しても塩分補給して全快してまた走るとかいうお話をきくともう別世界ですね。

41104

今週末といっても日本では月曜日ですが、

マハロ菊池
2004.6.16

ワイアラエ千葉さんがコナマラソンですね。頑張ってください。アイアンマンハワイのコースなんですかね。いいなあ、ハワイ島にも行ってみたいなあ。

近ごろランニング雑誌でもトレッキング話が多いので、そういえば、昔昭文社の関東の山歩き100選というガイドブックの本文のデザインフォーマット、私やったなあなんて思い出して、久しぶりにひっぱり出して見てみました。98年頃は走ることに、当然山を登るなんて全然興味なかったから、デザインしておきながら内容を読みもしなかったんですけど、その丹沢山とか蛭ヶ岳とか、富士山、高尾山、陣馬山って全部載ってるなあ。コースの高低図なんかも作ったりしてました。

そうか、この本持って高尾山の下見に行ってみよう。自分が関わった本が、自分の役に立つことって初めてです。

かみのさん、筋温上げてウイルス退治ですなあ。医者いらすですね。

アロハさん、軍事訓練のようなボランティアご苦労様です。サロマは晴れると良いですね。

41105

昨日はだらだら鍛練。

コツコツランナー
2004.6.16

まさコナさん本州上陸おめでとうございませう♪
まさに、北海道はでっか…やめときましよう。(笑)
マメや、またズレなど大丈夫ですか？
これは、体質なのでしょうね。乳首は、男性が擦れて血が出たという話は良く聞きます。

大会前ニップレスや絆創膏をこぞって貼っている姿は笑えますが、実際は笑えないんでしょうね。女性も貼った方が良いでしょうか？

ワイアラエさんコナマラソン頑張ってください★
奥様と走られるのでしょうか？

鹿児島のハワイアン宣言をした指宿を走るのとは違うんだろうなあ。当たり前か。
がんばれ！ってハワイでは何て言うんだろ？

マハロさんいい話ですね～(*^。^*)
自分でデザインした本で登山。見方が変わればデザインも変わるかな？この写真よりこっちは！とか。

41106

本州上陸って・・・

まさコナビール328
2004.6.16

ども、コツコツさん。
本州上陸って言われるとなんか台風みたいですね。
いやほんと、しばらくの休養の後、走り出すと、いろいろなところに豆ができたり、擦れたりしています。
これが無くなった時、一回り大きくなった私になっていることでしょう(^_^)v

ワイアラエさん。コナマラソンですか。あ、私のHNにもコナの字が・・・。
実は昨年ハワイ島にいったんですね。コナ付近もいきました。あそこでマラソンですか……。トライアスロンでも有名ですが、コナから

のコース、坂もあるし何より単調な溶岩景色。楽なコースではないでしょう。がんばってくださいね。(って、もう日本にいないかな)

41107

コナマラソン

ワイアラエ千葉
2004.6.17

皆さん、ご声援ありがとうございます。

マハロさんも練馬アクアスロンがんばってください。私は走るようになってから、泳ぐのがかなり楽になりました。毎年七月にTinman Hawaii Triathlon(スイム800m、バイク40km、ラン10km)っていうのがあるんですが、来年あたり挑戦してみますかね。

コツコツさん、恐らく家内はもう走らないでしょう。彼女が出たのは、結局、2000年のホノルルだけで、私だけがランニングにはまったってことになりませうね。
「がんばって」に近いハワイ語はポマイカイ(Pomaika'i)って言うみたいです。今度、同僚のハワイ語の先生にきいてみます。

まささん、知り合いにコナは暑いとおどかされました。コースの高低図を見ると往が上り、復が下りという感じですね。ホノルルみたいに急激な高低はないようですが、なんせ初めてなので走ってみるまではなんともいえませうね。

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

41108

ティンマン・トライアスロンって

マハロ菊池
2004.6.17

スイムの距離が800mとオリンピックディスタンスより700m短くなって、しかも場所が私が泳いでみたいよと思ったアラモアナビーチの沖ですね。かつバイクのコースがほぼホノルルマラソンみたいで良いなあ。調べたら過去に村上春樹氏が出てますね。
ワイアラエさん、面白そうな大会の情報ありがとうございます。

昨日はホブロンさんと東京体育館の歩き方教室に行ってきました。歩きといってもデューク更家系ではなく、スキルウォークというやつで先生は競歩の人たちで、競歩でインカレ出場国士館現役選手とこちらはランで200mで競争させていただきなんと逃げ切りましたが1000mだったら負けてるなあ。50kで4時間を切る競歩の速さにビックリでした。

http://www.jsca-npo.org/news01.html

41109

初ウルトラマラソン

ヒロ兎玉
2004.6.18

週末1泊2日で仕事で群馬県の温泉に行ってきた～す。金曜日は、大宴会で浴衣着てオヤジモード全開で(恥)盛り上げ役、土曜日は芝刈りです。仕事だからあんまり楽しめないのが辛いナ～(笑)。。。。

初ウルトラは10ノ9の「えちごくびき野100kmマラソン」にエントリーしました。秋田リゾートカップと最後まで迷ってましたが、えちごは2年に1回だし、ウルトラは長い時間走るの、楽しみは次のエイドで何食べようか?なんで、魚沼産こしひかりがふんだんにある、おもてなしエイドに惹かれましたネ。エントリーすると不思議にモチベーションが高まってくるものです。今までいったこと無いですが、月間300km超をノルマに頑張るゾー——!!

41110

台風6号接近中

マハロ菊池
2004.6.18

またまた台風が接近中です。走るようになる前は週末の天気なんてどうでも良かったんですけどね。まあ、今週末はアクアスロンでどうせプールで水浸しだからお気楽なものです。

ヒロさん、初ウルトラエントリーおめでとうございます。群馬は伊香保か水上ですかね。いいなあ温泉宴会。温泉街だと坂道トレーニングができそうですね。(しないか)私も来週水曜日から広島風お好み焼きをグッズ紹介するために久しぶりに広島に出張して、ついでに仕事もしてきますよ。

41111

影のライバル

コツコツランナー
2004.6.18

ヒロさんエントリーおめでとうございます。私はまだ、エントリーしておりません。。。

うーむ。先日の50km走った感じでは、100kmの壁は想像以上に高そうです。とりあえず、行けるトコまで。。。(70kmは行きたいなあ。)

マハロさん(ありがとうという意味なんですネ)競歩ってそんなに速いのですか!!?

見たことないから、かなり驚き!!!

この前の阿蘇では、上りでの早歩きがポイントになりました。歩きの練習の必要性を感じましたね。(走れる人は走った方が良いでしょうが、私は途中歩きが入ると思うので)結構走りとは違うトコにくるんですね。

ワイアラエさん、奥様は応援ですね。一度走った事があると、走った事がまったくない方より応援にも力が入りそうで楽しそうですね。

いつか私もハワイで走りたいなあ。

それでは、マーマ・ポノ(お元気で)

41112

血だらけの川越朝焼物語

アロハ幸満
2004.6.18

いや～～!!代走会の中から、ウルトラの世界に一步足を入れる勇気あるメンバーの数が増えてきましたね!!大変うれしいことです。

ヒロ兎玉さん!!初ウルトラは、”えちごくびきの”ですか!!ご存知の通り、二年一度の大会で、地元の応援がすごい!!また、各エイドの料理たるや、蟹や鯛など普段の大会では、お目にかからない給食に驚きます!!また、おにぎりもうまい!!越後の”こしひかり”は、最高ですね。もちろん、地元の手作りです。

さらに、酒もいいね!!そういえば、前夜祭に参加したのですが、会場に地元の推奨日本酒アンケートコーナーがあり、試飲しながらの銘柄が美味いかを投票するわけです。数十銘柄の日本酒を、紙コップで試飲しましたが、後半になると、酔いがまわり大会翌朝は二日酔いの状態で、苦笑した経験があります。多分、今回もお酒の試飲コーナーがありますよ!!挑戦してみてください!!

後日、抽選で投票したお酒が、自宅に12本送られてきました。抽選に、大当た!!

なんだか、酒の話して、恐縮で。。。!コースの件も触れましょう。覚悟してください!!小さなアップダウンの凄さに、膝が笑うでしょうね!!横浜より、応援しております。

さて、カモシカマラソン第二弾!!血だらけの川越編です。コースは、城山から小仏峠(旧甲州街道)を経由して、八王子を通過したその後の闘争記です。

入間市に入り、突然に睡魔が急に襲って来ました。得意の、眠りながら走る技が裏目に出てしまいました。側溝の蓋が浮いていることも知らずに、右足を乗せるとそのまま、側溝に足をとられ、転倒!!頭からアスファルトの道路にぶつけてしまいました。額からの血が目に入り、前が見えません。自分の体を観察すると、左半分がダメージがあるようです。リックから消毒液と包帯を取り出し、応急処置を施しましたが、ミイラの如く異様な姿に変身?痛みも脈を打つように全身に走る。痛い～～～(泣)

応急処置とって、走り始めてしばらくして、右足の擦りむいた皮がはがれ血が吹き出して来ました。当然ながら、消毒液を塗り包帯のお世話です。ますます、ミイラ化してきました。

気をとりなおして、また走ることにしました。パンツとシャツの右側から血が滲んでいることに気が付きました。しかし、着替えは雨に濡れままで、ほかにありません。そのまま、川越に向かうことにします。

真夜中沿道を、ミイラ化したランナーが走っている姿を想像すると。。。。?

まだまだ、遠い川越の町。雨のミイラーは、まだ走るの巻きでした!!

骨団組横浜支部代表
アロハ幸満

41113

祝>初ウルトラ(挑戦) 他

まさコナビール328
2004.6.18

>ヒロ兎玉さん
ついにデビューですか。この時期、今年の後半のスケジュールをあれこれ考える一番おもしろい時かもしれませんね。

私の今年後半のメインは。。。今考えているのは筑波に初挑戦かなあ。北海道の後、地元の短いのを1・2本やって、茨城入りを考えています。

100kmはまだまだ先だなあー。

>マハロ菊池さん
週末がんばって両生類化してください。

>アロハ幸満さん

選手とかだとゼッケンとか付けているからわかりやすいですけど、ボランティアってひと目見てわかるんですかね？あやしい人が血流しながら走っていたら・・・。
警察来ませんでした？（笑）

41114

今日は暑くなりそうですね

マハロ菊池
2004.6.19

今日は石神井公園を1周散歩のみ。ウォーキング教室で普段使わない筋肉を使ったせいでまだ肩甲骨のあたりとか、腰裏に筋肉痛があるなあ。（腕をぐるぐる回して歩いたりくねくね歩いたりしたため）

まささん、どうも。地元の短いのは光ヶ丘ですかね。私も毎年出てみようかなと思いつつ、あまりにいつも走ってる場所なため出ずじまいですよ。

アロハさん、キケン。あぶな～い。お大事に。それにしても小田原スタートして山を越えて入間一川越ってすごいなあ。修験者というか風の行者みたいですね。その手の山を走るのって、山岳走ともいうんですね。「ランニング登山」という本が山と渓谷社から出てたそうで。（著者の下嶋溪氏は残念ながらマッターホルンで滑落死された）本屋を探してみようかな。

コツコツさん、競歩は速いよう。子供のころテレビで見て、その独特の腰つきをまねて笑ったりしてたんですが、実物はすごいですね。ちなみに競歩の男子日本記録は50Kで3時間47分54秒です。私も歩きから動きを見直せば楽に走れるかもってのもろみで行って見たわけです。

インストラクターのおねいさんで練習でマラソン大会で競歩している人を一人勧誘してきたのでそのうち入会してくれるかなあ。

41115

今さら

pompom
2004.6.19

すごいですね、皆さん、どんどんウルトラの世界に進出ですね。私は

一生フルを走れる日があるのだろうかって感じの今日この頃です。だって、あつい時に走るのって、思ったより疲れるんだも～ん。

それはそうと、私、恥を忍んでここで質問させていただきます。あの～、サブ3とか、サブ4のサブ、って何の略なんですか。すうっと前から気になってたんですけど、私の周りには知ってる人はいません。こういうことはマハロさんに聞けばすぐわかるだろうなって思ってたんですけど。主人に聞いても???って感じです。アメリカじゃそういう言い方しないのかなー？

マハロさんじゃなくても知ってる方、教えてくださいね。

マハロさん、泳ぎもすいぶん上達されたようですね。レースがんばってくださいね。

41116

明日も天気は良さそうだ。

マハロ菊池
2004.6.19

私はレース前日は脱水やミネラルの不足を避けるためサウナはやめといたほうがいいかどうか知りたいですね。

pompomさん、たぶんサブウエイやサブマリンの接頭辞Subでしょうなあ。アンダースリーとか言ってくれたほうが分かりやすいですよ。ね。和製英語っぽいですよね。

クロールは、スピードやフォームはどうであれ、とにかく泳ぎ続けられるようになりましてよ。それにしても深い東京体育館プールは最初本当に怖かったですね。明日は一番後ろからのんびりスタートしますよ。

41117

なるほどね～

pompom
2004.6.19

マハロさん、すごい、大正解ですよ。今うちの主人（ネイティブイングリッシュスピーカー）に接頭辞subで良いのか聞いたら、「そうだよ。」ですって。「この前聞いたらそんな言い方知らないって言ったじゃん。」って言ったら「そうだっけ？君の説明が悪かったんだよ。」ですって。人の話し全然真剣に聞いてくれてないんだわ、きっと。

それにしても、やっぱりわからないことはマハロさんに聞いてみるべしって感じですね！なんかすっきりしたー！有り難うございます。これでも高校時代3年間アメリカに住んでたのに、お馬鹿な私。

41118

ラナイ島のラナイです。たぶん・・・

ラナイsato
2004.6.19

ラナイsatoです。明日、レースの方頑張ってください。

先週の代々木公園LSD大会で、ラナイsatoはベランダsatoという話もありましたが、ラナイ(Lanai)は、約20年前の早見優のアルバムタイトル"LANAI"からつけました(ハワイっぽいでしょ)。たぶん、早見優のLANAIはベランダではなく、Lanai島のラナイでしょう。というわけで、ラナイsatoのラナイもラナイ島のラナイです。たぶん・・・。

先週LSDのペースがつかめた感じがしたので、今日の午前中は近くの世田谷公園(一周1.1km)のコースで2時間鍛錬しました。

あと、夕方、プールで鍛錬しました(1時間30分)。クロールで楽に長い距離を泳げるようになったらトライアスロン出場も夢ではないと思っているのですが・・・。ただ、現状は、クロールよりも平泳ぎの方が早くて楽なんです。あと、ビート板使ってバタ足の練習したら、ほとんど進まないんですけど・・・(悲しいー)。アクアスロンとかトライアスロンで平泳ぎの選手っているんでしょうか？

41119

泳ぎた～い

ホアロハこじろう
2004.6.20

ラナイさん、私もクロール泳げるようになったらトライアスロンに出てみたいなあと思っています。今のレベルだと50m泳いだところで沈んでしまいそうです。

ウルトラから2週間が経ち、腕の脱皮も無事に？終わりました(かなり日差しが強かったようで・・・)。サロマまで1週間、体調を整えてレースを楽しみたいです。・・・が、明日(20日)から水曜

日まで海外出張。変な病気をもらわないようにしなければ。

明日のアクアスロン参加の皆様、頑張ってください。機上より応援してます。

41120

あ～、疲れた。

マハロ菊池
2004.6.20

朝からアドレスが変わってって不通になってましたので復旧させてきましたよ。なんかここのところレンタル時間が短いすなあ。

アクアスロン大会は無事溺れずフィニッシュいたしました。天気良く泳ぐには良い日でなによりでしたね。やっぱり足のつくプールは気楽だなあ。

ラナイさん、平泳ぎの人はいましたよ。私もばた足は進みません。から、あまりしません。よって遅い。けど足は休まるという感じですね。

ホアロハさん、私はもう少し泳げるようになってからでないと、足のつかない海での競技には無理があるなあ実感いたしましたよ。今後走るのと同様泳ぐのもそれなりに続けていこうと思いましたね。

41121

レースは、程よい雨でした

ラハイナ・キミコ
2004.6.20

昨日から西湖に行っており、20 ㌾(西湖2周)走って来ました。朝のうち、ずっと小雨で程よい気温でした。でも台風の影響でしょうか、風は強く、後ろから吹いている時は、ああ楽ちん！ですが、向かい風になるときつかったです。なんとエントリーしてから、土曜参観日であることが判明し、子供を早退させて、はしごしてしまいました(悪い親だ...)。でもほとんど皆勤賞状態なので、タマにはね。

富士山は生憎、行きバスから曇った姿が見えただけで、本日はすっかり雲と霧の向こうでした。レースは記録的には平凡でしたが、自分の昨年のタイムよりは上回りました。後半型なので、1周目が今ひとつなんです。

バタバタ出発だったので、デジカメ忘れました(携帯もってないし)。よって、これにて鍛錬報告終わりです。すみませ～ん！！

渋滞にハマらずに済んだので、思ったより疲れなくてラッキーでしたが、帰って来てから今度はマシヨンの理事会で、色々忙しかった週末でした。

41122

クロスカントリートレ

ヒロ兎玉
2004.6.20

週末は群馬県の磯辺温泉というところに行ってきました。群馬では草津温泉とか渋川伊香保温泉なんて名湯で有名ですけど、ここは夜が有名なところですね(笑)。勿論仕事ですけど。。次の日はゴルフで、4人乗り乗用カートには全く乗らずに、クラブ持ってひたすら緑のジュータンの上でクロスカントリートレーニング状態でした。芝生の上はふかふかしてて気持ちよかったですな。もうワンラウンド走りたい気分でした(爆)。

◇マハロさん、アクアスロンお疲れさまでした！泳ぎの方は鍛練効果で、気持ちよ～く泳げたみたいでよかったですね。ゴルフ場は適当なアップダウンあって、絶好の坂道トレーニング場所ってことが分かりましたよ。

◇勝手にライバルのコツコツさん、阿蘇の疲れも抜けてバンバン走ってますか
な？阿蘇の難コースを克服したんだから怖いもの無しでしょ。この前60k走った後は、後40k走るなんて考えられない感じで、へろへろ状態でマイナス思考でしたが、今は、絶対完走してやるゾーって強い気持ちでスタートに立ちたいですね～。

◇鉄人アロハさん、血だらけのカモシカマラソン壮絶だったんですね～。いやー鍛え方が違う感じですよ。「えちごくびき野」も走ったことあるんですね。
「秋田リゾートカップ」より高低差が少ないかなって思ってたんですけど、そんな甘いコースじゃないんですね。覚悟して(笑)坂道練習します。

◇まささん、どーも！北海道マラソンへ向けて調子はどうですか？6月末頃に
なると細かい規則が書いてある出場承認証ってのが来ますよ。BBSでウルトラ参加表明しちゃうと、もう後には引けない感じになるんで、気合入ります！去年「つくばマラソン」にエントリーしたんですけど、前日から大雨だったんでDNSでした。フラットで記録狙いにはもってこいのコースなんで、今年は走りたいですね。

◇ラハイナさん、西湖ロードレースお疲れさまでした！東京は蒸し暑かったですけど、西湖は

そんなに暑くなかったみたいでよかったですね。この前のLSD大会に参加した男のお子さんは5k走ったんですか？みんなと同じペースで結構走ってたし、最後ダッシュしてたぐらい元気だったから将来有望ですね。

41123

平泳ぎ

かみの
2004.6.20

はい、アクアスロンで平泳ぎしていた人は私です。クロールは100M過ぎたあたりでギブアップしてしまいました。平泳ぎがクロールと速度ほとんど変わらないのが情けないです。やっぱり、走るのと一緒に泳ぐのも日ごろのトレーニングなしにはムリですねえ…。正直とっても疲れたので来年もっかい出ようという気はいまのところないですけど、参加費がとってもお安いので、また来年出るとしたら最初から平泳ぎで泳ぐつもりでトレーニングしようかなと思っております。

ラハイナさんもレース、お疲れ様でした。台風が来るとちょっと会場が違っただけで天気も様々ですね。こちらは30分ちょっと走っただけで腕が真っ赤に日焼けしてしまうほど天気が良かったです。

41124

アクアスロンおつかれさまでした

アウトリガー沖田
2004.6.21

おひさしぶりです沖田です。最近どうも今ひとつ調子があがって来ませんで、トレーニング不足を理由に石神井のレースは初のDNSと相成りました。さいきんはもっぱら観る方の軟弱なわたくしです。関係ないですがこのあいだの陸上日本選手権は良かったですねえ。マハロさん、かみのさん、さすかの好記録ですね、おめでとうございませう。それに比例してか、かなりのへろへろ度だったようですね、ほんとうにおつかれさまです。

こうなりゃ気長に、どっか秋口のレースをびしいいと決めてそれに向けて鍛錬しようかな、とのんきに考えています、はい。

41125

スキルウォーク

pompom
2004.6.21

アクアスロンお疲れ様でした。
かみのさん、ひら泳ぎはけっこう足が疲れるので、直後のランはきつ
いと思いますが、さすがですね。

マハロさんも短期間でスイムがこんなに上達されてすごい。ランニン
グ同様続けて行けばきっと来年はいいところまでいくのでは。

ラハйнаさんもお疲れ様です。僕ちゃん、がんばりやさんですね。

私もアウトリガーさん同様、最近どうもやる気が、、、。どうしても走
る気がしない時は歩くことにしています。ホブロンさんの鍛錬レポ
ート拝見して、早速7月14日のスキルウォークの教室の申し込みして
みました。タイムリー！スプリングさんもHPで、ウォーキングでダ
イエットに成功したって言ってたし。ちょっと楽しみ。

41126

今日は夏至でしたが強風と雨の台風でした

マハロ菊池
2004.6.21

いまいち屋の長さが長かったんだかどうだか分からなかったですな。

pompomさん、東京体育館のグラウンドの芝生の上でストレッチするの
も良いものですよ。競歩の選手のふくらはぎをプロポ触らせてくれ
る楽しい教室です。

アウトリガーさんは浅草の演芸場ダンジョンで加齢臭攻撃を受けてラ
イフポイントが復活しなくなって、風邪でもひかれたかなあと思って
ましたよ。秋に夢舞いでたらたらいかがでしょう。そろそろ申し込み
受付始まるのでは。

かみのさん、私も昨日は走り終わって、来年はやめようと思っていた
のですが、今日はもう復活してジムでラン10kmスイム400mして
きました。くそう、来年は32分だ。

ヒロさん、おやし生活満喫の週末良いですなあ。さて、国立競技場チ
ェックしてきましたが長距離教室はビジター可みたいですね。1500
円でカード買うようです。そのうち行ってみましょう。

ラハйнаさん、お疲れさまでした。鍛錬報告といえば、昨年の四万十
の最終回もそろそろ、先生、お願い致しますね。今年の四万十前には
いったん完結か、それとも「あっという間に1年が過ぎ」と続けてしま
いますか？

明日より、出張中のホアロハさんのしまなみレポートが始まります。

41127

えへっ、バレてたか...

ラハйна・キミコ
2004.6.22

最終回は、今年の四万十川直前に...とか、思っていたんです。でもあ
まりに遅すぎるので、近日中にはまとめます。

ところで台風、1日ずれてたら走れなかったでしょうね。持ち帰る気
も失せたのか、裏返って壊れた傘が道のそこそこに落ちてましたよ。
昨日は程よい気候と、心地よい疲労感だったはずなのですが、首・左
腕(腕時計の周辺)・ふくらはぎが真っ赤でした。雨が降りつつも時折
薄日が射したので、やっぱり焼けちゃいました。日焼け止めは塗った
のですが、雨だからと油断してました。それに、また足が太くなっ
ている…。ラスト頑張ってしまったからか、むくんでる？

それにしても、泳いだ後に走れる人って尊敬。
今でもプールは夏の屋上プールで、ちんたら泳ぐか、足の故障で走れ
ない時の代替トレなので、いつまでも上達しないです。水から上がる
時は身体が重くて、次に走るなんて考えも及びません。反対ならクル
ルダウンに良いとは思うのですが...

41128

いい天気

マハロ菊池
2004.6.22

昨日はなかなかの台風でありました。一夜明けいい天気であります。

今週末は、
サロマ100Kにアロハさん、ホアロハさん
富里すいかレースにらんらんさん、スパムさん
体重別皇居にラナイさん
とエントリーですね。頑張ってください。
ちなみに週末北海道は晴れ、東京、千葉は曇りの予報になっておりま
すね。

訂正*国立競技場トレーニングセンターのビジター料金は1200円で
した。

さて、私は今週めすらしく出張で明日より出かけておりましてサイト
の更新ができません。新規入会登録やリンク登録は来週になってしま

うので御了承ください。(なんでグッズ紹介は今週1回お休みします)

41130

さっそくどうも

ホブロン石郷
2004.6.22

pompomさん、早速の御参加ありがとうございます。インストラク
ターは優しい人ばかり、女性も居ますので安心して御参加下さい。メイ
ンの原インストラクターはイケメンですよ。どうぞ楽しんでいらし
て下さい。

ホアロハさんのしまなみレポート、次回を楽しみにしています。昨年
取材で行きました。撮影の関係で尾道と今治を3往復くらいしました
が、いつかは私も自分で渡ってみたいと思ってます。なんと言っても
瀬戸内海の景色は素晴らしいですね。

41131

運動のススメ

ホブロン石郷
2004.6.22

pompomさん、次回スキルウォーキングの日は、慶応大学の金子教授
の取材が入ってしまったので私は参加出来なくなりました……。一
緒に歩きたかったのですが、残念です。慶応大学と言えば福沢先生、
福沢先生と言えば「学問のススメ」ですが、天は人の上に人を……
を「人間は平等なのだー」と習った方が多いと思いますが、それって
大間違いなんですけど、みなさん御存じでしたか？ 本当の意味は、
家柄や血筋が良くても勉強しないとドンドン追いこされてしまうぞ！
勉強しない奴は負けるぞ！ バカに成るぞ！ 勉強しないと損だぞ～
と言う戒めの言葉なのです。だから学問のススメなんです。このサ
イトを始めたマハロの教えは「運動のススメ」なのかな？ と最近思
います。運動しない奴は、ドンドン不健康に成るぞ！ と言う戒めな
のかも知れません……と勝手に思ってます。

41132

朝の1時間走のススメ

マハロ菊池
2004.6.23

まったく規則的に目が覚めてしまい、今日は朝は新幹線で移動だけな
ので、時間つぶしに久しぶりに平日の早朝ランをしてまいりました。

朝走るのはこの時期は気持ちいいですね。
では、新幹線500系弁当を車内で食べながら出かけてまいります。やっぱ駅弁ははずせないですよ。

ホブロンさんも私のように人の道はずさないよう、2007年に向けて鍛練して下さい。2007年過ぎたらしなみに遠足ってのもいいですね。

41133

まったくです

ホブロン石郷
2004.6.23

目の前に良い見本が居るのに、ついついお酒に負けてしまいました。今日からチャリコトレニング開始します。

41134

ウルトラのススメ？

コツコツランナー
2004.6.24

ホアロハこじろうさん。ウルトラの連載楽しみにしております。
ホアロハさんの完走記で、100km疑似体験させていただき、自分の100kmに役立てたいと考えておりますので、頑張って書いてくださいね。

勝手にライバルのヒロさん。調子はいかがですか？阿蘇の疲れは抜けましたが、相変わらず真っ白になっちゃって（燃え尽きて。）タラタラ鍛練です。
そろそろ気合を入れなおさないともう100日切りました。（あと94日）アセル・アセル。

ホブロンさん。健康第一ですね。ホント。
無理して体壊さないよう、のんびりコツコツ。2007年健康な姿でお会いできるよう私も気をつけます。

41135

遅れましたが、、

ワイアラエ千葉
2004.6.25

一昨日コナマラソンより戻りました。
コース全体が緩やかなアップダウンの連続と容赦なくそそぐ強い陽射しとで結構大変でした。ハーフとフルを合わせても1400人弱のこじんまりとした大会でしたが、それなりにいい大会でした。近日中に「鍛練」でもう少し詳しくご報告したいと思います。

41137

明日出発です！！サロマ湖ウルトラマラソン（100*_{km}）への旅立ち！！ホアロハこじろうさん！！ ●祈完走●

アロハ幸満
2004.6.25

明日（6/26）サロマ湖ウルトラに向かって出発です。三日間のツアーで、6/28に帰途に着きます。
これまでの雨男を返上でできれば幸いです？何とか天気にお恵まれそうですね。でも、逆に”暑い”大会になりそうです・・・（汗）
昨年は、寒くて雨の中の大会でした。（寒）

代走会の皆様の応援を期待しております！！よろしくです！！

@ホアロハこじろうさん！！お互いの健闘を心からお祈り致します！▲祈完走▲

骨団組 横浜支部代表
アロハ幸満

41138

”鍛練”記事についての質問です。

アロハ幸満
2004.6.25

マハ口菊池様

怒涛の”萩往還”から、既に2ヶ月が過ぎようとしております。現在、”鍛練”に記載して頂くため、”完踏記”を作成中です。

ところで、大会中に携行していました”デジカメ”が、雨のため故障（廃棄済）してしまい、撮影した画像が消去してしまいました。

ここで、質問です。
画像が無くてよろしいでしょうか？

また、どのように文書を、送ればよろしいのでしょうか？教えてください。
よろしくです。

以上

アロハ幸満

41139

いよいよサロマ！！

コツコツランナー
2004.6.25

アロハ幸満さん・ホアロハこじろうさん
いよいよサロマですね～！！！！
思う存分北の大地を堪能して来てください。
お2人のご健闘を心より祈っています。
楽しい100kmとなりますように・・・

ワイアラエ千葉さん
コナマラソンお疲れ様でした。
ハワイの陽射しは、なかなか厳しそうですね。
日焼けは大丈夫でしたか？日焼けは疲れも倍増だし、ヒリヒリ痛かったりすると、結構悲惨ですよ。
こじんまりした大会、私はかなり好みです。『みんなでイッチョ頑張ろうか』という雰囲気がいイですよ。

41140

暑いの手～！

pompom
2004.6.25

アロハさん、ホアロハさん、頑張ってくださいね。お怪我やアクシデントがありませんように。

ワイアラエさん、ハワイは日差しがきついですがからね、直射日光にすーっとさられるようなコースだと疲れますよね。でも絶対に日本の夏よりは走りやすい環境だと思いませんか？

私は去年の10月から走り始めたので、厳しい暑さの中でのランはまだ経験がありませんが、今みたいな梅雨の晴れ間の暑さでもけっこうアップアップしてます。距離も冬場の半分ぐらいしか走れてないかも。こんな中でウルトラに挑戦してらっしゃる方達は、どんな体力や精神

力をお持ちなんでしょう。

ホブロンさん、ご一緒できなくて残念です。またの機会に是非。娘を誘ったのですが、「なんで歩くのに講習会に行く必要があるの〜?」と、相手にしてもらえませんでした。でも家の中でなんば歩きの練習したら、面白そうに一緒にやってみましたけど(笑)。

41141

がんばりまーす

ホアロハこじろう
2004.6.25

アロハさん、私も朝一の便で北海道へ向かいます。レンタカーでコースの下見を兼ねて受付会場へ移動です。アロハさんのレベルにはまだまだ及びませんが、お互いベストを尽くしましょう。宜しくお願いいたします。

コツコツさん、お役に立てるようなサロマのレポート頑張ります。来年一緒に走りましょよ。

マハロさん、しまなみレポートが完結せずに、もうサロマがやってきました。しまなみ・サロマと、連チャンになりますが宜しくお願いします。(と言いながら、まだ原稿はできていませんが・・・)

pompomさん、応援ありがとうございます。アロハさんは体力・精神力ともに鉄人クラスですが、私の場合は実力が無いのに参加するという無謀なチャレンジャーです。

日曜日からの海外出張のせいでしょうか、帰国したら体重が増えています。いろいろな食事食べ過ぎたかなあ? あー100km辛そう・・・。

41142

戻ってまいりました。

いってらっしゃい〜。

マハロ菊池
2004.6.25

出張先でも毎朝走ってまいりましたよ。

アロハさん、鍛練の原稿の出稿方法ですが、文章に関しては

1. 私宛にメールで送っていただく。(メール本文かテキストで添付・ワードのままでも大丈夫です) メールアドレスは当サイトトップページにあります。
2. データベースインデックスの鍛練情報の下の「追加・修正」をクリックして書く(書いていたものをペーストする)の2通りの方法のうちお好きなほうでお送り下さい。2の場合は記入完了をメールでお知らせ下さい。掲載写真はメール添付でお送り下さい。画像サイズ等加工は私におまかせいただいてもかまいません。現地での写真がない場合。大会パンフレットの複写、完走Tシャツ等参加賞でもらったもの、走ったシューズの写真なんかでも宜しいのではないのでしょうか。どうしても何もない場合はこちらで何か適当に用意いたします。あと、機種依存文字(丸数字やkm等)の使用には御注意ください。(一覧は下記URLを御参考に)

10.17の夢舞いマラソンにエントリーいたしました。参加費2100円です。今年は10kの部もありますよ。

pompomさん、暑い時期は冷房の効いたジムで走るか、早朝ランですね。8月になると朝早くても暑くてだめって感じですけどね。

ワイアラエさん、お疲れさまでした。鍛練レポート楽しみにしております。

ホブロンさん、自転車で多摩川なんか良いんでは?

コツコツさん、のんびりしたらたら鍛練いたしましょう。

<http://support.biglobe.ne.jp/help/faq/charactor/izonmoji.html>

41143

週末レースのみなさん

ヒロ兎玉
2004.6.25

楽しんで走ってきてください!!

北海道はまづまづの天気で、関東地方は傘マークで50%の降水確率でちょい蒸し暑いかな?

なんだか東京シティロードのDVDが東京新聞から送られてきましたね。残念ながら私の家ではDVD見れません(笑)。

昨日までで、月間走行距離が250k越えたんで、今週末は初の300kを目指して頑張るつもりです。

◇マハロさん、お好み村で広島風おこのみ堪能してきましたか? 国立競技場はビジターOKですね! そんじゃ〜千恵子先生に気合入れてもらいに行きましょか。最近周りに千恵子先生信者が増えてます。

◇コツコツさん、エントリーしたらかなり気合入ってきて(まだ3ヶ月以上も先なのに)ガンガン走り込みしてますよ! 最近は秘密訓練も始めましたぜ(笑)。コツコツさんも頑張り! 拳を腰にハッスル、ハッスル!!

41144

曇り空、湿度高いけど

今朝は光ヶ丘公園へ2時間走20kmでした。

マハロ菊池
2004.6.26

さすがに蒸し蒸ししますね。北海道はカラリとしてるんでしょね。朝ジョグ後セブンイレブンでダイヤモンドヘッドをバックにウクレレを持った小錦のパッケージにつられて、サッポロ一番のカルーアピッグ風塩焼きそば(カップ麺)を買ってしまいました。せっかく走ってもこういうもの食べてちやいかんのだよと、わかっちゃいるけどやめられない。

おお、東京シティのDVDだあ。参加費高いとか文句言って悪かったですなあ。おかげで私が9km地点で抜かれた義足の外人ランナーがポール・マーティンさん(米・37才)だったことが分かって嬉しいなあ。(下記URL)

ヒロさん、サンケイリビングによると今夏欲しいものNo.1はハードディスクレコーダだそうです。ちょうど今はVHSが壊れてしまったのでDVDも焼けてVHSが見れるソニーのスゴ録を買おうかと思っていましたが、アテネを前にこれからのいろいろ新製品が出るみたいなので様子待ちです。それにしても家電って複合機を買えばばらばらに買うか悩む所であります。

http://www.icaa.or.jp/t_news/0520.html

41145

お天気は微妙

らんらん♪カメハメハ
2004.6.26

蒸暑いですね。明日のスイカレースに向けて朝軽くJOGしようと思っていたのですが、この蒸暑さに負けて結局エアコンのきいた部屋でだらだらと過ごしてしまいました。

明日の関東地方は少し涼しくなるとの予報ですが降水確率は50%。微妙です。でも、東京シティの時のように、レースは雨でも楽しいということがわかったので、それほどお天気は気になりません。流石に土砂降りでは嫌ですけど。

スパムさん、お会いできるとういんですね。私は背中にイギリス国旗が大きくデザインされたリーボックのタンクトップと青いスパッツを着ていく予定ですので、見かけたら声を掛けてください。。と言っても1万人以上いる中ではやっぱり無理かしらね。

とにかく、明日のレースも思い切り楽しんできます！仮装して走る知り合いも多いので、レースと言うよりちょっとしたお祭り気分です。

サロマや他の週末レースの皆さんも頑張ってください。ご健闘をお祈りしています。

東京シティのDVD届きました。赤井英和さん夫妻も出ていたんですね。ゴール後、奥さんにキスしちゃうなんて、噂どりの愛妻家なんですね。(^^)☆Chu!

41146

こここのところ週末は仕事で・・・

まさコナビル 3 2 8
2004.6.26

昼間外を走るということがないここ数週間です。でも、たまに夜走るだけでも、汗が吹き出ますね。

東京シティのDVDから、赤井英和のゼッケンがわかったのでタイム調べちゃいました。そんなに早くはないですね(笑)

>らんらん♪さん

明日はスイカレースですか！そうそう、あれ案内とかを見るたびに気になっているレースです。それと、山梨のブドウレースね。

ちゃんと、種は飲み込まないで食べましょうねえ～。

>菊地さん

夢舞いマラソンエントリーしましたか。早やっ！あれって1分ごとにスタートってあるけど、申込順なんですかね。

日程をチェックすると・・・、うーん、高島平ロードレースと重なりそうだな。こいつはこいつで結構シリアスレースなんですよ。どうしようかなあ。でも、夢舞いも面白そうだしなあ。安いいしなあ・・・。もう少し考えてみます。

>児玉さん

300km/月ですか。児玉さんとはっくにクリアしてると思ってたが(^^)

でも月間300kmってひとつの区切りですよ。1日平均10km！週末のロングがないときついんですね。

>こじろうさん・幸満さん

サロマ、天候がいいといいですね。なんでも毎年暑かったり・寒かったりといういろいろあると聞いております。いいものいっぱい食べてきてください。

41147

午後にクロール1500m

マハロ菊池
2004.6.26

午前10時30分にテレビ東京でアネネトライアスロン日本代表決定までの道程を放送してたのを見て、午後は1500泳いでみようと思い泳いでみました。37分かかったけどどうにか泳げましたな。

まささん、夢舞いのスタート時間は昨年を受付時に決める感じでした。団体で参加する場合は人数を告げて一緒に走ることが可能だったようです。

今年は夢舞いに代々木RCで何名か参加ある場合は同時にスタートできるようにいたしましょうかね。まあ、タイム関係ないLSD大会みたいなノリのものでどうにでもなるんですけどね。42kmはちょっとという方は10kmもあるみたいですよ。

らんらんさん、スイカ良いですね。私は先週初物で八街(やちまた)のスイカ食べましたが、甘くて良い出来でありました。天気は気になりますが、降ってほしい雨でなければ良いですね。

41148

ちょっと長めに2時間30分走

マハロ菊池
2004.6.27

曇りですが昨日より涼しくってつつい長めに走ってしまいました。関東地方は今日は走りやすいかもしれませんね。

良くランニングの疲労はプールで軽く泳ぐと乳酸が運ばれて早くとれると言われ、本当に2～3回適当に泳いでいたのですが、それだと疲労がとれるという実感はなかったのですが、30分くらい泳ぐと足の疲労が取れていることが実感できましたよ。

41149

難しいな、LSD

Spring
2004.6.27

本日レース参加の皆様、お疲れさまでした。あたしはLSDと称して、約2時間弱、15キロ・・・。

7分半くらいで走ろうと思っていながらもつつい気が付くとペースが上がって・・・。

去年は距離に対する憧ればかりが先行してまして、LSDなどやってみようと思っていなかったのですが、今年はじっくり取り組んでいきます。(とはいえ、月間走行距離は100キロいかないんですけど^^;)というか、去年の今頃は10キロを走れなかったなあ(笑)

これから天敵夏がやってきますが、なんとか乗り切ろうと梅シロップを漬けました。

基本レシピは砂糖を使用しますが、アスリート仕様(笑)で果糖を使っています。スポーツドリンクとして運動する場(かなり薄めて)持っています。

レモン絞ったりすると更にサッパリして飲みやすいです。

ただ、自家製スポーツドリンクは塩も入れないと駄目ですよえ・・・ああ、また入れ忘れた、なんてことしょっちゅうなんですけど。

41150

東京夢舞いマラソン

虹の木
2004.6.27

本日レースだった皆さんお疲れ様でした。

ウルトラマラソンなんて別世界の話なんて思っていたんですが、皆さんの影響を受けて私もチャレンジしてみようかなあなんてちょっと思ったりして。

夢舞いマラソン私もエントリーしました。代走会の皆さんと一緒に走りたいですね。楽しみにしています。

micas@zpost.plala.or.jp

41156**サロマ湖お疲れ様でした！**コツコツランナー
2004.6.28

アロハさん・ホアロハさんサロマ湖お疲れ様でした！北の大地は堪能できましたか？南国育ちの私は東京より北には行ったことがないので、(ディズニーランドに中1の時行ったから千葉ですかね?)北海道行ってみたいですね。
ゆっくり疲れを癒して下さいね。

カイウラニ・ミカさん初めまして。こちらこそヨロシクお願いします。ところで、私の家も今年は梅が豊作で、実も大きいのが沢山なつたのですが、なんだか去年の方が上手に漬けていたような…
ちなみに私の家も酢で漬けます。牛乳で割ると飲むヨーグルトっぽくなって美味しいですよ。
鍛練後に飲むと益々美味しいです。

最近かなりダラケモードの私ですが、もう3ヶ月切りました。【楽しんで】【行けるトコまで】焦らず・ゆっくり数年掛ける覚悟で頑張ります！

41157**代々木ランニングクラブが****7月22日発売のクリールに掲載されます。**マハロ菊池
2004.6.28

赤羽駅伝時の集合写真と代々木公園LSD大会で並んで走ってる写真を貼付してメールで投稿しておいたんですが、来月発売のクリールの走友会紹介のページに出るようなんでお楽しみに。

カイウラニさん、はじめまして。
梅漬ける人って多いんですね。果糖や蜂蜜は砂糖に比べてインシュリンの分泌を抑えて、クエン酸で疲労回復ってことですね。

コツコツさん、国東半島100kmでしたね。暑いし無理せずのんびり鍛練してくださいね。東京もムシムシと暑いんですが、鹿児島も当然暑いんですよね。頑張ってください。

参考レシピは下のサイトにあります～。あたしは梅2キロ、果糖2キロでやりました。
(湯煎消毒は去年しなかったけど大丈夫だったから今年もしてないけど…。不安だったらやっぱり、した方がいいのかも)

ちなみに、紫蘇ジュースもすごくいいですよ～！（これも果糖で作ってみたいけど…。ただ、スポーツドリンクとしては、梅の方が飲みやすいです。紫蘇は酒と割ると、ものすごくおいしい・笑)
今年は他に…。杏をやる予定。好きなんです～、こういうの。

>マハロさん。体脂肪計のレポート、中途半端にしたまま放置してました～。てへへ。時間見つけて、ちゃんと書きたいな。
夢舞いは…。タートルマラソンと同じ日です。タートルマラソンの方にエントリー予定です。夢舞いも面白そうだけど、タートルでハーフを走りたいな～と思ひまして。スタート地点まで歩いて行けるし(笑)

<http://www.pickled-ume.com/>**41154****皆さんはじめまして♪**カイウラニ・ミカ
2004.6.28

ホノルルマラソンに関係するページを色々検索していてこの代々木ランニングクラブのページにたどりついた時『この皆さんとホノルル一緒に走りたい!』とビビッと感じてしまったので(笑)入会させていただきました。

毎日、家の近所を10キロ走っています。スポーツクラブではエアロビクスを主に筋トレも少し。たまに、30分ぐらいかけて1キロ泳いでいます。でも最近、走るほうが楽しくてスポーツクラブからは足が遠のいています(苦笑)まだフルはもちろんハーフも走ったことのない私ですがどうぞよろしくお願いします。

pompomさん、Springさん、今年是我が家の梅が豊作でしたので(15キロ採れました!)色々チャレンジしてみました。梅酒は2種類(焼酎・ブランデー)、梅ジュースは酢でも作ってみました。梅1～1.5キロ酢1000cc、はちみつ500ccです。酢は身体にいいし、おいしいですよ～♪

41151**今年は**マハロ菊池
2004.6.28

梅雨らしい天気が続いて、しっかり夏が来そうな予感。やっぱり夏は夏らしく暑くなって欲しいですなあ。

虹の木さん、夢舞いはレースとは違った面白さがありますよ。ポランティアの皆さんも趣向を凝らして楽しんでます。今週末は北軽井沢マラソンですね。頑張ってください。

Springさんも夢舞いいかが?絶好のLSDになりますよ。とかいいながら、実は信号で止まらなければならぬのでけっこうきついんです。あと坂や歩道橋がなかなか良い鍛練になりますよ。そうそう、体脂肪計のレポートいかががしますか?体脂肪計の写真を送っていただければ掲載しますよ。

41152**レシピください**pompom
2004.6.28

週末レース出場された皆様、お疲れ様でした。

Springさん、お久しぶりです。梅シロップ、すごく興味があるんですが、作り方教えていただけないでしょうか?夏バテにもよさそう。

41153**梅シロップのレシピ**Spring
2004.6.28

あ、早く書かないと、梅が終わっちゃう! (汗)青い梅はすっぱく、黄色い梅は甘くなります。ウチは、黄色い梅でやっています。すっぱくしたいときは、あとからレモンをギュッと。

41158

千駄ヶ谷地区町会大運動会

マハロ菊池
2004.6.28

というのが10月17日に鳩森小学校校庭で行われるので代走会チームで運動会に参加しませんかというお誘いのメールを普段代々木公園や織田フィールドで走っていらっしゃる千駄ヶ谷地区体育会の役員のかたから頂いたので御報告いたします。

残念ながら当日は夢舞いマラソン、タートルマラソン、四万十ウルトラ等があるので参加は難しく、また当会は名前は代々木なんですけど、ネット上のクラブなので代々木に住んでいる人は限られているので・・・と一応メールの返事をしておきました。ただ、参加したい方がいらっしゃいましたらぜひ参加して下さい。1チーム10名くらいで「むかで競争」をやるみたいです。出たい人10名いますかね？

・・・で、千駄ヶ谷地区体育会のテリトリーから今回のアテネオリンピックに参加する選手が2名いて、一人はエスピーの国選選手だそうです。近く壮行会があるそうなので日程が決まったら連絡をくださるそうです。それは是非参加して応援したいですな。千駄ヶ谷地区体育会の皆様、色々なお仕事ご苦労様です。情報感謝いたしました。

41159

美味しいスイカでした

らんらん♪カメハメハ
2004.6.29

今年の富里スイカロードレースは例年より涼しかったとは言え、走ればやはり苦しくて汗はダラダラでキツかったです。だけど、ゴールすれば達成感や充実感の方が勝ってしまい、今回もやっぱりものすごく楽しかったです！

心配していた雨も全く降らず、かといって陽射しが出るほどでもなかったのですが、この時期にしては絶好のレース日和となりました。給水は10キロで給スイカ所を入れて6箇所プラス沿道の薬局の方が冷たい栄養ドリンクを配ってくれていました。私は約1.5キロ地点の第一給水所を除いて他はすべて給水をとりました。もちろんスイカもです。10キロレースは今回で3度目ですし、いつも大体走っている距離なのですが、流石にこの時期のレースはキツイですね。苦しくて途中何度もリタイアしちゃおうかと思ったくらいです。でも地元の方達の暖かい声援に支えられ、またホースや農業用のスプリンクラーでシャワーを作ってくれたり、まさに痒いところに手が届く素晴らしい応援をしていただいたお陰で、今回もまた笑顔でゴールすることが出来ました。

た。

ゴール後、みるみる景色がセピア色になり足がもつれて、あれれれ～～ヤバイかも～と、ちょっと貧血状態になってしまいました。大丈夫でしたよ、すぐに回復しました。タイムはどうだったんでしょう？たぶん1時間きったくらいだと思います。今回はゴールシーンの画像入りの完走証を頼んでいたので、届くのが楽しみです。

たった10キロでもレースには色々なドラマや新しい発見があるものですね。これからも地道に走り続けて、素敵な思い出を少しずつ増やして行きたいと思っています。

次は、初ハーフ！10月末の手賀沼に挑戦です。夢舞いマラソンはボランティアで参加しようかな～なんて考えています。

カイウラニはじままして。どうぞよろしくお願いします。

41160

オクトーバーラン

マハロ菊池
2004.6.29

ランナーズのオクトーバーランの申込みが始まっているみたいですが、今年は個人、チーム参加以外にネット専用チーム参加があるみたいです。で、代々木ランニングクラブ名でネット専用チームを作ってエントリーしようかなと思ったら、それはチームTSUSHIMAというやつだけしかないのでした。アブナイところでチームTSUSHIMAのTシャツをもらおう羽目になるころでした。

で、8月19日までに3名以上の参加がある場合、代々木RCの名前入りTシャツがもらえるようです。(参加費3000円)参加しても良いという方はいらっしゃいますか？エントリー前にTシャツに入れるチーム名を決めないといけませんが、代々木RCにするか代々木ランニングクラブにするか、英字でYoyogi Runnig Club または全部大文字でYOYOGI RUNNING CLUBにするか悩むところですね。参加してみようという方で御希望や御意見あれば伺いたいのですが、いかがでしょうか？

らんらんさん、お疲れ様でした。10kで6箇所の給水・スイカはいいですね。夢舞い去年もボランティアされてたんでしたっけ？もしかして皇居の三宅坂あたりでコース案内係の人でしたか？違うかなあ。

41162

梅買いに行こ～っと。

pompom
2004.6.29

Springさん、梅シロップに関するサイト、教えてくださって有り難うございます。シロップだけでなくいろいろなレシピがありますね。早速今日梅買いに行きます。まだあるかな。

私はお酒は全然飲めないのですが、梅酒を炭酸で割ったものを居酒屋でいただき、これなら少し飲めるかもと、今鍛錬中です。梅酒も作ってみようかなと思いましたが、3ヶ月も漬けてなきゃ行けないんですね。ダメだ、気が短いから待てない。

カイウラニさんはじめまして。梅ジュース、お酢を使うのもすごく良さそう！クエン酸パワー全開って感じですね。

マハロさん、渋谷区の地区運動会はだいたいどこでも、いろんな参加賞や商品がたくさん出るんですよ。私は10月10日に西原地区の運動会のお手伝い行きます。でもいろんなレースと重なっちゃって残念ですね。

らんらんさん、暑い中のレースお疲れ様です。貧血もだけど、これからの季節、熱中症なんかも気をつけたいですね。

41163

反省ばかりの”サロマ湖100キロマラソン”でした！！ 初遭遇・・・ホアロアさん！！はじめまして(喜)

アロハ
2004.6.29

情けない！！だらしがない！！鍛錬不足！！等等・・・自分に腹が立つ。あ～あ～！！100キロマラソンで、“ワースト記録”を更新してしまいました！！

目標9時間30分の壁を突破する意気込みで、スタートしました。しかし、後半は、足が痙攣を繰り返して、“悲鳴”をあげてしまいました。80キロを過ぎてからは、歩いたり走ったりの繰り返しで、タイムロスを重ね、9時間30分を切る“足”が出来ていないのです。反省します～(泣)また、一からやり直します・・・！！自分に甘さがありました。

次回の秋田100キロ・四万十川では、この壁を破る”足力”を蓄えて、リベンジです。

でも、嬉しいこたがありました。(感激!!)
 ホアロハさんが、私を見つけて下さいました。ありがとう〜〜
 ~!!
 スタート前で、”ゆっくり”とお話しもできず残念でしたが、デジカメで”ツーショット”などで楽しいひと時を得ることができました。

残念ながら、完走はできなかつた様ですが、次回もあります。諦めず、次回に挑戦です!!

骨団組横浜支部
 アロハ幸満

41164

メダルはおあすけ

ホアロハこじろう
 2004.6.29

アロハさんのカキコにもありますが、スタート前に偶然にもお会いすることが出来ました。

鉄人オーラを感じたので、恐る恐る「代々木RCのアロハさんですか?」と聞いてみると「はいそうです」とアロハ満幸さんでした。直感が当たり自分でも驚きでした。一人でのレース参加ただけに、嬉しいやら、ホッとするやらでレース前の緊張が一気に和らぎました。

レースの方はといいますと・・・北の大地で玉砕してきました。50キロ地点を5時間27分で通過して、いい感じで走っていました。が、60キロ過ぎてから左足裏が徐々に痛みはじめて走ることが出来なくなりました。それでも何とかコツコツさんの応援メールに後押しされ70キロ関門を通過。しかし歩くことも困難になり、豪華?送迎バスでショートカットをしてゴール地点へ戻りました。(涙)

今日もまだ痛みが残っていたので、とりあえず会社の産業医に診てもらいました。土踏まずの腱をひどく痛めているのでしばらく安静にとのこと。(しばらくってどれくらい?1週間、1ヶ月?)
 鍛錬を積んで来年またリベンジです。

アロハさん、何処かのレースでまたお会いできることを楽しみにしています。

コツコツさん、レース中の応援メールは励みになりますね。本当にあ

りがとうございました。

応援していただいた皆さま、残念な結果になりましたが、また次回頑張りたいと思います。ありがとうございました。

41165

帰宅ランと水泳

虹の木
 2004.6.29

4月に注文しておいた新製品のランナーズオリジナル・バックパックが届いたので帰宅ランを始めました。土曜日に大きい方(ランナーズバック)を背負って10km走ったのですが、なれないせいもあってかなり走りづらかったです。それで今日は小さい方(LSDバック)で12km走りました。こちらはあまり違和感なく走れるのですが、小さすぎてあまり荷物が入らない。まあそんな会社に持って行くものがないのでしばらくはLSDバックの方で続けてみようかなと思っています。

それで今までスポーツクラブに行ってトレッドミルで走っていた時間があいたので水泳を始めました。といっても全くと言っていいほど泳げないのですが、こちらはレースに出るわけではないので気長にやろうと思います。

マハロさんオクトーバーラン参加します。
 Tシャツに入れるチーム名ですが私としては【Yoyogi Runnig Club】を希望しますがほかのいいという方が多ければそちらでもかまいません。

41166

夢舞いエントリーしました!

ヒロ兎玉
 2004.6.30

梅雨の中休みで外でジョグできるけど、この蒸し暑さの中走っているとバテバテ状態です。ま〜暑さ対策の練習って感じで、今日でなんとか今月の走行距離が初めて300kになりました…ふーッ。夜のお付き合いや週末ゴルフなんかがあると、なかなか毎日鍛練ってわけにはいかないけど頑張れたかな?

初ウルトラに向けて秘密練習と称して(笑)坂道インターバルと筋トレも始めました。長時間走っていると、疲れてフォームが崩れて背中や腰にくるんでTV見ながら腹筋、背筋、スクワットに励んでおります^^)。

◇マハロさん、来月の「クリール」にいいよ当クラブデビューですね。楽しみですね。「東京夢舞い」エントリーしました!「えちご・くびき野」から約1週間後なんで、まともに走れるか心配ですけど、7時間一杯使って楽しんで走ってみたいです。それと、「オクトーバーラン」参戦表明しますよ!チーム名はお任せ致します。

◇鉄人アロハさん、サロマお疲れさまでした。今年のサロマは、完走率が約64%だったみたいで、かなり暑かったのが影響したんですかな?秋田でリベンジしてください!!私もえちごで頑張りますよ。

◇カイウラニ・ミカさん〜もはじめまして!なんかレースにエントリーすると、目標ができるので日々の練習も張り合いが出てきますよ。

◇らんらん♪さん、「スイカロードレース」の様子が日曜日の夕方のニュースで放映されてました。真っ赤なスイカ美味しそうでしたね。でも、10kだと味わって食べれるのかな(笑)。去年の「手賀沼エコハーフ」出ましたよ。参加賞がミズノのDFTシャツだったんでよかったですね。15k過ぎのアップダウンがかなり辛かったかな。

◇ホアロハさん、サロマでは残念な結果でしたが、焦らず故障治して次ぎに頑張ってくださいな!来年は私もサロマ挑戦してみたいですね。

◇コツコツさん、気合入れて頑張って!

41167

6月も終わりかあ

マハロ菊池
 2004.6.30

今月は色々走った割には、平日の走行が少なく今日走っても200kmをちょっと切る感じでありませぬ。去年は7月が涼しくって300km走ったんですが、今年はどうかなあ。なんか暑くなりそうですしね。

ヒロさん、国立の長距離教室って月、木の夜7時からですね。(水金はジョギング教室でした)7月の練習内容が「千恵子のサバ〜イ」(下記URL)で公開されたらいいなと思ってますか。あと佐藤千恵子先生のマラソン・トレーニング IN お台場っていうのも7月17日にありますね。5000円でお台場でランニング練習後「大江戸温泉物語」にて温泉を満喫、そして昼食会だそうです。もしかしてリーズナブル?

アロ八さん、ホアロ八さんお疲れさまでした。鉄人だらけのサロマのスタート地点で強力な鉄人オーラが出てるアロ八さんもすごさうだけど、オーラを感じたホアロ八さんもさすがですなあ。日米野球でオズマの視線を感じた星飛馬、近ごろだとハンター×ハンターって感じですかね。

コツコツさんもメールでの応援ご苦労様でした。北海道で走ってる人を九州で応援出来るってのは、考えてみると便利な世の中ですね。

虹の木さん、私も英字にしといたほうが、普段着て走ってる場合、よく見ないとなんて書いてあるか分からなくて良いかなって思っています。字数制限等あるかも見てみて来週あたりエントリー出来るように用意いたします。

pompomさん、梅まだ売ってそうですね。昨日通りがかりにみた武蔵小金井の有機野菜専門店では売っていましたよ。

<http://www.runner.ne.jp/chieko.htm>

41168

サロマ湖ウルトラマラソンの風景

アロ八幸満
2004.6.30

サロマ湖ウルトラマラソンは、日本最初に開催されたウルトラマラソン(100*₆)です。世界記録も男女共に、この大会で達成されました。

今年で、第19回大会で、来年は第20回記念大会となり、IUA(国際ウルトラマラソン協会)も同時に開催される可能性があります。50*₆部門を含めて、2800名を超えるエントリー数で、日本最大の大会となります。来年度は、記念大会ですから、さらにエントリー数が増加すると予想されます。

大会当日は、晴天に恵まれ、大変暑い大会となりました。体感温度30度を超えたかも？

また、過去10以上完走すると”サロマブルー”と言われる称号が与えられ、ゼッケンの色も一般ランナーと相違があります。地元の応援を大変で、各高校や中学校生徒が動員され、日曜日にも聞わらず熱心に声をからして、応援してくれれます。ありがたいことです。

41169

普通のマラソンでも

ワイアラエ千葉
2004.6.30

手一杯な私としては、ウルトラマラソンは全然想像が付きません。

さて、ホノルルマラソン日本事務局のサイトが2004年度版に更新されました。エントリーは七月中旬からみたいです。今年は、大塚製薬のアミノバリューが協賛で参加していますね。スポンサーは違ってエイドステーションでまた「(ア) ミノー」が復活のようです。

<http://www.honolulumarathon.jp/index.html>

あと、ニューヨークマラソンのサイトに18週間のトレーニングプログラムがあります。LSDまで含めたマラソン初心者から上級者まで六つのメニューが組まれており、自分のレベルにあったプログラムが選べるようになってます。ただしマイル表示です。私はこのうちのBasic Marathonerのメニューを今年の前半やってみました。ご参考までに。

<http://www.ingnycmarathon.org/training/trainingschedule.html>

41170

ハジメマシテ、ドウゾヨロシク

wiwi
2004.6.30

昨年秋に故障して、半年のブランクを経て、2ヶ月ほど前からまた徐々に走りをはじめました。(といってもブランク前も週2回も走れば”結構ガンバッタナ〜”程度のエセランナーでしたけど..) まずは”走る気持ち”から、と思ってあちこちのランニング関係のサイトをのぞいているうちに、このページに出会いました。

故障に懲りて大嫌いな筋トレをはじめました。トレッドミルで走った後、週2回ペースで約45分、結構まじめにやっています。2ヶ月前は8回しか出来なかった腹筋が今では30回出来るようになりました！ハアハア息を弾ませてマシンと格闘しながら”いったい自分は何処をめざしてるんだろ？”と少々考えたりもしますが...でも最近はこの苦しさにちょっとハマりつつあります。走りのほうはまだまだですが、秋のハーフデビューを目指しています。

フルは3回走ったことがありますが、短くなればなるほど”早く走らなきゃ..”と思って苦しいので苦手なんです。実際は10kmでもフルとあんまりペースが変わらないんですが...

実は昨年、”ビギナーズラック”で(?) サロマ完走しました。昨年は今年と違って気温が低く完走率も高かったのも、とってラッキーでした。終盤はへろへろでしたが、なんだかすごく楽しい100kmでした。今年は走れませんでした。アロ八さん、ホアロ八さんの話を読んで、とってもうらやましくなっていました。来年はまた走ってみたいと思っています！

みなさまどうぞよろしくお願いたします。

41171

今年もあと半分。

マハロ菊池
2004.7.1

1年は速いですなあ。後半もがんばるぞう。ま、それなりにですけどね。

来週月曜日の国立競技場の坂道ドリル・トレーニングってのに大雨じゃなけりゃ行ってみようと思います。(今日は1600mを3~5セットってきつそうだし)

wiwiさん、はじめまして。本当だ、持久係数が4.44ですね。これは筋力付けて、スピード練習をしたら、秋にはとって速くなってしまいそうですね。頑張ってください。

ワイアラエさん、マラソンを走るランナーは、マラソナーっていうんですね。アミノバイタルはスイカ味というか、ほとんど水みたいな感じですが、アミノバリューは結構甘くて、酸味もありますね。まあ、妙な赤い色が付いているから水と間違っって頭からかぶらなくていいかも。

アロ八さん、サロマは来年20回の記念大会ですか。うーん、その周年とか記念っていう限定ものに弱い私です。

41172

完全休走

ヒロ児玉
2004.7.1

今日はバタバタしてて、帰りが遅かったのもあって超回復期待日でした^^)。

「北海道マラソン」の通知まだ来ないけど、ツアーの仮予約を入れときました。宿はゴールの中島公園近くのホテルがいいですよ。

◇マハロさん、「千恵子のサバ〜イ」HPチェックしました。千恵子ワールド体験しに私も月曜日行きますぜ！坂道ドリルトレってのにも興味あり。でも、競技場にアップダウンコースってあったのかな？ま〜千恵子先生に元気もらいに行きましょう。かなりユニークなキャラみたいなので、興味ある方どうですかね。

◇wiwiさん、ど〜もはじめまして。それで、なんとウルトラウーマンなんですね！私もハーフまでの距離は、走って呼吸できなぞーってぐらい苦しく感じるんで、ゆっく〜り長く走る方が好きですよ。秋のハーフに向けて頑張ってください。

41173

8月のアテネ五輪のマラソンが

マハロ菊池
2004.7.2

だんだん近づいてまいりました。楽しみですな。今週末日曜日は札幌国際ハーフを油谷選手と大会3連覇を目指すキャサリン・ヌデレバ選手が走るんですね。ワイナイナもジェンガも出るし、国内有力選手で五輪残念ながらだめだった選手も大勢出るんで楽しみです。7月4日午後1時30分から。インターネットでもライブ中継するそうです。

虹の木さん、北軽井沢マラソンではアサヒ緑健がスポンサーで、青汁が試飲できるようですが、給水が青汁だったらつらいですなあ。

ヒロさん、月曜日降水確率60%と出ていますが、基本的には行くようにいたします。国立競技場は雨でも走れる回廊になってますしね。日本最大のトレーニングセンターというのを見てみたいと思ってたんですよ。

<http://www.stv.ne.jp/sports/marathon/index.html>

41174

国東半島100kmマラソン 新情報！

コツコツランナー
2004.7.2

wiwiさんはじめまして。こちらこそヨロシクお願いしますね。

ヒロさん、秘密鍛練ですか〜。。お・恐ろしや〜。。私は、気ばかり焦って、体が付いていけないのが現状です。暑いかから疲れやすいような…。ついでに、大会の度に燃え尽き症候群に陥るらしく、真っ白になっちゃってます。汗！汗！

しかし、嬉しい情報がつ！今年の国東半島100kmマラソンは、どうも制限時間が1時間延びて15時間になった模様。【初心者にやさしい】のキャッチもピ°ヰ°ヨランナーの私には嬉しい限りです。少しでも長い距離進めるよう鍛練しなくちゃ！

41175

寝坊しちゃった〜

2004.7.3

故障明けでもっばらトレッドミルだったのですが、最近恐々ですが、外を走れるようになり、週末だけがちょこっと外を走っています。トレッドミルでは2%くらい傾斜をつけて、ピッチ気味に走っていますが、それでも実際走るのとはぜんぜん違いますね。道を走ると、足がすぐ疲れてしまいます。ちょっとづつ距離を伸ばしていこうと思います。でも、今朝は寝坊してしまいました〜。情けない。夕方外出から帰ったら走ろう！

コツコツランナーさん、国東半島100kmにむけてがんばってくださいね。私の昨年の初ウルトラは、ほとんど走りこめず完走できずと思っていたので、中盤くらいまでは人にひっぱってもらい、そこからはどうしても走ってみたい景色のところや、お汁粉イードなど、ちょっと先を目標にガンバリました。そして80kmの関門で収容される予定で気楽に走っていたら、時間があまってしまって、体のほうもまだ走れそうだったので、やめる理由が見つからず、そのまま最後までいきました。90kmくらいで“もう歩こう”と思ったら、なんと足が上がらず、“走れるけど歩けない”という、想像もしなかった事態になりました。しかたがないので、トボトボと走ってゴールしました。

一年ぶりに、富士24時間リレーマラソンで大会復帰です。今年は所用のため途中参加ですが、2年前のこの大会が、走り始めたきっかけとなった思い入れのある大会なので、がんばって走ろうと思います。

明日の札幌国際ハーフの放映は錚錚たるメンメンでとてもおもしろそうですね。楽しみですな♪♪

この時期マラソンや駅伝の放映がないので、久々に熱中しそう！

41176

燃え尽きてるわけではないのに、白いのです・・・

まさコナビール328
2004.7.3

先月、児玉さんへのレスで月間300km走行すごいですねと言って自分ですが、実は私も6月どうにか300kmを越えることができました。でも、もういっぱいいっぱい(X_X;) 7月・8月はもう少ししまったりいこうと思っています。

>で児玉さん

私も北海道マラソンの為に宿&飛行機を予約しました。中島公園近くというよりは、すすきのの傍にしてみました。(笑) もしよろしければ代走会の参加者で前日すすきでカーボパーティwith生ビールでもしましょう♪

>wiwiさん

腹筋の回数なら勝てますが、サロマはビギナーズラックがついてくれても走れそうにありません・・・(^_^) これからもよろしくお願いたします。

>こじろうさん

おかえりなさい。50kmまでいい感じで、徐々に・・・×××ですか。私は42km以上走ったこと無いですが、やっぱりウルトラは一筋縄ではいかないようですね。サロマとかですと、長丁場の中、まわりにランナーは常にいるんでしょうか？それとも、一人旅状態とかになるのですかね？私の場合、周りに仲間(ランナー)がいるから30kmとか40kmとかどうにか走れるわけで一人旅で100kmというのはさすがにめげちゃう気がします。

読んでらっしゃる方も多いと思いますが、今週号のBEST RUN! というメールマガジンで「精神的な持久力」という話が出ています。最近のこの暑さの中、走っていますとその「精神的な持久力」の無さに反省してしまいます。練習で「精神的な持久力」もつけるしかないようですが、私の場合100kはまだまだ先のようです。

>コツコツさん

真っ白になってますか・・・。こころへんのおじさん連中は、とうに、髪の毛に白いものが交じってますぜ。

<http://www.runner.ne.jp/mag.htm>

41177

気持ちよく走りました。

ヒロ兎玉
2004.7.3

今日は日差しは強かったけど、湿度低くてカラットしたいいい天気です。走るのは絶好でしたね。平日はミッドナイトランナーなんですけど、やっぱり明るい時間に走ると心地よい！7月に入って走行距離0mだったんで、今日は午前中に2時間半のLSDで、午後にゴルフの打ちっぱなし行って、夕方またまた近くの公園の周回コースで1時間半軽くジョグしてきました。

◇まささんも、密かに頑張ってますね(笑)。お互いそれなりの立場で仕事していると、なかなか平日は走る時間作るの難しいから大変。それにまささんは家族サービスもあるしね。オーバートレーニングで、故障や怪我だけは注意しましょう。

札幌すすきでの、「北海道マラソン」大前夜祭了解です！気持ちよく派手～にいけますか^^)？レースのスタートは午後0時10分だし、スタートの真駒内屋外競技場は、すすきのから40分もあれば行けるんで、当日はゆっくり寝てられますよ。虹の木さんやホアロハさんはどうですか？

それと、フェアウェルパーティーは絶対出た方がいいですよ。立食だけど、ショーアップされた表彰式がいいし、料理も豪華でした。いろんなランナーとの交流も楽しいです。

◇コツコツさん、なに？阿蘇で燃え尽きちゃったの？ま～気分が乗らない時は無理に走って故障したら大変だから、体が走りたいて感じになるまで休むのもいいですよ！夜久弘の「ウルトラマラソン完走の幸せ リタイアの至福」や「決定版！100km・ウルトラマラソン」(ランナーズ発刊)を読んでモチベーション高めて下さいな。私はこれ読んでウルトラマラソン絶対走りたい！！って気持ちになりやした。国東は制限時間15時間になったなら楽しめそう！コースは後半アップダウン有るみたいだから、秘密練習(坂道&筋トレ)しないといかんよ～(笑)。

41178

連日いい天気

マハロ菊池
2004.7.4

やはりこの時期は早朝走ると湿度低めで気持ちいいですね。今日も朝5時30分まで走ってしまった。ああ、少し眠い。連日洗濯日和です。月曜日の雨マークも消えましたね。

北海道マラソン楽しみですね。私も行きたかったなあ。来年行ったらサッポロビール園のジンギスカンで焼き肉ローディングってのも良いなあ。でも次の日4時間切ってマラソン走らないといけないから、食べ過ぎ、飲み過ぎにはご注意ください。

wiwiさんかなあ、富士24時間リレーマラソンはアロハさんがウルトラクラブの方で募集してたから、当日オーラのでてる人が走ってたらアロハさんかも知れませんか。

41179

今日はお仕事。でも、エントリーとかしてるやつ。

まさコナビール328
2004.7.4

「東京夢舞いマラソン」エントリーしました。高島平ロードレースと迷いましたが、2000円だし、高島平の団地のまわりまわっているよりいいかなと思って・・・(笑)

当日、当会の方々に会えることを楽しみにしています。

で、この時42kmも走るんだしということで、オクトーバーランも出てみようかと思っています。代々木ランニングクラブでのチーム参加を考えているのですが、これはどのようにエントリーすればいいのでしょうか？これって5の倍数の人数参加だとチーム別順位とかつけられるんですね。だとすると、うまく参加人数とか割り振った方がいいんですかね。>会長

チームロゴは、「Yoyogi Running Club」が希望です。

41181

オクトーバーランのチームエントリー方法

マハロ菊池
2004.7.4

では、代々木RCでチームエントリーされる場合は、チーム代表者：マハロ菊池
チーム名：Yoyogi Running Club
でエントリーしてください。
本日私が上記でエントリーしましたんで、8月19日までに上記内容でランネットでも申し込むと同じチームと認識されるそうです。菊池がサンズイの池であるとか、チーム名が半角欧文で各単語の頭が

大文字、間に半角の空白あります。間違えて違うチームにならないようコピペしたほうが安全かも。

オクトーバーランに関して詳しくは下記URLを御確認ください。皇居で10月23日に参加者による走り込み大会があるようですな。

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

41182

北軽井沢マラソン

虹の木
2004.7.5

2泊3日で行ってきたのでレース後は温泉に入ったり少しゆっくりできました。

高原のマラソン大会ということでこの時期でも涼しいのだろうと期待していたのですが、時折吹く心地よい風や日陰に入ったときは高原にきてるとい感じがしましたが日向ではマラソンをするには暑すぎて、さらに高低差が100mあるアップダウンの厳しいコースで美しい風景見ながら走る余裕なんてありませんでした。

ということで記録の方はあまり期待してなかったのですが、グロスで1:37:10(ハーフ)と自己ベストを2分以上縮めて北海道マラソンに向けてトレーニング量を増やした成果が出たかなあと満足するとともに後2ヶ月弱さらなる鍛錬をと思っています。

暑さ対策など運営面ではしっかりしておりまた来年も来たいと思えるいい大会でした。関門も比較的緩いので初心者の方にもおすすめの大会かも？

マハロさん

朝日緑健の青汁試飲してきましたよ。今までの大会でも何度かサンプルをもらっていましたが、青汁といえばまずいというイメージしかなく一度も飲んだことがなかったのですが意外に飲みやすかったです。

まさコナビール328さん、ヒロ兎玉さん
北海道マラソン前夜祭、私も賛成です。
よろしくお祈いします。

41183

国立競技場長距離練習会行ってきました。

マハロ菊池
2004.7.6

ヒロさんと虎の穴に行ってみましたが、なかなかハードでした。まだ筋肉が熱いです。後日鍛練レポートいたします。国立競技場結構良いかも。

昨日は午後7時30分過ぎくらいからIPアドレスが変更になって接続できなくなっていました。本日朝復旧いたしました。今度は3週間もつかなあ。

虹の木さん、お疲れさまでした。青汁にも大麦の葉っぱで抹茶風の青臭くない粉末のやつとケールの葉っぱで青臭いいいかにも効きそうな生のやつとありますね。青汁はヨーグルトドリンクで飲むとうまいですよ。次は北海道マラソン、皆さんと楽しんでください。

ワイアラエさん、コナマラソンの鍛練レポートありがとうございます。続きを楽しみにしております。

41184

ちょっと回線が不安定になっております。

マハロ菊池
2004.7.6

代々木局(東京都)障害

平素は弊社提供のDSLサービスをご利用いただき、誠にありがとうございます。
下記時間帯におきまして通信障害が発生いたしております。
【記】

発生日時：2004年07月06日(火) 11時40分～
影響範囲：代々木局収容のお客様
障害内容：通信機器故障により通信不安定な状態が発生中
障害原因：調査中

アッカ・ネットワークスでは故障の際にいち早くお客様にお知らせし、早期復旧に全力を挙げております。お客様にはご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

とのこと。この影響で本日またまたIPアドレスが変わってしまいました。

41185

昨日より鍛練再開

ホアロハこじろう
2004.7.6

しました。といっても近所周りをゆっくり30分ほどですが……。また昨日北海道マラソンの「出場承認証」を頂きましたので、十分に脚力をつけて参加したいと思います。(承認証って、なんかすごいですよね)

ヒロさん、まささん、虹の木さん
「北海道マラソン」前夜祭に私も参加したいっ！と思っています。が、今回の北海道は家族旅行にしまったので妻の気分次第といったところでしょうか。

マハロさん
オクトーバーラン参加します。今夜にでも申し込みます。
都内だといろいろな練習会に参加できたり、有名な競技場や公園で練習出来ていいですよ。
うちの近所には、な～にもありません。
いいなあ……

41186

かなり筋痛です……

ヒロ児玉
2004.7.6

◇マハロさん昨日はお疲れさまでした。いや～普段ちゃんたら走ってるランナーとしては、虎の穴訓練はかなりきつかった～。でも、千恵子ワールド初体験できてなかなか楽しかったし、体育会系のノリは好きです。国立競技場のトラック走れたのも気分よかったです。帰りはハムちゃんがプルプル状態でしたけど(汗)。。競技場に響く「いっち！にっ！いっち！にっ！」の掛け声に気合入れてもらいやした。通っちゃおうかな(笑)。

<2004北海道マラソン情報>

昨日北海道マラソンの出場承認証がやっと届きました。ナンバー2714です。今回からRCチップでなく、ナンバーカードに貼り付けられたIC計測チップだそうです。初体験！ゴール後にRCチップ外す

のは、足が痙攣しそうでひどく苦労なんでこっちの方がありがたいです。

それと、連絡事項の中で、着用するウェアやタイツ、シューズのロゴに関して細かい規定がありますけど(所属クラブのロゴは4cm以内だの、それ以外の商品名は30cm2以内で1箇所、シューズ・タイツは上衣製造会社と同一ロゴとし20cm2以内……)服装検査はありませんのであまり気にすることはないです。無作為のドーピング検査なんか上位入賞者が対象なんで大丈夫です(笑)。

去年は給水は5k毎、スポンジポイントが給水ポイントの中間点にありました。給水所では水とスポーツドリンクのみで、給食は無いですからエネルギー切れが心配ならウエストポーチにゼリーやなんか入れて走った方がいいです。コースは前半10kくらいまではゆるい下りですごく走りやすいですけど、オーバースピードには注意ですね。ナンバーカード順に並んでスタートですけど、去年は最後尾からでもロスは30秒だったんで、焦って飛ばすことはないです。ゴールではボーイスカウト君が完走メダルをかけてくれますよ。

◇ホアロハさん、サロマの疲れも取れたみたいで練習再開できてよかったですね。是非ご家族で前夜祭に参加してくださいナ！

◇虹の木さん、北軽井沢マラソンで自己ベストやりましたね！暑さ対策ばっちりだから、北海道では笑顔でゴール目指しましょう。

41187

今日も暑そう

マハロ菊池
2004.7.7

昨日は無茶苦茶暑かったうえ、筋肉痛なためプールでたらたらししておりました。上野駅前の丸井の温度計が33度を示す中、神取忍さんが選挙活動してましたよ。前に石神井公園駅前で朝からガッツ石松候補を見て以来の筋力系候補との暑苦しい遭遇でありました。

歳なんで2日経って坂道もあげ練習の筋痛が取れないのですが、はたして40歳過ぎてからでも筋力って向上するんでしょうか？するとしたら何処まで伸びるのか。何歳まで伸びるのか？
なんか素朴な疑問を感じてしまいました。

まあいいや、今日はちゃんと走ろう。ハッスル、ハッスル！

ホアロハさん、しまなみ第2段ありがとうございます。次々と橋がやって来るわけですね。橋の上から見た海はキレイだったんでしょう

ね。練習再開がんばってください。

41188

北丹沢12時間耐久レー始末記：酷暑地獄編

アロハ
2004.7.7

7月4日(日)北丹沢12時間山岳マラソン耐久レース(43.86*₀)に無事に完走致しました。記録は、7時間45分前後で、ゴールである”緑の休暇村”に、達することが出来ました。ほんとに！！ヤツの思い！！(苦！)

エントリー数815名、スタートが”緑の休暇村”を午前7時スタート。外気温度は30度を超えて、酷暑の一日を予想する。・・・後で、予想が当たることになる(汗！)

コースは、標高1433メートル地点の姫次をピークに、前半はアップダウンの繰り返して、じわじわと足のダメージが蓄積する。

後半は、1000メートル以上の山々を泣きたくなる程の、急坂に足が悲鳴をあげる！！
呼吸が苦しくて、酸欠状態の中、休み休み頂上を目指す！！(遠！)

姫次以降は、坂道のみで、スピードを上げて、飛ぶように下る。先行するランナーを横目に、次から次と追い抜いていく。でも、ここに落とし穴がありました。転倒すること”何と3回”！！

おかげで、右手と右足を擦りむき、傷口に土が混ざり血が滲む。右手は消毒？のため、唾液で舐める。右足は、仕方なくそのまま、出血のままゴールを目指す。
顔面といえば、転倒したときに、土をかぶり泥だらけで、洗う余裕もない。

サロマ湖マラソン後で、ハイキングのつもりで参加したことを悔やむ。こんなはずでは？？？

ようやく、藪道(獣道?)を過ぎると、ゴールの”緑の休暇村”が見える。泥だらけの物体が、藪から急に出現！！驚かせて応援の皆様ご迷惑かけまいした。

骨団組横浜支部
アロハ幸満

41189

真夏！！右手にジョッキ！左手に枝豆！！●●● 納涼会の提案！！

アロハ幸満
2004.7.7

マハロ菊池さま

今日も暑くて暑くて、疲労の上に、この暑さに体調を壊さないように、お互いに留意しなければなりませんね！！(体が重い！！)

さて、”提案”があります！！この暑さに対応して、”納涼会”という懇親会を開催しませんか？”ビール”を右手に！”枝豆”を左手に！！と・・・・・・・・？

練習会も大切ですが、代走会の親交を深めることも重要で？ですね。ご検討下されば幸いです。

それから、”東京夢舞いマラソン”に私もエントリーします。その節はよろしく願い申し上げます。

アロハ幸満

41190

オクトーバーラン

虹の木
2004.7.7

オクトーバーランにエントリーしようと思ったのですが、チーム名の入力が『Yoyogi Run』までしか受け付けてくれませんが皆さんはちゃんと入力できましたか？
チーム名は全角で10文字以内という規定がありますが、半角でも10文字までなんてことがあるんでしょうかねえ？

ところで北海道マラソンの出場承認証届きましたよ。ナンバーは3735でした。

41191

明日は気温35度予報！

マハロ菊池
2004.7.7

ホノルルや鹿児島より暑い東京です。
昼間走るのはすでにキケンですね。

アロハさん、国立競技場でその北丹沢耐久レースの話をしてる人がいて、(なんでもいつも国立に練習に来てる人が38位だったと言っていました)名前からしていかにもアロハさんが出ていそうなレースだよな、でもサロマ行ったばかりだし出てないよねって思ったら、実は出てるんですね。さすが・・・

納涼会良いですね。金曜日は混むので平日の週の半ばなんていかがなんでしょう。例えば7月22日(木)にクリアル掲載記念納涼会なんて如何でしょうか。ま、私飲まないんですけど、純粋にビールと枝豆なら新宿の小田急の屋上が気楽ですね(ただしちょっと高め)。生ビールとバーベキュー食べ放題4000円の神宮外苑の森のピヤガーデンや同じくビール飲み放題で料理付き3500円の森のレストランなんてのが国立競技場周辺にあります。皇居方面だと九段会館屋上ビアガーデンは3900円でつまみと飲み放題です。屋外でなくておやじっぽくて良ければ渋谷のマーク裏の焼き鳥「山家(やまが)」なんて安いですよ。この店ではホッピーのみが頼めるのでノンアルコールな私には良いのですな。たぶん一人2500円位で済みます。後は新宿で3000円くらいで食べ・飲み放題の飲食店がぐるなびとか見ると何件かありますね。いかがでしょうか？ちなみに参加する人いますかね？

<http://www.kirin-dining.com/beer/mori-garden.html>

41192

オクトーバーランのクラブ名に関して

マハロ菊池
2004.7.7

以下私がエントリーしてランネットから送られてきたメールの抜粋です。
所属クラブ名：代々木RC
チーム代表者：マハロ菊池
チーム名：Yoyogi Running Club
目標距離：300
Tシャツチーム名プリント：チーム名プリントする
大会参加プレゼント：青島太平洋マラソン 12/12
情報メールの受取り：希望する

って感じで19文字のチーム名でエントリーできております。で、欧文でも10文字しか入らないという話はヒロさんもしたので、あしたメールでランネットに確認してみますね。

41194

オクトーバーランのチーム名

YOYOGI RC に変更いたします。

マハロ菊池
2004.7.8

英字も全角で10文字までしかだめだそうです。
なのでチーム名を、YOYOGI RC に変更します。
全角欧文で9文字です。
Yo y o g i ってやるときっとさらに字間がスカスカになりそうなん
で全部大文字にいたします。

チーム代表者欄：マハロ菊池
チーム名欄：YOYOGI RC

私はタテ組みの仕事がほとんどなので全角欧文なんてあまり打たな
いんですけどね。上記をコピペして入力してください。

すでに申し込んでしまった場合下記の内容で変更してもらえますので、
よろしく願いいたします。

以下問い合わせに対する返答のメールです。

NET-RUNTESのご利用ありがとうございます。
お問い合わせいただきました、オクトーバーランチーム名の件で
ございますが、エントリー時の該当欄注釈にもありますとおり、
チーム名は10文字までとなっております。(半角でご入力
いただいても10文字までしか入りません。弊社事務処理都合上、
全角でご入力いただきたく「全角10文字まで」と表記させて
いただいております)
大変恐縮ではございますが菊池様にご入力いただいたチーム名は
11文字目以降は無効となっております。
また、チームの名寄せ処理はチーム名で行われますので、
皆様統一されていないと、チームとしての処理がなされません。
申し訳ございませんが、10文字に収まるよう変更、省略をしていた
だくなど
皆様でご協議いただければと存じます。
また、既にお申し込み済みのお客様に付きましては、
弊社にて修正変更処理を致しますので、お決めいただきましたチーム
名と、
お申し込み済みの方のお客番番号、お名前、生年月日と
ご面倒でもお知らせいただけますようお願いいたします。
よろしくお願い申し上げます。

41195

凄まじい暑さですね

Spring
2004.7.8

昨日は夜なのに気温30度湿度80%の中、バドミントンをやったん
ですが・・・とんでもない汗でした。梅ジュースも1.5リットル持って
いたんですけど足りないくらいでした。Tシャツ、タオル共に3枚
持っていったのが全部ぐっしょりです。
せめて朝晩は涼しくなると楽なんですけどね・・・。
(とはいえ、家でうだってるより、動いちゃった方が爽快ですよ、こ
れだけ暑いと)

ところで、納涼会、参加したいです。個人的にはホッピーがある焼鳥
屋というのに一番心惹かれますけれど(笑)、森のビアガーデンも森の
レストランも行ったことがないので、行ってみたいとも思います～。
(でも、天気のことを考えると、屋外より室内の方が無難なのかなあ?)

ところで、話はガラリと変わるんですが、先日水泳選手は記録のため
に陰毛も剃るという話を聞きまして。すごーい、と感心したんですけ
ど、そういえば、マラソン選手も水泳選手同様、体毛の濃い人ってあ
まり見ないなあ・・・と。(水泳選手は泳いでるうちに毛がなくなるそ
うですけど)
ランパンって結構食い込んでるじゃないですか。やっぱり、ちょっと
濃い人はサポーターとかでしっかりガードしてるのかなあ?なーんて
考えちゃったりしたのでした。

41196

お好み焼き係り

コツコツランナー
2004.7.8

私、お好み焼き大好きなんですっ!(力を込めて)で、美味しいお好
み焼きの作り方を追求するうち、我が家ではすっかり私がお好み焼き
係りになってしまい、たまに実家に帰ると『お好み焼つくって～。』と
せがまれます。
しかし、本場のお好み焼きを食べた事がないのです。『さぞかし美味
しいだろうな～』とうっとりした顔で想像する毎日です。
ちなみに、私は大阪風で、納豆を混ぜて焼き、とろけるチーズを上
に乗っけます。しっかりガッツリ食べたい時は、角切りにした餅も混ぜ
ます。もちろんソースはオタフクです。
たこ焼きも大好物ですが、たこ焼き機のない一般的な鹿児島家の家庭な
ので、挑戦できてないのが残念ですね。広島島も。

『クリール掲載記念納涼大会』いいですねえ。うらやましいので、私も
骨団で花火大会でも催してみます。

Springさん。【毛】ですか!(笑)
女の子って、ぜえ～つたい男の人よりナンダカンダ面倒くさいし、大
変だ!とっていたけど、男の人も実は大変な事(乳首から血がでる
とかね!)あるのかもなあ。なんて考えさせられました。ガンバレ男
子!

41197

大納涼大会

ヒロ兎玉
2004.7.9

いいですね～もちろん参加しますよ!クリール掲載記念&連日の酷暑
を吹っ飛ばす暑気払ってことでやりましょう。コツコツさんは花火し
ながら途中でTELで参加して事どうです^^)場所や日時はまた
またお任せします。

◇マハロさん、オクトーバーラン無事にエントリーしました。10月
はえちごと夢舞いでかなり貢献できそうですけど…完走出来たらの話
しですけどネ。

◇鉄人アロハさん、萩往還から10日たらずで野辺山走って、今度は
サロマの翌週に北丹沢ですか?いや～恐ろしいです。納涼大会でいろ
いろお話聞きたいですね～。

◇Springさん、オヤジ好みの話題提供して頂きまして～もです^^)。
スッキシしてウルトラ完走できるならば今度挑戦しますよ!

41198

今日もバグダットより暑い35度予報!。

マハロ菊池
2004.7.9

去年はエアコン買い替えたのに寒くて使えないとかぼやいていたん
ですが、今年はフル稼働。いくらでも暑くなれてもんさ!
そういう私のエネルギーのむだ遣いが、ヒートアイランド現象を起
こし、さらに東京砂漠を暑くしております。打ち水でもしますかね。

ラナイさん、体重別皇居の鍛練レポートありがとうございました。
80kg超で10kが46分ならば、10kg減らしたら40分切ってしまい

そうですね。もしかしたら隠れた逸材かも。9月の富士ヒルクライム(バイクね)に向け頑張ってください。

コツコツさん、チーズ&もちに明太子なんかも良いですね。昨日自分で書いて見てたら食べたくなくて、広島風お好み焼きを食べに行っていました。ただなあ、どうも失敗した目玉焼きがトッピングされた焼きそばとしか思えないんですけどね。

Springさん、渋谷の焼き鳥山家はなんと24時間営業です。朝から(昨日の夜から?)飲んでる人々がおります。おすすめはモツ焼き5本セット+ホッピーセット(ホッピーと焼酎の入った中ジョッキがくる。後はホッピー瓶のみの追加や焼酎ジョッキのおかわりが出来る。つまりアルコール摂取濃度を自分で調節できるわけですね)。のんべいにはお奨めです。でも今回は時節柄森のピャガーデンかな?たぶん梅雨は明けているでしょう。(東京の平均梅雨明け日は7月20日ですが今年は少し早いのではないかと私はいらんでおります。根拠はありません。お天気おじさんじゃないからさ)

ヒロさん、酔ったおやじが大勢電話かけてきたらすんごい迷惑かもしれませんね。「インターネットのランニングクラブに安易に入会したおかげで大変なことになってしまった」ってやつですね。

アロハさんは7月22日(木)は御予定いかがなんでしょうか?時間はPM7時30分始まりくらいならどんなもんでしょう。

41199

納涼会!!!

アロハ幸満
2004.7.9

マハロ菊池様

7月22日(木)でOKです。勤務地が赤坂ですから、渋谷だとありがたいです。でも、参加者が少ないようでしたら次回でもOKですよ!!参加者が最低10名は集まると良いですが……!?せっかくの集いですが、懇親を深めるにも絶好の機会と存じます。

代走会のメンバーの皆様!!ふるって参加しませんか?

以上

骨団組横浜支部
アロハ幸満

41200

(^o^)/「ハーイ 22日、参加です」

まさコナビール328
2004.7.9

7/22(木)の納涼会、参加いたします。

個人的には屋外より屋内の方がいい気がしますが……。だって、夜とはいえ外は暑いじゃないですか(笑)。夕立のリスクもありませ……。体育会系クラブとしては、やはり外で汗かきかき……なんですか?

>ラナイさん
体重別とか考える人はきつと競馬好きなんですか?

>コツさん
納豆をお好み焼きに入れるんですか?(°o°)!!
まあ、「お好み」でいいんですが……。
それと、チーズと餅と……。

めちゃくちゃ、ねば——っとしてそうですね。いったい何が伸びてるんだみたい。

>Springさん

水泳選手って泳いでいるうちに体毛とかなくなっちゃうんですか!でもランナーって、走りすぎてワキゲが無くなるってことないですね。もしかして、普通の人より薄いとかあるんだろうか……

>アロハさん

これを書いている今も、どこか山を走ってそんな勢いですね。前世は狼とかじゃないですか?

>児玉さん

北海道マラソン最後尾でも30秒遅れという情報ありがとうございます。関門時間との競争である私としては、スタートでのハンデがどれくらいあるのか気になるどころでした。

>ホアロさん

もしよければ、前夜祭家族そろって参加してください(^o^)

>虹の木さん

札幌でよろしく♪

41201

納豆バンザイ!

コツコツランナー
2004.7.9

まささん、『納豆入りお好み』はチョーお勧めですよ!!(^o(^)
私の分析によりますと、納豆のネバネバが長芋と同じ役割を果たし、よりフックラになるものと思われま。もちろん長芋も入れますが、納豆を入れるとよりフワフワ感が増すような……(気のせいかな?)
ちなみに、焼くとネバネバは感じなくなります。そして、納豆が中で煮えてホクホクした食感になりますよ。(ひきわりで試した事はないです。)
納豆嫌いな偏食の頑固な祖父を『これなら食べれる』と言わせ、親戚一同をビックリさせました。お試しアレ☆
チーズは欠かしませんが、餅はかなりガツリくるので、めったに入れません。(カロリー凄そう)

納豆嫌いの多い関西地方で生まれたお好み焼きに納豆を入れる感じもたまりませぬ。『そっちのが美味しいだろうが、納豆は未経験だろう!!!』みたい。

ちなみに納豆は言うまでもなく栄養たっぷりです。特に女性にはいいようで、生理不順にも効果あるそうです。私の友人も、『クルってくると、納豆食べると直る。』と言っていました。

アロハさん。大変お疲れ様です!
そりゃあオーラも出るっっちゃう話ですね。
転倒には気を付けてください。それと転ぶの好きなんですか?マカ。
毎日暑い。体には気を付けて下さいね。

41202

はじめまして、どうぞよろしく

ワイマナロえつこ
2004.7.9

代々木ランニングクラブのみなさま、はじめまして。先日入会させていただいたワイマナロえつこと申します。

走り始めたのは今年の4月からで、まったくの初心者ランナーです。やっと10km走れるようになったばかりです。みなさんの鍛錬の記録やクラブノートを読んで、いつもすごいなあと思っています。今年のホノルルマラソン完走を目標に日々の鍛錬がんばります。代々木ランニングクラブのHPを心の支えにがんばります。どうぞよろしくお祈りします。

41203

オクトーバーラン・エントリーの件

ライナ・キミコ
2004.7.9

マハロ様

うちは、昨年エントリーして、親は福知山を当て、息子はカハのジツアツアツを当てた口ですが、今年もエントリーするつもりです。どうせなら個人よりチームの方が面白いと思うのですが、入会していない息子もこのチーム名OKでしょうか？

…と言っても、距離では貢献出来ないと思うのですが。なんとと言っても、昨年は故障して四万十前に全く走らず、バイクと苦手なスイムで乗り切ったもんで。今年も併用するつもりです。

ところで、先週からひどく風邪をこじらせて走れません(今日は点滴も)。喘息持ちの為、一旦こじらせると長引くのですが、どうやら巷でも流行っているらしいので、皆さんも気を付けて下さいね。実は13～18日、入社以来初めての出張なので早く治さねば。

41204

2004秋の陣

ラナイ sato
2004.7.9

毎日暑いですね。22日の納涼会盛り上がりそうですね。こういうの好きなんですけど、都合(家族旅行)により参加できません。残念。(マハロさん、第2回もありますよね?)

暑い時期のレースはお休みにして(去年のタートルでつらかったので・・・)、秋の大会をエントリーしました。

- ・駒沢公園アクアスロン(9/11) 子供も一緒にエントリーしました。エントリー代は、なんと100円。
- ・富士ヒルクライム(9/26)(バイク)
- ・東京夢舞いマラソン 参加される会員の皆様、よろしくお祈りいたします。

- ・国際青島マラソン(12月) 予定です。

今年の目標はマラソン完走なので、東京夢舞いで距離の感覚をつかんで、国際青島マラソンで完走を狙います。

>まさコナビール328さん
競馬と体重別の関係がよくわかりません。

>マハロさん
実は、不思議なのですが、ここ1年くらい体重は変わっていません。走り始めた時は減ったんですけどね。基本的には、摂取カロリーと消費カロリーの関係なので、もっと消費しないと減らないんでしょうね。

>Springさん
昔、外国の映画で、自転車レースの選手がレース前に脛毛を剃るシーンがあったような記憶があります。脛毛が抵抗になるのか、マッサージする時にくるくるとなって邪魔になるのかはわかりませんが。(ご参考まで)

41205

2004クリール掲載記念大納涼会の日時は

マハロ菊池
2004.7.9

7月22日(木)午後7時30分からということにいたしましょう。森のレストランだとYahooグルメのクーポンで1割引になりますんで2000円の料理に飲み放題1500円付けて割引で3150円ですな。でもきつとつまみが足りないって感じになってニンニクチャーハンとか追加注文して4000円でしょうね。こちらの場合ビール以外の飲み物もあるのが良いですね。

まささん、ビール、気温が高いときにオープンエアでアツい鉄板でジュージュー肉焼いてハフハフしながら飲むとまいう～ですよ～。

室内だと渋谷のモ～パラ、すき焼き、しゃぶしゃぶ食べ放題&飲み放題2時間3200円(びあくーポン使用)なんかもあるなあ。(学生向きかもなあ)肉好きおやじで、モ～モ～スママセン。皆様の御意見をもう少し聞いてから場所は決定いたします。ホブロンさんが参加するので6名はとりあえず参加ですね。まあ10名以下でもやりましようよ。どこか良いところありますか。

ワイマナロさん、はじめまして。今年のホノルル挑戦ですね。秋に国内でハーフのレースを1本体験しとくと良いかもしれませんよ。頑張ってください。

そうそう、立飲みなんて納涼会には向きませんが、代々木ローエンド情報です。あの牛丼太郎代々木店の2階に全品200円の店「ぱくり屋」が開店しました。生ビール2杯と枝豆、肉豆腐なんかを立飲みなどで大腿四頭筋のストレッチをしつつ飲んで最後は1階で納豆味噌汁付きを食べても合計1000円です。ーコツコツさんお奨めの大豆系で固めてみました。ああ、サッカー見ててジム行きそびれました。明日は早起きして走ろう。

http://g.pia.co.jp/shuto/shop_info/spif0001.jsp?shp_cd=50481&jldiv=11

41206

暑くて

マハロ菊池
2004.7.10

夜中に目が覚めてしまい、朝4時にエアコン入れたらまた寝てしまい気がつけば9時。今日は夕方走ろう。

ライナさん、別に構いませんのでエントリーしてください。そういえば去年当ててましたよね。けっこう確率高いようですね。

ラナイさん、世田谷アクアスロン300円っていうのもあったような。駒沢公園で100円ですかあ。ちょっと魅かれますなあ。

41207

駒沢公園アクアスロン

ラナイ sato
2004.7.10

本当に暑いですね。夕方、雨が降って、少し涼しくなったでしょうか。

今日は、近くの公園のプールに行って、子供の水遊びの相手をしました。鍛錬にはなっていませんね。

>マハロさん
駒沢公園アクアスロンの情報は、目黒区トライアスロン連合のホームページにあります。

<http://meguro-tri.hp.infoseek.co.jp/>

41208

今日はしっかり「5時から男」で2時間走

マハロ菊池
2004.7.11

朝5時はなかなか涼しいです。いい天気で良い鍛練でありました。もう7時には日差しに当たると暑くなってまいりますね。

ラナイさん、プール3周だし、4kだから石神井に比べたら気楽で、100円でスイミングキャップももらえらるみたいだしいいですね。うーん、夏の締めくくりに参戦するかな。

41209

ボクサーズ・フラッグ

ライナ・キミコ
2004.7.11

うえ〜ん！！風邪の方は、金曜日に再度薬と点滴をしてもらって、大分良くなったのですが、実は7/1に子供に拳骨をくれたところ、右手がかなり腫れてしまいました。すぐに1時間アイシングして、その週の土曜日に接骨院に行ったところ、打ち身と言われたのですが、昨日別の整骨院に行ったら、「骨折しているから、設備のある病院に行きなさい」と言われ、本当に骨折でした。

右手がグルグル巻きに固定され、出来ないことだらけです。当の本人は、タンコブを2日程作りましたが、ケロツとしたもんで、大失敗の巻きでした。益々鍛練どころではなくなってしまい、ぶくぶくになりそうです。ぐっすん。

41210

九州、四国、中国が梅雨明け。

マハロ菊池
2004.7.12

今年はどうやら平年よりおおむね1週間早く梅雨明けしてるみたいですね。昨日は晴れているのに雨が降っている変な天気の中、折畳み自転車を車に積んで車險を出しに行き、帰りは雨の中帽子をかぶって自転車で走りましたが、なかなか気持ちのいい天気雨でした。

ライナさん、ジムでエキサイティング・マーシャルとかボクサーイズとかやってないですか？次はグーじゃなくてパーにしときましよう。

41211

あっ！宴会ダメだった・・・(TT)

Spring
2004.7.12

マハロさん>申し訳ないです、一度参加と言いましたが、納涼会キャンセルさせていただきます。

7/22は、バレーの練習試合でした・・・いつもの練習は金曜日なんで失念しちゃってました。ぐっすん・・・あっ、もう、行きたかったなあっ！！

ライナさん>なんと・・・右手骨折とは（しかもこの夏に包帯！）胸中お察し致します。鍛練どころか、ご飯の支度がままならないですよえ・・・。利き手なだけに、良くなってきたら固定も面倒になってくるでしょうが、最初の3週間きっちり巻いておくだけであの人生が変わるので、どうぞご自愛ください。（バレーで手の怪我が多いんです～TT）

あ、それと・・・毛についてのレス、ありがとうございます。自転車レースでもタイムに影響するんですねえ。こっそり打ち明けると、あたしはスッキリ派です（笑）素晴らしく楽ですよ（笑）

ワイマナロさん>はじめまして！あたしも、去年の今頃はまだ10キロ走れませんでした。フルは一回経験しましたが、コリゴリです（笑）そんなあたしですが、宜しくお願いします～。

41212

ビールビール！

ロコモコユキコ
2004.7.12

突然参加はありますか？いつもいつも予定が立てられないので、当日参加表明しか出来ない事に最近気がつきました。（遅い）場所がわかっていれば突撃したいと思ってます。

41213

叶姉妹もスッキリ派？

マハロ菊池
2004.7.12

Springさん、叶姉妹もスッキリ派のようですね。タイムリーなことに今週16日に写真集が出るそうです。。

今日昼に「森のレストラン」を見てきましたが、普通の喫茶店みたいな感じともいえるお店で、外から見るとかぎりだと別に予約してまで

いくこともなさそうな感じでありました。ただランチは混んでいました。人数も少なそうであれば、予約のいらない（というかたぶん出来ない）渋谷のやきとりしておきましょうか？安いし、ロコモコさん途中から参加もしやすいかも知れせんしね。以下に渋谷駅からの地図とお店紹介のHPを入れときました。私がたまに行くのは山家という店で近辺に3軒くらい同じ名前の店があるのが待ち合わせには難点ですが、つまみはモツ焼き意外はうまくないので結果安上がりになるお店です。

当日は分かりやすいように荒川マラソンの完走Tシャツでも着て、クリアルを持ってお店の前あたりに立ってますかね。

http://www.welcome-shibuya.co.jp/st_chuo/bld_king/yamaga/

41214

富士山の雪化粧

コツコツランナー
2004.7.13

昨日、富士山の山頂付近では、氷あられが3cmも積もり、7合目あたりまでの雪化粧になったらいいですよ。やっぱり雪化粧の富士山はカッコイイです！でも、こんな暑い日にも雪が積もる富士山。。まささん、登山の時は、気を付けてくださいね。私なんか言わなくても十分気を付けられるだろうと思います。。

叶姉妹もスッキリ派ですかぁ。。骨団内でも、その話がヒートアップしました（！）剃ると、チクチクして痛いという体験談も聞きました。抜くのかな？？それも痛そう…。謎。

41215

思惑どおり？

ホアロハこじろう
2004.7.13

7/22の納涼会は、千葉から遠いし参加は無理だろうと思っていましたが、偶然にも(?)横浜出張が決まりました。納涼会に参加しようと思います。交通費も会社持ちだし(^^)v

コツコツさん、私は高校時代まで静岡（三島）に住んでいたんで、割と近くで富士山を毎日見ていましたよ。四季を通じていろいろな姿があり綺麗ですよ。遠くから見る分にはいいんですけどね..)

41216

実は当初予定だと・・・

まさコナビール 3 2 8
2004.7.13

実は当初予定だと、まさしく昨日、その雪化粧富士山に登る予定だったんです。

夏休みに入ると混むということだったので、息子を学校さばらせて行こうかなと思ってたんですけど、お上がまだ梅雨はあけてないぞって強情なんでちょっと様子を見ていたんです。

さすがにヘルメットは持ち物リストに入っていなかったんで「あられ」攻撃に遭わなくて幸いでした。

それと、コツコツ団ってなーんか私の中では仮面ライダーに出ていたショッカーの戦闘員（ってご存知ですよ）のイメージがあるんですね。もちろん名前からのイメージですよ。そのショッカーがスッキリの話題でヒートアップしてるというのが妙におかしい・・・。

>こじろうさん
出張セティングご苦労さまです。(笑)
ついでに、接待もセティングしていただけると我々は嬉しいんですが・・・。(笑)

41217

梅雨明けて 1カ月だよ アテネまで

マハロ菊池
2004.7.14

昨日は野球やサッカーをついつい観てしまいジムをさぼっていると、またIPアドレスが変わっていて不通になっていました。どうも1週間しか持ちませんなあ。

まささん、それはレインボーマンのシネシネ団では？テーマ曲もあつたなあ。偽札を配って人々の心を金で汚しつつデフレを起こすという団体だったような。

ホアロハさん、富士山は多少離れた場所で見ている分には良いけど、

裾野に住んでいて近くにいつもあるとけっこう邪魔かもしれませんね。

コツコツさん、富士山だけでなく横浜の平地でもヒョウが降ったそうです。

今週末はその富士山の近くで富士24時間リレーマラソンですね。wiwiさんとアロハさん、24時間頑張ってください。

渋谷の焼き鳥屋さんの界限には、納涼会には不向きですが、世にも珍しいウクレレ喫茶の「バックキー」というお店があるみたいですね。ウクレレ弾き放題だそうです。ハワイアン好きにはたまらんでしょうね。下にリンク入れとききました。

来週の納涼会は、渋谷のやきとり山家でいいですかね。7.22（木）PM7:30から2時間程度。場所は渋谷区道玄坂1-5-7 KINGビルのたぶん2階になると思いますが、20日までに探査してさらに詳しい情報をお知らせいたします。

<http://www.geocities.co.jp/MusicHall-Horn/7478/>

41219

いよいよ

ホブロン石郷
2004.7.14

pompomさん、いよいよスキリウォーキング教室の日ですね。どうぞ楽しんでください。

41220

完全休養中

pompom
2004.7.14

ホブロンさん、ありがとうございます。

が、実は私、左足大腿部の後ろにへんてこな腫瘍ができて、それがどんどん大きくなって親指大ぐらいになってしまったんです。ジョギング中も着ているものに擦れて痛くて。それで、先週女子医大で診ていただいたら、すぐに手術して取りましようってことになって、木曜日に摘出手術しました。（っていってもそんな大げさなもんじゃないけど。）抜糸まではジョギングはドクターストップです。あとはテンションがかかると傷口が開くので、ストレッチとかもできません。化膿するといけないので、あまり汗もかかないようにということで、残念ながら、今回の教室は欠席ということで、キャンセルのメールを送りました。

来月は18日ということなので、（暑すぎるかなあ。）ホブロンさん、よろしかったらご一緒にしてくださいね。

走れなくなったら、あつという間に3kgも体重増えちゃいましたよ。とほほ。

41221

そうでしたか・・・

ホブロン石郷
2004.7.14

それはそれは大変でしたね。来月は御一緒出来れば幸いです。イケメンインストラクターのHさんは、美人元スッチー（元美人スッチーだと意味が反対ですね）が来る・・・を相当楽しみにしてて個人レッスンしちゃお～って張り切ってたみたいです。次回のお楽しみと言うことで・・・。
tomo-photo@nifty.com

41222

連日暑いです。納涼会情報。

マハロ菊池
2004.7.15

昨日渋谷をちょうど昼に通ったので、渋谷の焼鳥屋を覗いて見るとランチで定食をやっていたので、昼間から生ビールやホッピーを飲んでいるおやじに混ざってさば塩定食750円を食べてきました。24時間営業の上、定食までやってるとは。

ついでに予約できるか聞いてみたら出来るそうです。10人越えると2500円料理付き飲み放題コースもあるそうです。でもなあ、この店で飲み放題はデンジャラスだよなあと思いました。ちなみに焼き鳥やモツ焼きが1本100円で飲み物が300円です。

■場所の説明（駅から3分）

渋谷駅をハチ公や109のある側に降りて目の前に見えるマークシティの左側の路地（左に大和田フルーツのあるウェーブ通り）を直進。ほどなく鳥肉の焼けるいい匂いがしてきて左手に「やきとりやまが」の看板が見えます。が、ココは本店で狭いです。なのでさらに直進。左手に黄色い看板の東京ホルモンが見えます。（ここもお奨め。でもスーツが焼き肉臭くなりますよ。）さらに少し進むとKINGビルという雑居ビルに黄色い看板に山家と書いてあります。1階、2階、地下1階が山家の支店となります。

インターネットで紹介されている電話番号03-3770-0440は1階の電話です。

ちなみに2階の電話は03-3464-2522でした。

7時30分だとたぶん2階に通されると思います。とりあえず7時あたりには行って店舗前に立っておりますので、参加される方は7時30分までに出来れば店前にきてください。席だけの予約もできると思うのですが、人数がはっきりしないとできないので、現在6名+ロコモコさんですが、他に参加される方いらっしゃいましたら7月20日までにここに記入するなど御連絡ください。

ロコモコさん、たまには仕事を6時30分ぐらいでパツと切り上げて明るいうちから生ビールってのもいかがですか？

pompomさん、手術とは大変でしたね。お気を付けて。どうせ連日暑いで無理せずのんびりいきましょう。

41223

行くゾー。待ってろよ焼き鳥！

ロコモコユキコ
2004.7.15

さっきなが〜いスパンの仕事と超特急の仕事が3本終わりました、やっと休みを取れそうです。24日から夏休みにしようと思っていたんですが明日からもう夏休みにしてしまうかと思いましたが、だからもちろん納涼会参加決定ジャジャジャー。と思うとなんだか楽しみになってきました・・・とはいえ、もしかしたら一番年寄りだったりして(悲)。でももうオヤジも同然なのでいいか。マハロさん7時に行きます。

41224

有森裕子さんと歩こう、

緑陰の小平グリーンロード

マハロ菊池
2004.7.16

という催しが7.31(土)西武新宿線小平駅前をスタートで行われるそうです。当日受付・参加費無料・有森さんのトークショーあり。歩行距離約11kmです。私は成田に行かないとならないので参加できませんが、小平グリーンロードはなかなか良いコースです。下記にリンクを入れておきました。

ロコモコさん、早めのロングバケーションですか？良いですなあ。では焼鳥屋の前で。クリアール持ってお待ちしております。

おおっ！ホブロンさんがついに1位。今日はYaHoo検索で「ホブロン」を検索すると1位表示だ。ちなみにGoogleでも3位ですね。もう仕事もホブロン石郷でやったら？

<http://www.kodaira.or.jp/gr.html>

41225

はじめまして。

マナ福嶋
2004.7.17

先日、入会させていただいたマナ福嶋です。このサイトは半年ほど前からのぞいてました。ピキナーで、ノロノロゆっくり走るのが楽しくてたまらない者です。

実は、2002年のホノルルマラソンをわざわざ走り始めたのですが、事故にあい骨折。2003年のホノルル目指して再スタートを切ったら、今度は坐骨神経痛でドクターストップ。今は、腰のご機嫌を伺いながら「いつの日かホノルルマラソンを」を夢見て、のんびり一時間ほど走っている日々を送っています。

もともとはプール人間だったので、3キロほどをぶっとうして、これものんびり泳ぐのを楽しんでます。どうも、のんびり楽しく、長時間、ぶっとうして運動し続けるのが好きなようです。

これから、どうぞ、よろしく願います！

41226

今日は暑かったのでプール40分のみ。

明日は走ろう。

マハロ菊池
2004.7.17

関西空港はすでに夏休みの出国ラッシュだそうです。いいなあ。関東はまだ学校終業式じゃないのにね。

マナさん、どうもはじめまして。このクラブも比較的のんびりというか、ゆるいというか、たらたらしたところがトリエですんで、よろしく願います。戸田といえば、そういえば私、先日北戸田のジャスコが突然跡形も無くなってびっくりしましたよ。ゼーんぶ壊して、秋までに立て替えるって聞いてまたびっくり。って全然ランニングと関係のない話で恐縮です。

富士の24時間リレーマラソンの様子をランネット中で中継するっていうから見てみたら動画じゃないんですな。固定カメラでストリーミン

グ放送してくれたら良いのになあなんて思いました。

41227

行きます行きます行きます。

ハレクラニ小野
2004.7.18

ペルー出張から帰ってきました。土器とミイラと鮮やかな色彩の織物をどっさりみたよい出張でした。

ところで、22日、納涼会、参加いたします。レバにハツにシロ、待っていやがれいっ！(ロコモモ風タンカできめてみました)。

41228

いい天気。光ヶ丘110分走。

マハロ菊池
2004.7.18

寝坊して朝7時からでしたが、最初雲があって思いの外走りやすかったですな。

ハレクラニさん、どうも。ペルーにインディージョーンズズしに行ってたんですか？納涼会でおみやげ話も聞かせてください。

では、テーブル2カ所確保しましょう。そうそう、レバ、ハツ、シロです。焼き鳥もありますが、基本はやきとんで塩です。先日の鳥インフルエンザ発生の際は、会社の並びの代々木のやきとりやさんで「当店の焼き鳥には一切鳥肉は使用しておりません」という張り紙を出していた立飲飲みのお店がありました。じゃあ、看板に「やきとん」って書けよと言いたくなりますがね。

41229

暑いですね

ワイマナロえつこ
2004.7.18

毎日暑いですね。

土曜日に20kmを初めて走ってみました。自宅の高円寺から実家の埼玉新座市まで走ってみました。給水1リットルでも足りず、はあは

あしてしまいました、途中歩きながらも（根性なしなので。。）なんとかゴールできて感動しました。普通の人に話しても、なんて変人なの？ 的反応しなくて、ちょっと悲しいのでこちらに報告させてもらいました。

ところで、トップページの「燃やせ」のマーク個人的にめっちゃめっちゃ気に入っています。

Springさん、
メッセージありがとうございます。フルはコリゴリなんですか？ 私もそうなる可能性は大！ なのですが、まずは経験してみたいと思います～。

マハロさん、
8月に皇居10km、10月に荒川のハーフを申し込んでみました！ NBのウエストポーチいいですね。違うものを買ったその日の夜にHPを見て、落ち込みました。そっちの方がよかったです。

マナさん、
はじめまして。私も先日入会したばかりですが、よろしくお願ひします。
水泳いいですね。3kmぶっとおし！ すごいですね。私もプールも取り入れたいと思っているのですが、先日ひさびさに水着を着てみたらゴムが伸びてました。新しい水着買わなきゃです。

41230

富士24時間リレーマラソンに行ってきました！

2004.7.18

先ほど帰宅して、シャワーを浴び、荷物を片付けてひとやすみしたところでした。

今年は、土曜日の午後1時に所用があったため、12時からのスタートにはいけず、夜の9時頃からの途中参加でしたが、夜中に集中して走りました。故障あけで、4月から運動再開、ロードをほとんど走らないままの参加だったので、ちょっと不安でしたが筋トレ効果(?)か、恐怖の上り坂も昨年より足に來なかつたです。いまも筋肉痛も疲労もほとんどなく、ちょっと自信をつけました。これをきっかけに本格的に練習を再開しようと思います。また、気持ちだけで終わらないようにしなくては。

今回は、会社のランニング仲間10人の2チームでの参加でしたが、両チームが拮抗するようにメンバーを組んでいるのですが、女性のファンランナー中心なので、両チームとも例年通りのそこそこの順位でした。

マハロさん、ランネットの中継写真をチェックしましたが、写してもらえなかつたみたいです。ザンネン。

オクトーバーランと夢舞、申し込みました！ その後、手賀沼でハーフデビュー(!)です！

22日、まだ予定がはっきりしませんが、仕事の都合がつけば参加できるかもしれません。アルコールはあまりいけるくちはありませんが、レバ、ハツ、シロはとっても魅力的です！

マナさん、はじめまして。私も6月に入会の新人です。そして、私も走り始めて二年目の秋にランニング中の正面衝突で胸骨を骨折して、三年目の秋は頸椎をいためて二年続けて秋冬を棒にふるしました。ことは、じみちに故障なく走れるようにとおもっています。ほどほどにガンバリましょう！

41231

クロストレーニングはママチャリ走行

Spring
2004.7.19

炎天下、夫とピクニック気分で行って来ました。いつもの荒川河川敷、いつもの海・・・でもバイク(ママチャリだけ)って、爽快！
ああ、1キロ3分台のスピードってこんなに速いのか！ とも思いました。
「次は日光まで行こう」と夫は言っていました・・・ママチャリで行くんですか？ と笑いました。海まではたった22キロなんですけどねえ・・・日光までは何キロあるんでしょう。

納涼会の話を見ると、うずうずします。
ちえ～、次は必ず！ なんて思ったり・・・皆さん、楽しんできてくださいね！ 報告、お待ちしております。

ワイマナロさん>あ、わかります！・・・友達に鍛錬報告しても、期待した反応って返ってきませんよね。最初の頃はあたしもイロイロしゃべってたんですが、最近はスルーされるのがわかってるんで、なにも言わなくなりました(笑)
夏の20キロはきついけど・・・秋になればもっと楽に走れると思えますよ～。

この季節、1時間も走れば大満足(というか、限界?)なので、ちんたらした練習をぼつぼつ続けているあたしでありました。

41232

引き続きいい天気。和光樹林公園10周。

マハロ菊池
2004.7.19

今日も朝は2時間走。午後はこれからジムでプールであります。もうすぐ42才・厄年。夏は無理せずたらたであります。

Springさん、荒川は自転車だと走りやすいですよ。サイクリングロードだしね。でも日光はママチャリだとさすがにつらいかもしれませんね。

wiwiさん、お疲れさまでした。朝方は雨だったみたいですね。会社で2チームも組めるってのは良いですね。

ワイマナロさん、私も近ごろ悟りをひらいたと思われております。

41233

ゴボウのように黒くなっています

マナ福嶋
2004.7.20

この頃の強烈な日差しのために、ゴボウのように黒くなっているマナ福嶋です。しかも、MP3プレイヤーを腕バンドにつけているので、そこだけ白という恥ずかしい腕・・・皆さんは、日焼け対策をどうされているのでしょうか？ 汗かきの私はサンプロックを塗っても、大量の汗とともに流れ落ちてしまいます。

この頃は、夕暮れ時にちんたら走っているのですが、まずジムに行くと、着替えて荷物を預けて、ジムから荒川のほうへ走っています。戻ってきたら、そのままジムで少し筋トレしたり、ストレッチして、お風呂コースとかプールコースを楽しんでいるのですが、ジムのスタッフには変人扱いられています。何故、トレッドミルを使わないで、わざわざ外に行くのかと。はい、私、変人です。

マハロさん、そうなんですか、北戸田のジャスコがリニューアルですか。工事中、あそこに入っていたスポーツクラブはどうしているのでしょうか。秋になったら、様子を見にあっちまで走ってみます。

ワイマナロさん、この暑さの中、20kって、すごいですね!!! いえ、20kって距離だけでも、今の私にはあこがれです。私は10kがやっと。いつか、20kを走れるようになりたいです。ところで、ぶつとうしで泳いではいれるのですが、これも、ちんたらです。水中ウォークの人に追い抜かれまわっています。こんなに、とろとろ泳いでよく沈まないって、自分でも思うぐらいです。

wiwiさん、ありがとうございます、励まされました。私も2度、秋冬を棒に振っているのですが、まだ冬のトレーニングウェアを持っていない状態です。今年こそ無事に冬のトレーニングウェアを揃えるように、ほどほどに頑張っています！

41234

東京で39.5℃

マハロ菊池
2004.7.20

暑い1日でした。

マナさん、私は元々色黒なんで日焼け対策は何もしてませんが、今年は外を歩くときにも帽子被らないとキケンかも知れませんね。

ワイアラエさん、ティンマントライアスロン観戦しましたか？私もいつか1000m位楽勝で泳げるようになったら出てみたいもんです。

で、やはり駒沢公園のアクアスロン申し込んでしまいましたよ。今夏はプールも頑張ろう！って暑さに負けてるだけかも。

41235

納涼会すべりこみ参加希望

マヒナドルうりこ
2004.7.20

毎日暑くてうだりますね。朝に夕に、走ろうと飛び出してみるものの、あっという間に戻ってきてしまいます。こんなときにはやっぱりプールですよ。

今週末、ン？年ぶりの海外出張なので、海の向こうはさわやか気候を期待しつつ、ランニングセットを荷物に忍ばせて臨もうと思います。

で、すべりこみですが、納涼会、できれば参加したいです。兼マハロさんのお誕生日会ですね？おめでとうございまーす。

41236

2004クリール掲載記念納涼会 まとめ

一応まとめておきます。

【日時】

2004年7月22日(木) 午後7時30分～9時30分程度
7時あたりから菊池が店前付近で青い荒川マラソン完走Tシャツ(胸に雑巾のような大きさの四角い白い絵柄があります)を着てクリールを片手に立っている予定です。

【場所】

やきとり山家(支店のたぶん2階)
東京都渋谷区道玄坂1-5-7
電話: 03-3770-0480(1F) 03-3464-2522(2F)

【参加費用】

3000円程度になると思います。

【参加予定者】(会員番号順/敬称略)

マハロ菊池、ホブロン石郷、ロコモココキコ、ハレクラニ小野、アロハ幸満、まさコナビール328、マヒナドルうりこ、ホアロハこじろう、ヒロ児玉
(もしかしたら参加) wiwi
以上 下記に地図ありますがようするにマークシティ沿いのウエーヴ通りのKINGビルです。

http://www.welcome-shibuya.co.jp/st_chuo/bld_king/yamaga/

41237

朝から火事。

マハロ菊池
2004.7.21

会社の近くで火事。消防車が15台ぐらい渋滞してて、黄色いテープが貼られていましたが、かまわずくぐって出社いたしました。さすが42歳の誕生日。

昨日の猛暑のなか北区で38歳男性が午後3時40分ごろジョギング中に倒れ救急車で運ばれたそうです。気をつけましょう。

41238

お誕生日、おめでとうございます。

マナ福嶋
2004.7.21

マハロさん、お誕生日おめでとうございます。朝から衝撃的な始まりみたいですが、よい一日をお過ごしください。

マハロ菊池
2004.7.21

昨日、ニュースで、市民ランナーの方々が、あの猛暑の中、お昼休みに皇居を走っている姿を映していました。み、見ているだけで、こっちが暑さで、くらくらしそうでした。

41239

朝4時半の気温、摂氏30.1度!

ハレクラニ小野
2004.7.21

すこし二日酔いで3時間睡眠、賢いおじさんはこんな日はじっとクーラーの効いた部屋にいるもんですが、朝のニュースで気温を知り、ついつい30度超える朝ってどんなものかと、朝5時、好奇心で走り始めたら、なんだよー、よく考えてみたらきのうの朝も気温28度で、ちっとも変わんないじゃないか。キリのいい数字にだまされました。

カラスも暑さにやられて口を大きく開けハーハーして、体温下げていました。黒い礼装姿ではカラスどんもつらからう。誰かクールマックス買ってやってくれ。

それじゃ、みなさま、明日お会いしましょう。

41240

ニュースといえば・・・

ロコモココキコ
2004.7.21

昨日か一昨日近所で殺人事件がありました。ホントに歩いて2～3分の所でした。これで御近所殺人は2回目です。ぶっそうな世の中になってきたとやや実感日々です。

昨日は狭山市という所に飲みに行きまして、最終電車11時43分に乗ってせめて新宿まで送り着こうと思ったんですがきがついたら新所沢で、なんだ狭山市からの最終って新所沢止まりなんだ！もう1本前に乗れば良かった！と信じて疑わない私だったのですが、タクシーの運転手さんと話していたらどうやらリターン組だったようで、そこまで熟睡していた自分を誉めてやりました。おかげで日本経済に15,000円貢献しました。だから今日は悔し紛れに走ってまいります。

41241

暑い、、、

pompom
2004.7.21

マハロさん、お誕生日だったんですね。おめでとうございます。今日は皆さんと、渋谷で楽しんで来てくださいね。

マハロさんの鍛錬レポート読んで、びっくり。一時期は80kgを超えてたなんて、想像がつかません。とかいいながら私も5年間で18kg近くも太ったことが原因でジョギングを始めたんですよ。

去年の10月末から走り始めて、9~10kg減ったものの、油断すると2~3kgは、あっという間に増えちゃいます。一生懸命走ったり、筋トレしたりしてもどしますが、太らないためには一生こういう生活してかなきゃいけないのね、って思うと、どおーと落ち込みます。ダイエットに王道なし！

でも渋谷に集まる皆さんは今日はそんなこと関係なしに飲んで食べて賑やかにやってくださいね~！

41242

クリール 9月号

マナ福嶋
2004.7.21

アートのスポーツに寄ったので、クリール9月号を買って、早速、ランニングクラブの紹介のページを開けてみました！大きいほうの写真(荒川マラソン?)を見ながら、一体、どれが、どなたなんだろうと、想像をたくましくしています。

41243

★お誕生日おめでとうございます★

コツコツランナー
2004.7.21

42歳の1年が、マハロさんにとって素敵な1年になる事を祈っております。

いいなあ。納涼会。。。近くだったら行くのに。。。参加の皆様、楽しんで来てくださいね！私も、遠く鹿児島から、
『カンパ〜イト』

41244

ああ、今日もサッカーかあ

マハロ菊池
2004.7.21

なんか8月までオリンピックがらみで色々なスポーツ中継があってついついジムさぼっております。朝の火事は共産党本部のとなりのとなりのおたまという居酒屋さんでした。

マナさん、アートのスポーツはもう売ってるんですか。1日早いですね。どれがだれだかは、ヒ・ミ・ツ。

pompomさん、明日ですよ。先日DVDレコーダを買ったので古いビデオをDVDに焼いて、昔の自分の姿を見て「ゲー、スゴイでぶ〜」とか言って家族で楽しんでおります。ワイキキのトド映像とかそのうち全世界に向けて公開しますかね。

ロコモコさん、私は始発の総武線で2往復ぐらいいしたことがあります。総武線の場合、気がつくと千葉です。今日しっかり走ってアルコールをいったん完全に枯渇させ、明日またアルコールローディングしてください。

ハレクラニさん、朝30度あったんですね。石神井は朝けっこう涼しかったんですけどね。では明日、レバ、ハツ、タン、シロ、カシラ！

コツコツさん、お誕生日とかいわれると照れますなあ。東京は毎日異常に暑いですよ。去年が寒かったせいで暑く感じるとかそういうことじゃなくて、記録的に暑いです。納涼会もレポートしますんでお楽しみに。

41245

明日ね

pompom
2004.7.21

明日だったんですね。暑さのせい？でちょっと思考回路が。。。子供も夏休みなので、曜日の感覚が、よくわからなくなっている今日この頃です。とにかく楽しんで来てください。皆さん電車で何往復もしないように気をつけてね。

そうそう、この頃サッカーの試合がしょっちゅう観れてうれしい！8月1日にはレアル対ヴェルディ観に行きます！ベッカム様、待っていやがれいっ！（ロコモコ風）

41246

猛暑でビアガーデン絶好調

マハロ菊池
2004.7.22

森のビアガーデンは、7月の売上高が前年比の2倍。900の座席が連日満席。予約は2週間先までいっぱいだそうです。キリンの分析によると「猛暑に景気の回復感も加わり、開放的な気分でパーツと暑気払いしたい顧客の人気を集めている」そうです。サントリーは武蔵野工場などで休日返上の増産体制に。

だそうです。いっぱい作ってるそうなので安心して飲めませぬ。

41247

遅ればせながら

ワイアラエ千葉
2004.7.22

マハロさんお誕生日おめでとうございます。焼き鳥とビールで納涼会、うらやましい限りです。機会があれば是非参加してみたいですが(って、非現実的か)。どうやら、みなさんにお会いできるのは後三年ぐらいかかりそうですね。

ところで、ティンマントライアスロンですが、今年から、スイムの場所がマハロさんが是非泳いでみたいと言っていたアラモアナビーチからワイキキ水族館前に移され、距離も700メートルに短縮されました。おりからサウスにうねりがはいていたため、かなり泳ぎにくかったらしいです。なんともタイミングの悪いこと。

更に、一般一位だった男性がスイムの後でタグを渡さなかったというだけで失格となりました。などなど、今回はちょっと後味の悪い大会になったようです。でも、エリートアスリートは別として、他の老若男女の参加者を見ると、私のような素人でも「よっしゃ！来年はおれもやってみるか」と思わせるような大会でした。

ちなみに、四月には Honolulu Triathlon という大会もあります。これはアテネオリンピックの代表選考会を兼ねて今年初めて開催されましたが、今後も手頃なトライアスロンとして伸びて行きそうな感じだと思います。そのうちJALあたりがスポンサーになってしまうんじゃないでしょうか。

代々木RCもウルトラ組とトライアスロン組とかに発展して行くんでしょか。

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

41248

今夜はお世話になります！！

アロハ幸満
2004.7.22

今夜の納涼会楽しみです。よろしく願い致します。
しかし、暑いでね？皆さん夏バテに負けずに元気ですか？
取り急ぎ、ご連絡まで・・・・・・・・！！

以上
アロハ幸満でした。

41249

避暑に行きます。

ロコモコユキコ
2004.7.22

納涼会の後、土曜日はからマウイとオアフに行ってきます。これだけ
東京が暑いとハワイは避湿度で過ごしやすいですね。日頃鍛練が足
りないので、この1週間は朝走る予定・・・かもしれない・・・かな、
かな・・・では、のち程！

41250

やきとり×枝豆×ホッピー

マハロ菊池
2004.7.23

昨日は納涼会8名参加で行われました。御参加いただいた皆様、お疲
れさまでした。次は忘年走会でも行ないましょう。

ロコモコさん、ハワイ良いですなあ。鍛練してきてください。私も明
日朝は成田に子供のフランス研修旅行の見送りです。エールフランス
だから第一旅客ターミナルですな。ああ、私も飛行機に乗りたい。鰻
食べて帰ろうと思ってます。

アロハさん、昨日はお疲れさまでした。今度はレース会場などでお会
いできることを楽しみにしております。

41251

クリールが

pompom
2004.7.23

納涼会、盛り上がりましたか？忘年会には是非とも参加させていただ
きたいと思います。

いつもランナース、クリールの両誌を買っていましたが、節約主婦を
目指し、今月からは一誌にしようと決めました。

クラブ紹介に載ったということで、今月はクリールを買いました。金
さんの、レベル別マラソン攻略のトレーニングも凄く参考になりそう
だったので、家でゆっくり読むのを楽しみにし自転車のバスケットに
入れて、夕食の買い出しにスーパーでお買い物。家に着いてたくさん
の買い物袋をバスケットから取り出して、初めて気が付きました。

「クリールがない！」

スーパーで買い物中に誰かが持ってっちゃったみたいなんですよー。
ショックー！

結局今月も2冊買うはめになった節約べたな私です。

マハロさん、お子さん、フランスに研修旅行ですか。おしゃれー。

ロコモコさん、ハワイ楽しんで来てくださいね。絶対に東京より涼し
いですよ。

41252

お疲れ様でした<納涼会

まさコナビール328
2004.7.23

昨日の納涼会参加の皆さんお疲れ様でした。
(以下、陸上のお決まりで左まわりで・・・)

>マハロ菊池さん

幹事ご苦労様です。確かに最後焼酎ボトルまで出てひとり頭あの値
段は安いですね。あれは、席料だけであとで請求って一のは無しです
よ。

>ヒロ児玉さん

北海道Mのノウハウは少ししか聞けませんでした。今度それは前
日にレクチャーしてください。

>アロハ幸満さん

すいません。お名前、音読みしておりました。でも、今日もそう読
んでおります。野生の狼みたいな人だったらどうしようかと思いまし
たが、安心しました。

>ハレクラニ小野さん

これからも、ハイジャッカーに間違えられないようにしてください。
機内持込手荷物にはご注意ください。

>ホアロハこじろうさん

「こじろう」というから、老けた方が出てくるかと思ったら大違
い！良き3歳と1歳のお父様という感じでした。次回、札幌でお会い
できたら！

>マヒナドルりうりこさん

今度ティネスに入る機会がありましたら、私を通してお願いしま
す。紹介すると確か何かもらえますので。24グッズいいの入ったら
くださいね(笑)

>ロコモコユキコさん

「アネゴ！」と呼ばせていただきたいような、立派な元お嬢様(?)
でした。この後も飲みに行くんだあーと、渋谷のホームに消えていっ
たあなた・・・タクシーを使わずに帰りましたでしょうか？

41253

納涼会ありがとうございます！！

アロハ幸満
2004.7.23

マハロ菊池様そして、昨夜納涼会に出席しました皆様、ありがとう
ございます。

楽しい時間を過ごすことが出来て、大切な友を得たようで、夢のよ
う席でした。
本当に！ありがとう御座いました。

さて、当該クラブHPが、代々木ランニングクラブのリンク集に登
録させて頂きました。

マハロ菊池様！ありがとうございます御座います。興味ある方は、マハロ幸満
(ゆきみつ)のクラブ<W&A. URC>を覗いて見て下さいね！！掲
示板にもドシドシ書き込みください！！

さらに、お願いがあります。

マハロ菊池様！よろしければ納涼会の皆様の画像をいただけませんが
ようか？当メールに添付の上、頂ければ幸いです！！

よろしくお願い申し上げます。

アロハ幸満（ゆきみつ）でした。

41254

納涼会バンザイ！

ロコモココキコ
2004.7.23

イヤ～ほぼ初対面とは思われないほどもりあがりましたねエ。
みなさん年齢が年齢だけにおじさんだったらどうしてくれようと思
っていたのですが（わ・私？）なんのなんのお若い！！そして格好い
いばかりでした。（ちょっと誉め過ぎ）
マヒナドールうりこさんも前から知り合いだったかかって思っちゃう程
ノリが一緒の方向ですごく楽しかったですよ。
しかしまさコナビール328さんってば、音読みは反則です。
アロハさんのオーラにおののき、ナイスキャラのハレクラニ小野さん、
すーぱースーツが似合ってたヒロ見玉さん、なんだかカ・ワ・イ・イ
ホアロハこじろうさん、そしてマハロ隊長お酒を止めたのに付き合っ
て下さってありがとうございました。

41255

納涼会楽しかった～！！

ヒロ見玉
2004.7.23

昨日の納涼会では徐々に気持ちよ～く、楽しいお酒を飲まして頂きま
した。走ることがとにかく大好きだぞー！！っていう共通の価値観持
った仲間だったから、ランニング話に盛り上がり、時間もあっち
ゅー間に過ぎた感じでした。

◇マハロさん、段取り等々お疲れさまでした。次回またやりましょ
う！回りがすっかり酔っ払い状態でなんだか申し訳なかったです。

◇ロコモココさん、いや～私も姉御と呼ばしてもらいやす（笑）。姉御も
お若い素敵な女性でしたよ。夏休みゆっく～楽しんできて下さいナ。

◇アロハさん、やっとウルトラの鉄人にお会いできて嬉しかったです。
もっとウルトラの話し聞きたかったですねー。今度HPお邪魔しますよ。

◇マヒナドールさん、職場が同じ地域だったとは。アロハさんと赤○
支部作りますか。

◇ハレクラニさん、四万十川の熱～い体験聞いて来年は挑戦したくな
りました。

◇まささん&ホアロハさん、北海道マラソン前夜祭でまた盛り上がり
て虹の木さん共々完走目指して頑張りましょう！

41256

いい天気。2時間走。

マハロ菊池
2004.7.25

昨日は朝から成田に行った帰りに午後からお台場によってプチバカ
ン気分でありました。それにしても暑い。フジテレビの裏でお台場冒
険王なる催しがあって、ウォーターボーイズなどやってみたいで
したが、暑くて屋外にいる気がせず止めときました。

今日も普段通り朝の2時間走。昼間は泳ぐかな。

pompomさん、クリールの編集部の人泣いて喜びそうな貢献度です
ね。それにしてもクリール盗んでどうするっていうんでしょうね。

ワイアラエさん、ホノルルトライアスロンはオリンピックディス
タンスですね。私はまだまだスイムのコース図見るだけで溺れそう
ですが、スイムも徐々に頑張ろうと思っております。

41257

気合入れに行ってきます！

ヒロ見玉
2004.7.25

毎日こう暑いと屋外で走るのは大変っていうか命がけですね（汗）。最
近の週末は、比較的涼しい午前中と夕方に二回に分けて走ってしま
したけど、今日はさすがにバテバテ状態で午前中1時間でダウン。夜は元
気つけに鰻を食べに行ってきました。

そんなダルダル状態打破しに、明日は国立競技場の長距離教室に参加
してきます。練習メニューはフルパワー・トレーニング1000mなん
で、心臓が口から飛び出すくらいに目一杯1000m頑張ってきますよ。
今度は中学生には負けないようにしないと^^)。。

41258

納涼会、お疲れさまでした！

Spring
2004.7.26

参加してませんが、一番行ききたがったのは（多分一番酒飲み）あた
しです^^;

走る企画より、数倍熱心・・・こんなので、いいんでしょうか～（笑）
pompomさんに倣って・・・忘年会は是非参加を目指します！

ところで今日、いつもどおり夕方たらたらと荒川河川敷を走っていま
したら、27時間テレビの100キロマラソンとすれ違いました。
これも・・・ジョギング中の有名人遭遇・・・になるのかな？そう思いな
がら、ちょっとワクワク。
一緒に走ってた夫は「ガンバレ～」って声をかけてました。あたしは
野次馬が自転車でフラフラ突っ込んでくるので、それをよけるのに夢
中でした（笑）

ここにはウルトラランナーがいっぱいいるので・・・あんまり刺激的な
話題じゃないかもしれないんですけど、一応個人的に事件であったの
で、メモ程度に記させていただきます～^^;

41259

腰の筋肉痛

マハロ菊池
2004.7.26

テニスボールにゴムがついてるやつを買って息子と公園でテニスごっ
こしてたら、これも普段使わない筋肉を使うので良い運動になって腰
の筋肉にきてます、きてます。

Springさん、忘年会はまだ5カ月先ですが、平日の夜だと主婦の方は
参加しにくいでしょうから、やはり休日の午後とかに東京体育館陸上
トラック&外苑周回RUNなどの90分ぐらいの練習会と森のレストラン
なんかの3000円位の飲み放題コースをセットにして企画しますか
ね。

ヒロさん、すっかり国立に入り浸ってますね。健康的でなによりです
なあ。北海道Mに向けて質の高い練習ですね。私も8月にまた1回参
加しようと思ってます。

41260

軟弱者になりさがりました…

マナ福嶋
2004.7.26

連日の暑さと湿度に負けて、ついにトレッドミルランナーに転向してしまいました。

一応女性なので夜走るのはちょっと危ないし、うちは夕飯が11時という夜型なので、早朝ランは体がついてこないの、当分はトレッドミルということに…

せめてものなぐさめに、走る前に筋トレしたり、走った後のプールの時間を延ばしています。じつは、ジムのクーラーが壊れていて、走り終わると、もう水から上がったように全身ビショビショになってしまいます。まあ、それだけ汗をかくと、肌がツルツルになって女性としては嬉しいかも。

Springさん、そうですかあ、遭遇したんですか、いいなあ〜。実は、テレビ見ながら、荒川河川敷に走りに行ったら会えるかしらと、思っていたミーハーな私です。

41261

ヒロ児玉さん！！高尾山トレイル練習会に来ませんか？

アロハ幸満
2004.7.26

当HP (W&A, URC) を覗いて頂きありがとうございます！！さらに、掲示板にも書き込みを頂き本当にありがとうございます。今後もよろしく願い致します。

もしよろしければですが、次回の”高尾山・陣場山往復トレイルラン練習会”に参加しませんか？

夏場は、炎天下の道路を走るのは苦痛です。しかし、トレイル・ランは緑の下、その風の冷気と木々の香りに、リフレッシュできると思いますよ！！

興味ある代々木RCの皆様！！奮って参加できると嬉しいです……！！今週は、奥武蔵ウルトラ(75キロ)大会エントリーのため、練習会はバスですが、来週より毎週開催しております。

アロハ幸満でした。

41262

行くぞ！ホノルル

ワイマナロえつこ
2004.7.26

今日は涼しくていいですね。土曜日は皇居を走りに行ったら暑さで具合悪くなる寸前、走っているのか歩いているのかわからないような状態でした。今度の日曜の皇居マラソン10kmにエントリーしているのですが、スタートが11時。なんだか恐ろしいことになりそうです。

今年のホノルルマラソン参加のために、飛行機のチケットを予約しました。もう後には引けません！でも、やっぱり高いですね。(T_T)10万弱でした。はやくハワイに行きたいなあ、今からわくわくしています。

41263

夕方RUN

らんらんカメハメハ
2004.7.27

久しぶりのアクセスで、掲示板の書き込みと皆さんの鍛錬レポートを今読み終えたところです。

納涼会があったんですね。楽しそうな雰囲気が伝わってきました。私も行きたかったな。5ヶ月先の練習会&飲み放題コースには是非参加させてくださいと思います。だけど、もっと練習いっぱいしないと、私みなさんの話についていけないかも。(^^)

この暑さでここ最近練習も挫折してばかり。2日おきに30分くらい走るのがやっとです。今日は夕方少し涼しかったので1週間ぶりに外をゆっくり1時間走りました。ひぐらしとか鳴いてて、夏の夕方っていいな〜なんて思いながら。

あ、そうだ。クリール買いに行かないと！

41264

いい汗かきました！

ヒロ児玉
2004.7.27

長距離教室行ってきました。今日は時折小雨降る中、比較的涼しい中で1000m 3本〜5本のインターバルトレ。うさぎさんチームとかめさんチームの2チームに分けて交互にスタートだったんですけど、何故か速そうなうさぎさんチームに入ってしまった、目一杯走ってるのに

どん尻争いでした。

でも、一人で走ってる時は4分/kなんて絶対切れないのに、競いあって走ると行けちゃうもんですな。3本で勘弁してって思ってたけど、千恵子先生にノセられて5本いってしまったんで、酸欠状態でフラフラでした。ふっ〜。。きつかったけど、いい汗かきました。

それと、ウルトラランナーの沖山健司さんが参加してました。今日で3回目だそうで、アテネのパラリンピックの伴走するので鍛練しにきてるらしいです。

◇マハロさん、欣ちゃん走りや背中で笑うストレッチもだいが板に付いてきましたよ^^)。今日1ヶ月定期にしたら、トレセン招待券2枚貰ったんで、来月参加する時は声かけてくださいな！

◇アロハさん、高尾トレイルランいいですねー。でも、ゆっく〜りでもいいですかね？転倒して流血状態はちょっと(笑)。マハロさんと第2回の練習会は涼しい高尾なんかでって言ってたんですけど、お互い行った事ないもんで、道に迷って遭難したら洒落にならないってことで進展しませんでした。

◇ワイマナロさん、そのレース去年出場しました。かなりの暑さとの戦いでしょうから、朝からスポーツドリンクこまめに飲んで、無理せず頑張ってきて下さい。

41265

無理せず30分走

マハロ菊池
2004.7.27

夏は無理せずとランナーズにも書いてあり、なんか疲れが抜けない感じがあるので30分走にして代わりに筋トレなぞしてます。

ヒロさん、とうとう定期会員(1カ月5000円)ですね。ジムも使い放題だからお得ですね。それにしても招待券2枚付き(1枚1200円)ってお得すぎますね。さすが国立。税金取り戻しましょう。来週8月2日に行ってみますかね。まだ何やるかわからないけど。招待券はお気遣いなく。

らんらんさん、暑いときは頑張りすぎるといかんそうです。無理せず適度で良いんじゃないでしょうかね。

ワイマナロさん、今週末皇居頑張ってください。十分な給水が必要ですがトイレが近くなるのも事実です。ここの兼合いが微妙ですね。ちなみに先日福士選手がTVでマラソンに転向しないんですかと質問され、「私は2時間もトイレが我慢できないのでマラソンは走れません」

と答えておりました。

アロハさん、今週末奥武蔵ウルトラ頑張ってください。
高尾山・陣馬山毎週やるですか、すごいですね。私も1回高尾山チェックしに行ってみようと思っていたので、8月8日でしょうか？よろせていただけたらと思います。集合場所や時間等教えていただけると幸いです。

マナさん、私の行っているジムではトレッドミルの前に扇風機が首を振っております。できれば一人に1台、1/fゆらぎ制御の扇風機があったらなあと思っています。走る速度に応じて風量も変化するとベストですね。

41266

楽しそう！

マナ福嶋
2004.7.27

納涼会のレポート読みました。楽しそう！そして、おもしろい！ どうか、私も参加したいなって思いましたが、ビギナー&ヨタヨタジョガーの私は、みなさんの話についていけないかな… でも、お話を聞くだけでも楽しそうですね！ところで、トレッドミルの傾斜角度は何%がいいってことになったのですか？ 参考にしたいです。

マハロさん、扇風機っていいですね。うらやましいです。うちのジムは、クーラーに引き続きサウナも壊れてしまいました。その前は水風呂の底が抜けかけていたし…次は何が壊れるのだろうとみんなで話しています。

41267

高尾山・陣馬山往復トレイルランのご案内！！

アロハ幸満
2004.7.27

マハロ菊池様
下見も兼ねて、是非来てください！！コースの詳細は、別途掲示いたします。

標高も500～600程度ですから、道に迷うこともありませぬので、心配無用です。また、各山の頂上を避けて、巻き道をランしますので、そんなに大変ではないと思いますよ！！夏場は、市民ランナーのメッパで、いろいろな走友会が練習を、三々五々やっていますよ！！

日時は、8月8日でOKですよ。

集合場所は、京王線高尾口まで集合です。
時間等は、別途ご連絡致します。

41269

●提案第二弾！！●

2004年度ホノルルマラソンに参加される皆様に！！一緒に参加しませんか？

アロハ幸満
2004.7.27

今年のホノルルマラソン（以下、ホノマラ）の話題が掲示板にも、“ポツポツ”と迫ってきましたね！！

代々木RCで、ホノマラに参加予定の皆さん！！良ければですが、一緒にハワイ遠征しません？

皆で参加すると楽しさも倍増です！！参加するものこの指にとまれ！！です。
ご検討の程、よろしくお願い申し上げます。

アロハ幸満でした。

41270

台風10号接近中

マハロ菊池
2004.7.28

土日は台風一過のいい天気だと良いですね。

マナさん、トレッドミルは2～3%の傾斜をつけると実際のランニングに近い負荷が足筋肉（膝下）にかけられるというような記事が昔ランナーズに出ていました。で、マヒナドルさんは2%ですが、まさコナビールさんはこだわりの1.5%だそうです。ちなみにロコモコさんはとなりの台が10kmで走行してる場合は必ず10.1kmと負けずに速度を上げるそうです。で、となりが負けずに10.2kmに上げてきたらまた上げるという話で、きりがいいから角度で勝負に出たらどうかという、どうでもいい話です。ある意味ジムでの単調なトレッドミル走をいかにスリリングに楽しむかという一例ですね。

41271

明日は小雨のようです。

マナ福嶋
2004.7.28

天気予報によれば明日の戸田市は小雨のようです。走るには最適かも。

マハロさん、ミルの傾斜の話し、ありがとうございました。受けました。私は2%で走っています。時々、3%にするのですが、ちょっときついです。速さで勝負できない私は、時間で負けず嫌いを発揮しています。隣の人が長く走っていると、絶対、自分の方が長く走ってやると。そのために、2時間走ってしまったことがあります。しかも、走り終わった後、ちっとも疲れていないような顔をアピールしたりして…

41272

【障害情報】

昼頃パソコンにエラー発生でフリーズして

マハロ菊池
2004.7.28

データベースファイルが一部損傷しまして、分かる範囲で修復したのですが、もし何か問題あれば御連絡ください。

なお、パスワード忘れた等あれば御連絡ください。またメールでお送りいたします。

あと、オクトーバーランのチーム名と代表者名再度記入いたします。

チーム代表者欄：マハロ菊池
チーム名欄：YOYOGI RC

41273

オクトーバーランの登録ですが・・・

まさコナビール 3 2 8
2004.7.28

こんにちは。
忘れないうちに先ほどオクトーバーランのチーム申込を

しようと思って、(7/8書き込み) No.041194をコピペしたんですが、途中で、ん?という感じで止めてしまいました。

コピペすると、
チーム代表者欄：マハロ菊池
チーム名欄：YOYOGI RC
ですよ。

このヨヨギのオーなんです、普通?のオーじゃないですよ。

YOYOGI RC (コピペ)
YOYOGI RC (私の環境のオー)

実は登録確認の画面でなんかオーが変わったので、確認してみたのですが、どうしたらいいのでしょうか?

くだらない質問だとも思うんですが、このオーの違いで、別チームと思われてもいやなので・・・。

41274

富士登山

まさコナビル 3 2 8
2004.7.28

先日の日曜一月曜と富士登山に息子と行ってきました。高山病対策もうまくいき、余力を残しながら前日7合目に泊。ここまでくれば、と思った翌日・・・大嵐。

真横から吹き付けるみぞれ交じりの雨。視界1mの中、本8合目までいきましたが、それ以上は断念しました。(泣)
登山ってだれも止めてくれないですよ。赤旗がでたり、ロープでコースがさえぎられたりはしません。でも、親としての責任を考えたら、終わりにしました。

実は、子供の頃の遠足前のようにウキウキしていましたし、特に大きな準備もしたわけではないのですが、初フルを走る前のような期待と不安感があって、とても楽しみなイベントただだけに帰りの車の中では落ち込んでしまいました・・・。

で、このままでは、この夏が終われない!と思い、再度、来週、同じコース・同じ時間割で再挑戦してきます。ちくしょう!

41275

「ゆっくり走って、健康になろう」

らんらん♪カメハメハ
2004.7.28

今までクリールは大体立ち読みだったんですけど、今回はちゃんと買ってきましたよ。じゃないと、Goods紹介ファイルNo.1088の様な悪夢にうなされる事になっちゃいますから。(^。^)
それにしても、知っている人達が雑誌に載ると自分のこのように照れますね。みなさんよく写っていますよ。

地元のクラブが半年くらい前のTarzanに掲載された時に、私の走ってる写真も3枚くらい載ったんですけど、その時は照れると言うか恥ずかしかったし嫌でしたね～。でももう売ってないからいいんですけど。

クリールせっかく買ったことだし、金さんのレベル別マラソントレーニングメニューを毎日実践して、4ヶ月先のフルマラソン目指してみようかな。

41276

本当だ YOYOGI RC

マハロ菊池
2004.7.28

気付きませんでした、私の打ったオーは間違いですね。申し訳ありません。まさコナさんので登録してください。私も含めてすでに申し込み済の皆様の分は私からランネットの人をお願いして統一していただくように致します。

これから申し込み方は
チーム代表者欄：マハロ菊池
チーム名欄：YOYOGI RC
をお願いいたします。
たびたび申し訳ありません。

で、オクトーバーラン参加すると10月に皇居での走り込み大会もあるようですんで御参加ください。それにしてもなんでそこまでして走り込もうとするのか自分でも不思議。

41277

水泳

ワイマナロえつこ
2004.7.28

何年かぶりに水泳をはじめました。で、どれくらいカロリーを消費するのかと思って調べてみたのですが、クローリングってすごいんですね。でも本当にこんなに消費するのでしょうか? プールだと汗を感じないからあまり運動したー! って気にならないだけでしょうか?
http://www.j-diet.co.jp/hm/diet/diet_main30.htm

ヒロさん、マハロさん
アドバイスどうもありがとうございます。トイレを気にしつつも水分補給してがんばります。

アロハさん、
今年のホノルルも参加されるんですね。すでに友人とツアーを組んでしまったので、現地で前夜祭、後夜祭、反省会、完走パーティーなどなど一緒できたらと思います。よろしくです!

41278

運動消費カロリーは

マハロ菊池
2004.7.28

ワイマナロさん、ダイエットのサイトだと時間で計算していることが多いですね。1時間腹筋したらつる、というか常人には出来ないと思いますけど。クローリング(17.6METs)1時間って、1時間続けられるクローリングって、それは速泳(7.64METs)じゃんって突っ込みたくなりますね。速泳だとキロ5分のランニング(10.96METs)より消費カロリーが少なくなってしまうんですね。でも水泳は筋トレにもなるんで良いみたいです。

らんらんさん、クリールのトレーニングメニュー分かりますね。やる気できますなあ。

まさコナさん、富士山手ごわいですね。さすが日本一の山。再チャレンジの天候の良いことを祈っております。

マナさん、隠れ負けず嫌いなんですね。隣の台にひとりサロマおやじとかいたら帰れなくなりますね。

41279

金さんメニューでがんばります。

pompom
2004.7.29

らんらんさん、マハロさん、今月のクリールの金さんのトレーニングメニュー、いいでしょう～！夏ばてで、たらたらムードの私にはびったりなモードの設定から始まっているので、無理なく続けられそうです。

でも、クリール、先日自転車のかごに入れといたら盗まれちゃったんで、あのページ欲しさにちゃんと2冊目買いましたよ。本屋で携帯で盗み撮りとかも考えましたが、走るたびに自分のモラルを問いたたきようなことになるストレス溜まりそうなので、やめときました。

まさコナさん、息子さんと富士登山なんて、いいババだわー。いろんな状況を考えて、引き返す決断をしたまささんからお子さんもきっと学ぶことがあったでしょうね。再度チャレンジがんばってね。

マナさん、トレッドミルって、隣の人の設定速度とか、時間とか、結構気になりますよね。横目でチラチラチェック入れちゃいます。

41280

台風10号

まさコナビール328
2004.7.29

最近(昔からかな?) 台風にアジア名とかついているんですね。今回の10号は、「NAMTHEUN(ナムセウン)」だそうです。

で非常に強いやつだそうです、速度が9km/hだそうです、「ふっ！ 図体だけでかて、キロ6分半以上もかかりやがって、遅いやつ」って感じですね。

41282

高尾山・陣馬山往復トレイルランに来ませんか！！

アロハ幸満
2004.7.29

再度、ご案内申し上げます。

8月8日(日)に高尾山トレイルランを開催致します。マハロ菊池さんも参加の意向です。他の代々木RCの皆様！！試しに来ませんか！！

ご連絡お待ちしております！！

ヒロ児玉さん>参加しますよね・・・！！

まさコナビール328>期待していますよ・・・！！

ハレクラニさん>高尾山の風は涼しくて良いよ！！

マヒナドールさん>下山後のビールは美味しいですよ！！

ホアロさん>千葉からだ、高尾は遠ですが、ハイキングのつもりでどうですか！！

41283

久しぶりのClubNoteBook

ホアロハこじろう
2004.7.29

納涼会の後からとても仕事が忙しくどたばたしていたのですが、ようやく落ち着きました。

遅レスですが、納涼会参加の皆様お疲れ様でした&楽しかったです。そして、やきとり・ビール・鍛高譚おいしかったです。あの日は結局終電で帰り、日付が変わって最寄り駅に到着しました。千葉は遠いですね・・・(^.^)

アロハさん、トレイルランとても興味があります。しかし高尾山口駅までは2時間以上かかりますので、集合時間にもよりますね。あとは妻の説得ですね←最大の難関かも！

41284

今週の土曜日は

ヒロ児玉
2004.7.30

@runner主催の「駒沢イブニングランロング持続走」に行きます。レースペースより遅い余裕のあるペースだけど、LSDのような超スローペースではなく、適切な強度で20k~30kを走る練習です。

http://www.runner.ne.jp/mc_02.htm

◇アロハさん、大変申し訳ありませんが、8/8は奥武蔵クロカントレに行く予定なので、残念ながら高尾山トレイルラン参加できません。でも、「えちご・くびき野100k」に向けて高尾山でアップダウンの練習したいので、お盆の時期や9月なら大丈夫ですので次回は是非お願いしま〜す。

◇まささん、息子さんとの富士山登山リベンジ頑張って下さい！恥ずかしながら富士山登った事ないんですね〜。麓のゴルフ場にはよく行ってましたけど。

◇マハロさん、月曜日は国立競技場に行きますよ。来月は夏にしか出来ない身体に優しくバリバリ厳しいメニューらしいです。

◇コツコツさん〜ん、「国東半島100kマラソン」に向けて暑さに負けず走り込みしてますか??

41285

YOYOGI RCで、

オクトーバーランに申込みをされた方へ

マハロ菊池
2004.7.30

オクトーバーランの0のキャラクタのチーム名変更手続きに関して問い合わせたところ、私の方で一括して連絡してくれとのことなので、
>〇お名前(カナ)
>〇生年月日
>〇お客様番号
をまとめて連絡しなければならなくなりました。
ノートブックに申込み、もしくは参加しようかなの記入のあった、ヒロさん、虹の木さん、ラハイナさん、wiwiさんには本日メールにてあとで詳細御連絡いたします。

もし、他にYOYOGI RCで、オクトーバーランに申込みをされた方いらっしゃいましたら私までメールで御連絡ください。

41286

遅くなりましたがオクトーバーランエントリーしました

まさコナビル 3 2 8
2004.7.30

チーム名は正しい方でした。
抽選で当たる大会券、私も青島にしました。各10名づつですからライバルですね>菊地さん。

>アロハ幸満 (ゆきみつ) さん
お誘いいただいたんですが8日はだめですねえ。。。旅にです。(笑)

>ヒロ児玉さん
練習に力が入ってますね。私は児玉さんの練習内容を聞きながら、イメージトレーニングして勝手に練習したつもりにしておきます。

週末、10号ちゃんのためにリベンジはどうなることか。。。。

>pompomさん・らんらん♪さん
まだクリールみていないんで、その金ちゃんメニュー気になりますねえ。立ち読みして気分が向いたら買ってみるか、携帯で写してみるか、自転車のカゴに入っているのを盗んでみるかしてみます。(←これは嘘)

>まな福嶋さん
はじめまして。外でのランは自分との戦いですけど、トレッドミルはとなりの人との戦いですね(笑)。トレッドミルって何台か並んでますよね。で、その中には歩いている人、軽いジョグの人と交じっているわけで、まあ自分はその中ではがんばっている方だと思っていました。で、この前の荒川市民マラソン前のある日。いつも気になっていた(長時間・10km/h以上で走っている)ランナー達が、どどとトレッドミルに並んで走ったんですね。偶然かもしれませんが、おおおとおもって興奮してしまいました。

>ワイマナロエつこさん
今度の日曜、天気微妙ですね。でも、周回コースだから向かい風もあれば追い風もあるわけだし、雨なら雨でほった体を冷してくれるし。。。ってことで前向きに頑張ってきてください。

41287

国立競技場も大変だなあ

マハロ菊池
2004.7.30

だって昨日はリアルマドリッドでベッカム様、今日はキリンチャレンジカップでサッカーU23男女でダブルヘッダー。明日は第12回国際一輪車大会(入場無料!)、日曜日は鹿島アントラーズ×FCバルセロナ、で、月曜日は長距離教室です。では月曜日、ヒロさんよろしく。

今週日曜日は富士登山駅伝が16時5分からフジTVで放送ですね。

41288

ミツカッテシマッタ。。。。

コツコツランナー
2004.7.30

ヒロさんに見つかってしまってはシカタナイですね。。。。

もう私はダメです。。。もう走れませぬ。。。この前の阿蘇で、体力を使いきってしまった模様。もう、この暑さも加わり、バテバテです。5kmと走れません。はあ、情けない。。。この程度で、これでは元々走れる体力は持っていなかったのでしょうか。。。挑戦はしたかったのですが、無理して走ると、後で大変だろうと、苦渋の決断です。仕事に響いても不味いですし。。。。

みなさま、誠に申し訳ありませんっ！！！！
今回は、どうかに見逃してくださいませえええ！！！！

とりあえず、ゆっくり、元の状態に戻すことを目標に走ります。。。できれば、1月の宮古島でリベンジ(走ってもいないのにリベンジも何もないですが、調整も含めての挑戦という事で。。。)したいのですが、今の状態では、それも危ういです。

はあ。トレッドミルの隣の人と張り合っていたあの頃が懐かしい。。。。

暗〜い書き込みになってしまって申しわけありません。初心に戻って出直します。
目指せ！10km！！！！(イヤ冗談抜きで！)

41289

この暑さじゃねー

pompom
2004.7.31

コツコツさん、こんなに暑いんだもん、無理ないよ。ってサマーシーズン初体験中の私ができるアドバイスはなにもありませんが、専門家のアドバイスも、夏は無理のない範囲で走ってその分水泳や他のこととして身体を作りましょうって感じですね。

私は抜糸も無事終わり、今週から走りはじめましたが、ばてばてで、

ほとんどウォーキングの世界です。金さんメニューだってそんな感じからのスタートだし。だからなんだって感じなんですけど、とにかくコツコツさん、身体がちょっと休ませてって言うてるのかもしれませんが。無理しないで上手にこの季節をのりこえてくださいね。応援してますよ〜！

41290

頑張れ〜！！

ヒロ児玉
2004.7.31

コツコツさんのカキコないからど〜したのかな〜って思ったら>もう私はダメです。。。もう走れませぬ。。。なっ！何を言ってるの！？いつも元気印100%の【ひっとべ】&【今を信じろ！】精神のコツコツさんらしくないな〜。ま〜今回は見逃しましょう(笑)。

でも、連日鹿児島も酷暑みたいなので、「やったるぜー」って意欲が湧いてくるまで、無理せずに十分に鋭気を養って体力気力を回復させて下さいな！

来年の宮古島は挑戦する予定です。初ウルトラ目指して今年の宮古島ワイドーにエントリーしてたんですけど、年明けに仕事で大トラブル発生で泣く泣く飛行機から宿キャンセルしたんでリベンジしませぬ。コツコツさんまだまだ時間あるから頑張れ〜！！

41291

光ヶ丘2時間40分走。

マハロ菊池
2004.7.31

明け方まで降っていた雨が止んだ後だったようで走りやすく、闘莉王みたいに親指立てて走ってまいりました。親指たてると走りやすいのかなあ？

コツコツさん、メンタル的にダメダメの時はオーバートレーニングかも知れないので2〜3週間ぐらい完全休養してしまうのも良いかも知れませんね。どうせ暑いし。アテネのマラソンを見てるころには気力・体力とも回復するかもよん。

<http://www.dodo2.net/sports/No16.htm>

41292

7月も今日で終わり

カイウラニ・ミカ
2004.7.31

毎日暑いですね。こんなに暑いのに、7月は毎日走る事ができました。これも、こちらのクラブへ入って2007年のホノマラに皆さんと出場するぞっ！という目標ができたからです。あっ、でも距離はたいしたことありません。5キロ走った日が26日、10キロ走った日が5日、合計170キロです。

アロハ幸満さん
高尾山トレイルラン、参加したかったのですがあいにくその日は長女の高校見学会です。一番上の子ですので、親の方が高校受験に向けて張りきっています（苦笑）

コツコツさん
ムリしないでくださいね。ここ埼玉もものすごく暑いけど鹿児島も暑いものね。鹿児島は実父の田舎なので、子供の頃は夏休みに長期で行っていました。

マハロさん
いつも私も親指立てて走っています！グーで指を全部握って走るより、確かに走りやすいんですけどね。

41293

明日はバレーの試合

Spring
2004.7.31

台風でちょっと涼しかったのもつかの間、またムシムシアチチ状態に逆戻り・・・ああ、早く秋が来ないかなあ。

とはいえ、とりあえずちんたら快調に走れています。故障の話を読むと「ああ、やっぱり無理をしないというのは大事なんだなあ」と感じてしまうのですが。ちんたら快調・・・とは変な言葉ですが、それはあたしにとって月間80キロくらい。少ないですけど、それくらいが今はちょうどイイみたい。

フルマラソン挑戦前に120キロくらい走って、(その疲れから)バレー

一の練習が集中してできずチームに迷惑をかけたこと、フルマラソン挑戦後にバドミントンをして足首を捻挫したことなど、いい思い出です（ホントか？笑）。

ジョグ以外は、今月は週一でバレー、週二でバドで楽しみました。この暑い中、窓を閉め切って行うバドは本当にハードですが、それができるようになったのも走り始めたおかげ・・・と、有り難くゲーム練習を楽しんでいます。（きついフットワークトレーニングもね^^;）

41294

帰ってきました。

2004.7.31

ハワイは涼しかったですよ。今回は朝ちよっとだけ走ってみました。本当に朝っぱらからなんでそんなにいるの！ってくらい走ってますねえ。ホノルルよりもマウイの方が環境がいいです。でもすれ違う人（ウォーキングの年輩の人）が挨拶するのでちよっと辛い。ジムはマシンの使い方がわからないので適当に遊んでました。ジムには日本人はほとんどいなくて、適度以上に太った男の人が一生懸命やっていました。眠いのでおしまい。

41295

休息は大事！

らんらん♪カメハメハ
2004.8.1

オーバートレーニングになるほど自分を追い込んで練習したことなどない私ですが、休息をとることは大切なトレーニングの一部なんですね。マハロさん、「みんなのスポーツ医学」とも参考になりました。この季節「落雷とスポーツ」についても、しっかり頭に入れておきたいですね。

まささん、台風10号はやや速度を上げて山陰沖に抜けたようですね。富士山リベンジ登山行きのかな？頑張ってください！夫に「台風10号って、お前の走る速さと同じくらいの速度で動いてるんだね」とか言われてしまいました。なんかムカつく～。(。-#)

こないだ金さんに「クリールのトレーニングメニュー評判いいですよ」って言ったら、「あれ作るのが大変だったんですよ～」って言ってました。今は楽そうなメニューだけど、だんだんとハードになって行くんですけど。え！やっぱそうだよな～、ついていけるかな？！pompomさん、一緒に金さんメニューで頑張りましょうね。

41296

良い天気。石神井公園80分走。

マハロ菊池
2004.8.1

ハワイとはいかないまでも八丈島って感じの朝ですね。風が適度にあっていい感じでした。

昨日成田の到着ロビーで子供を待ってたら、フジロックフェスティバル関係の外人さんや丁度イラクから帰ってきた自衛隊の皆さん（復興業務支援隊の第一次要員）の帰国に遭遇。自衛隊の人も同じ場所から出てくるんですね。皆さん焼けて痩せてランナー体形でしたね。

らんらんさん、フルマラソン練習のメニューですから後の方になると月200km位は走るようでしょうね。

ロコモコさん、お帰りなさい。ハワイで朝走ると、また違ったハワイを体験できますよね。私は前は朝から起きがけにラナイでビール飲んでましたけどね。

Springさん、試合頑張ってください。団体競技というか対戦相手のいるスポーツは試合って響きが良いですね。

カイウラニさん、昨日TVで見てたら中村俊輔選手も親指立ててコーナーに走ってました。やっぱり走りやすいのか！

41297

関東マスターズロード選手権に参加してきました

2004.8.1

皇居で行われた10キロの大会に参加してきました。協賛ブースも更衣室もないとても硬派(?)な大会でびっくりしました。参加者も少なく、パンフレットに参加者全員のゼッケン番号と名前・年齢・出身などが書かれていて、さらに一般参加者は年齢順にゼッケン番号が振られていました。「あの年74歳には見えない～、速えー。」とか「この人同い年かあ」などなど、人間ウォッチングを楽しみ（こんなことしてる人私たち以外にいたのだろうか??）11時半のスタートを迎えました。本当は11時スタートだったのですが天皇陛下がお出かけとかで30分遅くなったそうです。皆様からのアドバイスどおり、給水とトイレに気をつけて、無理なく走ることができました。10キロの大会に参加したのははじめてだったのですが、目標タイムをクリアすることができました。今日はとて

も達成感があって、練習してきてよかったなあと思いました。まだまだ人より遅いけれど、これからも無理せずマイペースでがんばっていきたいと思います。

41298

ジダン様 (-)

pompom
2004.8.2

今日、リアル対ヴェルディの試合に行ってきました。一流ってこういうことなんだってことを見せつけてくれて、言葉にできないぐらい感激してます！興奮が覚めやらず、なかなか眠れそうにありません。

らんらんさん、金さんメニュー、やっぱりだんだん厳しくなっていくんですね、そりゃそうですよね。今月号に載ってたぐらいのメニューで42km走れちゃったら、誰でも完走できちゃいますもんね。ちょっと不安ですが、ちゃんとこなしていけるようにがんばってみますね。

関東マスターズ、お疲れ様です。(あれ、お名前が)

この暑さの中、目標タイムをクリアできてすごいですね。11時半スタートなんて、聞いただけでも溶けちゃいそうです。

41299

祝 会員50名突破

マハロ菊池
2004.8.2

クリール掲載効果でしょうか、今週末は3名御入会ありがとうございます。会員番号50番は約19分差でハナさんに。皆様よろしくお願いたします。

pompomさん、生リアル良かったですね。私は東京MXTVで中継していたバルセロナ対鹿島と交互に見ていました。

ワイマナロさん、皇居暑い中お疲れさまでした。良く考えると、天皇陛下も出かけたたくても、自宅の廻りでランニング大会をされてるわけだから、ご迷惑な話でしょうね。

今日は午後7時から国立競技場長距離教室行ってまいります。メニューは20分間ビルドアップ走と100m×15～30本かあ。うーん、きつそうだなあ。

41300

再出発！

コツコツランナー
2004.8.2

8月から再出発です。初心に返って頑張ります！1月には走れるよう、コツ。。。

ところで、首を長くして待っていたクリールですが、待てど暮らせど店頭には並ばない…。

発売日より、いつも4日程遅れるのですが、それにしても遅い！！！！ってことで、週末ようやく鹿児島市内まで出かけて手にいれました。せ`て`い

おお！載ってる載ってる。。『鹿児島』の文字に『これ、私、私！』と自慢しました。テ`妹にも、金さんのトレーニングメニューも見せ、『ほら、この通りやれば、6時間で走れるかもよ~』と言ってみたところ『やってみようかなあ。。。』との返事。

しっかり、トレーニングメニューのページをコンビニでコピーしていました。

そして先ほどの電話『今、スポーツ用品店に来てるけど、どんなシューズがいいの?』

おおおお！！やる気だ！！！！！！

是非一緒にフルマラソン走りたいなあ。

(しかし、メニューがだんだん厳しくなっていく事を妹はまだ知らない…)

私も初心に返って、今年の夏は、筋トレをキチンとやっておこう！走れないのが、本当に本当に悔しいです。情けないです。くっそ〜！。。。。。コツ

41301

戦後最高の暑い夏になりそうだそうです。

マハロ菊池
2004.8.3

6月から雨少なく暑いですが、8月も暑い日が続くそうです。夏本番ってこれからなんですかね。昨夜は国立で100mダッシュしてきました。何本だったか数えるのも面倒になりましたね。さすがにきつい。

コツコツさん、クリールは東京でも扱ってない書店が結構ありますね。再出発も足の力を抜いて、頑張りすぎない程度に頑張り、のんびりいってください。こういう暑い時は書きかけの鍛練レポートを完成していただくのも良いかもしれませんね。

41302

コツコツさん！頑張れ！！

アロハ幸満
2004.8.3

コツコツさん！

暑中お見舞い申し上げます。

ところで、コツコツさんは精神的に少々夏ばて気味の様子ですが、元気を出してください！！

国東半島100キロマラソンに向かって、少々弱音を吐いている様子。アロハから一言！！”自分に負けない！！”

ウルトラは、自分との戦い、そして自分を褒める精神的哲学的イベントなのです。辛い！痛い！苦しい！！我慢できない！！助けて！！などなど、自分に言い訳との格闘などです。

遠く横浜より、応援しておりますよ！！是非、100キロに挑戦して下さいね！！。今出来る事を一生懸命やって、スタートに立ち、例え”リタイア”しても、或る時期は”リタイア”も必要です。

自分に問いかけるのです。”もう少し我慢すれば良かった”とか”自分に情けなく悔しい”とか、深く感情が動かされますよ！！アロハもいつもそんな心情を経験しています。

最初から諦めてはいけません。まずは、一歩を進むのです。それがコツコツさんの信条ではなかったのではないのでしょうか？

さあ、自分を見つ直すことができる大きな舞台(国東半島100キロ)に立ち、自分を信じて今日から頑張りましょう！！

結果を気にする必要することはありません。”努力したことが大切なのですよ！”

アロハは信じています。コツコツさんが笑顔でゴールのテープを切る風景を・・・！！

頑張れ！！頑張れ！！コ〜ツ〜コ〜ツ〜さん！！

骨団組横浜支部代表幹事
アロハ幸満でした(^ ^)・//

41303

祝会員数50名突破！！

アロハ幸満
2004.8.3

マハロ様

会員数50名を突破しましたね！！
おめでとうございます。

この調子でいくと、2007年ホノルルマラソンに向けて、代々木ランニングクラブの会員数もぐんぐん伸びますね！！
やはり、ジャンパー機チャーターしなければなりませんね？（笑）

さて、8月8日（日）高尾山トレイルラン練習会の集合場所と時間をご連絡致します。

●集合場所：京王線高尾口駅前広場（改札口は一箇所のみです。ご心配なく！！）

●集合時間：午前9時ではどうでしょうか？暑さを避けて、早めのトレイルランが気持ちが良いですよ！！

それにしても、鍛錬の部の”ホノルルマラソン代走会ツアーの合成写真”には、驚きました！！（大笑）

是非とも、その画像を下さいませ！！お願い申し上げます。メールアドレスは、yahooアドレス宛まで！

アロハ幸満 (alohayukimitsu)

41304

コツコツさん！！

アロハ幸満
2004.8.3

いや～今日も、ここJR高田馬場駅界隈は、舗装道路こら昇る熱気には、へとへとです。
辛い毎日ですが、暑い夏がアロハは好きですね！！

コツコツさん！！

国東半島100キロは、エントリーしないみたいですね！！（寂）
宮古島ウルトラも、その年の新年を迎えるに当たり、気分一新で再挑

戦ですね！！もう二度と戻込みはできませんね！！

アロハも、来年の宮古島に飛んでいきます！！宮古島ワイドマラソン（100キロ）にエントリーします。

数年前、宮古島100キロ遠足（海宝さんのウルトラ）と宮古島ワイド一（地元主催）に二日連続して参加したことがあります。合計すると、二日間で200キロを走ることになります。

地元の応援には、頭が下がりますよ！！
では、来年は、宮古島で逢いましょう！！

アロハ幸満 (ALOHA1YUKIMITSU)

41305

疲労と回復

Spring
2004.8.3

腹の肉がたまり、シェイプし

腹の肉がたまり、シェイプし・・・

この作業を延々と続けているような気持ちになっている、飲み過ぎの今日この頃です。

シェイプしないでシェイプされたままを維持する・・・というのはやはり見果てぬ夢なのでしょうか。

ところで、先日のバレーの試合は準優勝でした。去年は優勝した大会だったので、悔しい思いも。

怪我がなく無事に終えることができたことがなによりですが、全身疲労感を抱えたまま昨夜バドミントンの練習に行ってみてビックリ。まったく足が動かないので、ちっとも練習にならなかったのです。

休息は大事、とわかっていながらも、なんとなくたるんだ腹を見ると「動いた方がいいのでは？」なんて感じちゃったのが敗因です。怪我はしないで済んだけど、こういうことは今後自分でキチンと管理しなきゃなあって実感したのであります。

41306

xterrajapanスクランブル奥日光・日光白根大会に、急にエントリーすることになりました！！

アロハ幸満
2004.8.3

夏場は暑くて、歯ごたえのある大会がないのでいろいろとHPで検索していたところありました！！

xterrajapanという国際大会が丸沼であります。アロハをはじめ当クラブから2名参加することになりました。いよいよ国際進出です！！

興味ある方は、以下のHPをご覧ください！！
URL:<http://www.xterrjapan.net>

41307

走ってきました、セントラルパーク

マヒナドルりこ
2004.8.3

昨夜遅くに出張先から帰ってきました。

日本語Webへのアクセス環境がなかったので、クラブノート読むの大変でした。

1週間でハリウッド&マンハッタン映画番組／コマーシャル制作現場を見て回るという、ミーハー魂満載の出張でしたので、ジョギング中のセレブにでも遭遇するかも？と、荷物にシューズとウェアを仕込んで、いつもより多少マジメに走ってきました。

アメリカ大陸は、東京よりはサワヤカだったものの、西も東も暑かったです。セレブらしき人は見当たりませんでした。さすがにセントラルパークは、ナイキのコマーシャルに出れそうな美しいアスリート風のランナーから、双子の乳母車を押しながら走る若いおとーさん、おじいちゃんおばあちゃんまで、毎日たくさんのジョガーが汗を流していました。

やっぱり広い公園は気持ちいいですね。

それに表示などにも、走る人を応援する雰囲気があふれていて、いつかニューヨークシティマラソンも走ってみたいなあと思いましたよ。

アロハさん、高尾山のトレイルラン、気持ちよさそうですね。うーん、下山後のビールも魅力だなあ。問題は、日頃5kmほどしか走っていない私がついていけるかってことですね。ショートコースなんて、ないですよ？もちょっと（イヤ、たくさん）修行してから参加させていただきます。

41308

サッカー中継のおかげでなかなかジムにいけません。

マハロ菊池
2004.8.3

日本対バーレーンは延長含め120分の死闘でありました。中国人サポーターの執拗なブーイングの中、不利なジャッジでほとんど10人で戦いながらも最後まで諦めないで良く勝ったなあと思いましたね。サッカーも持久力が大事ですね。

マヒナドールさん、お帰りなさい。セントラルパークでジョギング良いですね。一度行ってみたいなあ。

アロハさん、8月8日朝9時参加いたしますんでよろしくお願ひします。エクステラ良いですね。頑張ってください。

Springさん、バレーお疲れさまでした。白色脂肪細胞って増えたら残らないそうで、仮に脂肪燃焼しても入れ物としての細胞は残ってて、またすぐ脂肪をため込んでくれるそうですね。困ったものです。

41309

反日感情

pompom
2004.8.4

いや～ん、日本、決勝の相手は中国ですよ。イラン相手に決勝で優勝してもかなりヤバい状況なのに、中国相手に日本が勝っちゃったらスタジアム6万人の観客が暴徒化するでしょうね。日本チームのサポーターの皆さん、絶対にスタジアムに行かない方がよいよ。危険すぎ！土曜のスタジアムは外務省の危険渡航地域指定だわね。でも絶対に勝ってほしいよ～！鈴木がんばれ～！

マヒナドールさん、セントラルパークでジョギングとはセレブな響き。私が仕事してた頃のNYCは、治安が悪くて一人でジョギングなんてちょっとって感じてましたね。一人でショッピングには行きまくってましたけど。

Springさん、お腹もですが、脇腹って全然シェイプされないんですが、なぜ？

アロハさん、相変わらずすごいパワーですね。夏バテ対策とかあったら是非公開してください。

41310

皇居イブニングラン

ヒロ児玉

2004.8.4

今日は、九州からランニングの師匠が出張で出て来きたので、夕方から久々に皇居外苑を走ってきました。昼間は相変わらず暑かったけど、夕方はいい風吹いてて、半蔵門から桜田門までのゆるい下りは心地よく走れましたね～。桜田濠の眺めも良かったです。ウイークデーにもかかわらずかなりのランナーが走ってました。

◇ マハロさん、月曜日の長距離教室お疲れさまでした。100mインターバルかなり足にきましたよ。8月はバリバリの陸上部するつもりです^^)。高尾のトレイルランコースの下見しっかりお願ひしま～す。私は奥武蔵のクロカンコースの調査してきますので。

◇ pompomさん、ジーコジャパンの熱戦応援してました。いやー凄く試合でかなりハート熱～くなりましたよ。土曜日の決勝は大差で勝ってブーイングのスタジアムを静かにさせてもらいたいですねー。

◇ アロハさん、奥武蔵楽しんで走れましたか？折り返し最初のエイドに、水着の女子高生エイドがあるって聞いたんですけどどうでした^^)？

◇ マヒナドールさん、アメリカ出張お疲れさまでした！でも、羨ましいナ～。ホノルルマラソンの後はニューヨークシティーマラソンツアーですかね。

41311

オクトーバーランのチーム名変更手続きを手配しました。

マハロ菊池
2004.8.5

現在8名の参加です。あと2名参加いただくと10名でのチーム対抗にもなりますので、やってみてもいいかなっていうかたがいらっしゃいましたらぜひ御参加ください。といってもトップじゃないと表彰されないみたいだから、別に300kmとか走らなくても気にせずどうぞ。参加時に必要な情報を再度掲載しておきます。名入れTシャツは8月17日が期限です。

代表者名：マハロ菊池
チーム名：YOYOGI RC

詳細は下記で参照ください。

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

41312

ふたたび富士山行ってきました。

まさコナビル 3 2 8
2004.8.5

で、今回は台風と1日違いでニアミスでしたが、天気もよく無事頂上まで登ることができました。

日曜一月曜で行ってきたのですが、日曜はご存知、富士登山駅伝が開催。でも、登口が全く逆だったので（あっちは御殿場口。こっちは須走口）影響は全くありませんでした。強いていえばヘリコプターの音が聞こえたような聞こえないような・・・

息子といったので、全然鍛錬にならないペースでしたが、天気がよかっただけに最高の景色を堪能できました。ここの人たちは、思わず走って登っちゃうかもしれないけど、ぜひ機会がありましたら、富士山に登ってみてください。やっぱり、富士は日本一！って思いますよ。

さて、登頂後、お鉢めぐりといって火口をグルッとまわって、その御殿場口のゴール地点にいったのですが、さすがにいました。ランニングシャツ・ランニングパンツのランナー。登山駅伝は前日に終わっているんで、どこかのランナーが鍛錬のために登ってきたんでしょうね。

アロハ幸満さんじゃなくてほっとしました（笑）

さて、今月は北海道マラソンの月なんですけど、2週連続で富士に行っていたのと、来週は家族サービス旅行があり、走る機会が激減り状態。とはいっても、リタイヤするために札幌まで行くわけにはいかないんで、合間を見つけて走りこまないと・・・

夏の後半戦のスタートです。

41313

オクトーバーラン参加します

ワイマナロえつこ
2004.8.5

夕方から涼しいですね。帰宅後にひとっ走りしてきました。夕焼けきれいだし、いい風吹いていて気持ちよかったです。

オクトーバーランに参加したいと思います。近日中に申し込みます。よろしくお願ひします。

まさコナビルさん、富士山再チャレンジで無事登頂とのこと、おめ

でございます。息子さんには夏休みの良い思い出ですね。私も来年チャレンジしたいと思っています。

マヒナドールさん、セントラルパークでジョギングなんてちょうかっこいい！憧れます。

41314

オクトーバーラン参加します、10人めッ！

マヒナドールうりこ
2004.8.6

でも、なぜか何度やってもエントリー受け付けてくれないので、日を変えて再びチャレンジです。

今日はこのクラブノート開こうにもエクスプローラだと落ちちゃうし(SafariならOKみたい)、ワインのコレクションも開かないし(アテナにちなんでYAMAYAで800円のギリシャワイン)、きっと日が悪いんでしょう。

ワイナマロさん、はじめまして。身長はぜんぜん違うけどタイムが同じくらいですね。ええ、二度とないかもしれないおいしい出張だったので、嬉しくて走ってきましたが、雨上がりのセントラルパークはかぐわしい香りでいっぱいでしたよ(観光客向けに馬車がいっぱいいるんですね、で、そいつらの落とし物がね、むわ〜ん。)

今週はお仕事で闘魂系のお仕事の方とお会いする機会があり、暑さになんか負けてられないわと、心の中でちっちゃな気合いをいれております。ダー！

まさコナさん、及び北海道マラソン参戦のみなさん、もうすぐですね。私も日頃の鍛錬不足はまるっきり棚に上げ、同じ日に歳三鬼あしシリーズ(100km/75km/50km)への参戦検討中です。ウルトラ参加費3000円はオトクだと思うの。しかもゴール後の手料理つきだとか！詳しくは：
<http://www.sportsentry.ne.jp/event.php?tid=5341>

41315

ヤワラちゃん、足首を馬肉で治すって、

マハロ菊池
2004.8.6

てっきり馬刺しを食べたのかと思ったら、馬肉で患部(足首)を直接冷やすそうです。良く考えたら怖い治療法ですね。

米ハワイ島の8000坪の豪邸に水中写真家の恋人と住んでいた女優の高樹沙耶さん(40)はハワイでの隠居生活はまだ早いと「彼は陸では亀のような人。私は回遊魚のまぐるみたいに止まったら死ぬという勢いで生きていたい」と恋人と破局、オスカーに復帰して芸能活動を再開するそうです。おおお、まぐる女と命名したいぞう。ついでに、代わりに私がハワイに行きたいなあ。隠居したいよ。

マヒナドールさん、ワイマナロさん、オクトーバーラン参加ありがとうございます。これで10人チームですな。10月は頑張りましょう。

まさコナさん、初登頂成功おめでとうございます。天候に恵まれ良かったですね。次は北海道マラソン頑張ってください。テレビで観戦しております。そういえば富士登山競走完走を目指すコナ・ウインド後藤さんが入会していますね。コナ仲間ですな。

41316

オクトーバーラン参加申し込みしました！

カイウラニ・ミカ
2004.8.6

今日も暑いですね〜。今、時間があるので走りたいけど、日射病になって倒れそうなので夕方走ることにします。はい、8月に入っても毎日こつこつと走っています♪

最近、スポーツクラブへ全く行ってなかったのがこれから筋トレしに行きます。本当は週3日、筋トレかバンプのレッスンに出られればいいんだけど、そうなかなかうまくいきませんねー。

41317

高尾山・陣馬山往復トレイルラン練習会の確認です！！

アロハ幸満
2004.8.6

マハロ菊池様

8月8日(日)の練習会の確認です！！

集合場所：京王線高尾山口改札口

集合時間：午前9時までに改札口を出たところでお待ちしておりますよ！！

以上

なお、ペットボトル(最低1リットル要)が入るウエストポーチ

があると便利です。山の上は値段が高めです。また、着替えが必要ですね。駅のロッカーに保管するか、担いでいくかのどちらかを選択してくださいね！！

では、よろしく！！

アロハ幸満

41318

高尾山・陣馬山往復トレイルランについて

ホロ・ノカオイ
2004.8.6

かなり行きたいと思っているのですが体調不良が長引いているため、当日の朝起きてから参加するか決めようと思っています。

そこでいくつか質問なんですが、

- ・ 出欠はメールか電話で御連絡したほうがよいですか？
- ・ シューズは普通のランニング用でも大丈夫でしょうか？
- ・ 補給食も持参がベスト？駅前にコンビニ等ありますか？

以上です。宜しくお願いします。

41319

高尾山・陣馬山往復トレイルラン

マハロ菊池
2004.8.6

ホロさん、どうも。特に連絡は不要でしょう。ただし9時過ぎたら出発してしまうと思いますので早めに来ましょう。私はグレーのCW-XのTシャツに黒いハーフタイツ。白い帽子、赤黒の新宿ハーフマラソンのデイパックで行きます。さらに分かりやすいようにYoyogi Running Clubの手旗も持って行きます。

私はトレイルラン用のシューズは持っていないので普通のランシューで参加いたします。

駅前にデイリーヤマザキがありそうですが、先に用意していったほうが良さそうですね。

あと、気をつけないと間違いそうなのが京王線の高尾山口駅だということですね。

アロハさん、了解しました。よろしく申し上げます。

カイウラニさん、オクトーバーラン頑張りましょう。11人目ですね。こうなるとあと4名参加していただいで15名チームにしたいくらい

すね。

41320

高尾山・陣馬山往復トレイルラン

虹の木
2004.8.7

こんばんは、おひさしぶりです。

トレイルランに私も参加しますのでよろしくをお願いします。

北海道マラソンに向けて6、7月の2ヶ月はますますの走り込みができました。レースまでもう1ヶ月を切ったので軽めのトレーニングで疲労を抜きたいところですが、お盆休みも近いのもうちょっとがんばってみようかと思えます。

41321

いい天気。今日は軽めに30分走。

マハロ菊池
2004.8.7

明日高尾山に行くので石神井公園1周のみで今日は止めとききましたよ。

だいたい山登ったことといえば、小学校の遠足で筑波山、中学で青梅の御岳くらいしか記憶がないんですけど大丈夫なのかなあ？コンビニやトイレ、給水（ビール？）情報等、探査してまいります。

虹の木さん、どうも。北海道に向けて調子良さそうですね。では明日。

41322

気

pompom
2004.8.7

高尾山、私も行ってみたいけど、トレイルランは絶対に無理なので、もう少し涼しくなったらピクニックにでも行ってみます。

ジムの気功体操の先生が、山を歩くと沢山の良い気を吸収することが

できるっておっしゃってましたよ。皆さん、明日は山のパワーを存分に感じて楽しんで来ててください。

マハロさん、グッズ紹介のピーナッツバター、アメリカ人がいる我が家にとっては必要不可欠！しかしながら、ショートニングは絶対に避けたいもののひとつ。アメリカ製のSmuckerのnatural peanut butterだったらピーナッツ以外に何も入っていないので安心ですよ。味の方は、塩味も何もついていない落花生を口の中で良〜く噛んだような味です。身体に悪い物入ってる普通のピーナッツバターの方が絶対に美味しいですが、健康のことを考えて、こっち買ってます。（家族には不評！）輸入食品を取り扱ってるようなお店で探してみてくださいね。HPは英語ですが<http://www.smuckers.com> です。

41323

高尾山-陣馬山お疲れさまでした。

マハロ菊池
2004.8.8

まったく朝電車の中で財布を落としたりして、アロハさんにお金を借りて決行。さすが厄年って感じてしたが、遭難せず無事帰ってきました。やっぱり山はきついですね。往路はなんとかかなりりましたが復路はバテバテ。でも山の中なので途中で止められず、歩いてなんとか帰ってまいりました。いやあ疲れたなあ。詳しくはまた鍛練報告いたします。

ちなみに朝なくした財布も桜上水駅に届けられていて無事戻ってまいりました。良かった、良かった。御心配おかけいたしました。

pompomさん、そのピーナッツバター今度探してみますよ。よく噛んだ味というのが気になりますかね。

41325

高尾山-陣馬山お疲れさまでした

虹の木
2004.8.8

トレイルランに参加した皆さんお疲れ様でした。山を走るのは平地を走るのとは全く別物で想像していた以上にきつかったけど楽しかったです。ひとりで走っていたら絶対にできなかった貴重な体験ができました。

41326

オクトーバーラン、参加します！

はやぶた
2004.8.8

正直言って最近走ってなくて、休部状態。でも、みなさんのがんばりを見てやらねばと一念発起！たくさんは走れないけどよろしくをお願いします。

41327

大腿四頭筋にきてます。

マハロ菊池
2004.8.9

今朝の感じはちょうど荒川マラソンを走った位の筋肉痛ですね。

ハレクラニさん、代走会の9月の高尾山トレイルランニング大会は、高尾山往復位にしといた方が良いかもしれませんね。けっこうきついですわ。元気な人は2往復とか、ケーブルカー使用可とかね。

はやぶたさん、お久しぶりです。では10月頑張りますよ。ランニングを続ける極意は大会等にエントリーしてしまうことですね。おのずと練習せざるをえなくなりますからね。私が思うにあんまり頑張らなくても1日3km30分弱のジョギング習慣でも充分健康的であると思えますよ。

虹の木さん、昨日の調子からして北海道は相当期待できますね。あと3週間うまく調整して頑張ってきてください。

41328

おつかれさまでした

もんきち
2004.8.9

昨日のトレイルに御一緒させていただいたもんきちです。皆様お疲れ様でした。集合時間ぎりぎりまで到着して皆様にご迷惑をおかけしてしまい、失礼致しました。マハロ様お財布が届いて何よりでした。よかったです。また機会があれば、御一緒しましょう。ルネであつたらお声をかけてください。

41329

トレイルラン

ホロ・ノカオイ
2004.8.9

トレイルラン最高でした。
険しい登山道を駆け抜ける疾走感気持ちいいですね。
天狗の世界に足を踏み入れた気分でしたよ。
鍛錬を積んで立派な天狗になりたいと思うので、
次回も声を掛けてください。
お疲れさまでした。

41330

高尾山～陣馬山往復トレイルラン！（マハロ菊池
さんの地獄編）坂道に、泣く菊池さん！！アロハ幸満
2004.8.9

高尾山・陣馬山往復トレイルに参加しましたマハロさん！ホロ・ノカ
オイさん！虹の木さん・門吉さん！お疲れさまでした！！

さて、マハロさん！！復路の足の痙攣の具合は、その後いかがです
か？大分、坂道が苦しみましたね！これからの、さらなる鍛錬が必要
ですね！！

しかし、陣馬山山頂の“富士見茶屋”のビールは最高！！”すいか！
きゅうり！トマト！！なす！”などのお漬物が美味いネ！！

ホロさん>最後まで、止まることなく往復しましたね！！びっくりで
す！！予想して以上に、その走力にびっくりでした。

虹の木さん>重いリックを担いで、往復は大変でしたね。それでも、
往復するその筋力に驚きました！！すばらしい！！

もんきちさん>二日酔いのためか、体が重い様子でしたネ！！

次回も、高尾山～陣馬山トレイルランを、最低でも、月に一度開催致
します。よければ、一緒に、森林トレイルを快走いたしましょう！
今回のコースは、“入門編”です。中級、上級等いろいろなコースがあ
り、飽きることはありません。

しかし、山の湧き水は冷えて美味しいですね！！

また、よろしく願い申し上げます！！

以上
アロハ幸満

41331

マハロ菊池さん！！よかったね！！財布発見！！

アロハ幸満
2004.8.9

まだ、善人がいますね！無事に財布が戻り、厄年どころか、幸年で
しょう！！
”よかった！よかった”！！・・・

ところで、京王高尾山口駅上の食堂でお願いしました、代走会のマ
ーク借用の件はどうか？あの絵柄のまま、W&A・URCの
文字を載せるだけですか？どうでしょうか・・・？

それとも、当クラブの絵柄を、新たに頂ければ、うれしいです。プロ
の絵は、ありがたい！

41332

クロカン初体験

ヒロ見玉
2004.8.9

高尾山トレイルラントレ参加の皆様お疲れさまでした！
平坦なロードと違って、心肺機能や足の筋力の消耗は激しそうなんで、
かなりキツかったでしょうけど、爽やかな山道を満喫できたのでは
^^)?。次回は是非参加したいですね～。取りあえず入門編からって
ことで。

昨日は「奥武蔵クロカン教室」に行ってきました。埼玉県の宮沢湖～
高麗川峠（H＝117m）越える1周6kの周回コースで、木立の中の
95％はアップダウンの連続でした。コースは全てダートなんで、足
には優しいんですけど、切り株や石ごろごろで、下りはつるつる滑っ
て大変でしたね。登って下っての連続で膝にきましたけど、なかなか
いい練習になりました。

北海道マラソンの国内外の招待選手28人が決まったみたいです。国
内男子はこの前のサロマで優勝した佐々勤選手（旭化成）や、女子で

はアテネ補欠解除になった千葉真子選手です。う～ん相手に不足は無
いぞ！って違よネ^^)。中間点前の折り返し付近でミーハー気分
で応援します。

41333

やられた～（T^T）

pompom
2004.8.10

先日自転車のバスケットにクリールを入れたままスーパーで買い物
をしている間に盗まれちゃった私ですが、今日またやられちゃいました。
ワークアウトに必要なもの入ったバッグ、ごそと持って行かれちゃ
いました。しかも本屋さんでウォーキングマガジン買ってる間の2～
3分の間にです。

子供が渋谷区のスポーツセンターでサッカーの練習があったので、そ
の間私はトレーニングルームでワークアウトをし、シャワーを浴びて、
それでも時間が余りそうなのでウォーキングマガジンでも読んで
計画だったんですが、全てパーです。自転車のかごに荷物を入れっぱ
なしだった私がバカなんです。学習能力がないといひかなんといひか。

バッグには、ランニングシューズ、ソックス、シャワーセット、お化
粧ポーチ、ドライヤー、ブラシ、バスタオル、そして着替えのブラと
下着とTシャツとジーンズまで入ってたんですよ、ショックです。金
額にしてみるとけっこうな額になるし、それよりも、ランニングシュ
ーズは、膝を痛めた後に買い替えたadidasで、この靴をはくようにな
ってから膝が痛くなることもなく、すごく合っていたのもものすご
く悲しいです。あー、それに下着も見られちゃうなんてメチャクチャ
いやー！（全然セクシーなのじゃないので、盗った方もつまらないと
思いますが。）すごい落ち込んでます。

こんなことですごいショックで、今日は一日ぼーっとしてしま
いました。立ち直るために一走りと思っても、お気に入りのシューズが
ない。。。ぐずん。

マハロさんはお財布みつけて本当によかったね。

41334

ランニングシューズ洗いました。

マハロ菊池
2004.8.10

先日のトレイルランで汗だらだらでシューズまでびしょりだったものを玄関に置いておいたら玄関中が臭くなってヒンシュクをかいました。で、風呂場でごしごしと洗いましたよ。走ったら、たまには洗おう、ランニングシューズ。

pompomさん、災難でしたね。石神井方面も自転車のカゴに入れたバック等のひたくり被害が2年前位から頻繁にあって、防犯用のカゴに付けるゴムのネットが主婦層の間に流行っております。

ヒロさん、お疲れさまでした。クロカンというのは比較的ならかなんでしょうか？丘陵とらえて良いのかなあ。トレイルというのは小径程度に理解してたら全然違ってまさに山道でしたよ。千葉選手には大会記録更新を狙って欲しいですね。

アロ八さん、お疲れさまでした。色々ありがとうございました。またよろしく願います。W&A・URCのマークはそのうち考えてみますよ。

ホロさん、お疲れさまでした。さすが30歳前半は元気だなあ。11月の駅伝西東京大会（昭和記念公園）なんか9月になったら募集しようと思ってるので良かったら参加してください。

もんきちさん、どうもありがとうございました。アロ八さんとエクステラ頑張ってください。ジムで会いましたらこちらこそよろしくです。

41335

ショックですね…

マナ福嶋
2004.8.10

pompomさん、バックごと盗まれてしまうなんて、ショックですね。私も、一年の内に2台も自転車を盗まれているので、落ち込む気持ちわかります…盗んだ人のことを考えると、すっごくむかつきます！

落ち込んでいるpompomさんにこんなこと聞くの、申し訳ないんですが、adidasのなんというシューズなんですか？実は私は医者に膝の軟骨が磨り減りすぎて注意を受けているので、pompomさんのシューズを参考にしたいです。

新しいシューズを手に入れて、ひとつ走りして、スカッとしてくださいね！

41336

明日から18日まで夏休みします

マハロ菊池
2004.8.11

今日IPアドレスをわざと更新したので、1週間変わらないことを祈ってお休みいたします。

昨日たけしのテレビで筋肉を酷使すぎたうえ水分不足で血液がどろどろになり、酸素不足になると激しい筋肉痛のような痛みを伴い、筋肉が崩壊する病気になるってミオグロビンが血中に解け出し急性腎不全で血尿が出て突然死にいたる怖い病気（筋融解）の話がありました。暑い中、前日の疲労を残した状態での過酷すぎる鍛錬は危険だそうです。なので今年は体調・気温と相談しながら走ります。

マナさん、自転車2台ですか。困りましたね。防犯ネットしても自転車ごと持っていかれたらどうしようもありませんよね。私の折畳み自転車は片手で簡単に持っていかれてしまうので、柵や木、道路標識なんかロープタイプの鍵でくくり付けて駐輪するようにしています。

41337

マハロ様！！高尾山・陣馬山トレイル鍛錬部を読みました！！

アロ八幸満
2004.8.11

鍛錬ではなくて、修行の世界を垣間見た鍛錬の部を拝読致しましたよ！！アロ八が思ったより、かなり“地獄”を見たようですね！！改めて、大変でしたね！！足は痙攣するは、泥だけになるは、汗は際限なく続き身体の消耗が激しい状態ではなかったでしょうか！（苦）

さて、陣馬山で撮った画像を、恐縮ですがまた下さい！！いつもの通り、yahooアドレスまでお願い申し上げます。

さて、皆さん！時間がありましたら、アロ八のクラブHPも見てくださいね！！

ホームページ：http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/index_i.html

掲示板

http://8809.teacup.com/withandalwaysurc/bbs

41338

新記録って好き

ワイマナロえつこ
2004.8.11

東京の真夏日記録は37日にもなるんですね。7月6日から続いているようですが、8月に入ったらなんだか涼しい日が多いような気がしませんか？走るのも7月の方がしんどかったような気がします。もう秋か？なんて思っていました、それでも真夏日記録は続いているんですね。

今日は午前中は曇っていて、「あー、真夏日記録が途絶えちゃうかも。。暑いけど、新記録更新してよ～」と矛盾した気持ちでいっぱいでした。新記録、いい響き～。オリンピックでもたくさん新記録出るといいなあ、と思うのでした。

pompomさん、災難でしたね。。マハロさんのように出てくるといいのですが。はやく立ち直って下さいね～。

41339

アテネ開幕 2時間走

マハロ菊池
2004.8.14

さすがに時差があって、早起きのレベルを超えた時間に起きて開会式見ましたが、また寝て、6時30分から2時間走。当分変な時間に起きたり寝たりすることが続きそうです。

ワイマナロさん、記録的な真夏日記録の連続も明日が雨の予報の中どうなるか楽しみです。

41340

久しぶりにまとまった雨。22℃とは涼しいですなあ。

ジムでトレッドミル60分。

マハロ菊池
2004.8.15

トレッドミル角度を8%まであげて45分間時速8kmで走って、角度

0%にすると坂を下ってるような感覚になり、時速12kmにあげても勝手に足が動くので面白いなあ。

さて、こういう連続休暇には普段出来ない鍛練をしたいと常々思うのですがオリンピックがあって今年はだめって感じです。

41341

寝不足

pompom
2004.8.15

男子サッカーのラグアイ戦を皮切りに、オリンピック観戦のためにすっかり生活が不規則になりつつあります。お肌も既に荒れ始めちゃった今日は金さんメニューもさぼってしまったわ～！

マナさん、自転車2台もかなりつらいですね。主婦の必需品ですからね。あの後家族も使うので仕方ないので、ドライバーだけは買いましたが、その他のものは家にあるもので間に合わせています。

盗まれたシューズはAdidasのSuper Novaです。ギャラリー2でセールで¥9000ちょっとだったと思います。でもシューズだけは誰に勧められても、実際に履いて走ってみないとわかりませんね。その前に履いてたアシックスも、かかとの収まりとか、衝撃の吸収とか、すごくよかったんですが、私の足には足のつま先が広すぎたのか、走りながらいつもつま先じゃんけんとかしながら走ってるみたいな感じで、そうこうしてる間に膝がすごく痛くなってきちゃったんです。靴のせいでもないとは思いますが、Super Nova履くようになってから膝のプロブレムは激減しました。でもあくまで私の場合です。私の姉はNBがすごく良かったって言うてるし、代々木公園で見かけるランナーも、アシックスあり、ナイキあり、いろいろですよ。最近ナイキからもまた新しい衝撃吸収マテリアルを使ったシューズが出たようですね。

私もマナさんと同じ年なので、さすがにあちこちすり減ってると思いますよ。特に感じるのは足の付け根。長い距離走るとこききいってます。お互いに無理をせずにかんばりましょうね。

ワイマナロさん、有難う！でもバッグは出てきそうにありません。高いレッスン代だったと思って、今はどんなに重い荷物でも自転車を離れる時にはバスケットから出して持っていくようにしています。

ホブロンさん、今月のウォーキングの講習会は申し込みませんでした。都合がつかなくて。来月こそ絶対に行きますのでよろしく♪

41342

ありがとうございました

マナ福嶋
2004.8.16

pompomさん、教えてくださってありがとうございました。次回のシューズ買い替え時に参考にしますね。

私は足のサイズが子ども並みに小さく(22cm)、しかも、幅もないので、NBとかナイキはフィットしなくて悔しいです。シューズを買う時には毎回トライしてみるのですが、どんなに小さいサイズを履いてもフィットしません。デザインも好きだし、機能もよさそうなのに… 5月に金さんのランニングクリニックに参加した時に、スポンサーのリーボックのシューズを履かせてもらい、そのまま、ランニングをさせてもらったのですが、足にフィットする感じや地面をける時の反発力がよかったです。金さんはシューズ作りのアドバイスもしてもらって「2年後を楽しみにしててください。とってもいいシューズが出来ますよ」と言っていたので、楽しみにしています。

私も足の付け根が弱いです。ジムのトレーナーに相談したらランジがいいとのことなので、3月あたりからウエイトの時にランジも取り入れ始めたら、この頃は快調になってきました。ほんと、無理をせずに、トレーニングを重ねていきたいですね！

マハロさん、角度8%を45分ってすごいですね。一度、トライしてみようかと思っています。ここ1ヵ月ほど、ミルで1時間半ほど走ったあとに、40分ほど休憩なしに泳いでいたら、体脂肪率が1.5%減りました。やはりダラダラレベルの有酸素運動は効きますね。でも筋肉まで落とさないようにウエイトもせせせと励んでおります。

41343

朝、石神井公園4周60分。

午後、荒川彩湖へサイクリング150分。

マハロ菊池
2004.8.16

男子サッカーは残念でしたが、まだまだ卓球、ソフトボール、野球などの球技も楽しめだし、トライアスロンや陸上も、100m男子、1万メートル女子そしてマラソンと目が離せないですね。体調を崩さない程度に観ないとなあ。

マナさん、体脂肪減って良いですね。私は近ごろどうも減りません。やっぱ筋トレ併用しないとなあと思ってるんですけどね。

pompomさん、初戦のラグアイにさえ勝ってればなあと思えども今更しようがないし、ガーナ戦だけでも勝って帰ってきてもらいたいもんですね。

41344

お盆休みも

ヒロ児玉
2004.8.16

あっちゅー間に終了して、今日からフルパワーで仕事でした。でも、世間はまだ休みモードみたいで、朝の通勤電車はガラガラ状態でした。

連日深夜にアテネ五輪TVで応援してたんで、休みは思ったより走り込み出来なかったんで、昨日は、「北海道マラソン」へ向けて最後のロング走ってことで、30kの持続走してきました。暑いと5k走っただけでバテバテだけど、あれだけ気温低いとなんとか走れちゃうもんです。本番も昨日ぐらいの天候ならいいけどな～。後2週間は長距離教室に1回行ってスピードトレして調整します。まささん、ホアロハさん、虹の木さん調子はどうですか？

前日の午後5時からの開会式に出てから、すすきの前夜祭ってことにしましょうか？

それと、「えちご・くびき野100kマラソン」の案内が届いたんで、気合が入ってきました！コース高低図見ると、30k過ぎから70k過ぎまでは、約200m登って下る5つの峠越えなんで侮れない！9月は高尾山に通わないといかんかな～^^)。

41345

悲しい、、

pompom
2004.8.17

マハロさん、サッカー本当に残念です。イタリア戦は10分ほど寝過ぎちゃって急いでTVつけたら、もう2点も入れられちゃってて啞然としました。

グループ分けが決まった時点でかなりヤバい状況とは思ってました

が、ここまでとは。

サッカーの本当のひのき舞台はW杯ですからね、2年後に向かって頑張りや良いさ、と思ってみても、年齢的に、この人達が主軸になって行かないといけないのにだいたいぶかしらね。う～ん、不安。ヴェルディの森本君の成長に期待しますね。とにかく、ガーナ戦は勝ってくれ～！

この夏は本当に暑くて大変だったけど、ヒロさんのレベルでも5kでバテバテだったんなら、私なんか全然走れてなくて当たり前だわね、と納得し、秋に向けて、リセットモードです。

41346

まじでやばい予感・・・

まさコナビール328
2004.8.17

こんにちわ。お久しぶりです。

>ヒロ児玉さん

2週間前のこの時期、やはり30km走ですか！
実は、私も走ってもせいぜい15～6kmっていう中身だったので、こりゃいかんということで週末30kmチャレンジしたんですね。結果は・・・トイレ休憩(笑)込みの24kmでギブアップでした・・・(泣)

4月以降、その24kmが最長距離なんですよ。やばいなあ。やばいよね。
もう1度、30kmチャレンジしようとも思ったんですが、故障したり疲れが残ったりするといやなんで(サボる理由はどうでもつけられます)、あとはそこそこ練習しておしまいの予定です。

ああ・・・、じたばたしてもしょうがないけど、気温が上がらないことを祈るだけです。

で、札幌での前夜祭のことなんですが、基本的には児玉さんのおっしゃっている、開会式からすすきのコースでOKかと思えます。
集合場所等、この掲示板を使わせていただくのもなんですので、メールで打ち合わせしましょう>北海道マラソン参加各位

もしよければ、以下のメアドにメールいただければ幸いです。(あ、児玉さんのは存じております)

masa@30kai.com

>pompomさん

盗まれちゃうってほんと、やりきれないですよ。今、運勢、底でしょうからこれからいいことがおきますよ！がんば！

>マナ福嶋さん

ランジですかあ。私の行っているジムのスタジオプログラムで音楽に合わせてバーベルとか持ち上げるのありますが、ランジはチョー苦手です。筋トレも少し対象となる筋肉を変えるだけで、きつさが違いますよね。

>菊池さん

トレッドミル8%ですか！45分で5000mも駆け上がったってことです。
うーん、それは普段ビールしか飲まない人間に、テキーラ一気させるよりハードだな。(意味不明)

41347

練習会のおしらせ！！

アロハ幸満
2004.8.17

当クラブ(W&A. URC)の練習会を、8月21日(土)に開催致します。
今回の練習会場ですが、奥武蔵方面(西武秩父線沿線の山々)にて行います。

コースとしては、日本山岳耐久レースを想定して、アプダウンの厳しい山岳コースとなります。

詳細は、リンク集にあるHPを見てね！！

なお、代走会で参加を希望される方は、HP掲示板に参加の意思を書き込んでくださいね！！

待ってま～～～す！！
アロハ幸満

41348

アテネ五輪で

ヒロ児玉
2004.8.17

柔道・水泳・今日は男子体操と、ニッポン頑張ってますね～。今までは、ここ一番ってところでもろさ弱さがあった感じですけど、いやいやどうして！精神的な強さにビックリするし、連日の活躍に元氣もらってます。

卓球の最年少代表、福原愛選手もやりましたねー！20才年上の世界ランキングで格上相手の米国選手にストレート勝ちでベスト16。ポイント取った時の「サあ～っ！！」って雄叫びで小さな左手ガッツポーズがちよいカッチョよかった。自分も、フルの30kの壁にぶち当たって苦しい時に、気合入れるために「おりゃー」とかデカイ声で叫ぶんですけど(周りのランナーにいつも怪訝な顔されます…)、今度は「サあ～っ！！」とか「よよぎ～っ・・・」とかでいってみるかな^^)。
日曜日の深夜の女子マラソンはメダル独占を期待してLiveで寝不足にめげずに応援しないと。それと100mの末続選手に頑張ってもらいたい。

◇pompomさん、男子サッカーは、期待していただけに残念でしたね～。ディフェンスの小さなミスから失点が痛かった～。ガーナ戦は次に繋げる戦いをしてもらいたいです。ランニングの方は涼しくなってからポチポチと頑張ってください。

◇まささん、それでは前夜祭の詳細はメールでってことで。一応開会式でライバルの国内外選手の顔ぶれを確かめて(爆)、モチベーション高めてすすきのに繰り出しましょう！！
お互いこの時期は、焦って長い距離走ってもしゃないですから、故障や怪我に注意して上手く調整しましょう。

◇アロハさん、えちごUMに向けてハードな山岳コースで鍛練したいところですが・・・道マラの一週間前では、まだまだ走力無い私には厳しいです。9月の週末はいつでもOKですので次回宜しく願います。

41349

朝涼しく、夏休み最後だし、たらたら3時間走

マハロ菊池
2004.8.18

夜降った雨と朝も天気雨がぱらぱらとあって、涼しく走りやすい朝がありました。

昨日の福原選手の試合は、全然危なげなく勝ってしまいましたが、第一戦は、はらはらもんで、観ているほうがもうダメって感じの中、良く挽回して勝ったもんだと思いましたね。こういう諦めない感じは、マラソン道にも通じるものがありますね。

41350

W & A URCの練習会詳細です

もんきち
2004.8.18

お世話になっております。

アロハが若干のお知らせをしておりますが当クラブ (W & A URC) 練習会の詳細です。お時間のある方はぜひ御参加をお待ちしております。

奥武蔵トレイル詳細について

日時 8月21日 土曜日

集合場所 西武秩父線 芦ヶ久保駅 9時50分

池袋発・8時6分(三峰・長瀬行)または8時30分特急西武秩父行きが直通で行くことができる電車です。ちなみに特急は特急料金がかかります。

コース 芦ヶ久保駅～二子山～焼岳～武川岳～山伏峠～伊豆が岳～正丸駅以上が必須コースです。給水場所は芦ヶ久保駅付近の湧き水1箇所のみ。途中にお店は一切ありませんので、水を入れる水筒・3.4時間走るだけの食料を必ず持参してください。山伏峠以降は皆様の調子を見てコースを変更する場合があります。

荷物はすべて持って走る予定ですが、みなさん、芦ヶ久保に置いて行きたいということであれば、最後は芦ヶ久保まで走るか、正丸から車で移動しましょう。

コースはハセツネにかなり近い感じの山岳トレイルコースです。

所要時間 4～5時間くらいか?

以上よろしく願います。

41351

みなさん爪は元気ですか?

まさコナビール 3 2 8
2004.8.18

私は一生懸命走っている時期は、かならず右足中指が黒爪になります。

この前、富士山に行った際は、おニューの登山靴なんぞ買ったものだから、これで右足の親指・人差し指&左足人差し指も黒くなっちゃいました。(泣)

まあ、痛みを今は伴っていないんでいいんですが、これ薬屋でなんか塗り薬でも買ってきて、ささっとよくならないかなあと思って以前「黒爪」とかで検索したんですけど、よさそうなのがヒットしませんでした。

今日あるところで、この黒爪の正式名称(?)は「爪下血腫」ということでググってみたら、あれよこれよと専門的なページが。あまりに気持ち悪いページとかも出てくるんで見るのやめちゃいました。

こんな足でも、黒い爪みると、いとおしくなっちゃう今日この頃です。

41352

シューズの話

ホブロン石郷
2004.8.19

先日、都内の某靴屋でナイキのランニングシューズを買いました。店の前に平積みされてたバーゲン品です。かれこれ25年はナイキユーザーをしていますが、最近は種類が増えすぎてたり、靴に2万払うんだったら・・・なんて考えたりして、最近は安ければ何でも良いや〜って感じで選んでいます。レジで「箱は要りますか?」って聞かれて、まあ捨てるのも面倒だし・・・と思って「箱は要りません」って答えた時、レジ打ちの兄ちゃんが妙に嬉しそうだった・・・のが気になって、家に帰ってよ〜く見たら、なんか作りが雑、粗悪な感じなんです。生地の断裁とか縫製とか、今までのナイキとゼンゼン違う感じなんです。こりゃ〜パチもん掴まされたかな〜? (大阪の言葉でパチもん=盗む、から派生した言葉で、ブランド品のコピーなどを言うそうです)って感じです。恐らくパチもんナイキを箱に入れて回しているのでは? という疑惑です。そこで早速、以前からお世話になってるナイキの方に電話して見てもらう事にしました。偶然にも以前は店舗のプロデュース関係の部署だったのですが、フットウェア担当に移動になって居られて、それなら尚更・・・と言う事になりました。結果は追ってお知らせします。尚、ナイキシューズに関して情報など欲しい方は私にメール下さい。担当者に回します。ナイキ社内でもこのサイトは認知されて居る・・・みたいですよ。(少なくとも最初は見てくれました)。

pompomさん、災難でしたね。チャリでも鞆でも、盗まれる時は1分でも目を離した瞬間パチられます。恐らく前から目を付けられて居たのでしょう・・・私の事務所は3年前にピッキングされて、4人の

カメラマンの機材を300万円分くらいやられました。私の機材は10万のカメラ1台だけでしたが、ほかの3人はCanonのEOSをフルセット持って行かれました・・・ので、最初は私が疑われました。それにしても警察のやる気の無いのには驚きました。「カメラは明日の朝には香港だね〜」とか「出くわしてたら青龍刀でスパ〜って斬らてたと思うよ〜」とか言いつつ、オマケに私も指紋取られるし、恐らく前科者データベースに入れられてると思います。もう悪い事は出来ません。普通の方は経験無いと思いますが、指1本づつ全部、手のひらで手形を押す様に、丸い筒を握る、の3種類取られます。まるで容疑者?と言うトホホな感じでしたね、被害者なのに。そう言えばマハロ君は昔々、警察犬が彼の家の前で止まった・・・と言う事だけでタクシー強盗の容疑者として警察署まで連行されて取り調べ受けてましたね。真犯人は後日捕まって、2千円くらい払わないで逃げた酔っ払いでした。セコイ事件ですが、頼むよ犬・・・税金でエサ喰ってんだから、ちゃんと嗅げよって感じです。話は逸れてしまいましたが、結局は自己防衛しか無い世の中です。脱線ついでにもう二つ、15年前くらいに女子医大で1億円くらいのスーパーコンピュータが盗まれたんです。それも昼の2時頃、正面にトラック停めて10人くらいの人達が1時間以上かけて運んでたそうです。修理だと思った、入れ替えだと思った、特に気にしなかった、と言う人ばかりで、まさか盗まれて居るとは誰も思わなかったそうです。それと全国高校サッカーの決勝戦のハーフタイムに、ゴール脇にカメラ2台とレンズ2本(総額1、200万円)を置いたままトイレに行って帰ってきた文藝春秋のカメラマンが、自分のカメラが無くなっているの隣のカメラマンに聞いたら「5〜6人で持って行ったけど、会社の人じゃないの?・・・え〜?」と言うことで、10万人の目で盗まれてしまった・・・と言うお話でした。皆さんも気をつけましょう。

pompomさん、話し逸れてしまってますみません。スキルウォーキングは涼しくなってから御参加されると良いと思います。
tomo-photo@nifty.com

41353

休み明け、今年も後半戦

マハロ菊池
2004.8.19

ってほどでもないけど、あっという間にクリスマスなんだろうなあ。

ホブロンさん、警察犬の件は困ったよね。指紋は取られなかったけどな。20年前の話だなあ。

まささん、私も親指の爪が半分黒くなりました。先日高尾山の下り時にシューズ内が汗で滑って先端が当たったためですね。大きめを履いていますが、汗で滑るとは思いませんでしたね。痛みはなく、はがれる感じでもないのほっとおいてます。

もんきちさん、私は今週ばたばたなのでだめですが、今日はジムに行こうと思っています。

代走会の高尾山もそろそろ日程決めないとなあ。9月20日までは山頂ピアガーデンが営業してるので、最終日の9月20日(月・祝)なんていかがですかなあ。6号路で登って、稲荷山で下って、再度1号路で登ってピアガーデン行ってケーブルカーで帰るっていうのはいかがでしょうね。登り1回だけの参加やウォーキングも可ってことで。ピアガーデンは休日は3時からなんで、集合時間も11時ってとこですね。

ピアマウントの詳細は下記です。

<http://www.urban-inc.co.jp/02/0201/fra0201.html>

41354

時期はずれ?の話ですが・・・

まさコナビール 3 2 8
2004.8.19

よーやく、クリール買いました。もちろん7月21日頃発売号です。(^^)

コツ嬢が言っていたように、どこの書店でも置いているような雑誌ではないので、一ツ目の店では置いていませんでしたが、2店目の町で少し大きめな店ではありました。しかも4冊も。

おいおい、いくら書籍は返品できるっていても、次号が出る数日前にその在庫量はないだろうって感じですけどね。

で、何がしたいかという、ここ代々木ランニングクラブが紹介されているページを遅くなりましたがようやく見た次第で。これを見ると、「おお、私もこのいわゆる走友会みたいのに参加してるんだあ」という感慨に(T.T)

これからもぼちぼちがんばりますので、ヨロシクお願いしますということでした。ではでは。

41355

今週末は女子マラソン

マハロ菊池
2004.8.20

英ブックメーカーの賭け率順では、1位は首振り走法のラドクリフ選手、2位にボストンでヌデレバに勝っているオカヨ、3位ヌデレバで、4位に土佐、6位野口、7位坂本となってるそうです。5位は誰なんだか気になる所ですね。あと、狙った選手に影のようにつついて後からアキレス腱を蹴ってダメージを与える技を持つ北朝鮮のハム・ボ

ンジル選手が今回はラドクリフ選手の背後につくのか楽しみだなあ。

まさコナさん、走友会みたいではあるが、はい走友会ですと胸を張って言い切れない微妙な代走会ですが、今後ともよろしくお願いします。

41356

いい天気。80分走。

マハロ菊池
2004.8.22

風は大分涼しくなってきましたね。今日は昼間は雨降らなそうなのでサイクリングでもしてくるかな。

アテネ女子マラソンの会見で3選手ともサングラスを掛けて走るそうですが、坂本選手と土佐選手にはオークリージャパンが支給するみたいですが、野口選手が今年の青梅の時にかけていた逆さまメガネみたいなやつを掛けるのか個人的には気になりますね。

41357

祝 野口選手 金メダル!

マハロ菊池
2004.8.23

ラドクリフまさかの棄権にはびっくりしましたが、最後までヌデレバがついてきてドキドキのレースでした。いやあ、すごかったなあ。野口選手おめでとうございました。

41358

祝 野口選手 金メダル! ②

ヒロ見玉
2004.8.23

いや～野口みずき選手やってくれました! 35℃の暑さと、起伏の多いハードなコースで、自ら動いてのレース展開での金メダルは本当に見事でした。25k過ぎからのスパートは少し早いぞ! 大丈夫かな? って思ってたけど、ヌデレバの猛追を振り切って、よく逃げられました。レース中や、ゴール後におう吐する選手がかなりいたぐらいの過酷なレースの中、土佐選手や坂本選手も走りきったし、ニッポン選手の頑張り刺激されたんで、日曜日は気合入れてメダル目指し

て(完走メダルです・・・)頑張ってくるぞ!! でも、あのすっごい登りでスパートして逃げ切りってしまう野口選手にはビックリです。私なら絶対歩いてますし、あの暑さの中では走れまへん^^)。

◇マハロさん、マラソン中継は本当にゴールまでハラハラ状態でしたね。もしQちゃんが出場してたらどうだったかな? ワンツーフィニッシュでなーんてのは夢の中の出来事でした。第二回練習会は高尾トレイルランですね!? 是非やりましょう。

◇北海道マラソン組の皆さん、今週の北海道は涼しくなりそうですよ。日曜日の予報では、曇りで最高気温24℃なんで、ますますですね。

41359

寝不足解消するには、

マハロ菊池
2004.8.24

寝るしかありませんね。というわけで昨日は久しぶりにぐっすり寝ましたよ。

ヒロさん、まさコナさん、ホアロハさん、虹の木さん、今週末は北海道頑張ってください。前日飲み過ぎないように御注意を。アロハさんはXTERRA JAPANですね。頑張ってください。

41360

練習会のお知らせ

アロハ幸満
2004.8.25

当クラブ(W&A、URC)の練習会を開催いたします。興味あるかたは、HPの掲示板にて書き込み下さいネ!!

日時: 9月4日(土)
場所: 奥武蔵山岳コース

詳細は、以下のHPで!!
http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/index_i.html

41361

おおもろごはん

まさコナビル 3 2 8
2004.8.26

今日、築地の場外の近くを昼うろうろしていたので、食事をその近くで取りました。

魚介類は、北海道ということで、他を物色していると行列の店を発見。モツ屋でした。

じゃ、ここでということで「モツ煮」と「おしんこ」とカーボローディング用に「大盛ごはん」をオーダー。

いやあー、場所柄、ここの大盛は特盛でした。ドンブリにぎゅーぎゅー（牛牛）詰め込んであって、今16時過ぎですけど、まだ腹いっぱいです。

考えてみれば、どんぶり飯・大盛なんて20年ぶり？それ以上？食うのも練習だ！と思いがんばって食べました。(笑)

あ、で、なんで「モツ」かって？42kmモツように、ゲンを担ぎました。じゃんじゃん。

41362

ちょっと箱根行っております

マハロ菊池
2004.8.27

箱根駅伝5区の一部を走ってみましたよ。

ラドクリフ選手、明日の10000m走るみたいですね。ノーガード走法の孫英傑選手と富士選手も出るんで楽しみであります。

まさコナさん、まいうーそうでなによりですね。私なんかレースも出ないのに大盛りをついつい頼んでいます。結果痩せない。止めようと思っても、ついつい頼んでしまうんですね。

41363

トリビアと裏技

マハロ菊池
2004.8.28

先週会社にトリビアの人から電話があって、ランナーの人に電話調査してるそうで、「マラソンを走るときに男性ランナーは乳首に絆創膏をしているというのは本当ですか？」と聞かれたので、「はい、本当です。」と答えておきました。「何%の人が絆創膏をしていますか？」と聞かれましたが、「そこまでは私に聞かれてもねえ」と答えておきました。また「ディクトンススポーツやワセリンを使う人もいますよ」と付け加えておきました。「むだ毛」を処理する話でしょうかと思いましたが、

きっと映像的に無理だろうなと思い、止めとききました。

今日いつもの2時間走から帰ってウエストバックを洗おうと思って風呂で石鹸を付けてみると背中を洗うのに丁度具合がいいことに気付きました。特に裏がメッシュになって泡立ちよく、なかなか気持ちいい裏技であります。

女子10000mは寝過ぎて見れませんでした、ラドクリフ選手また途中棄権してしまったようです。やはりプレッシャーかなあ。富士選手も33分台と振るわず、後ろから2番目。オリンピックは難しいなあ。

41364

北海道組のみなさん、

頑張ってくださいー！

らんらん♪カメハメハ
2004.8.28

明日に備えて今頃はもうきつと寝てると思いますが、(なんて、もしかしてまだすすきので盛り上がり過ぎてたりして・・・(^_^;)）ヒロさん、まささん、ホアロ八さん、虹の木さん、明日の北海道マラソン頑張ってください。TVで応援してますね～。

マハロさん、ウエストバックで背中を洗っている姿、想像してしまいました。

もう、おかしくておかしくてお腹が痛くなっちゃいましたよ。一人でウケまくっていたら、そばにいた主人が「どうしたの？」と聞いてきたので、ウエストバックの裏技教えてあげました。

明日あたりもしかしたら、うちの主人もウエストバックで背中を洗っているかもしれません。

実に愉快的裏技、ありがとうございました。

41365

ああ、北海道マラソンDVD予約録画失敗！

マハロ菊池
2004.8.29

テレビで応援しますと言っておきながら急にでかかなくてはならなくなって見れず、DVDに録画しようと操作しておいたのですがあせって最後に録画予約入ボタン押し忘れて、ああ全然撮れてない。参加した皆さん、かたじけない。でもね、時計を見ながら応援はしてたのでお許しください。

さてさて、今夜は男子マラソン。マラソンは走ってみなけりゃ分からない。特に今回みたいに非常に過酷なコース条件だと高速コースでのタイムが良い選手が必ずしも有利とはいえず、まさかな展開もありそうで、そう思うとやはりライブで見たいなあ。ああ、でも月曜日がきついなあ。

らんらんさん、ウエストバックと身体と両方いっぺんにキレイにできるのがいい所です。ランニングキャップでも良いのですが、背中が洗えないのが難ですな。そういえばニッポンランナーズの皆さんもクリールのクラブ紹介に出ていましたね。

41366

野口さんのサングラスは

マハロ菊池
2004.8.30

日本の山本光学株式会社製のブランド名ではSWANS（スワンズ）のe-nox αというやつで非売品（国内販売未定）だそうです。シモン選手も色違いをかけてましたね。

あの逆さ形状で汗をかいてもすり落ちにくいそうですが、流行ったら笑ってしまいそうです。

男子マラソンも日本の3選手とワイナイナ選手、充分頑張ったって感じでしたね。お疲れさまでありました。それにしても1位を走ってた選手を押し倒したのにはびっくりしました。

<http://www.yamamoto-kogaku.co.jp/worldstage/index.html>

41367

デリマ選手、ヒドイ災難でしたが、

マヒナドルりこ
2004.8.30

あきらめずに競技場に入ってきた時には涙がでました。拍手と歓声もすごかったですね。あんなコトがあったのに、恨み言ひとつ言わずに心から銅メダルを喜んでいて、(ブラジル初ですもんね)大人だなあと思いました。ああ、これで時差生活とお別れかと思うと寂しいです。

41368

北海道マラソン組全員時間内完走！！

ヒロ兎玉
2004.8.30

まささん、ホアロハさん、虹の木さん、お疲れさまでした！
なかなか楽しい北海道遠征でしたね。道マラは病みつきになるでしょ？

私は前日の昼過ぎに札幌に入って、昼はうに・いくら丼の大盛り食べて鋭気を養うつもりだったのが、羽田で離陸寸前にエンジントラブルで機内に1時間半拘束されて、やっと代替機で夕方に到着だったので、開会式にも間に合わず、前夜祭にも遅れる始末で、皆さんにご迷惑お掛けしました。

前夜祭は、ホアロハさん御家族も一緒に和気あいあいと、ジンギスカンやお寿司にビールを堪能し、ランニング談義やレースの作戦会議(笑)。

レース当日は、去年と打って変わって、時折小雨降る秋を思わせる気温17.5℃と涼しく絶妙なコンディション。ランパンランシャツでは肌寒い感じでしたね。

そんな走りやすい気候なもので、前日に皆さんに前半は周りが速いし、ゆるい下りなので、オーバーペースに気をつけてなんて自分で言っておきながら、ガンガン行ってしまいました(汗)。もう30k過ぎて全く足が動かなくなるし、後半向かい風で体が冷えてもよおしてくるし…大失速しました。給水所で何度歩いたことか。一度歩いちゃうともう歯止めがきかなくなりますね。でも、「ガンバレー！歩いてないで走れ〜！！」って有り難い(笑)沿道の声援のおかげでなんとかゴールに辿り着きました。

フェアウエルパーティーでは、スクリーンでレースのダイジェストが流されてたので、男女の優勝者が誰なのか初めて分かって、千葉真子選手の笑顔のゴールシーンに大拍手。浴衣姿で登場したちばちゃんなかなかキュートでしたねー。
でも、さすがランナーの集まりで、テーブルの食事や飲み物があつという間に無くなってました。

今回は調子良かっただけに、レースで思い通りに走れなかった悔しさがあるし、かなり辛いレースだったので、当分走る気持ちが湧いてこない感じですかねー。
ま〜ポチポチいきます。

◇まささん、受付してもらって助かりました。次のレースはどうします？

◇虹の木さん、サブスリーサーティーが見えてきましたね。

◇ホアロハさん、私もエネルギー切れ起こしたみたいですよ。ウルトラはエイドに給食一杯あるからいいですけどね。

◇らんらん♪さん、前夜祭は早めに切り上げて、その時間は気持ちよ〜く寝てました(笑)。応援どーもです。

◇マハロさん、男子マラソン眠い目を擦って見てみただけど、沿道の男のリマ選手への妨害には憤慨しましたよ。

41369

完走できて良かった・・・

ホアロハこじろう
2004.8.31

ヒロさん、まささん、虹の木さん、道マラお疲れ様でした。
また前夜祭では家族同伴で参加させて頂きありがとうございました。ホテルに戻って長男が喜んでました。

レースの方は・・・後方からのスタートで、スタートラインを越えるのは40秒ほどかかりました。また幹線に出るまで大渋滞でこのまま5kmの関門で終わるかと思いましたよ。
幹線に出てからはヒロさんのアドバイス通りに前半は押さえ気味に走っていたつもりでした。しかし20キロ手前でエネルギー切れとなってしまい、お腹が"グーッ"って鳴りっぱなしでした。おかげで後半のペースは急降下！でも沿道の方にバナナを頂いた時はちょっとだけ回復しました。小学生の女の子とご年配の女性のお二人、ありがとうございました m(_ _)m
まあ無事に時間内にゴールできて良かったです。

ヒロさん、実はレース中の10km過ぎのトンネルを出たあたりから18km辺りまでヒロさんの20m程後ろを走っていました。しかし追いついて並ぶどころが少しずつ離れてしまいましたよ。

今回のレース参加で、コースや雰囲気があったので来年も是非参加したいと思います。

北海道新聞の動画ニュースに道マラのダイジェスト映像がUPされていました。ゴールシーンはいつ頃かな？

<http://www5.hokkaido-np.co.jp/sports/marathon2004/>

41370

北海道マラソン

虹の木
2004.8.31

兎玉さん、ホアロハさん、まささんお疲れ様でした。

現地では大変お世話になりどうもありがとうございました。

私も前半のオーバーペースがたたり最後はかなりのペースダウンしてのゴールでした。
一時はかなり気分よく走れて、もしかすると3時間半を切るかと思ったのですが、第1折り返しをすぎたころから左足の付け根のあたりがいたくなり、その直後から向かい風に変わりだいがきつくなりました。
ゴールまで何とか歩かずに走り通すことができましたが、最後の方はキロ7分くらいまで落ちました。
サブスリーサーティーは秋以降の目標ということでがんばりたいと思います。

41371

北海道マラソンお疲れさまでした。

マハロ菊池
2004.8.31

全員完走で良かったですね。来年は私もかならず参加するんでよろしくをお願いします。

マヒナドールさん同様、私もオリンピックが終わって、なんか夏も終わってしまったみたいでちょっと寂しい感じですが、街でみつけた五輪絡み情報。
五輪便乗商法ってことで今付いている値段から上野アメ横のジュエーンが10%OFF
ロンドンスポーツは全品半額セール中でした。
西武池袋8階スポーツ用品売り場に君原選手や円谷選手のマラソンシューズが展示中でした。
池袋トヨタムラックスビル1階にヤワラちゃんの胴着、福原愛ちゃんのラケットなど展示中でした。

41372

お疲れでした>北海道マラソン

まさコナビール328
2004.8.31

児玉さん、虹の木さん、こじろうさん。お疲れ様でした。
また、菊地さん、カメハメ八さん他応援ありがとうございました。

結果的には、バスに収容されることなくゴールインしましたが、反省や悔いの残るレースとなってしまいました。

今回、ここのメンバーさん達がいたので、とても楽しい旅となりました。これからも、いろいろ出かけましょう！

ところで今日くらいから北海道は台風で大変そうですね。1日早くても暑かったし、2日遅ければ台風だったしで、運もよかったです。

41373

北海道マラソン！

祝完走おめでとうございます！！

アロハ幸満
2004.8.31

児玉さん！虹の木さん！こじろうさん！
北海道マラソンおめでとうございます。
大変お疲れ様でしたね！！

北海道マラソンを、TVで観戦致しました。千葉真子選手の走りは、期待通りですね！！

ところで、記録はどうでしたか？

アロハは、X T E R R A J A P A N丸沼大会に完走致しました。詳細は、当クラブHPを見てね！！
完走後、心地よい疲れの中、ホテルの大画面TVを、しっかりと観戦していました。

でも、皆さんの顔を確かめることが出来ませんでした！残念です！！

鍛錬の部で、完走記を期待しております。

41374

道マラ組&アロハさん、完走おめでとうございます。

マヒナドールうりこ
2004.8.31

北海道マラソン、去年は冷夏だったのに当日はえらく暑くて長谷川理恵ちゃんが倒れちゃったり、今年は猛暑だったのに当日は寒いくらいだったりして、わからないものですね。でも走りやすい天候でよかったですね。

招待選手以外に4人も知っている顔を探せるなんて楽しいなあ、と思いつつながら中継を見ていましたが、私も見つけれませんでした。ゴール映像はアップされてますね。

千葉ちゃんの走りはさすが、って感じでしたね。箱根駅伝の『登りのスペシャリスト』奈良修選手もすっかりベテランになって、いい調子でしたが14位でした。

あと、パラリンピックでメダルの期待大！の高橋勇市選手も2:46:44で完走されてましたね。さすが。でもアテネ、来月なのにこんな直前にフルマラソンなんか走っちゃって調整大丈夫なものなのでしょうか？

明日から9月ですので、私も観戦ばかりしないでオクトーバーランに向けて、走り癖をつけておこうと思います。

マハロさん、トレイルラン、短いほうのコース（軟弱？）に参加予定です。よろしくお祈りしま〜す。

41375

高尾山トレイルランニング大会

マハロ菊池
2004.9.1

遅くなりましたが9月20日でどうかと、パンフレットを作りましたので会員の皆様、参加御検討ください。1号路はほとんど舗装らしいのでトレイルって感じではないかも知れませんがね。コースに関して詳しくは下記パンフレットのPDFの地図のスタート地点当たりをクリックすると高尾山公式サイトに接続します。ピアマウントの詳細はフィニッシュ地点をクリックしてください。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/2004takao.pdf>

41376

高尾山トレイルラン大会参加しま〜す

ヒロ児玉
2004.9.1

マハロさん、道マラから3日過ぎて走る意欲がまたメラメラと復活しました。やっぱラン中ですかね〜^^)?。もちろんトレイルラン参加します！3コースいきますぜ。

<参加者>

- ①マハロ菊池隊長
- ②ヒロ児玉 11:00から最後まで参加
- ③
- ④
- ⑤
- ・
- ・
- ・

マヒナドールさん、アロハさん、TVでの応援ご〜もでした。昨日ビデオチェックしてましたけど、残念ながら写ってないですね。民放ですから、まささんが出場した長野マラソンみたいに、一般市民ランナーに注力した映像は無いですね。それと、ちばちゃんとピッタリ併走してる男子ランナーはいかんなー！もうちょい気を使って走ってもらいたいです。

アロハさん、X T E R R A J A P A N丸沼大会大変でしたね。流血の後は、ケ〇出しですか〜。いやはや鉄人さんは凄すぎです(爆)。

ホアロハさん、なに！すぐ後ろ走ってたんですね。声掛けてくれればよかったのに^^)。北海道新聞のHPでゴール前映像がアップされましたけど、自分の見てうん？競歩かって感じのピッチでした。1回目の折り返しで、完走請負人の斉藤さんを発見しましたよ。頭に小さなパラソル被ってました。

まささん、みんな所属クラブは代々木RCなのに健〇へ・・・は意味不明(笑)。

41377

8月は187km

マハロ菊池
2004.9.2

暑かった割にはそこそこ走れたかなあ。9月は10月に向けて200km越えておかないといかなあと思っております。

ヒロさん、8月30日に国立行ってきましたよ。長距離教室からの北海道参加者は10名で全員完走したそうです。

今年は青梅マラソン申し込んでみましたよ。抽選なんですね。2月かあ。寒いだろうなあ。当たって欲しいような当たらないでも良いかなあみたいな気分であります。

41378

みなさまお久しぶりです。そしてマハロさん、高尾山トレイルの件ごめんなさい！

ハレクラニ小野
2004.9.2

長期欠席のハレクラニでございます。久しぶりにこのサイトにやってくると、高尾山トレイルランの企画が……。わあ、ますい。それはわたしがやるといっていたのに、無責任だ。マハロさん、ごめんなさい。かつ、ありがとうございました。とてもよいコースだと思います。

責任感じております。そこで、もうひとつ、高尾の向こうまで行く景信山往復コースを設定しようと思うのですが、いかがでしょうか。

高尾山口（6号路）→高尾山→丁平→小仏峠→景信山（同じルートで高尾山に）→ピアガーデンに直行

走ると往復2時間ぐらいだとおもいますが、「つらいことが嫌いなランナー」であるので、急坂は歩きます。往復3時間弱ぐらいで、もたもたゆっくりと景色を眺めたりしながら行くのはどうでしょうか。高尾山口→景信山往復が15キロぐらいだと思うので、ピアガーデンで終えるこのコースは10キロかもうすこしあるぐらいだと思います。平地だと20キロぐらいを走った感じでしょうか。

11時高尾山口集合ということで。

マハロ隊長の許可がおりれば、わたくしめが、ご参加の皆様のご案内をいたします。

41379

セプテンバーラン

Spring
2004.9.2

お久しぶりです。
五輪に夢中で、すっかりさぼり気味な毎日でした。
8月は60km。少ない（笑）……って、毎月80kmなんだけれども。

11月にEKIDENカーニバル、とやらの誘われて出るようになったので（夫の会社関係）ちょっと頑張らないと……。初駅伝なんですけど、走ると思っただけで、緊張しますね（笑）だって、遅いんだもん。……うーん、鍛錬、鍛錬。

ところで、北海道マラソン完走組の皆さん、お疲れさまでした。カッコイイ～！
憧れのレースなので、羨ましいです！
（って、先月60Kmじゃ、羨ましいもなにもないですね;;）

41380

ロンドンでサロモンのトレイルシューズが1490円

マハロ菊池
2004.9.2

ああ、また買ってしまった。来週グッズ紹介します。

ハレクラニさん、では山頂で二手に別れましょう。たしかにせっかくなら高尾山-影信山の方はいい感じですからね。

Springさん、その11月の駅伝そろそろ代走会で参加者いますかあつて聞こうと思っていた所ですよ。昭和記念公園で11月13日ですね。4人で1チームです。詳しくは下記PDFですね。参加したい方いますか？

<http://www.runnet.co.jp/runtes/youkou/00909.pdf>

41381

高尾と駅伝に参加希望です

ホアロハこじろう
2004.9.2

高尾トレイルは集合時間に田舎からでも間に合いますので参加します。一度山を走りたいと思ってたんですよ。マハロ隊とハレクラニ隊のどちらに入隊しようかな……

マハロ監督、また駅伝参加させてください！ よろしくお願ひします。赤羽の教訓を生かして「真剣モード」「ファンランモード」のどちらでも対応できるように鍛錬しておきます。

私も先日青梅に申し込みました。抽選に当たったら5年ぶりの参加になります。今回のスターターは誰だろう？

道マラが終わったばかりですが、今年最後のフルはどのレースにしようかとレースガイドとにらめっこしています。つくば、河口湖、青島……どれにしようかな？ みなさんもう決めてますか？

41382

これからの予定・・・などなど

まさコナビル328
2004.9.2

夏のイベントも終わりまして、そろそろ秋以降の予定を立てる時期です。

先日北海道マラソン前夜祭での会話……

ヒロ児玉「まささん、秋はどうするの？」

まさ328「北海道マラソンが終わって、もう2度と走りたくないと思うから知れないので、まだはっきり決めていません」

で、結果、北海道Mでは、反省点がいっぱいあったので、また挑戦します。ということで……

次は11月28日、「つくばマラソン」行きます！ぜひ、すでに決めている方、迷っている方、いっしょに挑戦しましょう。

で、その後は（たぶん）谷川真理ハーフを経て、行きます「青梅マラソン」。

私も既に応募しました。

まだ、走る経験としては浅い私ですが、今まで出た延べ11回のレースの中でベスト1がこの青梅マラソンです。なぜ、1番かは説明に困るのですが、雰囲気とか運営とか応援とか景色とか……、ぜひ関東周辺の方冬の青梅を走りましょう。

あ、それと高尾トレイルも一応参加ということでお願いします。

ではでは

41383

2004ホノルルマラソンまでちょうど100日

マハロ菊池
2004.9.3

ジムにもポスターやパンフレットなどが置かれ始めましたよ。1年は速いですねえ。

まささん、マラソンって走るたびに反省点があり「今度はもっとうまく走ろう」と思い、止められなくなるような気がしますね。

ホアロ八さん、では駅伝まずは1人目ってことで、9月20日位まで募集しますかね。ロングかショートかっていったら、やっぱりロングですよな？

41384

高尾山トレイル

ハレクラニ小野
2004.9.3

マハロさん、ありがとうございます。それでは景信山コース設定いたします。といっても当日走るだけです。

なるべく団子でゆったり走るつもりですが、高橋尚子inボルダー気分とか野口みずきin昆明な気分を味わいたい人もガシガシ自分のペースで走って大丈夫です。

このコースはこれでもかこれでもかこれでもかこれでもかとあらゆる道に道標がついているので、初めて走る人でもほとんど道に迷うことが不可能。自分の力に合わせて走ることが可能です。もっとゆっくり行きたいよん、途中で疲れたから、一丁平で昼寝して、復路帰ってくる人を待っているわ、なんていうことも可能です。自分のペースで楽しく行きましょね。

<http://www.pat.hi-ho.ne.jp/strawhat/main2.html>

41385

EKIDENカーニバル2004

Spring
2004.9.3

それです、それです>マハロさん

ああ、もしかしたら、YRCと競ったりすることに・・・？
どんな名前で申し込んだのか、知らないんですけど・・・チーム名がわかったら、お知らせしますね。

6月からバドの練習を週に2回に増やしまして、おかげさまでバドの技術はそれなりに向上したけれど、どうにもこうにも走るペースはちんたら・・・という日々が続いてました。

暑さのせいだろうとずっと思っていたんですが、先日ちょっとバレーで足首を捻ったこともあり、3日間ほど完全休養してみたんです。そうしたら、ぐいっとスピードに乗った走りができるまして・・・。
ああ、やっぱり目に見えない疲れというのはあるんだなあ・・・なんてことを、しみじみ感じた夏でした。

もうそろそろ、ラップを計る腕時計を買って1年経ちます。
いつまでも初心者を語れないので、体調くらいキチンと自分で把握できるようにしないとなあ・・・と心に刻み込みました。

41386

EKIDENカーニバル2004 | N国営昭和記念公園に興味あり！！

アロ八幸満
2004.9.3

マハロ菊池様

EKIDENカーニバル2004に、当クラブも興味深々！！

どうでしょうか？
当クラブ（W&A、URC）と合同企画でエントリーしませんか？
当クラブにも、“快速ランナー”がおりますので、期待大ですよ！？

また、お互いのクラブ間の懇親会としての位置づけでご検討下されば大きな喜びです。

よろしくご検討下さい！！

41387

練習会のお知らせです！！

アロ八幸満
2004.9.3

来る9月11日（土）高尾山～陣馬山往復トレイルランの練習会を開催致します。

参加の御希望のメンバーに皆様！
リンク集のW&A、URCのHPまでご連絡下さい！！よろしく！！

アロ八幸満

41388

ついに来年、「東京大都市マラソン」

まさコナビル328
2004.9.4

おお、公式発表。
3万人！
都心部の観光名所を巡り、記録の出せるコースを検討中

ぜひ、ぜひ、実現を！石原がんばれ

<http://www.metro.tokyo.jp/INET/OSHIRASE/2004/09/20e93400.htm>
とか
ここ↓

<http://www.metro.tokyo.jp/GOVERNOR/KAIKEN/ASX/m20040903.ASX>

41389

今日は走りやすい朝でした。2時間走。

マハロ菊池
2004.9.4

まったく涼しくなりましたなあ。

まささん、東京大都市マラソン本決まりみたいですね。一部報道では東京国際、東京国際女子そして東京シティロードレースが1本化されて中止になるみたいですね。記録の出せるコースってことは新宿方面から東京湾に向かって下っていくワンウェイコースになるってことでしょかね。なんか楽しみだなあ。個人的には代々木公園スタートでお台場か夢の島公園ゴールなんて良いなあ。

41390

駅伝

虹の木
2004.9.4

マハロさん
駅伝参加希望します。よろしくお願ひします。赤羽の時は応援だったので今度は走りたくなあ。

まささん
私も北海道から帰ってきた日につくばマラソンと谷川真理ハーフに申し込みました。
青梅マラソンは考えてなかったけど、代走会からも何人か参加するようだし申し込んでみようかな。

41391

今日は小雨なので1時間走。

マハロ菊池
2004.9.5

午後はジムでクロール練習しないと来週は駒沢公園アクアスロンだ。かみのさんは練習順調そうですがラナイさんは如何でしょうね。ちなみに私はネットのフォームで申し込んだのですが音沙汰なかったんで確認したら受付されてなかったですよ。で、メールで間に合うなら出してくれと送ったらOKだったです。ただし、メールには案内を送りますと書いてあったのですがその後何も送ってこないのですが、まあ行けば何とかなるのかなあ。本当は今日は駒沢公園に下見に行こうと思っていたのですが雨なので止めてジムで泳ごう。

テレビを見てて浜口父娘は熱いなあと思う今日この頃です。うーん、母もすごいね。

虹の木さん、では、とりあえずあと1名で1チームは参加できそうですね。2~3チーム組めると面白いでしょうなあ。新しく御入会頂いた方も御遠慮なく参加してみてくださいね。結構面白いもんですよ。

41392

EKIDEN参加します！

ヒロ兎玉
2004.9.5

東京でアジア最大規模の、3万人参加の大都市型市民マラソンのニュース記事読みました。来年の秋から冬の開催が今から楽しみ。交通規制等の関係からワンウェイコースになるんですかね？どっちかというところ、エール交換できる折り返しコースがいいですけどね。ニューヨークシティー・マラソンやロンドン・マラソンに負けにくいぐらいの大会にしてみたいものです。

◇ マハロさん、EKIDEN参加表明します！ロング23kの方がいいですね。
2チーム以上になって人数足りなければ、うちの会社の若手参加させますよ。
駒沢アクアスロン頑張ってください！駒沢公園のランニングコースはちょい狭い所もありますけど、なかなか走りやすいし、走路に細かく距離表示があります。

◇ まささん、虹の木さん、去年エントリーしたけど、朝大雨でDNSでしたから今年の「つくばマラソン」は出る予定です。記録狙いに絶好な平坦コースですから、道マラのリベンジ目指していくつもりです。

◇ ハレクラニさん、お久しぶりです。高尾山初めてなもんで、宜しくお願ひします。

41393

北島選手ならアリですか

かみの
2004.9.6

ご無沙汰しております。
練習が順調と名前があげられてしまったのでフォローすべくやってまいりました。

土曜日のアクアスロン参加の皆様お互いがんばりましょう。私はといますと前回の教訓からクロールの練習だけはそれなりに順調ですが、脚の方はシーズンオフと称する長期サボリ期間があげたばかりでかなり不安な状況です。今回は一般男子が最初の方のスタートらしいということもあり、なんとか平泳ぎを使わずにプールから出たいとそればかり考えております。
ここのところめっきり涼しくなりましたが、当日はプールでふるえない程度には暖かくなってほしいですね。

それと、こんな直前で恐縮ですが高尾山トレイルランニング大会、3コース制覇の予定で私も参加したいのでよろしくお願ひします。

41394

涼しいような、暑くなるような

マハロ菊池
2004.9.6

なんとも調子ののらない天気ですね。

かみのさん、うちにも今日案内が無事届きました。一般男子はAとBに別れるみたいですね。たしかにトップスタートは観客多すぎて恥ずかしいですよ。B組でありますように。

高尾山トレイルランニング大会ですが、現在
1. 3コース制覇のマハロコース
2. ちょっと先までハレクラニコース
3. お気楽短めマヒナドルコース
ができましたが、ホブロンさんがたぶんすべて徒歩でのんびり参加するかもといっているの、
4. まったりホブロンさんコース
も用意いたします。これは第一次集合場所に集まりますが、走らないで普通に普段着で高尾山を登るものです。きっと途中でお寺やら猿やらを見ながらビールがまいりになる程度に汗をかきかき登ってくるものと思われま。なので、まったりコースも参加募集いたします。

ヒロさん、1チーム分の人数は確保出来ましたね。アロハさんの方以外にも、もう1チームぐらいいってみたいですよ。

41395

EKIDEN2004 西東京大会

エントリーに欠員あり！！

アロハ幸満
2004.9.7

マハロ様

当クラブ(W&A・URC)の駅伝エントリー参加状況をお知らせ致します。

現在3名確保。名簿は、以下の通りです。

○ホロさん・○森ちゃん・○アロハ

以上3名

このまま、欠員の場合は一名手配をお願い申し上げます！！
以上

アロハ幸満

41396

高尾山トレイルは、どうするか？

アロハ幸満
2004.9.7

アロハです。
9月26日(日)に秋田100キロマラソン大会が、角館～鷹巣間で開催されます。そのため、大会一週間前は“疲労”を取ることに専念しています。

9月20日(祭)開催の高尾山トレイルは参加したいと思います。

しかし、上述の通り、大きな大会が迫ってますので、ムムムム～～～
どうすればいいの？
もう二週間前だと、アロハの都合では“OK”なのですか？？？

暫し検討させていただきます！！
アロハ幸満

41397

高尾山トレイル

ケケマバ21
2004.9.8

はじめましてでございます。
7月末に会員になりました ケケマバ21 です。ここ1ヶ月クラブノートを見るだけ、くらいだったんですが、高尾山トレイルでクラブデビューしようかな、と思ってます。

まずは「4. まったりホブロンさんコース」から。

今後ともよろしく願います。

41398

祝デビュー

ホブロン石郷
2004.9.8

ケケマバさん、デビューおめでとうございます。ここ1ヶ月不規則な時間で、それもパソコンの前だけで働いてまして、妙に体力が低下している私です。昔の人の格言に「ゆっくり急げ」と言うのが有ったかどうか、解りませんが、そんな感じで行きたいと思ってます。どうぞ宜しく御願致します。

41399

今朝は朝焼けしてましたね

マハロ菊池
2004.9.8

朝5時ころ空がキレイなピンク色でした。台風風のせいでしょうかね。昨日は突然の豪雨だったりで大変でしたよ。

ホブロンさんは早起きじゃなく徹夜ですかね。牛乳飲んで6時間以上寝ると良いそうですよ。

ケケマバさん、こちらこそよろしく。当日は改札を出たところに小旗を持って立ってます。

アロハさん、ホブロンさんは実は高尾山初めてなんで一緒に行っていただけと安心ですね。もしよろしければ積極的休養でホブロンさんコースなんかいかがでしょう？ゆるすぎますかね？

41400

目印は日の丸

ホブロン石郷
2004.9.8

そう言えば・・・小学校の時、遠足で行きました、高尾山。集合の目印に2003年世界陸上ナショナルチームのデイバック持って行きます。グッツコーナーに写真を載せておきますので御覧下さい。

41401

駒沢公園アクアスロン

ラナイ sato
2004.9.8

ご無沙汰しています。ラナイ sato です。

マハロさん、かみのさん、アクアスロン頑張りましょう。今日、大会前最後の水泳の練習をしました。後半、クロールのペースが、隣のウォーキングしている人と同じ位のペースになってました。私の場合、北島選手ではないですが平泳ぎもありですね。

木、金曜日は疲労を残さないように休みます。

41402

すでに食欲の秋

マハロ菊池
2004.9.9

今週に入って妙に腹が減るという食欲があって困っております。うーん、連日3000kcalを越えて食べてますね。なのにサッカー観たりしてジムをさぼっているのです。夏バテってどんな感じなんでしょうね。

ラナイさん、どうも。私も自慢じゃないがクロール遅いですよ。私の場合後2日で腹を凹ませないといかんで今日こそは走ろうと思っております。

ホブロンさん、高尾山行ったことあったのね。ちょっと安心。私の遠足は筑波山だったな。ケーブルカーがあるのになんでわざわざ歩いて登るのかと思ったね。お土産は木刀とガマの油でした。

41403

きおく

ホブロン石郷
2004.9.9

確か小学3年頃だったので、全く記憶に残ってないですね、高尾山。先月、朝起きたら財布から、行きつけの飲み屋の領収書が出て来ました。でもその日は行った覚えが無いんです。そこで、一昨日確かめに行ったら「結構酔ってましたけど普通に2時間くらい飲んでたよ～」って言われて、かなり自分で驚いてます。まったく記憶が無いんです。恐らくCPUでは処理されていたけど、ハードディスクに保存されていなかったのでしょうか。

さて、話は変わりますが人間の生活リズムは地球の一日より少し長

いのだそうです。規則正しい生活を心掛けないと、少しずつ地球の一日とづれていくのだそうです。私の場合、先週末では4時間寝て3時間働く・・・を繰り返して居ましたので、完璧に地球の自転と関係なく生きてました。なので朝の5時は、日によって早起きだったり徹夜明けだったりしてました。

そこで、人間の生活リズムを地球の一日に合わせる為に、人間の力で修正する必要があるのですが、一番効果的な方法は朝起きたら強い光を身体で浴びる事なのだそうです。目や皮膚に強い光、紫外線が当たると身体は「まだチョコッス早いけど、起きなきゃ・・・」って思うそうなのです。因に曇った日でも充分な紫外線は降り注いでいますので大丈夫です。

41404

9/20参加しまーす

ワイマナロえつこ
2004.9.9

もう9月も1/3終わりますね。だいぶ秋っぽくなってきました。春から走り始めた初心者の私としては、初めての秋を楽しんでいます。秋晴れの中走ったら気持ちよさそうだなあ。

高尾山トレイル参加します。よろしくお願ひします！コースは迷っています。「3. お気楽短めマヒナドールコース」か「4. まったりホブロンさんコース」のどちらかにしたいです。私まったく筋肉が発達していません。坂道を走ったことがほとんどないので、はたして高尾山など走ることができるのか？と心配なのですが、どれくらい走力があれば走れるものなんでしょうか？

41405

参加したりい、しなかつたりい

まさコナビル 3 2 8
2004.9.9

こんばんわ。

残念ながら、駅伝は土曜日なのでちょっと参加できません。有休攻撃もありですが、ちょっとそれは別の日にでも取っておきたいので・・・ごめんなさい。で、翌日に去年も出た地元のロードレースに出ようかと思っていたのですが、なんとなく今日パラパラ見ていた横浜マラソン（ハーフ）も良さそうなので、こっちに出ることにしました。いろいろな経験値を積みたいですし。

さて、高尾山ですが、うーんどれに参加しよう。って、優柔不断な私は、一番参加者が多そうな、中間くらいのコースにエントリーします。ではでは。

41406

野口選手に1年間マグロ贈呈かあ。

マハロ菊池
2004.9.10

いくら好きでも毎日だと飽きるよね。

まさコナビルさん、マラソン経験者にはハレクラニさんコースがお奨めですね。

ワイマナロさん、10Kを60分切っていれば走って登りきれれると思いますね。走ってみたい場合は3で、とりあえず普通に登ってみたい場合は4ですね。

ホブロンさん、私は知らない店で知らない人達とわいわい飲んでた記憶があるんだけど、何処だか思い出せない。お金を払った形跡もなく気がつくとき家に寝ているということがありましたね。やっぱり飲み過ぎは良くないね。

41407

ワイナマロさま、それはペース次第でございます。

ハレクラニ小野
2004.9.10

要は道が斜めになっていて、舗装のあるなしがちがうだけだから、平地を走ると同じであまり息があがらないように自分のペースでゆっくり走れば、大丈夫ですよ。高尾は山というより大きな公園みたいなもので道標がしっかりしているから、少し遅れてもまったく大丈夫ですからね。

ところで、高尾山トレイルの前日19日に「踊りに行く」という年に2度あるかないかの稀な約束があったことが判明。盆踊りじゃありませんよ。レゲエですよ。ということで、最悪の場合、青山のクラブで夜を明かしてから、直接高尾山に行くことになるかもしれんけどひるんだが「日にちがまたがる超長距離マラソンのトレーニングとおもえばいいんだ」と納得。ダンスとトレイルのクロストレーニングだ！でもほんとうにそんなことで大丈夫なのか、ハレクラニ（笑）

41408

復習も、きっと大事？

マヒナドールうりこ
2004.9.10

いつのまにか冠がついちゃった、お気楽コース、マヒナドールです。でも、私、高尾山初めてだし、信じられないくらいの方向オンチなので、ひとりぼっちにならないように誰かについていこうと思ってますよ。ワイマナロさん、ケケマパさん、初めてお会いしますね。楽しみです。

翌週26日に「高尾山 さわやか森林マラソン」というのがあらしいので、申し込んでみました。15kmコース。復習復習っと。

でもまずは20日、どんなお天気になるんでしょうね。何着ていけばいいのかなー

ハレクラニさん、ダンストレイル、新しいですね。最悪の場合に備えてトレイルラン装備で青山のクラブに向かう姿を思うと微笑ましいです。

PS.全然走るのには関係ないんですが、毎日使ってるPowerBook G4のReturnキーがさっき突然まっぴらつに割れました。ああ！びっくりした。これからはできるだけそっと打つようにしなくちゃ。

41409

何ごとも

ホブロン石郷
2004.9.11

マヒナドールさん、それってリターンキーが割れるほど忙しい売れっ娘・・・って事ですね、素晴らしい。それにしてもリターンキーは、ついつい強く押ししてしまいますね。私も先週は3千回は叩いた計算で、右の薬指は擦れて赤く成りました。因に私のiBookは、買って2ヶ月後にキーボードに扇風機を倒し、キーが何個かスパー〜んと飛んでしまい、どうしても6のキーだけは復旧出来ませんでした。子供の時の様に「新しいキーが生えてきますよーに」って御願ひして流し台の下に入れてみましたが、大人のキーは生えてきていません。「6時集合」ってメールしたい時は「5時59分集合」って送っているの不便は感じていませんが・・・。

ワイマナロさん、是非お越し下さい。ゆっくり行きましょう。

マハロくんも昔はかなり〜記憶無くしてたよねー。何ごとも程程に・・・って事ですね。

41410**ゆっくりペースで**

ワイマナロえつこ
2004.9.11

皆様アドバイスありがとうございます。ゆっくり走ってみたいと思います。

20日はよい天気になるといいですね！

41412**駒沢公園アクアスロン無事終了**

マハロ菊池
2004.9.11

プールの水がキレイで水温も丁度いい感じで良かったです。アクアスロンってリフレッシュには最適ですね。

ワイマナロさん、では午後1時30分に駅前集合のマヒナドルさんコースですかね？その場合、汗かいたメガネかけて口ヒゲはやしたおじさんが改札前に立ってますんでよろしく。

ホブロンさん、ということは6を打つときはコピベしたりしてるのですか？ご苦労様です。

マヒナドルさん、その大会の15kmコースは高低差300mを2往復みたいですね。ただ国有林の普段入れない所を走って書いてありましたなあ。頑張ってください。

ハレクラニさん、まさかドレッドヘアのツラとか赤緑黄のウールキャップとか持ってませんよね。

41413**久しぶりにいい天気。朝の2時間走。**

マハロ菊池
2004.9.12

涼しくて絶好のLSD日和でした。やはり涼しくなると走りやすいですね。

WindowsでSP2のアップグレードをするとこのノートブックを見るときにソート順の不具合が起きる方いますかね？ってここで聞いても不具合が起きてたら見れないわけだけど、たぶんURL中の日本語のせいかもしれないので来週修正してみます。

41414**高尾山参加します**

wiwi
2004.9.12

ご無沙汰です。

八月は暑いので一度も外を走らず、トレッドミルで適当にお茶を濁して終わってしまいました。そろそろ秋のハーフデビューに備えて走り始めないと、ですが、寝苦しい夏にすっかり朝寝の癖がついてしまい、この週末もお寝坊して、走ることができませんでした。

渋谷のアートのスポーツにでかけました。

私のお気に入りのアシックススカイセンサーがモデルチェンジのため安くなっていたので、購入。でもシューズばかり何足も買って、まだ一足も履きつぶしてないなんていうのはナイショです。

高尾山トレイル参加いたします。

山を走るのは初めてです。上り坂は苦しいので大嫌いです、山を走る、っていうのはずっと憧れでした！できれば2の。”ちょっと先までハレクラニコース”にチャレンジしたいです。どうぞよろしく願いたします

41415**あんまり久し振りで...**

ライナ・キミコ
2004.9.13

パスワードも忘れてしまっていました。右手甲の骨折もやっと良くなり、2ヶ月以上振りにジムとクラブノートに顔を出しました。骨折に続き、中国出張の為、帰ってからは残業の日々。そうこうする内にオリンピックで、煩い私は家でなくては観戦出来ず。ここ数週間は、帰宅ランするのみで、ジムはサボリでした。

今日ざっとクラブノートを遡って読んでみましたが、来週高尾山なのですね。20回位登っていますが(最近手っ取り早くケー7 助-)、もちろん走ったことはありません。前述の様なトレーニング状況なので、四万十川はキャンセルしようかと思ったのですが、来年完走する為にも今年はレストハウスまでは辿り着きたいし、って訳で鍛錬の為に参加する予定です。但し右膝がまたよろしくないの、コースは直前に

決めます。ところで、くだらない質問なのですが、皆さんお昼は食べずに3時からのピアマウントでなさるのですか？

余談ですが、オクトーバーランの抽選でまたフルマラソンが当たってしまいました(へへ)。今年は成果が出せると良いな。

41416**そうそうお昼。良い質問ですね。**

マハロ菊池
2004.9.13

ピアマウントが食べ放題なんでお昼は、駅を出たところに売店がありますからそこでおにぎりなど買って持って走って、マハロさんコースは高尾山頂上で、ハレクラニさんコースは影信山あたりで軽く食べとくと良いかなと思っています。山の茶店でも食べ物がありますが、高めです。水500mlは250円でした。時間には余裕をみえますので休憩時間は多めにとれると思います。

ついでなんで、持ち物など。

●リュック・デイバック

軽く身体に密着して背負紐が肩や首に擦れたりしないのが良いと思います。

着てきた服や着替え、タオル等なるべく軽量に。非常に汗をかくので衣類はビニール袋等に入れておくべきです。

●給水用ボトル(ペットボトル)

高尾山口駅を出た右に売店あり。ケーブルカー駅横で湧水を汲むこともできます。影信山まで行く人は500mlを2本持っていったほうが良いかも。(別に山中で買えますけどね。250円だからさ)

●財布

お札は汗で濡れるかもしれませんが。経験豊かなアロハさんはビニールの財布などで工夫していました。

●服装

普段走っている恰好で大丈夫です。当日の気温によってはピアマウントで多少肌寒いかもしれませんが。安いナイロンヤッケなんか軽くて便利ですよ。

●シューズ

普段のランニングシューズで大丈夫です。できればソールの厚みがあるもののほうが良いと思います。けっこう汚れます。

●着替え場所

駅出て左にトイレやベンチのある所あり。

トイレで着替えることになると思います。

●コインロッカー

駅を出て左に行ったところに40個ありますが、時間が遅いので空いてない可能性高いと思います。

以上ちょっと思いついたところで書いてみました。

ラハインさん、毎年良く当たりますね。うちにはまだ何もきてないなあ。四万十川も今年はアロハさん、ホアロハさんも参加するから楽しみですね。

wiwiさん、上り坂も団体で走ると結構走れてしまいますね。お天気だと良いんですけどね。今のところ前日までは雨降らなそうなんですけどね。では来週。

41417

ついでのついで

ハレクラニ小野
2004.9.13

ラスト小野と改名しようかと悩んでいるハレクラニでございます。

マハロさんのご意見に付け加えますと、高尾山頂下に湧き水（どどどどどと勢いよく出ている）があって、ここで給水が可能です。

41418

風邪ひきそうになってました

マハロ菊池
2004.9.14

アクアスロン後、日曜日朝2時間走って、午後2時間自転車漕ぎ、夕方ジムでさらに泳いで一人トライアスロンしていたら全身がだるく熱出そうな感じになりました。

そんなでオープンウインド説といって、激しい運動の後には免疫力が一時的に低下して感染に対して無防備な状態になるとのを実感いたしました。でも、昨日しっかり10時間寝たので完全復活いたしました。

で、メンバー紹介のリストを100名までは一覧出来るように変更しました。画像の方をクリックすると従来通り登録順で文字の方をクリックすると更新順になります。

<http://wednesday.taiiku.tsukuba.ac.jp/JSEI/topics4.html>

41419

高尾山ビアマウントの予約

マハロ菊池
2004.9.15

10名以上になりそうなので予約のメール入れてみましたが日曜祝日は予約不可だそうで残念ながら席のリザーブはできませんでした。まあ、3時開店だから大丈夫だとは思いますがね。

9月も半ばになるとジムのトレッドミルで真剣に練習として走ってる感じの人が増えてくる気がしますね。もしかしてホノルルかなあなんて思いながら走っております。

41420

いい天気。朝、短めにたらたら90分走。

マハロ菊池
2004.9.18

光ヶ丘公園も秋の花がすいぶん咲いております。走るには良い季節になってきました。

今のところ3連休雨はなさそうですね。今日はたまには筋トレでもするかと思っております。

41421

高尾山ハイキング、おやつは500円までOKですか？

まさコナビール328
2004.9.18

いよいよあさってですね。いじめないでくださいね>ALL

10名以上の参加っていうのはすごいですね。大宴会になりそうだな(^ ^)

あ、その前に走らなきゃいけないんだけど・・・。

私、この秋シーズンに向けてニューシューズを買いました。で、今度の高尾山は今まで履いていたシューズの引退式になります。ありがとうターサーちゃん。

41422

すべり込み セーフ？

ラナイsato
2004.9.18

ラナイsatoです。
20日の高尾山ハイキング参加します（まだ大丈夫ですよ？）。今週、出張先で秘密トレーニングを積んできました。
コースは当日決めさせていただきます。参加される皆さん、よろしくお願ひします。

41423

三連休しょっぱなから...

ラハイン・キミコ
2004.9.18

本日は息子の12回目の誕生日でした。・・・が、朝から偏頭痛の為、起き上がれず可哀想なことをしました。しかも明日はヤクルト戦を観に行くことになっていたのに、スト決行...。明後日こそ気分良く過ごしたいものです。体調崩したので、やっぱりコースは当日の体調次第にさせて下さい。

41424

久々に暑い、風強い。石神井公園70分走。

マハロ菊池
2004.9.19

もう涼しくなるのかなあと思ったらまた暑いですね。でもホノルル気分ではちょうど良い気候です。

明日は11時集合ですが、財布を落とさないよう注意して10時30分ごろには待機しておりますよ。白いナイキのキャップ、グレーのCR-Xの半そでTシャツ、黒のランパンに黒のリュックで小旗を持って立っています。

おやつはアポロチョコは溶けるからビスコや都昆布だったかなあ。サクマのイチゴミルクやライオネスコーヒーキャンデーなんてのも定番でしたね。

41425

急ですいません。参加できなくなりました。

まさコナビール 3 2 8
2004.9.19

すいません。身内の不幸の為、急遽高尾山には参加できなくなりました。

また誘ってください。すいませんでした。

41426

明日は第2次集合時間に駅に行きます

ワイマナロえつこ
2004.9.19

今日は夏の最後の抵抗でしょうか、暑いですね。午前中走りに行って、15キロは行こうと思っていたのに途中でくじけてしまいました。明日は第2次集合の1時30分までに駅に行きます。よろしくお祈りします。

41427

高尾山確認

ハレクラニ小野
2004.9.19

集合駅はJR高尾駅ではなく、京王高尾山口ですね。突如、不安に襲われたための確認です。

41428

そうですね。京王線です。高尾山口駅です。

たかおさんぐちね。

マハロ菊池
2004.9.19

JR高尾駅で待っていると、誰も現れない哀しいことになりますので注意しましょう。改札は1ヶ所です。あ、足の爪切っところ。

ワイマナロさんとマヒナドルさんが第2集合ですね。よろしく。

まさコナさん、また次の機会に。

41429

高尾山口、11時確認しました

ハレクラニ小野
2004.9.19

よし、これで心置きなく踊りにいけるぞ。靴はモンレーのオフトレイル用で踊り狂っちゃう。ザックは、カリマーの登山用だい。

41430

お天気

ホブロン石郷
2004.9.19

明日はお天気も良さそうだし、暑いって言う噂だし、「山をなめたらイカン・・・」と叱られそうなお気楽な格好で行こうと思ってます。さっきになって高尾山公式サイト見たんですが、色々コース有るんですね。とりあえず11時に駅に行きますので、宜しく御願います。諸々抱えてた仕事も今朝の納品で完納出来ましたので、私は心置きなく山歩き出来そうです。

41431

覚えてますよ

ケケマバ21
2004.9.19

9/5に「参加します」と言っただけでしたが忘れてないですよ。明日はちゃんと11時に集合しますので、よろしくお祈りします。実は高尾山は10年ぶりくらいなんですよ。ここ数年はインドアばかりだったので楽しみにしてます。

41432

天気良さそうで何よりですね。

マハロ菊池
2004.9.20

高尾山参加される方は、足下に注意して無理せず怪我のないよう、また普通に登山してる人の邪魔にならぬよう走りましょう。道中はぐれたりした場合は3時までにピアマウント入り口に自力で戻ってくださいね。

それでは後ほど、高尾山口で。

41433

高尾山お疲れさまでした。

マハロ菊池
2004.9.20

高尾山無事終了いたしました。

朝出がけに計った体重より600gの増加でした。あんなに汗かいたのにピアマウントが食べ放題で最後にモチまで食べましたからね。これからまた家で夕食を食べるので、今日はたぶん1kg増ですなあ。ああ、走っても走っても痩せませんなあ。

41434

思ったより・・・

ホブロン石郷
2004.9.20

不摂生の賜物と一緒に山登りをしたのですが、時間が短かったのか？ 新陳代謝がおちているのか？ 歩いただけだからか？ 結構汗かいたのに、思ったよりお腹が空かず、バイキング完敗状態で反省です・・・ってメシ食いにいったんじゃ無いんで、違う事で反省しなきゃダメなんですけどね。なにはともあれ、走られた皆様には、お疲れさまでした。

41435

お疲れ様でした③

ラハйна・キミコ
2004.9.20

皆様、大変お疲れ様でした。

体重は怖くて量れません。最後にまたお餅を食べてしまったので、夕食はヨーグルトと梨で我慢することに。

いやあ～、自分の体力を思い知りました。あんなに息が上がるとは。途中のハイキングもへろへろで、ちょっと情けなかったです。良い鍛錬になりましたね。これで明日も帰宅ランをすれば（筋肉痛が激しくないことを祈る）、自分としては上出来かな。

最後に、ホブロン様、'帽子' 大変喜んでおりました。ありがとうございます

います！

41436

お疲れ様でした④

ワイマナロえつこ
2004.9.20

みなさま、お疲れ様でした。
ぜんぜん走れなくて足をひっぱり申し訳ありません。鍛錬足り無すぎ
ですね。
楽しい高尾山トレイルでした。ありがとうございました。

41437

お疲れ様でした⑤

ヒロ児玉
2004.9.20

高尾山トレイルラン参加の皆さんお疲れさまでした！高尾山は初めて
でしたけど、いい汗かきました。登りはかなりきつくて、心肺機能に
かなり負荷がかかってゼーゼー、へろへろ状態でしたけど^^)、下り
はかなり気持ちよ〜くいけました。景信山山頂の茶屋で食べたきのこ
のうどんが美味かったな〜。ピアマウントでつくたてのお餅が食べれ
なかったのがちょい心残り。

さて、来月は今年が一番の目標である「えちご・くびき野100k」。
もう3週間を切ったけど、今週末は高尾山に山籠もりして鍛えます
(笑)。

41438

お疲れ様でした⑥

wiwi
2004.9.21

久々のアウトドアでのランがいきなり高尾山でかなりきつかったです。
やはり気持ちだけでは走れないということを思い知らされました。心
を入れ替えて地道にトレーニングしないと、です。影信山コースの皆
様、お世話になり、どうもありがとうございました！足を引っ張って
しまってますみませんでした。山上りは案の定ほとんどハイキング状態

でしたが、初めて皆さんとも会えて、とっても楽しい山初体験でした。
また走ってみたいです！

41439

すっかり、リフレ〜ッシュ。

マハロ菊池
2004.9.21

大汗かくと気分爽快。今週も頑張って働こう！という気にもなりつつ、
早く秋分の日にならないかなあとも思うのであります。

今週末は、
マヒナドールさんが、高尾山 さわやか森林マラソン 15km
アロハさんが北緯40°リゾートカップ秋田ウルトラマラソン(100
キロ)
ラナイさんが富士ヒルクライム
それぞれにきつそうな大会ですが、頑張ってください。

41440

EKIDENカーニバル2004 西東京大会

参加者あと2名募集いたします。

マハロ菊池
2004.9.21

現在男子ロングで1組。女子ショートで1組出来ました。もう2名
で参加いただけるともう1チームできます。アロハさんのチームと合
わせ合計4チームで参加できますので、是非御参加いただけたらと思
うのですが、いかがでしょうか？よろしく願いいたします。

41441

お疲れ様でした⑦

ホアロハこじろう
2004.9.21

トレイルランお疲れ様でした。
初めての高尾山は楽しかったです。今日は少し背筋痛ですが、よい鍛
錬が出来ました。今後通いたいコースの一つになりましたが、ちょっ
と遠いかな……。 (昨日の帰宅時間 20:30でした)
次回イベントも宜しくお願いします。

41442

お疲れ様でした⑧

かみの
2004.9.21

皆様きのお疲れ様でした。
帰りは電車で寝るわ、家ではストレッチすらやらずにバタンキューす
るわアフターケアゼロで今日は太もも全般が筋肉痛で朝から口ポット
歩きしております。
それにしてもキツかったですね。私の場合は呼吸はまだいけるのに足
が上がってくれないという状態で、あれで目一杯でした。ちょっと先
までコースにしておかなくて本当によかった…

ところで3コース制覇で距離的にはどのくらい走ったことになるので
しょう？さっぱり足が前に進んでいかなかったのが気分的には10kも
なかったような、それでいて苦しんだので15k以上あってほしいよう
な…

…と思って帰ってパンフレットを見たらしっかりと距離が記載してあ
りましたね(汗)。ふむふむ1号路途中まで引き返したので合計で
10k弱あたりですね。自分にもご苦労さんです。

41443

お疲れ様でした⑨

マヒナドールうりこ
2004.9.21

高尾山参加の皆様、遅ればせながらお疲れさまでした。
新宿で電車に乗り遅れ、第2集合に遅刻していちばん短いコース1人
寂しく走った(歩いた?)マヒナドールです。ピアマウントには合流
できてよかったです。楽しかったし、おいしかったし。

日頃平地しか走ってないもので、(ジムでの傾斜も3%までだし)、
あんなに息が続かないものとは。ふう。それにちょっぴりの距離なの
に、日頃使わないところがしっかり筋肉痛です。今週末15km申し込
んじやったよ〜どうしよう。。。大会撤収前にゴールできるように気力
でがんばりたいと思います。

41444

お疲れ様でした⑩

ケケマパ21
2004.9.21

お疲れ様でした。私は走ってないので疲れたとは言えないのですが、一山歩いて上っただけなのに、前脛骨筋あたりが少々筋肉痛になります。情けなや。
今度のEKIDENカーニバル2004では、皆様の足を引っ張らないよう、ちゃんとトレーニングに励んでおきます。

41445

ほんと、疲れましたね！

ラナイsato
2004.9.21

高尾山トレーニング参加の皆さん、お疲れ様でした。疲れたのとピアマウントでの水分補給のおかげで、帰宅後、幼稚園の子を寝かせながら自分が先に寝たようです。

先週、出張先で予習しておいたので、高尾山は何とか走れた感じです。次は高尾の先に挑戦したいですね。

マヒナドールさん、本番（高尾山さわやか森林マラソン）がんばってくださいね。

今度のランは東京夢舞いマラソンです（今週末の自転車もあります）。参加される方、鍛錬してがんばりましょう。

41446

模型で良かった。

マハロ菊池
2004.9.22

野口みずき選手にマグロ約50kgが贈られたとの記事でマグロを軽々と持ち上げる写真が掲載されていて、おおおー、さすが筋トレしてると思うなあと思ったんですが模型でした。
野口さんモデルのサングラスも21000円で注文販売されるそうです、売れるのかなあ。

<http://www.nikkansports.com/ns/sports/p-sp-tp0-040921-0005.html>

41447

いてて、筋肉痛

ハレクラニ小野
2004.9.22

みなさま、お疲れ様でした。マハロさん遠足の引率、ありがとうございました。楽しかったのでまた、やりましょう。

景信山コース参加のみなさんは健脚でびっくり。ヒロさん、あの走りならえちごくびき野100キロ、完走は絶対大丈夫。太鼓判押します。

ところで高尾山に走りに行くといつも翌日1キロぐらい増えて、1週間ぐらいかけて減っていきます。山太り体質？ と不思議に思っていました。みなさんも同じような傾向のようですね。マハロさんが得意の科学で謎を解明してくれるとうれしいなあ。

ところでピアマウントで酔っ払った勢いでうっかりとHASHに参加すると言っちゃた人（笑）、下のウェブサイトをみてください。
9月25日（土）2時、相模線の原当麻駅です。ちなみに私のメルアドも
on-on@aa.isas.ne.jp
<http://www.ne.jp/asahi/samurai/h3/index.html>

41448

またも不摂生

ホブロン石郷
2004.9.22

昨晩は表参道のレストランで出版社主催のパーティーがありまして、編集者、作家、デザイナー、カメラマン、翻訳家・・・なんか80人集まり、片手にビール片手に料理で集って来ました。から揚げ、ソーセージ、サラダ、ビール・・・って昨日のピアマウントと一緒にゃね〜か・・・と思いつつ、連日高カロリーチェックな料理とビールを一杯じゃ終わらずにパイ飲んで、ちょっぴり後ろめたい気持ち。その後新宿へ移動&二次会、夜明けのラーメン食べてしまい、自分の意志の弱さを実感しています。私も早く皆さんと一緒に走れます様に・・・。

41449

暑さ寒さも彼岸までと朝2時間走。

マハロ菊池
2004.9.23

昼間は暑い日がまだ続いていましたが、朝は涼しく、今日は荒川まで行って帰ってくるラクダのこぶコースでしたが坂道も高尾山に比べると余裕ですなあ。

ホブロンさん、2007年までだいぶ時間があるから、前哨戦として楽しめる2005年第1回大東京市民マラソンのドンジリを目指すとかい

う企画で月1鍛練レポートを書くなんてのはどうでしょうね。

ハレクラニさん、影信コースの引率ご苦労様でした。次は陣馬山まで行って温泉入って帰るとか良いかもしれませんね。
そのうち、箱根八里の旧道を走るとか秩父礼所めぐり走りとかいろいろやってみたくになりますね。

41450

高尾山トレイル参加の皆様！！

大変お疲れ様でした！！アロハです。

アロハ幸満
2004.9.23

高尾山トレイルに参加の皆様！！お疲れさまです。ご存知でしょうか、幼稚園・小学生の遠足やハイキングに利用される高尾山ですが、標高500M級の山です。甘く見るとなかなか苦労します！！平地しか走らないランナーにとって、普段使わない筋肉が、ことばかりに酷使されるため、筋肉が悲鳴をあげます。帰路は筋肉痛で苦労された皆様も少なくないようです。

でも、車が通る街頭を走るより、森の中を走るトレイルランは、楽しい時間ではなかったでしょうか？
マイナスイオン豊かな森林の中を、風が優しく、吹き出した汗が心地よい！！
これから虜になること請け合いです。本当お疲れ様でした。

さて、アロハは残念ながら不参加とさせて頂きました。秋田100キロが迫り疲労を取ることに専念しておりました。
皆様に逢うことができず、残念至極！！

その代わりに、9月18日（土）に奥武蔵グリーンライン（約40*）を利用して、当クラブ練習会を敢行致しました。

西武武蔵横手駅を9時スタートして、北向地蔵→顔振峠→飯盛峠→丸山→西武芦ヶ久保駅がゴールとなります。
かなりアップダウンがキツイコースで、筋肉アップおよび心肺機能向上には大いに効果テキメンです！！

当クラブ（W&A・URC）の練習会に興味ある方は、ランニング・ジョギング・マラソン関連リンク集にある当クラブHPを覗いてみて下さい！！参加を心からお待ちしております。
でも、かなり覚悟をしてくださいネ！！

41451**EKIDENメンバーが揃いました！！**アロハ幸満
2004.9.23

マハロ菊池様

当クラブ（W&A. URC）から参加します駅伝メンバー4名（補欠1名）が確保できましたことをお伝え致します。

いよいよ、次のモードは駅伝大会に移りますね！！楽しみですよ！！

メンバーは、すべて若手の最強高速？ランナーを揃え、“優勝”の二文字に挑戦です！！

中には仮装（バカ殿です。昨年ホノルルマラソン実績済み）で、自己アピールする名物ランナーが存在致しますが……

代走会・W&A.URC合同企画であるEKIDENが楽しく開催されることを願うのみです。

では、よろしくネ！！

41452**朝5時はもう大分暗いですね**マハロ菊池
2004.9.24

あっという間に日が短くなっていくなあと思う今日この頃です。

今週末はベルリンマラソンの渋井選手とアテネパラリンピックの車いす女子マラソンの土田選手の活躍が楽しみです。あのマラソンコースを腕だけで登っていくわけだから大変だろうなあと思いますね。もちろん、マヒナドルさんの「さわやか」も楽しみです。ぜひ鍛練レポートしてほしいなあ。

アロハさん、駅伝近くなったらシートを敷く場所とか缶ビール等の調達とか御相談いたしますよ。秋田頑張ってください。

41453**今週末は、秋田100キロマラソンに挑戦です！！**

アロハ幸満

2004.9.24

マハロ菊池様

秋田100キロ応援ありがとうございます。
自己体力の許す限り、再び10時間を切る記録で、ゴールである鷹巣町まで完走目指して頑張ります。

10月に入りますと、日本山岳耐久レース・四万十川ウルトラマラソンと、大きなイベントが続きます。それまでは、徹底的な走り込みで、9時間台の足をつくる所存です。

秋田角館に向けて、明日出発です！！
皆様の応援を、よろしく願い申し上げます！！
アロハ幸満

41454**朗報！！****EKIDENカーニバル女子の部参加される皆様に、全員にプレゼントあり！！**アロハ幸満
2004.9.24

EKIDENカーニバルに参加される女性の皆様に、Tシャツを全員にプレゼント致します。サイズはSのみ。

XTERRA事務局からの好意により、“Tシャツ”を頂きました。しかし、Sサイズしかありません。多少Lサイズがありますので、男性にも幸運ありか！！

色は、“黒”でなかなか“クール！！”です。

期待してね！！

41455**雨降りそうな曇り空、70分走。**マハロ菊池
2004.9.25

こういう天気って走りやすかったりしますが、あまり遠出をして降っ

てくるといやなので今日は石神井公園周回でした。

金曜日はジムが休みなのでつつい「でぶや」を見て食欲が湧いてしまいます。「どっちの料理ショー」と「でぶや」はマラソン練習には危険ですね。でも「でぶや」の良いところはカロリー表示してくれるところです。サーロインステーキ300g（1500kcal）とかテロップ入れてくれるのでありがたいです。

41456**オクトーバーラン**まさコナビール328
2004.9.26

オクトーバーランの封筒きましたね。

Tシャツも入っていました。

結局、この時まで連絡の無い人は、秋・冬のマラソン招待ははずれちゃったってことなんでしょうね。(T.T)

そういえば、小出道場のランニングモニター募集も連絡がないぞ。書類選考落ちかな……(T.T)(T.T)

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

41457**霧雨60分走**マハロ菊池
2004.9.26

たいした雨じゃないので2時間走しようと走ってたら、けっこう降ってきそうなので3kmタイムトライアルして60分で切り上げました。

まささん、当方もオクトーバーランのTシャツ届きましたよ。ちゃんとYOYOGI RCってでかかど入ってますね。想像してたよりはかっこいいなあ。ちょっとレーシングクラブみたいですけどね。

マラソン招待はラハイナさんが今年もみごと当選したそうですが、オクトーバーランに申し込んだみなさんはいかがでしたかね。

41458**昨日陣馬まで行ってきました**ヒロ児玉
2004.9.26

土曜日の9時過ぎに高尾山口スタートして、稲荷山コースから高尾山山頂～景信山～明王峠～陣馬山の往復25kぐらいでしょうか？5時間かけて行ってきました（汗）。えちごの峠攻略作戦でしたが、かなりきつかったですね。前日の雨でかなりスリッピーで、下りで2回派手～に転倒して泥だらけ状態で、すれ違う人に怪訝な顔されました^^)。でも、土曜日はハイカーも少なく気分よく走れ、陣馬山山頂は晴れて眺めは最高でした！なんだか、いつもの河川敷で2、3時間のLSDするんなら、トレイルランいいですねー。今日は足の筋痛はそれほどでもないけど、腕と首が打ち身で大変でした。

私のところにもオクトーバーランのグッズ届きました。バックプリントにしっかりYOYOGI RCはいてましたね。私は、ラハイナさんみたいに普段の行い良くないみたいでハズレでしたよ。

今日は雨模様だったんで、ラナイさんやマヒナドールさんは、レース大変だったんじゃないですか？鉄人アロハさんは秋田でサブ10達成したのかな？

41459

越後湯沢秋桜ハーフマラソン

虹の木
2004.9.27

今日は越後湯沢秋桜ハーフマラソンに出場してきました。会場に着いた頃は晴れていてちょっと暑いかなと思ったのですが、スタートの頃になったら曇ってきて涼しくなり雨も降らずに走りやすい天気でした。しかし高低差が250mがあるほとんどフラットなところのないコースでかなりきつかったです。7月の北軽井沢が1時間37分だったので今回は35分を切ることを目指して走りました。スタートから6キロ地点あたりまでずっと上りでこの時点で目標タイムからかなり遅れて今回は記録更新は無理かなと思ったのですが、そこから17キロあたりまではずっと下りでかなり挽回できました。さいごはまた上りでしたがあまりペースを落とさずに走り切れて今回も自己記録を更新し、目標であった1時間34分台のタイムが出せました。

41460

マラソン女子日本記録5秒更新

マハロ菊池
2004.9.27

ベルリンでやっと渋井選手が復活。ゴールまで記録更新がぎりぎりの感じで観ている力が入るレースでありました。ベルリンは駆け引きのあるオリンピックや国内選考レースとはまた違った趣のあるマラソンでありますね。アテネパラリンピックでも6つのカテゴリー中3つの金メダルを日本選手が獲るなど、マラソンでは日本人はやたら強いなあ。

虹の木さん、お疲れさまでした。絶好調ですね。越後湯沢ってことはレース後は温泉でしたか？いいなあ。

ヒロさん、陣馬行きましたか。お疲れさまでした。えちごまで残り2週間で疲労をとって完走してきてください。

41461

パラリンピックの選手のスタミナは。。。

マヒナドールうりこ
2004.9.27

昨日は雨の高尾山15km、マイナスイオンを浴びながら気持ちよく走ってきました。最初の4kmは登りがつらくてダメダメモードでしたが、登りきったあたりからだんだん元気がでてきて、途中山歩きおぢさんたちに『気合いダァ～』なんて気合いをいれられながらもなんとか無事走り終えました。

ベルリンマラソンも後半はTV観戦できました。やったね、渋井ちゃん。

それにしても、パラリンピックの選手たちはなんというスタミナ兄さん姉さんたちなんでしょう。フルマラソンのメダリストたちって、みんな3つも4つも中朝距離に出たあとであの坂道走ってあの記録出しちゃってるんですね。しかもみなさん、そんなに若くもないゾ。う～ん、すごすぎ。

41462

秋田100*完走しました！！

アロハ幸満
2004.9.27

記録更新できませんでしたが、9時間57分25秒で完走しました。祝サブ10！！

完走記は、当HPを見てください！！
まずは、ご報告まで！！

応援ありがとうございました！！
アロハ幸満

41463

第1回Mt.富士ヒルクライム

ラナイ sato
2004.9.27

26日のMt.富士ヒルクライム（富士北麓公園から富士スバルライン5合目まで25km、標高差1270m）行ってきました。スタートから3合目あたりまでは霧雨でちょっと寒かったですが、それより上は曇りで路面もドライでした。時間計測を忘れましたが、2時間を少し切ったぐらいでゴールしました。

ヒロさん、2週続けてトレイルランですか。パワーありますね。越後、がんばってください。

マヒナドールさん、大会のタイトルどおり”さわやか”だったようですね。お疲れ様でした。

そうそう、パラリンピックのマラソンで優勝した高橋勇市選手は、6月の皇居体重別マラソンでスターターしてくれてたんですね。走ったり、自転車こいだり、泳いだりしていると世界のトップクラスの人を見かけたりする機会も多くなりますね。

41464

ランネット駅伝メンバー投稿1番のり～

はたして効果はあるのか？

マハロ菊池
2004.9.28

駅伝参加希望者いなそうなのでランネットの駅伝メンバー募集に投稿してみました。なんと他に投稿してる人がいないとは。「これで希望者がいなかったら最終兵器ホブロン1号を投入するしかないか・・・」
「將軍様、それだけは・・・」

ラナイさん、ご苦労様でした。長崎出張ランの鍛練報告もありがとうございました。チャンポンといえば国立競技場に昼だけやっている謎のちゃんぽん屋さんがあったまに行きます。味は普通です。

アロハさん、サブ10ご苦労様です。日ごろの鍛練の賜物ですね。練習会には距離が長そうなのでちょっと無理そうですが、奥武蔵方面ってうちから近いんでそのうちチェックしに行ってみます。

マヒナドルさん、たぶん雨でつるつる滑る中ご苦労様でした。走りましたかあ。立派ですね。昨日ランネットからのメール見てたら11.7に「第2回奥武蔵高原スーパークロスカントリー」というのがあって17kmだそうです。駅伝前に、もう1本行っとく？

41465

9月は188kmでした。

マハロ菊池
2004.9.30

今日12km走ればちょうど200kmになりますが、10月のために取っておこう。せこい？

台風21号で今朝は大荒れかと思ったらすっかりいい天気で拍子抜けです。天気予報では久しぶりに31度を越える真夏日が戻ってくるみたいで、すっかり秋の恰好で衣替えしていると暑いでしょうね。

41466

ポロポロです

ホプロン石郷
2004.9.30

断りきれず、Vシネマの現場撮影に行ってきました。池袋の学校跡地、川崎の倉庫、新宿の病院跡、スタジオ、お台場の公園を巡りながら、3日で60時間通しで撮影しました。私は2日も途中で帰って3～4時間寝ましたが、ビデオや照明スタッフは移動時間と1～2時間の仮眠以外は起きて撮影してみたいです。30代の頃は2徹もこなしましたが、40過ぎると厳しいです。ポロポロです。肩と腰が痛くて、ジジイみたいに歩いています。当分走れません。今回の主演はゴジラに出ていた金子昇さんでしたが、やっぱり役者って大変です。

41468

まったく歯がゆい歯がゆい

トロピカ〜ル・ミーパ@お休み中
2004.9.30

お久しぶりです。

ちょっと事情があって今年にはマラソンお休みしようと思った途端（途端というわけでもないけど）に、なんだか代々木ランニングクラブ大盛り上がり！って感じですね。今年には走らない！という堅い決意を決めた途端に、走ってる人が羨ましく見えてたまらない乙女心の三十路前。

ホントは高尾山とか夢舞いとかなんとかアスロンとか駅伝とかかしたいよー
(つら)E-ン

てことで、来年あたりは是非よろしくお願いします。

追記・コツコツさん、元気かなあ。

41469

10月だ。

マハロ菊池
2004.10.1

早速ランネットのオクトーバーランの書き込みページをチェックしようと思ったら、朝早くなってランネットに繋がりませんなあ。メンテしてるんでしょうかね。

トロピカ〜ルさん、来年はバンバン走りまくってください。コツコツさんは真っ白くなってしまって、私も気になり鹿児島島の天気などチェックしていますが、南国はまだ30度近いみたいで台風もバンバン来てたからいかがなんでしょうね。

ホプロンさん、徹夜は辛いですね。徹夜といえば今日というか明日かなあ、スバルタスロンに間寛平さんが挑戦してるそうです。寝ないで走り続けるってのも大変ですよ。放送は10月17日。マネージャさんによる間寛平観察日記は下記です。

<http://aheahe.exblog.jp/>

41470

10月だ。2

まさコナビール328
2004.10.1

オクトーバーラン公式ページ見てきました。

代々木RCは今時点で合計走行距離がゼロでしたね。(^^)もっとも、個人ランキングで3564人中私が走行距離ゼロでも131位だったので、まだ130人しか入力しておらず、残りがゼロkmで同一131位ということなんですよ。

今年初めての参加ですが、なかなかおもしろそうなページなのでまだの方はぜひ参加ください。10月10日まで応募できるそうです。あと8人集まれば20人チームの部だし(笑)

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

41471

10月だ3：チームYRC一番乗りGet!

2004.10.1

えへへ。たった今書き込みましたぜ。まだ初日ではありますが、やっぱりランキングなんかついちゃうと、はりきっちゃいますね。朝走ろうと思ったけど、イチローが気になって外に出られなかったので、今走ってきました。初日記念に参加Tシャツ着て(笑)。RUN12km、WALK2kmで60位でした。

今年のオクトーバーフェスト(独)も終わったことだし、これからはビールを控えてランだっ!

41472

10月だ3：チームYRC一番乗りGet!

2004.10.1

えへへ。たった今書き込みましたぜ。まだ初日ではありますが、やっぱりランキングなんかついちゃうと、はりきっちゃいますね。朝走ろうと思ったけど、イチローが気になって外に出られなかったので、今走ってきました。初日記念に参加Tシャツ着て(笑)。RUN12km、WALK2kmで60位でした。

今年のオクトーバーフェスト(独)も終わったことだし、これからはビールを控えてランだっ!

41473

失礼いたしました

マヒナドルうりこ
2004.10.1

たぶん、パスワードを間違えたのでしょうか。修正・削除できずに二重書き込みになっちゃいました。失礼いたしました。

41474

オクトーバーラン2004

ヒロ児玉
2004.10.1

私も登録しました。なかなか楽しそうなイベントですね。今日は休走しようかと思いましたが、初日なんで夜公園を軽くジョグしてきました。チーム一覧見ると、皆さん芸名じゃなくて本名なんで、な～んだか違和感あり(笑)！誰が誰だか分からんぞー^^)。。本日はチーム内で虹の木さん1位で、マヒナドルさん2位！あまり無理せずに頑張らしましょうネ。

マハロさん、EKIDENのメンバー集まりそうですかね？無理そうなら会社の若手に声をかけてみますよ。

アロハさん、秋田でサブ10やりましたね～！お見事です。四万十で自己ベスト目指して頑張ってください。

ラナイさん、パラリンピック視覚障害者の部で金メダル取られた高橋勇市さんは、えちごもエントリーしてみたいです。アテネのあのコース走って、今度は100kですから凄いなー。伴走の人も大変だー。

コツコツさ～ん！どうしちゃったのかな？早くスランプ脱出して、顔出して下さいね～。ライバルがいないと寂しいじゃん^^)。

41475

10月だ5(?)

ホアロハこじろう
2004.10.2

オクトーバーラン初書き込みしました。みなさん初日から頑張っていますね。帰宅してからジョグをしたのですが、0時をまたいでのジョ

グだったので10/1分に記録するか10/2分に記録するか少し悩んでしまいました。(どうでもいい事なんですけどね・・・)

今月は泊りの国内出張が数回あるので、マハロさん、ラナイさんを見習ってジョグセットを持参しようと思っています。ただ今月中旬に海外出張(インド)もあるのですが、その時はどうしようかな～と思っています。外を走るよりホテルのジムにしたほうが安全かな？それよりも四万十の前なので水などにあたって体調を崩さないことが優先かな。

アロハさん、サブ10完走お疲れ様です。完走記拝見しました。いつの日かアロハさんのようにサブ10できるといいなあ～。

41476

駅伝って...

ライナ・キミコ
2004.10.2

最後のチームは、ショートですか？ロングですか？福知山の2日前(11/21)に、息子と「戸田マラソンin彩湖」のファミリー2キロを申し込んでるので、駅伝には手を挙げるのを止めていたんですが、遅くても構わなければ小さく挙手しておきます。揃った場合は、お見捨て下さい。

41477

いい天気。140分走。

マハロ菊池
2004.10.2

オクトーバーランのTシャツで早速光ヶ丘公園走でした。他にも2004Tシャツの人はいるかなあと見てましたがいませんねえ。

20人チームは1チームしか登録されてないから、あと8名参加頂けると表彰される確率は高そうですね。今からご参加いただける場合は、代表者名：マハロ菊池
チーム名：YOYOGI RC
で御登録ください。

駅伝はロングが良いと思っておりますが、なかなか参加希望者いらっしゃいませんなあ。この土日ではないかなと対応策を考えましょう。

ホアロハさん、いろいろ出張があって良いですね。「ランニング寅さん」

してきて欲しいなあ。

41478

健康体力相談(メディカルチェック)

ラナイ sato
2004.10.2

目黒区のHPに、「メディカルチェック(循環器医師による問診、安静時心電図の結果から、運動負荷検査を行い、今後の運動の進め方や留意点についてアドバイスをいたします。)」というのがあり、今日行ってきました(無料だったので)。

酸素マスクや心電図を測る電極つけてのトレッドミルを想像してましたが、実際はエアロバイクをこぎながらの血圧と心電図測定でした。最後に、今後のアドバイス(負荷と時間)をもらいました。これをジム(同じ体育館にある)に持って行くとトレーニングのメニューを組んでくれるそうです。1回200円だし通おうかなー。

<http://www.city.meguro.tokyo.jp/sports/hatitai/kentai.htm>

41480

残念！雨降ってる。

ライナ・キミコ
2004.10.3

今日はジムの知り合いと吹上(往復100km)まで、ツーリングに行くことになっていたのですが、朝から雨で中止です。仕方が無いのでジムでトレーニングすることにします。

ところでマハロ様、オクトーバーランの摂取カロリー欄に、きちんと入力されていますが、どうやって計算しているのですか？

41481

雨でも、水冷おやじで2時間走。

マハロ菊池
2004.10.3

普段雨だと走らないですが、つつい走ってしまいましたねえ。短めに切り上げるつもりが妙に走りやすかったです。さすがに公園を走ってる人は数名。こういう日にはたいてい荒川マラソンTシャツのおやじとか明らかにコアなランナーがいますね。

オクトーバーランはスイムやバイクも計算に入れていいので、昨日は

スイム1K、バイク8kが入っております。スイムは×4だからお得ですなあ。ついつい泳いじゃいましたよ。泳げるようになっておいて良かったなあ。

ワイマナロさんは北海道で走ってるんですね。函館山攻略してたりしませんよね。

ラハインさん、カロリー計算の極意はベターホームの食品成分表などを買ってある程度どんなものがどういうカロリーなのかを熟読し、キッチンスケールを購入し自分のお茶わん1杯で白米何gか調べたら、あとは勘です。また、例えばgoogleで「食品名 Kcal」なんて入れて調べれば出てきますね。よく計算してくれるサイトもありますが、ラーメンでもあっさりした昔ながらの中華そばって感じのもの、油多めチャーシューントロ口だとぜんぜん違ふんで、所詮己の感覚を信じるしかありませんね。ちなみに「薄皮つばあんぱん kcal」なんて入力して調べると私のページがトップですなあ。勘の鍛え方としては、外食などを食べたときにおおむねカロリーを予測します。で、あとでウェブでカロリーを調べます。自分が感じたカロリーとの誤差を脳内で修正していきます。そのうち人間カロリー計算機になれます。これはいい加減なようで、そこそこ良い線いくようになります。

ラナイさん、運動負荷検査は私も前から気になっていて、東京体育館でやってくれるやつ(有料)に行ってみようと思っています。たしかトレッドミルのやつだと思いますけどね。

41482

オクトーバーランのチーム部門別順位って

まさコナビール 3 2 8
2004.10.3

5名・10名・20名・50名ぴったりそろってないと、全然意味ないわけで、でも12名だって20名の部に入れてくれてもいいと思ったりもして。

ってことで、オクトーバーラン内の掲示板に問題提起しておきました。よければ、ぜひ署名をよろしく(笑)

・・・って、効果ないかもしれないけど。

41483

すごい、もう世界半周だ。

マヒナドールうりこ
2004.10.3

オクトーバーラン、3036人で走ると、世界一周なんてあっという間なんですね。びっくりしたー。代々木RCは旭川通過しましたね。

自分に甘い私は、週末はできるだけイベントに申し込んでいきおいで走っちゃおうと、今日は国際協力チャリティランというやつで皇居の周りをゆっくり20km走ってきました。

あいにくの雨でしたが、日比谷公園で国際協力フェアというのをやっていて、走った後はタンザニアの串焼きとか、モロッコのパンケーキとか、ベトナムのフォーだとかウルグアイのジンジャーティーだとかを楽しみました。そしてすっかり冷えきった体は銭湯一番のりてほかほか。なかなかよい週末でした。大量の洗濯物はこれからだけど。

来週は、10/9(土)「千代田・菊祭りマラニック」というのに参加するつもりです。1000円だし、オプションで銭湯もあるし、寄席もあるし(走る落語家の三遊亭楽勝さんがガイドランナー)。ご興味のある方は、下記URLをどうぞ!制限時間5時間で、距離別に5コースあり、ガッツがあれば50kmまで走り込めます。申し込みは10/5までだそうです。

<http://www.geocities.co.jp/Athlete-Athene/7008/youkou.html#161009>

41484

まさコナビールさんに一票!

ワイマナロえつこ
2004.10.3

20名チームって1チームしかないんでしょうかね?検索したら1チームしか出てきませんでした。それも代走会のほうが距離行ってますよ!!20名チームに入れてくれればいいのに。同感します。

北海道に旅行に行っていました。旅行中もちょっとだけ走ってみました。函館山は観光バスで行きました〜。ぜったい登れません(^_^);

明日も雨のようですね。はやく天気回復してほしいなあ。

41485

ガ〜ン!。10月17日子供の運動会だ。

マハロ菊池
2004.10.4

楽しみにしていた夢舞いマラソンの日ですが、昨日子供の小学校の運動会であることが判明いたしました。←、残念ながら今年は雨でも降って運動会順延にならないかぎり参加できません。皆様にお奨めし

ておいて申し訳ありません。

41486

なんか、走り込み順調ですね

マハロ菊池
2004.10.5

今朝の時点で12名の代走会チーム合計456.1km。これは20人チームで472.3km。10人チームのトップが376.7kmなので、すべり出しは妙に優秀な走り込み集団になってるような・・・。

今週末は、ヒロさんが、秋田で初ウルトラハレクラニさんとアロハさんがハセツネ。マヒナドールさんが千代田・菊祭りマラニック。頑張ってください。

41487

もうすぐ夢舞いマラソンだ

まさコナビール 3 2 8
2004.10.6

10月後半と思っていたので、菊池さんの書き込みを見て、おお次の日曜じゃん。で、残念ながら菊池さんが不参加ということで、あとだれが参加してるんだらうと、「クラブメンバー紹介」の各自のコメント欄を見たら・・・

ラナイSatoさん
虹の木さん
ヒロ児玉さん
私(まさ328)

の4人だけですかね??(洩れていたらごめんなさい。って週末だれだれが何の大会ってここ見てるんですね>部長)

ひとりでトボトボ走るのもつまらないので、もしよろしければ、いっしょに走っていただけないでしょうか?その後の、完走パーティもどうでしょう?ちなみに42kmくらい走ると(たぶん)ビール中ジョッキ6杯、焼き鳥盛り合わせ2皿、枝豆4皿に相当しますぜ。

ってことで、連絡求む。
masa@moto84.com

P. S.

児玉さん、今週末、来週の42km分の体力は残しておいてくださいね(^-^)

41488

夢舞いマラソンは

マハロ菊池
2004.10.7

あとwiwiさんが参加だと思えます。それとらんらん♪カメハメハさんがどこかでボランティアをしているかもしれませんね。

去年はウェーブスタートだったので、同時スタートする場合はスタート時間を決めておく必要があったと思います。たぶん今週末あたり郵便物が来るのではないのでしょうかね。

41489

初ウルトラ

ヒロ児玉
2004.10.7

明日は、忙しいにもかかわらず、えいやっと！有給取って、新潟遠征に行ってきます。

金曜日は前夜祭なんで、各地からくるウルトラランナーと交流できるのが楽しみです。

足の状態は絶好調なんですが、ちょい風邪気味。ま〜気合でいくしかないなー。土曜日の天気は曇り時々雨で降水確率70%。どうやら雨の中のウルトラになりそう。でも、地元の暖かい応援に元氣もらって、5つの峠を乗り越えるつもりです。なんとかゴールしてフルとはまた違う感動を味わいたいですね！オクターバーランで100kと書き込みできるように^^)頑張るぞー！！

まささん、夢舞いの案内今日届いてましたね。

当クラブ参加者の皆さん同時スタートするように、集合時間、場所決めて受け付けしましょう。それと、勿論アフターも！詳細はまた後日ってことに。

マハロさん、駅伝の件は監督にお任せしますんで宜しくです。数チームでの参加は盛り上がりそうですね。

41490

EKIDENカーニバル2004 西東京大会 選手発表！

マハロ菊池
2004.10.8

お待たせいたしました。

ヒロさんの会社より2名の方に助っ人いただき、無事3チーム整いましたので御報告いたします。また、チーム分けは下記のようにいたしたいと思いがけがでしょうか。チーム名はアテネ五輪記念でギリシャ文字です。

23kmロングの部（走友・クラブ男子の部）
1区10km 2区5km 3区3km 4区5km
代々木RC αチーム
1区 ヒロ児玉
2区 ホアロハこじろう
3区 マハロ菊池
4区 虹の木

23kmロングの部（走友・クラブ男女混成の部）
1区10km 2区5km 3区3km 4区5km
代々木RC βチーム
1区 かみの
2区 ラナイ sato
3区 金子さん
4区 石川さん

12kmショートの部（走友・クラブ女子の部）
1区5km 2区3km 3区1km 4区3km
代々木RC γチーム
1区 wiwi
2区 ケケマパ21
3区 ワイマナロえつこ
4区 マヒナドルりこ

特に問題なければ10.14が期限なので来週13日には申し込みもうと思っております。

アロハさんの所と合計4チームで昭和記念公園で頑張らしましょう。応援に来ていただく方もいればどしどしご参加してください。

ヒロさん、天気悪そうですねけど初ウルトラ頑張ってきてください。

41491

Re.EKIDENカーニバル2004 他

ラナイ sato
2004.10.8

マハロ監督、ご苦労様です。チーム分け了解しました。がんばります。ヒロさんの会社の方、ありがとうございます。よろしく願います。

まささん。「夢舞い」の件、了解です。去年のマハロさんのレポートを参考にすると、ゴールまで5時間半ぐらいでしょうか？と、すると、9時半にスタートしたと仮定して、3時ゴール、着替えて4時からアフターのスタートってかんじですかね（たつき台）。

土曜日（9日）は、子供（幼稚園）の運動会の予定ですが、台風来ますので10日に順延となるでしょう。子供の運動会は延期されますが、レースはそうはいかないので雨降ったら大変ですよ。でも、雨でよかったこともあります。去年の5月に出た大会（昭和記念公園であった10kmの大会）は、申し込んだ後で小学校の運動会とぶつかってたのがわかって大変でしたが、当日、雨で運動会は延期、大会には参加できて良かったです。

マハロさん、雨降ったら「夢舞い」走れます？

41492

関東は最大瞬間風速50m予報でてますね。

マハロ菊池
2004.10.8

明日の天気はただの雨じゃなくて相当な暴風雨みたいです。台風も非常に強い台風らしく走り込み期間ですが様子見ないと危ないかもなあ。

ラナイさん、夢舞い当日朝8時位まで雨で運動会順延、9時には晴れるってのが良いですね。去年はスタートちょっと前まで雨でしたよ。その場合もちろん参加します。私は前日受付でTシャツ確保し待機しときます。

41493

Re.Ekiden え！アンカー????

マヒナドルりこ
2004.10.8

EKIDEN 3チーム結成、すごいですね。
早速トップページが「応援団募集中」になっていて、大ウケしました。
これは本当に、ちゃんと練習しなくちゃ。
え、フルで5時間半+の私がアンカー（息をのむ）？
あの一、γチームのみなさん、どなたかアンカーの大役を引き受けて
くださる方いませんか？できれば3区1kmあたりを狙ってるんで
すが、ちょっとご相談させてください。

ヒロさん、きっと今頃新潟で前夜祭ですね。雨の中の100kmは体の
芯から冷え込みそうですが、レース後は風邪引かないようにゆっくり
温泉にでもつかって暖まってくださいね。

私は明日の千代田・菊祭りマラニック、30kmコースを走ってみるこ
とにしました。抽選に当たれば青梅マラソン30km走るので、どんな
距離か体感してきます。歩かず完走できるかな？（フルでは30km手
前で歩いちゃったので）

41494

いきなりビリでたすき渡しかも

wiwi
2004.10.9

マヒナドルさん、私も息を呑んでいます。なにしろ10kmでも
100kmでもラップタイムがほとんど変わらないんで（つまり早く走
れないってことですけどね）、5kmも走ったらほかのチームから相当
おいていかれてるだろうな～。

今日は外を走るの危険そうですね。
走りこみ期間なのに仕事の都合で先週は木曜日に一度走っただけです。
外を15km走ってそのあとスポーツクラブでマシントレーニングを
したあとさらに15km走る”かため走り”でした。ヘトヘトになりました。

夢舞い、徐々に長い距離を走るの、不安ですが楽しみです。前日西
新宿に用があるのですが先に受付してしまうと皆さんと同時スタート
できないでしょうか？

ヒロさんはこの天気の中のウルトラですか、大変ですね。がんばっ
て走ってるかな～。

41495

変更お願いします

ワイマナロえつこ
2004.10.9

せっかくの3連休なのに台風ですね。これからどんどん風が強くなる
みたいなので、ジムに行くなら午前中ですかね。ああ～、でももっと
寝ていたい…。くじけそうだなあ。

駅伝、私も息を呑んでいます。（レディースチームは全員息を呑んだと
いうことか?!）1キロってことはほぼダッシュ。そして無酸素。（本
当に無酸素じゃ死んじゃうけど）実は1キロが一番遠慮したいなあと思
っていたのです。マヒナドルさん、ぜひ交換しましょう！アンカ
ーはちょっと緊張ですが、1キロの緊張よりはまだ耐えられそうです。

レディースチームの皆様、激遅でアンカーで抜かれまくってことに
なりかねませんが、許してください(^^);

マハロ監督、マヒナドルさんとワイマナロをチェンジをお願いいた
します。マヒナドルさん、ということでよろしく願います。

今日レースに参加の皆様、気をつけて快走してください。ヒロさん、
100キロの書き込みできたらすごいなあ！今ごろもう走っているだろ
うけど、がんばってください！

41496

台風直撃中ですね

マハロ菊池
2004.10.9

体温を奪われそうな雨ですね。マヒナドルさんとヒロさんは大丈夫
かなあ？

私は今日は結局走れずです。明日走ろう。

ワイマナロさんとマヒナドルさんの入れ替え了解しました。ちょ
うど良かったですね。

41497

惜しいなあ、27km走でした。

マヒナドルうりこ
2004.10.9

菊祭りマラニックを終えて、そのあと映画1本見て今帰ってきました。
午前中はいい感じの小雨だったんですが、台風が上陸する前に、って
ことで、3時間で切り上げることになりました。楽しみにしていた寄
席も中止、銭湯も時間が早いので開いていませんでした。残念。これ

から自宅でハーブ風呂です。
ひそかに抱いていた、「30km走ってオクトーバーラン100km一番乗
り（チーム内）だっ！」という野望は、そんなわけであと2kmおよ
びませんでした。

駅伝入れ替え、ありがとうございます。未だキロ5分切れないですが、
これからときどき、ジムで無酸素ダッシュの練習します。

41499

そういえば、雨の中

マヒナドルうりこ
2004.10.9

去年のホノルルで優勝した早川英里さんがひとりて走ってました。ぴ
ゅんって感じで、あつという間に見えなくなりました。速！

41500

Goodsにあった本の著者のHP見つけました

イチロー万歳
2004.10.9

わたしもホノマラ用に読んでとても参考になった「ジョギングから始
めるフルマラソン」の内山雅博氏のHPを発見しましたのでご連絡し
ます。同じ本で学んだものとしてつい教えたくなり書き込ませていた
だきました！
<http://www.uchiyama-m.com>です。

<http://cri-how.dyndns.org:591/goods/FMPro?-db=goods.fmj&-format=record%5fdetail.htm&-lay=%83%8c%83%43%83%41%83%45%83%671&-sort-field=sno&-sortorder=descend&-max=12&-recid=34&-find-all=>

41501

3km 微妙な距離ですね

ケケマバ21
2004.10.9

マハロさん、登録ありがとうございます。
今更ですが3kmってすごく微妙ですね。短くなく、長くなく。。。ピリ
にならないようがんばります！

個人的な話ですが私はどうもシューズ選びがうまくなく、10km以上

走ると必ず靴擦れができてしまうのです。今日はadidasがやっているシューズ選び企画「mi adidas」をしに御徒町のART SPORTSに行く予定だったのですが、台風のおかげでまた明日行かないといけなくなってしまいました。

昨日は歯の詰め物がとれちゃうし、うーん、ついてない。

41502

曇り空2時間走。

マハロ菊池
2004.10.10

台風一過で快晴を期待してたのですが、なぜか曇りですな。光ヶ丘公園はキンモクセイが満開で良い香りです。今朝は立教大の人々が走りに来てましたね。今日は東京オリンピック40周年記念日。いろいろなイベントあるみたいですね。シカゴマラソンは明日放送あるようです。

マヒナドールさん、雨の中お疲れ様でした。11月になったら、近所の400mトラックでも爆走して無酸素鍛練してください。ジムのトレッドミルでインターバルやると変な人だと思われるかも知れませんがね。

イチロー万歳さん、ご連絡ありがとうございます。早速見てみました。私その後国立は長距離教室の方に行っちゃってしまっていて、ジョギング教室の方にもそろそろお邪魔してみようと思っております。この本、初めてマラソン走ってみようと思うランニング初心者には良い本だと思いますね。同じ本読んでホノルルに行ったですか。奇遇ですね。

ケケマバさん、3kmは短いようで長いです。特に駅伝はチームのためとどうしてもペースが上がるので超きついですね。ただ、その分良い練習になります。mi adidasのシューズと違ってぜひgoods報告して欲しいなあ。

あ、かみのさんが小金井5時間走だったの見落とししていました。かたじけない。でも台風だったから中止ですかね？

41503

えちご・くびき野100k無事完走できました！

ヒロ児玉
2004.10.10

今日新潟から帰ってきました。皆さんにご心配おかけしましたけど、なんとか最後まで自分に負けずに、100kのゴールにたどり着くことができました！（12:38:19）

一日雨の中のレースでしたけど、皆さんの励ましや仲間の応援、地元の沿道やコース上での誘導員の声援、エイドのボランティアの方々の熱心なサポート、ランナー同士の励まし等に後押しされて頑張れました。本当に素晴らしい感動を味わいましたし、前評判以上のいい大会でした。

レース3日前から不覚にも風邪ひいてしまって、慌てて医者に行って薬貰って当日までどうなるかと思ってましたけど、なんとか体調回復したら、今度は台風2号が接近！大会当日の3時に開催するか決定なんてことになって、一時は冷や冷やしました。台風の影響は最後の10kぐらいで、雨はそんなに強くなく、気温も低くなかったので助かりました。

前夜祭では全国のウルトラランナーと楽しく交流できたし、ウルトラは時間が長いだけにいろいろなドラマがありました。本日に100kは長いし痛いし苦しいし辛い連続でしたが、なんとかへろへろになって5つの峠を越えて、85k過ぎに日本海沿いの平坦コースに出て、荒れ狂う広大な日本海の景色が視界に入ったとたん「よっしゃー！ やっとここまでできたかー！あと15kだ！頑張るぞー」って、じ〜んと熱〜く込み上げてくるものがありました。こんなにも感情が昂ぶった事なんてないよなー。もう10時間以上も走ってて気力、体力もへトへトの状態なんですけど、自然と力が湧いてくるのにはびっくり。

残り5kまでくると、風雨も強まってきて真っ暗な田園をひたすらゴール目指して行くんですけど、これがなかなか見えてこない^^)。誘導員に会う度に後何キロ？ゴールはどこ？なんて聞きながら走ってました。闇の中から突然、眩いばかりにライトアップされた、ゴールのくびき野希望館が見えてきた時は、もう今までの足の痛さが吹っ飛ばぐらゐに感動！名前を読み上げてくれて、ゴールテープを切らしてくれました。

やっぱりウルトラはフルとはまた違った感動がありました。こんなに頑張ったのって久しぶりじゃないよなー^^)。今朝はさすがにロボット歩きでしたけど、ダメージはそんなにないんで夢舞い行きませ！デジカメで写真パチパチ写してきたんで、これからウルトラ目指そうって方のために、少しでも参考になればと思って鍛練報告レポートします。

さ〜て、ここで宣言した、オクトーバーランで一日100k申告しに行こうと^^)V。

41504

えちご・くびき野お疲れさまでした。

マハロ菊池
2004.10.10

初ウルトラ完走おめでとうございます。東京は相当雨降ったので新潟も大変なことになっているのではと思っていましたが、それほどでなかったのは良かったですね。おかげさまでオクトーバーランのチーム合計距離も一気に1000kmを超えましたね。鍛練レポート楽しみにしてしまいますね。

アロハさんとハレクラニさんは今ごろ真っ暗な山の中走ってるんじゃないかね。来週は夢舞いだったり四万十だったりタートルマラソンだったり、なんかだんだんすごいことになってるような気がする代々木ランニングクラブであります。

41505

駅伝、夢舞い、オクトーバーラン

虹の木
2004.10.11

みなさんこんばんは。クラブノートは毎日見てるのですが、あまり書き込みしないので今日は書くことがいろいろあります。

ヒロ児玉さん
初ウルトラで完走おめでとうございます。そしてお疲れ様でした。自分も来年にはウルトラにチャレンジしてみようかなと漠然とですが考えているので鍛練報告楽しみにしています。

マハロ菊池さん
4区5km承知しました。今までレースはフルとハーフにしかでていないので5kmを思い切り走るとどのくらいで走れるのか見当つきませんが、がんばって走ります。

まさコナビール328さん
夢舞いマラソンよろしくお祈りします。完走パーティにも参加します。

オクトーバーラン
暑い6月、7月に300km以上走れたので、10月なら350kmはいけるかなと目標を立てましたが、雨が降ったり、あまり走る気力がわかなくなったりしてなかなか距離が思うようにのびなかったのですが、今日は予定より長く走ってきました。

41506**おめでとうございます！！**

ライナ・キミコ
2004.10.11

ヒロ様、初ウルトラ完走おめでとうございます！しかも雨降り条件が最高とは言えない中ですが、尊敬です。思った程、疲れていないとのことですが、内臓には疲労が溜まっていることと思いますし、急激に寒くなっていますので、風邪をぶり返さない様に気を付けて下さいね。

台風が過ぎ去ってもちっとも晴れ間が見えてこない嫌な天気です。いい加減、秋晴れのさわやかな気候が待ち遠しいところ。

さあ鼻をすすっている私も、体調を整えてこれからのレースシーズンを迎えなくては。

41507**走り出したら雨降りの2時間走。**

マハロ菊池
2004.10.11

まあ、これぐらいの雨は丁度良いですね。午後雨だったら、ジムでさらに距離を延ばすかな。目標は20人チーム抜きですな。

虹の木さん、αチームのアンカーよろしくお願いします。ぶち抜いてください。私の予想ではαチームのタイムは1時間35分近辺かと思っています。総合で1000チームを超えたいと思いますからみなさん100位以内を目標に頑張りましょう。(ちょっと強気か?)

ライナさん、バイクでの距離貢献ありがとうございます。今週はもう四万十なんて充分休養して頑張ってきてくださいね。

41508**駅伝のエントリー費に関して。**

マハロ菊池
2004.10.11

エントリーは私の方で行います。補欠になってくれる方がいると助かりますがいらないと思われるので選手の皆さんはくれぐれも体調に考慮し当日必ず来てくださいね。

で、参加費は当日徴収させていただきます。1チームでロング11000円、ショート9000円ですが、ロング12000円、ショート10000円にして、アロハさんのチームと合わせ1000円×4チームで4000円を予算に飲料、紙コップ、紙皿、箸など用意しようかと思いますがいかがでしょうか？1人当たり3000円か2500円でおつりもいらず集金も楽かと思ったのでいかがでしょうか？(1人当たり250円の御負担です)特にかまわなければさうさせていただきますと思いません。

41509**台風にもまけず**

かみの
2004.10.11

小金井公園5時間走はしっかり行なわれまして行ってまいりました。どうにかこうにか自己最長不倒の50kmを走ることができました。最後は身体がバラバラになるかと思いましたが、貴重な経験ができました。しかし、100km完走のヒロ児玉さんと比べると霞んでしまいますね。あと50km・・・というか倍。

駅伝の件了解しました。またまた1区で緊張確定です。そういえば今回も1区が一番長いわけですが、市民ランナー向けの駅伝はみんなこんな感じなのではないでしょうか。1区だけ距離は2番目とか、一番長いけど3区であるとか、どこかに逃げ道があればな～などと前回同様思っております(笑)。あ、それから参加費の件もちろん賛成です！

41510**夢舞マラソン参加の方々へ**

まさコナビル328
2004.10.11

wiwiさん、ライナSatoさん、虹の木さん、ヒロ児玉さん、他ではと一緒に夢舞マラソン&完走パーティやりましょう！

ライナSatoさんが書き込まれていたように、スタート9時半くらいでゴール後宴会は4時頃からでしょうか？

とりあえず、いっしょにエントリーしたいので、当日、朝8時に新宿中央公園多目的広場手前にある「水の橋」の上、集合でどうでしょうか？(下記ファイル参照)

それと、私の携帯番号他を下記ファイルに記載しておきましたので、当日遅れそうな場合とか、宴会だけ急に参加とか等々ありましたらご

連絡ください。

アフターの場所は・・・決めてません。だれか決めていただくか、当日、流れで決めましょう。

(前日エントリーされても、その指定された時間でなく、遅くスタートする分には問題ないとは思いますが(未確認。))

masa@moto84.com
http://masa.moto84.com/yoyogiyume1.pdf

41511**新宿のオススメ**

マハロ菊池
2004.10.11

やはりJR線路沿いの焼き鳥横丁は安いですよ、だんな。私のオススメは鳥園ですね。1本内側の火事で焼け残ったおもひで横丁も良いけどカウンター中心だしね。5名以上なら飲み放題つけて3000円コースもありますな。あ、ついでに思い出横丁のつるかめ食堂のソイ丼や元氣丼、ヘルシー丼なんて食べたことあります？私たま～に行きます。ゴキ君がニコニコしていたりするので女子選手には辛いかもね。

かみのさん、お疲れさまでした。やっぱりあの雨の中5時間走ってました。皆さんスゴイですなあ。

http://shinjuku-omoide.com/torien/main.html

41512**夢舞い&EKIDEN**

ヒロ児玉
2004.10.11

まささん、夢舞いの件は了解です。当日8時に「水の橋」ってことで。アフターの場所はマハロさんお勧めの「鳥園」でいいんじゃないでしょうか。アフターだけ参加って方いたら是非！

wiwiさん、前日受付でスタート時間が合わなければ携帯で連絡取り合って何処かで待ち合わせしましょう。(まささんの携帯へ^^)

マハロさん、EKIDENのエントリーフィーの件は御面倒おかけします。費用はOKですので宜しくです。それで、大人数なんで当日どうして持って方がいたら誰か(うん？私かな)調整して2回走ればいいんじゃないですか。

かみのさん、50kお疲れさまでした！42k以上走ればもうウルトラランナーの仲間入りですよ^^)。

ラハйнаさん、御心配どうもです。やっぱり13時間近くも走ると筋肉以外に内臓にも負担きてますよね。って終わってからから完走の美酒飲みつけですけど・・・。四万十はいつか挑戦してみたいです。頑張ってください。

虹の木さん、是非来年UMチャレンジして下さい！ゴールの瞬間は最高ですよー！

41513

初めまして！

2004.10.12

代走会のホームページいつも楽しく拝見しています。

いつか書き込みしたいと思いながらいつも、見るだけでみんな頑張ってるなという感じなのですが、私も「小金井公園5時間走」走ってきたので（といってもフルマラソンの部ですが）報告しておきます。

当日は朝からすごい雨で台風も来てるし、絶対に中止だと思っていましたが、確認すると開催しますとのこと。集まってみると応募300人に対して50人ほどでした。

走り始める前はかなり重い気分でしたが、走り終わってみると意外に走りやすかったです。

なぜかという1.暑くない。2.給水、給食取り放題 3.公園に人がいないので自由なコースどりが出来る。イヤ～なかなか雨の中もいいもんだな～と思いました。（しかしサブフォーならずですが）

今後も書き込みさせて頂きたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

* 走るのは遅いですがもし駅伝に欠員が出れば連絡下さい。

41516

No.041513の名前忘れてました。

クニクニ
2004.10.12

「クニクニ」です。

41517

さて、今週末は大変だ！

マハロ菊池
2004.10.13

●四万十川ウルトラ

ラハйна・キミコさん、アロハ幸満さん、ホアロハこじろうさん

●夢舞いマラソン

ヒロ児玉さん、虹の木さん、wiwiさん、ラナイ佐藤さん、まさコナビール328さん

らんらんさんはボランティアか？

●タートル荒川ハーフ (20k?)

Springさん、ワイマナロえつこさん

さらにハワイでは、

●NikeTown 30km

ワイアラエ千葉さん

さらに、千駄ヶ谷では運動会！

みなさん、がんばってください～い。

私は、子供の運動会ですな。

41518

というわけで、

マハロ菊池
2004.10.13

クニクニさん初めまして。小金井公園5時間走行ってましたか。お疲れさまでした。練馬区在住で42歳ってことが私と同じですなあ。今後ともよろしくお願いします。もし良かったら駅伝でも見に来てやってください。アロハさんが練習会もするみたいなので走る準備をして

来ると鍛練にもなりますよ。

ヒロさん、ではβチームの補欠にも名前入れておきますよ。夢舞いのスタート時間はそれほど厳密にチェックしていなかったのである程度アバウトでも大丈夫かと思えますね。先にスタートした場合はスタートラインを越えた先で待ってれば問題なしですね。うーん、お天気の場合、皆さんのゴールシーンを見にいかがか考え中です。

ラハйнаさん、四万十の鍛練レポート完結ありがとうございました。終わったとたんにもまた新たな挑戦が始まってしまいますね。今年も頑張ってください。

41519

東京夢舞いマラソン

2004.10.13

まさコナビール328さんはじめ夢舞い参加の皆様、よろしくお願ひします。8時に集合場所へ行きます。あと、職場で夢舞いにエントリーしている人がいます。ご一緒させてください。お願ひします。

今週末に大会の皆さん（私も含めて）、楽しく、がんばりましょう。

41520

またやっけてしまいました

ラナイ sato
2004.10.13

No.041519は（ラナイ sato）でした。失礼しました。

41521

EKIDEN エントリー完了しました。

マハロ菊池
2004.10.14

昨日3チームの参加手続を行ないました。皆様、残り1ヵ月間、怪我のないよう鍛練してください。

10月も中盤ですがオクトーバーランでトップの走り込みの人はすで

に491.8kmに達しております。毎日フルマラソンを走ってるような生活ですね。

稚内を出発したYOYOGI RCチームも現在宇都宮に到達。次は東京です。今週末で一気に距離が伸びそうですね。

サッカー代表も無事一次予選を突破。最終予選が楽しみです。

41522

じゃ、「鳥園」で！

まさコナビール328
2004.10.14

ラナイsatoさん、夢舞での、ご同僚との並走、全然OKです。よろしくお願ひいたします。

では、完走パーティは菊地さんご推薦の「鳥園」で行ないましょう！アフターだけ、途中棄権した人とかも、「鳥園」にご集合ください！

時間は・・・わかりません(^_^)

2時くらいに電話いただければ、ゴールタイム予想が出ていると思います。お問合せください。

41523

フル直前だというのに

2004.10.15

オクトーバーラン走り込みが思うように距離を走れてなくて、昨日は20km、今日も10km走りました。月中から月末にかけてもすでに走れない日が何日も確定してしまっているの、明日もフル前日でもちよっとでも走っとかないとだめかなあ...

普段こんなに続けて走らないので、当日の足の疲労が心配ですが...。明日、受付して当日8時に「水の橋」にいけない場合はまささんの携帯に連絡させていただきます。でも何分「カメさん走り」なもので、スタート後まもなくおいていかれてしまう気もいたしますが...。長い距離を走るの是一年半ぶりですが、なんとか完走したいです。

41525

しっばい、しっばい

wiwi
2004.10.15

パスワード間違っちゃったようです。
wiwiでした。

41526

帰国しましたが...

ホアロハこじろう
2004.10.15

ようやくカキコできる環境に戻ってきました。「無事に帰国しました」と報告したかったのですが、実際には下痢にはならなかったものの、39℃の発熱と悪寒、食欲不振、背筋痛など最悪の状態でした。もちろんホテルのジムでの鍛錬は出来ませんでした。帰国しても成田空港の健康相談室へ直行でした。なんだか体調を崩しにインドへ行った感じです。四万十大丈夫かな・・・？

今週末は多くの方が大会に参加されるのですね。皆さん頑張ってください。

マハロさん、レス遅くなりましたが、αチーム2区承知しました。

ラハйнаさん、アロハさん、前夜祭に参加されますか？

41527

ご無沙汰です！！アロハです。

アロハ幸満
2004.10.15

暫く、クラブノートに書き込む時間がなくて、ご無沙汰しておりました。

メンバーの皆さん！ますます走りの魅力にどっぷりと浸かってきたようで、よし！よし！（嬉）

また、新メンバーの書き込みが多くなり、更に嬉しい限りですね！！

●イチロー万歳さん<はじめまして！これからよろしく！！

●ケケマバ21<駅伝大会では、頑張りましょう！！よろしくです。

メンバーが増えて、名前を覚えるのが大変になりましたね！！

マハロ様！嬉しい悲鳴が聞こえてくるようです。

41528

”代走会”&”W&A.URC”合同企画提案第二弾！！菜の花館山若潮マラソン（42.195*_□）

アロハ幸満
2004.10.15

マハロ菊池様

合同企画第二弾として、来年1月23日（日）館山若潮マラソン（千葉県館山市）で開催されます。当クラブでは、毎年恒例となっております。南房総はご存知の通り、冬でも温暖な気候で、海と花が綺麗なコースで有名です。特に”菜の花”の開花時期と重なり、”花街道”とよばれるコースを走ります。ランナーを飽きさせないコースは、必見です。

代走会も、新年早々ではありますが、初フルは、館山若潮マラソンで合同企画としてエントリーしませんか？

勿論、日帰りもOKです！！ご検討戴ければ幸いです。アロハ幸満

41529

こんな直前に神宮観戦...

ラハйна・キミコ
2004.10.15

全く準備も終わっていないと言うのに、ヤクルトの神宮最終戦を観に行っていました。大分寒くなっております。

さて、ホアロハさん、体調大丈夫ですか？くれぐれも無理はしないで下さいね。かく言う私も今日から‘女の子’でして。う～ん、膝も不調。何はともあれ行ける所まで頑張ります。食い意地の張っている私は前夜祭も勿論顔出します。

アロハさん、館山若潮マラソンは、オクトーバーランの抽選で当たりましたので、初めてですが参加決めております。

今週末の皆様、天気もばっちりですので、楽しんで走りましょう！

41530

四万十頑張ってきてください。

マハロ菊池
2004.10.15

四万十の皆さんは、明日出発ですかね。頑張ってきてください。

まだちょっと早い話ですが、駅伝の1人250円分の費用×16名の4000円で、350mlの発泡酒24缶、ミネラルウォーター2L×2本、お茶2L×2本、オレンジジュース1L×2本、割りばし、紙皿、紙コップ等をかどきちゃんもきっと知ってる激安ホームセンター大川大泉インター店にて調達するつもりです。集合目印の着替え用テント（通称平山君）とタープ、キャンピングテーブル、ナイフ、まな板、塩、クーラーバック、敷物は私が当日早朝台車で搬入し陣地を確保いたします。差し入れは、ワイン、焼酎、チーカま、ささかま、トマト、きゅうり、ハム、スモークチーズ、柿の種、チョコ、さきいか、オレンジ、バナナなどありがたいですなあ。「私は〇〇を持っています！」等ありましたら、そのうち書き込んでください。

昨日からバタバタして2日続けて走れずです。今日は外で仕事で出社していないので昨日入会申込頂いている方に入会メール送ることもできません。すみません月曜日まで待っててください。

41531

週末は、そわそわ

マヒナドルうりこ
2004.10.15

四万十のみなさん、夢舞いのみなさん、タートルのみなさん、ハワイのワイアラエさん、運動会のマハロJr.さん、久しぶりのお天気な週末ですね。がんばってください。私は3週続けて雨の大会に出ましたが、夢舞い申し込みたかったけど、出遅れて今週予定なしです。日曜日に高尾山天狗トレイル18km/10kmというのが当日受付OKだそうなので、行ってみようかなー。

オクトーバーランの走り込みもみなさん順調ですね。ライバルの20人チームも2000km超えましたね。10人チームのトップも1700km超えております。むむ。

ターザン最新号がウォーク&ランで、都内のおすすめランニングコースマップなども載っており、巡ってみるのもよいかも、と思ったり。

ああ、予定もないのになんだかそわそわな金曜の夜です。

41532

天狗

ホロ・ノカオイ
2004.10.16

アロハさんのW&A URCのメンバーのようになってしまったホロです。マヒナドルさんはじめまして。わたしも天狗トレイル出場しますよ。天気も良さそうだし山は最高でしょう！こちらは久々の登場ですが、決してアロハさんに言われて山岳マラソンの勧誘に来た訳ではないですよ。

41533

曇り空、けっこう寒いぞ2時間走。

マハロ菊池
2004.10.16

昨日はいい天気でしたが、今朝はたらたら走りでは汗が出ないような寒さでありました。

ホロさん、マヒナドルさん、明日は天狗になって高尾山を駆け回ってください。ターザン私も買いましたよ。エクステラの記事とマウイマラソンが出てますね。この号は走り始めの人には最適な内容ですね。

今日は午後夢舞いの前日受付に行きますんで、なにか情報（ゲストランナーとか）があれば夕方また記入いたします。

41534

今年の夢舞いTシャツはなかなか良いですよ

マハロ菊池
2004.10.16

3時に受付してきました。夜久さんがいましたね。ゲストランナーは不明です。夕焼けがキレイだったのできっと明日は晴ですね。

41536

入会しちゃいました

かどきち
2004.10.17

前に一度だけゲストで登場しましたかどきちです。アロハ氏と同じく

ラブの会員でもあります。マハロ氏がW&AのBBSにカキコしていただいたレスをしにきたのですが、いつまでもゲストでは気が引けますので、入会しちゃいました。みなさまよろしくお祈りします。マハロ氏>No.041530に会員でない私の名前が…。W&Aに書いたコメントをそのままコピーしましたね。すうすうしくて申し訳ありませんが、これからもよろしくお祈りします。ターザンの記事のお知らせありがとうございます。さっそく見ました。しかし実際は、もっと霧が濃かったんですよ。雑誌で使うため、霧が晴れているところを狙って撮ったようです。特にスクランブルの2400m白根山山頂などは下から霧が吹き上げてました。雨さえ降らなければ、とても景色がよい大会だと思います。ぜひ来年はみなさん参加してみてください。ゆっくり走れば楽しい大会ですよ。

"http://yellow.ap.teacup.com/monkichi/"
ここがホームページです
ひまだったら見てね！

41537

いい天気。オクトーバーランTシャツで2時間走。

マハロ菊池
2004.10.17

最高のファンラン&運動会日和ですね。走ってたら「オクトーバーラン、頑張れ〜」とすれ違う車中より応援されてしまいました。ああビックリした。

かどきちゃん、御入会いただきありがとうございます。月曜日に会員番号とパスワードをメールいたします。

運動会を抜け出して北京国際マラソンをちらっと見ております。さて、お弁当持って学校に戻らねばなあ。今ごろ皆さん色々な場所でするんだろうなあ。

41538

天狗入門（まだまだ ^_^）

マヒナドルうりこ

2004.10.17

天狗入門してきました。思いきって長い方の18kmコースにしたのですが、く〜、まだまだ修行が足りません。トレイル(ラン?)で感じます。オクトーバーランの書き込みにRUNと申請するか、半分Walkにするか。。。私の脚力では、エッホエッホ山登りしてる時間が多くて、走る方はちょっと不完全燃焼な感じでした。あとで軽く走って来ようかなあ。

でも、ホロさんのおっしゃるとおり、いいお天気で山は最高でしたね！ゴール後のフードエリアも充実していて、ニコリ。特に八王子の大吟醸「氏照」と「摺指の豆腐」、おいしかったなあ。いろいろ買い物をして帰りました。

今夜から友人が数日お泊まりする予定なので、明日から走るのつきあわせようっと。

41539

10月なのに日焼けしました

ワイマナロえつこ
2004.10.17

タートルマラソン20kmに参加してきました。

今日は本当に良い天気でしたね。雲ひとつない快晴。10月の太陽を甘く見ていて、顔はSPF25の日焼け止めを塗ったのですが、汗で全部とれて、かなり日焼けしてしまいました。腕はもともと焼け焼けなのであんまり気にしてないのですが、顔の日焼けはなあ。。。いい年なのでよろしくないですね。

大会は参加者がとても多く、ほのぼのとした感じでした。途中で和太鼓で応援してくれるところが2、3箇所あってちょっと元気をもらえました。川沿いで景色もよく、とても楽しく走ることができました。Springさんがこの中のどこかにいるんだなあと思って走っていたのですが、お顔が分からず、お会いできなくて残念でした。帰りは銭湯に行って、北千住名物槍かけだんごもしっかり食べて帰ってきました。

そうそう、オクトーバーランのTシャツ着てる人3人確認しました。

夢舞い組は今ごろ打ち上げ真っ最中ですかね。

あー、今日はよく眠れそうです。お疲れ様でした。

41540

次々と 食べてしまうよ 回転寿司

マハロ菊池
2004.10.17

運動会の後って食事を作る気にならず(土日は私が料理しますだ)、今

日は回転寿司。すっかり食べ過ぎです。

マヒナドルさん、お疲れさまでした。トレイルランニングは行き始めるとクセになりそうですね。

ワイマナロさん、お疲れさまでした。河川敷は遮るものがないので焼けますなあ。暑かったってことは、ホノルル対策としては良い鍛練になったんじゃないでしょうかね。

41541

東京夢舞いマラソン

虹の木
2004.10.17

夢舞いマラソンに参加したみなさんお疲れ様でした。

途中信号が多かったり、歩道が狭い部分があったり走りづらいこともありましたが、みなさんと一緒だったおかげで約5時間という長い時間でしたが楽しく走れました。

41542

孫英傑選手、北京2連覇だあ。

マハロ菊池
2004.10.18

4年後の北京五輪は、ほぼ同じコースみたいだし楽しみだなあ。(ちょっと気が早いかな)ちなみに平坦なコースの割にタイムがたいして良くなかったのは男子の15分後に女子がスタートするというルールのせいで、女子のエリートランナーは私みたいなたらたらランナーを大勢かき分けて走らねばならない過酷なレースだったせいですね。

虹の木さん、お疲れさまでした。天気良くて良かったですね。風は冷たかったのでビルの影に入れば都心部は走りやすかったのでは？

夢舞いはどなたか鍛練レポート書いてくれると嬉しいなあ。

41543

四万十より帰ってきました。

ホアロハこじろう

2004.10.18

週末レースだった皆さん、お疲れ様でした。

四万十前夜祭ではラハイナさん、アロハさんと会うことができ、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

レースの方は体調不良での出場でしたが、無事に完走しました。レース後は四万十温泉「平和な湯」に入ってゆっくりとしてきました。(前夜祭後もアロハさんで行ったので2日連続です)もし四万十UMに参加されるならお勧めです。

かどきさん、はじめまして。W&AのBBSをたまに拝見していたのでお名前は存じていたのですが、こちらこそ宜しくお願いします。

<http://www.heiwa-yu.com>

41544

タイトルのモデル募集！

マハロ菊池
2004.10.18

ランナーズさんから電話があって、ランニングタイトルの使用モデルさんになって佐藤千恵子先生にアドバイスを受けるという取材に参加してくれる30代前後の男性を募集しています。今週22日(金)の日中に都内で撮影を行なうそうですが、希望者という参加可能な方いらっしゃいましたら御連絡ください。

ホアロハさん、四万十お疲れさまでした。有給取ってタイトルのモデルもいかが？

41545

夢舞マラソンを見た！！

かどき
2004.10.18

日曜日は快晴で、行楽日和でしたね。マハロさんも運動会にはもってこいの天気でしたね。私は皇居で健保のマラソンに参加10Kを走りました。短い距離で全力で走るの、フルマラソン以上につかったです。40歳以上はやっぱ長い距離が良いです。

ちなみにちょうど走っているとき、夢舞マラソンの選手が桜田門から大手門のあたりを走っていました。何百という選手が同じTシャツを着ていたの、ちょっとすごい風景でしたよ。外国人も見てびびってました。参加された皆さんはお疲れ様でした。昨日は気持ちよい汗を流されたことでしょう。

ホアロハさん>わざわざご挨拶ありがとうございます。今後ともよろしく願います。

41546

完走(完歩?)でした～!

ラハйна・キミコ
2004.10.18

高知龍馬空港ではホアロハさんとぼったりでびっくりしましたね。車にも乗せて頂いたりしてすっかりお世話になってしまいました。16日の晩にゆっくり体調調整する時間が取れなかったのもレース時に体調悪かった原因ですかね。申し訳無かったです。アロハさんにも初めてお目にかかり、大変充実した2泊3日でした。

今年は、昨年のリベンジだった訳ですが、なんだかやっぱり来年も出場する気になっています。後半結構歩いてしまったので、それが無ければもっと行けそう…。こうして深みにはまっていく訳ですな。

41547

今日は休足日

マハロ菊池
2004.10.18

明日からまた走ろう。

ラハйнаさん、完走おめでとうございました。ゴールでは泣けましたか?来年も頑張ってください。

オクトーバーランのチーム合計も皆さんのウルトラや夢舞いのおかげで突然距離が伸びて大阪を越えましたね。はやぶたさん、体調直ったらまたぼちぼち走っていきましょう。

かどきちさん、皇居の健保マラソンお疲れさまでした。夢舞いの白装束集団は一般的に見ると不気味ですよ。今回のTシャツの絵柄はさらに謎を深めそうな迷路のようなデザインでありました。

さて、ランナーズの読者モデルやって頂ける方いませんか?

41548

モデルいいなあ

ホアロハこじろう
2004.10.18

マハロさん、22日でなければ読者モデルになってみたかったです。でもその日は会社休めそうにありませんね。ん～残念。

ラハйнаさん、完走おめでとうございます。無事にご帰宅されたようですね。来年の前夜祭は15分前集合・お持ち帰り容器持参ですね(笑)

駅伝ではオクトーバーラン参加賞のTシャツ着て走ろうかな(クラブ名入っているし)。まだ袋から出してないんですよ…。

41549

完走おめでとう!!(涙)吉報です!!

アロハ幸満
2004.10.18

ラハйнаさん!!完走おめでとうございます!!(歓)そして、お疲れ様でした。アロハの念じが通じたかな?(笑)本当は、心配していました。後ろ髪を引かれるように会場を後にしましたが…。(寂)

本当に!本当に!おめでとう!!!

41550

昨日のレースの皆さんお疲れさまでした!

ヒロ兎玉
2004.10.18

夢舞い組のみなさんお疲れさまでした!初めて時間を気にせずのファンランは、なかなか楽しかったですね。私は足の疲れがまだあったみたいで、皆さんに引っ張ってもらいました。マハロさんお勤めの鳥園でのアフターも盛り上がりました^^)。夢の3万人が走る日が早く実現してもらいたいもんです。

ラハйнаさん、四万十川リベンジやりましたねー。おめでとうございます!今は心地よい疲労感では?

ホアロハさん、体調悪い状態での完走はお見事!お疲れさまでした。とんぼ帰りでまた仕事は大変だー。

かどきちさん、ど～もです。夢舞いで皇居半周走ってる時、他のゼッケン付けて走ってるランナーに遭遇しましたが、こっちは大勢で迷惑だったかも。私はハーフや10kはいつも突然死一歩手前状態です。

ワイマナロさん、タートルお疲れさまでした。今度E K I D E Nに助っ人参加の会社の若手も10kに出てました。

マヒナドールさん、高尾のレースお疲れさまでした。でも、かなりきつそう。この前の高尾でのトレイルランでハマッタんでまた鍛練しに行ってみたいなー。高尾や鬼足シリーズといい、どこでそういうレース見つけてくるのかな?

41551

タイトのモデル

虹の木
2004.10.18

マハロさん
私もよければ22日に有給とります。
私にモデルがつとまるかどうかはとっても疑問なんですけど。

41552

東京夢舞マラソン(2)

ラナイ sato
2004.10.18

夢舞参加の皆様、ご一緒いただきありがとうございました。前半は東京見物をしているような感じで余裕もあったのですが、東京ドーム(32km位?)からゴールまでは周りが見えてない状態でした。皆さんに引っ張ってもらった感じでゴールできました。全体に信号待ちがあってペースはつかめませんでしたが距離感はOKです(たぶん)。次(青島太平洋)につなげます。

しかし、フルマラソンを2回走ってもゴールに届かないウルトラマラソンってすごいですね。夢舞の後、マハロさんお勤めの焼き鳥屋さんで、ヒロさんから「越後くびきの」話を聞きました。涙ですよね。ウルトラマラソン、いつかは挑戦したい。

41553

タイツのモデル、ありがとうございます。

マハロ菊池
2004.10.19

虹の木さん、有休とっていただきありがとうございます。ではランナーズさんに連絡しておきます。場所や時間はまだ決まってないようだったのであとでメールで連絡します。

ヒロさん、ラナイさん夢舞いお疲れさまでした。信号待ちがあるので、思ったよりキツイインですね。

ホアロハさん、では私も駅伝はオクトーバーランTシャツで参加しますよ。

41554

東京夢舞マラソン(3)

まさコナビール328
2004.10.19

夢舞参加の皆さん、お疲れ様でした！

初めて5時間以上、走らせていただきました。(ただ、信号待ちしていた時間も多かったですけどね)

コース的にも面白かったし、いい練習にもなったかなという感じ。仮に3万人東京マラソンが来年できて、これはこれで継続してもらいたいなという気分です。ボランティアさんに感謝・感謝ですね。

今日から天気悪くなっていますが、先週末の天気のおかげで、全国各地で気持ちよくみなさん、走れてよかったですね

41555

久しぶりにのぞいてみたら・・・！

スパムみなこ
2004.10.19

高尾山に色々な大会となんでもりだくさんで楽しそうなんですよー！！！！

新宿の焼き鳥屋さんも気になるところ。

私は夏の暑さにすっかりビール漬けになってしまって、全くマラソンとは遠ざかっていました。やっとここに来てホノマラも近いし、はじめないとあつて思っているところです。

私も来月のEKIDENに参加しま～す。ショートの部で2チーム作りました。今度こそ皆様にお逢いしたいです。

41556

東京夢舞マラソン(4)

wiwi
2004.10.19

夢舞マラソン、お疲れ様でした。

鳥園も楽しかったです！ありがとうございました。それからまささん、手荷物、ご迷惑おかけいたしました。スミマセンデシタ。

漏れ聞くとところでは、ゆっくり気ままに走る大会ということでしたが、さすがに9:00スタートのランナーの中にはまじめ(?)に走ろうという人が少なからずいて、いつのまにか黙々と走るおじさん軍団に巻き込まれてしまいました。普段トレッドミルでちんたら走っている私にはハーフの距離までで二時間以内はかなりハードで、案の定そのあとは次第にジョグになり、だんだんと周りに夢舞の人がいなくなってきてしまいました。お天気がよかったのもあってか都内は結構人が多かったの、そのなかをぼつんとひとりゼッケンをつけてトボトボ走るのはやだな～と必死になって前のおじさんについていきましたが、結局35km以降はLSDになってしまいました。ゴールしたところで、マイクを差し出され感想をインタビューされましたが、もうへろへろで何をいったのか覚えていません。あんなにきついフルは初めてでした。でも走り終わってみるとやっぱり楽しかったです。

一年半ぶりの大会で気分は高揚したまま、翌日夜は徐々に皇居に走りについてしまいました。太もも筋肉痛で、ゆっくりしか走れないのが幸いしてか、走るほどになんだか楽しくなってきた、LSDになってしまいました。お昼におにぎりひとつ食べただけだったので、さすがにおなかが空いてしまったので、家に帰りました。LSD、癖になりそうです。やっぱりゆっくり走るの楽しいなあと改めて確認してしまいました。今朝もまだ余韻が残っていて、生まれて初めて平日の早朝ランをしてしまいました。これが一年中毎月だったら相当走れるようになりそうですが、続かないのが私の欠点です。

全国各地で、ウルトラやら山走りやら河川やら、皆さんハードなコースをクリアされたようで、ちょっとすごいなあ～と感動しました。

早く台風シーズンがあけて、毎日気持ちよく走れるようになるといいですね。

41557

鳥園情報

マハロ菊池
2004.10.20

実は御徒町のアートスポーツの斜向かいにも鳥園があったりします。ちなみにアートスポーツ正面は清龍という池袋方面で若い時代を過ごした人には懐かしい居酒屋です。(私だけか)

今週末は、OR皇居走り込み大会。私は行くつもりですが、参加される方はいますかね？10周すると50kmですなあ。。。

スパムさんお久しぶりです。Blog見てますよ。今週末の横浜工コウオーカーソン頑張ってください。駅伝2チームの名前とか教えてください。応援できますんでね。今年のホノルルも近づいてきましたなあ。今年はスパムさん、ワイマナロさん、Plumeriaさん、アロハさん、ワイアラエさんが参加でしょうかね。

wiwiさん、まさコナさん、夢舞いお疲れさまでした。今年も色々趣向を凝らした道案内のボランティアの方々がいらないんじゃないでしょうか？

41558

小出監督情報

マハロ菊池
2004.10.20

皆さんもう知ってると思うけど、小出道場.comが本日オープンだそうです。アシックスさんがやってるのかな？

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

41559

はじめまして。。。

マカハ
2004.10.20

今回入会させていただきました【マカハ】と申します。

もともとハワイが大好きでして、今年の6月にも渡ハいたしました。その時爽やかに走っている外人ランナーを見て、「走ろうかなあ」みたいな、なんとなく感じてました。学生時代のシゴキのイメージがあり、長距離走は大嫌いだったはずが、自分の意思で走るとこれが楽しい！！（と言ってもまだ走り始めて3ヶ月ですが・・・）で、さっそく先日のタートルマラソンにも参加しちゃいました。前日は遠足前の小学生のように眠れず、当日はアップもしないままスタート。ペース配分ってなに？って感じで流れに身を任せ、初レース終了。。。く、苦しい。。でもまた走りたい。という事で、無謀にも今年のホノマラ参加致します！

私も皆さんのように楽しんで走っていければと思っております。何卒ご指導、宜しく願いいたします。長々とすいませんでした（><）

41560

西武鉄道秩父線開通35周年記念

奥武蔵トレイルラン練習会

マハロ菊池
2004.10.20

駅伝の1週間前ですが、アロハさんやかどきちさんの練習会の一部に合流するような形で、たぶん多少紅葉してるであろう山道をのんびり走りにいこうと思っております。

11月7日（日）午前11時

西武秩父線正丸駅集合で、正丸～伊豆ヶ岳～子の権現～吾野に抜ける12kmのコースなんてどうかなあと思っています。行ってみようという方いますかなあ？

マカハさん、どうも初めまして。年2回もハワイだなんて良いですね。ホノルルマラソンは1回参加するとくせになると思いますね。頑張ってきてください。

さて、大雨ですがジムに行ってみます。こういう日にジム行くと、あ、やっぱりあの人には来てるかあみたいな人ばかり来ているわけですね。

41561

奥武蔵トレイルラン参加しま～す

ヒロ児玉
2004.10.21

マハロさん、台風の影響で夢舞い以来休走状態なんですけど、山道・峠越え・トレイルランには過剰に反応するようになっちゃったもんで^^紅葉見物練習会いいすネー参加しますよ。

41562

悲しいときい～

まさコナビル328
2004.10.21

代々木ランニングクラブで夢舞マラソンに出たのに、自分だけall-sports.jpの写真に写ってないときい～

（カメラのレンズはちゃんとこっちを向いていたのに・・・いつも、こーいうの写ってないんです。走り方に問題があってゼッケンを隠しちゃうのか、真剣に悩んでおります）

41563

皆さん、タフ過ぎです

ラハйна・キミコ
2004.10.21

改めまして応援下さった皆様、ありがとうございます。マハロ様、やっぱり歩いてでもウルトラのゴールは感動ひとしおでしたよ。

薄暗くなったところへ、かがり火でしょ、「お帰りのさい」の声掛けでしょ、ゴールより手前ですけど紙吹雪を一人一人にしてくれるのです。これで泣かずば、人でない！（いえ、何度も完走している人であれば、そこまでは言いませんけど）

ところで、またトレイルランなのですね。う～ん、皆様タフです。23日が福知山なので、高尾山でバテバテだった私では無理そう・・・。

41564

写るコツは？

ホアロハこじろう
2004.10.21

まささん、allsports.jpの写真（四万十川UM）では私も落選したようで写真がなかったです（涙）ラハйнаさんは2枚写ってましたよ。いいなあ～

トレイルランいいですね。でも11/7は成田POPなので参加できなく残念です。

41565

やっぱり

マハロ菊池
2004.10.21

大雨の中ジムに行ったらトレッドミルでたらたら走っていると、かどきちさん登場。とてつもない坂にして1時間走っておられました。さすが皇居10kmで3位ですなあ。

ホアロハさん、すいません。11.7のスケジュールを見落としてましたよ。またの機会に御参加ください。

ラハйнаさん、去年とは違った涙で良かったですね。来年は全部走ってってください。できれば「四万十体験記」は今年の鍛練で1ページ書いて、来年も続けて欲しいなあ。

まささん、たぶん仮装して走ると100%写りますね。でもタイガーマスクのお面だと誰だか分からなくなりますけどね。

ヒロさん、私が今思ってるコースは、私が昔デザインした昭文社のエリアマップ「関東の山歩き100選」というA5判のガイドブック156ページ「伊豆ヶ岳」にしようかなあと思っています。詳細はアロハさんとも相談いたしますが、書店のガイドブックコーナーに置いてあるので立ち読みしてみてください。

41566

奥武蔵トレイルコースがさらに魅力的に

マハロ菊池
2004.10.21

アロハさんの御提案で、
正丸駅→伊豆ヶ岳→子の権現→豆口峠→天王寺竹寺→ゴール:村宮さわらびの湯 入浴後、バスを利用して飯能駅下車解散 休憩を入れて約3時間コース とのことです。
さわらびの湯は下記URL参照ください。入浴料800円です。

<http://www.vill.naguri.saitama.jp/kannkou/sawarabi/sawarabi.htm>

41567

鳥園情報ありがとうございます！

スパムみなこ
2004.10.21

焼き鳥大好きなのです～！
月に何度かムッシュに食べたくなる日が突然やってきて困ります。
本所吾妻橋にある「稲垣」という焼き鳥屋さんも、安くてボリュームたっぷりでお薦めです。
アトスポーツとはランナーの間では有名なお店と聞きましたが、行ったことないのです。鳥園と合わせて偵察してきまーす。

トレイルランも素敵企画ですね！
自分にとっても甘いので、何か理由をつけてはトレーニングするのを避けているのですが、こういうのだったら走りたいな～って思います。みなさん頑張ってくださいね～！
EKIDENは『チーム満福』という名前で参加します。
せっかくだから旗とかTシャツとか作りたいね～って話してるのですが、センスのよいものが浮かびません。
マハロさんはそういうお仕事をされてるのですよね？
もし依頼をしたら請け負って頂けるのでしょうか？こちらのロゴやHPのデザインはいつもかっちょいいな～って思って気になっていました。

そしてホノマラもたくさん参加者がいらっしやるようですね！
走っている最中は誰かとすれ違うことが楽しみなので、ぜひ顔見知りになりたいな～。
マカハさんは初ホノマラになるのですね！
ハワイよいですね～☆
マラソンに参加してからは今まで知らなかったハワイも見えてきて、ますます好きになりました。楽しみましょー！

41568

御徒町～アメ横情報というか、肉の大山のご紹介

マハロ菊池
2004.10.21

御徒町のアトスポーツに行ったら、アメ横のジュエンやロンドンも覗いてみると激安品が見付かることもありますね。両店とも二本の菓子付近です。さらに上野方面に進んで線路をくぐって丸井の裏の並び（上野数そばの斜め前）に「肉の大山」というお肉やさんの食堂があり、ここでは焼き鳥1本100円から立ち食い&立飲みできます。大山コロッケ（50円！）が上野名物です。（夕方には売り切れませう）もちろん店内に入って座って食べることも可。下町の洋食屋さんのランチの定食がお得なので私はたまに食べています。有名な大統領も近いです。大統領は馬のモツ煮。お隣の昇龍ではジャンボ餃子がオススメです。

スパムさん、EKIDEN時にホノルル参加のワイマナロさんとアロハさんには会えますね。
ロゴやマークの作成は生業としてやっておりますので基本的には御勘弁を。まあ、たまにやってしまうことはありますけどね。

虹の木さん、明日読者モデル頑張ってください。佐藤千恵子先生によるしく、って別に私のことは知らんですけどね。40歳代で良いなら私が行きたいところでしたなあ。

41569

あ、忘れてた。

マハロ菊池
2004.10.22

あと、ケケマパ21さんも今年で3年連続のホノルルマラソン参戦でしたね。ちなみにケケマパってどういう意味かって調べたらハワイ語で12月って意味なのね。納得、納得。

41570

トレイルラン

かどきち
2004.10.22

「やっぱり」登場するかどきちです。
しかし同じように台風の日ジムで走っているマハロさんも立派な

「やっぱり」のひとりですよ。ちなみにトレッドミルでは傾斜2～3度くらいが、平地を走る感覚に似ていると言われています。0度だと若干下っている感覚ですね。

11月のトレイルランは仕事のため欠席となりました。みなさま楽しんでください。コースは低い山のわりに変化にとんだコースです。伊豆が岳山頂手前の岩場は奥武蔵でも有名なところですが、落ちると命の保障はありませんので、自己責任で登るか、回り道するか、冷静に判断してください。では、楽しんで走ってきてください。

41571

皇居走り込み

かみの
2004.10.22

いつのまにやら会員数60名突破ですね～。
新メンバーの皆さん、私はかみのと申します。よろしくお祈りします。

マハロさん、私も明日は皇居に行こうと思っております。最近さっぱり走っていないので何とか距離を稼ぎたいなと……。ただオクトーバーラン参加者じゃないので時間をずらして勝手にスタートして混ざってしまうという魂胆ですが（笑）
帰って勉強しないといけないので、たぶん30kmくらい走ったらギブアップすると思います。

41572

悲しいときい～（まささんのマネ）

マヒナドルうりこ
2004.10.22

オクトーバーラン参加してるのに、目標距離じゃなくて、体脂肪30%を達成しちゃった時～（Σ(°Д°)!!)。。。EKIDENまでにはなんとかしないとね。

悲しいときい～、高尾山トレイル、ファイトいっばーっ！走ったつもりが、時速5km位だった時～

が、気をとりなおして、今週末、私も皇居走り込み参加しまあす。お天気よさそうだなによりですね。

昨日、帰宅ウォーク途中でマハロさんデザインの山歩き本、立ち読みしてきました。紅葉の奥武蔵にさわらびの湯、そそりますねえ～。ただどタフそうなコース。「山歩き」視点では、高尾山近辺は「なだらかで初級者向けの山」なんですね。伊豆ヶ岳は「きつい」って書いてあ

りましたよ。高尾山で時速5kmの私にはちょっときびしいかなあ〜。

山歩き本のとなりにあった「東京で温泉！気分」とお風呂地図を買って帰りました。皇居走り込みのあとはやっぱり稲荷湯でひとッ風呂かな。

41573

タイトルのモデル

虹の木
2004.10.22

今日13時から駒沢公園で撮影してきました。詳しいことはランナーズを見てのお楽しみということで省略しますが、とても楽しかったです。行く途中の電車の中では自分なんか雑誌に出ていいのかなあと不安になり、軽い気持ち引き受けてしまったことをちょっと後悔したけど、本当にいってよかったと思いました。佐藤千恵子先生には一緒に走ってフォームをチェックしてもらったり、ストレッチや筋トレの指導をしてもらったりと大変お世話になりました。帰りには撮影で着用したタイト、Tシャツ、ソックス、シューズをしっかりといただいてきました。来月発売のランナーズ1月にゴールドウインの広告として掲載されるそうです。

明日の皇居ランや来月のトレイルラン、駅伝には今日いただいたタイトを着用して参加しようと思います。

41574

明日はいい天気でしょう

マハロ菊池
2004.10.22

気温も20度くらいまで上がりそうですね。皇居でできれば10周、少なくとも6周はするぞー。だから今日はお風呂会員だー。

虹の木さん、お疲れさまでした。タイトはもらえるかな〜と思ってましたが、シューズまでGETとはお得でしたね。来月のランナーズが楽しみだなあ。

マヒナドールさん、伊豆ヶ岳はきついところもあるみたいですが、そこは歩けばいいんじゃないでしょうかね。明日アロハさんが下見に行ってくれるそうです。アロハさんは書き込みだけ見ると、キレた役

の阿藤快（なんかな〜の人）みたいですけど良い人だなあ。場合によってはスタート時間をやや早めるかもしれんそうです。

かみのさん、OR参加者でなくても1000円払えば参加可能みたいですが、べつに皇居を走るのにお金払う必要もないしね。でも払えば荷物は預かってもらえて、給水もOKだからなあ。では明日、私は相当たらたら走ってるので抜いてってください。

かどきちさん、正丸〜伊豆ヶ岳〜のコースは高尾山に比べやはりキツそうですね？高尾山-陣馬往復に比べれば距離が短い分楽かな〜と思ったんですが。

<http://nakayamatsu.cool.ne.jp/tb031116.htm>

41575

アートのスポーツで

ワイマナロえつこ
2004.10.22

今日は会社帰りに渋谷のアートのスポーツへ行きました。長袖のシャツを買うのが目的だったのですが、店員さんにCW-Xのタイトを強烈にセールスされました。「今年のホノルル行くんです」なんて言ってしまったものだから、店員さんも売る気満々。100万本突破記念で、お安い方のロングタイトは定価が値下げされたそうです。ああ、でも店員さんのセールストークを聞いていたらすっかり買いたくなりました。そんなときに、虹の木さんはどんなタイトのモデルだったのだろうなんて考えたりしてました(^) 来月のランナーズ楽しみです。

今日はホノルルのホテルの手配とマウイ行きAirの手配を済ませ、さらにエントリーをして、もう気分はウキウキです。

皇居参加の皆さん、走りこみががんばってください。明日の合計距離が楽しみですね。かみのさんは30km走った後に勉強をするのですか?! すごい!

スパムみなこさん、はじめまして。駅伝のときにお会いするのを楽しみにしております。よろしくお祈りします。

マカハさん、はじめまして。タートルマラソン参加されていたんですね。私も初フルがホノルルです。がんばりましょう!

41576

アートのスポーツで その2

マカハ
2004.10.23

台風が去り、週末も天気良くてランも気持ちよさそうですね♪最近長く走ると（といっても10キロ以上）土踏まずの上の骨が出て張ったところが痛くなります。筋ではなさそうなので、とりあえず足底板を見に行ってみよう。そこで勧められた（かなり!）のが「SUPER feet」という商品。なんか裏がプラスチックみたいで硬い感じがしたんですけど、交換すると案外良いです。そしてお値段も・・・正直ペラペラなものに4000円以上は厳しいのう。同じところが痛くなる方っていらっしゃいますか? やっぱ医者行ってみようかな。

スパムさん、はじめまして。まさか自分が走ると思ってたのでほんとと楽しみです。

ワイマナロさん、はじめまして。初レースのタートルではワセリンを忘れ、人生初股ズレで後半はかなり怪しいガニマタくんでした。擦れた部分はまだブツブツしてます(涙) 次の戸田は忘れないぞ! 初フルの後、マウイ行くんですか。綺麗な島ですよ、羨ましいです。

41577

さて、目が覚めてしまったので

マハロ菊池
2004.10.23

皇居に行って受付前に2周しとくかな。

マカハさん、ワイマナロさん、アートのスポーツの皆さんはとにかく声かけてきて、オススメしてきますよね。逆にB&Dは上野でも吉祥寺でもほっといてくれますね。この辺の芸風の違いも面白いところですね。

今年のホノルルまで今日でちょうど残り50日。楽しみですなあ。

41578

皇居走り込み会お疲れさまでした。

マハロ菊池
2004.10.23

10周したらさすがに疲れました。皇居を始めて走りましたが、本当に色々な人が走りに来てるものですね。

当家は土曜日が1週間分の食料買い出しデイなんで2時に皇居を後に致しました。参加したみなさん、御挨拶出来ませんでしたがお疲れさまでした。

これで明日朝普通に2時間走ができれば良いんですね。

41579

奥武蔵トレイルランコースを下見したぞ！！楽勝です！？小学生にまけてた！！（恥）

アロハ幸満
2004.10.23

今朝の天気予報では、“晴れ”の予想がまた外れた。一日曇り空で、寒くはないけど、なんっただか損した気がする。（不思議）

今回のコースを紹介致します。期待してください！！

西武秩父線正丸駅スタート→伊豆ヶ岳→(851m)→高畑山(695m)→天目指峠(475m)→豆口峠(530m)→天王山竹寺→さわらびの湯ゴール！！
入浴後、バスに揺られて飯能駅にて解散とするものです。

アロハのペースは、すべてスローな歩きですので、ハイキングのつもりで時間を記録することにしました。
正丸駅をスタートして、ゴールの“さわらびの湯”まで、所要時間4時間（休憩含）弱で辿り着きました。

今回のコース上での大きな魅力としては、①子の権現（足腰の神様でランナーにご利益ありだ！！また、山門の左右には二体の赤色仁王様がお迎え！！さらに、樹齢1000年を超える二本杉が神神しい！！）②天王寺竹寺（竹林の中に佇むお寺は、必見！！の価値ありだ！！）③さわらびの湯（汗を掻いた後の、温泉は天国！天国！ビールも美味しい。休憩室も充実して、木の香りが香ばしい！！）④紅葉真っ盛り（今は、まだまだですが、練習会当日は紅葉真っ盛りだぞ！！地元人曰く！！）

トレイルランのつもりが、お寺巡りとなり、ご利益あり？穢れた魂を精神的清めて、さらに温泉で身体を清める！素晴らしいコースです。ちなみに、道中小学三年生と父親の二人連れと一緒にコースを歩く。無事に、さわらびの湯に着いたぞ！！皆さん！小学生には負けないでください！！

今日は、逆コースで、団体ハイカーの集団にぶつかると。聞くと西武鉄道主催のハイキング大会らしく数百人の中高年齢が参加！！なかなか、先に進むのが困難な時も！！・・・

楽しくて気持ちのよい一日を終えました！！11月7日は、正丸駅で会いましょう！！

41580

ぐるぐるの日

ヒロ兎玉
2004.10.23

今日は、朝からラン日和の清々しい天気でした。皇居でのオクトーバーランイベント参加の皆さんも快調に走れたのでは？私は駒沢オリンピック公園ジョギングコースでの、@ランナー主催ロング持続走練習会に行ってきました。

マラソン目標タイム別に、ペース設定をした7グループによる集団走。ペースメーカーが付いて30k以上走ります。レースペースよりかなり遅く、LSDより速い（レースペースの80%~85%）ペースでフルマラソンのスピード持久力を高めるってやつですね。設定ペース5分30~40秒/kmのクラスで35k走りまわりましたが、練習でこんな長い距離走るの初めて。ま~最後はバテバテで余裕はなかったけど、集団走でなくて一人じゃ走りきれないな~。

マハロさん、皇居10周は凄すぎ！お疲れさまでした。私も駒沢公園のジョギングコースを16周走ったんで、今日はお互い「ぐるぐるの日」でしたね^^)。まわって♪まわって~♪。

アロハさん、秋田、ハセツネ、四万十川への連続ウルトラの疲れは取れたんですか？う~ん鉄人さんには愚問かな？奥武蔵紅葉見物トレイルランコースの下見お疲れさまでした。「地獄のコース」でなくてホットしています^^)。楽しみにしていますので宜しくです。

41581

お疲れさまでした

かみの
2004.10.23

皇居走りこみ、お疲れさまでした。

私は誰よりも早くギブアップしてさっさと帰ってしまいました。でもどうにか6周30km完走できてよかったです。マハロさんと終始一緒にさせていただいたんですが、マハロさんは私が着く前に2周、私がギブアップしたあとに更に2周追加と手が付けられないタフさでしたね。

ワイマナロさん、結局帰ってきてから寝て夕方から勉強しております。長い時間PCの前に座っていると足がつかります(^^)；

正直鍛錬不足を痛感しております。日曜日なので不参加のつもりでしたがトレイルラン、参加しようかなあ・・・？

41582

強い地震でしたね

マハロ菊池
2004.10.23

猛暑だったり台風やら、地震やら、今年は色々ありますね。

アロハさん、下見有り難うございました。では、正丸駅の集合時間は1時間繰り上げて10時にするということで決定いたしました。

ヒロさん、@ランナーの練習会は良い鍛錬になりそうですね。つくばが楽しみですなあ。

かみのさん、お疲れさまでした。試験も頑張ってください。

奥武蔵トレイルランはガイドブックの高低グラフでみると、明らかに正丸（標高300m）から伊豆ヶ岳部分が高尾山に比べきつそう（高低差551m）に見えますが、そこを無理せず登ればなんとかなりますかね？

良い鍛錬になると思いますので皆様、ぜひ御参加ください。

41583

奥武蔵トレイルラン下見に行く！！No.2

アロハ幸満
2004.10.23

軍手は、伊豆ヶ岳までは、有ると便利です。きついのはここまでです。後は、トレイルコースは歩きやすいですよ！それから、さわらびの湯のそばに、弁当を売る店があります。また、食堂もありますので、それを買って入浴後休憩室で打ち上げといきましょう！！屋食は、たぶん”子の権現”で如何でしょうか？十分に休憩できますよ！！

バスの件ですが、飯能駅行きも午後8時頃までありますので、ご心配無用です。（バスも、さわらびの湯に立ち寄るバスは5時台のみですが、徒歩で数分の”河又名栗湖入口バス停”で乗車できます。）

正丸駅には、トイレ・コインロッカ（一日300円）有り。

マハロ様>コースの画像と撮りましたので、送信致します。

簡単なコメントを添付して、メールにてお送り致します。
画像は、参加者のイメージしやすいように、編集・案内できればと思います。よろしくお願ひ致します。

41584

ヒロさんへ！ウルトラの道は長いぞ！！

アロハ幸満
2004.10.23

当クラブ (W&A.URC)で、秋田・ハセツネ・四万十川完走記を掲示しておりますので、よかったです読んでください！！もう読みましたか？

疲労の件ですが、やはりあるようですね！人間ですから（笑）でも、最近体調に合わせて走ることが、四万十でようやく分かりました。今回は9時間30分の壁に挑戦致します。ヒロさんも頑張ってください。

さて、来年GWに奥多摩全山100キロ24Hr耐久レースに参加予定にしております。アロハをはじめ、もんきちさん等数名参加予定です。今からその体力増強と登りに強い足を作ることに努めています。大きな目標です。

41585

ぐるぐる、ぷくぷく

マヒナドルりこ
2004.10.23

皇居、駒沢公園、奥武蔵、そしてきつとあちこちで走り込まれたみなさん、お疲れ様でした。私も皇居組で、ちょっとゆっくり9:30頃のスタート。ちょうど虹の木さんと受付でお会いして、撮影のお話を伺ったりして1周目を走り、その後はのんびりゆっくり、お昼休憩をはさんで8周を走り、記念写真にもちゃっかりおさまって帰ってきました。

休憩しながらではありましたが、走り慣れない距離を走ったので、薬指がぷっくり腫れていました。こんな地味な場所が、5時間耐えてたんだなあと思うと、なんだかいとおしい感じですよ。

今夜はすーっと揺ればなしですね。新潟もこれ以上のことにならないといいのですが。

41586

館山若潮マラソン（千葉県館山市主催）はどうしますか？

アロハ幸満
2004.10.23

ホアロハさん！！四万十川UM後の体調は如何ですか？アロハもようやく筋トレから今日の奥武蔵下見ランと、本格的に練習に入りました。テントでの飲み会のビールは美味いね！！（笑）

さて、ホアロハさんの地元千葉県で開催される”館山若潮マラソン”は、確か記念大会で”Good Timing！！”で参加しませんか！！強運で抽選に当たったラハイン・キミコさんを迎えて、四万十川UMよもや談義で盛り上がりましょう！！

また、ビールで打ち上げ会といきましょうか！楽しみにしています。

ラハインさん>館山マラソンでは、四万十川UMの話をお聞かせくださいね！！

41587

こどもの国往復

ラハイン・キミコ
2004.10.23

今日は健保の催しでウォークラリーに参加して来ました。ついでに欲をかいてBIKEで往復しました。河川敷ではない100kmはキツかったです。地震にも気付かず、高速の入り口に「地震の為、走行注意」とあり、???。帰宅してびっくり。息子は昼前に地震雲を見たと言っていました...

足裏の測定などもしてもらって、やっぱりかなりのハイアーチと判明。足裏のストレッチをしっかりとるようにとアドバイスされて来ました。

41588

いい天気。今朝は少なめ90分走。

マハロ菊池

2004.10.24

稚内を出発したYOYOGI RCチームは現在2958kmを走破し大分に到着。まもなく宮崎、そして鹿児島ですなあ。鹿児島まで行くとまた稚内に突然戻ってしまうんだろなあ。

ラハインさんは10月は400km行ってしまいそうな勢いですなあ。頑張ってください。

マヒナドルさん、お疲れさまでした。私は9時のスタート時の集合写真に収まりました。来月号のランナーズには、虹の木さん始め夢舞いとORで掲載されてるかもね。

アロハさん、では来週パンフレットを作ります。練習会でなく大会に格上げするかな。(別にどうでも良いことですが)

41589

昨日はつかれました。

虹の木
2004.10.24

皇居をはじめいろいろなところで走り込まれたようでみなさんお疲れ様でした。

私は最低6周、できれば8周、がんばって10周という目標で皇居に乗り込みましたが、まだ先週42km走った疲れが残っていたのか最低の6周で脚が持たなくなってしまいお昼すぎたところで帰ってしまいました。前日にもらった来たタイツをはいて走ったらすり落ちてきてかなり走りづらかったせいもあるのかな？

41590

私も下がって来ます

ラハイン・キミコ
2004.10.24

タイツ、私も膝の位置がずれてしまいます。走りながらしょっちゅう引っ張り上げるので、その内、破いてしまいそうです。ちゃんとフィッティングして買ったのですけどね、CW-X。膝丈までのフェニックスのは、平気なんですけど。それではふくらはぎが心配ですし。

今日は、久しぶりに河川敷コースに出て、のんびり走り。・・・って、最近ゆっくりでしか走ってないんですけど。走りながらおにぎりを2個も食べてしまいました。

41591

ジム行でサウナ+水風呂3セットで

マハロ菊池
2004.10.24

だいぶ昨日の疲れが取れた気がします。あとはふくらはぎを揉むとイタ気持ちいいなあ。

クリールに1月30日の新宿シティの参加賞が来年もデイベックなんですが、今年の物よりコンパクトで良さそうだなあ。でもバックパックか持ってるとなあ。まさコナさんも来年の予定を立ててるし、そろそろ私も考えないといかなあ〜。

虹の木さん、お疲れさまでした。1周28分前後のスピード持久力の良い鍛練だったようですね。なんかつくばでサブスリーサーティ達成しそうですね。

41592

大盛況の掲示板ですね！

かどきち=もんきち
2004.10.24

土日の書き込みがすごい！！
大盛況でなによりです。すばらしいですね。マハロさん。

ちなみに私は最初「もんきち」というHNを使っていたのですが、アロ八さんが「門吉」と書くので、自分で「かどきち」に変えちゃったりしてます。どっちでもいいんですが…。

本日は、奥武蔵のグリーンロードを走ってきました。時々晴れたり曇ったりの天気、空気も秋らしくすがすがしかったです。しかし上の方はちょっと寒かったですね。来月の練習会は、長袖、ロングタイツがよいと思います。手袋も防寒用として、あったほうがよいです。手が冷たいと結構つらくなってきますから。

41593

いろいろと

かどきち
2004.10.24

マハロさん>

奥武蔵のコースですが、高尾とは違って、岩でできた山々(秩父古生層)なので、結構急坂が多く、岩が地面にごつごつ出ているのが特徴です。

転ぶと危険ですが、速く走ることはできないので、安全に無理せずに進んでください。コースが変化に富んでいるので、楽しいですよ。登りはどっちにしても歩きですから。疲れは高尾も走っているの少し楽だともいいます。

マカ八さん、ラハイナさん>

実はスーパーフィートを最近購入しました。メーカーの人の話だと、走りを矯正して正しくしてくれるそうです。履いた感じはアーチが高くて、私は走る時は使えないので、普通の歩きの靴に入れて使っています。

もしかしたら、ハイアーチのラハイナさんに合うかもしれませんよ。

ワイナマロさん、ラハイナさん、虹の木さんほかcw-xを使用のみなさん>

CW-Xは破れたら修理してくれることをご存じですか？それも無料です。もちろん、ビリビリに破れたらダメだと思っんですが、穴くらいなら会社に送ると直してくれますよ。ぜひ利用してください。実は私はタイツは嫌いなのでたまにしか履かないのですが、これは確かな情報です。

41594

長野にて地震体験しました

wiwi
2004.10.24

週末にかけて長野(須坂)の両親のところへ行ってきました。温泉につかったり、買い物をしたりとのんびりすごしました。夕方愛犬ももの散歩に同行してランニングもちょっとだけ。田舎はどこまで行っても信号がなく、その気になれば走り放題、って感じです。実家から車でちょっと山のほうに上がったあたりに野口みずきクロカンコースがあるらしいので、一度見にいきたいと思っていますが、今回は台風で、山はあちこち道路が寸断されていたようなのでやめときました。

土曜日の夜は、長野でもかなり地震が大きかったです。震度4を最高にその後も余震の度にかたがたと何度もゆれるのでちょっと怖かったです。庭にでると夜空に地震雲らしきものが立ってました。

長野新幹線は通常どおり運行していたので、夕方の新幹線で帰京、オクトバーランがちょっと厳しい状況なので、皇居に走りに行ってきました。これから遅い夕食で〜。

41595

貴重なアドバイスありがとうございます

ラハイナ・キミコ
2004.10.24

かどきちさん、色々アドバイスありがとうございます。タイツが破れたら修理してくれるなんて、初耳でした。さすが高いだけありますね。

足底板は整形外科で作ってもらいましたが、せいぜいハーフ位までにしないと、土踏まずに大きなぶよぶよの水腫れが！昨年の四万十川は、3つの故障の上、水腫れも出来て大変だったので、今年は使いませんでした。今度スーパーフィートも見に行ってみますね。

でも四万十川の次は親子で福知山なので、ピンチ。走り出してから、いつもお財布がビビビでホノルルの費用なんて貯まりませ〜ん。

41596

館山M、先日申し込みました

ホアロハこじろう
2004.10.25

アロ八さん、四万十UMで完走目標にゆっくり走っていたせいか、先週はロボット状態にならずに過ごせました。20日より鍛錬も再開しました。

館山若潮マラソンですが、20日に申し込みました。最寄駅から普通で約90分です。私も酒宴を楽しみにしています。またアドバイスお願いします。

Oct.Runは日本縦断2週目になりましたね。最終日はどこまで行くのだろう???

41597

なんか良い天気が続きませんねえ

マハロ菊池
2004.10.25

レタス高いなあ。10月の日照時間すごく短いんじゃないでしょうかね。

ラハイナさん、私は来年になったら2007年ホノルル貯金を豚の貯金

箱で開始しようかと思っています。36カ月あるので月3000円（毎日100円）ペースで貯金すると行けますよん。

wiwiさんは住戸が皇居に近いんですか？良いですね。また、新幹線動いて良かったですね。

かどきちさん、アドバイスありがとうございます。パンフに反映いたします。

ZAKIさん、会員紹介に写真が入りましたね。ありがとうございます。

自己紹介画像は私宛にメールで送っていただければ掲載しますので、遠慮なくお送りください。分かるような分かんないような感じが良いでしょうね。

41598

泳ぐウサギ？

マヒナドルうりこ
2004.10.25

1日遅れで皇居の疲れが出たらしく、昨日はウォーキングのみでしたが、下町まつりで歩き回ったこともあり、ぐったりぐっすりでした。

体が疲れている時にはなぜか動物の夢（それもちょっと変わった姿）をよくみるのですが、夕べはウサギがすごい勢いで海を泳ぐ夢を見ました。船の上からの視点で観察したのですが、寝る前に見たニュースと混じたのか『ああ、地震になるとウサギも泳ぐんだなあ』などと感心したのでした。

今日は飲み会があるのですが、できるだけ飲むのはちょっぴりにして（できるかな）、往復12kmの、露天風呂のあるお風呂屋さんを目指して走ってみようと思っています。

41599

実験くん

マカハ
2004.10.25

鍋しようとしたら白菜が1/4で290円！だったので、35円のもやしで水増ししました。。

おお！スーパーフィートってそんなに有名でしたか。なんかオーダーも出来るみたいですね。週末に初めて30キロの壁を破りましたが（ヒロ児玉さん、私も練習会参加してました！ビリっけつのグループで

した）いつもの20キロLSDより速めのペースでちょいバテでした。足底板、結構調子良かったですよ。踏み込んだ時にしっかりと安定するって感じですかね。でもまだ左足が少しだけ痛くなるなあ。今週は私も平日に皇居行ってみます。近くに銭湯があって、これからの季節は特にいいですよ（酒場も）

41600

奥武蔵トレイルランニング大会パンフレット

マハロ菊池
2004.10.25

出来ましたんで下記にアップしました。PDFです。

マヒナドルさん、それは「いなばの白うさぎ」では。白ならば吉夢かなあ。さて、走って風呂入ってビールの順だと安全ですが、飲んで走って風呂の順はキケンかもね。注意して湯船に浸かりましょう。

マカハさん、この時期30km行ければ初フル完走は間違いありません。走ってるとどこかしら痛くなるものですが、あと48日なので注意して鍛練いたしましょう。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/2004musa.pdf>

41601

青梅マラソン

ヒロ児玉
2004.10.25

一応仮申し込みしておいたんですけど、今日RUNTEESから抽選の結果当選したとの知らせが届いてました。倍率ってどのぐらいなのか？なんだか当選って聞くと少し嬉しかったりしてネ。

オクトーバーランも早いもので残り1週間。代々木RCチームも日本列島全長2,958k縦断しちまったみたいで、またスタートの稚内に戻ってました^^)。

マカハさん、駒沢公園ではお互い知らずに一緒に走っていたんですね。私は集団の真ん中ぐらいの位置で、黒のハーフタイツに白のTシャツ、グレーのキャップでしたよ。最後まで走りきったならホノルルではサブ4間違い無しでしょう。頑張って！

マハロさん、奥武蔵のパンフなかなかいいっすねー。最近雨男みたいなんで、お天気がちょい心配……。えちごの完走記なんか書き上げたんですけど、写真のサイズとかどうすればいいですかね？

来週の月曜日は、EKIDENの練習兼ねて会社の助っ人2人連れて、

国立長距離教室に行く予定です。

41602

青梅マラソン②

まさコナビール328
2004.10.25

私も当たりました。倍率は・・・どうなのでしょう。1.1倍くらいか？(^^)

青梅マラソンいいですよ。おすすめ大会ベスト3に入ってますから。何がいいんだろうって考えたんですが・・・ひとつはスタートが遅い(昼)っていうのもあるな！と思った、私でした・・・。(朝ラン苦手なもんで)

41603

はじめまして

みずやん
2004.10.26

皆さんこんにちは。この度入会させて頂いたみずやんと申します。

今年1月から走り始めました。きっかけはラーメンを食べ過ぎて太ってしまい、はくズボンがなくなったことです。走り始めてから3ヶ月で10kg痩せました。それに伴い胃袋も小さくなってしまったようでラーメンの連食はできなくなりましたが、それを補って余りある走ることの素晴らしさを日々満喫しております。

宜しくお願い致します。

41604

青梅マラソン(3)

マハロ菊池
2004.10.26

はい、私も当たりました。2月20日頑張りましょう。

みずやんさん、御入会ありがとうございます。ラーメン情報楽しませてもらっております。つくばはヒロ児玉さん、まさコナビール328さ

ん、虹の木さんが参加予定です。頑張ってください。

まささん、ランナーズの大会情報だと青梅は荷物預かりなしってなってますが、本当でしょうか？まささんの今年の参戦記読みましたが、着替えの体育館に置いていくんでしょうかね？

ヒロさん、では助っ人さんにごあいさつに国立行けたら行きますよ。鍛練の写真サイズは縦に長い写真の場合、左右240ピクセルで、天地が基本は320ピクセルです。これは今どきの携帯の縦位置の画面サイズです。待ち受け画面サイズっていうんですかね。昔のパソコンモニターの基本だったVGA (640×480) の半分ですなあ。横位置の場合も左右240ピクセルをお願いします。ボタン画像は100×100ピクセルです。が、私にメールで送ってくだされば加工いたしますのでかまわず元画像 (JPEG-RGB) のまま送っていただけて結構ですよ。何枚か組み写真にしたい場合もファイル名に番号を振るかに送ってくださればOKです。

今日是用賀方面で仕事で、たぶん会社に行けないので作業は明日以降になります。

41606

いろいろ参加します

ワイナロえつこ
2004.10.26

オクトーバーラン残り1週間ですね。今日も雨になりそうだけど、息切れしない程度にラストスパートだ！RUNだけを合計したら、私は176kmでした。なんとかRUNだけで目標達成したいですね。

奥武蔵トレイルランニング参加します。パンフレットかっこいい！アロハさんの小学生に負けるなに刺激されました（負けるかもだけど...）よろしくお祈りします。

国立の長距離教室も仕事が都合つけば参加しようと思っています。

41607

奥武蔵トレイルランニング大会！！

アロハ幸満
2004.10.26

大会名は、別称ですど”紅葉見物・お寺巡り・温泉三味RUN&WALK団体御一行様”となりますかな？登りは”歩き”で、尾根はジョグ程度の”走り！！”つまり、ハイキング+走る=ハイ走になりますかな？（笑）

ロングの部は、芦ヶ岳駅午前7時集合の後、二子山→武川岳→伊豆ヶ岳のコースがプラスされます。

万一、正丸駅集合時間10時に間に合わない場合は、伊豆ヶ岳山頂で合流と致します。

マハロ様>大会パンフ素晴らしいですね！！さすがプロですね！！

41608

青梅マラソンの荷物

まさコナビル328
2004.10.26

青梅マラソンでは確か荷物預かりはありません。手元にたまたまあった去年のパンフレットにも「自分で管理するように！」って書いてありました。今年はわかりませんが、たぶん38年間無かったものが、今年からあるとは思えませんが・・・。

ただ、近所のスナックとかが、当日に限り有料（1000円くらいか？）で、「着替え・荷物預かり・お茶サービス」を展開しています。天気が悪いと、重宝するらしいですが、前は晴れでしたので閑古鳥が鳴いていたようです。

なんとなく、そーいう店も含めて、町じゅうがお祭りムードになっています。露天とかもありますし、まさしく町・市をあげてという感じです。まさしく、地元根付いているというか・・・。今での現代的な大会とは違った雰囲気を楽しめると思います。

41609

午前様になっちゃった

wiwi
2004.10.27

きょうは徐々にジムにいて少し走行距離を稼ぐつもりが、残業で帰宅が午前様になってしまいました。嫌いな早朝ランで少しでも走りたところですが、明日も朝早くからの会議のため、八時には出社しなければならぬのでちょっとむずかしい....。

オクトーバーランも追い込みですが、ちょっと目標達成は厳しいなあ。試験勉強は一夜漬けでも三科目まではバッチリだったけど、一日で三日分走るのは無理ですねえ。

普段せいぜい月間100kmくらいしか走っていないのに目標400kmは無謀でしたか。まあ、最後まで少しでも走ろうと思います。

奥武蔵一応参加希望いたします！なんだか楽しそうですね！ただ、木

曜の夜から土曜まで社外会議で伊豆にいる予定なので、会議の予定がはっきりするまで参加できるかどうか未定です。

よろしくお祈りいたします。

41610

いろいろ了解しました

マハロ菊池
2004.10.27

天気予報が外れていい天気です。

アロハさん、では、奥武蔵は10時集合で、5分以内にすぐ出発。伊豆ヶ岳に向けて移動行動をたらたら開始いたします。

まさコナビルさん、青梅Mは地域のスナックの活性化にも役立つわけですね。「1万人から1000円とったら1000万円じゃのう、桔梗屋。」「お代官様、ランテスの手数料250円かてバカにできまへんなあ」

wiwiさん、伊豆で会議後伊豆ヶ岳ですね。伊豆ヶ岳の語源は伊豆が見えるからという説があります。

ワイナロさん、国立の長距離教室のメニュー等は知ってるかもしれませんが一応下記にリンクを入れておきました。ただし11月1日のメニューは不明です。初めて国立競技場のトレセンに入る場合、カード作成したりする必要があります。（すぐできます）

<http://www.runner.ne.jp/kokuritu.htm>

41611

青梅マラソン④

ホアロハこじろう
2004.10.27

月・火の両日、会社研修で葉山の研修所に監禁(?)されてました。昨夜帰宅したら私も青梅の振込用紙が届いていました。3度目のエントリーになります。

過去2回とも手荷物は体育館に置いてレースにでました（念のためワイヤーロックをしたような記憶があります）。まささんのコメントにもありましたが独特の雰囲気がありますね。

昨夜、11月度レースの確認をしていたら毎週レースというスケジュールになっていました。ちょっとだけ後悔しています。まあ大変なのはフルの”つくば”なのでなんとかかなるかな？

41612

11月3日に奥武蔵にいけます

かどきち
2004.10.27

練習会は参加できませんが、11月3日は休みなので、奥武蔵に行きま

す。
週末の練習会の下見、予行演習、あるいは練習会は参加できないので、その代わりに、という方がいらっしゃれば、練習会に近いコースでゆっくりと走りたいと思います。

時間は9時～10時くらい正丸駅集合。

コース：伊豆が岳～天目指峠～子の権現～吾野駅～正丸駅

※荷物は持って走ります。雨天中止。ペースは一番遅い方のペースで。装備は、練習会に準じます。

ご希望の方がいらっしゃいましたら、掲示板にご返事ください。

41613

青梅マラソンの嫌な思い出あり！！

アロハ幸満
2004.10.27

青梅マラソン当選おめでとうござます！！

しかし、アロハ幸満は青梅マラソンに関して楽しい思い出がありません。箇条書きに記してみました。

①手荷物は、自己管理です。私設荷物預かり所が、大会当日に突然現れます。

”結構ぼられてますよ！”

なぜ、格安で大会事務局が荷物預かり所を開設しないのか？疑問でなりません。他の大会ではできるのに？（勝田マラソンでは、100円で預かってくれます。荒川マラソンでも同じです。）

②参加選手が多い割には、トイレの数が極端にすくなくて、閉口した記憶があります。

③コースも狭くて、スタート時は追い越すことが大変です。先に進む

ことが困難なのです。なんだか、隊列行進しているような気がして、違和感を持ちます。

④悪いことに、給水エイドが極端に少なく過ぎて、給水がうまくできません。

⑤あまりにも参加選手が多く、体育館に収容できず、雨天の場合は雨ざらしで悲惨な状況になります。

⑥陸連関係者の横柄な態度に立腹した経験多数あります。指示がすべて命令口調なのです。市民マラソンであることを忘れています。

以上

結論として、

そんな訳で、二度と青梅マラソンには申し込みは致しておりません。

今はどうかわかりませんが、参加される皆様にそんな嫌な思い出がないことを願っています。

市民マラソンは、“楽しく走る”をモットーに大会を運営して頂きたいと念じている次第です。

41614

また忘れてた。

マハロ菊池
2004.10.27

ホアロハさんもつくばだったんですね。

ということは北海道4人衆+みずやんさんでつくばですね。

今週末は第10回手賀沼エコマラソンで、

らんらんさん、スパムさん、wiwiさん

虹の木さん、ホアロハさん、かどきちさんがエントリーですね。

頑張ってください。

青梅は体育会系っぽいみたいですね。ランシャツをランパンに入れないといけないそうですね。私は2月で寒くても青梅はランシャツ・ランパンで行ってみようと思ってます。（代々木RCのロゴ入りのやつで）

41615

えちご・くびきの連載開始

マハロ菊池
2004.10.28

ヒロ児玉さんより、原稿いただいたので本日より連載開始いたします。週1～2回でアップしていきますので皆様お楽しみに。

私、来週火曜日に1年ぶりの健康診断であることが判明。月曜日に国立行く前にメシを食わないと火曜の昼まで食えんなあ。検診前に運動すると血液検査の結果に影響するみたいですが、どうなるか楽しみだなあ。

41616

青梅マラソン②マハロさんのお言葉通りです！！

アロハ幸満
2004.10.29

マハロさん>そうなんです！！数年前に初めて青梅マラソンに参加した時に、“ランシャツを、ランパンに入れなさい！”と陸上競技連関係者（そうです、紺のブレザーを着た人達です。）注意されました。“なぜ駄目なんですか？”と当時若葉マークのアロハは質問してみました。返って来た答えが“競技規則ですから”との返事。啞然？？？（でも、無視して出したまま走りましたが・・・別に問題がありませんでした。）

後日、競技規則にそんな規定はありませんでした。

これまで、色々な大会に参加しましたが、こんな些細な事で注意された経験は一度も今までもありません。

なんて、堅苦しい大会だなと痛感した次第です。ちなみに、仮装は禁止です。

ヒロ児玉さん>えちごくびきの完走記を拝読致しました。次回が楽しみです。ありがとうございます。

41617

ぼつぼつ雨、3時間走

マハロ菊池
2004.10.30

昨日走れなかったのが今日は久しぶりに光ヶ丘3時間走でした。公園では練馬区中学校駅伝大会というのが行われておりました。というか邪魔になるからスタート前に帰ってきましたけどね。

明日は天気悪そうですね。区営テニスコート借りてるんですが残念だ

なあ。

オクトーバーランも残すところあと1日。今2度目の札幌ですが、本州に戻ったあたりで終了しそうですね。それにしても代ランは実はいっぱい走る人が多かったということが分かった10月でありました。10人チームだったら2位になりそうな走量でしたね。

41618

ちょっと走りすぎ？

wiwi
2004.10.30

オクトーバーランの目標にこだわって、火曜日10km走った後は今日まで連日20km以上走りました。生まれて初めて膝痛になってしまいました。オーバーユースってやつでしょうか。とても明日ハーフマラソンをやるって感じではありませんね～。はじめてのハーフだというのいに。まったくいつもどおり私って無謀で無計画な人間で...。明日はスタートの頃には雨があがっていきそうな感じでちょっとホッとしてます。この世の中で寒さの次、二番目に嫌いな雨の中を走るの憂鬱ですから。

ヒロさんのえちごくびきの完走記、私も次を楽しみにしています。この間お話を聞いたときにも思いましたが、なんだか私も走りたくなりました。でも上りが苦手なので私には無理かな。

マハロさん、国立のあとはお水は飲めるんですよね？体水分量が少ないと体脂肪率が高く出そうですね。私も11月半ばに人間ドックです。前回は鉄欠乏性貧血だったので（当時の月間走行距離は100km足らずだったので、ランニングが原因ではなく単なる偏食と思われるが）このところ意識してお肉や鉄分をとっているのですが、このところたくさん走っているの、ちょっと心配ですが怖いもの見たさ(?)でちょっと楽しみでもあります。

あ、そうそう私もつくばエントリーしています！夢舞の最後数キロがすごくつらかったの、不安です...

41619

今日は軽めの100分走で

マハロ菊池
2004.10.31

丁度300kmとなりました。めでたし、めでたし。これにて私のオクトーバーランは完了です。ちなみにチームでは現在ラハイナさんが400kmを超えていて、まさコナさんが追っています。まさコナさんも今日走って400km超えて自己記録更新でしょうね。頑張ってください。

雨も止みそうです。というか石神井は止んでおります。マラソンには絶好のどんよりとした曇り空で湿度高め。レースの人は頑張ってください。

wiwiさんも今週追い上げてきて今日完走して400km目標達成ですね。頑張ってください。ハーフの前日に23km走ってるのは確かに無謀ですけど、フルの良い練習になるんじゃないでしょうか。でも、きつそー。

41620

オクトーバーラン、お疲れさまでした

ワイマナロえつこ
2004.10.31

オクトーバーラン、お疲れさまでした。一ヶ月はあっという間でした。チーム参加で、すごく励みになってがんばることができました。なかなかいい企画だなあなんて思ってます。ありがとうございました。

wiwiさん、最後1週間の走り凄過ぎです！レースも無事完走かな？おつかれさまでした。来週奥武蔵で会いましょう！

マハロさん、長距離教室のリンクありがとうございます。明日はフルパワートレーニングとなっておりますね。今日の35kmの疲れがどれくらい残っているか心配なのですが（一日に35km走ったのは初体験だったので..）気力が残っていれば参加します。

41621

オクトーバーラン、お疲れさまでした②

ヒロ兎玉

2004.10.31

代々木RCチームは目標走行距離3308.0mを大幅にクリアして終了しそうですね。皆さん頑張りました！お疲れさまでした。ラハイナさんにwiwiさん女性軍の400k越えは凄げーや。さすがウルトラウーマンですな～。まささんに男性軍の面目保ってもらってよかったです^^)。

ワイマナロさん、最後に35k頑張りましたね。長距離教室の千恵子ワールド是非体験してみてください。この前のタートル走った会社の女性も参加しますよ。

マハロさん、それでは明日長距離教室で。5000mってことは、トラック12周半ですか(汗)。EKIDENのスピード練習にいいのでは。

wiwiさんもつくばマラソン出場ですね。代々木RCから6名参加なんで皆さんで楽しく走りましょう！ウルトラもまた挑戦してください。

そうそう、手賀沼エコマラソンはどうだったんですかな？11k過ぎのらくだのこびみたいなアップダウンありました？

41622

手賀沼エコマラソン

虹の木
2004.10.31

オクトーバーラン最終日の今日手賀沼エコマラソンに参加してきました。

代々木RCから何人が参加していたようですが、ホアロハさんは途中お見かけして挨拶だけしましたが、ほかの方はお会いできませんでした。

ハーフは過去2回起伏の激しいコースだったので、今日はほぼ平坦で走りやすかったです。らくだのこびみたいのありましたよ。確か13キロ過ぎだったと思います。

雨はレース前があがってよかったのですが、コース上に水がたまっているところがあったのが残念。

タイムは先月の越後湯沢で出した自己ベストを3分45秒短縮し、1時間30分までもうちょっとでした。オクトーバーランも今日の21キロを加えて目標の350キロに何とか届きました。

みなさんもお疲れ様でした。

41623

手賀沼エコマラソン2

らんらん♪カメハメハ
2004.10.31

みなさま、お久しぶりです。

時々お邪魔していましたが、いつも賑やかな掲示板なので週に一度くらいしか来ないと、読むのが大変です。

みなさん色んなイベントや大会に参加されてとっても楽しそう。私も今度ぜひ代々木RCのイベントや飲み会に出たいです。

さて、私も今日手賀沼エコマラソンに参加してきました。朝は激しい雨が降っていましたが、スタート時にはパタリとやんでうっすらと陽が差すほどでした。初めてのハーフマラソンだったので、とっても気持ちよく走ることが出来ました。

ふたごぶラクダもそれほどきつく感じなかったです。虹の木さんがおっしゃるように大きな水溜りが数箇所あったり、大会会場が物凄くぬかるんでたのがイヤでしたけど、仕方ないですね。結果は自分の時計で2時間03分くらいで、私としてはもう上出来です。

考えてみれば、去年の今頃はまだランニングを始めたばかりで5キロも走れなかったのに、私もそれなりに進歩してるんだわ～って、人知れず自分で自分を褒めちゃったりしています。皆さんに比べればどうって事ない進歩ですけどね。

次はいよいよフルに挑戦。ホノルルマラソン、行って来ます！

でも今日ハーフ走ってこんなに足が痛いの、この倍の距離を本当に走れるのかしら？？とあえずベストを尽くします。

41624

お疲れさまでした！

マヒナドールうりこ
2004.10.31

手賀沼参加のみなさん、お疲れさまでした。オクトーバー参加のみなさん、ついに最終日ですね！私も今日はオクトーバーTシャツ着て皇居を走ってきました。でもRUN合計は目標の250kmにあと5km足りません。お風呂屋さんも1時まであいてるし（今日はレモン湯♪）、日付けが変わる前に近所を走って来ようかな。

らんらん♪カメハメハさん、初ハーフ完走おめでとうございます。同じ頃に走り始めたんですね。私も初5km超えから今週めでたく1周年を迎えました。これもマハロさんはじめ、みなさんのおかげです。

11月、12月もイベントが目白押しですね。これから寒くなりますが、負けずがんばりましょう。

41625

オクトーバーラン、お疲れさまでした③

まさコナビル328
2004.11.1

10月終わりました～。

オクトーバーラン最終日が休日ということで、みなさん距離を伸ばしたようですね。

私も「いくぞー」って気持ちはあったんですが、疲れなんだか、達成感だかわからないですが、思いのほか最終日は距離を踏みませんでした・・・(T.T)

とはいえ、RUNで366km/月は今までの300.2km/月を越え自己最高記録。(ランナーズのオクトーバーランルールでは410.5km)10月は走り込むぞーという気持ちと、この企画のおかげで300kmの壁を破ることができました。

>菊池部長

おっしゃるとおり、このクラブの人、走り込む人多いです。えっ！週末こんなに走ってるの！とか、平日コンスタントに走りこんでるなーってというのが、ものすごく刺激になりました。

>ラハイナさん

全然、途中から追いつく気がしませんでした。参りました。ほんと。

>wiwiさん

最後、やばい抜かれると思いました。夢舞で、代走会イチの速さでしたからね。最終日ハーフ参加は知っていましたが、もしかして終わった後10kmとか皇居行ってるんじゃないかなあ・・・と不安でした。

>虹の木さん

ハーフ、すごいタイムですね。サ・サブ3見えてませんか？？お・てやわらかに・・・。

>ワイマナロさん

練習・ひとりで35kmは超人的ですよ。

>カメハメハさん

次はホノルルかあ・・・。いいなあー。楽しんでいってってください。

>児玉さん

なんか、気が抜けて明日からちゃんと走れるか不安なほど、10月は結構がんばりました。つくばでもヨロシクお願いいたします。

p.s.

部長<遅くなりましたが私のサイトからもここにリンクを貼りました。

効果がどれくらいあるかは、わかりませんが(^_^)

41626

オクトーバーラン、お疲れ様でした④

ラハイナ・キミコ
2004.11.1

ごめんなさい、RUNのみでは259.70kmでした。後ろめたい気はしたのですが、ランナーズさんのルールに従いました。種目別の計が出ると、より良かったですよ。月の後半になって、また素人(いや、実際素人ですが)みたいな故障になり、メが甘かったです。でも純粋なRUNの距離でも今迄で最高でした。

手賀沼参加の皆さん、お疲れ様でした。雨が止んで良かったです。気候的には丁度良かった様ですね。これからマラソンのシーズン突入ですが、皆さん走り込みの疲れは取りつつ、成果を發揮出来る様、お祈り致します。

41627

鍛練暇なして感じで、

マハロ菊池
2004.11.1

皆様各種おつかれさまでした。11月も頑張りましょう。

らんらんさんも初フルがホノルルですね。良いなあ。頑張ってきてください。

まさコナさん、リンクありがとうございます。ホームペやブログお持ちの方はリンクしていただけるとありがたいなあ。

今日は雨止んだら国立行きます。5000m後20分のJOGで最後に1000m。きつそ。

41628

オクトーバーラン、お疲れ様でした⑤

はやぶた
2004.11.1

皆様、お疲れ様でした。それぞれ素晴らしい記録で見ていて羨ましい限りです。そういう私は月始めに体調不良！そのため全くRUNできず、トータルでも100キロ超せない散々な結果。ご迷惑をかけてしまって申し訳ありませんでした。

数年前に似た疾病でダウンしたので大事をとり、月の半分を療養にあてさせていただきます。おかげ様で順調に回復しています(まだ、RUN許可は得られてませんが)。

こうなるとは思ってなく先日、来年の谷川真理ハーフのエントリーを済ませてしまいました。走れるかどうか？現時点ではなんとも言えませんが、少なくとも現地向かうつもりです。

簡単ですが、この辺で。これからも皆様の活躍をお祈りしています。

41629

オクトーバーランお疲れ様でした(6)

かみの
2004.11.1

オクトーバーラン参加の皆様、お疲れ様でした！

各人300kmやら400kmやらすごいことになってますね～。ずっとうらやましく思いつつ書き込みを拝見しておりました。…私は皇居走りこみの後にヒザをやってしまって200kmにも届かずに10月を終えてしまいました。

ケガのほうはまだなんともいえない状況ですが、確実に良い方向に向かっていると思いますので、駅伝当日はゆっくりでも10km走ってたずきを繋げられるようにしたいと思います。

41630

手賀沼は欠場(+,+)

かどきち
2004.11.1

こんにちは。手賀沼を欠場したかどきちです。どうも金曜土曜と飲み会が続いて気力が出ませんでした。走った皆様お疲れ様でした。オクトーバーランも好成績となりそうですね。11月になると寒くなりますので、皆さん体を冷やさないようにがんばりましょう！

41631

オクトーバーラン、お疲れ様でした⑦

ホアロハこじろう
2004.11.1

オクトーバーラン、お疲れ様でした。

最終日の手賀沼で設定目標をクリアしましたが、RUNのみでは285km、あと少しでした。

仕事柄、深夜鍛練となってしまう自分としては、出張・天候を考えるとよく走れたほうだと思います。

しかし皆さんの走りこみには驚きました。

手賀沼ハーフ参加の皆様、お疲れ様でした。

会場は泥だらけでしたが、レースはまずまずのコンディションでした。

虹の木さんとお会いできましたが(というか…あっという間に抜かれていきました)、他のメンバーの方にもお会いしたかったですね。やはり事前連絡は必要ですね。

この11月は毎週レースの5連戦です。しかし妻子は「11月は毎週遊び走っている！」と激怒しています。

12月は家族サービスに徹するつもりです。(来年の北海道やUM参加に影響するとまずいですからね)

41632

オクトーバーラン、お疲れさまでした(8)

カイウラニ・ミカ
2004.11.1

皆さんこんばんは！

10月は雨が多かったですね！目標は250キロでしたが、215キロまでしか走る事ができませんでした。うーん、くやしい。

はやぶたさん、

谷川真理ハーフに私も出場します。お会いできるといいなあ～。それまでに、お身体、充分に治してくださいね。

41633

やはり運動でGOT値が増えるようです

マハロ菊池
2004.11.2

昨日は国立で5000m走と1000mダッシュ、で今日は健康診断。過激な運動をするとGOTが増加するというので、案の定検査でGOTの増加が見られました。なるほどね、検査は確かだなあ。

カイウラニさん、お疲れさまでした。谷川真理は今年同様幸魂大橋から観戦&応援しようか考え中です。今年はスタート時間を間違えてし

まったのでね。

ホアロハさん、私も走ってばかりとブーブーいわれております。なので明日のかどきちさんの練習についていって下見というのにも行けなかったりですわ。

かどきちさん、明日伊豆ヶ岳に行かれて山頂の気温等参考にすべきことなにかありましたらまた教えてください。

かみのさん、膝は気になりますね。無理せずなおしてください。

はやぶたさん、オクトーバーランは体調不良で残念でしたが、谷川真理に向け頑張ってください。

<http://www.ahmic21.ne.jp/town/kensinkekka/kankinou.html>

41634

初めてのトラック

ゆり
2004.11.2

走り始めた、というか歩き始めて一月半、そのほとんどをジムのトレッドミルの上で走っていました。

今日は初めて子供の通う学校のトラックを走りました。400mが長く感じるかと思いきや、夕暮れ時の涼しい風の中、走り心地のいいトラックに感無量。

また、走りに行こう、っと。この快感を忘れないように。

41635

今日は軽め40分走

マハロ菊池
2004.11.3

水曜日が休みっていうのは非常に得した気分であります。月曜日のダッシュのせいで裏腿に筋肉痛ありなので今日はのんびり石神井公園2周してきました。だいぶ紅葉が進んできましたね。

今日は東日本実業団駅伝があるので楽しみです。見どころは5区の千葉選手と土佐選手の対決と6区の渋井選手かなあ。5連覇を目指す名門・三井住友。初参加の小出監督。楽しみですなあ。

ゆりさん、初めまして。やはり風を感じて走るのは気分が良いものですね。走り始めは無理せず、徐々に時間を延ばしていくと良いですよ。明日からNHK教育で【趣味悠々・今日から始めるランニング「さあスタートラインへ」】という番組も始まるみたいですし、(22:00から)マラソン完走に向け頑張ってください。

41636

今週末は天気良さそうですね。

マハロ菊池
2004.11.4

今朝は久しぶりに良い天気であります。

さて今週は、11月6日が2004ランナーズ東京10K秋大会で、マカハさんが10k、ホアロハさんは親子で参戦ですね。頑張ってください。11月7日は成田POPでまたもホアロハさん、連戦頑張ってください。ハワイではVal Nolasco Memorial Half-Marathon。ワイアラエさん頑張ってください。

で、奥武蔵トレイルランニング大会も開催です。色々調べてみると伊豆ヶ岳の登り下りは高尾に比べると大分キツイみたいですね。無理せず登ります。お会いしたことがない方で参加しようという方はこのクラブノートに参加する旨御記入しておいてください。なお当日私はオレンジのウインドブレーカーに4DMの濃紺タイツ、白いキャップで立っております。

追記
NHK趣味悠々のページ下記に入れておきました。

<http://www.nhk.or.jp/syumiuyuuu/running.html>

41637

日曜日は奥武蔵の大会あり

かどきち
2004.11.4

すっかり忘れていましたが、練習会の当日、練習会とほぼ同じコースで、奥武蔵トレイルレースが行われます。スタートも同じ正丸駅です。時間まではわからないのですが、多分10時くらいでしょう。10時なら選手たちを出発させてからスタートすると混乱がないですね。大会では、コースも正丸峠を回っていくルートです。これは急坂の上りを舗装道路まわりでいくことになります。大会では安全上そうなりません。練習会は少人数ですから、がんばって急坂も上ってくださいね。

41638

昨日の奥武蔵

かどきち
2004.11.4

昨日、奥武蔵練習に行ってきました。今年のトレイルは私は最後までもできません。昨日は下界は、晴れの良い天気だったようですが、天界はガスのかかった曇りの一日でした。気温も高かったのでサウナ状態です。地面は前日雨が降ったらしく、かなり滑りました。乾いていても急な坂は滑りやすいので、何回かしりもちをつくくらいは覚悟して望んだほうがよいかもしれません。

地面は日曜日くらいには、かなり乾くのではないのでしょうか。晴れると気温も下がると思います。

子供からお年寄りまでハイキングの人たちが大勢いるので、追い越しは要注意です。声をかけてから追い越してください。あと、直前にも書いた大会参加の人たちもいるので、選手に間違われるように(?)、かっこよく走ってください。でも菊池さんも書いていましたが、きついのでなかなか走れる部分はないかと思います。同じトレイルでも高尾山を思い浮かべないように…。

私が昨日行ってきたルートは以下の掲示板にあります。

<http://8809.teacup.com/withandalwaysurc/bbs>

41639

情報をありがとうございます。

ゆり
2004.11.4

おはようございます。
マハロさん、情報ありがとうございます。趣味悠々是非観てみます。

せっかく外を走ろうと思ったのに、昨日の夕方は大雨で外は断念。ジムに行きました。ジムはエアコンが効きすぎていて、汗をかくそばから冷えていく感じです。体温が上がりが過ぎないせいか、楽に走れる気はしますが、試合は当然アウトドア、外を走ることに慣れないと。

41640

かどきちさん。そうでした、そうでした。

マハロ菊池
2004.11.4

第2回 奥武蔵高原スーパークロスカントリー&ウォークという大会が同じ11月7日ですね。スタートはランが9時30分、ウォークが9時40分ですね。250名位の参加のようです。なので当日は駅前に大勢の走る恰好の人々がいるわけですね。私は早めに行ってスタートを見学しますよ。コースは正丸峠の方へ行ってから伊豆ヶ岳みたいです。

ゆりさん、どうも。今日趣味悠々のテキストを立ち読みしてきましたが、1000円以上するんで買いませんでしたかね。さて、昨日の夕方に雨ってことは、アメダスでチェックすると東北・北陸方面にお住まいですかね？

41641

趣味悠々

ゆり
2004.11.4

こちら、ジャカルタです。趣味悠々は明日からですよ。テキストが入手できない分、テレビに張り付こうと思います。

火炎樹の美しい季節になりました。そんな風景を見ながらゆっくり走れる場所があるとよいのですが、なかなかそういう場所が無くて残念です。

今は一日5km平均走っていますが、なかなか距離を伸ばせません。心拍数は140前後で安定させているので、苦しくは無いけど、足がついてこなくなります。筋トレが必要なのかなあ？

41642

EKIDEN 参加時の昭和記念公園の入場券

マハロ菊池
2004.11.5

昨日参加証が届きました。昭和記念公園の仮入場券というのが入っておりまして、これがあれば公園入場料400円がかからないそうなので、駅伝参加選手で奥武蔵トレイルに参加する方には、さわらびの湯にて配付いたします。奥武蔵に参加されない方の分は郵送先をメールで私宛に指示いただければ送ることも可能ですが、当日入場門付近で待ち合わせ可能かどうか等検討したいと思います。ちなみに昭和記念公園の開園は9時30分です。

東京国際女子に孫英傑選手が来るみたいで楽しみです。北京を走った

ばかりなのにごさあ。今年も国立に見に行こうかなあ。逆に仮称東京大都市マラソンは来年は無理とか言い出してますね。うーん残念だなあ。

ゆりさん、ジャカルタですかあ。インターネットは距離感なくて便利ですなあ。NHK教育ってインドネシアでも観れるんですかあ。便利な世の中ですね。私なんぞも走り始めはある種リハビリみたいな状態でしたが、足の運動神経が動き出すまで3カ月位かかると思いますね。筋トレというよりも無理のない速度でゆっくり走り続けているうちに楽に足が勝手に走るようになってきますよ。たぶん。

41643

いよいよ奥武蔵大会迫る！！

アロハ幸満
2004.11.5

週末の天気は、心配なく晴天です！！間違いない！！

日曜日は楽しみにしております。さて、ロングの部は、芦ヶ久保駅を7時30分スタートして伊豆ヶ岳で合流の予定です。正丸駅からどんなに急いでも1時間かかります。そんな訳で、伊豆が岳山頂で待ち合わせがベストかな？

さて、今回ロングの部に、ゲストランナーが参加予定です。若手のフランス人国費留学生（男）が、芦ヶ久保駅で合流予定です。皆さんに逢えることを楽しみにしております。彼曰く・・・！！（嬉）

フランス語のできる皆様のご協力を是非とも、お願いいたします。彼は、まだ日本語が不慣れの様です。まだ、予定ですので当日にならないとわかりませんが・・・！楽しみにしてくださいね！！

ゆりさん>はじめまして！！アロハ幸満と申します。ジャカルタですか！羨ましいです。近い将来、東南アジアのどこかの国でロングステイを計画中！！できれば、マレーシアが候補ですが・・・今後よろしく願い申し上げます。

41644

ゴールはシャワー

ゆり
2004.11.5

子供の通う学校で夕方走りました。小学生のTrack & Fieldで、にぎわっていたのをほほえましく観ながらとろとろ走りました。子供たちのマイルランのゴールにはたくさん

の父兄が彼らを出迎えていました。私のラスト3マイルは夕立。シャワーの出迎えでした。ここジャカルタならではのフィニッシュに苦笑いの幕でした。

アロハ幸満さん、私はあと1年弱で本気国の予定です。その前にぜひ遊びに来てください。

41645

福知山マラソン中止でした...

ライナ・キミコ
2004.11.6

今月23日に開催されるはずだった福知山マラソンですが、先月の台風23号により沿道の大半が水害に遭った為、中止になってしまいました。

本当に今年は台風や地震などの自然災害による被害が甚大で、被害にあった方々の苦勞も知らず、私は呑気に走ってレースを楽しみにしていたのであります...。来年は台風来ないでくれ~！

皆様、軟弱者の私は奥武蔵は厳し過ぎて行けません、楽しんで走って(歩いて)来て下さいね。

41646

曇り空。今日は休足しておきます。

マハ口菊池
2004.11.6

明日山道きつそうだから今日は休足しておきます。

アロハさん、今日は来週の駅伝の買い出ししときますよ。アサヒ本生アクアブルーで糖質50%カットのやつ1箱24本買っときます。

ゆりさん、ジャカルタのスクールは激しそうですね。走って汗をかいていると雨も気持ちのいいもんですが、程度にもよりますよね。

ライナさん、今年は本当に台風・地震で大変ですね。東京もそろそろ地震来そうだなあ。うちは懐中電灯買い替えましたよ。前に買った懐中電灯は液漏れしてて使い物にならなくなっていました。まあ、使わないで済むに越したことはないわけです。

そうすると奥武蔵正丸出発は、私、ヒロさん、虹の木さん、ワイマナロさんは確定で、かみさんは膝の靭帯炎だから様子見でしょうかね？wiwiさんは今日の伊豆次第でしたね。マヒナドルさんは検討中でしょうか。スピードは遅いと思うんで気にしないで大丈夫ですよ。たぶん。

ぎりぎりだと池袋08:41発が正丸09:57到着なのでその電車が過ぎたら出発いたします。

41647

直前ですが、奥武蔵参加させてください

マヒナドルうりこ
2004.11.6

ロンスポでサロモンのトレイルランシューズ、買ったちゃいました。キカイダーモデルではなく、白黒のゴアテックスのやつです。日曜日は遅刻しないよう、あんまり足をひっぱらないようがんばります。

今日はEKIDENの下見がてら？10K走ってきます。EKIDENもいよいよあと1週間ですね。国立競技場の長距離教室で、佐藤千恵子先生に「1週間で成果の出るトレーニングってありますか？」と聞いたら、「フッキン鍛えたらちょっと走りがかわるよ。今の走りは腹筋使えてないから。」と言われました。というわけでこれから毎日フッキン100だっ！

国立競技場まで仕事先から徒歩30分ほどで通えることがわかったので、1ヶ月定期(5000円也)を買ってみました。立派なお風呂ついでるし、12回通えば1回あたり銭湯くらいの料金です。しかも、今月いっぱい使える招待券(1200円相当)2枚ついてました。よかったらどなたか使ってください。(奥武蔵に持っていきます)

41648

奥武蔵、駅伝

ライナ sato
2004.11.6

ライナ sato です。

マハ口さん、奥武蔵大会は参加できないので、駅伝の日は仮入場券をもらえるように開場前に入場門に行きます。よろしく願います。打ち上げ用に、ワインもって行きます。

奥武蔵、参加の皆さん、怪我の無いように気をつけて行ってください。

41649

お久しぶりです

pompom
2004.11.6

皆さんお久しぶりです。ほぼ幽霊会員になりつつある私ですが、クラブノートの方は毎日何回もチェックしております。

皆さんの華々しいランニングライフと反し、私の方はこの夏から体力、気力ともに、急降下、しかも長引く悪天候。その他もろもろの事情で、すっかり走る自信がなくなってしまいました。それでも毎日ランニングコースには出ていますが、今は走り始めた去年の11月に逆戻りしてしまった感じです。

でもでも、ランニングの良いところは自分なりに楽しみながら一生続けて行けるところだと思っていますので、初心者マークつけばなしで頑張ってください。

マヒナドルさん、私も機会があれば水曜日のランニング教室に行こうかなと思っています。(初心者向けだって聞いたので。)お風呂とかもあるんですね。

ゆりさん、はじめまして。うちの旦那は商社勤めで、ジャカルタには何度か行ったことがあるんですが、私は同行できませんでした。残念。

41650

国立競技場のトレーニングセンターは

マハロ菊池
2004.11.6

民間のジム並にキレイで、しかも安いですよ。お風呂も広く、サウナ水風呂完備です。ただしシャンプーや石鹸は置いてありません。難点は営業時間が短いことです。

マヒナドルさん、買ってしまいましたね。雨に濡れても平気なゴアテックス本当に濡れないか試してみたくになりますね。

ラナイさん、明日ちょっと相談してみます。参加者4000人位で入場ゲート前って混みそうだからなあ。私は荷物があるんで車で行くのですが駐車場の開門も9時30分みたいなんです。

pompomさん、お久しぶりです。水曜日のジョギング教室は私もいつか行こうと思いつつも、どうせお金を払うなら佐藤千恵子先生の方がいいやとなってしまうお次第です。

41651

セミ幽霊会員より

マナ福嶋
2004.11.6

みなさんの迫力あるランニングライフに怖気づき(笑)すっかりロム専門になっていました。pompomさんの書き込みを見て、ちょっと勇気を持って、久しぶりに書き込んでいます。

じつは、ここ2ヶ月ほど、筋トレを頑張っていました。そして、この頃成果が出てきました。走る前に腹筋150回背筋200回とスクワットとデットリフトを30回ずつ。プラス週2回のウエイトの日は、これらのものは倍の回数。あと、自宅でストレッチポールとバランスボールを使ってのコアトレーニングを毎日やっていたら、走りやすくて楽になりました。気持ちよく足が前に出て、いくらでも走っていきたい感じになってきました。また、もともと膝と腰が弱いので走りの後半には痛みが出るときが多かったのですが、それも、なくなりました。おかげで、ますます走るのが楽しくなり、筋トレにもさらに精を出しています(笑)

この筋トレの成果の副産物として、ジーンズのサイズがワンサイズ小さくなりました。それと、ジムのトレーナーから、フリーウエイトの時のフォームがきれいになった、ちゃんと筋肉が使えるようになったといわれ、舞い上がっています(笑)調子に乗ってこけないように気を引き締めています。

彩湖に出られる皆様、近所に住んでいるので、応援に行きます。

41652

奥武蔵

wiwi
2004.11.6

木曜日の午後会社の前からバスで修善寺に行き、金曜日はミーティングルームに朝の八時半から夕方六時すぎまでずっと座りっぱなし、今日も乗り継ぎ以外は電車で座りっぱなしだったので、夕方10kmほど走ってきました。どっと疲れがでないかぎり多分明日は参加できると思います...(時間になっても到着しない場合は不参加ということで...)

マナさんの腹筋150回背筋200回...って凄いですねえ。私も週二回ペースで半年ほど筋トレしてますが、腹筋はいまだに休み休みで60回がやっとです。体重も筋肉量はちょっと増えても体脂肪量があんまり減らず、でちょっとモチベーション下がりが気味です。そのかわりオ

クトーバーランの最後の追い込みでちょっと効果があったみたいで、この2週間で心なしか体が締まった感じです。11月もなるべく暇を見つけては走ろうと思っています。

41653

明日の奥武蔵

ヒロ児玉
2004.11.6

天気よさそうで絶好のトレイルラン日和みたいですね。紅葉はどのようなかな? E K I D E N に影響ないように上りは亀さん状態でゆっくり楽しく行きましょう! 遅刻しないようにしないと(汗)。

マナさん、腹筋150に背筋200ですか! いやいや凄いな〜。野口みずき選手目指して頑張って下さい。

マハロさん、えちごやオクトーバーランが終わって少し気が抜けた状態ですよ^^)。火曜日から休走です。

マヒナドルさん、千恵子ワールドなかなかいいでしょ? この前はかなりきつかったど...。腹筋頑張り過ぎて腰痛めないように!

ラハйнаさん、福知山中止になって残念! 新潟中越地震の被害が連日報道されてますけど、台風の被害もかなりだったんですね。

41654

昭和記念公園走ってきました。などなど。

マヒナドルうりこ
2004.11.6

えー、マハロさんが明日に向けて体力温存! 私、テンケー走ったあ

とジム行って筋トレまでしてきちゃいましたよ。が〜ん。だだ大丈夫かしら。だってね、フッキン強化宣言したものの、家についたら最後、きっとサボっちゃうの。。。

昭和記念公園、初めて行ったんですが、ほどよく紅葉していて、会場そばではバーベキューやフットサルの大会なんかもやって、とても楽しげでした。とても走りやすいコースでしたよ！

マナさん、腹筋背筋、すごすぎです。私も「DIET SHINGO」買って真似してた昨年は、そこそこ腹筋やりましたが、朝起きて40回、ジムで60回、寝る前に40回でな感じでつじつまあわせてました。背筋は1セット10回がつかなくてつらくて。。。

pompomさん、水・金のジョギング教室は、内山先生ってオヤジギャグ満載の楽しい先生で、ホノボノした雰囲気でしたよ。ウォーミングアップのあと、心拍数だんだんあげながら、おのおののペースで12分走4本、て内容でした。40人くらいの参加でしたが、しっかりひとりひとり見てくださってました。私は『体脂肪減らした方がいいねえ、筋トレもやってね。』と言われました。(シヨボーン)
ちなみに、今度の水曜日は、国立競技場で地震で延期になったJ1新潟一柏戦があるので、講習会+自主トレだそうで、ということは、トレセンから試合がみえちゃったりするのかも??

少し先の話ですが、3月6日『三浦国際市民マラソン(5k/10k/ハーフ)』参加予定の方、いらっしゃいますか? 3月に参加した『東京セントラルパーク ミッドナイトラン』と一緒に走った三浦海岸在住のランナーの方からお誘いの連絡があり、ネットで簡単に申し込みちゃう時代ですが、わざわざパンフレットを届けてくださり、ホノマラのお話なんかも聞かせていただいたので、せっかくだから参加してみようと思ってます。(抽選で3名に2005年ホノマラ当たるらしいですよ!) せっかくなら名所の多いハーフに、と思うのですが、アップダウンがきつく、制限時間が2時間20分と短いので、私の走力で走れるものかどうか、締め切りの12月10日前に一度コースを走ってみてエントリーするコースを決めようかなと思ってます(地元の方が案内して下さるといので。。。) 今月中なら、みかん狩りがお勧めだそうです。どなたか興味のある方がいらっしゃったら、一緒にしませんか?

<http://www.miura-marathon.com/guide.html>

41655

明日は走る時間がない。

ゆり
2004.11.7

基本的には毎日走りたい。そう思っています。

でも、そううまくはいきませんね。子どもの水泳大会でタイマー、夜は誕生日会。

明日走れない分 さっき ジムで走ってきたのですが 筋肉痛で眠れないと言う無様な状況。今、6日の23時半です。アイシングして、パテックスを腰と膝に貼って。
初心者がこんな事ではいけないと反省。

pompomさん、是非 ジャカルタに来てください。

みなさん、ジャカルタはとても良いところです。爆弾テロ事件もありましたが、もう15年ここに住んでいますが、まだ、幸いそういう危機に直面していません。日本ではあちこちで、様々な大会が開催されている様ですが、皆さんが大挙してジャカルタへ来ていただけたら、もしかして 試合が出来るかも…なんて。

明日は晴れるといいなあ。
お休みなさい。

41656

晴マークですな

マハロ菊池
2004.11.7

奥武蔵、お天気問題なく、予定通り開催いたします。

マナさん、お久しぶりです。腹筋すごそうですね。彩湖の駐車場が有料になりましたね。私は近ごろ幸魂大橋方面に走りに行っていないなあ。鍛練に良い坂道だらけなんですけどね。

wiwiさん、ヒロさん、マヒナドールさん、では後ほど正丸駅で。私はたぶん9時頃にはついていそだなあ。

ゆりさん、ジャカルタはあまりマラソン大会ないんでしょうねえ。暑いですが暑くない。調べると6月にジャカルタ10kmマラソンってあるみたいですね。走り始めは距離を急に延ばしたり早く走ろうとすると故障しやすいので御注意くださいね。私は股関節が痛くなったり、足裏が痛くなったり、くるぶしが腫れたりしましたね。2日走ったら1日休むとか、イージーな練習の日を挟む等して疲れが溜まらぬようにすると良いですよ。

41657

奥武蔵組の皆様、晴天でよかったですね。

マナ福嶋
2004.11.7

ゆりさん、はじめまして。わたしも初級者です、よろしくお願ひします。ジャカルタの景色の中を走って素敵だな〜と、行ったこともないのですが、勝手に想像してあこがれています。

マヒナドールさん、ジョギング教室の書き込みを読んでそそられていきます。でも戸田からはちょっと遠いかな…出不精な者なので、でも、いつか参加してみたいなって思いました。

ヒロさん、これだけやっても、腹は割れてきません。腹筋の筋は浮き上がってききましたが。うちのジムでは、熟女方の間にウエイトブームがおこっていて50代、60代のおばさまがたがフリーウエイトをしていらしゃいます…彼女たちは、しっかり腹筋割れていて、「あなたも少しは筋肉つけたら」といわれております。

41658

奥武蔵トレイル怪我なく無事終了しました。

皆様お疲れさまでした。

マハロ菊池
2004.11.7

なかなかタフなコースでありました。良い鍛練になりましたよ。アロハさん、ガイドありがとうございました。

来週から月曜日にグッツをアップして、私の鍛練報告は木曜日にアップするようにしようと思っておりますので、詳しくは木曜日にレポートいたします。

マナさんのジムは普通の軟弱なスポーツクラブじゃなくて、もしかして中野ヘルスクラブみたいな感じなんですか? 60代でフリーウエイトってスゴいんですね。

41659

奥武蔵楽しかったです!

wiwi
2004.11.7

歩きが多かったせいもあってか、前回の高尾山よりもバテませんでした。自然もすばらしく、すごーく楽しかったです! アロハさんをはじめ皆様どうもありがとうございました。また行きたいです。上りが大嫌いなわたしでも山を走るのがどンドン楽しくなっ

できました。てんぐのようにぴょんぴょん走れるようになりたいなあ。

41660

奥武蔵登山お疲れさまでした！

ヒロ児玉
2004.11.7

お天気よくて、峠の頂上からの眺めは最高に素晴らしかったです。子の権現や竹寺もなかなか風情があるお寺でよかったです。伊豆ヶ岳越えはかなりの急勾配だったのでいい汗かきました。やっぱり森林の中を走るのは気持ちいいですねー。

さて、今度はEKIDEN頑張りましょう！！

41661

奥武蔵楽しかったです！そして筋肉痛。

ワイマナロえつこ
2004.11.8

良い天気で気持ちよかったです。昼食を入れて約6時間、かなりの鍛錬になりました。登りと急な下りはかなりきつかったけれど、足元が良いところを跳ねながら（スキップ？）走るのがとても楽しかったです。トレイル好きになりました。

アロハさん、ガイドありがとうございました。ホノルルの話もいろいろ聞いて参考になりました！

参加の皆様、サポートありがとうございました。

41662

EKIDENの集合場所

マハロ菊池
2004.11.8

昨日ヒロさんに昭和記念公園の入場券をお渡ししましたので、ラナイさん、かみのさん、ホアロハさん、ケケマバ21さんは9時30分に西立川の駅側にある西立川口の入場門前でヒロさんからチケットを受け取って御入場ください。ホアロハさんは時間無理な場合、申し訳ないが入場料金払って入園してください。

今日は軽い筋肉痛です。また来年暖かくなったらトレイルランニングを企画いたしましょう。最後にお風呂でスッキリするのは良いですね。

EKIDENの後は忘年会ですなあ。12月の18日（土）か19日（日）の午後あたりに神宮外苑ラン&森のレストランor焼き鳥横丁とか、井の頭公園&焼き鳥のいせやとか検討したいと思っております。

41663

奥武蔵、落ちこぼれましたが楽しかったです！

マヒナドールうりこ
2004.11.8

案の定、思いっきり足をひっぱってしまいました。荷物まで持っていたのに、頭っからバテバテで、あちこちでお待たせしてしまいました。

お風呂到着までず〜とおなかに荷物を抱えて走ってくださったホロさん始め、我慢強く待っていてくださったみなさん、本当にありがとうございました（それにしても、みなさんタフですね。実は全員山育ちですか？）

来年はなんとかついていけるように鍛錬しておきたいものです。

筋肉の少ない私は、筋肉痛になることも少ないのですが、今日は腿のあたりに筋肉の芽生えを感じ、ちょっと幸せです。

41665

千葉選手だー

ホアロハこじろう
2004.11.8

奥武蔵参加の皆さん、楽しいイベントだったようですね。

次回のトレイルは是非参加したいと思います。

土曜日はテンケー参加予定でしたが、金曜夜から子供の具合が悪くなり、午前中に病院へ行っていたので参加できませんでした。

日曜日は成田POPへ会社の同僚と10km部へ参加してきました。ハーフ部では千葉真子選手がゲストランナーで走っていました。10km部が先にスタートだったこともあり、ゴールしてからしばらくすると、千葉選手のゴールを見ることが出来ました。トラック内にいたので、すぐそばで走る姿が見れて良かったです。（北海道のときは対面で一瞬でしたからね）

EKIDEN会場入場の件、承知しました。当日は遅れないように移動します。

41666

駅伝競歩でGO

かみの
2004.11.8

マハロ監督、入場の件了解しました！

ヒザは幸い骨には異常がなく、休めば確実に少しずつ回復していくとのことなので、当日までキチンと休んでおきたいと思います。

Bチームの皆さんには、1区で早くも大ブレーキになってしまい申し訳ない気持ちです。でも、1時間以上かかっても必ずタスキをつなぐますのでどうか見捨てないでやってください。幸いどんなにヒザが痛くなくても歩くのは全く大丈夫ですので、高校のときにかじった競歩で残りをクリアしどんなに遅くとも100分以内には戻ることをお約束致します。って100分じゃ繰上げスタートかなあ…

41667

テンケー行ってきました。

マカハ
2004.11.8

奥武蔵お疲れさまでした。天気も良く景色最高でしたか？いいなあ。次回トレイルは是非参加させていただきたいです。でもそれまでにしっかり鍛錬せねば。。。

土曜日テンケーに参加しました。今回でレース2回目の参加だったのですが、チビッコの部などもあり、前回のタートルより和気藹々としていて楽しめました。レースは暑くて後半バテましたが、目標はクリア出来た模様なので良かった良かった。次の戸田も頑張ります。そうそう、アテネパラリンピック、マラソン全盲の部優勝で世界記録保持者、高橋勇市さんも走ってましたよ。

マヒナドールさん、三浦参加予定です。荒川市民の前で丁度いいかなって思ったのですが、それよりホノマラとの姉妹レースでチケット抽選あり！が目的だったりします。

41668

奥武蔵

ホロ
2004.11.8

みなさん、昨日はお疲れさまでした。帰宅後直ぐに書き込もうと思っていたのですがビール飲みながら考えていたら寝てしまいました。今日は軽い筋肉痛になっております。山を爽快に走るにはまだまだ鍛錬が必要そうです。なかなか厳しいですがアロハさん達の背中を追っかけて頑張ろうと思います。

マヒナドールさん>温泉有り難うございました。荷物は上体の鍛錬になったのと、下りで重心が後ろにいき気味でいつもアロハさんから指導を受けていたのですが、前にリュックを担ぐと足元が見えず自然と前傾が出来た感じがして良かったですよ。

来週の駅伝も宜しく願いますね。ロード練習はジョギング程度しかやっていないのでお手柔らかにお願いします。

41669

奥武蔵トレイルラン

虹の木
2004.11.8

奥武蔵トレイルランに参加したみなさんお疲れ様でした。帰りのバスを待っている間に「高尾の時よりも疲れなかったなあ」なんて話していましたが、家に着いたら疲れがどっと出て早めに眠ってしまいました。そして朝起きたら筋肉痛で大変でした。やはり山はいい鍛錬になりますね。

41670

今日も国立競技場♪

マヒナドールうりこ
2004.11.9

11月は自称筋力増強月間なので、筋肉痛を抱えつつ長距離教室、参加してきました。本日のメニューは100m走X20本。月曜から千恵子センセの元気をもらって、ヒーヒーいいながらモモあげ5本、ケリ5本、腕フリ5本、コンビネーション5本、バタバタ走ってきました。

>マナさん、ジョギング教室は8時にはきっちり終わるので、都合がつけばいつか是非。私は今月は皆勤賞目指します。

>ホロさん、あの山道を足元見えずに、鍛錬というより罰ゲームのような。。私、手ぶらでトレイルランシューズでいぼぼぼ単手なのに、10回は転びました。うう、しかも重かったでしょう。荷物持って走るのに慣れてなくて、余計なものまで詰め込んで。。ほんとお疲れさまでした。

>マカハさん、テンケーお疲れさまでした。そして三浦もがんばりましょう。ホノマラの抽選も楽しみです、くじ運の悪い私は参加賞の大根も十分楽しみです。パンフもかわいいからTシャツのデザインも期待大。

明日は競技場お休みですが、EKIDENまではフッキンがんばるぞー。

41671

いいなあ！

ラハйна・キミコ
2004.11.9

奥武蔵参加の皆さん、お疲れ様でした。高尾より疲れなかったとの感想を聞くと、やっぱり参加すれば良かった... などと誤ってしまいますが、絶対ついていけなかったことでしょう。

さて、次のレースですが福知山が残念にも中止になってしまいましたので、「つくば」の二次受付に滑り込みました。河口湖と悩んだのですが、日帰り可能な点に軍配が上がりました。この週末で、がっかりドリ力食いの為、またもや体重増です。早くしほらなくては。

41672

どこを走ろうっかなあ？

ゆり
2004.11.9

>マナさん。初心者とおっしゃっていますが、かなりの筋肉をお持ちのようですが・・・何しろここ5、6年運動と言うものを全くしていなかった私が、この9月に急に走り始めたものですから、もう、準備体操だって何から始めたら良いのやら、状態で、少しずつ勉強しているんですけど。これだけは、と言うお勧めトレーニングがあれば、教えてください。

マハロさんのご忠告にもあったように、イージーな練習日というのに筋トレを入れられたら良いなあと思ったりしています。

実は今日、「1. 道路は危ないから走らないほうが良い。2. 特に日本人はやめるべきだ。3. どうしても走るなら長ズボンをはくべきだ。」と、運転手から忠告されました。

1. は走れるような公園などの施設が無いんだってば。
2. は今は特に断食月なので、車やバイクなど当たり屋の存在に気をつけろと。
3. はアジア人としてつつしみを持って。この暑いのに長ズボンなんて

はいて走れません！

と、どれもこれも、実はシリウスな問題で、これらの忠告を聞き入れるとすれば学校のトラックしかないと言うことになってしまいます。車で遠くまで出かけて走るなんて、何もそこまでしなくてねえ。ああー 一筋縄ではいかないなあ。

41673

今日はいい天気ですなあ

マハロ菊池
2004.11.9

できれば週末に取っておきたいものです。

マカハさん、お疲れさまでした。彩湖は有森裕子さんが来るみたいですね。私も見学に行くかな。

ゆりさん、所変われば外を走るだけでも大変ですね。色々物騒な世の中ですからおきをつけて鍛練してください。

ラハйнаさん、すると、つくばは総勢7名での参加になりますね。頑張ってください。

マヒナドールさんは元気ですなあ。打たれ強いボクサーの様ですね。土曜日の1000mは気合いだー。

虹の木さん、お疲れさまでした。また今週頑張りましょう。山は下りがきついで本当に太ももにきますな。この筋肉痛が3日で超回復して刺激いれて土曜日にガーっとやってください。

ホロさん、相当山岳フリークになって来てますね。アロハ師匠やかどきち仙人の教えを守って精進してください。

かみのさん、膝不安ですが無理せず走ってください。私はひざだけは元気なんで良く分からないんですが、予防処置として膝にやるテープとかってどうなんだろうね？使ったことある方いますか？

ホアロハさん、遠い所ご苦労様です。今年の東京国際女子はその千葉選手と孫英傑選手の対決かなあ。アテム選手も来るし、彩湖で有森裕子さんが走るのを観てから国立に行くかな。

41674

EKIDENの集合場所 了解。

ケケマパ21
2004.11.10

奥武蔵お疲れさまでした。

オクトーバーランに触発されて、やっとこさ週3～4日走るのに慣れ始めた今日この頃。ここの書き込みを読むたびに、こーんな自分が参加しても良いものかと悩みつつ13日は頑張ります！

41675

まさに、シーズン到来でしょうか

マハロ菊池
2004.11.10

今週末も色々レースですね。

13日はEKIDENカーニバル2004 西東京大会
代々木RC αβγチームの皆さん
W&A URC チームの皆さん
Springさんのだんなの会社チームの皆さん
スパムみなこさんのチーム満福の皆さん
頑張りましょう。天気予報から雨の傘マークが消えましたよ！1日ずれたみたいですね。よしよし。

で、14日は
ねりま光ヶ丘ロードレースに
クニクニさん、かどきちさん
横浜マラソンに
まさコナビルさん、スパムみなこさん、ハナさんが出場です。
さらに、陣馬山登山競争にホロさんが出走。
頑張ってください。

ケケマパ21さん、「頑張れ！ケケマパ！」とか応援いたしますよ。
「えっ、誰？ケニア人？」とか思われるかなあ。

駅伝当日は出走表に選手の皆さんはサインをしてナンバーカードを受け取らないとなりません。なので特にショートのγチームはスタート(11時)まであまり時間がなくバタバタすると思いますんで9時30分集合・入園後はすみやかにみんなの原っぱに移動してくださいね。私はとりあえず荷物を台車に載せたままみんなの原っぱの一番西立川口寄り待ち伏せしているつもりです。

41676

いい天気も、今日までだとか…ちえつ

マナ福嶋
2004.11.10

ゆりさん、私はもともと水泳の人間で、陸に上がってきたのはつい最近です。しかも、走り始めてから事故にあっって骨折したり坐骨神経痛になったり、ちっとも進歩していない初級者なんです。そんな私のお勧めは、金哲彦さんの「ウエイクアップ体操」です。ランナーズとかご自身の著書に載っているのですが、金さんの「体幹をしっかり作ってあげば、走りが楽になり、走っている時に地面との反発力を利用していくだけでも走れるようになる」との言葉を信頼して、腹筋、背筋、下半身強化に励んでいる私です。

マヒナドルさん、ジョギング教室、クリールにも載っていましたね！(やっとな昨日買いました)ますます、そそられています。本当に、いつか、ぜひ参加してみたいです！ 皆勤賞を目指して、頑張ってください！

マハロさん、うちのスポクラは、普通のスポクラです。しかもすごく庶民的。なにしろ、サウナでの話題が「幾つから年金をもらい始めると最も得か?」で、おしんこをかじりながらおぼちゃまがたが話し合っておられます。ただ、そのおぼちゃまの腹が割れているってだけで…

41677

ナイキのお台場でのランニングイベント

カイウラニ・ミカ
2004.11.10

皆さん、こんにちは！

13日のナイキのランニングイベントの招待状がきました。10キロ走った人の中から抽選で3人にホノルルマラソンへの招待が当たるみたいです。もう、申し込みは締め切られたようですが私がお誘いメールを登録すれば、一緒に走る事ができるよう。どなたか参加したいって人いませんか？女性限定のイベントです。男性はダメなようです。男性の方ごめんください。

41678

今週末は応援します！

かどきち
2004.11.10

こんにちは。遅くなりましたが奥武蔵は皆様お疲れ様でした。良い天気になによりでしたね。

今週末のエキデンには応援に行きますので、よろしくお願ひします。石神井から走って行く予定です。スタート前にはつくように調整します。選手のみなさんは程々にがんばってください。皆さんほとんどお会いしたことがないので、よろしくお願ひします。

41679

ナイキのイベントに関して

マハロ菊池
2004.11.10

カイウラニさん、どうもありがとうございます。ナイキさんのイベントはnikebeautiful day in ODAIBAというやつで午前と午後の部があるみたいですね。詳しくは下記URLをご覧くださいってことで情報補足しておきます。

かどきちさん、さすがですね。石神井～西立川は20km位ありそうですね。玉川上水を走ってくると気持ち良いかもしれませんね。

マナさん、ジムは普通のジムだけど、会員のおぼちゃま達が元中野ヘルスクラブの会員さんで、中野ヘルスクラブが2003年に閉店してしまっただけでしぶしぶ移ってきたとかですかね。。というのは冗談ですが、高齢者に筋トレが流行っているというか介護予防に推奨されているというのは事実みたいです。

<http://nike.jp/women/home.html>

41680

伝統の第55回渋谷区民駅伝 女子選手急募。

マハロ菊池
2004.11.10

千駄ヶ谷体育会の方より、2005年1月16日(日)に開催される第55回渋谷区民駅伝の第6走者で千駄ヶ谷地区代表で走ってくれる方はいませんかとメールいただきましたので御連絡します。

年齢性別：女子のみ・高校生以上年齢制限なし
コース：織田フィールド-NHK-渋谷税務署-渋谷区役所-代々木競技場外周-織田フィールドの約2700m
走力：3km13分以内程度の走力の持ち主を希望
参加費：無料

で、2名を募集。11月中に連絡して欲しいとのことですが、よーしゃってやろうっていう方いますかね。

本来は千駄ヶ谷、代々木の在住、在勤者が対象のようですが、代々木ランニングクラブ員であれば可だそうです。

41681

鬼の霍乱？

wiwi
2004.11.10

昨日からなんかヘンだなあ、と書いていたら風邪をひいてしまったみたいです。

十代、二十代]の頃は一年に何度もひいていたのが、ここ十年くらいは2~3年に一度ひくかどうかだったのですが、オクトバーランで急に沢山走ったので、抵抗力というか免疫力がダウンしていたのですかねえ。今晩は穏やかで奥武蔵の筋肉痛もほぼ癒えたので、走りに行こうと思っていたのですが、温かいものを食べておとなしくしています。土曜日までにひどくならないように息を嚙めていようと思いません。

私が以前いっていたジムも年配の方が多かったのですが、私がサウナに入って”今日はサウナだけで帰っちゃおうかなあ”なんて考えていると隣で、”今日も2本エアロビやって、3000m泳いできたのよ”なんていいながらスジのビツとはいった足を組んでいるおばさん(おばあさん?) 同士が話しているなんていう光景がしばしば見られました。歳を取ることに丈夫になってきて、このままいくともしかして120歳くらいまで生きちゃうかも、いつまで走れるのかなあ、なんて考えてる私にとって心強いことです。

3km13分以内なんて未知の領域ですねえ…。120歳になるまでには達成したいもんです。

41682

織田フィールドで駅伝の予行練習

ラナイ sato
2004.11.10

13日の駅伝に向けて仕事の帰りに織田フィールドで走ってきました。βチームの2区なので5kmのタイムトライアル。明日、明後日と休養をとって本番に備えます。

集合場所と時間(西立川駅公園側出口, 0930) 了解しました。

41683

ちょっと寂しいけど・・・

ゆり
2004.11.10

目前に迫るレースの話、レース後の話、仲間って感じで良いですね。まだまだレースに出場する段階ではないので、どこにいても同じですが、本帰国した暁には皆さんの仲間入りをさせてもらえるよう、鍛錬しておきます。

その節はよろしく願います。

>マナさん。ありがとうございます。

ホットプレートの前で焼きそば焼いているときに子供から『ママの腕のマッソル(筋肉)プルプルしてるよ』と、もう10年ぐらい前に言われているように、私は筋肉のない人なんです。

ジムの年配のおば様たちと年金の話をする仲間に入れていただくようになる前に、鍛えなければ…。やる事がいっぱい!

頑張ろう!

今日は雨だったのでジムで走った後にサウナに入りました。気持ち悪くなって、夕飯が食べられなくなってしまいました。何かお粗末な結末。

41684

2004年 忘年走会案です。

マハロ菊池
2004.11.11

さて、忘年走会の案を提示いたします。

日時：2004年12月18日(土) PM1:30~6:30

集合場所：千駄ヶ谷 東京体育館 陸上トラック集合

東京体育館の陸上トラック横のロッカールームで着替え、荷物を置かしてもらってトラックで軽くウォーミングアップの後ロードに出て、代々木公園-表参道-東宮御所-迎賓館-外苑周回道路などを1時間ちょっとジョギングし東京体育館に戻りシャワー&着替え後、宴会。

費用：東京体育館トラック使用料2時間200円、1時間超過ごとに100円です。(たぶん超過して300円)

宴会場所：森のレストラン2000円コースに飲み放題をつけて3500円(下記URL参照)

なんていかがでしょうね。鳥園3000円コースも捨てがたいが。。

午前中から来て、東京体育館の50mプールを堪能したり、ジムで筋トレしたりオプションコース(別料金)も御自由にどうぞ。

<http://www.kirin-dining.com/restaurant/mori-restaurant.html>

41685

挨拶が遅れました!!奥武蔵トレイルお疲れ様でした!!

アロハ幸満
2004.11.11

今週は、国外逃亡につきご挨拶が遅れました。

奥武蔵トレイルに参加されましたマハロ軍団の皆様、大変お疲れ様でした。

マハロさんを始め、皆様の鍛錬の成果でしょうか、その走力の向上に驚きましたよ!!また、コースアウトとの大失態を心からお詫び申し上げます。

本当に、楽しい一日を共有できて幸せでした。ありがとうございます。

さて、アロハの近況報告ですが宮古島遠足・ワイドー200^キに、かどきさんの勧めもあり二人で2大会に挑戦することになりそうです。二日間に渡る大会の掛け持ちですから、さぞ激動のドラマが期待できそうですよ!!

2004年忘年会では、またマハロさんをお願いして、代走会&当クラブ(W&A, URC)合同忘年会として参加させていただきます。改めて、またお世話になりますので、その節はよろしく願い申し上げます。

41687

土曜日にとどき晴れマーク点灯

マハロ菊池
2004.11.11

一応下のURLに土曜日の駅伝の集合場所のマップを入れておきました。西立川駅のJR改札じゃなくて昭和記念公園の西立川口の入場ゲートです。お間違いなく。私も西立川口の駐車場に入れられると良いんですけどね。

アロハさん、かどきさんと2日で200kmですか。お元気でなによりです。。

ゆりさん、代走会は基本的には集まって練習したりする会にする気はなかったんですが、つつい駅伝やLSD大会、トレイルランなどを行なってしまっております。帰国後はぜひ御参加ください。

ラナイさん、水曜日の織田フィールドに参加して鍛練しているとす

ごいすなあ。土曜日頑張ってください。

wiwiさん、お大事に。駅伝はチームで1人でも抜けるとアウトであります。そういうプレッシャーも駅伝の面白さですね。

腹筋を鍛えておくと年寄りになっても寝たきりにならずにすむかな。少なくとも「ふんっ」と上体は起こせるもんね。

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

41688

ちょっと風邪気味

ホロ
2004.11.11

駅伝が近づいて来ましたね。

トレイル後、風邪気味だったのですが昨晚軽くジョギングをしたら大分スッキリしてきました。

ヒロさん、奥武蔵の翌日が誕生日だったんですね。おめでとうございます！

温泉でお祝いが出来なかったのが、立川でワーッとやりましょう。しかし、お会いした感じではあと5歳くらいお若いと思ってました。

41689

土曜日は晴れ！

ワイマナロえつこ
2004.11.11

今日の週間天気予報では土曜日は晴れマーク1つの晴天になっていますね！やったー！誰か晴れ女or晴れ男がいるのかなあ。

風邪もはやっているようで、具合のよくない方も多いようですが、私はそんなときお酒を飲みます。そうするとだいたいよくなります！ただの酒好きってことなんですけどね。ともかく、みんな元気でそして良い天気で土曜日を迎えたいですね。

ゆりさん、はじめまして！私も半年前に走り始めた初心者で、はじめは2kmが限界でしたが、なんとか今は20kmまでは走れるようになりました。はじめの3ヶ月は5kmくらいが限界でした。継続は力なりです。いっしょにがんばりましょう！

駅伝にはおにぎり差し入れで持っていきます。

41690

鬼の霍乱（2）

2004.11.11

とうとうダウンしてしまいました。

今日は何年ぶりかで風邪で会社を休む、ということになってしまいました。10月は仕事も何かとストレスフルで、知らず知らずのうちに体力消耗していたようです。一日中寝ていましたが、先ほど起き上がって食事をしました。まだ食べられるのでなんとか土曜日までにはなるべくましな状態もっていきたいと思います！

ワイマナロさんのお酒を飲んで直す、っていうのは体が温まってよさそうですが、残念ながら私は下戸です。甘いものを食べて直す、っていうのはいまいち説得力ないなあ。

ヒロさん、お誕生日おめでとうございます。皆さん、ほんとうに見かけは実年齢よりかなり若いですよええ。走るっていいんですね、かなり。

アロハさん、ウルトラれんちゃんとはすごいですね。憧れてしまいます。私は走り始めたころまだ10kmも走るのがやっとなのにウルトラを夢見ていたことを思い出しました。来年はまたウルトラにチャレンジしたいです。

ラナイさんもりきは行ってますね！自分はこんな状態ですが、それでもなんだか楽しくなってきます。マハロさんのおっしゃるとおり駅伝ならでは、かもしれません。

41691

あれ？風邪で手元が狂った？

wiwi
2004.11.11

前のメールはわたしでした。失礼しました。

41692

駅伝頑張ってるね。

pompom
2004.11.11

お風邪ひいてらっしゃる方多いみたいですね。かくいう私も今日は喉が痛くて身体がだるくて、風邪のひきはじめて感じます。私は良い

けど、週末駅伝をひかえてらっしゃる皆さんは何とか快復されるといいですね。ひいてない皆さんもこんな天候ですから体調崩さないように気をつけてくださいね。

wiwiさん、私も下戸で、甘いもので治す派です。ホットココアが◎です。

ヒロさん、お誕生日おめでとうございます。駅伝、つくば、頑張ってくださいね。

ゆりさん、海外で外を走るのはいろいろな苦労もありそうですが安全第一ですよ。治安の問題とかいろいろ考えると女性一人では恐いかもしれません。宗教上の問題で女性の短パンも好ましくないのでしょうね。私は足が太くて絶対に人にはお見せできないので、どんなに暑くても短パンはくことはありませんが。

マハロさん、千駄ヶ谷駅伝、地元渋谷区の大会じゃん、と思いましたが、そのタイムでは一生参加できそうにもありません。

41693

1月30日の新宿シティのハーフにエントリーしましたよ

マハロ菊池
2004.11.11

1月は谷川真理、フロストバイトとハーフが多いんで、どれに出るか考え中だったんですが、去年はサンブラザ中野さんが「ランナー」を歌ってくれましたが、今年は中村あゆみさんが「翼の折れたエンジェル」を歌うそうなので、やっぱり新宿シティに申し込んでしまいましたよ。

今年は10kmでしたが来年はハーフに挑戦であります。

やはり強度の高い運動後は風邪ひきやすいみたいですね。私は風邪ひきそうな予感がすると走って筋温上げて薬飲んで早く寝ます。熱が出てしまったときは走りませんけどね。みなさんお大事に。

41694

駅伝、土曜日だったのですね

ラハイン・キミコ
2004.11.11

てっきり日曜日だと思い、チャリで応援に行こうかと思っておりましたが、1日ずれておりました。土曜日は子供の学芸会の為、昼過ぎま

でかかります。それから出たのでは全然間に合いませんね。がっかり。皆さん、楽しんで下さい。

う～ん、渋谷の駅伝…。出てみたいような、全く余裕が無いから怖いような。見知らぬ人に迷惑だしね。

昨日今日と、母が風邪で寝込んでいたので、トレーニングは無し。・・・って、ここところしょっちゅうサボってしまい、そのストレスが食べる方に向かっております。風邪までうつってしまったら、(風邪引いても食欲が落ちない)大変なことになるので、気を付けねば…。月・火と帰宅ランをしたら、膝下辺りに黒色の点々が沢山付着してました。これって粉塵?それを吸っているかと思うと、怖いのですが、マスクして走るのもねえ。

41695

忘年会

ヒロ兎玉
2004.11.11

やっぱランニングクラブなんで、走って汗流してからの忘年会いいですね～。

その週は連日酒宴が入ってますけど、レース連荘は無理だけどグビグビは問題ないので参加します!

今日つくばマラソンの案内が届いてました。今年最後のレースの予定なんで、気合入れていかなー! ラハイナさんも二次受付で参戦とのことで、当クラブから7名参加ですね。来週あたりまさ幹事さんから集合場所とかアフターのお知らせの告知があるはずですよ^^)。

鉄人アロハさん&かどきちさん、宮古島遠足&ワイドー2日間で200kですか?遠足100k走ってワイドー50kってランナーはいるみたいですけど、いやはやすこいですね～。私は宮古島ワイドー100kのみ参加する予定なんで宜しくです。エメラルドグリーンの海が楽しみだなー。

ホロさん、お気持ちだけでも嬉しいですよ。いつも気持ちは20代のつもりなんですけど。。。奥武蔵での背中とお腹にリュック背負った鍛練お疲れさまでした。

ワイマナロさん、おにぎりに鮭と梅をお願いしますって図々しいよネ^^)。
土曜は良い天気で気持ちよ～く走れそうよかった。

wiwiさん、風邪っぴきみたいですけど、なんとか気合で?風邪治してEKIDEN参戦して下さい。最悪の場合は私が仮装していきましょか

(爆)。

pompomさん、ど～もです。ランの方もポチポチ頑張って、イベント参加してください。

マハロさん、フロストバイトのトレーナーと新宿シティーのディーバグどっちにしようかまだ迷ってますよ^^)。

41696

今日は『Pocky Day』

ゆり
2004.11.11

>えつこさん。はじめまして。よろしくお願ひします。今はまだ一日5kmぐらいです。前後1kmぐらい歩きに限りなく近い速さで走っていますけど。平均すると結局速度が7km/hぐらいなんです。こんなんで、2007年がくるのか、不安もありますが、自分のペースを崩すのはもっと怖いんです。息子が高校を卒業するのが2008年なのでその年でもいいのか、なんて 気弱なことを考えています。いけない、いけない。

>Pompomさん。何か、うらやましいというか、ビールを飲むために走り始めたようなもので。年中夏なので、走っていると目の前にビールがぶら下がっているようで。まるで馬の前の人参。(笑)

体調を崩していらっしゃる方、くれぐれもご自愛を。
見出しの『Pocky Day』11月11日、棒ばかり。お友達にPockyを上げる日なんですって。ジャカルタで約40種類見つけました。走りに関係ないですね。失礼しました。

41697

今日夕方まで雨で明日は1日晴れの予報ですね

マハロ菊池
2004.11.12

すいぶんメリハリのある天気予報ですね。ただし気温は今日より低いみたいですね。

ゆりさん、グリコのポッキーでないといけないわけではなくブリッツでも良いんでしょうかね。調べたら1999年から日本でもポッキー&ブリッツの日みたいですが、韓国にペペロというポッキーのコピー商品(ロッテ製)があってそちらがペペロの日を1994年にしたのが始まりのようですよ。(下記URLまたは<http://www.konest.com/cul->

[ture/special/calender/no1131.htm](http://www.konest.com/cul-))

ヒロさん、来年はレースだらけになりそうですね。宮古島も良い所だろうなあ。頑張ってください。

ラハイナさん、会員紹介ページを見てみると確かに女子で13分切った数字が入ってるのはラハイナさんだけですなあ。千駄ヶ谷地区体育会からは4チーム出て、小学生から40歳以上までが走る7区間のうちの6区だそうですね。良かったらどうぞ。

<http://www.lumix.net/hybrid/Pages/SearounKoreaText/s09.html>

41698

明日は晴れそう

かどきち
2004.11.12

で何よりです。
みなさん、風邪の方が多いため、明日の差し入れはみかんと暖かい飲み物を途中で調達していきます。
風邪にみかんというのも子供みたいですが…。もし差し入れがだぶっているようでしたら書き込んでください。
差し入れ変更いたします。

41699

ペペロの日

ゆり
2004.11.12

マハロさん
思い切りマラソンに関係のない話題に コメントいただいてしまい恐縮です。
ここでは主に韓国人がポッキーデーを楽しんでいるようです。もちろん銘柄は何でも良いみたいです。でもペペロというのは知りませんでした。後で子供に自慢してやろ!と。

41700

激励電報

まさコナビール328
2004.11.12

駅伝大会出場者殿>

この日のために鍛えぬいた精神力、練習で歯を食いしばった思いを明日の決戦にぶつけてください。勝利の女神が微笑むことを祈ります。

41701

再度、鬼の霍乱

wiwi
2004.11.12

今日デッドラインの仕事を片付けに会社、早めに帰宅しました。今週はすっかり走れずじまいだったので、少しはjogでもしようかと思いましたが、風邪はあんまりよくなり、熱と鼻に加えて喉の痛みがあるので、おとなしく体力温存することにしました。ヒロさんに女装させては申し訳ないので(笑)。

鼻がつまって息が止まってしまう限り完走したいと思います！女子チームの皆様、もともとカメさん走りの上、こんな状態でご迷惑おかけします。

41702

トレッドミルで転ぶバカ

ワイマナロえつこ
2004.11.12

トレッドミルで転びました。めちゃくちゃ恥ずかしかったです。バカですね。。タオルを落として、普通にとろうとしゃがんだらこけました。あたりまえですねえ。両隣の人はびっくりして、みんな走るのやめて心配してくれました。さらにトレーナーがかけよってきて、死ぬほど恥ずかしかったです。幸いにも出血はしませんでした。右腕擦傷＆打撲。足の怪我じゃなかったのが幸いです。本当にバカだあ。

wiwiさん、風邪の具合どうですか？ゆっくり休んでください。ウルトラカメがアンカーです。こちらこそ迷惑おかけします。。

41703

柿の種500gと不二家ピーナツチョコ300g持っています

マハロ菊池
2004.11.12

さて、明日の準備完了しました。こけたり、風邪だったり、膝に不安だったり、色々ですが、明日は無理せず出来る範囲で頑張りますよ。

まささん、電報ありがとうございます。練習で歯を食いしばったことがないので、明日はオールアウトするつもりで頑張って走りますよー。まあ頑張っても3k12分位なんですけどね。

ゆりさん、このクラブノートは別にランニング専用掲示板ではないので、マラソン以外の話題でもかまわんであります。

かどきちさん、走ってくるうえにミカンまで背負うんですね。ご苦労様です。まさにランニングおやじの鑑、有り難うございます。

41704

晴れそうで良かった

pompom
2004.11.13

駅伝出場の皆さん、明日は息子の塾の体験学習に保護者も要参加ということなので、応援に行けませんが、頑張ってください。

ワイマナロさん、大丈夫ですか？私の友人でトレッドミルで転んで膝に大けがをした人がいます。気をつけましょうね。マシンから降りる時にいつもすごいめまいがして、ちょっとしゃがみ込んだりすることがあります。

転ぶのってかなり恥ずかしいですね。私は花見客で賑わう代々木公園走ってて転んで大恥かきました。でもその代々木公園で、懲りずに毎日走ってるところが、流石お婆さんって感じでしょうか。若い頃だったら「いや～ん、恥ずかしくて二度と行けない～！」なんて言ってたと思います。ガハハ。

wiwiさん、少し辛そうですね。あまり無理しないで頑張ってくださいね。

女子チームの健闘、特にお祈りしてますよ。

41705

晴れてますね

マハロ菊池
2004.11.13

いい天気みたいであります。明日も雨マークは消えたようで、今週レースの皆様、天気はGoodみたいで良かった、よかった。

あまり早く行ってもどうせ駐車場が空かないので、7時ちょっと前になったら出発して、駐車場の門の前で並ぶつもりです。でもそう思ってる早起きおやじがいっぱいいる気がして不安。やっぱり早く出発するか、などと思うが別に早く並んでもたいして変わらんだろうと、新聞でも読んでみるか。

11.14のレース追加です。いわい将門ハーフマラソンにみずやんさんが出場ですね。頑張ってください。

pompomさん、そういえば転んでましたね。たしか娘さんが高校生だから息子さんは中学ですか？塾やらPTAやら色々面倒ですよ。

41706

頑張っ！

ゆり
2004.11.13

>えつこさん、怪我大丈夫ですか？わたしはトレッドミルの上で、いつかこけるのではないかとひやひやしなから走っています。

>みんさん、今日はレースのようですね。出場される方、頑張ってください。ジャカルタはイスラム暦の正月に入り、たくさんの方が帰郷したせいか、空気が澄んで快晴です。遠くから応援しています。結果を教えてくださいね。

41707

駅伝お疲れ様でした。

マハロ菊池
2004.11.13

しっかりたすきが繋がって全チーム完走いたしました。お疲れ様でした。タイムや順位は現在謎ですが後日分かり次第お伝えします。参加チーム数が異常に多い大会でありました。

参加した皆様、各種差し入れありがとうございました。

ゆりさん、詳しくは来週鍛練レポートにて御報告いたしますよ。といっても私のレポートは全然詳しくないですけどね。トレッドミルでこけると危ないみたいなので皆さん注意いたしましょう。

41708

駅伝お疲れ様でした②

ヒロ兎玉
2004.11.13

今日は絶好のラン日和で、気持ちよ〜く走れました。昭和記念公園初めて行きましたが、紅葉も綺麗だったし、なかなかいい所ですね。

駅伝はいつもの個人レースと違い、たすきをつないで、チームで力合わせてゴール目指すので楽しかった！結構マジで走っちゃったんで、途中もどしそうになったりときつかったんですが、熱い応援に元気もらいました。会社の助っ人も楽しかったと言っていました。

マハロ監督、台車まで引かせてしまって、いろいろ段取りありがとうございます。駅伝グッズがひと揃えあってビックリ。

ワイマナロさん、おにぎり美味しかったですよ！

皆さんお疲れさまでした。

41709

駅伝お疲れ様でした③

wiwi
2004.11.13

お疲れ様でした。
初めての駅伝はとてものしかったです。

ますます上々の駅伝日和、昭和記念公園は広くて沢山走れそうなところがあって、いいところでしたね。
かぜつびきでしたが、走り始めたらそんなことも忘れて必死になってしまいました。

早く走ってというのを一度体験してみたかったので、2 kmくらいまでかなり自分なりに頑張って走りました。3 km過ぎからきつくなってきて、ラスト1 kmくらいでは息の苦しさもさることながら、足ががっくり動かなくなりました。喉がひりひりになってゴールしましたが、苦しいけどちらっと楽しさを感じたりもしました。早く走るとたま〜にならいいかも、なんて思ったりして。

女子チームはみんな想像以上に頑張ってたって感じですよねえ、ねえ女子の皆さん。

駅伝おそるべし、自分だけのためならとつくにっもつとつとペース

ダウンしてるなあ、と思いました。男子チームのメンバーも真剣に走ってるのを応援していて感動しましたよ。応援するのなかなか楽しかったです。いろんな人がいろんな格好でいろんな走り方してましたねえ。また機会があったら駅伝走りたいなあ。

差し入れをいろいろといただきましてご馳走様でした。いつもどおり走った以上に食べてしまいました。

実物の平山君も見れてよかったです！”ヨ”マークがなかなかキュートでした。

41710

つくばマラソンバスの件

まさコナビール328
2004.11.13

駅伝お疲れさまでした。週末、昭和記念公園は紅葉◎です！ってTVで言っていました。天気もよく、レースも楽しめたそうで何よりでした！

さて、代々木RC・つくばマラソンプロジェクト（仮題）の件ですが、駅伝の席にて賛成多数で「東京駅発専用バス利用&東京オフ」が決まったと聞きました。
つきましては、往復バスご利用の方は下記ページより参加申し込みください。

申し込み締め切りが11/6となっていますが、一応、話は通してあります。（←偉そう）
ただ、できれば月曜くらいまでに申し込みされるとよろしいかと思えます。席は一緒に乗れば一緒になりますので、後日集合時間・場所を決めましょう。ではでは。

<http://www.muchuu-site.com/tsukuba/>

41711

早速申し込んだじゃいました

ライナ・キミコ
2004.11.14

駅伝の皆様、寒い中お疲れ様でした。遅れてでも行くこうと思っていたのですが、学芸会の後、6時間目まで授業があって、とても間に合いませんでした。しかも外がとて寒くなっていて、ジムへも行く気がせず、ゴロゴロしておりました。

往復バスの申し込み済ませました。でも屋間にJRの指定席券予約して

しまい、またキャンセル料を取られてしまいました。このところ、こればかり。福知山も2人で結構したし。焦って予約しない方がいいのかな？

41712

駅伝お疲れ様でした④

虹の木
2004.11.14

駅伝参加したみなさんお疲れ様でした。

お天気にも恵まれて走りやすくてよかったですね。

5 kmという短い距離でしたけどあれだけのスピードで走ることはないのでかなりきつかったです。。でも結構順位を上げることができたのではないかとと思っています。

差し入れもたくさんいただき本当にありがとうございました。

41713

駅伝お疲れさまでした(5)

かみの
2004.11.14

昭和記念公園、広がったですね〜
天気もよく、紅葉もきれいで走るには本当に良い日でした。

ラナイsatoさん、1区を代わって下さって本当にありがとうございました。おかげさまで走っている間は全くヒザが痛まず満足な走りができました。終わった後はだんだんと痛み出してきたので、1区だったらやっぱり皆さんにご迷惑をおかけしていたと思います。あとはきちんと治したいと思います。

助っ人をして下さった金子さん、石川さん、ありがとうございました。最後まで確実にタスキがつながるといのはやっぱりいいですね。また機会があればよろしく願います。といっても私のほうが次いつ走れるかわかりませんが…

打ち上げも楽しかったです。入会した当初はあんなふうに複数チームで駅伝に出て、終わってからあんな大所帯で打ち上げる会だとは思いませんでした(笑)。

マハロさん、準備に取りまとめにと大忙しで本当にお疲れさまでした。

私のヒザのことでご心配おかけしました。差し入れもいっぱいごちそうさまでした。それからいつのまにかうちの家内がTシャツをもらってびっくりしました。おそらくW&A URCチームの方かと存じますが、家内も喜んでおりました。ありがとうございました。

41714

急に寒い1日

マハロ菊池
2004.11.14

気温が13度までしか上がらない冬みたいな日でありました。レースだった人はかえって走りやすかったのではないのでしょうか。

まさプロジェクト主任さん、運営ありがとうございます。代々木RCの手旗を昨日ヒロさんに渡しておきましたので、バスツアーの引率の際に御利用ください。会場のみずやんさんともうまく会えるといいですね。

41715

駅伝お疲れさまでした⑥

ワイマナロえつこ
2004.11.14

駅伝楽しかったです。お天気もよく気持ちのよい一日でしたね。

応援も楽しかった、旗があったのよかったです。気分が盛り上がりました。いろいろな人の走りを見たり、仮装している人を見たり。ロング1位チームの走りはマジですごかったですよ!!感動しました。

また機会がありましたら、ぜひ参加したいです。ありがとうございます。

41716

駅伝、駅伝、駅伝!

ラナイsato
2004.11.14

駅伝カーニバル。参加の皆さんお疲れ様でした。ヒロさんの御同僚の皆さん、γチームの皆さん、応援ありがとうございました。無事、

襷がつながって良かったです。(緊張しましたが、駅伝、はまりそうです)。マハロさん、準備ご苦労様でした。今回の差し入れ大賞はワイマナロさんのおにぎりでしょうか?

東日本女子駅伝。TVでやってましたね。折り返して土佐礼子選手が襷もらって走り始めたのを見ましたが、その後、ちょっと居眠りしてしまい、起きたら終わってました。すごい接戦で最後のトラック勝負だったようです。スポーツNEWSでチェックしよ。

駅伝カーニバルのTV撮影。東日本女子駅伝の合間に日本テレビを見たら、なんと昨日の駅伝カーニバルのスタートの場面が出てきてびっくり(1時15分ごろ)。@サブリという番組で、浜口順子さん(アニマル浜口さんの娘さんではないようです。念のため)が今度の青梅マラソンに出走するそうで、そのトレーニングの一環で参加したようです。私は、1区を走った後に中継所に入る手前あたりで応援していました(2区、3区)。その時、バイクに乗って撮影していたのを見たのですが、トップチームを撮影している様でもなく誰を映しているのかなと思ってました(2区は良くわかりませんでしたが、3区は色白のお姉さんを撮影していたので、駅伝の一こまを撮影するという主旨なのかなと思ってました)。ところが、番組によると、3区は安部アナウンサー、4区が浜口順子さんだったそうです。4区ときはγチームの皆さんと一緒に虹の木さん、石川さんを応援してましたが、浜口さんは見れませんでしたね。残念。浜口さんは、次は10kmのレースに参加するそうです。どこの大会ですかね。青梅マラソンがメインらしいので参加の方は見れるかもしれませんね。

41717

つくばの件

ヒロ兎玉
2004.11.14

まさ幹事さん、いろいろ調べてもらってお手数お掛けしました。私はいつも行き当たりばったりなもので…。土浦駅～筑波大学のシャトルバスは40分立ちっぱなしの可能性があるので、往復ちゃんと座れる・安心して寝れる直通バスがいいですね。NETで早速申し込みましたよ。詳細は後日ということで。今日の横浜マラソンはどうでしたかな?

ラハイナさん、福知山中止は残念でしたけど、その分つくばで思いっきり快走で晴らしてください。

41718

ハーフの報告とつくばの件

みずやん
2004.11.14

皆様こんにちは。入会時以来の書き込みになります。

10月は当会に入会したにも関わらず、雨と風邪と膝の故障であまり走れませんでした。オクトーバーランは仕組みがよく分からなかったので参加しませんでした…。そんなわけで練習不足のまま本日「いわい将門ハーフマラソン」に出場してきました。結果、休みがちだったのが休養になったのか、1時間34分という私にとっては上々のタイムで走ることができました。新品のスカイセンサーや「ひざかんたん」、「チタンテープ」など小道具を駆使した効果もあったのかも知れません。

これで間近に迫ったつくばに向けてモチベーションを上げていきます。

つくばに出場する皆様、旗を探してご挨拶に伺いますので宜しくお願いします。私は地元なので車で行く予定です。

41720

駅伝お疲れさまでした⑦

ケケマバ21
2004.11.15

ショート2区で3km走ったケケマバです。駅伝が日曜じゃなくて良かった。今日はホントに寒かった。

やっぱり駅伝と個人ランは違いますね。普段あんなに必死に頑張りませんもん。こういうちょっとしたプレッシャーは、お互いの刺激になっていいですね。クラブでまた駅伝を走るのでしたら喜んで参加します。「3km13分以内」は無理ですが。。

>今回の差し入れ大賞はワイマナロさんのおにぎりでしょうか? ラナイsatoさん、私もそう思います。ワイマナロさん、どうもごちそうさまでした。

41721

駅伝おつかれさまでした

かどきち
2004.11.15

土曜日は、みなさん駅伝おつかれさまでした。
なんか大人数の打ち上げで、ちょっと本格的なランニングクラブでしたね。
マハロ親分、いろいろ準備をありがとうございました。
その上、帰りの渋滞もおつかれさまでした。
わたしは途中すぐくっついて、とんちんかんなことをしゃべったかもしれませんが。失礼いたしました。
やっぱり応援は気楽でよいです。

ちなみに撮った写真は、近日中にみなさんがみれるように、どこかにアップ致します。

今日も光が丘マラソンを無事完走してきました。
走るにはちょうどよい気温だったかもしれません。

41722

今日は午前中は雨。

マハロ菊池
2004.11.15

走るようになるとお天気が気になりますね。先週末は雨じゃなくて本当良かったです。レース後ってなぜか体重が増えますなあ。また地道に鍛錬していかねばなあ。

駅伝参加の皆さんお疲れさまでした。
次の駅伝は谷川真理のスタート地点で行われる4月の赤羽ふれあい駅伝を考えております。先週のEKIDENに比べ参加チーム100チーム程度の地味な大会ですが、参加費安く、ゆったりと応援したり出来ます。またぜひ参加いたしましょう。

みずやんさん、まさコナさん、ハーフで記録更新おめでとうございました。つくばで3時間30分切りが多数出そうですね。なんかつくばは参加者の走力が近くて楽しそうだなあ。集団走行したりするとすぐタイムが伸びそうですね。

かどきちさん、光ヶ丘お疲れさまでした。夕方の昭和記念公園～石神井公園間は、車よりかどきちさんが走った方が速いということが判明いたしましたね。

41723

遅くなりましたが

ホロ
2004.11.15

駅伝お疲れさまでした。
W&A URC 2区を走ったホロです。駅伝はタスキを貰う前の緊張感、走っている時に順位を少しでもあげたい責任感と普段ナカナカ味わえない醍醐味がありますね。
とても楽しかったです。
少し風邪を悪化させましたが翌日の登山競争も行ってきました。アロハさん、かどきちさんの鍛錬のおかげで来持ちよく走れました。終わってから気付いたのですがレースとしては自己最長距離です。5月末日のハーフがレース後歩くのもイヤになるくらいだった事を考えると少しは走力がついたような気がします。

駅伝当日応援くださった皆様、登山競争でビールを担いで走りながらの応援をしてくださったアロハさん、有り難うございました。

41724

EKIDEN写真アップ！！

かどきち
2004.11.15

EKIDEN写真をアップしました！
以下に貼ってあります。何をとったかわからない写真もありますが御愛嬌ということで…。どうしても公開してほしいものなどありましたら、ご連絡を。今月中は公開しています。

<http://jp.y42.photos.yahoo.co.jp/bc/motoi6462/lst?.dir=/2004-11-13%ce%a9%c0%eeEKIDEN%a5%ab%a1%bc%a5%cb%a5%d0%a5%eb&.view=t>

41725

遅くなりましたが②

ホアロハじろう
2004.11.15

駅伝参加の皆さん、日曜日レースの皆さん お疲れさまでした。

駅伝では2区を走った後から急に鼻水小僧になってしまい、いまだにティッシュが手放せません。花粉症などとは無縁の生活を送ってきたのですが、どうやらアレルギーを吸い込んでしまったようで…。
マハロ監督、準備等ありがとうございました。また差し入れていただいた皆さん、ありがとうございました。
次の赤羽駅伝もぜひ参加したいと思います。

つくば往復バス、私も昨日申し込みました。先程振込み完了したとこ

ろです。
みずやんさん、こちらこそ宜しくお願いします。地元ということでコースポイント教えて下さいね。

41726

朝6時はまだ暗いなあ

マハロ菊池
2004.11.16

天気が悪いんで暗いのかと思って、日の出時間を調べてみたら、東京の今日の日出時刻はAM6:18でした。暗いはずだよ。ちなみに日の入りはPM4:34。あっという間に日が短くなったものです。

ホロさん、陣馬山登山競争お疲れ様でした。調べてみたら通常登山で8時間のコースを制限時間4時間で走るわけで、そのうえ優勝者は2時間切ってるんだからすごいですよ。

駅伝の結果はランネットの大会結果に近日公開される模様です。
<<http://record.runnet.jp>>
すでに、かどきちさん、クニクニさんの出た日曜日の光ヶ丘が先に公開されてますね。

ホアロハさん、ゴールデンウィーク前の荒川の土手も天気が良いと気持ち良いですよ。

<http://www.nao.ac.jp/reki/index.html>

41727

マハロさん、すご過ぎ...

ラハйна・キミコ
2004.11.16

今日、パソコン立ち上げてみたら、マハロさんがしゃべっていてビックリしました。あの似顔絵もご自分で描くんですか？（それにしても良く似てる）忘年会は思案中です。

今日の帰宅ランはTシャツは半袖、膝丈タイツ、帽子、ベストに手袋でしたが、まだ指先がかじかんです。結構、朝・晩は冷えて来ましたね。朝刊に運動後は喉元を暖めて、風邪を予防しようとか書いてあったので、ベストも喉元に冷気が入らないように閉めて走りました。

風邪っぴきの皆さん、栄養取って、身体を温めて早く治して下さいね。

41728

つくばの件

みずやん
2004.11.17

日曜日のハーフで実力以上にがんばってしまったためひどい筋肉痛です。

まだまだ鍛錬不足の感は否めません。

ホアロハさん、私は地元と言ってもつくばマラソン自体は初めてなのであまり分かっていません・・・。

でもつくば市中心部は坂らしい坂はほとんどないのでほぼ平坦なコースだと思います。道幅も広く走りやすいのではないのでしょうか。

コースマップをざっと見たところだと大部分が広大な田園地帯ですね。筑波山が見えれば気持ちよく走れそうです。

41729

渋谷区民駅伝出ることになりました

マハロ菊池
2004.11.17

今度は男子が足りなくなったそうで、私が出ることに。当日までに織田フィールドで2回練習会もあるそうです。1月16日は代々木体育館-NHK周辺を爆走してきます。

ラハイナさん、今日はさらに寒いですな。もう長そでの季節ですね。似顔絵は「似顔絵イラストメーカー」で作成しました。下記URLで誰でも簡単に作れます。地道にパーツを選んで作るんですが、こういう遊びって小学生の頃やったなあ。自己紹介画像で写真はちょっとっていう方はこんなんで作ってみるのも良いかも。

みずやんさん、筑波山の頂上から観ると、田んぼが広がって、遠くまで本当に真っ平らで、あ～、これが関東平野かって思えましたよ。登ったの30年前ですけどね。

さて、今週末は東京を挟んで川沿いでレースですね。

荒川側では、戸田マラソンin彩湖2004に

マカハさん、クニクニさん。

多摩川側では、多摩川ハーフマラソンin川崎に

ラナイsatoさん、ハナさん。

頑張ってください。寒いと思って長そでを準備してレースに行くと、急に暑くなったりもありますんでお気を付けて。

<http://illustmaker.abi-station.com/>

41730

久しぶりのスイミング

ゆり
2004.11.17

イスラム暦の正月、メイドも運転手もお休みだったので、ホテルにこもりました。

そしたら、ホテルのフィットネスセンターはClosed! ええ!そんなあ。Swimming poolだけが使えたので、何年ぶりに水着になり泳ぎました。たまには良いかと思う反面、わずか30分で日に焼けて、ああ、やっぱり外の水泳は嫌だと。

さて、今日からここ数日間の遅れを取り戻さなくちゃ。

41731

明日からは雨なので...

ラハイナ・キミコ
2004.11.17

今日も帰宅ランでした。昨日の格好に、アームカバーもプラスしてみました。こう寒くなってくると、トイレが近くなっていけませんね。フルに向けて、我慢する練習をしているのですが、あまり水を飲まなかった割りに行きたくありません。

さて今週末、皆さんがハーフを走る前に、一足お先にファミリー2kmに出て参ります。抽選会まで残るか、家で東京国際女子を観戦するか、チャリで直に観戦しに行くか、悩むところです。昨年も知人の応援に行ったので、今年も真近で見たい気も。

41732

血液型ダイエット

pompom
2004.11.18

駅伝の皆さん、遅ればせながら、おつかれさまでしたー! かちどきさんのお写真見せていただきましたが、楽しそうでしたね。この後つづくに参加の方、頑張ってくださいね。

ダイエット目的に走りはじめて一年、何の進歩もない私に、(でも走り始めた頃は5分も走れなかったから、少しは進歩ありかな?) 追い打

ちをかけるように主人から「この頃ちょっと太った?」の一言が。ガーン!

確かに走りは少し手抜きだけど、8月からは今はやりのヨガにも一生懸命通ってるし、(ターザンでも特集してましたよね。ヨガけっこう良いです。走った後に特に。) このところほぼ菜食で自分ではダイエットに励んでるつもりなのですが、確かにちょっと太ってる。う～ん、いかんと思っているところで、昨日Dr. タダモっていうアメリカ人のドクターが書いた本の紹介を健康雑誌で読みました。それによると、O型の私は赤身の肉を中心にした食生活をしないとやせられない。え～、この1か月の努力は何だったんだ～! っと思いつつ、昨日の夜はローストビーフ作ってせっせと食べました。さて、これで痩せられるのでしょうか。

ゆりさん、メイドさんのいる生活、憧れます。走り終えて帰ってきたら、お家の中はキッチンとお掃除済みって生活が夢です。

41733

昨日はサッカー観ててジムさぼり。

マハロ菊池
2004.11.18

今日から地道に鍛練しよう。

忘年走会の1次会コース等パンフにまとめましたので下記URLでご覧ください。PDF250k程度です。2次会場所は近いということだけで「森のレストラン」を選定しておりますので千駄ヶ谷近辺で3000円程度の店で他にあれば変更も可です。

ゆりさん、連日暑そうですね。屋外プールは気持ち良さげですが、確かに焼けますよね。暑い所だと屋内プールなんて少ないんでしょうね。ちなみに東京はもう冬がそこまで来てるって感じですね。

ラハイナさん、帰宅ランの頻度が上がってますね。ちなみに福士選手はトイレが我慢できないのでフルに転向しないそうです。ファミリー2kmはオクトーバーランで200km以上走り込んだ息子さんと参戦ですね。頑張ってください。

pompomさん、私もこんなに走ってても太りますね。私の場合ただ単に食べ過ぎですけどね。私もO型、赤身食おう。というか肉好きなんですしよっちゅう食べてます。牛丼やラーメン、立食いそばなどの炭水化物を減らせば良いんでしょうがそれもままならずですね。あっという間に3000kcalオーバーな毎日です。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/2004bounen.pdf>

41734

ダイエット といえば。

ゆり
2004.11.18

ちょうどわたしが走り始める一月ほど前から、90日間ダイエットを開始したんです。ただただ体重と体脂肪率を記入していく、というものです。そのきっかけは、友達に誘われて、運動不足解消のために、大人のパレエを習い始めまして、少しやせないと、という軽い思いでした。

ところが、パレエはかなりきつくて、1時間のレッスン体が持たないのです。ゼーハーゼーハーで。

そこで始めたのがこのランニングで、それで今かなりはまっているところなんです。

ダイエットの進み具合ですが、後数日で90日になるのですが、最初の目標である-3kgにかなり近くなってきています。食べることを制限できないタイプなので、(ビールも含めて)食制限はなしです。

パレエが効いているのか、ランニングが効いているのか、分かりませんが、代謝がよくなり、汗をたくさんかくようになりました。

90日間ダイエット、第2弾をまた始めようと思っています。

41735

ランニングは人類進化の原動力

マハロ菊池
2004.11.19

約200万年前の原人が長距離を走れたので人類が進化した可能性が高いと米ハーバード大の化石調査で分かったそうです。交通手段が発達した現代社会においては長距離走れることは特技にもなりませんが、少なくとも人類を退化させない程度に走っていると思うものであります。

ゆりさん、月1kgのダイエットは非常に良いペースですね。2002年から毎日体重と体脂肪を記入している私ですが、この秋で3kg太りましたね。食料不足になる冬を前にして原人だった頃の遠い記憶が冬ごもりの前に体脂肪を増加させるよう食欲を刺激してるのでしょうか？ああ、1年中暖かい場所に住みたいものです。

<http://www.yomiuri.co.jp/science/news/20041118i501.htm>

41736

昭和記念公園駅伝大会の余韻~~~~！！

アロハ幸満
2004.11.19

遅まきながら、E K I D E Nカーニバルではお世話になりました。参加された皆様にも感謝しております。ただ残念なのは、自己紹介をする機会がなかったことですね。初顔の方が結構いましたので、惜しい事しました。楽しい時間は、早く過ぎます。名残惜しむシーンが多かった！！

さて、参加された女性陣の皆さんに、黒の" X T E R R Aシャツ"を進呈致しました。気に入っていただけでしょうか？サイズが" S"しかありませんでしたので、身長のある方は少し小さいかもしれませんがね！！深くお詫び申し上げます。

来年1月の宮古島遠足+宮古島ワイド=200*_oツアーが決定して、やっど" ホット~"とじています。

格安ツアーを探すのは、結構苦労がいますね！

これからは、かどきちさんとアロハの挑戦が始まります。新たな大きな目標ができて、鍛錬の日々が続くことでしょう！！応援よろしくお願い致します。

後は、'04忘年会を楽しみにしておりますので、その節は宜しくお願ひ申し上げます。

以上
アロハ幸満

41737

しつこいぞ、風邪。

wiwi
2004.11.19

まだ風邪がなおりません。鼻水と結構ひどい咳になやまされています。見回してみると職場もかぜっぴきでいっぱい、ひどい人になると一月も咳が続いているそう。やだなー。

といって休んでばかりいられないので、ちょっとジムにいつてきました。鼻と喉をやられていると長時間走るのは結構つらいので、30分ばかり走って筋トレして帰ってきました。皆さんも風邪を引かないように気をつけてくださいねー。

家に帰ったらランナーズが届いていました。虹の木さん、かっこよく写ってましたね！

アロハさん、Tシャツありがとうございます。私の大好きな黒なのでとてもうれしいです。ジムでデビューさせます！かどきちさんと、宮古島200キロがんばってくださいね！わたしももっともっと鍛錬してあちこちのウルトラを走れるようになりたいです！

ゆりさん、着実に体重が減ってうらやましいかぎりです。オクトーバーランでちょっと体がしまったかな？と思っていたら、今回の風邪ですっかり走れない毎日、ところが今回の風邪は熱もあまりで、食欲はまったくおちないのですっかりもとにもどっちゃったって感じです。ちなみに私も冬になると原人の遠い記憶がよみがえるタイプです。

さて、月曜日は人間ドックなので、あすから四連休だ！！やったー！

41738

つくばマラソンまであと・・・

まさコナビール 3 2 8
2004.11.19

こんばんわ。つくばマラソン参加の東京組の方々は無事バスの手続きは終わりましたでしょうか？今日、うちには乗車証が届いております。

さて、今後、代々木RCつくばマラソンプロジェクトですが、今後集合場所(バス・現地等)はメールにて情報交換させていただこうと思っています。参加者のほとんどの方はメールアドレスを知っているのですが、ラハイナ・キミコさんだけわかりません・・・(T.T)ということで、masa@moto84.comまでメールいただけませんか？よろしくお願ひいたします。

虹の木さん！私もランナーズ見ました。いーなー、いーなー、いーなー。masa@moto84.com

41739

やっど、いい天気。2時間走。

マハロ菊池
2004.11.20

今年初めてランニンググローブに長袖ジャケット着て走りに出ました。光ヶ丘は紅葉であります。明日は東京女子楽しみですなあ。孫英傑選手の10000mの時の腕振りしない独特のランニングフォームはフルでも変わってないのかなあ。

まささんとwiwiさんはランナーズ定期購読ですな。いいなあ早く見れて。つくばに向けて体調気をつけてください。

アロハさん、陣馬登山競争の鍛錬レポートありがとうございます。それにしても1月に宮古島100×2に館山でフルだから年明け早々

ごい走量ですね。頑張ってください。

41740

外は大雨

ゆり
2004.11.20

風邪引き Wiwi さん。
早く治してください。熱い紅茶にしょうが汁とお砂糖を入れると体が温まりますよね。

いろいろな事情があって、外で走ることが難しいので、ほとんどをジムのトレッドミルの上なのですが、外は走るの難しいですよ。向かい風、でこぼこの道、エトセトラ。私すぐに躓くので転ぶのではないかと、マジ心配です。(実はこの間、アパートのロビーで思い切り転んで、ひざに青あざができました ^_^;) 写真を拝見すると、林道や、オヤ?これって、ハイキング?と見間違ふようなところを走っていらっやいますね。気が遠くなってしまいました。ところで、Hash House Harriettes って、どういう集まりかご存知ですか? 情報があれば教えてください。

41741

ハッシュに関しては

マハロ菊池
2004.11.20

ハレクラニ小野さんが詳しいですね。ヘアールと呼ぶうさぎ役のランナーを追いかけるやつですね。マレーシアでイギリス人がうまいビールを飲むために始めたそうです。日本にも各所にクラブがあるそうです。マレーシア発祥ならばご近所のインドネシアにもクラブがありそうですね。

今日は明日戸田マラソンの行われる彩湖に近い北戸田のジャスコがあった場所に17日にイオンショッピングセンターが開店したのでチェックに行ってきました。3階にスポーツオーソリティが入ってましたね。お台場ビーナスフォートの1階と船橋ラポートの中間みたいな感じの施設になっておりました。食料品店は24時間営業だそうです。ローカルな情報で失礼しましたが、そんなわけで開店最初の土日だけに混雑しておりました。

41742

ランナーズ1月号

虹の木
2004.11.20

私も定期購読しているので発売日前ですが手に入れました。結構大きな写真があったりしてなんか恥ずかしいですね。

まささん
私も乗車証が届きました。
いつも幹事で苦勞様です。今回もよろしく願います。

マハロさん
忘年走会1次会2次会とも参加します。

41743

彩湖が見つからなくて...

2004.11.21

延々と探し回った挙句、大遅刻して走れませんでした。地図で谷川ハーフの時の幸魂大橋の近くだと確認していったのですが、河川敷の板橋側を走って(自転車ですけど)行ったのでは見つけられませんか。ぐるりと大回りしてやっと会場に着いたときには、既にスタート時間を過ぎておりました。Tシャツとアクエリアスだけもらって帰って来ましたが、息子は不貞腐れて会場で離れ離れになってしまいました。

つくばの時には遅刻しないように、気を付けなければ...

ところで、悪いことばかりではありませんで、昨日はミズノのマラソン教室に招かれて行って来ました。(またもやランナーズ絡みの抽選でして)皇居2周のビルドアップ、お弁当付き、午後から講義と抽選会もあって、帰宅ラン用のリュックをまたもや入手、そしてウィンドブレーカーまで頂いて来てしまいました。フル1週間前の良いトレーニングになり、良いものも頂いて、ほくほくの1日でした。

41744

あれっ?おかしいな

ラйна・キミコ
2004.11.21

下の文は私でした。

41745

多摩川ハーフマラソンin川崎

ラナイ sato
2004.11.21

行って来ました、多摩川ハーフマラソン。今回の位置付けは、来月の青島太平洋マラソンにむけたスピードトレーニングだったのですが、後半疲れてしまいました。でもハーフの記録は更新したので、とりあえず書き換えました。多摩川のコースは、20kmぐらい走ってきて、ゴールのあるグラウンドを横目で見ながら通過し、少し行ってから折り返してグラウンドに入ってゴールするというコースでした。ゴール前を通過するって精神的にも疲れちゃいますね。

41746

恐るべし、デカレンジャー

ホアロハこじろう
2004.11.21

上尾シティハーフに参加してきました。9時スタートだったのですが、前日受付を済ませていたため会場にスタート5分前に到着。アップなしのスタートとなってしまいました。子供と一緒にデカレンジャーを観てから遊んで、8時半に妻の実家を出発すれば当然のことですが・・・ゆっくりしすぎました。

41747

戸田マラソンin彩湖～東京国際女子

マハロ菊池
2004.11.21

皆さん、色々お疲れさまでした。私は今日は石神井公園3周だけで切り上げて、マラソン観戦のはしごしました。彩湖と国立競技場で全然違う大会を見比べるマラソン三昧

の1日でありました。

ホアロハさん、うちは土曜日はケロロ軍曹、日曜日は金色のガッシュですね。

ラナイさん、私も多摩川は去年出たけど妙に辛い大会でしたよ。

ラハインさん、幸魂大橋から埼玉側の河川敷に降りる所がちょっと分かりづらいですね。また、どこが荒川でどこが彩湖なのかも大きすぎてね、はじめていくと分かりづらい場所がありますね。

虹の木さん、明日ランナーズ買うのが楽しみだなあ。それにしても定期購読者がこんなにいるとは思いませんでしたね。

41748

週末はラン日和でした

ヒロ児玉
2004.11.21

土日は非常にいい天気で、レースに出られた方も気分よく走れたのでは？

私は走り込みならず打ち込みしました^^)。これから年末にかけて芝刈りの予定が目白押しなので、数ヶ月振りにクラブ握って練習。ランのお陰で足腰は普通のおじさんゴルファーと比べてしっかりしてきたみたいなので、久々にもかかわらず調子はますますでした。でも、技術が伴わないのでスコアーの方は…。

あっ、もちろんランの方もつくばに向けて調整しました。いつも2週間過ぎると5kぐらいで疲れ溜めないようになって感じでしたけど、C誌の金さんのレベル別メニューに「マラソンの調整は休みすぎないように、足は少し重い状態に仕上げる」って書いてあったので、今回はレースペースでちょい長い距離走って刺激しましたけどどうなることか。

マハロさん、彩湖&東京国際女子生応援でしたか。走ってる姿を見るのも楽しいですね。東京国際女子は去年Qちゃん応援に行きましたけど、今日はTVでの観戦でした。千葉ちゃん残念だったな。忘年走会は1次会から参加します。

ラナイsatoさん、ハーフの自己ベストおめでとうです！いいスピード練習になったのでは？青太では頑張ってください。

ホアロハこじろうさん、上尾シティハーフお疲れさまでした。宮古に向けて家族サービスが大切です^^)。

まささん、つくばマラソンPJの件了解です。それでは詳細はメール

で連絡取り合いましょう。

虹の木さん、私も明日早速R誌チェックしに本屋に行きますよ。

41749

ホノルルもあと3週間ですな。

マハロ菊池
2004.11.22

国立で東京国際女子のゴールを観つつ、1年は速いなと思った今日この頃であります。

さて、明日は全国的に勤労感謝の日でお休みです。なので、「勤労感謝の日」を祝い、皇居マラソン記録大会30kmにワイマナロさんが出場です。ホノルル前の最後の長距離ですね。6周頑張ってください。この大会って去年はアロハかとちゃんさんが初レースで5kmに出てましたね。その後走っているのかなあ。

あと、大田原マラソンにアロハさん、かどきちさんが出場です。このお二人はランナーズの大田原マラソンの広告にも載ってますね。頑張ってください。

さらに、ハワイでは第4木曜が感謝祭で休日で、ワイアラエ千葉さんがTurkey Trot (10 miles)に出場ですね。七面鳥は解るけどTrotって何でしょね。辞書で調べるとロシアの革命家トロッキーの俗称なんて出てますけど米国の感謝祭とどう関係なのか謎ですな。頑張ってください。

ヒロさん、昨年に比べると競技場の観客はやや少なかったですね。やはり昨年は高橋選手の人気が大きかったんでしょうね。

41750

つくばへの不安

みずやん
2004.11.23

皆さんこんにちは。

先週末20km走った後に左足の甲が痛いなあと思っていたらみるみるうちに腫れてきてしまいました。

甲の痛みは疲労骨折の可能性が高いという情報もあり、今週末のつくばに向けて暗雲が立ちこめてきました……。

でも湿布のおかげか痛みも引いてきているのであまり無理をしない範囲でがんばろうと思っています。

マハロさん、忘年走会一次会二次会ともに参加します。宜しくお願い致します。

実はその前後の都内のラーメンも大きな楽しみだったりします。あまり都内に出る機会がないもので。

41751

もうすぐホノルル

ワイアラエ千葉
2004.11.23

マハロさん、いつも代走会のイベントこちらで指をくわえて拝見しています。さて「Turkey Trot」ですが、trotには、「小走り」とか「駆けっこ」とかいう意味合いがあるようです。ちなみに、このレースは速さを競うのではなく、レース前に予想した完走タイムにどれだけ近いかで優勝が決まります。今年で30回目だそうですから、これまた歴史のあるレースなのでしょう。毎年、優勝者の予想と実際の完走タイムとは数秒差しかないらしいですよ。もちろん、時計やラジオなど時間計測が可能な物を身に付けて走ることはできません。

みずやんさん、はじめまして。私もよく足の甲が痛くなります。しかし、↓のサイト(長くてすみません)に倣ってシューズの紐の通し方を変えたら大分楽になりました。お役に立つかわかりませんが、お試し下さい。Pain on the Top of Your Feet?をクリックすると紐の通し方が表示されます。

http://www.newbalance.com/productbrowser/performance/lacing_for_a_better_fit.html?sport=Running&gender=&product_type=&feature=

41752

いい天気ですが、さすがにちょっと寒く

マハロ菊池
2004.11.23

今朝は手袋、ヘアバンドでたらたら140分走でした。

さて、これから国際千葉駅伝だ。1時~6時までテレビで駅伝中継やっける国は日本位なのかなあ。

ワイアラエさん、つまり感謝祭で七面鳥がトコトコ逃げるって感じなんですかね。ニューバランスのサイトの紐の結び方は非常に参考になりました。足の状態によって結び方も色々あるんですね。ホノルル楽しみですね。今年は大勢行きますよ〜。

みずやんさん、つくばは無理せず走ってください。私も左足首にこぶのような膨らみが出来たことがあります、たいして痛みが無かったのほおって走っていたらいつの間にか（半年位で）治ってしまいました。私の場合昔捻挫した場所に起きたみたいです。

41753

出陣、戸田マラソンin彩湖

マカハ
2004.11.23

晴天の中、初ハーフ走ってまいりました。今回のゲストは有森裕子さんでしたが、とても素敵な方でスタートも盛り上げてくれました。やっぱ違うな、オーラを感じますねえ。そんな感じで勝手に盛り上がり、爆走機関車よろしくオーバーペースで飛ばしまくり、当然のごとく残り5 Km付近からナメクジマンに変身。目標達成はしましたが、明らかに前半の貯金によるもので、流されやすい性格を露呈する結果となりました。でもスーパーフィートのおかげか、足の調子も良く、一緒だったメンバーの記録もますます、打ち上げは問題なくビルドアップでした。ホノマラ不安だから、今週末は最後の30 Kmペース走しとこうかな。。。

いいなあ、忘年走会。ハワイからの帰国日なんですよなえ。ぜひ皆さんにお会いしたかったなあ。3次会とかって・・・

41754

無事完走ー「勤労感謝の日」を祝し、皇居マラソン記録大会30km

ワイマナロえつこ
2004.11.23

日曜の練習の足の疲れがちょっとあったようで、走る前から完走できるのかどうかとても不安だったのですが無事に完走できました。朝7:40ごろ東京駅に集合。8時ごろ開会式が始まり、みんなでラジオ体操。この大会は北区ラジオ体操連盟の主催のためです。ラジオ体操第2までやりました。さすがに第2はうろ覚えで、きょろきょろしながらの体操となりました。その後皇居へ移動し、9時にスタート。はじ

めから最後までほぼ同じペースで走ることができました。3周目くらいに完走できなかったらどうしよう、疲れたら20kmでやめちゃおうかなあ、などと弱気な考えがよぎりましたが、4周目に入ったらそんな弱気な気持ちもなくなり、3時間切れるかも！と気合が入りました。最後2周は足が重かったですが、極端にペースダウンすることもなく、なんとか目標の3時間を切ることができました。私的にはとても満足できるタイムで充実感でいっぱいです。

走るって楽しいですね。

忘年走会ですが、私もホノルルからまだ帰ってきていないので、残念ですが不参加です。みなさん楽しんでください〜。

マカハさん、レースお疲れ様でした。私もホノルル前に30kmは走っておこうと思って今日の大会に出ました。これからは疲れを残さないように最後の調整をして、本番はがんばりましょうね！！

41755

お肉たくさん食べてるのになあ

wiwi
2004.11.23

昨日人間ドックに行ってきました。朝の八時に受付だったので、いつもよりすーっと早く家を出て、おまけに「朝ごはん命」の私としては朝食抜きというのはチョットつらかったです。

当日の仮結果ですが、相変わらず貧血関係の数値は改善されていませんでした。

もう、がっかりです。昨年の検査以来、市販の鉄の錠剤は飲んでるし、たんぱく質はすごく気をつけてちょっとたりないな、と思ったら朝からお肉食べたりして頑張ったのに。先生によると造血機能の悪い人というのはいるそうで、これだけ気をつけていたらもうしょうがない、とへんに慰められてしまいました。

おまけに心拍数も高く、肺活量も少なく、中性脂肪値も低く、これって長距離ランナーに最も向いていない体質ですね...。やんなっちゃうなあ。でもしかたない、持っているものでなんとかやりくりするしかないですねえ。

今朝、皇居にjogにいて走り終わった頃に、皇居マラソンに出るらしい人たちが集まってきていました。そのままいて、ワイマナロさんの応援したかったのですが、出かける予定があったので、帰ってきました。頑張っている結果ががたみたいでよかったですね。ますますホノルルが楽しめそうですね。

さて、私はつくばまでに何とかこのしつこい咳を直さねば。

忘年会、私も参加したいのですが、18日は午後から夕方にかけて都合が悪く参加できません。残念！

41756

ひもの結び方

みずやん
2004.11.23

ワイアラエさん、サイトの紹介ありがとうございました。

今まで最後の締め方ぐらいしか気にしていませんでしたが、あのように適切な結び方をすればかなり変わるような気がします。

今までは普通に結びと、右に較べていつも左の紐が短くなっていて、私の足は左の方が甲高なんだろうと思います。

早速明日から試してみます。

41757

明日は外で仕事で入社しないので

マハロ菊池
2004.11.24

今日鍛練レポート2つアップです。

さて、今週末はつくばマラソンですね。ヒロさん、まさコナさん、虹の木さん、ホアロハさん、みずやんさん、wiwiさん、ラハインさん、頑張ってください。あと、丹沢湖マラソンにJavelinさん参加でしょうか。頑張ってください。

ワイマナロさん、30kお疲れさまでした。ホノルル完走は間違いのないですね。あとは風邪や怪我に注意してミカン食べて寝てください。

ちなみに鉄の吸収を良くするためにもビタミンCやクエン酸をミカンやオレンジジュースで夕食後に摂ると良いそうです。

マカハさん、ハーフがレースで走ればホノルル完走は楽勝ですよ。ここまで来て困るのは膝や足裏・足指が痛くなったり故障ですから気を付けて無理せず鍛練してください。

忘年走会の3次会は行く人がいれば、代々木でなんでも200円の立呑み屋「ぱくり屋」にでも行ってみませんか。立呑みは足腰の鍛練です

なあ。場所は代々木駅東口（小さい改札）を出て左へ進んですぐの牛井太郎の2階です。

41758

大田原は暑かったぞ！！”汗とともに去りぬ！”です。

アロハ幸満
2004.11.24

第17回大田原マラソン（フル）を走ってきました。雲ひとつない快晴に恵まれ、暑い！暑い！大会となりました。

結果ですが、門吉さん”3時間4分完走！！”、アロハさん”3時間10分完走！！” 関さん35キロ地点でリタイヤ！！暑さのためか、胃の調子が悪化して、嘔吐したようで残念な結果です。

アロハも門吉さんもゴール後、胃の具合が絶不調で美味いはずのビールが飲めない状態でした！！（悲）

先週（土・日）の高尾山～陣馬山往復練習での走り込みの疲れのピークに達し、大田原マラソンではファンランに徹することになりました。でも、前にランナーがいるとついランナーの本能が……！！只今、宮古島200キロに向けて、走り込み中です！！

つくばマラソンに参加される皆さん！！完走を祈を願っております。がんばれ～～～！！
でも、無理は禁物ですよ。体調を考慮して、FINISH！！です。

41760

今日は休みだ！

かどきち
2004.11.24

今日は昨日の大田原マラソンの疲れを取るために会社は有給休暇にしゃいまいた。

昨日は、アロハさん同様、週末に行ったスピード練習20kのため、スタートから足が重く、とにかく苦しい走りでしたが、粘れるところまでねばってみました。終わったときもかなり気持ち良かったのですが、今日になるとあまり筋肉痛もなく、家でダラダラしています。次は本番重視でがんばります。

wiwiさん>貧血はランナーの課題ですよ。ご存じだとは思いますが、一応鉄分の簡単なサイトを載せておきました。鉄分だけでなく食べ合

わせ（飲み合わせ？）も大切なようなので、ご参考してみてください。タンパク質を取るために今までの食習慣を変えるというのも大変ですから、アミノ酸のサプリメントはいかがですか？私はBCAAとリジンを使っています。

BCAAは疲労回復。また走る前に飲むと体力をスタミナもアップするそうです。スタミナアップはわかりませんが、疲労回復は実感できます。

グルタミンも体の免疫作用をアップして風邪を引きにくくしたり、疲労回復に効果があるそうです。私はあまり風邪も引かないので、効果は何ともいえませんが…。

リジンはご飯やパンを食べたときに一緒に食べるとタンパク質の吸収をアップさせてくれます。よく家畜の飼料と一緒に混ぜて家畜のタンパク質が不足にならないようにするようです。なんか家畜と一緒にするなとおこられそうですが、御飯中心の日本人には結構有効なサプリだと思います。

サプリメントは、高価なのが難点ですが、その分食べ物の栄養が取れると思えば、よいのかなと思います。でもまあ、やっぱり高いのでいつも買うときは勇気を出して買ってます（笑）。

以上ご参考になれば幸いです。

http://www.rakuten.ne.jp/gold/pokkaclub/k_column2/fe.html

41761

駅伝結果発表されました。

マハロ菊池
2004.11.24

EKIDENの結果がランネットで公開されましたのでお知らせします。

A287 αチーム 部門47/218 1:38:03 総合91/962

1区43:27 2区21:46 3区12:06 4区20:44

やったね、祝総合でベスト100位以内達成。

個人的には、うーん、またしても12分が切れませんでした。残念。

B287 βチーム 部門60/303 1:46:12 総合242/962

1区44:57 2区20:17 3区15:29 4区25:29

なかなかでした。助っ人の皆さんありがとうございました。

D211 γチーム 部門8/28 59:56 総合237/491

1区24:25 2区13:33 3区6:47 4区15:11

やったね、おっ、1時間切ってました！お見事。

アロハさん、かどきちさん、大田原お疲れさまでした。ファンランとか言って、サブスリー狙いですね。もう、速いんだから。それにして

もフルの前にいっぱい走って疲労をためるあたりがウルトラを前提にした鍛錬なわけですね。お見事！

<http://record.runnet.jp>

41762

「つくば」でにぎり

まさコナビール328
2004.11.25

誰が言ったか、「なんでも賭けなきゃ、うまくなんねーんだよ」ってことで、代々木RCつくばマラソン参加組は、ある賭けをすることになりました。

それが罰ゲームなのか、ご褒美なのかは知りませんが、各自が申告した予想ネットタイムから一番タイムが遠い人が、このつくばマラソンの鍛錬レポートを書くことになりました。申告タイムより速くても遅くても、一番遠い人が該当になります。

ではでは。

41763

ジェットストリーム10000回

マハロ菊池
2004.11.26

高校生位の時に良く聞いていたFM東京の深夜番組が、実はまだ続いていて昨日で放送10000回だったそうです。10000回って大変なことですなあ。で、たまには聞いてみるかと思ったんですが、眠くなって寝てしまいました。夜のしじま、水平線の彼方、暗黒の夜空、満天の星なんていうフレーズが多用されて、いつかは飛行機に乗って海外旅行に行ってみたいと思ったもんです。その頃はわざわざ飛行機に乗ってマラソンしに行くようになるとは思ってなかったなあ。

鍛錬レポートは書いていただくとありがたいですなあ。レースに限らず、お奨めランニングコースや練習方法、ちょっとしたお奨め情報でもぜひどうぞ。

グッズも原稿お待ちしております。

41764

ホノルル2004

カエオカイ
2004.11.28

大分で無沙汰しています。
クラブのほうも大変な盛り上がり方なようですね。今年の出場を画策してきましたが断念、今は3月の佐倉フルまでハーフに専念の予定です。次回は1月の千葉サンスポです。今年ホノルル走られる方、あとわずかですね十分楽しんでください。

マハロさん
パスワード亡失してしまったのですが、すいませんです。

41765

レース2週間前

ラナイ sato
2004.11.28

つくば、丹沢湖マラソン出走の皆さんお疲れ様でした。「つくば」でござった結果はいかがだったでしょうか？レポート楽しみにしています。

12月12日のホノルルに行く方もそうですが、レース（私は青太）まで2週間となりました。ランナーズ12月号によると、昨日今日のいずれかで「走力チェック」ということだそうです、落ち葉散る駒沢公園でやってきました。明日からは「免疫力を高める期間」となっています。本読んだだけでは何をすればよいか良くわかんないですね。まあ、「のんびりのびのび」って感じでしょうか？

18日の忘年走会（1次、2次会）出席します。よろしくお願ひします。

41766

★宮古島遠足+ワイドー=200キロに新たな挑戦者現る！！★

アロハ幸満
2004.11.28

W&A. URC近況

物好きなアスリートが増えました。
当クラブ（W&A. URC）の核弾頭：しらかた氏であります。
すでに、念願の“サブスリー”を達成済みのコテコテのスピードオン

リー型のアスリートであります。

最近当クラブに入会いたしました、先のEKIDENカーニバルで初顔を見ることができました。

アロハと門吉さんは、XTERRA白根大会で、初めてお逢いして以来のご無沙汰でした。

今回宮古島200キロにお誘いしたところ、乗ってきましたよ！！（嬉）

そんな訳で、
●宮古島遠足+ワイドー=200*組→アロハ、門吉さん、しらかたさんの3名

●宮古島遠足組→森ちゃん1名

●宮古島ワイド組→関根名人1名

合計5名が、初春からウルトラです！！
応援よろしくお願ひ致します。
aloha！！

41767

土日良い天気でしたが、用事で走れず。

マハロ菊池
2004.11.28

夕飯食べてから走りますかね。

今日、横浜に行ったら横浜女子駅伝のスタート地点の赤煉瓦倉庫と山下公園の間にマッスルシアターというのがあって、筋肉物番組で良く出てくる23段の飛び箱の実物が置いてあったのですが、本当に高くてビックリしました。

アロハさん、宮古島の連ちゃんも萩往還250kmやスパルタスロンの練習に良いみたいですね。そのうちアパラチアトレイルとか行ってください。

ラナイさんもあと2週間でフルですね。青島っていうのもキレイなところなんでしょうねえ。大会ホームページの写真を見るとやたら南国ですね。疲労抜いてガーッと行ってきてください。

カエオカイさん、お久しぶりです。月曜日にパスワードをメールいたします。

<http://www.aotai.gr.jp/>

41768

スターターは野口みずき！

ワイマナロえつこ
2004.11.28

週末良い天気でしたね。
レース参加の皆様、おつかれさまでした。鍛錬レポート楽しみにしております。

ホノルルマラソンは、最近いろいろなメールが事務局やよくわからないところから（情報流出？）きます。先日のメールに、スターターが野口みずきさんに決定とでございました。楽しみだなあ、でも見れないうらなあ。。日本事務局でエントリーした人は14,613名とのことです。そんなにいっぱい飛行機に乗れるのかなあと心配になるほどの人数ですね。

えー、「走力チェック」の週末だったのですか。知りませんでした(T_T) 普通にいたらただで終わった週末でした。(^^);
とにかく後はケガと病気に気をつけて本番を迎えたいですね！

41769

お疲れ様でした

ラハйна・キミコ
2004.11.28

本日レースの皆さん、お疲れ様でした。
みずやんさん以外とは、さっきまで飲み食いしてましたが、レースの後の1杯ってものを初めて経験しまして楽しかったです。
数日前の天気予報では寒そうな気配でしたのに、結構暑くてキツかったですよね。申告タイムよりは遅くなりましたが、一応自己ベストでことで、納得です。

12/18の忘年走会、(またご迷惑をお掛けしますが、親子揃って)参加します。

41770

つくば組の皆さんお疲れでした

ヒロ児玉
2004.11.28

代々木ツーリストつくばマラソンバスツアー終了しました。幹事のま

ささんどーもでした。走るには絶好の天気でしたけど、ちょい暑かったかな。みずやんさんとも無事お会いできてよかったです。wiwiさんは体調悪くて参加できず残念でした。無理せずにゆっくり治して下さい。それで、参加者6名全員自己ベスト更新したんで皆さん頑張りました！！

鍛錬レポート書くハメになった方は・・・お楽しみになってことで。

41771

本当に疲れまして～。

みずやん
2004.11.28

つくばマラソンに参加された皆さんお疲れ様でした。心配していた左足の故障は出なかったのですが、やはり練習不足がたたって思う通りには走れませんでした。明日の筋肉痛が怖いです。まあこれが私の実力ってことですね。サブ3.5は長野まで取っておくことにします。走った後の一杯を楽しみに、また忘年走会でお会いしましょう。

41772

(本当に疲れまして～。) ^2

まさコナビール328
2004.11.28

なんでこんな辛いことを人間はするんだろう・・・と哲学者になった一日でした。

今年のレースはこれにて終了です。また、来年、今回の反省を省みて、精進いたします。お許しください。>マラソンの神様・・・

41773

つくばMお疲れ様でした

ホアロハこじろう
2004.11.28

つくば組の皆さん、お疲れ様でした。4年7ヶ月ぶりの自己ベスト更新ができて良かったです。オクトーバー&ウルトラのおかげでしょうか？。東京での打ち上げにみずやんさんが一緒にできなくて残念でしたが、走った後の一杯はやっぱりいいですね。とても楽しかったです。

忘年走会、参加させていただきますので宜しくお願いします。

41774

つくばマラソンお疲れ様でした。

虹の木
2004.11.28

つくばマラソンに参加の皆さんお疲れ様でした。一応自己ベストを4分ほど更新しましたが、目標タイムにはだいぶ届かず見事？鍛錬レポート担当をゲットしました。

いろいろな方から3時間30分は切れるよといってもらったり、先月のハーフのタイムが良かったこともあってサブ3.5は楽勝かなと思っていましたが、マラソンはそんなに甘くはないと反省しております。今後はしっかり鍛錬していきたいと思います。

41775

まもなく11月も終わりですが、

マハロ菊池
2004.11.29

10月の反動か、今月は全然走れてなくて、まだ106kmです。おかげで体重も増え続けております。昨日も結局走らずで、家で筋トレのみでした。このまま、忘年会・クリスマス・大みそか・お正月・新年会と突入していくとまずそうだなあ。今日からまたしっかりランナー的生活に戻さなくてはなあ。。12月からでもいいか。

つくばの皆様お疲れさまでした。昨日は走るには天気が良すぎて結構汗かいたんじゃないでしょうか。

ワイマナロさん、スターターが野口選手ってのは良いですね。滞在中は早朝や夕方のアラモアナ公園なんか走ってそうですね。

41777

お疲れさま

pompom
2004.11.29

つくばを走られた皆様、お疲れ様でした。昨日は本当に暖かかったですね。私もジョギングしながら、もうすぐ12月なんて信じられないと思っていました。

暖かさで全然忘れてたんですけど、インフルエンザの予防接種、まだ子供に受けさせてませんでした。自分はどうか毎年迷うんですけど、一昨年接種後に熱とか出ちゃって去年は私は受けませんでした。みなさんはどうしてますか？

マハロさん、クリールの減量の記事読んで、走っててもその分食べてるランナーは体重が減らないって、あたりまえのことなんですけど、反省してます。赤身のお肉中心の生活はけっこう結果出てます。もちろんお野菜もたくさんね。

41778

ヨン様、肉体改造で体脂肪3.3%かあ。

マハロ菊池
2004.11.30

毎日5時間の運動と鳥胸肉300g、野菜300g、ご飯200gのみの食生活、毎日水8リットル摂取で7kgの減量だそうです。過酷だなあ。

私も今年は3月の荒川に向けて肉体改造だな。

pompomさん、私はインフルエンザの予防接種って受けてませんなあ。ここ3年、風邪ひきそうにはなるんですけど、治ってしまうんですね。子供もやってないけどあまり風邪ひきませんなあ。でも再来年は受験だから受けたほうが良いんでしょね。鳥インフルエンザってのが今年も気になる所ですよ。

41779

今年も12月

マハロ菊池
2004.12.1

年を追うごとに1年が短く感じる今日この頃であります。12月はゆっくり、じっくり走って、筋トレしていく所存であります。

さて、今週末は福岡国際ですが、所沢シティーマラソンのハーフにクニクニさんが参戦です。頑張ってください。

あと、今年と昨年の荒川マラソンの優勝者の方のHPとリンクしたのですが、今年のホノルルに出場されるそうです。きっとハイウエーあたりですれ違うことになるでしょうね。

41780

LSDについて教えてください。

ゆり
2004.12.1

LSDは7km/h、心拍数120-130で1時間程度は走れるように、というように書いてありました。

でも私の場合、8km/hで心拍数はすでに140を超えてしまいます。それでも1時間ぐらゐは走ることができるのですが、これで長距離に及んだ場合、心拍数はどうなってしまうのでしょうか？ 今まで最長で1時間

30分ぐらゐしか走ったことがありません。

最終目標はやはりフルを走ることなのですが、今後の練習はどのようなことをしていったらよいのか、アドバイスをいただけたらうれしいです。

41781

昨日は忘年会1本目でした。

マハロ菊池
2004.12.2

新橋から久しぶりにタクシー帰りで寝不足です。でも飲んでないのでやはり6時にはぱっちり目が覚めてしまうなあ。

ゆりさん、LSDはきつくないと感じる速度でなるべく長く走る練習ですね。私の経験からいうと、走り始めの頃はたいした速度でなくても心拍数は結構高くなりますね。でも現在8km/hで140拍で1時間も走れるのであれば、その練習を続けているうちに8km/hが120拍くらいで楽に走れるようになると思いますよ。もし140拍の練習がきつと感じる強度だったら、きつくないと感じる速度（脂肪燃焼ゾーンですね）に落して練習するほうが始めのうちは良いですよ。だんだん

速く、長く走れるようになりますから。

フルを何時間で完走したいかが、練習の内容の違いになるとは思いますが、5時間位での完走を目指すのであれば、8km/hで2時間位にここにこ走って、その練習をやった後で、まだまだ全然走れるっていう足の状態や感覚でいられればたぶん可能でしょうね。4時間だと10km/hで2時間走位ではないでしょうか。ただしレッドミルで2時間走は辛いです。かといってジャカルタでの2時間走は早朝とか夕方とか気温を考えてやらないと危なそうすなあ。頑張ってください。ランニングに関する専門的な情報は、あっとランナーのサイトやランネットが参考になると思います。(当会リンクページにリンクあります)

41782

ありがとうございました。

ゆり
2004.12.2

マハロ様

アドバイスをありがとうございました。

今はいろいろ制約があって、思うように走れませんが、目標に向けてあせらずたゆまず練習していきたいと思います。

41783

何故だ〜！そんなこといか〜ん！！

ラハйна・キミコ
2004.12.2

・・・と、心の中で思いつつ、長野マラソンに惹かれている今日この頃です。(一応)メインと位置付けている「荒川」から1ヶ月も空いていないのに、ムクムクと行きたい病が頭をもたげてきました。

昨日は、つくばの写真を見て、とつてもがっかり(いくらゴール前だからと言って、あれは酷過ぎる...)したのに、もう辛さは忘れてしまっているんですね。しかもそんなに続けて走っては記録も期待出来ないだろうに。息子に話したら、「一人で行ってくれば」と冷たくされちゃいました。もう数日悩んでみようかな。

41784

EKIDEN 区間別順位発表。

マハロ菊池
2004.12.2

本日記録証が届きましたので速報いたします。記録証実物は忘年走会参加者にはその時にお渡しします。

αチーム 218人中 (チーム順位は47位)
1区87位 2区49位 3区48位 4区34位

βチーム 303人中 (チーム順位は60位)
1区121位 2区10位 3区127位 4区146位

γチーム 28人中 (チーム順位は8位)
1区10位 2区6位 3区12位 4区12位

でした。

41785

悪魔のお誘い・・・

まさコナビル328
2004.12.2

>ラハйнаさん

長野はいいですよー。

市内の目抜き通りや善光寺等の観光地や、あの冬季五輪の施設や、田園(?)地帯や・・・それらが山々の囲まれて・・・NHKのカメラもラハйнаさんを狙ってますぜ。

私も荒川メインですけど、ほらデザートは別腹みたいな・・・。あれはあれ。これはこれですよ。ぜひ、息子さんともいっしょにどうぞ。じろうさんも、家族でどうぞ。うちも長野は家族と行く(予定)です。

41786

何故だ〜！そんなこといか〜ん！（2）

ラナイsato
2004.12.2

12日の青太のナンバーカード引換券が届きました。だんだん緊張してきますね。マハロさんのノート(No.41767)を見て、青太のホームページで昨年の大会の様子を見ました。ほんとに南国って感じですね。最後のほうに、前夜祭の写真があり、宮崎牛のコーナーとかが写っているのですが、今年は前夜祭は無いそうです。「何故だー？」って感じですね。

でも、レース当日に物産コーナーが出て試食はできるみたいなので、こっちもがんばろっと思ってます。

41787

12.12まであと9日ですね。

マハロ菊池
2004.12.3

日付までイチ・ニー、イチ・ニーでマラソンっばいですなあ。

ゆりさん、適度に頑張ってください。初めは10kmのレースとかに出してみるのが良いですよ。スナヤン競技場を早朝6時スタートのジャカルタ10キロマラソンが6月にあるみたいですね。大会にエントリーすると普段の練習にもやる気が出ますのでお奨めです。

ラハイナさん、月一フルでウルトラランナーまっしぐらですね。

まさコナさん、長野なら馬刺しかなあ。でも生肉は近ごろ肝炎とかで危険そうだしなあ。でも美味しいですね。

ラナイさん、たんぱく質の摂取はやる気を起こさせるそうなので前日の宮崎牛がないのは確かにいかんですなあ。

41788

ジャカルタでレースですか？

ゆり
2004.12.3

素敵な情報をありがとうございます。
本帰国の予定が6月上旬なので、スケジュールが合えば、目指したいと思います。
わくわくしてきました。
ありがとう、マハロさん。

今年のホノルルももうすぐですね。出場される方、Good luck to you. 私はあと3年。それまで挫折しないよう頑張ろう!!

41789**12月なのに台風27号直撃しそうな**マハロ菊池
2004.12.3

5日の第20回記念NAHAマラソンですが開催決定したようですね。きっと強風でしょうが、40歳からマラソンをはじめて、毎週全国各地のマラソンを走り続け、このNAHAが1000回目のフルマラソンになる小島義一さん(62)はきっと完走でしょうね。

東京も明日から天気悪くなりそうですが午前中は良さそうなので先週走れなかった分ちょっと時間多めに走ろうと思っております。

http://www.okinawatimes.co.jp/day/200412021700.html#no_7

41790

彩湖1周してきて、ゆっくり3時間走。

マハロ菊池
2004.12.4

昨日小出道場のメルマガが来てて、30km以降の落ち込みを防ぐには週1回はゆっくりで良いから30kmを走ろうというのがあって、まあ、30kmは無理でも3時間走はたまにはやらんとなあと思った次第です。確かに3時間30分目指すなら、30kは楽に走れないと無理ですよなあ。

Yahoo Sportsでもホノルルマラソン特集が始まりましたね。日刊スポーツが発案してスポーツサイト5社で競争するそうです。

NHKの趣味悠々のランニングでみぞおちあたりから足が始まってるともりで骨盤を出すようにして走るフォームをやってみて、今日はマネして走ってみました。2軸走法ってこんな感じなんですよなあ。それにしても番組に出てる昨年のホノルル優勝者の早川英里選手を見てるとなんか変わった生き物のように見えるなあ。くるくる足が廻って楽に走ってるんですね。不思議だなあ。

<http://sports.yahoo.co.jp/event/honolulu/>

41791

★160キロ山岳マラソン完走する!!★

米国ロサンゼルス1日発

アロハ幸満
2004.12.4

米国ロサンゼルス1日発によれば、間寛平氏が、米国カリフォルニア州で開催された160キロの山岳マラソン'04ウエスタンスティツインデュランスラン'を完走した。

制限時間30Hrの厳しい関門と40度の酷暑の中のその偉業は見事の一言!!
この大会はその過酷さで有名で、しかもなかなか完走することも難しい!!

来年5月GW開催される第一回奥多摩全山100キロは、その前哨戦となるだろう。

アロハも将来的な大きな夢だ!!

今年のスパルスタロン(ギリシャ)の胃痛によるリタイアのリベンジとなる。

41792

東京練馬区は25℃。ホノルル気分でランニング。

マハロ菊池
2004.12.5

朝は雨と風速40mの大風で走れなかったの、午前中ジムへと家を出たら無茶苦茶暑くてビックリしましたね。Tシャツ姿の人々が多数歩いておりましたよ。沖縄より暑い1日でした。12月なんだけどなあ。やっぱり地震でも来るのかなあ。

で、せっかくのいい天気なんで今日は福岡国際の尾方選手の初優勝を見てから午後光ヶ丘へ1時間20分走。半そでで良かったなあ。1日2回走ると洗濯物も2回出るので、奥さんが怒っております。

アロハさん、さすが寛平師匠。立ち直りが速いですなあ。

41793

ジャカルタのレースって・・・

ゆり
2004.12.5

マハロ様
先日教えていただいたジャカルタでのレースについて調べているのですが、見つかりません。どこでその情報を入手したのか教えていただけませんか?
ゆり

41794

ジャカルタのレース情報

マハロ菊池
2004.12.5

下にリンク入れました。10kで2万人規模ってすごいなあ。
トップページは<<http://box.elsia.net/indojocho/index.htm>>です。
残念ながら6月の後半みたいですね。

あとは、
<http://www.yorozu.indosite.org/bbs_log/bbs_log04/main/24355.html>にジャカルタの過酷なランニング事情。

ジャカルタじゃないけど、バリで良かったら2月にあるみたいですよ。
<<http://www.jalanbali.com/bali10k/bali10k1.htm>>

どうやって申し込むかとかは私には全然分かりませんがね。

http://box.elsia.net/indojocho/040616_1.htm

41795

面白い体でガッカリです

wiwi
2004.12.5

頸椎故障再発でつくば棄権のショックからしばらくたちなおれませんでした。水曜日と土曜日に、自身も陸上部出身で30年来マラソンランナーという鍼灸治療院をみつけていって来ました。2時間ほどマッサージと骨の調整をしてもらって、痛みもやわらいました。筋トレはとめられています。走ってもいいとお許しがでたので、すごくうれしいです。しばらくは通院しつつ走りたいと思います。故障も2度目なので予兆とか対処がだんだん分かって来たり、この体をなんとかうまくなだめすかしながらつきあっていくなさそうです。昨日、人間ドックの結果がきて、追い討ちをかけるようにさらに落ち込みました。レントゲンと超音波で内臓に2、3要観察と精検のお勧めを頂いて。即どうこうってことではないようですが、肺とか肋膜炎とか関係で言われるとなんだか走っていてもちょっと不安な気になってしまいます。12月は仕事も超いそがしく、いやがおうにも沢山はしれないので丁度いいかなあ。

福岡国際の尾方選手はよかったですね～。強豪相手に少しもひるまず果敢に走って優勝をもちとりましたね！よかった、よかった。

41796

頸椎故障

ホロ
2004.12.6

> wiwiさん

わたしも頸椎故障持ちです。夏に再発した時はカイロでごまかして治まるのを待ったのですが、ランニングなどスポーツ関係に詳しい方に一度診てもらいたいと思ってました。いまのところ、なんとなくスピード系の負荷の高い練習などが怖いんですね。もし差し支えなければその治療院の連絡先やおおよその診察料などを教えて頂けないでしょうか？宜しく願います。

41797

今週月火とジム臨時休業

マハロ菊池
2004.12.6

たまには家でダンベル体操でもしてみるかな。

ついに今週末はホノルル&青島ですね。いいなあ。キッチン付きの方は焼き肉のたれとか忘れ物しないように行ってきてくださいね。

wiwiさん、ホロさん、頸椎というと首ですか。痛くなると辛そうですね。お大事に。私は骨盤をローリングするように走るフォームをやるのと腰痛になりそうになります。ただ、走るようになる前は何もしなくても足がしびれるような感じがあったので少しは良くなってるんだと思っています。まあ、私の場合はお腹廻りの脂肪のつきすぎがそもその原因ですけどね。

41798

マハロさん

ゆり
2004.12.6

ありがとうございました。早速調べています。う～んでもなんだか難しそう。

それから、これは、経験者の方々のお声をお聞きしたいのですが、

私はまだ走り始めてほんの数ヶ月です。それまでの運動歴はほとんどゼロです。

最近、心拍数を計りながら走っているのですが、走り始めるとすぐ140前後まで上がり、時には150ぐらいまで上がります。LSDのつもりでトレーニングしているのです。ペースはおおよそ7km/h-7.5km/hで1時間ぐらい。

このトレーニング、運動強度でいうと、素人の私には、強い方に入ると思われませんか？素人判断では、心拍数が高すぎるようにも思います。アドバイスをいただけたらうれしいです。

41799

いよいよホノルルマラソン

ワイアラエ千葉
2004.12.6

ホノルルに参加される皆さん、旅の準備は順調にすすんでいますか。いよいよですね。

もし皆さんの中で、金曜（十日）の晩、ワイキキシェルのルアウに参加される方がいらっしゃったら、一緒にしませんか。こういう機会でもなければ、代走会のメンバーの皆さんに会えませんから。カエオカイさん、今年は残念でした。来年は是非一緒にしましょう。

それから、コースの下見がしたいという方（特に初ホノマラの方で）がいらっしゃったら、どうぞご遠慮なくお知らせください。代走会ホノルル支部代表がコースをくまなくご案内いたします。

↓までご連絡ください。

41800

ワイアラエ千葉様！！

憧れのホノルルマラソンですね！！

アロハ幸満
2004.12.6

ワイアラエ様>

アロハ幸満と申します。
連続6回ホノルルマラソンに参加している者であります。
年の締めは、やはりホノマですね！！

リゾートマラソンが一番楽しいですね！！寒くもなくて凍えることもありませんから・・・

いや～～～！！ハワイは“楽園天国”ですね。
一度行ったら虜になります。
時間と金があったら、毎月でも生きたい気持ちですヨ！！

ところで、ホノルルマラソン以外で有名なレースとしては、マウイマラソン・コナマラソンなどがありますね！！
日本人の知らないお勧めレースはありますか？
教えて頂ければ幸いです。

今年もホノマに参加致します。
なんと“3日間ツアー”の強行軍です。
機中泊2日、ホノルル1泊であります。
昨年の大会では、ルアウに出席いたしました。
後半、雨で少し寒くて羽を羽織る羽目にはなりましたが、素晴らしい前夜祭でした。
特に、ジェイクシマブクロ氏の電気ウクレレには、感嘆いたしました。
あんな音色を出せるとは思いません。

大会当日も、FINISHすると、ちょうど！シェル舞台上、演奏をやっていました。
時間を忘れえ、堪能できました。
演奏終了後、舞台から降りてきた彼を捕まえて、目の前で完走Tシャツの背中にサインを頂きました。
大感激で、握手することもできて良かったです。

今年の夏、横浜みなとみらい21地区でハワイの展示会がありました。
そのときも、シマブクロ氏が演奏すると聞いて会場に駆けつけましたよ！！

今後も、よろしく願い申し上げます。

代走会ホノルル支部に幸あれ！！
以上

代走会横浜支部代表より・・・

41801

頸椎故障（2）

wiwi

2004.12.6

ホロさんへ>

五反田にある竹内鍼灸治療院というところですよ。先生は宇佐美と同時期のランナーで、中日マラソンや信毎マラソンで10位前後で走っていたらしいです。
私は昨年はじめて発症したときは柔道家出身系と思われる治療師のところに通っていましたが、ランニングはしばらくやめたほうがいい、といわれ、結局半年近く走らなかったの、太るは、走れなくなるはで再び走れるようになるまで大変でした。
それで、ランニングに理解のある治療院ならなんとか走りながら治療してもらえないかと思いましたが、探しました。
好みや相性などあるかもしれませんが、一度お試しになってみてはいかがでしょうか。
マッサージしながらランニング談義しているので、リラックスしてしかも退屈せずというところもいいかな。
アドレスは
<http://www15.ocn.ne.jp/~takeuti/>
です。

ホノマ参加の皆さん、
たくさん楽しんでください！！いや～うらやましい！！
私も是非いつか走りたいです。その際は代走会ホノルル支部にお世話になります！！どうぞよろしくお願いします！！

41802

バイクテスト

マハロ菊池
2004.12.6

ゆりさん、ジムにエアロバイクがあって、バイクテストの機能がついていたらテストしてみて、最大酸素摂取量（VO2max）を調べれば適切な運動強度（METs）が求められますね。ランニングはゆっくりでも強度が高いですからね。走るのに慣れるとエアロバイクで140拍まで上げようと思うと逆に相当きついですけどね。

ワイアラエさん毎年有り難うございます。去年はトロピカルさん御一行様がお世話になりましたが今年は人数多いですよ～。

アロ八さん、テレビの罰ゲームみたいな強行日程ですね。帰りの飛行機に乗り遅れないように走りまくって下さい。

41803

不安だ・・・ホノマラ。

マカハ
2004.12.7

12月なのに東京は夏日になったり訳が分かりませんが、風邪などひかれてないでしょうか。

いよいよホノマラに向けて、木曜日に出発であります！もう出発されてる人もいらっしゃるかな？まだ皆さんと一人もお会いした事がないので、一緒に参加できるのに分からず残念です。

出発直前だというのに、忘年会やら面倒な仕事が入ってきたり引越したり。前日は忙しいのにQちゃんのトークショー（楽しみ！）行ったり。まあ前回のハワイ旅行も仕事が終わってスーツで空港行ったから毎度のことですかね。マハロさんの言うとおり焼肉のたれと前日のカーゴ用にパスタソース（たらこ）とかも用意しなきゃ。そんな事よりこごととこげんげん走ってないや。。
いつもはワクワクが絶頂の出発直前ですが、今回は渡八初の不安絶頂です。出発は一人だし。もっと練習しとけばなあとか、はたして初マラソンを大好きなハワイで行われるホノマラにすべきだったのかとか・・・
走っちゃえば解決するのですが、なんともモヤつくのであります。でもたぶん普通に打ち上げではガンガン飲じゃうだろうな。爽やかな空気や応援が、素敵な思い出してくれるのかなあ。

>アロ八さん

ほんと芸人の罰ゲームみたいな日程ですね。走ったらたぶん身体がボロボロの僕には到底真似できません！僕だったら飛行機乗っても痛くて降りられなくなりタンカで運ばれるな。

>ワイアラエさん

そういえばジェイク氏の弟ってウクレレのお店で先生してますよね。間違いないかな？ルアウ楽しみです。是非ご一緒させていただきませんか？ご連絡させていただきます。

41804

初フルは不安なものですね。

マハロ菊池
2004.12.7

でも、全然大丈夫です。楽しんでください。

今週末のホノルルマラソンには、

らんらん♪カメハメハさん、スパムみなこさん、ワイマナロえつこさん、ケケマパ21さん、Plumeriaさん、ワイアラエ千葉さん、アロハ幸満さん、マカハさん、オハナおさむしさんの9名でしょうか。頑張ってください。

第17回国際青島太平洋マラソンにはラナイ佐藤さんが参加です。頑張ってください。

小川和紙マラソンにみずやんさん参加ですね。頑張ってください。

追伸

明日の段階で忘年走会の予約を入れますので、他に参加する方いましたら御記入ください。

41805

ごぶさたしております

かどきち
2004.12.7

12月に入って何かとあわただしく、走ることもままならない状態、もしくは走る気分になれない状態が続いております。来月の宮古島を考えると少し走らないといけないのですが、足が重い日が続いております。

ホノルルに出る皆さんは頑張ってください。

忘年会は出席しますのでよろしく願い致します。

41806

忘年走会、出席します。

マヒナドルうりこ
2004.12.7

ごぶさたしております。

会員63名中、9名ホノマラ参加とは、さっすがですね。週末レースのみなさんがんばってください。

私は飲み会のない日は国立競技場通いを続けておりますが、週末は遊んでばかりで、さぼっております。

忘年走会出席します。よろしく願います。

41807

クリスマスイルミネーション

カエオカイ佐倉
2004.12.7

本日拙宅にも飾り付けました。ホノルルのダウンタウンの豪華なやつもみて走りたかったなあ

ワイアラエさん、ありがとうございます。来年はルアウの席、是非押さえておいてください。今年9名ですからふたけたはいくかもしれませんね。今から楽しみだなー ルアウ。それともちろん次の本番もですが、

みなさんの健闘ぶりを聞けることを楽しみにしております。

41808

鍼灸治療院

ホロ
2004.12.7

>wiwiさん

情報有り難うございます。今月は忙しく、走れなくてストレスが溜まっているのですが、頸椎にとっては良い休養になっているようです。年が明けて走り込みを再スタートする前に一度電話でもしてみようと思えます。有り難うございました。

>マハロさん

忘年会不参加です。走れない分、皆さんから刺激を頂きたかったところなんです、仕事になりそうです。

残念！

41809

週末レースの方頑張ってください！

ヒロ兎玉
2004.12.7

最近は寒さに負けてしまって、なかなか走れてない日が続きます。いかなな～。

当クラブからホノルル参加者多いですね。羨ましい限りです。

私も、走り初めた頃は初フルは絶対ホノルルだぞーっ！て心に決めてたのに、何故か荒川になっちゃった^^)。お祭り気分を味わって、楽しんでてください。

マハロさん、忘年走会に会社の駅伝の助っ人1名参加させてもらっていいですかね？私と同様1次会から参加します。

41810

(^^)／ はい。参加します。

まさコナビール328
2004.12.7

忘年会参加します。
仕事休んじゃいます。
よろしく願いいたします。

41811

忘年走会 点呼しま～す。

マハロ菊池
2004.12.8

参加する旨の書き込みのあった方は、現在マハロ、ヒロさん、アロハさん、虹の木さん、ホアロハさん、ラナイさん、みずやんさん、ライナさん、ライナ息子さん、かどきちさん、マヒナドルさん、ヒロさんの会社の助っ人さん、まさコナさんの13名ですね。

上記リストから抜けてる場合はお知らせください。

W&Aの方の人数を確認して本日予約します。最終人数確認は前日(17日)で良いみたいなんで、参加できなくなったり、参加しなかったりした場合はまた御連絡ください。

41812

行ってきます。

らんらん♪カメハメハ
2004.12.8

ホノルルマラソン、今夜のフライトで行ってきます。

ついさっきまで、荷物の準備をしていたのでもうあまり時間がなくゆっくりしていられません。
成田で時間があつたらまたはじめてのフルマラソンに向けての意気込みでも書き込みます。

とにかく、完走することが目標です！楽しんできます。(^^)v

41813

行ってらっしゃーい。頑張ってください。

マハロ菊池
2004.12.8

らんらんさん、今ごろは成田でフライト待ちでしょうかね。ヤファカフェでパソコン無料ですから。ホノルルではDFSの4階で30分5ドル位だったかな。

さて、今日はジム再開なので、早く帰って久しぶりにバイクテストをしてみようかな。

41814

行ってきます。②

ワイマナロえつこ
2004.12.8

明日のフライトで行ってきます。明日も出勤して会社帰りにそのまま行きます。

うー、緊張するー。フルマラソンデビュー、どうなっちゃうのかまったく分からないですが、私もホノルルマラソンを楽しんでます！

41815

Honolulu

ゆり
2004.12.9

ホノルル参加の皆さん、頑張って、そして楽しんでてください。HPで状況を見られるようですが、本名が分からないので、ちょっと無理みたいです。

遠くから応援しています。 Good luck!

41816

最大酸素摂取量とマラソンのタイム

マハロ菊池
2004.12.9

昨日久しぶりにバイクテストしてみたら47.1ml/kg・分で、昨年よりちょっと落ちておりました。11月は走行距離少なかったからなあ。で、気になったんで調べてみたら、下記サイトに12分間走と最大酸素摂取量の関連、最大酸素摂取量とマラソン記録の関連に関して有用な表がありました。御参考までに。その表からすれば、47.1でも3時間30分は切れるハズであるなあ。うーし。ジムでバイクテスト出来る場合はたまに調べてみると良いですね。

ワイマナロさん、行ってラッシャー板前。コース下見とかするとさらに緊張は高まりますが、スタートの瞬間は最高に楽しいですよ。

日本では来週頭はふたご座流星群の見ごろみたいですが、飛行機の中やホノルルでは見えるんでしょうかね？

あと、国立競技場を走る新宿シティハーフマラソン（1.30、ハーフと10k）の申込み締め切りが12月12日となっております。ロコモコさん、去年は突然の歯痛で残念でしたが10k再挑戦いかがでしょうね？

ゆりさん、マラソン大会って参加して、ナンバーやタイムが分かると結局は本名や年齢も分かっちゃうんですね。かつ写真も公開されちゃったりするんですね。

<http://hotohmori.hp.infoseek.co.jp/memo/maxo2.html>

41817

そうですね。

ゆり
2004.12.9

そういうことですね。 ネット上の名前でご存じ上げている方々を応援したいなと思っただけで、それ以上の意味は無いです。 それにしても、考えなさ過ぎでした。

失礼いたしました。
皆様のご健闘をお祈りいたします。

41818

罰ゲーム編：ホノルルマラソンツアー！！

アロハ幸満
2004.12.9

☆シホノルルマラソン（以下ホノマとする）参加される皆様！！☆シ

完走目指して”楽しい一日”にしてください。

しかし、ツアー的に余裕のある皆さんが本当に羨ましいぞ！！

因みに、アロハの罰ゲーム的地獄ツアー3日間の旅程ですが……（苦）
以下の通りであります。

●往路：
12月11日（土）成田発→同日朝ホノルル着
時差ぼけと闘いながら、友人宅宿泊
●帰路：
12月12日（日）大会当日は、FINISH後そのまま、ホノルル空港に直行です。
お昼の便で帰国です。

多分、4時間以内にFINISHできれば、何とか間に合うでしょう！！

旅費は、往復航空券のみで39800円也。
かなり格安？かな。少し疑問ではありますが……

さて、現地に着きましたら、ホノルル市内のネットカフェから近況でも結構ですから、クラブノートの書き込みください。

いや～楽しみですぞね！！

41819

行ってきます。③

ケケマパ21
2004.12.9

私は今晚出発しませう。
目標は4:30以内が目標ですが、さらに上を目指し走ります。3度目の正直なるか？！

走ってる時に皆さんに会えるかな？
それも楽しみにしながら行ってきます。
クラブのシールでも作っとけばよかったですね。

忘年走会にも参加させていただきます。
(ただ。。。走れるかどうかはその時考えます)

41820

忘年会出席名のお知らせです！！

アロハ幸満
2004.12.9

マハロ菊池様
忘年会の参加者名をお知らせ致しますよ。

森ちゃん、加藤ちゃん、門吉さん、アロハの4名です。

今後、多少増えるかもしれませんが・・・
よろしくお願致します。

W&A、URC代表
アロハ幸満

41821

祝 ヤフーのカテゴリに登録されました。

マハロ菊池
2004.12.9

やっと代々木ランニングクラブがYahoo!Japanに登録されましたよ。
奇しくも12月8日付けで、私の2002年ホノルル初走記念日、かつ真珠湾攻撃のあった太平洋戦争開戦の日でありますね。何か運命的なものを感じるなあ。

これにより、ヤフーで「ホノルルマラソン」を検索したり、「ジョギング 練習」とか「ランニング グッズ」なんて検索でも1ページ目に出ますね。よしよし。

ゆりさん、私などはぜんぜん実名で構わないんですけど、インターネットって誰が見てるか解らんので、昔の同級生が突然浄水器や羽毛布団を売りに来たりしないためには、このハンドル名というやつもいたしかたありませんよ。ただ、現状では大会に参加してしまうとどうしてもNo.やタイムで調べれば実名は解ってしまいますということで、これは私としてはどうしようもないことなので会員の皆様、その点は御了承下さいと言いたかっただけでありますよ。あ、それよりジャカルタのジムのバイクは最大酸素摂取量測れますか？

アロハさん、最終人数は来週木曜日に確認し決定いたしましょう。会場は個室風になるんですがキャバがそんなに広くありませんので(本

当は30名までOKなんですがもう1組入ってるので2つに分けて片側を使用します) ケケマバさんで16名なのでけっこういっぱいかも。

ケケマバさん、行ってラッシャー木村。忘年走会は超スローモードだからたぶんフル後でも走れますよ。本当はホブロンさんにのんびり走って先導してもらおうと思ってたんですが、どうも出張みたいなんですよね。残念。ホノルル頑張ってきてくださいーい。2007年というか来年はシール用データでも用意しますかね。胸と背中に貼っておくと分かりやすいですよ。

41822

最大酸素摂取量

ゆり
2004.12.9

今住んでいるアパートのジムを利用しています。ここのバイクでは最大酸素摂取量は測れないようです。というか、バイクの形が違うのです。

当面、体と相談しながら、より長い時間走れるように、というのを目標にしたいと思います。

今日はトレッドミルで傾斜を3%に設定し、4.5miles/hで1時間。距離にして7.2km。平均心拍数147でした。ちょっときつい感はありますが、運動はそういうもんでしょうかね。なにぶん、運動に関しては全くの初心者なので。

本帰国するまでは、気楽に考えていこうと思います。こちらでの大会の詳細もなかなかゲットできないとの情報を得ました。でも、いつでも10kmは走れるように頑張ってください。

41823

はじめまして。で、行ってきます。④

オハナおさむし
2004.12.10

皆さんはじめまして。オハナおさむしと申します。今後ともよろしくお願いたします。

ここ1週間、仕事(年末進行+ホノルルに行くため前倒し)で全くトレーニングできてません。初マラソンなのにこれでいいのか?と後悔しきりです。

今日(金曜)は通常通り出社し、そのあと空港直行。でも空港でもなんだか打ち合わせとか買い物とか、駆けずり回ってる予感があります。また現地から(か、帰国後に)報告しますね。

行ってきます！

41824

今日も忘年会。

マハロ菊池
2004.12.10

やはり12月は土日中心で走る時間を確保ですね。

オハナさん、はじめまして。奥さんやその友人のみなさんとホノルルで初マラソンですね。頑張ってきてください。現地からのレポート楽しみにしております。

ゆりさん、傾斜3%付けてたんですね。どうりで心拍数高めなはずですね。たぶん7.2km/hでも3%傾斜だと、9km/h位のMETS(運動強度)と同等になりますね。(正確には調べてきますよ)初めは傾斜なしでも良いかも知れませんよ。または60分のうち最初の15分は傾斜0で徐々に傾斜付けて最後の15分はまた傾斜なしとかね。心拍数120のランニングというのは相当軽くって、こんなんでもトレーニングになるんかいなと思うような強度なんですけど、そういう強度のほうが、酸素を細胞の隅々まで運ぶための毛細血管の発育とミトコンドリアの育成(?)を促すとマフェトン理論の本には書いてあったかな。金哲彦さん風に言うると走るための器を大きくする時期の鍛練ですね。のんびり、気楽に頑張ってください。

41825

ほんとに。

マナ福嶋
2004.12.10

毎回、興味深く、鍛錬のコラムを読んでいるのですが、今回は、「ほんとに」って、思わず、うなずいてしまいました。「体は標準体重を保とうとする」ってところに。

私は、走り始めてから、体重が14kg、体脂肪率は13%落ちたのですが、それも、最初の7ヶ月のことで、その後は、ずーと一緒なんです。(前にも書いたようにサイズは小さくなっているのですが)今のほうが運動量が多いはずなのに、なあ~ぜ、って思ってしまうんですが、でも、楽しく走れて、おなががすいて、ご飯が美味しくて、ぐっすり眠れる、という健康的な生活ができればいいかなって思っていました。

でも！走っている時は、体重の三倍の重さが膝や腰にかかるから、せめて、あと1、2キロ減らせば、膝や腰がより楽になるかなって思い、赤身のお肉や白身のお魚をとるようにしようかと、この頃、思っています。

それと共に、脂肪燃焼のために、昨日は、心拍数が120～125あたりになるように、チンタラ、チンタラと、2時間ほど走りました。でもねえ～、夜、ものすごく、おなかが空いて、いつもより多めに食べてしまったんですよええ～。これでは、体重は減らないですよ～

41826

忘年会迫るか！！

アロハ幸満
2004.12.10

マハロ菊池様>
申し訳ありません・・・(礼)
出席人数確定するまで、ご迷惑をかけて恐縮です。

なにせ！仕事柄、急に都合が変わるメンバーが多いものですか
ら・・・(沈)

ところで、三次会はないのでしょうか？
個人的には、三次会をやりたいと考えています。
二次会の終了時間が早いので・・・

41827

本日のホノルル出発組の皆さん！！

アロハ幸満
2004.12.10

オハナおさむし>

今夜、成田を出発ですね！
気おつけて行ってきてくださいね。

そうだ・・・
自己紹介が遅れましたが、アロハ幸満と申します。
今後お見知りおきを・・・

初フル挑戦は、感動の一言に尽きます。
マイペースを保ち、他のランナーにつられてけてオーバーペースに
ならないように気おつけてくださいね！！

アロハは、明日の夜に成田を立ちます。
毎年のことで、3日間という国内ツアーのように旅程の限界に挑戦で
す。
お金も節約して、こちらも限界に挑戦ですかね・・・(切)

オハナさん！
忘年会には出席しないのでしょうか？
一度お会いできればと願っていますが・・・
では、・・・

41828

シニアパワーにあてられっぱなし。

マヒナドールうりこ
2004.12.10

11月より国立競技場の長距離教室、皆勤賞を続けております。最近
がんばればキロ5分ちょっとのペースで走れるようになり(がんばれば、
ですけど)少しは力がついてきたかなと自己満足しています。

で、昨日の課題はビルドアップ8～10kでした。初参加で走暦1年と
いう、50代と思われる女性とおしゃべりしながらニコニコスタート。
『はじめはゆっくりでいいんですよ』なんてちょっぴり先輩風をふか
せていたら、その方は先日の河口湖で初フルを3時間40分で走って
こられたそうで、『次はサブ3:30狙うわッ』と、トラック4周目にし
ておいていかれました。

教室後のレース報告。シンガポールマラソン(12/5)を走ってきた
という別の年配の女性。気温32度、湿度70%の中見事フル完走され
たそうです。昨日の東京はかなり冷え込みましたが、その方のウェア
は大会のフィニッシャーズTシャツ(もちろん半袖!)でした。ちな
みに大会参加者は約1万人。日本人の参加は45名だったそうです。

マハロさん、教室が始まる前に、私もバイクテストやってみましたよ。
最大酸素摂取量17.9mlでした(少なっ!)12分間走やマラソンのタ
イムからだだと35-40mlくらいあってもよさそうなんです。また今
度やってみよう。

41829

走行時の酸素摂取量を求める公式

マハロ菊池
2004.12.10

走行(本当は8km/h以上)の場合は
酸素摂取量(ml/kg/分) = (分速×0.2) + (分速×0.9×傾斜%)
+3.5で求めるそうで
ゆりさんが7.2km/h(分速120m)で3%傾斜で走った場合、
(120×0.2) + (120×0.9×0.03) + 3.5 = 30.74ml/kg/分とな
ります。
だから角度0%で30.74ml/kg/分の運動をする場合は逆算して
(30.74-3.5) ÷ 0.2 = 136.2(分速)は時速だと8.172なので、約
8.2km/hで走ったのと同等の運動負荷でありました。9km/hはオー
バーでありましたね。
ついでに、1MET=3.5ml/kg/分なので30.74 ÷ 3.5 = 8.78METs
約8.8METsの運動強度ですね。

トレッドミルシミュレータとか作ったら面白いかもなあ。まさコナさ
んいかが？

マナさん、私などもマラソンは食欲との戦いという様相を帯びてきて
おります。

アロハさん、三次会に行く人がいれば代々木の立飲み屋で大腿四頭筋
のストレッチをしながらと考えております。なんでも200円でキャッ
シュ&デリバリーの「ぱくり屋」です。ドコモビル側の代々木駅東口
を出て左すぐ牛丼太郎の2階です。

マヒナドールさん、皆勤ご苦労様です。バイクテストきくとドキドキ
してしまったとかでしょうね。あとはサドルの高さが低い等であま
くこぼてなかったとかね。も一回測るといいかも。

http://yaplog.jp/ordinary_k/archive/25

41830

代々木”ぱくり屋”ですか！

立ち飲みですね(困)

アロハ幸満
2004.12.10

三次会の貴重な情報ありがとうございます。

飲み会の位置づけとしては、会社の気の合う仲間と、午後7時あたり
からはじめようかな・・・誘うかな・・・そんな事を思っています。

すなわち、部外者の合流組であります。
多分、寛げる量または椅子があるお店だと助かるのですが・・・

どんなもんでしょうか？

さて、掲示板を拝見すると何だか難しい言葉が多くなった気がします。「酸素摂取量」とか「トレッドシュミレータ」等の専門用語が飛び交っていますね!! (難)

志望値の計算式やビルドアップ適正値等です・・・(再難)

そんな情報はどこから仕入れるのですか?

やはり、座れるところが良いかな?

41831

トレッドミルシミュレータですか・・・

まさコナビール 3 2 8
2004.12.10

おもしろそうですね。そのネタ一応もらっておきます・・・。

41832

忘年“走”会

オハナおさむし
2004.12.10

>アロハさん

お誘いありがとうございます。
ですが、まことに勝手なお願いですが、
帰国後、体調的に大丈夫であれば参加させて
頂くと言うことではいかがでしょうか?
(万一「店がいっぱい」であれば、出直します・・・)。

何分「初」なもので、何がどうなるのか
まったく想像もできず・・・

帰国レポートは必ず送らせていただきますので・・・

よろしくお願い致します。

おさむし

41833

トレッドミルにおけるトレーニングのマイナス点

ゆり
2004.12.11

トレッドミルで傾斜をつけ始めたのはごく最近のことです。これには事情がありまして、ほとんど外を走れない状況なので、トレッドミルでの練習が大半を占めているという話をある人にしたところ、『トレッドミルは飛び跳ねていだけの運動であり、キック力がつかない』と忠告を受けました。そこで、解決策のひとつとして、傾斜を3%ぐらいつけてみる、というのを見つけたわけです。

傾斜をつけたからといって、急に心拍数が上がったわけではなく、以前から、走り始めてすぐに140ぐらいまで上がってしまう状況でした。トラックでは7km/hぐらいの速さに抑えると、かろうじて心拍数138ぐらいで走れるようです。(トレッドミルでは未経験) いろいろなお意見もあり、人それぞれの体なので、正直 混乱しています。

素人ながら、今はもう少しペースを抑え、心拍数を一定に保ち、徐々に距離を伸ばしていくのが 良いのではないかなという気がしています。

気持ち的には、あせているのですが、とにかく継続しないことにはお話にならないので、苦しくない程度に頑張ろうと思います。このクラブノートのおかげで すいぶんたくさんの勉強をさせていただいています。今後ともよろしくお願ひいたします。

41834

心拍数

ホロ
2004.12.11

>ゆりさん

心拍数が高いというお話ですが、南国に住んでいらっしゃるということなのでそのせいかもしれません。わたしの知人で今年から走り初め、夏頃に長い距離を走れるようになったのですが、所謂LSD心拍数だとキロ8分くらいになってしまう人がいました。ちょっと普通から考えると遅いですよね。生まれながらに心拍が高いのかと思い心配し、あまり走り込まないほうが・・・などと適当なアドバイスをしたりしましたが、本人は地道に練習を重ね9月になり涼しくなるにつれドンドンタイムがあがり現在はLSD心拍だと6~7分くらいまでになったようです。詳しい原因はわかりませんが、人によってランニングや暑さ

への適応に時間がかかったりするのかなと思いました。
諦めずに自分のペースでのんびりとトレーニングを続ければ必ず結果が出てくると思うのでがんばってください。

41835

いい天気、5時30分から3時間走。

マハロ菊池
2004.12.11

段々明るくなってきて楽しいLSDでした。

そうそう、ホロさんの言う通りですね。だんだん同じ心拍数で速く走れるようになりますね。

アロハさん、私と致しましては2次会にも費用がかかるので3次会は極力費用がかからないようにしたいと思いますので御了承下さい。もし、会社の方等呼びたい場合はまた別の催しとして行なって下さいね。

では、アロハさん、今年も人一倍走って、酸素を大量に消費し、地球温暖化を招いた罰として、ホノルル流罪の上、マラソン完走の刑を言い渡します。頑張ってください。

41836

もうすぐスタート

ワイアラエ千葉
2004.12.12

きのうルアウに行ってきました。

マカハさんとも無事会え、色々お話できて楽しかったです。もちろんジェイクのウクレレは何度聞いても神業としか思えないほどすばらしかったです。

そしてなんとあの野口みずき(呼び捨てにしてすみません)が特別ゲストとしてステージに現れた時には年甲斐もなく興奮してしまいました。会場も意外なゲストの登場にかなり盛り上がっていました。

さて後15時間ほどでスタートです。どうなりますやら。

41837

サーバー復活。

マハロ菊池
2004.12.12

昨日午後からパソコンがフリーズして接続できない状態になっていました。朝出勤して再起動してきたので復旧いたしました。なんでフリーズしたのか、原因は良く分かりません。ファイルメーカーの負荷のせいではないみたいでした。

おかげで今朝はひさしぶりに代々木-石神井公園帰宅ラン100分走でありました。都庁前で道路地図を持っていない千葉ナンバーのおじさんに東名高速の入り口を尋ねられましたが、結構説明に苦労いたしました。

ホノルルは土曜日の午後ですなあ。皆さん最後の短かめの調整ランをする準備をしているころかな。

41838

今日は早寝、早起きですね。

マハロ菊池
2004.12.12

ワイアラエさん、ルアウに野口選手登場とは良かったですね。日本はすでに日曜日の昼前ですが、ホノルルで皆さんはこれから土曜日の夕食でカーボローディングして普段より早めに就寝でしょうかね。刻々とスタートの時間が近づいてまいりますが、今年もよいレースになりますように。

で、日本ではこれから実業団女子駅伝です。これも楽しみ。

41839

ホノルルは良い天気良かったですね。

マハロ菊池
2004.12.13

ホノルルマラソンの英語版の公式サイトには早くもトップ10の結果が発表されてますね。男子は6位までケニア勢が独占ですな。

荒川男子2連覇の方の「母さんもガンに克て」という所属名が前からちょっと気になっていたんですが、お母様が12月4日に亡くなられたそうで、それでもエントリーしていた12月5日の所沢ハーフにはちゃんと参加し優勝。でもホノルルは遠いし、辛いんじゃないかなと思ってたのですが、無事日本人2位で完走してますね。良かった、

良かった。

41840

みなさん、ホノルルお疲れ様でした！

かどきち
2004.12.13

みなさん、よい結果が出たことと確信しております。

マハロさん> ついにターサーデビューしたのですね。私はレースのときは結局NIKEのカタナで走ってます。なぜなら安く買えるから…。カタナ2になって履き心地もかなり改善されました。練習にはカタナSというモデルを使っていますが、私的にはこれが気に入っています。それにしてもマハロさんが買った値段は安いですね。今度行ってのぞいてみます。ジュエン。

来月のダブル100kのために私もGT2090を購入しましたが、私の場合、いつもの練習がカタナなので、GTだと前に進んでくれなくて困っています。でも200kをカタナで走る勇氣はないしなあ…。

ゆりさん>

はじめまして。随分頑張っている感じがしますね。私もトレッドで走るときは傾斜をつけます。なぜならゆりさんが言われているようにキックができないからです。傾斜0%だと若干下っているような感覚があります。でも傾斜をつけると今度は上りで使う筋肉が使われます。一応上り坂の鍛錬のためによく使っています。トレッドもランニングも基本的には同じ動きですから、トレッドを続けていけば、ランニングの鍛錬にもなってくれますよ。心拍数は個人差が大きいので、運動を続けられるのなら140でも問題ないのではないのでしょうか。体力が上がってくれば心拍数も下がってくると思います。選手ではないのですから、苦しいときは休むという形でよいのではないのでしょうか？ ちょっと答えがいかげんですかね？

41841

トレッドミルシュミレータ Ver1.00

まさコナビール 3 2 8
2004.12.13

単調なトレッドミルの走行。その走行記録からいろいろ検証するシュミレータを作成しました。

今後いろいろと、おもしろい数値を算出したいのですがネタが思いつきません。募集いたしますので、計算式を添えてお教えいただけると幸いです。

<http://masa.moto84.com/running/treadsim.htm>

41842

ホノルルのみなさまお疲れさまでした。

カエオカイ佐倉
2004.12.13

今年のフィニッシャーシャツのデザインは如何ですか？

早川英理は去年の優勝記録を破りながらも2位とは悔しいけど立派！

谷川真理は3時間を切って10位とはまだ元気なところを見せてくれました。来年は彼女とハワイカイのあたりですれ違えたらうれしいな。

長谷川理恵はどうしても15分の壁に突入できずのようですが、そんなに簡単なもんじゃないですよ。

それではみなさん、レースの心地よい余韻にしたりしながらも気をつけてお帰りください。

41843

ありがたいなあ

マハロ菊池
2004.12.13

まさコナさん、さっすが〜。これで、ジムに行く前に、今日はどんな角度で何分走ろうとかか計画して楽しめますね。嬉しいなあ。やはりマクドナルドのハンバーガー1コ(241kcal)を1MACとして、何MACsだったか知りたいとか、皆さんの意見も聞きたいところですね。

かどきちさん、今思うとカタナのエアって結構反発感が気持ち良かったなあと思いますね。次はまたナイキを買ってみようと思っております。

41844

Honolulu

ゆり
2004.12.13

いやはや本当に緊張しました。え、誰が？自分が走るわけでもないのに、数日前から心臓がバクバクでした。心拍数が高いのはそのせいだったのかしら？

やはり、目標は2007年なので、ちょうど後3年後に迫り、緊張しました。

>まさコナビール328さんのシュミレータ、面白そうですね。
>かちどきさん。そうですね、力がつけば、心拍数も下がるとでしょうし、距離も走れるようになりますよね。あまり気にしなくても大丈夫ですね。そんな気がします、私は。昨日の日曜日は初めて10マイル走破し、(トレッドミルの上で、傾斜0%ですけど)、一寸手ごたえを感じたところです。今日はうって変わって、最初から苦しくて、5kmでギブアップ。明日があるぞ！3歩進んで2歩下がって、少しずつ進歩できればいいと思っています。ゆり

41845

ホノルル、完走(完歩)しました！

オハナおさむし
2004.12.14

皆さんのようなすごい戦績を残したわけでは決してないので、かなり恥ずかしいのですが…。一応初マラソン、挫折せずに完走したのでご報告です。7時間44分でした。

事前のトレーニングが全然できなかったのと、「初心者は無理をしちゃいけない」と聞いてたのとで、今回は「最初から最後まで歩く」を目標にしておりました。おかげでスタート直後には「レースデー・ウォーク」の参加者にゴボウ抜きされる始末(とほほ)。谷川真里さんとはダイヤモンドヘッドのあたりですれ違いました。

最後1キロのところ、ようやく走ってみよう、という気になったので、そこから1キロは走りました。やっぱりフィニッシュ・ラインは走って踏みたかったのだ。

来年は「全区間走れる」ことを目標にしたいと思います。

おさむしでした。

41846

初フルお疲れさまでした。

マハロ菊池
2004.12.14

おさむしさん、お疲れさまでした。来年の大会まで362日あるので、走って完走目指してじっくり頑張ってください。

初フルだった人はきっと今ごろ一番足が痛いころですよ。ホノルルでロボットになって完走Tシャツ着て歩いている姿が目には浮かぶなあ。

ゆりさん、3年あると相当鍛えられますからね。10マイルってことはトレッドミルで2時間走ですか？頑張ってますね。

カエオカイさん、1月は千葉マリンですね。千葉マリンは他にまさコナさん、ホアロハさん、らんらんさんが参加ですね。

さて、ヒロさんのウルトラ完走記も佳境に入ってきましたね。忘年走会前に最終回をアップいたします。

引き続き会員の皆様からの鍛練レポートの投稿をお待ちしております。大会参加記、普段の練習方法、練習コース紹介等ぜひお寄せください。

41847

完歩お疲れさまです

ホブロン石郷
2004.12.14

おさむしさん、お疲れさまでした。初めましてホブロンです。私の場合、カメラ持って居たものの、8時間46分ですから、7時間44分は大変な記録だと思います。将来は走って参加出来る様、お互い頑張りましょう。

41848

おつかれさま②

かどきち
2004.12.14

ホブロンさん、おさむしさん、お疲れ様でした。歩いてもゴールできるのがホノルルのよいところ。ホノルルはゆっくり走ったもの勝ちですね。

まさコナさん>
さっそくやってみましたシュミレーター。一応サブスリーをめざしているんで、そうすると、傾斜0度のときは14.1k/h、傾斜3度のときは12.4k/hがボーダーラインみたいです。これで3時間走り続けられれば、サブスリー達成できる『はず』ですね。結構楽しいです。ありがとうございました。さっそくブックマークしました。

マハロさん>
カタナはまた新しくモデルチェンジするみたいです。モデルが変わるとまた足に合わなくなることもあったりしてちょっと心配です。

ゆりさん>
長く走った次の日は休むか、軽いジョギングがよいですよ。筋肉はうまく休ませないと成長どころか使いすぎて弱くなってしまいます。ですから10マイルの次の日にすぐにやめたのは正解だと思います。2,3日あるいは4,5日軽い練習で疲労を抜いてから、再び長い距離を走る、速く走るといった練習をすると走力がついていくはずですよ。走りたくないときは無理せず、走りたいときは無理をするという感覚だと思います。

41849

土曜日は雨は大丈夫そうですね。今のところ。

マハロ菊池
2004.12.15

今日はいかにも雨が降りそうな湿った感じの曇り空ですな。走るようになって天気予報をよく見るようになったのですが、天気予報って近々にならないと結構変わるんだなあと思っている次第です。

ホブロンさん、まだあと3年あるけど、来年あたりから徐々にウオーキングとか地道にしたいほうが良い気もするがなあ。

41850

12.18忘年走会ご参加の方へ

東京体育館の利用方法--追加説明です。

マハロ菊池
2004.12.16

東京体育館の入り口の券売機でカード200円を買って陸上トラックに入ります。入った左手にロッカー室があります。ロッカーは100円入れて使用後100円が戻ってくるやつです。ですから100円玉を

用意しましょう。着替えてから集合してください。集合場所は陸上トラック入場後右手にベンチがありますのでその辺りとしましょう。

ちなみに東京体育館はJR千駄ヶ谷駅の駅前です。あとは大江戸線の国立競技場駅ですね。間違つてとなりの国立競技場や原宿の代々木体育館に行かないよう御注意ください。

なお、東京体育館には他に50mプールへの入り口やメインアリーナへの入り口などが別々にあります。駅を出て東京体育館のエリアへ進み、メインアリーナを左手に見て少しづつ下っていくような中央の通路に行く先が、ジムや陸上トラックの入り口になります。

41851

ホノルルはとも良いお天気でした。

らんらん♪カメハメハ
2004.12.16

はじめてのフルマラソン、無事完走しました～。わーい！

水曜日にホノルルに入ったので木曜日朝のダイヤモンドヘッドデュエットにも参加して、本番前の5kmレースを楽しみました。カピオラニ公園を約2周するダイヤモンドヘッドデュエットは男女のペアの合計タイムで順位を決めるレースなんですが、特にペアが決まっていなくても大丈夫！エントリーの時に主催者がコーディネートしてくれます。でもまあその前にペアが決まっていなかったり誰かから大体声がかかります。私はNRの知り合いにバツリ遭遇したのでペアを組み、一緒に行ったお友達2人もすぐにナンパされて相手が決まりました。ドイツ人でした。このレースは比較的日本人が少なかったように思います。参加費も無料だし、素敵イベントでした。

それから木・金はお買い物三昧。殆どマラソンのことを忘れてお買い物に歩き回りました。カードの請求がコワイです。ルアウにも行きましたが、タンクトップ&短パンで行ったら物凄く寒かったので、さっさとホテルに帰ってしまいました。こんなところで風邪をひいてしまったら泣くに泣けませんから。でも、野口みずき選手が登場したのは知りませんでした。残念～。もっとあったかいカッコしていけばよかったな。

土曜日はマラソンコースの下見。夕方6時頃にシャワーを浴びて8時にはベッドに入りましたが、興奮して全然眠れませんでした。

当日、2時起床。3時ホテルを出てホノルル動物園ワキからバスで移動。スタート地点のトイレ待ちは殆どなくラッキーでした。いよいよスタート。花火。鳥肌が立ちました。

ホノルル2週間前に30km走した時、左膝を痛めてしまって、それがまだちゃんと治っていないので心配していたのですが、不安は中。約10キロ走ったところで痛み始めました。物凄く痛かったん

ですけど足を止めると走り出す時に、もっともっと痛くなるのでエイドでも足を止められず辛かったです。とにかく完走しなくちゃ！考えることはただそれだけでした。

途中、痛みは殆どマヒしている状態でしたが、カハラ地区辺りでまた痛み出し泣きたくなりました。でも足は止めませんでした。ダイヤモンドヘッドの上りでは更に痛くて歩くようなスピードになり、200人くらいに抜かれたと思います。そして下りでも300人くらいに抜かれました。下りは普通は楽に感じるのに膝の痛みに加え、足にマメができてしまっていたみたいで、もう拷問に近い状態でした。最後のエイドステーションを抜けあと1キロ。ゴール。やったあ～～～～！

メチャクチャ苦しかったけど、とーっっても楽しかったです。2007年にまた皆さんと一緒に走れることを楽しみにしています。

Race Results for 25,671 Official Entrants

#32129 of Sakura-Shi JAPAN

10K: 01:07:47

Half Marathon: 02:22:01

30K: 03:23:00

Gun Time: 04:59:37

Finish Time: 04:54:06

Place Overall: 7153

by Gender: 2263 Women

by Division: 270 (age 41)

41852

アシモくんも走り始めたことだし、

マヒナドルりこ
2004.12.16

私も負けずに走らなくちゃ。今は時速3kmで1時間が精いっぱいなのですが、そのうちマラソン大会にゲスト参加なんてこともあるかも？

マハロさん、体育館利用法ありがとうございます。土曜日よろしくお願ひします。

らんらん♪カメハメハさん、おさむしさん、ほか無事完走されたであろうみなさん、おつかれ様でした。ダイヤモンドヘッドデュエットにルアウに花火に、いいですねえ。大いに2007年のイメージトレーニングになりました。うっとり。

<http://www.asahi.com/business/update/1216/038.html>

41853

初フル完走おめでとうございます

マハロ菊池
2004.12.16

らんらんさん、お疲れさまでした。スタートの瞬間は本当に最高の気分ですよ。ホノルルマラソンは充分準備をしていけばいくほどスタートラインに立って花火の揚がる瞬間は何物にも代えがたいものとなりますね。充分休養してから、また来年の千葉マリン、佐倉健康と頑張ってください。

マヒナドルさん、ロボットがペースメーカーになる日も近いかな。でも考えると人間が走るのって単純そうで結構高度な運動なんだなあと思えますね。アシモ君にはトレイルランは当分無理でしょうね。

今日はサッカー日本×ドイツだからジムさぼりであります。

本日、東京体育館に土曜日16名ほどの忘走族がおじゃまする旨伝えてきました。

また、森のレストランには駅伝時の助っ人さんがもう1名追加で合計17名参加になる旨伝えてきました。これによりキャバは臨界点に達した模様です。

3次会のぱくり屋にもいちおう「土曜日7時頃来るからね」といってきました。ですから、3次会から参加可能な方は「ぱくり屋」にPM7時にいらして下さい。特に目印は用意しませんが、たぶんデイバックを持った変な集団で、明らかに走ってそうな格好だと思うのできっと分かるでしょうね。たぶん。

41854

今年もあと2週間ですな

マハロ菊池
2004.12.17

もうすぐ、ニューイヤ駅伝、箱根駅伝かあ。1年は早いですなあ。

今年のみずほ銀行女子陸上部が3月に廃部になってヤマダ電機女子陸上部になったんですけど、今度はUFJ銀行女子陸上部が廃部になるそうで、コジマさんにも頑張っていたいだきたい気もするが、ライブドアの新規参入なんてのもないかなあ。マイクロソフト女子陸上部なんてのもなさそうでもいいなあ。

さて、昨日の段階で日本の主要検索サイト（グーグル、ヤフー、MSN、Goo、フレッシュアイ）などで「ランニングクラブ」をページ検索すると当クラブが本日はトップ表示される状況にあることをお知らせいたします。これも皆様がリンクしてくれたり、見に来てくださるおかげであります。さて、先頭を来年も維持できるでしょうか？自力に勝

る資生堂チームがジワジワと追い上げてきています。
なあって部分も楽しみながらやっております。

41855

幸魂大橋

マナ福嶋
2004.12.17

昨日は、マハロさんの鍛錬レポートを思い出しながら、荒川沿いを戸田橋から笹目橋をくぐり幸魂大橋を眺めて戸田橋に戻るコースをトコトコ走ってきました。「そうか、この心拍数が新生児の心拍数なのか」などと考えながら。

以前の私の目標は、日常的に1時間走れるようになって、長い日は2時間走ることだったんですが、今、そういう状態になってみると、「もっと、もっと走りたい」という気持ちがムクムク湧いて来て、次の目標は、普段は2時間走って、長い日は、3時間走る、になりました。

私の最大の弱点は、坐骨神経痛なので、再発しないように、徐々に、徐々に、走る時間を伸ばしていきたいと思っています。ああ、でも、マハロさんのように、朝飯前に3時間走るのは無理かなあ〜。きっと私の場合は、朝飯食べてから2時間後の3時間走になりそうです。だから、体重が落ちないのか…

まさコナビールさん、トレッドミルシュミレーターをありがとうございます！すごいですね、こういうのを作れるなんて！面白くて、いろんなパターンの数値を入れながら、「へえ〜」とやっています。

41856

東京体育館追加情報

マハロ菊池
2004.12.17

私は午前中用事があるので多分到着は午後1時頃になると思いますが、東京体育館にはジム(450円)や水深2.2mの50mプール(600円)などありますので早く来て利用してみるのも良いかも知れませんね。ただしジム利用には室内用シューズが必要です。エアロバイクがあるので最大酸素摂取量がたぶん測れます。普段スポーツジムに行っていない方には良いかも。プールは泳げる人には超オススメです。水着、ゴーグル、スイムキャップが必要です。では明日。雨の心配はなさそうですね。

マナさん、荒川は今年はまだ土手が緑で、タンポポも綿毛状態でやは

り暖冬なんだなあと感じますね。寒くなると腰は注意ですよ。私も去年は急に痛くなって困りました。だいぶ走られているみたいですね。来年3月の荒川マラソン参加してみたいかですか？いつも見ている荒川ですが、レースはレースで結構楽しいですよ。

41857

明日はよろしくです・・・

まさコナビール328
2004.12.17

しかしながら・・・、どうも足の調子が悪くてここ数日走ることを自制していました。今日は、普通に生活している分には全然平気だったので、ちょっと走ってみました。が、20分で・・・いたたたた・・・。

歩く分には全然痛まないの、強度が強い時間かけるとだめなのかもしれません。とはいえ、楽しみにしていたLSD大会ですので参加します。でも、もしかしら途中棄権するかも(泣)。電車賃持って走ります。迷惑かけるかもしれませんが、よろしく願いいたします。

41858

ぱくり屋合流に向け全力投球中(>_<)です

オハナおさむし
2004.12.18

おさむしです。

いよいよ本日となりました忘年走会、お誘いいただきおきながらお返事が遅くなり申し訳ありません。体調的に問題はないのですが、仕事が...追いついていません。現状では走るのは多分(時間的に)間に合わず、また二次会も既に満席と伺いましたのでお邪魔できなさそうです。現状では「ぱくり屋」からお邪魔できるか?という微妙な状況です。全力を尽くします。

あいまいなご回答で申し訳ありませんが、ご理解いただければ大変幸いです。どうぞよろしく願いいたします。

おさむし

41859

今日は軽めで、石神井公園4周。1時間走。

マハロ菊池
2004.12.18

午後もあるのでね。ゆっくり1時間走位も身体の負担が少なく気持ちのいいものですね。

おさむしさん、年末進行の慌ただしい中ですがお時間でできましたら是非どうぞ。

ぱくり屋の場所は補足説明しますと代々木駅の小さい方の出口(東口)を出て目の前にサンクス。キングコングが登りそうなNTTドコモビル(旧名代々木RCビル)方向に左に進んだすぐです。手前が牛井太郎、地下が養老の滝です。私は緑のMA-1にGパン、めがねにヒゲという解りやすい格好です。さらにシューズのアシックス度をチェックすれば見極めがつくものと思われま。

まささん、ヒロさんも踵を痛めてるそうだし、ゆっくり走りますんで大丈夫でしょう。あとは、コースを適当にショートカット、例えば迎賓館方面に行かないで青山通りから神宮外苑-東京体育館に戻るとかできますよ。

では後ほど。

41860

忘年走会、お疲れ様

ライナ・キミコ
2004.12.18

大遅刻しまして、申し訳ありませんでした。ひどい方向音痴の癖に自転車で参加する、迷惑な親子で申し訳ありません。

ソフトドリンク10杯も飲んだガブ飲み小僧は、店を出た後、ちょっとトイレに行くと一緒に彷徨い、見つからずに、またもや東京体育館まで行ったそうです。店に戻れっっちゃうの！

これからまた軽めにバクつく、フカ親子でした。

41861

忘年走会、無事終了いたしました。お疲れさまでした。

マハロ菊池
2004.12.18

天気恵まれ、気持ち良く走れてよかったですね。表参道は非常に混んでましたけどね。また来年も1年しっかり走って無事忘年走会で締めくくりましょう。

3次会のぱくり屋にはオハナおさむしさんも無事合流できました。こちらは21時前におひらきとなりました。

なお、次回の集いは3月の荒川マラソン完走会ということになりましたので、会員の皆様はぜひ荒川にエントリーして御参加下さい。

41862

忘年走会、お疲れ様 3

まさコナビール 3 2 8
2004.12.18

今年の走り納めが出来ました(って早すぎ!?)

幹事の菊池さん、ご苦労様でした。また来年もおもしろい企画をお願いいたします。
ということで、次回はとりあえず荒川ですね。エントリー忘れずしないと・・・。

では、よいお年をおおー (ってやっぱ早すぎ)

41863

忘年走会、お疲れ様 ④

ヒロ児玉
2004.12.18

私は夕々のランでしたけど気分よく走れ、楽しい忘年走会でした。いつもの居酒屋とは違う2次会もよかったですね。

マハロ隊長、いろいろ段取り等ありがとうございました。みずやんさんも遠方からの参加でどーもでした。W&A URCの皆さんともお話できてよかったです。

3次会のぱくり屋に行きたかったんですけど、ホアロハさん&会社の助っ人と、流れで赤坂で心肺機能強化の鍛練でカラオケの3次会でした^^)。

また、来年も大会や練習会で盛り上がりましょう!!

41864

おつかれさまです

ホロ
2004.12.19

忘年会大変盛り上がったようですね。わたしは急遽、山練にいました。だいぶ気温も下がってきましたが冬場ならではの透明感を存分に味わえて心身ともに引き締まった気分です。3次会は合流しようと思い19時に代々木駅にいたのですが手違いがありニアミスとなってしまいました。また、来年も宜しく願います。

41865

JAL TV

ワイアラエ千葉
2004.12.19

話の腰を折ってしまうようで申し訳ありません。

下記のサイトで今年のホノルルマラソンの様子をご覧になれます。誰か代走会のメンバーがインタビューされてませんかね。

<http://www.jal.co.jp/broadband/>

41866

今日も朝は良い天気で光ヶ丘公園2時間走。

マハロ菊池
2004.12.19

忘年会でも酒を飲んでいないので、やはりいつも通りに5時に目が覚めてしまうのでした。今日は用事で幕張に行っておりまして、ついでにアウトレットを物色してきました。ナイキのペガサス2004が2980円と安く売っていたのでつい買ってしまいました。ジム履

きにしようと思っております。

ワイアラエさん、後で見えますよ。ホノルル後さそく今後のレース予定が入っておりますね。頑張ってください。来年は4月にJALの冠のついたオリンピックディスタンスのトライアスロンもあるみたいですよ。

ホロさん、お疲れさまでした。山は平地に比べるとだいぶ気温が低くなってるといっていいですね。雪はまだ大丈夫でしょうか霜柱などはどうなんでしょうか?今年は暖かいからなあ。

41867

忘年走会、盛り上がってましたようですね。

カエオカイ佐倉
2004.12.19

おつかれさまでした。

ワイアラエさん、JALTV チェックしました。なかなか充実した作りになってますね、こういう風のが私的には1月にオンエアされるTBSの特番よりもはるかに楽しめますね。みんな生きてることを再確認にホノルルに来ているように感じました。

東北高校は修学旅行で毎年来ていたのですねえ、軍団のなぞが解けました。

41868

今日は奥武蔵で、完全にダウン!

かどきち
2004.12.19

忘年走会(総会?)に参加されたみなさま、お疲れさまでした。マハロ親分、ご心配ありがとうございました。私は次の忘年会に向かうため、先に退席してしまい、大変失礼しました。それにしても軍団で街中を走るといっても楽しいですね。後ろで「こんなところ走るところじゃないよ」とぶつぶつ文句を言いながら、結構楽しんで走ってました。あとは次第に明らかになっていくマハロ親分の過去におそれおのいております。(爆!) だんだんマハロさんの顔がハカイダーに見えてきたのは私だけ?

あとラハイナ息子氏がいい味出してました。きっと話しかける私に「うるさいおじさん」とか思ってたんだろうな…。またきてほしいけど

さすがに中学校になったら、無理ですかね。

次の週末は仕事なので、この週末は今年最後の鍛錬と思い、昨日は東京体育館まで走り（約17k）、さらにジムで筋トレを行い、また忘年走会で走りました。今日はまた奥武蔵で、3時間ほどトレイルランを行いました。これで完全にオールアウトしました。

41869

忘年走会、お疲れ様

虹の木
2004.12.19

昨日はお疲れ様でした。途中混雑して走りづらいところもありましたが、気持ちよく走れました。特に神宮外苑あたりは信号がなく、歩道が広くて良かったですね。

飲み会の方も楽しかったです。普段はマラソンの話ができる人が周りにいないのでいろいろ話せて良かったです。

マハロさん、幹事ご苦労様でした。来年も楽しい企画を期待しています。

おまけ
ランナーズ2月号の熊谷さくらマラソンの広告の写真に私が写ってません。桜並木のあたりはまだ最初の方なのに疲れ切った顔して写ってますが。

41870

お疲れ様でした。

みずやん
2004.12.20

忘年走会に参加された皆様お疲れ様でした。マハロさんどうもありがとうございました。茨城から参加した甲斐が

ありました。

ホープ軒、あんなにコッテリだとは思いませんでした。飲んだ後に食べるラーメンじゃなかったですね・・・。

また機会があれば参加させて頂きたいと思います。

41871

今年も仕事はあと1週間、頑張りましょう。

マハロ菊池
2004.12.20

って別に私が頑張ってもしょうがないんですけどね。

みずやんさん、ホープはもっとペロペロに酔ったときとか、徹夜仕事の夜中の3時なんかベストですね。好き嫌いというより、許せる許せないがはっきり出るラーメンですなあ。

虹の木さん、ランナーズ2カ月連続掲載ですね。今年の代々木RCベストフォトジェニック賞ですなあ。

かどきちさん、石神井から走ってきて忘年会を2本こなした上に奥武蔵お疲れさまでした。やっぱり鍛錬&元気レベルが違いますね。来年も頑張ってください。

カエオカイさん、たしか去年は宮里監さんが修学旅行で走ってましたね。

41872

忘年走会、お疲れ様 (No.?)

ホアロハこじろう
2004.12.21

遅くなってしまいましたが、皆様お疲れ様でした。走りながら都内観光ができて良かったです。まさか人ごみの中を走るとは思っていませんでしたが・・・でも貴重な体験でした。飲み会でも楽しい時間を過ごすことが出来ました（少しワインを飲みすぎてしまったような気が・・・反省）

マハロさん、いつも楽しいイベントありがとうございます。代走会のイベントは楽しいので外せないですよ～。

ヒロさん、別会場での鍛錬お疲れ様でした。次回は宮古島でレース前後に心肺機能の鍛錬でしょうか？

虹の木さん、ランナーズ拝見しましたよ。前のランナーの影にならずに写ってますね。思わずバックナンバーに自分が写っていないか探してしまいました（当然写っていないんですけどね）

41873

今日は冬至。

マハロ菊池
2004.12.21

ということは、もう明日からは少しづつ春に向かって日が長くなっていくわけですね。今日はメキシコ産のカボチャでも食うかな。

本日よりラナイsatoさんの青太参加記を全3回で掲載いたします。ラナイさん、レポート提出ありがとうございました。

ホアロハさん、都内を走るの結構面白いんですね。表参道があそこまで混んでるとは思いませんでしたけど。

東京大都市マラソンの来年開催ナシが昨日正式に決定したみたいで残念ですが、ということは東京シティロードレースや夢舞いがあるってことかな。

パホイホイさん、国営武蔵丘陵森林公園完走マラソンの HALF にエントリーおめでとうございます。これから寒くなるので筋肉に十分なウォーミングアップが必要そうですね。大会に向けケガに注意して鍛練してください。

41874

KARANGASEM BALI INTERNATIONAL MARATHON 2005

ゆり
2004.12.21

しばらくクラブノートを見ない間に、すいぶんいろいろな行事が行われていたんですね。遠くかなたでの出来事を、フムフムと頷きながら読ませていただいています。

ところで、昨日ついに見つけてしまいました、KARANGASEM BALI

INTERNATIONAL MARATHON 2005のサイトを。まだ詳細を確認していないのですが、どきどきして、夕べは眠れませんでした。

時は2005年4月3日、ちょうどSpring Breakの最中。参加可能性のある10kmレースあり。

う～ん、でもやっぱり無謀かな、この状況（あまりに初心者過ぎて）でレースなんて。それに、滞在費や交通費をかけるほどの意味が、今の私にあるのかなと考えると??です。

でも、19日（日）に独立記念塔へ偵察に行ってみて驚きました。まさしくイベントが行われようとしていたようです。スタートのどれくらい前か分かりませんが、人が蟻のように（そこにいらした皆さんごめんさい、失礼な表現で）どこからともなく沸いて出てきたのです。大通りを車でゆっくり走りながら様子を伺っていたのですが、一寸恐ろしいものを感じました。推測するに、ローカルベースのイベントで、おそらく参加費が安く、資格もかなりゆるいもののように思えます。

それに比べ、バリのレースはおそらく一般市民は引いてしまうであろうほどの参加費なので、人々が沸いて出てくるということは無いです。

なんて、ごたごた考えているだけで、その先が考えられない朝です。

41875

ホノマラ。

マカハ
2004.12.21

忘年会お疲れ様でした。
新年会は無し？

土曜日に帰国いたしました。
不安で迎えたスタートでしたが、ほんとに楽しかった！初マラソンを無事大好きなハワイで完走出来た喜びと、ハワイの素晴らしさ、マラソンの楽しさを感じ、残り1キロ付近からウルウルしてしまいました。
よし、次回は仮装だー！

ワイアラエさん、レース前々日はルアウでお会い出来、後日にもお食事しながら色々なお話もさせていただき、とても楽しかったです。またホノマラ以外でも宜しくお願い致します！

あ～谷川真理もあるし、そろそろ走らなきゃ・・・

41876

なるほど

マハ口菊池
2004.12.21

忘年会時にトラックでどうも見たことのある人がいるなあと思っていたんですが、やはり21世紀のマラソントレーニングを書いている前河先生だったんですね。下記に当日偶然ほぼ同じようなスケジュールで行われていたんですね。100kマラソンの日本代表の人もいたみたいですね。

マカハさん、ホノルル初フルでのサブ4達成おめでとうございます。最後の直線はきまずよね。新年会はありますが荒川マラソン完走の集いを考えております。まあ、新年会やりたい人がいればやっても良いんですけど、やるとしたら、1月は寒いから走るのナシで、平日の夜に焼き鳥程度でいかがでしょうね。

ゆりさん、カラングセム(?)バリ国際マラソンのサイト見ましたよ。参加費には前日のパスタパーティと当日のフェアウエルパーティ費なども入ってるみたいですね。せっかく行くんだしたらハーフに挑戦！って言いたいところですね。レースってだれでも最初は初心者ですから、気にせず参加して大丈夫ですよ。10kはかえってペースが速い場合もありますよ。まだ4カ月あるから色々調べて楽しみながらエントリー出来ますね。

<http://www.runnet.co.jp/jouhou/Runners/semina.html>

41877

きょうはゆず湯でぼかぼかだ～！

マヒナドルーりこ
2004.12.21

昨晩今年最後の長距離教室、噂の坂道ドリルを体験してきました。マハ口さんの鍛錬レポートと、トラックでのドリルで流れは理解していましたが、ふえ～、ゆるい坂なのに、ももあげ、キックバック、腕ぶり、効きますね～！それに、平地では気がつかない自分の弱点がはつきり見えちゃいます。

千恵子先生はサンタの扮装でとてもキュートだったんですが、「体が流れてるっ！腰を高くっ！」「最後までリズムを崩さないっ！」「もっと蹴って！」と容赦ありません。昨日はあたたかかったので、もう全身汗びっしょりでした。年明けは13日（木）にまた坂道ドリルやるそうです。

高校の頃の部活気分を味わいたい方、いかがですか？

というわけで、今日は忘年会もないことだし、ちょっと遠出して、ゆず湯をやってる、露天風呂つき銭湯に行ってみよう。

41878

なんとか完走、ホノルルマラソン

ワイマナロえつこ
2004.12.21

報告がかなり遅くなってしまいましたが、ホノルルマラソン無事に完走しました。日曜日に帰国したのですが、すっかり風邪っぴきです。

初フルマラソン、ホノルルにしてよかったです。途中お腹が痛くなってしまい、トイレに2回も寄ってしまったのがちょっと悔やまれます。30kmと35kmに急に力がなくなってしまうのですが、給水してなんとか立ち直りゴールできました。2007年に代々木ランニングクラブで参加するのを楽しみに2年待ちマース。

41879

そろそろ復帰？！

wiwi
2004.12.21

ホノルル完走の皆様お疲れ様でした！

会社の同僚でも参加者が数名おり、一度は走ってみたいいな～、との思いを募らせております。

忘年会にも参加できず、こちらの方もとても残念でした。頸椎は毎週治療院に通い、先生とランニングの話をしながらマッサージを受け、調子はだいぶ良くなってきました。仕事のほうでは、年末、年度末にプロジェクト、と一気に押し寄せてきて、ほどほどにしか走る時間がないのもちょうどいい休養になっている感じです。が、みんなそれぞれ頑張っているのを読むにつけ励まされる思いです！

来年こそは故障のない年にしたいと思います。

新宿シティ・ハーフと荒川、申し込みました。荒川は治療院の先生が途中まで引張ってあげようか、といってくださいますが、まずは、頸椎の痛みで参加できないなんてことのないようにマイペースでがんばろうと思います。

41880

マラソンレースシュミレータ

まさコナビール328
2004.12.21

さて、xmasまであと〇日。いい子にしてるのに、プレゼントがも

られない大人達へ・・・。

この度、マラソンレースシュミレータというのを作りました。いろいろなレース条件を想定して、km毎の目標ペースを計算します。ベストタイムをシュミレートしてみてください。

<http://masa.moto84.com/running/racesim.htm>

41881

これはすごい、マラソンレースシュミレータ。

ラナイ sato
2004.12.22

まささん、マラソンレースシュミレータすごいですね。早速、1月の谷川真理ハーフを想定して計算しました。いつも電卓片手に、1km当たりの時間を秒に直して、走る距離かけて、60で割って時間分秒に直してました。(こんなことやっているのは私だけでしょうか?)

ホノルル参加の皆さん、お疲れ様でした。JAL TV見ました。2007年といわず、来年にでも参加したい気がしますね。ホノルルマラソンの日本版(?)「青島太平洋」とは、大分違いますね。

遅くなりましたが、忘年走会お疲れ様でした。マハロさん、コースから会場のアレンジまでありがとうございました(東京夢舞のコースも一部含まれていましたね)。荒川市民マラソン、エントリーしました。

41882

荒川エントリー

マハロ菊池
2004.12.22

私もそろそろしますよ。長野みたいに定員いっぱいになるとまずいもんね。

ラナイさん、べつに2007年まで待たないでも良いですよ。パンパン行ってください。

まさコナさん、足お大事に。そちらのブログにコメント記入しようと思ったら、MACでシステムが9でIEだと文字が化けて書けないので

す。コピペすれば良いんですが、たぶんスタイルシートのフォント指定の問題みたいですなあ。マラソンシュミレータのセクタ(ブルダウンのやつ)もたぶんフル、ハーフとか書いてあるんだと思いますが化けてしまうのです。

wiwiさん、新宿シティ頑張りましょう。今年は去年よりコースが分かりやすいみたいですよ。

ワイマナロさん、初フル完走おめでとうございます。ちなみに2007年までまだぼ3年ありますよ。ですから荒川などいかがでしょうね。

マヒナナドルさん、てるっ！高くっ！ないっ！の国語表現が非常にうまく先生の特長を掴んでおりますね。95点。

41883

マックの文字化け・・・

まさコナビール 3 2 8
2004.12.22

うーん、文字化けは故障の次に嫌いな文字ですね。(笑)

一応、ググって対処方が見つかったので確認していただけないでしょうか？スタイルシートに「ヒラギノ明朝 Pro W6, Osaka」というmacではメジャーと言われる？フォント指定を追加しておきました。

それで、だめなケースは下記urlも試していただけないでしょうか？これをしなくても、文字化けはクリアしたいので、その前に解決すればいいのですが・・・。お願いいたします。

<http://zousan.cocolog-nifty.com/blog/2004/01/macie.html>

41884

ばっちりです。

マハロ菊池
2004.12.22

まさコナさん、ばっちりであります。MACOS9およびOSX両方でIEで見えてOKでした。両方ともそれぞれのOsakaで表示されます。

ちなみにヒラギノはオープンタイプフォントでマックOSX(¥15,540)に6書体が標準装備(ただでついてくる)なんですけど、フォントだけ買うと¥62,790する不思議。これ本当です。

http://www.screen.co.jp/ga_product/sento/products/otf_basic6.html

41885

ちょっと風がありまして寒かったが2時間走。

マハロ菊池
2004.12.23

うちの風呂には予備暖房機能がついているので、走って帰ってきて寒い時期は暖房を入れてシャワーを浴びますが、暖かくて結構ホノルル気分です。あー、スッキリ。これでカーテンを開けると青い海が見えたら良いんですけど、隣の家しか見えませんね。

今日は早速ナイキ・ペガサスを試してみました。で、ペガサスってのはじめてマラソンに挑戦するときなんか非常に良いのではと思ったんですけど、皆さんは初フルの時って何を履いて走りましたか？よろしければ教えて下さい。

41886

明日はクリスマス休暇で、今日から4連休だ～！

wiwi
2004.12.23

ということで、昨日はすっかり夜更かしをしてしまい、おまけに今日は天皇誕生日なので、マイコースにも人があふれていると思われるため、朝練(?)は無しで、昼からひと月ぶりジムにいってきました。筋トレをすると治療院の先生に渋い顔をされそうなので、トレッドミル中心に汗を流してきました。

帰ってきてからトレッドミルシュミレーターで復習(?)をしました。そして、マラソンシュミレーターで来年エントリーしているレースの予習もばっちりしました！あとは理想に現実を近づけるのみ？！

私の初フルはアシックスのGT-2070でした。初フル挑戦は走り初めて4ヶ月目くらいで、しかもよく走っても週1度くらいしか走っていなかったの、よくわからず、アトスポーツのお兄さんの勧めのまま買ったところ、とてもよかったので、2足目も買ってしまいました。以来アシックス一辺倒です。今はスカイセンサーが気に入っていて、ジムにも一足置いてあります。あとときどきゲルフェザーをはいています。最近、あまり底の厚いがっしりしたシューズで走ると妙にふくらはぎあたりが疲れてしまうので、ウルトラ・LSD用にと買って買ったゲルカヤノは2~3回はいただけで、げた箱の奥にしまいこんであります。といってもLSDのつもりで走り始めて、SSDして帰ってきちゃうことの方が多かったりするんですが...

あとこっそりターサーも買ったのですが、一度だけそっと履いてしまっておりませぬ。

41887

明日は大残業デー？

ライナ・キミコ
2004.12.23

クリスマス・イヴなのに、残業になる予定。しくしく…。今週は、火・水と帰宅ランしておいたので、金曜日だけど走らずに急いで帰るとしましよ。

私も初フルはGT-2070でした。その後はGT-2080、SALOMAと来て、この前のつくばもまたGT-2080でした。つまりアシックスしか履いていません（それも厚底タイプばかり）。そしてソールが減らないのを良いことに、帰宅ランの日はそれを履いて通勤もしちゃいます。

いつかレース専用靴にもチャレンジしてみたいのですが、まだ怖いような。

まささん、便利です！慣れたる荒川で記録更新を狙いたいので、これがあればばっちり？

41888

今日は電車すいてましたなあ。

マハロ菊池
2004.12.24

朝早いんでいつも空いてるんですが、今日は妙にガラガラで、休んで連休にしてる人多いみたいですな。来週も有休とってしまえばロングバケーションですが、まあ普通許されぬですよね。大掃除はしないとね。

ライナさん、GT-20シリーズは耐久性高いですよ。私のもそろそろ1年ですが全然元気ですよ。まあ、私の場合土日とレースでしか使っていないですからね。

wiwiさん、アトスポーツは勧め上手でついつい買ってしまうんですよ。ちなみに皇太子の誕生日は2月23日ですが、将来的には休日になるのでしょうか。

41889

NIKE ペガサス です。

ゆり
2004.12.24

3ヶ月程前、走り始めた時は7年くらい前に買った古いテニスシューズ（1年に一度くらいテニスをするときに履いた程度でした）を履いていたら、靴の裏がはがれてしまい、ランニングシューズとして初めて買い求めたのがこれです。

お店で、『Runningにはこれが一番!』と、言われるがままに買ってしまったものです。日本円にしたら9000円ぐらいしました。

足の幅がちょうど良くて、気に入っています。

明日の晩 急遽一時帰国することになりました。靴を買おうかな、ウエアかな。夏物あるかな?わくわくです。

41890

楽しいかったぞ！！集団闊歩的忘走会・忘年会！！

アロハ幸満
2004.12.24

マハロ菊池さま>
幹事で苦勞様でしたね！！ご挨拶が遅れましたことをお詫び申し上げます。

師走と言うことで、アロハは酒～酒の日々を送る日々が続き、自宅に戻ってもダウンの状態です。

忘年会は、楽しく過ごすことができ有意義な時間でした。初顔の方もまたおなじみの方も、面識ができて楽しい懇親会です。

やはり、同じ走るとする価値観を持った同志に逢えて貴重な時間でした。

出席できなかったメンバーの方も、来年はぜひ参加していただければと念願しております。

一年も早いもので、残すところ後6日となりました。

菊池様、来年もよろしく！！

みずやんさん！>

ラーメン談義楽しく拝聴致しました。

代々木のホープ軒の背油コッテリのラーメンには閉口致しました。

不味くはないが、美味くもないものでした。今後とも、アロハはラーメンに目覚めて参考にさせていただきます。よろしく！！

ホロさん>

三次会残念でしたね！！

雲取山山岳ランお疲れ様でした！！でも、そこまでいくと登山の領域でランとは別物のような気がしますけど・・・

ま～あ鍛錬には違いないが！！

来年も山岳マラソンに挑戦しましょう！！

最後に、忘年会に出席されまいた皆様！！

大変お疲れ様でした。今後とも、よろしくお願ひ申し上げます。

アロハ幸満

41891

初シューズ

みずやん
2004.12.25

私の初フルシューズはライトレーサーでした。フルの前に出た10kmレースのために買った物でそのまま出ました。普段ちょうど良いサイズで買った見事に黒爪になってしまったので、それからは0.5cm大きい物を買うようにしています。

先月のつくばはスカイセンサーで出ましたが、やはりまだ実力が伴っていないので足にダメージが来る感じです。

普段の練習はGT-2090です。これはいいですね。

アロハさん、モリさん>

ホープ軒、付き合せてしまって申し訳ありませんでした。

次回はあっさり系のお店に行きましょう！

41892

ケーキ等食べ過ぎで1時間走。

マハロ菊池
2004.12.25

クリスマスだったり、新しいラーメン屋が開店だったり前日食べ過ぎていると朝は走れませぬなあ。午後からまたジムでも行って走ろう。

【今日の発見】

冬は走って帰ってくると、結構冷たくなってるはずの昨日の風呂でもザブンと入れる。

ゆりさん、日本は暖冬とはいえ寒いですよ〜。でもランニング専門店では1年中半そではもちろん、ランニングシャツだって売ってますからね。あたりまえか。

アロハさん、ホープは昼はそんなにこってりしてないんですけどねえ。というか、私がこってりに慣れてしまってるんでしょうか？確かにチャーシュー麺の大盛りは40過ぎるとつらいですけど。

みずやんさん、やはりGT-20系の人が多いようですね。ホープ軒は同じ千駄ヶ谷でも明治通りにも繋がりのないホープ軒、野方ホープ、吉祥寺ホープ軒（ホームラン軒）などあります。私は吉祥寺が一番万人向けであると思います。

41893

Merry Christmas

pompom
2004.12.25

ホワイトクリスマスとはほど遠い、すがすがしい晴天のクリスマスの朝となりましたね。

子供達も冬休みになって、なかなか私自身のために時間を作るのが難しいんですが、地道にマイペースで走っています。

我が家は今日クリスマスディナーなので、これから準備が大変なんですけど、その前に一走り行ってきます。(今夜摂取するであろうカロリーを考えるとその分、いったい何時間走らなきゃいけないんでしょうね。)

ゆりさん、一時帰国ですか。気温の差で風邪等ひかないようにお気をつけくださいね。もしお住まいが東京なら、マハロさんもよく行かれるアメ横にお買い物に行かれると楽しいかも。ただしメチャ混みの可能性ありですが。

ホープ件のラーメンは家の兄と姉が20代の頃に夜中によく食べに行ってたなー。こってり大好き派にはたまらないようですね。私は未経験です。なんでんかんでんにも行ってみたいなーと思ってたんですが、最近社長の全身写真入り看板なんか出しちゃってて、ちょっとハテナ(?)という感じです。

41894

いい天気。光ヶ丘公園2時間走。

マハロ菊池
2004.12.26

今日は1周目はキロ5分ペース。2周目はキロ6分ペース。3周目は4分30秒ペース。4周目はキロ6分30秒ペースというようにペースを色々変えて走ってみました。強弱強弱で4周すると時間が短く感じて楽だなあ。

昼から高校駅伝だから、午前中にジムに行って筋トレでもしてくるかな。

pompomさん、みずやんさんのおかげで代々木のラーメン屋さんを数件教えてもらいましたが、「めじろ」という店はちょっと高いけどうまかったですよ。あと、24日に開店した共産党本部入り口向かいの「札幌 味噌や」は27日までは飲食費が全額チケットで戻ってきます。味噌オロチョンがオススメです。

41895

高校駅伝

マハロ菊池
2004.12.27

ケニアの留学生凄すぎますなあ。そういえば昭和記念公園のEKIDENの時の1区のケニアの人は10Kを28分41秒でしたが、実は日本記録はロードの場合28分48秒(瀬戸智弘選手:カネボウ、04防府マラソン)ですから日本記録より速い速度で昭和記念公園を爆走してたわけですよ。びっくりです。

ちなみにトラックの10000mは高岡寿成選手(カネボウ)の27分35秒09が日本記録です。で、昨日の高校駅伝1区10kなんですが、ジョン・カリウキ君(滋賀学園)は27分58秒で走ってるんですね。こりゃ速いわ。

荒川マラソン無事エントリーしました。あとはいかに太らないで年を越すかが課題です。

ゆりさんの帰国と前後してインドネシアと周辺諸国では地震と津波で大変なことになってますね。死者12000人を超えるそうです。

41896

励まされました。

マナ福嶋
2004.12.27

ふと、思い立って、マハロさんの鍛錬レポートの最初のほうを読み返しました。励まされました。トレッドミルで初めて走った様子や、外で走り始めた様子や、だんだん走行時間や距離が伸びていく様子などを読んで、共感する所や納得する所が多かったです。この頃、トコトコと走っている自分に不安を感じ始めていたのですが、あせらずにいまの走りを積み重ねていこうって、励まされました。

余談ですが、2年半前にジム通いを始めて最初の半年は、トレッドミルで走るのを、トレーナーから止められました。なぜなら、体重オーバーとあまりの筋力のなさ。まず体重を落としながら、筋トレで筋力をつけてから、走ってくださいと言われてました。おあずけをくらって半年後に、初めてトレッドミルで走った15分は、嬉しくてたまりませんでした。

41897

大掃除してついに休みです。

マハロ菊池
2004.12.28

昨日から家のiBookが絶不調(困ったことに電源の接触部不良で充電できないというマヌケな状態)でこの休み中はインターネットに接続できない状態になるかもしれない。うーん、iPod機能搭載のモトローラ製携帯とかがうわさにはなってますが、来年1月中旬になにか新製品出そうだなあ。

ということで、来年1月5日まで見れないかも知れないので、ちょっと早めですが、皆様今年1年鍛錬お疲れさまでした。来年もよい年でありますように。では。

マナさん、自分でもたまに走り初めのころの鍛錬レポートを読みかえしてることがありますよ。1年や2年前にどれくらいの練習でどう感じたかなどが思い出され、また読み返すことで10kレースや初ハーフなども鮮明に思い出せますね。日記も付けたことがなかったんですが、書いておくのって重要だなと思う今日この頃であります。

41898

また来年もよろしくお祈いします

かどきち
2004.12.28

今年は、いろいろな行事に参加させていただきありがとうございました。みなさん、よい正月をお迎えください。また来年お会いしましょう。

41899**いい年でした**

みずやん
2004.12.29

今年は走ることが生活の一部になった充実したいい年でした。
皆様良いお年を。来年も宜しくお願い致します。

マハロさん、私のPBも電源部のコードが接触不良です。ぐにぐにひねって接触する状態を保持して使用しています。
新品を買うのがもったいないので、その状態でもう半年以上過ごしています。
本体を買い換えるまでこのままがんばろうと思ってますが、持つかな・・・。

41900**皆様！！****ありがとうございました！！**

アロハ幸満
2004.12.29

皆さん！！
本年は大変お世話になりました！！
来年も、走ることが生活の一部であることを実感して頂きたいと念願して止みません！！

アロハの場合、代々木RC代表マハロ菊池さんにも、ご苦労を掛けました。
大変お疲れ様でした。

ネット上のランニングクラブが、いつの間にか顔の見えるクラブに発展的に展開したことは、嬉しい限りですね！！

来年も、何卒よろしく願い申し上げます。

ところで、年末年始休暇を利用して、マレーシア・ベナン島リゾートを満喫する計画が、大惨事である「スマトラ島沖大地震」のお陰で、ツアーが中止となりました！！

代替ツアーのオファーがありました、
ここは静かに日本で正月を迎えることにしました。

しかし、5万人近くの死亡者数にはびっくり！！
今年は、「災」に一文字で、やはり終わりまいたね！！

皆さん元気で、また会いましょう！！

41901**いい天気。光ヶ丘公園2周のみ。90分走。**

マハロ菊池
2004.12.30

昨日の雪が凍ってバリバリいので2周で止めにしました。転倒注意して走りましょう。

結局1日考えて同じパソコンもう1台買ってしまいましたよ。同じといっても3年の間にずいぶん変わってるんですが、バッテリーは同じなんで、電源接続部の壊れたG3 iBookに昨日買ったG4 iBookのフル充電されたバッテリーを付けて起動させております。つまり、G4 iBookが壊れたG3 iBookの充電器になってくれるわけです。
2001年から自宅は甘食(AIR MAC)による無線LAN環境だったので、無線LANでのパソコン間ファイルコピーとか試してみようと思っております。家の中をデータが電波にのって飛びかっているわけですね。

アロハさん、かどきちさん、来年もよろしく願いたします。暖かく(暑く?)になったら高尾山や奥武蔵にまた行きたいと思っております。

みずやんさん、来年もラーメン情報楽しみにしております。

今日は大掃除であります。私は窓と風呂係です。

41902**来年も宜しくお願い致します**

ラハйна・キミコ
2004.12.30

昨日は、仕事納めというのに朝から雪で驚きました。帰りは歩道の雪も少し凍っていたので、自転車はゆっくり運転しました。(高校時代を秋田で過ごしたので、慣れているつもりですが)

この寒さの中でも朝練をするマハロさんは、正月三が日でもきっと走るんだろうなあ。私は毎日駅伝見て、寝正月の予定です。体重がどこまで増えるか、考えるだにおそろしいです。

それでは皆様、本当に色々あった一年でしたが、来年もどうぞ宜しく
お願い致します。

41903**日本に着いた！**

ゆり
2004.12.30

27日に外へ出て走ってみました。冷たさで耳が痛かったです。お散歩中のわんちゃんや、あったこともない人々が笑顔で『おはようございます』と言ってくれるのは、さすが。気持ち良かったです。
1日には、東京へ移動します。

41904**ユキミツです・・・・・・・・**

アロハ幸満
2004.12.30

マハロ菊池様及び皆様へ！！>

ユキミツです・・・・
パソコン(以下をPCとする。)が欲しくなり、買うぞ！！とパンフレットを掻き集めるのですが、そのエネルギーたるや凄いです。

ユキミツです・・・・
色々多種多様なPCを拝見すると、迷ってしまうのです。エネルギーがウルトラマンの地球滞在時間よりは早く、消滅してしまうのです。

ユキミツです・・・・
結局、買えないまま年末を迎えたのです。

ユキミツです・・・・
消耗品だから、中古PCでもいいか！
なんて思うといよいよ迷ってしまいますのです。

ユキミツです・・・・
インターネットとメールそしてOfficeが使用できる環境が構築できればよいのです。

ユキミツです・・・・
よきアドバイスを頂きたいのです。

ユキミツです・・・・・・
 ユキミツです・・・・・・
 ユキミツです・・・・・・
 ユキミツです・・・・・・

ヒロシアロハ

41905

お・・・・おひさしぶりです。。。

コツコツランナー
2004.12.30

阿蘇カルデラに出場してから、思うように走れなくなり、ここにも顔を出しづらくなってました・・・。

これだけ走ってなければ、宮古島にも出れるわけもなく・・・
 2月に地元のフルマラソンに出場予定です。。。
 宮古島に出場される方頑張ってください！！

皆様には今年もお世話になりました。。。
 来年こそは、また復活できるよう、ウォーキングあたりから始めます
 ので、来年も、ぜひともよろしくお願ひいたします。

皆様よいお年をお過ごし下さい。。。

41906

来年もよろしくお願ひします。

ワイマナロえつこ
2004.12.30

2004年は私にとって特別な年でありました。「走る」ことに目覚めた年となりました。走り始めたきっかけはホノルル完走でしたが、もちろんその目標に向けてがんばったのですが、途中から走ることが楽しくなりました。代走会に出会ったことで、さらに走ることが楽しくなって、本当にマハロさんをはじめみなさまに感謝しています。どうもありがとうございました！！

来年も新しい目標にむけてがんばりたいと思いますので、よろしくお願ひします。

みなさま、よいお年をお迎えください。

41907

ご無沙汰していました！！

アロハ幸満
2004.12.30

コツコツさん！>

お元気ですか？しばらく書き込みがないので心配していました。
 元気な様子に、心残りが消えたようです。
 ホントによかった！よかった！！

走ることは、楽しいが一番です！！
 コツコツやっけていきましょう！！

でも、掲示板は書き込んでね！！

本年は、萩往還マラニックではご応援を頂き大変お世話になりました。
 来年もよろしくお願ひ申し上げます。

41908

天気予報当たらず、石神井公園4周。

マハロ菊池
2004.12.31

午後から本当に雪なんでしょうかね。大晦日に雨や雪が降った記憶がないのですがね。

ラハイナさん、朝は寒いですなあ。私はこの3日ですでに走ってても体重増えております。ああ怖い。

ゆりさん、無事帰国おめでとうございます。寒い日本もたまには良いものですね。なにしろみんな日本語喋りますからね。

アロハさん、パソコンは新品買ったほうが良いですよ～。速いし。特に何でも良いのであれば初売りの特価品など狙っては？

コツコツさん、お久しぶりですなあ。また少しづつ一緒に走ってまいりましょう。

今年も年末年始お仕事でしょうか？がんばって下さい。来年の菜の花に初挑戦する人のブログが当リンクページにありますよ。

ワイマナロさん、来年もよろしくお願ひします。生活習慣にランニングを取り入れるのは健康に良いですよ。無理のない範囲で私も続けていこうと思っています。

とりあえず、今日はマツケンサンバが楽しみです。

41909

良いお年を！

ホロ
2004.12.31

都内もけっこう雪が積もって、近所の坂では車が立ち往生してます。

今年はいろいろとお世話になりました！
 来年もよろしくお願ひします。

41910

302k 月刊走行距離自己記録

カエオカイ佐倉
2004.12.31

こちらは冷たい雨がひるからザンザン降りです。午前中15k走り初めて300kを達成！
 スピード練習も入れてこの距離なので十分自己満足しております。

途中偶然ほかのランナーと併走状態になりその間約4kほどはかなりのハイペースについついになってしまい汗が吹き出てきました。普段もこのくらい追い込んだ練習しなきゃいかんなあ。
 見知らぬランナーさん、またお会いしたいですぞ。

皆々様、2005年もがんばりましょう。

コツコツさん、お久しぶり、がんばってください。私も復活組ですから。

41911

石神井もすっかり雪です。

マハロ菊池
2004.12.31

こりゃ元旦ランは滑りそうですなあ。

カエオカイさん、この寒い時期に300kmはすごいですね。私は220kmでした。来年もよろしくお願ひします。

ホロさん、自己紹介ページに写真入れましたね。なかなかアドベンチャーランナーって感じでカッコイイですなあ。来年も宜しくおねがひします。

DB INDEXに掲載した内容の一覧

2004.1.5

新年明けましておめでとうございます。

2004.1.7

野口みずき選手が宮崎女子ロードのハーフマラソンを1時間7分47秒で優勝。日本歴代2位の記録。次は2月の青梅マラソンで高橋尚子選手の持つ30kmの世界記録に挑戦か？ 千葉真子選手はなぜで欠場。

2004.1.12

高岡寿成選手がマラソン選考レースに専念するため12日の朝日駅伝欠場。

2004.1.13

佐倉ACの5選手がアルゼに雇用され、実業団「アルゼアスリートクラブ」が発足。駅伝出場を目指す。選手は従来通り佐倉ACで練習し、小出監督の指導を受けるシステム。

2004.1.14

野口みずき選手が中国の昆明に高地合宿に出発。

2004.1.15

渋井陽子選手と坂本直子選手が大阪国際女子マラソン出場のため海外合宿から帰国。

2004.1.18

第9回全国都道府県対抗男子駅伝が7区間、48キロで行われ、長野県が2時間20分8秒で初優勝。

2004.1.21

ニュースウィークで炭水化物ダイエット特集。

2004.1.22

千葉県佐倉市の小出義夫さん(64)方に泥棒が入り、現金80万円が奪われる。別棟のかけっこ記念館は無事。

2004.1.25

大阪国際女子マラソンで、坂本直子選手(天満屋・23歳)が2時間25分29秒で優勝。気温が4℃以下でスタート前まで雪。

2004.1.26

2005年ヘルシンキで行われる世界選手権マラソン代表の選考会に男子は福岡、東京、びわ湖に追加し別府大分の計4レース、女子は従来通り東京、大阪、名古屋の3レースを日本陸連が選考レースとして指定。世界選手権には男女各5人が代表として選ばれる。

2004.1.28

米国人が2004年の新年に立てる目標のトップは「体重を減らす」が21%。2位が「もっと運動する」(13%)だった。米家電協会が昨年末に調査。なお、03年に立てた目標を達成した人は46%だったとのこと。

2004.1.29

名古屋国際女子でアテネ代表入りを目指す土佐礼子が中国・昆明に高地合宿に出発。

2004.1.30

曙太郎さん(34)がハワイ・オアフ島の実家近くに総合格闘技道場の開設を計画。

2004.2.1

別府大分毎日マラソンで一般参加の武田宏且選手(四国電力)が2時間12分2秒で初優勝。

2004.2.2

高橋尚子選手が鹿児島県徳之島合宿に出発。名古屋国際のエントリー締め切りの2月4日に、3月15日の代表決定を待つ意向を表明する見通しとのこと。

2004.2.4

高橋尚子選手が名古屋に出場しないことを書面で発表。10日に記者会見を行なう。

2004.2.5

市橋有里選手が故障のため名古屋国際女子の出場を断念。

2004.2.6

アテネ五輪のマラソンコースとなる幹線道路の整備業者が経営難で、オリンピックの準備に深刻な遅れが出ている模様。

2004.2.8

東京国際マラソンでダニエル・ジェンガ選手(ヤクルト/ケニア)が2時間8分42秒でマラソン初優勝。2位は大崎選手(NTT西日本大阪)。

2004.2.10

15日の青梅マラソンに野口みずき選手が招待選手として出場予定に。スタータは長嶋茂雄アテネ五輪野球日本代表監督。

2004.2.11

NECでは肥満や高血圧の社員の健康状態を厳格に管理する制度を導入。定期検診で検査結果が一定値を越えた対象者は残業時間、規則正しい食生活、煙草の本数などのアドバイスを受けることに。

2004.2.13

長引く不況やデフレの影響で、親元を離れて暮らす大学生の食費が月2.5万円と1977年の水準に逆戻りしていることが大学生協の調べでわかった。昼食代の平均は390円。10人に1人は300円未満でしのいでいるという。

2004.2.15

第38回青梅マラソンで野口みずき選手が1時間39分9秒の日本最高記録で優勝。次は3月14日の全日本実業団ハーフマラソンに出場予定。

2004.2.17

2.29福岡国際クロスカントリーの大会前に行われる「海の中道市民クロスカントリー」一般女子3kmの部に野口みずき選手と坂本直子選手がゲストで参加予定。

2004.2.18

3.7のびわ湖毎日マラソンの中継で生字幕放送(話した音声が自動的に字幕になる)がアテネ五輪での実施に向けて行われる模様。

2004.2.19

世界選手権5位の油谷選手は、びわ湖毎日マラソンに出場せず選考待ち。高岡選手は再挑戦。ほほえみ走法の佐藤敦之選手出場。

2004.2.22

横浜国際女子駅伝は2時間15分46秒で、ツル、ロバ、アレムを擁したエチオピアが初優勝。昨年優勝のロシア2位。日本は3位。

2004.2.24

healthクリックのサイトで血糖値特集。

2004.2.26

40歳から79歳の男女約10万人を名古屋大学で10年間追跡調査の結果、睡眠時間7時間の人が一番長生きすることが明らかに。

2004.2.27

日本オリンピック委員会がアテネ五輪用のユニフォームをイラクに提供することを正式決定。

2004.2.28

高岡寿成選手がびわ湖毎日マラソンへの参加を断念。右すね腱鞘炎のため。

2004.3.1

2月の平均気温が東京で8.5℃と1923年の観測開始以来最高を記録。最低気温も零度未満にならない暖冬となった。

2004.3.2

プエルトリコで行われた10kロードでポーラ・ラドクリフ選手が雨や強風の悪天候の中、30分41秒で1位のローナ・キブラガト選手に4秒遅れの2位。

2004.3.3

名古屋国際女子マラソンに2003ホルルマラソン優勝の早川英里選手が国内招待競技者として出場予定。

2004.3.4

米マクドナルドはスーパーサイズ(特大)のポテト(約200g)と特大ドリンク(約1.2L)の販売を年内中に中止にすると発表。肥満原因と敬遠されての動きが背景に。

2004.3.7

びわ湖毎日マラソンで小島忠幸選手(旭化成)が2時間8分18秒で2位。1位はジョゼ・リオス選手(スペイン)。

2004.3.9

鳥取県日南町で6月20日に開かれる「第4回にちなみ100キロマラソン全国大会」は完走者に抽選で100坪の別荘地とスキの木立50本が贈られる。

2004.3.10

野口みずき選手が全日本実業団ハーフマラソン(14日、山口)を欠場。左ひざの違和感による調整不十分のため。

2004.3.11

オリンピックマラソン男子ケニア代表にシドニー五輪銀メダリストのエリック・ワイナイナ選手、世界記録保持者ポール・テルガト選手など3名が選ばれる。女子はキャサリン・ヌデレバ選手、マーガレット・オカヨ選手など3名。

2004.3.14

名古屋国際女子マラソンで、土佐礼子選手が2時間23分57秒で優勝。2位は田中めぐみ選手。

2004.3.15

アテネマラソン代表に女子は土佐、野口、坂本選手が選ばれる。男子は国近、諏訪、油谷選手が選ばれる。

2004.3.16

食べ過ぎが肝臓で糖を脂肪に変える遺伝子を制御する指令物質(SREBP-1c)の働きを活性化し、インシュリンの効きが悪くなり糖尿病の要因になるメカニズムを筑波大内科の島野仁講師らが解明。

2004.3.17

毎朝きちんとご飯を食べて住民の健康増進を図ろうと、コメどころの青森県鶴田町議会は、町提案の「朝ごはん条例」を可決。

2004.3.18

ポーラ・ラドクリフ選手が右ふくらはぎの故障で、世界クロスカントリー選手権(20、21日・ブリュッセル)を欠場。

2004.3.22

昨年冬の冷夏の影響でスギ花粉の飛散が10年ぶりの低水準。この影響で花粉対策商品の売れ行きが前年同期より3割ほど

DB INDEXに掲載した内容の一覧

落ち込む。

2004.3.24

高橋尚子選手が4月4日に埼玉県の「吉川なまずの里マラソン大会」一般5kmの部に特別参加予定。

2004.3.25

アテネ五輪の聖火採火式が、ギリシャのオリンピア遺跡のヘラ神殿前で行われた。第1走者は同国陸上男子やり投げのガツイウディス選手。

2004.3.27

高橋尚子選手の9月のベルリンマラソン出場が濃厚に。5月よりボウルダーで高地合宿に入る模様。

2004.3.30

4月11日の長野マラソンに女子はファツマ・ロバ選手(30)＝エチオピア＝が三年連続出場予定。男子はダグラス・ワキウリ選手(40)＝ケニア＝がゲスト参加し、市民ランナーと一緒に3時間のペースで走る。

2004.3.31

元五輪マラソン代表中山竹通さん(44)が愛知製鋼の陸上部監督に4.1より就任。

2004.4.1

アテネ五輪の聖火が31日、マラソンのゴールとなるパナシナイコ競技場に到着。その後6月4日にシドニー、6月6日に東京にリレーされる予定。

2004.4.4

ロッテルダムマラソンで、男子はフェリックス・リモ(ケニア)が2時間6分14秒で初優勝。パリ・マラソンでは小幡佳代子が体調を崩しながらも12位。

2004.4.5

高橋尚子選手は全国の市民レースに5月5日まで参加しその後秋のマラソンに向け、5月6日の誕生日後、5月7日にボウルダー入り予定。

2004.4.6

米国民の3人に2人が「太り過ぎ」、5人に1人は「肥満」。米疾病対策センターは、肥

満が来年には喫煙を抜いて予防可能な死因のトップになるとする警告を発表。これを受け、米厚生省は節食と運動を呼びかけるテレビ広告を開始。米政府は国を挙げた肥満防止に乗り出す。

2004.4.7

大分県在住のタイ国籍の車いすランナーでアトランタパラリンピック10000m銅メダリストのブランチョーク・クルンゲルン選手(31)が日本代表として9月のアテネパラリンピックへ。登録名は「安岡チョーク」に変更。

2004.4.11

第6回長野マラソン女子はファツマ・ロバが2時間28分5秒で初優勝。北京国際女子駅伝では日本チームは2位。優勝は中国。3位米国。

2004.4.13

坂本直子選手が聖火が燃えているアテネのマラソンゴール地点のパナシナイコ競技場を車で視察。

2004.4.14

エスピーの国近選手が瀬古監督とアテネのマラソンコース視察に出発。5日間滞在中に2回ほど試走する予定。

2004.4.15

アテネパラリンピックの代表に車いすマラソン女子世界記録保持者の土田和歌子選手(29)が選ばれる。

2004.4.18

第24回ロンドンマラソンで、男子はエバン・ルト選手、女子はマーガレット・オカヨ選手とケニア勢が優勝。また、ポーラ・ラドクリフ選手が3月にドイツでヘルニアの手術を受けていたことが17日判明。

2004.4.19

ロンドンマラソンで女子一般参加のトレイシー・モリスさん(36)が英国人女子で1位(総合10位)で英国陸連の選考基準タイムもクリアしたためアテネ五輪女子マラソンの英国代表に内定。ポーラ・ラドクリフ選手も正式に選ばれるが、10000mへの出場も視野に。

2004.4.20

第108回ボストンマラソンでキャサリン・ヌデレバ選手(ケニア)が、東京国際女子優勝のエルフィネッシュ・アレム選手(エチオピア)との競い合いを制し2時間24分27秒で3度目の優勝。

2004.4.22

アトランタ銅、シドニー銀のメダリストでケニア代表のエリック・ワイナイナ選手が「日本の第4の代表のつもりで頑張る」と3大会連続メダルに挑戦の意欲を示す。一方アテネでは国近選手がマラソンコースの一部を試走。

2004.4.25

兵庫リレーカーニバルの1万メートルで野口みずき選手が自己新で4位。1位はワンジク選手2位は福士選手。

2004.4.26

アテネ男子マラソン代表の油谷繁選手を応援する組織を山口県長門市の長門商工会議所青年部のメンバーが発足。アドレスは<http://www.nagatodx.com/aburaya/>

2004.4.28

アテネ五輪マラソン男子代表、諏訪利成選手(日清食品)がアテネのマラソンコースの一部約20kmを約1時間で試走。

2004.5.4

マラソン、10000m、5000m、3000mの日本記録保持者にしてアテネ五輪マラソン男子補欠の高岡選手は10000mが5000mでの五輪代表を目指して日本選手権(6月4日～6日・鳥取)に参加表明。

2004.5.6

32歳の誕生日を迎えた高橋尚子選手が秋のベルリンかシカゴに出場し、自己記録更新を目指すことを記者会見で表明。

2004.5.9

坂本直子選手がアルパカーキでの練習がやや遅れ気味だととのことで日本選手権(6月・鳥取)での10000m出場を取りやめ。

2004.5.12

東京五輪銅メダルの円谷幸吉選手の記

念アルバムが見つかり、円谷幸吉記念館に寄贈された。40年前に応援のお礼として知人らに約200冊配付されたものの1冊。

2004.5.13

6月6日に都内を走る聖火ランナーが発表される。卓球の福原愛選手、サッカーの田中達也選手、歌手の橋幸夫さんなど、1人あたり約350mを走る。ルートは有明ビックサイトを朝11時出発してから都庁に夕方6時にゴールする53km。

2004.5.14

高橋尚子選手がボルダーに出発。秋の大会(ベルリンかシカゴ)で2時間18分30秒を目指す。

2004.5.17

WHOの総会がジュネーブで開幕。エイズやSARS等の問題が協議されるが、最終日には糖尿病などの原因となる肥満防止のための世界戦略を採択する予定。

2004.5.19

菓子パン類やクッキー、クラッカー、揚物などに使われている特定の脂質を飲食店や食品メーカーに使用させないよう、米消費者団体が米政府に訴える。

2004.5.20

和歌山県上富田町の「紀州口熊野マラソン」と米国ハワイ州ホノルル市の「ホノルルマラソン」が提携を検討。

2004.5.23

長居陸上競技場で行われたジャパン・パラリンピック陸上競技大会で土田和歌子選手が、車いすの800mで1分50秒37、同5000mで11分49秒23の世界記録を達成。

2004.5.24

国立スポーツ科学センターが、一流スポーツ選手の遺伝子分析・データベース化を開始。遺伝子レベルでの運動能力の「素質」を明らかにする目的。

2004.5.25

今年のゴールデンウイーク中にハワイを訪れた日本人観光客数が、前年同期比84%

の大幅増を記録。

2004.5.27

坂本直子選手がアテネ試走とアルパカーキでの合宿を終え帰国。五輪コースの印象については「思ったよりタフなコース。速さより強さかなと思った」と語った。

2004.5.29

肥満が社会問題になっている米国で電話調査の結果、太り過ぎの人の多くは自分の体重が正常だと思っていることが判明。

2004.5.31

国際陸連グランプリ、タレスFBKゲームズの男子5000mでケネニサ・ベケレ選手(エチオピア)が12分37秒35の世界新記録で優勝。

2004.6.4

アテネ五輪の聖火がシドニーに到着。史上初めての世界五大大陸を巡る聖火リレーがスタート。第一走者はシドニー五輪陸上女子400mで金メダルを獲得したキャシー・フリーマンさん。

2004.6.5

女子マラソン世界歴代3位の記録を持つ孫英傑選手(中国)がアテネのマラソンに出場しないことが明らかに。5000mと10000mにエントリー予定。最終決定は7月とのこと。

2004.6.8

6月末から7月初めにアテネ五輪女子マラソン3選手がコースの試走時に、『金メダルシューズのつくり方』のアシックス社の三村仁司氏もアテネ入りすることに。

2004.6.9

肥満度の指数(BMI)や中性脂肪値が正常でも脂肪肝の可能性のある人が男性で2割、女性で1割いると予測されることが愛知医大の各務伸一教授らの分析で分かった。

2004.6.10

6.8にチェコで行われた陸上男子10000mで、先月の5000mに引き続き、ケネニサ・ベケレ選手(エチオピア・22歳)が26分20秒31の世界新記録で優勝。

DB INDEXに掲載した内容の一覧

2004.6.11

6.8に土佐礼子選手(27)が中国昆明合宿に出发。7月上旬にいったん帰国し、フランクフルトとアテネの視察後、再び昆明で最終合宿を行なう予定。

2004.6.14

アテネ五輪の陸上競技代表選手27人が決定。陸上女子最年長を弘山晴美選手が更新。35歳で3大会連続出場。

2004.6.15

JOCの専任コーチも務めている佐倉アスリートクラブの小出監督が、陸連からのアテネ五輪の女子マラソン監督要請を「選手のコーチがやったほうが良い」と辞退。

2004.6.16

成人の半数以上が太り過ぎの米国では年間推定40万件の脂肪吸引手術が行われているが、手術により脂肪を取り除いても病気の予防にならないことがワシントン大の研究で分かった。「やはり地道に減量するしかない」と結論づけた。

2004.6.20

陸上の欧州カップ女子5000mで、約2年ぶりのトラック競技となるポーラ・ラドクリフ選手が世界歴代3位の記録で優勝。

2004.6.27

ポーラ・ラドクリフがアテネ五輪でマラソン5日後に行われる10000mにも、コンディションがよければ出場を表明。

2004.6.28

陸上の英国グランプリ女子10000mでポーラ・ラドクリフ選手が30分17秒15の今季世界最高で優勝。他選手をすべて周回遅れにする独走。

2004.6.30

陸上のホクレン中長距離チャレンジ第4戦、北海道深川大会の男子10000mでアテネ五輪代表の大野龍二選手が27分59秒72で優勝。高岡選手は約1秒遅れの2位。

2004.7.1

野口みずき選手が五輪コース試走とスイス

での合宿に向け出国。このまま帰国せずアテネ五輪に挑む。昨日の夕食は好物のマグロの刺し身。一方先にアテネ入りしている坂本選手は10km地点から30km地点を約1時間30分かけて試走。「もっと足をつくらないといけない」と語った。

2004.7.4

札幌国際ハーフマラソンで大南博美選手が1時間8分45秒で優勝。男子はジェームス・ムワンギ(20)が1時間1分28秒で初優勝。

2004.7.5

アテネで大屋根を設置するなどの改修作業中の五輪スタジアム脇で火災。出火の原因は調査中。このぼやで外壁の一部が黒くこげた。

2004.7.6

小児期のマルチビタミン剤の使用が、喘息や食品アレルギーに関係している可能性が考えられると米国小児医療センターなどの共同研究の結果が発表された。3歳頃にマルチビタミンを与えられた子供のアレルギー発症率が高かった。

2004.7.7

牛乳を1日500グラム飲むと、カルシウムの効果で大腸がんの危険が12%減少することが米ハーバード大などのグループの調べで明らかになった。

2004.7.8

土佐礼子選手がアテネの勝負どころの登りを含めた10km～33km地点を試走。これで男女全6選手が試走を終えた。

2004.7.10

6月に1200kmを走り込んだ油谷繁選手が、「7月の練習でしっかり追い込んで、出るからには金メダルを目指したい」と豊富を語った。

2004.7.12

1ヶ月後に迫ったアテネ五輪の日本代表選手数が史上最多の312名となり、うち女子が171名と男子の141名を上回る。役員を含めると513名の日本選手団となることが判明。

2004.7.13

英国陸連はアテネ五輪でポーラ・ラドクリフ選手をマラソンと10000mの2種目で代表に選出。

2004.7.14

国立健康・栄養研究所は「にがり」にダイエット効果の根拠がないとして、摂り過ぎに注意するようホームページで呼びかけを始めた。

2004.7.19

熱中症患者の約3割が、屋内などで安静にしているときに発症していたことが、日本神経救急学会と東京都医師会の調べで分かった。

2004.7.20

紀元前490年の「マラ톤の戦い」は、通説の9月12日ではなく、もっと暑い8月12日だったとする新説を米天文学者が発表。新説が正しければ、マラ톤からアテネに走った伝令の死の背景には厳しい暑さもあったことになる。

2004.7.21

高橋尚子選手が9.26の第31回ベルリンマラソンに出場することに。

2004.7.22

日本テレビの夏の恒例番組(8.21-22放送)の24時間マラソンにタレントの杉田かおるさん(39)が挑戦することに。

2004.7.25

108年ぶりの開催となるアテネ五輪のマラソンコースのスタート地点の整備のほか再舗装などの遅れが心配されていた改修工事はほぼ完了。26日に工事を担当したギリシャ環境・都市計画・公共事業省が完成を宣言する。

2004.7.26

6月に1300kmを走り込んだ国近友昭選手が都内で会見。「手応えもある」と1ヶ月後に迫ったアテネ五輪のマラソンに向け意欲を見せた。瀬古監督も「これからは抑える方が重要。手綱を締めていきたい」と語った。

2004.7.27

中国の18～34歳の80%が週に1回以上健康のためトレーニングを行っており、33%がジョギングをもっとも日常的なトレーニングとして選択していることがACニールセンのオンライン調査で分かった。【上海26日新華網】

2004.7.29

アテネ五輪マラソンのスタート位置が、コース改修の結果、元の出発地点に大理石と鋼鉄で作られた幅40cmの立派なスタートラインより約80m前方にずれることになった。

2004.8.1

都内で7月に熱中症で救急搬送された人は628人に上り、東京消防庁が1999年に統計をとり初めて以来、過去最高だったことが分かった。また、都内の7月の最高気温の平均値は33.1℃(速報値)と、これも過去最高を更新する見通し。

2004.8.2

栄養補助食品(サプリメント)のビタミンEでは、食物から摂取するビタミンEと同様の効果(老化防止・心臓疾患予防等)が得られないことが米研究グループの調査で分かった。

2004.8.3

アテネ五輪のマラソンコースに、五輪コースを示す青い線が特別作業車によって引かれた。

2004.8.4

20～30代の男性に冠動脈に動脈硬化が起こる割合が1980年前後から90年代前半の10数年間で2倍以上になっていることが岡山理科大学の研究で分かった。「動物性脂肪の過剰摂取など、食生活の変化が原因だろう」とのこと。

2004.8.5

日本陸連は4日、アテネ五輪マラソン代表の補欠に選ばれていた男子の高岡選手、女子の千葉選手の補欠解除を発表。

2004.8.8

アテネ五輪に出場する日本選手団の本隊139名がアテネ入り。10日に入村式を行

なう。

2004.8.9

アテネ五輪開幕4日前になり、組織委のアンゲロプロス会長が会場の完成を宣言。

2004.8.10

土佐礼子選手が昆明での1カ月間の高地合宿を終えて帰国。13日にドイツのフランクフルトに向け出発予定。その間に食材の買い出しを行なう。

2004.8.18

野口みずき選手と坂本直子選手がアテネに入った。

2004.8.19

土佐礼子選手がアテネに到着。

2004.8.23

アテネ五輪女子マラソンで野口みずき選手が優勝。2位にヌデレバ選手。ラドクリフ選手は棄権。

2004.8.24

途中棄権したラドクリフ選手が会見。27日の10000mの出場について「今は決断できない」と明言を避けた。

2004.8.29

北海道マラソンで千葉真子が2時間26分50秒で2001年大会以来2度目の優勝。男子はラバン・カギカ(ケニア)が2時間12分20秒で初優勝。

2004.8.30

アテネ五輪男子マラソンでステファノ・バルディニ選手(イタリア)が優勝。油谷選手5位、諏訪選手6位入賞。ワイナイナ選手7位。国近選手は42位。

2004.8.31

アテネ五輪で金メダルの野口みずき選手に京都府スポーツ賞特別栄誉賞が贈られる。

2004.9.1

記録的猛暑となった7-8月に東京都内で熱中症で搬送された患者は892人に上り、過去最高になったことが東京消防庁のま

DB INDEXに掲載した内容の一覧

とめでわかった。

2004.9.2

アイルランド政府は、アテネ五輪マラソンでアイルランド人の男に妨害されて銅メダルだったバンデルレイ・デリマ選手（ブラジル）を10月にアイルランドの首都ダブリンで開かれる市民マラソンに招待することに。

2004.9.3

東京都の石原知事が「東京大都市マラソン」の開催を発表。2005年秋～冬の開催を目指す。

2004.9.6

高橋尚子選手が6月中旬に転倒して胸部を痛め3週間ほど走れなかったため、調整遅れにより年内のレース出場を見送ることに。

2004.9.7

睡眠6時間未満の状態が長く続くと、反応が鈍くなったり、明晰な思考を維持できなくなったりするなど、精神面の疲労が2日連続の徹夜に匹敵することが中国睡眠研究会の研究で分かった。

2004.9.8

アシタバに含まれる「カルコン」と呼ばれる黄色色素に血糖値を下げる働きがあることがタカラバイオの研究で分かった。

2004.9.9

日本鯉鮪漁業協同組合連合会より野口みずき選手に向こう1年間にわたりマグロが贈呈されることに。

2004.9.12

17日に開幕するアテネ・パラリンピックの日本代表団が11日アテネに到着し選手村に入村した。

2004.9.13

9月26日のベルリンマラソンに渋井陽子選手と大南博美選手（姉）が出場予定。同大会日本人5連覇を目指す。

2004.9.14

脂肪分を包み込んで便と一緒に排泄するとうたった9種類のダイエット食品に明確な

効果がないことが国立健康・栄養研究所の動物実験で分かった。

2004.9.15

26日のベルリンに向け渋井陽子選手が順調な仕上がりに。ペースメーカーを2名付け5キロ16分30秒を目安に走り、高橋尚子選手の日本記録更新を目指す。

2004.9.17

10月10日に行われるシカゴマラソンに高岡選手が出場予定。ほかにヤクルトのジェンガ選手、前世界記録保持者のハリド・ハヌーン選手など参加。

2004.9.19

渋井陽子選手が18日、成田からベルリンに出発。ベルリン後は来年の世界選手権（ヘルシンキ）を目指す。

2004.9.21

アテネ・パラリンピック陸上女子5000m（車いす）で土田和歌子選手が優勝。冬夏のコメダリストに。

2004.9.22

21日夜より北京の天安門広場東側の中国国家博物館のゲート前で北京五輪のカウントダウン時計が始動。

2004.9.26

アテネパラリンピックマラソンで、車いす女子は畑中和選手が金、土田和歌子選手が銀のワンツーフィニッシュ。車いす2男子で高田稔浩選手が金。視覚障害1で高橋勇市選手が金メダルを獲得。

2004.9.27

26日のベルリンマラソンで渋井陽子選手が高橋選手の記録を5秒縮める2時間19分41秒の日本新記録で優勝。10000mとマラソンの日本記録保持は増田明美さん以来16年ぶり。

2004.9.28

ほ乳類の脳に多く存在し、複数のアミノ酸の集合体であるヘプチド「ニューロメジンU」に、食欲を抑制する強い作用のあることが久留米大学の研究で分かった。

2004.9.30

2156年に開かれる五輪の女子陸上100mで、女子の優勝者の記録が男子を抜くとイギリスの研究チームがネイチャーに発表。記録は8秒079と予測。

2004.10.3

ニューデリーで開催された世界ハーフマラソンで、マラソン女子アジア記録保持者の孫英傑選手（中国）が1時間8分40秒で優勝。日本の斉藤由貴選手が5位。

2004.10.4

リンゴの皮に多く含まれるポリフェノールに筋肉を増やし、内臓脂肪を減らす働きのあることがアサヒビールと日体大の共同研究で確認された。

2004.10.6

渋井選手同様アテネを逃した高岡寿成選手が5日、シカゴマラソン（10日）に出場のため関西空港より出発。自己の持つ日本記録（2時間6分16秒）の更新と世界記録（2時間4分55秒＝テルガト）に挑戦する。

2004.10.7

林野庁は、森林浴によって健康増進やリハビリ効果が期待できる山林を「森林保養地」に指定することに決定。全国から候補地を募ることに。

2004.10.11

第27回シカゴマラソンでダニエル・ジェンガ選手（ヤクルト）が2位。高岡選手は3位で日本記録の更新ならず。エバンス・ルト選手が2連覇。

2004.10.12

アテネ五輪女子マラソン金メダルを記念して野口選手が1999年から毎年練習に使用した長野・菅平高原のコースが「野口みずきクロカンコース」と命名され記念碑の序幕式が行われた。

2004.10.13

群馬県の警察官、警察職員の39.8%が肥満（BMI=25以上）であることが分かった。ちなみに全国平均は39.6%。もっとも高いのは秋田県警の59.6%。最低は京都府警の31.3%だった。

2004.10.17

ANA北京国際マラソンで女子マラソンアジア記録保持者の孫英傑選手（中国）が2時間24分11秒で、この大会2連覇。

2004.10.19

2000年に4人に1人だった日本の成人男性の肥満者が3人に1人の状態に近づきつつあることが分かった。この深刻事態に厚労省も危機感を募らせている。

2004.10.20

成人でたばこを吸う人の割合が29.4%と、初めて3割を切ったことが、日本たばこ産業の調査で分かった。

2004.10.21

子供の運動能力の低下が続く中、中高年の体力・運動能力が向上していることが文部科学省の調査で分かった。健康指向によるウォーキング習慣やフィットネスクラブの普及が要因。

2004.10.26

ポーラ・ラドクリフ選手が11月7日に行われるニューヨークマラソンに出場する意向を表明。一方、野口みずき選手は世界選手権の選考レースに出場しない模様。

2004.10.30

土佐礼子選手と渋井陽子選手が11月3日の東日本実業団駅伝での三井住友海上の史上初5連覇達成を目指し中国・昆明から帰国。ちなみに土佐選手は12月に海外挙式予定。

2004.11.3

東日本実業団駅伝で三井住友海上が大会新記録で5連覇を達成。来月12日に岐阜県で開催の第24回全日本実業団対抗女子駅伝競争大会の出場27チームが出そろろう。

2004.11.4

東京大都市マラソン（仮称）の2005年度からの実施は既存大会との兼合いもありかなり難しいと日本陸連専務理事が見解を表明。

2004.11.7

ニューヨーク・シティー・マラソンでポーラ・ラドクリフ選手が優勝。神戸全日本女子ハーフマラソンではキャサリン・ヌデレバ選手が優勝。

2004.11.8

7日の第36回全日本大学駅伝対校選手権大会で駒大が2年ぶり5度目の優勝。次は箱根駅伝4連覇を目指す。

2004.11.9

米国の20歳以上の平均体重が過去10年間で4.5kgも増加したため旅客機の燃料コストが300億円も増え、燃焼に伴うCO2が380万トンも余計に排出され、地球環境に深刻な影響を与えていることが明らかになった。

2004.11.11

日本陸連が国際千葉駅伝（23日）のエントリー選手を発表。女子はエチオピア勢が有力。日本からは渋井陽子選手、大島（旧姓田中）めぐみ選手、油谷選手らが出場。

2004.11.14

東日本女子駅伝で神奈川が優勝。東京は土佐礼子選手がアンカーで追い上げ、3人抜きで3位。また東日本実業団対抗駅伝では、コニカミノルタが2年連続4度目の優勝。

2004.11.16

約30%の高濃度酸素を吸引することで「便秘の改善」「体脂肪率の減少」「血糖値の減少」などの健康効果があることが松下電器と東海大の共同研究で明らかに。

2004.11.17

ブータン政府は12月17日から、国内でのたばこの販売を一切禁止すると告示。世界初の措置。外国から個人消費のため持ち込んだ場合100%の関税を課される。

2004.11.18

日本陸連がヘルシンキ世界陸上の代表選考レースでのペースメーカーの5キロ毎のラップを、男子15分10秒、女子17分と発表。女子では21日の東京国際女子が国内初のペースメーカー付きの大会となる。

DB INDEXに掲載した内容の一覧

2004.11.21

東京国際女子マラソンで、ブルーナ・ジェノベーズ選手(イタリア)が2時間26分34秒で優勝。嶋原清子選手(資生堂)が2位。千葉選手は4位。

2004.11.23

国際千葉駅伝で、エチオピアが男女ともに3年連続優勝。日本は男子が3位、女子が2位。

2004.11.25

厚生労働省が選定する「現代の名工」に「金メダルシューズの作り方」で有名な、アシックスの三村仁司さん(56)が選ばれる。

2004.11.28

第22回全日本大学女子駅伝で立命大が2連覇。

2004.11.29

有森裕子さんが体調不良のため、カンボジアで12月5日に行われる「第9回アンコールワット国際ハーフマラソン大会」の参加を見送ることが決定。

2004.11.30

厚生労働省は22日、「日本人の栄養所要量」に替わる「日本人の食事摂取基準」を公表。生活習慣病予防に重点を置き、栄養素の「目標量」を新たに設定。2005年度から5年間使用される。

2004.12.1

5日に行われる福岡国際マラソンの招待選手の佐藤智之選手が右膝の関節炎、軟骨炎症のため欠場すると大会事務局が発表。

2004.12.3

アテネ五輪男子マラソンで3位になったデリマ選手を走行妨害の際に助けたアイスクリーム工場に務めるギリシャ人男性ポリピオス・コシバスさん(53)がブラジル・オリンピック委員会に招かれ表彰される。

2004.12.5

第58回福岡国際マラソンで尾方剛選手(中国電力)が2時間9分10秒でマラソン初優勝。来年8月の世界選手権ヘルシン

キ大会の代表に内定。

2004.12.6

12日に行われる全日本実業団対抗女子駅伝競走大会に初出場予定だった豊田自動織機がメンバーの故障により出場を辞退。

2004.12.8

右足首を骨折していた高橋尚子選手がジョギングを再開。来年1月より練習を再開し、春のマラソンを目指す予定。

2004.12.12

全日本実業団対抗女子駅伝で三井住友海上が2時間13分17秒の大会新記録で2連覇。

2004.12.13

三井住友海上の最終6区のアンカーだった大山美樹選手が来年1月30日に行われる大阪国際女子マラソンに出場予定。渋井陽子選手は名古屋に参戦予定。

2004.12.15

米国への移民が同国に長期間滞在すると、肥満の傾向が強まるとする研究結果を米医師会誌が発表。ちなみに米国移住1年未満の移民で肥満とされる人の割合が8%にすぎないのに、15年以上住んでいる移民の肥満率は19%になり、米国生まれの人の肥満率22%に近づくとのこと。

2004.12.16

大南姉妹が所属するUFJ銀行女子陸上部が「経営合理化策の一環」として来年3月で廃部することに。

2004.12.17

元日におこなわれるニューイヤー駅伝の出場37チームのエントリーメンバーが16日に発表された。元日9時05分群馬県庁前をスタートする7区間100km。

2004.12.19

野口みずき選手が20日より鹿児島・奄美大島合宿を開始。大みそかにはNHK紅白歌合戦の審査員を務めるため帰京予定。復帰レースは来秋の模様。

2004.12.20

日本陸連から個人合宿の費用が年300万円まで支給される強化選手ランク「S」に野口みずき選手が指定される。一方、最近の実績が少ないため高橋尚子選手は「A」から同150万円の「B」に降格となった。

2004.12.23

1928年のアムステルダム五輪800m銀メダリスト故人見絹枝選手の像がたつ岡山市陸上競技場の広場で有森裕子像が除幕された。バルセロナ五輪でエゴロア選手とのデットヒートの場面で力強く走る姿を再現している。

2004.12.26

右足首を骨折してリハビリ中の高橋尚子選手が来年1月から国内合宿に入り、3月の国内か4月の海外マラソンでの復帰を表明。

2004.12.27

26日の全国高校駅伝で男子は仙台育英(宮城)が2時間1分32秒の大会新記録で2年連続5度目の優勝。女子は諫早(長崎)が3年ぶり2度目の優勝。