



# WGM11月号

若葉グリーンメイト  
会報  
平成24年10月30日発行

## 【11月・12月のお知らせ】

### 1. WGM日程

- 11月、12月の練習会は、高麗川コースを使ったビルドアップ走が基本ニューです。
- 12月02日(日) WGM公式行事としての**黒山鎌北湖駅伝**です。今年は3チームエントリーしています。
  - ・集合：午前7時 若葉団地集会所前  
時間厳守です。車の相乗りをお願いします。  
中継後の着替え等の準備を忘れないようご注意ください。出場予定がなかった方でも、当日参加は可能です。またサポート役をお願い出来る方も上記集合場所までお集まりください。できるだけ事前に事務局までご連絡をお願いします。
- 12月02日(日)夜は公式行事の**忘年会**があります。
  - ・日時：12月2日(日) 午後6時～  
開演15分前にはお集まり下さい
  - ・場所：おおさわ ※鶴ヶ島駅前3分、昨年と同じ場所  
<http://www.hotpepper.jp/strJ000184209/map/>
  - ・会費：男性6,000円 女性5,000円  
参加申し込み締切りは11月25日(日)です。

### 2. 会員動向

#### (1) 新会員

- ・山藪健一(やまぞのけんいち)さん<鳩山町楓が丘>  
7月に入会されました。40歳代後半。走り始めたのは昨年から。最初は皇居一周も走れなかったそうですが、今では高麗川30Kを見事に完走。トレランにも挑戦されているそうで、伸び盛りですね。

#### (2) 退会(24年度会費納入済、25年3月まで会員継続)

- ・古木秀明さん

10月1日付けで異動の辞令を受けられ、熊本に転勤されました(戻られました)。「お世話になりました。皆さんによろしく」とのこと。

### 2. 行事報告

#### ①「所沢走友会40年祭」

10月06日(土)に、所沢航空公園内会場(屋外)&所沢市役所講堂&食堂にて「所沢走友会40周年祭」(9:00~16:00)が開催され、WGMからは鈴木(敏)と森脇コーチが参加しました。参加者約120名。

「江田良子ランニング教室」「スロージョギング教室」「フリーランニング&太田眞教授の講演」等に分かれてのコーチングとラン。

昼食をとりながらの参加12クラブの紹介。

そして、松田千枝さんの「80歳まで走れる体づくり」と題した講演会。

ランニングを科学的・体験的に学ぶメニューはもちろんでしたが、所沢走友会会員の懇切丁寧な対応が印象に残りました。



※参加者は12クラブ、120名近く



※松田千枝さんの、つねに身体の軸を確認するという講演。

## ②「高麗川30K (サーティ)」

本格的なランニングシーズンを控えて、今までの秋季合宿に変わる集中トレーニングの試みとして開催しました(企画運営担当:岡内&田川)。

泉町公園にテントを張ってベース基地を設営。その公園から1km下流の橋をスタート地点として往復10kmコースを設け周回することに。車道との交差は交通量が少ない島田橋付近のみで、安心して30Kを走れる素晴らしいコースになったと思います。



参加者氏名 記録(平均ペース)

### ■30km走

穴原さん	1:58:44 (3:57)
高橋さん	2:06:49 (4:14)
森脇さん	2:17:14 (4:34)
鈴木(信)さん	2:21:20 (4:43)
岡田さん	2:25:08 (4:50)
越橋さん	2:25:36 (4:51)
当間さん	2:27:12 (4:54)
狩野さん	2:32:04 (5:04)
宇梶さん	3:09:42 (6:19)
山藪さん	3:10:38 (6:21)

### ■ハーフTT

田川さん	1:27:38 (4:09)
落合さん	1:43:30 (4:54)
四條さん	1:43:40 (4:55)
岡内(真)さん	1:46:14 (5:02)
池田さん	1:59:41 (5:40)

### ■20km走

所さん	2:11:15 (6:34)
-----	----------------

### ■10km走

戸田さん	49:14 (4:55)
高濱さん	53:00 (5:18)
肥田さん	53:00 (5:18)
宮部さん	54:10 (5:25)
加藤さん	63:00 (6:18)

### ■スタッフ参加

鈴木(敏)さん、高橋(真)さん、岡内(里)さん

### ■応援ラン

清水(明)さん、藤田さん、山崎さんら多数。

外部からご参加いただいた所沢走友会の穴原さん、埼玉大井RCの当間さん・狩野さんありがとうございました。

「高麗川30K」は来年以降の本格開催が期待されます。