

# 若葉グリーンメイト



(2009年 皇居でのOB・OG駅伝の時の集合写真です)

ホームページ (HP)

<http://wakaba-green-mate.cocolog-nifty.com/>

WGM掲示板 (BBS)

<http://9217.teacup.com/wakabagreen/bbs>

練習予定および連絡メールリングリスト (ML)

<http://iyouko.hp.infoseek.co.jp/diary2/wgmdiary2.htm>

**若葉グリーンメイトは、東武東上線の若葉駅近くの若葉台団地に隣接する千代田公園を練習拠点として活動している市民ランナーの集まりです。**

**現在実働会員数は、約60名。**

**メンバーは、元実業団選手や自己記録更新を目標とする方から、もっぱら健康のためのファンランを楽しむ人も含め幅広い層のメンバーで成り立っています。**

**それぞれ自分に合った練習をしていますので、初心者の方もご心配されることなくお問い合わせ下さい。**

## [若葉グリーンメイトの歩み]

### 1980年

第一回坂戸毎日マラソン開催

※走友会発足主要メンバーにより坂戸市千代田公園での定期的練習会が持たれるようになった。  
そのきっかけとなった大会。

### 1984年

第一回定例会議(会則を制定して正式発足)

### 1985年

奥武蔵駅伝へ参加。以降毎年参加。会報「WGM」を創刊。以降季刊発行。

### 1989年

坂戸市主催の友好リレーマラソンへ参加。以降毎年参加

### 1994年

機関誌「WGM」創立10周年号発行

### 1997年

顧問に大東文化大学陸上部監督の青葉昌幸氏を迎える

## [活動の目的]

- (1) ランニングを通じて健康の増進を図る
- (2) 走る仲間との交流を深める
- (3) 競技力の向上を図る

※上級者向け※

- (4) 障害防止や競技力向上のための情報収集や研究を行う

## [主な活動]

詳しくは「練習行事計画表」をご覧ください。

### 練習会

毎週日曜日午前8時(7、8月中は午前7時)から行っています。練習内容や場所は、内容にバリエーションを持たせるために、複数のパターンがあり、年間計画に沿って進めます。

### 大会への参加

青梅マラソン(2月)や東京荒川市民マラソンへは会をあげて参加しています。その他、奥武蔵駅伝、埼玉駅伝をはじめとする各種の駅伝に積極的に参加しています。他に、つくばマラソン、大田原マラソン、坂戸市民チャリティーマラソン、日高かわせみマラソン、富士登山競走、小川和紙ハーフなどがメンバーの出場者が多い大会です。

### 合宿

毎年7月に懇親会を兼ねた合宿を行っています。(実施例;95年北軽井沢、96年;白河市、97年;榛名湖、98年;赤城山、99年;伊香保温泉、00年;群馬県川場村、01年、02年;小鹿野町、03年:奥日光、04年:越後湯沢、05年:白河、06年:越後湯沢)

03年からは、10月最終土日に秋合宿を実施しています。

### 陸協への登録

埼玉陸上競技協会への登録を積極的にすすめ、各種大会への参加の便宜を図っています。

### 入会資格

年齢・性別を問いません。健康な方ならどなたでも。

### 会費

改定(2001年4月) 3,000円(年額)

### 練習会場

千代田公園(坂戸市千代田)を起点にして毎日曜

※ 有志による合同自主練習(3種)

毎週土曜日 A: 日高市物見山周辺一トレイルラン

B: 東洋大学グランドスピード練習

C: 鳩山ニュータウン一周回ビルドアップ



## [入会申込]

その1 直接練習会場へ (練習会への体験参加、大歓迎♪です)

※練習会場、練習日、時間は、「練習行事計画表」を参照ください。

その2 「入会申込書」「ランニングアンケート」に記入いただき事務局までメール送付ください。

事務局: "宇梶" <s-ukaji@m2.gyao.ne.jp>

"岡田" <masahiro14619@joy.ocn.ne.jp>