

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 2005

2005年1月1日 ~ 12月31日

51912

2005年になりました。

マハロ菊池
2005.1.1

新年明けましておめでとうございます。

元旦は非常に良い天気です。

昨日の雪が残ってるので今日はニューイヤー駅伝を見てから午後にくっくると走ることにいたします。

51913

明けましておめでとうございます

ヒロ兎玉
2005.1.1

雪の大晦日から一転して、2005年の始まりは快晴でいい感じですね。

去年はいろいろな事がありましたけど、当クラブに3月から入会させてもらい、イベントやレースと一緒に参加して楽しい充実した一年でした。12月に痛めた右足のかかとの方もほぼ完治したので、新年からお酒はほどほどにして、徐々に鍛練していきたいと思ってます。今年にはラン以外でも新しい事になんでも前向きにチャレンジしていく年にしたいです。

皆さん、今年もどうぞ宜しくお願い致します！

コツコツさん、お久しぶりですネ！どうしちゃったのか心配してましたよ。またランの方も頑張ってください！宮古島ではコツコツさんの分も楽しんでできます^^)。

51914

1日よい天気。午後石神井公園のんびり3周のみでした。

マハロ菊池
2005.1.1

ニューイヤー駅伝はなかなか見応えがありました。それぞれの選手がそれぞれの持ち味を十分出して走っておいりましたね。それにしても自衛隊体育学校って学校なのか実業団なのか微妙だなあ。

ヒロさん、今年もよろしくお願いたします。あつという間に宮古島になりそうですね。

51915

皆様明けましておめでとうございます。

pompom
2005.1.4

年末年始の三日間は毎年箱根で過ごすので、今年も新年は箱根で迎えました。31日の雪が地面に残って凍りついていて元旦は走るつもりが、すべらないように踏んぱりながらのへんてこなウォーキングになってしまいました。

2日は箱根湯本で駅伝の応援をしてからロマンスカーで帰りました。私が見た時点では東海大が2位との差をかなり開けて余裕で走っているように見えたのですが、駒大が優勝しましたね。

私は今年もマイペースでぼちぼち頑張りますので皆様宜しく御願いたします。

51916

連日良い天気でありました。

マハロ菊池
2005.1.5

あつという間に年末年始の休みは終わり、今日からお仕事であります。連日良い天気でしたが、ほとんど走らず1週間が経ってしまいました。おかげで3kg太ってます。そろそろやばいです。今日から筋トレもしつつ走ろうと思っています。

さて、早速今週末は、1.9の谷川真理ハーフマラソンに、はやぶたさん、カイウラニさん、ワイマナロさん、虹の木さん、ラナイさん、ホロさん、マカハさん、みずやんさんが参戦でしょうかね。私は橋の上から観戦するといっていました、渋谷区駅伝の練習会があるため行けなくなってしまいました。申し訳ありません。頑張ってください。

一方ハワイではBob & Ron's 5Kにワイアラエ千葉さんが出場ですね。頑張ってください。

で、1.10は市原高滝湖M(10k)にホアロハさんが出場ですね。頑張ってください。

今年はずでに3月までほぼ毎週どなたかがレースを走ってる状態のスケジュールになっておりますよ。

pompomさん、今年もよろしくお願いたします。年末年始に箱根っていうのは良いですね。私は茨城県小山のスーパー銭湯に行きました。那須から温泉を運んで沸かしてるのですが、入るとかえってかゆくなる気がして、やはり温泉は温泉に行かねばなあと思った次第であります。

51917

さすがに寒くなってきました。

マハロ菊池
2005.1.6

1月4日までは妙に暖かかったのですが、昨日辺りから非常に寒くなってきましたね。昨日は結局会社の新年会でやや帰宅が遅くなったのでジム行かずでした。今日は行かんとなあ・・・。

ラナイさんの青太全3回が終了しました。ありがとうございました。来週からは虹の木さんのつくばが開始になります。2004年ホノルルもどなたか書いてくれると嬉しいなあ。

51918

あけましておめでとうございます。

ゆり
2005.1.6

2004年は自分の時間を使うすべを見つけた貴重な年になりました。同時に数々の災害により被害を受けた方々には大変お気の毒なことでした。夫はスマトラに赴任中ですが幸い被害がありませんでした。

さて、元日に実家の東京へ帰ってきました。2日、まだ少し雪の残る城北公園へ行って来ました。日中にもかかわらず、非常に冷たい日でした。

5日に再び城北公園へ行ってみました。すっかり住民になったような錯覚に陥りました。やっと体が寒さに慣れてきましたが、残念ながら明日7日ジャカルタに戻ります。

今年には『とにかく走りこもう！』を目標に、頑張っていこうと思えます。クラブノートに書かれている皆様の活動を励みにして。

本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

51919

昨日やっと初ジムで1時間走でした。

マハロ菊池
2005.1.7

韓国でも健康ブームでモムチャン（モム＝体＋チャン＝一番・最高）という流行語でジムで筋トレが流行っているとNHKでやってましたが、私も走ってる割にはあまりに太りやすいので、筋トレもしないとなあと思った次第であります。

ゆりさん、今年もよろしくおねがいします。被害なくて良かったですね。ジャカルタは今日も30℃を超えてますなあ。東京とは相当気温差がありますから、お体に気を付けてください。城北公園とは石神井川つながりですなあ。

51920

寒いので石神井公園4周。60分走でした。

マハロ菊池
2005.1.8

天気は良いが、さすがに寒いですね。今朝はフリース着て走りましたよ。明日の谷川真理も例年同様寒いんでしょうね。参加する人はがんばって下さい。

さて、2004年版代々木ランニングクラブCLUB NOTEBOOKのPDFバージョンを作成しました。A4で堂々248ページ、2.4MBあります。（ある意味迷惑ですかね）DLして年の初めに1年を振り返るのにお役立て(?)下さい。今年はページ数がありすぎためちょっと手抜きでつくっておりますが御了承下さい。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/note2004.pdf>

51921

新年明けましておめでとうございます。

本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

元旦はNew Year 駅伝をTV観戦。興味深深で拝見致しました。

1月2日は、箱根駅伝の応援を兼ねて、戸塚中継所から小田原中継所までRunして来ました。年々応援する数が多くなります。やはりTV中継されているので、増加は当たり前でしょうか？

幸い天気にも恵まれて、駅伝コースを走る選手を横目に箱根湯元を目指します。

もしかして、TVに映ったかもよ！！

湯元で、温泉に浸かりそのまま小田原線特急を利用して帰宅。

1月3日は、早朝小田急線小田原駅にも戻り、再スタートです。

湯元を過ぎるといよいよ、芦ノ湖まで舗装された登山道を上ることになります。

今度は、下る選手を横目に、“ふ〜〜ふ〜〜！”言いながら、駅伝のFinishに到着しました。芦ノ湖畔の復路スタート地点は、祭りの余韻が残りその熱気が伝わります。

やはり、温泉に浸かり登山鉄道を利用して箱根湯元駅で小田急線特急に揺られ帰路に着きました。

大観衆の中を、片側車線を止めて国道の真中をRunするのは、気持ちが良いでしょうね（羨）

アロハ幸満

アロハ幸満
2005.1.8

ご挨拶が遅れました！！

見出しと本文が逆転していました。残念！！！！

51923

今日は織田フィールド～代々木競技場廻り2周

マハロ菊池
2005.1.9

渋谷区民駅伝の練習会があって、織田フィールドに集合して午前中練習会でありました。織田フィールドって日曜日は団体利用がなければ解放されていて、コインロッカーやシャワーもタダで使えるんですね。こりゃ良いかも。今度代走会で練習会やる時はここも良いかも知れませぬ。

アロハさん、今年もよろしくお願ひします。正月に箱根は良いですね。5区って走ってみるとだらだらと続くのでけっこうきついですよね。

51925

ジャカルタに戻ってきました。

ゆり
2005.1.9

あの冷たさ（寒さというよりは）がまるで遠く昔のこのように思えます。この気温差にびくともしない自分の体に感謝です。だって、金曜日の夜中に自宅に着き、土曜の朝にはジムで走り、午後にはお稽古に出かけ、今日日曜日も6時から起き出してジムへ。こんなことができるって、一寸すごいなと、我ながら関心。でも実はウエアや靴を買い足してしまったので、子供の手前走らざるを得ないんです。後に引けない、サボれない。（笑）2004年の初めからクラブノート読ませていただいています。マーカ一持って勉強しながら。時々笑ったりして。さあ！これからも走る場所を探すのに苦労しそうですが、後半半年ほどの駐在、ここで始めた走るということで、何か形を残して帰国したい

と思っています。

51926

はじめまして

2005.1.10

昨年8月には代走会に入会させていただいていたのですが、今回クラブノートへ書初めとなります、zakiと申します。

昨年中は皆さんの鍛錬情報など大いに参考、励みにさせていただき、自分なりにタラリタラリと石神井・大泉とかで走っております。その甲斐あって、今ではそこそこ走れるかなあーと思ったり（勘違い？）、新しい年にもなったしなあ…などと考えてたら、気がつくと思し込んでいました。

東京・荒川マラソン！！

ひえ～、いきなりフルかよ！と自分で突っ込みつつ、かつ怖気つきつつ、それでも密かにやる気を燃やす今日この頃です。「完走会」参加できればよいのですが。。どうぞ、よろしくです。

51927

↓パスワード

zaki
2005.1.10

間違っただけですね。。失礼しましたあ～！

51928

いい天気。いつもの光ヶ丘公園4周。2時間走。

マハロ菊池
2005.1.10

走り始めれば暖かくなる、とはいっても、さすがに寒いです。

今日はお待ちかね、成人の日名物、ホノルルマラソン放送日です。10時20分からTBSですね。

あと、千葉マリンのスターターは高橋尚子選手だそうで、参加される方はラッキーですね。

ZAKIさん、初めまして。石神井近辺ですれちがってるかも知れませんなあ。では荒川で完走後お会いしましょう。

荒川マラソンの申し込みメ切りも近づいてまいりました。東京近郊で参加できる方はぜひどうぞ。普段1時間くらい走ってる人ならば完走できますよ。たぶん。

ゆりさん、バリのハーフに向けて頑張ってください。わざわざ行かないとなかなか走れない場所ですからきっと良い思い出になるでしょうね。ただ逆に、あまり練習しすぎて故障しないよう適度に練習してくださいね。目標を決めて走り始めたときに、すでにレースは始まっているわけでありませんなあ。

51929

宮古島200*₀チャレンジ迫る！！

アロハ幸満
2005.1.10

いよいよ、今週末です！！
宮古島遠足・ワイドーで走行距離200*₀にチャレンジ致します。

当クラブ（W&A・URC）からは、5名がエントリーしております。代走会の応援が力です。応援よろしく願い申し上げます。

人生は短い。感動の輪に仲間が居ることは嬉しい限りですね！！

ホアロハさん！ヒロ児玉さん！！
遠足では、観光を兼ねて応援よろしく願い申し上げます。体調はいかがですか？
アロハは、現在疲労をとるため休養中です。
焦らず、無理せず、頑張らず、粘っていきましょう！！
以上
aloha!!

51930

鍛錬始め、仕事始め、レース始め

ラナイ sato
2005.1.10

代走会の皆様、本年もよろしくお祈りします。皆さんの鍛錬に刺激されながら今年もがんばります。

年末年始は実家（雪国）に帰っていたので、3日から東京に戻り、鍛錬を始めました（1週間ぶり）。4日は仕事始めで、9日に谷川真理ハーフマラソンでレース始め。

谷川真理HMでは、スタート/ゴールゲートのあたりにシートを広げましたので、谷川真理はもちろん千葉真子、早川英里、長谷川理恵さんを見ることができました。あと、昭和記念公園の駅伝にも出ていた浜口順子（漢字合ってます？）も紹介されましたね。谷川さんの指導を受けているようで、青梅マラソンに向けてがんばっていますね。

51931

ホノルルマラソン放送日

ワイマノロえつこ
2005.1.10

気がつけば、もう2005年も10日。皆様、今年もよろしくお祈りします。

今日はホノルルマラソン放送日。とーっても楽しみにしてビデオ録画もして放送前にTVの前に正座（はしてないけど）準備万端にしてみました。うーん、本当に私これに参加してたのかなあと思うほど遠い昔のことに思われました。いろんなドラマがあったんですね。

昨日は谷川真里ハーフマラソンに参加しました。今年はなんと1万人の参加者だったそうです。びっくりです。天気もよく、午前中は風もなかったのでも走りやすかったです。応援が少なく、ちょっと寂しい感じでした。誰かに会えるかなあと思ったけれど、代走会の皆様にはお会いすることができず残念でした。千葉ちゃんは走っているときにすれ違いました。すごいスピードで走っているのにあのスマイルでみんなの声援にこたえていました。やっぱりすごいですね。谷川真里さんも、みんなからすごい声をかけられていて、その声にこたえながら走っていました。たいへんだらうなあと思いつつも私も手振っちゃいました(^_^)

ああ、正月太りがまったく戻らない...

51932

NEW SHOES

ゆり
2005.1.10

日本で靴を買ってきました。試し履きしました。かかとには全くといっていいほど衝撃が無く、こんなにふわふわでよいのだろうか、心配になってしまいました。

最初は古〜いテニスシューズをはいていて、ランニングシューズに替えたとき、こんなにも違うものかと、感動したのですが、これはその上を行く軽さと衝撃吸収力。宝の持ち腐れにならないようにがんばる！

ホノルルマラソンですか、観たかったなあ。何たって刺激が欲しい。

51933

ホノルルマラソン録画したはずなのに・・・

ホアロハこじろう
2005.1.10

代走会メンバーの皆様、本年もよろしくお祈りします。

今日は10kレース出場のため、ホノルルMの放送が見れないのでビデオ録画予約をして出掛けて行きました。

帰宅してビデオを再生してしてみると放送が途切れ途切れで内容が？。番組が30分弱に短縮されていました。「ん？」と思ひ妻に聞くと、子供たちがリモコンで遊んでいたとか。楽しみにしていたのに・・・残念。

レースの方は病み上がりということもあって無理をしない程度に走ってきました。(体調を崩して1/6.7と会社も休んで床に伏せていました)

なんだかいつもウルトラの前は仕事で忙殺されているか体調が良くないんですよ〜。

アロハさん、こちらこそ宮古島ではよろしくお祈りします。

51934

やはりホノルルマラソンは

マハロ菊池
2005.1.11

花火とクリスマスイルミネーションがキレイだなと昨日の放送を見ましたね。

さて、今週はまずは1.15に宮古島遠足(100k)にアロハさんとかどきちさんが出場で、続いて1.16に宮古島ワイドマラソンに同じくアロハさんとかどきちさん、さらにホアロハさんとヒロさんが出場ですね。頑張ってください。

で、代々木方面では、渋谷駅伝に私が出場です。頑張ってきます。

ゆりさん、バリまで3カ月、新しいシューズで頑張ってください。

ワイマナロさん、ラナイさん、今年の谷川真理は無風で良かったですね。私も朝電車の中から煙突から上がる煙が真直ぐ上がるのを目撃し、「おお、珍しい〜」と思いましたよ。

51935

はじめまして、はじめました

ショープン
2005.1.11

メンバーに入れていただきありがとうございます。さっそく挨拶させていただきます。石神井公園をホームに、昼休みや帰宅ランで入間川(狭山川越自転車道)を走っております。たまに和光樹林公園1kコース、光が丘公園へもいきますが、いつも土のトラックです。ブラウズしていきあつたマハロさんの種子島参戦記、とても楽しく読むことができ、さらにこの会の趣旨を知り、ずっと一人で走っていましたがよい機会かなと思ひ入会を希望いたしました。年一回程度のフルは4時間をいったりきたり、だいたい後半めろめろになることが多く・心肺はいけてるつもりだけ足・ひざにきちゃうパターンをつづけていますが、代走会への入会を機に、鍛錬して3時間半をめざしていくつもりです。走り初めは例年どおり箱根駅伝を見送ったあと皇居前から石神井公園までゆっくり走りました。今年の初レースは青梅マラソンになります。ハワイへは15年前に新婚旅行で行ったきりでしたが2007年には家族そろって行きたいとも思っております。みなさま、どうぞよろしくお祈り申し上げます。

51936

クラブノート 2004

ゆり
2005.1.11

2004年のクラブノートを少しずつプリントアウトしては読んでいましたが、ついに全頁プリント完了しました。それでこのままではもったいないので、製本してもらってきました。といっても、簡単なものですけど。代走会の重みをすっきり感じました。

で、今日は肩から肩甲骨にかけての凝りがこの2週間ほど抜けず、ついに鍼に行ってしまった。ついでに腰まで鍼を打ってもらい、今は重ダル状態で、今日はゆっくり休養します。

ここが痛い、言い出したら限りなく、あちらもこちらもなってます。更年期障害というにはちと早い気がするし、でも、もう若いというには語弊がありすぎ、結局経産婦に多い肩こりと腰痛という診断でした。

凝りとは別ですが、朝ベッドから起きたとき、アキレス腱の両側が痛くて足首が伸ばせないということって、ありませんか?この一月半くらい、ほとんど毎日そんな状態です。一度伸びれば、その後は何の痛みも無く、普通の生活を送れるし、走るのにも支障なしなんですけどね・・・。

皆様もご自愛ください。

51940

心拍計買ってみました。

マハロ菊池
2005.1.12

胸にセンサベルトを巻くタイプの心拍計を買ったので今日からジムで試してみようと思っております。そのうちグッズ紹介いたします。

ラドクリフ選手がロンドン出場するそうで、マラソンファンとしては復帰レースとして、ぜひ高橋選手にも参加して欲しいなあと思うものでありますね。

ゆりさん、全ページプリントするとは凄いですなあ。私も朝起きたときの足の痛みは走り初めのころ顕著にありましたね。私の場合は足裏で踵付近でしたけど。

ショープンさん、はじめまして。ご近所さんですね。ローカルに石神井ランニングクラブも出来そうだなあ。でも、石神井には伝統あるランニングクラブ、石神井サンデーズがありますからね。青梅は私も出ますんでよろしくお祈りします。ちなみに種子島はアウトリガーさんですね。

51942

いててて

ハレクラニ小野
2005.1.12

みなさま、大ご無沙汰さまで。新しいメンバーの方々、はじめまして。持病の「アキレス腱付着炎」が慢性化して、ぶりぶりと不貞腐れて寝てました（ハッシュでもたもたと歩き走りしてましたが…）。が、しかし、症状がやや和らいだので、今朝犬といっしょに歩いては走りながら、横浜の大栈橋に日の出を見に行ったら、ランドマーク横、赤レンガ倉庫の真上あたりに、朝日を浴びた大きな富士山が……。帰ったら、セーターのしたに着込んでいたTシャツが少し汗でぬれていたのがうれしかった。体動かすのって楽しいですね。

それではみなさま、徐々にランニングの世界に復帰いたしますので、これからもよろしくをお願いします。

51943

棒ノ峰ピークハントマラソンはすばらしい大会です

ショーブン
2005.1.12

昨年参加した大会のひとつです。今年は5月22日（日）に開催されるようです。代走会のかたならきっとたのしく完走できることと思ひ推薦します。距離は10km程度ですが、名栗湖（埼玉県名栗村）を一周してから山道にはいり、その名のとおり棒ノ峰の頂上をめざします。頂上にゴールしてからがまたすばらしい、昨年は下りてくる途中で山菜のてんぷらをその場で揚げてごちそうしてくれてほんとうにおいしくてうれしくて、涙がでそうでした。「さわらびの湯」（おなじみの方も多いようですね）では山岳レースの常連さんに「平場（ひらば）ばかり走ってはいはこういうレースは難しいよ」と教えられ、されどその後もとくに山道の練習をしないまま今年も行ってしまいそうです。みなさんもレース予定にご検討ください。http://sportsaid-japan.maxs.jp/taikai/taikai.htm

種子島の項、たしかにアウトリガーさんでした。すみません、ご両方に失礼いたしました。今年は3月20日なのですね。行きたいなー。

石神井サンデーズとは石神井の文字を背にしているオレンジのユニフォームの方がたですね、レースでよく抜かれています（笑）。。

51944

宮古島は完走できるのか？

かどきち

2005.1.12

大変遅れましたが、皆様今年もよろしくお願ひ致します。宮古島の大会も迫り、ここ数日休養に入りましたが、少し太ってきました…。

zakiさん、ショーブンさん>はじめまして。私も石神井の住人です。皆さんとは公園ですれ違っているかも…。あるいは駅前のジムに通っていたりしますか…？

棒の峰（棒の折山）ピークハントマラソンは大変楽しい大会だということのほうがあったことがあります。登山したことがありますが、岩に囲まれた中を沢が流れるというゴルジェ帯が大変きれいでした。今年は4月にtokyo trail 100 というとんでもないレースに出る予定ですが、その際棒の峰も通過することになっています。

ゆりさん、ハレクラニさん>アキレス腱の痛みはいかがですか？ ちなみにクッションのよいシューズは、膝には優しいのですが、アキレス腱には負担がかかるといわれています（アキレス腱の伸縮率が大きくなるので）。ちょっと底が固めのシューズで走ってみると楽になるかもしれませんよ。その分膝には負担がかかるので、どちらを取るかなのですが…。

マハロ親分>クエン酸アミノですが、先週、池袋西武の8階で「こんなものもあるんだ」と思いながらにげなく見ていたら、そこのメーカーの人が営業に来ていて偶然声をかけられました。クエン酸があると飲みやすいし、よいですよと薦められました。あとプロ仕様みたいなクエン酸BCAAというのもあって、その宣伝文句は「BCAA（バリン・ロイシン・イソロイシン）の割合が、競走馬に混ぜる栄養剤と同じ比率です」というものでした。「うちの社長にはアテネ五輪のあと井上康生から、負けてすみませんでした、というメールが入って来てましたよ」と自慢してました。それにしても競走馬と同じ比率というのは、すごい宣伝文句でした。でも馬用のタイガーバームもすごく効くらしいし、効用はたかいかもしれないですね。

http://www.sportsentry.ne.jp/event.php?tid=6551

51945

宮古島楽しんできます。。

ヒロ兎玉
2005.1.12

正月気分もすっかり抜けて、今週末はいよいよ宮古島になっちまいました。先月は走り込みらしいこと全く出来なかったんですけど、年明けからは長い距離走っても足の方は問題なしなので、普通に走れる喜びを感じてます。

今回2回目のウルトラですけど、えちごではかなりストイックな状態でのぞんだのが、一度経験すると不思議と気分的には楽ですね。当クラブからも多数参戦なんで心強いです。でも、本番はまたかなり

苦しむんだらうな～^^)。アロハさん、かどきちさん、ホアロハさん宮古島ではベストを尽くして頑張りましょう！

虹の木さん、つくばマラソン鍛錬レポートお疲れさまで。待ちに待ってましたよ^^)。次回も楽しみにしています。

ハレクラニさん、お久しぶりですね。また暖かくなったら高尾トレイルランしましょう。道案内宜しくです。

マハロさん、日曜日の渋谷区民駅伝は当クラブ代表ってことで恥ずかしくないレースしてもらわないと困りますよ(爆)。短い距離は、千恵子先生曰く「苦しくなったら体を腕振りを持って行く」らしんでプリプリ振って頑張ってください。

ゆりさん、連日TVの報道特集でスマトラ沖地震での大津波の映像にビックリしてますけど、ご家族とも被災しなくてなによりでしたね。ランの方は故障にはくれぐれも注意してぼちぼちいって下さい。

ワイマナロさん、ラナイさん、タニマリお疲れさまでした。ちばちゃんに早川選手に浜順も出てたんですか。二年前初ハーフがこの大会だったんですけど、今年は上位50名に賞金が出たみたいでかなり進化してますね。

ショーブンさん、zakiさんど～もはじめまして。なんだか練馬区チームが出来そうですね^^)。「さわらびの湯」はなかなかよかったです。

51946

USBメモリのiPodかあ。

マハロ菊池
2005.1.13

うーん、心拍計買ったばかりというタイミングですか。そしてやはり出たか500ドルMAC。でも、こうなることは充分理解しながらiBook買ったから悔しくないのだ。ははは、は。

ヒロさん、宮古島頑張ってください。応援したり、走ったりで2倍楽しめそうですね。

ウルトラの伝道師、モハメッド・モリちゃんさんも頑張ってください。

かどきちさん、tokyo trail 100って凄そうですね。フィニッシュは陣馬・高尾山で、50kmの部門もあるのかあ。ちょっと魅かれますねえ。

ショーブンさんの棒ノ峰ピークハントマラソンというのも良さげですね。トレイルランの大会というのも色々あるんですね。

↓ PS. オレンジのランシャツはあなどれませんよね。
<http://www.shakujii.net/1p/sundays/>

ハレクラニさん、去年赤レンガ倉庫に行きましたが、あの辺もジョギングするには良いところですね。富士山って急に見えるからびっくりしますよね。

51947

iPod シャッフル

pompom
2005.1.13

あー、悔しい！ iPod シャッフル！なんで今頃発売なの。クリスマスに iPod mini を娘と夫のプレゼントに購入したんですけど、ハッキリ言って、主人は使いこなせてない。通勤、ジョギング時にかなりミテッドなセレクトの曲を聴きただけだから、新製品のシャッフルの方で十分なんですよ。本人も、「そうそう、こういうのが欲しかったんだよー！」なんて言ってるので、結局購入することになりそう。ま、そんなに高くないから良いんだけど、クリスマス時、売り切れ続出で、やっと手に入れたのに。主人の iPod mini は、息子の物になりそうなので、クリスマスプレゼント、プラス iPod mini を手に入れた彼が一番得してるな。

51950

棒ノ峰は。

ショーブン
2005.1.13

どんなレースにしようかなあと考えていて、勝手にお薦めしましたが、唐突でした、読み返してそう思いました。新参ものが大変失礼いたしました。

去年は横田フロストバイト、三浦市民ハーフ、棒ノ峰と出てからはつばまでじっとしておりましたが、ことしは青梅に当たって、さあそのあとはどうしようかなと思案中です。種子島にひかれていて。。。

それにしてもみなさん、すごいですねー、宮古島！がんばってください！！ウルトラはとおきにありて思っております。されどマハロさんのおっしゃるように、50km部門にはひかれます。

ともあれ、鍛錬、鍛錬。まずは目前のレースですね。昨夜は入間川沿いを90分ほど強めに。でもタイツはちょっと汗ばまない寒い寒い練習

習となりました。

マハロさま、サンデー情報ありがとうございます。猛者がいらっしやるんですねー。おしどりコースを一周6分台で走るのはスピード違反、危険ですよ（笑）。ぼくは8分でひーひー言ってます。

ジムには通っていないのですが、むかひの「天盃」はホッピーもあり、肴も旨くて安いですよね。気に入ってます。ならびのスライディング清水さんもよいです。ローカルな話題、すみません。マハロさんが断酒されて久しいと知り、自分も数十秒だけ想像してみましたが、ちとまだ無理かと。。。ランニングへのコミットですね、すばらしいです。ぼくも長く走ったあとはアルコールを欲さないカラダになっていますが、まだまだ鍛錬が足りないんです。

51951

週末は雪かも

マハロ菊池
2005.1.14

渋谷区駅伝は小雨決行、積雪の際は中止なのでこりゃ中止かな。昔は成人の日だった1月15日近辺って雪になること多かった気がしますなあ。

宮古島は雪がなくて良いですね。

ショーブンさん、「天盃」はずいぶんキレイになりましたよね。私はばんばん呑んでるころもあまり石神井では呑まなかったから、行ったのは「スマイリー城」くらいかなあ。酒を止めたのは別に走るためじゃないですけどね。
<http://r.gnavi.co.jp/g727200/>

pompomさん、iPod シャッフルはジョギングの供に良さそうですね。私は普段全然音楽聞きながらは走ってないのですが、ちょっと買ってしまおうかなあという気になる価格ですよ。

<http://www.itmedia.co.jp/lifestyle/articles/0501/12/news023.html>

51952

やっぱりすごい、クラブノート

ゆり
2005.1.14

2004年版クラブノートを読んでいます。見つけました、欲しかった情報。6月30日のワイアラエ千葉さんの書き込みです。参考にさせていただきました、ありがとうございます。

ヒロ児玉さま。

スマトラ沖地震についてご心配ありがとうございます。各地で義援金を募っているようですが、私の心配は果たして皆様の善意が正当に被災者のために使われるのかどうか。まだまだいろいろな形で未曾有の援助が必要だそうですね。善意が無事被災者に届くことを願ってやみません。足のほうはいかがですか。宮古島楽しんできてください。

かちどきさん。

ご心配ありがとうございます。運動暦ほぼゼロから始めたランです。少しばかりの筋肉痛なんて当然ですよ。それよりいまま少し気になるのは、走り始めて2分もすると心拍数が140を超えてしまい3マイルを過ぎると138拍ぐらいに収まってくというパターン。決して全速力で走っているわけではないんですけど。そんなもんなのかしら？馬用のタイガーバーム、欲しいなあ。肩こりが治らないので、是非試してみたいものです。でもそれがよく効いてしまったら、ちょっと悲しいかも、馬並み、ってね。

51953

2005 ホノルルマラソン

マナ福嶋
2005.1.15

今年のホノルルマラソンに参加することにしました。って、まだ気が早い話かもしれませんが。

じつは昨日、ジムのスタッフと話をしていたら、「私、ホノルルマラソンに参加したいんですけど、一人で参加するのがなんだかあ〜」と言うので、じゃあ、一緒に行こうということになりました。ジムからのホノルルマラソンツアーがあるので、会員である私が参加すれば、そのスタッフは仕事として参加できるし。

その話を横で聞いていた、私の筋トレのメニューを組んでくれているトレーナーが、「それでは、今年の冬は、筋トレ重視のメニューにして、肉体改造をして、走りこんでも故障をしない体を作ってから、春からは走りこみメニューを組んでいきましょう。」と…

思わず、「えっ、これ以上やるんですか、筋トレ？今でも、充分、きついのに…」って思ってしまったんですが、確かに、彼の作ってくれたメニューで筋トレをこなしていくと、体も変わってきたし、走るフォームも変わってきたと周りに言われるので、12ヵ月後を目指して、まずは、筋トレを頑張ります。あっ、といっても、走らないわけではありませぬよ。ランニングのメニューは、今までどりのままにして、春からランニングのメニューを増やしていきます。

なんだか、目標ができて、すごくワクワクしてきて、昨日のランは、いつもよりハイペースで走ってしまいました（笑）

ゆりさん、馬用のタイガーバームってあるんですね。ものすごそうですね。私もタイガーバームの愛用者でした。でも、この頃は、ご無沙汰してます。ストレッチポールっていうストレッチ用のグッズを手に入れてからは、肩こりから解放されています。

51954

雨ですなあ

マハロ菊池
2005.1.15

たいして降ってないけど、寒いし無理に走らんでも良いかなと。積雪しないかぎり明日駅伝あるし、午後ジムで軽く走る程度にします。東京23区の積雪予想2cmかあ。微妙だなあ。フィールドコート買うかなあ。

マナさん、今年のホノルル参戦決定おめでとうございます。良いですなあ。今からだと丸々1年楽しめますね。頑張ってください。

ゆりさん、NYCのレベル別マラソナー練習メニューですね。マイル表示だね。シューズの紐の結び方とかワイアラエさんのサイト情報には感謝しております。

51955

明日も雨

kuta
2005.1.15

はじめまして。

去年の夏ごろから代々木公園近辺で走っているkutaと申します。私もマハロさんと同様に明日渋谷区駅伝に出ます。明日は雪はなくてもかなり寒そうですね。雨だと呼吸は楽なのですが、寒いと体は動かないですよね。歩行者が通っている歩道を走るようなので、雨だとさらに

走りにくそうです。

51956

アラモワナ尾沢の消息

ホプロン石郷
2005.1.15

アラモワナ尾沢君は私の大学の同級生なんですが、一昨年に「高校時代（千葉県立佐倉高校）陸上部のコーチは小出監督だったんだ〜」・・・と、高橋尚子の兄弟子である衝撃の事実を知らされ、このクラブの会員にしたのですが、最近鍛練を始めたらしく10キロを55分で走れる様になったそうです。更に昨晚1年半ぶりに会ったんですが「妹の旦那って日体大で箱根駅伝に出た赤星って言う人なんだ〜」と言う事も知らされました。なんでもフルマラソン2時間19分台で走る人だそうで、実業駅伝にも出てるみたいです、日本航空で。私も頑張らないと・・・と思ってますが、なかなか鍛練出来て居ないまま、2005年を迎えてしまいました。気長にやります。とりあえず新しいiPod買います。

51957

補給について

ショーブン
2005.1.15

練習では20kくらいまでは無補給で、というのをなんとなくですが方針にしてたのですが、みなさんはどんな感じですか？やはり、体調に応じて柔軟に対応するのがよさそうですね。昨夜の帰宅ラン、おおむね1時間くらい走ったあと公園で水をごくごく飲んであめをなめなめ再び走りだしてみたら背中が軽くなったように感じました。

そのままLSD的に2時間半ばかり、どうせ雪で走れなくなるだろうと二日分のつもりです。かえてゆっくり風呂につかっから、ぶはーっと、ビール飲んじやいました。

マハロさんが紹介されていたザックに入れてチューブで水をチューチュー飲むやつ、ほくも持っていますがやはりまだちゃんと使ったことがありません。マラニックでもよほど山の中でもいかに限りすぐに自動販売機をみつけられますしね。よおし、アレ今年使ってみよう！

51958

巨人の新人合同自主トレ

恒例の3000m持久走で野間口選手が14分17秒で最下位。

マハロ菊池
2005.1.15

プロ野球は自主トレでみなさん走り込みを行ってようようですが、巨人軍のルーキー3000m持久走の今年の目標タイムは12分18秒だったそうです。で歴代トップは1986年の桑田選手の10分35秒。ちなみに2003年は木佐貫選手が12分34秒でトップ。さすが桑田は速いなあ。

ホプロンさん、アラモワナ尾沢君もはやくインターネットに接続できると良いんですがね。本人はまだ自分の写真が会員ページで紹介されているのを見てないんでしょうなあ。

kutaさん、初めまして。

雪になってくれると中止なんですけどねえ。冷たい雨の中グラウンドで順番を待つのは辛そうですね、駅伝なんで私だけさぼって出ないわけに行かないですなあ。私は「代」の字の入った黒いヘアバンド（ヘアがないのでハゲかくしともいう）してますんで見つけたら声をかけてやってください。

51959

サロマ湖100kmウルトラマラソンのエントリーが始まったようですね

まさコナビール328
2005.1.16

って、出ませんけど、こういう記事を読むと春に向かって（夏に向かっても）徐々に進んでいるのかなあーと思います。

来週、千葉マリンマラソンに出る（つもり）で、高橋尚子も来るみたいで、喜んでいたので、未だに私の所にはゼッケン等を記載した封書が来ない！！

今頃、気づく私も問題ですが、こんな時間なので事務局に問い合わせできるはずもなく・・・。(T.T)

前途多難な2005年。みなさん、今年もよろしくお願いたします。

51960

微妙な雨だなあ

マハロ菊池
2005.1.16

小雨じゃなくて結構しっかり降ってるんですけど、ま、織田フィールドまで行ってみるかな。雨天決行なら迷わないんですが小雨決行って書いてあって小学生も出るとなるとね、小雨の範囲って微妙ですよ。ね。

まささん、月曜日あたりに届くと良いですね。他にも何名か参加される方がいるので他の方は届いてるんでしょうかね？

ショーブンさん、私は基本的にLSD時はペットボトルを腰につけて走っております。前はスポーツ飲料かミネラル水でしたが近ごろは100%オレンジジュースを3-4倍くらいに水道水で薄めたものを飲んでます。給水パックを使おうとすると、やはりトレイルやアドベンチャー系の大会ですね。

51961

丸ちゃん、がんばれ 3日目終え単独首位

カエオカイ佐倉
2005.1.16

ホノマラの30k過ぎのコース沿いのカハラ地区にあるワイアラエカントリーで開かれている大会と言うことであえて話題にさせていただきました。

マラソンではこの辺を最後のダイヤモンドヘッドの坂を控えてニコニコ顔で走っていれば会心のレースと言うことなのでしょうが過去2回はいずれも私はあの地点ですでにかなり足にきてしまいました。

いずれにしても、青木に続きハワイアンオープンでの日本人2人目の快挙なるか？ご期待

まさコナさん、千葉マリ、きてませんよ連絡が、私のところにも、まさコナさんの書き込みで気づく私は問題外です。

ワイアラエさん、名前にちなんで明日はハワイ現地での応援もよろしく。

51962

御久し振りでございます。

ホロホロ瞳
2005.1.16

皆さんご活躍の様子で何よりです。あちこち故障がありますが、気長にいきたいと思います。マハロさん、千駄ヶ谷地域友好お疲れ様です。私も千駄ヶ谷、代々木界限ですと働いておりますが、何にも貢献していません。

既出かもしれませんが、これ結構役に立つかもしれません。

http://www.faro.nu/info/diet_gid3.html

では、よろしく願いいたします。

51964

やっぱり駅伝は中止でしたよ

マハロ菊池
2005.1.16

ホロホロさん、お久しぶりです。雨のおかげで貢献し損なってしまいましたよ。で、素直に家に帰るのもつまらないので、みずやんさんを見習って池袋東武デパートの北海道展でラーメン食べて帰りました。1年目は結構GI値とか考えて食べてたんですけどね、近ごろダメなんですね。食欲が勝っておりますよ。茹でたささみにチーズみたいな低炭水化物ファーストフードがあればいいのになあと思うんですがね。

カエオカイさん、丸山選手ホールインワンまでしてすごいですね。マラソンレースの葉書って結構大会により速く着たりぎりぎりに着たりあるみたいですね。

51965

霧雨が・・・

ゆり
2005.1.17

おはようございます。今日のジャカルタは霧雨が降っております。87年にインドネシアに赴任した頃は”霧雨”はありえなかったのですが、異常気象なのでしょうか、スコール以外の雨の種類が増えました。

昨夕は猛烈な雨と雷で、一時自家発電も停止するという停電になり、

すっかり電気の恩恵にあずかっている今、非常灯やろうそくなどの用意が無く、どこに避難しようかマジで考えたほどです。

バリを目指す決めて、あと11週間のトレーニングメニューをゲットし、本当なら「さあ、やるぞ!」という気分にならなければいけないのに、この数日急に意気消沈してしまっています。今日はランチの約束があるのでその前にジムに行くつもりで、昨晚まではそう思っていたのですが、もう8時半、まだ何の準備もしていません。

潔くあきらめて、ランチの後走りに行こう!

51967

千葉マリンのお知らせ

らんらん♪カメハメハ
2005.1.17

まささん、カエオカイさん、そう言えば私のところにもまだ来ていません。今度の日曜日ですよ。何着て走ろうかな〜とか、そういうことばかり考えてて、肝心のナンバーカードのことをすっかり忘れていました。

マハロさん、駅伝中止になっちゃって残念でしたね。でも、昨日は小雨決行にならなくて良かったですよ。凄く寒かったからきつと風邪ひいてたと思いますよ。

みなさんは風邪などひいていませんか？私はここ3年くらいは殆どひかなくなりました。毎日食べているカスピ海ヨーグルトで腸内環境が整い免疫力がついたのか、美白目的で日に3度摂取しているビタミンCのお陰か、よく解りませんが、とにかく健康が何よりですね。ランニングを始めてからは特に健康の有難さを痛感しています。ビタミンCといえば、マルマのみかん食べたいな〜。最近うちの近所では全然見かけなくなりました。ネットオークションで人気なんですってね。

51968

うってかわって暖かい、いい天気です。

マハロ菊池
2005.1.17

今週はいい天気で、暖かい日が続きそうですね。昨日レースが中止で体力無駄に余ってるんで、これなら今日の国立長距離教室行くんだっただなあ。でもサーキットトレーニングかあ。

らんらんさん、マルマはたぶん年内で終わりなんじゃないでしょうかね。旬は11月～12月中旬辺りなのでしょうか？通販も12月で終了だそうです。近ごろは伊予柑が出てますね。昨日は久しぶりにスイーティーって食べたけど、近ごろ柑橘類が美味くってしょうがないですなあ。

ゆりさん、自家発電ですかあ。なんかジャカルタって行ったことないけど凄そうだなあ。長期赴任もあと半年でしたっけ、頑張ってください。。。

そういえば、会員No.10037のタイのバンコクさんって無事なのかなあ。メールで聞いて返事がないのも怖いなあ。

51969

この日に

ショーブン
2005.1.17

10年前のこの日、転勤先の西宮市で被災しました。あの朝は連休明け、出勤前にちょっと走ろうかなと布団の中でストレッチしていたちょうどそのときでした。

震度7の東端、夙川のそばにいて幸い平成の建築物だったので部屋の中はめっちゃくちゃでしたが、家族ともケガもなく、死者の数が増える一方のラジオを聞いて一晩不安な夜を明かしたあとは伊丹空港から東京へ脱出、家内の実家へ家族をあずけたあとは職場へトンボ帰り、それからガスが復旧するまで2ヶ月ちょっと、一人で大阪のホテルと住まいを往復、という日々。年末に買っていたパナソニックの自転車、出番もなく4月ころになってようやく幹線道路をフラフラ漕いだらガラス片がささってパンクをくりかえし。夙川沿いのジョギングコースはアスファルトはめっちゃくちゃ、長くすさまじい光景でした。なんといても近所でなくなったかたも多くその場所を走るなんて気にならず、なかなか走りだすきっかけがなくて、すいぶん間があきました。

95年の篠山マラソンに初エントリーしていたのですが、もちろん中止。それから東京へ戻ったのですが篠山への思い強く、97年に初フルを篠山で完走しました。

生きていることに感謝する日です。追悼と感謝と、今夜はそんな思いで帰宅ランです。

51970

宮古島楽しんでできました

ヒロ児玉
2005.1.18

昨日宮古島から帰ってきました。「君は宮古島の風に勝てるか！」っていう100kワイドマラソンの謳い文句どおり、レース当日は早朝から10mの北風が吹き荒れる寒風の中のレースでしたけど、なんとか強風に負けずに完全燃焼してゴールできました。50kまでは一人旅状態でしたけど、50k過ぎから、50kmの部やハーフの部のランナーと合流して、皆さん100k組を走りながら応援してくれたのには、またまたウルウル感動しました。エメラルドグリーンの中もとても綺麗で、宮古の自然を満喫できました。100kはまだ…って方も、ハーフや50kもあるのでお勧めですよ！

ホアロハさん、三日間～もお疲れさまでした。JALのラウンジ利用させてもらったり、荷物が一番最初にきたりとちよい気分よかったですよ。

前日コースの下見でいろいろ案内してもらって助かりました。ゴール後の女子バレー部のマッサージ効果かなりあったみたいで^^)今日は足の疲労はそんなに無かったですね。でも、次の日また100kは…無理かな^^)。

アロハさん、門吉さん、モハメッドさん、宮古島お疲れさまでした。遠足&ワイド見事2日で200kに、100k自己ベストおめでとうございます！昼ぐらいからホアロハさんとレンタカーで島内逆送して探しましたが、ゴール前に発見できてエール送れてよかったです。いやはや皆さん速いんでビックリ！

マハロさん、渋谷区民駅中止になったのは残念ですね。30日の新宿シティーハーフで悔しさを晴らしてください。会社から私含め3名ハーフに参加します。

51971

ちょっと風邪気味であります

マハロ菊池
2005.1.18

珍しく鼻風邪みたいです。やはり土日の寒さが効いたかな。でも熱が出ないんで休めません。昨日は夜8時からIPアドレスが変更になって繋がらない状態になっておりましたが、今朝復旧いたしました。

ヒロさん、お疲れさまでした。宮古島も良さそうですね。だんだん超長距離に足が馴化していくみたいですね。強風かあ。辛そうですね。でもフィニッシュの感動も格別でしょうね。

ショーブンさん、ご無事でなによりでしたね。それにしても近ごろ地震多いですね。東京もプレート型だと関東大震災以降周期的にはそろそろって子供の頃からいわれてますが、まだ来てないけど本当のところどうなんでしょうね。

51972

●ヒロ児玉さん！！

●ホアロハこうじろうさん！！

宮古島遠足での遭遇に感謝感激！！

★宮古島200^{*}完走達成！！★

アロハ幸満
2005.1.18

宮古島は、今の時期は冬です。大陸からの風が、海を渡り宮古島に到達致します。その風たるや歩くことにも四苦八苦の状態、辛い一日です。

宮古島は平坦な土地で、遮蔽物が全くなくて、強風がさとうきび畑を駆けていきます。サトウキビは今が収穫の始まり。

沿道より横目に見ると、強風のなかを、家族総出で労働しています。腰を深く曲げての作業はかなり腰の負担ではないでしょうか？また、さとうきびを搾る製糖工場が、宮古島ワイドマラソンと同日に操業を開始します。高くそびえる煙突が印象的でした。

風がない場所は逆に暑くなったり、走ることに疲れて暫し歩くと疲労と消耗で、風が体感温度を奪って寒さが堪えます。

さて、宮古島遠足・ワイド200^{*}にエントリーしました門吉さん、白濁さんそしてアロハの三人衆ですが、無事に完走いたしました！！当クラブの目標が両大会を24時間でF finishすることが、大きな目標でした。

幸いにも、その目標を達成できて、大きな喜びです。

昨日、無事に帰宅できました。足の状態ですが、象足の如く三人とも腫れています。

最後に、ヒロ児玉さん、ホアロハさん！！80^{*}地点まで頂いたコーラの差し入れありがとうございました！！うまか～

た！！
胃の具合が不良のときに、最高のプレゼント
です。二人に勇気と力を頂きました！！
その後は、お陰で快調に走ることができましたよ！！

本当に有難うございました！！

51973

100km/200kmもお疲れ様でした。

まさコナビル328
2005.1.18

なんだかよくわかりませんが、5人で800kmも走ってきたんです
ね？地球1/5周ですよ……。私、変な会に入ってしまったなあ
(笑)

さて、千葉マリンのエントリー票ですが、こないで事務局に電話し
たら、エントリーはされているようです。昨日ホアロハさんには届
いたらしいので、今日くるかなあ。まあ、ゼッケン番号は聞いたので、
案内こなくても乗り込んでやる！

51974

グリコは一粒300mだから

マハロ菊池
2005.1.18

100kmだと333.3粒で、200kmだと666.6粒かあ。
でも、そんなに食べられませんから。

まささん、今日あたり来るんじゃないでしょうかね。

アロハさん、お疲れさまでした。2日連続でウルトラってすごすぎま
すね。

今日はやはり風邪気味でして、
ここは、走って、サウナで筋温上昇攻撃で強制的にウイルスを死滅さ
せてみるかとも思ったんですが、素直に早く寝ることにします。

<http://www.ezakiglico.com/qa/company/about/answer/a02.html>

51975

ランニンググローブ

みずやん
2005.1.18

皆さんこんにちは。
先週の谷川真理ハーフで自己ベストを出してから少し気が抜けてしま
ってました。
ウルトラを走っている皆さんを見習ってがんばらなければいけません
ね。

マハロさん、goods紹介のランニンググローブ、爆笑してしまいま
した。
昨年ダイソーで買った軍手に穴が開いてしまったので、ちゃんとした
のが欲しいなあと思って読んでみたら……。

北海道展は私も行きたいのですが、その前に行きたい店が山のように
あるので行けなさそうです。

51976

来年もエントリーか？

ホアロハこじろう
2005.1.19

ヒロさん、アロハさん、かどきちさん、モハメッドさん、宮古島
100k/200kお疲れ様でした。
その後体調はいかがですか？

昨年の宮古島100kで宮古の自然と島の皆さんの応援に感動をして今
年の参加を決めたのですが、今回は代々木、W&A URCメンバーの皆
さんと参加できてとても良かったです。
来年はプチWウルトラ(100km+ハーフ)にでもエントリーしようか
な(笑)

51977

千葉マリン参加の方へ

ホアロハこじろう
2005.1.19

宮古島でヒロさんより代走会の応援旗を預かってまいりました。(宮古
島の強風になびいていたため、しわしわになってしまいました……

すみません、マハロ監督！)

レース当日、代走会皆さんの目印として旗を持っていきたいと思いま
す。
小さなドームテントを張る予定ですので、テントに挿しておこうと思
います。(テントを張る場所はまだ未定です)
もしよろしければレース前後にでもお立ちより下さい。

左足小指の水腫れになった部分がまだ痛いので、ファンランペースで
走る予定のホアロハでした。

51978

はじめまして

パホイホイ伊藤
2005.1.19

はじめまして。
昨年末に入会したパホイホイ伊藤と申します。
まだフル未経験の若輩者ですが、よろしく申し上げます。
来月、ハーフで大会デビューの予定です。緊張するー！

マハロさんのグローブの記事おかしくて笑っちゃいました。
いい会に入ったなーと一人でここにこしてます。

風邪・食中毒が流行ってますけど、皆さんもお気をつけ下さい。
マハロさんお大事に……
私は先週食中毒ダウンしてから腰が痛くて困ってます。

51979

朝は調子が良いのに

マハロ菊池
2005.1.19

夕方になるとノドが痛くなってせき込む、
で熱は出ない。
なんかジムサボり病かなあ。

さて、今週末は高橋選手がスターターのサンスポ千葉マリンマラソン
に
カエオカイさん、まさコナさん、ホアロハさん、らんらんさん(10k)
が出場ですね。頑張ってください。

パホイホイさん、はじめまして。

森林公園ってすご〜い広いですね。私は昔まだ走ってないときに家族でサイクリングしましたが、大変な思いをしましたね。それ以来うちの家族は森林公園に行きたがりません。サイクリングコースを「もー、本当にこっちな〜！」とかいいながら遭難したようにさまよう若いカップルとかいたなあ。

ホアロハさん、お疲れさまでした。宮古島は良さそうですねえ。いいなあ、私もいろいろ行ってみたいなあ。手旗は別に使い捨てですから捨ててください。今度自宅のプリンタでプリントできる手旗データを用意しますかね。

みずやんさん、ハーフ1時間30分切りましたね。おめでとうございます。今度はお台場にもラーメン複合施設ができましたね。

そのうち、代走会大会として、お台場RUN+ ラーメン+大江戸温泉物語なんていうてんこ盛り企画も検討したいなあ。

51980

マッサージ

ゆり
2005.1.19

こんにち。具合の悪い方々、ご自愛ください。こちらでも風邪がはやっているようです。熱がある人は24時間自宅軟禁のこと、と学校から通達が来ているほどです。

先日 友達に誘われるがままにマッサージに行ってきました。気功を取り入れた全身マッサージで、緊張をほぐし、脂肪を落とす言わばやせサロンだったのです。こんなことでやせることは期待はしていなかったのですが、肩のコリが取れればいいなと思いました。効果有りでした。楽になりました。

ところで、このマッサージ後、体中がぶよぶよ柔らかくなってしまったのですが、これって、いいことなのかな?空恐ろしくなりました。このままだったらどうしよう!不安を抱えているこの二日です。

51981

宮古島は寒かった

かどきち
2005.1.19

宮古島で遠足・ワイドーと100kの2連戦を走ってきました。天気は2日間とも晴れたり曇ったりでしたが、風が強く、2日目のワイドー

では特に疲れもあったのか寒くて、ウインドブレーカーを着っぱなしでした。幸い怪我もなく、現在は多少筋肉痛がある程度です。体重は走った後、2kg程増えました。やはり体が栄養を欲しているらしく、この食欲だと、今週中には4kgほど増えそうです。

ホアロハさん、ヒロさん、遠足の応援本当にありがとうございます。またワイドーはお疲れ様でした。今度お会いしたときは、ワイドー話で盛り上がりましょう。

51982

いい会に入ったなーと一人でにこにこしてます

ショーブ
2005.1.19

パホイホイ様、同感です。自分もつい最近この会に入ったのですが、Wウルトラの猛者から走り始めたばかりの方までいろいろなレベルの方がいらして、それぞれに楽しんで走っておられるのがわかって勇気付けられます。それに、このクラブノートってキーワードや発言者で検索することができて、とても便利です。みなさんのプロフィールも見やすいし、マハロさんのセンスと気遣いを感じます。自分もなにか貢献できるよう、鍛錬とレポートをしていきたいものです。

種子島ロケットマラソン、エントリーしました。所属欄、代々木RCと記しました! 佐々木になっていないかちゃんと見てきます。できれば隣の屋久島もちょっとだけでもトレッキングしてきたいと思います。アウトリガー様ほか、屋久島でのご経験などありましたらみなさまのアドバイス、ぜひご教示ください。1ヶ月後の青梅、2ヶ月後の種子島、さあ今夜も鍛錬鍛錬。。。

51983

第30回ふれあい赤羽駅伝 参加者募集します。

マハロ菊池
2005.1.19

今日パンフレットが届きましたよ、赤羽駅伝。
4月24日(日)正午スタート、参加130チーム位のほのぼのとした大会です。詳しくは当会の前回の鍛錬レポートを御覧下さい。
1チーム4名で6000円なので1名1500円です。
場所・区間等は前回同様です。

申し込み期限は4月8日でまだまだあります。
駅伝は参加してみると通常のレースとはまた違った面白みがあります

よ。
ぜひ、参加ご検討ください。

<http://www.sportsentry.ne.jp/event.php?tid=6512>

51984

もう少しでウイルス無くなりそうなので、

マハロ菊池
2005.1.19

今日は走って、サウナ作戦に行ってみます。

ゆりさん、良い筋肉はぶよぶよらしいですよ。昨夏に歩き方教室の競歩の人がそうやってぶくらはぎをぶよぶよやしてました。ただし、二の腕やわき腹のぶるぶるは脂肪ですけどね。

かどきちさん、完走お疲れさまでした。それにしてもみなさん良く走りますね。健康とかそういうレベルを超えてますよね。

ショーブさん、種子島は当会のリンクページにある2005菜の花の人もエントリーを考えてるみたいですね。アウトリガーさんの鍛錬レポートは読み返してみると、詳細で参考になりますね。

51985

荒川マラソン

パホイホイ伊藤
2005.1.20

ずーっと迷っていたのですが、今エントリーしちゃいました。花粉症なのでマスクして走るかも? ちゃんと完走して完走集会に出るぞー! おー!

マハロさん、私も走る前は、森林公園半分しか回れませんでした。友達と半泣きで。。一周10kmのコースが取れる公園って、でかすぎです。でもこの前久々に行って、走って一周できて、ちょっと「勝った〜」みたいな気持ちになりました。クロカンコースもあって、木々の間を鹿のように人が走っていて面白いです。

ショーブさん、そうなんです、見やすいから何べんも読み返してしまいます。そしてつい大会に出てみようかという気に……。本当に、こちらに入会するまでは、外で走ろうとすら思ってたのになに不思議です。そしていつかはウルトラ、かな?????

ゆりさん、私も走って少しむきむきになった脚を主人に自慢したら、「本当のアスリートの人の筋肉は柔らかいらしいよ、その固いのは筋肉が張ってるだけじゃないの」って言われちゃいました。ぶよぶよって

気持ちよさそうです。自分でほぐしまくったら柔らかくなるかしら。

51986

やはり走るのは風邪に効くなあ。

マハロ菊池
2005.1.20

ああ、すっかりしました。この寒い時期、走らないでいるとかえって風邪をひくようであります。

パホイホイさん、森林公園の広さはあなどれないですよ。森林公園のクロカンコースって鍛錬に良さげですなあ。ちなみに今年は花粉が大量発生するみたいですよ。

さて、これで荒川参加者は現在14名ですね。エントリー期限は来週24日(月)であります。

51987

プヨプヨ

pompom
2005.1.20

マハロさん、お風邪リカバーされたようで、なによりです。私も昨日から寒気がして、なんだかだるくて今日は完全休養日にしようと思ったんですが、やっぱり軽くジョグがウォークした方が早く良くなるのかもしれないね。

しなやかな筋肉はプヨプヨって言うのは凄く説得力がありますね。やっぱりアスリートは筋肉のケアを、競技後、練習後等、日頃からしっかりとやっているということだと思いますね。

というのも、去年の8月からせせとヨガに週2回ほど通っているのですが、それまでジムの筋トレで頑張ってた筋肉が表面に近い部分でけっこうガチガチとした感じでした。ヨガをやりだしてから、まさしくプヨプヨって感じに変わってきましたね。ヨガはストレッチング効果が非常に高いですから、筋肉の疲労を解消するのに役立っているようです。ランの後にお勧めです。私が行ってる渋谷のスタジオにはサーフィン等の他のスポーツをメインにやってる男性が何人も通ってますよ。(空中浮遊とか絶対にやってませんから。)

ゆりさんの気功マッサージもきっと筋肉の緊張をほぐすのに役立ったんだと思いますよ。

ま、私の場合、プヨプヨの上にぶるぶるの部分もかなり多いんですが、

そっちの方はやっぱりダイエットも伴わないとなかなか減らないそうです。走ってても、筋トレやっても腰回りやお腹周りの肉がとれないって方は食生活の見直しが必要なようですよ。

51988

プヨプヨ その2

ゆり
2005.1.20

おはようございます。
ぶよぶよの筋肉は悪くなさそうですね。但しそれが本当に筋肉ならば、ですね。
お尻はどうなんでしょうね。型崩れてしまったのですけど。レオタードが着られなくなりましたので、昨日はバレエのお稽古お休みしてしまいました。
それ以外のパートは、リラックスしてるという感じです。

ポホイホイさん、私も主人に足の筋肉を自慢しましたが、幸いあなたのご主人様のような知識がなかったようで、ほめられました。知らぬが仏。

pompomさん、ヨガですか。精神衛生にもいいかもしれないなあ。Aパートの中にヨガのクラスがあると聞いたことがあるので、行ってみようかな。早く風邪治してくださいね。お大事に。

51989

プヨプヨ その3

ショーブン
2005.1.20

残念ながら僕自身はプヨプヨではないのですが、プヨプヨがよい、とは中学校の体育の先生に習いました。堅い筋肉は稼働範囲もせまくなり、体の柔軟性も損なわれる、腿もふくらはぎも柔らかい筋肉をめざしなさい、と。マット運動の開脚前転のときに指導されたことを覚えているのですが、なんと、その体育の先生について先日はったり、じつに25年ぶりに路上でお会いしたのですが、こちらすぐに名前でお呼びしたところ、当然先生は千人単位の教え子、一生懸命記憶をたぐっていただきました。某中学の校長先生になられていたうえ、趣味はマラソンで今度の青梅も一緒に走るということが分かり、三歩下がって師のかげを踏まずと心に期しております(うそ)。師にかげをふまさず!なんて。

でも先生はちっとも変わってなく若々しくてかっこいいままでした。やはりアスリートはよいですなあ。

51990

プヨプヨ (「□」;)!!

マヒナドルりこ
2005.1.21

今年初書き込みです。新メンバーのみなさま、宜しくお願いします。ずっとサボっていた筋トレに取り組み始めて、はや3ヶ月、昨日も国立競技場でサーキットトレーニングで(講師の佐藤千恵子センセ曰く「露天風呂があるように露天筋トレもあるんです!」)鍛錬してきましたが、未だ筋肉の芽ばえがみられません。それなりに効いてるつもりなんですが、筋肉痛にもならないんです。堅くても柔らかくてもいいから筋肉ほし〜い!

あ、突然ですが、これから1泊の出張で金沢に行ってきます。(キンコースに寄って資料のプリント待ちしているところでした。)あちらは雪かもしれないけど、いちおうランニングセット持って。初めての北陸なので、わくわく。兼六園のまわりでも走ってこようと思います。土曜日午後の小出道場の講習会(千葉)に申し込んだので、がんばって間に合うように戻ってくるつもりです。千葉マリン出場のみなさん、日曜日お天気よくなさそうで残念ですが、がんばってくださいね。

51991

プヨプヨ その4

マナ福嶋
2005.1.21

以前、ジムにいたインストラクターの筋肉がプヨプヨでした。一度、さわらせてもらったのですが、弾力のあるプヨプヨのいい感触で、「いいですか、いきますよ」と彼女がクッと力を入れると、ビシッと筋が浮き立ち、プヨプヨが、本当に筋肉であることを証明してくれました。かっこよかったあ〜。なんでも、筋トレの合間にでもこまめなストレッチを入れ、負荷は軽めに、ゆっくりと筋トレすると、しなやかで柔らかい良質な筋肉が作れるんだそうです。

pompomさん、私も週二回、ヨガみたいなのをやっています。ヨガと太極拳とピラティスとクラシックバレエを組み合わせたプログラムなのですが、これを始めてから、股関節周りがすいぶんとやわらかくなりました。坐骨神経痛も出なくなりました。あと、重心をつねに体の真ん中に持ってくる動きとか、コアマッスルを鍛える時間もあって、なかなか気に入ってます。今度は、一度、ヨガにも出てみようかなって思っているところです。

51992

年明け後、やっと1kg減。

マハロ菊池
2005.1.21

心拍計をつけてジムに行くようになって、ちょっと速めになっていたトレッドミル速度を心拍数を基準に抑え目にして8~10km/h位のたらたら走りになるとやはり体重は落ち、食欲も制御される気がしてきました。

来週の新宿シティハーフマラソンのハガキが昨日届きました。やはり1週間ちょっと前くらいに届いてくれるとちょうど良いですね。

みなさまプロボヨには色々あるようですね。良い筋肉をつけていくよう鍛練してまいりましょう。

マヒナドルさん、冬の兼六園とか小出道場の講習会の模様なんか、ぜひ鍛練報告してほしいなあ。やっぱ夕食は「かに」ですかに。

そういえば小出道場のランニングモニターの山口さんが千葉マリンで1時間40分に挑戦ですね。このへんも楽しみだなあ。

51993

ジョーブンさん！ポホイホ！新メンバーの皆様！

ご挨拶が遅れました。

アロハ幸満と申します。

アロハ幸満
2005.1.22

暫く、留守にしていると馴染みのない名前が増えてきましたね。

覚えるのが大変になってきました。ジョーブンさん！！ポホイホイさん！！名前がユニークですが、意味はあるのでしょうか？アロハ幸満です！！お見知りおきを！！

さて、宮古島から6日が過ぎました。身体の調子は全快です。食欲も大変なもので、身体が要求する感があります。そんな訳で、体重が2*増えましたよ！！

ヒロ児玉さん！ホアロハさん！体調は如何でしたか？ひとつ残念な事があります。大会後の打ち上げ会を予定していましたが、現実できなかったことです。残念~~~~！！

マハロ菊池様> 次回、荒川マラソンでは、打ち上げ会といきませんか？詳細は、メールにて！！

51994

★~~千葉マリン頑張れ~~！！

アロハ幸満
2005.1.22

ホアロハさん！！> 週末は、千葉マリンですか！！代走会の旗は、宮古島で輝いていたしてね！まぶしく見えましたよ！！そのドームテントとは、どれくらいのグッズですか？興味あります。

応援に参りたいですが、行けなくて御免なさいね！！ところで、30日は館山若潮マラソンです。参加できそうですか？やはり海外出張でしょか？ご都合をお知らせ下さい！！

ゆりさん> 現地は、暑いでしょうか？風邪とありますが、やはり寒い？アロハは、近く3月頃にタイ・マレーシア・シンガポール・インドネシアを周遊する計画があります。

現地情報を頂けると助かります。よきアドバイスを頂ければ幸いです。よろしく！！

みずやんさん！> ハーフ90分斬り！！おめでとございます！！これで、サブ3も達成ですよ！！荒川マラソンに現実化しそうですね！！さらに、念願のウルトラマラソンの世界を体験できる日も近いですね！！

今度、ご一緒に行きましょう！！

51995

良い天気でしたが、早朝はさすがに寒く、

マハロ菊池
2005.1.22

午後に走ればいいのかと思っていたら午後は用事で走れず。今日は池袋西武の「美味しい日本」という催事に行ったりして、ついでに葛餅やら小豆アイス、ところてん、抹茶クリームあんみつなどを奥さんと食べてしまったので明らかにカロリーオーバーだなあ。夕食後にジムに行くかな。

・明日はちゃんと走ろうと思うのであります。

明日の千葉マリン、高橋選手ももしかしたら走るかもみたいな報道も一部ありましたね。楽しみですなあ。

というか、決定みたいですね。ハーフ走るそうです。良かったね。

アロハさん、荒川後は完走会を行うつもりでありますよ。

51996

アロハさんはじめまして

パホイホイ伊藤
2005.1.22

新参者です~。こちらこそ、よろしく願います。

パホイホイというのは、ハワイの溶岩の名前からとりました。学生の時、地質学をやっていたのです・・・でも結構言いづらいですね。この機会に「パホイ伊藤」に改名しようかな。ばはい。力抜けそうです。

今日はLSDに出たら迷子になって焦りました。新河岸川沿いを走っていたつもりがいつのまにか黒目川になっていました。

明日の千葉マリン参加の皆様、頑張ってください。ご報告楽しみにしてます。

<http://www.earthscience.jp/kilaueatop.pahoehoelava.html>

51997

すっかりお久しぶりで

ライナ・キミコ
2005.1.22

皆様、今年も既に全開モードですね。レースだった方々、お疲れ様でした。(もう、お一人ずつ名前を挙げていただけない怠慢な私です。ごめんなさい)

私も谷川出たんですが、ファミリー2kmだったもので走ったとは言えませんね。なんと男子トイレが混んでて息子が遅れ、ピストルが鳴ってから慌ててスタート地点に向かいました。RCチップもないので、タイムも正確に判らずじまい。前日夜遅くにスキーから帰った割にはスタート出来ただけでもまだマシだったか…。

来週は館山若潮です。どんなに早く出ても当日受付の時間には間に合わないで、慌てて宿の手配をしていました。意外に遠かったのね、館山。…と言うか、本数が少な過ぎ。

年明けてから、たった6回しか走ってなくてフルはきつそうだなあ。

51998

小出道場行ってきました～。

マヒナドルりこ
2005.1.22

金沢の出張では、思いのほか仕事が伸びてしまい、夜10時半にやっと解放されました。加賀料理の夕飯をとるか、天然温泉(～12時)をとるか悩んだ末、お風呂を選びました。雪の城下町を走るのとても風情があり、気持ち良かったです。写真撮ってきたので、のちほどレポートしますね。

朝風呂のんびりしてたら特急電車に乗り遅れ(電車が1時間半に1本とは。。トホホ)、小出道場には大遅刻してしまいましたが、ランニングモニターの方々もいらっやあって、楽しかったですよ。小出監督、「スターターなのに、Qちゃん、明日私も走りたいっていつてきかないんだよ～」って本当にうれしそうでした。

ここところ、膝の調子が思わしくなくて、あまり距離を踏んでいませんが、新宿ハーフのハガキも来たし、小出監督にも握手してもらったし、明日はちょっと遠出してみようっと。本番のみなさんは、ガンバです。

あ、そうだ、荒川も忘れずエントリーしないとね(←まだだったんかい!)

51999

千葉の最高気温6度

2005.1.22

千葉マリン参加の皆さん頑張りましょう。明日は寒そうだなあ～

マヒロさん、高橋選手ハーフ出場なんですね。明日が楽しみになってきました。ということはスタータは小出監督ですね。

アロハさん、宮古での完走会ができず残念でしたね。次回に是非とも完走会を行いましょう。テントは小さなツーリングテントなのですが、親戚より借りたもので詳細は？です。館山は当初参加表明をしていましたが、忘年会のときにお伝えしたように、やはり仕事の都合で参加できません。すいません、残念です。

ライナさん、私は年明けてから練習1回、10Kレース1回でウルトラに参加しました。年明けから無茶なことをやっちゃいました。ために鍛錬しないとですよ。

パホイホイさん、よろしくです。溶岩の名前なんですね。アア溶岩というのもおもしろい名前ですね。

マヒナドルさん、ご出張で金沢を満喫されたようで良かったですね。小出道場のレポート楽しみにしてますね。

52000

すみません

ホアロハこじろう
2005.1.22

↓の書き込みはホアロハこじろうでした。
(PASS間違ったかなあ・・・)

52001

曇り空、無風。朝石神井公園1時間走のみでした。

マヒロ菊池
2005.1.23

これからジムで軽く走って泳いでこよう。

マラソンには絶好のコンディションですね。千葉マリンの皆さん、頑張ってください。こっちは無風だけど幕張は海沿いだからどうでしょうね。

マヒナドルさん、小出監督と握手ですか。良かったですね。来週は新宿シティですね。走り慣れた国立がコースですね。

ライナさん、今年も宜しく願います。スタートに遅れないように館山頑張ってください。

パホイホイさんは、埼玉のもっと奥の方かと思ったら、なにげに地下層、じゃなくて近そうですね。毎日結構走ってますなあ。頑張ってください。

52002

行って来ました、千葉マリン

カエオカイ佐倉
2005.1.23

今までの自己記録を4分短縮して1時間38分で走ることができました。期せずして小出道場の山口さんと同じ40分切りを目標にしたもんですからうれしかったです。毎年風が強いらしいですが今年はほとんど無風、しかし太陽がかくれ気温5度の寒さでありました。

ホアロハさん、テント発見できず。ぜひお目にかかれたらと思っておりましたが。まさコナさん、らんらんさん、お疲れ様でした。

キューちゃんほどのくらいで走ったのが気になっております。まあ骨

折の後おととい初めて
20k走ったと本人が言ってましたけどね。

52003

千葉マリンお疲れさまでした。

マハロ菊池
2005.1.23

カエオカイさん、お疲れさまでした。気温は低くても、風がなくて何よりでしたね。

高橋選手は骨折後初のレース、1時間30分を目標に走って、1時間26分16秒だったそうです。

52004

帰って来ました、千葉マリン

まさコナビール328
2005.1.23

といっても、ずいぶん前に帰宅しましたが。

佐倉さんがおっしゃるとおり、コンディションはますますだったのですが、私は「自身平凡」な結果となってしまいました・・・(T.T)

しかも、へんな折り返しだからQちゃん見れないし・・・。帰りは近所の中華バイキングでこれでもかというほど食べてやりました。

では、来週レースの方々がんばってくださいねえ～。

52005

雨期の真っ只中

ゆり
2005.1.23

こちらジャカルタは雨期の真っ只中でありませう。アロハ幸満さん、3月は数年前なら雨期が明ける頃でしたが、最近は何んとも言いがたい気象状況です。近くなりましたら、又情報を流しますね。

52006

千葉マリン、寒かった。

ホアロハこじろう
2005.1.23

まささん、カエオカイさん、らんらんさん、お疲れ様でした。寒いレースでしたね。

カエオカイさん、テントは貴重品預かり所後方の駐車場脇に張って、代々木の小旗を目印に掲げていたのですがわかりにくかったようですね。すみませんでした。ノボリを用意した方がよかったかなあ？

まささん、Telどうもでした。コースは” どうか？ ” という設定でしたね。公園の中ではコーナーも多かったし・・・。
私的には昔のポートタワーに向かうコースがよかったなあ。

Qちゃんは、対面コースで一瞬ですが見る事ができました。周りに多くのランナーがいましたよ。

私の結果は、なんとか29分台でゴールすることができ、自己記録を更新することができました。Qちゃん、目標どおりに走ってくれば一緒にゴールできたのになあ。(贅沢な要望?)

それでは来週レースの皆さん、頑張ってください。

52007

ストレッチポール！

マナ福嶋
2005.1.24

ラナイさん、私もストレッチポールもってます！使い始めて8ヶ月ほどになりますが、走り終わったあとの腰や背中中の張りとかがとれてとても気持ちいいです。

また、ストレッチポールを使ったコアトレーニングもあり、TipnessのHPに、「ランナーのための最強コアトレーニング」として紹介されているんですが、やってみると、体の奥からかぁ～と熱くなり、汗が噴出してきます。結構、効きます。

ストレッチポールを持っている人がいるのを知って、思わず、書き込んでしまいました。

52008

ストレッチもしないとなあ

マハロ菊池
2005.1.24

私も身体硬くて、ほとんど前屈できません。今週は走るのを少なめにして股関節、肩甲骨まわりを伸してみるかな。

マナさん、ストレッチポールを使用したコアトレーニングもあるんですね。体幹も鍛えんとなあ。

ホアロハさん、自己記録更新おめでとうございました。大分寒かったみたいですね。午後は雪がちらちらしてましたからね。ご苦労様でした。

ゆりさん、ジャカルタは雨期ですか。ランはジムでトレッドミル中心ですかね。私の場合は寒くて、トレッドミル中心になっております。

まささん、お疲れさまでした。中華は幕張プリンスですかね。私は幕張メッセ行くとついつい景色がいいからなんていってプリンスの食べ放題行ってしまいますよ。後で食べ過ぎて後悔するんですがね。

52010

あまりにも昔の話ですが、ゆりさんの11月20日の質問にお答え・・・

ハレクラニ小野
2005.1.24

・・・しても、時間がたちすぎて本人が質問したことを忘れているかもしれないかな。HASHのことなんですけど、ジャカルタにもハッシュチームあります。それぞれの国でハッシュチームの雰囲気はずいぶんちがうようです。たとえばオクスフォードでは「ああ、あの酔っ払って走る人たちね」というありがたくない評価らしい。日本の「サムライ」は神奈川や東京西部の山道なんかを10キロ12キロとガッツリ走る清く正しいランニングクラブです。あと必ず走ったあとパーティーがあるので、とくに外国から来て現地に友人が少ない人にとっては、社交(表現が古い)も魅力なんだと思う。ホノルルにもハッシュチームがあって、今年のホノルルマラソンに参加したハッシュヤーはついでにハッシュにも参加してましたね。というわけでジャカルタがどんなチームかわからないのですが、もし興味があればコンタクトしてみたいかたがでしょうか。歓迎してくれると思いますよ。

ジャカルタハッシュのURLとサムライハッシュのURL(日本語でハッシュのルール説明などあり)をご紹介します。

<http://www.expat.or.id/orgs/hashhouseharriers.html>
<http://www.ne.jp/asahi/samurai/h3/index.html>

52012

ストレッチ

カイウラニ・ミカ
2005.1.24

皆さん、お久しぶりです。しばらくの間
 掲示板は見てるだけ〜♪でした。でも
 本日、娘の高校合格通知が来て、取り合えず
 ホッと一安心しましたので、書き込みします。

千葉マリンに出場した皆さんお疲れさまでした。気温5℃は寒かった
 でしょうね。

パホイホイさん、
 私も埼玉に住んでいます。はい、ずーっと
 奥の方です(笑)

マハロさん、
 ストレッチは毎日お風呂上りにね。
 絶対に柔らかくなりますよ。私、中1の時から
 風呂上りのストレッチ続けています。
 ストレッチしなかったのは子供を産んだ当日
 から抜糸をする日までの数日だけです。
 さすがに、臨月でストレッチをしている時
 主人から赤ちゃんがでてきそうだから
 やめてくれと止められていました(笑)
 でも、隠れてやってみましたけどね。

52013

あれれ、URLのアドレスがおかしい

ハレクラニ小野
2005.1.24

まずジャカルタハッシュのアドレスを

<http://www.expat.or.id/orgs/hashhouseharriers.html>

52014

そんでもってサムライハッシュのURLを再送しま

す

ハレクラニ小野
2005.1.24

お騒がせしました。すんません。

<http://www.ne.jp/asahi/samurai/h3/index.html>

52015

カテゴリー登録されていました

マハロ菊池
2005.1.24

ライブドアのJリスティングのカテゴリになぜだかサイト登録されて
 いました。有料だから申し込んでないだけかなあ。ありがたや、あ
 りがたや。ルックススマートってのは近ごろどうなってるでしょうね。

ハレクラニさん、どうも。URL1つしか入らんのですよ。ジャカルタ
 でハッシュしてビールってのはうまそうですね。ホノルルなんかは外
 (ビーチや公園)での飲酒って禁止されてるけどフィニッシャーのハッ
 シャーは飲むんでしょあ。

カイウラニさん、娘さんの合格おめでとうございます。一安心であり
 ますね。うちも来年高校受験ですから、奥さんはすでに臨戦態勢で
 すね。娘より真剣です。

よーし、私も今日はストレッチマンしてきますよ。

52016

軽いジョグから始動

ヒロ兎玉
2005.1.24

宮古の疲れも取れて、先週末からラン再開しました。えちごの後、調
 子こいて夢舞走ったりして無理して足痛めたので今回はポチポチいく
 つもりです。

ホアロ八さん、千葉マリンはやっぱり戦闘モードでいっちゃいました
 ね。宮古でパワー温存してたのでは^^)?ハーフサブ90おめでとう
 です。ウルトラの見えない疲れあるから気を付けて下さい。さて、次
 のUMどうしよっかな~まだ迷ってますよ。

まささん、ニュースでQちゃんの映像流れてましたけど、かなりフク
 ヨカなお顔でしたね。ま~じっくりこれからベストに持って行って秋
 頃に復活してもらいたいです。そうそう、長野マラソンの参加決定通
 知なるもの先週末来ましたよ。

マハロさん、赤羽駅伝まだかなり先ですけど参加表明します。当クラ
 ブで数チームで参加できればいいですね。人数足りなければまた助っ
 人出しますよ。新宿シティーは、なんだか懐かしい中村あゆみのミニ
 コンサート楽しみに参加するつもりです。翼の折れたエンジェール♪

52017

受験は親の方がまいったらうんですね

pompom
2005.1.24

カイウラニさん、おめでとございます。うちは長男が去年高校受験、
 長女が今年大学受験です。もしランニングやヨガをはじめてなかつた
 ら、自分のメンタルヘルスを保つことができなかつたろうな、と思
 います。マハロさん、奥様が危険な状態になる前に、ぜひランニング
 に誘ってあげてください(笑)。

マナさん、私はストレッチボール持ってませんが、ヨガマットを丸め
 た状態で代用できるかどうかやってみます。私もティップネスのヨガ
 のクラスや、ピラティスのクラスに出てみましたが、もしヨガとかピ
 ラティスをはじめるとしたら、専門のスタジオで2、3度クラスを
 受けて基本の基本だけでも習っておくと良いと思いますよ。特にピラ
 ティスはニュートラルのポジションをマスターするためにセミプライ
 ベートのクラスがお勧めです。(ジムのマットピラティスのプログラム
 ではなかなかポジションができるまできちんとは教えてくれません。)
 基本が少しわかれば後はジムでも十分楽しめると思うのですが。

ピラティス、ヨガ、ストレッチ、どれも良いと思いますが、コアマ
 ッスルを鍛えると絶対に走りが変わってくると思いますよ。自分のセ
 ンターがわかるという感じでしょうか。体重移動とか全然違ってきま
 す。

いつもラン以外の話になってすみません。今日はランナーズ読んでラ
 ンニングモードに切り替わってますので、明日はいつもより長めに走
 ってきませう。

52018

ストレッチポールは肩こりにも効くとか・・・

パホイホイ伊藤
2005.1.25

千葉マリンの皆様お疲れ様です。私はその時ディズニーシーで遊んでいましたが、雪がちらちらして本当に寒い日でしたね。動いてないと凍えそうでした。

ホアロハさん、Qちゃん見れてうらやましいです。私も高校では美術部・非体育会系でしたが、いつかホアロハさんのようにウルトラが走れる日が来るのでしょうか？！

マハロさん、そうなんです。地図見て最近気が付きました。いつも車で通ってる橋が、鍛練報告に出てくる幸魂大橋だったとは！ジャスコ北戸田店も毎週行ってますし。さらにそのスポーツオーソリティでマハロさんと同じTIMEXの時計買っちゃいましたし。

カイウラニさん、私も結婚当初は奥の方に住んでました。その後、東上線沿いで2回引っ越し越して、じりじりと池袋に近づいています。でも地理がなかなか覚えられないです。ストレッチ、臨月でもやりましたか〜。私にはまだ先の話ですが、なんだか勇気付けられます。走るのはいつ頃まで出来るのかなー、中断したくないなーと思っているのですが、ストレッチなら出来るんですものね。

52019

はい、ストレッチポールは肩こりにも効きます！

マナ福嶋
2005.1.25

このところ、強風の日が多いですね。荒川の土手を冷たい強風の向かい風と、たたかいながら走っていると、手先どころか肘までジンジンとしびれてきます。そして、顔が、だんだん必死の形相になってくるのが分かります… 長く走る予定の日に、風が強いとめげそうになってしまいます。

pompomさん、そうなんです、ニュートラルポジションが分かりにくいんです。私のジムでは、セミプライベートレッスンがないので(ティップネスではないので)、ジムでウロウロしているピラティスのインストラクターをつかまえて、「あれは、どうやるの?」と聞いています→オバサンですな〜。この間は、ストレッチのコーナーで、硬い体と格闘していたら、ヨガの先生が横に来て、お情けで、いろいろと教えてくれました…私、その先生のクラスに出てないのに…これも、オバサンのあつかましさ?

pompomさんのコメントを読んで、コアマッスルを鍛えて、体重移動が変わるって言うのを、実感したいって思いました。がんばりますね。

52020

今週は大阪国際女子マラソンですが

マハロ菊池
2005.1.25

関東地方では、フロストバイトロードレースにハナさん、マカハさん出場ですね。頑張ってください。館山若潮マラソンにラハイナさん、アロハさん、モハメッドさん、頑張ってください。かどきちさんとホアロハさんは休場ですかね。勝田全国マラソンに虹の木さん、頑張ってください&つくばのレポートありがとうございました。新宿シティハーフマラソンにマヒナドールさん、ヒロさん、ラナイさん(10k)と私ですね。頑張りますよ。

パホイホイさん、タイムックス生誕150周年記念でアイアンマンの黒と白バージョンが出てるんですよ。ジャスコ北戸田はすいぶん良い感じに作り替えましたよね。平日も客がいるのか心配になるくらい広いですけどね。

pompomさん、運動はストレス解消に良いですよ。うちの奥さんは、運動始めても全然やりませんね。食べても太らないからなあ。

ヒロさん、今のところ雨の心配はなさそうですね。レース後はまたVIP席左側あたりでコンサート見ておりますんでよろしく。

<http://www.osaka-marathon.jp/>

52021

Jakarta Race Series 2005

ゆり
2005.1.25

ストレッチポールが肩こりにも効くんですか?是非是非試してみたいものです。まずはポールを捜さなくちゃ。

ハレクラニ小野さん、ハッシュの情報ありがとうございます。“ビール”に惹かれます。水のように薄いBeer Bintang。(笑)

ア、ついにJakarta Race Series 2005、4回シリーズの第1回目にエントリーしてしまいました。2.5kと5kのレースしかないので、5kに。明日と来週の2回学校で開催されるInterval Trainingに参加

し、金曜日の朝のFun Runに行ってみます。日曜日はLong Runの練習会に行ってみようと思っています。明日から子どもたちがKLに遠征してしまうので、今週はどっぷり自分のことに集中できそうで、嬉しいです。雨が降らなければ良いのですが。

52022

昨日は夕方4時あたりから不通でした。

マハロ菊池
2005.1.26

IPアドレス変更のための不通です。前回更新から9日間でした。本朝更新しましたので1週間〜3週間は変わらないと思います。今後は帰宅前にチェックしてみるようにします。

ゆりさん、シリーズの大会があるってなんか良いですね。4回とも出ると特典あるんですかね。学校でランニングの練習会があるってのも良いではないですか。あと、ボール(ball)じゃなくてポール(pole)ですからね。棒みたいなやつです。

ちなみにラナイさんは身体柔らかくなったんでしょうか?

マナさん、荒川の土手で風に吹かれると辛そうですね。12月はまだ暖かかったんだなあと感じる今日この頃であります。私も1月〜2月は休日の早朝ランは止めて太陽が上がってから走ろうと思っています。

52023

荒川完走集会概要案

マハロ菊池
2005.1.26

3月20日の荒川マラソンでは、完走後は14時30分まで会場にて完走集会を行なおうと思っています。飲食物は各自適量にご持参ください。缶ビール等を冷やすためのクーラーボックスや紙コップ・皿・箸などはまとめて用意します。(前駅伝時の残りがあるので費用不要です)冷やすものはスタート前に入れてください。

また完走集会後は、アロハさんご推薦のJR埼京線板橋駅東口徒歩2分の場所に銭湯「クアパレスゆうゆう」(入浴料400円)が14時に開店しますので、順次そちらに移動し汗を落していただき、16時より同板橋駅近の中華「全家福」にて打ち上げ会をおこなうことといた

します。(飲み放題が1000円みたいなので、たぶんアラカルトで2500円程度でいけると思います)

詳しくは後日まとめますが、「全家福」が32席程度なので予約をしておいたほうが安全だと思いますので、「全家福」での打ち上げ会に参加希望の方は参加希望をご記入ください。

銭湯は行かないが「全家福」は行く、マラソンは走らないが「全家福」は行くという参加も可能です。全家福の概要は下記URLをご参照ください。

<http://r.gnavi.co.jp/a015600/>

52024

ボール (ball) じゃなくてポール(pole)。濁音、半濁音はむずかしい。

ハレクラニ小野
2005.1.26

お高い機械なら、濁音、半濁音ははっきり表示できるのですかね？

マグリットという人の「それはパイプ (pipe) はない」という絵を「それはパイプ (vibe) ではない」と誤記し、知り合ったばかりのうら若き乙女にメール送信してしまったと勘違いして、半日、暗い気持ちで煩悶したことがございます。

いえ、それだけの話です、はい。痛くて走れないので、本題と関係ないところで、喰いつかせていただきました。

52025

小出道場チェックしたら

まさコナビール328
2005.1.26

「監督最近どうですか？」っていうところで小出監督が先日の千葉での講習会&懇親会の話をしていて、「福井から来た人がいた。」と書いてありました。これって、マヒナドルうりこのことでは？\(^O^)/

>菊地さん

そうです。幕張プリンスの中華バイキング2100円也です。50分待ちでした・・・

>ストレッチポール

実は私、偽物もってます。私もティブネス派でして水曜日は15分間ストレッチポールでストレッチしてくるのですが、確かにその時のコア部のストレッチ度合いは効果てき面。(ちなみにこれは体を柔らかく

するというよりは、リラックスするという効果が高いと思う・・・)でも、グッズコーナーで紹介されているようにそのポール高いんですよ。で、ある日、こいつなんでできているんだろうと、そっと中身を見てやると発砲スチロール。また直径もそっと調査。ふむふむ。で、東急ハンズに行きますと、まさしくジャストサイズの物が売って

いるじゃありませんか。

ということで、家でもたまにやっています。ただ、本物はスチロールにビニール(?)が巻いてあり、柔らかく処理されていますので、それに比べるとちょっと固くて難ありですけどね。

52026

完走集会、なんてすばらしい！

ショーブン
2005.1.26

クアパレス→中華で16時打ち上げという流れがじつに気持ちよさそうですね。身体感覚、ああーいい感じ。参加したいなー、みなさんとも顔合わせしたいなー。

こちら当日、種子島で完走できれば、フル10回目の完走になります。それもあってきばって南の島に行くことにしたのです。完走後、すぐに屋久島にいき焼酎をしこたま飲むつもりです。

それはそうと、マハロさま、青梅マラソン後、ミニ集会しませんか？スーパー銭湯など調べてみましょうか？それとも、ご予約がおりでしょうか？どなたかほかには青梅参加予定の方はいかがでしょうか？

52027

それはバービー (Barbie) ではない、バーピー (Burpee) なのね。

マヒナドルうりこ
2005.1.26

ハレクラニさんの濁音、半濁音ネタがツボにはまって、笑いころげています。マグリットの絵は、どう見てもパイプですね。私は今月のランナーズを読むまで、サーキットトレーニングのメニューで「気をつけ→しゃがむ→腕立て→しゃがむ→気をつけ」することを「バービー」だと思ってました。「かわいい名前なのに、く〜！」とか思いながらやってみました。ああ、濁音半濁音はむずかしい。

>まさコナさん

小出道場の、福井から来た人は、もと実業団のサブスリーランナーさんでした。私ぢやないのよ、残念！

代用ストレッチポール、ナイスですね。ほどよい巻き物もみつけて巻いてあげてね。

>マハロさん

今朝荒川入金確認メールが届いていたので、正式にエントリーいたしました。完走集会フルコース参加をお願いします。お風呂に中華に楽しみ楽しみ♪おっとその前に、14時30分に間に合うようにゴールしなきゃ。

>ジョーブンさん

フル10回記念、すごいです。走った後のごほうびに屋久島で焼酎三昧とは、甘美な響き。がんばってくださいね〜。青梅マラソン、実は私も出ます(←あ、言っちゃった!)制限時間内に走れるのか、甚だ不安ですが。。。付近の銭湯・温泉は「青梅鮎美の湯(かんぼの宿)」「岩蔵温泉」あたりでしょうかね。

http://kuchikomi.nifty.com/onsen/cs/catalog/th_255/s1/srt_n1/1.htm?text=青梅・奥多摩

52028

盛り上がってますね、濁点。

ゆり
2005.1.27

いやいや 無知でした。そういうことなんですね。

今日のインターバルトレーニングは明日から始まるIASAS ラグビーの準備のためトラックが使えなかったので中止になってしまいました。それでもトラックを走ってきたのですが、走れない5k。トレッドミルは効果無しか？2週間無いのに。金曜日にゴルフコースを走るそうなので、行ってきます。アップダウンありそうだし、おいていかれそう。

荒川完走集会 楽しそうですね。高校時代をJR板橋付近とか東上線下板橋あたりで授業をサボって遊んだので、非常に懐かしいです。あの頃は銭湯は目に留まらなかったけど、あの頃からあったのかしら？う〜ん、20数年も前のことですからね。

52029

打ち上げ行くです

パホイホイ伊藤
2005.1.27

沢山走ってお風呂に入って美味しいものが食べられるなんて、なんて

いい日なんでしょう。なにより皆様と会うのが楽しみです。あとは14:30までに、ていうかゴール自体できるかが問題。

マハロさん、お店で白い時計見ましたよ。腕にしてみても、「可愛いけどすぐ小汚くなっちゃうだろうな…」って戻しちゃいました。今、ちょっと、あっちでも良かったかなって心が揺れていますけど。

52030

今週は体力温存モード

マハロ菊池
2005.1.27

ハーフだから別に普通に鍛練してればいいのかも思いつつ、今週は30分しか走らないでいます。ただしちょっと速めにしたりしてます。

パホイホイさん、白も良いですね。ま、私には似合いませんけどね。荒川は完走集会+風呂+中華のためには5時間以内完走が目標になりますね。

ゆりさん、ゴルフコースを走るのには足に良さそうですね。トラックをぐるぐるまわるのは辛いですね。ロードのが楽ですね。

マヒナドルさん、パーピー20秒10回なんて出来るんでしょうかねえ。なにげに青梅もエントリーしてたんですね。青梅にも温泉あるんですね。ちょっと岩蔵温泉は遠そうですね。

ショーブンさん、では青梅完走ミニ集会をおこないましょう。私は青梅方面は不案内ですけど、どこか良さそうな場所ってありますか？

まさコナさん、自作かあ。やるなあ。私もとりあえず新聞紙でも丸めてやってみるかな。

ハレクラニさん、パソコンは文字小さいとうそっぽい字が表示されますよね。120%拡大表示にすれば良く見えますね。30インチシネマディスプレイで仕事してみたいもんです。(私はまだCRTの21インチなんです)故障で走れないのは辛そうですね。じっくり治してください。

52031

まとめて参加表明

ホアロハこじろう
2005.1.27

青梅完走ミニ集会の開催決定ですね。是非参加させてください。

荒川完走集会は、フルコースで参加したいと思います。まだお会いしたことの無いメンバーさんに会えそうですからね。楽しみです。

あと赤羽駅伝も前回に引き続き参加させていただきます。昨年よりも走れると思うのですが……。

52033

湯楽(ゆら)の里 昭島店

マハロ菊池
2005.1.27

青梅線拜島駅から玉川上水沿いに徒歩20分の所に、スーパー銭湯「湯楽(ゆら)の里 昭島店」がありますね。750円。さて、温泉のかんぽの宿とどちらが良いでしょうかね。帰ることを考えると拜島方面に戻りたい気もするし。青梅参加者の皆様いかがでしょうかね。

アロハさん、ハレクラニさんじゃなくてラヒナさんですね。

ホアロハさん、赤羽駅伝今年は1区行きますか？旭化成の佐々勤選手と対決ですね。

赤羽駅伝もまだ先ですけど、参加表明だけしといていただくとありがたいですね。エントリーは荒川後にしますけど。数チームできると面白いんですけどね。

<http://www.yuranosato.com/tenpo/akisima.html>

52034

ストレッチは1日にしてならず

ラナイsato
2005.1.27

マハロさん、ストレッチポール使った後、背中がべったり着くようになり気持ち良いのですが、開脚しての前屈はまだこれからといったところです。股関節の可動範囲を広げるストレッチを重点的にやらないとかなと思ってます。気長にやります。

新宿シティハーフ、10kmに出ます(10kmの公認コースと参加賞に釣られました)が、ホームページのコース図を何度見てもわからないんですね。あと、距離表示が5kmとあと1kmの2箇所というのも不安ですね。

中村あゆみのミニライブは楽しみです。(今、中村あゆみのCD Be Trueを聞きながら書いてます。学生だったですよ。懐かしい。)

荒川の完走集会 フルで参加します。よろしく。

52036

GT2100 New York 試し履きしてみました。

マヒナドルうりこ
2005.1.28

先日の小出道場でもちょっと履いてみたんですが、出張の大荷物があったので、保留にしまして。国立競技場敷地内のスポーツショップで、今アシックスの試し履きキャンペーンをやってます(〜2/8頃)。好きなモデルとサイズを選んで、外やトラックを好きなだけ走り、閉店(夜9時半)までに返すというもので、本日の長距離教室はGT2100で走ってみました。靴って、実際走ってみたいとわかんないこともあるので、干駄ヶ谷付近に便の良い方、お勧めです。買わなくても全然OKそうだし。値段は定価の1/2割安くらいでしょうかね。明日はジョギング教室があるので、別のモデルを試してみるつもりです。

マハロさん、湯楽の里、よさげですね。私ドライサウナはちょっと苦手なんですけど、塩サウナ(女湯)とかヒーリングサウナとか気持ちよさそう。。私は湯船さえあれば、どちらでもハッピーハッピーです。

赤羽駅伝、女子チームできそうなら、また一番短い区に参戦希望です。現在キロ5分を数秒切るのがいっぱいいっぱいですが。4月までまじめに鍛練すれば、4分半くらいで走れるようになるかな〜???

今週末の新宿ハーフ、ラヒナさんがどっかで書いてた「ひざかんたん」で膝を補強して臨みます。これもね、上記ショップでバラ売り1枚270円で買えるんです。別にショップの回し者じゃないですけどね。開会式の準備体操は今年も佐藤千恵子先生。「寝坊しないでね!開会式出てね!」と言われました。

52037

共感の鍛錬レポート!!

ファンタオレンジ
2005.1.28

はじめまして。最近このサイトに遭遇しました。内容、デザイン、読みやすさ。のめり込みました。マハロさんの鍛錬レポートにうなずきながら読ませて頂きました。今週の新宿シティに出場します。ハーフの記録が出ましたらメンバー登録させてください。水泳が好きです。冬から春にかけてぶらぶらとランニングです。もう少しランしたいなあと思っています。ああ贅沢な楽しみ!

52038

代走会謹製「応援手旗」自作用データ用意しました。

マハロ菊池
2005.1.28

「ヨヨフラッグ」と命名いたしました。
大会会場での待ち合わせや、レース応援にお役にください。リンクはトップページ下の「はじめての方はこちら」から行くFAQページ「代走会のなんでだろう」にあります。PDF160KB。

ファンタオレンジさん、はじめまして。昔はストロベリーファンタとかゴールドングレープとかもありましたね。日曜日はVIP席の左側あたりにおりますよ。手旗をなにげなく持っていたり横に置いてたりしますんで気付いたらお声をかけてやってください。

マヒナドールさん、佐藤千恵子先生の準備体操は必見ですよ。去年私は「こやつ何奴」「元氣はつらつう」って本当に思いました。開会式もVIP席左側におりますよ。

ラナイさん、10kはスタンドより応援してますよ。コースは去年よりは良いと思います。去年は同じ場所をぐるぐるで、自分でちゃんと数えてないといけなかったですから。10kは銀杏並木の方は行かなくなってしまったのは残念ですがどうせ枯れてますから、外苑東-西通りを走れる方が良いでしょう。

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

52040

金さんに付いて行きます

ラハйна・キミコ
2005.1.29

アロハさん、申し訳ないのですが、携帯は好きでなくて持っていないのです。お会い出来るかは運次第...ってことで。
当日受付には、どうやっても間に合わないの、本日から館山入ります。但し、昼に学校の委員の集まりがあるので、前夜祭後半ギリギリの時間に受付する予定です。

明日は、金さんが4時間のペースランナーをして下さるそうですので、付いて行きます。1月は鍛錬不足ですし、ちょっとアップダウンも多いようですので、記録は望まず、荒川に取っておきます。

暖かいはずの館山ですが、今晚から全国的にかなり冷え込むそうですね。レースの皆様、お互い頑張りましょう！

52042

最終刺激を入れてくるかな。

マハロ菊池
2005.1.29

明日ハーフだから今日は走ってないわけですが、別にたいした練習もしてないけど、おまじないみたいなものだから、これからジムで5分ばかり走ってみますかね。というか、アクアゾーンでのんびりしたいだけあります。明日は寒くなりそうですね。何を着て走るか悩む所ですね。でも走れば暑くなるだろうしなあ、プツプツ。

ラハйнаさん、いつてらしゃーい。金さんのアキレス腱を後ろから蹴らないように注意してついていて下さい。

アロハさんも頑張ってきて下さい。

52043

Ragunan Zoo で 5 k

ゆり
2005.1.29

こんなに近くでこんなことが行われていたんだア、というわけで、動物園開園1時間前の朝6時半、ジャカルタのランナーは入園することを許可され、5kのアップダウンのあるコースを毎週土曜日走っていました。

今日はそれに初参加させてもらいました。私にはオーバーペースでしたが、誰かについていけないと迷子になってしまうので必死でした。おかげで、今度のJIS Road Raceでの目標タイムを軽くクリアしてしまいました。と言うことは、これ以上のペースでみんな走るんだということも分かって、緊張してきました。

明日は独立記念塔から10kのレースがあり、2万5千人以上のランナーが参加するとか。観戦に行ってきます。

日本でハーフに出られる皆さん、頑張ってください。

52044

温暖な房総半島なれど、館山は風・波・疲労三拍子が強し！！ですか？

2005年度は、海外ウルトラマラソンに挑戦す

るか！！

アロハ幸満
2005.1.29

★～マハロ菊池様>
赤羽駅伝は、皆さんと参加したいのですが、都合が悪くて残念ですが今回はパスです！！
申し訳ありません。

どうでしょうか？
今回は、“24時間リレーマラソン”などにエントリーしませんか？
長い距離をゆっくりと走りたいですね！！

さて、色々迷いましたが、5月以降の大会が決定！！
既にエントリーしました!!

どんな大会にでるのかというところ・・・？

①Tokyo Trail Race 100*。(4月29日～5月1日)

②萩往還250*。(5月4日～5月4日)

③伊豆大島ウルトラランニング77*。(3月27日)

④サロマ湖ウルトラマラソン100*。(6月26日)

★第80回コムラツ・マラソン89*。(南アフリカ：6月16日) ←
検討中！！

なお、'05荒川マラソンには、不参加ですが応援には参りますよ！！
練習を兼ねて参加するメンバーと土手を走る所存です。

●追記●

荒川マラソン打ち上げ会での、中華店“全家福”を15名分予約しております。
多少参加人数は変動しても、数日前に連絡すればOKと了解を得ています。
店主は、中国人らしいぞ！！

ラハйнаさん！>
館山頑張ってください！！

52046

宮古島での感謝！！

aloha!!
2005.1.29

★ヒロ兎玉さん！>&★ホアロハさん！！>

改めて、宮古島ではお世話になりました。
勇気と力を頂き感謝しております。
思い出しております・・・！！

さて、宮古島遠足&ワイドー200^キを挑戦した完走記が、当クラブのブログで公開中です。
アロハだけではなくて、門吉さんもありますので覗いてくださいな！！

ところで、ヒロさんとホアロハさんの宮古島ワイドー完走記は、何時完成ですか？
以上
aloha!!

52047

ハーフだと

マハロ菊池
2005.1.29

別にカーボローディングなんかにも必要ないのですが、つつい食べてしまうなあ。

アロハさん、5月の連休は走り三昧ですね。24時間は私は夜は眠くなくなってしまふんで走るのは難しいですが、やりたい人がいたら参加してみるのも面白いでしょうね。TokyoTrailは、50kmがちょっと気になっております。ただ、朝どうやって現場に行くんでしょうね。それが問題だなあ。

ゆりさん、動物園を走るっていうのも変わってますねえ。国が変わると色々違うもんです。10kで25000人のレースってのも見ものでしょうね。

52048

新宿ハーフ無事完走しました。

マハロ菊池
2005.1.30

お天気は良かったんですが、風が結構強かったですね。寒さは走ってしまえばあまり関係ありませんなあ。

国立競技場の座席がメンテナンスで壊されていて当初予定していたいつもの席に行けなかったのですが、無事参加した皆様、ファンタオレンジさんとも会うことができましたよ。良かった良かった。

さて、ジムによって風呂に入って帰ろう。。と、今会社に寄って書いているのですが、なんか日曜日がしんないなあ。普段の仕事場に近しい場所で行われる大会ってのも定期券で来れるから良いとはいえ、なんかこう、非日常性には欠けるわけでありませう。

52049

Gema Nusantara 10K

ゆり
2005.1.30

朝5時。まだ暗いジャカルタの空は雨でした。見物に行こうか迷っていたけど、運転手も来ているし、エイヤ、と出かけました。

スタートは6時半と聞いていましたが、6時20分にはもう走り出していました。雨の中、元気なジャカルタっ子です。

独立記念塔の近くで車を降りて、スタート地点へ歩いたのですが、来るは来るはまさに蟻の行列。走っている人が少ないんですね。半分以上はWalkerで、半分以上はNon-entoryと思しきゼッケン無し。でもみんなおそろいのT-shirtを着ていました。

ここで又、エイヤとありの行列に混じって歩き出し、そのまま走ってしまいました。

ジャカルターの大通り、Sudirumanはいつもは渋滞に泣かされる通りですが、両側6車線を通行止めにし、そこを悠々と走ったり、歩いたりというのも壮観でした。

独立記念塔から出発して1kほどで、反対車線を記念塔に向かう大統領の車列と遭遇。走る人も歩く人も、足を止めての大歓迎。あれ？レース中じゃないの？って感じ。

3kあたりで、反対車線にはすでに折り返してきた、こちらは正真正銘のランナーが見えました。

折り返し点のSemanggiに電光掲示板があり、ちらりと目をやったのですが、何分だったのか覚えていないこの頭の弱さ。

少し行くと、往路側から歩道橋をわたって復路側へ来るWalkerがそろそろ。自分に合った距離を選択しているのか、Short cutなのか？

と、いろんな光景を見ているうちにGrand Hyattが見えてきて、あと少しだと思わず少し元気も出てきました。しかしいろんな人がいるのです。バックパックを前にしょっている人、子どもを肩車している人、犬と一緒に走っている人、写真を撮りながらの人、恐ろしいのは素足で走っている人 etc. これがレースでなければ、普通なんですよ。

そうこうしているうちに記念塔が見えてきて、めでたくFinish。自分の時計で1H06M18S。何分かかって初10k完走なので、これが私の非公式PBに。

Hotel Sari Pan Pacificで車を待たせていたので、そこまで歩いてクールダウン。雨はすっかり上がり、青空が広がっていました。素敵な日曜日でした。

52050

記録更新

らんらん♪カメハメハ
2005.1.30

新宿ハーフ、その他本日レース参加のみなさま、お疲れ様でした。私は大阪国際女子マラソンを家でぬくぬくTV観戦しておりまして、終わったら走りに行こうと思いつつ、なんかだらけてしまって結局走らずじまいです。根性ナシなので寒いとすぐ挫折しちゃうんです。

遅くなりましたが、ホアロハさん、まささん、カエオカイさん、千葉マリンお疲れ様でした。ヨヨフラッグの刺さったホアロハさんのデントにご挨拶に行くつもりだったんですけど、見つけれなくて残念でした。私はたまにしかレースに出ないので今度いつ代々木RCの皆さんにお会いできるかわかりませんが、機会があったら是非お会いしたいと思っています。

千葉マリンでは10キロの自己記録を5分も更新できました。なんて、更新したといっても57分→52分という低レベルな話なんですけどね。始めた頃はタイムなんてどうでもいいと思っていたけど、それなりにでも練習の成果が表れると嬉しいものですね。気持ちよく走れたし金さんにも褒められたし、これからはもっとガンバロ〜とか思いました。

52051

こっそりハーフデビュー！

2005.1.30

で無沙汰してました。
年末に再度頸椎を少し痛くし、マッサージをうけながら徐々にトレーニングをしていましたが、せっかく申し込んだし、早くハーフデビューしたかったので、一月は週二回程度ですが、続けて走っていました。ところが、今週ははじめになんと反対側の首と腕に痛みがきて、腕が後ろに触れない状態になっていました。まるで、登校拒否の子供のように大会が近づくとどこかに故障がくるのはなんでなのでしょう！？でも週末に向かって、少しよくなってきたし、足はなんともないので、新宿シティに予定通り出ました。タイムを計るレースはこの間の駅伝を除いてはおとしのサロマ以来でしたが、やっぱりレースはいいですねえ。それにハーフってなかなかいいですね、あんまりスタミナとか考えずに走れて。またハーフ、走りたいです！トラックでは「翼の折れたエンジェル」を聞きながら（心の中では歌いながら）ダッシュしました。昔はカラオケでよく歌いましたっけ。あゆみさんはちょっと厚化粧でしたね。（って息苦しいのにチェック厳しい私。）ただ、スタートまでは寒くて死にそうでした。毎年冬は故障で休眠していたので、初めて冬のレースでした。あんなに寒いとは。そういう意味では冬のレースはあんまり出たくないなあ。次は荒川です。それまでには完璧に体をチューンナップしたいと思います。そうそう、最初の折り返しでマハロさんを見かけました！

52053

久々なので失敗！

wiwi
2005.1.30

失礼しました。下のはわたしです。

52054

足の裏にマメが出来ていました。

マハロ菊池
2005.1.30

普段マメ出来ないんですけどね。あと、左足裏がやや痛いなあ。やはりターサーでフルは私には辛そうですね。

らんらんさん、千葉マリンで自己ベスト更新おめでとうございます。タイムばかりを気にするとつらいですが、普段の鍛練のモチベーションを持続するためには、目標タイムを設定するのは良いことですね。

ゆりさん、ジャカルタのレース事情は面白そうですね。6車線の通行

止めは壮観でしょうね。日本のレース事情よりも国際的なお祭り気分の大会が行われているみたいで良いですね。

お、wiwiさんも出てたんですね。言ってくれば探したのになあ。荒川では完走集会、打ち上げ会等行いますよ。是非ご参加下さい。

52055

新宿シティお疲れさまでした

ヒロ兎玉
2005.1.30

9ヶ月ぶりのハーフでしたが、楽しく走れました。国立競技場周辺ぐるぐる回ったんで、だいぶ地理に詳しくなったかな^^)。中村あゆみお姉さんのミニコンサートもよかった！でも、かなり寒かったナ〜。。青梅は時期的にもっと寒いでしょうね。

マハロさん、タイミング合ったのか？今日は折り返しで必ずエールの交換でしたね。周回コースはこういうのがいいのかも。

wiwiさん、ステージ前に皆さんで陣取ってコンサート見てたんですけどね。あゆみ嬢走ってるみたいでスタイルよかったですね〜。

マヒナドールさん、横で豚汁啜ってるのが羨ましかった^^)。アンケート用紙よく見ればよかったみたいで・・・残念。

らんらんさん、自己ベストよかったですね。ランは練習すれば必ず結果が付いてくるから面白いです。

ゆりさん、10kのレース完走おめでとうです。練習だけだとやっぱりつまらないし、モチベーションも上がらないので、ガンガンこれからレース出てみてください。

52056

大満足、館山若潮マラソン！

ラハイナ・キミコ
2005.1.30

3km地点位で、サブ4ペースランナーの金さんに追いついて、32kmまでご一緒させてもらいました。自分でペースを考えなくて済むので、とっても楽でした。ついでにアドバイスもして頂いて、ゴール後には握手もしてもらっ

やいました。今回は、息子も応援で連れて行ったので、写真もある事だし、近々鍛錬報告致しますね。（・・・って筆不精なんで、遅くなるかも）

館山も風がかなり強かったですが、金さんの周りは大集団だったので、少しは避けられた様です。皆様、お疲れ様でした〜。

52057

本日はお疲れ様でした。

虹の木
2005.1.30

お久しぶりです。本年もよろしくお祈りします。本日はたくさんの方がレースに参加されたようでお疲れ様でした。私は勝田全国マラソン（フル）に出場してきました。風が強くなり寒くて大変でしたが、走路がかなり広くとってあったので気持ちよく走れました。12月はトレーニングもさぼり気味で、先日の谷川真理ハーフの出来が悪かったのでタイムはあまり期待してなかったのですが、目標であった3時間半を切る事ができました。特に過去3回のフルマラソンでは35km以降の落ち込みがひどかったのですが、今日最後までペースダウンすることなく走ることができました。

マハロさん、赤羽駅伝参加希望します。長野マラソンの翌週なので体調万全というわけにはいかないと思いますが、よろしくお祈りします。青梅、荒川の完走集会にも参加します。

52058

いまさらですが。

マカハ
2005.1.31

明けましておめでとうございませう。

ちょっと寒かったですが、レース参加のみなさま本日は晴天でよかったですね。フロストバイトロードレース、出てきました。米軍基地内だけあって入り口でセキュリティがあつたりして独特の雰囲気でしたよ。今回は参加賞のトレーナー狙いで参加したのですが、去年のアディダスからヘインズに変更、おまけに緑！微妙だ。。4000円で去年のが売ってましたが、出てないし買いませんでした。スタートは10分遅れて風船が割れたのかな？と思ったらスタートでした。

距離表示もかなりアバウトで、ボランティアの子たちも突然一緒に走ってきたり、寝そべりながらタラタラ応援してたりと、とてもアメリカンなレースでした。

レース後は欧米人の作るうどんに心惹かれましたが、近くの人が「普通の味だ」と言っていたので、チリドッグとチーズバーガーを食しました。肉とパンズのためのバサバサ感がこれまたアメリカン！特に催し物もなく、早く着替えて帰ってねって感じでした。

タイムは2秒ほど更新した模様ですが、最後の猛ダッシュが月間距離30kmの脚には耐えられずオーバーヒート、両足の膝の筋が痛いです。明日電車乗るのがやだなあ。次の荒川までちょっと鍛錬しないとヤバイなあ。。。

マハロさん、全家福合流希望です。今回は是非皆さんにお会いしたく思っております。

駅伝の経験がないのですが赤羽もご一緒させていただきませんか？

52059

1月は140km

マハロ菊池
2005.1.31

ははあ、少ないなあ。寒いのと、風邪ひいたので思いの外低水準でありました。次は青梅に向けてレッツラゴーであります。

マカハさん、フロストバイトお疲れさまでした。赤羽もバンバン出てください。赤羽も3チームくらい出れると良いんですけどね。

虹の木さん、3時間30分切りおめでとうございました。目標達成ですね。3週間前にハーフを走ってるというのが効いてるのかもしれないね。では次は青梅で。

ラハインさん、館山お疲れさまでした。

32kmまで金さんを風よけに使い、32kmからスパートし、金さんを置いてってことですかね。見事なレース運びでありますな。

ヒロさん、お疲れさまでした。同じ場所を何度も走るコースってつまらないかと思ってたんですが、知っている人が走っていると面白いものですね。

52060

2005年初トレラン

ホロ
2005.1.31

今年一番の寒波という予報でしたが行ってきました。朝起きた時の風の音には悲しくなりましたが、高尾山口駅へ着いてみるとそれ程寒くもなく良い陽気。残雪で予定していたコースは諦めましたが素晴らしい眺望が楽しめたのと雪でも結構走れるという発見がありました。最後は薬王院で1年の安全トレラン祈願で締め終了。

52061

忘れ物

2005.1.31

写真のURL貼り忘れしました。

<http://homepage.mac.com/froggydog/trailrun20050130.html>

52062

ありゃりゃ

ホロ
2005.1.31

今度は名前を忘れてますね。3連続投稿となってしまいました。お許し下さい。

また、荒川の完走集会参加する予定です。伸ばし伸ばしにしていた初フルによやく挑戦です。ガンバリマス。

52063

鬼が笑いこそしないでしょけど、

ワイアラエ千葉
2005.1.31

まだ32回ホノルルマラソンが終わって一ヶ月ちょっとだって言うのに、もう今年のエントリーの通知が来ました。例年より三ヶ月も早く、今回は期間が約一週間と短めです。でも、これ逃しちゃうと四倍も高くなってしまいますので、早速、エントリーしました。

協会によると一般のエントリー期間を長くすることによってより多くの参加者をというねらいらしいのですが、果たして思惑通りいきますかね。

皆さん、色々活躍の様子何よりです。こちらはあいかわらず「長距離ランナーの孤独」というところですね、タラタラー一人で走ってまあす。

52064

黒爪戦隊クロゾメン

パホイホイ伊藤
2005.1.31

レース参加の皆様、お疲れ様でした。毎週誰かが走ってると思うとレースデビュー前の自分の緊張もほぐれます。

今月は255kmでがんばり虫でした。今までの最高は175kmだったので、急に増やしすぎかとも思いましたが、せっせとストレッチとアイシングしてたらどこも痛くならず。特に、ストレッチを念入りにやるようになってからは筋肉痛知らずです。ちょっとふくらはぎがたぶたぶしてきました！！（脂肪ではないはず）でもしばらく前に出来た右足人差し指の黒爪が、ちょっと浮いたようになっています。自然に剥がれる？剥がれないようにバンソウコとか貼ったほうがいいのでしょうか？

>ワイアラエさん

はじめまして。もう、次のホノルルのエントリーがあるのですか？びっくり。

>マハロ会長

記録更新おめでとうございます。今ちょうどグッズ紹介見ました。エアベガス 安ーい！！

>ホロさんに質問！

はじめまして。「朝焼けに染まる登山道」いいですね。しかし、このような雪道だと、どういうシューズで走るのですか？ゴアテックス？普通のシューズでは雪が染みて濡れそうですね。

52065

荒川完走集会&打ち上げ会パンフレット

マハロ菊池
2005.2.1

用意しましたので、参加で検討ください。

ホアロ八さん、しまなみ連載ご苦労様でした。大会参加記ってネット上にあると参加しようかな~と思ってる人にとっては重要な情報にな

るので、また何かありましたらレポートお願いいたします。

さて、今週末は Harold Chapson Memorial 8K に孤独のランナー、ワイアラエ千葉さんが出場ですね。頑張ってください。

パホイホイさん、川越街道を下ってふじみ野のアウトレットモール「リズム」のナイキなんかも近くてお得ですね。黒爪はどうなんでしょうね。私は剥れるほどにはならなかったのでほっといたら修復されました。

ワイアラエさん、ホノルル支局にも新会員が入会してくれると良いんですがね。トップページに「会員募集中!」とか入れてみましょうか?

ホロさん、冬の高尾山も空気が澄んで良いですね。山って高尾でも雪があるのかあ。知りませんでしたよ。貴重な風景を見せていただきありがとうございます。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/2005arakan.pdf>

52066

雪遊び

ホロ
2005.2.1

>パホイホイさん
はじめまして。

ゴアのローカットシューズです。ちょっと高価な靴ですが中が濡れることも無く思いっきり遊べました。今回山で会った5人のランナー達は1人がゴアのトレランシューズ、2人が普通のトレランシューズ、そして残りの2人は普通のジョギングシューズでした。

>マハロさん

いえいえ。実は雪は殆ど無くて、北斜面の残雪と1部地面が凍ってるくらいかなと思って出発したんですけどね。まあ走っちゃえばなんとかなるもので、見る事が出来た風景を考えると数回の尻餅は良いスパイス程度のものでしたよ。

52067

ヨヨフラッグのもとに

ショーブン
2005.2.1

荒川のパンフ、キャッチーでキュート!、いい出来ですねー、集まりたくなります。その前のミニ集会、青梅もひきつづきどこで湯にはいるか、など懸案ですが、ヨヨフラッグさえあれば集合は大丈夫でしょう。

う。ゴールしてからLSD的に湯までって無理でしょうか? やったことないので自信ないのですが、一度着替えるということを考えると、汗のままリュックで移動、湯を浴びてリュックの中身にお召し代え、うー、寒くて汗どころではないのかなあ?

1月は久しぶりに200kmをちょっと上回りました。この会の効果を感じます。青梅まで鍛錬、鍛錬、それから種子島までまた鍛錬。

52068

この冬1番の寒波

ラナイ sato
2005.2.1

30日の大会に参加された皆さん、寒い中お疲れ様でした。私も新宿の10kmに出ました。コースは現地に行ったらなんとかわかりました。目標タイムを決めて、事前にシミュレーションして、コース上の距離表示が5kmとあと1kmということだったので、5kmの時間を覚えて走りましたが、肝心の5kmの表示を見つけれませんでした。やっぱり、1kmごとにあると良いですね。新宿の10kmには、瀬古さんが出てました。

今日は、この冬1番の寒波だったそうですが、朝5時に目が覚めてしまい、ホロさんの「朝焼けに染まる登山道」の印象があったもので、朝練に行きました。寒かったけど、ランニングや歩いている人はそれなりにいますね。駒沢公園の周回で東の空が徐々に白んでいくのを堪能しました。よく考えたら、今日が「早朝鍛錬初め」でした。

52069

(^^)/ はい! 参加です

まさコナビール 3 2 8
2005.2.1

あら2月。って感じで1月もあっという間に過ぎてしまいました。ということで、青梅および荒川の完走集会、完走できなくても参加します。

なんというか、私の場合、こういうアフターがモチベーションだった

りします。取りまとめ大変かと思いますが、お願いいたします。

52070

マイマラソンDVD

らんらん♪カメハメハ
2005.2.1

'04ホノルルマラソンのパーソナルDVDがやっと今日届きました。ゼッケンのピックアップ時にマラソンエキスポ会場で申し込みをして、既に\$49.95の支払いも済ませてあるのに、なかなか届かないね〜って、一緒に行ったお友達と待ちかねていたDVDです。

撮影場所は全部で6箇所。しっかり自分の走る姿が写っていますし、レースのハイライトシーンやハワイの風景なども収められています。私は後半もうホントへるへるで恥ずかしいですけど苦しさや楽しさが蘇ってきて、うっとり見てしまいました。

自分のデジカメはレースには持って行かなかったし、友達が撮ってくれたのもスタート地点の数枚だけだったので、DVD申し込んでおいて良かったです。MARATHONFOTO.COMの写真は高いので買いませんでした。もっとちゃんとホノルルマラソンって感じの写真たくさん撮っておけば良かったな〜って今になって思います。金さんたちとあっちで飲み会したのでその時の写真は結構ありますけど、特にホノルルっぽくはないですから。ほぼ毎週お会いしてますしね。

ワイアラエさん、私も今年もまた参加する予定です。よろしくお願います。それにしても、もう通知が来たんですか? 早い〜! ハワイに住んでる人は早くエントリーできるんでしょうか? しかも4分の1の料金で? いいな〜。

52071

コンディショニングモード

マハロ菊池
2005.2.2

レースの後なんで今週は心拍数125拍程度で時速8kmでたらたら走っております。

らんらんさん、DVD良いですね。2002年にはなかったんです。今年は早くも参戦決定ですね。1年楽しめていいなあ。

まささん、1月相当走りましたね。バーチャル日本1周もついに九州ですか。去年の今頃は北海道だったから1年で日本横断ですね。もうすぐ鹿児島だけど、コツコツさんは元気にしてるかなあ？

ラナイさん、極寒の中、朝練ご苦労様です。私同様、早起き習慣病を発症するかもしれませんね。

ショーブンさん、現地相当混雑するのかもしれないですね。

昨年出てるまさコナさん、集合目印になりそうな場所ってありますか？

青梅ゴール後は、たぶん「マヒちゃん待ち※」になると思うんですね。2月に汗かいて待っていると風邪ひくと思うんですね。だから大会会場で集合できない場合はお風呂の食堂か休憩所集合かなあ？お風呂は拝島に出てしまったほうが混雑や帰りのことを考えると良いのではと思うんですがいかがでしょうね。

※マヒナドルさんのフィニッシュを待つこと。

ホロさん、高尾山の天狗のおみくじが、一般用・カップル用・お子様用と並んでる所もなんと良いですね。

52072

荒川マラソンに出場します

かどきち
2005.2.2

荒川マラソンは完走集會も参加させてください。よろしくお願ひします。

そのときですが、ちょっとフリーマーケットみたいに、トレイルランニングシューズ（もちろん未使用）を持っていき、皆に見てもらおうかなと思っています。

実は私だけではなくてホロさんも持ち寄る予定でして、なんでそんなにシューズがあるかといえば、通販で買ってサイズが合わなかったという二人ともバカな理由なんです、そんなわけで一応、マハロさんの了解がいただければと思っています。いかがでしょうか？

52073

青梅参加ハガキ来たし。

マヒナドルうりこ
2005.2.2

こりゃあ、身が引き締まりますわん。前日にはバスタカーボローディングパーティなんてのもあるんですね。が、私、国立競技場に週4回通うようになって早3ヶ月、インターバルやら坂道ドリルやら筋トレやら、励んでいるわりに、先日の新宿ハーフは2時間切れませんでした。レースデビュー1周年で気力も充実してたし、ファイテンブースでおまじないシール（チタンテープ）も貼ってもらったのにな。ってなわけで、青梅出場のみなさん、私のフィニッシュ待っていると、きつと風邪ひきます。ゆっくり地元名産品ブースなどひやかしていただいて、お風呂でサウナ+水風呂3セット程こなしていただく頃にはなんとかゴールしようという所存ですので、お風呂の食堂集合でどうでしょうかね。ア、そういえば私、お風呂もゆっくりちゃんなのでした。う〜む。

そんな私でも、今日はターサー（新モデルのターサークラッチ）の試し履きでトラックを走ってみましたよ。地面をがしっがしっがと掴んでは体を前に運んでくれる感じ。私の走力では長い距離走れそうにはないけれど、とっても気持ち良く走れました。マハロさんのシューズレポート、よくこんなに分析できるな〜、いつも感心しておりますが、靴によって走り心地ってほんとに違うものですね。トレイルランシューズのフリマも楽しそうですね。間違えて24cm買ったりしてませんか。

今年に入って、たいした距離走ってもないのに、どうやら靭帯を痛めたらしいです。今年は「マヒマヒうりこ」とでも改名して、泳ぎを取り入れた鍛錬を心掛けようと思っています。

52074

うちにも来ました>青梅はがき

まさコナビール328
2005.2.2

『6414（ムシがいいよ）』でした。

さて、集合場所ですがゴール付近の体育館周辺（更衣所）はめちゃくちゃ混んでますので、集合には不向きだと思います。まあ、ゴール地点から近いとすると、最後、直線からゴールにむかって右折するんですが、その角にある自動車ディーラー前（うーん、いすずだったか日産だったか・・・もしあれなら調べておきますが）がわかりやすいかもしれません。後は河辺駅前ですね。ロータリーがあり広いですし、駅前にはマックかなんかがありましたので、集合時間までエネルギー補給してはいいかもしれません。正午スタートですからね。腹減るのは必至です。

52075

うちにも葉書が

パホイホイ伊藤
2005.2.3

といっても、ひっそりと開催の森林公園マラソンなのですが。（「青梅」の響きが輝かしいなあ〜）しかし納得いかないことが。今回は第30回記念で有森裕子さんがゲストランナーでいらっしやるので楽しみにしていたのに、ハーフの部スタート・・・10:40 有森裕子さんトークショー・・・12:00～ 1:20:00で走りきらなくてはトークショーに間に合いません。むっぴー。無理です無理。

>ホロさん

たまに登山用品店でトレイルラン用の靴を見かけるのですが、普通の登山靴に比べると余りに華奢で、「これで山に行くなんてすごい」と思っていました。でも普通のランニングシューズの人もいるとは。霜焼けにならないのかしら。

>マハロさん

「リズム」ってナイキとかあるのですか。実は一度も行ったことが無いのです。絶対に行かなくては・・・。黒爪はとりあえずは剥げなさそうです。良かった。

52076

来た来た、青梅はがき。

マハロ菊池
2005.2.3

青梅は前日カーパーティ+受付に行って現場の状況見てみますよ。青梅ミニ集會は河辺駅前15時30分第1次集會あたりが無難でしょうね。次は拝島のスーパー銭湯で水分補給しつつ現地コールってことにしましょうか。

パホイホイさん、リズムは他のアウトレットに比べると小規模で地味ですけどね。近いのが良いところあります。

まさコナさん、体育館で着替え用テント広げてる人とかいましたか？許されない？または体育館内に3畳程度のシートを敷くことは可能なんですかね。

マヒナドルさん、成田空港近辺のパーキングのおやじは毎日色々な

実車を乗り比べてる分、車の善し悪しを短時間で判断する能力が研ぎ澄まされているそうです。国立ランシューの試乗会でぜひ能力を磨いてください。

かどきちさん、売りやすいように値札とか付けてお店を開いてください。私はたまに明治公園のフリマに出店していますが、シューズはサイズが合わないとなかなか売れないんですよ。

52077

お返事、いろいろ

ワイアラエ千葉
2005.2.3

パホイホイさん、はじめまして。私は初フルでそれこそ見事に左足全部の指が黒爪になりました。はじめはかなり心配して医者とか行きましたけど、半年ぐらいいして全て自然に剥がれました。剥がれそうになっているのを取ってしまいたいという誘惑と何度も戦いました。最近では、歯の欠けたアイスホッケー選手のように黒爪はランナーの勲章ぐらいに思ってます（って、シューズがあってないだけなんですけど）。

らんらんさん、はじめまして。そうなんです。例年は五月に前年度エントリーした人に協会の方からエントリー用紙が送られて来るんですが、今年はかなり気合いが入ってるみたいですね。ハワイ住人はなんとエントリー代が15ドルです。この期限を逃しても60ドルです。チャンピオンチップが導入される前はわずか5ドルだったそうですから、もうただ同然ですね。今年は、ぜひホノルルでお会いしましょう。

マハロさん、もしホノルル支局の会員が増えたりしたら本当のランニングクラブになってしまいますね。今のままでは鍛錬不足否めません。うーん、痛し痒しです。

52079

青梅の体育館

まさコナビール 3 2 8
2005.2.3

>菊池さん

たぶん室内にテント広げている人はいなかったでしょう・・・。陸連おやじがチェックに来たら怒られるかも(^.^)
3畳のシートはどうでしょう。空いていればもちろんアリでしょうけど。なんかイメージ的にはあつという間に、スペースが埋まってしまったような印象があるので、菊池さんが一人だけで3畳を独占していると白い目で見られるかもしれません。早めの集合時間で場所確保がい

いと思いますけどね。

実は、体育館の中のことあまり覚えていないんですよ。当時（今でも?）、ど素人ランナーだったので、観察する余裕がなかったのかも。

今年のスターターは誰なんですかね？監督は無理だろうねえ。長男か？娘が登場するか？野口みづき・・・は無いだろうなあ。

52080

あれ？

パホイホイ伊藤
2005.2.4

あれ、屋間に一瞬、ゆりさんの可愛い書き込みがあったような気がしたのだけど・・・(_)ZZZ

>ワイアラエさん

剥げるのは半年ぐらいですか、じゃあずいぶん先ですね。一安心。左足全部とは痛そうです。左右の足の大きさが違うのでしょうか。私は右ばかりが黒くなります。

>マハロさん

リズムのそばのビルの中途半端な高さのところに、ジム？のトレッドミルがずらっと並んでいるのが気になって、そちらにばかり目が行ってしまいます。

52081

昨日は30分泳

マハロ菊池
2005.2.4

いやあ、のんびりですが泳ぐのもなんとか30分はブラブラ出来るようになってきましたよ。昨日トライアスロン誌を立ち読みしたら1時間泳に挑戦しろとあったので、とりあえず30分やってみた次第です。

パホイホイさん、来週のレース中に剥げないように何か巻いとくと良いのかもしれないね。うん、確かにゆりさんの書き込みがありましたね。今週末が5kmのレースってあったなあ。

ゆりさん、30分切りが目標ですね。頑張ってください。

まさコナさん、荒川並の参加者が詰めかけるわけだからとても大変な初詣状態なんじゃないかな。まさコナさんの昨年の完走記にあるように10時前には行くようにしようっと。

ワイアラエさん、ホノルル支局で代々ホノルルランニングクラブLSD大会inアラモアナビーチパーク5時間走とか開催していただきたいなあ。2007年に伺ったときはぜひ前日に練習会をやりましょう。・・・軽くですけどね。

52082

こちらも来た来た青梅ハガキ、3 4 2 6です。

ショーブン
2005.2.4

家内にあぶなく捨てられそうになっていたとのこと。。。マハロさんが書かれているように、ゴール後の駅前集合がよさそうですね。ゼッケン引き換えもごった返しそうだし。とにかく各自ゴールして着替えて、集合。お風呂へゴーですね。でもって水分補給しつつマヒちゃん待ちってわけですね。たのしみたのしみ。

52083

青梅情報、コースよくわかります！

ショーブン
2005.2.4

昼休みにブラウズしていたら、こういうサイトにいきあたりました。

<http://homepage3.nifty.com/tsawada/>

一キロごとの写真、3Dの鳥瞰図、いたれりつくせり、もう走ったも同然(!?)です。

8キロでぐっと坂を降りる分、折り返してきて、21キロあたりでぐっと坂を上がるってわけですね。

折返しまでは温存、後半は前半を上回るつもりですっきり走りぬきたいと思いました。

なんて、走り出したらつらそうだなー。

52084

反省

ゆり
2005.2.4

ごめんなさい、皆さんのやる気に水を差しそうな書き込みだったので、一晩寝てから削除しました。

先週から毎週金曜日に一緒に走ってくださることになった Jakarta Free Spiritのバーバラが、この間の日曜日のレースの勝者でした。Rp.5,000,000を獲得したとか。さっきはいていたランパン、どこかで見たロゴだと思ったら、Boston Athletic Associationのものでした。何か、すごい人と知り合いになってしまったのかも。

明日の土曜日は休養し、日曜日の5kに臨みます。学校の先生と生徒が大半のようですが、350人くらいエントリーしているとか。目標タイムが切れなかったら、来月のBIS Road Raceまでビール以外禁酒と息子と約束してしまったのです。なんとも中途半端な禁酒の約束だと、友達からは言われましたが、ビールなくしてここの生活はありえないということで、理解してもらったのだけど・・・。

青梅参加の皆さんも頑張ってください。

52085

●ワイアラエ千葉さん！！

天国ハワイ三昧ですね！！（羨）

アロハ幸満
2005.2.4

アロハ幸満と申します！！

ハワイ在住と聞き及んでおります。今後もよろしく願い申し上げます。さて、ハワイは今の時期はどうなんでしょうか？アロハもやはり”ハワイフリーグ”で、毎年ホノルルマラソンに参加しております。ハワイの風になって、毎日走ることが出来れば天国ですね！！

ご自宅のランニングコースなど情報がありましたら、教えてください！！毎日書き込みをチェックいたしております。

52086

かすみがうらマラソン ただいま出場検討中

カエオカイ佐倉
2005.2.4

アロハさん、コムラツマラソンにはちょっと行ってみたいなどと大それたことを考えております。来年かさ来年、まあ相当トレーニングがうまくいってそこまで気力充実できればですが、今年もし参加されたら情報のほう宜しく。

マハロ様、アラモアナ5時間LSDの話、それいつやるんですか？大会前日だったりして。

52087

仮装（侍）可

パホイホイ伊藤
2005.2.5

安政遠足（侍マラソン）が気になっております。高低差1050mの峠コースは無理ですけど、関所・坂本宿コースならいけるかも・・・

>ゆりさん
余計なこと書いてしまってごめんなさいm(_ _)m
明日はレースの後、気持ち良く飲めるとよいですね！

<http://guide.runnet.jp/GU0210.asp?id=0000001315>

52088

ハワイの風？

ワイアラエ千葉
2005.2.5

アロハさん、いつも力強い書き込み、楽しく拝見しております。本当にハワイの風になって走れたら最高ですね。しかし現実にはドテドテという感じで、なかなか風になりきれません。

そのうちおりをみて近辺のランニングコースを鍛錬報告でご紹介させていただきます。（それよりコナマラソンの報告完結が先ですね。）

今回は、アロハさんが食指を動かしそうな大会を二つご紹介します。

Wilderness Marathon（7月、ハワイ島、ハワイボルケーノ国立公

園）
ガンガン照りつける陽射しの中、溶岩だらけのコースを走る、まさに「よだれもの」のレースではないでしょうか。
[http://www.volcanoartcenter.org/Wilderness Marathon](http://www.volcanoartcenter.org/Wilderness_Marathon) をクリック

Friendly Isle (Molokai) Ultra-Marathon（11月、モロカイ島）
こちらはあまり詳しい情報がないんですが、スポンサーは日本のランニングクラブらしいです。去年はホッカホッカ亭の冠がついていたように思います。
<http://www.molokaievents.com/calendar.html>

52089

なかなかいい天気、2時間走。

マハロ菊池
2005.2.5

さすがに寒さにも少し慣れてきた感じですが。本当に寒いのはこれからかも知れないが、なにか春っぽい感じを感じてしまいましたね。

今日は東京体育館で東レパンパシ女子テニスでシャラポア対浅越戦、3時からテレビ観てしまうなあ。

ワイアラエさん、ハワイには色々大会あるんですね。溶岩コースってすごそうですね。暑いというより熱そう。

パホイホイさん、峠の釜飯付きってのが良いですね。私なら絶対そばより釜飯だね。当然おぎのやですかね？

カエオカイさん、5時間走はホノルル支局員の方が複数になったら現地で開催していただくかなと思っただけでありますよ。ホノルル前日は最終刺激程度にいたしましょう。まだ1036日も先のこと言っていて恐縮です。

アロハさん、たしかコムラツって年によってコースが登りの年と下りの年があるんですね。今年はどっちかなあ。というよりも南アフリカにたどり着くまでが大変そうですね。

ゆりさん、初レースですよ。5kmって飛ばすときついけど廻りのペースが速そうですね。あせらず自分のペースでバンバンいってください。

ショーブンさん、カシミールの3Dで折り返しが見えない所が良いですよ。かえって行ってみたいくなります。駅前のどの辺にするかは前日にチェックして書き込みますのでまたみて下さい。

52090**引き続きいい天気、光ヶ丘公園2時間走。**マハロ菊池
2005.2.6

朝、間違えて普段履きのナイキ（メトロプラスみたいなやつ）で走りに出てしまい。途中で気付いたのですが、戻るの面倒なのでそのまま2時間走でした。たらたらならば別に普通のシューズでも問題なく走れるわけでありました。

別府大分はなかなかマラソンらしいマラソンでしたね。初マラソンで30kmの壁を体験した大島選手、好位置にいながらなぜか終盤沈んだ小島選手、転倒しつつも無理せず第2集団から最後は3位まで上げたベテラン森下選手など、優勝した入船選手以外にも見応えがあるマラソンでありました。

52091**昨日は夜9時あたりから不通でした。**マハロ菊池
2005.2.7

ちかごろ頻りにIPアドレスが変わってしまいますなあ。変わらないときは3週間くらい変わらないんですけどね。

先週、私の最大心拍数はどう考えてもおかしいと思ったので、トラックでダッシュしてちゃんと調べてみました。結果は今週鍛錬報告いたします。

52092**祝杯**ゆり
2005.2.7

ピンタンビールで乾杯!
とりあえず初レース、5k完走。息子との約束も果たし。夕食はインドネシア料理とビールで乾杯。

レースでは、2.5k Fun run & walkの部で双子用ベビーカーを押して歩く人、妊婦さんも参加。
5kレースではいかにも普段からトレーニングを積んでいそうな人ばかり

りでした。
先頭を切って走り出したナイス ガイにみとれ、自分が走り出すのが遅れてしまう始末。
最初のトラック1週、最後尾からついていったのですが、それでも2分45秒。
ビリケツはイヤだったので、すこしペースをあげて、適当な位置について、後はそのまま走りきりました。
現役の高校生が上位を占めるかと思いきや、そうでもなく、40代くらいの日ごろ鍛錬していると思われる人たちが頑張っていました。
50代の女性たちは、途中で花を摘み、耳に飾って、ゴールイン。
参加賞はTシャツ、スポンサーからの500mlの水、新発売のSuperade (Isotonic Drinkと表示がありますが…)。
www.superadesports.com

割と気楽だったので、来月もBIS Road Raceにエントリーしちゃおうかと思っています。

52093**シューズのサイズは…**かどきち
2005.2.7

1月は宮古島で燃え尽き、ほとんどその後走っていなかったのですが、今月に入ってやっと少し走る気分になってきました。週末は久々に皇居・石神井公園でLSDを行いました。晴れていたこともあって、昼は結構汗ばむくらいでした。

ちなみに荒川に持って行くシューズは、
モントレイルmontrailというメーカーのシューズで

ディエズビスタ 27センチ (私の)
レオナディバイド 27センチ (ホロさんの)

となっております。アメリカ人用だけに若干足幅がせまくできています。
興味のある方は、サイトなどで調べてみてください。
一応、お勧めサイトはこちら↓です。
(私がつくってるんですが…)

<http://blog.goo.ne.jp/mootie0720>

52094**筋力強化**ホロ
2005.2.7

週末は懲りずに雪遊びをしてきたのですが、以前こちらでも書いた頸椎の古傷が再発気味です。

月間200kmを超えると違和感が始まるというボンコツぶりでイヤになってきますが、本格的に痛み出すと走れなくなる（というか日常生活に支障がでます）ので、以前wiwiさんが紹介して下さいました「竹内鍼灸治療院」へ行ってきました。

先生が仰るには、上体の筋力が不足しているため、走っているときに首を支えきれずに古傷を痛めているのではということで、現在、第2と第6の頸椎が歪んでいるらしいが3~5回くらいの治療で直るとのこと。

今日は鍼治療でだいぶ楽になりました。

上体の筋力強化が急務です。

雪遊びpart2はこちら

<http://homepage.mac.com/froggydog/PhotoAlbum10.html>

かどきちさん>

シューズの宣伝有り難うございます。

例のブログも遂に公表ですね。そのうち輸入量が増えて値下がりすると良いな。

52095**ワイアラエ千葉さん！！****”ハワイからの風たよう” ありがとうございます。**アロハ幸満
2005.2.7

聞くとところによると、ハワイ島のキアウレ火山噴火により、溶岩が海に流れ落ちるニュースが報道されていましたよ！！
やはり、活動はまだ続いているようですね……

Mr. 千葉さん（これから千葉ちゃんと呼んでもよろしいですか？）は、ホノルル市内在住と聞きます。羨ましい限りです。
ハワイで開催される大会の様子を記す記事（完走記！）を、首を長くしてお待ちしております。
今日のハワイの天気はどうでしょうか？

ここ、東京・赤坂は寒くて、外気温8.5度湿度44%。曇り空で今にも泣きそうです！！ハワイに行きたくなりますね！！

知っていますよ！！ボルケーノマラソンは有名ですよ！！雑誌”ランナース”で、その記事を読んで興味湧いたことを記憶しております

すよ！！
それから、モロカイトウ島ウルトラマラソンは、海宝さんが主催する大会ですね！！この大会も、よく知っています。

近いうちに、千葉さんの現地大会完走記を楽しみにしていますよ！！

52096

ゆりさん！！

祝！！完走！！

アロハ
2005.2.7

完走おめでとうございます！！
インドネシアの天気は、今頃暑いのでしょうか！！その中で、完走と素晴らしい！！
次は、どんな大会に出るのせしょうか？

最近、海外レースに興味があり、現地の情報が欲しいですね！！
宜しく願い致します！！

52097

マハロ菊池さま！！

アロハ幸満
2005.2.7

リンク集の中の、当クラブ（W&A、URC）へのリンクが”ページが見つかりません！！”と表記さえます。

恐縮ですが、調査よろしく願い申し上げます。
いつも、代走会→リンク集→W&Aで、検索しておりますので、宜しくお願い致します！！

なお、青梅マラソン（30キロ）に応援に参上するかも・・・です！！その節は、宜しくお願い致します。

52098

ん？大丈夫みたいですけど。

マハロ菊池
2005.2.7

アロハさん、たぶんティーカップの問題では？

ホロさんは引き続き雪と戯れですね。温泉が気持ちよさそうですね。頸椎は悪くならないと良いですね。お気を付けて。

かどきちさん、そういえば私、モントレイルのカタログ、アーツスポーツにあったのを前にもらっていましたよ。SPRING 2004版ですな。（職業上ついついカタログを集めてしまうのですね）

ゆりさん、目標達成おめでとうございます。BIS Road Raceは3月何日ですか？ついでの時にどこかに書いておいてくださいね。

52099

そ、そんな

ゆり
2005.2.7

アロハさん、暑いといっても今は雨期。天気は曇り。早朝。しかも5k。そんなにおだてないでください、図に乗りますから。へへ。

まだ、ジャカルタは雨期であります。
2月7日20時過ぎ、外は雷、と雨であります。
明日の朝には晴れ上がると思います。
今日は夕方、まだ雨の気配がありませんでした。が、湿度が多かったです。この時期、窓を開けると湿度が原因のアレルギー反応を起こす人もいますか。

私が今回初挑戦したレースは駐在員でできたグループと、インターナショナルスクールと一緒に主催した4回シリーズのひとつです。エントリーフィーの余剰金はチャリティーに回されるというもの。
JISは日本工業規格ではなく、Jakarta International Schoolのことです。
来月は3月6日British International Schoolで2.5kのfun run & walk と 5kのレースです。

独立記念塔辺りではローカルのレースが開かれている模様ですが、先日のように大きな大会にならないと、情報を探すのは難しいようです。ローカル誌を血眼になって探すとか…。

今、私が目指しているのは、4月初旬にバリで開かれるレースです。ホームページはUnder Constructionで、おそらく、Hopefully、多分、きっと、必ず・・・そのうちに詳細が発表されると信じて待っています。

います。
<http://www.balimarathon.com/index.html>
と、いったところですよ。

具体的にお知りになりたいことがありましたら、おっしゃってください、皆様。といっても、ジャカルタの情報なんて…あまり役に立たないかも。

52100

青梅2週間前なので

マハロ菊池
2005.2.8

今週はいつもより少し鍛練の負荷を高めた1週間にしてみようかなと思っております。

今日はラヒナさんの鍛練報告アップいたしました。レポートありがとうございました。現在「四万十川ウルトラ」でグーグル検索するとラヒナさんの記事がトップですね。2003年にリタイアしたところで終わってありますが、できれば2004年に完走したこともそのうち書いていただけると嬉しいなあ。

さて、今週末は2.11（金）が建国記念日でお休みですが、国営武蔵丘陵森林公園完走マラソンのハーフにパホイホイ伊藤さんが出場ですね。頑張ってください。

ゆりさん、月1の5kレースは4月3日のバリに向け、良いスピード刺激になるでしょうね。それにしても4月のバリは第5回みただから、2月や10月に行われていたバリマラソンとは別ものなんですよね？

ついでに、海外マラソンのことを調べてたら結局ランナーズワールドに行き着いて、そこに前にアウトリガーさんが書いていた色々な計算機があったので、再度リンクを入れておきます。（英文）

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

52101

dashができない。

ゆり
2005.2.9

今から9年ほど前、Surabaya に引っ越してきたばかりのとき、日本人会主催の運動会がありました。会員が赤白に区分され、チーム内で作戦会議を行い、参加種目を決定します。

当時まだ若い方だった私は、100mdash
に抜擢されました。

走れると思っていました。敵は現役の高校生、あまり運動しそとも無いローカルの奥様、『ウン、いける!』なんて思ったりしたものです。結果は、審査員席の前当たりで、地面のゆがみに耐えられず、気持ちばかりが焦って足が出ず、大転倒。走りきったのは現役の高校生だけでした。という苦い経験以来、とにかく運動から遠ざかっていました。

そして去年の9月、息子の一言で、走ってみようという気持ちに成り今日に至るのですが、ダッシュはしたことが無かったのです。久しぶりに学校のトラックに行ったので、ダッシュをしてみました。これが、全くダッシュになっていないのです。ランニングと同じようなペース。そんなものなのでしょうか、ヨソジーズ(30代を三十路というのでもじって)は? そんな訳無いと言ひ聞かせつつ、家路に就いたのでした。

ところで、レースの時って、心拍数はどのくらいで走られているのですか? マハロさんの鍛錬の記録を見ると、かなり高いように思うのですが。あんなに高くしては何時間もとてとも。ヨソジーズ前半、運動暦ゼロ、初心者を目安って、ありますか?

Chinese New Yearなど祝日が重なり、明日から5連休です。思い切り子どもたちに縛られそうです。

52102

はじめまして

C.C.レモン
2005.2.9

メンバー登録させていただきました。みなさんよろしくお祈いします。谷川真理ハーフマラソンを調べていてこのサイトに遭遇しました。とても興味深く拝見させていただきました。共感することばかりで、ちょっとやってみようかという気分になりました。

先日の新宿シティハーフマラソンでお会いすることができましたマハロさん、マヒナドルうりこさん、ラナイsatoさん、ヒロ児玉さん、あらためてよろしくお祈いします。

鍛錬ホームグラウンドは神田川沿いです。桜の季節はとてもしい感じです。

マハロさん、持久係数のマラソンタイムは練習しだいで走れる実現可能な目標タイムとなるのでしょうか。とてもビックリなタイムですね。

52103

鍛錬の負荷を高めるとしても

マハロ菊池
2005.2.9

青梅の登りを想定して、坂の角度を5%にただけでありました。時速10kmで心拍数172拍近辺でのトレッドミルでした。今日は北朝鮮戦なので完全休養です。テレビを見ながら腹筋でもするようにいたしますよ。

ファンタオレンジさん改めC.C.レモンさん、神田川沿いも良さげですね。私は昔雑司が谷に住んでおりました。鬼子母神の近くです。10kのタイムの4.6倍をフルの目標タイムとして表示するようにしています。実際は5倍位かも知れませんがね、「目標」ですから。10kで頑張った人ほどビックリなタイムになりますね。で、フルと10kのタイムが両方入力されると、その人の持久係数(フルのタイム/10kのタイム)が表示されます。つまり、この数値が4.6より多い場合は、スタミナを伸ばそう、少ない場合はスピードをつけようということの目安になるそうです。

あと、ついでに皆様、この10kmのタイムの入力ですが、00:00:00のフォーマットで入力してください。00:(0時間)を付けるという意味です。
例: 50分25秒の場合 = 00:50:25
そうするとちゃんと計算いたします。

ゆりさん、心拍数は個人差が相当あるみたいですよ。また、高さがそのまま運動能力を表さないようです。私も高すぎると思ったのですが、結果は220-年齢で求める最大心拍数が、私の場合、最大心拍数ではなかったということです。詳しくは明日鍛錬レポートいたします。

52104

だって天気予報が…

マナ福嶋
2005.2.10

ヤフーの天気予報では、昨日は小春日和の南風のいい天気ということで、ルンルン気分です2時間走に出かけました。いつもより軽装で…(汗だくになりたくなかったので)

ところが荒川の土手を赤羽方向に走っているうちに、どんどん曇り空になり、向かい風びゅんびゅん…体がどんどん冷えていき、ああ、しまった軽装すぎたと後悔。引き返そうかと思いつつも、走りは気持ち

よく走っていたので、そのまま続行。

家にたどり着いた頃には、鍵も開けられないほど手はかじかみ、がたがたに震えっぱなし… はい、しっかり、風邪をひいてしまい、今は熱と喉の腫れに苦しんでいます。バカだよ、自分はって反省しきり。で、でも、天気予報が小春日和だって言うから…途中であんなに天気が変わるとは思わなかった…

マハロさん、最大心拍数のレポート、なるほどです。私は自分の最大心拍数を計ってみたいと思いつつ、死ぬほど走るのが嫌で、まだトライしていません。私も時速8kmだと心拍数が120~130あたりで、これだと、鼻歌でも歌いながら楽しく走れるのですが、たまには強度を上げたトレーニングをしてみようかなと思っていたところで、参考になりました。

ちなみに、心拍計は二つ持っていて、一つは胸ベルト方式と、もう一つは、指先で計る方式。こっちだと胸ベルトの圧迫感から解放されるし、夏場はアセモから解放されていい感じなのですが、冬場は手袋をはめた指では計測不可なので、胸ベルト方式にしています。

52105

走る実験室!

C.C.レモン
2005.2.10

鍛錬最大心拍数レポート、まさに「走る実験室」ですね。ほどほどの負荷を継続していくが大切なんだよねって漠然と思っていました。心拍数など意識していませんでした。そういえば水泳教室でコーチによっては心拍数をはからされたことがありました。50mダッシュなどのあと首に指をあて6秒間の数を10倍してやってみました。瞬間的に18回×10で180位だったかな。週末ジョグするときこのアナログ方式でやってみよう…。その前に今日はその水泳教室なので密かにチェックしてみます。(バックが溺れているような泳ぎからやっと脱出したスイマーです。)

52106

昨日のサッカー北朝鮮戦も

マハロ菊池
2005.2.10

心拍計をつけて観たら後半ロスタイムにどういふ心拍数になったか調べられたのになあと、思っております。瞬間最大視聴率は57.7%だったそうですが、シドニーで高橋尚子選手が金メダルを獲ったときが59.5%だったからまだまだマラソンの勝ちであります。

C.C.レモンさん、目標心拍数は競技によっても違うそうです。スイム>バイク>ランの順に同じ強度の鍛錬をしようと思うと高くなるみたいです。例えばランで150拍の強度の練習はスイムだと135拍で良いという感じみたいです。鍛錬レポートのチャートはランの場合なんで、スイムを同じペースでやるとオーバーレーニングになるということのようです。逆にスイムで心肺を鍛えればランは楽ってことでしょうかね。

マナさん、小春とはいえまだまだ2月ですからね。お大事に。最大心拍数を測ったらぜひ教えてください。ちなみに女子は220公式でも6拍多い計算をするように書いてあるものもありますね。指のやつはセイコーのパルスグラフですかね？販売中止になってしまったようで、お宝かもしれませんね。

<http://www.seiko-pgt.or.jp/top.html>

52107

持久係数を入れてみました

かどきち
2005.2.10

10kの記録の頭に00:を付け、フルマラソンは最近の記録にして、今の持久係数を出してみました。ほぼ平均の4.66でした。つまり記録を伸ばすためには、スタミナもつけ、スピードも速くすることですかね？

C.C.レモンさん、マハロさん>
スイムの速い人は普段走っていないなくても、10Kくらいなら軽く30分台で走ったりしますね。その後で足を故障しちゃう人多いんですけど。スイマーの心肺機能は恐るべしです。いわゆるスイマーの人はインターバル中心の練習で鍛えてますよね。

マハロさん>
モントレイルのカタログ持っていたんですね。シューズの機能的にはお勧めしたいメーカーですが、結構足幅が狭くてきていますのでマハロさんに果たしてどうか？ サイズが違うので履けないとは思いますが、もって行ったときに実物でもみてください。

マナさんはじめ、風邪を引かれている方もいらっしゃると思いますが、皆さんお気を付けてください。

52108

いい天気。光ヶ丘公園6周、3時間走。

マハロ菊池
2005.2.11

来週の青梅に向けて久しぶりに長めに走りました。来週も天気が良ければ良いんですけどねえ。

かどきちさん、さすがに立派な持久係数ですね。しっかりマラソンが最後まで走れているということですよ。私もせめて5は切りたいものです。そのためには10kで頑張らないという裏技もあるなあ。たぶん足幅が狭いシューズだと私の場合10インチだと思います。ただ、メーカーが違うとサイズも本当に違うんでなんともいえませんよね。

52109

ハーフ走ってきましたよう

パホイホイ伊藤
2005.2.11

1'50"00が目標だったんですけど、及ばず1'55"30・・・でも天気が良くて良かったです。足の爪も大丈夫でした。でも日差しのせいか、眼が真っ赤になってしまいました。

>マハロさん
先ほどメールしたのですけど一応こちらでも。鍛錬レポ書きました！アップよろしくおねがいします。

52110

今日は朝石神井公園6周。90分走。

マハロ菊池
2005.2.12

同じ場所を6周位するとさすがに飽きますね。明日は東京国際ですな。天気は今日より更に寒くなりそうですね。高岡選手の初優勝なるか。楽しみです。うーん、国立まで見に行くなあ。

パホイホイさん、初ハーフ完走おめでとうございます。ご苦労様でした。完走証にクラブ名も入るんですね。いいなあ。鍛錬レポありがとうございます。月曜日に確認いたします。

52111

住宅街を7周。

ゆり
2005.2.12

同じ場所を7周ぐらするとさすがに飽きますね。全く同感です、マハロさん。こちらは1周約1マイルです。今朝は走っている途中で大雨に見舞われ、中断した次第。

グッズ紹介のふぐ 読ませていただきました。2月9日は入籍記念日です。帰国したら、記念日にねだってみよう、夫に。

ポホイホイさん、ハーフ完走おめでとうございます。レポート楽しみにしていますね。

52112

マラソン日和、今日は軽めに1時間走。

マハロ菊池
2005.2.13

無風、雲多いが青空見えるし、太陽も出ております。こういう日は走りやすいなあ。この天気なら東京国際は記録が出ますかね。来週の青梅もこうだと良いんですがね。

ゆりさん、2月9日は他にも、服の日、福の日、肉の日だそうです。なんでもねだれそうな日が記念日で良かったですね。

52113

ホントにマラソン日和♪

カイウラニ・ミカ
2005.2.13

マハロさん、こちら埼玉も風がほとんど無く走りやすかったです。おまけに、新しいシューズなので気分はルンルン、うれしかったです。このシューズ、NIKEのページから自分で色を選んで作ったんです。だからなおさらうれしくて♪あー、でもまだ足に慣れていないので、変なとこに力入って筋肉痛になりそうな予感。

http://nike.jp/nike_id/menu.asp

52114

NIKEシューズ面白い！

パホイホイ伊藤
2005.2.13

うっかり購入までしてしまいそうでした。でも自分こういうのセンス無さ過ぎです。うう。

>ゆりさん
ありがとうございます。
入籍記念日おめでとございます♪

>マハロさん
今日はリズムに行ってみました。
ナイキでショートスパッツやらなにやら買い込んで旦那に呆れられてしまいました…

52115

初1日2回のトレーニング。

ゆり
2005.2.13

5連休の最終日、今日は朝一でいつもの住宅街をえっさ、えっさと走りました。汗ばんできた頃は、ひんやり感じるくらいの気温でした。この住宅街の小道は今が旬のランブータンの並木があり、実が鈴なりになっています。

いかにも金持ちそうな、おなかが出たおじさんたちとおばさんたちが、横に7、8人並んで歩いています。『われわれの道じゃい!』とでも言いたげに。

ハウスボーイに連れられているお犬様も何気に肥満気味。ちなみに、ハウスボーイは一樣にやせているのです。

そんな光景を楽しみながら5週ほど走って、近くでお粥を買って（一人分約50円）帰宅。

注：普通の駐在員はあまりこういうお粥を買ったりしないようです。午後から、ふらふら買い物に出ることにし、思わず探していたスポーツブラを発見。あるときに買わないとなくなってしまうこのお国柄、即2枚購入。

買ったからには使ってみないと。というわけで、ジムへ行きました。付け心地良好。

隣ではトレッドミルの傾斜をかなりあげて走っているマダム。ううん、じゃ、私も2.5%で。3マイルほどで切り上げました。

晴れて1日2回のトレーニングが終了。腰が痛い。タイガーバーム塗って寝るとします。

52116

高岡選手初優勝。

マハロ菊池
2005.2.14

国立でアップからスタートまでを見てきました。やっぱり高岡選手は強かったですな。それにしてもマラソンでいうのはコースが同じでも展開は毎年まるで違うんで面白いですね。

池袋にアディダスのショップが出来たんでチェックしてきましたが、ランニングおやじにはあまり関係がなさそうなおしゃれな店舗でありました。

ゆりさん、ジャカルタでのランニングライフを堪能しているようですね。1日2回のトレーニングは効きますね。一人合宿モードですなあ。

パホイホイさん、ついつい色々買いたくなってしまいますよね。

カイウラニさん、NIKE IDのオリジナルシューズで走るのは気分良いでしょうなあ。鍛練もより楽しくなりそうですね。

52117

普段好調なだけにこたえました

ショーブン
2005.2.14

普通に寝て起きて走れることはなんと素晴らしいことでしょうか。

不覚にもインフルエンザに罹り、苦しい日々をようやく抜けて石神井公園周回で練習再開です。まだアタマがフラフラしましたが走ることが出来る有難さ、ひとしお身にしみみます。

一周目は歩くように、3周目まだまだ抑えて、あぁいいなあー、きもちいい汗だなあー、太陽の光があったかいなあー。風がこちよいなあ。

青梅マラソン、30kmという距離がいまは長く遠く感じます。すこしずつ距離感を戻して当日には気分よく走りきれようになりたいです。

距離感の近き銀河をおおぎふり北に住む身のわれあたうらし。とは小樽の見晴らし台近くの碑、10年前ジョギングしていて雪の中に発見、走りながら暗誦してたらおぼえた歌。銀河を近く感じるほど絶好調

にもっていきます。

マハロさんはじめ青梅参戦のみなさま、完走後ぜひ元気にお会いしましょう。

52118

東京国際マラソン

みずやん
2005.2.15

皆さんこんにちは。
日曜はトップランナーの走りがどんなものか東京国際マラソンを見ました。
一番感心したのはランナーの体型ですね。
やはりみんな細いのと足の筋肉がいかにも早そうでした。

三連休で距離を稼ごうと張り切っていたら右足のふくらはぎを痛めてしまいほとんど走れませんでした。我ながら軟弱な体にトホホです。

マハロさん、表明が遅れましたが、荒川の打ち上げ会（全家福）に参加させて頂きます。宜しく願い致します。
荒川に出場される皆様、がんばって下さい。

52119

毎日寒いです。

マハロ菊池
2005.2.15

風邪やら足腰の不具合等起こりやすい時期ですから、お気をつけて鍛練してください。

さて、今週末は2:20の青梅マラソンに私、ヒロ児玉さん、まさコナビールさん、ショーブンさん、虹の木さん、ホアロ八さん、マヒナドールさんが参戦ですね。頑張りましょう。まさコナさんは足痛そうだったら無理しないでくださいね。

あと、コツコツさんが2月に地元の大大会と書いていたので、2:19の出水つるマラソンでしょうか？頑張ってください。

みずやんさん、私は国立競技場内でスタートを見て、家に帰ってテレ

ピでゴールを見ましたよ。キロ3分で走り続けられる人ってのは、どうなっているんでしょうね？調査によるとマラソン選手は鳥型のミトコンドリアを持っている確率が非常に高いそうです。

ショーブンさん、インフルエンザ治って良かったですね。病気をすると、健康に走れるありがたみを感じますよね。青梅も天気が良くて暖かいと良いですね。

http://www.tmig.or.jp/J_TMIG/kouenkai/koza/62koza_3.html

52120

青梅マラソン後のミニ集会予定

マハロ菊池
2005.2.15

とりあえずこんな感じでしょうか？

ゴール後各自着替えて、昼食をとり

第1集合場所：河辺駅のマクドナルド入り口付近に3時30分～45分までに集合

45分を過ぎたら移動します。

●私は濃紺のFILAの長いベンチコートを着てヨヨフラッグを持っている予定です。

3時53分立川行きで拝島へ4時6分着

徒歩で「湯楽の里 昭島店」へ移動。4時30分までには着くでしょう。

第2集合場所：各自入浴後、湯楽の里 食堂に5時30分集合。6時30分位までミニ集会後散会。

●食堂はたぶん食券制です。

●時間はおおよその目安です。

●ホームページから入会申込み書（会員募集をクリック）をプリントして持っていくと割引があるみたいです。

集合場所等、前日受付後に私が見てきて変更する可能性もありますので、土曜日の夜にクラブノートを確認ください。

<http://www.yuranosato.com/index2.html>

52121

私もインフルエンザでした

マナ福嶋
2005.2.15

ショーブンさん、インフルエンザからの回復、おめでとうございます。私もインフルエンザでした。本当に普通に寝て起きられて走れるってなんと幸せなことだろうと思います。もっとも、私の場合は、まだ走りに出れるほど回復していないのですが。

熱から来る体の痛みをこらえながら、窓の外を眺めれば、いい天気…

こんないい天気なのに走れない… インフルエンザを背負い込んでしまった自分を恨めしく思う日々でした。

天気予報によると、明日から天気は崩れるそうで、今度は体がOKになっても、天気がNGかと、なんだか気持ちが焦りますが、どうしようもできないことなので、自宅で腹筋、背筋でもリハビリがわりにやるかと思っています。

インフルエンザで寝込んだ途端、走らない友人達から「だいたい、走りすぎなのよ!やりすぎ!」の攻撃が… 一日おきに1時間半ぐらい走るのって、決して、「やりすぎ」だとは思っていないのですが、そう言い返しても倍になって返ってきそうなので、「はい、気をつけます」と、悔しい思いをぐっとこらえながら返事をしている私です。

52122

青梅のミニ集会の件了解です

ヒロ児玉
2005.2.15

日曜は市民マラソンの草分けの大会で、伝統と格式を重んじる？青梅マラソンですね。招待選手男子4名女子1名の内、ホンダの藤原選手が1時間30分台を狙うらしいです。

明日はなんだか雨の予報みたいなので、帰宅後に青梅に向けて走ってきました。お腹減ってたんで自然にビルドアップ走になっていいスピード練習だったかな^^)。

以前BBSの書き込みで、荷物預かり所は無いってありましたが、皆さんどうするのかな？ゴール地点の青梅市総合体育館か総合病院地下駐車場に置いておくんですかね。初参加なんでイマイチかっかが分からないです。ウエアはTシャツおもいっきり出して走るつもりですけど、大会役員に指摘されて退場処分にならないかな(笑)。アフターのお風呂&グビグビ楽しみに頑張ります！

マナさん、ショーブンさん、インフルエンザB型が会社でも流行ってます。かなりの高熱出る強力なやつらしいので、治りかけでも気を付けた方がいいみたいです。私はこれから恒例の花粉尘症との戦いです。

みずやんさん、ど〜も久しぶりです。寒い時期は故障しやすいので、走前後のストレッチを十分にやった方がいいみたいです。

52123

代々木クラブ

マハロ菊池
2005.2.16

グーグルで検索したら「代々木クラブ」を発見してしまいました。なんか強そうです。

本日からヒロ児玉さんの「宮古島100kワイドーマラソン」の連載を開始します。全9回。海がきれいですね〜。

ヒロさん、私は総合体育館に朝9時30分あたりに入ろうと思っております。前日受付に行くつもりなので様子を見てきて、何かあればまた書きます。

マナさん、朝は地震もあって驚きましたが、予報通りに雨ですね。走っていない人にどれくらい走っているのか聞かれて答えた場合のリアクションは、
30分走ってますよ...それは良いですねと言われる
60分走ってますよ...それは凄いですねと言われる
90分走ってますよ...え？と聞き返される
2時間走ってますよ..首をかしげられる
3時間走ってますよ..変人扱いされる
な〜んて感じですかね。
60分と90分の間に走行時間許容閾値が存在するようですね。

http://www.geocities.jp/wrestling_yoyogiclub/

52124

地震

マナ福嶋
2005.2.16

明け方の地震、気がついたら、ベットの上に起き上がり、壁にしがみついている、そんな自分に笑ってしまいました。阪神大震災の経験者なので、つい、過剰反応してしまいます。

ヒロさん、ありがとうございます。ここは慎重にすることにします。それにしても、やっと暖かくなりかけてきて、走りやすくなるな思っ

たら、今度は花粉症の季節ですね。私は、今の段階では、軽いほうのなのですが、今年は強烈と聞いて、警戒しています。

マハロさん、走っていない人のリアクション、なるほどと思いました。面白い。今朝、松野明美がテレビで、毎朝、一時間半走っていて、走ると元気が出てくると言っていました。本当に、その通りなんですけどね、走らない友人に分かれと言っても無理なのですよ。体で経験しないと。周りになんと言われようと、いつの日か、平日は2時間走り、週末は3時間走を楽しめるようになって、変人扱いされたいと思ってしまったマナ福嶋でした。

52125

埼玉県比企郡ではずっと雪

2005.2.16

石神井公園から出勤したころは雨でしたが、ここは雪です。こういうときは都内にはやく帰って池のまわりでも走らなくちゃ。

マハロさん、マナさん、ヒロさん、フルーにつきご心配と激励ありがとうございます！もう大丈夫でしょう、昨夜は2時間ちょっとじっくり走ってだいぶ体調が戻ってきました。入間川から稲荷山公園に上がっていく坂は変わらずゼーは一ゼーは一でしたが。

コンビニで買って飲んだトマトジュースがおいしかったこと、ちかごろなんでもりコピン増量とかで活性酸素を減らしてくれる効果もあるとか。ますますカラダによさそうです。

さあ今日もはりきって、といってももう午後ですね。鍛錬、鍛錬。

52126

青梅マラソンがんばってください

ワイマナロえつこ
2005.2.16

久しぶりの書き込みです～。

いろいろな大会や大会後の催し企画、いいなあと思いながら読んでいました。荒川の日の仕事の予定があって参加できず、とても残念です。

風邪流行ってますね。私も先週にちょっとだけ胃腸にくる風邪をひきました。そのとき4日間走れなかったのですが、たった4日なのに、走れないことに不安を覚えて気持ちばかりあせってました。何ですかね？この感覚。4日間くらい走らなくても、あたしのレベルじゃ何も

変わらないと思うのに(^^)

最近週末しか外を走ることができなくて、いつもジムのトレッドミルばかりです。やっぱり外走ったほうが気持ちいいのになあ。はやく春になってくれ～。

代々木クラブ、すごい強そう...

青梅マラソン参加の皆様がんばってください。

52127

週末の青梅マラソン・・・

まさコナビール 3 2 8
2005.2.16

こんばんわ。おひさしぶりです。

さて、今週末の青梅マラソン。足の状態いまいちですが、思い入れの強い大会ですのでどうにかして出たいです。ということで、とりあえずミニ集会も参加の方向で・・・。

しかし、今日みたいな天気（雪のような雨が降る寒い日）が当日だったら悲しいなあ。

52128

休養期

みずやん
2005.2.16

皆さんこんにちは。

青梅マラソンに出場される方ががんばって下さい。右足の不調で練習もろくにできない私はしばらく休養と割り切って回復に努めます。

ヒロ児玉さんお気遣いありがとうございます。ストレッチは一応やっているつもりなんですけどね。どうも数ヶ月周期で疲れ？が出るようです。

宮古島100kの連載楽しみにしております。私もウルトラを走りきれぬ強靱な肉体になりたいです。

52129

昨日はさすがに寒かったですね

マハロ菊池
2005.2.17

駅から家までとか、ついつい小走りになってしまう寒さでありました。今日は天気回復の予定がやや遅れてるみたいですね。土曜日の雨マークが日曜にすれ込まないで欲しいなあ。

みずやんさん、応援ありがとうございます。2月は寒いから私も休み休み走っています。特に今週なんか思いっきりリラクゼーションモードです。昨日から東武百貨店池袋店で今度は大鹿児島展。「麵」sら。ばしゃ」という塩ラーメンでカーボローディングしようと思っております。

まさコナさん、天気が先週の東京国際みたいだと良いのですがね。足の状態が良くなると良いですね。だめでも前日に Pasta 4000円分食べるとか、観戦するとかね。

ワイマナロさん、青梅の応援ありがとうございます。代々木クラブ、名前が似てるからリンクしようかなって一瞬思ったのですが、「気合いだー」とか言われると怖いから躊躇しています。

ショーブンさん、昨日映画「呪怨」をテレビでやっていて、途中から見たんですけど、ロケ地が光ヶ丘近辺や石神井公園でしたよ。ポート池やロニオン（イタ飯屋さん）で撮影してました。私は石神井公園は夜はだめですね。特に裏のお墓と猫のいる辺りがだめであります。

マナさん、松野明美さんが毎朝90分走ってるっていうと「やっぱり90分走ってる人は、変な人だ」って思われそうですよね。

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

52130

おっと、抜けていました。

マハロ菊池
2005.2.17

2月21日のGreat Aloha Run (8.15 mile)にワイアラエさんが出場ですね。頑張ってください。

今週末でないの見落としていました。来週月曜になるんですけど、ハワイは祝日なんじゃないかな。

52131

小出道場のメルマガ

みずやん
2005.2.17

小出道場のメルマガの最初にいつも自分の名前が入っているんですが、今日は県名まで入ってました。自動でテキストを作ってるんですけど、本当に小出監督に話しかけられているような気がします。

マハロさん、北海道展に続いて今度は大鹿児島展ですか〜。うう、私もカーボローディングしたいです。

52132

第2回代走会総会 in ふれあい赤羽駅伝2005

マハロ菊池
2005.2.18

ま、駅伝の後に荒川の土手にシート敷いて歓談するんですけど、参加できる方はぜひどうぞ。パンフレットを下記に置いておきました。PDF400k。駅伝は現在6名が参加表明中ですが、できれば3チームぐらい参戦したいものです。なので引き続き選手募集いたします。

みずやんさん、小出道場のメルマガはありがたいですね。今回のQ&Aにあったように私も後半足がつかないので、試しに青梅では前半抑えてみようとか、いろいろヒントになりますよね。大鹿児島展はラストオーダーがPM7時なんで昨日はだめでしたよ。うーん近くてもなかなか行けませんなあ。でも、代わりに石神井公園にできた「楽天」というつけめん屋さんに行っちゃいましたよ。

マヒナドールさん、鍛練報告ありがとうございます。出勤前に朝ラン&朝風呂ですか。良いですね。朝からやってる銭湯なんてあるんですね。青梅では3時間15分で走れば速攻で着替えて第1集合にギリギリくらいですな。膝と相談しつつ頑張ってください。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/2005aka.pdf>

52133

冬のウエア

マナ福嶋
2005.2.18

今日は、春はまだ遠いなあと思わせる天気ですね。この時期、走り出す前に、どういうウエアの組み合わせが最適なだろうと、ちょっと考えてしまいます。みなさんは、冬のトレーニングウエアはどんな組み合わせなのでしょうか？もちろん、走る時間帯や地域によって違うでしょうが、参考にさせてください。

ちなみに、私は、家事が一段落したお昼前に荒川の土手を走っていますが、上はアンダーアーマーのコールドギアを着て、その上にフラン

クショーターのオールウエザー。下はロングスパッツにアシックスの薄手のウィンドブレーカーです。これだと、今日のような天気では、ちょっと寒い感じで、でも、10度を超えて晴れている日は、オールウエザーは途中で脱いでしまう感じです。

マヒナドールさん、出勤前の朝ラン&朝風呂いいですね〜 ぬる湯だったら、後から眠くなってしまいそうですが、あつ湯だと、しゃっきりしていいですね！

マハロさん、「松野明美さんが毎朝90分走ってるっていうと『やっぱり90分走ってる人は、変な人だ』って思われそうですよね。」→大うけしました！！

では、走りに行ってきます。

52134

ローカルネタですが…

かどきち
2005.2.18

青梅マラソンが近づいてきました。出場の皆様、楽しんで走っててください。私もこの大会は未経験です。きつとどなたかレポートも書かれますよね。楽しみにしています。

マヒナさんのレポートでも出てきた燕湯は、私も皇居を走った後とかに利用したことがあります。報告にもありましたが、ほんとにもものすごく熱い湯ですね。あれは江戸っ子専用温度です。走った後あそこに入るとさっぱりするけど、熱すぎて疲労感が増してしまうというすごい銭湯です。個人的には結構好きです。

石神井ネタですが、昔、薬師丸ひろこが出ていた「Wの悲劇」の野外の舞台が石神井公園でした。今は舞台が新しくなったので、その舞台はなくなってしまいました…。

あと最近（去年ですが）はJACCSカードのCMでロニオンが舞台になってましたね。実はこの撮影の時、ものすごく夜遅かったのですが（23時半頃かなあ）、ちょうど石神井の周りを走っていて、ロニオンの前で撮影のために止められたことを憶えています。こっちが走って通り抜けようとしたら、ものすごい勢いで止められました。そこでぶっちゃぎてたらCMにも映ってたのかなあ…。

52135

小出道場

まさコナビール328
2005.2.18

そういえば、小出道場の第1回目のチャレンジャー募集に申し込んだ関係でしょうけど、小出道場より年賀状が届きました。（喪中なのにw）

これはわざわざ・・・と思ったのですが、たぶん印刷でしょうけど小出監督のサインも書いてありました。ただ、同じもの（絵葉書）を先日の千葉マリンマラソンで配っていてそれにはサインが書いて（印刷して）なかったんですね。他の部分も微妙にちがうんで、いろいろなバージョンが存在するのかもしれないけど、なかなか手の込んだことをしてくれそうです。

なんとなくの思いつきでやってるという感じではなく、想像以上に力をいれてやっていますよね。

52136

ショック〜！

wiwi
2005.2.18

先日、三ヶ月に一度のジムのカウンセリングを受けました。ショックです！体重は微妙に減っていましたが（-0.5kg）、筋肉量が約2kg減ってました！ってことは脂肪が1.5kg増えてるってこと？！11月に頸椎を再び傷めて、そのあと1月半ばにいつもと反対側の肩から腕に掛けて痛みが出ていたので、筋トレをかなり控えてはいたのですが、それにしても、ねえ！！トレーナーにいわれたのですが、エネルギーの枯渇した状態で走ると、筋肉を消費して走ることになるので、筋肉が落ちる可能性があるとか。一方では、食事前に走ったほうが、即脂肪を燃焼するので、脂肪を減らしたい場合は食前に、というのをどこかで読んだような…。
いったいどうしたらいいんでしょうか。

という前に走行距離不足かなあ。やっぱり"週末ランナー"ではだめなんでしょうかね。でも、寒いのが苦手なので、この時期、平日は朝も夜も走れないですねえ。（マナさん、ちなみに私は冬場は長袖のTシャツにウィンドブレーカー、軍手、下はルーズフィットタイツです。）小出道場に『完全にお休みする日』が1週間に1日はあってもいい、と書いてあったのですが、1週間に5.6日あったらやっぱりだめですね。へへ。もうちょっと走る日を増やさないと。ちなみに週末しか走らないけど、90分は走る私も変な人に入るので

しょうか??

日曜日は暖かくなりそうな予報ですね。青梅参加の皆さん、がんばってくださいね!

マヒちゃん、あいかわらずアクティブですね! あやかりたい!

荒川、打ち上げ供参加いたします。よろしく願いたします。なんだか会社でも十人くらい参加しそうな気配、ジムでも参加者募集しましたので、見知った顔が結構いそうです。

52137

来い来い、坂坂、三浦国際ゼッケン到着。

マヒナドルうりこ
2005.2.18

青梅直前の緊張の中、3.06のこれまたアップダウンがきついと噂の三浦国際市民マラソンのゼッケンが届きました。

>マカハさん、ホノマラ抽選と参加賞の大根めざして、がんばりまっしょい。オー!

>wiwiさん、脂肪がたくさんあると、あったかいですよ。私、自称寒がりだったのに、近頃薄着でもぜんぜん寒くないですもん。でも筋肉は確保しておかないと、スタミナもなくなるので、冬の間は脂肪を減らすのはちょっと忘れてもいいんじゃないでしょうか?

>マナさん、そんなわけで私は自前の防寒装置があるので、朝はジャージの上下、夜トラックを走る時は長袖Tにウィンドブレーカー上下、ウォームアップが終わったらウィンドブレーカー上は脱いで、長Tと手袋だけで走ってます。愛用ウィンドブレーカーは、明治公園フリマで200円で買ったオレンジのやつ。あと、首にはいつも工事現場のおちゃんのように、浴用タオルを巻いています。

>かどきちさん、燕湯の溶岩の壁に「お湯がぬるすぎる場合は番台にお申しつけください。すぐ熱くします。」と誇らしげに手書きの札が下げてあって、そりゃ、熱すぎれば自分で水で埋めればいいんですけど、それを許さない雰囲気がありますよね。

CM撮影ぶっちぎってたら。。。の件。残念ながら、1秒間に30回も映っているかどきちさんは、たぶん制作会社の若いスタッフによって丁寧に消されてしまいます。一方、日本映画には大きな予算がないのが普通なので、そのまま使われる可能性大です。ぶっちぎるなら、映画撮影がお勧めです。

(夢を壊してごめんなさい。ちょっとだけ関係者なので。)

>実録! 私が出会った変な人ワンツー

1. 皇居の練習会に参加するのに、大宮の自宅から走って通う人(片道30kmありますってば!)
 2. ランニングの疲れをとるため、綾瀬のマッサージ院に世田谷から走って往復する人(片道25kmありますってば!)
- そんなばかな、と思いましたが、本当らしいです。というか、アロハさんに会ってなければ、信じなかったと思いますが。(あれ? それって。。。)

>マハロさん、青梅は順当にいて、湯上がり合流になると思われます。第1集合にもし私がいたら、びっくりしてください。

52139

雪

マナ福嶋
2005.2.19

マヒナドルさん、wiwiさん、ありがとうございます。やはり、上もウィンドブレーカーがいいようですね。風のきつい荒川の土手を走っているの、防風性がいいやつを探してみようかと思いました。まあ、あと、数週間で春になりますが。そうそう、手袋はダイソーで見つけたフリースの手袋をしています。ぴったりフィットタイプではないので、もこもこして、ちょっとかっこ悪いですが、結構暖かいです。

wiwiさん、ほんとですよええ～、私も食前に走ったほうが脂肪が燃えるからいいって聞きました。でも、確かに、エネルギーが枯渇状態で有酸素運動を長時間すると筋肉が落ちるとも聞いたことがあります…どっちがいいんでしょうね?

マヒナドルさん、「実録! 私が出会った変な人ワンツー」→す、すすぎです…

ところで、私も、小出道場のメルマガを受け取っているのですが、みずやんさんがおっしゃっていたように、今回は県名まで入っていて、なんだか、小出監督に直接メールをもらっている気分になりました。ちなみに、県名の後に、「冬の寒さに負けずに走れているかな?」のフレーズは、沖縄県の人達にも、同じフレーズだったのかしらと、ちょっと思っていました。

52140

健闘を祈ります!!

ラナイ sato
2005.2.19

明日の青梅マラソン参加の皆様、21日のGreat Aloha Run (8.15 mile)のワイアラエさん、ご健闘をお祈りいたします。

青梅マラソンのスターターは瀬古監督のようですね。実は、先週、自転車で拜島まで行ってきました。もう少し足を伸ばせば(ペダルを踏めば?)、青梅の応援にも行けそうなのですが、天気予報では明日はだいぶ寒そうなのでTVで応援します。TVといっても、放送が確実に行われるかわからないのですが、浜口順子さんが出るので、「@サブリ」で放送しそうだと思っています。前回の谷川真理もライブだったようですから。

ファイト!!

52141

青梅受付行ってきました。

マハロ菊池
2005.2.19

西武線を4種乗り継いで拜島に出て青梅に行ってみました。バスタ2皿、バナナ2本、コーラ2杯頂いてまいりました。参加者の名前が出ている報知新聞がもらえました。

明日は体育館のメイン会場(男子更衣室)に入って正面にステージがありますが、その右手の壁に掛時計がありますので、その下あたりに緑のシートを小さく敷いて荷物が置ける場所を取っているつもりです。

第一集合の15時30分～45分のマクドナルドは入り口前と書きましたが狭いのでマクドナルド横にします。公衆トイレがあります。切符は拜島まで160円です。(昭島まで210円で距離は昭島のがやや近いのですが、玉川上水を歩いて行ったほうが風情有りそうなので)

マナさん、小出監督がメール打ってないと知っていても、いかにも監督が言いそうな口調な所もいいですね。

マヒナドルさん、次々とマラソンがやってくるみたいですなあ。頑張ってください。

wiwiさんの会社はランナー多いですね。冬って脂肪がつきにくいって言われるんですが、全然そんなことないと思う私です。

まさコナさん、NYCを小出道場を出るってのも是非申し込んでください。

かどきちさん、昔の仮面ライダー（1号、2号）も石神井公園ロケが多かったと南田中育ちの友人が言ってましたよ。

52142

瀬古監督ですね。

マハロ菊池
2005.2.20

ラナイさん、応援ありがとうございます。

青梅男子の記録保持者は、その瀬古選手なんですよ。1981年のS&B時代にオープン参加して、1時間29分32秒のコースレコードを記録しております。24年間破られていないその記録を1981年生まれの藤原正和選手（ホンダ）が瀬古さんの目の前で抜けるのが今年の見どころであります。藤原選手の30Kのベストは1時間30分13秒。ちょっと楽しみですね。

気温は昨日よりは高そうなので、走ると暑く感じるかもなあ。午前中晴れて正午青梅10度の予報。微妙でありますね。では、行ってきます。

52143

青梅マラソンと三浦半島一周ジャニーランそして、宮古島ワイドー

アロハ幸満
2005.2.20

青梅マラソンに参加されました皆さん！！>

結果は如何でしたか？昨日の天気予報は、的が外れていました！！ここ、横浜市青葉区または町田市では、昼過ぎまで雨が降り、太陽さえ光を失っていました。多分、皆さんは寒い中を走られたのではないのでしょうか？お疲れ様でした。今頃は、集会で盛り上がっているのでは？

皆さんが、スタートを切る時刻には、アロハも旅走（所謂、ジャニーランです。）中でした！！本日午前2時過ぎに自宅をスタート！！やはり雨が止むことなくまだ降ってまいりました。ここは勇気を出して、闇の中に突入です。R246からR467に入り、一路藤沢江ノ島に向かいます。午前6時前に稲村ガ崎を通過します。日の出の時です。車や人影少なくて好きな時間です。

雨がまだ降っていますので太陽はありません。R134に入ると海岸沿いを走ります。逗子→葉山→三浦駅前→城ガ崎→久里浜→横須賀→金沢八景→鎌倉→江ノ島でFINISHです。距離約110*_口・所要時間約12時間のジャニーランでした。

この時期は、花粉症のため空気の綺麗な未明または朝方に練習を集中しています。雨は辛いですが、フードの中は汗とその蒸気で暑くて、別世界のよな錯覚を覚えます。

こんな練習会に興味ある方はいますかね？参加してみたいという同志がいましたら、ご連絡を……？

●ヒロ児玉さん！！
宮古島ワイドー完走記の投稿が始まりましたね！！
わくわく……どきどき……です！！
期待しています。
やはり、海は綺麗ですね！！

52144

青梅お疲れさまでした。

マハロ菊池
2005.2.20

全員無事完走で、予定通りスーパ銭湯でミニ集会行いました。晴れると思って出かけたら、雨が降っていて、スタート時は止んでましたが、途中また降ったりでなかなか寒い大会でありました。天気予報が思いっきり外れましたね。詳しくは（ってあまり詳しくないですが）木曜日にレポートします。

アロハさん、お疲れさまでした。午前2時スタートってのはスゴイですね。

52145

ちっともあつたかくない！

wiwi
2005.2.20

予報とはうらはらに寒くなって、走りにいくのが億劫になり、今日はジムも定休だし結局大学女子駅伝をみたりしてうだうだすごしてしまいました。私も青梅にエントリーしとけばよかったなあ。そうすればい

やがおうでも30km走れたのに。参加された皆さん、お疲れさまでした。

マヒナドールさんの慰めも一理ありで、お肉のいっぱいついているお尻と太ももはぜんぜ～ん寒くないんですが、上半身にちっとも脂肪がついてくれないので、肩、背中がとっとも寒いんです。うまくいかないもんですね。

あ、そうそう先日の日経の土曜版に国立の長距離教室の記事ののっていましたが、写真の左手でストレッチしているのはもしかしてマヒナドールさんではないですか？

マハロさん、うちの会社は社員数はそれほど多くない（東京は3百人余）ですが、ファンランナーがそこそこいます。皆、わたしと同様3年くらい前から徐々に走り始めた人がほとんどです。今回は役員も二人ほどエントリーしているとかいううわさもあります。

アロハさん、すごいですねえ。寒いってのはランニングをさぼってばかりいる私とは大違いです。あこがれます。走力の乏しい私でも参加できるジャニーランが企画されましたら、ぜひ参加したいです！実は例年恒例の冬季の故障が軽くてすみ、何ヶ月もランニングを中断するということもなかったため、またふたたびサロマに出たいとおもっているんです。でも、ずーっと長い距離を走っていないので、長く走れるかどうか少々不安であります。

52146

青梅お疲れ様でした。（2）

虹の木
2005.2.20

青梅マラソンに参加の皆さん、お疲れ様でした。

天気あまり良くなかったのと、最後方からのスタートで前半のタイムが遅すぎたということを除けばいい大会でした。

勝田の時にも感じたのですが歴史のある大会は沿道の応援や私設エイドがとても多くていいですね。

レース後のお風呂も疲れがとれて良かったです。

52147

青梅はオススメですね。

マハロ菊池
2005.2.21

登り下りがあって、良い練習になりました。足はつりませんでしたが、腹筋がだいぶ使われたようです。体幹部の鍛練の必要性を感じております。ダメージはハーフ同様あまりありません。ただし混んでいるからタイムは望めませんね。

虹の木さん、お疲れさまでした。虹の木さんのナンバーがやたら後方だったのは謎ですな。何だったんでしょうね。大会役員の陰謀？イジメ？

wiwiさん、青梅は雨で寒かったですが、それも青梅らしいと思えば気にならず走ってまいりましたよ。ぜひ、来年はエントリーしてください。

52148

青梅はオススメですね。(2)

ショープ
2005.2.21

白梅がちらほら、谷あいを走っていくので冷たそうな川面もたまに見えたり、春浅い奥多摩の風景を堪能できました。ウエディング会館のドレス姿の女性にはびっくりしましたね。往きも帰りも手を振ってしまいました。

10kごとに50分40秒、50分30秒、51分30秒でした。スタートから3kくらいは自分のペースになりませんが、まあウオーミングアップとしてそろりそろり上げつつ、なんととっても沿道の応援に励まされつつあまり登りを意識することなくすんなり折り返しへ、と後半はああこんなに坂だったんだーと下りを休憩気分で流していました。

25キロあたりでフルならまだ17キロもあるんだけど今日はもう5キロもないと思い、シフトアップを試みたのですが市内に入るあたりで失速、スタートあたりに戻ってからがやけに長く感じ、角を曲がってやっとゴールが見えたときはホッとしました。スタミナないんだなー、やっぱり。

マハロ会長の段取りもばっちり、駅からほどよい距離を歩いてから湯楽の里で疲れをとって今日は快調です、ありがとうございます。

52149

今日はPresidents's Dayでアメリカは祝日

マヒナドールうりこ
2005.2.21

ですね。ジョージ・ワシントン(2/22)とアブラハム・リンカーン(2/12) 両大統領の誕生日を記念して、2月の第3月曜日は祝日です。ちなみにジョージ・W・ブッシュの誕生日は6月12日ですね。ワイアラエさん、Great Aloha Runがんばってください。

昨日の青梅、おかげさまでこんな私でも3時間1分少々で無事ゴールすることができました。第1集合にかけつけて皆さんにびっくりしてもらおうと思ったのですが、澤乃井ブースが出ているのをチェックしていたので、素通りすることもできず、青梅完走記念大吟醸ボトルと梅酒を買って、予定通り第2集合合流となりました。

30Kに渡ってびっしりと応援のある大会なんて初めてだったので、なんだか感激しました。私設エイドも充実していて、レモンだみかんだヤクルトだ梅干しだといたりつくせりでした。エイド寄り道を半分にしとけばあと1分切れたかな？イヤイヤ、あの寄り道のおかげで元気にゴールできたと思います。

>日経の土曜版

あれあれ、私も日経とってるんですが、記事には気がつきませんでした。帰ったら見てみよう。でも、取材でたくさん写真撮られたので、写ってるかもしれません。

8か月ぶりに30kmも走ったので、さすがにダメージがないとはいいがたく、筋肉痛です。しかも今日の長距離教室メニューはサーキットトレーニング！でもがんばっていきま〜す。

52150

おつかれさまです

かどきち

2005.2.21

みなさん、青梅マラソンおつかれさまでした。天気はばつとしませんでしたが、楽しい大会だったようで何よりです。私は青梅の距離(30K)を石神井公園でちまちまと走ってました。周回で18周するのですが、さすがに飽きました。人も少なく寂しい日曜日でした。

土曜日の日経プラス1、私も見ました。マヒナドールさんと私もすぐに思いましたよ。wiwiさんも言っていたし、ほぼ間違いないですね。

52151

青梅楽しかったです

ヒロ兎玉
2005.2.21

青梅参加の皆さんお疲れさまでした。

昨日は頑張り過ぎたみたいで、帰宅後バタンキュー状態でした。でも、冷えて疲れた体に温か〜い風呂にビールは最高でしたネ！

今回初めてでしたけど、走る前は、寒さに震えるレース、人が多くてもともに走れない、恐れ陸連の人が目を光らせてる・・・な〜んで先入観でしたけど、風がなかったので走るには絶好のコンディションだったし、仮装ランナーもいました。街中がお祭りモードで沿道の応援が多いのにはビックリでした。コースは緩いアップダウンの連続で苦しみましたが、声援に元気もらって気分よく走れました。でも、何も書いてない完走証には目が点になりましね^^)。

マハロさん、早い時間から場所取りすいませんでした。助かりました。2時間半前だというのに体育館の90%が○△走友会で埋まってましたね。

マヒナドールさん、頑張りましたね〜。浜順に勝ったよ(3時間19分)！やっぱり国立長距離教室効果でしょう。

アロハさん、いやはや練習でUMの距離ですか？やっぱり鉄人さんは凄いですね〜。サロマはどうでしょうかまだ検討中です。

52152

青梅マラソンお疲れさん

&

ふれあい赤羽駅伝参加

まさコナビール328
2005.2.21

青梅、ご参加のみなさん、お疲れさまでした。さすがの30km。私は今日筋肉痛です。

>児玉さん

私は初めて現場でもらった完走証は昨年の青梅が始めただったので、某大会でいきなり名前とかタイムが入った完走証をもらったときは、ビックリしました。

>うりこさん

記念日本酒。知っていれば私も買ったのになぁ・・・。さすが目の付け所が違いますな。

>ショープンさん

またあのウェディングドレスのお嬢様方が綺麗なんですよ。

>虹の木さん

そうそう、歴史を感じるというか、マイペースというか、なにか威厳すら感じる大会だと思いました。

>菊池さん

いつもながら、段取りありがとうございます。レポート楽しみにしています！

さて、遅くなりましたが「ふれあい赤羽駅伝」の参加を表明いたします。参加することに意義がある精神でいきますので、そこらへんよろしく願いいたします。

52153

それは、私でした。

マヒナドルりこ
2005.2.21

迎え酒、もとい迎え筋トレして帰ってきました。ははは、日経の写真左は、やはり私でした。しかもフィットネスウォーキング（頭の後ろで手を組んでフム！と踏み出す仕草）中の。教室の人たちにも「何もコレやってる写真使わなくてもねえ！」となぐさめられました。トホホ。

アロハさんのジャーニーランコース、ロマンを感じますね。人力で1

日で走れる距離とは信じがたいですが。私は来週末、そのコースのほんの一部、鎌倉を走る梅見マラニックにまぎれこむ予定です。もうすぐ廃業してしまう銭湯がゴールときいたので。。。14キロほどの、短い距離ですけど。

52155

青梅Mお疲れ様でした（7番目）

ホアロハこじろう
2005.2.22

レース・銭湯・ミニ集会、お疲れ様でした。

レース後のお風呂は気持ちがいいですね。今後のレースは会場近くに銭湯があるかも重要ポイントですね。

ミニ集会は途中で退席となり非常に残念でしたが、銭湯から駅までのジョグ&中央特快-特急と乗り継ぎ、妻との約束の時間までに帰宅することができました。遅れたらマラソン自粛令が再発令されるところでした。あぶない、あぶない（笑）。

アロハさん、ジャーニーランお疲れ様です。毎週ロングコースを鍛錬されているようで・・・さすが鉄人さんですね。

52156

体重が・・・

マハロ菊池
2005.2.22

青梅後に銭湯で測った時に比べ、昨日夕食後にジムで測った時で3kgも増えております。完走後すぐにアクエリアス、おにぎり、バナナ、あんパンを摂取したことから逆算すると4kg位の体重の増減があるんですね。

ホアロハさん、無事帰れてよかったですね。いつも遠方よりご苦労様です。

マヒナドルさん、国立での鍛錬の成果が出てますね。三浦も頑張ってください。

まさコナさん、足大丈夫で良かったですね。赤羽駅伝参加ありがとうございます。これで長野まで故障は出来ませんなあ。

ヒロさん、お疲れさまでした。青梅は体育館内に場所さえあれば快適でした。整体もタダだし。

かどきちさん、石神井公園18周はすごいですね。私は4周ぐらいで飽きてしまうんですよ。今週は頑張って8周くらいしてみますかね。

ショープンさん、無事合流できて良かったですね。次は赤羽駅伝で、よろしくお願いします。

というわけで、赤羽駅伝も2チームはできましたね。あと女子チームも出来ると良いなあと思っております。もちろん男子でも構いませんが、タイム等は気にしておりませんので、出てみようかなという方いらっしゃいましたら、ぜひ御参加ください。

52157

はじめまして。

まったかいな～
2005.2.22

先日、会員登録させて頂きました。

マハロさん早速HPに訪れて来て頂きありがとうございます。HPの方はまだ始めたばかりなので恥ずかしいかぎりなのですが、やはり来て頂けるとうれしいものですね。

ランニングの方は最近はおっぱらロングです。大会もいろいろ出ています。

次回は大山登山マラソンです。荒川や富士五湖チャレンジなどもです。

これからもよろしくお願いします。

52158

ガッツソウル

マハロ菊池
2005.2.23

今日は代々木に新しく出来た食べ放題・飲み放題2時間2500円という激安焼き肉店「ガッツソウル」に行って、たんぱく質の摂取に専念いたします。ガッツ、ガッツとガッツしてきます。

まったかいな～さん、はじめまして。長い好きそうですね。山手線1周RUNはそのうちやってみたいと思っております。

不定期に連載していた小平グリーンロードの紹介の最後の分を本日アップしました。

で、私今考えているのは、玉川上水43km漕上大会でして、暖かくな

って荷物が少ないですむ季節になったら、四谷大木戸門から羽村まで、上水沿いをのんびり走るのでもやってみようかと思っております。

<http://www.waterworks.metro.tokyo.jp/press/h15/data/030827.gif>

52159

マヒウリこさん！！

ジャーニーランは、ロマンだ！！

アロハ
2005.2.23

ジャーニーランの意義に、ご賛同頂きありがとうございます。

鎌倉での、梅見ジャーニーランでの銭湯とは、どこでしょうか？

アロハも結構、鎌倉にて観光を兼ねてジャーニーランを行っています。今週末も計画中です。

低山ハイキングコースも色々あって、趣のあるコースが多いですね！！

鎌倉山では・・・如何です？

52160

初めての書き込みです！！

milanda
2005.2.23

こんにちは。先日会員登録しました。先々週から大学の試験でその後旅行に行って昨日帰ってきたので二月はあまり走れませんでした。今日は学校で再試の補講があってその後私の部活、ワンダーフォーゲル部の春合宿強化自主トレをして晩御飯を食べて帰宅し、夜に早稲田通り～山手通りランニングをしました！！久々に走ってやっぱり気持ちよかったです！！

ちなみに私の部活のトレーニングは歩荷と言ってザックに重りを25キロ（男性は30キロ）詰めて階段11階分を往復で最低3往復上り下りするというものです。別メニューで走ったり筋トレしたりもしますが、山登りには歩荷が一番有効的なんです！！私は歩荷が最も嫌いだったのですが走るようになってから楽に歩荷できるようになりました！！そしてなにより一番びっくりしたのは筋肉痛にならないことでした！！

やはり走ると筋肉も自然についてくるんだなあと思ってわたしのランニング熱がますます燃え盛って着ました（笑）

ちなみに私は3月に部活の合宿で沖縄～西表、小浜島へトレッキング&シーカヤックをしにいけます。小浜は初なので景色もよさそうだし、自由時間に散歩がてらにランニングするつもりで今からの楽しみです。

最近春めいてきていて走っているのいいですね！先日マロハさんの書き込みで石神井公園でランニングしたというのがあってわたしも行ってみようかなあと思いました！ちなみにわたしはいつも中野周辺か神宮外苑を走っているんですが、駒沢オリンピック公園にも行ってみたいです。荷物はどこに置けば良いでしょうかねえ…。良い案がある方、是非教えてください！！

52161

アロハさん、鎌倉の銭湯は、たぶん「滝之湯」だと思います。

マヒナドルりこ
2005.2.23

梅見マラニックのお知らせには、銭湯の名前書いてなかったんですけど、鎌倉って銭湯少ないので、たぶん。滝之湯は、去年廃業予定だったのが、地元で署名運動がおこり、もう1年続けることにしたらしいんです。1930年開業の由緒正しい銭湯です。

鎌倉は走り始めてから1度も行ってないんですけど、どの季節に行っても、歩くだけでも楽しいですね。お気に入りのお寺は瑞泉寺（別名花の寺！）で、日曜日の梅見ランコースにも入っています。鎌倉山も大好きです。12時間走っても、66kmが精いっぱい（昨年実験済）の私の走力でも参加できる、お風呂付きゆるゆる企画があればぜひ参加したいです。

milandaさん、初めまして。25キロしょって階段上り下りとはすごいんですね。私はmilandaさんとは正反対の理由（筋肉がない！）で筋肉痛になりにくい体質ですが、毎日パソコンをしょって通勤してるので、明日から会社のある8階まで階段登ってみようかと思いました。近頃神宮外苑近辺によく出没しているので、すれ違ったことがあるかもしれませんね。いいなあ、沖縄！

52162

東京大都市マラソン開催準備委員会を

マロハ菊池
2005.2.24

日本陸連と東京都で設置し、第一回会合を開いたそうで2006年度開催に一歩近づいたみたいです。楽しみであります。春一番とともに

嬉しいニュースでありました。

今年はないのかなあと思っていた東京シティロードレースが6月12日開催ですね。今年も走ろうと思っております。

マヒナドルさん、梅見マラニックは今週の日曜日ですか。頑張ってください。日経見ましたよ。

milandaさん、はじめまして。ワンゲルからランニングに入る人や、ランニングから山に行くようになる人など人生色々ですね。荷物は駒沢公園や光ヶ丘公園は体育館のロッカーを利用出来ると思いますね。石神井公園は荷物はだめですね。

アロハさん、荒川マラソンも1カ月を切りましたね。荒川の打ち上げ会のメニューはお決まりでしょうか？代々木RCの参加者はその後2名増（みずやんさん、wiwiさん）です。

52163

玉川上水魅力的ですね。（＾＾）

まったかいな～
2005.2.24

マロハさん、玉川上水いいですね。週末は多摩湖の方へ行こうかなーと考えていたので、途中で玉川上水をコースに入れてみるつもりです。

結構長い距離やっている人いるんですねー。鎌倉回りもよさそうですね。

それとやっぱりシメに銭湯とビールははずせませんね。

駒沢公園はちょくちょく走りますが、友人が来るときはスポーツセンターのロッカーを使いますね。マラソンだとちょっと嫌がられちゃうんですが、シャワーがあるので有料でもまあいいんじゃないかなと思います。

52164

春一番の後は雪

マロハ菊池
2005.2.25

なんかメリハリのある天気ですね。天気悪いとジムも空いてて、そういうときはかどきさんとジムで会ってしまう確率が高いですね。

まったかいな～さん、多摩湖自転車道は走りやすいですよ。公園やトイレもあるし。キロ表示もありますからね。

私は週末に四谷から井の頭公園～石神井までを鍛練ネタ（ネタかい!!）ついでに探査しに行こうと思っています。

玉川上水の起点になる羽村には「フレッシュランド西多摩」っていうトロン温泉複合施設があるんですね。現在5月15日あたりに玉川上水遡上マラニック大会を開催すべく構想を練っております。

<http://www.nishiei.or.jp/freshland/>

52165

せっかく雪が降ったので、

マヒナドルりこ
2005.2.25

1月に宣言した金沢出張ラン鍛練レポ、書いてみました。マハロさん、よろしく願います。

きのう国立競技場の掲示板をよくみてみたら、鎌倉梅見ラン、日曜ではなくて明日土曜日でした。危うく日曜のお昼時、北鎌倉の駅でひとりポカ～んとするところでした。

週末お天気良いといいですね。でもせっかく積もった雪、もうちょっとけないでほしいなあ。

52166

パソコン、やっと復活

ラハйна・キミコ
2005.2.26

息子がいじって動かなくなっておりました。平日ではカスタマーセンターへも連絡出来なくて、本日やっと復活です。ひょっとして再インストールか？と心配していたので安心しました。

青梅出場の皆様、お疲れ様でした。新しいメンバーの方も増え、益々にぎやかになって来ましたね。さて、荒川打ち上げですが、会場のお疲れ様会のみ参加させていただきます。翌日食べ放題に行く予定なので（さすがに荒川前に食べ放題する勇気はなく）、2日連続はさすがにマズイですからね。それから駅伝ですが、今回は参加させていただきます。

ついでに今月号のランナーズで館山の写真が写っているのですが、右端でちょっとちょん切れているのは（細くしてくれたのか？）私でした。

52167

Out of Order

ゆり
2005.2.26

久しぶりにノート拝見しました。今東京からです。用事があって一時帰国中です。

数日前、川越街道を下り、光が丘公園まで走り、そこで公園内を迷子になりつつ走って戻ってきました。初めての2時間走になりました。ところが、外反母趾の影響で足の甲が炎症を起こし、歩くのも大儀になってしまいました。これって、長時間走れないということなのだろうか？減量によって解決できるのだろうか？土踏まずに人工アーチを作れば解決するのだろうか？
なんだか気持ちが重苦しくなっていました。
外反母趾の方、こんなことはありませんか？

それにしても今日は寒いですね。皆さん、ご自愛ください。

52168

いい天気だが寒いですね。

マハロ菊池
2005.2.26

朝はさすがに寒いので午後から走ろうと思っていたのですが、用事が出来て走れずでありました。明日の朝は氷点下の予報かあ。だが、朝走らないと午後は横浜国際女子駅伝だしなあ。

ゆりさん、寒い中ご帰国苦勞様です。ジャカルタとは気温差がありすぎて、筋肉もビクビクするんじゃないですか？長い距離を走ると、足裏や足の甲が痛むことはありますよ。痛みが出たときは休む方が良いでしょう。

ラハйнаさん、駅伝参加ありがとうございます。ランナーズたしかに写ってますね。そうじゃないかなと思っておりましたよ。

マヒナドルりさん、鍛練レポート提出ありがとうございます。ゴアテックスは雪平気でしたか？先日の青梅も雨で足が冷たくなったので、ゴアテックスだったらどうなのかなあと思っていた所です。

52169

多摩湖へいってきました。

まったかいな～
2005.2.26

朝から多摩湖へ行ってきました。小金井公園までは勝手知ったる路なので超適当コースで。そこからはコンビニで地図を見て多摩湖自転車道へ。

多摩湖は割かし近かった。でも40kmを軽く越えた体にはあの周遊のアップダウンはきつかった。その上給水もうまくできず、帰りの銭湯も発見できず・・・。

行き当たりばったりがいけないのかなーと思いつつ、まあ楽しいランでした。54km程と距離もまずまず。玉川上水も良いコースでした(^_^)

52170

今日は玉川上水探査3時間走でした。

マハロ菊池
2005.2.27

たらたらと新宿南口から井の頭公園まで玉川上水がどうなってるのを見ながら走ってきました。けっこう面白いコースでありました。そのうちレポートします。吉祥寺までが2時間くらい、石神井までが1時間で都合3時間の私には丁度よい距離でした。

クリールの後ろの方に先日の新宿シティの結果が出てますね。昨年同様小さな時でなかなか辛いです。

まったかいな～さん、多摩湖までお疲れさまでした。小金井公園や多摩湖畔は桜の咲くころはまた格別かも知れませんね。

52172

横浜国際女子駅伝見に行ってきました。

マヒナドルりこ
2005.2.27

テレビでのんびり観戦してたんですけど、フツと「今からいけば、生ゴール見られるかも！」と思い立ち、2区シモンさんがたすきをつなぐのを見届けてから家を出て、2時ちょうどに桜木町駅に到着。ゴールの赤れんが倉庫まで猛ダッシュしました。ほどなく土佐選手がカッ飛んで来、一瞬でたががぶりつきでオリンピック選手の走りを見ることができました。速ッ！

TV中継の冒頭で紹介されていた「サカタノタネから駅伝応援者にプリムラ花苗プレゼント」もちゃっかりいただいて参りました。

ついでに横浜の銭湯に入って帰ろかな～と思いましたが（近頃こういう急なお出かけには常にお風呂セット持参♪）、そうだ。今日は志茂

の銭湯(テルメ末広)でマスターのコーヒー風呂の日だった!と思出し、山下公園~横浜間をのんびりのんびり走っただけで帰ってきました。これからお風呂やさんまで往復10kmのSSD(Short Slow Distance)です。

>マハロさん、
ゴアテックスは、さすが、雪なんてへっちゃらでしたよ。靴下も全く濡れませんでした。青梅のときは、私買ったばかりのGT2100 NYで走ったんですけど、こちらも全然冷たくなりませんでした。昨日の鎌倉もゴア向きの道でしたが、GTで参加。泥はねはしましたが、靴の中は無事でした。

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

52173

私はテレビで見ました

2005.2.28

私も今日横浜国際見ました!土佐れいこの締まった体に惚れ惚れしてしまいました!!

最近春一番が吹いてから寒いですね…。寒がりやの私は走るまでに勇気が入ります。そういえばマロ八さん、この間駒沢走ってきました!体育館で無事ロッカーを使うことも出来ました。ありがとうございます。やっぱりたまに違う場所をはしるのも良いものですね!あとはもう少しあったかくなると私は嬉しいのですけど…。なんて弱気なことを言っていないで私も皆さんのように地道に走らないとっ!!

52174

失礼しました!!

milanda
2005.2.28

名無しの書き込みは私でした。そしてそしてマハロさん、私はカタカナが苦手なので(言い訳)名前を間違えていましたね…大変失礼しました!!連続の書き込みなのでもう少し意味のある書き込みも付け足しますね!!私が最近走っているお勤めというかお気に入りコースは神田川沿いのジョギングコースです。早稲田通り沿いを中野から馬場方面に向かって行くとありますよ。中野、落合近辺の人、お勤めです。

あ、あと、ゴアテックスのお話ですが私も部活柄よく利用しますよ!!みなさん知っていると思いますが、ゴア製品を洗うときはくれぐれも洗剤をしないでくださいね!!ゴアの意味がなくなりますよ!!(ちなみにうちの部活は知識が無いのでゴアテントを洗剤で洗って防水、利きません)

52175

2月も終わり

マハロ菊池
2005.2.28

徐々に日照時間が延びておりますね。明日はあっという間に3月です。2月は今日走っても月間走行距離190kmでした。

横浜国際は日本頑張りましたね。やたら速かったなあ。でもロシアも凄いな。追ってくる顔が怖かったです。

milandaさん、川沿いはジョギングに適な場所が多いみたいですね。神田川は井の頭公園から流れているので桜が咲くころに上流に行ってみるのも面白いかも知れませんね。

マヒナドルさん、赤レンガ倉庫までご苦労様です。犬を連れてハレクラニさんはいませんでしたか?テルメ末広は赤羽駅伝帰りに良さげですね。赤羽といえば先日温泉掘って天然ガスに引火して火事になったニュースがありましたね。来年は温泉施設が出来るかもしれませんね。

<http://www.kanda-gawa.com/>

52176

そして3月

マハロ菊池
2005.3.1

荒川まで3週間ですね。去年の3月1日に比べ体重2kg増であります。走っても痩せない状態が続いています。昨日は大勝軒@上野の中盛りを食べてしまったからなあ。麺だけで相当なカロリーです。朝はバナナギューでも昼に食べ過ぎては痩せませんなあ。

さて、今週末のレースエントリーは三浦国際市民マラソンにマヒナドルさん。鶴ヶ島グリーンロードマラソン(10k)にみずやんさん。BIS Road Race 5Kにゆりさんですね。みなさん頑張ってください。

つけめんといえば、先日ホブロンさんに教えてもらった雑司が谷の梅もと@鬼子母神も凄いです。カーボローディングの域を越えた宇宙や銀河、ブラックホールの世界であります。どれでも700円というのが偉いです。

<http://www.5a.biglobe.ne.jp/~toukatu/umemototukemen.htm>

52177

埼玉カーボ情報

ショーブン
2005.3.1

浦和駅南側のロータリーからすぐに「ラーメンなかにま」というところの店があります。ふらっと入ってみたのですが、あー、これは福岡で食べた味ばい、と東京ではしたことがなかった替え玉ばいしてまったとです。揚げたにんにくのスライスや高菜漬、べにしょうがもすきなだけのせられるし、上品で清潔な店内、最近のいちおしです。

種子島の宿、予約しました。なんと、小5の息子をつれていくことになり、やつはぼくが走っている4時間をどう過ごすのか、いまから心配です。ワンウェイなので帰ってくるまでさらに時間がかかるし、どうしたものかな。ゴールまでひとり旅させてみますかね、バスは無料みたいだし。。。

52178

種子島の宿からの返信

ショーブン
2005.3.1

ロケットの発射成功おめでとうございます、と添えたら、下記のようにご丁寧な返信がありました。残り3週間、風邪などひかず、鍛錬して立派に(!?)完走したくなりました:

26日のロケットの打上げ成功は本当にうれしいことでした。この南種子町はロケットで成り立っていると言っても過言で無いくらいロケットに依存しているからです。宇宙センターでの雇用のほか旅館業、建設業、小売業、などなど末端にまで大きな影響があり、前回の失敗から1年3ヶ月たくさんの失業者がでて、本当に苦しい1年でした。

ロケットマラソンの当日が良いお天気になりますよう祈るばかりです。毎年、前日まではポカポカ陽気なのに、なぜか冷たい強風の日が多い気がします。季節の変わり目、風邪などひかないようにお過ごし下さい。

52179

故障の原因

みずやん
2005.3.1

皆さんこんにちは。

今月号のランナーズの中にオーバープロネーションという現象が載ってました。説明の絵を見て解説を読んだ瞬間、足首の曲がった私のフォームと、頻発するヒザの故障、かかとの外側がすり減ったシューズの三つが線で結ばれました。そうか、そうだったのか。それからフォームを矯正するべく意識して走るようにしています。フォームを改造して長野マラソンにトライです。

いつの間にかラーメン情報が飛び交ってますね。私のお薦め「鮎ラーメン@赤坂見附」などは量も少なく味もさっぱりしてるのでランナー向けだと思われます。

マハロさん、赤羽駅伝参加致します。長野マラソンの次の週なのでダメージが残っていると思われませんが、宜しくお願い致します。

52180

寒気の影響が来てますね。

マハロ菊池
2005.3.2

今日は非常に晴れていますが、明日以降週末土曜日まで雪マークがちらほらと来てますね。気温もさらに低くなりそうです。外を走ってる方はインフルエンザに注意ですね。相当流行ってる感じですよ。

みずやんさん、駅伝参加ありがとうございます。昨日行った二郎系「諭吉」@代々木はニンニクのせいで自分でも臭く辛かったです。次はニンニクなしで「野菜、辛め、ニラ」でいってみようと思っています。

これで現在赤羽駅伝は参加申請者が10名です。残り2名女性であれば、女子チームができますが、参加してくれる女子はいらっしゃらんでしょうかね？

ショーブンさん、種子島楽しみですね。H2Aロケット打ち上げ成功で喜びに沸く島の皆さんと楽しく交流してきてください。博多とんこつ美味しいですよ。私は基本的には太麺好きなんですけど博多の棒麺だけは細いほうが好きです。代々木だと「御天」という店があり、たま～に行きました。かなり臭いです。久しぶりに行ってみるかな。

http://www.rocketssystem.co.jp/tnsc/index_j.html

52181

こんなことって・・・

ゆり
2005.3.2

…そんな！

4月のBali marathonは今年中止だなんて。地方選挙で、地元政府が多忙のためとか。

初挑戦のレースにはもってこいの条件だと思っていて、これに向けて頑張っていたのになあ。

がっくり。足腰が急に痛くなってきた感じ。

失意って、こういうことか…？

52182

ヒロ児玉さん！！ホアロハさん！！

アロハ幸満
2005.3.2

宮古島ワイドー完走記を読んでいます。

アロハ及び門吉さんの画像掲載ありがとうございます。

しかし、門吉さんの笑顔の表情がいいですね！！少年のように笑っていますよ！！

こんな、笑顔でウルトラマラソンを走りたいですね！！

さて、サロマ湖マラソンのエントリーに関してです。本年度はIUA（国際ウルトラマラソン協会）が誘致されて、国際的な大会になりそうです。

絶対にお勧めですが・・・！！

ホアロハさん！

今年は、昨年のリベンジしますよね！！

ゆりさん！！

バリマラソン残念ですね！！

52183

寒気（さむけ）が来てます

マヒナドルりこ
2005.3.2

近頃雨や雪の中走ることが多いせいか（走っていると雨や雪に降られる、かな。鎌倉も雪でした）、面白がって遠くの銭湯に行ったりして湯冷めしたせいか、風邪気味です。ヘクショイ！2年に1度くらいしか風邪ひかないので、卵酒作ってみたり、かりん茶にしたり、そう悪いものでもないんですが、今日は人前でしゃべんなきゃいけないのに、顔は腫れてるし、鼻水はでるし、さんざんでした。週末までには元気になって、マジレンジャー（三浦国際市民マラソンゲスト）に会いにいかなきゃ。この大会、マカハさんも参加予定でしたよね？

ゆりさん、バリマラソン残念でした。でもなんとか気をとりなおして、

週末の5K楽しんでくださいな。

種子島ロケット、いいなあ、来年はコレダ！と思いました。

などなど、今日は早めに寝ます。あ、いや仕上げなきゃいけないレポートがあった。。ちょっと仮眠してから。。

52184

踏みとどまる。

C.C.レモン
2005.3.2

風邪、インフルエンザが猛威をふるっていますが、ギリギリ踏みとどまっております。

神田川沿いのジョギング。

高戸橋（明治通り）から椿山荘、江戸川橋へのコースもこれからの季節は特にオススメです。往復で4kmほどです。

休日は、その先へ。凸版ホール、飯田橋、九段下、北の丸公園そして皇居周回のコースがのんびり走れます。

高田馬場「俺の空」は春休みになれば並ばずに食べられそうです。

52186

駅伝～

パホイホイ小虫
2005.3.3

女子の部、まだ空席ありますか？

あったら参加してみようかと思えます。

参加の皆様、お世話になります。よろしくお祈りします。

私も先週、風邪ダウンギリギリでした。

昼間はしつこく雨が降って、夜は紫蘇焼酎+梅干+摩り下ろした生姜の温めたやつを飲んでいたら撃退できたようです。焼酎の効果は微妙なところですけど・・・

皆さんお大事にして下さい。うまく快方に切り返せると良いですね。

52187

頑張り軟骨。

マカハ
2005.3.3

皆さん寒い中バリバリ走ってますねえ、すごいなあ。。
1月末のハーフで両膝を痛めたのですが、事その他長引いておりました。更に整形外科に行ったところ関節に若干の変形がみられると。もう無理しなければ走っても大丈夫と言われたけど・・・うー、すっかりびびっております。ホノマラではなんでもなかったのになあ。
ということで軟骨強化を計る為グルコサミンを積極的に摂取しつつ、最近ジムで筋トレをしながら週末はバイクを1~2H(え?じゃ少し走ればって感じ?)こいでます。おかげで走る為意外の筋肉が無意味につき、体脂肪も激減してますが1ヶ月外で全く走ってない!無理しなきゃ大丈夫かなあ?トレッドミルでは恐る恐るですがたまに走ってますけどね。皆さんは故障と上手に付き合ってますか?

>マヒナドールさん
三浦悩んでおります。怖いなあ。。でもホノマラの抽選あるんですね。ってかそれが目的でしたし。
>milandaさん
はじめまして。たまにLSDで環七方面から早稲田通り~中野通りを北上してるのでニヤミスるかも。
>マハロさん
ただいまボンコツの私ですが、予定通り赤羽は参加でお願い致します。

52188

昨年の赤羽駅伝の記録集を見ると

マハロ菊池
2005.3.3

女子チームは9チーム参加でした。トップは旭化成レディース。うう、強敵ですなあ。もう1名女子参加いただけると代々木RCレディースが組めるんですけどね。
あと一人♪あと一人♪

マカハさん、三浦参加でしたね。スミマセン、抜けてました。膝の許す範囲で頑張ってください。大会3日前(つまり今日ですね)にどう走れるかが鍵ですね。

パホイホイさん、駅伝参加ありがとうございます。去年は暑いくらいでしたが、今年も天気が良いといいですね。

C.C.レモンさん、「俺の空」はいつも山手線の中から見てるんですよ。そのうち行こうと思っています。

マヒナドールさん、さすがに寒いですからね。ひどくならずには治ると良いですなあ。私は1月に風邪気味になったおかげか、その後は快調です。

アロハさん、たしかにかどきちさんはすごく楽しそうに写ってますね。近ごろ石神井のジムで良くお会いします。

ゆりさん、超残念ですね。何か他のレースはないんでしょうかね。レースは日本に帰ってくればいくらでもありますから、気を落とさず鍛練してください。

52189

また降られた!

マヒナドールうりこ
2005.3.3

ひ~、少しは先を読んで行動しろよ、ジブン!と言いたくなりますが、今日も長距離教室後半は雨、傘を持っていなかったため濡れながら帰ってきました。こうなったら今夜は黒酢梅酒ががん飲んで風邪菌撃退だ!?

マカハさん、ハーフの部はホノマラ抽選枠2名。う~ん、悩みどころですね。エピカ二穀ごとバリバリ?私も1月2月は膝痛でこわごわ走りでしたが、GT2100買ってからうそのように痛みがなくなりました。膝のお許しが出たら、日曜日がんばりましょう。

52190

雪ですね。

マハロ菊池
2005.3.4

ばんばん降っております。こりゃ、今週末は吉祥寺から羽村の玉川上水取水口まで玉川上水を走ってみようと思っていましたが泥だらけになるかもなあ。

マヒナドールさん、寒空の下、国立鍛錬御苦労様です。しかしこの寒い期間に夜外を走っていて、さらに雨に当たれば風邪ひかないほうが不思議ですよ。

ちなみに石神井公園を走っていると裸足+上半身裸で後ろ向きに歩く鍛錬をしているおじさんにたまに会います。風邪には無縁って感じですよ。
で、そうとは知らないうちの奥さんが先日スーパーで裸で買い物してる変な人を目撃したそうです。姿形を聞いてみるとどうやら私が公園で会うおじさんのようです。もしかして朝に鍛錬しているというわけではなく、常に裸生活なのか。そんなデカパンみたいな人物が実在するのか・・・今日みたいな雪の日はどうしているんだろう、とって

しまいました。

52191

雪は止みましたね

ラハイン・キミコ
2005.3.4

関東も大雪とか言うので、母にトレッキングシューズを借りて履いて行った私は、ちと大げさ過ぎました。走る道具は全てロッカーに入っていたので、思い切って帰宅ランをしようかと思いましたが、この時期また腱でも断裂したらいけないのでやめておきました。ロッカーの中に持ち帰れなかった洋服が増殖して来ましたしね。

いよいよ荒川が近づいて来ましたが、私も相変わらず体重が減りません。もう減らすのは絶望的な様です。しょっちゅうレースでカーボローディングばかりしているからか、異常な大食漢になっております。良く食べるからか、体調は今冬、あまり崩れませんでした。普段のうがい、手洗いに加えて走って帰ったあと、シャワーで顔を洗う時に、ついでに鼻の中まできれいにしています。これって、風邪の予防や花粉症にも効きそうではありませんか?

52192

北の大地で鍛錬・・・

ホアロハこじろう
2005.3.4

関東の雪のピークは過ぎたようですね。ニュースで見たのですが、雪道で転んでケガされた方がいらっしたようですね。皆さん気をつけましょう。

私は徹夜で仕事を片付けて、本今朝一番の飛行機で北海道・ルスツにやってまいりました。普段使わない部分を強化する為、泊まり込みの鍛錬です。雪山をバランスよくスピードを出しながら下山しなければいけないので大変です。明日は全身筋肉痛かな?

アロハさん、サロマはリベンジのため既に申込み済んでおります。今回もよろしく願います。

ラハインさん、ヒロさん、サロマ如何ですか?

今週末のレースの皆さん頑張ってください。

52193

雪の荻窪・石神井、好天の週末へ

ショーブン
2005.3.5

雪の中、営業日和、三鷹方面でセールス活動を終え、おっと昼飯、せっかく荻窪を通るのだからオギジロー*に寄って行こう。にんにくはどうするかと聞かれ「多めに」と。その次、20才過ぎくらいの髪をうしろにしぼった若者がまるで正しい注文方法を教えてやるよといわんばかりに声高で早口に「やさいにんにく増し増し、辛めで」というのを隣で聞き、「ふん、おれなんて君が生まれた頃から二郎食ってんだよ」と思ったその瞬間、天啓がありました：“そういうこと言い出すのがジジイになったということ”そっかー、反省することしきり、なにを小さいことにこだわってるんだ。今日はこれを悟るために二郎に来たんだ、ありがとう若者よ。

*二郎ラーメンの荻窪店の呼称。虎ノ門はトラジローだそう。

雪もアスファルトにはほとんど残らぬほどにとけて、二郎でフルカーボロードしたし、ちょっと長めに走つたろうと、夜半におしどりコースを8周ほど。このくらいじゃ消費しきれないかな。そういえば、マハロ夫妻が遭遇しているデカパンさん、よくみかけます、手当たり次第電柱にすもうよろしく鉄砲をくらわしていますね。さすがに夜はみかけないですけど。

昨年三浦ハーフ、風力発電のブーンという音が印象的でしたが、折り返しの城ヶ島を下って上るところがきつかったです。終盤に浜辺沿いを走ってゴールまでは気分よいです。ぜひ楽しんでください（今年も走りたかったのですが、気づくと締め切りすぎました (>_>))

さあ、みなさんの荒川にまけないよう、種子島へ代々木RCから2年連続参戦、鍛錬の週末へ！

52194

いい天気ですね。

まったかいな～
2005.3.5

昨日は、朝からだいぶ力いっぱい雪が降っていましたが、今日は晴れてますね。(^^)

さあ、今日は朝から走るべーと思っていたのですが、なんと家の風呂が修理中！今、走ろうかどうしようか悩んでいます。

来週は月曜日に東京十万人いのちのマラニックというヤツに参加します。エントリーしたときは日曜日だと思っていたので、こりゃ無理

だと思っていたのですが、上司が快くお休みをくれたので、しっかり走れそうです。

来週は大山登山マラソン、そして荒川です。(^^)
荒川は今まで故障続きで欠場か故障のまま出走した経験しかありませんので、今回は満足のいく走りをしたいものです。でもエイドが充実しすぎているので、タイムはまーどうでもいいかなって思っちゃいますね。あの大会。

52195

うーん、晴れましたね。

マハロ菊池
2005.3.5

朝は寒そうだったんですが、すっかり青空ですな。こりゃ昼飯後はLSDですね。

まったかいな～さん、いのちのマラニック頑張ってきてください。月曜日の大会って珍しいですね。

ショーブンさん、ニンニク後の営業活動はつらいですよ。代々木の次郎系論吉も全部のせとか頼んでる人がいましたが、ラーメンというよりも、やさいたワワーって感じになっていました。

ホアロ八さん、カンジキみたいなやつをはいて雪道を走ったり飛んだりするマラソンみたいなのをテレビで見ましたが、もしかしてその手の大会ですか？頑張ってください。

ラハイナさん、そういえば去年はプチプチしてましたよね。今年は好調みたいですね。荒川は楽しみです。

52196

荒川打ち上げ会の会費と詳細

マハロ菊池
2005.3.6

荒川マラソン後の板橋の中華全家福での打ち上げ会の会費は2500円です。幹事のホアロ八さんより、徴収は大会参加者は河川敷にて先に行いたいそうなので、おつりのないようをお願いいたします。また、飲み放題はコース料理の場合は2時間なのですが、アラカルトの場合は1時間になるそうです。ちなみに1500円のサービスコースが終了しており、2500円のコースは内容的にいまいちです。で、検討の結果1人当たり1500円未満の一品料理に1時間の飲み放題をつけることになりました。料理に関しては4人あたりで麻婆豆腐やエビチリなど9皿程度のものになります。

なので、宴会時間は午後4時からで、最後に飲み物注文して、粘っても5時30分位となります。時間は短くなりますがご了承下さい。

で、現在代走会の参加者15名ですが、他に参加希望される方がいれば、ノートブックにご記入下さい。

昨日は午後から井の頭公園から羽村まで玉川上水を走ろうと行ったのですが、途中でラーメンを食べてしまい時間がなくなり拜島でリタイアしました。シューズも泥だらけでしたよ。残念。
今日は朝光ヶ丘公園90分走でした。走っても手がかじかむ寒い朝でありました。

午後はびわ湖毎日ですなあ。@サブリ！の東山さんも気になるなあ。

52197

玉川上水と荒川中華の巻

アロ八幸満
2005.3.6

●マハロ菊池様>

玉川上水マラニックお疲れ様でした。なかなかコースとしては、魅了を感じます。
だだ、国道のみをランしていると、結構”車”の排気ガスとトンネルには、閉口致します。やはり、空気が清楚な環境で初春の生命の息吹を感じながらの、RUNには慣れてしまいますね！！
今度、機会があれば一緒に参りましょう！！

荒川マラソン打ち上げ会ですが、当クラブからは、現在6名が出席予定です。
合計すると、出席者数は21名になります！！かなり、大掛かりな会になりそうで、わくわくとして楽しみです。

●ヒロ児玉さん！>

宮古島ワイド完走記（その4）も佳境に入りましたね！！せっかく池間島大橋の上で声をかけて頂いたのに、気がつきませんでした。申し訳ありません。
結構風が強くて、帽子が飛ばされないように頭を押さえて下を向いていましたので、そのせいかな？

●ホアロ八さん！>

サロマ湖ウルトラマラソン参戦ありがとうございます。ヒロ児玉さんも同行するとよいのですが・・・
今年は、宿はどうしますか？やはり、レンタカーの中でしょうか？
今回も、当クラブでは、サロマ湖ツアーを企画しております。参加者が、多いほど一人当たりの旅費が安くなります。ご検討ください！！
同行者が少ない場合は、テント泊です。これはこれで、結構楽しいです

よ！！

話は変わり、冬の北海道は如何ですか？もしかして、スキーORボードですか？羨ましい限りですね！！

●ゆりさん！>

バリ島、今年は観光で行くことに決めました！！そうだ、バリマラソンが有名ですから、その時期に合わせて行ってみるか検討していましたが、中止なのですよ！！他の大会は、ご存知ではありませんか？

TV番組「雨あがり不動産」の物件探しで、バリ島の特集を見ましたが、いいところですね！！紺碧の海と深緑の草原が織り成す大自然が残り、食べ物も日本人に合いそうですね！！主食が米です！そして、物価が安い！！そこが、一番魅力かな（笑）

52198

BIS Road Race

ゆり
2005.3.6

3月6日（日）

朝5時半、外はまだ真っ暗の中、自宅を出発。6時、BIS：British International Schoolに到着する頃、ようやく空が白み始めた。夜半までの雨が上がったばかりで、木製のベンチはしっとり濡れている。どんよりしている空が、後ろ髪を引くような朝だ。紙製のゼッケンを受け取り、盗まれそうも無いポロタオルとミネラルウォーターのペットボトル以外をかばんに戻し、かばんを車の中へ。ぼちぼちアップする人の姿が目立ってくる。3、4箇所のスタート地点があるが、5kのスタート地点が見つからない。スタート10分前、『Mr.・・・の後について歩いてください』とアナウンスがあり、スタート地点へ。建物の裏側の、普段はスクールバスが到着するところようだ。『・・・』なんだかアナウンスがあったが、聞き取れず、『Ready, get set, go!』おおお、始まっちゃった。後ろからとろとろ就いていき、キロ6分弱のペースを目標に走り始める。1キロ地点。6分フラット。2キロ地点。5分45秒。少し早すぎる。『2km to go』が無い。まだか、まだか？

前日も居たベビーカー押しのおじさんが後ろから追ってくる。ごろごろ車を押す音が近づいて、いつの間にか私の前を走っている。すると、『1km to go』。おや、そうだったか。しかしこの1kmが長かった。フィニッシュはたっぷり雨水を含んだ鬼芝の生えたグラウンドを斜めに突っ切って。かろうじて30分を切った（はず）で、第2回ジャカルタロードレースが終わった。ああ、終わっちゃった。交差点で通行止めをした場所が何箇所もあったが、クラクションブーブで、申し訳ない気持ちになる。これ見よがしにエンジンをふかす乗り合いバス。彼らも時間勝負で稼いでいるのよね。コースに少し疑問。あれだけ広い敷地、端から端まで使えば5k位取れるのでは？学校内だけではロードレースにならない？ロードレースにする必要がある？レース参加者は駐在員であるわれわれがほとんど。？？？今又雨が降ってきた。後2回のロードレース、どんなものか楽しみ。そうそう、次は動物園。動物に見とれないで、記録更新しないと！それが大事だった。

52200

荒川の打ち上げは

ゆり
2005.3.6

地元だけに行きたいなあ。来年は、レースにもエントリーして、打ち上げにもご一緒させてください。今は鍛錬の時期と戒めます。

アロハ幸満さん

バリマラソンは地方選挙（いつなのか？）のため中止になったようです。選挙前後は観光を控えられる方が多いようですが、又、インド洋沖の津波のおかげで、被害の無かったバリも観光客のキャンセルが相次ぎ、バリのホテルは今とても安いと聞きました。他のレースについては、今のところ情報無しですが、私も探していますので、見つければノートに書き込んでおきますね。レースは中止になってしまいましたが、私もバリに行きます。4月8日から10日までの予定です。その頃いらっしゃいますか???

52201

バリ島の物件情報？

夢の島（ゴミの島ではありません！念のため！！） バリ島だ！！！！

アロハ幸満
2005.3.6

ゆりさん！>

自宅は確か？ジャカルタですよ！バリ島までどのようにアクセスするのですか？

今の計画では、1週間程度で個人手配で旅を楽しみたいと考えています。豪華なリゾートホテルもよいのですが、地元の生活感が豊かなツアアを望んでいますね！！のんびりとした農村を歩き、ボケ〜と一日海を眺めたいです。お金を使わないで、思い出・記憶に残るたびが夢ですが・・・

バリ島は、イメージとしてはそんな島かな？（笑）

とにかく、宿はレンタルハウスを探しています。weekly masion or condoなんかないかな？

ゆりさんの自宅は、社宅ですよ？やはり、condoですか？海外駐在主婦として、先輩の意見等を拝聴してみたいですね！！

ちなみに、ハワイも大好きで、ハンドルネームもアロハにしました。しかし、一番いやなところがあります。物価が高くて、ワイキキはブランド商品のお店が隆盛する俗化した観光地となり本当に残念です。ワイキキでは、町人もそして車も商業主義的で虎視眈々と銭儲けに注力しています。食べるものも高ただけであまり美味しいとはいえませんね・・・でも、郊外に行くと結構のんびりとしててハワイの魅力が出てきます。大好きなハワイ・・・何度でも行きたいハワイ・・・住んでみたいハワイ・・・！でも、これからは、東南アジアです。時代は、アジアに時流があります。インドネシア情報をよろしくです。

52202

荒川、風強し

ラハイナ・キミコ
2005.3.6

あと2週間ですので、久しぶりに河川敷を走ってみました。でも20kmのペース走をするはずが2時間も掛かってしまい、これは非常にマズいですね。風も復路が冷たい向かい風で、当日も吹いたらかなり厳しいです。マハロ様、やっぱり調子は今ひとつです。右膝と相談したい鍛錬しております。

そしてサロマ～！全く考えていませんでしたが、悪魔の囁きが聞こえて来ます。年に2レースも100kmは走れるものだろうか？率直な話、サロマと四万十川ってどっちがキツイのでしょうか？

52203

逆周りも入れて二時間走

ラナイ sato
2005.3.6

荒川マラソン、2週間後ですね。前回の青島のとときは違ってちょっと準備不足で、あせってます。

少し前から右膝（膝の裏側と外側にある出っ張りの部分）に痛みがあり休養してました。先日心配になったので整形外科に行ってきたところ、骨には異常はないということだったので、一安心といったところでしょうか。

そのとき、先生いわく、「周回コースを同じ方向でばかり走ると片方の足に負担がかかる場合があるので、たまには逆周りで走るとよい」ということでした。道路、歩道は傾斜がついていたりするので、同じ方向ばかりで走るとよくないんだそうです。

そこで、昨日から公園の周回コースを前半と後半で走る方向を変えるようにしました。足にかかる負担の程度はどうかわかりませんが、腕振りには効果があるような気がします（今まで左回りばかりだったので右の振りが大きいようですが、右回りもしてアンバランスが修正されるかも）。

でも公園の周回コースを右回りする人ってあんまりいないんですね。迷惑ですかね。

52204

よろずインドネシア

ゆり
2005.3.6

というサイトがあります。
<http://yorozu.indosite.org/index.shtml>
暇つぶしにはなるかもしれませんが。

ご覧ください。

52205

月例湘南マラソン&荒川完走打ち上げ会参加希望

コスメル前村
2005.3.6

初めまして！新しくメンバーに加えていただきましたコスメル前村です。

荒川の練習のつもりで本日ハーフ走ってきました。今回で2回目ですが当日のみの参加受付で参加費用が安く（ハーフ1300円10Km以下は800円）行きは富士山、帰りは江ノ島と景色が抜群な海岸のサイクリングコースを走るのに気に入っています。

荒川完走打ち上げ会に席が空いていましたら参加させていただきたくよろしく願います。

52206

2007年ホノルルまであと1007日

マハロ菊池
2005.3.7

来週はとうとう1000日を切りますね。1850日頃からカウントダウンしてたから、随分近づいてきたなあ。

コスメルさん、初めまして。湘南方面も景色が良さそうですね。荒川打ち上げ会会場はたしか30席でしたから大丈夫でしょう。よろしく願います。

ラナイさん、残り2週間ですね。私は去年よりは調子は良いんですが、速度が出ない感じなんですよね。たらたら病かなあ。

ラハイナさん、昨日は寒くて風もきつかったですよね。当日昨年みたいな天気だと良いんですけどね。サ・ロ・マ。

ゆりさん、レースお疲れさまでした。来年は荒川出て思いっきり走ってください。東京大都市マラソンもあるかもしれませんね。

アロハさん、打ち上げ会にコスメルさん1名追加です。よろしく願います。

玉川上水マラニック大会を5月15日で考え中です。ただ、4月の初旬

の桜の時期は井の頭公園から小金井公園は非常に良いので、玉川上水・桜道ハーフ（四谷大木戸門～小金井公園）なんてのも良いよなあと思ってみたりしております。

52207

荒川の質問です。

まったかいな～
2005.3.7

マハロさん。

当日は『平山君』のところへビールを持っていくと預かってもらえるのでしょうか？

やはり完走→即ビールと行きたいもので。打ち上げの方もどうしよーかなーと悩んでますが……

52208

おお、良い質問ですね。お答えします。

マハロ菊池
2005.3.7

まったかいな～さん、当日350ml缶を一人2缶まで平山君内のクーラボックスにお預かりします。

- 缶には名前を書いておくようにしましょう。
- 場所は昨年同様グラウンドのゲート左手にしようかと思っています。下記予想画像参照。

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

52209

荒川打ち上げ会と板橋中華②

アロハ幸満
2005.3.7

コスメルさん！！>
荒川打上会の出席を了解致しました。
初デビュー！初顔見世！初会話！初・・・！ですね！！

初ものはいいですね！！

菊池さん！>
板橋中華での料理の件、"やきそば"は会場でも販売しておりますです。また、"完走ラーメン"などもありますよ！！

中華料理が、会場を占有しています。
 ”おでん” などもあり、重複する料理は避けることにしました。
 ヒロシです・・・！！

生ビールは、飲み放題ですが”3杯”と限定させているようです。(悲)

まったかいな～！>
 板橋中華を期待して下さい！！出席をお待ちしております。

52210

荒川の案内来ました

ヒロ児玉
2005.3.8

東京・荒川市民マラソンまで2週間切りました。当クラブも多数の参加で、打ち上げ会も楽しみですね。順調に調整出来てる方や不安を抱えてる方もいるみたいですが、無理せず頑張り過ぎずにいきましょう！

青梅後、脚の状態がいまいちだったり、仕事がバタバタ状態だったんであまり走り込みできてなかったですけど、先週の土日になんとか普通に走れたんで一安心。今回3回目の荒川ですけど楽しんで走ろうと思ってます。

今週の金曜日から仕事から台湾に2泊3日で行く予定です。初めてなんですけど、暖かい所だからランニンググッズ持って行きます。

アロ八さん、打ち上げ会の幹事で面倒かけます。サロマ参加したいな～って思ってますけどもうちょい検討します。

マハロさん、玉川上水マラニック大会やお花見マラニックもいいですね。是非やりましょうよ。

52211

本日東京十万人のちのマラニック参加してきました。

まったかいな～
2005.3.8

どうもです。

月曜日なのにマラニックへ参加してまいりました。
 60kmという長い距離に加え、主催の方がウルトラのベテランそり。(^_^;))

後半かなりしんどくペースをあわせてもらう結果に……。でもまあ、なんとか完走できました。

来週は大山です。ここも楽しいですよ。ほぼ山登りみたいなもんですが。

ちなみに荒川のゼッケンが今日届きました。Na8329です。温かく見守ってやってください(笑)

アロ八さん。せっかくなので出席させていただきます。よろしくお願ひします。

マハロさん玉川上水マラニックやるなら私も参加希望です。

52212

荒川ナンバー引換券届いてました。

ホアロ八こじろう
2005.3.8

先ほどポストを覗いたら届いてました。私は一般Bブロックからのスタートのようです。周りにつられてハイペースにならないように気をつけなければ・・・

マハロさん、週末はスノボでした。素直にスノボと書き込めばよかったですね・・・すいません。

アロ八さん、サロマでの宿はまだ未定ですが、「ホテル レンタカー」は避けようと思っています。安いところがあればいいなあ～

ヒロさん、宮古のエメラルドグリーンも良かったですが、サロマブルーもいいですよ。
 台湾出張ラン、うらやましいです。

ラハイナさん、個人的にはサロマのほうがラクなような気がします。四万十は「堂ヶ森の峠」越えがありますからね。

まったかいな～さん、月曜日にマラニックがあるんですね。60kmお疲れ様です。今度ウルトラと一緒にできると良いですね。

コスメルさん、はじめまして、よろしくです。

52213

今日は気温上がりそうですね

マハロ菊池
2005.3.8

今朝は日の出の太陽が大きく見えました。水蒸気が増えて湿度が上がってるんでしょうね。日中走れる人がうらやましい良い天気になりそうですね。

さて、今週末は、土曜日の鴻巣パンジーマラソンに虹の木さん。日曜日の大山登山マラソンにハナさん、まったかいな～さん。ハワイでは Johnny Faerber 10K にワイアラエさんが出場ですね。皆さん頑張ってください。

ホアロ八さん、荒川封筒来ましたね。私はCブロックです。

まったかいな～さん、60kmお疲れさまでした。玉川上水マラニック現在パンフ作成中です。

ヒロさん、台湾で出張鍛錬ですね。頑張ってきてください。桜が咲くのが遅いという予報ですけど、4月3日あたりならどうでしょうかね？

アロ八さん、まったかいな～さん、1名追加です。よろしくお願ひします。

52214

わたしも玉川上水に参加したいです

ショープン
2005.3.8

こないだの寒い日曜の朝の鍛錬、八坂のあたりから野火止用水を清瀬の方にちょこっとくだりました。どんどん石神井公園から遠くなるので新青梅街道に戻りましたが、その先がどうなっていくのかこんどは終点まで迎ってみようと思いました。野火止用水は玉川上水が通ってすぐに分水され、平林寺を経て新河岸川まで、主として農業用に引かれたそうです。その後は新座あたりの米の収量もぐっと増えたとか。

平林寺あたりはとっても趣がありますし、その先には桜の名所もあるそう。パーデホフクベレという川越街道沿いにある温浴施設も楽しそうだし、平林寺のそばのうどん屋さん、一度入ってみたいなと思ってるので、野火止マラニックやってみようと思ひます。どこで走り

終えてどう帰ってくるか、こういうのを考えるのも楽しいですね。

その前に本流である玉川上水、ぜひ一緒に走らせてください。パンフ、楽しみにしております。

52215

慣れない事をする...

ラハйна・キミコ
2005.3.8

普段レース以外には日曜日など午前中に走らず、しかもここ1年もレース前のロング走などして来なかったのに、急にやるからこんなことに。日曜日は思いの外寒かったようで、夜から風邪っぴきになってしまいました。ついでに花粉も盛大に飛んでいるらしいので、咳とムズムズのダブルパンチ！折角暖かくなったのに帰宅ランは昨日も今日も出来ませんでした。喉が痛くて全く走る気になりません。あ〜あ、完全休養ってことにしておくか。

皆様、寒暖の差が激しい日が続きますので、体調管理をしっかりとなさって下さいね。

荒川ナンバード引換券、届きました。私はDブロックです（年々前の方に並べる様になるのは嬉しいものですね）。

52216

荒川、Gブロックから参戦します！

マヒナドルうりこ
2005.3.8

あらあら、ラハйнаさんお大事に。私は先週の風邪っぴき、アルコール消毒で無事やっつけました。でも大事をとって、夜な夜な除菌作業続けます。おほほほ。

Gブロックは前から数えても後ろから数えても8ブロックめでありませう。さ、そこから前へ前へとのおあがりか、じりじりと後ろにさがってしまうのか、楽しみであります。

荒川に向けて進行中のちょっとステキな計画。リンクコーナーでも紹介されている荒川2連覇中の市民ランナーさんが、このたびご結婚されるそうで、そのお披露目に表彰台ジャックする！とか。つまり、V3予告ですね。カコイイ！これはぜひ立ち会いたいものだわ、と思ひ、スケジュールを確認したら、表彰式13:00〜なんですね。ぴや〜@.@ ワタシ、どの辺走ってるだろう。サブフォー予定のみなさん、様子を教えてくださいね。シクシク。

マラニックに最々適々な季節になりましたね。アロハさんが参加される27日の伊豆大島ウルトラ、すごく参加したいんですけど（61km 9時間なら私でもなんとか。。。）、同日、視覚障害者マラソン大会@昭和記念公園のボランティア申し込み（ボラデビュー！）しちゃっていたので、またの機会を待つことにします。そろそろ役割表が送られてくるはずなので、こちらもとっても楽しみです。

52217

いい天気。朝の石神井公園5周。

マハロ菊池
2005.3.9

昨日はジム行こうとしたら、マラソン練習のしすぎで病気になる番組をやっている、ロケ地が光ヶ丘公園だったのでつい見えてしまい、サボってしまったので今日は午前中私用で有休なので久しぶりに平日の朝走ってみました。やはり気温が高くなってきてますね。非常に走りやすかったです。

マヒナドルさん、ひらめ樹さんが荒川V3なるかも楽しみな所ですね。ボランティア頑張ってください。

ラハйнаさん、今週風邪ひいてしまえば来週はひかないから安心ですね。人間機関車ザトベック選手が新記録を出したときは、レース前に風邪をひいて休養したときだそうです。お大事に。

ショーブンさん、野火止用水も良いですよ。小平グリーンロード部分は私も以前走り、いつか玉川上水分岐から新座まで走ってみようと思ったのでした。

52218

すごいですね、この会のおかげです。

ショーブン
2005.3.9

ひらめ氏、荒川3連覇して表彰台でピンクのタキシードで指輪交換予告、すごい、すごすぎます。こうなると阻止するのは野暮なんて牽制になってたり（！？）リンクのHPで拝読、お母様を昨年12月に亡くされ。。。座右の銘は二兎を追わなければ二兎は得られず、とか、ふうん、このノートブックのおかげでいろいろなることを知ることが出来ます。いわく「早いランナーはおちゃめなことをしないと皆さん思っているのでは、」たしかにそうです、シリアスランナーというカテゴリに「のりこ大好き」と書いたシャツで走る人がいるなんて、思っても

みませんでした。まさに二兎へのコミットですね。

会長、グッズのレポート相変わらず楽しいですね。ガッツも行ってみたく、ミトコンドリアの本もぜひ読みたいになりました。

なんて周辺情報（？）もかきあつめて、動機付けをしながら今日はどう鍛錬したものか、鍛錬のあいまに仕事してる気分になってきます。

52219

ジャカルタの風に揺られて！！

アロハ幸満
2005.3.9

●ゆりさん！>
バリ島情報ありがとうございます！！
遠きインドネシアも、IT技術のお陰で身近に感じますね！！
今後とも宜しくお願い申し上げます。

やはり、現地に住む邦人の情報は、貴重ですね。
本当によろしくです！！

¥ホリエモン！！
最近、ライブドアの話題が盛んですが、皆さん興味ありますか？
堀江氏のあだ名が”ホリエモン”です。
今後5年・10年先はどうなっているのでしょうか？楽しみです
ね！！

株を数万単位で、買い増しをしております。将来のマイクロソフトに成れるかな？
第二のビルゲイツか？

52220

私も完全休養中！？

wiwi
2005.3.9

って、2月くらいから寒いので完全休養（？）の日々が多かったんですが、徐々に暖かくなるという予報をみて、さあ8,9日は平日の夜、徐々に走ろうかともくろんでいたのに風邪をひいてしまいました。私の場合、寒中走ったわけでもなく、ただ無為に風邪をひいてしまいました。ともかく頭痛がひどく起き上がれなくて、会社も休んでしまおうというお粗末。仕事もこの数日はちょっとした気持ちの余裕があっ

たのが、あだになったみたいで、人間気が緩むとろくな事はありませんねえ。

マハロさんのおっしゃるとおり、今のうちひいておけば、当日は大丈夫だということをせめてもの希望にして体調の回復に努めたいとおもいます。2年ぶりのフルなので、何がなんでもスタートラインにつかなくては！ラハйнаさん、おかげんはいかがですか？

みなさんも風邪にご注意！

52221

ホリエモン

ゆり
2005.3.9

を応援したいです。

古い日本の体質を変えることができるかもしれないからね。

個人的には所かまわずノーテクタイはいただけないと思っています。

でも、頑張れ！ホリエモン。

52222

おひさしぶりでございます

ケケマパ21
2005.3.9

春の訪れと共に年末年始の運動不足もなんとか解消され、動く気になってきました。はあ～、去年のベストの状態に戻すにはもう1ヶ月くらいかかりそうです。

みなさま荒川頑張ってください！

私はちょっとヤボ用があり、応援に行けないのですが、みなさんに好記録が出るよう祈ってます。

マハロさん、赤羽駅伝女子チームのメンバー、もう決定してしまいましたか？もしまだ空いていたら参加させてください。(私って、いつもレス遅いですね。。。)

52223

インドネシアでレースが・・・

ゆり
2005.3.9

There is a full marathon in Malang on April 3rd, but I heard it

wasn't very organized so didn't provide for the runners

という情報をゲット。ま、こんなもんでしょう。

よって、ここでのレースはお預けにします。

時間がある今のうちにしっかりトレーニングしておくことにします。

体調を崩している皆さん、ご自愛のほど。

52224

帰宅路での出来事

ホアロハこじろう
2005.3.10

玄関まであと少しというところで、右ヒザに違和感が・・・。

ん～ヒザが伸ばせない。

どうやらヒザに水がたまってしまったようです。もしかすると週末のスノボでヒザの関節内を傷つけてしまったかな？

うちの妻は「家族を残して北海道に行った天罰だっ！」と言っております。

52225

5.15玉川上水遡上マラニック大会パンフ

マハロ菊池
2005.3.10

作りましたので下記にリンク入れておきます。拝島から羽村-ゴールの銭湯はまだチェックしてませんが、おおむねこんな感じです。5月15日は気温も高くなると思いますが、御検討ください。

PDF-588k

希望される方がいれば、このコースの東京体育館から小金井公園を4月3日に試走を兼ねてゆっくりお花見ランしてはと思っております。

ホアロハさん、膝は不安ですね。お気をつけください。

ゆりさん、じっくり鍛練ですね。暑いんでしょうが、がんばってください。

ケケマパさん、参加ありがとうございます。これで「代々木RCレディース」出来ましたね。

赤羽駅伝のチーム分けと何区を走るかは私の方で検討いたしまして荒川後に確認の上エントリーいたします。

wiwiさんも風邪ですね。お大事に。来週ひくよりは絶対良いですよ。

アロハさん、打ち上げ会、まったかいな～さんまでで現在代々木RC17名です。

ショーブンさんも種子島前で風邪注意ですね。コギヤルの殿堂、渋谷109の8Fに3月16日に太陽楼という中華食べホー&飲みホー2時間2450円ができるとかそういう情報も掲載していきます。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/2005tama.pdf>

52226

赤羽を英語で言うとアとバにアクセントがあるのですね

かみの
2005.3.10

ご無沙汰しております、かみのです。すっかり浦島太郎の気分です。

赤羽駅伝、どうやら早くも3チームできあがってるようですね～。さすがです。メジャークラブへの階段を駆け上がってますね。

私はいずれかのチームの補欠に加えておいていただければ幸いです。ケガへの不安があるのに補欠じゃ意味がないかもしれませんが・・・どちらにしても、赤羽には必ず応援にいけますので。

それではまた、ケガの不安がなくなった頃にでもやって参ります。荒川の日の仕事なので応援には行けませんが、参加される方はケガに注意してガンバッテ下さい！

52227

パンフじっくり読んでしまいました。

まったかいな～
2005.3.10

いや～最高ですね。この掛け合い！
ちょっと笑い飯を彷彿とさせるところがナイスです。(^^)

これはマハロさんが創られたんですか？

いいですねー。

思わず感想を書き込ませていただきました。

52228

話題はもう「春」ですね

まさコナビル 3 2 8
2005.3.10

荒川参加の皆さまよろしくお願いたします。

「東京大都市マラソン来年5月に？」とかいうニュースが出ていますね。最近この話題がなかったの、一歩前進といったことでしょうか。他の東京のマラソン大会と統合できなくてもやりたいとのことですから、なかなか調整が付かなかったのしょう。とにかく今から楽しみです。

>こじろうさん

ひざに水は可哀想と思いましたが、家庭を置き去りにして北海道でスノボですか！そりゃ、天罰ですね。

52229

天気予報当たりますね

マハロ菊池
2005.3.11

今週末は雨はなさそうですが気温はやや低めになりそうですね。昨年の名古屋国際からもう1年が経ってしまったのか。早いですがなあ。今年は波井選手が勝てるのか？楽しみです。

まさコナさん、東京大都市マラソンは現実味を帯びてきましたね。5月の連休開催は良さげですね。

まったかいな～さん、笑い飯がテンポよく身振り手振りも入れてたたみかけるように演ってるシーンを想像しつつお読みいただくことを前提に調製しております。

かみのさん、最強の補欠ですね。ありがとうございます。去年みたいに天気が良いと良いですね。

52230

膝痛…

マナ福嶋
2005.3.11

今日は、雨なので、花粉の飛び具合が少なく、助かりますね。最近出た、鼻の中にぬって、花粉が鼻につくのを防ぐ薬を買ってみようかと思っている今日この頃です。

ところで、ここ1,2週間ほど、走り出すと、右膝に軽い痛みを感じていました。「フォームが悪いのか」それとも「片足スクワットやバーベルかついでランジのせいで疲労が膝に来ているのか」などと、原因をいろいろ考えたのですが、昨日、ふと、「ひょっとしてシューズが磨り減っている？」と思って見てみたら、なんと、右のシューズの踵のラバーの一部分が、パカッとはがれている…これじゃあ、膝が痛くなるはず。どうしてこんなことになったのか、分からないのですが、膝の痛み具合から、最近のことのようです。

このシューズは、アディダスなのですが、アディダスはソールが減るのが早い気がしました、その前のアシックスに比べて。でも、履き心地は、とても気に入ってました。

とりあえずはジム用のアシックスのシューズをおろしました。もう、トレッドミルでは半年も走っていなしとって。

なるべく早いうちに、渋谷のアトスポーツにでも行って、新しいシューズをゲットしたいと思っています。新しいシューズを買うんだと思うと、なんだか、ワクワクしてしまいます。

荒川マラソン、赤羽駅伝に出場の皆様、がんばってください！いい体調で、当日を迎えられますように。

52231

みなさんはどんなスピード練習されておられますか？

ショーブ
2005.3.11

かみのさま、HP拝見しました。一回サブスリーを経験されてからケガに悩まされての「二度目のマラソン人生」、痛くならないようにされど少しずつ距離を時間を伸ばしながら。。。感服・感激しました。モチベーション上がります、ありがとうございます。

HPへの書き込みにするか迷いましたが、みなさんも日々の鍛錬上、興味あるかと思ひこちらに。

近頃「着地」をいろいろ試しております。

こないだの青梅マラソンでもすれ違うシリウス系、もしくは駅伝マラソン男女を問わずTVで拝むランナーの勇姿、正面からの映像ではつまさきの下のソールの色がちらっと見えるか見えないか、くらいで蹴りだしへと、つまり、かかとでなく足の前半分でべたっと着地しているかに、見えるのですが。。。(まねしたいなんて大それた話ではありません)

名著「ゆっくり走れば・・・」では、「中華なべの底のように丸く」との教え、つまりかかとから着地するを何年も何年も熱心に続けていたのですが、近年参加した金哲彦さんのセミナーでは「足裏全体で着地する感じ」と教えていただき、やってみて、うわあーなるほどね、反力ね、反力。。。と。でも長続きしないんだなあ。

かみのさんの練習記録をみてやはり、とおもったのですが、ゆっくり走るだけでなく、スピード練習も多くこなしておられますよね。わたくしのように「ゆっくり走れば」教で入門し、マフェトン氏のおかげでHRMも買って無理しないことを理論武装、さらにはかつて月刊ランナーズでも「ニコニコペースで」などと誘惑されて、とどめに代走会で「タラタラ」にわが意を得たりと、なかなかスピード練習ができずにおります。練習量として距離がほしくなってしまう、ということもありますなあ。(マハロ風)

で、着地なのですが、スピード練習もどきにえいとペースを上げて4分台突入！でつま先で走る感じ、とてももたずにだんだん真ん中あたり、もうくたびれてしまいかかたらに戻ってしまいます。

かみのさんは着地についてどんな点に留意されておられますか、また、みなさまのご経験上、「マラソンでもう一段上のスピードを得る」にはどんな練習方法がいいと思われませんか？

52232

いい天気。午後走ろう。

マハロ菊池
2005.3.12

久しぶりに朝寝坊をしてしまい今日は朝は走りませんでした。せつかくのいい天気なので午後は走ろうと思っております。来週の荒川に向け今週の土日と来週の木曜日にどんな練習をすべきか。なんていうのも気になる所ですね。

ショーブさん、私も走り始めは本を読んでわざと踵着地してました。走り始めはその方が安全ですよ。慣れたらフラット気味になりました。スピード練習は駅伝や10Kに出ることとたまに光ヶ丘で1周のタイムを取るくらいで、1000×8とか3000×4みたいなのはぜんぜんですね。国立の長距離教室も私には良いスピード練習になりました。暖かくなったらまた行こうと思っています。

マナさん、シューズの劣化で足に痛みが出るのは私も昨年体験いたしました。シューズを替えるとうそみたいに治ってしまうんですね。ヒトの骨格って微妙ですがなあ。アディダスは近ごろテレビでも宣伝してた新しいシューズが出てますね。立ち読みしたターザンに出てましたなあ。アディスターコントロールってやつ気になりますね。

52233

玉川兄弟とホリエモン

by 杉花粉撲滅推進運動団

アロハ幸満
2005.3.12

只今、4時間走を終えたところです。
恩田川のサイクリング周回10*コースです。
走っていると、玉川大学駅伝部の女性選手が一人鍛錬していました。
さすがに並走することができません。早すぎる！！

青く晴天に恵まれて、温かくて気分は最高です！！
しかし、そんな気持ちにも黒雲が・・・

モンスター花粉登場！！
いや～花粉の飛散により目は充血で赤く腫れて、さらに水漏れのように
制御が効かない鼻水には閉口します。

走るには、通常のマスクでは、濡れると”ベシャンコ”になり、呼吸
が苦しい！！
そこで考えてたのですが、工業用のガッチリしたマスクで、鼻と口を
防護しております。しかし、目は裸同然で、痒くて痒くて泣けてく
る！！

提言があります！！
日本全国の全ての”杉”を伐採して、燃やし尽くして壊滅せよと！一
声言いた強い気持ちになります。

こうなれば、一種の”人的公害”です。
早く森林から無くなって頂くことを願うのみです。
この杉のオーナーも、毎年のように国民に迷惑をかけているのに、ま
ったく反応も対策もしない！！
いわんや、政府も無策であり、また議員立法の責任ある立場である某
国会議員はといえば、女性に”わいせつ”するわで、憤慨も限りがないです。

●マハロ菊池さん！>
玉川上水マラニックのパンフ最高です！！さすがに、プロですね！

ただ、提案があります。
スタートは”ウェイブスタート”では如何ですか？

各自ペースが違うので、ご検討ください！！

さらに、昼食の件ですが、途中での食事はタイムロスです。
希望者のみとして頂きたいです。

アロハの場合は、昼食は必要ありません。
約40*強でしたら、そのままゴールを目指したいと思います。

¥¥¥話は変わりますが・・・
ライブドアの”勝利”を伝える号外ができました！！
ホリエモンのまずは一勝ですかね・・・
フジテレビの日枝会長も、読売巨人軍の渡辺オーナー同様に、”若小僧
ごときの・・・”と内心思っている節がある。
ホリエモンが、日枝会長に会いたいと言っているのであれば、大人で
すから会ってやればよいと思うのですが？懐の深さを見せて欲しいと
ころですが・・・

停滞した社会である日本には、若い力が必要です。
国際化する世界経済が加速する趨勢を理解していない、古い体質が問
題です。
国に守られて旧体質そのものの放送業界に”濁！”を入れた今回の裁
判所の仮裁定は”想定範囲内”です！！
ホリエモン！同じ福岡出身であるアロハは、支持します。がんば
れ！！！！

ちなみに、ライブドア株を、今週だけで12万株弱を現物で買いまし
た。

52234

赤羽の男子のチーム分けは、

マハロ菊池
2005.3.12

タイムを基準という考えもありますが、今回はU-40とU-45に分け
てはと思います。
代々木RC U-45 (敬称略)
ヒロ、マハロ、マサコナ、ショープン
代々木RC U-40 (敬称略)
虹の木、ホアロハ、マカハ、みずやん

いかがでしょうか？
で、出場の思い出に1区で佐々勤さんと対決したい人っていますか？
何か要望があれば記入して下さい。

で、今日は結局午後は曇ってしまい風も強かったので久しぶりにトレ
ッドミルで2時間走22km。本当はレースペースキロ5分で2時間走

のつもりだったんですが、80分でギブアップでした。なんか荒川が
思いやられるなあ。明日は朝走ろうと思っております。

ご報告
All Aboutのカテゴリーに代々木RCが登録されました。
もちろん、走ることはダイエットにもなって娯楽・極楽ですなあ。

アロハさん、5.15玉川はウェイブスタートというよりも自由に走っ
ていただいかまいませんよ。きっと、アロハさんの場合は自宅から
走ってきたり、高尾山から下ってきたりするんでしょうね。

http://allabout.co.jp/fashion/diet/subject/msubsub_run2.htm

52235

突然ですが・・・稲村ガ崎温泉OPENです！！

by aloha!!

アロハ幸満
2005.3.12

最近(1月21日)鎌倉稲村ガ崎海岸近くに、温泉が湧いたそうです。
名称が、”稲村ガ崎温泉”
入浴料金が、何と”1200円(税込み)”

18歳未満はお断り・・・大人の温泉施設です！！

地下から湧く源泉の温度は18度で、沸かし湯のようです。
オーナーがレストラン経営者らしくて、突然のオープン！！

早速、明日は三浦半島一周ジャーニランで城ヶ島往復を致します。
当然！！
情報をゲットしてきますよ！！

●マハロ菊池さま！！>
古都鎌倉に花を見に参りませんか？
”鎌倉花見マラニック”なんて如何でしょうか？
鎌倉五山を走破する、約30キロです。
興味ないでしょうか？

ゴールは、もちろん稲村ガ崎温泉で、江ノ島や相模湾そして新田義貞
の面影を・・・

古都の歴史街道を走ってみたいですね！！
メンバーの方で、興味ある方はいますか～～～！！

>追記>
赤羽駅伝がんばって！！荒川マラソンがんばれ！！そして完走を目指せ！！

杉花粉撲滅推進運動団
代表 アロハ幸満

52236

鴻巣パンジーマラソン

虹の木
2005.3.12

皆さんこんばんは、虹の木です。
荒川市民マラソンに参加される方は大会まで1週間となりましたが、調整は進んでいますか？

私は今日鴻巣パンジーマラソン（ハーフ）に参加してきました。

今日はあまり無理をせずフルの時のペースで走るつもりだったのですが、ハーフの参加者が700人程度で1時間30分のエリアでも前の方の速い人たちあまり距離がなく、周りにあわせて走っていたら最初の1キロが4分ちょっとくらいになってしまいました。せっかく最初からあまり混雑しない中を走れるのだからと記録ねらいに変更、マジで走ってしまいました。おかげで結構脚にきています。1週間で回復できるかな？荒川が心配です。まあ、目標は長野ということで今から言い訳しておきます。

マハロさん
駅伝のチーム分け了承しました。
区間はどこでも良いのでお任せします。

アロハさん
鎌倉マラニック、楽しそうですね。
私の場合3月～4月はレースにたくさんエントリーしているので、都合が合えば参加させてください。

52237

お邪魔します。

pompom
2005.3.12

お久しぶりです。皆様の輝かしい鍛錬や参戦の報告をよそに、「自分はダイエットジョガーだもんね。」と割り切ってぼちぼち走っています。が、しかし、BUT、全然痩せてないよ～！マハロさん、本当にランニングはダイエットになるのでしょうか～（T・T）？

私の場合は「今日はこちらだけ走ったんだからこれも食べちゃお～と！」って感じで、結局消費カロリーより摂取カロリーの方が上回っちゃってるんですね、きっと。しかも腰痛と座骨神経痛で、めっきり長い距離は走れなくなってしまいました。

先日東京シティーロードレースの申込書が送られてきたので、また振出しに戻ったつもりで頑張ろうかなと思ってる今日この頃です。

マハロ様、笑い飯調の玉川兄弟、最高です。

52238

あれ年長組？

まさコナビル 3 2 8
2005.3.12

>マハロ菊池 さん

赤羽駅伝の組分けですが、それでOKです。しかし、私は代々木RCではすっかり年少組だと思っていただけに少しショックです（笑）

52240

伴走デビュー！

マヒナドルりこ
2005.3.13

荒川翌週の27日、『視覚障害者健康マラソン』という大会で、20キロの伴走を仰せつかりました。給水係でも、と思っていたのですが、締め切り後に申し込まれた方があり、急遽伴走係に抜き替えられました。もちろん、初めての経験です。もう、ドッキドキです。パートナーの方は走歴10数年のベテランの方だそうです。ガンバラナクッチャ。そういえば、いつかpompomさんが代々木公園の伴走練習会のこと書かれてましたっけね。日曜朝に練習会があるようなので明日そお～っと覗きにいってみようかなあ。

アロハさん、鎌倉歴史街道マラニック、参加したいです！稲村ガ崎温泉、いいですね～。先週のランチでやってた「エノスパ（江ノ島アイランドスパ）」も洞窟ゾーンがあったり、ペンキ絵じゃない富士山が湯船から見えたり、興味津々（料金は2150円とお高めです）。先月行った鎌倉駅近くの銭湯、滝之湯もレトロで雰囲気抜群でしたよ～。営業がもう1年伸びて、来年3月までになったそうです。月1くらいで通いたい風呂です。東京下町銭湯に負けず、熱々ですけど。

虹の木さん、パンジーマラソンお疲れ様でした。また自己ベスト更新ですね！すごいです。

52241

がんばれうりこさん！

pompom
2005.3.13

マヒナドルさん、それは大役ですね、頑張ってくださいね。練習会一度覗かれると良いと思いますよ。代々木公園で見かける視覚障害の方達はランナーとしてレベルの高そうなふくらはぎの持ち主ばかりです。もちろん半走の方達もです。軽くジョギングしてますって感じで半走の方と楽しそうにお話しながら走ってらっしゃいますが、私なんか抜かされればなしで、へへっ、お通りくださいって感じで邪魔にならないように走路の端を走ってます。

走ることが他人の役にたつなんて、すてきだと思います。マヒナドルさん、ぜひ楽しい経験をしてみてくださいね。

虹の木さんの、パンジーマラソンなのね。え、パンジーマラソンって何？って喰いついてしまいました。

52242

昨日は光が丘公園周回6つ

ショーブン
2005.3.13

種子島ロケットマラソン迫る。アウトリガーさんの手記を読み返し、なるほど参加者数が少なめのこのマラソン、こないだの青梅のように人波にのるかのようゴールまで運んでもらうようなことは期待できないわけで、長い一人旅はココロの鍛錬となるわけでもあります。

昨日は朝9時から3時間は手足を動かそうと家を出て、光が丘へゆくりむかひ周回を6つ、梅の香を楽しみつつ。道中やたら早いオヤジにさーっと抜かれて、みればやっぱりかかとかから入ってるよなー。あ

一腕ふりもかっこいいなあー、なんつったってこちらタイツ、あちらランパン。。。ゆっくり帰って3時間超のジョグ、サングラスに粉らしきものがびっしり、こ、これは花粉？土ぼこり？それにしても無補給でやってみたらダメージ大、よおし種子島は補給をきっちり、エネルギーと気力を燃やしつつけるぞ
。人は人、マイペースで、楽しむこと専一に。

52243

いい天気。光ヶ丘公園4周でした。

マハロ菊池
2005.3.13

気温はやや低めですが、2月に比べたらぜんぜん走りやすいですな。今日はなんといっても名古屋国際。土佐選手がゲストかあ。順当に言えば渋井選手のためのレースになるはずで、すでに高橋選手のコースレコードを更新するかが話題になっておりますが、マラソンは走ってみなければ解らないってところが面白いですなあ。

ショーブンさん、給水せなあかねでえ。

pompomさん、笑い飯がNHK教育のスペイン語会話にレギュラーで出てるそうです。見てみたいなあ。

マヒナドールさん、判走、しかも20kですか。搬送されぬよう頑張ってください。

まさコナさん、すでにU-50ともいえるわけでありませう。中高年だし、初老なんですね。

虹の木さん、ハーフで目標達成ですね。おめでとうございます。本当に毎週レースですね。頑張ってください。

アロ八さん、鎌倉いいですね。いつごろでしょうか？クリールに鎌倉方面の林道みたいなのが紹介されてましたが、コースにトレイル部分がありますか？

52244

今日は30km走でした。

みずやん
2005.3.13

マハロさん、駅伝の組み分け了解いたしました。順番はお任せ致します。

虹の木さん目標達成おめでとうございます。
人数が少ない大会は走りやすくていいですよ。

私の家族も全員花粉症なので、少しでも症状を軽減しようと今日空気清浄機を買ってきました。どれくらい効果があるのかはまだ分かりません。
でも空気清浄機なら1分で奥さんの許可がおりて、iPodやiBookは数ヶ月経っても許可のおりる気配すらないのはなぜ・・・？

52245

雪だ～！

wiwi
2005.3.13

風邪もほとんど治ったようなので、昨日は一週間ぶりに走りました。例によって寒さに弱いので、日が十分のぼってから皇居に出かけると、わざわざえらい人数の人が集まっておりました。どうやら全国の消防署の駅伝のようで、全国各地の消防署のネームの入ったランシャツの人たちがアップしていました。せっかくなので、久々の野外走なので、のんびりトコトコと走っていると、駅伝がスタートしたらしく最後の4週目で後から凄い勢いでどんどん抜かれてしまいました。それでもラストは私も必死で頑張ってちょっとしたラストスパートができました。

一週間前になって、走りこみ(?)もなんですが、今日も走ろうと思って朝替えていると突然母から電話があって、急遽ランチに行くことになってしまいました。食べ終わって別れて外に出てみたら、結構な降り雪が舞っていてビックリ！
でも、いい天気ではあったので、おさまるのを待って、走りこみました。
寒いとはいえ、やはり春の気配が感じられて、ようやくエンジンがかかってきました。って、ちょっと遅すぎるんだよね。やっぱり私は春のマラソンは向いてないですねえ。寒い時期にトレーニングできないのは致命的です。長野を本番にしようと思っていましたが、この分では秋のつくばあたりに予定変更ですねえ。

マヒナドールさん、伴走なんてすごい。感想楽しみにしてます！

虹の木さん、精力的に頑張ってるっやいますね！記録もどんでんばらし！

玉川上水、鎌倉、どちらも参加したいです！楽しそう！なんだか“春だ！”と思うだけで走る気が湧いてきます！

52246

上空に寒気だそうで

マハロ菊池
2005.3.14

晴れているのに朝は寒かったですね。ただし週末は暖かくなりそうです。今日はついに2007年ホノルルまで1000日くらいとなりました。なんか嬉しいなあ。

昨日の名古屋国際は抜きつめかれつで、視聴者としては面白かったですね。優勝した原選手は全日本駅伝のときも苦しく吐きそうな顔でしたから、ああいう芸風なんだろうなあ。ヘルシンキでは世界中に生中継だし、ちょっとデンジャラスな予感。今日代表決まるそうですが、個人的には弘山選手を1回ぐらいマラソンで代表にしてさしあげろよと思うものでありますね。

wiwiさん、雪降ったみたいですね。うちの家族も昨日は上野方面で雪に遭遇したそうです。石神井は午後寒かったけど雪はなしてしたね。けっこう天気って違うものですねあ。

みずやんさん、埼玉では3月9日にスギ花粉はたった1平方センチあたりに552個も飛んだそうです。まさにコショーをふられてるようなもんです。G5に空気清浄機能搭載なら多少ファンの音がうるさくても許可が下りますかね？

http://www.shiseido.co.jp/run/member/html/ath_w002.htm

52247

弘山選手、おめでとうございます

ショーブン
2005.3.14

さきほどグーグルのニュースで選出された、とのこと知りました。よかったですね。

マハロさん、おくれればせながら玉川のパンフ、笑えました。いや大笑いでした。さすがですね。そやけど、給水、ほんまに大事やね、きいつけなあかねわな。

組み分けも了解です、U-45の年長組とはまさコナさん同様、少しシヨックですが、日ごろから「若いものには負ける」を標榜しているので、あまり年など気にせず、オールアウトできるよう取り組んでみませう。来週からマラソン後の練習として、短めの距離を強めにやってみることにします。スピード練習のきっかけやね。

52248

花粉飛んでますよね。

pompom
2005.3.14

今日は自転車で早稲田まで行ってきたんですが、寒いのと花粉で鼻だらだら状態でした。マスクしてジョギングしてる人も何人か見かけました。

弘山さんよかったですね。うちの母が弘山夫妻のちょっとした知り合いなので、いつも応援していました。

みずやんさん、iPod mini と iPod shuffle

我が家では子供達と主人が使っていますが、評判は今一です。娘のなんかすぐ壊れちゃったし。友人たちにもまだ買わない方が良いとか言われてたんですけど。空気清浄器買えば良かったな。

52249

i-pod mini

ゆり
2005.3.14

昨年のクリスマスに息子にあげたプレゼントですが、先月突然電源はいはらなくなりました。修理に出したら、『落とした』と向こう側が主張。こちらは、『落としていない!』の水掛け論になりそれきりになってしまいました。

本当に今まで私のそばで聞いていた物が突然壊れたのです。

今日のジャカルタは猛暑です。1時間ちょっとで1.4kg分もの汗をかいた計算になりました。給水するとだるくなるような感じがしてダメなんですよね。ほんの一口、二口、ポ○リの水割りを口にするだけなんですけどね。

それにしても花粉 大変そうですね。なんと言葉を返したら良いのでしょうか?お気をつけ下さい。

2007年のホノルルまで後1000日になったのですね。この間丸3年有ると思っていたのに、月日がたつのは本当に早い物です。1日1日を大切にしましょ!

52250

今日は休養日です。

みずやん

2005.3.14

ゆりさん、pompomさん、iPod故障情報ありがとうございます。Apple製品は買った後の故障と、その後のバージョンアップと値下げに耐える精神力を持ってないとダメですね・・・。

マハロさん、G5の巨大な筐体を置くスペースが我が家にはありません。iBookがG5になるまで待とうと思ってましたが、いつになることやらですねえ。

2007年ホノルルまで1000日ですか。10年ぶりの海外旅行になりそうです。

52251

大山登山マラソン行ってきました。

まったかいな~
2005.3.14

昨日大山へ行ってまいりました。

9kmとはいえ、やっぱりハードな大会でした。1時間は切りたくないなと思いつつ、前半いいペース、後半はへろへろペースで残念ながら微妙に1時間切れずでした。坂道が終わった後の階段への自分の気持ちのつなぎが大切ですねあのレース。

来年は前の日に潮干狩りに行って筋肉痛にならないようにしたいと思います。(T T)

52252

台湾も寒かった・・・

ヒロ兎玉
2005.3.14

昨日台湾から帰ってきました。東京も雪降った

みたいですが、台湾も三日間雨で中国大陸からの寒波の来襲で寒かった。Tシャツや半袖じゃいられませんでした。バスには暖房なし。台湾は75%が山岳地帯で3,000m級の山が多く雪降ってましたよ。

そんなんで、全くランは出来なかったんで、美味しいものいっぱい食べたカーボツアーでした。ふかひれがどーんとまるごと入ったスープが前菜の宮廷料理や、新宿高島屋に支店がある「県泰豊」(ディン タイフォン)の小籠包は口に入れると肉汁がお決まりの様にあふれ出る感じで好咆(ハオツー=美味しい)でした。なかなか食事の面ではいい所でしたね。おかげでかなり太って帰ってきましたけど。1週間全

く走ってないけどしゃーないなー。

マハロさん、赤羽駅伝の”おやじチーム”の栄えあるトップバッターを勤めさせて頂きます^^)。佐々勤さんとの対決が楽しみですぞ!

52253

西表島最高でした!

milanda
2005.3.15

お久しぶりです。今日ワンダーフォーゲル部の合宿先の沖縄から帰ってきました。

沖縄では予定通り自由時間に走ってました。西表島でのトレーニングは最高でしたよ!何よりも暖かいし、景色がきれいなんです!時間の許す限り走っていたい気持ちでしたがさすがに部活の合宿なのでそうもいかず残念でしたがとっても気持ち良かったし楽しく走ることができました!!海沿いのランニングは最高!!

私は今四年なのですが一年の春合宿にも沖縄に行きました。そこで申し込んだカヤックの一泊二日のツアーがすごく楽しくてまたやりたいと思って今回もそのツアーをやってきました。

そのツアーは海歩人(うみあっちゃー)という会社なのですが、個人でやっているところで、そのインストラクターの人は本当に良い人だし色々なことを経験しているのと一緒に話していて楽しいし、ツアー中のご飯もとってもおいしいし、カヤックも楽しいし...とにかく西表に行く際にはぜひそのツアーをやるべきです!!キャンプツアーはめったにないので本当にたのしいですよ!!

ちなみにそのツアーでやらせてもらったことといえば、潮干狩り、その貝でボンゴレを食べる、無人島へカヤックで行く、滝を見に行く、座礁船を見に行く...などなど...夜はそのひとと島の話やその人自身の話や...びっくりするくらい充実した一泊二日を送ることができますよ!!私と私の同学年の部員は海歩人のツアーにはまってしまい、今年の夏はそのお月見ツアーに参加するつもりです!!

というわけで本当に充実した沖縄合宿でした!!

<http://www.5a.biglobe.ne.jp/wakers/top/index.html>

52254

本番では絶対出来ないマスクラン

ライナ・キミコ
2005.3.15

先週は風邪の症状と、日々劇化する花粉症の為、全く走れませんでした。5分に1度は鼻をかまないとならず、鼻の下が腫れてしまいましたよ。ずっと調子が良くて抗アレルギー薬を飲まなかったのですが、ギブアップして薬もらって来ました。今日はマスクをして帰宅ランしてみましたが、やはり息苦しく荒川では無しで臨みます。

名古屋はまたすごいレースでしたね。その後のハーフも家で寝転んで観てました。

世界陸上には弘山選手も選ばれて、最近年長の方を応援してしまう私としては嬉しかったです。

52255

私も昨日は完全休養でした

マハロ菊池
2005.3.15

私は花粉は大丈夫なんですけど、なんかノドが荒れた感じで月曜日は完全休養。マラソンの場合休ませずともいけないそうなので今日からまた適度に鍛練いたします。

ラハйнаさん、弘山選手は良かったですね。8月14日までベストなコンディションでいていただきたいものです。

milandaさん、良いですね南国での合宿。西表島かあ。ヤマネコがいるところですね。海沿いの鍛練もいいなあ。

ヒロさん、県泰豊うまいですね。高島屋のにたまーに行きます。ラーメンもなにげにうまいですね。おお、1区行って頂けますか。頑張ってください。

まったかいな～さん、お疲れさまでした。大山ってトレイルランですか？山道のレースってきつそうですね。

みずやんさん、2007年のホノルルが合宿みたいになったら楽しいでしょうね。

ゆりさん、ジャカルタ暑そうですね。でも寒いのが嫌いな私にとってはうらやましい気候ですね。

pompomさん、花粉見ると怖いですね。会社にも家のエアコン・車にも空気清浄機がついてますが効果があるんだか微妙ですけどね。

ショーブンさん、赤羽に向けてスピード練習は良いですね。あまりやると疲れるからほどほどに鍛練しましょう。おやじ組だし。

下はヘルシンキの世界選手権のHPです。マラソンのコース図などがありましたよ。

<http://www.helsinki2005.fi/index.php>

52256

立体マスク

ショーブン
2005.3.15

ラハйнаさま、わたくしはまだ花粉症ではないようなのですが、ことは平年の30倍と聞いて30年分一気に吸うのはゴメンと、気になるときは立体マスクをして走ったりもしています。

サングラスと併用するとほとんどあぶないおじさんのかおかたちですが、息をするのは普通のマスクより格段に楽です。もしまだ試しておられないようでしたら、オススメします。

ipodシャッフル、このサイトで知って小5の息子に話をしたとたん予約してお年玉の残り(いったいいくら貯めてんだ)で買ってしまいました。でも、それほどたくさんCDを持っていないので、そろそろ飽きてる(!?)っていう感じ、ふふふ、じゃあお父さんに貸しなさいってわけにいかないのがたまにきずっていうか、あれはきわめてパーソナルですねー。せつかく軽くて小さいからジョガーむきなのに。

会長、いつのまにかグッズ紹介、増田明美さんがサンブラザ中野さんと結婚したって知りませんでした。よかったですね。走る走るおれたちーですな。

52257

で、今週末は

マハロ菊池
2005.3.15

いよいよ荒川マラソンです。

参加者は、順不同&敬称略で

マハロ、虹の木、まさコナ、マカハ、ヒロ、ラハйна、かどきち、ホロ、ホアロハ、wiwi、ラナイ、ZAKI、パホイホイ、マヒナドル、まったかいな～、C.C.レモン、コスメル、ジョージ梅バラ 以上18名の皆様が出場です。

頑張りましょう！

あと、たねがしまロケットマラソンにショーブンさんが出場ですね。頑張ってください。

打ち上げ会の人数もそろそろ確定したいと思います。現在のところホブロンさんが来れそうなので入れておいてくれとのこととで計18名になりました。

現在打ち上げ会参加者は、順不同・敬称略で

マハロ、ホアロハ、パホイホイ、マヒナドル、ラナイ、虹の木、マカハ、ヒロ、ヒロさんの会社の駅伝時の助っ人さんなど4名、まさコナ、みずやん、wiwi、コスメル、まったかいな～、ホブロン18名で、

アロハさん、かどきちさん、ホロさんはW&Aで数えております。

追加・間違い・変更等ある場合御連絡ください。

ショーブンさん、増田明美さんの結婚相手はサンブラザ中野さんじゃないですよ。サンブラザさんはキュービッド役です。

<http://www.sponichi.co.jp/entertainment/kiji/2005/02/08/02.html>

52258

マハロ化

ホロ
2005.3.15

ご無沙汰です。

さすが荒川ですね。18名参加とは予想以上の大所帯なんでビックリです。

さきほど昼飯のオニギリ頬張りながらみなさんのプロフィールのベストタイムを拝見しました。ヒロさんかホアロハさんについていって実力以上のタイムでゴールできたら幸せだなあと、ひとりほくそ笑んでましたがどうなることでしょうか。かどきちさんについていって撃沈というのも身体を張ったネタのようで少し惹かれます。

一応初フルなんで少し緊張してきましたが、対策としてはマハロ氏を目指してヒゲを生やしたり、禁煙したり、禁酒したり(ひとつだけウソ)してきたのであとは当日走のみです。

初フルは私の他にはパホイホイさん、マヒナドルさん、ジョージ梅バラさんの4名の方ですね。みんなベストを尽くしてがんばりましょう！

52259

レス発見

かみの
2005.3.15

>ショーブンさん

うわ、お返事遅れましてすみません。クラブノートにみると、皆さんの順調なトレーニングを目の当たりにして焦ってしまうので、ようやく今日気づきました・・・

ということで、私のHPをご覧くださいありがとうございます。ようやく10km以上走れるようになってホッとしております。もう長いこととまもなスピード練習をしておりませんが、ご質問にあった着地については、私個人としてはスピードでもLSDでも感覚的には足裏全体で着地しております。つま先で走るのは短距離ダッシュするときくらいでしょうか。なもので、スピード練習のときもフォームは変えず、走るピッチとストライドを上げるだけになっています。あ、あとは足の指で地面をつかんで蹴る力も上げてますね。

スピード練習もしたいけど、距離を踏みたいということでしたら、普通の練習のあとに1000mを1本だけ、10kmのレースペースより10秒くらい速く（ショーブンさんなら4分ちょうどくらいで）走る、というふうにするだけでも立派なスピード練習になるかと思えます。

赤羽駅伝、メンバー分けも決まってあとは本番を待つばかり。楽しみですな。

っと、その前に今週末は荒川ですね。皆さんケガには充分気をつけて下さいね。痛くなっても走りつづけたら私のようになってしまいますので・・・(^^)

52260

すべり込み参加

C.C.レモン
2005.3.15

マハロ会長&アロ八さん。マラソン完走集会&打ち上げ会「マラソン走って中華でちゅ〜、か。」に参加です。ぎりぎりですみませ〜ん。よろしくお願ひします。

52261

荒川フル不安だぁ

ジョージ梅バラ
2005.3.16

皆さんヨバソ

荒川で初フルです。会社の先輩でウルトラ10回完走の師匠に事前に最低30Kは走っておけといわれ日曜日に30K走ってみました。まさに足が棒でもう一歩も歩けない状態でした。これではとても42Kはもたないと不安です。カを完走するための良い心掛けはないでしょう

か？と本音は弱気ですが私の主催するアソート*の*エトからは荒川が5名、翌週の佐倉で2名参戦します。リ*タ*がへこたれるわけにはいきません。死ぬ気でがんばります。

52262

初フルは...

ラハイナ・キミコ
2005.3.16

ジョージ様、ハーフのタイム等を拝見すると、とても私がアドバイス出来る様な方ではありませんが、一言二言。入りは周りに流されずに遅めに！です。身体が軽くなって来ても（スピード出すのを）我慢。30kmでもまだ我慢。35km過ぎて周りが疲れて来たら、今度は頑張る。ひたすら拾って（追い越して）行くのは気持ちが良いですよ！給水も最初から積極的に摂って下さい。

ロング走、あと1週間早い方が良かったですよ。今週は疲れを抜くことに専念され、荒川には、是非、ベストな体調でいらして下さい。

日曜日、最高気温は17度と出ていますね。本当に給水はしっかりとしないとイケませんね。荒川名物、シャーベットも、いつにも増して有難いことでしょう。

ショーブン様、今日は立体マスクとサングラスして自転車に乗ってました。信号の度に曇って大変ですが、中に空間があるのは○ですね。今度ランでも試してみます。

さてその花粉、明日から本番だそうで。くわばら、くわばら。

52263

初フル組

パホイホイ小虫
2005.3.16

去年の荒川前後のクラブノートを読み返してみています。30k以降は未体験なのでどきどき。

>ホロさん

初フル組ですね。頑張りましょう！

でも、マヒナドールさんは鬼足を走ってらっしゃるし、ホロさんは山を走ってらっしゃるし、ジョージ梅バラさん（はじめまして）はアソートプロジェクトのリーダーですし、多分私が一番ひよっこですね？

Hブロックからのんびり発進ですが、打ち上げに間に合うように完走できたらしいな。

>ラハイナさん

アドバイス参考にさせていただきます。私も花粉症なので当日の飛散具合が気になります。暖かいと飛ぶでしょうね〜

52264

昨年の荒川前1週間は疲労を抜こうと

マハロ菊池
2005.3.16

水曜日に1時間8km走、前日の土曜日に20分2km走をしただけで本番だったんですが、今思うとこの調整は休みすぎだったんでしょね。休んで身体が軽い状態で前半からバンバン行くと後半足がつっちゃったわけですなあ。なので今年は金・土曜日以外はそれなりに走りつつ行こうと思っております。

昨日二木の菓子でお徳用チョコとお徳用豆菓子のつまみを確保しました。秋のEKIDENでは皆さん結構持ちよっていただきましたが、今回は打ち上げ会もあるし、フルなので完走集会では、ご自身の補給に専念してくださいね。

パホイホイさん、初フルですね。練習量からすると良いタイムが期待できそうですね。頑張ってください。

ラハイナさん、天気は良さそうですね。あとは土手の風がどの程度吹くかですよ。

ジョージさん、初めまして。ハーフよりやや落して入ってあげれば楽勝でしょう。結構長いので頑張りすぎないことが初フルには良いのでしょね。

C.C.レモンさん、了解しました。では河川敷で。

かみのさん、暖かくなってきたし、復活に向けじっくり鍛練ですね。頑張ってください。

ホロさん、結構走ってるから初フルとは思えませんが、お酒はやめる必要はないですが、煙草は止めたほうが良いですよ。私は煙草がやめられて本当に良かったと思っております。

52265

つかみはオッケー、になりたい

ショーブン
2005.3.16

かみのさま、ありがとうございます。
足の指で地面をつかんで蹴る！さっそく昨夜五本指ソックスをはいて試してみましたが、なかなかつかむ感じが「つかめません」。

高校の部活（ラグビー部）でもグラウンドの土をつかむように走れと習ったのですが、分からずじまいのままだったなあ、と思い出しました。

このところ、着地フェチ（！？）のわたしとしてはまだまだ未知の世界にあこがれてしまいます。つかむぞー、着地。それから、スピード練習、キロ4分丁度くらいというアドバイス（かみのさま、細かく診ていただき感謝です）に従い、さっそく上がりながしがし走ってみました。冷たかった背中が熱くなるように汗がどっと出て、うーんこれがミルキングってやつね、いい感じ。されど、これが4分くらいかどうか、がまだつかめていません。

5分台はつかめているつもりなのですが、5分を切って走った経験がありません！ことに思い至りました。そっかー、4分台の時間を長くしていけば全体に向上する、あたりまえといえどもあたりまえですけど、練習してなきゃ本番いきなりは無理ですよ、まさに練習は不可能を可能にする、を口だけでなくカラダでやるぞと。

初フルのみなさん、ラハイナさん同様わたくしも初フルのときは完走専一に抑えに抑えました。10回目となる種子島、やっぱり抑えて抑えてこらえてこらえて、そうしてから拾って拾って鳥肌ものでゴールしたいものです。帰ってからご報告します。

52266

実は。。。

マヒナドルりこ
2005.3.16

初々しい走りを忘れない？（もう10回以上レースに出てるんですけど、体型や格好を見て、よく「大会初めてですか」と言われる）私ですが、実は昨年6月の東京喜多マラソンで荒川デビューしちゃってまして。

完走タイムをよく見てなかったのが、プロフィールにちゃんと載せてないんですけど、制限時間6時間に限りなく近く、開会式で「書道の達人が毛筆で完走証を書いてくれる」と聞いてたんですが、ゴールすると鉛筆渡されて、「達人帰っちゃったから自分で書いてネ」と紙だけ渡されるトホホぶりでした。

そんなわけで、今回の荒川は歩かずに完走できれば花まるです。シャーベットステーションまでは止まらずいくぞお！

またまた銭湯ネタですが、昨日は伴走見学も兼ねて国立競技場に軽く走りにいき、お風呂にも入ったんですけど、帰りに赤羽まで足を伸ばして道灌湯に行ってきました。今月いっぱい営業終了という書き込みを見たので、行っとかなくちゃと思って。

堂々たる千鳥破風造り、脱衣場は錦鯉が泳ぐ池に面していて、お約束の富士山のペンキ絵も立派、お湯もガリウム鉱泉にジャグジーで気持ちイイ！あーもったいないなあ。荒川の前日受付後にぜったい昼間来てみようと思ったのでした。

<http://www.netcity.kita.tokyo.jp/navi/O26.html>

52267

荒川マラソン打ち上げ会！！！！

アロハ幸満
2005.3.16

まだまだ
打ち上げ会の参加者を募集中ですよ！！
皆さん！！どんでん来てくださいね！！

ジョージ梅さんは来ないの？（寂）

幹事 アロハ幸満

52268

暖かくなってきました。

マハロ菊池
2005.3.16

日曜日でも今日ぐらいの気温になるという予報ですね。800円のランニングスーツの出番かなあ。

アロハ幹事長、会場キャバ30席だからほぼお店は占拠されたようなもんです。もう7席で完全制圧ですね。

マヒナドルさん、銭湯、ラーメン、マラソンと身体が温まるのが共通項ですね。

ショーブンさん、種子島も天気は良さそうですね。レポート楽しみにしております。フォームもありますけど、速い人って明らかに足の筋肉のつき方が違うように見えますよね。普段から速く走る練習を入れ

てないとなかなか速い速度で走り続けるのはつらいですよ。

荒川当日のパンフPDF(内容は変更していません)を下記に再度入れましたが、変更・追加点は、

●平山君・レジャーシートの位置は河川敷選手受付の裏手あたりにします。

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

●預かる350mlカンには誰のものか解るようにサインしたいと思います。いちおうマジックペンは用意いたしますが、相当数になるので、トラブルを避けるため自分のスペシャルドリンクだと解りやすくする等の処理をしておくことをお奨めします。

●打ち上げ会の会費2500円はおつりのないように用意してください。完走集会時に徴収いたします。

●打ち上げ会は飲み放題が1時間なので4時から5時までがコアタイムで、粘っても5時30分あたりでお開きとなります。前半飛ばして飲んでください。

●時間が限られていますので、4時になりましたら打ち上げ会は開始しますので、遅れないようにお店に到着しましょう。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/2005arakan.pdf>

52270

大盛況ですね！

かどきち
2005.3.16

荒川も迫って、掲示板もにぎわっていますね。当日はみなさんよろしくお願いします。

ショーブンさんは種子島を堪能してきてください。屋久島に行ったとき、空港から見た種子島が思い出されます。山のない平らな島ですよ。フラットな道路が続くことと思います。景色は最高でしょうね。

荒川当日、私はブロックAから出走です。

なぜそんなに速いかというと、ベストは2時間50分、目標は2時間40分と申告したからです。去年もかなり無理に目標2時間50分としたのですが、ブロックBだったので、今年はさらにタイムをあげました。まあ、あくまで目標ということで。ベストはちょっと手が滑ってしまいました。サブスリーにもなったことないんですけどね…。本当は陸連登録すれば一番前からスタートできるんですけどね…。

毎回フルは、スタート後すぐにやる気が失せるか、30K以降で失速するので、今年最後まで気持ちが切れないように走ります。

トレイルシューズも持って行くので、26.5または27cmくらいの足の方はぜひお試しください。モントレイルというメーカーなのですが、ここのシューズを履くとそれだけで、トレイルランの記録が上がる魔法のシューズです。

今回は荒川に向けて、ちょっと走りこんでみたのですが、先週から練習量を減らしたら、途端に1キロほど太ってしまいました。練習は減っても食欲は減らずです。

52271

心拍計をして気付いたこと

マハロ菊池
2005.3.17

先日時速12kmのレース目標ペース走をして初めが165拍でも60分くらい走ると178拍位になって、そこからはあまり心拍数は変動しない。で、疲労感が徐々に出てくる。なので80分くらいで時速10kmに落した。ということはまだ3時間30分は無理ということか。10km/hならいくらでも行けそうだがやはり昨年の記録は更新しないとなあ。だが、トレッドミルはつまらないので、レースになれば行けるか？などとレースペースを考えるのもマラソンの楽しさのうちですね。

昨日は30分だけ12km/hをまさコナさん考察の傾斜1.5%で走り、お風呂-水風呂-サウナ-水風呂-お風呂でゆっくり入浴でありました。

かどきちさん、今年は目標サブスリーですね。頑張ってください。反対レーンから見つけられたら応援させていただきます。私は去年より2kg増えております。うちの体脂肪計が壊れていて、本当は筋肉が増えているのだと思うことにしました。

52272

占領まで、あと少し！！

アロハ幸満
2005.3.17

中華：金満福の占領まで、あと僅かです！！

募集は、本日までにクラブノート書き込み分までとしますので、ご了承下さい！！

マハロ菊池様>

朝一番、荒川マラソンでの陣地設営までには、応援にいけるように頑張ります！

晴天に恵まれると最高ですね！花粉だけは、退散して頂きたいものです！

以上

幹事師団長より！！

52273

今のところ順調にきております。

マハロ菊池
2005.3.18

昨日は通常の1時間10km走。私の場合近ごろ時速10kmはちょうどマフェトンペースって感じなのであまり疲労感がないのです。なので抜きたい疲労がない感じなのですが、今日は休みますかね。または30分8km/h走とかかなあ。30分走だと、お風呂にいる時間の方が長いんですね。

今週は積極的にミネラルウォーター飲んでます。会社の机の上でーんと2Lのペットボトル置いています。

荒川マラソン完走集会+打ち上げ会参加の方へ
土曜日に荒川の前日受付に行くので、何か変更や追加情報等あればここに書きますのでチェックしてください。

アロハ幹事長、ご苦労様です。ホブロンさんが仕事入ってしまったため不参加で18名になってしまいましたね。当日は7時までには現地に行くつもりです。

52275

連休は良い天気のように。

まったかいな～
2005.3.18

いよいよ荒川ですね～

今週は5km程度のランニングを2日ばかりやりました。

今日明日はお休みして疲労を抜こうかなと思ってます。楽しみです
ね、荒川。

52276

中華店：金満福占領！！！！

アロハ幸満
2005.3.18

マハロ菊池様>

報告致します。

3月20日開催の”荒川マラソン打ち上げ会の中華店：金満福さん！”
当日は、他のお客は”オフリミット！”となりました！！

ですから、当日は完全占領です！！

万歳！！

なお、参加者は”21名”で決定です！！

52277

荒川市民マラソンは今年のランナーズ100選の1位だそうです。

まさコナビール328
2005.3.18

2年連続だそうですね。今年も期待しましょう。

さて、明日は昨年同様、仕事を抜け出して私も前日受け付けしてこようと思っています。思えば、去年は前日大雪だったなあ。初フルだったんですが、雪の中でも、あの土手を登って準備中のテント等を見た時は感極まった物でした・・・。(T.T)

では、参加者の皆様、当日お会いしましょう！

52279

ご指導有難うございます

2005.3.18

引けさん、皆様ご指導有難うございます。

一昨日は仙台で朝まで接待、昨日は築地で接待マージャン、今朝6:00の新幹線で大阪出張と初川直前なのにメチャクチャ不摂生してます。無理せず頑張ります。

52282

名前入れ忘れました↓

まだ不慣れなものでm(□)m

52283

やたらいい天気。石神井公園1周でした。

マハロ菊池
2005.3.19

雲ひとつないいい天気です。さすがに手がかじかむような事もなくなりました。明日は今日よりやや気温上がりそうですね。走ると暑く感じるかなあ？着るものに悩むところでもあります。

ジョージさん、多忙そうですね。明日は初フル楽しみですね。仕事の疲れを毛穴からぜんぶ出してしましましょう。

まさコナさん、先日まねて洗ったシューズを今日履いてみましたが、シューズは1回洗った位のほうが馴染んでいい感じですね。では明日。

アロハさん、3分の2の議席確保で貸し切りですね。折衝ご苦労様であります。では明日。

まったかいな～さん、今日も長く走りたくなるような良い天気ですね。でも走っちゃうと明日がねえ。

52284

ニューシューズは危険か？

ラハйна・キミコ
2005.3.19

レースでも厚底シューズで走っていたのですが、そろそろ良いかとレース用を買ってしまいました。でも花粉症やらその他の理由で1回(15km)しか試走していません。やっぱり馴染んだシューズの方が良いのかしらん？それとも今回は一かバチか試してみようかな。

実は女性特有の体調中で迎えてしまいました。しかも長野には、まともなぶつかる…。ショック。あまりムキにならずに頑張りたいです。

52285

モンテイルLeonaDivide

ジョージ梅バラ
2005.3.19

明日の川に備えて、今朝は息子と6キロくらい走りました。息子は受験を終えたばかりで体がなまっているらしくかなり息を上げてましたが、どうせすぐ抜かれるだろうなと思いつつお父さん自慢の善福寺川流域のランニングコースを伝授しておきました。

ところでレオナに挑戦すべくシューズを探しておりますが、色々な意見を総合するとモンテイルのLeonaDivideっていうのが良いみたいです。明日の帰りにでも買おうかなと思っています。レオナのために？高尾山に移り住んだ友達と4月に行き来しますので、レオナにします。

52286

レオナなどなど。

2005.3.19

>ジョージ梅バラさん

もう過去ログに流れてしまいましたが、わたしとかどきちさんが明日の荒川にサイズの合わないモンテイルシューズの新古品を持っています。サイズが合えば格安でお売りいたしますので試し履きしてみてくださいね。

・荒川マラソン
忙しくて無茶苦茶な生活を続けてしまいましたが出場できそう。危なかった～。けど直前練習できなかった。さらに昨日から数年振りの花粉症も発症気味ですし、風はなんか強いし、左膝に違和感あるかな？右足指痺い……ってなんかマイナス思考になってるかも！？
気持ちを入れ替えて、美味しいもの食べて、お気楽に走ろう！！

52287

パスミス

ホロ
2005.3.19

下はわたしの投稿です。ごめんなさい。

52288

間抜けの小足です

梅バラ

2005.3.19

和さん有難う、でも私足が小さいのです。今日もアトスシューズで試し履きしたけど、25Cmなんですよ、そんな小さいのいないですよね？
Leonaの旧モデルが欲しいけどどこにもサイズが無いようです。ちょっと高いけどあきらめて新モデルのグリーンを買うしかないかと思っています。

52289

鍛錬不足

zaki
2005.3.19

荒川参戦を宣言したのはよかったのですが、その後は仕事だ、インフルエンザだあと鍛錬不足…昨日まで今回は見送ろうかなあと思っていたのですが、もりあがっているこちらの掲示板をながめているとやっぱり出てみるか！と本日受付けてまいりました。

会場広いっすねえ～。1万人以上集まるから当然なんでしょうけど。とりあえずナイキの半額Tシャツをゲットしてきました。明日はこのTシャツ着て取りあえず完走を目指そう！

52290

うろう、無念！

マカハ
2005.3.19

荒川参戦の皆様、今日はしっかりカーボローディングして早寝って感じですね。

明日の午前中にやらなければならない仕事が入り、不参加となってしまいました。故障明けの三浦を見送っての参加予定だったのに本当にざんねんです。シャーベット食べたかったなあ……でも膝の状態がまだ万全じゃないし練習も全くとできてなかったので、まあ良かったのかな、と思うようにしています。今回はタイムを狙ったので、性格上無理してまた故障しちゃいそうだし。。明日は少し曇るそうですが概ね天気は良さそうですね。しっかり頑張ってください。あ、でも仕事は午前中だけなので打ち上げのみ参加をお願いします！

まだお会いしてないですし来月は赤羽駅伝もありますので正体を明かしかないと？！

52291

荒川の完走ラーメン350円

マハロ菊池
2005.3.19

今年も食べてしまいました。スープはうまいですよ。

河川敷のビール受取所（完走集会場）は予定通りの場所で大丈夫みたいですね。一応また下記に画像を入れておきますが、要するに土手側からオーロラビジョンやエアアーチを正面に見て、選手受付側の手前と思って下さい。場合によっては画像よりやや左手になるかもしれません。

クアパレスゆうゆうの場所は板橋駅東口（アパホテルがある方）を出て駅前ロータリ右手にメガネドラックがありますが、近藤勇のお墓方向に行かずにその方向に直進していく感じで進むと近いです。駅に平行する道路2本目にあります。なお700円で入浴+生ビールセットあり。お好きな方はどうぞ。

中華全家福は駅前ロータリ左手のドラッグストアの入ったビルの1階にあります。ドラッグストア右手の細い通路を入った奥まった所。明日は店員さんがてくて舞いかも知れませんが、手伝うかな。

Zakiさんどうも。やはり出たほうが面白いですよ。シャーベット目指して頑張ってください。遠慮せず完走集会場にいらして下さいね。

梅バラさん、私のたった2回の体験からすると、トレイル用のシューズはとにかくフィットしたものを履かないと、下りで汗で滑って爪を傷めたりしますね。幅広足でも多少横はタイトなほうが良いかもしれません。レポート楽しみにしております。

ホロさん、天気も良さそうだし、楽しく行きましょう！山に比べると平坦で変化がありませんが、色々走ってる人を観察しつつ走っても面白いです。

ラハйнаさん、私も今回はレース用で行ってみますよ。まあ、なんとかなるでしょう。たぶん。

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

52292

ナイキのブースで...

ラハйна・キミコ
2005.3.19

ペースカリキュレーター紹介、ブレスレットの配布ってあったんですけど、見つかりませんでした。3時過ぎに行ったのは遅かったのか？明日も見てみよっと。今年の荒川Tシャツは機能性Tシャツになっていましたね。ちょっと驚くイラストですけど。去年まではバジャマにしか出来なかったんで、進歩？。

そうそう荒川が初めての方は、トイレと荷物預けに余裕を持っておいた方が良いでしょう。っていつも時間ギリギリの私が言うことじゃないか。

マハロ様、集合場所は昨年初めてお目にかかった場所近辺でしょうか？8時前には行くつもりですが、なにぶん遅刻魔で。あと完走後も知り合いが多いので、ウロウロしてしまうかも。

それでは皆様、明日頑張りましょう！

52293

ナイキのブレスレットは

マハロ菊池
2005.3.19

ナイキブースの右手（シューズの試し履きの出来るコーナー）で配ってます。PowerBookG4がお仕事してました。どんなものかはまさこさんが早速ブログで紹介してますね。（私もゲット済さ！）

ラハйнаさん、そうです、去年の場所ですね。Tシャツ普通の丸首だったら良かったなあ。でもVネックもたまには良いですかね。明日赤羽駅伝のパンフのコピーをお渡ししますね。ぜひ花の1区お願いしますね。

マカハさん、仕事とは残念でしたね。では打ち上げ会でお待ちしております。

52294

ぴゅ〜、強風寒〜い！

マヒナドルりこ
2005.3.19

私も前日受付+完走ラーメン+お風呂+さらにバスタローディングして来ました。お天気いいけど風強いから、長袖も持っていった方がよさそうですね。

ラハйнаさん、ブレスレット配布はナイキ（B&D）ブースの右隣、NIKE試し履きコーナーにありました。NIKEのおにーさんがウロウロしていますので、「くださーい」といいましょう。

薄着をしていったので、思いのほか寒かった〜。銭湯で湯冷めしないように、早速参加賞Tシャツを重ね着して帰ってきました。無地タオルも入って、帰りのお風呂にはぴったりですね。

小山酒造ブース（23区唯一の酒蔵。ブランドは丸真正宗）が出ていることも確認。荒川記念ラベルなんて出るのかしら？まさこさん、今回はちゃんと宣言しておきますよ〜。物産コーナー真ん中くらいだったかな。

マカハさん、2大会続けてバスとは、残念ですね。この際膝をしっかり治して駅伝で爆走してください。

木曜日のサーキットトレーニングの筋肉痛が少し残ってますが、近藤局長に「切腹！」と言われないように、がんばりま〜す。がんばりましょう。

<http://www.kitanet.ne.jp/m-koyama/kaisya.html>

52295

荒川マラソンお疲れさまでした。

出走者全員無事完走でした。

マハロ菊池
2005.3.20

暑くなる天気予報が思いきりはずれて、最高気温9度という曇り空のマラソン日和であり、みなさん記録続出でした。私は目標の3時間30分には達しませんでした。3時間33分位でまあ、現状はこんなものでしょうという満足いく記録でありました。完走集会後のお風呂も気持ち良く、中華もリーズナブルで、アロハさん幹事ご苦労様でした。また来年も予約したいですね。

52296

初川無事完走

ジョージ梅バラ
2005.3.20

皆さん無事完走という事で、良かったです。こちらは全員初参加のアスリートPro.の仲間と先輩格の同じ会社のRacingClubに引率され、出走してきました。遅刻する人はいるわ、全然帰ってこない人いるわで、代走会の皆さんにご挨拶する事もできませ

んでした。スバセでした。

私は初フルにしては上出来の3:13:37でした。

しかし好タイムの代償は大きく古傷の右膝が完全に破壊され、当分走れそうもない雰囲気です。フルは走り応えがありますね、魔の35kmも堪能させてもらいましたし。リハビリし早く走りたいです。

52297

荒川完走おめでとうございます。

ゆり
2005.3.20

荒川参加の皆さん、完走されたそうでおめでとうございます。記録も続出とのこと、日頃の鍛錬の賜物ですね。

私は、初めて長距離の練習会に参加してきました。30k位だそうですが、私は半分だけの参加で。朝まだ暗い5時に出発。天気は曇りかな。6時を過ぎると土砂降りの雨になり、汗だか雨だか分からない状態に。たった半分しか走っていないのに、ハイタッチされる祝福に、感激。皆さんは折り返しスタート地点へ走り去っていきました。素敵なお一日でした。

52298

荒川お疲れさまでした。その2

まさコナビール328
2005.3.21

荒川市民マラソン参加の方々、お疲れさまでした。また、応援に来ていただいたの方々、ありがとうございました。

会場にすばらしい席をキープしていただいたマハロさん、2次会を仕切っていただいたアロハさん、感謝いたします！！

でも、やっぱりフルマラソンの翌日は体痛いですね。しばらくは、静養して次に備えます。ではでは。

52299

今日はいい天気。石神井公園2周のみ。

マハロ菊池
2005.3.21

積極的休養ということで、たらんたらんな速度で公園を2周だけしてきました。これから午前中はジムのアクアゾーンでぐて〜としておようと思っております。今回は腕や肩甲骨あたりなど腕振りまじめにしてみたいで上半身に筋肉痛が起きております。足の方はそれほどもなく、フルのダメージにも耐性が少しづつつくみたいですね。初フルのときは足上がらなくなったもんなあ。

梅パラさん、お疲れさまでした。初フルで好タイムおめでとうございます。膝はたいしたことないといいですね。

ゆりさん、練習会等参加する会がジャカルタにもあって良かったですね。引き続き鍛錬に頑張ってください。

まさコナさん、お疲れさまでした。記録大幅更新でしたね。3つの目標の一つは50歳までに200分切りでしたっけ。もう目前まで来てしまいましたなあ。長野も頑張ってください。

52300

荒川お疲れ様でした。その3

ライナ・キミコ
2005.3.21

暑くなるというガセネタ流し、ごめんなさい。全く気温が上がらず、お腹も冷えてしまって久しぶりにレース中にトイレ2回でした。(それでもトイレに行ってからシャーベットはゲット)昨日は子供達のハイタッチがどこにもいませんでしたね。ゆりさん、ハイタッチってなんだかとても感激し、元気も湧いて来るんですね。

GT-MAILSが入っておらず正確な記録はnunnet掲載待ちですが、10分近く更新した様です。やっぱり館山より身体中が痛く、昨夕から頭痛まで。これから頭痛薬を飲んで、食べ放題に行つて来ます。この飽くなき食欲が、走る動機の源でもありますので。

それでは皆様、大変お疲れ様でした。

52301

荒川お疲れ様でした。その4

まったかいな〜
2005.3.21

荒川参加の皆さん昨日はお疲れ様でした。ちょっと寒かったですけど、マラソンには良い気温だったようで、私

も自己ベストを更新することができました。GTmailは行きの電車で気づいたので、私も正確な記録はnunnet待ちです。

代走会は初参加させて頂きました。皆さんよい方で今後ともぜひ参加させて頂きたいと思います。フルの記録は伸ばす事だけ考えていましたが、今後は30分切りを目標にしようかなと思います。(良い刺激になりました。)

ウルトラも積極的にいきたいですね。アロハさん、秋田はとっても魅力的です。

あと、マハロさんはイメージ通りの方でした。(笑)

今後ともよろしくお願いします。

52302

荒川お疲れ様でした。その5

wiwi
2005.3.21

寒かったですね〜。ずっと予報ではとても暑くなると思っていたので、直前訂正されても、なんだか暑くなるというイメージがぬぐいきれず、寒がりのくせに半そでで走ってしまいました。最後まで肌寒くて失敗でした。

相変わらず週末ランナーでしかも3月はかぜをひいたりして、4.5日しか走れなかったので、自己ベスト更新は大満足です。なにより2年ぶりのフルなので、完走すら不安だったし。私もGTmailしそこなっていましたので、正式なタイムは掲載待ちです。(内緒ですが、わたしは機械モノにとっても弱く、ランニングウォッチがうまくつかえないので、“時計”状態のまま走ってます。)

打ち上げもとてもよかったです。ゴールからずっとおなががべこべこで中華はとてもおいしかったです！いつものことながら、皆さんのランニング話を聞いているとなんだかもっと走りたくなりますね！

今朝おきたら筋肉痛もないようなので、ジムにいったトレッドミルを1時間ほどして、ジャグジーをしました。走りながら、“今これだけ走れるのだから昨日はラストもうちょっと足が動いたらなー”と帰りにヴェローチェでメイプルキャラメルスコーンを食べました。もうカーボローディングしなくてもいいんですけど、ヴェローチェのスコーン、好きなんですよ。一年365日のうち少300日くらいは食べてますね。大のお得意さまです。

つぎは長野です。三寒四温、皆さん体調を崩さないようにすごしましょうね！

52303

午後も極楽湯で温泉三昧の1日。

三連休はありがたいですなあ。

マハロ菊池
2005.3.21

光ヶ丘方面に天然温泉極楽湯というのがあるので行ってしまいました。土日祝800円。1500m掘って海藻系の黒い温泉を沸かせております。寝湯や露天が青空の下、良い風の良い湯でありました。

wiwiさん、お疲れさまでした。筋肉痛がないというのはすごいですね。荒川の記録は今日の夕方から読売オンラインのサイトに公開予定なんですけど、まだ出てませんねえ。長野も頑張ってください。

まったかいな～さん、お疲れさまでした。またの機会にもぜひご参加下さい。昨年はサブ4クラブって感じでしたが、今年はサブスリーサーティークラブって感じですね。

ラハйнаさん、お疲れさまでした。内蔵強いのもランナーには必要な資質みたいですね。パンパン食べて、またガンガン走って下さい。

52304

鹿兒島空港から

ショープン
2005.3.21

種子島、オウトリガーさんのレポート通り、アップダウン苦しく・楽しみ、3時間57分あまりで完走できました。予定通り屋久島の焼酎で乾杯しました。とにかくおいしく、たのしい10回目のフルマラソンでした、詳細、ぜひレポートしたいと思います。会長、33分とはすごいですね、足、鍛えられている賜物ですね。

52305

お疲れ様でした。その6

ホアロハこじろう
2005.3.21

荒川参加の皆さん、お疲れ様でした。ショープンさんも遠征地での完走おめでとうございます。

荒川は予報を信じていたので、ノースリーブのメッシュシャツは寒かったです。念のため長Tとロングタイツ持っていけば良かったです。今回は練習不足&背筋痛がありヒザがちょっと不安だったので流して行こうと思っていました。しかしスタートラインを越えるとだめですね。20km地点を1時間30分を切って通過して、後半はファンランより遅いペース。前半逃げ・後半自滅のパターンでした。妻には「練習まじめにすれば」と一言だけ言われてしまいました・・・(^^)；今日は近所の某臨海公園を10kmほど流してきました。

マハロさん・アロハさん、完走集会&打ち上げではお疲れ様でした&ありがとうございました。来年も同じコースですかね。

さあ、次は赤羽駅伝ですね。2区3kmとなりましたのでスピード練習しとかなきゃ。

52306

お疲れ様でした。その7

ホロ
2005.3.21

みなさん、おつかれさまです。

最初で最後の初フルが終わりました。今は完走出来た喜びと30km過ぎで失速した悔しさのハザマで不思議な心理状態です。

ただ、ここ2ヶ月は故障により通院しながらの練習、そしてなんとかフルに耐えられるくらい回復し、やっと思い切り走れたことで、結果的には思い出いっぱい大会となりました。さて次は山岳レース。1ヶ月ちょいで出来る限りのスタミナをつけねば！

お疲れ様でした。その8

パホイホイ小虫
2005.3.21

荒川のみなさま&今週末出走のみなさま、お疲れ様でした。

マハロさん、アロハさん、集会&お風呂&打ち上げの段取りありがとうございました。

スタート前はトイレなどでうろうろしてたし、ゴールは後の方だったので、皆さんの勝負服姿や走っている姿を見られなかったのがちょっと残念。私はダメージ回復まで、しばらくはゆっくりしようと思います。みなさんもゆっくり・・・と書こうと思ったら、もう走ってらっしゃいますね。さすがだ～！

52308

お疲れ様でした。その9

ヒロ兎玉
2005.3.21

遅くなりましたが、荒川市民マラソンお疲れさまでした。皆さん普段の練習の成果が出て、初フルでサブ4や自己ベスト続出で凄い！！新しいお仲間の方とも、会場での完走集会や打ち上げ会で話できて楽しかったです。

会社の初レース組も、走った後の感想は楽しかったとのことで、叩かずにちよいとホットしてます^^)。

今回は25kまではかなり快調なペースだったんですけど、25k過ぎて突如脚が棒状態になってしまい、残り17kはかなり苦しかったです。やっぱり、鍛練不足は正直にタイムに出てくるもんですね。

まささん、凄いタイムで走りましたね！ハーフ過ぎてすぐ後ろだったけど、あっと言う間に抜かれたみたい。私は決して1週間前の台湾出張が失速の原因ではありませんので・・・(笑)。

ホロさん、スタートで一緒だったのに、初フルで軽～くサブ3:30ですなー。東京トレイル100kも期待できますよ。頑張ってください！

ホアロハさん、つくば、宮古、青梅に続きまたまた走ってて遭遇しましたね。あんまり気合入れて練習されると会えなくなるから適当に^^)

52307

パホイホイさん、女性で初フルサブ4は凄いですよ！ゴールした時は気分最高だったのでは？

マハロさん、アロハさんいろいろ段取りありがとうございました！

最近レース後に右足のスネや右足首がかなり痛くなるので少し休養します。

52309

巣鴨の伊勢屋の塩大福などを

マハロ菊池
2005.3.21

うちの奥さんが買ってきたので、ニコニコ食べてふと体重を量ってみると、昨日のマラソン前より早くも2kg増えているわけで、これはまた明日から鍛練せねばなあと思うのであります。

パホイホイさん、お疲れさまでした。非常にフラットペースで走れたみたいで良かったですね。初フルの後は充分休んで、休んでるとまた走りたくなるので、そうしたらまた走りましょう。

ホロさん、お疲れさまでした。初フル後って「次はもっとうまく走ろう」とか思いますよね。そうやって1年で15分ぐらい縮まりますから、来年はサブ3ですなあ。山の100km頑張ってください。

ホアロハさん、お疲れさまでした。本当に寒かったですね。私なんかカッパだけシリアスランナーでしたから超寒かったです。赤羽は無酸素で10分台ですかね。

ショーブンさん、種子島お疲れさまでした。10回目の良い記念になりましたね。佐々木って呼ばれませんでしたか？詳しくはレポートを楽しみにさせていただきます。

たぶん下記URLで荒川の記録は公開されるんだと思うのですが、全然出ませんね。今朝の読売には21日夕方より掲載しますと書いてあったんですけどね。。。 (第8回大会のページなのに第7回のデータをたぶんコピーして作ってるから、ページタイトルが第7回だったりしてますね)

<http://event.yomiuri.co.jp/2004/arakawa08/>

52310

お疲れ様でした。その10

虹の木
2005.3.21

荒川市民マラソンに参加された皆さんお疲れ様でした。

マハロさん、アロハさん
完走集会や打ち上げ会の段取りありがとうございました。とても楽しい時間を過ごすことができました。代走会のメンバーもかなり増えてきて幹事さんは大変でしょうけどこれからよろしくお祈りします。

私はスタート前の荷物預かりやトイレで予想以上に時間がかかり、あわててスタート地点に行ったらナンバーカードが10000番台エリアに入ってしまう、一時はどうなることかと思いましたが11km以降は想定していたペースよりも少し速く走り何とか挽回することができました。ラスト4kmはペースが落ちてしまいましたが、今回もちょっとだけですが自己ベストを更新できました。

52311

お疲れ様でした。その11

ラナイ sato
2005.3.21

荒川お疲れ様でした。

ちょっと寒かったです、自己ベスト更新、初フル完走続出で良かったですね。私も自分の時計では3分ぐらい更新でした。スタート前に、35kmのシャーベットのエイドで、記録更新が期待できないときは2種類のシャーベットの堪能しようと思っていましたが、1種類でやめておいて良かったです。

古手の方はもちろん、新しい会員の方との完走集会、打ち上げ会、大変楽しかったです。マハロさん、アロハさんありがとうございました。

今日あたりから筋肉痛という方もいらっしゃるようですが、私は昨日のゴール後からすでに筋肉痛になっています。ちょっとロボット歩き状態で、今日は完全休養でした。

次は、区の体育祭(春季陸上競技大会)の1500mと5000mに参加予定です。あと家族で混合リレー(100m×4)にも参加予定で子供も結構楽しみにしているようです。がんばります。

52312

お疲れ様でした。その12

マヒナドルうりこ
2005.3.21

荒川に参加されたみなさん、種子島に参加されたショーブンさん、早朝のジャカルタを走られたゆりさん、お疲れ様でした。応援に駆けつけてくれた幹事のアロハさん、打ち上げにかけつけてくれたマカハさん、ありがとうございました。好記録続出で、人数もタイムも本格的ランニングクラブですね。

私も目標だった4時間15分ぴったりでゴール。ネットタイムは掲載待ちですが、昨年の初フルから1時間30分くらいの更新です(^_^)ノ
今回はまめもできず、ひざも痛くならず、ももがウレシイ筋肉痛(おおっ！筋肉の芽生え)。大事に育てて、いつかサブフォークラブにいれてもらえるようがんばります。

レース後の銭湯のTVで、福岡の地震のニュースをやっていてびっくりでしたが、幸い実家、親戚とも特に被害はなく(あ、出身地なんです)、ホッとしました。今週末、伴走レースの後帰る予定なので、様子を見て来ようと思います。

52313

荒川記録公開されました。

マハロ菊池
2005.3.22

読売新聞のサイト(下記URL)で公開されましたね。私はグロスで3時間37分07秒でした。昨年より13分短縮でありました。さっきまで来年はのんびりシャーベットの2種類食べようと思っていたのですが、グロスの記録をみると、来年こそ30分を切ろうと思うのであります。

マヒナドルさん、地震にはびっくりしましたね。被害なくて良かったですね。

ラナイさん、お疲れさまでした。家族で混合リレーというのは楽しそうですね。頑張ってください。

虹の木さん、お疲れさまでした。なんで後ろから走ってきたのか謎でしたがそういう訳だったんですね。

ヒロさん、お疲れさまでした。スネは走りすぎると痛くなるみたいで

すね。私も走りすぎないように、無理しないように注意して鍛練いたします。

あと、C.C.レモンさんとzakiさんは少しだけ会場でお会いできましたが、今度また機会がありましたら、ぜひゆりとおつきあいください。マカハさんとみずやんさんは中華打ち上げ会参加ありがとうございました。次は赤羽駅伝でよろしく申し上げます。

<http://event.yomiuri.co.jp/2004/arakawa08/>

52314

で、今週末は

マハロ菊池
2005.3.22

第24回佐倉朝日健康マラソンにカエオカイさん、らんらんさんが参加ですね。頑張ってください。

そして、
伊豆大島ウルトラにアロハさん、
目白ロードレース5kにC.C.レモンさん、
タートルマラソン12kにかみのさん、
熊谷さくらマラソンに虹の木さん
頑張ってください。

あと、
視覚障害者健康マラソンの判走ボランティアにマヒナドルさん。大役ですね。頑張ってください。

52315

荒川マラソンお疲れ様でした！！

アロハ
2005.3.22

皆さんの記録は凄い！！
感動致しましたよ！！

52316

花粉でダウン！

かどきち
2005.3.22

みなさん、おつかれさまでした。
当日だけ、寒かったのが不思議ですね。

しかし、花粉の量はすごかったらしく、私は次の日、花粉のオーバードースで悪寒が止まらず家で寝ていました。多分、疲労とアレルギーのダブルパンチだったと思います。花粉症の皆さんは大丈夫でしたか？

52317

お疲れ様でした。その13

zaki
2005.3.22

完走集会にはチラッとご挨拶しただけで早々に引き上げてしまい大変失礼をいたしました。

あの後、正直、駅までたどり着けるか？などと少々途方にくれていたら応援に来るなんて一言も言ってなかった嫁と遭遇、ひきづられなんとか帰宅できました。「たくましいかあちゃん、素敵！」と決して声にして出せない感謝であります。

皆さん、自己記録更新ラッシュの模様でさすがです。自分もグロスでは4:04:51でしたがネットではもしかしてびみょ〜に自己記録更新かとちょっとRUNNETの記録掲載が待ち遠しいです。

14年ぶりのフルマラソンはやっぱりきつかったですけど、走ることのなんともいえない楽しさと達成感を思い出すことができました。これは当分やめられません（すでにエンドルフィンジャンキー(笑)

52318

お疲れ様でした。その14

コスメル前村
2005.3.22

会社のパソコンでは何故かメソの入り口から入れず書き込み遅くなりました。

マハロさん アロハさん & 荒川に参加された皆様

集会&お風呂&打ち上げに参加させていただきありがとうございます。とても楽しい時間を過ごすことができました。記録的にも前回の筑波マラソンより20分短縮して初めて7*4達成し自分でも驚いています。

次回は長野マラソンとと思っていましたが、妻より今週末富士スピードウェイマラソンフェスタに参加したいとの話になりました。本人はランニングより新しいサーキットに行ってみようという動機は不純ですが家族マラソン洗脳計画進行中です。

52319

お疲れさまでした。その15

みずやん
2005.3.23

荒川に参加された皆様お疲れさまでした。マハロさん、アロハさんありがとうございました。

自己新や初フルの刺激を受けて私も長野に向けてがんばらねばという気持ちになりました。

と言いつつ、長野市内のラーメン屋をどういうルートで回るかということ真剣に考えていたりします。

52320

赤羽駅伝のチームと担当区間

マハロ菊池
2005.3.23

赤羽駅伝のチーム分けと各選手担当区間を発表いたします。選手の皆さんは、4月24日まで体調を調べ、怪我のなきよう鍛練をしてください。なお当日は昨年同様赤羽駅前「ばか祭り」が行われております。

代々木RC U-45
1区 ヒロ見玉
2区 マハロ菊池
3区 ショーブン
4区 まさコナビール

代々木RC U-40

- 1区 虹の木
2区 ホアロハこじろう
3区 マカハ
4区 みずやん

代々木RC レディース

- 1区 ラハイナきみこ
2区 マヒナドルりこ
3区 パホイホイ小虫
4区 ケケマバ21

今週中に私の方で一括してエントリーしておきます。参加費は駅伝当日徴収いたします。(1500円均一)

昨日は1日完全休養。今日はなんか超回復しております。(気持ちだけかも)

みずやんさん、江古田に行ったんですね。今度途中下車して行きますよ。西武池袋沿線ってあまり有名店がないけど、私が今気になってるのは大泉学園の「帯広ロッキー」のかにみそラーメンです。

コスメルさん、お疲れさまでした。会社のネットワークがプロキシサーバ経由だとデータベースページには行けないのであります。で、データベースページに行けないと入会できない仕様になっているので、まっいいかと思っているわけです。

zakiさん、お疲れさまでした。パワフルな奥さんで良かったですね。皆さんRunnet待ちみたいですね。私のいたCブロックで3分37秒の通過タイムでありました。

かどきちさん、お疲れさまでした。私は花粉ぜんぜん平気なので苦しみかわかりませんが大変そうですね。お大事に。

アロハさんも花粉症だから鎌倉マラニックは6月の紫陽花のころにしますか？私は鎌倉土地勘まるではありませんが、天園ハイキングコースとか源氏山ハイキングコースってのがあるみたいですね。良いところなんですか？知ってますか？

52321

お疲れさまでした。その16 へこみました。

C.C.レモン
2005.3.23

完走集会の挨拶だけで、お風呂、打ち上げも急用で参加できず残念で

した。マハロさん、アロハさん失礼しました。

みなさん好記録続出のようですが、自分はマラソン史上(4年目ですが)最悪の一日でした。昨年よりも準備よくのぞんだつもりでしたが、30km手前で失速、棒のような状態でやっと完走、ギリギリ4時間を切るタイム。後半走っている時も完走後も冷え(ロングTシャツロングパンツなのに)&気分悪く最悪でした。

前日は花粉で鼻から呼吸ができず、のどがガビガビでなんだかイヤな予感がしていたのですが予想を上回る悲惨な状況になりました。

そんな感じで目一杯へこみましたが、それもマラソンなのだからと思うのでありました。ヘックション。

52322

おおーっ、ゾロ目だっ！

ホアロハこじろう
2005.3.23

先ほど仕事の合間にRUNNETで荒川の記録を確認したところ、ネットタイムが3のゾロ目でした。狙い通りですっ！・・・なんてね。レース内容・記録がいまいちだったので落ち込んでいたのですが、少しだけ復活です。

では、仕事に戻りませう。

52323

うれしー！

まったかいな～
2005.3.23

私もRUNNETみました！ネットだと3時間37分50秒。38分か39分台と思ってたので、これはかなりうれしい誤算！記録証が楽しみだー。

52324

うれしー！その2

ラハイナ・キミコ
2005.3.23

RUNNET、夕方見たときはまだ出ていなかったので、今日は無理だと

思っていました。ネットでは10分更新していたので、うれしー。でも所属名が荒川プログラムでは2つともちゃんと載っていたのに、RUNNETでは当クラブ名で検索出来ませんでした。欲張り過ぎ？

今年の記録証は5km毎のスプリットが出るのでしたね。楽しみ。でもゴールのポーズが、また余裕無かったんでした。

52325

うれしー！その3

まさコナビール328
2005.3.24

RUNNET。

私は同じ名字の部でみごとに優勝しました。(^^)v

52326

おお、出てますね、ネットタイム。

マハロ菊池
2005.3.24

それにしても自己計測が3秒も遅いってのは、ゴールしてボタンを押すまで3秒間ボケッとしてたってことでありましょね。

まさコナビールさん、初優勝でしょうか。おめでとうございます。長野で2連覇達成してください。

ラハイナさん、「代々」で検索すればリストに入りますね。うーん、来年はラハイナさんに抜かれそうだなあ。

まったかいな～さん、普段はたらたら走りでも、ちゃんと記録もそれなりについてくるので気分の良いものですよ。

ホアロハさん、ゾロ目出ましたねー。狙ってもなかなか出るもんじゃありませんからね。私は6秒速すぎましたよ。残念。

C.C.レモンさん、お疲れさまでした。打ち上げ会の参加費だけ参加していただいて申し訳ありませんでした。来年2倍食べて飲んで取り戻してください。今週末は学習院を激走してください。

さて、昨日鎌倉のランニングコースに関して調べていたら、鎌倉街道という「いざ、鎌倉」の古道の話に当たって、そのうちの中道(なかつみち)が、二子玉、原宿、国立競技場、雑司が谷、赤羽岩淵ときて荒川を越え、埼玉から奥州へ至るということを知りました。なんか妙に自分に関係する地名という「点」が中世の鎌倉街道という「線」で

結ばれて妙な気分であります。

52327

なんだか荒川って

ショーブン
2005.3.24

まささんのブログも拝見しました。一分ごとに計時、「緊張感が持続できる」とのコメント、真摯な姿勢に心打たれました。すばらしいタイム、それにしても練習量、質があつての結果ですね、おめでとうございませう。

みなさん好タイム続出のようであれしーっていうのがよく伝わります。河川敷の単調なコースっていうのがあまり気乗りしていなかったのですが、来年は出てみようかなーなんて思ってしまうほどです。代々木効果ですね。

で、代々木効果で参加した種子島はいいわけしますが、アップダウンきつくて、火縄銃のスタートからロケットセンターのゴールまで1週去から未来へ駆け抜けるよというテーマ曲どおりに気の遠くなる時間でした(うそ)ほんとうに楽しかったんですよ、終盤の坂でもいままでもみたいにぺしゃんこにはならず。

なんていっても220人ほどのフルですから、パラパラになって走っていると応援は自分ひとりに集中してくれて、中にはプログラムをみながらゼッケンを照合して実名で応援してくれたり！

55、56、55分と10kごとにびくびくしながらもこらえて守って、さあ拾うぞといてもちっとも拾う相手もなく、それでも感動のゴール、東京からお越しの・・・とひとりひとりコールしてもらい。

以上ダイジェスト、コースの写真などはアウトリガーさんのすばらしいレポートがありますので、ちと趣向を変えて鹿児島紀行をアップします。(会長、はじめてレポートしようと思うのですが、会長のメアドにワードと写真をおくればよいのですか？ご教示ください)

52328

鍛練やグッズのレポート提出方法は

マハロ菊池
2005.3.24

ショーブンさん、私宛にメールで送ってください。写真は大きいデータのままで構いません。文章はワードの書類を添付でも構いませんし、メール本文に直に打ってあっても大丈夫です。

会員の皆様へ

鍛練やグッズの原稿は常に募集しております。練習コースの紹介や練習方法、大会紹介、参加記等、何かありましたら御投稿ください。

荒川は私も昨年は単調でモチベーションが持つ心配でしたが、今年になると、新宿シティロードレースみたいに自分で何周したか覚えていなければならないコースに比べたら何も考えないでただ走ってればいいので気楽と思えるようになりましたよ。

ついでに、ランナース5月号100ページにアシックスが月額315円でGPS機能付き携帯で走行距離を測定するサービスなどを開始したって出てましたけど(現在auのみ対応)、やってみたらどんな使い勝手か教えていただきたいものです。f-kikuchi@cri-how.co.jp
<http://www.asics.co.jp/pressrelease/2005-03-01.html>

52329

雨の筋トレ。。。

マヒナドルりこ
2005.3.24

近頃長距離教室の途中から雨になること、多いなあ。今日のメニューはサーキットトレーニングだったんですけど、結構本格的に降ってきたって、だいぶ暖かくなったとはいえ、ちめたかったです。で、雨の中びしょびしょになりながら「ももあげ100回30秒〜ピッ!」とかやってきました。さて、赤羽駅伝までに何やら成果が出るでしょうか。

教室外では、ひとりバーチャル伴走始めました。「100m先折り返しです!」「1キロ通過5分50秒」「この先、枝出っぱってるんで、左に寄ります」などとぶつぶつ言いながら走ってます。聞こえてる人がいたらブキミでしょうねえ。パートナーの選手が男性なので、ストライドを大きめに走っているのと、慣れない台詞に、息がきれたり口もつれたり。「ンカツ!」とかなっちゃいます。明日は飲み会があるので、もうあとほんのちょっとしか走る時間がないのですが、当日バテない程度にがんばってみようつもりです。

52330

コナミスポーツクラブのトレッドミルに

マハロ菊池
2005.3.25

ホノルルマラソンモードがあるって聞いたんで調べてみたら、イージ

ランナーSP2というやつでした。ダイヤモンドヘッドで坂になるのかなあ。うーん、試してみたいぞ。

今日はサッカー日本対イラン戦だけど放送は22時22分からだから、その前に走れますなあ。

マヒナドルさん、雨の中サーキットトレーニングご苦労様です。風邪ひかないように注意して判走頑張ってください。駅伝は3k15分切り目標ですかね。

<http://www.konamisportsclub.jp/club/ezrunner/index.html>

52331

汗のかき方 いろいろ。

ゆり
2005.3.25

韓国式の垢すり、というのに行ってみました。垢すりとはマッサージで2時間。その後はGreen Teaとほうじ茶みたいなお茶のお風呂。それから、Green Air、黄土、炭火焼になってしまいそうなる74度の炭、石焼ビビンバができて62度の石のサウナにはいって、締めて4時間。たっぷり汗をかきました。ちなみにお昼ご飯も食べて2000円強。今月いっぱい50%オフです。

楽しんで汗をかいた分、夕方走って本物の汗を。

Good Fridayの今日は休養日。メイドもお休みなので、家事をこなして一汗。

夜は暑いおうどんでも食べて、一汗かくことにします。

そういえば、Nike Running.comでは目標タイムを入力するとホノルルのコースのシュミレーションができるようです。1マイルごとの細かいシュミレーションです。

52332

いい天気。のんびり石神井公園3周。

マハロ菊池
2005.3.26

公園の桜の蕾が急に大きくなってますね。明日は開花予想日ですが、咲くかな?気温が低いから微妙ですなあ。咲くようだと1週間で満開になるそうなので来週4月3日は良い花見ラン日和になるかもしれませんね。

桜が咲いたら玉川上水遡上ランの前半のコースをLSDしようと思って

おります。東京の花の名所、新宿御苑、井の頭公園、小金井公園をつなぐジョギングです。4月3日は小金井公園では桜祭りが開催されておりますので屋台なども出てますね。小金井市営体育館のプールでシャワーを借りることが出来ます。200円。朝9時30分に東京体育館をスタートしようと思っておりますので、参加できる方はぜひどうぞ。

ゆりさん、垢すり気持ち良さげですね。私なんか垢いっぱい出そうですよ。ジャカルタであついうどんてのもおつですね。

昨日サッカーの試合の前に金八先生をやっている、少年を少年院に移送する車が荒川マラソンコースになる河川敷の自転車道を走ってるんですが、そこは走らんだろうなどとつこみを入れておりました。

52334

いい天気。のんびり石神井公園3周。

マハロ菊池
2005.3.26

公園の桜の蕾が急に大きくなってますね。明日は開花予想日ですが、咲くかな？気温が低いから微妙ですなあ。咲くようだと1週間で満開になるそうなので来週4月3日は良い花見ラン日和になるかもしれませんね。

桜が咲いたら玉川上水遊ランの前半のコースをLSDしようと思っております。東京の花の名所、新宿御苑、井の頭公園、小金井公園をつなぐジョギングです。4月3日は小金井公園では桜祭りが開催されておりますので屋台なども出てますね。小金井市営体育館のプールでシャワーを借りることが出来ます。200円。朝9時30分に東京体育館をスタートしようと思っておりますので、参加できる方はぜひどうぞ。

ゆりさん、垢すり気持ち良さげですね。私なんか垢いっぱい出そうですよ。ジャカルタであついうどんてのもおつですね。

昨日サッカーの試合の前に金八先生をやっている、少年を少年院に移送する車が荒川マラソンコースになる河川敷の自転車道を走ってるんですが、そこは走らんだろうなどとつこみを入れておりました。

52335

あちゃ～！また故障。

ライナ・キミコ
2005.3.26

荒川の後、卓球をし、翌日も30kmのサイクリングと卓球（それと食べ放題）。体調的には問題無かった筈なのに、木曜の朝、右膝の上内側に違和感。今日、整形外科へ行ってみたら大腿骨疲労骨折でした。

歩いたり軽い運動は大丈夫なので、痛みが出ない程度に抑えて走る様にとのことです。

次は？と聞かれて4/17とは言えましたが、明日（実は1.5kmの親子にエントリー）の話は出来ませんでした。こっそりjogで出てしまえ。ってこれが治らない原因だな。

長野は練習はほとんどなしで、挑むことになりそうです。

今の季節、花粉は困りますが、沈丁花の匂いが好きなので、全く嫌いとも言えません。桜も明日の暖かさで咲き始めそうですね。

52336

本日はちょっとマニアック？

まったかいな～
2005.3.27

いい天気の中、江戸五色不動を走破してまいりました。ちょっととかかかなりというかマニアックでしたが、目黒、三軒茶屋、神宮前、目白、本駒込、三ノ輪、平井とぐるっと周るコースになるので、いい距離が走れました。（荒川で痛めた右足首の痛みが再発してしまいましたけど）

私も目白でさくらの蕾をみました。もう咲きそうですね。そろそろ宴会の季節です（笑）

自前のHPも更新したので良かったら見てみてくださいね。

<http://www15.ocn.ne.jp/~mattaka/MyPage/menu0.html>

52337

今日もいい天気。和光樹林公園3周。

マハロ菊池
2005.3.27

昨日は拜島から羽村の玉川上水分岐を走って、お風呂に寄って箱根ヶ崎から帰ってきました。上水公園では桜祭りをやりましたが、桜は咲いてなくて残念な感じですね。全国の桜祭り関係者はやきもきしてるんだろうなあ。去年がやたら開花が早かったからなあ。

まったかいな～さん、鍛練ご苦労様です。昨日は天気が良くて良かったですね。テーマのあるコース設定は良いですね。

ライナさん、ランニング傷害技のデパートの面目躍如ですなあ。沈

丁花は良いにおいでですね。悪くならない程度に無理せず頑張ってください。

52338

古城・梅の里マラソンに行ってきた

ライナ・キミコ
2005.3.27

やっぱり行っちゃいました。寝坊助の親子にとって5時前起きはキツかったです。高崎駅から送迎バスで30分の箕郷町という所です。全種目で2000人程度とこじんまりとした大会ですが、10kmのグスタランナーは日清の諏訪利成選手で、他の種目のスターターも務めていました。

親子を走り終わり、近くの施設でお風呂（参加者は無料）でさっぱりした後、また会場に戻って諏訪選手のゴールを見ました。ちょっと遅いなと思っていたら、日清のジャージを着たまま走ってました。以前はマラソンをするに足は履き替えて、ちょっとなあと感じていたのですが、近くで見たら結構、好青年でしたよ。ミーハーなので、また握手してもらいました。朝、バタバタと出て行ったので、カメラを忘れてしまい、鍛練に代えて長々と報告して申し訳ないです。

何もフルの翌週に群馬県まで行くことはないのですが、息子の卒業でファミリーの参加は最後になるので、記念に行った次第です。谷川は計測なしだったし、その前の彩湖は遅刻で走れないし…。久し振りに心拍が最大になった感じがします。丁度、梅も満開で良かったですよ。

52339

熊谷さくらマラソン

虹の木
2005.3.27

今日は熊谷さくらマラソン（ハーフ）に参加してきました。

去年はコース途中にある荒川桜堤の桜がもうちょっとで満開という感じできれいに咲いていたのですが今年はまだまだでした。

私は先週フルマラソンを走ったばかりなのであまり無理をせずに1時間40分くらいで走るつもりだったのですが、最初の5kmまでちょっと飛ばしすぎてしまい予定より4分半ほど早くゴールしてしまいました。

後ろの方に並ぶと遅い人が邪魔で走りにくいし、前の方に並ぶと速い人につられてオーバーペースになってしまいます。レースで最初から

自分のペースで走るの難しいですね。

52340

休養も大切ですネ!!

ロヒ・ショーちゃん
2005.3.28

始めまして、会員番号10077のロヒ・ショーちゃんと申します。初カキコです。今年の初めから走り始めた超初心者です。これからよろしくお願ひします。

今月の初めから風邪を引いてしまい鍛錬を休んでいましたが、その風邪もやっと治って20日の日曜日から鍛錬を再開しました。いきなり10kmくらい走ってみようと考え、近くの公園の周回コースを走ったら、12km位走れてしまいました。(今まで5km以上走った経験がありませんでした。)

風邪を引いたせいですが、休養を取れた事でこれまでの鍛錬の成果が出たのだと思います。ここまで来ると、もっと走りたくて来ました。

代々木RCのメンバーの皆さんにとってはたいした距離ではないでしょうが、今年の初めに、走り始めた頃は、1km走るのもやっとだった事を思い返すと、想像も出来なかった距離を走れる様になった物だ自己満足しております。

今日は、この辺で失礼します。

とりあえず、ご挨拶代わりに初カキコでした。

52341

すげいね、長野のゲストラナー

マハロ菊池
2005.3.28

トップ選手はシモン選手やツル選手ですが、サブスリーのペースランナーに早田俊幸選手とカトリン・ドーレ選手がなってくれるそうです。今年も放送が楽しみです。

【ご報告】

先週赤羽駅伝の申込みをしておきました。

【たれこみ情報】

戸田のジャスコのスポーツオーソリティでストレッチポールのノーブランド商品が1995円で売っていました。

ロヒさん、はじめまして。御入会ありがとうございます。走り始めて数カ月経つと体内で酵素が用意されて、脂肪をエネルギーとして使いやすくなるのも長く走れるようになる一因みたいですね。これからの季節はランニングには楽しいですよ。

虹の木さん、お疲れさまでした。桜が咲いてないのは残念でしたが、タイムはいつでもフルが3時間30分は余裕で切れる感じになってきてますね。

ラハйнаさん、高崎まで行ってたとですか。ご苦労様です。親子の部に参加できなくなってしまうのは寂しい気もしますが、中学では体育祭で1500m走とか長めの距離の種目があるので結構ヒートアップしますよ。楽しみです。

52342

@ふくおか

マヒナドルうりこ
2005.3.28

姉の結婚の立会のため、実家の福岡に帰ってきてます。結婚宣言してかれこれ6年になる相手といよいよ入籍って当日に、必要な書類が揃わないといって朝からばたばたしております。あーらら。

昨日の視覚障がい者健康マラソン伴走、ベテランの方々にアドバイスをいただきながら無事20km走りきることができました。10K大会で走ったときはべったんこコースだと思っていた昭和記念公園ですが、伴走してみると、アップダウンやカーブがいっぱい。なかなか手強いコースでありました。選手約100名、スタッフ700名のごちんまりした大会で、全員でゴールしたような何ともいえない一体感のある、楽しい大会でした。応援してくださったみなさん、ありがとうございました。

東京に戻る前に、時間があれば大濠公園(クリアル5月号ランニングコースジョギングMap掲載)など走ってこようと思います。なんせランニングシューズとジャージで空港へ直行しましたからね。先日の地震で道路に亀裂が入ったりしているところもあるようです。

52343

長野マラソン@代々木RC

まさコナビール328
2005.3.28

長野マラソンもあと3週間。代々木RCから参加されるであろうwiiwさん、虹の木さん、ラハйна・キミコさん、みずやんさん、ヒロ児玉さん、コスメル前村、私(まさコナ)およびオブザーバーとしてマハロ菊池さん

の間で、長野マラソンオフ会の情報交換としてメーリングリストを立ち上げました。

もし、上記以外の方で、長野マラソンに参加される方、いらっしやい

ましたら
masa@moto84.com
までご連絡ください。

P.S.

荒川市民マラソンの写真も各業者から公開されましたね。現在、物色中です・・・。

52344

【たれこみ情報】のボール購入

パホイホイ小虫
2005.3.29

早速行って買ってきました。

ジムで使っている本物と比べるとカバーがちょっと薄いけど、十分使える感じですよ。

マハロさんに感謝～

52345

昨日は足休めしてバイクテスト

マハロ菊池
2005.3.29

最大酸素摂取量54.3ml/kg/分。昨年末に測定したときよりやや向上しております。荒川後で延びてるんでしょうかね。

昨日夕方に武蔵小金井に仕事で行ったので、雨でしたが帰りに小金井公園を通って帰ってきたのですが、ぜんぜん桜の咲く気配がないですね。今日あたり開花宣言出るのかなあ。

パホイホイさん、私はジュエンで「2004埼玉国体-全国制覇Tシャツ」を買ってしまったのでストレッチボールは我慢しました。でもきつと次に行ったときには買ってしまふなあ。

まさコナさん、長野マラソンMLご苦労様です。参加する皆さんをテレビで応援しております。今年は人数多いから誰かしら映るかなあ。3時間のペースメーカーについていけば絶対映るだろうけど、キツイですよ。

マヒナドルさん、伴走ご苦労様でした。大濠公園って23歳頃に1回行きましてよ。隣接する博物館で漢倭奴国王の金印のレプリカを見たような遠い記憶が・・・。立食いの長浜ラーメンも行ったなあ。

52346

通勤ラン シュミレーション

ロヒ・ショーちゃん
2005.3.29

マハロさん
”走り始めて数カ月経つと体内で酵素が用意されて、脂肪をエネルギーとして使いやすくなるのも長く走れるようになる一因みたいですね。”

いつも博学知識有難う御座います。
マハロさんの”走り始めから2002年ホノルル完走までの経緯”を参考に、自分の鍛錬度合いを確認しながら、今まで続けてこれました。マハロさん本当に有難う御座います。
さて、この前の日曜日(27日)に、用があって会社まで出かけた帰りに、通勤ランのシュミレーションをしてみました。一駅手前の桶川駅で下車し、北本駅まで走ってみようと言うアイデアです。約5km(こちらの方は一駅5km位あります)のランです。桶川駅のトイレで着替えをしましたが、駅のトイレは狭いので結構大変でした。いつも使っているランニングキャップをトイレの便器の中に落としてしまいあわてて拾い上げたりしながら着替えを済ませました。駅を出て、駅前でウォーミングアップを始めたのですが、タクシーの運転手に怪訝な目で見られてしまいました。順調に走って約35分、北本駅前でクーリングダウン、ここでも駅前書店の親父に怪訝そうにジロジロ見られました。でも、気にせずに(十分気にしてるって!!)、十分クーリングダウンして、1km位の道のりをゆっくり走って帰宅しました。

シュミレーションの結果：

1. 駅のトイレでの着替えは、狭すぎて大変。：要改善
2. デイバッグが小さすぎた。：ダイソーで100円で買ったデイバッグには、G-パンとシャツ他を入れるには小さ過ぎた。等、問題が発生しました。

あと、今回はランニングシューズを履いて行ったので、問題にはならなかったが、ランニングシューズを持っていった場合、履き替えた靴をどう処理するか？

どこかのメーカーで、通勤に使えるようなランニングシューズを作ってくれないかなー、と考えてしまいました。ウォーキングシューズならあるのに、マハロさんご存知ありませんか？

最後に、歩道のお粗末さ、車が走る道路は、きれいに整備されているが、人間が歩いたり、走ったりする歩道は、傾いていたり、狭すぎたり、特に走るには適していない貧弱さを感じてしまいました。

52347

天気予報がちょっと気になる所ですが、

マハロ菊池
2005.3.29

今週末は、
行田市鉄剣マラソンに虹の木さん、
青梅丘陵高水山岳マラソン 30kmに
アロハさん、かどきちさん、ホロさん、
目黒区体育祭春季陸上競技大会 1500、5000m、男女混合リレーに
ラナイ satoさんが出場ですね。
頑張ってください。

ロヒさん、通勤ランのシュミレーションご苦労様です。前に夢舞いマラソンのセミナーに行ったときに、スーツなのに靴がランシューの人々を多数目撃しました。「ちょっと変な人たちの集いに紛れ込んでしまった・・・」と思ったものです。走れる革靴のようなもの(野球の審判用シューズみたいなものでしょうね)があったとしても、スーツで走ってたら、やはりじろじろ見られてしまいますよね。

52348

クラブノート初めて拝見いたしました。

玄米
2005.3.29

かなり前に入会させていただいたのに、PC音痴の為、全然使い方がわからず、今初めてクラブノートの存在を知りました。ああ、荒川マラソン前に知っていたらもっと楽しかったのに・・・更に5月15日にマラニック大会とは???あー、残念です。チャレンジ皇居マラソンにエントリーしてしまいました。無念です。次回はよろしく願います。 荒川後9日目やっと復活出来た玄米より。

52349

通勤に使えるようなランニングシューズ

ロヒ・ショーちゃん
2005.3.30

”走れる革靴のようなもの(野球の審判用シューズみたいなものでしょうね)”で思い出しました。もう40年位前の事になりますが、高校時代の陸上部に所属していた頃のスパイクシューズは、皮製でしたヨ!!
でも、これがあれば便利だと思いませんか?着替えだけ持って歩けば、

いつでもランニング体制が整うのだから!!

それと、ミズノの商標も昔は、確か優勝カップのビクトリーマークだった様に記憶しています。いつ頃から今のランニングバードになったのでしょうか?
もう大昔の話で済みません。

52350

やっと週末は桜咲く?

ヒロ兎玉
2005.3.30

なんだか開花予想に反して連日気温低いで肩透かし状態ですけど、明日あたりから徐々にみたいです。桜って日本人の心ぐっとくすぐりますよね。

マハロさん、日曜日のお花見ランは参加したいんですけど、いまいち脚の状態が思わしくないんで休養します。宮古の鍛練レポートもでした! やっと終了しましたね。それと当クラブのlink貼らしてもらっていいですか?

ロヒさん、玄米さん、初めまして! イベントどんどん参加して下さい!

週末レースの皆さんガンバ!!

52351

上野公園の花見客

マハロ菊池
2005.3.30

昨日午後4時頃仕事で上野に行ったついでに上野公園の開花状況をチェックしてきましたが、早咲きの3本くらいが散り始めですが、基本的には蕾。なのにシート敷いて宴会やってる方達が多数おりました。すっかりでき上がっております。この人たちって何なんでしょうね。

ちなみに上野の不忍の池のほりには、駅伝発祥の地の記念碑があります。

ヒロさん、ブログ開設おめでとうございませす。リンクはバンバンしてください。なお、当会の会員紹介ページにもリンクは入れられますよ。

あと、リンク依頼を入れてもらえれば当会のリンクページにもリンクが入りますので依頼してください。スネお大事に。なんか桜咲きませんねえ。

ロヒさん、陸上部ですね。基礎がある方は年齢がいつからでも再開すれば速くなりそうですね。私の知ってるミズノのランバード前ってたしかMラインでしたね。1980年頃からランバードに移行したみたいですね。このころはデザイン業だとCIが始まった頃です。1991年の世界陸上で、すでにその時代が終わったといわれていたカール・ルイス（当時30歳）がミズノのランバード・シューズを履いて当時の世界新9秒86を出したとミズノの年表（下記）に書いてありましたよ。長嶋監督が国立の観客席から「カール〜、カール〜」っていったのを思い出しますね。

玄米さん、初めまして。荒川お疲れさまでした。「掲示板」って書くとか営業の書き込みとか来そうだからあえて「クラブノート」としております。見つけにくくてすみません。玄米さんも練習日記のページとか会員紹介ページにリンク入れられますよ。

<https://www.mizuno.co.jp/gallery/history/history.html>

52352

今年もQちゃんがスターター

らんらん♪カメハメハ
2005.3.30

で無沙汰です。

週末、佐倉朝日健康マラソン10キロ走ってきました。昨年のこの大会が私にとっての初レースで楽しかった思い出がなく、今年もすいぶん前から楽しみにしていました。膝の調子がなかなかよくなり不安でしたが、気持ちよく走ることが出来ましたし、去年の記録よりは良かったので、まあ満足です。

Qちゃんはスターターやったり、ちびっ子たちと一緒に走ったり、相変わらず大人気でした。ちょっと髪が伸びたQちゃんはポニーテールにしていました。かわいかった。

その後NRの懇親会・2次会・3次会・・・金さんはノリノリで歌いまくっていました。(^^)

あ、そうそう。このあいだ練習会のあとに岩名で小出監督に会いました！「お疲れ様で〜す」とクラブの皆さんにご挨拶をして帰ろうと振り返ったところに、ひげもじやの監督がいたんですよ。

なんか始めはピンとこなくてクラブの会員の「見たことあるおじさん」くらいにしか思わなくて、普通に「お疲れ様で〜す」って言ったんですけど。そしたらニタニタ笑って「お疲れさん！」って。。ん？小出監督じゃん？きゃー！！

岩名ではたまに千葉ちゃんも見かけます。

暖かくなって、やっと外で走るのが苦じゃなくなってきました。

次は、5月末の山中湖ロードレース（ハーフ）に参加予定です。

52353

玉川上水のラン楽しみですね。(^^)

まったかいな〜
2005.3.30

マハロさんの『拝島〜フレッシュランド西多摩まで玉川上水の源流を辿るジョギング』拝見させて頂きました。早くランニングしたくなりました。(^^)

52354

3月は238.5km走でした。

マハロ菊池
2005.3.31

荒川があったからですな。4月は減りそうですね。

昨日はサッカーはバーレーンに辛勝。6月は心拍計をつけて観てみようかな。

まったかいな〜さん、5月の玉川上水は緑が多くなっていい感じだと思いますよ。今週末は休足して魚釣り頑張ってください。

らんらんさん、お疲れさまでした。5月は山中湖ですか。頑張ってください。佐倉はさすが小出監督のクラブの地元だから毎年豪華ゲスト登場ですなあ。金さんはサロマに出るってランニング雑誌に書いてましたね。

52355

雨上がりの朝、気をつけることは

ゆり
2005.3.31

1. 轆き潰されカエルをさらに踏んで追い討ちをかけないこと。
2. 落ち葉の間から出てくるミミズ様に足を取られないこと。
3. 雨風で落ちたスターフルーツの果実でスリップしないこと。
4. 以上を気にして下ばかり見ていて前を歩いているおじさんに激突しないこと。

で、あります。

今朝はそんな心配をしなくても良いトレッドミルで走ってきました。春休みなので（私には関係ないけど）、かる〜く3マイルだけ。

Zoo Runまであと10日。ガンバロ！

52356

帰宅ランへ

ショーブン
2005.3.31

ははは、ロヒ・ショーさま！トイレ着替歴10年以上のわたくし、心当たりばかりで楽しく拝読しましたぞ。

西武線沿線では4年ほど、本川越はべべもプリンスホテルもあるので快適に着替えられておりますほかどの駅に車椅子用トイレ、どの駅は匂い我慢まで必要につき避ける、この駅は西友のトイレ、ええいこの駅はセルフフォトのカーテンの中、とかおおむね頭に入っております。

帰宅ランのために朝出勤時に着る服が決まる、(Gパンは重いのでシャカシャカ素材の目立たぬ色のズボンほか)をリュックにつめてこんで走って着替えて電車に乗る、今日も帰りはそれです。

リュックには投資を惜しまないほうが結局お得ですよ。汗みれになつてくると臭くなって洗う、を繰り返しますから洗いやすく乾きやすい素材、かつ胸、腰でもベルトでとめられてそれらが容易に擦り切れたりしないよう、やっぱりよいものを背負いましょう。わたしは40LくらいのOspreyとモンベルのスキークロスカントリー用（たぶん25Lくらい）を季節と着替えの量に応じて背負っています。スキー用は雨でも大丈夫で重宝しています。恵比寿のアウトレットあたりで2000円くらいの出物を狙ってみてはいかがでしょう？

会長、種子島の写真、いいのがなくてちょっと困ってますが必ずお送りします。すみません。

52357

質問です。

まったかいな〜
2005.3.31

>ショーブンさん。

恵比寿のアウトレットというのは駅前のモントレイルですか？それとも別のところ？

職場の近所だもののでかなり興味あります。

よろしかったら是非教えて頂けないですかね

52358

お花見ラン

かみの
2005.3.31

ようやく東京で桜の開花宣言ができましたね～。

えーと、直前で恐縮ですが日曜日のお花見ランへの参加を希望します。なんとか長い距離を走れる自信がつかまりましたので・・・
集合は9:30に東京体育館（の入り口？）でよろしかったでしょうか。

皆さん毎週レース、レースですね。今週末の方も頑張ってください！

52359

ここで買いました

ショーブン
2005.3.31

まったかいな～さま

2階のアウトレット品売場で、えらく安かったので衝動買いしたのが何年前！？ネットでチェックしてみたのですがまだちゃんとありそうです。（お店のHP、地図もありましたので下に貼り付けますね）

http://www.montbell.com/japanese/shop/mbs_689919.html

会長の3月、238キロ超とのこと、こちらは200kmいけませんでした。この会に入ったのを機にいろいろ記録しはじめたのですが、1-3月の距離÷時間ではキロ5分54秒のペースでした。つまりレースペースよりおそく走ってばかりいる、ということですよ。これを改善すればちったあいいのかな。4月の駅伝にむけペースアップです。

1-3月は合計日数がちょうど90日、走ったのは41日、週3日強ということ。起きてる時間で割ってみたらたった1.3%、少ないものです。つぎの3ヶ月、どんな数字になるか比べてみようっと。

そうそう、マヒナドールさま、伴走完走とのことすばらしいですね！心よりお祝い申し上げます。自分もいつかは、と思います。

52360

勘違いでした（笑）

まったかいな～

2005.3.31

>ショーブンさん

私の勘違いでしたモントレイルじゃなくモンベルでした。ここすぐ近くなので覗いてみます。どうもです！

ちなみに私は3月は150kmくらいしか走れませんでした。（ー；）
一回の距離はながーいんですけど回数が少ないとダメですね（笑）

52361

お花見ラン？

玄米
2005.3.31

マハロさま、ヒロさま、よろしくお願ひします。クラブノートを知ってからというもの仕事しながらちらちらと覗いております（こら～）。CADは使えるのに「リンクいれられますよ」の意味が全く解らず??? パソコンはぼちぼち勉強します。

ところで質問ですが、お花見ランってどれくらい走んですか？都合が合えば私も参加したいのですが（でも仕事もあるのでどうなるか・・・）。。。

52364

続・通勤ラン

ロヒ・ショーちゃん
2005.3.31

ショーブンさん

好意的な反応有難う御座います。

反応が今一なので、場違いだったかと落ち込んでいました。

着替えは、駅のトイレだけでは無かったのですネ!

色々な助言や情報、有難う御座いました。

その内、恵比寿のモンベルで、アウトレットのリュック覗いて見ます。暖かくなってコートが不要になれば、通勤ランを始めようと考えています。

明日は、会社の帰りに、皇居を走る日です。（先週から始めたばかりですが!!）

3月6日に皇居を走って、はまっています。30年近く神田まで通勤して、もったいない事をしたと思っています。

52365

私も以前通勤ランしてました。

まったかいな～
2005.4.1

こんばんはロヒさん。はじめまして。
私も以前通勤ランをしてました。私の場合会社で着替えることができたので、荷物にはそんなに困ることはなかったのですが、やはり靴は結構悩みましたねー。苦労がありますよね。頑張ってくださいね。

52366

また通勤ランしてみたいなあ

ホアロハこじろう
2005.4.1

通勤ランの話題がでていたので・・・

5,6年前に週末だけ北浦和-北赤羽間で通勤ランしていました。研究職ということもありスーツ姿で出社することは無かったので靴・着替えは問題ありませんでした。

現在は歩いて10分もあれば会社に着いてしまう環境なので通勤ランはしていません。

また通勤ランしたいなあ・・・まあ出社前に早朝ランすればいい話なんですけどね（^_^）

通勤ランをしている皆さん、頑張ってくださいね。

52367

玉川上水の花見ラン ハーフ

マハロ菊池
2005.4.1

東京はやっと開花宣言ですけど、見ごろは来週ですなあ。今日と明日でどれくらい咲いてくれますかね。ちなみに昨日も玉川上水沿いを仕事で通りましたが、全然咲きませんね。でも、日曜は雨がひどくなければ玉川上水ハーフの花見ランを予定通りやりますね。
（私、来週末は明治公園フリマでたぶん走れないのですよう）

集合場所：東京体育館（千駄ヶ谷）のロビー入り口付近の長イス（ジムや陸上競技場に入るための入り口の方です。当日メイン体育館では全日本女子選抜ソフトテニス大会をやっていますが、そちらの入り口ではありません。もちろんプールの入り口でもありません。ジムや売店

がある方です)

出発時間：9時30分（東京体育館は9時に営業開始です）

コース：東京体育館から井の頭公園も覗きつつ小金井公園まで約24kmの玉川上水緑道部分をゆっくり走ります。

所要時間：たぶん3時間くらい。

集合目印：ヨヨフラッグと私（眼鏡、口ひげ、白いランニングキャップ、オレンジのウインドブレーカ上着、濃紺のランニングタイツ、背中にランニングリュック）

ホアロハさん、会社が近いのも良いような悪いようになって感じですよ。ね。

ロヒさん、皇居ラン、通勤ランと頑張ってください。皇居は走ってみると良いところですよ。

玄米さん、都合があえばお花見ランにぜひどうぞ。ただ花はあまり咲いてないかもしれませんけど。

ショーブンさん、恵比寿のモンベルのアウトレット情報ありがとうございます。私もレースペースより遅くしか走ってませんよ。たま～には速く走ると良いんでしょね。

まったかいな～さんは、本当に1回の量が長いですよ。

かみのさん、入り口3つありますが、ジムのあるほうの入り口です。入って右手に長イスなどありますので。たらたら走りて恐縮ですが、ぜひおつきあいください。

ゆりさん、ジャカルタにはいろいろ日本にはない障害物があって大変そうですね。ミズもでかそうですね。また地震もありましたね。東京もそろそろ来そうですね。

52370

帰宅ランへ2

2005.4.1

ロヒさま、そろそろ皇居へ向かわれるころでしょうか？自分も都心に勤めていた折には皇居にもお世話に(?)なりました。半蔵門あたりからの長いくだりを攻めていくのも爽快ですよ。眺めもよいし、これから菜の花を楽しめる季節になっていきますね。昼休みに一周走って帰りになにか買ってばくつきながら午後後の仕事にむかう、という荒技もありますので慣れてきたらお試しください。つねに着替える場所確保と臭い汗対策が肝心になります。。。。

ぼくは皮靴はオフィスに置いてきちゃう主義でした。で、走らない日

に持って帰る、これはスールの類も同じですが、背負うにあまりあるものは迷わず置いてくるのがいいと思います。

道路はたしかにここ埼玉はとくに、走るに適していないところが多い気がします。車道と歩道の区別がなくてあぶないところばかり。そういうときは、走り方を守りに徹して、左右のバランスや着地、腕ふりに集中してみると案外よい練習になる、と前向きに考えるようにしています。

また、道路の傾斜も気になるところですが、舗装路はおおむね中央に盛り上がっていますから、ぼくの場合など右足が左足に比べて少し短いので、左側を走るには都合なのです、とこれも前向きに考えております。たまに信号の都合などでしばらく右側を走ることもあります。無灯火の自転車（埼玉は多いぞ！）との衝突に注意を払って、これも顔をあげてよい姿勢を保って、向かってくる車と自転車の間に入らないように守りの走りに徹しております。

こう考えてみると公道上の帰宅ランって、仕事で疲れていることも多いわけですし、長い距離を走れるのですけど、いきおい守りの走りになるわけですね。ペースも遅いわけだよなあ。

いまは割りと川べり（川越狭山自転車道）を帰ることにしており、川風に吹かれて攻め入り、駅周辺で守りに、自販機で水を買って飲みながら駅到着、って感じです。今夜もいくぞー。

52371

クラブノートブックに携帯対応ページを用意しました。

マハロ菊池
2005.4.1

代々木RCは、なにしろファイルメーカーのウェブ公開という変なサイトで、私のパソコンで591番ポートで通信していますから、ケータイは通らんだろうと思ってたんですが、やってみたらiモードは通るみたいなんで、いちおう携帯から読めて書けるページを用意してみましたよ。URLは
http://www.cri-how.co.jp/ysk/i/
パソコン同様、会員さんはパスワードを入力すると名前は記入不要です。たぶん携帯電話はダメみたいですがね。（これから家に帰って奥さんの携帯でやってみますか）

あと、マヒナドールさんが明日皇居3周のミッドナイトラン出場ですね。昨年に引き続き頑張ってください。

↓ショーブンさん、今ごろ走ってるわけですね。お疲れさまです。

52372

祝iモード版クラブノート！

アロハ幸満
2005.4.1

おめでとうございます！携帯からも、クラブノートに書き込みが可能になったようです。ありがとうございます。ユビキタス的なサイトであれば、携帯iモードは外せませんね！アロハです！ヽ(´ー´)ノ

52373

やっぱり

マハロ菊池
2005.4.1

ボーダフォンはやはり80ポートしか通さないみたいですね。アクセスするとネットワークエラーが起きますね。G3携帯だと通すかなあ。ま、携帯(i-mode)だけでも対応はクラブノートだけにしておきますよ。私は携帯持ってないからどうでも良いんですけどね。

アロハさん、携帯で見たり書いたり大変そうですね。なんか昔のニフティサーブのパソコン通信を思い出してしまいましたよ。文字の色がつけられたり、いちおうテキストをクリックしたりできる分ホームページ的ですけどね。

52374

おめでとうございます！

まったかいな～
2005.4.1

マハロさんってすごいですね～。携帯からの初入力です。

52375

祝iモード版クラブノート！ その2

ゆり
2005.4.1

進化続けるクラブノートですね？

今はまだご縁はなさそうですが、お世話になるときが来るかもしれません。すごい、すごい。

April Foolはいかがでした？

『学校に爆弾が仕掛けられたとの情報があり、春休みに引き続き、当分休校になりました。』と携帯にメールが来まして。

悪い冗談ですよ、全く。この間の地震、スマトラのシボルガに主人が居りますが、『スマトラ島北スマトラ州西海岸シボルガ西方約205キロの海域で、震源の深さは約30キロ。』と報道され、あの時もかなり驚いて、その矢先、今度はテロ？冗談で良かった。

52376

鎌倉歴史街道マラニック計画中!

アロハ幸満
2005.4.2

鎌倉そして湘南は、アロハの好きなトレーニング場所かな？(^_^) 思った以上に、多くのハイキングコースがあります。そして色々な趣がある風景で、私を楽しませてくれます。何度いっても飽きることはありませんね！ただ、観光地だけに週末は、とにかく込んでることが難点ですが・・・

ところで、桜開花の時期に合わせて鎌倉歴史街道マラニックを当初、4月開催を計画致しましたが、アロハ及びクラブ(W&A.U.R.C)運営上の都合とマハロ菊地さんの助言そして花粉の恐怖により、6月上旬に順延致します。

なお、個人的鍛練では、毎週末鎌倉江ノ島朝練マラニック6時間走をやっています。朝練と言っても、当日の早朝ではなくて未明と言ったほうが正確ですかね？江ノ島の日の出を拝むことが趣旨です

●マハロ菊地さん>

携帯からのクラブノートへの書き込みは便利になりますね！もちろんPCからも可能です、モバイル的には最高です。

さて、5月は玉川上水

6月は鎌倉歴史街道で計画致しましょう！コース等は、アロハが立案いたします。歴史街道のパンフ作成を別途に、お願い申し上げます。コース設定にあたり、なるべくアップダウン豊かなものにします。また、観光名所なども寄り道したいですね！

52377

お携帯から

まさコナビル328
2005.4.2

ちゃんと読み書きできています
おつかれさまあ！

52378

いい天気。公園巡りのジョギング140分でした。

マハロ菊池
2005.4.2

今日は石神井公園～光ヶ丘公園～和光樹林公園と各公園のジョギングコースを1周づつする公園巡りランでした。たまには気分転換であります。

アロハさん、6月は東京シティ(12日)とサロマ(26日)等があるから、上旬なら6月4日か5日ですね。私としては日曜開催の方がありがたいですが、現地の込み具合等から判断して土曜日の方が良さそうであれば構いませんよ。日程は早めに決めてしましましょう。

ゆりさん、つまらぬことを聞きますが、ジャカルタの携帯って日本語対応ですか？そういえば、今朝の読売新聞でジャカルタでテロ計画という報道がされていますね。スマトラで爆弾作ってるそうで、ホテルを狙うつもりだそうです。

まったかいな～さん、私は別にすごくなくて、ファイルメーカーさんが妙に便利なだけです。1999年製のバージョン4.3ですが、はたしていつまで動かなあ。本当はCDMLじゃなくて、XMLにしないといかんのかなあ。

52379

いいなあ、iモード

マヒナドルりこ
2005.4.2

ポーターフォンでは「入場する」から先に行けないですね。まさコナさんのブログもNGでした。くすん。auのGPS走行距離測定サービスもうらやましいし、ポーターフォンもがんばればよおっ！

皇居のミッドナイトラン、今年は夜9時スタートの部ができたので、そっちにエントリーしてみました。もっと走りたくなったら12時まで居残ってまた走ればいいや～と思って。でも、3周走って満足したら、家に帰って日曜日の玉川上水お花見ランに飛び入りさせてもらおうかな～。雨ふらないといいですね。

アロハさんにはとても及びませんが、真夜中に走るというのは、とても甘美な響き。先日ほんとうにもう少して、24日の鬼足夜桜徹夜スローランニングにエントリーしてしまうところでした(ふれあい駅伝の日ジャン!) そういえば、昨年のミッドナイトランの後、始発で帰ってそのまま目白ロードレース走ったなあ。

ショーブンさん、伴走へのコメント、ありがとうございます。これはぜひ鍛錬レポに書かなきゃと思ってるんですけど、呼吸がびったりあったときは、シンクロの演技がびたり決まったみたいに、気持ち良かったです(シンクロどころか、私泳げないんですけどね)。

玉川上水、鎌倉と長い距離のイベントが続きますね。みなさんの足をひっぱりひっぱり、後ろからついていくつもりですので、よろしくお願ひします。

52380

いい天気なのに

ショーブン
2005.4.2

会長、まさに同郷のよしみですなー、おなじみの公園が並びました。かくいうわたくし、出勤しており今夜も帰宅ランだい。

ところでAUからも「入場する 代々木ランニングクラブ」と画面にでてぬかよるこびつかの間、入場はかないませんでした。さみしい。

帰宅ランからちょっと話題を展開してみようと思うのですが、みなさんは、走ったあとのアフターケアにはどんなことをされていますか？

帰宅ラン歴25年ほどという先輩ジョガーの話では、走ったあとのケアを長年怠っていてこれではいけないと気づいたのが後の祭り、自分は故障に苦しんでいるので君はしっかりアフターケアしなさいとおっしゃるのですが。

わたしの場合、帰宅ランってわりと準備運動などする間もなくいそそと(おおむねうれしくなって)走りだしてしまい、そのまま駅で着替えて電車にどかっと座ったらメールなどして固まって、帰宅するとお風呂、ってわけでクーリングダウンもおぼろ。まあお風呂の中で足指をそれぞれ10回ずつぐるぐる回したり、リンパドレナージュよろしく各所をなでたりしてますが。まずは電車の中でのストレッチ! ?でしょうか。

52381

帰宅ラン

玄米
2005.4.2

何かいいですね。私も走ってみたい！でも、私の平均帰宅時間は23:00。最近では世の中物騒なのでちょっと恐いです。で、自由選択の車で帰宅、途中24時間営業のゴールドジム大井町のトレッドミルで走ったりしましたが、すると次の日早起き出来ない事を発見。朝重視なので、ジムは先月で退会してしまいました。深夜会員は月5000円(21:00~7:00)。筋肉も出来るし退会しなくてもよかったかな？皇居は深夜でも恐くないと聞きましたが本当なんですね。もし、今度深夜走りたくなったら皇居に寄ってみます(夜中なら車で15分)。

マハロさま、日曜日お仕事決定になってしまいました。お花見ラン楽しみにしてたんですけど行けませぬ。すみません。残念です。

52382

ラン・ラン・ラン

ゆり
2005.4.2

4月春うらら。春眠暁を覚えず、不覚にも、今朝は朝寝をしまい、貴重な動物園5kランをミスしてしまいました。レースは来週なのに。自己嫌悪。

仕方ないので、ジムで『ランナーズ』の付録にあった筋トレサーキットをさらりとやって、トレッドミルで走ってきました。走った後は、Soda Waterにライムを搾って水分補給。

それにしても、情緒あふれる歴史街道やお花見ラン素敵ですね。こちら、レースのスタート地点は“the gorilla exhibit”ですって。あごに袋を持ったサル、何という名前でしたか、上りの苦しいところで鳴かれると、馬鹿にされたような気持ちに成ります。癒されることって、ありえないだろうなあ。

話し変わって、携帯事情。詳しくないのですが、よく流通しているのは日本語は対応していません。が、先日、日本から持ち込んだ携帯を改造し、こちらで使えるようにしたという話を聞きました。そして、プリペイド式のもの主流だと思います。企業所有のものや、上流者層は、月払いのSIM(ライセンス)を持っているようです。計画的に金銭をコントロールできない国民が多いので、仕方ないですね。よって、月払いのSIMを持っている人はe-mailもできるように設定していて、アドレスを持っているようです。

帰宅ランって、家まで走りかえるばかりではないのですね。でも、走った、何時までも汗が出て、電車になんて乗れそうも無いけど、汗が引くまで駅で時間をつぶすんですか？そんなわけで、通勤ラン・朝の部は私にはありえないなあ。髪の毛だって、洗ったように汗が滴り落ちるし。うんん不安…。

52383

鎌倉歴史街道マラニック開催は・・・

アロハ幸満
2005.4.2

●マハロ菊地さん>
そうですね！日曜日が良いでしょう。梅雨に入る前に、古都鎌倉を訪れましょう！
そうすると、
6月5日(日)に決定です！\('マ`)/
皆さん！よろしく願い申し上げます！
m(_)_m

話はかわります。
いよいよ、萩往環マラニック(250km)大会が迫ってまいりました。大会に向けての走り込みを重ねた結果、かなり疲労が蓄積してピークに達しているようです。(ーー；)
再来週から、疲れをとるため鍛練メニューを再検討しなければならない時期です。

●ゆりさん>
インドネシアのジョークには、何だかブラック的なお話ですね。マラッカ海峡での海賊騒動や最近の大きな余震と、インドネシアも大変な年を迎えたようです。

ここ東京でも、いつかは災難があるやもしれませぬ。いつかは誰にもわかりませんが・・・
バリ島は、地震や余震の影響はないのでしょうか？

52384

明日の花見(つぼみ)ラン参加する方へ

マハロ菊地
2005.4.2

9時30分きっかりでスタートしますので、天気悪かったり、急用の場合特に連絡なしで不参加でかまいませんです。

アロハさん、では6月5日で。萩往環250kmは今年は天気良いといいですね。

ゆりさん、ランナーズってジャカルタで入手できるんですか？あのサーキットトレーニングもちゃんとやるとけっこうキツイですよ。

玄米さん、確かに夜は物騒ですからね。皇居は銭湯が何時までかモチエックですな。

ショーブンさん、携帯対応は想定外だったのですね。ポータフォンに関しては情報が最初からあったので無理だなと思ってましたが、AUもねダメでしょうね。ファイルメカはiモード用サイトを作成する専用版もあるからなあ。

あとはモベラとかソニーのクリエはどうなのかなあ。さすらいのモバイラーおやじ、ホブロンさんに今度試してもらおう。

マヒナドルさん、入場するのページは代々木RCトップページ同様レンタルサーバーにあるから当然観れるんですけどね。でもGIF画像はポータフォンは表示しないわけで、携帯は面倒ですな。明日は来てくださる場合は遅れないようにいたしましょね！

まさコナさん、チェックありがとうございます。カナ半角変換もやるかなあ。でもやると自分の会社のパソコンに負荷が掛かるのであります。だからやめとこかな、と面倒くさがりな私です。

52385

花見(蕾)ランを楽しんでね！

アロハ幸満
2005.4.2

明日は、日中は曇りで雨は降らないでしょう！
花見ではなくて、蕾ランですな！楽しんで下さいね！

歴史街道マラニックは、海・山・風・砂・寺・敬謙・信仰・遺跡・木々・ボード・水族館・イルカなどなど盛り沢山！
コースとして、江ノ島一周は入れますよ！

鎌倉山や鎌倉大仏や建長寺そして切り通しなども寄り道したい！

皆さん！来てね！

52386

花見(つぼみ)ラン参加しようかな

wiwi
2005.4.2

走るの皇居がジムのトレッドミルばかりで、最近飽きているので(って飽きるほど走ってないか)、たまには知らないところを走ってみようかなあ。ほんとは、久しぶりに予定のない休日なので、フローリング磨きとかしないと、と思ってたんですけど、こっちのほうが楽しそうだし。

明日、お寝坊しないで、間に合ったら参加いたします！

アロ八さん、鎌倉も楽しみにしています！

萩往還を走る人が身近にいるなんてすごいです。萩往還の完走記をいくつか読んだことがありますが、すごいです。私にとっては永遠のあこがれであります。

長野マラソンに向けてはちっともテンションがあがらず、です。なんだか荒川でちょっと燃え尽きちゃった感じです。やはり、わたしレベルで二月続けてのフルは厳しいものが...。今日久しぶりにレースペースでちょっと走ってみました、すぐに苦しくなって嫌になってしまいました。やっぱりゆっくり走るのが楽しいなあ。

52387

『ランナーズ』は

ゆり
2005.4.2

本の2倍くらいのコストをかけて、1週間遅れ位で、日本から送ってもらっています。業者に頼んでいるので、高いです。子どもが小さい頃は、母に頼んだりしていましたが、年老いていく親に、宛名をローマ字で・・・と、頼みにくくなってしまってます。サーキットトレーニング、確かにきついです。さりとやっつつもりでも、汗だくで、筋肉痛も。明日はやっぱり、1hour and half runに行くことにしたので、この筋肉痛、何とかしたい！

31日、パリでは、闘争民主党全国大会が開催された様ですが、建国の父、スカルノの長女であるというカリスマ性だけで、前回選挙で敗北したにもかかわらず、党首に再選されたとのこと。

こんな大会があったにもかかわらず、スラバヤからも、ジャカルタからも、インター校の生徒たちは、春休みを利用して、大勢でパリへ繰り出したようです。

地震の影響については、情報は無いですね。ニアス島は依然として、混乱しているようです。サーフィンのメッカですが、訪れる人も激減してしまうでしょうね、将来的にも、気の毒なことです。

ジャカルタの目抜き通りのビルに爆弾を仕掛けたという脅迫電話がかかったという情報もあり、安心してはいられません。また、こういう脅迫電話をもらった、某5ツ星ホテルは宿泊料が値崩れしてしまい、大変そうです。今週末日本から訪れる友人は、そこに泊まる予定です。

そちらは明朝9時半スタートですね。皆さん、楽しんでください。私は5時スタートです。寝坊しないように、早く寝ることにします。

52388

皇居ラン向け銭湯情報

ロヒ・ショーちゃん
2005.4.3

玄米さん、
皇居ランに利用可能な銭湯を調べてみました。

「稲荷湯」
神田にあるランナーに優しい銭湯「稲荷湯」です。
泡風呂もあります。
・JR神田駅 徒歩5分
・日曜は休み。14:50～0:30(祝日は22:30迄)
・千代田区内神田1-7-3 03-3294-0670
・入浴料400円。

ヘアシャンプーとボディシャンプーのセットが100円で売っていました。
シューズは、入り口の銀色棚(メタルラック)に置いて、中に入りましょう。(これは、入り口に注意書きしてあるので守りましょう。他のお客さんに迷惑をかけない為だそうです。)
私のお情報では、神田の住人の為の銭湯なので、遅くまで営業している。玄米さんにびったりです。この銭湯のある辺りは、夜は静かで車も停められると思います。(コイン駐車場もあります。)車で銭湯に来る人もいる様です。
以前この前に、私の会社の営業所がありました。

「ヴァン・ドゥッシュ」
半蔵門にある銭湯「バン・ドゥーシュ」です。
(由来はフランス語で「シャワー洗面所」だそうです)
・営団半蔵門線半蔵門駅 1出口から徒歩1分
・日曜、祝日は休み。15:30～23:00 荷物預けなら14:00からOK
・千代田区麹町1-5-4 03-3263-4944
・入浴料400円。ヘアシャンプーとボディシャンプーが備え付け。タオル一枚あればOK!
ここで着替えた荷物を鍵付きロッカーに入れて、鍵を番台のお母さんに預けたら、走りに行きましょう。

私の仕入れた情報では、銭湯が無くなるというので住民で造った銭湯らしいです。浴槽は、3人も入れれば一杯になるとの事でした。

皇居の周回コースは、安全性では、日本一だと思います。何しろ、天皇陛下のお住まいですから、派出所が随所にあるので、何かあっても大声を出して派出所に駆け込む事が出来ると思います。ホームレスの人も、日ヶ谷公園では、見かけましたが、この辺りでは見かけません。昼間走っても、景色が素晴らしいのですが、夜もまた格別です。ランニング情報マガジン「クリール」の前編集長、小森アトム氏の「NO RUN, NO LIFE」の第8回：愛しのマイコースでも推薦しています。URLは、下記です。
ぜひ、一度お試しを!!

<http://www.sportsclick.jp/column/01/index08.html>

52389

夢のような時間・・・それが、萩往環250キロです！

アロ八幸満
2005.4.3

昨年の大会は、条件としては過去に比較しても過酷で最悪な48時間でした。

大会中は、スタートからゴールまで、ずっ～～～と、雨・雨・雨・・・それも、冷たい雨に泣かされました(o;)

大雨注意警報が出たりで、ドシャ降りの雨に打たれて呆然としていました。

足裏は、皮膚がぐちぐちの水膨れ状態で、凍えながらの旧道・萩往環でした。

でも、それが魅力です。
アロ八です(ー。ー;))

52390

朝は、やたら晴れてますね。

マハロ菊池
2005.4.3

午前中は降らなそうで、ありがたいですね。

アロハさん、鎌倉まで池袋や新宿からも一直で行ける電車があるみたいだから調べてみますね。武蔵野線？(南武線かなあ)でも行けるみたいです。

ロヒさん、銭湯情報ありがとうございます。

ゆりさん、ランナーズの人が聞いたら泣いて喜びそうな読者ですな。1 hour and half runって90分走大会ってことですね。頑張ってください。

wiwiさん、桜が咲いてなくてもそれなりに面白いコースだとは思いますが。

52391

おはようございま～す

マヒナドルりこ
2005.4.3

昨晩遅く、ミッドナイト皇居ランから、帰ってきました。いいお天気だし、集合に間に合いそうだし、さくっと朝湯に寄ってから花見(蕾)ランにかけつけま～す。遅れないようにねっと。

ミッドナイトランでは、ゲストの渋井陽子さんの背中を追いながら皇居半周の贅沢を味わってきました。例によってぎりぎりに受付して、状況がよくわかってなかったんですけど、ゲストもうひとり(誰だったんだろ?)と自転車のスタッフで先にスタートした誰かを追いかけていた模様です。(100人ずつのウェーブスタート、私は最終組)「お、なかなかやりますね」などと声をかけてもらいました♪桜はぼつぼつでしたが、夜風を頬に受けながらけてけ走る皇居は気持ち良かったです。

ロヒさん、銭湯をこよなく愛する私ですが、稲荷湯は2度も下見にまでいったのに、入ったことないんですよ。日曜だったり、道に迷って辿り着かなかつたり←筋金入りの方向オンチ。来週あたりお花見もかねて走りについてみようと思います。

52392

見たよ

ホブロン石郷
2005.4.3

携帯からも見られる様になったんだー。今日はこれからピアノの発表会の撮影です。明日は午後から天気が回復したら夢の島でセーラー服の撮影なので、着替用の平山くん2号を買って帰らないと、、、。それにしても、携帯で作文は指が疲れる。

52393

one hour and half run

ゆり
2005.4.3

行って来ました。といっても、大会でもなんでもなく、私を含めて6人でひたすら走るだけのrunでした。key personの自宅に5時に集合、コースは私の自宅の方に向けて往復するというものでした。1時間半だから、彼女の家まで一緒に戻ってくる予定で出かけたものの、これ、もしかして、え??? ローカルの家並みの間をすり抜けるように走り出しました。まだあたりは暗い。車やバイクのスピード防止のバンパーが見えずに躓き、まるでメイズのようなコースでした。汚い溝川に沿って1列縦隊で走らなければならなかったり、大通りに出たら、歩道橋をわたり、(これが、きれいな階段じゃなくて、でこぼこ)、全くタフなコースでした。出発前に彼女がpower gel, fast fuelなるものを分けてくれて、『さあ、今これを!』と言ってくれた所は私の自宅がもうすぐ先に見える位置。『残念だけど、私はここで失礼して、自宅に戻ります。貴方のの家まではとても走れそうもありません。体力を使い果たしてしまっただけ。』と言う次第で、約50分のランでした。どうりで、事前にコースを聞いても、うまく答えられなかったはずで、全然道じゃないようなところを通るのだから。ああ、でもいいトレーニングになりました。棒のような足を引きずって、これからシンガポールから帰ってくる息子を、空港へ迎えに行きます。South East Asia Baseball & Softball Tournament. Defending Championならず、全敗で帰ってくるチームを迎えるのも、苦しいものです。行って来ます。

52394

晴れましたね!

玄米
2005.4.3

いい天気良かったですね。つぼみらん、参加したかったです～。こんなにいい天気なのに会社でしこしこお仕事中。昨日からお風呂にも入っていません(きたない!)日曜日はジムも早くに閉店だし・・・こうなったら今夜は何としてでもロヒさまおすすめの夜の皇居に行って

みようかと思っております(銭湯は次回に)。夜の皇居初デビューできるか?

頑張って早くお仕事終わらよう!

52395

町田体育館にきました。トレーニング室にある自動血圧測定装置で、血圧測定してみたんです。

最高値 116

最低値 87

体脂肪 14

かなり、改善されました。

改善されないのは、人の多さです。今日は日曜日でした。仕方なかとです。

アロハです(一。一;))

アロハ幸満
2005.4.3

本文と見出しが逆転しました!切腹～～～!

52396

おつぼみラン無事終了しました。

マハロ菊池
2005.4.3

予定通りの3時間走でありました。天気が良くて何よりでした。一部咲いてる桜もありましたよ。お昼は私の趣味で「かつや」でしたが、ああコースカツ定食の写真を撮り忘れてしまったなあ。

アロハさん、体脂肪14は良いですね。私は減らないんですよ、体脂肪。

玄米さん、日曜出勤で苦労様です。今夜は早く行かないと雨かも知れませぬ。

ゆりさん、お疲れさまでした。歩道橋は良いトレーニングになりますよね。

ホブロンさん、セーラー服の撮影っていうとアヤシイ感じですよ。正確にはセーラー服じゃなくて、今風の女子高生制服風ブランドの撮影ですね。

マヒナドールさん、渋井選手が来るとか宣伝してればもっと参加者増えたらうにねえ。私なんか絶対行ってましたよ。

52397

ボブロンさんは怪しい？

アロハ幸満
2005.4.3

ボブロンさん！>

危ないですよ！

女子高生セーラー服撮影会の書き込みを拝見して、人には言えない空想か脳裏を過ぎったとです！

アロハも、年齢的にもおじさんですから、嫌いではなかとですが・・・

ボブロンさんのお仕事は、カメラを道具としていますから・・・など、よからぬよからぬ趣向があるのではと・・・(笑)

想像ですが、写真画像から推察すると体格も大きくて、手の指も太いのではないのでしょうか？

携帯からのテンキーの打ち込みはかなり苦労されることが容易に理解できますね(笑)

ボブロンさん！

頑張って、今後も携帯からの書き込みをお願いするとです。

しかし、マハロさんとホブロンさんには共通のキャラクターがあって愉快です。

例えばですが、色が黒い・髭があるとか・・・

すいませ〜〜〜ん！

アロハです(ー。ー；)

52398

おつぼみラン

wiwi
2005.4.3

参加の皆様、お疲れ様でした！

予想以上の好天でスタート時点では空気もとっても気持ちよく、ルンルンでしたが、いや〜思ったよりきつかったですね。平坦だしスピードもゆっくりめなのに。井の頭公園あたりでもうバテはじめてました。本番はさらにこの倍かと思うとちょっと退けてしまいます...。

でもすーっと水路にそって、あんなに長い距離走れるなんてちょっと感動しました。

たくさんかかっている小さな橋(跡?)にひとつひとつ名前がついていて、それもおもしろかったです。桜もところどころ咲いていてきれいでした。

荒川につづいて、今回も最後の数キロ手前でおなかがペコペコでした。カツ定食おいしかったです。

知らないところを走るの楽しいもんですね！でも、ゆりさんのはちょっとハードすぎですね〜。

マハロさん、ガイドありがとうございました。またよろしく願いいたします！

洗濯をして、掃除機をかけて、LDだけフローリング磨きをしました。私の体力はこれでもういっぱいっぴいっぴいです。残りは来週。

マヒナドールさん、わたしも大好きな渋井選手がくるなら絶対いきたかった〜！

52399

そろそろ・・・

アロハ幸満
2005.4.3

アロハです。

菊地さん！

そろそろ・・・どうですか？

ウルトラマラソンは？

秋田100*₀チャレンジマラソンに出ませんか？エントリーしましょう！

アロハです(ー。ー；)

52400

晴れでよかったですね。(^^)

まったかいな〜
2005.4.3

予報が外れてよかったですねー。行きたかったなーお花見ラン。

足首が治ってれば是非参加したかったんですけどね〜。(T T) これが思ったより回復が遅くて(年かなー)

今日は多摩川へただの花見にいつてきました。ランナーがたくさんいましたねー。やっぱり走れることはいいことだ。早く治さねば！！

52401

おつぼみラン2

マヒナドールうりこ
2005.4.3

ああ、楽しきつかった。参加されたみなさま、お疲れ様でした。お天気がよくて気持ちよかったですね。マハロシエルパのもと、社会科見学気分、形を変えながらも脈々と続く玉川上水跡(の半分)を堪能してきました。途中ボテ、とコケてひとり泥だらけで恥ずかしかったですが、ひとりでは絶対走らないであろう距離でした。

他力本願、来週は国立競技場の人たちと下町を巡る26km走に参加できます。仕上げは月島の銭湯ともんじゃです。

真夜中皇居、ゲストに渋井選手決定のこと、書き込んでおくべきでした。すいませ〜ん。

52402

行田市鉄剣マラソン

虹の木
2005.4.3

おつぼみランに参加の皆様さんお疲れ様でした。お天気にも恵まれて良かったですね。楽しく走れたようですねによりです。鍛錬報告楽しみにしています。

私は行田市鉄剣マラソン(ハーフ)に参加してきました。

実は先週の熊谷のハーフの途中から右脚のふくらはぎが痛み出して先週はトレーニングをお休みしていました。そういうわけで今週は棄権するつもりでいたのですが、土曜日にトレッドミルで走ったところ痛みもなくなったようなので出ることにしました。ところが7kmすぎあたりからまた痛くなってしまいました。このあと長野マラソンや赤羽駅伝が控えているので少しでも痛くなったら途中でも走るのをやめるつもりで参加したのですが、結局最後まで走りきってしまいました。レースとなると他のランナーや沿道の人の目が気になって歩いたり途中でやめたりできませんでした。トレーニングのつもりで走ればいいかなと思ってエントリーしておいたのですが、裏目に出てしまいました。やはり大会参加は月に1回で十分だと思いました。

52403

今朝は雨降っております。

マハロ菊池
2005.4.4

昨日が天気で良かったなあ。桜の開花にはこの雨による湿度アップは効果的でしょうね。

虹の木さん、お疲れさまでした。さすがに毎週レースだと疲れがたまりそうですね。残り2週間で長野ですから、うま〜く調整してください。

マヒナドルさん、お疲れさまでした。今週末もランニング三昧ですね。もんじゃは最後のバリバリがまいう〜ですよ。

まったかいな〜さん、魚もけっこう釣れたみたいで良かったですね。スケジュールでは今週末から3連チャンで富士五湖突入みたいですが、無理せず頑張ってください。

アロ八さん、私はウルトラ遠征はフルで3時間30分切ってからですね。のんびり進行しております。

wiwiさん、お疲れさまでした。5月15日の本番では玉川兄弟像フィニッシュ後に羽村の入浴施設までの最後の2kmちよいの移動がキツイだろうなあと思っています。でもサロマ前の良い練習になるかもしれませんね。

52404

玉川上水漕上プレ1/2ラン

C.C.レモン
2005.4.4

マハロさん突然の参加で失礼しました。四谷大木戸門から小金井公園まで、玉川上水の歴史に浸りました。特に甲州街道沿いの道（というか公園？）は知らなかったですね。道なき道に行く探検気分でした。参加のみなさん、初めてのグループランでしたが、とても刺激的でした。お疲れ様でした。

52405

i モード入口画面

アロ八幸満
2005.4.4

変わりましたね！どんと〜代々木RCのロゴが現れます。

いつでもどこで好きな時間に、また暇な時間で書き込みが可能になり助かります。

ところで、メンバーの皆さん！
9月開催の秋田100kmに参加しませんか？アロ八のお勧めの大会であり、ウルトラマラソンの原点でもあります。
秋田の人情は素晴らしい！ぜひぜひ参加をお勧めいたします。アロ八は只今10回連続完走中です。代々木RCからもぜひ挑戦下さい！

52406

春季陸上競技大会（目黒区）走ってきました。

ラナイsato
2005.4.4

3日の日曜日、駒沢陸上競技場で行われた目黒区の春季陸上競技大会に行ってきました（おつぼみランと重なったのは残念でした）。

子供たち（小学高学年と低学年）も走りとボール投げに、また、かみさんも巻き込んで混合リレーに参加してきました。

午前に1500mを走って、午後5000mを走り、その後すぐに混合リレーのアンカーで100m走りました。1日3回の全力疾走はきつかったです。

天気も良く（最高気温20度ぐらい）、駒沢陸上競技場もよいトラックで、記録も更新できたし（陸連の方が計測してくれます）、子供も楽しんでいたので良い1日でした。

先月19日の桜健康マラソンに引き続きの目黒区の大会への参加でした（ローカルですみません）。次は、秋季大会、駒沢公園アクアスロン（これは目黒区に在住、在勤でなくても参加可能のようです）、12月のロードレース大会があります。スケジュールが合えば参加しよう

かなと思っています。

52407

ハイパーリンク

ロヒ・ショーちゃん
2005.4.5

おつぼみランお疲れ様でした。

私の方は、玉川上水ランの後半だけでも参加しようかなと、8分/kmシュミレーション中です。あと一月余りで走れる様になるかなア〜？

マハロさん、ハイパーリンクは、どうすれば出来るのですか？先日の「皇居ラン向け銭湯情報」で、URLを最終行にしてみました、出来ませんでした。

携帯のiモードの使い道がやっと出来ました。Docomoをやめられなくなりましたが!!

52408

英国 Paddock Wood ハーフマラソン参加しました。（代々木RC英国デビュー？）

コスメル前村
2005.4.5

先週中から英国に出張しています。RUNNETの英国版（Runner's world）でレースを検索したところ、Paddock WoodというLondonから南東に1時間くらいの田舎町でハーフマラソンが開催されるとのことで当日申し込み（£12）で参加しました。1800人規模のレースでしたが、日本からの参加がよほど珍しかったのかスタート前にアウツ紹介されて拍手喝采を受けてしまいました。ゴール前ではアウツが遅いランナーまで名前「カード」や名前を読み上げたり Good job, Keep running!と場を盛り上げてくれます。天気もよく英国の田園風景の中を気持ち良く走れたこと、ゴール後「日本から来てくれありがとう、well done」と健闘？を市民ランナー同士としてたえあったことは今まで無い「アウツ」を「ウインド」→「ジョック」→「ソック」していた海外滞在中の週末の過ごし方がランニングを始めて変われば変わったものだと思います。

52409

昨日は寒かったですね。

マハロ菊池
2005.4.5

今日からは暖かくなりそうです。

さて、今週末は色々ですなあ。
日向健康M(10k)にホアロハさん
幸手市さくらマラソン 10マイルにワイマナロさん
秋川溪谷自然人レース 10kmにホロさん
千代田桜祭りマラニックにまったかいな～さん
池上本門寺花まつり家族健康マラソン 10kmに玄米さん
Zoo Run に ゆりさん
下町もんじゃマラニックにマヒナドールさん

皆さん頑張ってください。

コスメルさん、英国鍛練お疲れさまでした。イギリスは田舎町ほど人も景色も良い所みたいですね。グッドジョブ！って最初「良い仕事してますね～」って鑑定団の人かと思いましたね。

ロヒさん、残念ながらノートブック「本文」中にハイパーリンクは入れられません。「参照URL」の入力窓に1箇所だけ入れられます。これはノートブックを1年毎にPDF版にすることを念頭に置いているため、リンクのアドレスを明示しておこうという魂胆です。ですから複数のURLは本文中に打っておいてもらえばコピペして見に行きますよ。

ラナイさん、お疲れさまでした。駒沢アクアスロン、私もまたお邪魔するつもりであります。石神井もいかが？

アロハさん、秋田はホアロハさんが参戦のようですね。ポケット代に考慮して画像は小さくしましたがいかがでしょう？最初GIFだったのですが、近ごろはJPEGも見られるそうなので変更しました。

C.C.レモンさん、お疲れさまでした。5.15の本番もぜひ参加してください。当日も天気が良いればいいですね。

52410

駒沢アクアスロンって

まったかいな～
2005.4.5

駒沢公園でやるんでしょうか？近所なので興味ありますねー。あの

プールとランニングコースですか？アクアスロンいいですね～。駒沢公園ならプールにも事欠かないし。(笑)
そういえば、池上本門寺は以前に一度出たことがありますが、私の時はスタートの合図が太鼓だったんですよね。それと意外とアップダウンがあったり、砂利があったり変化に富んだコースでした。ほんわかとした大会だったと思います。

52412

週末たれこみ情報

「nike run caravan KICK OFF PARTY」

マヒナドールうりこ
2005.4.5

私、nikeのまわしものぢゃ、ないんですけど、ミッドナイトランでカタナ3の試し履きした時にチラシをもらったんで、ご案内！

六本木(麻布台)のGood Shape Cafeというフィットネスカフェで、4/9土曜日の9:00～6:00、標題のイベントがあるそうです。nikeシューズの無料貸し出し、ランナー向け食事/ドリンク無料、ジム/ロッカー/シャワー無料、ナイキアスリートと一緒にランニングなどなど、時間内いつ行ってもいいし、タダだし、ロッカーに荷物を預けて皇居や外苑(走って15分くらい)を走りに行っちゃってもいいそうです。川嶋伸次監督や徳本一善選手がゲストですと。最寄駅は六本木一丁目か神谷町です。

もんじゃランの前に、朝ご飯食べに寄ってみようかな～。(↓ブラウザにFlashを仕込んでないと読めないページです。ちょっと不親切ね。)

<http://nike.jp/running/>

52413

機能追加しました。

マハロ菊池
2005.4.5

会員さんが増えたり、ブログを始める人もさらに多くなってくると思いますので、ノートブックの会員名横の会員ナンバーをクリックすると代々木RCサイト内のその方の会員紹介ページへ。また、その方のホームページやブログがある場合は▲マークが出て、そこへ飛べるようにいたしました。これは、会員さんがパスワードを入力して書き込んだ場合に限り有効です。また、ホームページやブログのリンクを紹介ページに入力している場合にのみ▲が表示されます。

52414

鎌倉歴史街道マラニックを試走したよ！

アロハ幸満
2005.4.5

先週日曜日に、鎌倉ハイキングコース等を試走してきました。コースとしては、次の案を検討中です。

- ①天国コース
 - ②裏大仏コース
 - ③江ノ島一周コース
 - ④湘南サイクリングロード
 - ⑤県民の森コース
- 走行距離約20km程度のコースです。

全体的に、標高200m未満で走りやすいですね！結構、鎌倉には緑が多いのにはビックリ！

起点は、JR北鎌倉駅を設定いたします。

ゴールは、今のところJR藤沢駅または小田急線藤沢駅を検討中です。

●マハロ菊池さん>
iモードからクラブノートを見る場合ですが、「次」とあるのは最新ページですか？
一見分かりづらいのですが？

「前へ」は、古いページに！

「次へ」は、新しいページに！

と単純にして戴くと有り難いです。

52415

試走ご苦労様です

マハロ菊池
2005.4.5

アロハさん、ご苦労様です。iモードのページの前後替えてみたのでついでの時にでも確認してください。本当は▲と▼だけにしたいけど、いかがでしょう？

マヒナドールさん、たれこみありがとうございます。たしかGood Shape Cafeって、すご〜く焼けた、ホノルルを下駄で走る方が経営してる所ですよ。

まったかいな～さん、ぜひ夏季はアクアスロンを連載しましょう。参加費100円～500円程度ですからね。

私のレポートだと石神井が
<http://www.cri-how.co.jp/ysk/ht/daily/d1134.html>
 駒沢が
<http://www.cri-how.co.jp/ysk/ht/daily/d1151.html>
 です。

52416

マハロさん！

ありがとうございます！m()m

最高です！

アロハ幸満
2005.4.5

ありがとう！菊地さん！

52417

北丹沢山岳耐久レースへのお誘い

かどきち
2005.4.5

こんにちは。
 先日の日曜日は青梅丘陵高水山岳マラソンを走ってきました。幸い天候にも恵まれ、汗だくの大会になりました。久しぶりの山で疲れましたが、やはり自然の中を走るのロードでは味わえない楽しさがあり、気持ちがいいものです。高水山の山頂の神社では、通過の印代わりにお守りをもらって、拜んでこなければならぬという味な大会でもあります。

ホロさんと子ども無事に完走してきました。

もうひとつ

代走会のみなさんへ大会参加のお誘いです。
 7月3日(日)
 北丹沢12時間山岳耐久レース

<http://www.sportsentry.ne.jp/event.php?tid=6797>

場所：津久井町青根の緑の休暇村からスタート

朝スタートが早いので、前日からのスタート地点の緑の休暇村に宿泊予定です。(夕食・朝食付)
 すでにアロハさん、ホロさん、私など6名が参加します。
 宿泊の緑の休暇村はスタート地点にあって、すぐに予約でいっぱいになるので、参加する人がいれば、一緒に予約してしまいたいということで、皆さんにお尋ねしている次第です。私たちと一緒にできればぜひ参加しませんか？

ちなみに12時間が制限時間ですが、全コース歩いて完走できる時間です。
 本当に人も少ない裏丹沢の山々を走るコースで、道路わきの湧き水を飲んだり、山の景色を眺めたりしながら自然を堪能できる大会です。もちろん山の登り下りはきついです。給水所もありますが、ほとんどの人はリュックに水や食糧を入れて走ってます。

興味がある方はぜひ、掲示板に書き込んでください。よろしくです。

52418

クラブノート進化してます

ヒロ兎玉
2005.4.6

おつぼみラン参加の皆様いいお天気よかったですね。なかなか一人じゃロング走は辛いのでいい練習。次回5/15の玉川上水マラニック&6/5鎌倉歴史街道マラニックは参加させてもらおうつもりです。

>マハロさん、携帯対応とか▲マークとか当クラブHPもだんだん進化していい傾向です。今度は代々木R C職とかお揃いのTシャツ製作なんかどうですかね？

>かどきちさん、青梅丘陵高水山岳マラソンお疲れさまでした。去年の高尾や奥武蔵のトレイルランで山岳ランのよさに目覚めましたよ。北丹沢山岳耐久にはとって心惹かれますけど7月は仕事一杯なので断念です。

52419

夜桜ラン

ホアロハこじろう
2005.4.6

近所の公園へ走りに行ったのですが、日曜日には大部分がツボミだった桜が一気に開花していて、一人夜桜ランをしてきました。

>マハロさん

いつの間にか携帯TOPページに「鍛錬Rep」や「グッズ紹介」も追加されていたんですね。携帯対応はPCを持っていかない出張の時に助かります。

>かどきちさん

北丹沢いいですね、惹かれます。でもサロマの後なので体力回復しているかどうか…。あと1週間ずれていると良かったのですが。(いつものことながら鉄人アロハさんはすごいですね)

52420

今日は暑くなりそうですね

マハロ菊池
2005.4.6

桜も一気に開花が進みそうで今週末は良いでしょうね。先週はおつぼみでしたが今週は玉川上水の試走には最高だと思いますね。

5月15日の玉川上水のコースは後半からの参加もOKですし、例えば朝東京体育館から新宿までは走り、中央線で吉祥寺や三鷹に移動してもっとのんびり走る(歩く)とか、行けるとこまで行って途中から電車も可能です。

ホアロハさん、はたして鍛錬やグッズのページが携帯で読めてもなあ・・・とは思ったんですがついでなんでね。でも入会は携帯からは出来ないということにしておこうと思います。

会員個人情報の更新もiモード(ああ、半角になっちゃったよ)から出来るようにできるけど、止めときますね。なにせ私携帯持っていないので検証できないのですよ。

ヒロさん、前にTシャツ等をスポンサー名入りで無料で作ってくれる所があったから申し込んでみましょうかね。

かどきちさん、青梅丘陵お疲れさまでした。8月の奥武蔵はエントリーしようかなと思っていたのですが100kmの完走経験と高気温に耐える練習を積んでいないとだめみたいですね。

アロハさん、どういたしまして。親指も相当筋力アップしてそうですね。

52421

お花見皇居ラン情報

ロビ・ショーちゃん
2005.4.6

昨日、夜9時頃半蔵門近くに居たので、桜の花見を兼ねて、半蔵門の「ヴァン・ドゥッシュ」から、神田の「稲荷湯」までを歩いてみました。内、皇居ランニングコース、半蔵門から竹橋の先まで、夜9時からの30分位の間に、皇居ラン中のランナーの数、実に30人以上!! 途中派出所の警官に話しかけてみました。やはり、24時間の警備体制だそうです。日本一安全なランニングコースとのお墨付きを頂きました。また、半数以上が女性ランナーでした。

桜の開花状況は、5分咲き位だと思われます。今週の週末は、きつと満開だと思います。金曜日の皇居ナイトランが、楽しみです。

寄り道情報:

もし、代官町の先、千鳥が淵の交差点で信号が青だったら、ラッキーと思って道路を渡って下さい。英国大使館の前は、未舗装のままです。何でも、英国大使館の舗装をしないでくれとの意向で、舗装していないそうです。都内の貴重な地道です。お試しを!!

半蔵門の「ヴァン・ドゥッシュ」の入り口には、しっかりと皇居ランニングコースの地図が貼ってありました。一方、神田の「稲荷湯」の方は、夜9時半過ぎなのに、シューズ置きラックに6~7足のランニングシューズが、置いてありました。ランニングコースを外れて「稲荷湯」までの間、女性ランナーが同じ道を、一人歩いていました。あと、スーツ姿でリュックを背負って時計回りに逆走している人を見かけました。この30分間に逆走ランナーは、もう一人居ました。今回、時計回りも、違う景色を見られるので、良いかもと思いました。でも、逆走すると迷惑かな?

マハロさん、

"「参照URL」の入力窓に1箇所だけ入れられます。"との事、これで、最終行にハイパーリンクの謎が解きました。これから利用させていただきます。

マヒナドルさん、

たれこみ情報有難うございます。

これで、今週土曜日は、nikeを履いて皇居お花見ランですかネ!!

52423

アクアスロンのレポート読みました (^ ^)

まったかいな~
2005.4.6

いいですねアクアスロン。ちょっと短いかなーという印象ですけどとても楽しそうですね。是非連戦いたしましょう!

ちなみに北丹沢もとっても面白そうですね~。出てみたい気もします。

奥武蔵ウルトラも夏真っ盛りにやるのでこれもやってみたいなー。

と、いいつつ先日の故障が長引いて最近長いお休みが続いております。週末のマラニックは『うーむ』と悩んでいます。富士には完調で臨みたいし、霞ヶ浦もあるし.....。困りましたねー。

52424

北丹沢耐久に参加しませんか?

アロハ幸満
2005.4.6

まったかいな~>

HP覗きました!!

初カキコを致しましたので、読んでね!!

北丹沢は静かで、丹沢の湧き水も美味い!!

足腰の鍛錬は最高ですよ!!

是非!是非!来て下さい!!

奥武蔵UMも、手作りの大会で各エイドの趣向が楽しみです。ビールも置いているエイドもありますよ!!

秋田チャレンジ100*もエントリーしましょう!!

wiwiさん!>

日本山岳耐久に参加されるのですか?

では、北丹沢及び奥武蔵UMに参加ですね!!絶対素晴らしいですよ!!待っています!!

52425

ニアミス?? 皇居逆走オンナのひとは私でした

マヒナドルうりこ
2005.4.6

ゆうべ、めでたく稲荷湯デビューしに皇居を走ってきました。たった3日で、こんなに咲いたのね~、と感心しながら、宴会も花盛りの皇居を1周目は王道の反時計回り、2周目は逆走し、ひとつ風呂あびて帰りました。7時ごろからぼちぼち8時すぎまで。ニアミスでしたね。(←ロヒさん)

稲荷湯から向かう皇居は、スタート位置をどこにするか、要検討だなあ、と思いましたね。中途半端な平坦なところにでちゃうので、「走るぞ~!」というスイッチがなかなか。。夕べは竹橋の清麻呂像まで歩いて準備体操してから走り始めましたが。パン・ドゥーシュからだ公園で準備体操して、「うりゃー」となるんですけどね。

逆走は混んでるときは避けませんが、やはり景色が変わって面白いですね。登り坂が長くなるので心肺の鍛錬にはよいような?

稲荷湯は評判通り、ランナーにやさしいお風呂屋さんでした。お風呂はモダンで明るいし。水風呂がないのはちょっと残念ですが、カランの水でパシャパシャアイシングで代用(ウォータリング?)。男湯はニギヤカでしたが、女湯はちょうど空いてる時間帯だったらしく、広い湯船独り占めでした。

52426

奥武蔵情報など

かどきち
2005.4.6

●北丹沢山岳耐久レース

なるほど、みなさんサロマ湖に出られるんですね。

1週間前だと厳しいですね。

たしかにそんなにタフなのはアロハさんくらいでしょう。

●奥武蔵ウルトラマラソン情報

マハロさん、以下奥武蔵の情報です。申し込みにはいろいろむずかしいことが書いてありますが、とても開放的で、初心者でも走れるウルトラマラソンの大会ですよ。一番アットホームな大会ということでえらぶなら私はこの大会です。そんなわけですごくリピーターが多い大会でもあります。

奥武蔵ウルトラマラソンは8月の第一週の

日曜日に行われます。距離は75キロ。

奥武蔵グリーンラインという山の道路を走ります。アップダウンはきつく、夏なので暑いです。まあ、登りは歩いて登ります。

制限時間は11時間ですが、基本的には全員完走するまでゴールは開放しています。(余裕) またゴール地点では代表の館山さんが待ち構

えてくれてゴールをねぎらってください。(感動) 折返しのコースで、みんなで挨拶を交わしながら走るので元気が出ます。エイドは3キロごとで、かなり充実しています。おにぎり、そうめん、カキ氷、果物、ビールなど(満足)。

ウルトラマラソン経験や暑さ対策をうたっているのは安全のためともうあまり参加者を増やしたくないということからですね。時間的に見ても一番時間に余裕のあるウルトラマラソンで、マハロさんの実力ならまったく問題ないですよ。

北丹沢は、宿泊の都合上みなさんにもお知らせしたのですが、奥武蔵は私がイチオシのウルトラマラソン大会ですので、情報を乗せておきます。距離も100キロないので、ウルトラの入門的大会です。

まあ、私とかアロハさんとかが薦めている時点できつい大会と思われるてしまうところがつらいところですね。

52427

進化する i モード版代々木RC入口

アロハ幸満
2005.4.6

マハロ菊地さん！
入口画面が更新されていますね！進化する i モード版ですね！
何事も停滞はいけません！
進化！革新！でなければなりません！
Σ (□_!!!)

あ~~~~政治演説になっちゃいましたね。(^^ゞ
失礼しました！

アロハです(。 -)

52428

マヒウリさん！銭湯が好きですね！

アロハ幸満
2005.4.6

かなり、ナイトランに嵌っていますね！

ところで、お住まいは皇居に近いのですか？
クラブノートを楽しく読ませていただきましたよ！
アロハも福岡出身です！同郷のよしみで、今後もよろしくです(° - °)

52429

アロハさんカキコどうもです。(^^)

まったかいな～
2005.4.6

よさそうですね北丹沢。後奥武蔵のビールっていうのも魅力的。秋田は遠いなーと思いつつ何とかなるかなとは考えてます。(ちなみに遠征される皆さんはどうやって現地へ行っているのでしょうか？電車ですか？)

ということで、とりあえず北丹沢は参加したいと思しますので、かどきちさん、アロハさん宿泊のメンバーに加えてください。

あと奥武蔵、秋田もたぶんエントリーすると思います。
ところでこのエントリーですけど、スポーツエントリーとランネットではできないですよ？パンフを郵送で取り寄せて申し込みしてらっしゃるんですか？

52430

北丹沢12時間山岳耐久レースかあああ。

まさコナビール328
2005.4.6

>かどきちさん

ちょっと惹かれる物があります。
その休暇村予約云々はいつ頃までがリミットですかねえ？

これってスタートとゴールがいっしょなんですか？

52431

楽しそうだなあ...

wiwi
2005.4.6

いろいろ面白そうなUMありますねえ。

でも私ときたら、荒川でやっとフルの距離を走れるまでに戻ったところで、先日のつぼみランでまたまた距離に不安がでてしまいました。アロハさん、お、お願いします。もうちょっと時間をください！平坦なサロマも、今年はまったく完走の自信をもてないでいます...。もうちょっと地道に鍛錬しておくべきでした。いつかは北丹沢、奥武蔵、秋田と転戦できるくらいになれるよう頑張ります。

マヒナドールさん、情報ありがとうございます！土曜日は午後からお稽古なので、午前中にいけたらGood Shape Cafeにいきたいと思えます。駅伝ファンとしては徳本選手に会いたいです！

52432

長野後

みずやん
2005.4.6

>かどきちさん
奥武蔵情報ありがとうございます。

長野マラソンでサブ3.5を達成したら初心者向けのウルトラに出てみたいなあ、と思って目を付けていたのが奥武蔵でした。

スタート地点は私の実家から車で10分程なので場所はよく知ってます。顔振峠は車で登るのも大変なので、あそこを走るってのがいまいちピンとこないのですが、これから筑波山でも登って練習します。

LSD用のシューズをGT-2090からゲルフェザーにチェンジしました。軽い！軽すぎる！まさに羽です。新しいシューズを買うと走りたくてウズウズしますね。

52433

夏日

マハロ菊池
2005.4.7

今日は25℃超えそうですね。この時季着るもの困るなあ。昨日・今日あたりは入学・入園式の方も多いでしょうね。昨日は東京体育館でも首都大学(都立大?)の入学式をやりましたね。

みずやんさん、筑波山もなかなかキツイ坂ですよ。長野でサブ3.5頑張ってください。

wiwiさん、荒川、長野、玉川上水、鎌倉と走ってサロマですもんね。

結構鍛練ですなあ。

まさコナさん、山ですね。先々富士山もあるしね。話違いますが、先日携帯サイトのカナ半角変換で私のパソコンに負荷がかかるとか書きましたが、最初の入力時に計算するだけだったので問題ありませんでしたよ。

まったかいな～さん、アクアスロンはレース後もプールでたらたら泳げるので暑い時にはお気楽で良いです。23区だと板橋、世田谷などもあります。他にも小金井、多摩川とかね。

アロハさん、どうせiモードでしか見れないので今トップページだけiモード絵文字を使ってケータイのテンキーで操作できるようにしてみました。テンキーで動きますか？でもテンキーでなんか動かさないのでなあ。

かどきちさん、奥武蔵情報ありがとうございます。ではかまわずエントリーしてしまいますかね。

マヒナドルさん、皇居を走ってましたか。銭湯紹介も鍛練レポートしておいていただくとありがたいですなあ。脱衣所は撮影不可ですけどね。

ロヒさん、夜桜探査ウォッチングご苦労様であります。今週は皇居もキレイでしょうね。昨日私は上野公園通りましたが満開でした。なぜか外国人観光客がすごく多いですね。あと四谷～飯田橋の東京国際コースの電車から見える部分も一気に咲きましたね。

52434

ちょっと目を離したら

ショーブン
2005.4.7

すごいことになってますね。進化するクラブノート▲！に内容も奥武蔵！とは。すごいですねえ。去年の名栗村（現飯能市）ピークハントではじめてトレイルランらしきものをやって（今年もいくつもりですが）常連らしき人にヒラバとは違うからたくさん山にも入って走ったほうがよいと教えられてから結局ちょっと山では走っていないので、ああーまだまだ先と思っているのですが。

そう、でもとにかくやってしまうのが上達の道のようにもありますね。師と勝手に仰いでいる武石雄二氏はほぼ同時期92年頃から走り始めたにもかかわらず、サブスリー目前で距離に転換、あつという間にウルトラにはまり、萩往還、東海道五十三次往復、スパルタスロン、さらにはランアクロスアメリカ、直後の2003年トランスヨーロッパ完走までのぼりつめてしまいました。会長同様、彼もいつのまにかお

酒も飲まなくなりましたなあ。

ちよっ、ちよっと待ってくれえー、おいていかないで。。。いえいえ、あくまでマイペース、50代で100km、できれば海外UMへって感じかな。。。いやいや、その前に種子島のレポート出さねば。。。。

52435

マハ口菊地さん！>

いよいよ・ウルトラマラソン出陣ですか！

(° 0 ° ;)

奥武蔵UMは、地元走友会が中心で運営されている楽しい大会です。

各エイドの方も、楽しくエールを送って戴きます。

仮装やビキニのお嬢様など、ランナーの皆さんを飽きさせないように元気な笑顔で迎えてくれますよ(o^_^o)

本当に、頭が下がります。m(__)m

先述の通り、ビールや冷そうめん、すいか、かきごうりなどなど食べる物も沢山あって飽きることがありませんよ！

ランナーの皆さんも、一部を除いて大多数は記録を狙うのではなく、完走のみを目指しているようです。

去年は、荒川マラソンにもいましたが、ウエディングドレスの仮装で走る女性ランナーには驚きでしたが・・・

もんきちさんが触れたように、初心者向けのUMです。

個人的には、折り返し地点のビキニ娘がお勧めかな(^ ^)

ランナーの皆さんも楽しみにしていますよ！

定員500名で、早くエントリーしないとすぐに定員オーバーとなります。

アロハの場合、エントリーが遅れて、二年連続参加ができませんでした。

参加される皆さんは、早めのエントリーを、お勧め致します。

アロハです(ー。ー；)

アロハ幸満
2005.4.7

奥武蔵に、出陣じゃ～～～！(^ ^)

52436

そうそう、ピークハント！

マヒナドルうりこ

2005.4.7

山の大会は気持ちよさそうだけど、伊豆ヶ岳12kmでへぼへぼだった私に山ウルトラは無理だよなあ。

最近伴走メーリングリストに登録したんですけど、そちらでは立山登山マラニック(8/27)の参戦表明で大賑わいです。秋田100kmも伴走者募集中。すごいことになってます。

で、私はショーブンさんお勧めのピークハントにエントリーしてみるつもりです。昨年の高尾山(標高差300mのコース)で15km2時間12分かかりましたので、棒ノ嶺(標高差740m)10kmの制限時間2時間10分は、ちょうどいいチャレンジ具合だと思われま。それに、山菜天ぷらついてくるんですよ？
へへ。マイペース、マイペース。

>マハロさん

鍛錬レポにグズレポ、書きたいネタはたまってるんですけど、まともななくてすみません。近々魅惑の銭湯シリーズ、レポートしますね。

>アロハさん

(以下九州限定たれこみショップ情報)

福岡に帰省する機会がありましたら、クリール5月号に載ってたランニングショップ「ランザローテ」に顔出してみてね。

初レース(ハーフ)から3ヶ月で100kmマラニックに挑んだ私もアですが、この店長さん、100km走ったことないのにスパルタスロン250kmに2度挑んで(160km/200kmで撃沈)、3度目の挑戦予定なんですって。参加資格を得るため今年初めて阿蘇カルデラ100kmでサブ10目指すとか。きっと話があうと思います。店内に20円で珈琲が飲める「ランザ浪亭」あり(自分で入れるんですけどね)。

背振山や糸島海岸を走る練習会も主催されてるので、私も週末をはさんで福岡に帰るときは、練習会に出てみるつもりです。

福岡在住のパアニさきさん、知っとなしゃあかいな？

<http://www.lanzarote.jp/>

52437

地獄耳・・・ですか？(°〇°)

アロハ幸満
2005.4.7

マヒウ子さん！

地元福岡のタレコミ情報ありがたいとです。

m()m

しかしですが、その情報はどこで掴むんですか？身体は小柄でも、耳は大きくて地獄耳？

アロハです(ー。ー)；

52438

実家は、埼玉です！

アロハ幸満
2005.4.7

●みずやんさん！>

実家が、ゴール・スタート地点である毛呂運動公園の近くとは、驚きましたよ！(°〇°)

そうすると、コースである奥武蔵グリーンラインはご存知ですね！

なかなか、走りごたえある舗装された道ですね！

ほとんどのランナーは、急坂を歩いて登りますよ！ご心配無用です！

起伏がありますが、林間コースで、暑い日は涼しく感じますね！

奥武蔵UMで、錦を飾りませんか？

●菊地さん！

奥武蔵で、清々しい汗とピキニ娘、そして素晴らしい風景があります。さあ～～！

扉は開かれました！ウルトラ神の誘いを信じて、一歩進むその時です。(´ー´)

エントリーは、ランネット及びスポーツエントリーからでもOKです。

●まったかいさん！>

北丹沢そして奥武蔵の参加メンバーとして手配致します。

手配等は、当クラブ>W&A.U.R.C>の北丹沢耐久レース及び奥武蔵UM担当執行主幹である"門吉さん"が担当させて戴きます。

以後、よろしくお願ひ申し上げますm()m

また、秋田UMには、代々木RCよりヒロさん・ホアロハが参加します！

★皆さん！

意欲ができましたか？

北丹沢そして奥武蔵の参加表明して下さいね！

お待ちしております。

アロハです(ー。ー)；

52439

連絡事項など

かどきち
2005.4.7

なんかいつの間にか、奥武蔵の幹事になっているんですが…。

まったく困った人ですね、アロハさん…。

奥武蔵の宿泊についてはまた後日募集します。

●北丹沢に関して

まったかいな～さん>

参加の件、了解しました。宿に名前を連絡しなければならないのでお手数ですが連絡をお願いします。

マハロさんの新機能を使って、かどきち脇の三角をクリックしてください。

「もんきちランニング」にきます。さらに「掲示板はこちら」の文字をクリック。

掲示板にきたら、そのページの一番下にある「管理人にメールする」からメールをお願いします。本名とメールアドレス、連絡用に携帯電話番号、携帯のメールを教えてください。

こちらの連絡先、宿泊先などを返信します。アクセスは、JR藤野駅から送迎バスがありますし、一緒にいくメンバーのモハメッド・モリチャンのワンボックスもあります。その件は近くなったらまた連絡します。

まさコナさん>返事は一応来週くらいまでをお願いします。その後も宿をお願いはしてみます。ただ宿泊は先着順ということ。この宿はスタート・ゴール地点わきにあるので、結構すぐにいっぱいになってしまうのです。ご了解を。終わった後で、風呂にもはいれます。道路脇に川もあるので足を冷やすのにも便利です。

●奥武蔵にかんして

みなさん、興味を持っていただきありがとうございます。

楽しい大会ですので、ぜひ参加しましょう。

マハロさん>

ブログにきていただき、ありがとうございます。

エントリーに問題はないですよ。フルで4時間・5時間のランナーも大勢います。坂に惑わされずゆっくりに歩いて登るのがベストですね。

みずやんさん>なんと地元でしたか。そういえばここ数年、同じく地元のシドニー代表だった川嶋選手も出場してますね。ぜひ一緒にいきましよう。

52440

わすれてました

かどきち
2005.4.7

まさコナさん>ちらっと書きましたが、スタート・ゴールは同じところ。宿泊の宿は、ホントにその脇にあります。

スタート10分前まで、部屋でごろごろできますよ。

奥武蔵主催のスポーツエイドジャパンの代表・館山さんは、ピークハントマラソンも主催しています。出たことはないですが、ピークハントも楽しい大会ですよ。

館山さんと海宝さん（海宝ロードランニング）の主催する大会は、完走することを目的とした楽しい大会作りをしていますよ。

52441

wiwiさん！問題ありませんよ・・・ハイ！

アロハ幸満
2005.4.7

奥武蔵は、かなり年配の方もいらっやいます。70歳代60歳代もかなりいますよ。

失礼ながら、荒川の記録だけを見ると間違いなく完走できます。間違いありません。

何としても参加しましょう！多くの年配の方は、フルだけみるとwiwiさんの記録より遅いと思います。

当クラブで、年代的にちかいは"かとちゃん"かな？

かとちゃんはwiwiさんとフルを比べると遅いかめしれません。

でも、去年は完走致しましたよ！

勇気を持って挑戦しましょう！お願いしますm(__)mエントリーすべし・・・です。

小虫さんも、勇気を持って・・・

アロハです(ー。ー；)

52442

そそられてきた～

wiwi
2005.4.7

アロハさん、奥武蔵、なんだか急にそそられてきましたよ。誘い上手ですネ！坂道はとっても苦手で、"坂道感知器"と命名されたほど、わずかな坂でもすぐにスピードダウンしてしまう私ですが、歩いて上ればなんとかなるかなあ。

サロマ後、体がどうなっちゃってるかわからないけど、エントリーしちゃおうかな～。

52443

●wiwiさん！>

おはようございます

(^o^)/

今朝の朝練、桜満開でチョー気持ち良いジョグでしたよ！

余は満足！満足！

\(^▽`)/

さて、奥武蔵の坂道も歩けば恐くないぞ！

登る汗と苦労は、素晴らしい風景と走友そしてエイドの笑顔で、必ず報われますよ！

坂道を登るだけで、筋トレにもなりますし・・・！

勿論ですが75*₁₀は、さすがに大変です。

苦勞し甲斐のある大会ですよ！

スタートが、朝6時と早いので前泊しなければなりません！

代走会+W&Aから参加するメンバーで、"わいわいがやがや"と盛り上がることは間違いありません！

楽しい一夜に、明日の力になるとです！

●小虫さん！>

夏の奥武蔵の風を感じてみませんか？

次のステージが、貴女を待っています。

アロハです(ー。ー；)

アロハ幸満
2005.4.8

北丹沢耐久そして奥武蔵への一步を踏む勇気を・・・

52444

ハワイ合宿30名様ご招待かあ

マハロ菊池
2005.4.8

なんか、こういう企画にでも当たってみたいもんですね。ま、申し込んでも当選はきっと大学生のサークルとかだろうなあ。

アロハさん、勧誘活動で苦勞様です。あまり見出しと本文を逆転させないでくださいね。見出しに入力文字数制限でもかけて回避するようにしますかね。

wiwiさん、奥武蔵はとても坂道鍛練になるでしょうね。私の場合、8月末の北海道M前に負荷をかけておこうかなという位置づけで、ゆっくり走ろうと思っております。

かどきちさん、奥武蔵の幹事で苦勞様です。ちなみに奥武蔵はまだエントリーが始まってませんよね？

マヒナドルさん、昔博多から電車に乗って海の中道の先端にあるホテルに宿泊しましたが、なんか良いところだったなあ。

ショープンさん、携帯用ページがauとボーダフォンでも見れるようになるか近々やってみますので、その時はauで検証してください。

<http://circle.msn.co.jp/>

52445

TV番組出演依頼です。

マハロ菊池
2005.4.8

昨日当会宛に、とある民放の日曜早朝の5月からの新番組を制作している制作会社の方より、下記のようなイメージにあう方がいれば紹介して欲しいという出演依頼がありました。

- 1.フルマラソンをしている方で親子または家族で取り組んでいる。
- 2.なおかつ40歳～60歳くらいまでの方。

健康にアクティブに生きてる人を毎週1名紹介する15分番組だそうです。私は残念ながら親子で、もちろん奥さんとも取り組んでないのでだめですが、どなたか上記のイメージに合致し出演してみても良いよという方がいらしたら是非私宛にご連絡ください。良い思い出にいかがでしょうね。ゴールデンじゃないから不服？

52446

なるほど、こっちなら大きくて目立ちますね！

「まずは足試し！5月29日のピークハントにでませんか！」

ショーブン
2005.4.8

アロハさんの強力な勧誘でみなさん奥武蔵にむけ盛り上がりおられますね。そのまえに、どうですか、かどきちさんからも伝えていただいたように同じスポーツエイドジャパン（館山さん・二枚目！）のてづくりレースであるピークハントに出てみませんか？

ピークハントならマヒナドールさんが伝えてくれているように距離も手ごろだし（もちろん山道ののぼりは大変ですけど）スタートして名栗湖のまわりの舗装路をぐるっと走るのでウオームアップも十分にできます。トレイル入門には最適のように思います。

頂上のゴールのあとスタート地点までは森林浴しながらたら下って戻ってくるわけですが、途中でスタッフの方がなんととれたての山菜のてんぷらを揚げて食べさせてくれていたのがとっても感動でした。おにぎりも握ってくれていてほんとにおいしかったなあ。

そしてとどめは「さわらびの湯」。市営、露天風呂つき、緑深い谷あいの景色を堪能してゆったり疲れもいやせます。手打ちうどんの店も近

くにあっていたりつくせり！いずれでもミニ集会可能です。

飯能からバスで一本なので、行き帰りもとっても楽ちんです。今度で3回目の開催というこの大会、自分だけの楽しみにしておくのはもったいないかなと、勧誘活動に乗り出しました。みなさんの参加で盛り上げましょう！

申し込み締め切りは4月29日ですからまだまだ大丈夫です。ご検討ください！

52447

ハワイ30名ご招待(° 〇 ° ;)

アロハ幸満
2005.4.8

おおお～～～★

ハワイ30名ご招待の見出しにビックリ！

＼(∇^∇)＼(ノ^ノ)ノ

さすが！メジャーな代々木RCだなと喜び勇んで、本文を読むと・・・残念！！

そんなうまい話はありませんよね(^^ゞ

でも、TV出演依頼がくるのですから、やはりメジャーなクラブになったのは間違いないね！

これからも、会員が増えていくといいですね！

今年の目標は、まずは100名達成です！

2007年度ホノルルマラソンには、やはりチャータ機を用意しなければなりませんね！

マハロ菊池さん>

頑張りましょう！

(^_^)ノ

アロハです(。ー。；)

52448

奥武蔵は22日頃からエントリー開始だそうです。(^^)

まったかいな～
2005.4.8

マハロさん>

スポーツエイドジャパンさんに確認したところ、22日頃からエントリー開始だということでした。申込み殺到の前にエントリーしなきゃいけませんねー。ランネットに出るならネットエントリーが楽ですね。

北丹沢もエントリー見当たらないんすよねー、ランネット。(ー。；)

52449

接続ポート変更中

マハロ菊池
2005.4.8

やはりドコモユーザ以外の方に申し訳ないので接続ポートを一般的な80番に変更する作業をしています。うまくいけばauとボーダフォンでも接続できると思います。よって作業中は接続が出来ないかもしれませんが御了承ください。と、ここに書いても接続できないときは見れないか・・・。

で、うまくいった場合当会のデータベースサイトにリンクいただいる場合、リンクを変更していただかなくてはなりません。

変更は、URL中の「:591」をトルツメ（削除）するだけです。つまり、

<http://cri-how.dyndns.org:591>の:591がポート指定なんで、この:591を取ってくださいということでもあります。

トップページは変更ありません。

まったかいな～さん、22日からね。了解しました。

アロハさん、ホットメール申し込んで当たれば30人行けるかもしれませんよ。

ショーブンさん、なるほどピークハントは5月29日ですか。それも出てみたいですね。っていつてるとキリないけど検討してしまますよ。

auおよびボーダフォンで新しめのケータイであれば、もしかして代々木RC携帯版にアクセス可能かもしれません。お試しください。URLは下記で、もちろんパソコンからも見れます。

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

52450

山に登る？

まさコナビール 3 2 8
2005.4.8

さきほど書き終えて「送信」を押したらNotFoundでそれ以降データベースがなんたらかんたら・・・。根本をいじっていたんですね。ご苦労さまでした。

>ショーブンさん

ピークハント参加します。前からチェックしていた大会だったんですけど、もう期限が迫っていたんですね。来週になっちゃうと忘れてしまいそうなのでエントリーしました。よろしく願いいたします。

>かどきちさん

後でメールもお送りしますが、北丹沢の宿お願いいたします。別に何日も考えてもしょうがないですし、面白そうなので参加いたします。お手柔らかに・・・(^_^)

52451

お、proxy経由でも

まさコナビール 3 2 8
2005.4.8

80番開放のおかげでproxy経由でも繋がることができました！これで、代々木RCの為にダイヤルアップ接続しなくても済みます(笑)

52452

明日は、奥多摩トレイルラン練習会をやりませう！

アロハ幸福
2005.4.8

当クラブ主催の奥多摩トレイルラン練習会を開催致します。

JR奥多摩駅からバスに揺られて、三頭山麓から一気に山頂を登り、南下して陣馬山を目指します。

天気も良さそうですから、かなり暑いかもしれませんね(「マ」；)

●まささん!>

北丹沢耐久参加表明ありがとうございます。ところより感謝申し上げます。

次ぎは、あなたです！

前泊は“わいわいがやが”と盛り上がりましょう！

さて、アロハはこれから飲み会です。明日は、二日酔いしなければよいのですが(>_>)。

アロハです(ー。ー；)

52453

80ポートへ変更完了しました。今のところ問題なく動いてるように見えます。

マハロ菊池
2005.4.8

あとは直し漏れがないかチェックしないとね。なにかあったらご連絡ください。

とりあえずMSNのブログスペースに代々木ランニングクラブ ログのページを確保しました。

私のメアドはmahalo55_yoyogirc@hotmail~です。いっぱいスパムが来るんだろうなあ。

私は明日がフリマだと思ってたら来週でした。けど明日は宇都宮出張だあ。早く寝なきゃね。

アロハさん、山は花粉はないんですかね？今日は多かったですね。頑張ってください。

まさコナさん、アクセス中にいじっていて申し訳ありませんでした。最初から80ポートで運用しとけばよかったですね。これでコスメルさんも会社で見れますかね。ダイヤルアップって冗談ですよ？そんな人ホブロンさんくらいだと思ってましたよ。

祝、ボーダフォン開通。うちの奥さんの機種V401SHで接続確認しました。ただし鍛練とグッズのリスト表示は容量オーバーで表示できませんとってきた。古い503iでも大丈夫な容量なのになあ。またjpeg画像がなぜか表示せず。ま、一応ボーダフォンはクリアですね。で、auは会社の人のでやった所503エラー。うーむ。一筋縄ではいきませんなあ。とりあえずそういう所があります。

52454

奥武蔵～

パホイホイ小虫
2005.4.9

>アロハさん

もうちょっと丈夫な脚が出来たら必ず行きますので、待ってください

ね。今はまだ駄目！

>「た」っぴい千葉さん
は・じ・め・ま・し・て～
歓迎！

52455

はじめまして！

よろしく願いいたします。

たっぴい千葉
2005.4.9

このたび入会させていただきました、たっぴい千葉です。まだ走り始めて半年少々ですが、地道にやっています。どんな奴か詳細は、末尾urlを参照願います。今後とも末永くよろしく願いいたします。

>パホイホイ小虫どの

本人の登場前にウェルカムメッセージ、どーもです(ハハ)ノ

<http://d.hatena.ne.jp/tamu2822/>

52456

推薦！

pompom
2005.4.9

良いお天気ですね。

代々木公園で独り、プチ花見ランしてきました。去年は花見客賑わうこの公園で思いっきり転んで恥ずかしい思いをしましたので、今日は気をつけて走ってきました。

ところでマハロさん、TV出演の件どうなったんでしょうか？私はラハイナ親子様を大推薦です。ご本人はご迷惑かもしれませんが、凄くピッタリな感じしませんか？

52457

奥多摩トレイルラン練習会を、無事に終了致しました！

JR奥多摩駅よりバスに揺られて、鴨沢下車。

三頭山を目指して蛇行を何回も繰り返す辛い練習会となりました。

今回は、門吉さんとホロさんが参加するTTR100のコース下見を兼ねるでの試走です。

いや～疲れましたよ

！標高1500を一気に駆け登るのは、シンドイの一言！

約6時間のトレイル練習会です。

練習会としては、走行時間の長い練習会でした。

きっかっ～た！

(X_X;)

アロハ幸満
2005.4.9

アロハです(。ー;)
また間違いた！

52458

なんだか凄そうですね(ー;)

まったかいな～
2005.4.9

アロハさんがきついは・・・。相当な練習会だったようですねー。でも、天気が良くてよかったですね。(^^)お疲れ様でした。

私は明日千代田桜祭りマラニックに参加です。今日、近所の桜が満開だったのでとても楽しみ。足首痛がちょっと困ったちゃんですけど、

どうやら痛みだけはとれたのでテーピングしてゆっくと桜を楽しもうと思います。

5月の予定が玉川上水だけなので他の大会やら練習会やら入れたいですけどなんかいいのいないですかねー。

52459

うりり？もんじゃランでホブロンさんにニアミス？？

マヒナドルうりこ
2005.4.9

気持ちのいいお天気でしたね。下町もんじゃランを走ってきました。富岡八幡宮の伊能忠敬像がスタート、墨田川、相撲部屋屋限、木場公園、夢の島、辰巳の森などを経て月島温泉、もんじゃと続くマラニックで、うなるほどの桜、桜、桜。完璧な花見ランでした。

途中、夢の島でセーラー服の撮影会に行き当たりました。あれ？ホブロンさんの撮影は平日だったよね。。と思いつつも、キョロキョロ探しちゃいました。撮影会っていても、制服姿の女のこひとり反射板持ったオニチャン2～3人だったんですけど。夢の島って制服撮影会のメッカなんですかねえ？

pompomさん、私も先週のおつぼみランで転びましたが、今日のもんじゃランでも出発前の門前仲町駅前思いきり転びました。こないだは「ボテ」、今日は「ベチャ」と音がしました。ハズカシかったですん。

マハロさん、ラハイナ親子推薦にもう一票！ラナイ親子もいい感じですよ～（あ、親子ではお会いしてないんですけど）。

↓今日走ったコースです。もんじゃ後の月島駅で、同じテーマで54km走ってきたという別のグループにもお会いしました。

<http://www.age.ne.jp/x/mu/BM/MBRC/shitamachi.html>

52461

もんじゃと杉？

アロハ幸満
2005.4.10

●マナうりさん！>

もんじゃランお疲れ様でした！旨そうだな・・・何*程走られましたか？

●まったかいな！>

アロハのブログ初カキコありがとう(^ー^)
今後も、よろしく願い申し上げます。

昨日の奥多摩トレイルでは、花粉に悩まされました。

車窓から見ると、山全体から湯気のように立ち上っているのです・・・山中に入るのが不安になりました。

勿論、ラン中は二人ともマスクをしなければなりませんでした！

(X_X)

52462

20*と桜

アロハ
2005.4.10

おはようございます！

ジョーブンさん

ピークハントいいですね！ただ、門吉さんと二人で話したのですが距離20キロと短いな～～～なんて！

+αで鍛練するかな？少し検討させて戴きます！

まったかいなさん！

桜マラニック頑張ってくださいね！今度飲み会をやりましょうよ！朝から失礼致しました！

52463

お引越し

アロハ幸満
2005.4.10

当クラブ(WITH&ALWAYS.URC)メンバーの“年男モリチャン”のお引越しヘルパーに参加致します。

ちなみに、豪華新築マンションです。

当クラブ員総出で、力になりたいと思います。

ここが、ネット上のクラブとは違う点かな？

アロハも、軍手やゴミ袋そしてマスク持参で参上つかまります。

門吉さんは、2トン車の運転手に早変わり！

筋トレマッスル本領発揮です！

でも、お引越しより、その後の飲み会がメインだったりして～(^^)

52464

いい天気。光ヶ丘半周のみ。

マハロ菊池
2005.4.10

今日は井の頭公園に花見に行くので半周で帰ってまいりましたが、光ヶ丘公園も桜がキレイでありました。

アロハさん、引っ越しご苦労様です。
かどきちさんもトラック運転お気を付けて。

マヒナドールさん、制服風がイーストボーやだとホブロンさんの確率が高いですね。

まったかいな～さん、マラニック頑張ってください。天気よすぎかもね。

pompomさん、たしかに去年はこけてましたね。
テレビの方は紹介してくださいというだけで必ず出演決定ではないと思いますけどね。今のところ希望者はいないみたい、というか土日で会社宛のメールを見ておりません。

たっぴいさん、初めまして。単身赴任ご苦労様であります。
10km記録更新にむけ頑張ってください。

パホイホイさん、踵は良くなってきましたかね？赤羽まで無理せず力ためといてください。

52465

う、嬉しいんですけど...

ライナ・キミコ
2005.4.10

pompomさん、マヒナドールさん、推薦して頂いて光栄なのですが、条件に合っているかは微妙なところですね。「親子で取り組んでいて・・・」う～ん、無理やりレースに引っ張り出しているだけかも？すぐ不貞腐れるし、この間まで中学校では陸上部に入ろうかなあと言っていたのに、今ではやっぱり違う部にしようと考えているらしいです。「健康でアクティブに・・・」も、練習量が多い訳でもないのに、満身創痍で情けない限りです。
ライナさんの方が適任では？

毎日千鳥ヶ淵でお花見通勤していますが、この週末も息子を誘って行って来ました。千鳥ヶ淵は混み過ぎて並ばなくては入れないので、道路の反対側から眺めるだけで、靖国神社へ。昨年も来ていましたが

「猿回し」もやっていて楽しみにしてました。とっても上手ですよ。今日もお弁当を持ってまた行こうかなと言っているところです。丁度桜祭りも今日までで、明日から雨ですしね。他の名所も行って見たいのですが、つつい自転車で行ける通い慣れた場所へ行ってしまうですね。

52466

日向健康マラソン参加してきました

ホアロハこじろう
2005.4.10

マイナーな大会ですが、会社のメンバー6人が出場するということもあり参加を決めた大会です。
今回はペースメーカー的な役割でしたので、走りたい気持ちを抑えての参加でした。
ペース走がきちんとできたかは？ですが、メンバー2人が目標クリア・自己新でゴールすることができて良かったです。

今年は参加賞がTシャツと牛蒡で、さっそく牛蒡は妻が晩御飯にと調理しております。ちなみに去年はTシャツとしょうがでした。

52467

日向健康マラソン、お疲れ様でした！

たっぴい千葉
2005.4.10

こじろうさん、ペースメーカーお疲れ様でした。
私は、自宅から至近距離のため、エントリーを予定していたのですが、結局エントリーし損ねました。
参加賞が、なんかピミヨーに素敵ですね（笑

52468

あちゃ～。

wiwi
2005.4.10

またまた頸椎をイワシてしまいました。
今朝、jogをしている途中で「なんかへんだな～」と思いつつ、とりあえずゆっくり予定どおり走り終えたあと、ストレッチをしようと

たら、アレレ、首がまわりまへん。ちょっとでも上を向くと痛みが走るため、しばし固まってしまいました。年末からしばらくなんともなかったのが油断していました。
徐々にフルを走ったりして、疲れが抜けていないところ、ウィークデーはまったく走らずに週末だけ、ちょっと長めに走るというふうなへんな負荷をかけているせいでしょうか...。

今日のは出かける予定があったので、とりあえず近くのスポーツマッサージ（チェーン店です）を予約してから出かけ、夕方帰宅途中に立ち寄って一時間マッサージを受けました。また全身の筋肉ががちがちになってるようでした。

痛みはとれず、顔も上げられないままで、歩く衝撃でも痛いですが、長野は何か何でも走りたいたいで、こうなったら長野まであと2回くらいマッサージを受けにいこうかと思ってます。

アロハさんをはじめ皆さん、あちこちで頑張ってるらしいですね！やはり、反面ちょっとがんばってしまったりして故障を抱えてる方も、増えてきましたね。みなさん、早く回復して元気に走りたいたいですね～。

TVの件、私も真っ先にライナさん親子が頭に浮かびました。いい感じですよ～。ライナさんのことも家族レースの様子を読んでいい感じだな～と思いました。

ホアロハさん、牛蒡が参加賞っていいですね！おいしかったですか？

52469

今日からは雨ですかね

マハロ菊池
2005.4.11

お天気・気温って毎日違うんだなあなんて当たり前のことに納得しております。

wiwiさん、痛そうですね。マッサージで良くなるといいですが、お大事に。

たっぴいさん、松戸育ちの私でも千葉県山武郡って何処だか知りませんでしたよ。サンブスギは花粉が少ないそうですね。

ホアロハさん、お疲れさまでした。ごぼうは子供の頃は木の根っこみたいで嫌いだったけど近ごろ美味いと感じますね。

ライナさん、花見バイク？ですね。天気が良くて良かったですよね。テレビはちょっとひきますよね。

52470**いとすさまじき桜でした**

ショーブン
2005.4.11

短時間に命の限りばーっとさいた姿はせみしぐれのもようでもあり。その下を走り抜けるには圧倒されるほどの満開でした。

ローカルネタ、昨日は石神井公園西側の三宝寺池にある巖島神社の祭礼で、いつもは閉鎖されている洞窟が一般公開されており、懐中電灯持参で中に背をかかめて這って入り、宇賀神と呼ばれるご神体を拝んできました。関東ローム層のねっちらした赤土、メッシュシューズの底穴が埋まってしまいました。

さて土のうえのエクササイズともいえるトレイルランと普段のアスファルトのランを両方楽しめる棒ノ嶺ピークハント大会のPR第二回、ふと気づくと棒ノ嶺は西武線の遊名山30にもしっかりはいつております。ポスターに写真もありますので沿線ご利用の方はその絶景ぶりをチェックしてみてください。30箇所全部踏破(?)すると「栄光の完全踏破者」リストにのって記念品くれるそうですが棒ノ嶺だけで1000ポイント近く(標高に応じてポイントをくれるとかで)になりますのでお得(!?)です。

アロハさんにはたしかに棒ノ嶺では「足りない」と思います。が、こはひとつ、大会の盛り上げということでご参加いただけるとうれいのです。。。。。ってべつにスポーツエイドのまわしものではないんですけど。。。ひきつづきご検討のほどをお願いします!会長もぜひ、三二集会しましょうよー。

52471**乳首痛み対策**

ロヒ・ショーちゃん
2005.4.11

最近のクラブノートの進歩で、投稿者の関連記事を読んで楽しんでいきます。マハロさん、有難う御座います。

さて、表題の件ですが、近頃やっと10km以上走れるようになり、昨日も市内の花見ランに行ってきました。帰ってから、左の乳首がヒリヒリ痛む事に気づき、初めて走った時、ランシャツの右の乳首辺りが血まみれになっていた事を思い出しました。距離を走られている会員の皆様は、どのような対策をされていますか?

その内、慣れてきて乳首も強くなるのかなあ〜等、とも考えていましたが、一度聞いてみようとかキコしました。

アドバイスよりしくデス。

52472**昨日は最後のお花見チャンス**

玄米
2005.4.11

池上本門寺花祭りとゆう小さな大会に参加してきました。が、前日夜勤の為当日寝坊、あせって、あわてて、10時にエントリーしたはずが、終わってみると何故か5時でした。。。どおりでちびっこが多いと思った。ゼッパも一人だけ赤の二桁だったし。あっけない25分でした。こんな失敗はきっと私だけでしょうね

52473**靱帯断絶からの回復**

パラダイム
2005.4.11

マハロ菊池さん、こんにちは
クラブの皆様、こんにちは
私は12月に骨折、靱帯断絶してしまい。
そこから苦節4ヶ月
ようやく時速10kmで5kmを走れるようになりました。まだ靱帯の違和感と足首の柔軟性にはかけますが、あと2〜3ヶ月で完全回復のつもりでいます。
今年の冬には初マラソンに挑戦します。
怪我の経験者様でアドバイスを頂ければと思います。宜しくおねがいします。

<http://blog.so-net.ne.jp/paradim/>

52475**リスト入り (T_T)**

まったかいな〜
2005.4.11

昨日は千代田桜祭りマラニックに参加いたしました。良い天気、桜満開とちと暑いながらも最高の日でしたが。。。が、やはり先日の足首(最近はずねですが。)痛が再発。

あまりの痛さに本日ついにビョーインへ。。幸い疲労骨折はないもの

の、腱が炎症を起こしているらしく、しばし安静の指示が(ー;) 来週の霞ヶ浦はほぼあきらめました。。。皆さん故障には気をつけましょう。
ロヒショーさん>
私も昔よく流血していました。バンソコで防げます。ちなみ強化されるようですね。

52480**乳首痛み対策②**

ワイアラエ千葉
2005.4.11

ロヒさん
私は、以前はよくワセリンを塗って走っていました。今は「BODY GLIDE」という製品を愛用しています。

長距離を走るときは、汗をかくと、余計擦れますから、なるべく綿100%のシャツは着ないようにしています。

また、「Nip Guards」という商品もあります。実際には使ったことありませんが、「Online Instructions」で、その使用法が写真付きで見られます。大の男が、乳首にワセリン塗ったり、このNip Guardsを貼ったりしているのは、第三者から見たらかなり異様な光景でしょうね。

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

52482**故障中ですけどね。(^^)**

まったかいな〜
2005.4.11

アロハさん>
呑み会是非やりましょう〜。

52483**故障者多発?**

ヒロ兎玉
2005.4.11

なんだか怪我や故障してるメンバーの方多いですね。私も現在休走中の身です。勇気を持って休むとか頑張り過ぎないって思っても無理

しちゃうのがいけないみたい。長野Mは回避にしましたが、今週から徐々に始動するつもりです。

>wiwiさん

今シーズンは調子よかったのに、古傷再発？長野まで後6日なんでなんとか回復すればいいですね。

>パラダイムさん

はじめまして！大きな怪我と長期間闘ってるみたいで大変。フル走れるように頑張って克服してください。

>まったかいな～さん

私も荒川走った後に同じような所を痛めましたよ。思い切って2週間ぐらいは休んだ方がいいみたいです。

>ロヒさん

どーも！私ももっぱらバンドエイド派です。でも、最近は貼り忘れることもあって大丈夫みたいなので、それなりに鍛えられてるみたいです。

52484

平日でした

ホブロン石郷
2005.4.11

うりこさん、御無沙汰です。夢の島は7日の平日に撮影していました。首都高速を新木場で降りて、夢の島の駐車場に入ろう・・・と思っていたら曲る所が無くてネズミランドの有る千葉県まで行ってしまって、慌てて戻ってきました。案内板も無いし、解り難いところです。あの公園を管理しているのは、都庁に勤めているマハロ君のお友達なので、看板立てる様に御願いと・・・今回はイーストボーイと言う、女子高生なら知らない子は居ないらしいメーカーのサイト夏バージョンに使う写真のロケでした。あそこはゴミを燃やす熱で熱帯植物園を運営しているから地面が暖かいのか？この時期でも何処よりも緑が濃いですね。ちゃんとトラックも有るし、植物園はサウナのかわりになるかも？だし、寒い時期のトレーニングには良いかもしれませんね。eastboy.co.jp で女子高生の着替えシミュレーションもありますから観て下さいね。

52485

牛蒡のその後・・・

ホアロハこじろう
2005.4.12

昨日大会で頂いた牛蒡は、昨日きんぴらごぼう、本日ごぼうサラダとしておいしくいただきました。(^ _ ^)
秋に行われる勝浦マラソン参加賞の「あじの開き」もおいしいですよ。(コースはきついですけどね)

最近故障されてる方が多くなってきましたね。みなさん無理をしないで下さいね。

>ロヒさん

私もバンドエイド派です。またバンドエイドを忘れた時に贅沢にもサンプルのチタンテープを貼ったこともあります。

>ホブロンさん

うちの妻も高校の頃イーストボーイのセーターやシャツを着ていたそうです。いまでもあるそうです・・・そして2歳の長女のシャツもイーストボーイです (^ ^ ; A

52486

今日の千鳥ヶ淵は寂しい限り...

ラハйна・キミコ
2005.4.12

朝は、まだきれいだなぁと思っていましたが、やはり帰りはライト・アップも無いので、寂しい風情でした。お堀の中には花びらがいっぱい。

昨日の花見は犬まで連れて(散歩半分、バッグに入れて背負うのが半分)行ったので、千代田区まで至らずに、豊島区まででした。中山道からちょっとはずれた道に入ったら、染井霊園(ソメイヨシノ発祥の地が近いそうです)に偶然行き当たり、お線香の香りも漂う中での花見となりました。

さて全く走らずに長野目前ですが、代替トレとして選んだバイクが響いているのか、右膝少し腫れてます。折角雨も続く様ですので、ここは完全休養で我慢することにします。
wiwiさんも、大事な場所ですから労わってあげて下さいね。

52487

【故障中の皆さん！】

アロハ幸満
2005.4.12

かなり、故障の方が増加しているようです！(° 0 ° ;)

やはり、骨を支える筋肉が、運動量の増加とともに耐えられなくなっているようです。

所謂、悲鳴をあげている状態です・・・

この対策には、膝等を守ため筋肉強化しかありません。

アロハの場合、某トレーナーのアドバイスを受けて筋トレ中心に、まず鍛練をスタートとしました。

次に、ウォーキングに入り半年以上ゆっくと時間をかけて、走れる身体だ・・・つまり肉体強化を図りました。

ですから、幸にも大きな故障もなく現在に至っています。

●基本は、『筋トレ→ラン』の手順を踏むべきでしょう！！●

"現在故障中の皆さんは、焦らず休養が必要です！"

気分を変えてハイキングなんか如何でしょうか？例えば高尾山・陣馬山では？なかり足腰の鍛練になりますよ！

●wiwiさん！>

お身体大切にしてください！ここは休養と気分転換ですよ！

52488

荒川完走証届きましたね。

マハロ菊池
2005.4.12

グラフも縦軸を短くすれば平坦になってくれますなあ。

ラハйнаさん、私は昨日仕事のついでに雨で人もまばらな小金井公園に行きましたが、雨で落ちた桜がじゅうたん状態になっていてなかなかきれいでしたね。

ホアロハさん、特色ある参加賞って良いですね。白いTシャツばかり増えて困ってますからね。

ホブロンさん、着替えシミュレーションは本来の顧客と違うユーザ層に喜ばれそうですね。

ヒロさん、長野を回避し赤羽に全力投球ですね。よろしく願います。

まったかいな～さん、じっくり休養してください。

ワイアラエさん、今夏はトライアスロンですね。いいなあ。頑張ってください。外人さんは濃いですなあ・・・。

パラダイムさん、来年の荒川で打ち上げしましょう。

玄米さん、お疲れさまでした。5kmの記録がとれたと思えばよしとしましょう。失格扱いにならなくて良い大会でしたね。

ロヒさん、私は鍛えられたようでノーガードです。乳首はOKですが先日はランシャツで脇が擦れたりしました。

ショーブンさん、ピークハントも良さそうですね。検討いたしますよ。

52489

で、今週末17日は長野マラソンですね。

マハロ菊池
2005.4.12

まさコナさん、虹の木さん、みずやんさん、コスメルさん、wiwiさん、ラハイナさんが出場です。頑張ってください。

テレビ放送はNHK教育で、「第7回長野オリンピック記念長野マラソン」8:35～12:00までのロング中継であります。

霞ヶ浦はまったかいな～さんがエントリですが、お休みしたほうが良いでしょうね。富士五湖もあるしね。

アロハさん、おっしゃるように筋肉とかける負荷のバランスは大事ですよ。

52490

これも鍛錬の内、ですか。

ロヒ・ショーちゃん
2005.4.12

”乳首痛み対策”に、たくさんの情報、アドバイス、有難うございました。

走り始めの初心者ですので、これからも分からない事は、お聞きしますので、よろしくです。

52491

桜も終盤に近づき・・・

ゆり
2005.4.12

と、東京の母から聞きました。こちらの雨期もそろそろ終わりに近づいて欲しい！と思う今日この頃です。

故障されている方が多いようですね。かく言う自分も、何年かぶりに風邪を引き、10日のZoo Runは棄権してしまいました。残念。

先月、主人が帰ってきたときに、何を思ったかジョギングに付き合うというので、一緒に出かけました。するとすると、白いシャツに赤い斑点が一つ。そうです、乳首から血がにじんできたのです。息子の乳首のピアスも痛そうだけど、これも痛々しいものです。話には聞いていましたが、実際に目の当たりにし、こういうことかと、傷を労わるより、興味深く眺めてしまいました。

一つ一つ学んでいくのですね。

52493

代々木RC おもしろそう

ダディさえき
2005.4.12

脱力的運営方針が気に入っています。来月富士フェスタ走ります。出来具合をレポートしますよ～。

52494

雨ですっかり花散里に

ショーブン
2005.4.12

ほかあ、このくらいのぼんやりとしたグレーの空にはらはら散る感じの桜がすきだなあ。

和光樹林公園で、5kのトライアル?を試みました。4分38秒を(ここは1周が1kなのです)かさねてすっかりオールアウト気味でした。本番は、負けん気がどこまでひっぱってくれるか、たのしみっていう

か怖いかも。。。。

みなさん、赤羽ふれあいというところやさしい名前ですけど、勝手に気合入れてがんばりましょう。ってたすきもって走るとがんばっちゃうよねえ！

故障ってずっと一緒につきあうんだなーってやつと、すぐ別れてくれるやつと、いろいろいますよね。ほかあ、ずっと腰を痛めていると思っていたら、あるとき足の長さの違いを指摘されてからというもの、腰というより足首からはじまってすね・もも・股関節、ひいては骨盤と足の骨のつきかたまで気にするようになりました。もみもみしないですぐ固まります。

有楽町でしばらくやっていた人体展、見に行った人も多いと思いますけど、自分も2時間ばかり股関節のあたりばかり見てました。走ることはカラダそのものに興味をもつことなのですね、きっと。

ロヒさま、いちばん効くのは、緩いシャツを着て走ることです。あたりまえですけど、案外、悩んでいる人はぱつんぱつん系で走っていることが多いようですから。。。。

赤羽ふれあいには、ピークハントの申し込み書をたくさんコピーしてもらっていきますよー！勧誘ご迷惑かと思いますが、ぜひ！ご検討お願いいたします。

52495

乳首対策にバンドエイドは古い！

アロハ幸満
2005.4.12

アロハがお勧めは、足首を固定する粘着テープがお勧め！適当随時に切れるし、粘着度が大きい！まず剥がれる心配がない。

それから、肌を守るといわれるディクソンスポーツの泡タイプは汗で流れてしまい、残念ながら効果が薄い！やはり、ワセリンには敵わない！長距離であればあるほどその効用に感心します。股ツレや脇などの摩擦から長時間守ってくれます。すこし油性で、ベタベタしますが慣れれば問題無い。

ワセリンは、首筋や足首そして股等に塗ると長時間保持できるし、安価です。また、塗ると防寒対策にもなります。以前からあったワセリンですが、その効用には肩を並べる物はないと信じています。

52497

いいじゃないですか!

ひとそれぞれで!!

ロヒ・ショーちゃん
2005.4.13

アロハ幸満様、
乳首痛み対策のアドバイス有難う御座います。

アロハ幸満様の今までの発言から、“ダディさえきさん”の発言に、憤慨されるのは分かりますが、代々木RCに興味を持つのは人それぞれ、マハロさんの魅力に引き込まれて、入会するのだと思います。

マハロさんの“走り始めから2002年のホノルル完走までの経緯”を見ると、そんなに力んで始めていないのが分かります。ランニングの魅力にどっぷり浸かってしまった現在のマハロさんの姿は、想像出来ないと思います。(私もそうなりつつあります。どこまで近づけるか?) “脱力的運営方針”の表現を、投げやりと(私は、そうは思いませんが)受け取るとアロハ幸満様の様にもなりますが、この最初のマハロさんの力まない取り組みを指していると考えれば、問題ないと思います。

今回の、アロハ幸満様のお詫びと訂正を求める発言は、以前にもニフティサーブと言うパソコン通信で良く起こり、誤る、誤らない、で不毛の論争に発展した経緯を踏み、除名騒ぎにまで発展したのを良く見ました。

アロハ幸満様も“楽しいが一番”と書かれています。
あまりこだわらないで、楽しく行きましょう。

新入りの分際で済みません。
このクラブノートが、不毛の発言の場にならないかと、心配して書き込みました。
失礼があれば、お許し下さい。

実は、私も、自分が楽しいから、会社や取引先の人にランニングを勧めていますが、なかなか理解してもらえません。これも、“人それぞれ”と、最近反省しています。

52498

ロヒさんへ

アロハ幸満
2005.4.13

アロハです。
コメントありがとうございます。
ロヒさんのお気持ちは理解できます。
おっしゃる通りでだと思います。

しかし言葉とは、なかなか難しいものです。

走ることの楽しさが一番であり、人それぞれであることは間違い無いと思います。

今後も楽しく明るいクラブであること、お互いにご協力戴けることを念願しています。

●ロヒさん! >
今後もよろしくです!

52499

雨ですね。

マハロ菊地
2005.4.13

4月もあつというまに半分終わってしまいそうですが、そろそろ赤羽駅伝の終了後どうするか考えないといけませんね。赤羽といえば伊勢屋の塩大福、セキネのシューマイ、健ちゃんおでんなどありますが、500円会費くらいで買ってきて土手で食べますかね?

今日はとりあえず健ちゃんおでんのURLを入れておきます。

アロハさん、ロヒさん、御助言ありがとうございます。

ショーブンさん、和光樹林公園の1000m走路は良いですよ。駅伝は前を行くランナーをとにかく抜く。そういう気にさせますよね。

ダディさえきさん、初めまして。富士フェスタ、頑張ってください。ご察しのように私は充分脱力系キャラでして、これも走って健康になる人の裾野を拡げようという魂胆であります。

ゆりさん、風邪でしたか。お大事に。今年は開花が遅かったですが、一気に咲いてきれいでしたよ。

http://www.enjoytokyo.jp/OD003Detail.html?ODEKAKE_ID=&SPOT_ID=_I_00000529

52500

auはだめでした>XX<

ショーブン
2005.4.13

おおー、これはすごいとまたぬか喜びつかの間、あれれエラー503だかなんだかで見られませんでした。

でも会長、無理なさらなくてくださいね、PCで十分楽しんでおりますから。

健ちゃんおでん、そそられますなあ。
えっと、赤羽ではお風呂行きはないのでしょうか?ってそればかりですからー。青梅帰り同様、またちょっと離れたところへいくのもよいかもかもしれませんね。緊張と弛緩、ですなあ。

石神井公園は豊宏湯という銭湯、高い天井、富士のおおきな絵、典型的な昭和の面影がのこっております。わざわざよくお世話になっております。

52501

雨ですねー(ー)

まったかいな~
2005.4.13

よく降りますね。
私は故障で骨休めならぬ、スジ休め中なので、走り日和でくやしい思いをするよりはマシですが、やっぱり晴れていたほうが気持ちよいですね。

足首痛の方は、お医者様の効きがいいのか痛みはほぼ消えてきました。(まだビッコで歩いてますが)

日々冷却と薬をしっかり飲んで、富士までになんとかしたいところです。

やっぱり走るだけでなく筋トレも必要なんですよ。でも、天気が良いと走っちゃうんですよ。笑)

52502

鎌倉歴史街道マラニック

アロハ幸満
2005.4.13

●マハロ菊地さん! >
前回は、コース設定を意識した下見試走でした。
今週末は、パンフ用の画像を撮るため、再度鎌倉ランに臨みます!

ところで、iモードからのクラブノート入口では、本文にも"見出し"の文字があり、ご丁寧に誘導して頂いているよえですね！

見出しと本文の書き込みが間違いないようになり、感謝致します。ありがとうございます！

52503

Vフォンから初書き込み

マヒナドルうりこ
2005.4.13

花冷えですね。冬に買った貼るカイロが再活躍です。

ショーブンさん、走ったらやっぱりお風呂ですよ。赤羽なら岩淵水門からすぐのテルメ末広、いちおしです。ちっちゃな露天もあるし。でも、駅伝参加者には確かスーパー銭湯半額券とかがついていたような？

肉マンにもヒカレル～！

52504

マハロさま

玄米
2005.4.13

ひえ～！sdのミHPどうしてわかったんですか？PC音痴の私には魔術師のように感じます。恐るべし。何故？何故？どうして？あ、すみません取り乱してしまいました。だってあちは誰も知らないし顔もわからんと思って好き放題書いていたような記憶が(汗)・・・でも、マハロさまが神の手で(う、あやしい)リンクを入れる設定をして下さるのならよろしく願います。お手数をお掛けしてすみません。今日は500円玉拾って「わーい！」とポケットに入れた瞬間に振り向いたらマハロさまにばっちり見られてた気分です。

52506

赤羽といえば。

まったかいな～
2005.4.13

そういえばこの間アド街で『赤羽』をやりましたね～。先日赤羽

で呑んだときに参考にしました。マハロさん、おでんだと『丸健水産』もいいますよ。(^^)

<http://www.kitanet.ne.jp/~1bangai/mise/syokuhin/marukensuisan/marukensuisan.htm>

駅伝の日って富士チャレンジと同じ日なんですよ～ざんねん。

<http://www.tv-tokyo.co.jp/adomachi/050402/index.html>

52507

赤羽の日は、富士チャレンジですから・・・

アロハ幸満
2005.4.13

当クラブから参加するメンバーを、赤羽駅伝の日には、アロハは富士五湖チャレンジに応援に参ります。赤羽駅伝に参加される皆さん！頑張ってくださいね！

52508

あれっ？また大きくなって？

ラйна・キミコ
2005.4.14

今日は画面を開けてみたら入り切らず、スクロールしなければなりません。またどこか変わっているのですか？

さて今週末は、いよいよ長野ですが、ますますヨロシクナイ状態です。赤羽も8kmに1時間かかるかも？です。メンバーの皆様、ゴメンなさい(今から謝っておこう)。

52509

ああ、やはり天気は良いほうがいいですね。

マハロ菊池
2005.4.14

いつも朝走ってる方は非常にすがすがしい朝なんじゃないでしょうかね。

ラйнаさん、入れ物は変わってないんですが、たぶんブラウザが052506の丸健水産のURLを長い英単語と解して自動改行しないのだと思います。Win meのIE6とMacOSXのサファリでグリーンと伸びているのを私も確認しました。ちなみにMacOS9のIE5だ

とsyokuhin/部分で問題なく自動的に改行されています。これは対応方法あるのでしょうかね？

アロハさん、鎌倉チェックご苦労様です。今週末は天気も良さそうですね。

まったかいな～さん、駅伝当日はアド街のNo.1になってる「ばか祭り」がちょうど行われているわけで、昨年赤羽周辺はけっこう大変な状態になっていましたよ。

玄米さん、設定しましたので次回書き込み時から▲マークが出るようになります。「sdのミHP」のURLは入会申込みのフォームに記入していただけてましたよ。

マヒナドルさん、セキネは肉まんとシューマイのアンが同じな気がするんですよ。なのでシューマイのが分けやすいかなって思ったんですが、肉まんの肉汁がしみたパンの部分が美味いんですよ～。

ショーブンさん、auのA1402Sという機種で試しましたが502のエラー(サーバー側のエラー)と出ますね。調べてはみましたがなかなか分かりませんなあ。auだけ通らないってのもショックですよ。

52510

とはいっても気になるので、

マハロ菊池
2005.4.14

クラブノートの本文の左右を300ピクセルにしてみました。それでも長いURLだけ飛び出ますけど、一応いかがでしょうね。

52511

もしかして原因作りました??(^^;))

まったかいな～
2005.4.14

すみませーん。URLの長い入れちゃいましたね。今後は気をつけますね。

52512

マハロさま

玄米
2005.4.14

設定ありがとうございます。入会申込時にUPLを記入していたとは！健忘症ですみません。またまた画面に向かって赤面してしまいました。あ～恥ずかしい。

鬼あし夜桜知-ランニング*は仕事に追われて時間の取れない私の最終手段としてインテリ-しました「出発が夜中の12時だよ、昼じゃないんですよ？女の人あなたただけで大丈夫？後はね～おっさんが10人弱、ウルト走ってる人でもきついんだよ？いいの？本当にいいのね？でも、まあ1000円だからいっかあ！山の中じゃないし帰れない事もないから。」と言われてかなりびびってます。どきどき。あ～、今気が付いたけどもしかして迷惑だったのかな・・・それか変人とか思われたとか・・・でも、既に遅し。申し込んだもんね。男子限定とか書いてなかったし無理しないで迷惑になりそうなのはすばと帰ります。申込書の所属クラブの欄に代々木ランニング*クラブと記入しました(実は初めてです)。ここに記入したかったんですよ。何か嬉しいです。

52513

おじゃましまくております。(^^)

まったかいな～
2005.4.15

マハロさま>
このクラブノートの▲！いいですね！！

52514

すがすがしいお天気。駅伝練習日和。

マヒナドールうりこ
2005.4.15

久しぶりに朝ラン、夜ラン、ダブルヘッダーでした。気持ち良かった♪

玄米さん、鬼あし夜桜、いいな～。玉川上水を羽村から新宿目指して東京湾までいっちゃうんですね。私もスポーツエントリーで申し込もうとして、赤羽駅伝の日であることにハタと気がついたのでした。ウルトラおっさん10人もボディガードにつけて走るなんて、セレブ気分なナイトランになりそうですね。楽しんでくださいね。鬼あし常連のおっさんたち、優しいから、ぼっちりガードしてくれますよ。きつと。

赤羽駅伝が近づいてきました。ラハイナさん、長野も駅伝も、無理しないでね～。駅伝は、ぶっとびして走ってきても、2区の私で必然的にゆっくりモードに入りますから、お気楽にね。

今日の(あ、昨日だ)長距離教室は、300mインターバル5本、200mインターバル8本でした。私の駅伝の目標タイムは3km15分切りでありまして、同じ区間を走るマハロ隊長は12分切り目前。てことは隊長がゴールしてからお湯をいれたカップ麺が私がゴールすることに食べ頃になってるんですね。もちょっと健康的なたとえにすると、半熟卵がゆであがる頃。渋井陽子選手クラスのラップと比較すると、固ゆで卵ができてあがる時間差となります。たった3kmでずいぶん差がつくものですね。

長距離教室今月は、短い距離をリラックスしてリズム良く走るトレーニング。駅伝参加のみなさん、直前スピードトレに、フォームの確認に、いかがですか～。水・金のジョギング教室でも、駅伝に向けて1000m走など、メニューに入れてくださるそうです♪

<http://www.runner.ne.jp/kokuritu.htm>

52515

代々木ランニングクラブログ準備完了

マハロ菊池
2005.4.15

ちょっと前に御報告したMSNのHOTサークルチャレンジ2005用にMSNスペースにブログページを準備しました。これは20万円でももらえれば、ヨヨTシャツを作ったり、のぼりや横断幕を作ったりするための資金になるかもというはかない希望のためです。

鍛練、グッズ、クラブノートのカテゴリ以外の辺りを書き込みつつクラブのアピールをしてる風にするつもりです。

来週からは30名様ハワイ合宿御招待のクイズ？かなにかも始まるようなので御興味のある方は参加してみてください。
<http://circle.msn.co.jp/>

それにしてもこういうクラブ系のブログってマルチユーザで書ければ良いのになと思いますね。

マヒナドールさん、鍛練してますね～。18日の国立1000mインターバルは効きそうですね。天気が良ければ私も行ってみますかね。

まったかいな～さん、長いURL別に気にしないでください。昨日アップした私の鍛練レボなどもムーパークの長いURLでレイアウトは崩れております。

玄米さん、玉川上水を一足先に下るわけですね。夜ですかあ。暗いだ

ろうなあ・・・。ヘッドランプとかするんですかね？足元注意して頑張ってください。

<http://spaces.msn.com/members/yoyogirc/>

52516

つよめに5kmって

ショープン
2005.4.15

走り甲斐ありますねえー、いつものニコニコペースがぶっとび、着地フェチのはずがずたずたになり、腕振りもなにもくそくらえで、ええいまよって感じのほおほのてい、でやっと5km。。。昨夜、つよめにスタートしたいつもコース、時間はみじかかったものの濃い鍛練となりました。あースピード練習してなかったもんねー。国立はだれでもふらりと参加できるのですか？習いにいってみよっかなー。

マヒ様、テルメ末広きれいそうですねー。会長、ミニ集会ご検討ください。飲食がないのかな？

au、機種変してみたらGPS機能が面白くてはまりそうです。電車に乗ってみたいなら、すごいスピードで自分マークが地図を動いていきます(笑)、走りながら見るわけにはいきませんがねー。

長野参加のみなさま、がんばってください。テレビちらちら見えます。会長、やしの葉を刈り込んでいただいたのですね、すっきりしましたねえ。

52517

MSNのブログって

マハロ菊池
2005.4.15

コメントするのも.NETのパスポートがいるんですね。もし新規にhotmailアカウントを作成していただける場合は、〇〇〇_yoyogirc@hotmail.co.jpなんてしとくと来週からのクイズ大会に参加しやすいのかもしれない。(来週にならないと私も良く分かりません)ちなみに〇〇〇の所がハンドル名です。私の場合さらに数字を足さないと認証されませんでした。

このブログ、ウインドウズだと簡単にリンクを入れたり写真を挿入したり絵文字を使ったり出来るようになっていますが、Macでやるうとすると改行するだけでも>br>を手打ちしなければならずhtmlタグの知識がいりますなあ。はははあ。

ショーブンさん、国立は初回だけ会員カード作る時間を5分ほど要しますが、基本的に勝手に参加できますよ。赤羽は土手で集会と思ってますけどね。天気にもよりますよね。

52518

バーゲン情報求

アロハ幸満
2005.4.15

●代走会のみなさま！●
お願いがあります。

バーゲン情報がありましたら、お知らせ戴けませんか？

いよいよ、萩往環マラニック250*大会が迫っております。
それに向けて、上下ウエア・ロングタイツ・リック・帽子・ゴアテック製のレインウエア等の格安情報がありましたら、参考にさせていただきます。

よろしく願います。
m(_)_m

52519

ブログが盛んだ！

アロハ幸満
2005.4.15

wiwiさん！>
と
マヒウリさん！>

そろそろ、ブログを開設しましょう！！
結構、肩の凝らない鍛練日記的な点が良いと思います。
勿論、初カキコはアロハです！

52520

行って来ます。長野マラソン

まさコナビル328
2005.4.15

長野マラソン選手団、副団長補佐秘書のまさコナです。

明日より我々、代々木RCを代表する精鋭6名が長野市内を爆走して参ります。(予定)

なお、23km付近に代々木RC応援団をセットしておりますので、TVでご覧の方はご注目ください。(本当は期待しないでね)

また、本長野マラソンの鍛練レポートは選手6名の申告タイムから一番遠い人が書くことになっております。そちらもお楽しみ。ではでは！！

52521

ぼちぼちリハビリ開始です。

まったかいな～
2005.4.15

昨日辺りから、文明の利器！エスカレーターを止め、全て階段を使う生活に戻しました。

徐々に復活しないとイケませんからね。がんばりまーす。

52522

行って来ます。長野マラソン②

wiwi
2005.4.15

長野マラソン選手団、ただの団員wiwiです。TV観戦してる方のため代々木RCのたすきで走ります。(うそです。すみません。)

ひさびさの里帰り、楽しみです。行きたい温泉があるので、月曜日はそこに行くのを楽しみにしてます！
まだ荷造りをしてないので、遊んでる場合じゃないのに、つつい遊んじゃってます。

まったかいな～さん、わたしも朝地下鉄の階段を昇ろうとおもうのですが、ついエスカレーターに乗ってしまい、言い訳がましく右側を歩いて昇ってます。

アロハさん、ドキッです。最近みなさんのブログをのぞくのひそかな楽しみとしております。私は一日のほとんどをPCに向かって、仕事したりメール書いたりしてるのに、それ以上のことは出来ない情け

なさです。でも実はブログ開設の誘惑がちょっと忍び寄ってきてます。そのうちこっそり試してみようかな～。

52523

行って来ま～す③

ラハイナ・キミコ
2005.4.16

長野マラソン選手団、鍛練レポート係ラハイナ(本当は未だ決まってるけど...)です。

私はもう1年、九段下駅の階段を歩いてます。ついでに会社の階段も今まで3Fだったのが、この4月の異動で7Fになり、鍛錬度がUP?しました。まだ1週間なので息が切れまーす。

さて、私は今からお風呂と荷造りです。何やってんだか...

52524

行って来ます。長野マラソン3

みずやん
2005.4.16

長野マラソン選手団、ラーメンカーボローディング担当のみずやんです。

明日(もう今日か)ほぼ始発で出発なので早く寝ようと思いつつ、いつの間にかこんな時間です。もうあとは善光寺にお参りして神頼みしかありませんね。

つくばで撃沈してからほぼ五ヶ月。この日のために積み重ねてきた練習を自信に、今度こそ納得の出来る走りをしたいです。
なーんて、そんなこと言いながら前日にラーメン3杯とか食べちゃダメそうですね。
そばも食べたいなあ。

52525

行ってらっしゃーい。長野マラソン(啓)

ホアロハこじろう
2005.4.16

長野マラソン応援団、お留守番兼TV録画担当ホアロハこじろうです。

長野M選手団の皆さん、いよいよ明日（今日）出陣ですね。レースではベストを尽くして頑張ってください。

当日はTVの前で応援してますからね。でも子供とのチャンネル争いに負けたらどうしよう・・・。

52526

行ってらっしゃ～い。長野マラソン (貳)

パホイホイ小虫
2005.4.16

今週末来週も大会盛り沢山ですね。私はどうも、赤羽は「走るぞ！」というより「代走会のお楽しみ会♪」という感じでなんだか気が抜けちゃってます。

>ラハイナさん

というわけで、赤羽のことは気になさらず無理なさらずに・・・。私も5km30分とかいう感じかもしれないです。レディースの皆様ごめんなさい。

>wiwiさん

ブログ！ブログ！

>マヒナドールさん

長距離教室、いつか出てみたいと思っています。インターバル走ってやったことないのです。

52527

長野マラソン選手団の皆さん！

アロハ幸満
2005.4.16

各自納得できるレースを祈っています！

＼（´マ`）／

エントリーしたものの、体調不良等で参加できない皆さんの分もガンバ！

TV観戦しながら、皆さんを応援致しますよ！

52528

行って来ます。長野マラソン 4

コスメル前村
2005.4.16

長野マラソン選手団最後尾のコスメル前村です。代走会のロゴシールをユニフォームに貼って走ります。選手団の皆さんの分も作ったのでよかったです。代走会ロゴがNHKで放送されるかも？！

52529

行ってきます。長野マラソン 5

虹の木
2005.4.16

長野マラソン選手団、ただの団員その2の虹の木です。熊谷のハーフで痛めた右脚の方はどうやら大丈夫のようなので精一杯走ってきます。たぶん放送終了直前にゴールできるはずだと思いますのでTV観戦の皆様注目しててください。

52530

行ってらっしゃ～い。長野マラソン (参)

まったかいな～
2005.4.16

選手団の皆さん。頑張ってくださいねー！
きっといいレースになりますよ！

52531

行ってらっしゃ～い。長野マラソン(四)

玄米
2005.4.16

会社から応援してます。いい天気で良かったですね。今日はTV常時ONにしてお仕事をします。

マヒナドールさま ほっとするコメントありがとうございます。かなり緊張してたんです。安心しました。マハロさまがヘッドランプ必要(足元が暗い)？と言っていたので100円ショップで懐中電灯を買おうか迷っています(100円なんだから買え～～)。基本的にサイフしか持って行かないつもりですが、軽装過ぎかな？等と余計な事ばかり考えてしまいます(こらあちゃんと仕事せんかい)。。。。

52533

ビバビバ長野マラソン選手団！

マヒナドールうりこ
2005.4.16

なんだか私まで心拍数あがってきましたよ。選手のみなさん、思いっきり楽しんでくださいね。

さて、私のほうは、霞ヶ浦マラソンで、急遽ベンチ入りが決まりました。伴走者のひとりが体調不安のため、代りに伴走できるよう、スタンバイします。走ったことのないコースなので、伴走メモづくりに、土浦に下見に向かってるところです。「代走会員；待機中」で、なんかカコヨクないですか？勿論、選手にとっては、一緒に走り慣れた伴走者と走るのが一番安心なので、伴走予定者の回復を祈るばかりなのですが。

玄米さん、お仕事ほんと、忙しそうですね。荷物は身軽なほうが絶対楽ですよ～。できれば両手はあけときたいですね。てことは、頭につけるライトかぁ～。う～ん。

52534

今日は国立の隣でフリマでした。

マハロ菊池
2005.4.16

なのでランニングはお休みでした。国立競技場ではアントラズ対ジェフだったみたいですね。夕食後にジムに行こうと。

長野の皆さんはもう長野に移動してるでしょうね。明日はテレビが楽しみです。

マヒナドールさん、代走会員が伴走の代走ですね。頑張ってください。

玄米さん、装備とかに関しては鬼足の人に伺ったほうが良いかもしれませんね。

52535

なんかすごい記録集がきましたね

ショープン
2005.4.16

いささか日間に属する青梅マラソン、昨日大会事務局から一冊にまとまった記録集が送られてきました。ご参加のみなさんの手元にも着いたことと思います。参加者全員の公式記録集とは、すごいなあー。

ああー、70歳の10kレース、30分台がばしばしでてるぞーって感動しちゃいました。ぼくにとってはいまから30年後、鍛錬のしがいもあるというもの。

自分はまだ代走会に入るまえのエントリだったのでPRに貢献(?)できておりません。今後はせつせと名前をだすぞー、ってじつはさきほどピークハントの申し込みを済ませてきました。

川越では雨が降り出しています。このくらいなら帰宅ラン観光いや散行か、リュックにタオルを入れなければなるまーにゃ。レッズも初勝利目前だぞー。

マヒ様、今度はフルの伴走ですか、カコヨスギです。

えい、もう一度、長野選手団がんばれ。みずやんさん、ここ川島のあじとみ、さかなだし系スープでなごめる味でしたよ。

52536

明日の天気は良さそうですね。(^^)

まったかいな～
2005.4.16

マラソン日和になりそうですね。

・・・しかし、うーむ。暇だ。ランがないと暇だ。(笑)

今年の4/24って赤羽はあるわ、鬼足はあるわ、富士だわ、なんで同じ日にやんのさーって日ですね。(ー)

明日は霞ヶ浦欠場(T T) (マヒナドールさんが伴走頑張ってくらはい。)なので、多摩川で魚釣り&七輪でバーベキューとしゃれこむ予定です。夕々の川釣り。これもまたまったくいい気分。子供の頃から行くとこのいくつもりでやんす。

52537

すみません

玄米
2005.4.16

自分の中で完璧に1日ずれておりました。今日は土曜日だったんですね・・・ああ、恥ずかしい。明日もお仕事なので会社から応援してません。

夕方100円ショップで自転車用の懐中電灯を購入。会社の電気溶接機でヘッドライトに改造したら電気がつかなくなりました。ハンダにしておけばよかった・・・

52538

玄米さん！頑張ってるね！

アロハ幸満
2005.4.16

玄米さん！

アロハです。今後ともよろしくです。

鬼足に参加とは凄いです！夜間走行は始めてですか？昼とは違い、夜もいいですよ！

楽しんでくださいね！

アロハも、鬼足に興味あります。

参加費も安いしね！

52539

ジョープンさん

アロハ幸満
2005.4.16

アロハです。

ピークハント楽しそうていいですね！前向きに決意しますよ！

これからの山は、新緑の季節でいいですよ！

52541

長野マラソン直前情報

みずやん
2005.4.17

宿泊先のホテルから書いてます。皆さん応援ありがとうございます。

昨日は長野駅近くの笑笑で「完走を誓う会」を開きました。私を含め皆さんリラックスできたのではないかと思います。

今日はコスメル前村さんによっていただいた代走会ステッカーを胸に貼って走ります。

こちらは朝夕寒いですが、昼間に掛けて気温が上がろうなので暑さが心配です。

ではちよいとひとつ走りてきます。

マヒナドールさん、かすみがうら頑張ってくださいね～。

52542

応援団団長 アロハ

アロハ
2005.4.17

長野マラソンまで、後2時間！

朝練が終わり、TV観戦待機OKです！

ビール片手に応援します。

ふれ～代々木RC！

ヽ(´▽`)/

マヒうりさ！

かすみがうらマラソン伴走ご苦労様です。

気持ちよく楽しく、ペースを刻んでください！

暑いよ！今日は・・・

52543

応援中～

パホイホイ小虫
2005.4.17

楽しそうなスタートでしたね。「うわー、出たい！」と思うくらい・・・

皆さんを一生懸命探しています。ステッカーを貼ってるのですね。(見えるかな～?)

52544**頑張ってください～い**

たっぴい千葉
2005.4.17

皆さんの走っている姿をテレビ越しに拝見していると、ホントこちら
も走りたくなってしまいます。

>アロハさん

ビール...いいなあ...

私は暫く朝練ができなくなりました(涙

52545**チャットで応援しませんか？**

たっぴい千葉
2005.4.17

本日限定で「長野応援チャット」作っちゃいました。

観戦中の方、お暇ならお越しください(笑

<http://chat.mimora.com/446575/>

52546**応援しま～す**

玄米
2005.4.17

今日に限って社長が居座って、肝心なスタートを観れませんでした。
ぐぐ・・・でも是から応援してま～す。

アロハ様 夜間走行は初めてです。どきどき。それなのに9:00には
出社しようという大馬鹿。鬼あしは、まだエントリー可能(4/20必着
って書いてありました)みたいです。どうですか？

52547**お疲れ様!!**

ロヒ・ショーちゃん
2005.4.17

長野マラソン中継終わってしまいましたネ!

参加メンバーが、そろそろゴールかなと言う所で終わってしまうので
すネ!

チャットの"た"さん"小虫"さんも、お疲れ様でした、お陰で楽し
くTV観戦出来ました。

私もチャットに参加しようとしたのですが、朝練から帰って来るのに
手間取ってしまい、ウェアの洗濯や朝食を食べながらだったので、
参加できませんでした。

これから、入りそびれていた、お風呂に入ります。

参加のメンバーの皆さんお疲れさんでした。レポート待ってます。

52548**参戦者の速報待ち～**

パホイホイ小虫
2005.4.17

私も2回目の洗濯物を干し忘れてたりしていました。これから家事しな
くては。

>ロヒさん

速い人を見るとわあわあ言っているだけで、全然メンバー発見が出来
なくて申し訳ないです。また機会がありましたらぜひ。でも、やっぱり、
応援もいいけど走ってる側がいいですね。

>玄米さん

いい天気の日曜日だけお仕事なんですね。お疲れ様です。鬼足レポ
も期待しています。

52549**代々木RCの結果が知りたい! どうなっていますか?****ビールが旨い!(^O^)(-.-)(_)**

アロハ幸満
2005.4.17

あ!(^O^)

52550**かすみがうら速報**

マヒナドルうりこ
2005.4.17

わーい、表彰台にのぼっちゃいました。さらに、伴走者にもメダルが
貰えちゃいました。

これから打ち上げなので、くわしくはのちほどV(^-^V

52551**長野参戦&観戦+かすみがうらお疲れさまでした。**

マハロ菊池
2005.4.17

長野マラソンの中継はなかなか面白かったですね。コレ観てると出た
くなりますよね。

マヒナドルさん、表彰台とはすごいですね。お疲れさまでした。

おっ、チャットも開設してたんですね。全然知らなかったなあ。

まったかいな～さんは多摩川で釣りですね。多摩川もきれいになった
みたいですね。

ショープンさん、そうそう、青梅のパンフなかなか写真集もついてて
りっぱなもんですよ。

12時から日テレの番組での東山さんのホノルルトライアスロンの
直前放送観てましたよ。日本時間だと今日の夜(正しくは明日)スタ
ートなんですよ。

52552**撃沈(ToT)**

まさコナ
2005.4.17

私の話だけさせていただけば、過去ワーストの3'51"58(ネット)でし
た。
荒川から考えると、天国と地獄です。

はい、鍛練レポート書きます。(;>)

52553**完走おめでとうございます(*^▽^*)**アロハ
2005.4.17

まささん！
長野お疲れ様でした。無事に完走しただけで凄いですよ(^o^;)それも、サブ4ですよ！！

荒川から長野まで約1月弱では、やはり無理があります。
フルの記録更新は、なかなか難しいです・・・

長野マラソンに参加された皆さん！どうもお疲れ様でした！
m(_)_m

52554**すっごいな～表彰台 (@_@)**まったかいな～
2005.4.17

マヒナドールさん、すごいっすねーあこがれの表彰台！めったに登れるところじゃないっすよねー。

長野マラソンも無事終わったようですね。暑い一日だったのでマラソンにはちょっとコンディション悪かったですかね。

私は予定通り多摩川に行っていたので、残念ながら中継はみれませんでした。(見てると走りたくなっちゃうし。)

皆さんおつかれた。(^^) /

52555**お疲れ様でした**パホイホイ小虫
2005.4.17

>マヒナドールさん
大役もこなして表彰台おめでとうございます！

>まささん
おつかれさまです。ゆっくり休んで、来週は元気な姿見せてください。

長野は見てても本当に暑そうでした。他の皆さんも無事完走されたか

しら？なんだか私も緊張した一日でした。

52556**お疲れ様でした&おめでとうございます**ホアロハこじろう
2005.4.17

長野選手団の皆さん、お疲れ様でした。ゆっくり休んで疲れを取ってくださいね。

マヒナドールさん
表彰台おめでとうございます。すばらしいですね。一度立ってみたいなあ～

たっぴいさん、小虫さん
チャット知ってれば参加したんですけどね、残念。応援組の時はチャット開催情報チェックするようにします。

52557**お疲れ様～♪**たっぴい千葉
2005.4.17

>マヒナドールさん
素晴らしいです！！
おめでとうございます！！

>まささん
最悪でもサブフォー、凄いです。
ホントお疲れ様でした。

>小虫さん
今日はお付き合いいただきまして、ありがとうございました。
これもC3EGRCの縁ってことで(謎)

52558**レースお疲れさまでした！**ヒロ兎玉
2005.4.17

今日は全国的にラン日和でなにより。でも、ちょい暑かったかな？長野マラソンは私もTVの前で熱～くなって応援してました。

憧れのサブ3達成したお二人には感動しました。私なんかまだまだ鍛練不足を痛感。

紅一点のスナックママさんは残念でしたけど、誰か玉砕覚悟で後ろ走ってないか目を凝らして見てましたよ^^)

>まささん
体調悪かったんだし、荒川からモチベーション維持するのは大変！頑張りましたよ。ゆっくり温泉入って疲れ取ってしばらく休養して下さい。

>マヒナドールさん
おーっ！表彰台は当クラブ初じゃないですか！やったねー。気分最高だったのでは。伴走お疲れさまでした。

>マハロさん
やっと走れるようになりましたんで、駅伝まで時間無いですけど出来る範囲で調整します。

今日深夜にロンドンマラソンのTV中継ありますね。男子は世界記録保持者のテルカドや歴代2位のコリル、アテネ金メダルのバルディーニに諏訪が出場。女子はラドクリフに孫英傑、オカヨにベトロアなんて豪華メンバーなんで、生で見たいところですけど、明日使い物にならなくなるんでビデオにします。

52559**長野マラソンおつかれさま**虹の木
2005.4.17

こんばんは、虹の木です。

長野マラソンに参加の皆さんおよびTV観戦の皆さんおつかれさまでした。

ちょっと暑かったのと、風が強かったですけどますますのお天気で気持ちよく走ることができました。なにより沿道の応援が聞いていた以上にすくくてそれに後押しされてたよう前半は予定していたよりも速いペースで走ってしまいました。そのせいか30km過ぎたあたりからおなか痛くなりラスト8kmは立ち止まったり、ちょっと歩いたりしながらのゴールでした。それでも前半の貯金が効いてグロスで

3:20:56、ネットは自分の時計で3:19:25で何とか3時間20分切りの目標は達成できました。TV放送時間内のゴールでしたので録画しておいたビデオの後ろの方だけちょっと見てみたらゴールの瞬間ほんの一瞬だけ映ってました。

>マヒナドールさん

伴走で表彰台、大役おつかれさま&おめでとうございました。

52560

長野マラソンお疲れ様③&撃沈②

ライナ・キミコ
2005.4.18

テレビ観戦&応援ありがとうございました。

・・・が、私も撃沈でした。荒川より11分以上遅いのは兎も角、レース運びが最悪でした。

やっぱり後半のハーフの方がタイムが良く、捨てていく戦法が似合っているし、次回に繋がると信じて、秋のフルではベストを尽くしたいと思います。(フルで歩いたり、ストレッチしたのは初めてでショックでした)

フェアウェルパーティーでは、ドーレ選手とシモン選手に握手と一緒に写真もお願いして、宝物になりました(私はげっそり疲れた顔なのが悲しいけど)。シモン選手、小柄できれい～。

マヒナドールさん、お疲れ様でした。かすみがうらも、暑かったでしょう?自分だけでなく他人を気遣いながら走るの、一層大変だったと思います。これからも頑張れ～!

ヒロさん、(小声で)私も館山で表彰台上ったんですよ(年代別の飛ぶ賞ですけど...)

52561

長野マラソンお疲れさまでした。

みずやん
2005.4.18

長野マラソン参加の皆さんお疲れさまでした。応援して頂いた皆さんありがとうございました。

私は目標だったサブ3.5をなんとか達成できました。きちんと計っていないのですがネットで3時間29分くらいでした。

風が強いのに参りましたが、とにかく応援がすごかったですね。野球少年達とのハイタッチも4、5回しました。

10km手前に「まはろーめん」なるラーメン屋がありました。マヒロさん、来年如何ですか?

52562

長野マラソンお疲れ様⑤&応援ありがとうございました。

コスメル前村
2005.4.18

テレビ応援ありがとうございました。

申告タイムには届きませんでした、荒川より25秒自己新更新したようです。

千曲川の土手36KmからFinishの野球場に入る最後の直線まで向かい風できつかったですが、沿道の応援がすごく4時間気持ちよく走れました。

52563

赤羽駅伝のはがきが来ました。

マヒロ菊池
2005.4.18

無事3チーム登録されています。今年はエントリーチーム数増えていますね。ハガキによると全部で170チームを超えているようです。

長野マラソン参加の皆さん、お疲れさまでした。赤羽にも出場の方は、じっくり疲れを癒してくださいね。

赤羽はまたクーラーボックスを持っていくつもりです。ビールは一人350mlを2本まで預かります。現地での代走会総会後に希望される方は銭湯～飲食としましょうかね。飲食は調べるとお好み焼き屋(まつ里亭赤羽店)さんくらいしかないなあ。
<http://www.matsuritei.co.jp/menu.htm>

あとは、面白そうなのが、お座敷居酒屋楽祭一丁 赤羽店 でしょうか。下記にリンク入れておきました。(私は歌いたくないけど、飲みホー840円って安かったんでね)

あと、歌うんだ村 赤羽南口店というのも無茶苦茶安いなあ。

<http://r.gnavi.co.jp/g696405/>

今日は急用が入らなければ、久しぶりに国立行ってみますよ。

<http://r.gnavi.co.jp/g160813/>

52564

全国制覇Tシャツ笑えました!

ショープン
2005.4.18

会長、さりげなく新しいグッズ紹介、アンガールズ織り交ぜたわざ、爆笑させていただきやしたよ。たしかにどんなに安くても家族には白い目でみられそうなシャツですが、ジムなどではいいなにももの!?と注目を集めますなあ。

長野に出られたみなさん、好タイムのかたも残念ながらそうでない方も、お疲れ様でした。フルマラソンを走れる、すごくて健康でありたいことですね。。。

マヒ様、伴走2度目にしてはやくも表彰台ですか!! すごすぎますなあ。感謝されたことですね、ほんとにおめでとうございます!!

赤羽、お好みいいですねえ! 5kmは苦しそうですが、かけっこ仲間と抜きつ抜かれつを楽しみたいものですね。

それからいまごろになってですけど、戸田のスポーツオーソリティでたれこみのあったストレッチpoleの類似品買っちゃいました。本物とは中身が違うようですね。でもまあぐりぐりよく伸びます。オッケーです。わがやはぶら下がり健康器、腹筋台、バランスボールについてこれも置いてみたら居間はさながらジムと化したのを家内がきらい、長男(小6)の部屋に大部分を移したのです。鍛錬せよ、少年!

52565

10マイル2時間27分36秒でした。

マヒナドールうりこ
2005.4.18

え～、昨日のかすみがうらの公式(グロス)タイムです。ほどよいアップダウンとクロカン風くねくね森林コースを、まわりの景色や沿道の様子などを実況中継しながらのファンランでした。ひとりて走る時には見落としてしまうような風景も拾いながら走ることができ、ペアで走っていると沿道の応援も倍もらえるので、なかなかお得なのでありますよ。

B3という、いちばん障害が軽いクラスの方の伴走だったのですが、

このクラスの登録選手が2名だったので、2位で表彰、となったわけでした。代走会員中、実力では表彰台から一番遠いところにいる私ですが、ふっふっ、こういう手があったのですねえ。来年もご指名もらえるようにがんばろ〜と。

表彰台といえば、>ヒロさん、代々木レディースを見くびってもらっちゃあ、困りますぜ。私の（あやしげな）記憶では、ラハイナさんのほかに、トロピカ〜ルさん、コツコツランナーさんも表彰台経験者です（ね？マハ口隊長）。男子もがむばれ！

長野マラソン選手団のみなさん、おつかれ様でした&お帰りなさい。余韻にひたりながらゆっくり体を休めてくださいねえ。

52566

>マヒウリさん

遂にですか！予想外です！

正直な話、表彰台の道はかなり遠いと思ってましたが・・・

伴走の手があったとは、予想だにしませんでした！

むむ〜先を越されたか！でも、大丈夫です。

以前、山中湖ハーフで年代別で表彰台壇上に上がったことがあります。

ゲストに、西村知美さん(可愛いかったです!)に握手して戴き、何とホノルルマラソン二人分ご招

待！

往復航空券をゲットしましたよ！

当時は、サブ3を目指して、かなり記録更新を狙って夢中でした！

二回目は、ニューヨークシティマラソンです。

サブ3を達成して、NYCツアーのベスト記録を立てました。

そのときは、スポンサーのアシックスから豪華商品をゲット！当クラブメンバーにその一部を進呈することになりました・・・

いや〜それにしても西村知美さんは間違いなく、可愛い！

(*^▽^*)

アロハ幸満
2005.4.18

おお・・・表彰台とは凄い!(° 0° ;)

52567

トレッドミル全国大会を見てみたい(笑)

まったかいな〜
2005.4.18

ショーブンさんのカキコを見て思わずじっくり読んでしまいました。大爆笑です。さいこ〜ですよこのネタ。でちなみに、池とか公園だという理由とは関係無く近所で釣った鯉はさすがに食べません(笑)ヘルベスももちろん関係ないですよ、マハ口さん(笑)

52568

巻き爪

玄米
2005.4.18

実はここ10年程両足親指の爪がお肉に食込んで苦しんでおります。今日現場で何気なく管材につまびいたら、もう痛い何の。。。3分は動けない程の激痛。その後もずっとずきずきしてます(涙)。どなたか良い治療法知りませんか(何か針金で治す病院があるらしいと聞いたのですが実際誰も知らない)?

マヒウリさま 表彰台おめでとうございます。伴走何て凄いですね。私なんて自分一人でいっばいっばいなので、もう尊敬！素晴らしい！私もいつかそうになりたいです。

52569

憧れの表彰台

ヒロ児玉
2005.4.18

>マヒナドールさん、ラハイナさん
代々木RCなどでチームはそんなに表彰台経験者いたんですねー。いやはや失礼しました。

男子チームはどうですかね？私はシニア世代いや、シルバー世代になってやっとこさ数パーセント可能性あるかな・・・。本大会の最高齢表彰とかね。やっぱ他の方法考えないと駄目そうだな^^)

52570

巻き爪矯正治療先

ロヒ・ショーちゃん
2005.4.18

玄米さん

巻き爪痛そうですね。

早速調べてみました。

"巻き爪"か"巻爪"で検索すれば、簡単に探せますヨ!

下記、のURLは、その中の適当な治療先をピックアップした物です。

要は、形状記憶バーや超弾性ワイヤー等を貼り付けて、矯正して行く様です。

"巻き爪が治った"

<http://www.d1.dion.ne.jp/~birdy/etc/maki.htm>

なんてのもありました。

お大事に、

<http://www.nagai-bsc.com/tg.htm>

52571

そろそろ富士です。

まったかいな～
2005.4.19

長い長～い休養の時を経て、いよいよ週末に富士が迫って参りました。正直、復調具合は50%がいいところ。不安材料しかなく、逆に楽観的になっております。(笑)

今年は友人と2名で参加です。アロハさんの所の方も出場予定という事です。

そういえば、いつも暑いときに欲しくなるのが塩。砂糖でなくて塩です。今年はおいしい高級梅干でもウエストバッグに忍ばせて参加しようかな。

そろそろ復活だ。

52572

初めまして！よろしくお願ひ致します！

アロヒラニ・まみ
2005.4.19

この度入会させて頂きましたアロヒラニまみです。

"フルマラソン走ってみたい"と思い立ち走り初めてからまだ1ヶ月の私ですが、どうぞよろしくお願ひ致します。

52573

チャレンジ富士五湖

アロハ幸満

2005.4.19

>まったかいなさん

いよいよ、今週末はチャレンジ富士五湖ですな！
頑張れらず無理せず、楽しく完走を目指して下さいね！

過日お話ししましたが、我がクラブ(W&A)からからは一人、"かとちゃんさん"が参戦です。

長野フルの翌週で、富士100kmですから、大丈夫なんでしょうか？心配ですネ・・・

勿論応援に参りますよ！ゼッケン番号をお知らせ下さいね！

52574

始めまして！

アロハ幸満
2005.4.19

>アロヒラニさん！

ご入会おめでとうございます！

アロハと申します。

愉快的な代々木RCです。イベントにも積極的に参加してくださいね！

よろしく

(^-^)

52575

昨日は久しぶりに国立鍛練でした。

マハロ菊池
2005.4.19

1000×4本走ってきましたが、走る前の準備運動(フロントランジ等)だけでハムストリングがつってしまい筋力のなさを再確認してきました。やはり腿裏を重点的に鍛えんとなあ。マヒナドールさんは表彰台の報告もあって、国立の皆さんから拍手喝采でありましたよ。

アロハさん、御徒町を見て来ましたが今の時期あまり安売りの良いものはありませんね。ジュエンベネックスの2階の段ボールの中なんかにはアシックデルマカットのロングTなどが半額程度でありましたね。

アロヒラニさん、初めまして。これからの時期は走るのが気持ちのいい季節ですから、楽しく鍛練してください。予備校生って代ゼミじゃないですよ？

まったかいな～さん、公園の鯉は普通食べないですよ。安心しました。公園の鴨も食べないもんなあ。

ロヒさん、鍛練順調ですか？巻爪情報ありがとうございます。

ヒロさん、80歳を超えれば可能性が出てきそうですね。70歳だとまだまだいっぱい強敵がいそうですね。

玄米さん、痛そうですね。巻爪でなくとも爪づつけると痛いですがね。治療してください。生爪剥して鉄の爪を自分で溶接、とかしないでくださいね。

マヒナドールさん、他にはかどきちさんが石神井アクアスロンで3位というのがありますね。

ショーブンさん、昨日国立に行ったら埼玉国体の別バージョンのロングTシャツ着てる人がいましたよ。国立で国体Tは本物度高すぎて洒落にないですね。

52576

さて、今週は。

マハロ菊池
2005.4.19

第30回 ふれあい赤羽駅伝大会に

代々木RC U-45チームで

マハロさん、ヒロさん、まさコナさん、ショーブンさん

代々木RC U-40チームで

ホアロハさん、虹の木さん、マカハさん、みずやんさん

代々木RC レディースチームで

マヒナドールさん、ラハイナさん、パホイホイさん、ケケマバさんが出場です。

かみのさん、補欠よろしくおねがいいたします。

スタートが12時なので、選手の皆さんは11時頃までには来場いたしましょう。

ケケマバ21さんは場所とかが分かってますかね？谷川真理ハーフの会場になる所です。

あと、応援に来てくださる代走会総会参加者も募集いたします。おでんや大福の買出し数を確認したいのでできればスタート時間前に来ていただけると助かります。総会参加費は500円としたいと思っております。

あと、
チャレンジ富士五湖100kmの部に
まったかいな～さん

鬼あし夜桜スローランニング50kmに
玄米さん が出場ですね。

では、皆さん週末は頑張りましょう。

52577

MSNハワイ合宿の

「サークルメールクイズ」の方は

マハロ菊池
2005.4.19

どうやら30人で申し込みないといけないみたいですね。こりゃ無理っぽいですが、一応参加希望を募ります。10名になれば10名のハケ岳高原夏合宿に参戦しようかと思えます。先着順に受け付けますので参加希望者はノートブックに御記入ください。Hotmailアドレスを作らなければならないというのが面倒ですけどね。

なお、ユニークサークル部門にはエントリーNo.27で参加しております。他はみんな大学のサークルばっかだなあ。ははは。

<http://circle.msn.co.jp/>

52578

マハロさん、国立鍛錬お疲れ様でした。

マヒナドルりこ
2005.4.19

昨日の1000mはハードでしたね。エリートチームでの疾走おつかれさまでした。マハロさん、ほれぼれするほどの脱力フォームで、千恵子先生も「やわらかい走りィ！」って絶賛してましたよ。でも、「まだまだいける。エイッ！」って背中バシンなんてされてましたね。

ヒロさんもいよいよジョギング解禁ですね。そのうち国立にも来てね～。みなさんもどうぞ～。楽しいよ！

アロヒラニさん、いらっしやいまし～。なんとなく毎朝4kmとは、立派なもんです。気持ちのいい季節ですけど、紫外線対策もしっかりやらないといけないですね。えっ、あっ、特に私くらいのお年頃になるとね。。。。

赤羽の差し入れに扇屋の厚焼き卵持って行きますよ。ホントは、せっかくの大人数なので、「イシバシレシビ」でも紹介された釜焼き卵、食してみたいんですけど、注文販売で、お昼前にはムリ、といわれたので普通の厚焼き卵の方にしときます。

↓リンクの下～のほうです。写真ではそんなにそそられないけど、現物は♪ですよ。

<http://www.tokyo-kurenaidan.com/asami-mitsuhiko1.htm>

52579

朝から感激です

玄米
2005.4.19

ロヒさま ありがとうございます。そうですよねパソコンには検索機能があるじゃありませんか！本当お馬鹿なあたし。ところでロヒさまが貼り付けてくださった病院、何か場所的にも最高です！凄い！本当に真剣に通院を考えております。今週中に電話して行ってみるつもりです。ありがとうございます。

マハロさま 朝から笑ってしまいました。仕事中パソコン画面を見ながらくすくす笑うてのはあやしいらしく、後輩の女の子が変な顔してます。爪が治る前に巻き爪治療レポート作っちゃおうかな？と一瞬考えましたが恐すぎるから止めます。荒川後合計4本の爪が真っ黒に(最初は赤)。作り物でなく卒倒しそうな爪を持っています(自慢するなあ)。

アロヒラニ・まみさま 初めまして。私もここ1週間程度の新顔です。爪は恐いけどどうぞよろしくお願いします。

52580

ハワイ合宿サークルメールクイズに手を挙げます！！

アロハ幸満
2005.4.19

>マハロさん
アロハは、参加申込みますのでよろしく！！

52581

奥武蔵エントリー始まる

かどきち
2005.4.19

みなさん、がんばってますね。故障あけの方々も多いようですのでくれぐれも無理なさらないように。だいたい「ランニングがおもしろくなってきて、無理して走って長期リタイヤ」というのが、よくあるパターンです。気をつけましょう。

先週の土曜日、奥武蔵ウルトラマラソンの大会要綱が届きました。どうも申込は、この要綱からしかできないようです。

一応申し込み締切は5月末ですが、注意事項で事項で去年も締め切り前に定員いっぱいになったようです。参加したい皆様は、今月中に申込みたほうが良いと思います。

私の方は、今月末の東京トレイルにむけて山練やっています。が、完走はあまりにも遠い。予想では、完走は数十人。すごいレースになりそうです。

平日は、スイムを少しははじめました。泳ぎも走るのと同じで、少しなれないとなかなか水に乗れませんね。

北丹沢山岳耐久のエントリーはまだ始まっていないようです。

<http://sportsaid-japan.maxs.jp/>

52582

MSNハワイ合宿の

「サークルメールクイズ」の方は

ゆり
2005.4.19

おみくじを引くみたいな気分で、エントリーしても構いませんか？

しつこい咳からやっと復活、1週間ぶりに外を走ってきました。季節はすっかり変わって、夏になったようです。日焼け止めて、本当に効果があるのかいささか疑問。ばっちり日に焼けてるもんなア。

52583

ちょっとまって、アロハさん、ゆりさん、合宿先

はハケ岳ですよー、

ショーブン
2005.4.19

なんでも10名の方は審査員特別賞らしく、会長の戦略でそちらにしばらく応募するんだそうです(並走中のMSNブログに詳しい・笑えます)

審査員の松尾さんを代走会に誘うって小虫さんのアイデア、面白いと思いますよ、きっと彼も、そろそろ走りたくなっているのでは彼のHPを覗いてみたら、こんな台詞を発見!

「愛する人とは時間を共有できることが大事だから、このワインでなくてはダメ、ということはない。たとえワインが失敗であっても、それすら共有したい。だって、愛しているなら、きっとその先もあるのだから」

彼が、この感じで走ることを愛し始めたら、きっとどんなコースでも楽しく走ってしまえそうですね。でもなんでもダンスなど演劇のトレーニングがハードとのことで、運動系は間に合っているのかもしれないなあ。

上馬のバー・クロズドでひんぱんにきこしめておられるようですので、まずはよさげなワインで袖の下!?

52584

いよいよ赤羽駅伝大会っすね。

まさコナビール328
2005.4.19

心の傷も癒やしつつ、そろそろ駅伝モードにチェンジです。昨年のレポートも再度読み直しました。

代走会総会も参加いたします。

その後の風呂とか2次会とかはどうでしょうかねえー。汗はかくだろうけど、5km前後だし、風呂行くとまた余計に時間がかかるしどうなんでしょうかね(ぼちい?)

カラオケは、私も歌うの苦手だからやだなあ・・・。

それと、提案ですが今回のその河川敷での総会ですが、500円といわず選手はプラス1000円くらい出して(もちろん駅伝参加費別ね)、のぼりとか将来作る資金にしたらどうでしょうかね?いつも、低予算で飲み会を組んでいただいているので、それくらいはチャージしてもいいと思うんですよね。やっぱ、代々木RCのノボりとかどおーんと、レースの時とか掲げたいじゃないですか。意外とみなさん、自分でちっちゃい旗作ったり、シール作ったりして、代々木RCに対する

忠誠度って高いんですよ。

もし、MSNで金入ったら、出した人に返してもいいし。そういう方向性で行くのはやっぱ、ここのポリシーに反してしまうのでしょうか?みなさん、どう思います?

あ、それと「サークルメールクイズ」参加します。

52585

マハロ!菊地さま

アロハ幸満
2005.4.19

バーゲン情報ありがとうございます。

平日の日中は、ディートレドで忙しくてなかなかHPを見ることができず、ご挨拶が遅れました。バーゲン情報のコメントありがとうございます。

やはり、この時期は決算大処分と語るセールスはすくないですよね!

そうすると、やはりアウトレットかな?

52586

なので、ハケ岳合宿をめざしサークルメールクイズに参加します

ショーブン
2005.4.19

会長、hotmailのアドレスをとるのは各自でやるのですか?ご教示くださいまし。

今夜も帰宅ラン日和ですなあ。

ちかごろはあたたくなって、河川敷はこうもりが飛んでいますよ。からかわれるように、ひらひら廻りに来ますが、ぜったいぶつからないと知っていてもちょっとドキッとします。

蔵づくりの街並みをぬけるときは要注意、無灯火の自転車がかつとんできます、こいつらとはぶつかる可能性がありますので、defensiveな走りが必要であります。

52587

MSNハワイ合宿の

「サークルメールクイズ」参加希望

ロヒ・ショーちゃん
2005.4.19

マハロさん

Hotmailアドレスを作るだけでよいのでしょうか?

52588

いよいよ赤羽駅伝大会っすね。②

コスメル前村
2005.4.19

赤羽駅伝大会応援に行きます。&まさコナさんに賛同致します。有志参加でも良いと思うし代々木RCのノボりとかどおーんとあると後半の走りに粘りが出るような気がします。どうでしょうか?「サークルメールクイズ」参加します。

52589

MSNHotサークルチャレンジ解説します

マハロ菊池
2005.4.19

2つのイベントがあります。

1.ユニークサークルグランプリ

すでにエントリーして私が始めております。上の▲から行けます。

エントリーNo.27 代々木ランニングクラブブログ

こちらは、hotmeilアドレスがあるとコメントすることが出来ます。なくてもトラックバックはできます。こちらのイベントに関しては、コメントしたりトラバしたりしてトラフィックを増やすべく援護射撃していただくとありがたいです。

賞金がもらえたときはTシャツやのぼり、布製のヨヨフラッグなどになります。

2.サークルメールクイズ

こちらはまだエントリーしていません。

30人チームでエントリーするとハワイ合宿コースなんですけど、たとえ当たっても30人も集まって休んでハワイに行けるかと冷静に考えた場合、10名コースの高原夏合宿が妥当だろうなあと思ったわけです。

で、参加するにはまず私がコースを決めてエントリーする必要があります。でも当選しちゃうと本当に3泊4日の合宿にいかなければならぬので、まずはクイズゲームへの参加希望者を募っている段階です。

hotmailアドレスは各自でとる必要があって、私から「参加メンバーエントリーフォーム」のURLの入ったメールを送る必要がありますし、その後でクイズを解くため会員相互にメールする必要もあるかもしれないので普段使っているhotmailアドレスが知られたくない場合はこのためだけにアドレスをとって、終わったら使わなくなったほうが良いのかもなあと思ったりしております。まあ、実害はないと思いますけどね。この辺は個々のご判断ですよね。MSNとしては新規.NET利用者を増やしたいだけでありますし。たぶんクイズは超簡単なものだとは思いますがね。

10名は先着順で現在私含め7名です。あと3名で10人チームとなります。それ以降も5名でipodもどきに挑戦可能ですな。

30名にするために、会社の人とか知り合いとかを集めても良いんですけど、なんかクラブ参加っぽくなくなりそうな気がするなあという所があります。それとも重複エントリーしてしまうって手もありかなあ。

ゆりさんは6月で日本に戻って来られるんであれば合宿可能ですね。ただしハワイじゃなくてハケ岳ですよ。

かどきちさん、奥武蔵了解しました。でも私の場合、玉川やって、ピークハントやってたら故障しないかなあ？まあ、なんとかかなあ。

まさコナさん、あいあい。ノボリの件は第2回代走会総会管理組合第1号案件といたします。お風呂や2次会は当日の参加者の様子で決めようかね。昨年暑かったけど汗はすぐに乾いてそんなに汚くはなりませんでしたがね。マラソンとは違って塩ふかないしね。

お好み焼き屋で2時間1600円の飲みホーコースで1皿+αの料理を

注文し分けて食べるってのが一番リーズナブルかもなあ。あとはお風呂の2階ってのもあるみたいですね。

玄米さん、パソコンを見て笑ってると怪しいですよ。私もたまに書きながらにやにやしています。きつと気味悪いですね。

マヒナドールさん、赤羽は2区15分切りは確実ですね。私、国立の1000m走で一番ピリを走るのってちょっと恥ずかしいもんでしたが、思うにピリ走るのって生まれて初めての経験でしたよ。色々経験できて楽しいものですね。

52590

ただし、ハケ岳ですよ、

ゆり

2005.4.19

と、念を押されるのには、何か理由があるのでしょうか？ア、もしかして男性ばかりで女性が入ると不都合？

52591

ハケ岳は妖しい(； ㄣ_ㄣ)

アロハ幸満

2005.4.19

>ゆりさん
バリ島GWにツアーでまいりますよ！
初バリです！
早く日本に帰国して、代走会のイベントに参加しましょうね！

>マハロ
奥武蔵マラニックに、早くエントリーしてくださいね！

52592

ピークハント

アロハ

2005.4.19

>菊地さん
ピークハント参加するのですか？

52593

めざせ！ハケ岳合宿

マヒナドールうりこ

2005.4.19

は～い、メールクイズ参加しま～す。クイズ、答えがわかんなかったらカンニング有り？

ハケ岳って、キッツ～そうなウルトラ100kmなんかもありましたよね。合宿が実現したら、アロハさんなんてすう～～～と走ってるんでしょうね。

でも、重複応募できるなら、ハワイ合宿コースも捨てがたいですね。

応募ものでは、今号、次号の『ターザン』で、創刊20周年カウントダウン企画、マウイマラソン、ゴールドコーストマラソン、ホノルルマラソンなどにご招待というのがありますね。応募資格は、海外フルマラソン未経験者だそうです、いちおうたれこんでおきますね。

<http://tarzan.magazine.co.jp/index.jsp>

52594

皆で援護射撃しましょうぜ！

ヒロ児玉

2005.4.19

>マハロさん
ハケ岳高地合宿目指して、サークルメールクイズ参戦します。それと勿論駅伝&総会&その後もどこまでも行きます^^)。

ユニークサークルグランプリは、皆でガンガンコメント&トラバして賞金ゲットしましょう。私はトラバってやったことないんでそこで練習させていただきます。

>まささん、コスメルさん
レースで所属クラブに代々木RCって書くの最初はなんだか気恥ずかしかったのに最近嬉しいもの。会員さん相互の結束を深める意味でも、のぼりとか横断幕、いずれはTシャツなんかいいのでは。全てマハロさんにお任せするのは悪いので予算や作成・管理方法なんか総会で打ち合わせしましょう。

>マヒナドールさん
久しく国立長距離教室行ってないんで、そろそろ千恵子先生の元気もらいに行きますよ。

52595

さて、あと1名ですよ。

マハロ菊池
2005.4.19

当たったら本当に合宿ですからね。
毎日アロ八さんに鍛えていただきましょう。
でも浅間山〜ハケ岳とか、南アルプス縦走とかなしね。ランニングクラブですから。

ヒロさん、トラックバック練習にバシバシ使って下さい。

マヒナドールさん、ハワイ捨てがたいですが1チームしか当たりませんしね。

アロ八さん、ピークハント検討中です。

ゆりさん、不都合ないですよ。ハワイでなくてちょっと残念というだけであります。

参加表明された方はhotmailアドレスを取っておいてください。
前にname00__yoyogirc@hotmail.co.jpでと書きましたが、必ずしも統一の必要はないみたいです。

52596

おそくなりました〜

wiwi
2005.4.19

もうすっかり過去の話になって恐縮ですが、先ほどようやく長野から生還いたしました。いや〜、つらかったです。

代走会参加メンバーは故障や体調不良でんこもり状態でしたが、わたしも首に加えて、前日から体調不良もおきてしまって、痛み止めを飲んでいくせいで、最初から沿道の応援につられてオーバーペースで、とうとう35km過ぎのあたりで今回初めて”壁”をみました。足が進まない状態を初体験です。

仮装ランナーはあんまりいませんでしたね。6km過ぎで中継の合間らしき金さんを抜きましたが、そのあとアンパンマンにぬかれました。(ただし、後半でまた追いついたので、しばらく併走したあと、抜いてやりました!)いつものサンタさんが子供にアンパンマンのぬいぐるみを配ってましたよ。

前半のムリムリペースの貯金のおかげでなんとか荒川のタイムを数十秒更新したようですが、内容は最低でした。反省。

数日のぞかない間にクラブノートに追いつけなくなってます。明日ま

たゆっくり読み返したいと思います。とりあえずご報告まで。

52597

定員に達したのかな?

ホアロハこじろう
2005.4.19

遅くなりましたがMSN参加希望します。(既に10人集まっていますか?)

とりあえずアドレスとっておきます。

52598

サークルメールクイズは

ゆり
2005.4.19

今回は断念します。
8月16日から、帰国後に子どもたちが行く学校のオリエンテーションがあるようなので、スケジュール調整ができないと、ご迷惑をおかけすることになってしまうので。

残念。

こじろうさんが拳手されたようで、ちょうどになりましたね。

10人の皆様のご検討をお祈りします。

52599

申し訳ありません

かみの
2005.4.20

身内に不幸がありまして、赤羽駅伝への補欠&応援参加ができなくなりました。

誠に急な話で申し訳ありません。

皆さん日曜日は駅伝そして代走会総会を心ゆくまで楽しんでください。

52600

メールクイズ定員オーバー?

パホイホイ小虫
2005.4.20

もうHotmailアドレスあるので、足りなかったりあと5人揃いそうなら、声かけてくださいな。補欠ですね。

52601

残念

2005.4.20

エントリー締切をこえたかな

52602

では1チーム締め切ります。

マハロ菊池
2005.4.20

サークルメールクイズの10名チームハケ岳夏合宿を1チーム申し込みます。

間に合わなかった方申し訳ありません。

5名チームでの音楽プレイヤーの方での参加は出来ますよ。

52603

分かってまーす

ケケマバ21
2005.4.20

>ケケマバ21さんは場所とか分かってますかね?
分かっておりますです。はい。連絡入れなくてすみません。(マハロさん、気にしてくれてありがとうございます。)

年度末から部署異動、オフィス移転、、、周囲にいろいろありすぎて、今ちょっと精神的故障ですかね。24日は気分転換も兼ね、気張っていいと思います!

52604

赤羽駅伝参加メンバーへ

ささやかなプレゼント

ロヒ・ショーちゃん
2005.4.20

当選予定者は、!!
26日の夜3時間位時間を空けておいて下さい。

時間が取れば、私も応援&総会に参加します。

とりあえず、プレゼントは、マハロさんにお送ります。

マハロさん、勝手に会社の方にお送ります。
よろしく、です。

52605

奥武蔵情報再び

かどきち
2005.4.20

メールクイズ盛り上がってますね。
楽しそうですが、乗り遅れてしまいましたね。残念。

奥武蔵の宿泊の件は、連休明けにみなさんにうかがいますので、参加
をご検討の皆さんは考えておいてください。

奥武蔵大会の当日は、6時スタートなので基本的には前日泊まりです
が、車のある方なら当日の早朝(夜中?)に車で出発するという方法
もあります。しっかり早寝できる人は、これが一番経済的です。

あと、宿泊は飯能市内を考えています。当日はスタート地点まで、送
迎してくれます。

個人で宿泊をお考えの方ですが、スタート近くの民宿はオススメでき
ません。飯もよくないし、部屋は相部屋ですし詰めにされます。旅館
側は稼ぎ時ですから、結構無茶します。

以上、奥武蔵情報でした。

マハロさん>不思議なことに、アップダウンの多いレースや、トレイ
ルランは、あまり故障しませんよ。多分上りや下りで使う筋肉が分散
されるのかなと思います。筋肉痛は結構きますけど。経験から言うと、
一番故障しやすいのは、平坦なウルトラですね。これはずっと同じ動
きの繰り返しですから、一体によくありません。

52606

奥武蔵

まったかいな~
2005.4.20

奥武蔵ってネットエントリーできないんでね。ピークハントとかはで
きるのに。七月はこのウルトラとなぜかチャリの5時間耐久にできる
ことになりそうです。

52607

奥武蔵エントリー受け付け始まる!

アロハ幸満
2005.4.20

みなさん!
いよいよ、奥武蔵ウルトラマラソン募集受付が開始しましたよ!

マハロ菊地さん! wiwiさん! まったかいなさん! を始め、まだ迷って
いる皆皆さん!
大丈夫・・・皆さんの走力であれば、完走できます!
宿は、飯能市内の旅館です。
大会前日は、選手貸し切り状態で、他のランナーとの交流もできま
すよ!
同じランナーですから話題にも困りません。大会情報など話の種は尽
きません。

宿泊ご希望の方は、[北丹沢耐久及び奥武蔵執行主幹事:もんきち]まで、
お知らせ下さいね!

皆で泊まって、大いに盛り上がりましょう!
そして、折り返しではお互いにエールの交換して楽しく? 愉快に? め
〜一杯一日を過ごしましょう!
v(@^▽^@)ノ わーい

52609

会長! 私が駅伝の場所を分かっておりません~

パホイホイ小虫
2005.4.21

赤羽駅で降りて、新荒川大橋に向かって歩いて、それっぽい人につい
ていけば、迎り着けますか? スポーツひろばっていうのがあ

ねー? 11時ごろには到着していただいいですね・・・

ずいぶん遅いレスですが・・・
そういえば私の走る土手も日が暮れるとひらひらした黒くて薄いもの
が飛んでいて、あれはこうもりだったんだーと思いました。

52610

赤羽駅伝の場所やビール等の数

マハロ菊池
2005.4.21

下記にリンクを入れた谷川真理ハーフのパンフでご確認ください。参
加者が少ないので、たぶんそろそろとそれらしき人が歩いているとい
う状態ではないと思います。
不安な方は早めに来ましょう。
私は赤羽駅前で9時にホブロンさんとまちあわせて、買出しの3軒の
位置をチェックしてから土手に行きます。会場の土手はひな壇状にな
っていますが、一番上の方にたぶん10時には「平山君」が立って
いるものと思います。

当日は350ml缶を2本まで預かります。会場に到着する手前のコン
ピニで購入できます。

アロハさん、
かどきちさんに昨日ジムで会いましたよ。奥武蔵は資料を請求いたし
ます。

ピークハントは残念ながら、長女の体育祭にいかないわけにはまいり
ませんので不参加であります。

まったかいな~さん、自転車も良いですよ。

かどきちさん、なるほど。奥武蔵では普段使わない筋肉をいっぱい使
いそうでありますよ。

ロヒさん、お気遣いありがとうございます。

ケケマバさん、赤羽で激走して思いっきりリフレッシュしてください。

ゆりさん、ではめでたく当選して、参加者からキャンセルが出たとき
は補欠の1番でこと待機してください。補欠2番は052601の書
き込みをした【】さんです。

wiwiさん、お疲れさまでした。体調不良でも荒川より速いっていうの
が不思議ですなあ。

かみのさんの補欠を解除させていただきました。

さて、遅くなりましたがサークルメールクイズのほうの参加招待メールを本日9名の先着参加者に入会時にご連絡いただいているアドレスの方に個々にお送りいたします。

<http://guide.runnet.jp/pamphlet/0000001491.PDF>

52611

サークルメールクイズの件、了解しました。

ゆり
2005.4.21

キャンセルが出ないことを願っていますが、了解です。

今日は初心に戻って、トレッドミルでゆっくり走ってきました。毎月5kのレースがあると、どうしてもそちらに照準をあわせてしまいがちで、スピード練習が多くなっていたようです。よって、LSD的な（どうも本当のLSDにはなっていないので）練習ができずにいました。5月の5kは参加申し込みはして有りますが、念頭におかずにロングランをしようと思います。

52612

マハロ菊地氏動く！山が動いた・・・

アロハ幸満
2005.4.21

えええ・・・信頼できる情報提供筋によれば、マハロ氏が、奥武蔵ウルトラマラソンに参戦を決意した模様です！

これに続けと・・・ホアロハこうじろうさん、ヒロ児玉さん、まささん、まっかいなさん、と参加表明が続々と宣言していますよ！

まだまだ迷っている皆さん、勇気を出して後に続きましょう！

大会前夜は、宿で盛り上がることは間違いない！ですよ。。。

アロハです・・・

>ゆりさん
バリ島行きますよ！連絡しますので、その節はよろしくです。
m(_)_m

52613

サークルメールクイズの招待状を

マハロ菊池
2005.4.21

9名の方にお送りしましたので、エントリーが済みしたら私のhotmailアドレス宛にそちらのhotmailアドレスからメールください。すでにまさコナさんの所に2つ目のヒントが送られてきておりますのでhotmailアドレス宛に転送したいと思っております。まあここに書いておけば済みますけど、一応お遊びってことでおつきあいください。

今日はジムに行きたいのですが、アタックNo.1を見ながらスクワット100回3セットで許していただこうかな。

ああ、23:30からNHK教育のスペイン語講座の笑い飯も見たいなあ。

52614

サークルメールクイズ、早くも周回遅れ？

マヒナドルりこ
2005.4.21

すいませーん。Hotmailにいちめられてます。ブログにコメント書くための登録がhotmailで受け付けてもらえず、英語モードの@passport.comでやっととれたんですけど、メールはやっぱりhotmailじゃないとだめなようで、hotmail.co.jpでアドレスとりなおしましたが、メールに入ろうとすると、エクスプローラが落ちます。Safariだと、パスワード欄入力不可でサインインできましょーん。明日なんとかします。@の前のアドレスはurikom_yoyogircです。(；_；)

52615

アロハさん

ゆり
2005.4.21

お待ちしています。
お気をつけて。

52616

国立鍛錬について

教えてください

ロヒ・ショーちゃん
2005.4.22

>国立競技場長距離教室に、参加経験の皆さん国立鍛錬、面白そうと思っているのですが、メニューを見て躊躇しています。参加者のグループ分けは、あるのですか？初心者、中級車、上級者、等クラス分けされるのであれば、一度参加してみたいと思っています。

>サークルメールクイズ参加の皆さんへ、要注意です。送られてきたハイパーリンクのURLをクリックしても、エントリーフォームに入れない場合、ブラウザのURL欄に、送られてきたURLを2回（ハイパーリンクしている行とハイパーリンクしていない続きの行の2分割）に分けてコピー&ペーストして見て下さい。1行目が、ハイパーリンクになっているので、全体をコピーしたつもりでも、ハイパーリンクの1行しかコピーされない様です。

今晚は、5回目の皇居ランの日です。3人にまで増えたと思っていたら、今日はまた、一人になってしまった。続ける事に意義があると、一人でも続けます。

52617

国立鍛錬について

マヒナドルりこ
2005.4.22

>長距離教室> 月・木 午後7時～8:30
グループ分けは特にありません。大会入賞常連の早馬軍団からおしゃべりしながらのゆっくり軍団まで、いっしょくたで鍛錬します。インターバル走などのスピードトレーニングの時は、各自の設定タイムによってなんとなく並んだり、休憩の長さで2チームにわかれたりすることもあります。トラックですから、速い人はどんどん抜いて、何周も多めに走るだけです。自分のペースで参加できますよ。

私も初めて参加した日は、場所と雰囲気だけを確認して、回れ右して帰ろうと思ったのですが、入り口でワイマナロえつこさんに見つかり、「いっしょに受けようよ！」って背中を押してもらって、急遽競技場内のショップでウエアを買ってから（結構安い）、マハロ会長、ヒロ児玉さんとともに参加したのでした。

今回のサーキットトレーニングは、翌日筋肉痛は必至！あ、でも楽しいですよ。心拍数を落とさずに腹筋、腕立てなんて、ひとりではありえない練習ですけど、千恵子先生の元気なかけ声に励まされると、ガ

ンバロー！という気になります。

>ジョギング教室> 水・金 午後6:30~8:00
 も少し早い時間でもOKであれば、ジョギング教室もお勧めです。こちらはうさぎさんチーム（内山チーム）、かめさんチーム（渡嘉敷チーム）に分かれて、もうちょっとまったりと歩いたり走ったりします。

内山先生のおやしギャグ炸裂に腰をくだかれながら、モンローウォークしてみたり、フォームづくりに役立つエアロピクス風体操をしたりを交えて、力を抜いて楽に走るための基礎づくりをするもよし（かめさんチーム）、「嘘つき村の村長さん」にひっぱられて、なぜかビルドアップしてしまうペース走についていくもよし（うさぎさんチーム）。かめさんチームには、もうひとり辺見先生という若い先生がついて、まずはウォーキングから、という人たちとずーっとトラックを歩いています。

4月29~5月5日の連休中は、山中湖で春合宿も予定されており（一次締め切り4月21日）、日帰り参加から、各自参加できる日に行き走ったりバーベキューしたり、というのがあります。まだまだ受付中ですよ。

私はうさぎさんチームでへこへこ走っていますが、内山先生にいつも「肩の力抜いて！」「腕を前に出し過ぎ」「足首カタ〜い！」「バタバタ走らな〜い！」とダメだしされづつつけています。水曜もさんざんダメだしされたあと、帰り際ポロッと「だいぶよくなってきたね」といわれてホロリときました。レース前には「おまじない」と称して靴を踏んでくれたりもします。

内山先生のサイトは、下にリンクをいれておきますが、マハロさんのグッズ紹介No.1027「ジョギングから始めるフルマラソン」などの著作もあります。

どちらも当日トラックに走れる格好で気軽に参加できます（初回だけ、名前とどこそこから来ました〜というご挨拶アリ）し、仕事で間に合わなくても途中から参加もOKです（途中参加の場合は、メニューにかかわらず、ゆっくり始めましょう）。

国立競技場は、お風呂も立派なので（サウナ、水風呂付き）、ぜひお風呂には入って帰りましょう。教室に参加しないで、皇居や外苑、御所などに走りに行く会員さんも、お風呂会員さんも結構いらっしゃるようです。貸しタオル（小100円、大150円）、シャンプーセット（100円）あります。

<http://www.uchiyama-m.com/index.shtml>

52618

週末、雨はなさそうですね。

マハロ菊池 2005.4.22

赤羽にはホアロハさんの会社からも2チーム出るとのことで、当日は20名を超える団体さんになりそうです。セキネのシューマイ、伊勢屋の塩大福、健ちゃんおでんの赤羽セットも結構な量になりそうですね。健ちゃんおでんの具はおまかせでお願いいたします。選手の方はレース参加費1500円+赤羽セット500円で2000円。ホアロハさんの会社の方と応援の方は赤羽セット500円です。おつりの用意をしませんので、よろしく願いいたします。

マヒナドルさん、私はなんか問題なく.Net入れてますね。OS9-IE5、OSX-IE5、OSX-Safariすべて大丈夫です。ただしブログのタイトル記入欄は入力時に化けます。なのでSimpleTextで書いてからペーストしています。

ロヒさん、赤羽向けに結構なものを送っていただきありがとうございます。今後はお気遣いなくお願いいたします。国立は全然走っていない人にはキツイと思いますが、5km位走れるようになった段階でも充分参加できると思います。

ゆりさん、速く走る練習は筋肉を痛めやすいですから、私などは、たま〜にやるくらいにしといています。または、たらたら走の最後の5分だけ、スピードを上げてみるとかも良いみたいですよ。

今週ご入会のsakuraさんは24日に東日本国際親善マラソンの10kに参戦ですね。頑張ってください。

52619

はじめまして！

sakura 2005.4.22

今週入会しました、sakuraです。よろしく願います。24日東日本国際マラソン、天気いいようなのでがんばってきます。

52620

奥武蔵参戦本部発表！

奥武蔵に参戦表明の嵐が・・・・・・・・

アロハ幸満 2005.4.22

臨時ニュースを申し上げます。奥武蔵にエントリーされる参加者が、代々木RCでは大きな話題になっているもよです。

えええ・・・・・・・・現地に居ます門吉さんと呼んでみましょう！門吉さん！門吉さん！・・・・・・・・現場はどうなっていますか？・・・・・・・・あ！返事がありません。カメラをこちらに戻して頂きます。手元の情報によりますと、「みずやんさん」が、参戦決意されたようです！勇気ある一歩が印された訳であります。

さあ〜貴方もこの輪に入りませんか？

>sakuraさん
 始めまして！
 アロハです・・・・・・・・大歓迎致します！
 いつか、イベントに来て下さいね！東日本国際頑張ってください！

52621

エントリー！

まったかいな〜 2005.4.22

北丹沢はエントリーしました！秋田と奥武蔵も申し込み書取り寄せ中です。明日は富士に出発です。

Sakuraさん>
 はじめまして！日曜日は良い天気のようにです。頑張りましょうねー

52622

取り寄せ中です

みずやん 2005.4.22

ランナーズの1歳刻みランキング入りがサブスリーより難しい年代にいますみずやんです。

アロハさん>
 いや、まだ、参戦決意までは・・・・・・・・。たった今、要項を取り寄せる封筒に切手を貼ったところ。まあほぼ出ると思いますけどね。距離と高低差に不安はありますが、制限時間を一杯使えば大丈夫かな、と楽観的に考えてます。

赤羽駅伝に向けてスピード練習をしたいところですが、いまだに長野の疲れを引きずっております。明日は焼き肉ローディングで超回復しよう。

sakuraさんはじめまして。
がんばって下さいね。

52623

国立鍛錬情報

有難う御座います。

ロヒ・ショーちゃん
2005.4.23

マヒナドールさん
国立鍛錬について詳しくレポート有難う御座います。
さしずめ、金曜日の>ジョギング教室>のかめさんチーム辺りですかネ!!
近い内に参加してみたいと考えています。

それにしても、こうして行動範囲が広がっていく事、等、1年前には想像出来ませんでした。

マハロさんを初め、メンバーの皆さん、有難う御座います。

感謝です。

52624

コスメルさんへ！

アロハ幸満
2005.4.23

こちらは、北丹沢&奥武蔵放送局(N&O.B.C)です！
ただいま未確認情報ですが、コスメル氏が奥武蔵に参戦！との情報が入りました。
えええ・・・真意の程を本人に確認するため、現場レポートの門吉さんが急行しております。
現場の門吉さん！コスメルさんにインタビューをお願いします！

シ~~~~ン・・・・・・・・
現場に繋がらないようです。

では、カメラを戻して頂きます。
え~~~~こちらはキャストア-のアロハです。
どうでしょうか？真意の程をクラブノートで声明して頂くのと有り難い！電波が障害発生の為、よろしくです。

アロハです(ー。ー；)

52625

北丹沢&奥武蔵走ります！（歩く？）

コスメル前村
2005.4.23

長野が終わってまったりしていましたが、北丹沢&奥武蔵参加することにしました。
アロハさん門吉さんよろしくお祈りします。気合だ！いつも相模川の土手の方に走り出してしまいますが、今日から大山に向かって走るようにします。

52626

重大発表です！

アロハ幸満
2005.4.23

こちらN&O.B.C放送局です。
キャスターのアロハです。
コスメル前村氏が、北丹沢&奥武蔵参戦を表明するビックニュースが入りましたよ！（° 0° ;)

参戦ありがとうございます！大会前日のお泊り楽しみですね！

アロハです(ー。ー；)

52627

今日は走らず、光ヶ丘で壁打ちテニス。

マハロ菊池
2005.4.23

いい天気ですね。明日のために休養です。たった3kmですけどね。爪切っておかないとなあ。北海道マラソンも5月の連休からエントリー開始ですね。参加費が値上がりしてフェアウエルパーティが有料にな

りましたね。500円ですけど。クリアルには北海道Mの攻略記事が掲載されていますなあ。

アロハさん、あまし勧誘もしすぎると断りづらくなるのでお手柔かかにお願いたしますね。アロハさんのアドレスにサークルメールクイズの招待メール送りましたが届いていますか？

あと、ショーブンさんにも送っておりますが、いかがでしょうか。

sakuraさん、初めまして。明日は頑張ってください。

52628

知らなかった！

アロハ幸満
2005.4.23

マハロ菊池さんが、「テニス好き」とは知らなかった。
私も元ですが、転職した某会社の元テニス部長でありました。
が・・・しかし、ラケットとテニスボールは御倉入しておりますよ！
今度御手合わせを、お願い申し上げますよ！

ちなみに、好きなテニスプレーヤーは、J・マッケンロー！

女子は、クリス・エバート！
皆さん、知っていますか？
でも、今の現役プレーヤーは知らないですが・・・
アロハです(ー。ー；)

52629

登録完了です！！

アロハ幸満
2005.4.23

登録するまでに大変でしたよ！！
なかなか慣れていないので、時間がかかるね！！
アロハです！

52630

赤羽駅伝、頑張ってくださいね！

wiwi

2005.4.23

なんか駅伝って楽しいですよ～。
私は昨年駅伝を初体験しましたが、早く走るのは嫌いな私ですが、なぜかとても楽しかったです。必死に走るとなんだか子供のころに戻った感じがしました。

今日は久々に皇居に行きました。今日は外ではなく中です。といっても東御苑ですが。考えてみたらいつも周りをぐるぐると走っているだけで中に入るのは初めてでした。のんびりしてなかなかいいですね。広いし適度なアップダウンがあるので、なかなかいいコースに思いましたが、走っている人はみかけませんでした。走っちゃいけないのかな？

アロハさん、実は昨日こっそり奥武蔵の案内取り寄せの郵便を送りました…。

52631

>wiwiさん

そうですか（笑）

取り寄せましたか！！

アロハ幸満
2005.4.23

奥武蔵ウルトラマラソン大会の参加案内書を、ご覧頂き誠にありがとうございます。
コースが、なかなか手強いでしょ！！

52633

赤羽前夜

マヒナドルりこ
2005.4.23

思えば昨年、この駅伝の応援に行ったのがマハロさん、平山君はじめ代走会のみなさんと初顔合わせになったイベントでありました。マハロさんの奥様には「集団自殺うう？？」とか、あやしまれたりしたんですけどっけ？なんだか感無量ですね。

さて、今日は夕方ほっこり時間が空いたので、先日たれこんだ麻布台

のGood Shape Cageに潜入してきました。第2、第4土曜日9:00～18:00に開催されるnikeシューズの試乗会で、ロッカーやシャワーが無料で使え、借りた靴で好きなだけ外を走れます（方向音痴にうれしい、ランニングコース地図支給）。

今日は、ヴェイパープラスというクッション性重視の靴を履いて、東京タワー+芝公園の坂道とクロカンコースを40分くらい走ってみました。5月の棒ノ嶺ピークハントに向けて、始動です（もしもし、明日は駅伝ですよ。。）

試乗会では、靴だけじゃなくて、サングラスや時計も貸してくれます。今日のヒットは、実は靴よりもサングラスだったりして。視界もびっくりするほど明るいし、こんな私でも一見速そうに見せてくれます。ん～、ほしいなっ！

980円相当のランチ券ももらえました。今日は食べなかったけど、五穀米を使ったランナー用メニューで、ヘルシーでなかなかおいしかったです。思いのほか人が少なく、私が行った時間は、試し履き私だけでした。すご～く焼けた、ホノルルを下駄で走るオーナーに丁寧に対応していただきました。次回は5月14日開催だそうです。

そろそろ玄米さん、鬼あし夜桜出発ですね。楽しく走ってくださいね。ホントに明日9時出勤するの～？？上手にお昼寝して疲れをとってね。

まったかいな～さんも、sakuraさんも、がんばれ～！駅伝チームも、血の味がしない程度にがんばりましょう。アロハさんも応援ご苦労様です。

52634

明日は楽しみましょう

ホアロハこじろう
2005.4.23

明日の駅伝参加&応援の皆さん、大会を楽しみましょう。
こじろうは会社のメンバー7人と共に邪魔します。ちょっと大所帯になり申し訳ありません。
マヒウりさん同様、昨年のこの大会で代走会の方々に初対面&代走会としての参加でした。思いで深い大会です。もう1年経つんだなあ。

>sakuraさん、はじめまして。よろしくデス～。
レースでは頑張ってくださいね。

52635

もう富士入りしてます

まったかいな～
2005.4.23

みなさん明日は頑張りましょうね！楽しい一日となりますよう

52636

なんかすごいことになってきた…

かどきち
2005.4.23

コスメルさん>
北丹沢の件了解しました。
宿泊に名前が必要ですので、かどきちの名前の隣の三角をクリック。「もんきちランニング」の掲示板はこちらをクリック
掲示板の一番左下にある管理人にメールをクリックでこちらにお名前、携帯番号をおおしください。
こちらからも連絡先などをメールします。
宿は津久井町青根緑の休暇村で料金は6800円です。よろしくお願します。

奥武蔵は、アロハさんに惑わされず（W、よく考えてから参加表明を。もちろん大会はとても楽しいです。
私自身も大会ベスト3には必ず入れますね。
宿泊するのか、当日朝（夜？）車で来るのかもよくご検討を。
すでに私、アロハ含めW&Aなどから6名宿泊が決定（北丹沢にも皆参加）。一緒に宿泊希望の方は、参加表明お願いします。ちょっと人数が多そうで宿泊予約が不安なので、早めに開始します。よろしく。

52637

赤羽駅伝

かどきち
2005.4.24

もう本日になりました。
みなさん、故障あけの方が多いようなので
完走第一、飲み会第二、記録は…でがんばってください。

52638

赤羽駅伝②&チャレンジ富士五湖 いよいよ本日で

すね・・・

アロハ幸満
2005.4.24

>かとちゃん

>まったさん

いよいよ今日ですね・・・といってもまだ寝てますよね。しかしスタートが五時だから間もなく起床しますかな？

天気も20°を超えてかなり暑くなりそうですよ！紫外線そして胃対策を丹念に計画して完走を目指しましょ！応援しています！

>赤羽駅伝に参加される皆様！

楽しくそしてチームのため頑張ってくださいね！怪我だけはダメですよ！好記録を期待していますよ！

アロハです(ー。ー；)

52639

おはようございます。いい天気です。

マハロ菊池
2005.4.24

さすがにばかまつりの日は晴れますね。ちなみに石神井公園では照姫祭りです。

昼間は20℃まで上がるそうです。

まったかいな～さん、駅伝は短いからお気楽ですけど、ウルトラは暑いでしょうね。頑張ってください。

アロハさん、私のテニス（のようなもの）は壁しか相手になりません。八ヶ岳合宿が当たったら、テニスなんか良いですよ。走おやじも、たまには爽おやじってことで。

かどきちさん、ご声援ありがとうございます。安全第一で走ってまいります。

マヒナドルさん、試乗会はお得ですなあ。そうそう、サングラスはレンズカラー濃いめに見えても掛けると明るいんですよ。度付きで作りたいくなりますよね。うーん、本当はオークリーで度付き作りたいが、結構高いぞう。

ホアロハさん、会社の人、おでんの買い出しにご利用させていただきかも。

wiwiさん、皇居鍛練ご苦労様です。きっと中は走っちゃいけないでしょうね。

では、赤羽参加される方は後ほど、荒川の土手でお会いしましょう。ああ、忘れ物ないようにしないとね。

52640

雲一つない快晴ですな～

アロハ幸満
2005.4.24

赤羽駅伝の参加の皆様！マハロさんが言及した通りに、ばか天気になりましたな(o^_^o)

条件は最高です！怪我をしない程度で、ハワイ運アンSpiritでフラダンスランしてね！(^_^)／

>かとちゃん！

>まとたさん！

富士五湖まで、応援日帰り旅に出発です＼(^-^)
ガンバ・・・！

52641

富士五湖、赤羽駅伝、頑張る。

ゆり
2005.4.24

Go Yoyogi RC!

52642

赤羽駅伝お疲れ様～！

ラハイナ・キミコ
2005.4.24

選手、応援の皆さん、暑い中お疲れ様でした。

久しぶりに早いスピードで息切れ致しました。体調万全に整えて行けず、チームの方には申し訳なかったです。次回があれば、もうちょっと納得して走りたいですね。

さて、富士五湖のまったかいな～さん、他の皆さんは、今、未だ走っている最中でしょうか？

最後まで楽しんで走ってくださいね！ファイト～！

52643

赤羽駅伝、お腹いっぱい。

マハロ菊池
2005.4.24

皆様、全チーム完走お疲れさまでした。チーム順位や区間順位等の結果は私の方に届き次第掲載いたします。たぶん結構掛かると思います。

荒川土手での代走会総会後は赤羽でお好み焼き食べホー、飲みホーでした。家に帰ってまた夕食を食べ、たいして走ってないので超力ロリーオーバーです。明日からまた鍛練ですなあ。

ロヒさん、送って頂いたチケットはありがたく分配させていただきました。観劇の様子は後日レポートさせていただきます。

ラハイナさん、お疲れさまでした。来年は万全の状態で見守らせて下さい。来年は5月の東京大都市マラソン前のスピード練習になりますね。

ゆりさん、応援ありがとうございます。そういえば、ゆりさんは次の5kmはいつなんでしょうか？

アロハさん、いい天気でしたね。家に帰って鏡を見たら真っ黒に日焼けしていましたよ。元々黒いんですが、さらに黒くなっております。

52644

パシリ1号

ホブロン石郷
2005.4.24

本日、食糧庁長官の大役を仰せつかったホブロンです。私はパシリで運んだけですが、塩大福・おでん・シュウマイ、なんら脈略の無い献立でしたが、赤羽名物の品々、参加者の皆様にはお楽しみ頂けましたでしょうか？ また皆さんに御会いしたいと思います。

52645

赤羽駅伝、お腹いっぱい②

まさコナビール328
2005.4.24

赤羽参加の皆さんおよび応援いただいた方々ありがとうございました。

参加することに意義がある（勝手に解釈）赤羽駅伝無事終了しました。とりあえず、自分的には、2004/5冬・春シーズンがこれにて終わりました。ちょっとリフレッシュして次ぎに繋がりたいと思います。

ロヒさん。私も1枚いただきました。リフレッシュさせていただきます。

52646

ロヒさん、ありがとうございました。

ラハイナ・キミコ
2005.4.24

うちは2枚も頂いてしまいました。・・・って良く考えたら仕事が結構忙しい日だったので、明日は残業、当日は朝からフル回転して早引けることにしま〜す。とても楽しみです。

52647

赤羽お疲れ様でした。

pompom
2005.4.24

赤羽参加の皆様お疲れ様でした。お天気も良くてよかったですね。

去年は現地でお手伝いさせていただきましたが、あれから一年、代々木RCもすっかり大所帯になりましたね。総会では皆さんハンドルネームで呼び合ってたのかしら。去年平山君のそばで、マハロさん達を見つけて「pompomです。」と、自己紹介した時、エラク恥ずかしかったのを思い出しました。

ホブロン様、食料調達、お疲れ様でした。去年はスキルウォークに参加できなくて残念だったのですが、HP調べてみると、もう行われていないようなのですが、何かご存知でしょうか？

うりこ様、走りの上達もさることながら、すっかり銭湯の達人ですね。家の近所の銭湯は日曜日は朝6時から入れて凄く良い気持ちです。（周りに良いランニングコースはありませんが。）

52648

赤羽駅伝、お腹いっぱい③

ヒロ兎玉
2005.4.24

今日は、3チーム全てタスキ繋いで無事ゴールできてよかったです。お疲れさまでした！
応援のラナイさん、コスメルさん、ホブロンさんありがとうございました。

ホブロンさん、赤羽名物なかなか美味しかったですよ。

駅伝の短い距離は毎度かなりキツイですけど、皆の応援があと押ししてくれるので、頑張れちゃいますね。お好み焼き屋での2次会では、かなり飲み食いして満腹状態でした。

今日は、力入れて走っても脚はなんともなかったんで、これからガンガンいきますぜ！

52649

赤羽駅伝、お腹いっぱい（4）

パホイホイ小虫
2005.4.24

わー、終わってしまったー、って感じです。皆さんお疲れさまでした。塩大福美味しくてびっくりです。マヒナドルさん、卵焼きご馳走様でした。

そういえば、ばか祭りで賑わう駅の交番で会場までの道を聞いたたら、「駅伝でしょ、頑張って！」と言われたのでした。

52650

チャレンジ富士五湖報告です。

アロハ
2005.4.24

当クラブ(W&A)から"かとちゃん"が見事完走致しました。暑くて過酷な100*₀のようです。

まったさんを探しましたが会えませんでした。残念～！もしかして収容バスに乗り込んだのでは？

52651

赤羽駅伝、お腹いっぱい⑤

ケケマパ21
2005.4.24

お疲れ様でした。今日はあつという間で、すごくいい気分転換になりました。ホブロンさん、マヒナドルさん、いろいろとごちそうさまでした。とっても美味しかったです。

家に帰ってよく見たら、腕と足が真っ赤に日焼けしてました。みなさんはどうでした？4月でも焼けるもんですね。油断大敵。

52652

赤羽駅伝お疲れ様でした。

ロヒ・ショーちゃん
2005.4.25

赤羽駅伝参加、応援の皆様お疲れ様でした。皆さん、楽しそうで、うらやましい限りです。応援に行けず、残念!!

チケット喜んで頂けて嬉しいです。私は、出入り業者で、たまにチケットを頂けます。いつもは、昼の部が多いのですが、今回は夜の部を、いつもより多めに頂いたので、思いつきでマハロさんに送ってしまいました。マハロさんには、ご迷惑をおかけしてしまい申し訳ありませんでした。たまには、息抜きになると思いませんか？（見終わって疲れるかも知れませんが!!）

来月15日の「玉川上水遊上マラニック大会」後半から参加の予定です。皆様にお会いできるのを楽しみにしています。

皆さんについていける様に、鍛錬に励もうっと!!

それはそうと、
"サークルメールクイズ" どうなりました？

52653

赤羽一池袋一赤羽

みずやん
2005.4.25

駅伝参加の皆さんお疲れさまでした。
応援及びホブロンさんありがとうございました。
おでんおいしかったです。

5km走は結構きつかったですね。
横っ腹が痛かったです。
でもほのぼのして楽しい大会でした。

私はあの後池袋の二郎と赤羽の二郎を連食してお腹一杯になりました。
これからしばらくのんびりして、富士登山競争と奥武蔵に備えます。

52654

今日は一転曇り空。

マハロ菊池
2005.4.25

昨日は好天に恵まれ良かったですね。

みずやんさん、お疲れさまでした。二郎連食とはすごい鍛練ですね。
全部のせ、ましましとか一言ってみたいもんです。

ロヒさん、サークルメールクイズはあとショーブンさんとアロハさん
からの問題待ちですね。

アロハさん、ショーブンさん、MSNの方はどんな感じでしょうか
ね？もしかして私からのメールが届いていませんか？

ケケマバさん、お疲れさまでした。私も焼きましたね。そうそう、マ
ヒナドールさんの卵焼き美味かったですね。ラナイ sato さんも日本酒
ありがとうございました。

パホイホイさん、お疲れさまでした。交番の人には駅伝顔に見えたん
でしょかね。

ヒロさん、お疲れさまでした。足が丈夫で良かったですね。あのお
好み焼き屋は、安いんだか、高いんだか微妙な価格設定ですよ。

pompomさん、1年は早いですよ。昨年同様のいい天気良かったで
す。

まさコナさん、お疲れさまでした。リフレッシュして次から山モード
ですね。トレッドミル8度とか効きますよ。

ホブロンさん、お疲れさまでした。おでん24人前ってすごい量でし
たね。そのうちディープな夜の赤羽ツアー（健ちゃんおでん→まるま
す屋→赤羽霊園）もしたいですね。

52655

なによりです

ホブロン石郷
2005.4.25

皆様に喜んで頂けて幸いです。今回のアイテムはマハロ君のセレク
トなので、来年に向けて美味しい物を探したいと思います。

さてpompomさん。ごぶさたしております。歩き方教室、今年に
入ってから開催されて居ない感じですね……。知り合いのオカモト
は、1年間のキャバクラ嬢生活から無事脱却し、ホリプロ所属のタレ
ントに成り、陸上活動からは遠のいて居る様ですので、別ルートで確
認中です。情報が入り次第お知らせ致します。

52656

ありがとうございました

ショーブン
2005.4.25

みなさまのおかげで楽しく（走っている間はホント苦しかったです）
過ごせました。

たまごやき、おでん、しゅうまい、塩大福、どれも良かったなあ。
お酒を差し入れていただいたのはラナイさんだったのですね、2杯も
いただきました、おいしかったです、ありがとうございました。お話あ
まりできませんでしたが、息子さんとはずいぶんコミュニケーション
させていただきました、素直でかわいいいいこですわね。

お好み焼きの食べ放題ってやはりそんなに食べられるものではありません
でしたなあ（笑）それにつけてもマヒ様の「伴走」話は生で聞くと
また感動でしたよ。

ホブロンさま、ディープな新宿も一緒にしたいですね。

とりいそぎ、みなさまに御礼まで。

52657

MSN登録済み！！

アロハ幸満
2005.4.25

マハロさん>
既に登録済みですよ！！

52658

ネクストチャレンジタオル

まったかいな～
2005.4.25

またもらっちゃいました。(==;) また来年チャレンジです。回収
バスの乗り心地はいいんですけどね。(笑)

赤羽お疲れ様でした。来年は他の大会に重ならない日程だといいで
すね。

みなさんお疲れ様でした～(^ ^)

52659

アロハさま！登録だけではだめたとさっきわかり
ました。10番目のキーワードをゲットしてくだ
されいショーブン
2005.4.25

昨日、赤羽にて会長より、すでに8つは分かって9つめ、10こめを
待っている、それはアロハさんとわたしだと知り、あわてて（笑）も
う一回hotmailのメールボックスをみたのですが、何もきてなくて、
会長からのメールをもう一度読んで、「真ん中あたりの長いアドレス」
にアクセス、新しくとったhotmailのメアドで再度アクセスすること
で、キーワードが送られてきました。こういうのです：

こちらは、MSN HOT サークル チャレンジ 2005 事務局です。
MSN サークル メール クイズ へのエントリーが完了しました！！
エントリーが完了したあなたには、クイズ問題の9番目を送ります！

【↓↓このチャレンジ コースの問題文の9番目につながるのコレで
す！】

なので、コレです、の10番目、アロハさんの番です、よろしくお願

いしますね。

52660

連絡事項 再録

かどきち
2005.4.25

みなさん、赤羽駅伝お疲れ様でした。
けが人もなく、楽しい会だったようでなによりです。

まったかいな～さん>残念でした。足の調子は大丈夫でしたか？ そのほうが心配です。北丹沢や奥武蔵は制限時間もないに等しいですからそこから、出直して頑張ってください。
赤羽報告に押されて、連絡事項があったという間に後ろに押されてしまったのでもう一度書いておきます。以下よろしくお祈いします。

コスメルさん>

北丹沢の件了解、すでに予約しておきました。

宿泊予約と当日連絡のため、以下までメールをお願いします。

かどきちの名前の隣の三角をクリック。

「もんきちランニング」の掲示板はこちらをクリック

掲示板の一番左下にある管理人にメールをクリックでこちらにお名前、携帯番号をおおしください。

こちらからも連絡先などをメールします。

宿は津久井町青根緑の休暇村で料金は6800円です。よろしくお祈いします。

北丹沢への参加は、これで締め切らせていただきます。なお、事情により参加を中止される場合もお早めに連絡ください。

もうひとつ奥武蔵に参加を希望されている方で、私たちと一緒に宿泊をご希望の方は、参加表明をお願いします。ちょっと人数が多そうなので宿泊予約が不安なので、早めに開始します。よろしく。すでに、こちらのメンバーで6名が決まっています。wiwiさんなど女性の方は、部屋は違います(当たり前)が、一緒に宿にすることはできます。ただし、他の女性との相部屋になります。ご検討ください。

52661

お疲れ様でした&ありがとうございました。

マヒナドルりこ
2005.4.25

昨日は絶好のお天気のもと、楽しい1日をすごすことができました。いつもながら楽しいお膳立てをしてくださったマハロ会長はじめ応援、買い出しの皆様、ありがとうございました。選手のみなさんお疲れ様でした。ラナイ Jr.ほんとにかわいかったですね。今や代走会イベントには欠かせない、ラハイナ Jr.にも「ニイちゃん、ニイちゃん」ってよくなつていました。

ロヒさん、私も招待券いただきました。このところ生活が体育系に偏ってりましたので、文化面にも磨きをかけるべく、明日はおしゃれして(←うそ)出かけます。

昨日は近所の殿上湯で常連のおばあちゃんに戦時中のお話など伺いながら長湯をして帰りました。

pompomさんのご近所のお風呂は「武の湯」ですね？平日は深夜2時まで、休日は早朝6時から営業という働き者のお風呂屋さんですね。私もみずやんさんのラーメン道に対抗すべく？お風呂道を極める所存でございます。

52662

ちょっと覗かないうちに・・・

玄米
2005.4.25

ものすごいスピードでクラブノートが進んで行っていますね(焦)。まずい、このままでは前の分全部読みきれない・・・(って仕事中にさぼって読むからじゃろうが！)

●赤羽駅伝お疲れ様でした。天気が良くてよかったですね。私も午前中のお日様で日焼けしてしまいました。

●sakuraさん、はじめまして。遅れましたがよろしくお祈いします～。

昨日は私も0:00～11:30まで鬼あし如-ヲ(実はウ-キョ)の事でした)に参加してきました。ウ-キョ* と思ってなめて掛かったらもう大変でした。反省。参加者16人完走者9人。とても楽しかったです。途中の地獄で、もう会社には行けんと判断し「すみません。具合悪くて・・・」と会社に電話するも「13:00からの打合せだけは出席してよ。」と無残にも返されて(ばれてたのか?)13:00新宿での打合せには間に合いました。但し上下「ヤジ」でもうばればれ。ますった。

52663

>まったかいなさん

アロハ幸満
2005.4.25

チャレンジ富士五湖お疲れ様でしたね！
残念な結果ではありますが、また身体を鍛練しなおして下さい！

誰しも一度や二度・・・お世話になっております。
勿論、アロハも何度も経験済！

本当に送迎バスは、天国ですね！もう走らなくて良のだと安堵する瞬間・・・車窓から目を外に向けるとまだまだ自分と戦っている選手を見ると自責の念が湧いてきます。自分はベストを尽くしたのだろうか？と・・・

置いて来た物をいっか拾いに行かなければならないと・・・何度も心に誓ったものです。

今回は、玉川上水マラニックです。ここでは、楽しくです！

52664

遅くなりましたが

ホアロハこじろう
2005.4.25

赤羽駅伝お疲れ様でした。本当に天気が良くて日焼けしてしまいましたね。

代々木と会社のWエントリーはきつかったですが楽しかったです。(禪渡しの時マカハさんがいなくてどうなるかと思いましたが...)

赤羽セット+卵焼きおいしかったです。準備して頂いたみなさんありがとうございました。(玉子2個も頂きどうもでした)

また会社のメンバーもご一緒させていただきありがとうございました。(一部の方には不快な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした)

まったかいなさん

お疲れ様でした。富士は手強かったようですね。

玄米さん

ハードなウォーキングお疲れ様でした。その後のお仕事の方が鬼あしより疲れたんじゃないですか？

かどきちさん

奥武蔵宿泊幹事で苦労様です。私も奥武蔵参加(予定)ですが、当日は車で会場入りをするつもりです。一応ご連絡まで。

52665

赤羽駅伝おつかれさま

虹の木
2005.4.25

赤羽駅伝に参加の選手&応援の皆さん、おつかれさまでした。

短い距離をスピードを出して走るの相当きつかったですが、会場での打ち上げやお好み焼きはとてものしく過ごすことができました。差し入れをくださった皆様どうもありがとうございました。マハロさんいつものことですが段取りどうもありがとうございました。

昨日は家に帰ってすぐ(7時くらい?)TVをつけたままソファで眠ってしまいました。夜中に一度目がさめました。ベッドに移動しただけで風呂にも入らずに朝まで寝ました。先週のフルマラソンやそれ以前の連戦もあって相当疲れがたまっていたみたいです。というわけで書き込みが遅くなりました。

52666

すみません。

玄米
2005.4.25

昨日は富士山でも大会あったんですね。まったかいなさんお疲れ様でした。私は無理して完走(完歩)した為にその後半年以上痛みで苦しみました(もう、トラウマです)。が、仕事が忙し過ぎてまるまる1ヶ月以上運動が出来ませんでした。で、体重は増加しましたが、痛みは完璧に克服できました。何が言いたいのか難しいのですが、大事にしてください。

52667

つまらぬことで恐縮ですが、

マハロ菊池
2005.4.25

クリール6月号を電車の中で読んでいて、33ページのヘルシンキ世界陸上マラソン代表選手の面々の写真を見ていたら、なんか可笑しくて笑いを我慢するのが大変でした。特に大島めぐみ選手の目がどうにも描いたように見えるのは私だけでしょうか。あと原由美子選手も大阪国際の時の苦しい表情とは別人みたいですね。

玄米さん、お疲れさまでした。徹夜で仕事って感じですね。ジャージって言うのが笑えますね。

虹の木さん、お疲れさまでした。疲れを取ってから、今度はしまなみ海道に向け頑張ってください。

ホアロ八さん、お疲れさまでした。3000と5000のTTインターバルって感じでしたね。良いスピード練習になったのではないのかな。

マヒナドールさん、お疲れさまでした。そうかおしゃれしないといけない場所なのか。全国制覇Tシャツは不可ですね。

かどきちさん、私は奥武蔵は深夜の車移動になります。きついけど。

ショープンさん、9問目きましたね。10番目でどうなるかなあ。

まったかいな～さん、お疲れさまでした。今回は万全じゃなかったから想定範囲ですよ。ゆっくり休んでください。

アロ八さん、サークルクイズの方は、エントリーが完了するとメールで問題が送られてきますので、メールボックスを見て下さいね。

52668

走るの我慢するのって難しいっすよね。(笑)

まったかいな～
2005.4.25

玄米さん>

そうですね。ゆっくり休めばよくなることはわかっているんですけどねー。少し良くなると走るたくなるのが、ランナーの性ってところですか。ま、次回のランは玉川上水にしときます。

今回はリタイアしたけど、完走だけがウルトラじゃないですからね。(^^)いつもいろいろ勉強してます。

52669

追加書き込み

まったかいな～
2005.4.25

皆さん応援等の書き込みありがとうございました。m(_ _)m自分のHPで書こうかなと思いましたが、こちらでお礼をさせていただきます。

とてもうれしかったです。(^^) /

52670

駅伝ご苦労様でした。

ラナイ sato
2005.4.25

駅伝出走の皆様お疲れ様でした。子供(グッズ紹介No.1113でストレッチしている子です)をつれて応援で参加させていただきました。ショープンさんやこじろうさんの会社の方はじめ、皆さんには大変お世話になりました。ありがとうございました。(おやじは子供ほったらかしで、代代フラッグ振ったり、早い人のフォームはどうなっているのかと見入っていたものですから。すみません。)応援だけだったので、ちょっと疲れてしまい、帰宅後寝てしまいました。一日たつとクラブノートはどんどん進みますね。

ラナイです。書き込むタイミングがわかりません。ラナイです。ラナイです……。

ところで、5月15日の玉川上水遊上マラニックと6月5日の鎌倉方面のランニングはそれぞれ大会とぶつかってしまい参加できません。残念。夏のイベントを楽しみにしています。

52671

楽しかった～。

マカハ
2005.4.26

赤羽駅伝参加&応援の皆様、他のレース参加の皆様お疲れ様でした。現地ではうろうろして心配をおかけしてごめんなさい。

会長をはじめ段取りや買出し、美味しい差し入れをしていただいた方々、本当にありがとうございます。最高の誕生日イブになりました。しかしお好み焼きをやつた後、勢いづいて地元で友人と朝まで飲んでしまい、会社半休での誕生日スタートであります。。。駅伝は初めてだったのですが、はっきり言ってすごく苦しかったけどまた出たい!応援で元気も出るし、マラソンとは違う魅力がありますね。

>ホアロ八さん
ごめんなさい!なんかおじさんが先の橋を通過したら呼ばれるから大丈夫って言うので、呼ばれてすぐ出たのに間に合わなかったんですよー。焦ってスタートしたらあわわわしてストップウォッチはうまく

いかないし前半飛ばしてバテるし散々でしたよ。

52672

ブログへの初コメント

ロヒ・ショーちゃん
2005.4.26

生まれて初めて、ブログなる物にコメントを書きました。

これって、修正できないのですね。

代々木RCのクラブノートの機能の高さを思い知りました。

52673

奥武蔵ウルトラエントリー続く！

アロハ
2005.4.26

今年の夏は暑いぜ！

当クラブ(W&A)+代々木RCからかなり数のエントリー者が継続中です・・・

代走会からは、マハ口菊地さんを先頭に、ホアロハこうじろうさん、みずやんさん、コスメル前村さん、ヒロ児玉さん、「た」さん、などなど・・・

ところで、アロハが”ふと”思いました。大会当日未明の車移動もいいですが・・・やはり、前泊がお勧めですね！いろいろな選手の皆さんと話ができていよいよ明日は大会だ！と心が弾みます。また、車だとビール等のお酒が飲めません。(マハ口さんは除く)

代わりに運転できる方がいれば別ですが・・・でもでも、大会の雰囲気を楽しむのはやはりお泊りかな？

それにしても、昨日の電車転覆事故は本当に大きな事故になりました。亡くなられた皆さんのご冥福を謹んでお悔やみ申し上げます。

52674

ベトナム・チャレンジ

マハ口菊池
2005.4.26

「国境なきランナーズ」さんからベトナムでのネーチャーレースを紹介して欲しいというメールが来たので一応下記にURLを入れておきます。いえね、私だってお金と時間と奥さんの許可があれば、何処にだって行きたいですよ。

アロハさん、奥武蔵の布教活動ご苦労様です。スタートが早いですから普通は前泊でしょうね。

ロヒさん、コメントありがとうございます。あっちのブログは、長さで勝負してますんで、コメントもばしばし入れてやってください。

マカハさん、お疲れさまでした。たまには普段より速いペースで走ってみるのも、苦しいけど、短い距離なら楽しいもんですよ。また来年爆走してください。

ラナイさん、応援と差し入れありがとうございます。玉川と鎌倉ちょうどぶつかっちゃって申し訳ありません。夏秋にまた何かやりましょう。

まったかいな～さん、5月の玉川上水まで足を充分ケアしてやってください。して、筋トレと水泳でさらにパワーアップしそうですね。

<http://www.runners-wb.org/race/race04.htm>

52675

で、今週末は

マハ口菊池
2005.4.26

tokyo trail run100 (100k)にかどきちさんとホロさんが参戦ですね。なんかすごそうな大会ですけど、頑張ってください。

52676

雨やみましたね

pompom
2005.4.26

赤羽参加の皆様、体力の方は回復されたでしょうか。(胃腸の方も?)

ホブロン様、情報有り難うございます。何か新しいことがわかりましたらまた教えてください。お知り合いのオカモトさん、キャバクラ→タレント、ある意味で王道を行ってますね。タレントさんとして成

功すると良いですね。

うりこ様、武の湯をご存知とは、すっすごすぎる！かなりローカルな銭湯なのに。と、言うことは、うりこさんはこのneighborhoodにも出没なさってるんでしょうか？もし私のこと見かけたら絶対に声かけてくださいな。

52677

5k鍛錬でびっくりした足を

ショーブン
2005.4.26

昨夜はいたわるようにゆっくり2時間超、暗くなった入間川沿いを帰宅ランでした。やっぱ、遅いっていいなあー、楽チンだよなあー、でも最後の1kくらい(いやもっと少ないよな)を赤羽ペース並にあげてみたりしました。これを代々木効果というのでしょうか、いろんなペースで走ることが楽しくなりそうですね。

なんて優等生風発言はともかくも、顔と首筋が日にやけてまだ赤いですが、痛いですが、ほかは痛くないのもっとはやく走ってけよってところでしょうか？！っていうか食べすぎたのでカロリー消費に努めたわけなんです。。

昨夜はこうもりに加えて、虫すだく音ともいうのでしょうか、くさむらからジージージージー鳴く音がしてましたし、いくつかの田んぼに水が張られて田植えの準備も・農家のひとにきくと種振りという段階らしい・がすずみはじめたようです。種子島では田植えは始まってましたから、ってはやくレポート書けよ。

52678

うひゃ～、雨じゃんじゃん降ってますね

マヒナドルうりこ
2005.4.26

夕方までにやんでくれるとよいのですが。おお～、雷も鳴ってますね。外を走れないから、観劇日和ともいえるかなあ？傘持っていないんだけどなあ。

>ショーブンさん、
くすくす、ひとりツッコミおもしろい。種子島レポート楽しみにしてますよ(←プレッシャー)

>pompomさん、
「武の湯」にはまだ出没してないんですけど、朝湯銭湯は制覇したいと

たくらんでおります。「5.15 玉川上水ラン」では代走会員が大量にご近所を通りすぎりそうですね。GW明けあたりから代々木公園にも出没すると思いますので、お見かけしたら声かけますね！

>かどきちさん、ホロさん、
TTR100 試走レポート見てただけでくらくらするような大会ですが、がんばってください。完走した暁には別の生き物に変身してしまいそうですね。用心してください。

あと数時間で帝国劇場で観劇です。仕事の合間にこそそそチケットを確認してはニタニタしています。ロヒさん、あらためてご招待ありがとうございます。

52679

良い物を観させて頂きました～

ライナ・キミコ
2005.4.26

本当に昼間はどうなることかと思う程の雨でしたが、夕方には上がってラッキーでした。

本日は代走会初の文科系イベントでしたが、やっぱり本物は良いですね。鼻をすすったり、モゾモゾと落ち着きが無いのが約1名いて申し訳なかったです。

野球観戦にはオベラグラスを持参するくせに、肝心の時に忘れてくる、おマヌケぶりでした。

駅伝の後遺症はやはり少しあり、階段を登る際に右の内腿(レントゲンでは骨が少し膨らんでいた)が痛いです。またしばらくランはお休みですな。……って、ここんとこ練習無しで、ぶっつけ本番ばかりです。早く帰宅ランがしたいよ～！

52680

リターン無し……

ホブロン石郷
2005.4.26

pompomさま。オカモトは国士舘陸上部出身で、SPAのグラビアなんかにも出てます。教室に関しては問い合わせにリターンが来ないんです……。でも昨年、立派なカラー印刷でテキストを作ったばかりなので、もうやらない、って事は無いと思います。

52681

私のレ・ミゼ

ホブロン石郷
2005.4.26

レミゼ観劇の皆さん、面白かったですか？ 私は前回の公演の千秋楽を観劇しました。友達の奥さんが出演していて、前からチケットを頼んで居たのになかなか手に入らず、偶然2日前にキャンセルが出て、観る事が出来ました。終演後のスタンディングオベーションは30分くらい、幕が30回も上がったり下がったりしてました。

52682

連休前半は天気よさそうですね。

マハロ菊池
2005.4.27

さて、どこまで走りに行こうかと考える楽しい時間です。

ロヒさん、昨日は頂いたチケットで6名で観劇&感激させて頂きました。ありがとうございました。

ホブロンさん、昨日も7回ぐらい役者の皆さんは出たり入ったりしてましたよ。

ライナさん、連休は休足ですね。

マヒナドルさん、雨止んで良かったですね。

ショーブンさん、鍛練も緩急大事ですね。

pompomさん、ホブロンさんのいうオカモトさんは昨年の歩き方教室ではインストさんでした。ホブロンさんが走るより速く歩ける人です。(鍛練No.1135)

52684

歩き方教室詳細

ホブロン石郷
2005.4.27

pompomさん、連絡がきました。東京体育館での教室はスポンサー(リーボックだった……)の関係で現在は行われていないようですが、場所を変えて似た形(どんな形だろう?)で行われていて、次

回は6月4日(土)午前9時～11時半、上柚木競技場(京王線の南大沢)で行われているそうです。参加費は千円だそうです。遠いから交通費の方がかかりますね。お問い合わせは上柚木競技場(0426-75-0227)へお願いします、との事です。もし宜しければ直接インストラクターの方の連先をお知らせいたしますので、その場合はマハロ君、または私へ直接メール下さい。尚、ヤフー、AOL等のフリーメールアドレスからは、ジャンクメールが多すぎる昨今の為受信出来ない設定になっています。

ショーブンさん、ディープな歌舞伎町人生の歩き方教室は随時開催しておりますので、どうぞお問い合わせ下さい。

カーテンコール7回もやりましたか。本心、役者さんは終わったらトットと帰りたいんですが、そうもいかんよね。マラソンゴール後、30分インタビューされたら厳しい感じよ。
tomo-photo@nifty.com

52685

レ・ミゼ(←通っばい感じ?)堪能いたしました

マヒナドルうりこ
2005.4.27

代走会文化活動、ひさしぶりのミュージカルでした。楽しかった～。レ・ミゼの初演には、私の知り合いも出てまして、どのくらい経ったんだっけ～、と思って検索してみたら、1987年だったようなので、18年もたってたんですね～。は～(遠い目)。

私がいつも朝走っている飛鳥山公園では、秋に野外舞台で新能が開催されるんですけど、今朝走ったら、今年のポスターが貼ってあって、野村萬斎さんほか豪華出演者が決定した模様です。「和」もいいですよ。

さて、お天気のよさそうな連休前半、ジョギング教室の山中湖合宿にでもすべりこみ参加してこよっかなと(←は～、なんという計画性のなさ!)。

52686

W&AURCからの近況活動報告

アロハ幸満
2005.4.27

いよいよ、GWが始まりますね！ご存知ですか？連休中は、大きな大会が目白押しです。

当クラブからの近況活動報告を致します。

まずは、

●TOKYO TRAIL RACE100*₀:

もんきちさん、ホロさん

*過酷な山岳レースです。制限時間が24時間と厳しい条件が与えられています。さらに、数箇所の関門がまたまた大変！果たして二人は完走するかな？頑張れ～～～！

●萩往還マラニック250*₀:

しろがたさん、アロハ

*こちらはジャーニーランかな？48時間内に山口県内の観光名所を走旅人します。したさんはリベンジです！

●日本縦断フットレース540*₀:走旅人親子

*1週間を利用して、各ステージレースです。

●北海道ジャーニラン

530*₀:匿名1号さん

全てが、連休中に2日～7日間を利用する大会です。

応援戴けると幸いです！

さて、9月に開催される秋田リゾートカップチャレンジマラソンに参加予定の皆さんにお知らせです。

宿泊受付の主幹事を、このアロハが責任をもって受け賜ります。

ご希望の方は、当W&A掲示板までお知らせ下さい。宿泊に関しては、二泊または大会前泊のみかを記入してくださいね！皆でお泊りして盛り上がりましょう！

52687

ささやかなプレゼント

ロヒ・ショーちゃん
2005.4.27

ささやかなプレゼント、御堪能頂けた様で嬉しく思います。

連休前半は、天気の良い様で、楽しみですネ!!

52688

ショックですう...

ラハイン・キミコ
2005.4.28

サロマ、こっそり申し込んでたのですが、いざチケットを買おうとしたら、(私の誕生日は6/24なので、バースデー割引が使えないはず!)あれ?既に売り切れてました。行きのチケットは25日が発売日なのに、26日の晩には既にバースデー割引は無かったのです。え～

ん、倍以上の値段で購入です。帰りのチケットは今日、会社でこっそり速攻でゲットしました。こういうことは、のんびり構えてはダメですね。

今日は一日中頭の中で、昨日の歌がグルグルしてましたよ。しばらく抜けそうにないなあ。

52689

深夜バスは快適だぞ??

アロハ
2005.4.28

そをな訳ありませんね! (;_ _)

イヤ～長い長い乗車です。品川から萩は遠い遠い・・・お酒でも飲まないと言えませぬ～～～!

52690

遠征は大変

ホアロハこじろう
2005.4.28

>ラハインさん

チケットは速攻で取らないとダメですよ。実は私もマイルを使って6/25朝方のJAL便を取る予定でした。

4/25の売り出しと同時に予約しようと思ってたのですが、忘れていてお昼になってしまい、予約しようとしたら午前中の便は満席になっていました。(特典航空券の分ですけどね)

なんとかお昼の便が取れたので、女満別からレンタカーぶっ飛ばして19時の受付終了に間に合わせるつもりです。

遠征はお金がかかりますよね(T T)

52691

連休で忘れそうなので、ちょっと早めですが、

マハロ菊池
2005.4.28

来週の大会予定です、

萩往還250kmにアロハさん

庄和大風マラソン大会に

パホイホイさん 虹の木さん

頑張ってください。

あと、ホルダーボウルダーにカエオカイさん、出場でしょうか?

ロトルアマラソンにマカハさんというのもあるなあ。

皆さん、頑張ってください。

私は連休は出かけると思わぬから、サンシャイン60で餃子でも食うかな。お台場ヴィーナスフォートのアロハイイベントでハワイ気分という手もありますなあ。ジェイク・シマブクロも来るしね。

アロハさん、山口は昨年と違い天気は良さそうですね。250km!頑張ってください。

ラハインさん、サロマ申し込んでましたかあ。またまた練習しちゃうそうですね。

ロヒさん、廻り舞台が効果的に使われていました。あの舞台キロ何分で廻るんでしょうね。

マヒナドールさん、野村萬斎さんは石神井在住らしいのですが、たま～に石神井-光ヶ丘周辺にはどうみても長すぎるだろうよっていう、ハワイでよく見るタイプのリムジンがなぜか走っていて、萬斎さんが乗っているとのうわさがあります。

ホブロンさん、カーテンは下りませんでしたがね。走って出たり入ったりインターバルで大変ですよ。

<http://www.venusfort.co.jp/index.php>

52692

みなさんがんばって

かどきち
2005.4.28

連休中も懲りずに走られる皆さん。走るには一番良い季節です。楽しんで走ってください。

そして私自身は、ホロさんとともに完走できそうもない(制限時間が厳しすぎる!)東京トレイルで激走?してきます。100K用に大きめのトレイルシューズも新調したのに...

ラハインさんほか、バースデー割引をねらう皆様>

現在バースデー割引の人気路線は、自分が使う使わないに関わらず、webに載った瞬間に席を確保してしまう席確保のプロがほとんど買ってしまうようです。が、キャンセルも多いので、数日経つとまた空席が出てきたりします。通常のチケットも確保しながら、あきらめずに注意してみると良いですよ。結構取れます。

あとピークハントに参加することにしました。東京トレイルで燃え尽

きるので、ここではハイキング気分です。

52693

>たれこみ情報>ホノマラ6名様ご招待など

マヒナドルりこ
2005.4.28

先日も書き込みしましたが、TARZAN 20周年カウントダウン企画で、9.25 ホノルルセンチュリーライド 4名さまご招待、12.11 ホノルルマラソン 6名さまご招待の応募受付が始まりました。締め切りは5月11日と16日で、書類通過者は5月22日に銀座で本審査会があります。雑誌買わなくてもWebから応募できます。懸賞ものに強い人、いかが？

ただし、ホノマラは海外フルマラソン未経験者、ホノライは海外ロングライド未経験者が対象です。

金哲彦さんはじめ、20人のカリスマに特別レッスンを受けられる企画ってのもあります。

雑誌のほうには、122ページ「トレイルラン～鎌倉アルプスに行く」という初心者向けコースが紹介されています。2月の梅見ランで通ったなあ。6.5 鎌倉+江ノ島マラニックの予習にいっぺん行っとくかなあ。また「滝之湯」にも寄りたいたいし。

(<http://www.kanshin.com/?mode=keyword&id=276198>)

GWに遠出のみなさん、電車脱線にバス横転など、近頃悲惨な事故のニュースが相次いでいます。用心っていても限界がありますが、シートベルトはしっかりしめて、元気に大型連休を過ごしましょう。

ではGW前最後の長距離教室に行ってみよう。

<http://tarzan.magazine.co.jp/index.jsp>

52694

★皆さん！萩往還大会中、各チェックポイント通過時に、当クラブ(W&A)掲示板に速報を書き込み致します。★

タイムも記録されますので、現在位置がわかります。携帯電話を携帯致しますますので、応援メー

ルよろしく願い申し上げます。応援は力です。

アロハ&しらかた

アロハ幸満
2005.4.28

★萩往還250^キの大会中の速報を書き込み致します！★

52695

>マヒウりさん！

アロハ幸満
2005.4.28

鎌倉に関するタレコみ情報ありがとうございます。早速調べてみますよ！

ちなみに、オススメの銭湯は、やっぱり○○○ですか？

アロハです。

52696

天国山ハイキングは決まり！

アロハ幸満
2005.4.29

鎌倉歴史街道マラニックのコースは、雑誌ターザンに紹介されている天国ハイキングコースに予定通り決定！もちろん、最後は銭湯で汗を流すぜ！

>マヒウりさん！

銭湯はどこにしますか？オススメの銭湯に決めますよ！

52697

鎌倉のお風呂

マヒナドルりこ
2005.4.29

アロハさん、鎌倉の銭湯は、滝之湯しか入ったことないんです。古いし、湯舟も小

さいけど、ぴかぴかに磨きあげられていて、昔ながらの正しいお風呂やさんです。廃業が決まっているのが残念。

でも、お湯はすごく熱いです。水でうめようものなら、常連さんにものですごい勢いで怒られます。時々、木の湯かき板でかきまぜてくれるんですけど、ますます熱々になり、修行のようです。f^_^:

アロハさん、萩往還がんばってください。山中湖から応援しています。一車中にて

52698

どうやら献血

ショーブン
2005.4.29

みずやんさん、まささんのブログを拝見し、わが意を得たりもつかの間、どうやらぼくは当面献血できないみたいなのです、なにやらチェックされて、該当する期間に英仏に滞在経験があると、採血してくれないのだそうです。

さすがに黙っていったらどうか、っていう気にはならないのですが、ずっとデータをとっていて、ひとつの目安にしているの、どうしたものかなと。おぉー、赤血球数がよおけ増えとるやんけ、とかね。

前回は1月末に10回目の400cc献血、おぉー累計4リットルを人様に差し上げたかあ、と感慨もひとしお、記念のグラスをもらってさあ、レースもそろそろ終わったらまた行けるぞ、と思っていたら。。

たしかに何食べたか、どこでも出されたものはなんでも食べる主義なので、ニクコップンや骨の髄がはいっていないものを選んで食べましたとも言い切れないし。こわいです、もしかして、発症したら走れなくなるのでしょうか？って走るところじゃありませんなあ、きっと。2007年ホノルルには行きたいぞー。

でも冷静に考えると、じゃあいままでの4リットルは大丈夫だったんですか？って思っちゃいます。どうも政府の対策はごてごてで不安ばかりあおっているようです、いやきっと牛肉輸入再開に対する断固たる(!?)態度をあらわしたのだから、そういうことなのでしょうかな？

でもさー、ぼくのようなロイヤルドナー(って言葉があるかどうかはともかく)つまりリピーターが支えているはずだし、どうするんでしょーね、いつも不足して大変ですうーってメガホン使ってるのにさ。

今日は出勤日だけど電話もかかってこない暇な状態、いろいろ情報収集してみようかな。

52699**いい天気。光ヶ丘4周2時間走。**マハロ菊池
2005.4.29

今日は気温がだいぶ高くなるみたいです。ランニング後に朝1で散髪に行くとスッキリです。風が適度にあって気持ちいい朝でありました。

昨日渋谷のアトスポーツB1のタイツ売り場に虹の木さんのランナーズの掲載ページが拡大コピーされてパネルになっているのを発見しました。ああ、カメラ持ってれば良かったなあ。

アロ八さん、天国じゃなくて天園ですね。天園ハイキングコース12kmの後で江の島1周でしょうかね？

マヒナドールさん、ターザンの懸賞申し込んでみますよ。私はチャリの方ですけどね。

かどきちさん、本当に良い季節ですね。東京トレイル頑張ってきて下さい。

52700**そうそう、ショーブンさん、献血ね。**マハロ菊池
2005.4.29

先日から私も1回ぐらい献血しようかなって気分だったのにね。英仏1日でアウトってなると該当者いっぱいそうですね。英国でウインピーバーガー食べた人、はーい。シン普森ズでローストビーフ食べた人、はーい。

<http://www.e-recipe.org/series/london/lo0211.html>

52701**応援行ってきます！**ホロ
2005.4.29

脚の故障により東京トレイルの出場をあきらめかどきちさんの応援に行ってきます！スタート30分くらい前に先回りし、トレイルランの

有名選手の走りでも観察してはいかがでしょうかと思ってます。とてつもなく速く、そして気持ち良さそうに走っているんだろなあ。楽しみ。

連休中さまざまな大会に出るみなさん頑張ってください！

52703**アロ八流別名”天国山コース”なんです！**アロ八幸満
2005.4.29

そろそろ、門吉さんがエントリーしているTTR100へ応援に参ります。

>マハロさん！
鎌倉歴史街道マラニックですが、全コースを別名”天国山コース”と、アロ八が勝手に決めているだけなんです。

そうなんです・・・天園ハイキングコースは、その一部であります。誤解させましたか？いや～申し訳ないです。

心遣い有難うございます。

アロ八です。

52704**献血の件**まさコナビール328
2005.4.29

献血イギリス滞在云々で×っていうのは、通算で30日以上滞り経験がある方ですね。うちの女房にイギリス行ったことある人はだめなんだってよって言われて、まさかと思いつつ献血センター行ったら1ヶ月以上は×とありました。下記WEBでも、書いてありました。とりあえず、ご参考までに。

<http://www.jrc.or.jp/qa/blood.html>

52705**それがね、まささん。厚生労働大臣君が申すには、**

マハロ菊池

2005.4.29

「変異型クロイツフェルト・ヤコブ病(vCJD)の患者が発生し、過去に英国等への滞在歴があったことから、輸血等に使用する血液製剤の安全性に万全を期すため、当面暫定的に、過去に英国に滞在したことがある方の献血をご遠慮いただくこととした」そうで、1980年～1996年にイギリス滞在は1日でダメになって、献血不可みたいなんですよ。

話違いますが、今日は980円でたこ焼き器が売ってたので夕食を気分を変えてたこ焼きにしてみました。たこ焼き焼くのが結構難しいですね。面倒くさいんでフライパンでお好み風に焼いたら、なんとも変な食べ物ができましたよ。味はたこ焼きですけどね。

アロ八さん、ホロさん、応援&見学頑張ってください。

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/iyaku/kenketsu-go/7m2.html>

52706**玉川兄弟。**まったかいな～
2005.4.29

一足お先にご挨拶してきました。(^^)
新宿からここまで、うーん結構あるぜこりゃ。

52707**新会員になるにあたり：**ホノる大木
2005.4.29

マハロさん
入会の手続きありがとうございます。今後ともよろしく願い申し上げます。昨夜は夜中までノートを見てしまいました。体にいいのやら、悪いのやら。
マヒナドールうりこ様
木場方面の地図参考になりました。ありがとうございます。走る機会も少ないかもしれませんが、時と場所は慎重に選んできくと遭うかもしれないですね。健康的でいいですね。こちらからもランナーとしての情報があれば提供していくつもりですのでよろしく願いますおてやわらかに。

52708

あらら。

まさコナビール 3 2 8
2005.4.29

確かに、厚生労働省のページを見るとイギリス滞在 1 日からダメとありますね。もしかして、赤十字は別の認識の元にやっているのかなあ。

今、技術が上がってる為か、輸血をしなくて済む手術も増えているようです。1 年前、知り合いが大腸を削除した時や、脳の手術をした時も輸血はしなかったそうです。いろいろなリスクもありますからね。でも、血が慢性的に足りないという状況もあるのも事実のようで。安全な血をコンスタントに集めるっていうのは難しいのかもしれないね。

52709

TTR スタート!

アロハ
2005.4.30

門吉さん! 上位キープ
4 位で通過! まだまだ余裕です!

52710

ちょっと曇りですね。石神井公園 4 周のみで 1 時間走。

マハロ菊池
2005.4.30

また午後に走って 1 人合宿モードでいきますかね。

アロハさん、応援ご苦労様です。かどきちさんはさすがに速いですなあ。

まさコナさん、それで献血がさらに足りなくなるんじゃないかって心配されているらしいですよ。今後は血液足りないぞ警報を出すそうです。(下記 URL)

ホノるるさん、初めまして。ノートも読むと結構量ありますからね。

まったかいな~さん、チャリ 154km 走お疲れさまでした。昨日はサイクリング日和でしたね。新宿からはなかなか遠いですよね。

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20050426-00000250-kyodo-soci>

52711

汗かかなくっちゃ

pompom
2005.4.30

ホブロン様、スキルウォークの情報有り難うございました。早速連絡してみました。往復はがきで申し込みが必要だそうです。南大沢はちょっと遠い気がしますが、京王線で 1 本だし、一応申し込んでみようと思います。

献血の件、今では一日でもイギリスに行ったことがある人はアウトなんです。学生時代に何度か献血したことがありますが、就職した会社がイギリスの会社だったので、研修も 2 か月近くイギリスだったし、その後も頻りにイギリスに行っていました。これからは献血できないんだってことは、私の血、危ないってこと? ということで微妙な危機感が。それにチェルノブイリ事故の直後にヨーロッパにいた人たちは、放射能により汚染された農作物を口に入れている危険性もあるという話もあります。恐いなー。いっぱい走っていっぱい汗かいたら解毒作用とかあるかしら。今日は泳ぎにも行っちゃおうっと!

52712

献血の件 (最終回)

まさコナビール 3 2 8
2005.4.30

この話題で引張って申し訳ないのですが、なんで先日献血センター行った際、「英滞在 1 日でもダメ」と言われなかったのだらうと思って調べてみたら、厚生労働省はそのような指針を出したのだけれども、その措置の開始日が未決定のようです。たぶん 5 月からそうなるだろうって赤十字ページには書いてありました。

まあ、確かに何十年間もやってきたことが、この日から急にダメになるのも変だけど、いつから施行するかも決まっていっていうのもグレーですよ。厚生労働省の苦悩が感じられなくもないが・・・

<http://www.jrc.or.jp/info/768.html>

52713

名栗湖ピークハント参戦!!

アロハ幸満

2005.4.30

★5月29日開催の“名栗湖ピークハント”に、当クラブ(W&A. URC)練習会を兼ねてメンバーともども参戦致します。★

さて、奥武蔵ウルトラマラソンに参加予定の皆さまへ!!

“奥武蔵UM下見練習会”を計画しております。参加される皆さんで、コースの下見をしてみたい?または、鍛錬したいとご検討の皆さん!!ご一緒しませんか?

52714

改名しました。(^^;)

まったか。
2005.4.30

えーと、ハワイっぽい名前という事で無理やり考えた末、ちっともハワイっぽくない『まったかいな~』とさせていただいておりましたが、やはり自分的にも違和感が!!(笑)やはり慣れ親しんだ名前という事で『いな~』を撮りまして、今後は『まったか。』をお願いいたしますです。m(_ _)m

小虫さん>
はてなダイアリー作ってみました。(^^)何に使うか楽しみながら考えますです。

アロハさん>
奥武蔵練習会いいですね。いつですか?
ちなみに秋田は別場所に宿泊となるかもしれません。まだ未定です。すみません。

今日はこれから乗鞍ヒルクライムの申込書を友人のメッセンジャー屋さんに持っていきます。

52715

うわあい、ピークハントで代走会ミニミニ集会で
すね

ショーブン
2005.4.30

アロハさん アローハー! 参戦なんて名栗湖に殴りこみたいなおことおっしゃらないで、アロハさん級の猛者連には物足りないコースとは思われますが、それはそれ、さわらびの湯のあとでミニミニ集会しませんか?

奥武蔵の練習会、鍛錬のために蛮勇を奮って参加してみようかと思うのですが、日程はいつごろになりそうでしょうか？

ウルトラはまだまだ先延ばしにしているわたくしですが、山のぼりは好きですし、森林浴のつもりでぜひコースも楽しんでみたいと思います。ご指南ください。

52716

> ジョーブンさん！！

アロハ幸満
2005.4.30

ピークハントのミニ集会、了解致しました。(笑)

また、"奥武蔵UM下見練習会"は、GW明けにお知らせ致します。例年ですと、7月度週末になろうかと思えますよ……その前に6月度も予定に入りたいですね？萩から戻りましたら調整致します。

>まったかさん！！
改名しましたね！（再笑）
やはり、今まで長すぎです……

アロハです。

52717

走りこんでますか？

パホイホイ小虫
2005.4.30

TTRはどうなってるでしょうね？
皆さんも怪我などなされないようお気をつけつつがっつき走って下さいね。

>まったかさん
はてなダイアリーは、携帯から写真付きで更新できたり、映画とかCDとか本の紹介がしやすいので便利なんですよ。でもいっぱいブログサービスあって迷いますよね。

52718

山中湖合宿三日目（最終日）

マヒナドールうりこ
2005.5.1

がっつき走りこむかぁ！と参加しているジョギング教室合宿ですが。コーチのアドバイス通り、昨日は超ゆる練、たっぷり睡眠にも関わらず、ふくらはぎぱつぱつ、九時半からの30kmロングジョグに備えて早朝練さぼりです。まだまだ修行が足りんとです。ーうりこです。

ホノるる大木さん、はじめまして。楽しいコースを見つけて、ニアミスしたり、時には本当に遭遇したりいたしましょう。代走会お気楽系イベントには、ほぼ皆勤賞です。(*^_^*)

TTRその後、気になる～！

52719

速報！！TTR100（100*_o）

アロハ幸満
2005.5.1

速報です！！
門吉さん完走成る！！

詳細は、当クラブ（W&A.URC）▲サイトをご覧ください！！

52720

今朝は涼しいなあ。石神井公園-小金井公園3時間走。

マハロ菊池
2005.5.1

小金井公園はすっかり新緑でしたよ。八重桜がまだ咲いていますね。今日はすっかりアタックNo.1にはまって女子バレーごっこをしている息子とバレーボールをして遊びます。オカマにならないか心配だ。

マヒナドールさん、合宿ご苦労様です。ジョギング教室なのに30km走ですか。頑張ってください。

パホイホイさんも昨日は長めでしたね。さすがランキング47位だなあ。なんかやる気でちゃいますよね。

アロハさん、奥武蔵UM下見練習会よろしくお願ひします。

ショーブンさん、うわあいつて妙に嬉しそうで、良かったですね。

まったか。さん。はモー娘。同様やっぱつくのですね。本田美奈子。←「ほんだみなこドット」ていうのもあるしね。

まさコナさん、私の分も献血してやって下さい。

pompomさん、感染ルートが不明で何が危ないのか分からないからすべて禁止って感じみたいですね。まあ、「業害エイズ」のこともありましたからね。

http://www.yomiuri.co.jp/iryuu/news_i/20050205so12.htm

52721

応援ありがとうございました

かどきち
2005.5.1

TTRをなんとか完走。朝に帰ってきてすぐに爆睡。先ほど起きたところですよ。

自分でも完走できるとは思っていなかったのが驚きでした。私も知っている有名選手がどどん関門で引っかかっていたので、自分が通過できてるのは、なんか間違いかなと思議な感覚でした。4月の毎週末の練習兼下見や最近はじめた新しいウェイトトレーニングの効果が大きかったみたいです。

詳細は、そのうち自分のブログで報告する（と思います）

52722

TTRの完走は、↓のお陰です。

アロハ幸満
2005.5.1

>門吉どん
それは……

前泊での飲み会、すなわちビールパワーのお陰です！
これからも、飲みましょう(o^_^o)

門吉の気を授かり、萩250*_o完踏を目指します。門吉さん同様に、応援よろしくお願ひ申し上げます。m()m
アロハです。

52723

皆さんパワフル！

wiwi
2005.5.1

門吉さん、快挙ですね！完走記非常に楽しみです！アロハさん、私の憧れの萩250kmです！頑張ってくださいね！！それにしても皆さんすごいですね、小虫ちゃんも、マヒちゃんもマロさんもなが〜い距離走ってますね。私ときたら今日は午前中久々にゆっくり時間があったので、ちょっと長く走ろうと思って、スポーツドリンクまで買って皇居にいったのに、20kmでいっぱいいっぱいになっちゃってすぐ帰って来ました。フル走れるのになんで、トレーニングでは走れないんだろう??？最近ちょっと貧血気味な感じなので、そのせいかなあ。ともあれ非常に意気消沈しました。

こういうときはアートのスポーツ、ってなわけでもた散財してきました。私の場合、リターンに対して投資額が高すぎる！？

マロハさん、アタックNo.1にはまっているといえば、私も小さい頃、アタックNo.1とサインはVにはまって、毎日バレーボールをしていました。女子バレーごっこかあ、ウフフ、ですね。

52724

萩に出発です！

アロハ幸満
2005.5.1

ただいま、萩行き深夜バス車中です。明日午前7時30分に萩到着です。門吉さんのパワーを頂き何とか完踏したいですね！

>wiwiさん
応援よろしくお願ひします。萩を充分に楽しんでできます。応援は本当に力です！有り難いことです。当クラブ(W&A)掲示板にて、各CPにて簡単なコメントをしていきます。時間のある方は、現在地を確認しながら応援してぬ！応援は力です！

52725

お役所仕事

ホブロン石郷
2005.5.2

pompomさん、次回教室は100名くらい参加する予定だそうです、賑やかな会になりそうだし・・・そうです。是非楽しんで下さい。インストラクターの「原さん」に一言「石郷の知り合いです」と声をか

けてやって下さい。

尼崎の脱線事故は大惨事になってしまいました。実は私、17才の夏まで鉄道員に成ろうと思ってました。池袋に在る「昭和鉄道高校」って言う高校に通ってました。商業高校とか工業高校ってありますが、その鉄道版・・・と思って下さい。普通の授業の他に「鉄道一般知識」「車両」「信号」・・・と言った授業が有って、元国鉄に居た人達が教えるんですが、授業の最初に5箇条の心得を暗誦されるのですが、その一箇条目が「安全は輸送業務の最大の指命である」と言うものです。今回JR西日本は社員に訓示していた一箇条目は「稼ぐ」で、最後まで安全の「あ」の字も出ていないのをニュースで見て、これはやっぱり人災だな〜と言う感じがします。

トラックが横転する原因が一番多いのが、急ブレーキで荷台の荷物が崩れたり倒れたりしてバランスを失って、その重みで横転してしまうんです。今回も恐く急ブレーキで乗客が外側に倒れたカッも、脱線の要因になっていると思います。最近の車両はアルミで出来ているので、私達が子供の頃に走っていた電車よりも軽し、強度も弱いんです。

薬害エイズも狂牛病も、非過熱の血液製剤と肉骨粉が有害だ・・・と言われながらも、当時の厚生省と農林水産省が輸入を規制しなかった人災だと言う意見もあります。ここ数年、医療事故も多いと思います。癌治療に関して、手術件数の多い病院ほど、術後の生存率が高いそうです。それは有能で手慣れた医師が居るから、と言う事も否定しませんが、色々病院関係の取材をすると、要は病院経営上、手術する必要の無い患者まで切ってしまうから・・・と言う話が出て来ます。全ての病院がそうでは無いと思いたいですけど。

今回のJRの会見や、昔の役所の答弁を聞いて思うのは、こんな連中が我々の命に関わる事をやってんのかよ？って事ですね。

52726

連休中ですが、

マハロ菊池
2005.5.2

カレンダー通りなので出社しております。有休取ってもしようがないしね。ゴールデンウィークは電車が空くらしいですが、朝5時台の電車はいつも空いているので恩恵を感じませんなあ。

ホブロンさん、カメラやってなかったら今ごろ池袋駅にいたんでしょかね。自動改札になってつまらんとかかってそうだなあ。連休はチャリで鍛練してください。

アロハさん、萩（山口？湯田温泉？）に到着したころですね。今日は

温泉ですかね。萩往還頑張ってください。

wiwiさん、皇居20km走お疲れさまでした。今年は中学バレー部に入部者増えてるそうです。私は手首が痛いので、どうもバレーは苦手ですなあ。

かどきちさん、お疲れさまでした。トレイルの100kmって本当にすごそうですね。私もかどきちさんを見習ってジムで筋トレするかな。

52727

6月26日 練馬区アクアスロン競技会

マハロ菊池
2005.5.2

5月1日から申込み受付が始まったようです。練馬区内の区営プール・体育館等に申込み用紙が準備されるそうです。参加費500円。

ついでに、東京23区内のアクアスロン大会（予定）
6月中旬：としまえんアクアスロン大会@としまえん
6月26日：練馬区アクアスロン競技会@石神井公園
7月上旬：板橋区アクアスロン競技会@小沢公園
9月上旬：目黒区アクアスロン大会@駒沢公園
9月上旬：渋谷区アクアスロン大会@渋谷区スポーツセンター
9月下旬：世田谷区アクアスロン大会@世田谷総合運動公園

<http://www.5b.biglobe.ne.jp/~neritora/swr.html>

52728

結構あるんですねアクアスロン

まったか。
2005.5.2

連戦も面白そうですね。(^^)

52729

代々木ランニングクラブ ブログの続き

ゆり
2005.5.2

まだ、慢性化しているのは日没後のビールかな。最初の5kmレースに出場する2週間くらい前は、ビール以外の禁酒をしましたが、目標

達成したので、又ワインなど飲んでます。

ジャカルタレースシリーズ全4回も15日で最終回。正直今は走ると心拍数がすぐに上がってしまうし、足も重いし、レースなんて考えられないのですが、後2週間でリコンデションできたらいいなと思って

います。先週(月)～(土)まで25マイル。それも休み休み。連続して走るのは長くて2マイル。とても5kmには及びません。

何とかこの状況から脱出しないと、という事で、1日は、メインストリートの歩行者天国を走ってきました。正確な距離はわかりませんが、往復で10kmぐらい。途中で2回歩き、何とかもとの場所へたどり着くことができました。ゆっくりなのに、5km続けて走っていない計算になります。

ここに宣言します。

『15日のレースまで、ビール以外の禁酒をします。』

レースでの目標は、歩かず完走。駆け出しに戻ってしまいましたが、今の状況ではこれが精一杯です。

あちこちで長距離を頑張っている代走会のみなさん、頑張ってください。

アタックナンバーワン いつまでやっているのかなあ?観たい!すぐ観たい!思い出します、小学生の頃を。7月までやっているのかなあ?

52731

8才から

ホブロン石郷
2005.5.2

写真は8才の時からやってんのよ。元々、電車の写真撮るのが趣味だったのね。高校の時、実習とか言って、地下鉄の後楽園とか淡路町の駅で改札やりましたけど、いちいち切るの面倒っちはいすよ。出来れば運転の実習とかやってみたかったな。

52732

奥武蔵申し込みましたよ

マハロ菊池
2005.5.2

郵便局って混んでますなあ。コンビニで払えれば良いのにね。

今日は家に帰ってきたら、関口宏のフレンドパークでアンガールズがトレッドミルしててびっくりしました。8時から12チャンで愛ちゃんの卓球上海から生放送。めずらしいなあ。アニマル浜口おやじがうるさいけど、これは見てしまうなあ。

ホブロンさん、電車の運転ってやってみたいですね。そういえば小学生の頃SLの写真って流行りましたよね。

ゆりさん、アタックNo.1は実写ドラマでやってありますよ。(下記URL)昔のアニメのDVD(18枚組!)も売ってますが新品で99540円もしてますよ。びっくり～。

5kmレースって短いから廻りのペースが速いとキツイでしょうね。無理せず頑張ってください。

まったか。さん、アクアスロンもなかなかキツ楽しいですよ。私は石神井と駒沢は出るつもりであります。

<http://www.tv-asahi.co.jp/no1/>

52733

私も申し込みました。(^^)

まったか。
2005.5.2

奥武蔵と秋田。ついに申し込んだじゃったな。こんなに遠征したこと無いんだよな。応援でいった掛川が一番遠く?かな。

今日はチャリで江ノ島、鎌倉へ遊びに来ました。ランでも行ったことがありますけど、やはりチャリの方が楽ですねー。

52734

皆様GW満喫してください

玄米
2005.5.3

私はマハロさまと同じく出社です。でもGWなので今日は少しだけ早帰りしました。そして(やっと)夢の皇居夜コースを実行。以前行こうと思ったら雨にやられて未遂に終わってしまい。その後も行けずじまいだったので今日は昼から本当に楽しみにしていました。21:30～23:20頃までどとどと走りました(最近激太りで。。何で?どうして?)。以前ロヒさまが21:30で30人のランナーと書いてあったのですが、GWだからかすれ違った人は5～6人でした。その時は桜が咲いていた時期だったからでしょうか?そして夢の「稲荷湯」に行くも迷ってしまい行けませんでした。残念。マヒナドールさまは既に行ったんですよね?どの辺りだったのでしょうか?でもでも今日は楽しかったです。やっぱり23:00帰社は辛い……

52735

「稲荷湯」

ロヒ・ショーちゃん
2005.5.3

玄米さん
「稲荷湯」は、ここです。

<http://www.mapfan.com/m.cgi?MS=0&KN=0&CI=R&OMAP=E139.46.10.2N35.41.12.9&SMAP=E139.45.18.9N35.41.26.2&SP=1&CTG=&CT=&CW=&U1=%2Fjapanmap%2Fjmap%2Ecgi%3FHFIL%5F%5F13&s1=%C5%EC%B5%FE%C5%D4&u2=%2Fm%2Ecgi%3FMAP%5F%5FE139%2E45%2E18%2E9N35%2E41%2E26%2E2%7E%7Eu1%5F%5F%252Fjapanmap%252Fjmap%252Ecgi%253FHFIL%255F%255F13%7E%7Es1%5F%5F%25C5%25EC%25B5%25FE%25C5%25D4%7E%7Es2%5F%5F%25C5%25EC%25B5%25FE%25C5%25D4%25C0%25E9%25C2%25E5%25C5%25C4%25B6%25E8%25BC%25FE%25CA%25D5&s2=%C5%EC%B5%FE%C5%D4%CO%9E%9C%2E5%5C%4%B6%E8%BC%FE%CA%D5&MAP=E139.46.10.2N35.41.12.9&ZM=11>

52736

GW、お暇な方は・・・

まさコナビール328
2005.5.3

先日の荒川市民マラソンが放映。

5/7 土 テレビ東京 16:00-17:15

「フルマラソンにかけるから第8回東京荒川市民マラソン」

だそうです。

でも、撮ってるの見なかったから、私は映ってないだろうなあ……

さて、これから家族サービスで渋滞50kmへ挑んで参ります。(^^)〽

52737

今朝は涼しい。軽めに石神井公園4周。

マハロ菊池
2005.5.3

3時に目が覚めてしまって、もう一度寝たら遅くなってしまったので、今朝は短めです。

アロハさんは、私が寝ている間もずーっと走ってるんでしょうね。ご

苦労様です。頑張ってください。

ロヒさん、代々木RCの動的ページよりも長いマップファンのURLでクラブノートがビヨーンと伸びております。下記のURLでOKですよ。マップファンは地図の左上の「リンクURL」という窓にURLが出ますよ。

玄米さん、「人間1日12時間以上働かないほうが良いですよ」ってなかなか言えませぬよね。私は昔は働き虫でとにかく会社にいる滞空時間が長かったし、デザイン業は夜が遅い職種だと思っていたのですが、近ごろは宗旨替えて朝方おやじになって生きています。結局12時間は働いているんですね。

まったか。さん、鎌倉良いですね。ちなみに江ノ島ってエスカレータの途中で真珠が当たって（ほとんど当たる）指輪を作られるクジみたいのがあったような。

<http://www.mapfan.com/index.cgi?MAP=E139.46.10.2N35.41.12.9&ZM=11>

52738

GW、お暇の方は・・・パート2

pompom
2005.5.3

GWも後半ですが、みなさんいろいろなおでかけでしょうね。もしサッカーファンの方がいらしたら、日本サッカーミュージアム、ぜひお勧めです。文京区にあるこじんまりとしたミュージアムですが、サッカーファンにはたまらない展示物でいっぱい、感涙ものです。(T・T)

バーチャルシアターでは壁一面のスクリーンで、2002年ワールドカップの試合が見れます。ピッチ全体が映し出されているので、TVには写らなかった部分まで見ることができます。ぜひ一度行かれてみてはいかがでしょうか？(くれぐれもサッカーファン仕様です。興味のない人にはショボイミュージアムだと思います。)
<http://www.11plus.jp/>

52739

ロヒさまありがとうございます！！

玄米
2005.5.3

ああ、神田外語学院あたりをさまよっていました。神田って難しいですよ。何回も行っているのに、必ず何処にいるのか解らなくなりませぬ。今日、もう一回チャレンジ！って思いましたが祭日はお休みでし

たね・・・

マハロさま、おいらも同じく12時間以上勤務派です。もう、会社に鍋やどんぶりを持込んで女の子からは「冷蔵庫を(野菜で)占領しないでください」と言われるひきこもりです。そんなに働いても色んな事をする時間を作り出せるとは。尊敬です！

52740

久方振りの帰宅ラン

ライナ・キミコ
2005.5.3

昨日は1ヶ月半振りの帰宅ランでした。荒川3日前が最後だったので、たった14~5kmなのに、ちょっと走るのに勇気が要りましたね。ずっとトレーニング無しで、レース転戦してましたが、土曜日にトレッドミルで6km(時速9km!しかも2回に分けてですよ)走って翌日筋肉痛だったのが、とてもショックでした。すっかりなまっております。道理で「長野」で歩くはずですよ。サロママで間に合うのか、かなり疑問？ですが、また一から、鍛錬し直しですね。故障から復帰したとも言い難いし。

期間はGWですが、私もカレンダー通りの勤務に、4/29は授業参観+保護者会+PTAの委員会、30、31日は息子が部活動(期待を裏切ってバスケット部に入部)でしたので、全く連休の気がしません。後半も部活有りらしく(先立つものもございませんが)、遠出せずに溜まったDVDや荒川を見たり、ちょぼちょぼ走って過ごす予定です。レースの方は楽しんで下さいね。

52741

すんましえーん。

ロヒ・ショーちゃん
2005.5.3

マハロさん
2日前に、まったかさんのHPで「MapFan」を知り、昨日の玄米さんの「稲荷湯」に行くも迷ってしまい行けませんでした。」の悲鳴発言、良く調べもせず、書き込んでしまいました。
すんましえーん。
でも、こうして学習する無知なおサルさんでした。
有難う御座います。マハロさん
ところで、12時間も働いて、ランニング2時間、睡眠7時間とすると、あと残り3時間、マハロさんの生活どうなっているんですか？

玄米さん

私も、昨日は、19:30~20:30位の間、仲間3人と、皇居を逆走していました。
まっ正面にライトアップした東京タワーが見えて、一緒に走った仲間、感動していました。
この時間は、結構走ってましたよ。
でも連休中で、東京脱出中の人が多かったのでしょうか、何時もより、人が少なかった様です。

52742

本日はGWの秩父でした。(^^;)

まったか。
2005.5.3

さすがにチャリにしても足首が・・・(笑)
今日は痛み止めの薬とシップを貼って、完全な休足日。
が、このGWの真っ只中秩父の芝桜を見に行ってきましたよ。渋滞を全てかわしきって世田谷から往復すべて下道。ナビ強し！
>ロヒさん
ご訪問頂いてましたか。(^^) どうもです。今後ともよろしくです。

52743

江ノ島のエスカー

まったか。
2005.5.3

江ノ島の上にはいきませんでした。今もあるんですかねエスカーとエセダイヤ(笑)あれは100%当たるようになっていて、石だけならタダ、でも指輪やネックレスにすると高額商品にばけるといってもの？？なものでしたねー。

52744

今朝は和光樹林公園方面で2時間走でした。

マハロ菊池
2005.5.4

空気が涼しい感じでした。和光樹林公園の1000mジョギングコースと隣の大泉中央公園のトラックでたらたらと走ってきました。朝は涼しくて良いですね。

まったか。さん、そうそうエスカーね。芝桜、駅のポスターでしかみ

てませんがすごそうですね。

ロヒさん、だからテレビを観てしまうとジムに行けなくなってしまうんですね。

ラハインさんもランナーズの1歳刻みランキングで100位以内ですね。代々木レディースは速かったんですね。

玄米さん、昔は会社に布団もあって、私は1週間会社で寝起きしていたこともあります。その頃に比べるとやはり生産性が向上しておりますなあ。逆にコンピュータができたことで発生した職種、3DCGとかCADとかWEB関連は忙しそうですね。

pompomさん、昨日池袋サンシャインなんかはたいして混まないだろうと思って行ったら大変な混雑でしたよ。サッカーミュージアムは穴場かも知れませんが。

52745

お仕事！！

ロヒ・ショーちゃん
2005.5.4

今朝、メールをチェックしたら、雑誌原稿のチェック依頼のメールが入っていた。今夜、10:00までの期限付きの依頼だ。こうして、IT技術の進歩は、平凡なサラリーマンの休日を奪ってしまうのです。

今日から、GWモードに、どっぷり浸かろうと思っていたのに、そう、言えば、休み前に、一応、依頼連絡があったなあ！！残念！！

仕事前に、ひとっ走りして来ます。GWなのだから！！

52746

えへ

2005.5.4

やっぱりGW。昨夜も早帰りして(22:00)皇居2週ちやいました。ついでに昨日はお客さんの会社に行った帰り道asicsのsaromaを衝動買い。えへえへ。会社が淡路町ならいいのに・・・(でも無駄遣いばっかしそう)

ロヒさま、皇居ではお巡りさんには挨拶とかしてますか？「こんばんは～」って言ったら敬礼されました。パレスホテルあたりも綺麗ですね。

マハロさま、会社にマイ布団とは！ひえ～、旅芸人みたいですね。負けました。ってこんなので勝負したくないですね。

52747

これっていける？

ホノる大木
2005.5.4

先日、と言っても昨日のことですが思い当たりばったりで、JR五日市駅近くの温泉に友人とふたりで行って来ました。色々な花がみれて保養所と言った感じです。でも小生、マンションの間買ったばかりでローンが気になってしまっただけで思い切った買い物はできないんです。それで帰ってきてからサウナのノート眺めていたら、玄米さん、マヒウリさん、よく行動していらっしやる姿には頭が下がります。代走会の女性の方皆心のきれいな人多そうだなによりです。夜の皇居を走って、一度走ってみたいなあ・・・どんな感じですか？。1時間以上走る人に対しての世間の目は(えー?)だそうですが、そうも見られたくないといった意識も働いて今日も出かけてなんとか凄いに切り替えてみたいものですね。今日はとりあえず江東シーサイドマラソンの通り道になっている若洲海浜公園にでも足を運ぼうとしましょうか。マハロさん、私もNHKの趣味悠々を見て少しは真似て走っていますよ。それと来年は赤羽駅伝出していただけですか？それまでにはなんとか身を落着けて、しかしながら現実とは思ったより偏っていてローンとか、合わない仕事をさせられたりとかあってできなくて、少しでもそういったストレスから逃れるべく走るといった手もあるでしょうが・・・。よろしくお願い致します

52748

コッソリ・・・コッソリ・・・

コッソランナー
2005.5.4

ううう・・・ご無沙汰しております。。。何と言うか、ここに顔出すのが恥ずかしいくらいに走れていません・・・それでも、ジムにポチポチ通って自転車漕ぎみたいなことをみてみたりしてます。。。

ちょっと、気分が減入ってしまう時期に突入してしまったようで、とても走れるような状態になかったのです。。。ごめんなさい。でも、最近はずっと気分もよくなり、春の陽気にも手伝ってもらい、少しずつ外に出るようにしていこうと思っています。

さて、萩往還の事が気になりでちょっと覗きにきました。アロハさん走ってらっしゃるのでしょうか？無理せず、ぜひ笑顔でゴールして欲しいです。

私も、皆さんの頑張りに背中を押して貰おうと他力本願ではありますが、また覗きに来たいと思います。

52749

コッソツさん、おかえりなさいィィィ！

マヒナドルうりこ
2005.5.4

よかったあ。赤羽駅伝のときとか(去年はおいしい焼酎の差し入れありがとう)、上野の西郷どんに会ったりとか、阿蘇カルデラマラソンが近づく今日この頃とか、どうしてるかなあ～って思っていましたよ！骨団のみなさんもお元気ですか？

アロハさんは、9時すぎに明木(224.6km地点)を過ぎてますから、間もなく完走の雄叫びが聞こえてくる頃ではないかと？

ホノる大木さん、五日市の温泉で、つるつる温泉？つるつるになりましたかあ？

玄米さん、私も以前会社で一夜を過ごした朝、梱包用のプチプチがかけてあって、びっくりしたことがありました。。展示会の前だったんですね。。

先日の山中湖合宿「30km走」は、遠足でした。15kmほど離れた忍野八海まで歩いたり走ったりしてお弁当食べて、また歩いたり走ったりして帰りました。ジョギング教室だしね。途中、『角屋』というお豆腐屋さんに寄って半丁くらい、お豆腐の試食しました。おいしかったあ。(楽しみにしていた豆乳は売り切れ。残念！) 5.29 山中湖ロードレース出場予定の皆さん、7.22 富士登山競争出場予定のみなさん、時間があったら是非！

<http://www.navi-city.com/iine/toufu.html>

52750

コッソツさん、お久しぶりです

ワイアラエ千葉
2005.5.4

二番煎じですが、私もコッソツさんどうしてるのかなあと時々思っていました。お元気そうで何よりです。

GWもお仕事してらっしゃる皆様、ご苦労様です。

こちらGWで賑わっている(らしい)ワイキキを横目に
普段通りの生活をしています。

今日夕方走っていた時、横断歩道で危うく車に轢かれそうになりました。
ほんと、間一髪ってとこでしたよ。
見通しの悪い所でもないし、暗かった訳でもないし、
単に運転手の不注意だったんでしょう。
人はハンドルを握ると性格が変わるんですかね。
皆様も走るときはくれぐれもご注意くださいませ。

52751

コツコツさん、お初にお目にかかります

パホイホイ小虫
2005.5.4

去年の末に入会したパホイホイ小虫といます。コツコツさんの鍛錬
レポ見て感動して、入会しちゃったんですよ～
(あ、もちろんマハロさんのもしっかり見てましたよう。念の為。)

アロハさんは2時前に「あと5キロ」との事だったので、もうゴール
したかな？

今日は庄和大風マラソンで10kmをちょろっと走りましたが、腕に日
焼け止めを塗り忘れてひりひりになってしまいました。皆さんお気を
つけて。

52752

コツコツさん、お久しぶりです (2)

マハロ菊池
2005.5.4

お元気でしたか？たまには顔出して、また、こつこつ走ってください
よ。

パホイホイさん、10kお疲れさまでした。

ワイアラエさん、事故は怖いですね。そうかあ、GWはワイキキに
いっぱい観光客の皆さんが行ってるんですね。いいなあ。

マヒナドールさん、忍野八海ってキレイですね。半丁って試食レ
ベル越えてそうですね。

ほのルルさん、来年赤羽エントリーですね。了解しました。1年間故

障しないよう頑張ってください。

玄米さん、祝日出勤ご苦労様です。ランニングセットにお風呂セット
と通勤荷物も増えてそうですね。

ロヒさん、お仕事ご苦労様です。パソコンがあるとどこでも仕事にな
ってしまうから困りますよね。

まさコナさん、荒川のテレビ今年はやらないのかなあとと思ってまし
たよ。5月7日ですね。ありがとうございます。

52753

コツコツさん、お久しぶりです (3)

ヒロ兎玉
2005.5.4

おーっ！コツコツさ～ん元気でなにより！
みんな心配してましたよ。

早くまた元気に走れるようになって、復活してウルトラマラソン目
指してもらわないと困りますぜ。ウルトラのライバルがいなくて張り合
いがないもんね^^)。

鉄人アロハさんは、萩往還250kを見事完踏したみたいです。二日
間殆ど徹夜でハードなコースを駆抜けるのは本当に凄い！おめでとう
ございます。

私は、GWは毎日走り込みで下半身がパンパンな状態です。でも、な
んだかこれが心地よかったです。とにかく走ってる自分が嬉しいで
すねー。

52754

ご無沙汰しております…

オハナおさむし
2005.5.4

昨年末の「忘年走会(3次会)」参加以来すーっとお休みしてしまし

た、オハナおさむしと申します。
ご無沙汰しております…。新しい方も続々おみえのようですね。

実は昨年のホノルルマラソン以来ほぼ5ヶ月、何のトレーニングもし
ない(!)状態が続いておりました。寒かったのと、仕事が忙しくな
ったのと、その他もろもろで…。

で、さすがにこれはまずい、このままでは今年のホノルルマラソン参
加も危うい(か?)、ということで、昨日今日とようやく歩き始めた、
というところですよ。
まだ練習不足が怖く、「走り」ではなく、あくまでも「歩き」ですが。

今後とも改めてよろしく願いいたします。

追伸：マハロさんおすすめの「ガッツソウル代々木店」で焼肉食べ放
題、行ってきました。確かに安い！値段の割にうまい！
同行した家内も大喜びでした。
でも食べた分は走らないと、ですね^^)。

52755

おさむしさん、お帰りなさいイイイ！

マヒナドールうりこ
2005.5.4

おひさしぶりです。

毎日あったかいですよお、お天気イイですよお、GWですよお！外
外！

なんてね、私も連日走り込んでるかのような書き込みをしつつ、実は
お風呂入ってる時間の方が長かったりして？
山中湖合宿でも1日お風呂3回生活でした(幸)。
明日は菖蒲湯の日。どこのお風呂にいかがお考え中ですよ

また代走会イベントでお会いできるといいですね。

52756

いい天気。今日は軽めに1時間歩&走。

マハロ菊池
2005.5.5

石神井公園の三方寺池川を歩いたりしてきました。朝の空気が気持ち
いいですね。連休中アイスやら柏餅やら食べてばかりで太り気味で
す。

マヒナドールさん、うちでは昨日菖蒲をヨーカ堂で買ったので、

ネギと一緒にされて野菜室で待機しています。

オハナさん、お久しぶりです。ホノルルへ向け始動ですね。頑張って下さい。私は毎週のごとくランチでガッツへ行っはたんぱく質摂取しております。

ヒロさん、「武蔵野の路」って調べてみたら、石神井公園も通ったり、光ヶ丘までもあったりで私にとっても妙に身近な道だったりしますね。

52757

信州より

wiwi
2005.5.5

おとといから実家に帰っています。
昨日、今日と朝近所を一時間ほど jog しました。山並みを眺めながらりんごやももの畑の間を走るのはいい気分です。いままで帰省しても殆ど走っていませんでしたので、いまさらながらもたいなかつたなあ、と思います。あす、明後日はお天気がくずれそうなので、もう一日くらい走れるといいなあ、と思います。あとは連休明けにひっこしなので、一日中両親の引っ越しの荷造りを手伝ってのんびりすごしています。

52758

GWの締めは母の日

ゆり
2005.5.5

ですね。
結婚してからほとんど母のそばで“母の日”を迎えたことが無かったけど、それも今年が最後に。近くにいれば良いというものでもないけれど。要は日ごろから母を思うことだなあ、と反省しきり。義母からは雅号をもらい、趣味を共有したいと思っていたけど、2月に他界しそれもならず。時間は刻々と刻まれていくのですね。「明日」は確約されていません。一日一日を後悔しないように過ごそう。ランニングも、駐在生活も。

52759

一日一日を大切に夢の3日間でした！！

萩往還250*₀楽走です。

アロハ幸満
2005.5.5

>代々木RCの皆様

猛暑の中を、完踏（萩往還では“完走”とは申しません。）してきました！
携行しました携帯にも個人的な応援メールを戴き、本当に力になりました。完踏できたのも、その力によるところが大きいです・・・

また、当クラブ（W&A）サイト掲示板に書き込んで戴いた皆さん！！大会中も、iモードより拝見しておりました！！疲れているとき夜間走行の寂しい時などは、涙が出ますね！！（涙腺が最近弱いかも・・・）

本当に・・・本当に・・・ありがとうございました。

>ゆりさん
寂しい”母の日”ですね！！
でも、その気持ちはい必ず通じていると私は信じてます・・・

52760

今日は雨降るみたいですな。

マハロ菊池
2005.5.6

昨日の午後からIPアドレスが変わっていて接続しなくなりましたね。連休前にわざとIPアドレス変えてみたんですが、やはり3週間くらいで変わるようであります。

アロハさん、お疲れさまでした。ゆっくり休んで...って普通書きますが、もうすっかり復活してらっしゃるでしょうね。

ゆりさん、池袋のデパートは昨日の段階ですっかり母の日モードになってましたね。残りのジャカルタ生活楽しんでください。

wiwiさん、帰省中ですか。引っ越し準備ご苦労様です。長野の山並みって良いですよ。

52761

雨期が明けて

ゆり
2005.5.6

アロハさん、お疲れ様でした。&おめでとうございます。人間業とは思えない距離を完踏されたのですね。

Wiwiさん、お引越したそうですが、お天気どうですか？雨が降らなければよいですね。

52762

アロハさんおめでとうございます！

コツコツランナー
2005.5.6

アロハさん完踏おめでとうございませう！！！！
今年は、応援もできず、申し訳ありません・・・
でも、無事に完踏できたようだなによりです！
どうぞゆっくり休んでくださいな。。。

心配して下さった皆さん本当にありがとうございます！
暫く走ってないと、走れないのが悔しいですね（笑）取り残されてる気分満点です。
ポチポチ楽しみながら、またコツコツやりましようかね・・・（苦笑）
みなさんまたよろしくお祈りします。
ちなみにコツコツメンバーは皆元気です！
後から走り始めた2人の方がよっぽど頑張って走ってますよ！
1人のメンバーは結婚し、この前元気な赤ちゃんを出産しました！
みんな、それぞれコツコツ頑張ってます。
私も負けてられないな・・・

52763

しばらくですね！（^-^）コツコツさん！

アロハ幸満
2005.5.6

イヤ～お待ちしていましたよ！コツコツさん(^_^)；
元気でお暮らしでしょうか？
本当に・・・本当に・・・待っていましたよ(；)涙・涙・涙・・・

走りは楽しくをモットにして、無理せず焦らず争わずまったりと取り組んでくださいな！

コツコツさんは、あまりにも先に進んだため、燃え尽きてしまったのですね！

アロハのコメントが原因かと自問していました。
たまには、アロハのHPにもご訪問をお待ちしておりますよ！

ところで、骨組組三人の中で、結婚されたメンバーのひとりがお子様
誕生とは時間の経つのは早いすな・・・！

52764

連休明けのその後

ホノるる大木
2005.5.6

マハロさん
ページを読んだら私は私なりにマイペースでできるところまでやりま
すよ。気楽にね。
コツコツランナーさん はじめまして
私先月入会したばかりのホノるる大木と申します。ノート見て大会に
参加しようかなと思える記事が載っていたので参考にしようかとおも
いましたよ。確か横田基地のコースだったか。参考になりました。
マヒナドールうりこ様
先日ノートに載っていた新木場から辰巳のコース歩いてきましたよ。
今度そのコースを練習場所にしようと思いましたが、私にはそのぐら
いしか楽しみがないんです。あー寂しすぎる。一度相応のイベントに
参加してみたい。
オハナおさむしさん、はじめまして
私先月入会したばかりですが、少しずつ一緒にできることからしてみ
ませんか？やはり独りで走るのってつらいものですよ。

52765

うーむ週末走るかな。

まったか。
2005.5.7

ロードに出ないと中々走りネタもなく、クラブノートも見るばか
り……。ということで、書き込みしてみました。今週末は走って見
ようかなと思ってます。5kmくらいならなんとかなるか。(^^)
土曜が晴れば近所をぶらぶら目黒川くらいまでいってみましようか
ね。

52766

北海道マラソン

ホアロハこじろう
2005.5.7

さっそく申し込みました。今年は参加料上がりしましたね
(^^;))
今年は代走会から何人参加するのかな？

>コツコツさん
ご無沙汰してます。今年もサロマに参加しますよ。去年はメール応援
ありがとうございました。
コツコツさんもマイペースで頑張ってくださいね。

<http://www.hokkaido-marathon.com/>

52767

ああ、雨ですねえ。

マハロ菊池
2005.5.7

早起きおやじなんで雨でも目が覚めてしまっております。今日は午後
雨が止んでから走ろう。

ホアロハさん、私も北海道昨日申し込みましたよ。フェアウエルパー
ティセットで5500円ですな。あとは航空券と宿ですね。

まったか。さん、走りネタなくても、おたまネタで充分楽しませてい
ただいておりますよ。

ホノるるさん、ランニングはマイペースが一番ですね。

アロハさん、サークルメールクイズの問題のメール来ていませんか？

コツコツさん、外を走るのに良い陽気にもなってきましたしね。とい
うか鹿児島はもう暑いかなあ。今日は26℃予報ですね。

ゆりさん、雨期明けると暑いでしょうねえ。予報だと34℃かあ。
すごいですなあ。

52768

ISCI

ゆり
2005.5.7

に行ってきます。15日の5kが行われるスポーツクラブで練習です。
6時半駐車場集合。今から行ってきます。

外はやっと明るくなり始めたところ。雨は降っていない模様です。

52769

来週、ハワイに行きます

オハナおさむし
2005.5.7

マヒナドールさん、マハロさん、ホノるるさん、皆さん、コメント&
お誘いありがとうございます。
おさむしです。

では早速5/15の「玉川上水遊上マラニック」でお目にかかりましょ
う！と言いたいところなのですが、実は・・・その時期ホノルルにお
ります(^^ゞ。
東京でできない走り込みをホノルルで・・・というわけではないので
すが、ゴールデンウィークに忙しい業界で働いておりますので（今日
も出社です）、GW明けにリフレッシュ・・・のつもりで、出かけてま
いります。

またご報告させていただきます。
おさむしでした。

追伸：ホノルルマラソン、ホノルルで申し込むと参加料が安い、と聞
いた（ワイアラエ千葉さんの書き込みを拝見したのかも？）ので、「今
回の旅行の際に申し込もう！」と思ったのです。
が、日本在住の日本人は「旅行会社か、ホノルルマラソン日本事務局
経由でないと申し込めない」とのこと。
ちえつ(-;-)。

52770

歓迎、オハナおさむし御一行様

ワイアラエ千葉
2005.5.7

オハナおさむしさん、
五月になってから青空続きの毎日です。
朝夕はとでも気持ちがいいですよ。
よかったら一緒に走りましょう。
是非ご連絡ください。↓

52771

平山君TV出演してましたよ。

マハロ菊池
2005.5.7

今日の荒川マラソンのTV放送で平山君が何度か映ってましたよ。小さくですけどね。

オハナさん、5月中旬のハワイは良さそうですね。ダイヤモンドヘッドも緑色なのかなあ。ぜひジョギングシューズを持って行って、ワイアラエさんとホノルル支部走会してきてください。

ゆりさん、さすがに昼間は暑すぎるから、朝練は早い時間なんですね。タイだったか夜にレースをやる国もあるみたいですね。

52772

赤羽駅伝結果発表

マハロ菊池
2005.5.7

本日結果が届きましたので報告いたします。

代々木RC U-40
総合順位 40位/159チーム 総合タイム 01:25:48
第1区 虹の木
区間00:32:20 60位
第2区 ホアロこじろう
区間00:11:39 23位 通過00:43:59 43位
第3区 マカハ
区間00:21:20 49位 通過01:05:19 41位
第4区 みずやん
区間00:20:29 44位 ゴール01:25:48

代々木RC U-45
総合順位 61位/159チーム 総合タイム 01:31:49
第1区 ヒロ児玉
区間00:35:01 95位
第2区 マハロ菊池
区間00:12:38 47位 通過00:47:39 73位
第3区 ショーブン
区間00:22:13 61位 通過01:09:52 63位
第4区 まさコナビル328
区間00:21:57 74位 ゴール01:31:49

代々木RC レディース

総合順位 8位/13チーム 総合タイム 01:41:04
第1区 ラハイナきみこ
区間00:37:43 124位
第2区 マヒナドルうりこ
区間00:14:59 108位 通過00:52:42 115位
第3区 パホイホイ小虫
区間00:24:51 121位 通過01:17:33 122位
第4区 ケケマパ21
区間00:23:31 100位 ゴール01:41:04

お疲れさまでした。結果のプリントアウトは今回は参加人数分届きましたので、次に会う機会があったときにお渡しいたします。

52773

エンディングだけ見ました。(ー)

まったか。
2005.5.7

気が付いた時にはエンディングでした。(T T)
今日は久しぶりに走りました！おっそいペースだけど、足首に違和感発生せず！玉川上水はばっちりいけそうです。晴れますように(ー人ー)

52774

連絡です

かどきち
2005.5.8

平山君はいい位置に立ってましたからね。みれなかったのが残念です。

wiwiさん>宿は予約しました。
ビジネスホテルおがわ(飯能市)です。
ネットでも確認できます。

T T Rから1週間たって、少し近所を走りました。すこしずつ復活です。

52775

曇り空、光ヶ丘公園4周2時間走

マハロ菊池
2005.5.8

GWも終わりですね。今朝はまた長袖・タイツに戻って走ってまいりました。朝は思ったより寒いですよね。

かどきちさん、平山君の雄姿は鍛練レポートいたしますよ。宿泊手配ご苦労様です。奥武蔵練習会も楽しみにしております。

まったか。さん、復活おめでとございます。来週土曜日に雨マークが出てますなあ。ちょっと不安ですね。

52776

いったいどんな風に

ショーブン
2005.5.8

赤羽のタイムや順位、いったいどんな風に記録されているのでしょうか、きちんとしてすごいですね、ぼくなんか自分の時計も押せなかったくらいなのに(笑)。22分13秒ってことは、キロ4分26秒ってことだな、ぶむ上出来ですな、練習よりずっと速かったってことだし。

会長、がんばりましたねえー、21人抜き！区間47位、おおー、こじろうさんの区間23位ってのが光りますねえ！U-45はみんなでがんばってもハーフ90分を切れなかったってことすなあ、来年はこころあたりががんばってみますかね。ひとり20秒縮めれば達成ですから、ちと厳しいかな。

大泉中央公園のトラックで、400mを計時してみました。ちょうど80秒、もう死にそうなくらいがんばったつもりが、キロ3分20秒、とって1kも続くペースではありませんなあ、もっとカラダを軽くしたくなってきました、いや、筋トレが先でしょうか。鍛練、鍛練、また鍛練ですなあ。

来週の日曜は玉川上ですな、たらたら参加させてもらいます、みなさまよろしく願いしまあす。

52777

足引っ張ってしまってすみませ〜ん

ラハイナ・キミコ

2005.5.8

う〜む、赤羽の記録は残念でした。レディースの皆様、ごめんなさいです。でも8 km って難しい距離ですよ？（って言い訳だなあ）

「荒川」見ました。だんだん真面目な内容になってきてますよね。3年前は??? などところもあったんですけど。1位だった人は、ランナーズの川嶋監督のコーナーでストレッチなどのモデルをしてる人でしたね。走っている時は気がまかせませんでした。

さぁ走り込みの時期ですが、足の調子はもう一つ。来週はどうでしょうか、未だ思案中です。

52778

GWは母の日で締めくくり

らんらん♪カメハメハ
2005.5.8

例年同様、日比谷花壇のフラワーギフトを両方の母に送っておきました。ちょっと事務的な感じですけど、私達なりにちゃんと気持ちも込めているつもりです。お母さんありがとう。

GWはみなさん思い思いの鍛錬&楽しみ方をされたようですね。ここのクラブノートはいつも活気があって、数日見に来ないと読むのが大変ですが、面白い情報がたくさんあるしみなさん頑張っているのていい刺激になります。とはいっても、私は相変わらずのマイペースでのんびりやっていますが。。

GW前半は、沖縄に行っていました。母の知り合いが玉城に豪邸を建てたので見せてもらいに。

老後ご主人と二人で暮らす為の家なのだそうです、あまりにも広すぎます！玄関から続く広いビンは開放的で、2階天井まで吹き抜けの大きな窓から海が一望できます。ゲストルームが3部屋ほどあり、それぞれの部屋にバスルーム or シャワーブースが付いています。ガレージには余裕で車4台は入りそうなスペース・・・etc 外国のおうちみたい。

私は主婦感覚で「お掃除が大変そう」とか思ってしまいましたが、大体は専門の業者に頼むそうです。やっぱりね〜。奥様手料理の沖縄料理と、ご主人自慢の泡盛たちをご馳走になりました。

今回は気ままに過ごしたかったので既に北谷にホテルをとっていましたが、次回は泊らせてもらっちゃおう！

で、一応ランニングシューズも持って行っていたのですが、食べたり飲んだりばかりで全然早起きできずに、結局ただ邪魔なだけの荷物になってしまいました。

GW後半はぼちぼち走ったりもしましたが、なんか体が重くてすぐ疲れちゃって。それでも頑張って1回は友達と3時間走をしまいました。あ、正確に言うと2時間半走くらいです。最後歩いちゃいましたから。(^^)

走り終わって近所のファミレスに行ったら金さんに遭遇。ランチ一緒にしました。ご近所なんですよ。パソコンや資料を広げてお仕事していました。まったく、こどもの日だっていうのにいつも忙しい人です。

荒川マラソンのTV放送はすっかり忘れていて、途中から見ました。平山君映ったんですね。でもなんで「平山君」なんですか？

赤羽駅伝もお疲れ様でした。3チームも出ちゃうなんて、なんかもう立派なクラブチームですよ〜。

52779

今夜は肉を喰います！

アロハ幸満
2005.5.8

萩から戻って、スポーツGymで身体測定して戴きました。

●体重65kg→58kgで7kg減量に成功！

●体脂肪率18%→13%で5%削減に成功！

その為でしょうか？

身体が食べ物を要求します。食欲旺盛で、マイウ・・・を連発です。

今夜は、肉野菜炒めで肉を喰ふことにします！

あああ〜肉が欲しい
(一`一;)
偽菜食主義者 アロハです！

52780

新ブログ立ち上げとTTR完走記アップ

かどきち
2005.5.8

もんきちランニングでTTRの完走記をアップしました。もんきちランニングは大会報告専門として、日常は「かどきちの日記」を立ち上げました。ランニング以外のことも書いたりしています。

日常では「かどきち」で大会の時だけ「もんきち」に変身するみたいなもんです。

ひまな方はみてください。メモ程度ですけど。続くかどうかは・・・???です。

<http://d.hatena.ne.jp/kadokichi01/>

<http://d.hatena.ne.jp/kadokichi01/>

52781

赤羽駅伝の結果を見て

まさコナビール328
2005.5.9

いやあ。まあそんなもんかと思っていましたが、そんなものでした。U-40と結構、差がついたのがある意味ショックですね。U-40の諸君、あと3年後くらいいたらいっしょだからね。

>コツコツちゃん

おひさしぶりです。(挨拶遅くなってすみません>姉御!) まあ、ぼちぼち行きましょう。最近、みんな、すごすぎて・・・。

>カメハメハさん

いいですねえ。沖縄。うちの奥さんもTVでかだい豪邸が紹介される度に、掃除が大変そうだ・・・と言っています。やっぱり、人にやってもらえる財力がないと、豪邸には住めないようですね。

52782

ランニングシューズ上部の2個のシューレース穴の使い方、etc

ロビ・ショーちゃん
2005.5.9

いまさらですが、かどきちさん、アロハ幸満さん TTRの完走、入賞、萩往還250kg完踏?、おめでとう御座います。応援も出来ずに済みません。人は、鍛錬でこんなにも出来るのかと、励みになります。

サークルメールクイズの問題の方も、そろそろよろしく!! >アロハさん

「レ・ミゼラブル観劇」の鍛錬レポートが、にいつの間にかアップされていますね。

マハロさん、ご苦労様です。たまには、文科系の鍛錬も、良いものでしょう。

少し、講釈を、日本初演の1987年には、ダブルキャストで、半年も上演していました。何でも、最近は、こんなに長く役者さんを拘束できないので、現在のようになったそうです。でも、たえず、配役が変わるので、稽古が多く大変だそうです。特に、裏方さんは、役者さんの鍛錬は、一年位するようですよ！！

2000回記念のスペシャルバージョン豪華ですね！！

「レ・ミゼラブル」で認められ、女王陛下の前で歌った島田歌穂さん、岩崎宏美さんの透き通るような歌声、斎藤晴彦さんのアドリブまじりのパフォーマンス、久し振りに見たくってきました。

金曜日の皇居ランをサボってもぐりこんでみよかな！！

長くなって済みません。

ところで、代々木RCの皆様、ランニングシューズのシューレースの通し方どうしていますか？

asicsとrunnetで上部の2個のシューレース穴の使い方を見つけました。参考までに、

asics:

http://www.asics.co.jp/support/faq_s03.html

runnet:

<http://www.runnet.co.jp/Beginners/junbi/soudan.php>

注：runnetの方は、一番下にあります。

良く締まって、緩まなく、なかなかいいですよ！！

きょうは、昼過ぎから疲れが出て、寝てしまいました。

代々木RCブログにある、

「少しづつ鍛えていく。無理をしない。適当に休む。筋肉も鍛える。栄養もしっかり摂る。ちゃんと寝る。注意すべきは、おおむねこんなところでしょうか。」

を座右の銘に、ぼちぼち続けます。

代々木RCブログは、参考になりますなあ。(マハロ風>笑)

あす(今日になってしまった!)は、早出だ、早く寝なくっちゃあ!!

http://www.asics.co.jp/support/faq_s03.html

52783

アディプーとか。

マヒナドルうりこ
2005.5.9

夏に向けてウェアを補強しようと物色していたところ、TITLEという雑誌でアディダス&プーマ特集だったので思わず買っちゃいました。この2社、創立者が兄弟なんですね。へー、知らなかった(有名なの?)。そういえば、大江戸線国立競技場駅の電飾広告、仲良く隣に並んでいます。

(<http://www.bunshun.co.jp/mag/title/>)

またまた試し履き情報ですが、国立競技場内のショップで、アディゼロの試し履きやってます。たぶん2週間くらい、やってると思います。アディダス・ワン(35000円くらいするインテリジェントシューズ)は、さすがにありませんでした。ちっ、残念。月曜の長距離教室は、アディゼロCSで走ってみようと思います。

試し履きばっかで、全然購入していませんが、リーボックの新しい「ポンプ」やプー間の「セル」も気になってます。どっかで試し履きやってないかなー。

赤羽駅伝、目標タイム1秒切ってましたかぁ(15分/3km)。微妙にだめだと思ってたので、なんか嬉しいです。はぁ、いつの日か楽々キロ5分切れるようになりたいもんです。

GW後半はだらだら過ぎてしまいました。来週日曜玉川上水参加予定です。前日の土曜日に高尾山に誘われていて、そっちも行きたいけど、2日連続で走れるものかどうか、悩んでいます。うーん、うーん。

(↓国立競技場のショップのHP。内容は古いです。)

<http://www.nastadium.com/index.html>

52784

GW終了

マハロ菊池
2005.5.9

ああ、次はお盆休みですな。

メールクイズの最後の問題をアロハさんより頂きましたので、参加者の方のhotmailのアドレスにメールを送っております。

マヒナドルさん、15分切りおめでとうございました。秋が0:15:54だったから相当速くなってますよね。100mで約2秒速くなってのわけですからね。

ロヒさん、1987年って結構前ですよ。私が結婚した年だもんなあ。

まさコナさん、やはり年齢の差は微妙に出ますよね。あと、もう一人抜いて60位だったら特別賞だったんですけどね。

かどきちさん、モントレイルのもあるからブログいっぱい大変ですね。それにしてもTTRってすごいコースですね。

アロハさん、ガシガシ食べてまたバシバシ走ってください。

らんらんさん、沖縄は移住する人が多くて都道府県で人口増加率が

No.1 だそうですね。金さんはファミレスで食事中も働いているんですね。御苦労です。

ラハイナさん、荒川マラソンのTVも去年はマラソンなのかお百度詣りなのかわからないようなまとめ方(マラソンを走って願いをかなえる)だったから、今年はいよいよ良くなったんですね。

ショーブンさん、赤羽の審判は神業ですよ。記録集も1枚ものですが30分は楽しめますよ。

52785

外秩父七峰縦走:バイク40km,ラン27km,スイム1時間

パラダイム
2005.5.9

パラダイムです、12月に腓骨骨折と足首内側の三角靭帯の断絶で手術し初めての鍛錬報告です。

術後20週+6日の5月8日にWGM(若葉グリーンメイト)さん主催の「外秩父七峰縦走」に参加しました。<http://www.tobuland.com/playing/sotochichibu/nanamine/index.html> 心配だった足の問題は筋肉痛が少しあるだけで完治したのかな? 来週の玉川上水選上マラトニックも参加できるかな~とも思っています。

■勝手にトライアスロンの概要

・バイク20km(8時~8時45分) 自宅深谷からより寄居駅までの20km弱を自転車で走る。そして自転車を寄居駅に置き東上線より寄居駅から小川町駅へ移動。

・ラン27km(9時40分~14時15分) WGMさん主催外秩父七峰縦走ハーフコース、小川町駅から外秩父の山々を経由して寄居駅までのランニング。

・バイク20km(16時10分~17時10分) 寄居駅からジムまでの20km弱を自転車で走る。

・スイム300m(17時10分~18時) ジムでスイムではありませんが水中ウォークを300mとサウナでの柔軟をやる。

<http://blog.so-net.ne.jp/paradim/>

52786

GW・・・

玄米
2005.5.9
結局何だかんだ言って会社は早帰り。お仕事は放置プレイの為 貯蓄量は120%にまで達しオーバーヒート！またひきこもっていました(でも、激太りからは脱出これだけはよかった・・・一体何だったんだろ？単なる「むくみ」かな？)。相変わらずクラブノートの進む速さに驚いています。それと皆さまの練習量にも・・・素晴らしいです。

52787

今夜も肉を食らう②

アロハ幸満
2005.5.9
豚肉野菜炒め+枝豆+ビール=体脂肪Up！
身体が要求します(^o^;)まい~~~~う！で、戴きま~~~~す！

>玄米さん
自宅に籠ってはダメダメ・・・！新緑を求めて山へ！塩風を求めて海へ・・・
いざ参りましょうか(*^▽^*)
花金懇親会来ますか？

52788

うーん快調になってきた。

まったか。
2005.5.9
今日も帰ったら走るぞー。。。ゆっくりで。(^^)

52789

母の日のリップサービスは

ゆり
2005.5.9
息子『最近ランニングのせいかほっそりして来たから、若く見えるようになったね。』
娘『最近友達から、姉妹みたいと言われることが多くなったのよ。』
リップサービスとはわかっているけど、ついその気になって、よい気分母の日を過ごしました。

一方鍛錬は、土曜日はISCIの5 kmを団体で。足元の悪い道、住人たちの好奇の眼、アップダウンに耐えて。でも、白人といると野次が飛ばないから不思議。

日曜日はジャカルタ郊外で。これまたアップダウンの厳しいところで、道に迷ったりしながら90分。危うく息子の野球の試合に遅れるところでした。

52790

走って来ました。

まったか。
2005.5.9
ホームコース13 km (たぶん)。いいすねーラン。(^^)
>パラダイムさん
復活してますねー。玉川上水であいませー

52791

玉川上水出たいな～

ばらだいむ
2005.5.10
>まったかさん
足の具合は良さそうでよかったですね
ところで玉川上水って申し込み無いのですよね!?
一ヶ月半のトレッドミルでのMax5km練習からいきなり5月4日15km、8日に27kmの山道を走れました。ですから46kmも走れるかな～と思っています。甘いですかね～、でも無謀にも山に走りに行った事と比べると危険も少ないです。

52792

終わっちゃった。

マカハ
2005.5.10
皆さんすごいなあ。鍛錬状況にはびびりつつ、大変刺激になっております。

GWは前半の仕事の関係で、姉の住むニュージーランド行きを延期、遠出もせず都内をうろろう、昼間から肝臓を酷使してたわけですが、

天気も良く、走ることの楽しさを再発見できた有意義な日々でもありました。故障以来遠ざかっていた20Kmも無事に走ることが出来、一安心。。。

赤羽駅伝、上出来かな。でも二倍して半年前の10kとあまり差がない・・・うーやはり鍛錬不足。ま、楽しく走れたし復活のキッカケにもなったしで良かった良かった。

玉川上水、お世話になります。
スタート地点は前日の残業、脚の状態と相談して連絡致します・・・走れるかな？

52793

連休明けで

マハロ菊池
2005.5.10
身体が重いなあと思ったら、本当に重くなっておりまして、また今日から鍛錬せねばなあと思っております。

ちょっと早い話ですが、7.22オープン予定のオクトーバーランのHPと相互リンクすることになりました。今年も10月は走り込みましょう。

マカハさん、赤羽はとにかく誰も順位を落さなかったところが良かったですね。女子チームの表示順位は男子込みなんですけど、記録集で見ると女子の部では1区から4区までずーっと8位キープでしたよ。

パラダイムさん、すっかり復帰ですね。玉川上水は特に申込み必要ありません。参加する旨をクラブノートに書いてあったほうがありがたいですけどね。
前半は東京体育館ジム棟内、後半は小金井公園の売店さくら前集合です。初めての人もお気軽に声をかけてください。リュック背負って走る格好をしているからすぐにわかると思います。

まったか。さんも復調ですね。

ゆりさん、ジャカルタは坂が多いんですか？鍛錬になりますなあ。走ると痩せると思うんですけど、私は近ごろ食べ過ぎてて太ってきております。

アロハさん、1週間でしっかり元に戻りそうですね。

玄米さん、連休明けはバタバタしますよね。お仕事頑張ってください。

52794**さて、今週末は**マハロ菊池
2005.5.10

チャレンジ皇居マラソンに
ラナイ satoさんが50km、玄米さんが30kmに参戦ですね。
頑張ってください。

玉川上水遡上マラニック大会は、私の記憶が確かであれば、（抜けてたらすみません）
マハロ、ヒロさん、アロハさん、虹の木さん、まったか。さん、ショーブンさん、マヒナドルさん、マカハさん、ロヒさん、nyさんが参加表明ですね。
C.C.レモンさん、wiwiさんも参加ですかね？
かみのさんは休足中みたいですが、後半からの参加でしょうかね？

ただゆっくり走るだけですけど、皆さん、体調や走力に応じて無理のない範囲で御参加ください。
前半だけ、後半だけでも充分LSD効果ありだと思いますよ。また、途中を電車にするなどのキセルランも可能です。

【キセルランの旅程案】

9時30分東京体育館スタート 四谷大城戸門の玉川上水の婢を見学後
JRで新宿～武蔵小金井一徒歩小金井公園 11:00到着。
1時間ほど江戸東京たてもの園を見学して12:30再度合流し後半を走る。

なんて感じてでしょうかね。御自由どうぞ。

このコース、他にも三鷹、鷹の台、玉川上水、拝島などで電車に乗ることが出来ますから、きつくなっても安心ですね。ただし汗ダラダラでしょうけどね。

52795**玉川上水参加します。**コスメル前村
2005.5.10

午後から披露宴に出席するので前半のみ参加します。汗ジツ`背中`に背負って走るか？！

52796**玉川上水遡上マラニック大会に参加したい。**ひさちゃん
2005.5.10

当日小金井公園から参加させていただきますので、よろしく願います。会員ではないですがよろしいでしょうか？

52797**おそろべし、国立競技場女子会員**マヒナドルうりこ
2005.5.10

昨日は長距離教室のあと、ジムの新指導員歓迎懇親会に参加してきました。
教室に出していない方も走っている方はけっこういらっしやって、女性で2時間40分台（!!）とか、3時間20分台（!）とか。ラン以外にも女子ボクシング日本チャンピオンとか、握力50kgとか。。（ケケマパさんの握力40kgってのも十分すごーいと思うんですけど）。
そーいう方々とは知らずに、お風呂で一緒にちゃぼーんとなごんでいたのでした。どおりでみなさん、ぼったり締ったカラダしてるもんなあ。私も今日から腹筋5回だけ増やしてみようっと。

玉川上水、いちおうフルコース参加を目指してるんですけど、キセルランも魅力ですねえ。当日様子をみながら決めたいと思います。

52798**玉川上水遡上マラニック大会**玄米
2005.5.10

参加したいのですが、皇居にエントリーしてしまった為、無念の欠席になります。しかも今回は会社の同僚も一緒なので絶対無理です(しかも二人ともその後はお仕事です。わはは。)次回は是非参加させてください。

アロハさま ひきこもりってのは自宅ではなく会社なので。自宅なら籠りたい。。「新緑を求めて山へ！塩風を求めて海へ」凄く魅力的な響きですね。もう一回オーバーヒートしようかなあ・・・

52799**萩から6日が・・・**アロハ幸満
2005.5.10

過ぎました。明日までまったりと走りはお休みです。
今年の夏は、憧れのトランス・エゾ5 0 0 *_o+_αに参加を画策中です！

襟裳岬から宗谷岬を7日間をかけて徒歩旅です。むむむ・・・

52800**ただいまリハビリ中**wiwi
2005.5.10

といってもランニングではなく、お仕事です。GW明けで仕事は山積していますが、なかなか頭がお仕事モードにならず、集中力が低下しております。早くもとにもどさないと自分で自分の首を絞めることに...。
GW中は走りこみをした方も多いようですが、私はもっぱら引越しの手伝いでした。それでもときどきはジョグもしたし、例年はGWに実家に帰ればまったく走っていなかったの、たいした進歩です。
玉川上水、参加いたします。よろしく願いたします。

52801**稲荷湯再訪。。。**マヒナドルうりこ
2005.5.10

今夜は皇居2周だけ走ってきました。以前に「稲荷湯からだ」と、スタート位置がビミョ〜」みたいな書き込みをしたんですが、それは私が道を間違えて、遠回りしたためだったことが判明しました。今日は同じ時間帯にスタートする人を見つけついでにいったので、ちゃんとして清麻呂像前に行くことができました。

玄米さん、稲荷湯への道順は、JR神田駅からなら南口を出て、ガード下をくぐって出せ不動通りをまっすぐいくと迷わず辿り着けます。「ホテルヴィラフォンテーヌ」が見えればそのすぐ先です。いつも日曜日は休みなんですけど、今週末は神田祭りがあるので営業するそうです。あ、でも2時50分からだから、ちょっと遅いか。。。皇居ラン、スタートは10時でしたよね。脱衣場のマッサージチェア、タダで使えます(^_^)。腰をぼくぼくたたいてくれるだけのシンプルなやつですけど。

アロハさん、250キロの次は500キロですかあ。はー。

そういえば、山中湖～忍野八海のロングジョグで、「フォッサマグナ+塩の道ジャーニーラン（平地換算430キロ）」に参加された方と並んで走ったんですが、『村の鍛冶屋』を口ずさみながら歩くと元気出るんだよ～。と教えてもらいました。で、道中試してみたいんですが、うる覚えなんで、なぜか途中からベートーベンの『第九』になっちゃいました（毎年12月に知人の演奏会を聴きにゆくので、ドイツ語で唱えるんです）。

『村の鍛冶屋の歓喜の歌』、いかがでしょうか？

52802

(まぼろしの)稲荷湯

玄米
2005.5.11

マヒナドルさま稲荷湯情報ありがとうございます。迷わず行けそうです。本当に(何度も言いますが実際何回も迷ってます)神田周辺ってのは迷路みたいですよ。道が斜めなんですよ。むむー、神田祭ってのも魅力的ですね。どんなお祭りなんだろう？会社は半休取ってるんで15:00までに会社に戻る予定なのですが、も、も、もしかしたらまだ神田にいたりして。実は15日はお仕事にまあまあ余裕があるのです。うふ。

52803

玉川上水参加します。

ばらだいむ
2005.5.11

フルに参加させて下さい。
靱帯接合手術後に5km前後のランニングを始めて約一ヶ月。
5月4日、15kmの初めてのLSD。
5月8日、27kmの初めての山岳縦走。
そして5月15日の初めてのマラニック、46km走破するぞ～
まだ日曜日の筋肉痛が続いています。足に負担が少ないフォームを研究させてください。

52804

玉川

パホイホイ小虫

2005.5.11

ちょおおっと断言できないんですけど、いちお参加の予定です。よろしくをお願いします。

52805

玉川上水

ホアロハこじろう
2005.5.11

妻と水面下で交渉中でありませぬ。でもギリギリにならないとわからないといった状況です。

(小声ですが・・・参加の方向ということで)

52806

あと、今週末15日は

マハロ菊池
2005.5.11

ゆりさんも5kのレースですね。4回のシリーズの最終レース、頑張ってください。

ホアロハさん、パホイホイさん、パラダイムさん、wiwiさん、コスメルさん、では東京体育館で。

ひさちゃんさん、基本的にはクラブの集まりですけど、ただ走るだけですから参加可能です。小金井公園は売店「さくら」前に12時30分集合で13時スタート予定であります。売店は2箇所あります。「さくら」は江戸東京たてもの園の正門に近いほうです。

玄米さん、レース後にもお仕事ですか。辛いですがなあ。頑張ってください。

マヒナドルさん、国立はやはり普通のスポーツクラブとはちょっと違うんでないかい。

アロハさん、鎌倉のコース等、地図持っていきますので玉川の後で確認させてください。つぎはトランスエゾですかあ。頑張ってください。

52807

銭湯が!!

ゆり

2005.5.11

2,3日前にNHKで銭湯の経営者が、営業が困難な状況にあると伝えていましたね。原油価格高騰の煽りを受けているそうです。

廃業にしなければ良いのですが。

52808

玉川がんばって

かどきち
2005.5.11

ください。すごい人数で走ることになりそうですね。楽しそう。私は土日仕事です。残念です。気温も低く走るにはもってこいだと思いません。

練馬アクアスロンを申込みました。
地元なので当日たらたらと向かいます。
swimも練習しないといけませんね。

52809

玉川

ひさちゃん
2005.5.11

マハロさん、ありがとうございます。ぜひ参加させていただきます。ロヒさんは会社の先輩で、当日はロヒさんと一緒に参加します。

52810

銭湯が!! (2)

マヒナドルうりこ
2005.5.11

そうなんです～、ゆりさん。私はその番組見なかったんですけど、文京区の「月の湯」が取材されていたようですね。私の住んでいるところからも走圏内です。

ただでさえ、毎年あちこちの名湯が廃業になって、寂しい限り(といっても私の銭湯通いは、走り始めてからなので、ほんの1年半ですが)、

近頃の原油価格高騰がさらに追い打ちをかけているようです。私のいきつけの銭湯のおじさんも、「この商売は、そのうちなくなってしまうんだらうと思ってるよ。効率悪すぎるからねえ。」とっています。脱衣場でダンスパフォーマンスやクラシックの演奏会をひらいたり、映画の舞台になったりと、アイディアいっぱいのできな銭湯なんですけど。

スーパー銭湯とか、レジャー系の温泉施設は増えてるんですが、普通の銭湯は経営者もお客さんも高齢化しているところが多いので、やめ時をみはからってるところが多いのが現状です。

走る人にとっては、コインロッカーと変わらない料金で大きな荷物も早く預かってくれ、さっぱりゆったりできる銭湯はほんとうにありがたい存在ですね。未永くんばってほしいものです。

走ったあとは、400円の至福！銭湯はいいですよ〜（力説）。

52811

ハーフサイズで。

かみの
2005.5.11

はい、玉川上水は小金井公園からの参加をお願いします。きちんと参加表明してなくてすみません。一時はフルコース参加も考えましたが、すっかり休んでしまっており、今では到底持ちそうにありません・・・参加される皆様よろしくおねがいします。

それから、今更ですが赤羽駅伝に参加&応援の皆様お疲れ様でした〜。直後の書き込みを拝見して、今回もとても楽しい大会だったんだなあとうらやましく思っておりました。来年は出れるかなあ。

52812

玉川上水遡上マラニック

C.C.レモン
2005.5.11

連休後半に腰を痛めてリハビリ（休日でスイムのみ）中です。週末まで様子見ってところですが、新宿〜小金井公園間（ブレラン）は参加させて頂いたので、今回は後半の小金井〜羽村取水口間だけでも参加して玉川上水遡上マラニックを完走（完結）したいなあと思っているのですが・・・。

練馬区アクアスロン大会出場検討中です。

52813

いいですねー、鎌倉はマイルスのジャケで来ましたか

ショーブン
2005.5.11

お笑い路線だけではない会長のセンス炸裂で美しい仕上がりですなあ、両クラブのロゴの白抜きがそれっぽいですねえ〜、すばらしい！玉川次第ですけど、わたしもポスターに誘われて鎌倉のなぞの天国ランに参加してみようと思います。マイペース守って楽しく走ってお風呂でプハーしたい！前週もピークハント！だし、いいモチベーションの維持かも。

銭湯、週に一度は近所の豊宏湯（とよひろゆ）さんにいきます。まさに400円の極楽ですなあ〜（マヒさんご同慶のいたり）

♪走るときは「おさるのかごや」の繰り返し、あるいはポケモンのかげり団のテーマ、ほかには♪アースが生んだ世界のノーマットーとかTVCMのジングル繰り返しかえしなどが定番ですなあ。頭の中でぐるぐるぐるぐる。どんな曲がなりだすか、も体調管理の目安だと思っているのですがどみなさんはいかが？応援歌系だとやや疲れめとかね。あ、ノーマットはマグマ大使だ、思い出した。

52814

ホノルル支部走会に行ってきます！

オハナおさむし
2005.5.11

こんにちは。オハナおさむしです。玉川上水マラニック、たくさん参加されるようですね。ご盛会をお祈りしております。

あいにく「玉川」には参加できませんが、ワイアラエさんにお誘いいただき、「ホノルル支部走会」に行つて参ります。

今日これから出発で、このクラブノートは成田に向かうJR車内で書いております。

ハワイに行く（行ける）こと自体も、支部走会も楽しみです！

またレポートいたします！

おさむしでした。

52815

ハワイに・・・

アロハ幸満
2005.5.11

おさむしさん
ゆっくりハワイを楽しんでください！無事に帰国されることをお祈り致します！レポート頼みますよ！

52816

6/5!?

玄米
2005.5.11

今日気が付きました。鎌倉マラニック大会(いつの間に?)。また重なってしまいました。ああ〜。

ゆりさま NHKのTVうちの母も観ててショック受けてました(週一で銭湯行ってます)。ここ最近、実家の多摩はスーパー銭湯がいっぱい増えてびっくりです。

52817

皇居ランの後は稲荷湯に決定！

ラナイ sato
2005.5.11

マヒナドールさん、稲荷湯の情報ありがとうございます。15日の「チャレンジ皇居マラソン」後の銭湯を探していたのですが、皇居の近くの銭湯は日曜日定休が多く困っていました。「今週末は神田祭があるので営業」って、ありがたいですね。私は50kmの部なので、ゴールするころには営業時間になっていることでしょう。銭湯代(400円)握り締めては走りませんが、忘れないようにします。

ところで、皇居の周回コースでは、ちよくちよく大会があるので、「今週末は〇〇大会があるので営業」ってわけにはいかないんですかね。15日だって、定員いっぱい参加するとすれば800人のランナーが走るわけです(昨年は870人)。一昨年の9月に行われたタートルマラソンでは、近くの銭湯が特別に早い時間から営業してくれてよかったです(銭湯はすごく混んでましたが・・・)。

玄米さん、15日がんばりましょう。

52818

3つめのランニング雑誌創刊！

マヒナドールうりこ
2005.5.11

「ランニングスタイル」という雑誌が6月に創刊されるらしいです。今日ジョギング教室に取材に来てました。どこの出版社か、聞かなかったんですけど、早速たれこんじゃおう。個人取材はお声がかからなかったなあ。今日はフリマで100エンで買ったウェアだったから、もうひとつアピールしなかったのかなあ。(←うそ。今日の取材テーマは"シューズ"でした。取材されなかったのはホント。しゅん。)

ランちゃんクリちゃんに比べると、ウェアとかシューズとか、ホノマラ周辺情報とか、誌名のとおり、ライフスタイルに重きを置いた編集内容になりそうです。

ラナイさん、皇居から稲荷湯に向かうには、竹橋駅から大手町に向かって、「政府行物センター」の横を抜けてくのがよいです。写真付きで道順を紹介してるページがあったので、リンク貼っておきますね。(これで玄米さんも大丈夫！^_^)

「大会があるので営業」は、交渉の余地ありと思うんですけどね。「日曜日の営業、いつものとおり2時50分からですか？」って一応聞いたら、「そうねえ。あまり早くあけてもねえ。。」なんておばちゃん言ってたから、大会サイドから話をもちかければなんとかしてくれそうなの。。

ショーブンさん、私が走る時、頭の中をぐるぐるするのは、「ポポンS」のCMソング(お世話になってないのにね)や「ちびまる子ちゃん」、「子象の行進」あたりが定番ですかね。レースのときも。速く走れないはずだ！夜中に走るときは、意識的にストーンズの「夜をぶっとばせ」を口ずさんだりしています。

稲荷湯道順

<http://homepage1.nifty.com/TKHHSK/newpage64.htm>

52819

NYC マラソン

ホアロハこじろう
2005.5.11

マヒうりさん、おめでとうございます！見事当選されましたね。※ご本人より先の報告で恐縮です。(まささんのブログにカキコしたのを一応確認したもので)

まささんとこじろうは残念ながら サクラチル でした。まささんの落ち込みようといったら・・・近々知らない町へ旅に出るそうです。

ハズレ組の分まで頑張って走ってくださいね。あとNYC鍛錬レポートとNYC銭湯レポートお願いしますよ。

"泣き虫まさ"さんからの伝言です。「お・み・や・げ！」

52820

おめでと～ございます～>マヒナドールさん

パホイホイ小虫
2005.5.12

NY日本酒レポートもあり？
あるのかしら？

52821

うろろー(T.T)

まさコナビール328
2005.5.12

>マヒナドールうりこちゃん

とりあえず、キャップがいいかな。お土産。

52822

ほわあ、びっくり。

マヒナドールうりこ
2005.5.12

商店街のくじびきでもティッシュペーパーしか当たらないので、な～んにも考えてませんでした。これからまじめに検討します。

52823

玉川上水は

マハロ菊池
2005.5.12

人数多そうなので2～3隊に分かれて走ったほうが危なくないですね。前半部は迷いそうな部分が数ヶ所ありますが、皆さん道路地図等で

る程度把握しておいて下さいね。東京ポケット地図なんか持っていると便利ですけど、お蓄ランで走ってる私かwiwiさん、マヒナドールさんについていけば良いでしょう。細長い公園とか、線路の下とかけっこ変なところ走りますから。後半は拝島からいったん玉川上水を離れて走らなければならない部分が多分分かりにくいですが、他は迷う場所は少ないです。

マヒナドールさん、NYCM当選おめでとうございます。良かったですね。入浴好きに当たるニューヨーク。人波にのまれてきてください。

まさコナさん、ホアロハさん、また来年。それともツアー？今年か来年に行っかないとホノルルもあるしね。

パホイホイさん、色々レポート楽しみですね。

ラナイさん、10周すると塩だらけになりそうだから銭湯は良いですよ。頑張って下さい。

玄米さん、9月にカカオ山、じゃなくて高尾山とかやると思いますよ。

アロハさん、サライという雑誌が鎌倉特集で地図が付いていたので買ってみましたよ。

オハナさん、ワイアラエさんによるしく。

ショーブンさん、持ち歌いっぱいですがなあ。大きい声で歌ってたら危なそうな曲ばかりですね。

C.C.レモンさん、かみのさん、ロヒさん、ひさちゃんさん、では小金井公園売店さくらの前で。12時30分到着を目指して走っていきますが、数分の遅れが生じるかも知れませんが安全運転で運行いたします。

かどきちさん、アクアスロン用紙は入手しましたよ。今週申し込みます。

ゆりさん、昔ながらの銭湯はマンションに変わってしまった所が多いですね。でも新しくなったマンションの中で営業を続けている所も多々ありますね。

52824

鍛錬2時間半超、飯能まで

ショーブン
2005.5.12

帰宅ラン、昨夜は気温も低くなかなか体調上がらず、もうすこしもう

すこし、といつもの長めコースをそれてさらに石神井から遠のいて、こーいうの帰宅ランっていうのかしらんと思うころ、国道にかかるアーチに「やさしく走ろう奥武蔵」との文字列、おくむさしねえー、きつついんだらうなあー、なんだか急に寒くなってきて、あーやっとな飯能駅だー、て2時間半を過ぎてやっとな到着、駅のスタバであったかいキャラメルマキアートを買って急行電車で持ち込んだのでありました。玉川上水、大丈夫かなあ、ゆっくりとはいえこの倍くらいの時間・距離になるんですねえ。スタバまで無補給だったので、補給しながらいけるかな。なお、昨夜は♪ラリルレロケットだ〜ん♪ばかりでした。

52825

玉川上水♪

カイウラニ・ミカ
2005.5.12

皆さん、お久しぶりです。
マヒナドルりこさん☆
NYCM当選おめでとうございます♪それとランニング雑誌創刊の情報ありがとうございます。最近、愛読書が『ランナーズ』『クリール』となっている私ですがもう1冊増えてしまいますよ(笑)
マハロさん☆
小金井公園からの参加、よろしいでしょうか？
皆さんについていけるか、とっても不安！東京ポケット地図、必ず持っていきます(苦笑)

52826

ラナイさま

玄米
2005.5.12

15日頑張ります。何かどてどて走りのど素人系2人組みを見かけたらそれはおいら+αでござんす。全然練習してなくて焦ってます。どうしよう。。
ラナイさんは50キロなんですね。50キロは歩いた事しかないのて50キロを走るってどんな感じだろうと50キロの人達を応援しつつチェックするのを楽しみにしています。頑張ってください。

52827

追加で

玄米
2005.5.12

マハロ様 今日にはやにやでなく思いっきりふきだしました。この系統にはめっぽう弱いんですよ。後引いてずっと受け続けるので困りものです。

★★★「マヒナドルさん、NYCM当選おめでとうございます。良かったですな。入浴好きに当たるニューヨーク。人波にのまれてきてください。」★★★最高です

★★「ラナイさん、10周すると塩だらけになりそうだから銭湯は良いですよ。頑張ってください。」

★★「玄米さん、9月にカカオ山、じゃなくて高尾山とかやると思いますよ。」

3連発で押さえられなくて、爆発。社長もいたのに・・・もしかしてコピーライターとかなんですか？

52828

微妙なんです、

まったか。
2005.5.12

鎌倉ランは出れそうな気配。仕事の関係で出れないと思ってたけど、どうやら仕事はすれそうです。

52830

我が家のランニング効果

ゆり
2005.5.12

娘11年生。最近アパートのトレッドミルで食後に走っています。毎日3~4km泳いだ後のことです。きっかけは、『ママが最近二の腕細くなったから、走ることを効果と認めた。』ですって。

息子9年生。放課後3マイルぐらいトラックで走っている様です。これは、学校のActivityが終わってしまい、やることがないからなのですが。

夫?歳。『一緒に走ろうね』とスマトラの山の中でひそかに走り始めた

ら、勾配が厳しすぎる土地柄、ひざを痛めて一時休止(情けなかあああ)

誰も私が走り始めるなど思っていなかっただけに、この波及はすごい!!

2007年のホノルル、家族で参加になったりして。一人で行きたいのだけどなあ。(ちなみに、私のターゲットは家族にはまだ内緒。100ドル預金のこともヒ.ミ.ツ。)

52831

気温低めですな。

マハロ菊池
2005.5.13

曇りで雨降りそうな日々が続いておりますね。日曜日は今のところ雨マークがないですが降水確率は40%。降らないことを願いますね。

ゆりさん、スマトラの山って虎とか出そうですね。家族でマラソン走るといっても良いですよ。うちは全然走りたがりませんけど。やはり子供には母の影響の方が強いですよ。

まったか。さん、ではまた鎌倉で、ってまだ早いか。

玄米さん、私も去年オクトーバランで皇居10周しましたが、その時はLSDみたいなもんだったけど、レースで皇居を何周もするっていうのは辛そうですね。頑張ってください。

カイウラニさん、雑誌代もばかになりませんよ。では小金井公園で。後半はほとんどが玉川上水沿いに走れますから御安心を。

ショーブンさん、家から遠のく帰宅ランですか。それは私だと代々木から新木場に走って電車で帰るみたいな感じでしょうかね。すごそうですね。

52832

びしょびしょ、ランラン

マヒナドルりこ
2005.5.13

昨日は本降りの中、長距離教室でトラックでのスピード練習、純体育会系鍛錬。試し履きの靴なのに、びしょびしょにしまいました。ごめんさーい。おわびにアディゼロ、最高!と書いておこう。

アディゼロCSを履いてみたんですが、軽くて柔らかいのにはっきり

したホールド感、私にしてみれば、昨日は相当負荷の高いメニューだったんですけど、滑りやすい地面もかっちりもらえて、気持ち良く走り続けることができました。ちょっとターサーっぽい？踵の包み具合とペロの感じは、アシックスに軍配かな、と思いますが、イイ！これ欲しい！（でも、次回はアディゼロLTを試してみよっと←まだ買わない^_^）

明日はまた麻布台のGood Shape Cafeで、nike試乗会がありますよん。試し履きマニア？

NYCM、当選メール来ないんですけど、本当に当たってるのかな〜。しかもみなさんからは、NYの銭湯だの、NYの日本酒だの難しいお題の数々。。（°。°）

憧れのサブフォーを目指すか、フル伴走完走、しかもできれば6時間以内（←NYの新聞に名前が載るんだそうです）を目指すか、うーん。その前に、軍資金と休暇は捻出できるのか？

ゆりさん、すばらしい影響力ですね。いいなー、私も誰かに「二の腕細くなった」と言ってほしい（←なってないし）。ランシャツ着られる二の腕になってみたい。

玉川ランでは、初顔合わせの方にもたくさんお会いできそうで、わくわくです。お天気は、ほどよい曇りくらいでお願いしたいです。

52833

>マヒウりさん

アロハ幸満
2005.5.13

コメントを毎度楽しく拝見させていただいています。なかなか、面白くて参考になります。

運も強くて、何だか幸運の女神のような存在ですね。

代走会の中であって、その存在感は大きいですよ。

楽しく明るく元気で焦らず競わずをモットーに、これからも走ることに楽しみましょう！

また、タレコミ情報や銭湯に関して、期待していますよ！

では・・・アロハでした。

52834

第10回シニア健康スポーツフェスティバル TOKYO

マラソン大会参加者募集のメール

マハロ菊池
2005.5.13

が当会宛にきたので掲示いたします。

参加資格：東京都内在住で、昭和22年4月1日以前に生まれた方
種目：3k、5k、10k

男子59～69歳の部、70～79歳の部、80歳以上の部、女子59歳以上の部

日時：平成17年10月23日（日）

会場：駒沢オリンピック陸上競技場、外周道路

参加費：1000円

エントリー期間：7月1日～7月31日

募集案内入手方法：お住まいの区市町村の高齢福祉課にて配付。郵送希望者はA4の書類が入る封筒に140円切手を貼ったものを返信用封筒として下記に御請求ください。

財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団
〒162-0823
新宿区神楽河岸1-1セントラルプラザ14階

当会会員にはまだ選手になれそうな年齢の方はいませんが、御両親等にオススメください。私は16年後に参加させていただきます。

マヒナドルさん、雨の国立鍛練ご苦労様です。今日ぐらいの天気は走るには丁度よいですなあ。

52835

手、かじかみました

ラハйна・キミコ
2005.5.13

今日はタイト、T-シャツ、ウィンドブレーカーを腰に巻いて帰宅ランでしたが、手袋が必要な気温でした。このところ、本当に寒いですがね。

日曜日はあまりに大所帯なのでちょっと引いてます。皇居に行って、大会に関係ないけど端っこを走らせてもらおうかな。・・・というか、また荒川・長野に続いて、イベント時にぶつかると困ったちゃんが来そうな気配。しかしロングはやらんといけないし、悩むところです。途中で電車で帰るかなあ。2～3隊に分かれてというのは良い案ですね。ギリギリまで悩ませてもらいます。

52836

日曜日は最初から参加しま〜す

ヒロ兎玉
2005.5.13

ラハйнаさん、私も今夜は帰宅後に公園の周回コースでナイトランでしたけど、風が冷たかったですねー。

マハロさん、玉川上水は経験者が先頭でウエーブスタートですね。本道マラエントリーしました。宿や飛行機はツアーの方がお得ですよ。

52837

玉川上水遡上マラニック大会

小金井公園から参加

ロヒ・ショーちゃん
2005.5.14

GW中に続き忙しくて、連絡遅れて済みません。ひさちゃんと、小金井公園からの後半参加します。代々木RCの皆さんにお会いするのを楽しみにしています。

マヒナドルうりこさん
NYCマラソン頑張ってください。

ワイアラエ千葉ホノルル支部長さん
オハナおさむしさんをよろしく！！
2007年には、皆で押しかけますので、その時もお願ひしますよ。

ラハйна・キミコさん
本当に今日（昨日）は寒かったです！！
でも、元気に皇居走ってきました。

色々書きたいけど、もう遅いので、寝ます。

52838

突然寒いです。

マハロ菊池
2005.5.14

今朝は石神井公園1周散歩のみでしたが、寒いですね。三法寺池（国の天然記念物）のカキツバタが黄色いのと青いのが別々に咲いていてキレイです。たまにのんびり歩くのも良いものですね。（今日はこども祭り開催中）

ロヒさん、では売店さくら前で、待っていたら「はーい、ど〜も〜！おまたせー」とか言って、黒革ランパンのハードゲイの団体が走ってきたら怖いだろうなあ。

ヒロさん、北海道マラソン楽しみですね。ツアーで2泊3日調べたけどまだあまりないみたいですけど、もう予約しましたか？4万5000円位みたいですが、高いのかなあ？旅慣れないもので…。ホテルは中島公園近くがオススメでしたよね。明日お伺いいたします。

ラハイナさん、とことん悩んで下さい。途中で電車で帰る場合は拝島がオススメですね。スーパー銭湯があるから。でもそこまで行くと走したくなりそうですね。

いちおう明日は時間になったらスタートしますので、遅れた方はレーススペースで追っかけてください。

52839

明日

カイウラニ・ミカ
2005.5.14

ラハイナさん☆
同じく私も困ったちゃんです。
それに、子供の部活の大会の送迎、車出し
急遽頼まれてしまいました。いつもお世話になっている親御さんだし、断れないし……。GW中に北海道物産展を覗きに行った池袋のデパートで、ダンスキンのウエア買って、よーし、そのウエア、マラニックに着ていこうって、張りきっていたんですよ。（涙）明日、車の送迎にそのウエア着ていきます（苦笑）
マハロさん☆
ということで、すみませんが明日は不参加です。皆さんにお会いしたかったです！

52840

鎌倉歴史街道マラニック大会要項決まったぞ！

アロハ
2005.5.14

>マハロ菊池さん
鎌倉の件、メールにて大会要項を添付して送信致しましたのでよろしくです。
鎌倉では、先着順定員制を設けました。玉川は少し大人数になったようですから……

52841

久々、お兄さんの誘惑

wiwi
2005.5.14

というわけではないんですが、月曜日にランしたあと普段はなかったことない腰痛というものになってしまい、2、3日は歩くだけで右の腰から大臀筋にかけて痛みが走り、とうとう足の先から手の先までしびれがきてしまったので、スポーツマッサージにいかってきました。ふくらはぎからお尻にかけて異常に筋肉が硬化しているらしく、マッサージは気持ちがいいどころか地獄のような痛みでした。でも終わったあとは痛みがだいぶとれてゆっくり走るには支障がないような感じですが。明日は長い距離を走るとどうなるか不安ですが、いざとなったら電車もあるし。
しかし、連休中も数回ジョグしただけなのになあ。若くないってこういうことかあ。

それから、玉川上水前半経験者のくせに明日は多分ぜんぜんお役にたかないかも。なにせ思いっきり方向音痴の上に、この間のときははずーっとマハロさんの背中を見て走ってましたので…。

カイウラニさん、残念ですね。次回はお会いできますように！

ラハイナさん、私も途中電車組になっちゃうかも…。

マハロさん、北海道マラソン、いいですね。いつかは走りにいきたいです！

では明日！

52842

長野の記録証、やっと届きましたね

ラハイナ・キミコ
2005.5.14

約1ヶ月も掛かった割には、左半分がパンフレット表紙の写真(昨年のゴールシーン)って、どうなんだろう？しかも小さい記録証なのに大きな封筒だったもんですから、見事に折り曲げられてポストに入っていました。……ショック。記録証は改良が欲しいですね。

明日、朝起きられて体調が悪くなければ、てれてつについて行くかも知れません。膝も今一なので、全コースは無理だと思います。時間になったら出発して下さい。

カイウラニさん、送迎お疲れ様です。ウェア新調したのに残念でしたね。代走会イベント、結構ありますから、今度体調が良くてご家庭の都合の合う時に、また。

52843

東京シティロードレースの

ナンバーカード引換券が

マハロ菊池
2005.5.14

もうきましたよ。速いなあ。さて、早く寝ないと行けませんが、明日は交通に気をつけて玉川上水を走りましょう。

ラハイナさん、寝坊した場合は新宿駅南口の架橋部分高島屋側を10時前頃通りますよ。

wiwiさん無理のない範囲でご参加下さい。

アロハさん、ご苦労様です。明日会社に寄ってメールみます。

カイウラニさん、ではまたの機会に。

52844

>wiwiさん

アロハ
2005.5.15

腰痛大丈夫なんですか？足から腰に来ているようです。走る前後はス

トレッチと、腰や関節はゆっくりとグルグル回転するといいいね！

腰の筋トレを軽くすこしばつ・・・ね！

52845

天気大丈夫ですか？

「た」
2005.5.15

千葉は先ほど雨がぱらつきましたが、玉川上水方面は大丈夫でしょうか？

今頃は三鷹あたりかな？

参加させていただきかかったけど、今朝走った状態では、やっぱ時期尚早だったみたいで、参加したらきつとご迷惑をかけていたでしょう。次を楽しみにしています♪

52846

ヒョウが降りました！

アロハ幸満
2005.5.15

ここ町田では、ヒョウが降ったぞ！

52847

天気大丈夫ですか？ その2

ゆり
2005.5.15

曇が降ったようですね。NHKのニュースにもなっていました。東京近郊の皆さん、大丈夫でしたか？

雨期が明けたはずのジャカルタも、今朝は一雨あり、お昼ぐらいは降ったりやんだり、午後には土砂降りになりました。今は日も差していますが。

ISCI Road Race が終わり、Jakarta Road Race 4回シリーズ完結しました。暫くしたら、結果が配信されてくるでしょう・・・

52848

玉川上水お疲れさまでした。

マハロ菊池
2005.5.15

西武立川駅近辺で激しい雷雨になってしまい、あと残り少しでしたが、大事をとり拝島までで中止としましたよ。また来年玉川兄弟の像までチャレンジいたしましょう。

パラダイムさん、途中ではぐれてしまいましたが大丈夫だったでしょうか？もしかして途中から電車で移動して羽村に先回りされてたら申し訳ありませんでしたね。

pompomさん、私設エイド本当にありがとうございました。非常に思いで深い大会となりました。

ゆりさん、アロハさん、「た」さん、今日の天気には参りましたね。なかなか玉川兄弟までは遠いですなあ。

52849

玉川上水お疲れさまでした②

ラハйна・キミコ
2005.5.15

本当に今日は盛り沢山でしたよね。pompomさん、エイド感激しました。それに久し振りにお会い出来て、嬉しかったです。今度は一緒に走りましょうね。

足の調子も段々悪くなって来て、脱落かと思いついたところ、すごい大降りになって結局みんなで拝島止まり。その後晴れ間が出たので、大きな声で「中止」に賛成したりして申し訳ないことをしたかと思いましたが、少し早めに帰れたし、ちょっぴり安上がりになって、お財布的にも助かりました。しかし変な天気の日でしたね。今度この季節のイベントに参加するときには、サングラスとマスク（虫除け）、それに替えのシューズを持っていこうと思いました。

52850

最終的な距離を教えてください

ラハйна・キミコ
2005.5.15

すみません、最後に距離を聞きそびれてしまいました。教えてください。

52851

玉川上水お疲れさまでした③

ヒロ児玉
2005.5.15

玉川遡上マラニック参加の皆さんお疲れさまでした。玉川の緑道は後半に行くに従い、玉川の川幅は広くなり緑多く、土だと脚にやさしい散歩道でした。小金井公園から30kの壁にぶち当たってかなりいっぱいいっぱい状態だったので、突然の雨は恵みの雨だったかも^^)。湯楽の里でのグビグビタイムもよかったです。

pompomさん「代々木RC 給水所」には感激しました！いやいやどもありがとうございました。

52852

あわてず、じっくりといきましょう

ホノるる大木
2005.5.15

wiwiさん 初めまして

私先月入会したばかりのホノるる大木と申します。腰の痛いのでたいへんですよね。私は週末に1時間程度しか走れないランナーですが、平日は毎朝5分ストレッチをしてから家を出て会社に向かいます。参考にはなりません、無理せず走って大事なことですよ。今度何時かイベントでお会いできるといいですね。

52853

玉川上水お疲れさまでした④

wiwi
2005.5.15

皆様、お疲れ様でした。
今日は前半涼しくて快適に走れ、お花見ランに比べて格段に楽でした。しかし、すごい雨でしたね。雨の中を走るのは初めてで、シューズがぐちょぐちょになるのを初めて体験しました。pompomさんの給水所、感動しました。ほんとうにうれしかったです！元気でました。ありがとうございました！
玉川上水遡上コース、涼しいとほんとうにいいコースです。次回はぜひ完走したいです！
アロハさん、ご心配ありがとうございます。そうなんです。昨日スポーツマッサージのお兄さんにも右足の体重のかけかたが後ろ寄りすぎて足を使いすぎてはしている、といわれました。今日は走り始めはふくらはぎが、途中から股関節がいたみましたが思ったほどひどくならず、腰に痛みもでませんでした。不安がちょっとやわらぎました。腰、関節ぐるぐるやるようにします。

ホノるる大木さん、はじめまして。
ストレッチをまじめにやらないと痛い目にあいますね。努力しようと思います。いつかお会いするのを楽しみにしています。

52854

玉川上水お疲れさまでした⑤

ばらだいむ
2005.5.15

皆様、お疲れ様でした。
私は武蔵砂川(34kmぐらい)で一度リタイヤして電車で追いかける事に変更、拜島まで行き路線選択をしているところに豪雨がやってきました。
中間地点の小金井公園まではリタイヤするとは思っていなかったのですが誰の携帯番号も分からずに思案。豪雨で中断の可能性が高いことを考え東京行きを快速に飛び乗りました。うそです階段が膝が痛くて下りれず一段一段手すりを持ちながらギリギリで乗り込みました。途中で晴れてきたので後ろ髪を引かれつつ一路埼玉へ。
コースは足に優しく、木陰が多く、しかもpompomさんの給水所ありで武蔵野を満喫した感じがします。次回までは完走できるように鍛錬ときましますのでこれからも宜しく願います。

52855

玉川上水お疲れさまでした(6)

虹の木
2005.5.15

玉川上水マラニックに参加した皆さんお疲れ様でした。

今日のようなゆっくりペースでランニングは一人ではなかなかできないので初ウルトラに向けていい鍛錬になりました。お昼休みの後くらいから右膝あたりが痛み出したので完走できなかったのは残念ですが私にとっては恵みの雨になりました。いつかリベンジしたいですね。

今日の走行距離は私の時計で37.5kmでした。

pompomさん、給水どうもありがとうございました。

52856

玉川上水お疲れさまでした⑦

ロヒ・ショーちゃん
2005.5.15

玉川上水遡上マラニック参加の皆さん、お疲れさんでした。
途中からの参加でしたが、この様なイベントには、初めてでしたので勝手がわからず、失礼しました。
とても楽しかったです。
ありがとうございました。

マハロさん
来年玉川兄弟の像まで再チャレンジとの事、その折には、フルに参加できるように、鍛錬しておきますので、よろしく願います。

それにしても、すごい大雨でしたね。
帰ってから、持ち物、シューズを始め、着ていた物、持っていた物、全部洗濯していて書き込みが遅くなりました。

それにしても、参加者の皆さんは、カップ、等、用意がいいですね、参考になりました。

まだ、お顔とお名前が一致しないのですが、今度からは、大きな顔をして参加しますので、皆さんよろしく願います。

52857

恵みのあめ

いや～助かりましたあの雨。

そしてPOMPOMさんの給水最高でした。
CCレモンさんお気遣いありがとうございます。
ヒロさんこじろうさんもお気遣いありがとうございます。
楽しい一日でした。
足は再発ですけど、月末に復活を目指します。

ロードワンウェイは履き替えのクツか草履用意すると気分いいですよ。
マカハさん、マヒナさんカレーうまかったですねー。ぱくりやと国立競技場は復活後にまた。
ではでは～

52858

皆様お疲れ様でした！

pompom
2005.5.15

変わりやすいお天気で大変でしたね。

今日は朝、サッカーの試合がある息子をグラウンドまで送り、第一試合の応援はすっぱかし、玉川上水路で給水所を設置し、皆様をお待ちしていました。設置後ハトが群れをなして私の周りに集まり、恐くなって一時撤収。ハトちゃん達がいなくなるのをみはからってまた、セッティング開始。(あそこしかテーブルはなかったんですよ。)

事前にマハロさんに御連絡してなかったので、あの場所でみなさんをお迎えできるかドキドキでした。結局無事みなさんとお会いできて、ほんとうにうれしかったです！みなさんエリート集団の雰囲気をつぶすかもしてましたよ。

息子の第2試合の応援にも間に合ったし、よかったよかった。

私も少し真面目にトレーニング積んで、みなさんと御一緒できるようにがんばりますね。

52859

玉川上水お疲れさまでした(8)

まったか。
2005.5.15

パホイホイ小虫
2005.5.15

辛楽しかったです。37.5kmでしたっけ？結構沢山走ったんですね。

>pompomさん
給水、ありがとうございます。お初でしたが、遠慮なく頂いてしまいました。感動しました。

52860

玉川上水お疲れさまでした⑨

ホアロハこじろう
2005.5.16

みなさんお疲れさまでした。
晴・曇・雨・雷を体験できた不思議なお天気でしたね。今回は残念ながら途中まででしたが、次回は最後まで走りたいですね。

>pompomさん、エイドありがとうございます。頂いた飴で糖分補給ができて助かりました。感謝・感謝！

52861

マラニックっていいな。

マカハ
2005.5.16

玉川の皆さんお疲れ様でした&ありがとうございました。

なかなか一人では踏めない距離ですし、夏を予感させるような青々とした緑の中、気持ち良く走れました。土砂降りの中走るってのもなかなかないですね。

午後になって膝と脛に來始めたので、雨は良かったかな。。。
pompomさんのエイド、ナイスでしたねー。アメを持っていくの忘れたので3つ、走りながら美味しくいただきましたよ、どうもでした。
まったか。さん、夢民は残念でしたが、カレーおいしかったー。マヒナドルさんの飲みっぷりもゲー。国立競技場は危険かも、ぱくりやメインにならぬよう気をつけないと・・・

52862

玉川上水お疲れさまでした⑩

コスメル前村
2005.5.16

みなさんお疲れさまでした。三鷹までの参加でしたが、都心とは思えない景色もありで楽しく走れました。皆さんと別れた後中央線に飛び乗って八王子に向かいました。「走っていた格好でHotelに直接行ってOKか？」とちょっと考えましたが、門前払いされずコインロッカーに入れておいた弁当に替え無事結婚式に間に合いました。

pompomさん、エイドありがとうございました。テフ®ル回収が最高です。

52863

玉川上水マラニックお疲れさまでした！

アロハ幸満
2005.5.16

凄い雨でしたね！雷鳴などがあつたりして・・・昨年の萩往環250和を思い出していました。

こんな土砂降りの雨の中を、何時間も走っていたな・・・と。

でも、イヤ〜参加したかったけど、急なお仕事で、都合が悪くなりました。残念です。

参加されました皆様、そして給水エイド設置して頂いたpompomさんありがとうございます。そしてお疲れ様でした！

52864

玉川上水お疲れさまでした（11）

マヒナドルうりこ
2005.5.16

薄曇りで走りやすい〜、いいお天気〜、あらら？お天気雨？〜と思ってるうちにゴロゴロドシャ〜、びっくりでしたね。

ドロドロの悲惨な姿で辿り着いたスーパー銭湯では笑うくらいのお天気。露天風呂もばっちりでした。

給水兄弟に会えなかったのは残念ですけど、空からの思いがけない給水でした。

pompomさんのエイド、演出、タイミングとも最高でした。別のグループに声をかけたり、ハトとの格闘があったとは。。。大いにリフレッシュさせていただきました。ほんとにありがとうございました。

(小声で)「二の腕細くなったじゃな〜い」と言ってもらえて、元氣でした。がんばるぞー。

皇居ランのほうは、雨に降られず帰社&帰宅できましたでしょうか？30&50キロ、お疲れさまでした。

52865

一夜明け、良い天気ですなあ。

マハロ菊池
2005.5.16

玉川参加の皆様お疲れさまでした。
昨日の天気は一体何だったんでしょうね？代々木公園の雑木林の中で雷に打たれた可能性のある方がいたそうです。

今日は足は何ともないですが、腕が軽い筋肉痛です。普段から腕立てや腹筋もしないとなあ。

アロハさん、追加メール受け取りました。鎌倉パンフ用意いたします。

pompomさん、タイツスタイルで見たい目はそこそこのランナー集団なんですけどね。来年はぜひ走ってみてください。

ホノるるさん、徐々に走る時間を増やして行って、御参加ください。

52866

玉川上水お疲れ様でしたその12

ショープン
2005.5.16

帰宅後に書かれたと思われる会長からはや13時間ほどたつてのカキコミ、どんじりのようですね。

参加されたみなさま、私設エイドでもてなしていただいたpompomさま、ほかにかけていただいた代走会のみなさま、おかげさまで昨日のマラニックは大変楽しかったです。

落雷で重傷、新聞で読みました。かつて入間川でもジョギング中に落雷で命を落とされた方もいたとか、やはり天候の変化には気をつけないと楽しいはずがとりかえしのつかないことになっちゃいますよね、銭

湯についた直後には晴れてきましたが、賢明な選択だったのだと思います。

また、たのしくお会いしたいものですね。みなさま、ありがとうございました。

52867

玉川上水お疲れさまでした

玄米
2005.5.16

楽しそうで良かったですね。
次のチャンスには是非参加させてください。

昨日はおいらは皇居6週で4週目から地獄でした。何が地獄かってマハロさまの言う通り同じところをぐるぐるにもう我慢できなくて・・・修行みたいでした。「是を10週って・・・凄いなぁ～」と思いつつ最後の最後までバナナ食べてました。終わったら塩の結晶が体にキラキラしてました。現場の違いで「稲荷湯」には同僚が行きました。いいなぁ。

52868

玉川上水お疲れさまでした。

ひさちゃん
2005.5.16

昨日はお疲れ様です。多くの会員の方に初めてお会いでき、いろいろ思い出になりました。小金井公園からの参加で、残り20数キロ？完走したかったのですが、突然の雷雨では仕方ありません。スーパー銭湯に着いた時はほっとしました。マヒナドルりこが会員であるので格安で入場できたのが、嬉しかったです。ありがとうございました。今回途中中止でしたので、また、この企画をお願いします。

52869

玉川上水お疲れ様でした(15?)

かみの
2005.5.16

小金井公園からの参加でしたが、15kmの間にいろいろなドラマがありましたね。つくづく東京とは思えないコースで、木々が晴れるときは日差しを、雨のときは雨を遮ってくれるのが嬉しいですね。どしゃ

降りるときはさすがにどうしようもないですが・・・
雨には結構慣れっこですので、昨日は最後まで楽しかったです。

前半にはpompomさんのエイドサプライズ(?)があったそうで、とても羨ましかったです。でもさすがに今の状態ではフルコースは走れなかったしなぁ・・・

52870

玉川上水ラン 西武立川まで

C.C.レモン
2005.5.16

参加の皆さんお疲れ様でした。後半の参加でしたが着替えも持たず参加してしまい、豪雨の中を皆さんが拜島までエイヤッ！とスタートした時点でひとつ手前の西武立川駅から帰宅しました。ご挨拶できなかった皆さん失礼しました。

次回はしっかり準備して(着替え&鍛錬)参加しなくては。ばらだいむさん、私も次回はフルコース完走目指します。

52871

玉川上水の上水の意味は？

アロハ幸満
2005.5.16

そうですね・・・飲料水ですね。

ここで質問ですが、次の似た言葉の意味は何でしょうか？

- ①中水
- ②下水
- ③汚水
- ④雑水
- ⑤湧水
- ⑥排水
- ⑦真水
- ⑧純水
- ⑨菊水
- ⑩真水
- ⑪入水

以上
ご存知の方は、凄いです。

52872

わたしは⑧に一票ですが

ショーブン
2005.5.16

テレビのサブリではないですが、ほかは安心しておいしく飲めません、やっぱり⑧ですか。缶入りにはたまに駅などでお世話になります、飲み会行く前に勢いつけるときとかね。そういえば缶に入った以外を見たことないかも。

ところで、アロハ様、ホブロン様ほかみなさま、ホノルルマラソンにツアー組んでいくっていう本題なんですけど、実際にくらくらいかかるのですか？一家でいく人、一人で行く人、いろいろでしょうけれども。。

以上、ホノルルマラソンというキーワードで検索した場合に上位に出そうキャンペーン開始ネタです。

52873

玉川上水お疲れ様でした(X)

まさコナビール 3 2 8
2005.5.16

玉川上水ラン、参加者の数も多かったようで、無事終了、お疲れ様でした。

ついでに、私も参加したことにしておいてください(^^)

52874

布教活動中

マヒナドルりこ
2005.5.17

数日前マハロさんが告知されていた、高齢者健康マラソン大会を、ン10年前に青梅10Kを1度走ったことがあるという知人に勧めるべく、長距離教室のスピードトレーニングハイライト、サーキットトレ+1000mX3~5本にお誘いしてみました(鬼)。

早めに待ち合わせてトラックを軽〜く歩き、念のため血圧測定をして

もらったら、上が220で、「走るのはダメ！」と言われてしまいました。残念。大会の出場資格にご本人は、「ずいぶん高齢者対象なんだねえ」と不満顔でしたが、参加費1000円ですしね。今からぼちぼちがんばれば上位入賞のチャンスかも！と勧めておきました。(ほんとは60代選手なんて、強者揃いでしょけどね。ナイショナイショ)

さて、本日の試し履き。アディゼロLT貸して！と言ったらレディスサイズはありませんでした。代わりにアシックスの試し履きが今日から始まったので(オハナレーサー、GT2100NY、ターサー)、オハナちゃんて走ってみました。ホノルルマラソン走るなら、やっぱりオハナレーサーが気分かも(←これもホノルルマラソン検索キャンペーンの一環です)。

ちなみに試し履きキャンペーンはアディダス、アシックスとも今月いっぱい続くそうです。25日あたりから駒沢体育館内のショップでも(一部モデル)借りられます。

オハナちゃんと走る1000m走、今日も4分30秒を切れず。会長～！足は右、左、右、左、腕は足と逆ってこといいんですよねえ？と根本から問い直してみたい感じがしますが、2秒だけ自己ベスト更新しました。LSDの翌日だから上出来？
筋肉痛はないけど、リュックで擦れた肩のあたりがひりひりします。

52875

間一髪セーフ！

ライナ・キミコ
2005.5.17

困った君が本日いらっしゃいました。もし昨日来ていたら、あの濡れ鼠状態でお風呂に入れなかったかと思うと(しっかり張り紙がしてました)、本当にグッドタイミング！

筋肉痛は思いの外、ひどくありませんね。でも膝は来てます。あと1ヶ月ですが、筋トレしないと...

ホノルルは、少しずつ貯めようかと始めたのもまた使い込んだじゃいませ。国内レースだけでも結構掛かるんでいつまでも貯まりませ〜ん。スキーがウルトラ止めないとキリがないなあ。

52876

北海道マラソンツアーは

マハロ菊池
2005.5.17

結局うちは夏の家族旅行を兼ねることになりまして、家族の皆様は北海道マラソン当日は当然おやじの応援などせず、富良野-美瑛バスツアーです。2泊3日4名1室一人41800円・朝食付き(opツアー別)であります。

ライナさん、私も1月に始めた100円貯金を使い込んでしまって0円です。

マヒナドールさん、高齢者マラソンは「ねんりんピック」というやつので予選会も兼ねていて、成績優秀者はこの大会の次は「全国」です。今年は福岡開催、来年は静岡です。下記URL。

まさコナさん、どうも。あと7kmだったんですけどね。大雨でしたよ。

ショーブンさん、このノートブックは1年毎にPDFにしないとgoogleの検索対象にならないんですよ。ホノルルツアーは個人申込みで12万円位だと思いますね。本当に代々木RCで団体扱いにするかは今後の検討課題ですなあ。スケジュールやホテルのランクなんかも色々ですからね。

アロハさん、他にも湯水、活水、汽水、減水、源水、湖水、死水、節水、疎水、治水、撥水、破水、飛水、保水など、水に関する言葉は多いですなあ。水は大事ってことですね。

C.C.レモンさん、かみのさん、ひさちゃんさん、お疲れさまでした。後半からだ短い距離で終わってしまって残念でしたね。また来年やりますが、ああいう感じの良いコースなのでぜひまた走ってみたりしてください。

玄米さん、皇居お疲れさまでした。そちらは雨の前にフィニッシュでしたか。良かったですね。

<http://www.nenrin.or.jp/center/pic/>

52877

で、今週末は

マハロ菊池
2005.5.17

箱根芦ノ湖ハーフマラソンにzakiさん。

ふれあい健康マラソン&ウォーク(10km)にマヒナドールさんが出場ですね。

頑張ってください。

52878

玉川上水で重症に！

ばらだいむ
2005.5.17

日頃はジムのトレッドミル、玉川上水は別世界で楽しかったですよ〜。でもそれで重症に、もしかしたら夏のどこかの大会で再会できたりして。

会長のブログ「さらにランニングが楽しくなると、生活の中心にランニングがあるみたいな気分になってきます。走るために生きているみたいに感じるようになったら重症でしょうね。」の症例からはどうもランニング依存症の重症の初期段階ってとこでしょうか？

52879

ノートブックはキャンペーン対象外なのでね

ショーブン
2005.5.17

ふうむ、なるほど。会長が2003年にかかれた代走会のなんてだろ〜、がホノルル+ランニング、の2ページ目にきますが(グーグル)、このノートブックではホノルル用語のお百度を踏んでもちっともヒットしないわけなのでね。

すこしでもツアー費を安くするために、ロゴバシバシ貼ったユニフォーム着るとか、1年前からなにか試飲試食し履きしてその結果をホノルルで出す、っていうスポンサー探とか!?この際、新しくできたという第三のランニング雑誌に企画モノでもちこんでみるとか。。。かつてトライアスロンジャパンというランナーズの姉妹誌でもレースに出るまでのコーチング+練習記録に素人がその身を投じるという実験企画(チームTJ)があり、応募した友人が見事連載されてどどん上達したということがありましたよ。われわれはたらたらが身上なので、そういう主旨に沿ったスポンサーを探し出すほうが困難でしょうかね。

まあ、各自が毎日100円いまからためて9万5千円くらいですか、そのほうが現実的ですなあ。わたしの場合、帰宅ランしたら浮いたバス代を貯金箱に入れる、ってとこですなあ。

52880

今年も参加します・・・'05ホノマラに

アロハ幸満

2005.5.17

代走会から'05ホノルルマラソンに参加される会員の皆様もかなり多いようですね！

私の場合は、個人手配で参加します。

エントリーは、早めに日本事務局で手続きを行い、宿と航空券はツアーとしています。

オフィシャルツアーより個人で手配すれば安くはなります。

さらに、出発を大会前日の土曜日で5日間コースにすると格安ですな！

ちなみに、今年参加する代々木RC会員の皆さんとツアーを組んで一緒にしませんか？

基本は、6日間としますが？

どなたかいらっしゃいましたら、お知らせ下さい！

過去9回参加実績をもつアロハでした！

52881

もうホノルル？

ラナイ sato
2005.5.17

ですか？早いんですね。

玉川上水チームは雨・雷大変だったみたいですね。再挑戦がある場合には「参加したいなー」と思っています。

皇居も雨・雷きました。でも、私はゴールして着替えて「稲荷湯」さんに向けて移動中で、稲妻が光ったときにはビルの軒先みたいな場所に避難し、土砂降りをやり過ぎたので、ほとんど濡れませんでした。稲荷湯さんもめっちゃ込みということもなく良かったです（マヒウリさん、情報ありがとうございます）。お風呂をでて番台のまえで「ぐびぐびっ」として外に出たら神田祭の御神輿がちょうど帰ってくるころでした。たぶん、御神輿かついだ人たちが「これから入りにいくんだろーなー、タイミングも良かったな」と思いました。

さて、チャレンジ皇居マラソンですが、玄米さん、お疲れ様でした。地獄でしたか。そうですか・・・。

私は、10週（50km）でしたが、レースというよりは、7月の「くりやま」に向けて長い距離のトレーニングをしたかったということで参加したわけです。長い距離走ろうと思うと、給水やエネルギー補給が心配になるわけです（子供に何時間もつき合わせるわけにもいかないので）が、大会に出れば、給水（今年はボカリもありました）もバナナとかも準備してもらえらるし、自分は走るだけですな。楽ですよ。あっ、Tシャツももらいました。もっとも、参加費払っているわけですけどね。

レース後、いまのところ、筋肉痛も膝とかの痛みもなく快調です。銭

湯行っのマッサージ、Goldwinのタイツ、レース後のアンメルツワールドスプレー、アミノバイタルスーパースポーツ、シトリックアミノPROといういろいろ試したので、要因分析はできていませんが・・・。

昨日今日と北海道・千歳に出張してまして、書き込みが遅くなりましたが、千歳は寒かったです。今日の10時ごろで5度でした。吐く息が白くなりましたから。千歳に入ったお店には、JAL千歳マラソンのポスターが張ってありましたね。

次は、飛翔・千葉ウルトラマラソンです。また、グルグル（周回）です。

52882

週末10K出走決定！

マヒナドルりこ
2005.5.17

先ほど昭和記念公園でのふれあい健康マラソン&ウォーク事務局から連絡があり、10Kの伴走が正式決定しました。今回は、これまで伴走した中で（といってもまだ3回目ですけどね）一番速い選手のようにです。例によって代走待機中でしたので、当日ぶっつけ本番で走ります。今回は前日にも講演会があるので、泊まり込んでの参加です。

火曜日は休足日なのですが、なんだかどきどきしてきたので、軽く近所をぐるぐるしてきま〜す。

52883

お待たせしました。鎌倉パンフ

マハロ菊池
2005.5.17

用意できましたので、参加御検討ください。

なお、今回は人数に制限がありますので、定員オーバーの場合、会員番号の若い順に優先するなど、その辺のルールはナビゲータのアロハさんにお任せいたしますね。では、参加希望の方はノートブックに御記入ください。

マヒナドルさん、伴走の代走なんですね。名前からして代走会って感じですからなあ。

ラナイさん、お疲れさまでした。

うーん、なんか皆さんのブログを見てても、早く玉川兄弟に挨拶したいという、「玉川上水リベンジラン」の早期開催の要望がありそうです

なあ。

アロハさん、いつも1泊3日で行ってるってわけじゃないんですね。安心しました。

ショーブンさん、バス代貯めると結構な額になりそうですね。

パラダイムさん、重症ですかあ。1日3回食後30分以内にヤンナーズを服用してください。お大事に。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/2005kama.pdf>

52884

鎌倉歴史街道マラニック参加表明！

ヒロ児玉
2005.5.18

大河ドラマ「義経」で今旬の古都鎌倉や、学生時代よく遊びに行った江ノ島を走りながら堪能したいし、地獄の鍛練じゃなさそうなんで^^)宜しくです。アロハさん人数制限なんて言わないでオールOKでどうですかね？玉川も人数多かったですけどグループに分かれて問題なかったですよ。

マヒナドルリーダー、速いランナーの伴走は大変そうだけど、千恵子門下生だから頑張ってください。

ラナイさん、チャレンジ皇居10周お疲れさまでした。飛翔千葉は18周ですから「くりやま」への精神力鍛練になりますよ。楽しんでグルグルしましょう^^)。

52886

末期症状は出ておりません

ばらだいむ
2005.5.18

処方箋はもらってないのですが「ヤンナーズ」効きますかね〜私の生まれば山口市の瑠璃光寺から1kmの日赤で実家は湯田温泉から1.5kmのところなんです。

「玉川上水リベンジラン」で玉川兄弟の像までたどり着けたりしたら、末期症状が出るのでないか心配で眠れません。おっと早く寝ないと。

>CCレモンさん

今回はフル完走行きましょ

52887**「玉川上水リベンジラン」は**マハロ菊池
2005.5.18

もし、何名かでも希望者があれば、
5月22日（日）午前9時30分JR三鷹駅出発
休憩しつつ走り、
午後1時30分ごろ玉川兄弟前到着予定
2時30分フレッシュランド西多摩で入浴
4時ごろ現地解散
なんてのも良いけど、私は毎週だと奥さんに怒られそうだしなあ。

パラダイムさん、末期症状かどうかは患者さん本人には判らないものです。秩父が近いようで療養には最高の環境ですね。お大事に。

ヒロさん、では鎌倉1人目です。昨日MSNメッセージ試しにログインしてみたら、なかなか面白いですね。

先に「参加しますよ」とおっしゃっていた方もいちおう再度御記入ください。

52888**母さん、ぼくも参加していいのでしょうか？**ショーブン
2005.5.18

大仏のひざもとをかすめ、♪七里が浜の磯づたい～、♪江ノ島がみえてきた、でしめくくりはお風呂ですね。訪れたことのある場所同士が、このマラニックで点から線につながり、完走で鎌倉の地いっばいの面へと自分の感覚がひろがることを期待しちゃいます。アロ八様、会長、ここに参加意志表明する次第であります。

ちなみにあたくし、会員番号66番、新参ですなあ。。。選にもれた場合勝手にあとからついていく（笑）わけにもいきませんか？

だれよ、あれ？新参ものだな、フォームもなってないし、かわいそうに。なんてね。

52889**鎌倉コース図修正します。**マハロ菊池
2005.5.18

天園峠の茶屋まで同じコースを往復する形になっていましたが、鎌倉から北鎌倉まで鎌倉アルプスを反時計回りに廻るコースとなります。そのうちデータも修正いたしますが、とりあえず先にお伝えします。まあ、どちらにしるあのサイズの地図では正確に細部まではかけませんので、細かいところは御了承ください。

ショーブンさん、2人目です。とりあえずね。

52890**母さん、ぼくも参加していいのでしょうか？②**コスメル前村
2005.5.18

鎌倉歴史街道マラニック参加希望です。
玉川上水では三鷹で脱落してしまったのでその後が分かっておりませんが、劇走チームとピクニックチーム等に分けスタート時間をずらしてゴール前くらいで合流する等どうでしょうか？ Londonマラソン3箇所スタートの変形版です。企画立案、Pノソ作成、当日仕切り等会長、アロさんにまかせっきりで申し訳けないので会員No.74新参会員などに振っていただければ良いと思っています。

52891**脳神経系話題をひとつ**ショーブン
2005.5.18

並走中のブログに書き込んでから、(今日のお題はマラソンと幸福感ですが)脳内麻薬についてふらっとブラウズしていたら、こんな文章をみつけてしまいました。わりとさっと読めます。末尾の35を01にしたら第1章が出てきました。ほかにもいくつか覗いてみたら、ユーモアもあって楽しい文章です。

<http://www.med-doctor.info/brain/35.html>

走るみなさまにもお読みいただくと、面白いかな、と思いで紹介しませぬ。

52894**母さんと、呼んでもよろしいのでしょうか？③**アロ八幸満
2005.5.18

W&Aからですが、ヒロミチさんが鎌倉歴史街道マラニックに参加表明致します！
よろしくお祈いします。

52895**鎌倉歴史街道マラニック**wiwi
2005.5.18

参加希望いたします。
玉川上水ランのあと、またまたさぼってます。
ひとりだとさぼってばかりなので、みんなで走れるこういう機会はとっても楽しみなんです。
とりあえず、次はヒロさん、ラナイさんと”グルグル”の予定です。

52896**鎌倉はやめときます。**まったか。
2005.5.19

楽しみにしてたんですけど、やっぱり足が。(笑)
今月末の千葉飛翔に出るのを最後に北丹沢までランはしばらく休みますです。(^^;)

>wiwiさん

ちなみに私も千葉飛翔に参加しますのでよろしくです。

52897**結果が出てきました。**ゆり
2005.5.19

ISCI Raod Raceの結果が出ました。PBは更新、目標タイムには6秒及ばず。

トラック競技でないから5000mでないけど、記録しました。
今回は30分台までしか計測してもらえなかったようです。危ない危ない。

52898

鎌倉コース図修正しました。

マハロ菊池
2005.5.19

コスメルさん、wiwiさん、ヒロミチさんと5名です。いちおう残り5名ですね。距離はだいたい28km位だそうです。

ゆりさん、レースお疲れさまでした。5kmのタイムを10倍するとマラソンの目標タイムになるそうですよ。

まったか。さん、ランも良いけど水槽の世話も大変ですなあ。

wiwiさん、さぼっている割にはすごく走りますよね。4人でグルグルしてきてください。

アロハさん、拝観料ってほしいくらい掛かりそうなんですか？必ず拝観しないと通れない場所もあるんでしょうかね。

ショーブンさん、運動と脳って面白いですよ。

コスメルさん、参加希望者が多数の場合は何か考えましょう。最後の部分を合流するというのはグッドアイデアですなあ。

52899

なるほどぐるっと廻るのですね

ショーブン
2005.5.19

鎌倉って最近子どもが遠足で行って、お土産に小さい大仏像を買ってきたんですよ。で、大仏っていつ建ったのさとか調べてみたら、このサイトも便利のようですね。東慶寺、駆け込み寺のはじめはここなのですね。

<http://www.kamakura-burabura.com/>

ほかに通なサイトがあればどなたか教えてください。よい子は予習するのであります。

アロハ様、拝観料は150円から高いところで300円、おおむね200円って感じみたいですね、2000円もあれば足りるのでしょうか？ご指南ください。

52900

天国行きの鎌倉歴史街道マラニック情報！！

アロハ幸満
2005.5.19

今月21日(土)に、再度鎌倉を試走してまいりやす！！

でも、足に優しいコースですし、花めぐりと寺巡りそして江ノ島稲村ガ崎の海ですから・・・女性向けのマラニック大会ですよ！！

52901

W&A定員枠があります！！

アロハ幸満
2005.5.19

鎌倉歴史街道マラニックの定員枠の件ですが、参加希望者多数の場合、W&A定員枠をアロケイトしますのでご心配無用です！！
でも、そんなに、参加希望者がいるのでしょうか？

52902

母さん、天国のジェーンに会いに行くよ。

マヒナドルりて
2005.5.19

ワタシも足にやさしい女性向きのマラニック、参加させてください。後ろからぼてぼてついていきます。o(^-^)

52903

鎌倉歴史街道マラニック情報②

アロハ幸満
2005.5.19

今回のマラニックは、女性には最高のロケーションですよ！

例えば、名月院の紫陽花なんか、綺麗ですね。

大学20代に、二人で歩いたコースであります。
その女性とはその後どいなったのですかとお尋ねでしょうか？

ふいふい。
内緒であります・・・

青春してた鎌倉アルプスそして、銭洗弁財天から極楽寺さらに江ノ島は暑い季節を予感できるでしょうね！

距離は28*弱で、手頃な距離です。一番高い山？でも標高200m未満ですよ。

>マヒウリさん
参加ありがとうございます。鍛練の成果を期待しております。

>wiwiさん
鎌倉の山々と寺そして花を巡る満足できるコースです。

52904

きょうもさぼり

wiwi
2005.5.19

なんだか一日中テンションが下がりがっぱなしで、ぼーっとしたまま一日が終わってしまいました。体が疲れているわけでも、眠いわけでも、おなかが空いているわけでもないのに。あ～あ。ぜんぜん走っていないなあ。

マハロさん、私はサボってばかりいる割には長い距離を急に走ったりしてるので、あちこち故障したりするんですね、きっと。
”コツコツ”地道に”という言葉は私の辞書にはみあたりませ～ん。懲りないヤツです。なかなか週末ランナー返上でできません...

それにしてもはやく鎌倉走りたいなあ。アロハさん特選のコース、とても楽しみです。

まったか。さん、ぐるぐる、こちらこそよろしくお願ひいたします！

52905

鎌倉マラニック参加したいのですが

sakura
2005.5.19

先月入会したsakuraです。おひさです。
鎌倉参加してみたいのですが、みなさんどのくらいのペースで走られるんでしょうか？私みたいなゆっくりランナーでも大丈夫ですか？

マハロ菊地さんブログにコメントいただきありがとうございました。

52906

よい子の鎌倉予習

マヒナドールうりこ
2005.5.19

明日発売の「散歩の達人 6月号」(交通新聞社 580円)が鎌倉・江の電特集ですね。

あら、タイムリー。
サイトはまだ5月号ですけど。

sakuraさん、
えへへ、私たち、だいたい同じくらいのペースみたい。ゆっくり、ぼつり行きましょ〜。

参加人数が増えて、コスメル案の最後で合流っていうのも楽しそうですね。私、玉川上水ランの時のマハロさんの「ハードゲイ集団が黒革ランパンで『はーい、ど〜も〜！おまたせー』妄想が頭に焼き付いて、途中合流を想像するだけで笑い転げてしまいます。フウオー！

(散歩の達人)

<http://www.kotsu.co.jp/magazine/sanpo/index.html>

52907

鎌倉歴史街道マラニック情報③

アロハ幸満
2005.5.20

鎌倉マラニックは、競走ではありません。まあ〜まったりと、一日を走ったり歩いたりで過ごす大会ですな。ですから、ペースも遅い分、鎌倉の風と匂いを感じて頂きたいものです。

団体扱いにすると、寺巡りでの拝観料金が割引になります。それには、参加者を最低10名は確保しなければなりません。

> s a k u r a

大会の趣旨は、そんな訳でありますから大丈夫ですよ！……………て、10*位は走ったり経験ありますよね？

52908

> s a k u r aさん

アロハ幸満
2005.5.20

↓「さん」が抜けていました。申し訳ありません。

> s a k u r aさん

楽しい一日になりますよ！ぜひ参加して下さいな！(^-^)

52909

木曜日は

マハロ菊池
2005.5.20

金曜日がジム休みなんで走りたい日なんですが、アタックNo.1をついつい見てしまって走れません。来週はついに大阪寺堂院の八木沢三姉妹(香・静・桂)の三位一体攻撃との戦いですなあ。

鎌倉は、sakuraさん、マヒナドールさんでここまでで7名です。

アロハさん、100円玉は用意していったほうが良さそうですね。

マヒナドールさ〜ん、フウオー！

って、バク天見てないと分かりますよね。なので下記URL参照。

sakuraさん、ゆっくりなんで大丈夫です。横浜からだに近いですよ。

wiwiさん、鎌倉は天気が良いといいですなあ。私は鎌倉アルプスとピーチラインが楽しみです。

ショーブンさん、予習は大事ですよ。

http://blog.livedoor.jp/cdj_1000mk2/archives/17919282.html

52910

ありがとうございます！

sakura
2005.5.20

みなさんよろしくお祈いします。

鎌倉は八幡宮と大仏くらいしか見たことないのですっごい楽しみです。12日に順延になってしまうと参加できないので、ぜったい晴れて欲しいです。

52911

シルバニアファミリーみたいだなあ

ショーブン
2005.5.20

会長の鍛錬記最新作、さらりとした筆致かわらすさすがですなあ。みなさんもぜひお目通しください。くすっと笑えます。

かえすがえすもpompomさんの給水所には感動でしたなあ。エイドする側やボランティア側に回ったことはまだなくて、レースではかっこよく紙コップを捨てることばかり考えていたのですが、紙コップを並べる苦勞もちらりと考えたのでした。

アロハ様、拝観料の団体割引、実現させましょう。少し足りなかったら現地で「団体になりませんか？」と調達しましょう(されたらどう思うかな?)いや、やはりいま、鎌倉に参加するかどうか迷っている皆様、どどと参加ご表明ください！

52912

参加します。

マカハ
2005.5.20

玉川で痛くなった膝は火曜日には直ったみたいで、ほっ。脛は少し違和感があり、ここはちゃんと治さないと慢性になるらしいので、走るのやめてジムです筋トレ&バイク。バイクって物足りないけど汗でますねえ。ちゃんと心臓には負荷かかってんのかなあ。で、かなり不安ですが鎌倉、さ、参加させていだきたく存じます。

52913

鎌倉歴史街道マラニック大会情報④

アロハ幸満
2005.5.20

お勤め寺巡り編

古都・鎌倉には、大小多くのお寺があります。

アロハの個人的見解により、お勧めのお寺を紹介致します。
勿論、鎌倉歴史街道マラニック大会には、拝観するお寺でもあります。

● 明月院（めいげついん）★★★★

：拝観料 300円

近年、美しいアジサイの寺として有名。

● 東慶寺（とうけいじ）★★★

：拝観料 150円

縁切寺法で女性を救済したことから「駆け込み寺」や「縁切り寺」として名高い。

● 瑞泉寺（すいせんじ）★★★★★

：拝観料 100円

五万坪の広大な境内をもつ瑞泉寺。谷戸の奥深い所に佇む花のお寺。必見の価値あり。

● 浄智寺（じょうちじ）★★★★★

：拝観料 150円

総門の手に鎌倉の十井のひとつ甘露の井あり、苔むした石段をあがると中国風鐘楼門、その先に雲華殿と呼ばれる仏殿がある。また、七福神の布袋様が祀られている。

以上

追記

訪ねてみたい他のお勧めするお寺がありましたら、教えてください。

高德院（鎌倉大仏）は拝観された方も多いと思います。今回は、寺外から参拝しましょう!!!

また、鶴岡八幡宮では、ご賽銭をご用意下さいね!! 特別な拝観料は必要ありません。

そうそう!! 忘れていましたよ。鎌倉アルプスの最高峰である“太平山”の標高は、何と・・・159mです。かなり低い!!

それから、参加資格ですが、10歳以上走れる方を対象に致します。

52914

ウルトラマンもすなるブログといふものを～

マヒナドルりこ
2005.5.20

さるもしてみむとでするなり。さるまねです。リンクとかいろいろこれからですが、ぼちぼちやっていきます。きゃー恥ずかしい。

鎌倉歴史街道マラニック、楽しみです。

今朝はちょっと思いつきで早起きして、ひと足おさきに(?)大仏様にご挨拶ランに行ってきました。なかなか楽しかったです。週末鍛錬レポにまとめますね～。

今朝の日経文化で、よこはま動物園ズーシア園長の増井光子さんが「乗馬マラソン」のことを書かれていました。乗馬のウルトラマラソンっていうのもあるんですね。おもしろ～い。

(増井光子さん)

http://mbs.jp/portraits/portraits/2003/2003_12/m.masui.html

(ブログ)

http://blog.livedoor.jp/mahinadole_uriko/

52915

とてもいい天気で光ヶ丘公園2時間走

マハロ菊池
2005.5.21

今日は半そで、半タイツで非常に気持ちのいい朝でありました。梅雨に入る前の1年でも一番走って楽しい季節であります。

マヒナドルさん、早速試走ですか。さすがですなあ。ブログも楽しみです。

アロハさん、50円玉も要りません。

マカハさん、ええと、ここまでで8名ですね。私とアロハさんで団体さん扱いはクリアですな。

ショーブンさん、そのうちボランティアっていうのもやってみたいですな。

sakuraさん、私は鎌倉大仏すら観たことありませんから。たのしみですな。

52916

ええ・・・

アロハ幸満
2005.5.21

おおお～(° 〇 °)

>菊池さん

鎌倉大仏はまだ、拝観したことがないんですか?(驚)

鎌倉観光の定番なんですけど・・・

では、大仏のある高德院にも寄り道しますか?

52917

みんな駆けてるのかなあ

ショーブン
2005.5.21

ほんといい天気ですね。あたしゃ、工場の窓から秩父の山並みをみておりますよ。武甲山も見えます。

来週の日曜はピークハントですねえ、あの山並みのどこかに棒の峰があるのかなあ～、毎年恒例のようですが皇太子さまも先週でしたか登られたそうですね、おかげで山道が整備されるのだと去年の大会で聞きました。

さあ、今年ではんぶらをいただけるのでしょうか?参加されるみなさんとお会いするのも楽しみです。

今日は帰りは車なので光ヶ丘に寄ってはいかがかなあ?会長は朝済ませてしまったのですね。もう一回どうですか?7時半すぎには周回はじめてます(笑)

52918

19時半ですね

かみの
2005.5.21

>ショーブンさん

光ヶ丘公園ですか、私のホームグラウンド和光樹林公園から3kmちょっとで行けるので伸びない足を伸ばして行ってみようかなあ。でも始めて行くのでコースが分からない・・・

ところで光ヶ丘は19時過ぎても暗くないのでしょうか?(和光は真っ暗)

52919

四万十川の受付がもうすぐ始まります

ラハイナ・キミコ
2005.5.21

・・・ので、ヒロさん、宮古島はお預け...ってことで。でもサロマ

で歩かずに完走出来たら、考えちゃおうかな？

玉川上水で走り始めから、右のアキレス腱に違和感が（というか、長野も膝や膝上の他にそこが痛くて歩いた）あったんですが、昨日の帰宅ランもイマイチでした。マッサージ行きたいなあ。自分でしっかりストレッチすれば良いんだろうけど。

52920

午後はジムで

マハロ菊池
2005.5.21

ステアマスター 15分にプール15分、アクアゾーン15分に風呂15分でした。極楽、極楽。

ラハイナさん、早くも四万十ですね。今年で3回目ですな。1年は早いなあ。

かみのさん、光ヶ丘は街灯があるので、大丈夫ですよ。1周3kmなので足を伸ばすと9km距離が増やせますね。樹林公園は夜は暗くて怖いんですけどね。

ショーブンさん、7時は夕食タイムなので無理ですな。今夜は焼き肉だし〜。トップページのタイトルいじったから、グーグルで「ホノルル ランニング」でトップ表示ですな。ただ「ホノルルマラソン」だとなかなかですなあ。

アロハさん、私は鎌倉は車で通った位しかありません。江ノ島は1回行った記憶があります。七里ヶ浜は20歳の頃ホブロンさんと初日の出を見に行き行って渋滞に巻き込まれたなあ。

52921

今日はほんとにいい天気でした。

zaki
2005.5.22

そのお蔭で今回参加した箱根芦ノ湖ハーフマラソンは左に富士山、右に芦ノ湖なんてすごい景観に感動してきました。併せてコースもすげえ〜と驚嘆してきました。ぜんぜん平坦なところないんですけども。キロ6分以上かかって上り、キロ3分台で下りなんてしてたら足腰ボロボロ。でも帰りには参加賞についての割引券で小涌園ユネッサン&森の湯で湯治してきました♪

都合でなかなか代々木RCのイベントに参加できず残念なのですが、とりあえず一人でコツコツたらたらやってみよう。

52922

曇り空、大泉中央公園トラック走など。

マハロ菊池
2005.5.22

今朝は短め1時間走でしたが、午後はサッカーペルー戦なので午前中にジム行ってきますかね。あ、シューズも洗わないとなあ。

北海道マラソンも24日までが申し込み期限ですね。今年は参加枠増えたからか、まだいっぱいになっていないようですね。

zakiさんお疲れさまでした。厳しいコースの割には良いタイムだったみたいですね。箱根で温泉も良いですね。

52923

北海道マラソン締切迫る！

アロハ
2005.5.22

NYCと真ん中マンハッタンにW&Aと代走会のフラッグが風になびく夢を見た！ついに、アメリカ本土に上陸ですな！アロハは、二度目のニューヨークシティマラソンに参戦です。

ところで、菊池さん！
鎌倉大仏は生は見てなくても、画像なんか見たことありますかね？

52924

昼寝の後

ホノる大木
2005.5.22

今日は小雨がぱらついてる中をたらたらと木場公園の中の周回コースを走ってきました。準備運動を含めて約1時間くらいです。普段仕事で重量物を持ちたりしている関係で腰を痛めたら仕事にならないので、距離を伸ばしたいのですがなかなかといったところです。みなさんのようにタフな筋肉がついていれたいのだが……。悩むところです。誰かいいアイデアがあったら教えてもらいたいものです。あーあ

52925

四万十川UM(仮)抽選

ホアロハこじろう
2005.5.23

・・・とりあえず申込みしました。もし抽選に通ったらレンタカー+テント泊の格安旅行になりそうです。まあお風呂はスーパー銭湯があるしね。遠征も節約、節約。この大会はいつ無くなるかわからないような状況（財政難？）らしいので、出場できる時に参加しておかないといけな大会ですね。

52926

本庄-早稲田100kハイクだって

ショーブン
2005.5.23

土曜の夜はなぜかあちこち車が混んで、和光あたりで8時を回っていたので光が丘には行かず（かみのさん、探してくれていたらゴメンなさい！）できのうその分合わせてじっくり3時間超たらたら走ったのですが、まあたくさんいたのが、表題の催しの早大生らしきわがもの。魔女の宅急便やらピカチューやらアニメコスプレの輩も何人もいたのですが、みな様に楽しそうではなく、足をひきずるように、なかには靴めいじやったり、コンビニの前で寝転がってたり。（80kmくらい歩いてきたんだもんね）

それにしても100km歩くってきつそうですね。一昼夜かかるんだろうなあ。若者だからできる思い出づくり（！？）、おじさんにはカラダに悪そうだけど、いつかはシマントのような100km走りたいって言うからには歩けないと走れない？来年参加するか？うそうそなんて、横目でみながらすれ違ったのでした。

第43回とゼッケンに書いてあったので年中行事なんですね、本庄と早稲田は付属高校ができる前からつながっていたってことなんじゃないか？謎です。

52927

連日寝過ぎ

マハロ菊池
2005.5.23

土日とも夕食後夜8時には眠ってしまい連日9時間睡眠で、背中が痛くなったのは寝過ぎなのか、背筋が疲れ気味なのかどっちなのでしょうね。太り過ぎという見方もできるが・・・。

ホアロ八さん、抽選があるほどの人気大会でも財政難なんですか。大変ですね。でも、毎年行くほうも財政的には大変ですよ。

今日は「四万十川ウルトラ」ってググるとラハイナさんのレポートがトップですなあ。

ホノるるさん、腰は大事ですよ。私は過去にギックリ何度もなりましたが、走るようになってからは安定しております。

アロ八さん、今年NYCM参加ですか。良いですなあ。鎌倉大仏テレビや写真では当然見たことありますから、べつにお寺には行かなくても良いですよ。

ショーブンさん、学校行事で全員参加だと辛いですよ。

52928

生大仏は必見です・・・

アロ八幸満
2005.5.23

マハロさん
せっかくの、鎌倉ですから生大仏は拝観しましょう！
なかなか、境内に敷かれた玉砂利を歩きますと、心が癒されますよ！

52929

いえいえ

かみの
2005.5.23

ショーブンさん、いつか行こう行こうと思いながら行っていなかったので、良いきっかけにさせていただきました。来られたとしてもお会いするのは難しかったと思いますので、お気になさらないで下さいね。何やら自分の名前が出てきてお恥ずかしいマヒナドールさんのグッズ紹介を拝読、ウチなどは普通のバンドエイドすら高いといって安物を使いつづけておりますが、簡単にはがれるし、つけてない方が速く治るくらいで、改めて安物買いの何とやらという言葉を実感します。めったに使わないし安いのでいいやと思っても、実際に使うときはもっとしっかりしたのが欲しいと思ってしまうんですよ。

52930

富士フェスタ 走ったとです！

ダディさえき
2005.5.23

名簿にヒトキワ輝く「代々木RC」の文字・・・zakiさんでした。ゼッケンナンバーから折り返して“ガンバッ！”の声をかけたのですが...
急勾配激登中（それどころじゃない～）
zakiさんは早かったですね。
このコースでは早い部類だと思われま。す。
標高も1000mと希薄な空気で苦しいっす。

初出場で選ぶコースではないですが、景観はいいです。家族でお弁当持って楽しみにゆくにはよいですね。

ああ私がおちのサイトを知ったのは・・・
ランニングシューズ“GT2080”と検索した次第であります。
タラタラと一生懸命さが伝わってよいです。
菊地さんのもつ独特な距離感が気持ちよいですね。

52931

あ、ほんとだ！GT2080でマハロレポート

マヒナドールうりこ
2005.5.23

ググって2番目ですね。すご～い。

マハロさま、先ほどメールで大仏ランレポ送りました。よろしくお願ひします。掲載されたら、私のレポートも「大仏ラン」で上位に来るかな？（←そんな検索する人いないか）

zakiさん、ダディさえきさん、芦ノ湖ハーフお疲れ様でした。湖のまわりを走るのには気持ちいいですよ。私も今週末ピークハントで『湖』『激しいアップダウン』『湯治』の3点セットを堪能する予定です。

かみのさん、勝手に出演させてしまいました。すいません。転んだのはかみのさんのせいじゃないです。。。キズパワーパッドのかわりに食品用のラップやセロテープを貼る、でも同じ効果があるらしいです。消毒しない、乾かさない、密封する、がポイントのようです。

52932

(￣△￣;) エッ・・・?

zaki
2005.5.23

ダディさん、ごめんなさい、気づきませんでした～f(^_^);
記録が狙えるコースではないですが、家族も楽しめますよ。一緒に行った決して走ることはないカミさんも景色と山羊(?)と温泉で結構楽しんでくれました。

わが家の財務大臣の援助が必要なちょっとした遠征にはこの手の大会がよいですね。
ってことで次回は「越後湯沢秋桜マラソン」かなあ。
でも高低差250mのコースはちょっと…(￣～￣); ウーン

マハロさん、ろくにお顔合わせもしていないのにすうすうしくも「代々木RC」所属で今回初めて大会エントリーさせていただきました。m(_ _)m
名簿の自分の欄の所属があるだけでちょっとうれしかったりするもんです。遅ればせながら改めて入会させていただき有難うございました。

マヒナドールさん、はじめまして。
私の場合、『湖』『激しいアップダウン』『湯治』+『筋肉痛』の4点セットを堪能しておりますノ(´Д`)

それにしても鎌倉マラニック楽しそうですね。シフト勤務がうらめしい～、くう！

52933

W&Aから吉報です！

自慢話ですいません。

アロ八幸満
2005.5.23

当クラブ(W&A.U.R.C)の自慢話を、書き込んでよろしいでしょうか？
メンバーの一人であります「ミチヒロさん」が、ランナーズ今月号の付録「一分刻みでランキング」で、某年代別で83位で掲載されていました。

これは、凄いことですね！
アロ八も、負けてはいられませんネ！

北海道マラソンで、再びサブ3に挑戦してみましようかね？

かなり、キツイぞ・・・

52934

昨夜は突然の激しい雨でした

マハロ菊池
2005.5.24

負けずにジムに行きましたが、国立競技場とかは、ああいう雨だとどうするんでしょうかね。

アロハさん、生大仏かあ。やっぱり大仏は生ですかね。

zakiさん、温泉巡りの遠征企画ですね。川沿いのコースが良さそうですね。

マヒナドルさん、各種レポート提出ありがとうございます。「大仏ラン」は現在2件だから、確実にトップになるでしょうね。

ダディさん、お疲れさまでした。富士フェスタって昨年はJavelinさんが参加したやつですね。相当きついコースみたいですね。

かみのさん、そのうち光ヶ丘公園でぐるぐる大会をしましょう。石神井-和光樹林(大泉中央)-光ヶ丘なんていう公園めぐりも面白いかなあ。

52935

で、今週末もすごいですね

マハロ菊池
2005.5.24

名栗湖ピークハントに
ショーブンさん、まさコナさん、マヒナドルさん、かどきちさん、アロハさん

飛翔千葉ウルトラマラソン(60k)に
ヒロさん、ラナイさん、wiwiさん、まったかさん。

山中湖ロードレース(ハーフ)に
ホアロハさん、らんらんさん。

スマイルマラソン昭和記念公園10kに
sakuraさん。

皆さん、それぞれに頑張ってください。

52936

さすがの千恵子教室も

マヒナドルうりこ
2005.5.24

昨日の暴風雨では、回廊走へ切り替えでした。サーキットトレーニングの日だったのですが、集合の7時から既にぼつぼつしてきたので、「ウォーミングアップ短めにして、1セットでもサーキットやりますよ〜!」

腹筋20回数えたとこでザー! 屋根のあるところに一旦避難してから、3階の回廊へ移動。回廊650mを3周ずつJog/ペースアップを繰り返すチェンジベースランとなりました。

今週は水曜日からサッカーがあるので、木曜日回廊ですね。

マハロさん、やっぱり大仏は、中に入ってみないとね。たしか20円で中に入れますから、10円玉も数枚持っていきましょう。

東京大仏と上野の顔だけ大仏は中に入ませんが、茨城の牛久大仏は中に入れます。エレベーターもあるそうです。

52937

飛翔千葉組の皆さん

ヒロ児玉
2005.5.24

週末の日曜日はそんなに暑くならないみたいなので安心。去年は30℃超えましたから辛かったですよ。

ラナイさん、wiwiさん、まったかさん調子はどうですか? 8:00スタートなんで京葉線海浜幕張駅改札出たところで7:00に集合ってことで。遅れたら浜田川緑地の会場で会いましょう。かなり分かりづらい所なんで運転免許センター目指してください。

それで、ゼッケン引き換え証なんて来ません。当日に名前告げてゼッケン受け取りです(要返却)。

給水(水・スポーツドリンク)や給食はエイドに置いてあります。着替える場所は受け付けのパーゴラの丘のトイレです。荷物預所なるものも無いので、貴重品は身に着けた方がいいです。

まったかさんは脚の状態よくなければ無理しないように。16:30からの懇親会で盛り上がりましょう!!

マハロさん、昨夜はメッセで初遭遇でしたね。遅い時間までお付き合いさせてすいません。なかなか面白いですよ。

ラハインさん、四万十川今年も開催でよかったですね。でも、宮古もいいよ〜^^)。

では、週末レースの皆さん頑張りましょう。

52938

東京大仏見に来ましたかっ!

まさコナビール328
2005.5.24

>マヒナさん

近所なんですよ。東京大仏。(3~4kmくらい家から離れてますけど)

あれ、私が子供の頃出来たんですよ。ある日突然びかびかの大仏が現れてびっくりしました。当時から日本で3番目の大きさっていうものですから、あの頃はどうぞ大仏なんて日本に3つしかないんじゃないの?なんて思ってたんですが、なかなかどうして、いっぱいある中の3番目ですから、また大したものですよ。

でも、よく高島平から大仏までたどりつきましたね。めちゃくちゃ不親切なルート案内じゃなかったですか? 東京大仏は東武東上線下赤塚駅からアプローチするのが正しい方法です。(たぶん)

>菊池さん

城北公園も練馬を代表する都立公園なのでぜひ石神井・光が丘ルートに入れてやってください。って私は横断練習会不参加かもしれませんが(笑)

52939

北海道マラソンエントリー完了です!

アロハ幸満
2005.5.24

8月は、公私にわたり多忙な月でエントリーを躊躇っていました。

まあ~少し、計画を立てられるようになりました。今日が締切でしたので、エントリー一致しました。

再び、サブ3を目指して始動です！

8月は冷夏と予想されようが、私にとっては暑い夏になりそうです。

ちなみに、さよならパーティーは参加しますか？
>参加される皆さん？

52940

千葉飛翔に向けて

wiwi
2005.5.24

ランはあいかわらずサボってますが、スポーツマッサージ、いってききました。
週末ちょこっと走ったら腰の疲労と肩こり、背中こりになってしまったので。
今日も”スゴイ、がちがちですね！”とお墨付きを頂いてきました。トホホ。
この先、長い距離を走る予定がづづくので、不安です。

ヒロさん、了解です。7時に集合ですね。
このまま曇りの予報が変わらないことを祈っています。まったかさん、足の調子はいかがですか？ラナイさんは先日の皇居、調子よかったみたいなので、上り調子、でしょうか。

マヒウリちゃん、通勤前に活動的ですね！さすがです。長距離教室も皆勤賞ベースですか？その体力を少し分けて貰えたら..。

アロハさん、長い長い距離を沢山走って、こんどはサブ3ですか。すごい。距離とスピード両立させるのは大変なんですよね。

ダイさん、zakiさん、私の初レースは富士箱根フェスタの10kmでした。
まったくランの知識も経験も練習もなく、生まれて初めて5km（皇居）を走った後、2回目のランがこの10kmでした！今考えると無謀でした...。
以来、10kmレースと登りはトラウマになってしまった感あり、です。でも、しっかり湯ネッサンは楽しみました。すべてのお風呂をめぐり、滑り台もすべりましたよ！

52941

鎌倉空きありますか？

遅くなりましたが、
鎌倉まだ空席あったら参加希望～

パホイホイ小虫
2005.5.25

52942

東京大仏は

ラヒナ・キミコ
2005.5.25

うちのジム（西台）のマラソン練習会コース（10km）に入ってます。西台－高島平－東京大仏－高島平－西台って感じです。夜しか見たことないので良く見てないですけど。ちなみに私は去年の1月にこのコースで、ブチッとアキレス腱部分断裂致しました。その後1回しか走ってないなあ。（ローカルネタで済みません）

週末レースがオンパレードですね。皆さん、頑張ってきて下さいね。ここのところ天気が不安定ですけど、程よい気候だと良いですね。

52943

鎌倉は空いていますよ！

アロハ幸満
2005.5.25

>小虫さん

指定席を空けておりましたので、こちなにど～ぞ！
お待ちしております。

52944

連日夕方になると雨降っております。

マハロ菊池
2005.5.25

今朝はすがすがしい朝でありましたね。朝走ってる人は気持ち良い朝練ができたんじゃないでしょうかね。

アロハさん、私はフォトルンでギリギリ完走目指します。フェアウエルパーティーはもちろん参加です。前日の集会は3年連続出場のヒロさんが幹事かなあ。

ラヒナさん、夜の大仏ってのも怪しげですね。魔法使いサリーで大仏が歩くのを思い出してしまいました。（97話：歩き出した大仏さま）

パホイホイさんで9人ですね。これで、あと残り1名様ですかね。2名まで良いんでしょうかね？

wiwiさん、がちがちレベルすごそうですね。私も昨日久しぶりにストレッチしたらすごい身体が硬くなっておりましたよ。

まさコナさん、城北公園っていったことないけど今度走って行って見ますよ。

ヒロさん、メッセを20人くらいでやったらどうなってしまうんでしょうね。

マヒナドルさん、国立雨のパーピーとかって想像すると絵的にはすごいですよね。竹刀とか持って「パーピー20回、5セット～。やる気のない奴は出ていけっ～」とかね。

<http://homepage3.nifty.com/sakapoyosu/sally/index.htm>

52945

>wiwiさん

御尤もです！！

アロハ幸満
2005.5.25

そうなんですよ！！
ウルトラ系とフル系では、走るフォームも違うし使う筋肉も違いますがよね！！

摺足走法から、蹴る走法ですからかなり違いがあります。また、スピード・トレーニングも必要で、身体にスピードを覚えさせなければなりません。

判るか～～な・・・。

52946

棒ノ嶺ピークハント組の皆さん

ショーブン
2005.5.25

まさコナさん、マヒナドルさん、かどきちさん、アロハさんへ、ヒロさんに頑張って。。。

当日はめいめいスタートしてさわらびの湯あたりで合流しませんか？って猛者連のお二人を待たせてしまうことになると思いますが。。。

飯能駅北口からバスで40分ほど川沿いの景色を楽しんで名栗湖（人造湖・ダムです）の会場へ。去年は大会スタッフの用意してくれた小さいテントで着替えました。荷物はあずかってくれます。ゴールが頂上ですから、たらたら降りてきて荷物をとってさわらびの湯へどぼん、って感じです。

まささんはファミリーイベントでしたよね、頂上からの帰りの道中お話ししたいものですが、あんまり遅かったら気にせず先に行っちゃってください。

猛者連のお二人、わたくしはリュックにヨヨフラッグさしていきますので、どこかでみつけてくださいね。

名栗は霧が深いのが名物で、それが杉材などの稠密な木肌をつくりあげると昨年名栗村長兼観光協会長のご挨拶でした。カヌー工房もありますし、木工品が名産だそう、しっかりと森林浴も楽しめることと。猛者連におかれましては、山菜のてんぷら、あとから来るわたしのような人のために残しておいてくださいよ（願）。

52947

飛翔千葉組

ラナイ sato
2005.5.25

ラナイ sato です。海浜幕張駅集合の件、了解しました。電車の経路とかを調べたら、新木場方面からは海浜幕張駅 7:01 着がありましたので、それに乗る予定です（もうひとつ前の 6:44 に着くのに乗るためには家を 30 分早く出る必要がありますので）。よろしくお祈りします。

wiwi さん、上り調子ということはないですが、皇居を走った後なので先週は休み休み走りのペースでちょっとお休みを多くして、今週は火水木走り、金土休みで本番を向かえる予定です。皇居のときと同じように自前のドリンクを持っています。故障のないようがんばりましょう。

52948

ぐるぐる

かみの
2005.5.25

マハロさん、光が丘ぐるぐるは是非やってみたいです。野火止用水ハーフとか、公園めぐりとかも本当楽しそうですね。6/5の鎌倉もうらやましいですが、法要のため遠くで応援しております。

週末はレース盛りだくさんですね！皆さん、頑張ってくださいね。

52949

棒ノ嶺ピークハント組 2

まさコナビール 3 2 8
2005.5.25

ショーブンさん。
まとめていただいてありがとうございます。
おさっしの通り、私はピークハントに出ますが、奥様+子供×2はトレイルウォークに参加です。トレイルウォークは制限時間 4 時間 30 分でスタート地点に戻ってくるようで、下手すると 2 時間以上待たされそうです。(^^)
ということで、ゴールのさわらびの湯へは、みなさんと一緒に行くことができませんのでご了承ください。
しかしながら、皆さんとはぜひお会いしたいので、スタート 10 分位前には荷物預かりの近くで、ゴールでは（行ったことがないのでよく分かりませんが）一番高いところの近くでお待ちしております。（って待たせる方ですが・・・）

天気は・・・大丈夫そうですね。千葉に負けずがんばりましょう！
エイエイオー！！

52950

ヘルシンキ代表を選ぶ陸上の日本選手権が

マハロ菊池
2005.5.26

6月2日（木）～5日（日）まで、国立競技場で行われるんですね。タイムテーブルとかがPDFで日本陸連のサイトにありましたよ。女子マラソンの代表3名も10000mに出るみたいなので見に行きたいなあ。木曜日の17:20スタートかあ。作中ですか。生末続選手（日曜日）とか生室伏選手（土曜日）も気になりますが、私は今回は生大仏だね。

まさコナさん、秘密訓練の成果を期待しております。頑張ってください。

かみのさん、8月の北海道マラソン2週間前位の最終走り込みみたいなタイミングでぐるぐるしましょうか。

ラナイさん、くりやまに向けて良い調整が来ているようですね。飛翔千葉頑張ってください。

ショーブンさん、野火止用水も試走してみますかね。一部（小平グリーンロード部分）は走ったことあるけどね。

アロハさんの年齢でサブ3になるとランナースのランキングで100位に入りますなあ。7月の奥武蔵の練習会は土曜日でも構いませんので、かどきちさんやアロハさんの御都合で設定していただければと思います。

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

52951

ショーブンさん金哲彦氏コメントのお願い

ばらだいむ
2005.5.26

ショーブンさん、こんにちは。
金哲彦氏のランニング教室に関する頂いたコメントですが、私のBlog内で再掲載させて頂きましたお許して下さい。

鎌倉楽しそうですね、私は出張中なのもありますが、まだまだ鍛錬不足で出場できそうにありません。
いまから2ヶ月鍛錬して奥武蔵出ようかなと、電話かけたら申込み書持っている人までとのこと（本日で締切り）。

そんなこんなで、一人で武蔵野のはずれて鍛錬です。
いやいや仲間が増えました、「foreathlete 201」君と二人でがんばります、では

52952

生末續かああ～！

マヒナドルうりこ
2005.5.26

見たい見たいみたいなああ〜。
 未續選手、走りももちろんですけど、あの顔にもぐっときちゃうんですよね。
 先日ついに引退してしまった、サッカーの前園真聖選手とか。。。あれ、それって〇ル専？ あ、未續慎吾 1980年6月2日生 双子座、O型 〇ル年。。！

>棒ノ嶺ピークハント組3>

ものすご〜くお待たせすると思いますが、よろしくお願ひします。猛者連のお二人、さわらびの湯にずっとつかってるとのぼせるとお願ひしますので、木彫りのサルでも彫りながら待っていてください。(うそうそ、じゃんじゃん宴会始めててください)

52953

棒ノ嶺ピークハント3

かどきち
2005.5.27

ショーブンさん>了解致しました。フラッグを探します。もしかするともうひとりランニング仲間も一緒になるかもしれないので、そのときは混ぜてください。

私は練習してませんし、アロハさんは応援でしょうから差はつかないですよ。距離も長くないので気楽に走りましょう。棒ノ嶺の登りのゴルジェ帯は見ていても楽しいところですよ。

52954

奥武蔵ウルトラマラソン試走会のお知らせ

マハロ菊池
2005.5.27

7月17日(日)に奥武蔵ウルトラマラソンのコースの一部を試走する練習会を行なうはこびとなりましたので、奥武蔵UM参加者はぜひ御参加ください。(16日から変更になりました)
 飯能駅集合→奥武蔵グリーンライン→武甲温泉(入浴&懇親会)
 集合時間等詳細は後日また連絡いたします。
 奥武蔵UM参加者以外でも参加は可能です。

かどきちさん、奥武蔵もよろしくお願ひします。

マヒナドールさん、土曜日の100m予選なら見れますね。金曜日の200mにも出るけど。

ばらだいむさん、私の知る範囲ではforeathlete 201はクラブで3台

目の所有者ですね。売れてますなあ。どなたかグッズレポしていただきたいなあ。

そうそう、小出道場のゴールドコーストマラソン特派員申し込んだ方いますか？私も申し込んだけど一次審査は通過です。二次は作文と写真選考か。ツラでもかぶるかな。

52955

7月なら出れそうですね〜

まったか。
2005.5.27

ちょっと久しぶりの書き込みです。
 7月の試走会なら何とか故障の按配も良くなっていると思うので出られそうです。楽しみ楽しみ。

で、まったく関係ないですが、こんなものを発見
<http://www.cripep.com/tstv/>
 足が治ったら走ってみたいですねー東京大仏。

52956

それでは棒ノ嶺へ！

ショーブン
2005.5.27

天気はよさそうですね、千葉飛翔のみなさんも楽しんでぐるぐるしてください。

初生かどきち、初生アロハ両猛者の走り、勉強させていただきます！
 って見えなかったら話になりませんから〜

まったか。さん、大仏TVなんかよいですね、チャットとムービー映像のドッキングなんですね、代走会でやるとしたらライブは難しそうだから、代わりにマニアなフォーム分析とかですかなあ。オンエアは夜10時とかでなく、朝5時とかになるのでしょうか？！

52957

山中湖

らんらん♪カメハメハ

2005.5.27

29日の山中湖ロードレース参加のため、明日からお泊りで行って来ます。ペンションに泊まるなんて何年ぶりだろう。とっても楽しみです。

レースは中盤くらいに長い上り坂があるということなので、全然自信ないんですけど、キレイな富士山を見ながら気持ち良く走ればと思っています。
 でもそれもお天気がよければの話ですけど。

東京駅八重洲口から出る御殿場経由のJRバスで行きます。新宿からの方が本数はたくさんあるのですが、JRバスの方が料金が若干安いみたいなので。
 バスの時間次第ですが、帰りは「紅富士の湯」で汗を流してこようと思っています。

<http://www.benifuji.co.jp/benifuji/index.html>

52958

いいよね>山中湖ロードレース

まさコナビル328
2005.5.27

こんばんわ。カメハメハさん。
 2年前に山中湖ロードレース出ましたが、とってもよかったです。確かに中盤に登り坂があるのですが、それを越えると、富士山が迎えてくれます。全体を通して、地元の人達の応援もあって天気がよければとってもいい大会だと思います。
 「紅富士の湯」も、我が家の中ではベスト3に入る温泉となっています。楽しんでてくださいねー

52959

今朝は軽めに60分走

マハロ菊池
2005.5.28

地元小学校の開校周年記念行事で子供達のパレードがあるので短めです。明日は中学の運動会だし、なにかと走れませんなあ。

去年暮に買ったiBookはめでたくも発火する可能性のあるバッテリー交換対象品でありました。5カ月使った分のへたりが、新品に戻るから、ま、お徳か。

まさコナさん、今日石神井川沿いに城北公園に行ってみようかと思いましたがすぐ途中で川沿いの道を工事していたのでくじけて中止いた

しましたよ。残念。

らんらんさん、紅富士の湯ってなかなかリーズナブルみたいですね。今度山中湖方面に行ったときに寄ってみますかね。

ショーブンさん、明日は頑張ってくださいね。みなさんとうまく会えるといいですね。さわらびの湯の休み所に何時とか決めておくともいいかもしれませんなあ。

まったか。さん、7月にはおたかも完全にカエルになっている頃でしょうかね。

52960

山中湖(2)

ホアロハこじろう
2005.5.28

私も山中湖ロードレース参加のため、これから静岡の実家へ向かいます。会場には明日早朝入りです。

>らんらんさん
明日は頑張りましょうね。お会いできることができれば良いのですが・・・(もう現地入りしてますよね。)

また明日、山やロングレース参加の皆さん、頑張ってくださいね。

52961

名栗湖～棒ノ嶺ピークハントトレイルラン情報！！

アロハ幸満
2005.5.28

詳細は、
▲印のHP (W&A) をご覧ください！！

>こじろうさん
えええ・・・。実家は、静岡なの？知らなかった。

52962

玉川上水復習(復讐?)ラン

ラハイナ・キミコ
2005.5.28

今週は多くの皆さんがレースなので、暇な私は今なら未だかろうじて覚えている、玉川上水に1人で行って参りました。早めに帰って来たかったので、スタートは9時、昼はゼリードリンクと固形食で済ませて時間を短縮し、2時に拝島のスーパー銭湯に到着。土曜日の2時過ぎはそんなに混んでなくて、塩サウナもバッチリでした。

もとより終点まで走るつもりは無く、玉川兄弟は、皆さんと行く時までのお楽しみってことで(とか言って、とても最後まで走れそうにないんですけど)今日は途中で切り上げてもいいやという、低いこころざしでした。昨日、帰宅ランもしたしね。ただお風呂に入らなくては、帰れないな... という訳で、頑張っちゃいました。

2L以上飲んだのに、1週間前より2kg減ってたのは嬉しいのですが、お風呂でピアスを片方無くして来て、ショック....

52963

運動会は早いね！

アロハ幸満
2005.5.29

>菊地さん
アロハの住む地元小学校も運動会をやっていましたよ！ちょうどお昼時で、校庭での親子ランチタイム楽しんでましたね。ところで、以前は10月にやりましたが、何時から変わったんですかね？収穫前の林檎のようで、季節感がないとおもうのですが・・・もしかして、ビニールハウスの学校行事もなくなってしまったのかな？

菊地おとうさん！
日頃の鍛練の成果を、子どもや妻に父親の威厳を見せる絶好の機会ですな。(マハ口流)

52964

↓忘れていました！

アロハ幸満
2005.5.29

6月度も、奥武蔵練習会をやりますよ！
後日、ご案内いたします。
来週末は、鎌倉です。
海の似合うマハ口さんですから、"俺は海でまってるぜ"の心境でしょ

うかね。

52965

ピークハントに向かう車中にて

マヒナドルりこ
2005.5.29

自宅のケーブルモデムが逝っちゃったみたいで、ネットに繋がらず最悪です。携帯対応にしてもらってよかった。

アロハさん、集合の11時、私は頂上目指してハイホーハイホー中と思われ。天ぷらもしっかり食べてから下山しますので、待たないでね。

昨日、NIKE Freeの試し履きで所属ランニングクラブを聞かれたので、「代々木RCです。」と答えたら、「ああ、デザイン会社の人かやってるクラブですね」と言われましたよ。メジャーになりましたね！

52966

運動会に行ってきます。

マハ口菊池
2005.5.29

久しぶりに私よりも奥さんが早く起きてお弁当を作ったりしてるので、今朝は走らずです。運動会が終わってから走ろう。

昨日バク天でレイザーラモンさんが、小金井公園を走っていてビックリいたしました。

マヒナドルさん、NIKE Freeは気になる所ですよ。普段履きにしてお練になるっていうけど本当かなあ。

アロハさん、見に行くだけだから鍛練の成果は発揮できませんが、中学の1500m走とかで並走してたら不気味おやじですよ。近ごろは5月の運動会多いみたいですよ。小学校は10月だけど。

ラハイナさん、玉川鍛練で苦労様です。サロマに向け調子良さげでなによりですね。あの拝島のスーパー銭湯もなかなか良い場所にありますよね。あの銭湯のせいでなかなか羽村までいけなかつたりして。

ホアロハさん、思ったよりいい天気富士山バッチリでしょうか。良い汗かけそうでなによりですね。それにしても、千葉、大阪、神戸、千葉、静岡とアクティブですね。

天気予報だと気温低めなんだけど、千葉も暑くなりそうだなあ。

52967**ピークハント無事に終了です！**アロハ幸満
2005.5.29

晴天に恵まれて、新緑綺麗な渓谷沿いをランしてきました。岩場あり、鎖あり、ロープありと思ったよりスリルあるコースでした。ただ、10*では物足りないが・・・参加者は、マヒウリさん、まささん親子、ジョー分さん、門吉さん、ヒロミチさん、そしてアロハの計6名でありました。

心地良い湯につかり、楽しい懇親会でありましたよ！
次回は、鎌倉歴史街道マラニックですね！
皆さんよろしくです。

52968**飛翔千葉組全員無事完走しました！**ヒロ見玉
2005.5.29

ラナイさん、wiwiさん今日はお疲れさまでした。午前中は少し肌寒いくらいの気温だったので、グルグルするにはいい天気でしたけど、午後からちょい暑くなり疲労度が増したかな。
懇親会は、青空の下でグビグビでしたけど、アットホームな雰囲気でした。差し入れのメロンが美味かったな〜^^)。

wiwiさんが懇親会参加女性中トップのタイムで「飛翔賞」を貰いましたよ。

52969**飛翔千葉②**wiwi
2005.5.29

ヒロさん、ラナイさん、お疲れ様でした！
"60kmぐるぐる"なので、ちょっとビビってスタートしましたが、一周3.4kmというのは絶妙の距離でした。コースもちょっとしたアップダウンありで、思ったよりも飽きずに走れました。スタート時は曇

りだったので、適当に日焼け止めを塗っておいたら、やられました！
足が茶色いハイソックスを履いているみたいになっちゃいました。
懇親会には早い女性がかえっちゃったので、生まれて初めてランニングで賞を頂いてしまいました。たとえ棚ボタでも嬉しいです！
懇親会もふくめ、手作り感いっぱい楽しいウルトラでした！

52971**今日は雨。**マハロ菊池
2005.5.30

昨日が天気で良かったなあ。
暑かったり、寒かったり気温差が激しいですね。風邪ひいたりしないよう御注意いたしましょう。

wiwiさん、お疲れさまでした。初受賞おめでとうございます。私も運動会を見てるだけで焼けてしまいました。

ヒロさん、ぐるぐるお疲れさまでした。天気がいいのはなによりですよ。故障はすっかり完治ですね。

アロハさん、お疲れさまでした。今週末も今のところ晴れマーク。鎌倉は天気が良いといいですね。

52972**山中湖ロードレース走ってきました。**らんらんカメハメハ
2005.5.30

メチャクチャ疲れました〜。
女性の参加が多い大会と聞いていたので、比較的ゆったりしたコースだと思っていたのですが、とんでもなかったです。アップダウンが多くて、後半以降は何回もフクラハギがっついてしまいました。

例の7キロ付近の坂は覚悟していたので思っていたより調子良く行けて、10キロ地点でのタイムは50:05と私としてはとてもよかったのですが、その後が全然ダメでした。途中で足がつるという経験は今までなかったのでどうして良いかわからなかったけど、屈伸をしたり休憩をとりながらなんとか頑張りました。
結局、タイムは初ハーフの手賀沼よりはちょっとだけ良かったけど、2時間は切れず 2:02:35でした。(x_x)

アップダウンが多いとはいえ、条件はみんなおなじですから、やっぱり自分の鍛錬不足ですね。気持ちを入れ直してまたがんばります。

だけど、まささんがおっしゃるように景色は最高ですし、リゾート感があって地元の方達の応援も多く素敵な大会でした。朝のうちは富士山もてっぺんまでちゃんと見れましたよ！いつものことですが私は走った直後は固形物をまったく食べる気になれないので、とん汁をいただけなかったのが残念ですが。

ホアロハさん、ご実家が静岡なら美しい富士山を見るのは珍しくないのでしょうか。本当にすばらしいです、富士山。今度同じ大会に出るときは、事前に待ち合わせ場所とか決めておきましょうね〜。

紅富士の湯は、レースとセットで計画している人が多そうで、なんか異常に混雑してそうだったので、急遽計画を変更し湖畔の「多賀扇」という旅館のお風呂(1000円)を借りて汗を流して帰ってきました。キレイだし空いてラッキーでした。おすすぬ。

<http://www.tagaooogi.jp/>

52973**ピークハント無事に終了です！②、いざ鎌倉ですなあ**ショーブン
2005.5.30

やはり猛者連の走りはかるやかでしたなあ。

かどきちさんのおともだちの大廣さんは年代別4位に入られ、みなで賞のチーズケーキ(川越くらづくり本舗謹製)を食しました、すごいなあ、あやかれるかな。

たあくしは足がいたくなるていたらくでへろへろ、なっさけない、でも帰りの山道のてんぷらは今年もあつあつおいしかったです。

考えてみると去年も頂上ではこういう感じにへろへろだったのに、帰りのくだりですっかり楽しくなっちゃい、ひと風呂あびてビールでも飲むとすっかり「いい大会だったなあ〜」と思っていたわけですが、やっぱりこれは大変なトレイルランでして、ランってうか山登りなものでした。

アロハさんのご友人のヒロミチさん、彼も宮古島100km x 2をした方でしたが、帰りの電車でゆっくりお話をうかがい、いわく金言「距離を踏めば、カラダの回復がだんだん早くなる」そうです！ああ〜、すげえなあ、とほどよく刺激を受けたころ石神井公園着、いたむ足をひきずり帰途についたのでした。

アロハさん、缶ビール・枝豆ごちそうになりました、ありがとうございます！
 ショーブンです。こんどは鎌倉、よろしく願います！
 ショーブンです。

52974

ショーブンさんお疲れ様でした

かどきち
 2005.5.30

昨日は楽しい一日でした。今度はゆっくりお話したいですね。石神井では悪いことをしないように気をつけます。特にラーメンハウス〇中付近では…。
 本日は少しだけ筋肉痛です。

ちなみに名前は
 ×ジョーブン ○ショーブン
 ×ヒロミチ ○ミチヒロ
 ですよ。アロハさん。
 名前は間違えないように。

52976

>ショーブンさん

アロハ幸満
 2005.5.30

足の具合いかがですか？名前がなかなかいわくつきで面白いです。いざ～！鎌倉でゆっくり懇親しましょう！

>門吉さん
 鎌倉に来なきゃダメだぞ！

52978

山中湖ロードレース走ってきました(2)

ホアロハこじろう
 2005.5.30

天気にも恵まれ、新緑の涼しげな湖畔を走ってきました。レース中は汗かきまくりでしたが…。
 今回で8回目の参加となるレースは、宣言通り(?)ファンランで1時間50分台でのゴールとなりました。

>マハロさん
 先週後半は移動だけで疲れてしまいました。レースも始めからお疲れモードでした。
 >らんらんさん
 レースお疲れさまでした。後半の緩やかなアップダウンは脚にきますよね。
 お会いできるのは手賀沼か千葉マリンあたりでしょうかね

52979

飛翔千葉③

ラナイsato
 2005.5.30

ヒロさん、wiwiさんお疲れ様でした。60kmぐるぐるの疲れと(ほろ酔い)懇親会とで爆睡(12時間)してしまいました。
 レースの途中、足が止まりそうになったときもありましたが、お二人のおかげで何とか完走できました。また、軽快なペースで距離を進めていく先輩ウルトラランナーの走りをまぶたの裏に焼き付けさせていただきました。ありがとうございました。
 懇親会ではくりやまのコース情報もゲットできて良かったです(ちょっと不安になったところもありますが…)。

「さて、来週のサザエさんは」ではないですが、来週は、自転車富士山の五合目まで行ってきまーす。鎌倉もありますし、良いお天気になるとよいですね。

52980

今月は久しぶりに200km超えました。

マハロ菊池
 2005.5.31

ゴールデンウィークや玉川があったのでなんとか200km突破です。ただ、前年や前々年に比べるとやや減っていて、摂取カロリーは増えているので体重・体脂肪がしっかり増えております。

ラナイさん、ぐるぐるお疲れさまでした。今週末は今のところ天気大丈夫そうですね。次は自転車で坂道ですね。毎週趣向が変わって面白いですな。

ホアロハさん、山中湖お疲れさまでした。1日ずれると雨だし、屋外スポーツは天気が良いのがありがたいですよ。

アロハさん、6月は皆さんの予定からすると18-19日位しか空気が無いみたいですね。ただ、26日がサロマだし。
 そうだ、鎌倉で質問です。鎌倉のお寺って、ハーフトイツやランパンでも大丈夫ですか？やはり暑くてもロングタイトにしておくべきでしょうかね？

かどきちさん、お疲れさまでした。次はアクアスロンですね。私も申し込みました。プールでかどきちさんに周回遅れにされぬよう頑張ります。

ショーブンさん、お疲れさまでした。そうかあ、山登りなんですね。きつそうですね。なんで皆さんそんなキツイの走るかなあ。変な世界でありますね。

らんらんさん、山中湖お疲れさまでした。自己ベスト更新おめでとうございます。富士山見えて良かったですね。次のスイカでついに10k50分切りですかね。

52981

さて、今週末は

マハロ菊池
 2005.5.31

しまなみ海道ウルトラ遠足100kに
 虹の木さん。足いかがかなあ。頑張ってください。

六無月東京北マラソン フルに
 玄米さん。頑張ってください。

第2回Mt.富士ヒルクライム大会に
 ラナイsatoさん、登ってきてください。ちなみに富士までは車でですよ。

鎌倉歴史街道マラニック大会に
 マハロ、アロハさん、ヒロさん、ショーブンさん、wiwiさん、コスメルさん、マカハさん、sakuraさん、マヒナドルさん、パホイホイさんが参加ですね。
 本当に天国なのか楽しみです。

ヒロミチ(ミチヒロ)さんを数えないとあと2名参加可能です。

52982

さて、今宵は

ショーブン
2005.5.31

今宵の帰宅ランでようよう200kmを超えます。名栗の大会は11kと控えめにカウント、走るべきところを歩いちゃったしね～、まささんには見つかってしまいました、てへ。

雨上がりで土手の上は水溜りではちゃばちゃんになりそうです。あたまの中で廻る曲は、♪雨上がりの夜空に～、でしょうか？それにしても6時すぎでも明るいんですね。ほとんどの田んぼで田植えは終わっており、蛙がゲコゲコと待ち構えているでしょう。

じつは帰りのバス代を浮かすと10回で2800円、これはなかなかのセービング、帰宅ランの重要な役割、飲み代の捻出、なのであります。

52983

> ショーブンさん

アロハ幸満
2005.5.31

実は、私も同じであります。朝練・夕練は、バス代を浮かすことが本当の理由でしょうか(恥)

でも、1カ月の定期代が9千円強ですから、なかなか侮れないですよ！

もちろん、大会参加費に消えますが・・・多少偽ビールにも投資するかな？
はやく、ブログを開設してよね！

52984

週末は愛地球博

まさコナビール 3 2 8
2005.5.31

鎌倉鍛錬をさぼりまして、週末は愛を探しに、万博に行って参ります。まってるよ>モリゾー・キッコロ

すていくだらしないことですが、今月号のランナーズで誤植というか間違いを発見してしまいました。編集にメールするのも大人げないし、かといって心に閉まっておくのもなんなので、ここで・・・
編集後記の左側に次号予告が書いてあると思いますが、それが2005年7月号(5月22日発売)となっています。

ただそれだけです。(^^)

>マハロ菊池さん

石神井川沿いで城北公園に向かうルートは正解ですが、それにこだわりすぎると、途中豊島園の入園券を買わなくてはいけませんから注意しましょう。

>ショーブンさん

雨あがりの夜空にいいですね。でも、あれって走れないっていう歌ですから(^^)

52985

天気回復

マハロ菊池
2005.6.1

今日は28℃まで気温が上がる予報がでております。梅雨入り前の良い気候が来週いっぱいくらいまで続くの良いなあ。

まさコナさん、万博楽しみですね。

そうか、石神井川沿いを年間通してどうしても走りたい場合は「木馬の会」にでも入りますかね。入らないけど。

アロハさん、ピークハントのコースはなかなか山登りというか岩登りというかすごそうな映像ですね。ランニングは幅が広いですね。というか明らかにランニングではない別の競技に見えますよね。

ショーブンさん、日がのびましたよね。朝も5時前にはすっかり明るくなっていますし。そういえば近ごろカエルの声って聴かないなあ。

<http://www.toshimaen.co.jp/inform/mokuba.html>

52986

鎌倉歴史街道マラニック大会参加します

kuta
2005.6.1

kutaです。いつもクラブノートを楽しませていただいております。ゴールまでは時間の関係でいられないのですが、2時頃まで一緒にさせてください。

52987

鎌倉歴史街道マラニック情報③

アロハ幸満
2005.6.1

先週の土曜日に、鎌倉を試走してきました。一言で感想を述べますと、花巡りですね！

いろいろな花が皆様をお待ちしておりますよ！きっと・・・。

"私は、花より団子だ！"とおっしゃる方もいらっしゃいますかね？

鎌倉はいろいろな顔を見せてくれますから、ご期待に応えられるはずです。

たまにた、"まったり"と古都鎌倉で一日を過ごすなんていいじゃありませんか♪

煩惱多い我なりき。

しかとして我が心を清め、あるがままの自己を見つよ・・・おっと！～そんなタイソウナ話ではないのですが・・・。

焦らず競わず楽しく不平不満を持たず人生をエンジョイすることをモットーに、いざ！鎌倉に参りますかね？

なんだか、週末の天気心配ですが、皆さんとともに晴天を祈りましょうね！

また、今週土曜日にコースを試走してきます。

ナビゲーターの責任を全うして、参加される皆さんに"あああ～楽しい一日だったね!"と言えるマラニックにしたいと肩に力が入っております。

では・・・

52988

> k u t a さん

アロハ
2005.6.1

始めまして！アロハです。
鎌倉歴史街道マラニックに参加表明戴きありがとうございます。

まったりと鎌倉で時間を過ごす・・・楽しみです。

ところで、k u t aさんとどんな人？

52989

自己紹介

kuta
2005.6.1

kutaです。不審者になっていてすみません。かなり以前に書き込みしたきりなので、自己照会します。昨年の夏ごろから走りだした40才・女性です。平日は忙しく、もっぱら休日に走っております。最長でハーフしかトライしていませんが、この秋はフルマラソン目指して、徐々に鍛錬していこうかと思えます。いつもは、1人で公園を走っており、学生時代の仲間と月1回くらいでレースに参加しています。

52990

先月はじめての200km越え

ばらだいむ
2005.6.2

玉川など毎週末のLSDをやり初めての月間200km越えです。先月初から5km以上走をはじめ、毎週10～20kmで膝・ハムストリング痛でリタイア、やっと1ヶ月間で持久筋・スタミナが付きはじめてと感じてきたところ。是非また皆さんとご一緒できたらと思っております。いいな鎌倉歴史街道マラニック。

>マハ口菊池さん
foreathlete 201のグッズレポ考えます。どこでもつかえるのがメリットで、明日から9日間アジア出張、高橋尚子がアジア大会で優勝したバンコクと香港マラソンのコース試走で使ってみます。

52991

「マラソン」という映画の試写会

マハ口菊池
2005.6.2

昨日ランナーズのメールで試写会御招待の申込みの御案内がりましたが、携帯番号の記入が必須なのね。近ごろは携帯持ってないと試写会も応募できませんなあ。

ばらだいむさん、出張で苦労様です。アジア出張ランは楽しみですね。海外では道に迷わぬよう注意してくださいね。

kutaさん、陸上部って走る種目の方ですよ。砲丸投げるやつとか棒持って飛ぶのもあるからなあ。では鎌倉駅でヨヨフラッグもって立っておりますのでお気軽に御参加ください。

アロハさん、鎌倉駅の集合場所は東口の改札を出たところで分かりませんか？案内板やら横浜銀行などがあるようですが。

鎌倉へは私は0730池袋発の湘南新宿ライン快速の先頭車両で行こうと思っております。戸塚で横須賀線に乗り換えて鎌倉到着0838予定であります。

<http://www.enoden.co.jp/bus/kamakura.htm>

52992

この夏、試してみますか.....

ダディ
2005.6.2

こんにちは。
先日のレースで使用したのがアディダスのクライマクール。新素材と編み方と知恵と創意と工夫の詰まったウェアで近所のスポーツデポが開店するときに30%off、さらに今ならレジにてもう10%offという商業攻撃にさらされて購入したものです。

風を受けたときの「空冷」が予想以上に効果的で快適でした。「いまのウェアは・・・こうなのか！」びっくりしました。(オニツカタイガー世代なものですから)

ユニクロもついに出すそうです。
低価格が鍛錬使用むきGoodsですね。

<http://www.uniqlo.co.jp/news/release/n20050601103012.html>

52993

今は見る影もなく

kuta
2005.6.2

マハ口さん、陸上は走るほうです。一応中長距離でしたが、今は見る影もありません。普段の鍛錬している方のほうが断然早いです。でも、走るのは楽しいとしみじみと思っているこの頃です。

52995

たまには「ファイヤー！」のお誘い

マヒナドルりて
2005.6.2

唐突ですが、東京シティロードレースのある6月12日夕方5時より、下北沢で女子ボクシングの日本ミニフライ級チャンプ、菊地奈々さんの防衛戦があります。たまにはマッスル鑑賞、いかがでしょうか？立見3000円、指定席5000円ですが、事前にお願ひすれば、いずれも1割引になります。

ええっと、彼女は国立競技場のトレーニングセンター仲間なのであります。めったに同じ時間になることはないんですけど。所属が「代々木ブルースカイ」だし、「キクチ」さんだし、代々木RC会員としては、応援しないと??？ウワサによると、チャンプは走るのも速くて、フルマラソンはサブスリー目前だとか。

ご興味のある方、メールくださいませ。
私は前日より24時間リレーで夢の島をぐるぐるぐるぐるしている予定ですが、夕方までには打ち上げも終わってると思うので、かけつけようと思っています。

ユニクロのモデル、「ミスターストイック」こと、コヒちゃんですよ。虹の木さんにちょっと似てない？
urikom_yoyogiro@hotmail.co.jp
<http://www.boutreview.com/data/news05/050612jwbc.html>

52996

>マハ口菊池さん

アロハ幸満
2005.6.2

確かに、JR鎌倉駅東口だけでは、あまりにも広すぎるか！でも、ロングタイト姿のマハ口菊池さんが、「ヨヨフラ」を掲げて立っていたらかなり目立つと思いますが・・・。
どうでしょうか？(笑)

でも一様場所を設定しますか。
今週土曜日の試走で、その点を確認しておきますね！

では・・・

52998

しまなみ海道ウルトラ遠足

虹の木
2005.6.3

私は明日初ウルトラになりますしまなみ海道ウルトラ遠足に出場します。

玉川上水マラニックで痛めた右脚の膝とすねがまだ完全に回復していないのですが、幸か不幸か途中関門なしの制限時間16時間ですので自分からやめられない程度程度の距離が走れると思うのでできる限りがんばってきたいと思います。

経過および結果を自分のブログでレポートしますのでごらんになってください。

鎌倉マラニックに参加する皆さん楽しんできてください。

>マヒナドルりこさん

格闘技はほとんどみないのでその人知らないんですけど似てますかね？

52999

なんか梅雨空って感じですが、

マハロ菊池
2005.6.3

まだまだ入梅はしてないんでしょうね。日曜日は今のところ晴れそうですね。

7:30分池袋発の湘南新宿ラインは、新宿7:36、渋谷7:42、大崎7:48、横浜8:09です。あれ、戸塚なんて止まりませんなあ。大船乗り換えかな？うーん、ヤフーの駅すばあとのミスかな。乗り換え案内だと横浜で乗り換えろとですな。ここは知り合いが勤めていたジョルダン信じるかな。

アロハさん、確かにタイトオyajが立ってれば充分目印になりますよね。

とりあえず初めて参加されるsakuraさんとkutaさんは東口改札を出たら私を探してください。
メガネにヒゲです。たぶん分かりやすいです。

マヒナドルさん、代々木ブルース会なんてのも良いですな。女子ボクシングのチャンピオンかあ。凄そうですね。やはりトレセンは虎の

穴だったか。

kutaさん、陸上部で走ってた人は素地があるから良いですよ。では日曜日に鎌倉で。

ダディさん、本当にシューズやらウエアやら良くなってますよね。中学生くらいの時にこういうものがあつたらもっと運動したろうなあ、なんて思うけど、今時の中学生の体操着やジャージと違って昔ながらなんですよね。

http://www.jreast.co.jp/takasaki/syonansinijyuku/syonan_top.html

53000

ミスターストイック

マヒナドルりこ
2005.6.3

K1ファイターの小比類巻貴之選手、見たことない人は、ダディさんのリンクをチェック！（虹の木さんをみたことない人は、鍛錬レポNo.1186 つくばマラソンをみてください！）

私なんか、虹の木さんのレース記とかトレーニング日記とか読むたびに「ああ、そんなストイックな。」とこっそりつつこんです。くすくす。

しまなみでは、がんばりすぎないように。楽しんできてくださいね。いってらっしゃい。

(小比類巻貴之公式ページ)

<http://www1.odn.ne.jp/~ccy36210/>

53001

しまなみ遠足

ダディ
2005.6.3

虹の木さん こんにちは。
しまなみ遠足を走る人すべてにおくる声援は・・・これ

海を越えると・・・
ゴール地点の今治市を含む愛媛県東予弁での熱い声援が届いております。
(Shall we dance? の周防チームも応援してくれるらしい～です。)

タイトルをクリック！

<http://www.altamira.jp/ganba/>

53002

祈完走★しまなみ海道遠足★

アロハ幸満
2005.6.3

>虹の木さん
やはり、参加しますか・・・。膝は大丈夫かんでしょうか？心配です。こうなれば、完走をお祈り申し上げます。

頑張ってください！
皆で鎌倉から応援していますよ！
だって寺巡りですから・・・。

では、

53003

虹の木さん、頑張ってくださいね！

ライナ・キミコ
2005.6.3

初めての距離ですが、ゆっくり頑張ってください。最後の一人のゴールまで、海宝さんが出迎えてくれるんですよ。いいなあ、そういうの。足を痛めて挑むのは勇気が要りますが、いくらでも次がありますから、故障の足とはよく相談して走ってください。かく言う私は1度目は第2関門でアウトだし、2度目もたっぴり歩いているし、今度も怪しくて、何度でも挑戦する自分を褒めてあげている、あま～い考えだからいけないのかも知れませんが...。フルとは違う雰囲気を楽しんで来ててください。

53004

無理はダメ

アロハ幸満
2005.6.3

>虹の木さん
無理は絶対にダメですよ！しまなみはしまなみであり、100kmの大会はいろいろありますよ。膝は一度故障すると回復するのは大変！

歩いて痛い場合は無理をしないけどが大切です！

53006

「マラソン」という映画の試写会(2)

マヒナドールうりこ
2005.6.4

マハロさんの書き込みをみて、ふーん、ってランナーズのメールを読みかえして、応募してみたら、当選メールが来ました。わ〜い。マハロさん、ありがとうございます。
ランナーズ読者限定試写会500名様って、まさかランシャツランパンで来る人はいないでしょうけど、トレーニングウェアで来ちゃう人はいそうだなあ。

53007

鎌倉行きの電車

パホイホイ小虫
2005.6.4

マハロさんと同じやつに乗る予定です。
いつも端っこの車両に乗るのですが、そこが先頭か最後尾かよくわからない。(池袋のメトロポリタン口に近い方の車両)

なんか天気か怪しいですけど、晴れるといいですね。これで鎌倉も雨だったら、玉川上水・鎌倉両方参加者の中の誰かが雨男／雨女ということか・・・

53008

ご無沙汰しております

玄米
2005.6.4

ちょい忙しくただ今残業中の一服中です。

私は仕事の都合で六無月マラソンは断念です。残念。皆様、私の分まで頑張って&楽しんで来てください!

53010

曇り空、地味に30分走。

マハロ菊池

2005.6.4

今日は足休めしておきます。
明日地獄の階段があると困るからなあ。

玄米さん、会社でサッカー観戦ってわけじゃなくてお仕事なんですね。ご苦労様です。

パホイホイさん、それは先頭ですね。現在、朝まで雨が残る予報になってますけど、ま、鎌倉についた頃には止んでいるでしょう。

マヒナドールさん、スーツなのにランシューのおじさんとかいそうですよね。

虹の木さん、アロ八さん、ラハイナさん、ダディさん同様、応援しておりますよ。ブログの経過報告も楽しみにしております。頑張ってください。

53011

「マラソン」という映画の試写会③

ラナイ sato
2005.6.4

実は、私も当たりました。どうもです。

当日、スクリーンに向かってトレッドミルが500台並んでいたらいいかなあー。

53012

明日よろしくお願いします。

sakura
2005.6.4

お天気がちょっと心配ですね。神奈川西部午後降水確率50%になってました。
鎌倉駅東口でメガネにひげのおじさん探します。うちから鎌倉まで歩いて行けるくらい近いのですが明日は電車で行きますね。

53013

土砂降りの中、生室伏!

マヒナドールうりこ
2005.6.5

しっかり、見てきましたよ。これでもかー、っていうくらい降ってきたので、どーみても「全国制覇」体型にはみえない私だけど、濡れてもへーきなロングタイツに履き替えて(苦笑)。選手権観戦3日目にして初めて入場券買いました。でもトレセンから見学すれば濡れなかったなあ。

富士チャンは、今日も速かった!あと、生為末大のハードルも。思ったよりちっちゃかった!

ただでさえ、大会Tシャツたまって困るのに、ヘルシンキTシャツ買ってしまいました。

明日(今日)の鎌倉、よろしくおねがいします。

53014

昨日は夕方すごい雨でしたね

マハロ菊池
2005.6.5

今日も午後からにわか雨が降りそうです。
鎌倉にも雷雲がまた来そうですが、行けるところまで行きましょう。

マヒナドールさん、昨日はテレビで見ましたよ。それにしても大雨でしたよね。

sakuraさん、ケンタッキーの店頭にいる人は別人ですから。

ラナイさん、ただでさえ涙もろいランナーの皆さんが500人で「マラソン」みたらどうなってしまうんでしょうね。

53015

お天気あやしそうです

pompom
2005.6.5

前回の玉川上水に続き、今日も良くわからないお天気になりそうな気配ですね。でも対策は皆さんもうバッチリですよ。雨の鎌倉もすてきかも。

さすがに遠すぎて、今日は、給水所は設置できません。残念です。皆様のおかげでボランティアの楽しさにも目覚めちゃいました。東京でマラソンが開催される際には私はボランティア登録かな。(んなこと言

ってないで走れよ、って突っ込んでください。)

ゆりさん、娘さんは日本に帰ってきてどこのインターナショナルスクールに行かれるんですか？家の長女は5月31日に世田谷区にある、Sインターナショナルスクールを無事卒業しました。アメリカではSweet16なんですが、そちらではSweet17なんですわね。

53016

鎌倉、頑張ってください♪

「た」
2005.6.5

スタートまであと1時間ですわね。
天気が少々残念ですが、降られないと良いですね。
楽しいマラニックになることを祈っております。

53017

ただいま遅刻中(㊟_㊟)

マヒナドルりこ
2005.6.5

す、すみません。まだ川崎です。寝坊して遅刻した夢みたら、本当に遅刻です。9時20分到着です。ごめんなさいm(_ _)m

53018

しまなみ海道

虹の木
2005.6.5

つい先ほど帰ってきました。
ブログをご覧になってくださった方はご存じかと思いますが、私の初ウルトラマラソン挑戦は途中リタイアで終わりました。

3 km すぎたあたりから膝が痛み出しましたが上り坂や階段以外はゆっくりですが走り続けました。しかし3.5 kmのエイドのあとは痛くて走れませんでした。その後は歩いて進みましたが痛みが増すばかりでしたのでもう無理だと判断しました。何とか中間地点まで歩いてリタイアしました。

応援して下さった皆様どうもありがとうございました。またご心配をおかけしました。

53019

ご卒業おめでとうございます。

ゆり
2005.6.5

pompomさん。
お嬢様のご卒業おめでとうございます。
ウチの子達は調布の某アメリカンスクールに行く予定です。
16年もインドネシアにいたのに、12年の過程を一人も卒業できずに帰国するのが口惜しいです。
日本には日本の生活が待っている！と、気を取り直すしかありません。
卒業後のことなど、いろいろ教えてくださいね。頭痛の種が山積です。

虹の木さん。
残念でしたわね。でも足の方、どうぞお大事にしてください。

鎌倉の皆さん。
お天気はどうだったのかしら？皆さんのご報告を楽しみにしています。

53020

鎌倉お疲れさまでした。

マハロ菊池
2005.6.5

雨降らず、天気に恵まれ良かったですわね。
アロハさん、ナビゲーターご苦労様&ありがとうございました。

ゆりさん、鍛練レポありがとうございました。16年って長いですよわね。日本の生活に戻るのも頑張ってください。

虹の木さん、しまなみお疲れさまでした。次は万全の状態のリベンジしてください。

今日も「マヒちゃん待ち」でしたよ。

「た」さん、雨降らなくてグッドでした。生大仏も堪能してまいりました。次は航空公園8耐に生「た」さんでも見学に行きますかね。

pompomさん、鎌倉の山中に突如pompomさんの給水所がまたあったらどうしようと言いながら走ってまいりましたよ。

53021

鎌倉お疲れさまでした②

wiwi
2005.6.5

お疲れ様でした。アロハさん、どうもありがとうございました。鎌倉の新しい魅力を知りました。
玉川上水ランでは雨にぬれて散々だったので、雨対策のキャップ、シューズ、折りたたみ傘まで持っていったのに今日は天気でしたわね。残念??!
相変わらず苦手な登りに苦しみましたが、楽しい一日でした。

53022

鎌倉お疲れさまでした③

ヒロ児玉
2005.6.5

「マヒちゃん待ち」していた時は、昨日みたいな雷雨になるか心配してましたけど、晴れて、1日とっても暑かったですわね。

天園ハイキングコースは、なかなか気持ちよく走れるいい所でした。鎌倉にあんなハイキングコースあったなんてビックリでしたよ。七里ヶ浜の砂浜を、潮風を感じながら走って江ノ島へ行ったのもなかなかいい体験でした。サーファーが変な目で見てましたけどわね。

初めてお会いしたSakuraさんとKUTAさんもどーもでした。お二人ともしっかり着いてきていたので、かなりの走力ですわね。

江ノ島からお風呂までは、地獄の鍛練でしたけど^^)、暑かっただけにビールは最高に美味かった～！
アロハさん案内お疲れさまでした。

53023

鎌倉お疲れさまでした 四

パホイホイ小虫
2005.6.5

ちょー楽しかったです。
アロハさん、マハロさん、ありがとうございました。雨降らなかつたし、温泉で炭酸のお風呂にも入れて面白かったです。
また次回の企画も楽しみにしています。

53024

お疲れさまでした とびいり〜

玄米
2005.6.5

暑いくらいのお天気でしたね。

私も今朝になり不参加予定のマラソンに参加できました。準備も何も無く、ばたばたの上(朝飯抜きとか)最後におじさまと超バトル(?)して疲れ果ててしまいましたが楽しかったです。

突然ですが女性の皆様、日焼け対策とかはどうしてるんですか?とっても知りたいです。

53025

鎌倉お疲れさまでした⑤

マカハ
2005.6.5

マハロさんはじめ皆様お疲れ様でした。

そしてアロハさん、「それではいよいよ〜」連発の、お楽しみ満載で細やかなナビありがとうございました。あ、あとガリガリくんもご馳走様でした。

いやーハイキングコースはほんと気持ち良かった! 山道? を走るの初めてでしたが、土や濡れた落ち葉の香りを感じながらのランていいですね。んーお寺も良かった。次は高尾行きたいなあ。

しかし顔が日に焼けて痛い・・・

53026

皆さん、お疲れ様でした

ラライナ・キミコ
2005.6.6

昨晩までは、もう1回位玉川上水行ってみるかなあなどと飲み物を凍らせたりして準備していましたが、朝になったら行く気が失せていました。どうも慢性的な寝不足に加えて、金曜日の晩のサッカーを観たせいか睡眠リズムが狂ってしまってますね。ダラダラと一日中たまった録画ドラマを見ながら、おやつを食べて過ごしてしまいました。う〜ん、ランナーにあるまじき行為だ。でも5月に走り過ぎてるので、足休めね... なあ〜んて。

来週も息子の運動会があるし、その前に週中からずっと雨の予報で、土・日とも運動会が出来るのかヤキモキしそうです。

玄米さん、帽子・サングラスは、必需品です。日焼け止めは顔、腕、ハーフパンツなら足も塗りますが、忘れてはならないのが、首、特に後ろを塗り残してくっきり焼けやすいので注意です。
特に日差しが強い日は、バンドナなんかを首に巻いている人もいますよね。私は既製品ですけど、水に浸すと冷却効果がある布を首に巻いています。帽子につけるスパッタリング(金属を吹き付けてある布で風は通すが太陽光は遮る)のネックカバーはウルトラ以外ではちょっと勇気が要りますよね。

53027

20km + α

ロヒ・ショーちゃん
2005.6.6

鎌倉マラニックお疲れ様でした。
楽しかった様で、うらやましい限りです。
参加したかったなあ!

私の方は、40年振りの某試験を受けてきました。試験会場は、某大学で、久しぶりに大学のキャンパスを味わってきました。

まあ、こんな事は、どうでも良い事ですが、その帰りに大宮にある、教会に寄ってそこから自宅まで走ってみました。
これは以前からやろうと思っていた事なので、実現できてHappyです。

事前に、Mapfanでおおよその距離を調べておいたのですが、約20kmとの事で、そのつもりで走り始めたました。荒川の堤防沿いに走っていくつもりだったので、荒川に出てみると、サイクリングコースなるものがあり、これ幸いとそのルートを走ってみたのですが、この道が曲者で、くねくね曲がっていて直角に曲がっている箇所も多くありました。桶川の太郎衛門橋をわたった頃から、足の動きが重くな

ってしまい鍛錬不足を実感してしまいました。(玉川上水ラン以降、徹夜仕事などあり鍛錬をサボっていたつけですかね!) おそらくこの辺りが20km地点だったのかと思われまます。

まだまだ、20km位が限界なのかと少し落胆した鍛錬結果になりました。

鎌倉は、お天気が良くて良かったですね。
暑かったみたいですけど!
こちら埼玉は、夕立があったみたいで、だいぶ路面が濡れていました。教会に寄ったのが幸いして、幸い小雨程度にしかわなかつたです。
一雨あった後なので、比較的涼しく、河川敷と相まって心地よく走れました。塩辛い汗だくにはなりませんが、

一つまた、マイコースが増えました。

今回の鎌倉マラニックに参加出来なかつたので、またの、楽しいイベントを期待しています。

53028

鎌倉お疲れさまでした⑥

コスメル前村
2005.6.6

皆様お疲れ様でした。

アロハさん
鎌倉の名門小学校から頼朝の墓(小学校の遠足以来35年ぶり)、トイロな天国、大仏ハイクコース、有名なお寺の数々、生大仏、海岸でのアイクリム(ご馳走様でした)江ノ島からラスト8Kmのお風呂はどこだ?!のBuild Upランで小学生に戻ったみたいでとても楽しいコースでした。ありがとうございました。

鎌倉駅前で着替えをしたり、あのグループは「リックを背負って集団でランク?」と観光客の注目を浴びてマラニック普及活動もなったかもしれせん。

距離はForerunner計測(ハイクコースは一部GPSキャッチできなかった)で29.7kmでした。

53029

鎌倉お疲れさまでした'

マヒナドールうりこ
2005.6.6

楽しかったですね。帽子を忘れてとりに帰ったら電車に乗り損ない、乗り継ぎに失敗し、そうまでして持って行った帽子を電車に忘れて、大遅刻のうえしよんぼりでしたが、先を走るみなさんが山中で誰かが忘れて行った白いハイキング帽をみつけてくれたので、残りの道中、帽子をひらひらさせながら快適に走ることができました。お待たせしてしまい、申し訳ありませんでした。

ああ、鎌倉江ノ島、走っても歩いてても食べてもお風呂はいても飲んでも、いいですね。銭洗い弁天で洗った硬貨はあと2枚くらいしか残ってないけど。

sakuraさん、kutaさんともお会いできて、楽しかったです。またどこかで一緒に走りましょうねえ～(kutaさん、今週末夢の島ぐるぐるがんばりましょう)。

玄米さん、大会でられてよかったですね。自己ベスト更新おめでとございました。日記で大いに笑わせてもらいました。

6.12 女子ボクシング(下北沢)観戦ツアーも受付中です! ファイヤー!

53030

今朝はリフレッシュ度高いです。

マハロ菊池
2005.6.6

鎌倉は丁度よい負荷だったみたいであります。

ぐっすり眠れて快調ですなあ。

次は7月17日の奥武蔵練習会がありますので、ウルトラ参加者以外の方もぜひどうぞ。

ロヒさん、鍛練お疲れさまでした。荒川は長い距離を走るには良いですよ。だんだん持久力は伸びますから面白いですよ。

ラハナさん、足休めしてサロマですね。寝不足は疲れますよね。私なんか23時になるともう起きていられません。

玄米さん、レース出れて良かったですね。自己ベスト更新おめでとございます。私は日焼け対策何もしていないので黒いですが元々黒いからです。

53031

鎌倉ありがとうございました

ショープン
2005.6.6

引率していただいたアロハさま、会長、そして同道のみなさま、大変のしく過ごさせていただきありがとうございました。

アロハさま、アイスおしいございました、マハロさま、帰りの快速もたのしかったです。前村さま距離計測ありがとうございましたわたしの練習記録は30kmとさせていただきます、ヒロさま海岸ランと一緒に走りました。wiviさん安定したフォームうらやましくございます自分も距離を伸ばしていきたいです、kutaさん、sakuraさんはじめてのご参加ありがとうございました勇気ありますよね初めて登場するのって、マカハさん手賀沼情報ありがとうございましたスケジュールにらんでます、ウリスさんおかげでゆっくり体操できました(笑)、パホさんビールまでの快走おかげでオールアウトまで追いつめました、ミチヒロさんには最後尾からみんなを見守っていただきありがとうございました。

ってわけで、感謝感謝、楽しく過ごせた入梅前の一日でした。

53032

鎌倉ありがとうございました(2)

kuta
2005.6.6

鎌倉をご一緒させていただき、ありがとうございました。

アロハさん、アイスごちそうさまでした。

予想外にワイルドなコースで、楽しかったけれど良い練習にもなった気がしています。しばらくトレイルランにはまってしまいそうです。次の奥武蔵練習会も参加させてください。

マヒナドールさん、来週は雨があるかもしれませんが、がんばりましょう。

53033

日焼け

玄米

2005.6.6

やっぱり・・・腕とか剥けてます。駄目ですよ何もしないと。本来引きこりの夜型だった為日焼け対策とか無知に近いのです。

キミコさま、アドバイスありがとうございます。帽子はかぶったのですが、首裏はしっかり忘れていました。痛いですが。

マハロさまのように地黒で何もしないでいいのが最高ですね。いいなあ・・・

53034

海を眺めながらのアイスは最高ね!!

アロハ幸満
2005.6.6

鎌倉歴史街道マラニック(30*品)・・・事故もなく、無事に終了しました! ご参加戴きました皆さん・・・誠にありがとうございました。

天気予報も見事に外れて、晴れ男ヒロ児玉さんには深く感謝致しております。また、ビールで馳走様でした。

これに懲りずに、7月のイベントを紹介させていただきます。

マハロ菊池さんも言及しています通り、奥武蔵グリーンラインを舞台にワンウェイの試走会をやります。

名付けて、「奥武蔵タラタラ試走会」であります。

ゴールはもちろん日帰り温泉・武甲温泉であります。流れとしましては、まったりとしてグビグビの通常パターンであります。

対象者は一応、奥武蔵UMに参加される方とします。

もちろん、そうでないかたもOKなのであります。奥武蔵ウルトラマラソンの疑似体験を、お望みの方はぜひ・・・その勇気に感嘆するものであります。

詳細は別途お知らせ申し上げますので、ご期待くださいね!

では・・・

53035

みなさんお疲れ様でした。

sakura
2005.6.6

初めての参加でいろいろ不安でしたが、とても楽しい1日でした。みなさんどうもありがとうございました。ついて行けるか心配でしたが、

要所要所待っていらったので山道も安心して走れました。山道ですれ違う年配の方たちの反応がおもしろかったです。誰を見てそう思ったのかわかりませんが「学生さん？」とか言ってるおぼさんがいましたよ。

今日は適度な筋肉痛が気持ちいいです。

また、私でも参加できそうな企画があったら参加しますのでよろしくお願ひします。

アイスごちそうさまでした。すっごく、おいしかったです。

53036

奥高尾トレイルランへのお誘い！

アロハ幸満
2005.6.6

6月19日(日)又は18日(土)に裏高尾トレイルランを行います。山を楽しむ足腰鍛練が目的となります。コースはJR五日市をスタートして一部日本耐久レースのコースを走ります。醍醐丸から和田峠を経由して陣馬山→城山→大垂水峠→高尾南陵→JR高尾駅をゴールと致します。ペースは、ゆっくりとした歩き中心になりますよ！鎌倉マラニック同様に焦らず競わず明るく楽しく虐めずをモットーとする楽しい走歩旅です。

>ヒロ児玉さん
>マカハさん

奥高尾ではよろしくです。詳細は別途お知らせ致します。

他に参加されませんか？書き込みをお待ちしております。なお、雨天決行です。

雨も味方につけてください。参加ご希望の方はクラブノートに書き込みください。お待ちしておりますよ！！

では・・・。

53037

あー、奥高尾かあー！

マヒナドールうりこ
2005.6.6

参加したいけど、だめだ～。いいなー。またみなさんをお待たせ（イヤ、遅刻でじゃなく、走力の点でネ）したかったのですが、残念！でも、

「虐めず」ってなーに？

本日は、鎌倉天国ランで疲れた足をリフレッシュするべく、長距離教室もあげ、キックアップ、腕ふり3点セットでした（O_o）

日本陸上の余韻で、ヘルシンキTシャツ着て、「タメスエ風モモアゲー！」、「ワゴイのケリー！」、「フクシの腕フリー！」と力をふりしぼりましたが、「目線下がつてル〜」、「体が流れてルー」、「動きが緩慢〜」とさんざんでした。トホホ。ランナーズの取材もはいつたのにイ〜。本日の鍛錬には、競歩の選手も参加、ほええ〜、足長くてカッコよかったです。

奥武蔵タラタラも無理だなあ（つくば合宿中）。みずやんさんのサイトで茨城予習して臨みます。ハイ。

53038

野辺山リレーマラソンに

ライナ・キミコ
2005.6.7

どなたか興味はありませんか？今のところ、息子と4時間の部（2～6人）に出てみようかと思案中なのですが、もし人数が揃えば24時間（5～12人）もありかな？などと思っております。大人5000円、小中学生は3000円です。4時間ならラン以外にも蕎麦打ちなどのキャンパイベントも体験出来るそうです。

ちょっと遠いのが難点なのですが・・・、如何ですか？

<http://www.r-wellness.com/>

53039

>アロハさんへ奥高尾質問

パホイホイ小虫
2005.6.7

参加出来るシロモノかどうか、地図を睨んで唸っております。これって、醍醐丸までで15km、そこから高尾駅まで25kmぐらいの計40kmに見えるのですけど～^^;;:そんな感じですか？・・・あ、無理ばい。

53040

★奥高尾トレイルコースに関して★

アロハ幸満
2005.6.7

>小虫さん
距離ですが、約30キロ弱でコースを設定します。標高も600m以下と低くて、なるべく低山歩きできる楽チンな山道です。コースを簡単に言及しますと・・・。
まずは、

①日本山岳耐久コース:JR五日市駅→今熊山→市道山(10*_a)→醍醐丸(15*_a)

②奥高尾縦走コース:醍醐丸→和田峠→陣馬山→城山→大垂水峠(20*_a)

③高尾南陵コース:

このコースは低山で鎌倉アルプス程度の縦走路ですからご心配なく！

体調や天候によりショートカットもありますよ！

また、この時期は梅雨入りと思われる。でも、雨天決行ですやりませ。雨具はカッパではなくて、ポンチョタイプをお勧め致します。カッパタイプは、ボタンの隙間から雨が侵入してきます。

今週末に試走してきますので、走力を心配される方にも完踏できるようにコースを設定致します。ご検討よろしくお願ひしますね！

では・・・。

53041

昨日は軽めに30分走。角度0～10%で4km走。

マハロ菊池
2005.6.7

月曜日は他のジムが休みのせいかトレッドミルがやや混んでおりまして、おかげで久しぶりに筋トレしておりました。するとかどきちさん発見。おお、やってますよ、じわーっとした筋トレ。初めて見ました。なんか同じジムでもあまり会わないんですね。

アロハさん、かどきちさんやホロさんが練習不足にならぬよう、昨年伊豆ガ岳-さわらびの湯みたい中途からうまく合流できるようなルートがあると良いですけどね。

パホイホイさん、私も奥多摩の地図を買ってみるかな。昭文社の奥武蔵は買ったんですけどね。

ラハインさん、夏休みに涼しくて良さそうですね。私は北海道に行くだけで充分ヒンシュクを買っておりますが、どなたかいたらぜひどうぞ。高地トレーニングにもなるしね。来年は考えてしまおうかなあ。

マヒナドールさん、代々木公園あたりでのゆる～い大会も検討したいですね。去年は代々木公園LSDをやりましたが、今年はなかなか日程がね～。7月10日あたりでなにか都内ぐるぐる系で検討しますかね。でも雨かもなあ。

でも、玄米さんが7.9に徹夜で平塚ですなあ。玄米さん、平塚後そのまま7.10に代々木公園ぐるぐるで燃え尽きるってのはいかが？

sakuraさん、初参加ありがとうございました。小さいデイベックって良く見ませんでしたが、衣類を真空パックとかかしてたりしてね。

kutaさん初参加ありがとうございました。さすが陸上部。奥武蔵練習会はトレイルじゃなくて舗装路ですがぜひどうぞ。高尾・陣馬も9月のピアマウントの最終日あたりにやりたいなあと思っております。

ショーブンさん、足ひねってたけど大丈夫でしょうか？コスメルさんの計測はたしかにありがたいですね。

53042

さて、今週は。

マハ口菊池
2005.6.7

それにしても、毎週いろいろありますよね。

6.11-12で夢の島24時間リレーマラソンに、マヒナドールさん、kutaさん、ぐるぐる頑張ってください。

ハワイでは、5th Hawaiian Half Marathonに、ワイアラエさんが出場です。頑張ってください。

で、東京シティロードレースにマハ口、ヒロさん、ホロさん、wiwiさん、パホイホイさんが出場です。頑張りましょう。終わったら代々木の「ガッツソウル」で焼き肉ランチ780円なんかいかがでしょうか？キムチとライスはおかわり自由です。

53043

石神井公園周回4つで7km

ショーブン
2005.6.7

会長、ご心配いただきかたじけない、当日お風呂でながく冷水にかけてたのでどうやら大丈夫です、ってどのくらい大丈夫かということ：

昨夜帰宅してからランで、1周目に抜かれた若者にびったりついてみたら、ふん、なんのことはない1周もしないうちにペースおとしちゃいやがったので、周回おくれにしたろとギアチェンジしたのですが、それはさすがに無理でしたってくらいです。いい刺激になりました。

ところで昨夜はマイブームのリコピン摂取のみでアルコールは摂取しませんでした！アロハさんやパホさんになら、平日は原則なし・週末に祭り・飲み会などお外で飲むだけ、を家族に宣言しました。だれも信じてくれませんが、有言実行あるのみです。家計に好影響が出るまでやるしか証明する手立てはありませんなあ。平日晩酌等酒類摂取撲滅委員会発足、これでブログつくるかな！？どうやって気をそらすか。。。おー、肩に力はいったぞー。。。。

53044

高尾は天国か？

マカハ
2005.6.7

鎌倉では翌日ちょっとだけ左脛が痛かったけど問題なさそうです。昨日はジム休み&休足日でしたので、今日は早く帰って筋トレとトレッドミルいくぞー。ファイアー！（マヒさん風）ダー！

え？あれ、高尾参加になってる。。。行きたいけど、む、無理っぽい。ついていけなくて迷惑かけそうです。一人で遭難しそうです。。。

ところでポンチョってどんな素材がいいんですか？ビニール？軍手とかは？って行くんかい！ショートカットありますよね？ね？

53045

お休み無しです

玄米
2005.6.7

マロハさま 7月の日曜日は全部出勤です。どの日曜日でも無理です

(涙)。チャンスがあれば徹夜ってのはどうですかね？っておいらだけでしょね・・・

アロハさま 奥高尾・・・ステキ・・・でも、6月も既に休みを使ってしまった為(6/5)無理です。。。いつか参加させてください。よろしくお願いします。ところで「トレイルラン」って何の略ですか？

53046

「マラソン」という映画の試写会（４）& Fire!

マヒナドールうりこ
2005.6.7

当選のお知らせメールに続いて、「ご案内」メールが届いており、「ペアでご招待いたします」になっていました。走らない友達を誘っても「またあ～、このランニングおたく！」といわれるので、6月17日（金）新宿 18：30が可能な方で、どなたか興味ありましたら、ご一緒しませんか？

6.12 下北沢タウンホールの子女子ボクシング「SET FIRE!」も、ひきつづき受付中です。

東京シティ参加のみなさん、「ラン→ガッツソウルでキムチローディング→下北でファイアー！」なんていかが？（しつこい？）スタートは5：00ですが、われらが菊地奈々子さんはメインイベントなので、6試合めかあ。7時くらいになるのかなあ？24hのあとで、起きていられるかな？元気ハツラツだったら、私も平塚徹夜エントリーしようかなー、と検討中であります。

夕べは350缶ぶは一で済ませようと思いましたが、ヤッコつつきながら、冷酒をきゅーっといってしまう。撲滅されそうです。。。urikom_yoyogiro@hotmail.co.jp
<http://www.boutreview.com/data/news05/050612jwbc.html>

53047

はやくも禁断症状かあ

ショーブン
2005.6.7

きゅっっつとですか、うりさん。。。なんていい響き、やっこで冷酒、くろう。これから走ろうという矢先、いたいなにをにんじんにしていけばよいやらと、動機づけをさがしてうつろな気分をこを覗いたのにかえって、生つばがごくん。。。

わかりました、つまり当たったみなさんと試写会見たのちまさか走るのではなく、くっつと生ビールでも飲もうじゃないってことですね！平日とはいえ、祭りや飲み会の場合はやむをえないというのが脱力した晩酌

撲滅運動基本方針です。。。

それでは、先着順を願って、わたくしショーブンめが、ここでうり席のペアご招待に手を挙げさせていただきます！

53048

奥高尾トレイル検討中です

kuta
2005.6.7

奥高尾トレイルかなり前向きに検討中です。ポンチョって短いのですか？登山用品店に探しに行こうかな。
マロ八さん、奥武蔵練習会はロードでも前向きに検討中です。
山道はワクワクしますよね。子供のころから親に山ハイキングをよくおねだりしていました。

53049

鎌倉マラニック

ダディ
2005.6.7

とても楽しげですね！
こういう楽しみ方があったのですね・・・
走る喜びを見出す新しい手法といえますか・・・
いつか参加したいです>鎌倉編

53050

はじめまして

2005.6.7

今月末に初マラソン（たった5キロですが・・・）にチャレンジしようという新参加者です。右も左もわかりませんが、どうぞ皆様よろしくお願いいいたします。

山歩きが好きなので、「奥高尾トレイル」というタイトルにいきなり惹かれてしまいました。“歩き中心”とありますが、まだほとんど走れないレベルでも、参加できるのでしょうか？その翌週、問題のマラソンデビューを控えているので、どうしようかな～。

53051

↓ごめんなさい

もとこ
2005.6.7

いきなり、パスワード間違っちゃいました。名無しになっちゃって、ごめんなさい。「もとこ」です。

53052

「マラソン」という映画の試写会⑤

ラナイsato
2005.6.7

私のところにも「ペアでご招待」メールが来ました。マヒウリさんと同じように募集しようと思ったのですが、家内が同行することとなりました（家内は月に一度ぐらいしか走っていませんが韓流にはまっているもので）。
しかし、ペアでご招待ということは、「トレッドミル1000台か？」（しつこい？）と思っていたところ、なんとRunnetではペアで50組（100名）の追加募集ということです。じゃー、トレッドミル1100台ということか？（←くどい？すみません。粘り強い性格なもので・・・）。

53053

奥高尾トレイルコース紹介！

●基本コース:武蔵五日市駅→今熊神社→入山峠→市道山→醍醐丸→陣馬山→明王峠→影信山→城山→大垂水峠→大洞山→中沢峠→京王高尾口

●エスケープ:

①和田峠→藤野駅

②城山→大垂水峠→国道9号線→高尾山口駅

③高尾山→高尾山口

などいろいろあります。

アロハも翌週サロマ湖UMですから、エスケープ組をサポートします。

ゴールである京王高尾山口駅で合流いたしますので、ご心配いりません！後はまったり入浴&グビグビです。なお、ポンチョはビニールでOKです。使い捨てが市販されていますから心配いりませんよ！100円ショップにもあるとおもいますが？

アロハ幸満
2005.6.7

アロハ

53054

裏？奥？高尾

パホイホイ小虫
2005.6.8

>アロハさん
陣馬以降は適当にエスケープルートを考えながら走れそうですね。私には限界近いか越えてる気もしますが、最悪ひとりでも駅まで降りれるように準備して行きますんで連れてって下さい。よろしくおねがいします。ただし雨天時は、普通のランニングシューズだと滑って怖いので、欠席するかも。
ところでアロハさんのサイトの表示、おかしくなってませんか？

>マロ八さん
ランチ行きます。
その後はうりさんのボクシングも魅力的だけど、トレイルランシューズ買いたいしなあ・・・

>ショーブンさん
私はいつギブ宣言を切り出そうかタイミング計っておりますが、ショーブンさんは 決して そんなことのないように頑張ってくださいね。幸いですよ。

>玄米さん

日焼け、し放題です(泣)。日焼け止め塗ってるけど。サングラスが良いよって聞いたけど、似合わないし。

53055

6月19日(日)開催:奥高尾トレイルへの道①

アロハ幸満
2005.6.8

6月中旬に入りますと、梅雨入りの時期ですね！ドシャ降りの大雨ですと大変ですが、ポツポツ降りの小雨だとシャワーのようで快適？です。汗も流してくれるし、ベタベタすることはありません。本当ですよ！ポンチョを被ると、中はかなり蒸し暑いです……。

それから靴ですが、できればトレイルシューズをお勧め致します！ランニングシューズだと雨だと滑りますので。また、軍手もあると便利です。

なお、念のために前日土曜日である6月18日を予備日とします。直近の天気予報を参考にして、天気の良いどちらかの日を選択します。なるべく、雨を避けたいですからね！では……。

53056

今日はさっきまで走ろうと思っていたが、

マハロ菊池
2005.6.8

北朝鮮戦かあ。

アロハさん、武蔵五日市駅の集合時間も決めてくださいね。水は500mlを2本持って入れればあとは途中で補給できそうでしょうか？

パホイホイさん、ガンバッテネ。ホロさんみたいにカシミール3Dもインストールしちゃえば？

ラナイさん、1100台で発電できたらすごそうですね。

もとこさん、どうも。トレイルランはきついです。アロハさんの「歩き中心」はたぶんたまには歩くということだとおもいます。

ダディさん、なかなか楽しいマラニックでありましたよ。来年は来ます？

kutaさんは山好きなんですね。私は山なんて勘弁してよ派だったんですが、なぜか走ってしまいました。

ショープンさん、うまいよね～、冷酒。きゅーつとね。く～つ。夜の公園でショープンさんにロックオンされたら怖いですがなあ。

マヒナドールさん、良く考えたら24時間走のあとで下北沢行くなんでハードな生活ですね。

ま、玄米さんも労働基準法とか関係なく働いて、走って、働いて、徹夜して走って、また働いてるしね。

マカハさん、ガンバッテネ。きっと昇天できると思いますよ。

53057

“代走会Tシャツ欲しい!(イエロー)”

かどきち
2005.6.8

素材は、メッシュのクール&ドライ!

今回の高尾トレイルは、醍醐丸までは去年走った奥武蔵に似ているかもしれませんが。日本山岳耐久レースのスタートから序盤の道となります。4月にホロさんと走ったときは醍醐丸山頂で“もんきちくん”に出会いました。写真取ろうとしたら、すぐ逃げたけど。

そこから和田峠を経て、陣馬からはみなさんおなじみのコースですね。

和田峠に茶店があるので、水は1Lで大丈夫だと思いますが、暑いし、コースは前半がきついで、水は多めに持ったほうがいいです。

同じ理由で、シューズはトレイルシューズがオススメです。疲れ方に差が出ると思います。

和田峠までがんばれば、エスケープする道はいくらでもあります。陣馬、景信、高尾と全部巻いちゃうとかも可能。

マハロさん、ガンバッテネって書いてるけどマハロさんもくるんですね？ ガンバッテネ。

53058

★奥高尾トレイル情報②★水分補給編

アロハ幸満
2005.6.8

↓門吉さんが言及しておりますが、携行する水に関しては全くその通りであります。

補足説明すると、水は2Lが理想です。もちろん、ビールは駄目ですよ！

昼食は、陣馬山山頂の茶店を予定しています。

なお、参加される皆さんの走力を鑑みますと、陣馬山までは問題ないと推察します。

万一、エスケープする場合は、和田峠を一つの目安にします。

ゴールは、京王線高尾口駅であります。

かなり、足腰の鍛錬になりますので、奥武蔵UMに参加される皆さんには必須イベントです。

次のセカンドステージは、7月17日開催されます"奥武蔵タラタラ試走会"と致します。

奥武蔵に向けての一連の鍛練シリーズであります。欲を言いますと、北丹沢耐久12hrレースをメニューに入れるとベストではありますが……。

では……。

53059

今日はサッカー観戦です

マハロ菊池
2005.6.8

国立に青い服の人がいっぱい向かってましたね。私は家に帰って観戦中です。

アロハさん、北丹沢も入れるとですか。なんか奥武蔵UMにたどり着く前に燃え尽きそうですね。

かどきちさん、イエローですね、ってないですけどね。私18日だと参観日でダメですが、19日はなんとかかなるかもしれないところです。

53061

青い服の集団に巻き込まれないように

マヒナドルりこ
2005.6.8

国立競技場からエスケープ中であります。0 - 0だしね。ヨシヨシ。

ターザン TRAIL KING 高尾山ですね。夏に向かっておよげるようになりたいし、また買っちゃったなあ。連載「カトリーヌが見た」に激しく賛成！前園の引退試合、国立でやってほしい！

ゾノはさんざん、「ボールなしでただ走る練習大嫌い」って言ってたから、引退して暇になってもゲストラナーなんてやらないだろうなあ。ドリブルしながらでいいから、10Kとか、走ってほしいなー。

53062

また故障だあ

wiwi
2005.6.8

ニッポン勝ちましたね！！よかった。よかった。

鎌倉ランで走り始めてしばらくしたところからどうも右足の足底あたりに痛みがあって、小虫ちゃんにテーピングなぞしてもらって走りきったのですが、翌日からどうも踵から踝あたりがいたくて、どうにも足をひきずらずには歩けないようになってしまいました。あらら、また故障だ。

普段はサボってばかりのくせに毎週のように長距離を走ったついででしょうか。

かばって歩いているうちに足首から膝まで痛みが広がってしまいました。

月末のサロマは何がなんでも出走したいので今はひたすら直るのを祈ってじっとしています...

今週の東京シティーは、なんとか走れば jog でも参加したいところですが、"超回復" (って意味が違うぞ) しない限り無理かしら...

ああ、いつも元気なマヒちゃんうらやましい。日々鍛錬の差がでちゃいましたね。

山は鎌倉でも、もうヒイヒイでしたが、7月のタラタラ試走会は参加希望です。でもこう故障ばかりでは先が読めませんが...

53063

故障

ダディ
2005.6.8

wiwiさんの足底の痛みって辛いですね。ランナー代表病の足底筋炎症でしょうか？

実は私もなったことがあります・・・痛かったあ～。私の場合は治るのに一月かかりましたよ。

強化策としてジムでカーフレイズ（ふくらはぎ）の強化を徹底しました。

筋が連結されてるらしく効果はありましたね。（あとタオルギャザーと・・・）

wiwiさんが7月にエントリー予定の小布施見にマラソンをぜひ走ってきてもらいたいです。

走りたかったのですが予定がつかず・・・

これ、実行委員にセーラカミングスさんがいるんですね。

来年あたりチャレンジ予定です。

53064

故障対策

ロヒ・ショーちゃん
2005.6.9

>wiwiさん

私も同じ様な経験をしました。程度の違いがあり、wiwiさんにも効果があるか分かりませんが、参考に、

私の場合、少し走れるようになった5月の連休に調子にのって、初心者の癖に数日続けて10km以上走ってしまったのが原因です。

連休後、3日位経ってから、足裏が痛くなり、踵、踝と痛みが広がり、wiwiさんと同じ様にびっこを引いて歩く様になってしまったのです。

5月15日の玉川ランに参加したくて、必死で、ネットを色々調べた結果「足底筋膜炎」だと分かりました。

「足裏からかかと、ふくらはぎと繋がっているんで、足裏とふくらはぎとをストレッチすると良いらしい。」と分かり、少し強引ですが、階段でふくらはぎを強めのストレッチをする事と、足の指を事前に引く足裏のストレッチを日に数回行い、それと同時になるべく歩いて筋肉をほぐすように努めた所、数日で痛みが取れ、無事玉川ラン（後半のみですが、）に参加出来ました。

後で気が付いたのですが、足裏にくる前の連休中のランニング時、踵に少し痛みがあったのを思い出し、自分の体との対話が出来ていなかったと反省しました。

私が参考にした、「ランニング障害事典」のURLです。

お大事に、

<http://www1.odn.ne.jp/~ccf96160/care.htm>

53065

そろそろ梅雨入りでしょうね

マハロ菊池
2005.6.9

連日傘マークが続いておりますね。

来年のドイツまで365日かあ。楽しみが増えて良かったです。

ロヒさん、足裏の痛みはだいたい皆さん1回はなりますね。

ダディさん、その元気な人には2003年に夢舞マラソンのセミナーでお話を聞いたことがありますね。マラソンによる村おこしなんですよ。ちなみに夢舞は今年もあるみたいですね。

wiwiさん、お大事に。東京シティーは無理しないほうがいいかもしれませんね。雨っぽいし。とかいって週末になると復活してたりして。

マヒナドルさん、昨日も国立ですか。お風呂？というかジムはやってるってことですかね。

53066

>wiwiさん

足裏筋の強化策を"そ〜と！"教えましょう！

アロハ幸満
2005.6.9

改めて、鎌倉お疲れ様でした。

ところで、足裏筋の激痛でお困りのようですね！"右に泣くランナーがいれば大丈夫だよ！と慰める"をモットーとする私から簡単な解決策をご教授いたします。

●原因:足裏を支えるブリッジが落ちているのであります。→早急に対応しなければなりません！

●対応策:竹踏みを毎朝実践して戴ければ数週間で全快します。または代用でロストゴルフボールでも構いません。そのまま踏み付けると不安定ですから、上からタオル等の布を被せれば安定します。100円ショップで売っていますよ！毎日定期的実践すれば効果大であります。

●効能:足裏筋強化・ブリッジ構築など

●備考:アロハも毎朝竹踏みを実践中であります！

53068

19日(日)ならば！

ショーブン
2005.6.9

荒川にかかる幸魂大橋(斜度5%だとか)と周囲の急な坂道を一生懸命走りましたが、橋のたもとの下水処理場のどぶのようなにおいには閉口しました。車もびゅんびゅんだし、決していい空気ではなさそう。

アロハさん、18日は会長と同じ理由で都合悪いのですが、19日なら参加させてください。山道は空気がいいですね。だんだん疲れてくるとケガが怖いんですけど、普段のアスファルトでは味わえない「いいにおい」を楽しみに参加したいと思います。いっちょもんでください。

53069

うーん、遅くなってしまった。

マハロ菊池
2005.6.9

早く帰って、アタックNo.1見なきゃ。今日もジムはサボりです！

ショーブンさん、走ってはじめてわかる幸魂大橋の臭さですよ。和光市駅～荒川はアップダウン激しいですよ。

53070

むむむ・・・。

アロハ幸満
2005.6.9

>菊地さん
そんなに、アタックNo.1がお好きなんですか？
私には・・・です。

お勧めなのですが、「おじゃるまる」は、どうでしょうか？

53071

富士見バレー部、全国制覇ならずか・・・。

マハロ菊池
2005.6.9

アタックNo.1の見どころ

- 女子高生に見えないママさん女優陣のいかにもな演技
 - 船越英一郎のメガネのデザインとニヒルな付け髭
 - 夕日の砂浜を走ってくれる、お約束に忠実なところ
 - 練習&試合前に行く肩のストレッチの演技
 - 高校選抜合宿所は代々木トレーニングセンター(ロケ地:所沢市民体育館)
 - 歳とったゴリさん
 - 何に使うのか?猪熊監督のデスク上のiMac G5
 - スリムな皆さんには、どうにも大きすぎるミズノのジャージ
 - 上戸彩が入りそうな、超でかいミズノの合宿バッグ
 - でもデサント製品も使ってる配慮
- なんて感じであります。

http://loca.ash.jp/show/2005/d200504_no1.htm

53072

ありがとうございます！

wiwi
2005.6.9

ダディさん、ロヒさん、そしてアロハさん、いろいろとアドバイスありがとうございます。薫をもつかむ思いで、すべて採用させていただきます！（いまもヒノキボールを足裏でコロコロしながらPCに向かっています。）

きょうは、スポーツマッサージに行ってきました。足だけでなく、首、背中も相当硬くなってたようです。

マハロさん、東京シティ、エントリー料高いし棄権はしゃくではありませんが、無理っぽいかなあ。

マヒちゃん、わたしもターザン買いました！いつかはクロールで息継ぎができるようになる..かな。北島選手はきれいな足してますね。高尾山トレイル、いつかは歩きではなく走って廻れるようになりたい！！

ダディさん、小布施にでるつもりでしたが、奥武蔵タラタラ試走も走りたいので、迷っています。それよりもサロマのあとなので、この足がどうなっているか...。来年はぜひいっしょに出ましょ！

53073

奥高尾トレイル情報③

アロハ幸満
2005.6.10

日本最高峰の山岳耐久レースのほんの一部を利用する奥高尾トレイルランです。簡単なそのコースを紹介することにします。

- ▲武蔵五日市駅→変電所出口(310m)→変電所(300m)→今熊神社(506m)*区間距離:4.24km
- ▲今熊神社→入山峠(600m)*区間距離(2.76m)
- ▲入山峠→市道山(775m)*区間距離:4.70km
- ▲市道山→醍醐丸(867m)*区間距離:3.59km

延距離は、15.29Kmとなります。

一気に、標高約700mをかせぐこととなります。この区間のイメージとしては登りばかり！

やはり、鎌倉アルプスとはもちろん違いますよ。では・・・。

53075

東京シティロードレース・フィニッシュ後は

マハロ菊池
2005.6.10

昨年同様VIP席左側あたりに座っております。ゲートNo.4を入れて右手です。雨の場合はゲートNo.4あたりにいます。

アロハさん、つまり序盤は山登りってことですかね。きつそうですね。

ゆるい第2回代々木公園LSD大会も7月10日にやりますかね。今年は午前中ぐるぐるで、午後はロード(表参道-迎賓館-外苑周回)なんていかがでしょうね。昨年同様途中参加-途中退場可能です。

wiwiさん、東京シティは天気も気になるし、無理しない方が良くもいれませぬ。応援なんていかが、って来たら走っちゃうでしょうなあ。東京シティは色々な方が走ってるから、定点観測しても面白かつ

たりして。

http://www.naash.go.jp/kokuritu/rikujyou_seat.html

53076

アタックNo.1

sakura
2005.6.10

第一回見てそれっきりだったのですが、先週からまた見えています。努力君が亡くなる前に靴の紐切れましたね。ジャンプした瞬間じゃないのが残念でしたが、子供に予言していたのでちょっとほっとしました。

東京シティ、家族も出るし私も応援と定点観測に行きたいのですが、子供が嫌がるので無理かな～

53077

代々木LSDは、ぐるぐるでは如何ですか？

アロハ幸満
2005.6.10

例えば、5時間耐久で何回ぐるぐるできるのか？白板に正を書き込んで、記録を残すのであります。エイドも一箇所ですら、問題ないとおもいますが・・・もちろん途中リタイヤや途中参加もOKです。

表参道など街中に出ると人人で大変ですし・・・。
では・・・。

53078

こんな雨の日は？

もとこ
2005.6.10

いよいよ東京では、お天気崩れてきましたねえ～。梅雨入り宣言出たみたいですし。

この時期、皆さん練習はどうなさるんでしょうか？家の中でできる、ランニングに替わる秘密練習方法とかあるのでしょうか？

53079

もうすぐMSNのコンテスト応募締め切りですね

まさコナビル328
2005.6.10

来週の17日でエントリー終了のようで、それが終わって審査ですか。入賞できるといいですね。思ったほど、ライバルブログの数も増えていないので、いい感じな気はするんですが・・・。
ちなみにちょっと気になっているのは、「電子と愉快な仲間たち」でランニング並にディープです。

>もとこさん

入梅したようですね。雨でも外を走りなさいっていう人もいます。(^^)

>マハロ菊池さん他東京シティ参加の皆さん

今週末ですね。がんばってください。

去年は雨でしたね。雨の中を走ること自体は10kmなんでもまあいいんですけど、待ってる時間がいやですよ。(あれ集合早いし。)

昨日、日比谷公園前行ったら、日曜は道使うよ！っていう看板が出ていました。がんばってねー。

53080

梅雨入りですね

ひさちゃん
2005.6.10

玉川上水以来、ご無沙汰しております。とうとう関東地方も今日梅雨入りしましたね。私も12日の東京シティロードレースに参加します。天気心配です。皆さんは雨対策で、ポンチョは用意するのでしょうか？私は用意するつもりはありませんが・・・

53081

今週末

らんらん♪カメハメハ
2005.6.10

東京シティのみなさん、がんばってください。
エントリー料高いし去年は雨でしたけど、走ってととても楽しかったですよ。雨でも霧雨だったらカンカン照りよりずっと気持ちいいと思います。

土砂降りだったら、ちょっとツライですけどね。

私は、東京シティの波が去った後、皇居で練習の予定です。雨だった

ら中止！（にして欲しいです）

53082

◆第6回北丹沢12時間山岳耐久レースを振り返る◆

アロハ幸満
2005.6.10

昨年の北丹沢は、第6回大会でありました。今年、第7回大会となります。

◇種目:43.86km男子の部◇ナンバー:529

◇記録:7時間49分40秒◇総合順位:第163位

◇種目順位:第43位

一週間前に、サロマ湖マラソン完走後で、身体が重たかった！後半の辛い登りに、閉口致しました。

WSA門吉さんは、約1時間前にすでにフィニッシュ！

記録は、6時間台でしたかな。

今年の大会申込締切日は、6月20日(月)と迫っております。梅雨明けで、かなりアツイ大会ですが、再びご検討ください。奥武蔵UMに向けての、一連の足腰鍛練シリーズであります。

ちなみに、10月23日開催されます「岩崎の島ウルトラマラソン100km」にエントリーしました！！

では・・・。

53083

雨ですなあ。

マハロ菊池
2005.6.10

台風4号が近づいてるんですね。

アロハさん、ぐるぐる好きな方はぐるぐる。ロードの好きな方はロードでも構いませんね。

らんらんさん、土砂降りはなさそうな気がしますね。希望的観測でしょうかありませんけどね。

ひさちゃんさん、東京シティ参加でしたか。では頑張りましょう。使

い捨てのポンチョ（ゴミ袋タイプ）はいつも持っていますが、まだ使っておりません。10kだからいらないでしょうね。マヒナドールさんのやつは自分ではさみで切らないとだめな奴でしたが、私のフランクショーターの奴は最初からちゃんと切れていて即使える状態でしたよ。

まさコナさん、クラブログも最終パートに入っておりますよ。ブログって毎日書くのって大変ですなあ。

もとこさん、私は雨の日は絶対走るもんかと思ってましたが、近ごろは軽い雨なら走りに出ますね。普段はジムでトレッドミル（ルームランナーね）なんで土日位は外に出たいので。ただし短めで切り上げますけど。

sakuraさん、うちの家族も2003年の東京シティの時は高橋尚子選手も出てたし、面白がって見に来てましたが、それ以来だれも来ませんからね。

53085

東京シティロード

ヒロ兎玉
2005.6.10

日曜日は去年同様に雨模様みたいですね。マハロさん、フィニッシュ後は、国立VIP席左側に集合了解です！。なんだか元気がでてきそうなお店で焼き肉反省会しましょう。

スタートの日比谷公園では、私は8:30過ぎ頃に日比谷公会堂入り口脇に庇の下で着替え&アップしてます。スタート前に一緒に気合入れるぞ!って方はこちらで^^)。ひさちゃん、wiwiさん頑張りましょう。

それと、7/10の代々木公園LSD大会、是非やりましょう！ここでの初練習会から1年経ったのかー早いですね。

アロハさん、奥高尾トレイル宜しくです。雨でもなんでも、覚悟決めて行きますよ。でも、並みコースでお願いしますね。四万十川から1週間で隠岐の島ですか・・・最近全然びっくりしなくなったのが不思議。

らんらんさん、まささん、エールドーモです。今回は大人の走りに徹するつもりですよ。って速く走れない・・・。

もとこさん、アウトドア派ランナーには辛い季節になりました。この時期はジムでトレッドミルですね。私はひたすら腹筋、背筋、腕立です。

sakuraさん、昔のアニメは大ファンでしたけど、マハロさんがハマッ

テルドラマは見てないですよ。ジュン・サンダースとか出てるのかな？

53086

走ってきました！

もとこ
2005.6.10

まさコナビール328さん
マハロ菊池さん

早速のご指導ありがとうございます。そういうことならと、雨の中走ってきました。今帰ったところです。なかなか気持ちいいものですね。「雨の中走ってる私ってかっこいい」と、優越感にも浸れました。

ヒロ兎玉さん
近所にあるエグ〇スに入会しようかなあ〜と考えてます。でも私、筋トレがどうしても嫌いで・・・(汗)。

53087

今朝は30分ラン&ウォークのみ

マハロ菊池
2005.6.11

朝はポツポツ雨でした。明日爆走するので今日は抑え気味であります。あとはジムでプール&お風呂会員してこよう。

もとこさん、雨中鍛練で苦労様です。この時季洗濯物が乾かなくて困りますけど、走ればどうせ汗だくですからね。

ヒロさん、では明日。朝まで少し雨が残るようですが、去年みたいに止むとありがたいですよ。べしっ、ジュン・サンダースはサインはVですがな。X攻撃ね。

代々木公園LSDは申し訳ありませんが日程再度考えます。9日になるかも。私が10日ダメでありましたよ。

53088

緊急募集！女子ボクシング応援団

マヒナドールうりこ
2005.6.11

え〜、たびたびのお誘いで恐縮ですが、明日日曜日の夕方、5時より下北沢タウンホールにて、日本女子ボクシングの興行が行われます。メインイベントはミニフライ級王者、菊地奈々子さんの防衛戦で、国立競技場の仲間なのであります（あ、おこがましい）。

指定席チケット3枚買ったんですが、誰かいく人いませんか〜。ボクシング経験者のマカハさんと応援予定ですが、マカハさんもお仕事がいそがしそう、微妙な感じ（マカハさん、お仕事ファイトー！）。下北派の友達も、福島でばーちゃんのお誕生会。武闘派の友達も沖縄出張中。。。

席はけっこう前の方なので（9列目かな？）最悪空席2つつくっちゃうと申し訳なく、どなたか興味のある方がいらっしゃいましたらご招待いたしますので、いっしょに応援しませんか？

とはいえ、私はこれから10時30分集合でぐるぐるに入ってしまうので、希望の方がいらっしゃったら、私のブログに書き込んでいただくか、下記携帯メアドにご連絡ください。よろしくお祈りします。

防衛戦は、5試合めなので、たぶん6時〜6時半くらいにファイター！だと思います。KO試合などあると、6時前になるかもしれないそうです。早寝早起きのお父さんも、眠くなる前に帰宅可能です（^_^）。

東京シティー出走のみなさん、がんばってください。kutaさん、一足おさきにごんぱりましょう。hoko.s@t.vodafone.ne.jp

53089

お、明日は天気良くなるよな。

マハロ菊池
2005.6.11

なんか、29度まであがるような天気予報が出てるけど本当かなあ。

かどきちゃんやまさコナさんのブログで紹介してるアドベンチャーレースの雑誌売ってるかなと見に行ったら、なつかたんですが「ランニングスタイル」というムックがありましたね。えい出版かあ。lightningのアロハ特集やジーンズ関連とか折りたたみ自転車の本とか好きでよく見るんですが、ランニングまで手を伸ばしてきたかあ。

マヒナドールさん、kutaさんの24時間リレーも始まった頃ですね。

雨がやんでよかったけど、夜はまた降るみたいですなあ。

53090

第一走者、出発しました

マヒナドルりこ
2005.6.11

私は、第6走者なので、テントでのんびりストレッチ中です。kutaさんはまだあってませんが、(あれ、ひょっとして今のサングラス美人?) そのうち会えるかな? ちょっと早いけど、アップいってきまーす。

53091

奥高尾トレイル情報④

貴方は、特盛りですか?それとも大盛?いやいや普通盛りでしょう?しかし、食欲不振で小盛かも.....?

アロハ幸満
2005.6.11

★奥高尾トレイル後半説明★

醍醐丸から和田峠を経由して陣場山～高尾山～京王高尾山口駅までの各盛コースを説明致します。
"ところで、貴方は何盛コースにしますか?"

◎小盛コース
城山～高尾山～高尾山口駅

◎南高尾まで味わう普通盛コース
大垂水峠～甲州街道～高尾山口駅

◎南高尾大盛コース
大垂水峠～梅ノ木平～高尾山口

◎南高尾特盛コース
④大垂水峠～三沢峠～四辻～高尾山口

なお、集合時間ですが、JR武蔵五日市駅8時を予定しています。明るいうちに早めにスタートいたします。参加される皆様のご都合は如何ですか?

※参考データ※

▲武蔵五日市駅→変電所出口(310m)→変電所(300m)→今熊神社(506m)*区間距離:4.24km

▲今熊神社→入山峠(600m)*区間距離(2.76km)

▲入山峠→市道山(775m)*区間距離:4.70km

▲市道山→醍醐丸(867m)*区間距離:3.59km

▲延距離は、15.29km

>注意>エスケープ場所は、和田峠とします。体調等でゴールである京王高尾山口駅に自力で行けない人が対象です。

53092

ぐるぐる第2ステージ中

マヒナドルりこ
2005.6.11

無事kutaさんとも会いました。てか偶然向かいのテントでした。ア、今とおりすぎた。kuta班は30分交代、うりこ班は3周交代でぐるぐるです。明日もお天気だいじょうぶそうですね。

53093

それでも受付だけは

wiwi
2005.6.11

とって、日比谷公園に行ってみました。(帰りに地下鉄通路でヒロさんに遭遇!)

Tシャツ、Vaam、リストバンド、タオルで5000円はちょっと高いでしょう、やはり走らないととはとれません^^;。おまけにソックスとウエストポーチ買ったちゃいまして、またもや散財。

マヒロさん、ヒロさん、ホロさん、小虫ちゃん、大人げなく頑張ってください!

わたしは、サロママでは足の養生だけに専念することにします...

マヒちゃん、kutaさん、頑張ってますか?!! 24hrsは走ったり休んだりしているうちに終盤結構疲れが溜まってきますが、がんばれ～。

奥武蔵トレイルは無理ですが、7月10日LSDは午前中だけ参加できそうです。

53094

wiwiさん

アロハ幸満
2005.6.11

おおお～

奥高尾トレイルは参加しないのですか?

ハイキングですからご心配無用ですよ!

足腰鍛練もありますが、歩くだけでもかなり楽しいよ!では.....。

53095

明日は頑張って!

ホアロハこじろう
2005.6.12

お久しぶりでございます。

予報だと明日は暑そうですね。レース参加の皆さん頑張ってください。

奥高尾トレイル楽しそうですね。ん～参加したいなあ、でも遠くて残念です。

一年ぶりのLSDは是非参加したいですね。

53096

暑くなりそうですね

マヒロ菊池
2005.6.12

お天気でなによりです。

ホアロハさん、ブログをやっていると久しぶりな感じがしませんなあ。今年のLSD大会は荷物番とかも交代でしつつ、やろうとおもっております。去年はびっしり隊列組んで走ってましたからね。

アロハさん、並でもお腹いっぱいになりそうですかなあ?梅雨だくは勘弁ですね。

wiwiさん、参加費はもったいないですが、無理してもしようがないですすね。LSD大会は日程変更で9日にしたいと思っております。

マヒナドルさん、ぐるぐるもあと5時間でしょうか。天気が良くて良かったですね。

さて、では早いけど日比谷公園に行って、今年は皇居を1周アップしてみるかな。

53098

ぐるぐる第?ステージへ

マヒナドルうりこ
2005.6.12

夢の島ぐるぐるを早めに切り上げさせてもらい、次のぐるぐるの地、代々木公園にむけて移動中です。東京シティも気になるけど、代々木で伴走者が足りないらしく、代走屋馳せ参じるのでござる。

53099

お疲れ様~!

wiwi
2005.6.12

東京シティ組の皆さん、お疲れさまでした!

四谷の交差点まで応援に行っていました。トップ選手の通過に間に合うようにでかけましたが、すでにものすごく暑かったので、ランナーはさぞやつらかったでしょうね。

まもなくトップ男子に続いて早川英里選手がやってきました。長い坂のあとでも苦しそうな表情はなく、さすがです。ほどなく谷川真里選手も。沿道の応援に手を振る余裕です。二人ともすばらしい絞れた体型とフォームでした。

代々木RCのメンバーを見つけようとしてしばらく目を凝らしていましたが、なにしろ10kmだし、5000人ですから結局見逃してしまいました。

四谷の交差点は交通規制で歩行者が四谷駅反対側の方面にはまったく渡れない状態で、交通整理の警官にくっついてかかっている人あり。もうちょっと工夫をしないと、これがフルになったら...と心配です。

ひとしきり早いタイムのランナーが通り過ぎたあと、しかたなくランナーを一時ストップさせて渡らせていましたが、いくらタイムを競わないレベルとはいえ10kmのレースでストップさせられるのもかわいそうな感じでした。

暑い中をそれぞれベストを尽くして走っているランナーを見て、故障せずに走れるようにちゃんと地道にトレーニングせねば、と反省しました。

マヒちゃん、あいかわらずタフですね。かけもちとは。アロハさんも顔負け?!

アロハさん、なんだかアロハさんに誘われると弱いです。ほんと、誘い上手ですね。

そっか、ハイキングかぁ。いいなあ、なんてつい思ってしまう。いやいや、でもだめです。足の状態ははかばかしくないですし、サロマありますしい。

セカンドステージは参加したいと思っています。

53100

いやあ蒸し暑いつすねえ~

ショーブン
2005.6.12

東京シティのみなさん、「大人げなく」爆走されたこと! マヒさんははしごして走ってるってことですか? ホントタフですね、すごいなあ。

朝方石神井公園の西端の三宝寺周辺で土の上でたらたら1時間、これから夕方になったら和光樹林公園で長男の運動会にむけた指導がたらちょっと走ってこようと思っています。

長男(小6)秋の運動会のよびもののひとつに1kレースがあって本人いわく選手になりたいと。去年の優勝タイムを測ったのですが、なんと3分40秒ほど。うー、ほんとに1k あんのかよ。しかもきついつい坂つきのコースだし!

で彼が選手になったとしてそこそこ走るにはまだまだあと1分以上も縮めねばなりません。根性だけではどうしようもないので、先月から1ヶ月に一回タイムとってみることにしました。当然父親もやるのですが、今日はどこまで追いこめるか。。。この季節、やっぱり山や森でたらたらがいいですねえ~。高尾、19日(日)だといいいんですけど。。。ぼくは納豆定食ではん大盛りかな。ねばりづよくついていきます。

53101

暑いですが、東京シティ。お疲れさまでした。

マハロ菊池
2005.6.12

スタート時の気温が28℃。自己ベスト更新しようと2kmまでは思ってたんですが、3km地点でこの気温は無理せんほうかええと考えを変えてたらたら走ったら、ははは、50分越えてしまいましたよ。

ショーブンさん、運動会の1000mは父兄も燃えそうですねえ。3分40かぁ。きつそうですねえ。

wiwiさん、応援ご苦労様でした。本当に暑かったですね。フィニッシュしても汗が全然ひきませんでしたよ。早川選手優勝でしたよ。31分台で走ってました。

マヒナドルさん、ぐるぐるすごいですなあ。引き続きボクシング。そして明日は国立ですか。なんかすごくなってきましたなあ。

53102

東京シティ。お疲れさまでした。(2)

まさコナビール328
2005.6.12

といっても室内応援組ですが。

ずいぶん暑かったようですね。yahooニュースの主要ニュースに「熱中症で21人が病院に...東京シティロードレース」とありましたが、このクラブの面々は無事帰ってきましたでしょうか?

53103

東京シティ。お疲れさまでした。(3)

ホロ
2005.6.12

暑かったですね~。

折角の都心でのマラソンもアスファルトが憎らしかったです。ほんと給水のたびに水をかけないと倒れそうでした。

レースは、わたしもマハロさんと同じくスタートして早々に頑張りめのジョグに切り替えたのでゴール時もスタンドなどを見ていてタイムも良くわかりません(笑) こんな陽気でスプリント系をやるもんじゃありませんね。

応援の書き込みをしてくださったみなさん。現地まで来て頂いたwiwiさん、ありがとうございました!

53104

東京シティ。お疲れさまでした。(4)

ヒロ兎玉
2005.6.12

本当にこんな気象条件で走っちゃいかんかって思いましたよ。湿度高いから給水しても熱が体にこもる感じで、最初から軽い感じで走りましたが、きつかったですね。

ホロさん、マハロさん、小虫さんお疲れさまでした。「タヒチ・モーレア島マラソン」抽選会は、最後まで待ってて、ジャンケン大会までもう一息だったのに残念でしたな。

まささん、何人が倒れてる人見かけましたけど「熱中症で2人・・・」いやはや凄いですね。来年の開催が危ぶまれるかな？

wiwiさん、現地応援一もでした。早川選手、スタート前に猛ダッシュでアップしてたの見たけど速かった！

ショーブンさん、ちびっ子マラソンなんか見ると、子供は短い距離をすごい勢いで走っていくから大変。親子鍛練頑張ってください。

53105

東京シティ。お疲れさまでした。(5)

パホイホイ小虫
2005.6.12

応援の皆様、ありがとうございました。

帰宅してから今までばたんと昼寝してました。寝入りばなに足はつるし、未だにトイレに行きたくなかないし、これって脱水？

ホロさんマハロさんヒロさんお疲れさまでした。wiwiさん、会いたかったよう～。
途中で本当に一般の人に「水くれ」とか「小銭借して」とか言いそうになりました。ペットボトル持って走ってる人が羨ましかったあ！
上り坂が下り坂みたいに感じる変なふらふらした状態は何気にらりってたかも。今もくるくるします。

うりさんとkutaさんも24hお疲れさまでした。

53106

東京シティ お疲れ様でした⑥

アロハ幸満
2005.6.13

湿度が高くて苦労したようですね！お疲れ様でした。こんな時は、冷水をかぶり身体をケアすることが寛容です。
では・・・。

53107

東京シティ お疲れ様でした⑥

アロハ幸満
2005.6.13

湿度が高くて苦労したようですね！お疲れ様でした。こんな時は、冷水をかぶり身体をケアすることが寛容です。
では・・・。

53108

やはり10kレースの場合は

マハロ菊池
2005.6.13

私の場合は別に調整なんてしないで、普段どおり普通に走っていたほうが良いようでありますなあ。

アロハさん、どうも。昨日は暑くて水被って走りましたよ。

パホイホイさん、ヒロさん、ホロさん、お疲れさまでした。ひさちゃんさんはお会いできませんでしたが、無事走られたでしょうかね。

まさコナさん、今までになく倒れた人を多く見た大会でありましたよ。28℃を超える暑い日は日傘、じゃなくて、10kでも甘く見ないでバンドナや帽子を活用したほうが良いですね。

53109

報告、なかなかがんばりました

ショーブン
2005.6.13

和光樹林公園の1kコースは100mごとにラインが引いてあります。タイムをとる前に長男と100mおきに30秒、28秒、24秒、とペー

スを保って、これくらいならいけるかどうかを本人と確認しながら1周してみました。

さあ第二回タイムトライアルスタート、まずぼくが一生懸命をやってみせねばなりません。がつがつ走って、前をいくジョガーをちぎっては投げ、なんてかっこいいもんでもなく、へろへろで長男の待つ地点へ、3分41秒、くうベスト更新ならずかあ。

つぎに長男、かえってきた姿はあごも上がり、おやじ同様一ぼーのてい、ぜーはーぜーはーゴールに倒れこみます。おおー、やつは30秒以上も自己ベスト更新、やっぱ日々カラダそのものが大きくなっていてやつらは違うなあ、あんまり鍛錬してないくせにさ。

こどもの成長はすごいと思います。なお、本番は父兄の出番はなくて本人だけなんです。1500mの大会とか探して出るほどでもないしなあ、ま、たまにこういうのをやるのは面白いです。また7月にやって報告します。

53110

無事です。

ひさちゃん
2005.6.13

皆さんお疲れさまでした。昨日のレースはやはり普段どおりは走りませんね。自分はあの暑さは、そんなに気にはなりませんでしたが、人が多くて、中間点の5kmは30分超えていました。水分は十分補給していたので、大丈夫。でも、四谷3丁目あたりでは、心拍数も173に達し、一番苦しかった。最後の給水所で十分補給できたので、無事、ゴールできました。マハロさん、今回は会社の同僚と一緒にしたので、皆さんに最後お会いせずに帰りました。御免なさい。

53111

東京シティ、暑い中お疲れさまでした。

sakura
2005.6.13

「電車に乗りたくない」の娘の一言で、応援行けませんでしたが。ダンナはよほど暑かったのかビールで水分補給して酒臭くなって帰って来ました。もう！（怒り）

53113

東京シティ、夢の島、和光、暑い中お疲れさまでした

マヒナドルりこ
2005.6.13

私もさすがに今日はふくらはぎばつぱつです。昨日はボクシング観戦のあと（見事防衛成功！）、軽く祝杯をあげて帰宅。アイシングもせずに、ソッコーおふとんに入って爆睡しました。

我ながらすごいことになってるなー、と思いましたが、リレーは大人数でまわすのでまったりペース（60/89位だし）、炎天となった日曜午前中は涼しい公園の木陰をぐるぐるしていたので、実は案外らくちんでした。ボクシングだって自分が戦ったわけじゃないしねー。マカハさんはお仕事忙しくて残念！

kutaさんとは、コース内で並んで走ることはなかったんですが、テントが目の前だったので、ときどき手を振りあったりして、楽しかったです。5人チームの部入賞、果たせたかな？

本日の長距離教室も、モチロン出席しますよ。本日のメニューは、サーキットトレーニングなので、昨日の余韻で「ファイアー」ダー！

53114

ガッツかなあ。

マハロ菊池
2005.6.14

発売中の水泳の北島選手が表紙のターザン444号の83ページに三浦雄一郎氏の記事が載ってるんですが、片足に4kgのアンクルウエイト、15kgの荷物を背負って事務所のある代々木界隈を歩いているそうです。で「近所に2500円の食べホー・飲みホーの焼き肉屋があって、最近食べ過ぎ」と記述があるのですが、それってガッツソウルかなあ。

さて今週はマヒナドルさんが横田駅伝で伴走ですね。頑張ってください。

あと奥高尾トレイルが朝8時武蔵五日市駅集合ですね。頑張りましょう。

sakuraさん、応援も暑いですね。走後のビールが最高にうまい気温だったと思いますよ。

ひさちゃんさん、お疲れさまでした。一雨欲しくなるような気候でありましたね。玉川上水みたいな土砂降りはいやですけどね。

ショーブンさん、和光樹林のジョギングコースで爆走ですね。3分41

かあ。速いですなあ。私はあそこでは4分10秒ぐらいでしか走れませんなあ。

53115

奥高尾トレイル情報⑦

アロハ幸満
2005.6.14

今朝ですが、NHK番組の一週間天気予報によれば、週末は晴れのち曇りでした。アタルかな？

>マハロ菊池さん
その焼肉店(食べ放題+飲み放題=2500円)に関して詳細を教えてください。今度行ってみますから！
では・・・。

53116

夢の島ぐるぐる報告

kuta
2005.6.14

夢の島ぐるぐるマラソンは、無謀にも5人チームで望んだ結果、サブイバルレースとなってしまいました。元気なマヒナドルさんチームとは対照的に我々は途中で1名が怪我で離脱し、最後は4名でぐるぐるしてました。もっと辛いだけかと思ったら、意外とお祭りムードの高い大会で楽しかったので、来年もまたチャレンジしようという気分になってます。
マヒナドルさん、お疲れ様でした。

アロハさん。奥高尾は、夢の島ぐるぐるで足を痛めたので、パスします。すみません。7月10日代々木は近いので、足の具合と相談して出ようかと思えます。

53117

9日参加します

ショーブン
2005.6.14

会長、今回はさりとしたポスターで夏向きな感じですね。また大きなシート持参しましょうか？ついでにタープも張りましょうか？

週末に距離を稼がないと季節柄だんだん帰宅ランも短くなっておりませう。はへはへ。でも、でもですよ、聞いてください！鎌倉帰宅以来土曜も日曜も随分運動減運動減意気行中ですぜい、なんだかたしかにビール臭はおいしそう匂いに感じなくなってきたようなこないような。。まだ家族からは疑いが晴れませんがね、無理してると。無理ではない、無理では。

ところでアロハさん、今週末まだ土曜か日曜かは決められておられないんですね？

53118

奥高尾トレイル情報⑧

アロハ幸満
2005.6.14

●天気→一週間天気予報によれば、今週末は天気よさそうですね。

●開催日→予定通り、開催日は6月19日(日)実施いたします。
集合場所及び時間→集合場所及び時間は、JR武蔵五日市駅改札口(一つしかありません。)午前8集合です。それまでには、集合してください。
●行動食→駅構内にはコンビニもありますので、必要な行動食は準備してくださいね！

変更などの詳細情報は、W&A.U.R.CのHPをご覧ください。

では・・・。

53119

どうもおひさです。

まったか。
2005.6.15

9日は途中まで参加できるかなという感じです。平塚とハシゴになる予定(^^)；

53120

三浦雄一郎氏

ダディ
2005.6.15

>の記事が載ってるんですが、片足に4kgのア>ンクルウエイト、15kgの荷物を背負って事務>所のある代々木界隈を歩いているそうです。

これってTVCMでもやってますよね。セサミンというゴマアブラ健康食品の宣伝で・・・
「食うことはチカラなり」と。

セサミンパワーでエベレスト登ったのではなく・・・実はガッツソウルパワーだったんだ！
焼肉のニンニクだったのだ。
健康食品を食ってる場合ぢやなく焼肉食らええ～ってことですかな。。。

53121

代々木公園LSD大会は7月9日にいたしました。

マハロ菊池
2005.6.15

時間はいちおう10時から16時としましたが、予定や体力・走力に応じてぜひ御参加ください。できればお昼あたりをコアタイムにしたいなと思っております。ま、ピクニックみたいなもんですね。
場所等はパンフレットPDFをご覧ください。
<http://www.cri-how.co.jp/ysk/2005lsd.pdf>

ダイさん、お店がガッツだかはなんともわかりませんが、代々木だとそれくらいしかないんですよ。

まったかさん、平塚75kmとはしごですか。すごすぎ。代々木公園ではのんびりしててください。

アロ八さん、ガッツのオフィシャルサイトが一番下に入れました。
店内の様子は
<http://www.hotpepper.jp/s/H000011202/top.html>

ショーブンさん、代々木公園管理事務所に昨年問い合わせたところ、テント類の設置は禁止となっております。ま、住んでる人はいるんですけどね。なので平山君もなしなんですわ。シートはでかくてありがたいですね。よろしく願います。

kutaさん、お疲れさまでした。雨が降らなくて良かったですね。4-5人だと1名あたり5-6時間走ですね。ご苦労様です。

<http://www.guts.gr.jp/>

53122

ガッツだけ

マヒナドルうりこ
2005.6.15

それじゃ、私も9日、代々木公園でのんびり、はしご先の平塚でのんびり（予定優先、走力無視）コースで（J ≧マ≦）
ヤタ～！玄米さんに会えるシィ。笹の葉持って走ります（？）

53123

奥高尾トレイルランニングまで4日・・・。

アロハ幸満
2005.6.15

ランニングまで、HPにて情報更新中です。

今日は雨で、今夜はようやく眠れそうです。
では・・・。

53125

梅雨らしくなってまいりました。

マハロ菊池
2005.6.16

昨日は家に帰ると雨だしジム行くのが面倒になって完全休養いたしました。で、アドベンチャースポーツマガジンの付録のDVDを観たら奥さんに「次はカヤックだとか自転車だとか言い出すんじゃないでしょうね」と釘を刺されましたよ。

アロ八さん、サロマも近づいてまいりましたね。頑張ってください。

マヒナドルさん、はしごご苦労様です。代々木公園では体力温存しといてください。

53126

7月9日

玄米
2005.6.16

お仕事なのでまたしても参加できません。残念です。夕方からはバツ

チリです。平塚楽しみにしています。どきどき。
今更ですが日曜日お疲れ様でした。忙しくて気が付けばもう木曜日でした。はやっ！

53127

ナシゴレン

ショーブン
2005.6.16

ゆりさん、鍛錬レポ読ませていただきました。会長の東京シティはいかにも暑く暑い感じですが、ジャカルタではそれほどでもない印象ですね。梅雨まっただなかのこちら、雨の夕方走り出すのは億劫ですが、今日は雨もまた佳しとそれなりの格好を準備して帰宅ランのつもりです。我が家では雨中人とよばせています。

ところでナシゴレンなる食べ物、はじめて晩の食卓に登場したのですが、本場のものとはきつと似て非なるものとは思いつつもなかなか気に入りました。そちらでは日常的な食べものと聞き、どのようなレシピなのか伺えればと。こどもらはナンブラーの独特の風味が苦手みたいでしたが、あれがないとただのやきめしですよ。

53128

ジョギング教室&バーゲンたれ込み情報

マヒナドルうりこ
2005.6.16

国立競技場で仕入れてきた、7月のたれこみ情報です。

7/18 9時～11時
たのしいジョギング教室 in 日野
日野陸上競技場
コニカミノルタの監督、選手とたのしくジョギング。
参加費一般 500円 子供100円だったかな。安いし、楽しそう（私は行けないなー、残念）。
詳細、申込は hino_TF@hotmail.co.jp 大野 弘さんまで。

7/23 アシックス バーゲン@平和島流通センター
ちょっと前のモデルなど、激安だそうです。招待状、何枚かもらって、LSD大会にでも持っていこうと思っています。

RUNET見てたら、夏のランナーズ10K、エンデューロ夏@昭和記念公園、中止になってました。春の大会で死者が出たのが響いたんでしょね。東京シティや大江戸マラソンも、今回のことが影響するかもな、と心配になりました。

熱中症、内臓の疲れ、コンディションを崩しやすい季節なので、大会運営に迷惑をかけないためにも、できるだけの準備をしてのぞみたいですね。

私も7月の平塚は未知の距離。しっかり夜更かし鍛錬してからのぞみます（←努力の方向がまちがってる?）。

53129

朝から松屋でスープカレー（ナン付）

マハロ菊池
2005.6.17

朝食いつもはバナナに牛乳なんですが、今日は切らしてしまって、妙に腹が減ってしまい、フラフラと松屋に引き寄せられ、スープカレーでした。北海道に行ったらスープカレーも食べてみたいなあ。

マヒナドールさん、アシックスパーゲンですかあ。ちょっとシューズを購入するのは先延ばししておきますかね。

ショーブンさん、私もピーコックでナシゴレンの素なんぞ買って作ったりしてますよ。ちょっと片面カリカリ目に焼いた目玉焼きのせて、ロコモコ風ですよ。青パパイア炒めも欲しいなあ。

玄米さん、平塚にはマヒナドール&まったか。さんにヨヨフラッグを授与しておきますので、ぜひ3名で、♪ささのはさーらさーと完走してください。

53130

ナシゴレンのレシピ

ゆり
2005.6.17

ショーブンさん。では、レシピをご紹介します、とかっこよくいきたいのですが、お料理はメイドがするので、残念ながらレシピはわかりません。

ただ、個人的にはインドネシア料理の場合、パワンメラというにんにく一欠けぐらいの大きさの赤たまねぎのようなものが決めてだと思っています。

にんにくやほかの香辛料とあわせてすりつぶして味付けに使用します。また、これを薄くスライスして油で揚げます。これは、ビールのつまみによし、ご飯に振り掛けてもよし、サラダのトッピングに良しです。というわけで、ごめんなさい、お返事になりませんでした。

やっと引き上げモードに入ってきました。引越し屋さんからダンボールが搬入され、いよいよカウントダウン開始。

27日に船便を出したら、バリへ家族旅行をし、航空便を出して出発。でもまだ出発日を決めていないのでした……。

♪帰りたくな～い♪とじゃじゃ丸、ピッコロ、ポロリが歌っていましたが、我が家では今もみんなで大合唱中です。

梅雨の只中にもかかわらず、皆さん鍛錬されている様子をうかがい知るにつけ、気を取り直してがんばらなくちゃ！と湯を入れた。

53131

帰国お待ちしております！

アロハ幸満
2005.6.17

>ゆりさん

日本は、只今一梅雨の季節です。インドネシアより蒸し暑いかもしれませんね？

さて、具体的に何時ご帰国ですか？

アロハは、GW明けで某日の5日間バリ島に行ってきました。

想像以上に素敵なおところですよ。

それに比べ東京は……。

代々木RCのイベントであいましょう！

では……

53132

LSD大会

かみの
2005.6.17

LSD大会へ参加希望いたします。

久しぶりに代々木公園で走ってみたいです。前の週にある所沢8耐はこっそり4耐くらいでスゴスゴと帰る予定ですのでダメージはさほど残っていない予定であります。

マヒナドールさん情報のアシックスパーゲン、魅力ですね～。こないだシューズ買っちゃいましたけど……。まだ見ぬ9月の小遣いで買いに行くべきか行かざるべきか。

53133

「マラソン」という映画の試写会に行ってきました

た。

マヒナドールうりこ
2005.6.18

思わず見入ってしまって、トレッドミルから落ちそうになりました。これ、代走会推奨映画決定です。ハンカチを左拳から離さぬ心構えで、やや目線をあげ、呼吸をあわせるように観るべし。

もう一組の評議委員、ラナイ'sとはお会いできませんでしたが、ショーブンさんと餃子をつつきながら審議した結果、「今夏観たい映画」に大決定です。

(ショーブンさん、餃子ごちそうさまでした)

韓国映画、丁寧につくってるなー、と大満足です。走っている人なら、そうそう！って共感することいっぱい、ツッコミどころ(?)もいっぱいなので素敵な作品でした。韓流にはまっていらっしやる、ラナイさんの奥様の感想はいかがだったのでしょうか？

週末お天気なんとかもつといいですね。裏高尾軍団のみなさん、がんばってください。

53134

朝は曇りでしたが石神井公園45分走。

マハロ菊池
2005.6.18

涼しくて走りやすかったのですが、明日は山道30kmだし、軽めにしておきましたよ。

昨日代々木RC宛にエイムックの雑誌ランニングスタイルが送られてきました。グッズ紹介しないといけませんなあ。

マヒナドールさん、映画は涙ものみたいですね。大会シーンなんかもある実際のレースを開催して撮ったみたいですね。ギョーザはやはり、ギョーザ&ビールでしょうね。

かみのさん、今年のLSD大会はロング・スペシャル・ダベリング大会かもしれないから、心置きなく8時間走って頂いても大丈夫ですよ。

アロハさん、天気良くなってきましたね。明日は丁度よいくらいになるとありがたいですね。

ゆりさん、引越しの準備も大変でしょうね。ジャカルタもあと10日間くらいですか。最後にバリ島旅行っていうのも良いですね。

53135

「マラソン」という映画の試写会に行ってきました-2

ショーブン
2005.6.18

たとえるなら大江健三郎の「新しい人よ眼ざめよ」にマラソンの身体感覚がもちこまれたような、泣き笑いありのいい映画を鑑賞させていただきました。マヒさんのおかげで生ビール一杯と紹興酒をロックで飲まざるを得なくなって12日ぶりのアルコール摂取を新宿「大陸」にて敢行いたしました。晩酌等在宅酒類摂取撲滅活動は続行していません、大丈夫（なにが）です。

走っている人ならおおいに共感することがあって面白さ倍増って感じの映画ではないでしょうか。お奨めします。

ゆりさん、きっとバワンメラなるものが会長のおっしゃる「ナシゴレンの素」にも入っているのではないかと、これから買い物に行きます、情報ありがとうございます。今日のお屋はやはり似非ものですが、フォーでした、はやくもこう暑いとこういうのがいいです。フォー！

53136

奥高尾トレイルランニング情報⑧最終編

アロハ幸満
2005.6.18

明日は、奥高尾トレイルランニングを開催致します。
集合場所・時間等を、必ず確認の上時間厳守でお願い申し上げます。

では、明日五田市駅で会いましょう！！

53137

今日は私も軽いジョグにしました。。

ヒロ兎玉
2005.6.18

アロハさん、明日は天気大丈夫そうよかったですね、奥高尾TR宜しくお祈りします。ガンガン下りは攻めますよ！でも、寝坊しないようにしないと。

ショーブンさん、ゆりさん、「マラソン」そんなにお涙状態よかった

ですか？そんじゃー公開されたら見に行ってみますよ。

マハロさん、7月9日の「代々木公園LSD大会」もちろん朝から参加します。この練習会が代々木RCのイベントの原点でもんね。

53138

「マラソン」試写会③

ラナイsato
2005.6.19

行ってまいりました、試写会。前々日にメールが届いて、なんと「満員の際は入場をお断りすることがあります」と注意書きがあったため開場前に並んでしまいました。

韓流にはまっている家は、俳優さんはほとんど知っているようでしたが、ランナーではない（最近は月に1回程度しか走らないし、レースも出たことがない）ので、「マラソン」のトレーニングやレースの事に関してはあまりコメントしていませんでした。ただ、自閉症の子供を育てる母親、家族関係にうるうるしてました（私も）。

韓流にはまっている人にもいない人にも、ランニングにはまっている人にもいない人にも、「マラソン」お勧めします。

53139

今日は暑くならなそうぞう

マハロ菊池
2005.6.19

雨はパラパラ多少はありそうですが、走るにはちょうど良さそうですね、天気予報的には。まだ早いので、6時ちょっと前になったら武蔵五日市に出発いたします。

ラナイさん、ショーブンさん、「マラソン」お疲れさまでした。韓流って私も良く知りませんが、映画の内容は良かったようで良かったですね。

ヒロさん、アロハさん、ショーブンさん、では後ほど。

53140

ごめんなさい。

マカハ
2005.6.19

本日大変楽しみにしておったのですが、朝起きたら体調が優れず、皆さんにご迷惑をおかけする可能性がある為、高尾棄権致します。昨日はなんでもなかったので原因は分からないのですが、嘔吐してしまいました。そのあとは意外とすっきりしているのですが。。やはりちょっと危険ではないかと思われま。

大変ご迷惑をおかけします。。
楽しいランになることを祈っております。

53141

ヒロさんに遭遇

マヒナドルりこ
2005.6.19

横田駅伝の待ち合わせ、牛浜に向かう電車で、ヒロさんと乗りあわせました。夕べはフランス映画祭について帰宅が一時頃でしたが、なんとが寝坊せずに集合30分前着です。エッペン。

韓流もよいが、仏流もよいヨ。横浜フランス映画祭、本日最終日。7時35分からの「ルパン」は、たぶんすごく面白いと思います。夜遅くなるので、遠くの方にはお奨め出来ませんが。（そもそも当日奨めんなよ、ってねえ）

では、ちょっとら走ってきまーす！

53142

北丹沢耐久コース一部試走&歩き

コスメル前村
2005.6.19

本日、マシヨ共用部分の清掃イベント+懇親会があり裏高尾参加できないため、昨日、北丹沢のコース1/3試走してきました。脱水になってはいけないと思い、水4リットル+コルゲ+弁当+魚肉地シ他がことの外、重かったのと、ところどころ石+濡れ落ち葉で足場が悪いところがあり、ゆっくり上ったのですが心拍数上がりっぱなしでした。姫次でツツを絞ったら汗が滴り落ち、これがコース上3箇所ある中で一番緩やかな上りだよ！と思うと「本番はどう走る&歩く？」今回のデータを分析してみます。

下りで迂闊にも功てしまい、「実力の無い分は装備でカバーすること」にしていますので「ヘルメット」を買うことは決めました。この時期、山走りはきついです、アスファルトの照り返しもないこと、下

りもゆっくりおれば膝に優しく、ゆっくり走っても結構な鍛錬になるかなと思いました。なかなか山に足が向かわないのが、外側の課題です。

53143

残念無念：

ホノるる大木
2005.6.19

今日は気がついたら靴の底が剥がれ落ちそうだったので木場公園を2週程歩くことにしました。みなさんはそういう経験ありませんか？たまに歩いてみるのもいいものですね。音楽の音色にひたり、小鳥の鳴き声に耳を澄ませていると疲れがすーっと消えていくようです。

7月9日はちょうど仕事の最中です。

マヒナドールうりこ様

シューズのたれこみ情報ありがとうございます。でも残念ながら7月23日(土)も夜7時まで仕事でそれから流通センターまでいけるかどうか・・・です。激安のシューズがあればより機能性に富んだものを購入したいのはやまやまなのですが、そうまくいきません。なんだかってーというところですか。今日のところ、それではおしまい。

53144

奥高尾お疲れでありました。

マハロ菊池
2005.6.19

前半あつという間に足がつってしまい、きついトレイル歩きでありましたよ。それでも木々の香りというのは良いものですね。八王子から帰るのって色々帰る方法があって悩みましたが、今日は国分寺から西武線で帰ってみました。

昨日はアド街で石神井公園でしたが、豪邸なのは公園のところだけですから。

コスメルさん、試走鍛練ご苦労様でした。山ランは慣れも必要ですよ。私は登りが一定の角度を越えると足がつってしまい困りましたよ。

マヒナドールさん、広い東京そうそう遭遇するもんでもないのにね。さすがに伴走はマヒちゃん待ちってわけにはませんしね。

マカ八さん、またの機会に。9月に高尾山やろうと思っております。

53145

奥高尾お疲れさまでした②

ヒロ兎玉
2005.6.19

武蔵五日市駅を8時過ぎにスタートして、ゴールの高尾山口に到着したのが16時。昼休み除いて7時間あまり奥高尾を堪能できて、もう～お腹一杯という感じです^^)。前半の山耐コースはかなりハードでしたが、涼しくて気分はよかったですね。アロ八さん、かどきちさん、引っ張ってもらってどーもでした。

マハロさん、脚の状態悪くて大変でしたね。お疲れさまでした。9月に高尾トレイル大会是非やりましょう。

小虫さん、前日ハヶ岳登山に行ってしっかりついてきたタフさにはびっくり虫！それでしっかり生2杯だしね^^)。

ショーブンさん、市道山のまき道で、私が転倒して、あわや谷底へって時に助けてもらって助かりました。

うりさん、横田駅伝の伴走はばっちり役目はたしましたかな？立川駅で声掛けられた時はびっくりでした。

コスメル前村さん、北丹沢のコースもかなりきつみみたいですよ。でも、いい鍛練にもなるし、山走りは病みつきになるんじゃないでしょうか？

53146

横田駅伝走ってきました

マヒナドールうりこ
2005.6.20

準備運動が金髪超元気ネエちゃんのエアロビだったり、ハンバーガーと巨大ゲータレードボトルの出店があったり、砂糖バターこってりの甘〜いケーキ売ってたり、アメリカ〜でなかなか賑やかな大会でした。

駅伝はやっぱ楽しいですね！佐藤千恵子先生はじめ、国立競技場からも大勢参加している人がいて、沿道からたくさん声援をもらいました。千恵子先生には4.5km地点くらいで、ラストスパートの元気をもらいました。仮装もたくさん。マハロさん、『鮎原こすえ』もいましたよ。

今回のオーダーは「5kmを27～28分で走りたい」とのことだったので、余裕のある伴走ができるかどうか不安でしたが(私は単独走でも26分くらい。伴走者は選手よりキロ1分くらいは速いほうがいいといわれています)、サブ伴走の方についてもらって、給水をとってもらったり、別チームで走っている伴走仲間とデッドヒート(?)で競争しあったり、基地内に陸上トラックもあり、安全に流しの練習なんかもできたこともあり、27分18秒で無事たすきをつなぐことができました。もっとも、キロ表示はてきと～みたいなので、本当に5kmあったかどうか、わかりませんが(たぶん、ちょっと短い)。スピードを出しての伴走も、楽しかったです。

ホノるるさん、アシックスのバーゲン、残念ながら1日っきりなんですよね。で、アシックスの社員の方によると、アツという間に売り切れちゃうらしいんです。早めの時間帯でないと、お目当てのモデルをゲットするのは難しいかもしれませんね。また耳より情報がありましたらたれこみます。。

昨日は父の日でしたね。お父さん会員のみなさん、ふくらはぎマッサージしてもらったとか、いいことありましたか？
銭湯では、男性限定でミニシャンプー配ってました。

53147

今日は久々に筋肉痛です。

マハロ菊池
2005.6.20

やはり左足首をクイツとひねったところがネックでしたなあ。

マヒナドールさん、駅伝伴走ご苦労様でした。うちは、父の日だけは何も無いなあ。ああ、カツオの刺し身があったか・・・。

ヒロさん、お疲れさまでした。7時間走って相当体重が落ちたかとももって、今朝計ると600g程度の減量なんですよ。きっと昼にラーメン食ったら元通りですよなあ。

ホノるるさん、木場公園鍛練ご苦労様です。シューズの裏がとれるほど履いてもらえれば、シューズも本望でしょうね。

53148

奥高尾ありがとうございました

ショーブン
2005.6.20

前半はかどきちさん、後半はアロ八さんと猛者連のうしろについて、

先達の踏んだとおりに足を運びようと必死に追いかけたのですが、もちろん着地の場所だけでなくカラダの使い方、無駄のない動き、大変勉強になりました。体の柔軟性に乏しい自分はどうしてもモーションが大きくなってしまふ傾向があり、きつめのくんだりや右足あがりの斜面とかではたぶん必要以上にブレーキをかけてしまいドタドタが顕著になることを自覚、脇をしめてなるべく重心を意識するように努めました。のぼりはもう脚力不足、先達の足運びを見てなるべく足を「流さないように」意識していい鍛錬となりました。

斜面を上がりだすと足が熱をもったように重くなってとたんに心拍が上がり呼吸が乱れ。。。やあ～、山走りはきついいけど楽しいですねえー、ほんとにいい空気、絶好の天気でしたし。

前後から運ぶように連れて行っていただいたみなさま、決して一人ではできないすばらしい体験をさせていただきました、ありがとうございました！また、行きたくてます（終盤はクタクタでもうたくさん、と思ったのですが一晩明けてみれば。。。）

53149

高尾、お疲れ様でせう

かどきち
2005.6.20

昨日、高尾に行かれた皆様お疲れ様でした。

マハロさま>足は治りましたか？ 次回はリベンジをはたしてください。

結構今日は疲れてます。なかなか体の熱が取れなかった感じで、体が重いです。今日の鍛錬は多分お休みです。

先頭で走るのも大変でした。みなさんどんどん速くなってるので…。ショープンさんの足音にはプレッシャーかかりました。

53150

サロマ湖ウルトラマラソン迫る！

アロハ幸満
2005.6.20

>wiwiさん

週末は、サロマですね！いよいよ、期待と不安が入り交じって来ましたね。体調は如何ですか？よろしければ、前夜祭で会いましょう！ちなみに、アロハは会場近くの芝生の上でテント泊であります。

>こうじろうさん
予定通りに、出走ですね！先年のリベンジを賭けて完走しましょう！お会いすることを楽しみにしております。

では・・・。

53151

はい、いよいよですね、

wiwi
2005.6.20

サロマ。
2年ぶり2回目ですが、前はどれくらい大変かもわからず、Qちゃんではないですが、ひたすらワクワクしていました。が、今回は鎌倉ラン以来足底から踵、そしてふくらはぎ、ハムと痛みが広がって、この2週間ほとんど走っていません。どこまで足の痛みに耐えて走れるかちょっと不安…。激痛さえ来なければ我慢して走るつもりです。おまけに昨日から徐々に尋麻疹がでてしまってマス。しらすしらすにかきむしってしまい、下腿がちょっと傷だらけです。体調が落ちていくんですね、たぶん。まあ、ここまで来てあせってもしょうがないので、こうなったら出たとこ勝負?!です。アロハさん、今回は両親を連れてのサロマ入りなので、前夜祭は残念ですが来年の楽しみにしておきます！ちなみに今回は根室中標津空港からレンタカーにて移動、前日と当日は網走泊です。一日休みを多くとって月曜日は知床泊で火曜に帰京です。ヒロさんにGTMails配信させてもらうことにしました。どこまで途切れず配信されるか?!

スタート前にでもアロハさん、こじろうさんとお会いできたら勇気百倍なんです。

高尾参加組の皆様、お疲れ様でした。それにしてもみなさん、元気ですね～。なんだか故障ばかりでヨワヨワコメント連発の私は3周くらい周回遅れにされちゃった感じで情けないです。サロマきっかけに立て直してゆっくり皆さんを追いかけたいと思います！

53152

早いもので1年経ちました

ホアロハこじろう
2005.6.20

2年連続・出場2回目、昨年リタイヤ。・・・というサロマですが、

今年は楽しんで完走したいと思います。今年のアロハさん、wiwiさん、ラハインさん、そしてこじろうの4人組が参加ですね。

>アロハさん

参加できるように良かったです。また会場でお会いできることを楽しみにしています。

>wiwiさん

スタート会場にてアロハさんの鉄人オーラが輝いていますので、オーラの源を目印にしていればきっと会えますよ(^ ^)

53154

出遅れましたが奥高尾

パホイホイ小虫
2005.6.21

お疲れさまでした。ありがとうございました。全身が満遍なく張っております。お尻の横とか、肩と背中とか、あんまり普段使わないようなところ。

昨日寝るときも濡れた枯葉とか木の根とか緑が頭をぐるぐるしました。それで、うとうとしかけたときに結構大きい地震があった（1時ごろありましたよねえ）んですけど、「もう動けねえよ」と思ってそのまま寝てしまいました。

53155

そうですね、今週は

マハロ菊池
2005.6.21

サロマ100kにアロハさん、ホアロハさん、wiwiさん、ラハインさんが出場ですね。頑張ってください。

そして、富里スイカロードレース(10km)に「た」さん、らんらんさんが出場ですね。スイカ食べまくってください。

で、皇居1周マラソンにもとこさん出場ですね。初レース、罰ゲームと思って楽しんでください。

あと、練馬区アクアスロンにかどきちさんと私が出場です。暑くなると良いんですけどね。

さらに、週末には、野火止水水探査ランと富士山五合目往復訓練の秘密特訓が行われますね。頑張ってください。

53156

初レースです！

もとこ
2005.6.21

そうなんです！今週末、いよいよ私のレースデビューです。まずは30分歩くところからスタートしたこの2ヶ月、5キロを走れるようになるなんて、、、この1週間、体調管理に気をつけます。

53157

なんか毎日暑かったり、雨だったり

マハロ菊池
2005.6.22

メリハリのあるお天気がつづいておりますね。昨日は宇都宮で夜のお仕事だったのでジム行けずでした。今日は行かないとなあ。明日は朝からブラジル戦やらアタックNo.1が最終回だったりしますからね。

もとこさん、初レース楽しみですね。暑くなりそうですから、頑張るといっても頑張りすぎない程度に頑張ってくださいね。

53158

マカハさん、体調どう？

ショーブン
2005.6.22

まささんの初挑戦のための試走第2回に「あいのり」する感じで、富士登山競争プチ体験ツアーを観光します、いや敢行します。ひどい雨の場合は湖畔LSDに変更しますが小雨結構です。

こんどの日曜日、朝6時すぎに環七野方あたりでピックアップできそうですがいかがですか？高尾に来られなかったので燃焼不足か。。。。

秘密特訓との会長報道がありますが、まささんはともかく応援団は辛

い登りと幸せな下りを楽しんでこようという趣向ですのでお気軽にご参加ください。

53159

ハートレートモニター（心拍計）のモデル

虹の木
2005.6.22

ランナーズ制作部の会田さんという方からメールをいただいたのですが、通販ページのハートレートモニターのモデルをしてくれる人を探しているそうです。撮影は24日の昼間ということで急な話なんですができる人いますか？できるという方は明日の午前中までに私の携帯までメールで連絡してください。よろしくお願いします。
gamecube-2001@ezweb.ne.jp

53160

LSD大会、参加希望します。

2005.6.23

まだ入会まもなく、5キロのレースしか出たことのないラン子です。よろしくお願いします。
みなさま、お元気そうで何よりです。私は少々カカゼぎみのため、今は自重して早く直すことに専心しております。急に暑くなったり雨が降って蒸したりで、周囲に体調崩している人が多いのですが、このClub Noteは元気いっぱいですね。やはり日ごろの鍛錬のたまものでしょう。

<http://hashiruyaseru.cocolog-nifty.com/index/>

53161

あれれ？

ラン子
2005.6.23

すみません。下の053160の記事、名前を入れ忘れたみたいですね。慣れていなくてすみません。
<http://hashiruyaseru.cocolog-nifty.com/index/>

53162

ハートレートモニター（心拍計）のモデルの件

虹の木
2005.6.23

モデルはホアロハこじろうさんが引き受けてくださいました。ほかにもやりたいという方がいましたら今回は残念でした。メールには今後も頼むことがあるということが書かれていましたのでそのときでも。

53163

昨日はたらたら時速8km/hの1時間走+クロール500m。

マハロ菊池
2005.6.23

今日は朝からブラジル戦。惜しかったなあ。

虹の木さん、今度はホアロハさんですね。たのしみだなあ。

ラン子さん、どうも。なぜお大事に。会員さんはパスワード欄に「パスワード」を打てば、名前と会員番号は自動記入されます。あと、個人情報ページにブログやHPのURLを入れておくと会員番号横にグリーの▲マークが出るようになっております。押すとその人のサイトへ行きます。

ショーブンさん、今週末は探査訓練と登坂訓練2本立てですね。連日32℃に予想気温が上昇いたしました。本格的な夏を前にしての耐暑訓練にもなりそうですね。ちゅーちゅーしながら頑張ってください。

53164

LSD大会 参加表明。

ゆり
2005.6.23

おはようございます。
LSD大会に参加表明させていただきたいと思います。
ただ、日本到着が5日なので、何とも言えず、没になる可能性がとても高いです。時間に現れなかったら、没になったとご理解いただきたく。
帰国後すぐにPCが使える状態にならないかもしれないので、意思表示だけさせていただきます。
よろしくお願ひいたします。

53165**10月いろいろ**

まさコナビール328
2005.6.23

おひさしぶりです。今週末、サロマの方々ががんばってきてくださいね。

それと、秘密特訓とか言われていますが、別に秘密にしているわけでも、特訓しているわけでもありませんので、あまり変なプレッシャーをかけないように・・・(^_^)お願いいたします。

10月以降の大会もいろいろと出揃ってきましたね。

夢舞いマラソンは10月10日に決まったようで、コースは昨年とちと違いますが、今年は六本木ヒルズ・東京タワー等もまわるようです。ぜひ、この機会に遠方の方も参加していただいて東京見物ランもよろしいかと思えます。

また、オクトーバーランもチーム戦が平均距離とかになるようで、ちょっと暑くなりそうな予感。来月からエントリー開始のようなので、もう少ししたら詳細が発表されるでしょう。ぜひ代々木RCで世界を目指しましょう(爆)

<http://www.tokyomarathon.jp/>

53166**ちょっとまって9月**

ショープン
2005.6.23

「十月は黄昏の国」、というブラッドベリの短編集がありますが(未読の方はオススメします、ちょっと背筋が寒くなる話ばかりなので夏むきです)そのまえに9月にもレースがいくつかありますね。

今年はじめて千倉ロードレースっていうのに出ようと思えます。ハーフと10kがありますがせつかく遠出するのでハーフにしました。開催はお彼岸9月23日、暑さもそろそろってころでしょうか。7、8月はトレイルシューズでがんばってみて、鍛錬の成果を9月に・・・出るかな、出したいな、出すんです、出すぞ～自己ベスト!

53167**8月は光ヶ丘公園ぐるぐる、短めを**

マハロ菊池
2005.6.23

8月21日にやろうと思っていますが、きっと暑いだろうなあ。

ショープンさん、23日がレースですね。では9月は11日か18日に高尾山をやりましようかね。皆さんの9月の大会予定を見ないとなあ。

まさコナさん、夢舞い、去年は子供の運動会でしたが、今年は大丈夫そうですね。

10月は夢舞い-オクトーバーラン-皇居走り込み大会で頑張りましょう。

ゆりさん、了解いたしました。国をまたいで引越しも大変そうですね。

53168**サッカー**

ダディ
2005.6.23

凄かったですね。
前回W杯のときはトルシエさんに「ベンチで試合も見ずに髪の毛さわってる奴などいらん!」と逆鱗に触れ～斬られた俊輔。
それから2年。。
昨夜は華麗なるファンタジスタでした。

うりこさんのアシックス安売り情報から～
ちょうどモデルチェンジの時期なんでしょうか・・・通販なども処分が始まったみたいで値崩れ～し始めましたね。
アシックスは個人的にも相性よいので好きなのです。
オークションなどにも在庫処分品が出始めましたよ。

53169**サロマ組の皆さん**

ヒロ兎玉
2005.6.23

UMML er情報によると、今日の佐呂間町は気温35℃、女満別空港周辺は33℃でかなり暑かったですね。本当に北海道? 日曜日はどうですかね? 去年に引き続き暑さ対策を万全にして頑張ってください!

こじろうさん、R誌のモデルデビューですね。心拍計買えていいなー。虹の木さん、今度GPS機能付きの時計の時が宜しくです^^)。

マハロさん、まささん、去年のオクトーバーランはなかなか面白かったですね。いまだにあの時の月間走行距離が自己最高ですよ。また皆で参戦しましょう!

ラン子さん、ゆりさん、代々木公園LSD大会参戦ですね。話しながらタラタラ走っていると、あっという間に時間経つから、楽しく距離踏めていい練習になりますよ。

さて、日曜日は初めて富士山に登れるので今から楽しみ。週末レース&鍛練される方、暑くなりそうですが、無理せずいきましょう!

53170**お天気回復**

マハロ菊池
2005.6.24

日本代表のコンフェデ杯もアタックNo.1も終わってくれたので心おきなく、たらたら走れますなあ。

ヒロさん、北海道もそんなに暑いんですか。なんか今年は暑そうですね。サロマは今年は100kのW杯だし、記録も楽しみです。日曜日は富士山ががんばってください。

ダディさん、サッカー昨日は見てよかったって思える試合でありましたね。あと1年でどんなチームになるか楽しみです。

53171**3kg増量のカラダにカツを入れ。**

ゆり
2005.6.24

会食などが続いて、すっかりフォアグラ状態です。体重計は正直だし。で、今朝は重たいカラダを引きずって住宅街を走ってきました。

雨上がりの朝で、空の色は水色で、木々の緑は鮮やかでした。やっぱりひき潰されかえるが多かったです。足元注意！です。インドネシアに住み始めてからずっと疑問に思っていたことがまた今朝頭をよぎりました。なぜ、乾期に入ると木々の枝葉を落とすんだろう？日陰がなくなるじゃん！

反対に、雨季になると、どうして道路や側溝の改修工事を始めるんだろう？

逆のほうがいいのになあ、何て思いながら理由を確かめることもなく、10数年が過ぎてしまったのでした。ランニングシューズはハンドキャリーにしましょ！

53172

熱い、暑い日本列島？

ゆり
2005.6.24

北海道も富士山も、なんだか盛り上がっていますね。私にはうかがい知れない試練がたくさんあるようですが、どうぞお気をつけて。

そういえば夕べ、ESPNでKazuがまだ若かりしころの対イングランド戦を再放送していました。あれは一体なんだったのだろう？チャンネルはすぐに子供によってMTVに替えられ、？？だけが残りました。『ニッポン！チャチャチャ』コールが聞こえていました。

53173

サロマ湖に出陣です！

アロハ幸満
2005.6.24

これより、北海道に向う途中です。現在はモノレールにて羽田に移動中です！

W&A 掲示板にて、ライブで移動記を書き込み中！暇がありましたら覗いてください、では……。

応援してね！

53174

残念

かみの

2005.6.24

昨年の私は夏場はすっかりシーズンオフとか言って休んでおりましたが、皆さんの頑張りに刺激されて、暑いなか大量に汗をかきながら走りこみしております。

ところで代々木公園LSDに関連して、織田フィールドの予約情報を見ましたところ、7/9（土）は朝から晩まで貸し切りになっておりました。残念……。ロッカーもシャワーも無料なので当日貴重品を預けようと思っていたのですが。

53175

撮影無事終了

ホアロハこじろう
2005.6.24

駒沢公園とスタジオで約一時間半の楽しい撮影でした。心拍計以外にもウェアやキャップなどを身につけたカットも撮りました。

モデルの出来は……？どのカットが採用になるかはR誌の発売を待ちましょう。また機会があればやってみたいですね。

>ヒロさん
心拍計貰えなかったです。残念！

53176

サロマ、いってきます！

wiwi
2005.6.24

とうとう、足の痛みは一向に良くなり、今は膝痛と踵がメインでふくらはぎがサブで感じます。まあ、痛み止めも持ったし、いけるところまでいっきゃないです！内緒ですが、この3週間の休養でちょっと太っちゃったんで、そっちのほう心配だったりして。

富士山組、その他あちこちで走られる皆様もガンバッテくださいね！

53177

サロマ組

アロハ幸満
2005.6.25

wiwiさん
膝は大丈夫ですか？
無理無理しないで、サロマを楽しみましょう！原生花園が待っています。では、前夜祭で……。

53178

今朝は光ヶ丘公園1周、70分走。

マハロ菊池
2005.6.25

朝も7時前はまだ涼しい感じでありましたよ。午後になって練馬区には光化学スモッグ注意報が発令されましたよ。今日はあとはプールにしておこうと。

サロマ参加の皆さん、頑張ってください。天気がちよっと気になりますが、暑すぎるよりは良いかも知れませんね。

かみのさん、土曜日だから織田フィールドがもしかしたら使えるかと思ってたんですが、残念ですな。今年は荷物番を交代でやれば良いかなと思っております。

ゆりさん、サヨナラパーティとか送別会とか色々執り行われているんでしょうね。日本に帰ってきてても変わらず暑いかもしれませんよ。

53179

あつー。

マカハ
2005.6.25

今日は昼過ぎから時間ができたのですが、ジムで筋トレ&トレッドミル1時間でした。

晴れるのはいいんですが、6月ってこんなに暑かったっけ？7月より仕事も一段落、奥高尾も参加できなかったし今年の夏はトレイル中心にして自然と戯れたいなあ。

サロマ、夢だなあ。体力的にも自分にはまだまだだしいな。来年は行けるかな？皆さんしっかり満喫できて下さいね！頑張ってください！

>ショーブンさん、お誘いありがとうございました。なんかうれしいなあ。ギリギリまで粘った為お返事が遅れました……けど無理そうです、ごめんなさい。うー体調は良いのに、ほんと残念だなあ。たった30分程の仕事なのにさー。しかし回避できず、無念！次回こそ是

非！！！！日本一の山にてしっかり楽しんで&頑張ってきて下さいね。

代々木公園LSD、時間は未定ですが参加致します。宜しくお願い致します。

53180

暑いっすねえ♪

「た」
2005.6.25

「富里スイカロード」前日受付、行ってきました。所属クラブが空欄でなく「代々木RC」で走るはじめてのレースとなります。

ちょっと気持ちが引き締まるようです。暑さと仲良くテキト〜に一所懸命がんばってきます♪

<http://d.hatena.ne.jp/tamu2822/>

53181

富里スイカ前日受付

らんらん♪カメハメハ
2005.6.25

私も行ってきました。明日も暑くなりそうですね。

確か、10キロで6箇所給水所があったと思いますが、昨年はすべて給水取りましたよ。一番最後は給スイカ所ですね♪ あ、そのあとにもう一箇所、薬局の私設エイドで冷たい栄養ドリンクもいただきました。農業用のスプリンクラーのシャワーがとっても気持ちよかったのを覚えてます。

「た」さん、暑さを楽しみながらがんばりましょうね～！

53182

みんな楽しみましょう

ショーブン
2005.6.25

暑いも長い道もきつい坂もみな楽しみましょう。

かみのさんに引っ張ってもらい、野火止用水をこないだの玉川上水駅の分岐から辿って平林寺の先、野火止さらに戻って清瀬駅まで3時間

超のLSDを楽しめました。ありがとうございました。木陰をたのしみ、関越高速をまたぐ水路に感心し、用水につこんだ自動車（事故直後に遭遇）に驚き、あっという間（うそ、結構最後はアゴ出しました）でした。

明日はまささんをはじめみなさんと、爽やかな（希望）富士登山をしてきます。マカハさん、了解です、夏に河口湖西湖周回などやるつもりですからそのときはぜひ。

レースのみなさんもどうか楽しんで、事故なく、ケガなく、故障なくゴールをむかえられることを祈りつつ、おやすみなさい。

53183

練馬区アクアスロン大会

C.C.レモン
2005.6.25

マハロさん。仕事の都合で参加できるかギリギリだったのですが、明日は参加できそうです。思いっきり気合いが抜けるぬるい景色の公園が楽しみです。私にとってはスイムがあるので気が楽です。ほどほどの走りですみますから。鍛錬レポートNo.1134拝見してから楽しみでありました。他のレース参加のみなさんも楽しみましょう。

53184

青空かと思ったら

マハロ菊池
2005.6.26

曇りですなあ。それにしても今日のアクアスロンは、家から歩いていけるのでお気楽です。今日の目標：足つかないで400m泳ぐ。ランは左足首がまだ違和感あるので無理せずいきます。

C.C.レモンさん、スイムが気が楽っていうのは良いですなあ。暑くなる予報ですが、外のプールで一足先に泳げるのが良いですよ。

ショーブンさん、今日は運転お気をつけて。集団走なら馬返しまでは歩かないでいけるかどうか楽しみですね。頑張ってください。

らんらんさん、「た」さん、千葉はきっと東京より暑いんでしょうね。スプリンクラーのシャワーは気持ちよさそうですね。頑張ってください。

マカハさん、お仕事頑張ってください。7月9日も雨じゃなきゃ良いん

ですが、好天気が続くと水不足も心配になりますね。

53185

では、行って来ます♪

「た」
2005.6.26

曇り空で、涼しげな朝ですが、どうせスタートの10:50頃は30度をこえているでせう（笑らんらんさん、情報ありがとうございます。熱中症にだけは気をつけたいっすね♪

53186

天気

玄米
2005.6.26

ご無沙汰しております。上司に「納期に間に合せんかいっ！」とはっば掛けられ人間ロボットと化しております(今も)。お天気、九州以外はなかなか？皆様頑張ってください。会社から応援しております。

53187

アド街ック天国

ダディ
2005.6.26

で宮古島特集。ヒロ児玉さんところの絵とそっくりなキレイな情景で・・・(女子十二楽坊のジャケットにも使われたんですね) ああいうところをタラタラ走るのもいいなあ～。沖縄から300km離れてるとは、チト遠いですが。

北は本日のサロマ組。マランナーにはこちらはずせませんね。

私も出場できるよう鍛錬に励みます。

53188**やっぱりアクアスロンは気持ち良いですなあ**マハロ菊池
2005.6.26

無事完走。身体冷え冷えでGoodでしたよ。これは、やはり暑い時季にはお褒めですな。次は駒沢だあ。

ダディさん、私も見ましたよ宮古島。キレイな海ですよ。

玄米さん、今日もお仕事ですか。頑張ってください。

「た」さん、もう今ごろはゴールしてしまってるでしょうね。暑い中お疲れさまでした。

53189**ただいま〜っす♪**

2005.6.26

取り敢えず生きて帰って来れました。
暑かったけど花曇で日差しが緩かったのが救いでした。
いいレースだったけど、40才以上のオチサン・オバサンだけ隔離して走らされるのはチョツとなあ.....(笑
(レース結果はブログを見てください ↓)

<http://d.hatena.ne.jp/tamu2822/>

53191**すみません、名無しでした m()m**

↓

「た」
2005.6.26**53192****デビュー果たしました！**

もとこ

2005.6.26

今日無事、初マラソンを終えて帰ってきました！

何しろ初めてのことで、わからないこと・不安だらけだったのですが、こちらで皆さんにご親切に教えていただいたり、私のブログにコメントくださったり。ホントにホントに、代々木RCと皆さんとおかげです！
ありがとうございました（ぺこり）。

53193**こんばんは！moriです！初の書き込みでドキドキしてまーすっ！さいたま市のマラソン大会にも、挑戦したいなあ〜☆**mori
2005.6.26

今日は、『さいたま市を10時間歩こう！』と決め、(風水コパの本に、10時間歩くと厄除出きると書いてあったので、(^^)/)9:30出発、19:30に家に着きました。でも、暑さもあり、休憩を一時間に10分くらいしたので、ウォーキング記録【9時間！】です。7月の最長記録が、今日できて嬉しいです。コースは、自宅から、1時間半くらい歩くと、『氷川神社』前の長い並木道にあたり、その先に『大宮公園』があります。木が多いので、涼しかったですが、もう暑くて汗だくでした！でも、気持ちよかったです☆9hの中で、2回走りました。もっと太股に筋肉つけないと！

53194**サロマ組第一陣帰京**ホアロハこじろう
2005.6.27

昨夜24時前にサロマより帰宅しました。(夕方まで走ってたのに、深夜には自宅に帰れるのですから、遠方も近くなりましたね)
昨日のサロマはめちゃくちゃ暑かったですよ。半袖だったので、腕も首もまっ赤です。(脚はロングタイツだったので大丈夫でした)
レースの方は無事完走できました。レース中もアロハさん、ラハイナさん、wiwiさんとお会いでき良かったです。みなさんお疲れさまでした。メンバーの結果はご本人に報告して頂いたほうがよいでしょう。

今日からは日焼けと筋肉痛との戦いです。頑張らねば。

53195**見出し**アロハ
2005.6.27

まだ、帰れず北海道です。こうじろうさんお疲れ様でした。そして完走おめでとうございます！

他のサロマ組皆さんは完走できたのでしょうか？

53196**サロマ、お疲れさまでした**「た」
2005.6.27

完走、おめでとうございませう♪ & お疲れさまでした☆>こじろうさん・アロハさん
サロマも暑かったんですね.....
それにしてもサロマのウルトラマラソンが有給取らずに参加出来るなんて！
来年のエントリー、検討してみよう♪

53197**今週は1週間ずーっと暑そうです。**マハロ菊池
2005.6.27

梅雨は何処に行ってしまったんでしょうね。
日中、外を走る人はお気をつけください、ってそんな人いないか、とも言い切れない。

「た」さん、来年はサロマですね。その前に今週は8耐ですね。頑張ってください。

アロハさん、ホアロハさん、お疲れさまでした。サロマは雨が心配されていたのに天気良くて良かったですね。

moriさん、はじめまして。暑い中10時間歩お疲れさまでした。10時間歩けばホノルルマラソンは完走(歩)できちゃいますなあ。

もとこさん、初レースお疲れさまでした。次は10kですね。10月1日に国立競技場のとなりの外苑周回道路を走るチャレンジランinナショナルスタジアムなんてありますよ。

<http://www.challengerun.jp/>

53198

豆乳と野菜ジュースで

ショープン
2005.6.27

まずはサロマほかレースのみなさん、お疲れ様！それぞれに祝杯を挙げられたことでしょう。

こちら富士組、露天風呂を出て7*ルっとやる仲間を横目に、「大事なのはシュワシュワ感です」とのマハ口師の言葉を思い出し、コーラで乾杯。ふふふ、さらにぼくはドライバーだから法的にも飲むわけにはいかないのだよ。ところが、無事東京都内に入って遠足も終盤、「いよいよ」気分にも楽になってきたころ助手席方面から悪魔のささやき、今夜はのむっきやないでしょうね、みんなのために運転までしてくれてさ。。かなりその気になったのですが、帰宅後、家内の一言にすっかり正気に戻ったのです。今日なんかはビール飲んでもいいよなあ～、「さあ、パパのことはパパが決めるんでしょ」くうー、なんだか終日不在の機嫌悪さをモロに食らった感じ、トホホな気分。そうだよなあ、足も痛めちゃったみたいだし、こういうときはアルコール飲まないほうがいいんだよなあ、と豆乳と野菜ジュースをごくごく飲んだのでした。晩酌撲滅運動撲滅家に告ぐ、運動は途切れなかったぞよ。

53199

週末おつかれ&ランニング雑誌創刊たれこみ情報

マヒナドールうりこ
2005.6.27

週末各地でレースをこなされたみなさん、山を走ったり、玉川上水迎ったり、10時間も！歩いたりお疲れさまでした。私も上州は榛名湖のほとりに1泊して、群馬、沖縄、その他全国から集まった100名強の仲間とともに、ラン&登山&ざぶん&ぶは～を全部楽しんできました。群馬の地酒やら、沖縄の泡盛やら、おいしかったサー。歌って踊って楽しかったサー。NAHAマラソンに出てみたくなったサー（すっかり沖縄チームと仲良くなって、沖縄の魅力に参ってしまいました）。

さて、先日創刊された「ランニングスタイル」（エイ出版）に続き、9月に明和出版より第4のランニング雑誌「ランニングの世界」（年2回発行）が創刊されます。編集責任は群馬大学の山西哲郎先生。有森裕子さん、海宝道義さん、宇佐見彰朗さんほかの執筆者による「私の走る楽しみ」、連載「パーシー・セラティの走る哲学」など、文化的、哲学的なアプローチの編集内容になりそうです。投稿も随時受付中（400字詰め原稿用紙8枚以内）とのことですので、いかがでしょう。

定価1680円とやや高めですが、記事が採用されたら、掲載誌がもらえるかもしれませんよ。

たれこみついでに。国立競技場内のスポーツショップで、アディゼロ（CS/LT）の試し履きがまた始まりました。着替えだけ持ってくれば、教室に出るもよし、御所や神宮外苑を走るもよし、思う存分試し履きできますよ～。

（↓明和出版 創刊のことは、まだ掲載されていません）
meiwa@zak.att.ne.jp
<http://home.att.ne.jp/kiwi/meiwa/>

53200

サロマ組羽田着②

アロハ幸満
2005.6.27

只今札幌から羽田到着です。

東京は暑い～。

Tシャツでは寒い位の札幌ですから、疲れた身体には堪えるところで・・・。

夕仏は、7*0で9時間37分・初9時間35分と、目標とした30分斬りが達成できず、残念至極。

ちなみに、7*0の「カブ」の結果ですが男子は日本、女子はアメリカ（日本は3位）でした。各国招待選手も、日本の暑さに脱落続出でした。歩く選手も少なくありませんでした。

次回も30分斬りを目標に、鍛練！鍛練！

応援ありがとうございました。

53201

なんてタイミングよく

もとこ
2005.6.27

次は10キロを目標に、2,3ヶ月後、都内で参加できる大会はないかなあ～なんて思っていたら、もう早速こちらにご紹介が。

ぴったりです！ぜひ、次の目標にします。まだ時間があるので、一緒に出る仲間をこちらで見つけたいなあ。

53202

暑いですね

かみの
2005.6.27

週末レースだった皆様、暑い中お疲れさまでした。

土曜日の野火止用水ランは実際はほとんどショープンさんに引っ張っていただいたのですよ。尽きない意欲と確実な実力アップで9月のハーフでは90分切りが目標でしょうか。

私はといえば、用水ランの夜に少しお酒を飲んだだけで日曜は昼まで目が覚めませんでした。アクアスロンを観戦してモチベーションを高めようと思っていたのですが・・・。

8/21光が丘公園ぐるぐる、いいですねえ。確かに暑そうですが、あの公園のコースはずっと木陰なのできっと気持ち良さそうです。ぜひ参加させていただきます。

53203

暑いですね②

ラナイ sato
2005.6.27

暑いですね。ほんとに暑いですね。サロマはじめ、レース参加の皆様暑い中お疲れ様でした。

スイカロードレースでは気分が悪くなった人がいたり、皇居ではお堀に転落して亡くなったランナーがいたり大変なことになっていますね。

先週、一週間北海道千歳市に出張して、出張ラン（月、水と金）してきました。千歳の朝は4時から明るく、また結構涼しくて長袖と手袋でちょうど良い感じでした。コースは街中から支笏湖に向かう千歳川沿い（一部千歳JAL国際マラソンのコース含む）です。私の泊まっていた千歳のホテルには、合宿に来ている人や外国のランナーも多く宿泊していたようです（サロマに出走したかは不明ですが朝のランニングはしていました）。

「くりやま」も近いので鍛練（決して秘密特訓ではありません）と思って走っていましたが、暑い東京に戻ってふと、「ウルトラマラソンって昼も走るよな」と思い、5月29日の飛翔千葉以来、約1ヶ月屋に走ってないことに気がつきました。急速、日曜日のお屋に近くの公園を走ったのですが、吸い込む空気が熱く、のどが痛い感じでした。当日は気温が上がらないことを祈るのみです。

ところで、アクアスロンも始まりましたね。今年の駒沢オリンピック

公園アクアスロン大会（9月11日開催）も受付が始まったようです。ただ、参加費がなんと去年の5倍になりました。といっても、500円ですけどね。参加賞も5倍かな？スイミングキャップは5枚はいらないけど・・・。

<http://meguro-tri.hp.infoseek.co.jp/2005koma.htm>

53204

ウルトラWCマラソン？

ラハйна・キミコ
2005.6.28

はぁ～、へろへろで帰還致しました。制限時間まで10分切って、なんとかゴールです。暑さと痛みの為、全身水をかぶってばかりいたのがいけなかったのか、なんとトイレに18回も入ってしまい、給水はトイレに行く為にしている様な気がしてました。へんだなあ、昨年の四万十川より走れた距離は長かったはずなのに、30分以上も遅い...

これからしばらく丸太の足でロボット状態です。週末レースや、特訓だった方々、お疲れ様でした。しっかり身体をケアしてから、次の鍛錬に致しましょうね。こう暑くっては普通の生活をするだけでも体力を消耗しそう...

53205

富士山は涼しかったけど・・・

ヒロ兎玉
2005.6.28

5合目まででしたが、かなりのハードなコースでした。ひたすら登りは、やっぱりきついですね。

ショーブンさん、行き帰りの運転ありがとうございました！甘えてグビグビさせれもらいスイマセン。今度も宜しく^^)。

ラハйнаさん、その回数でも見事完走は立派！それじゃサロマ組は全員無事完走ですね。暑い中、皆さん頑張りました。

ラナイさん、初ウルトラに向けて上手く調整してゴールのなんともいえない感動を味わってきてください。

53206

夏はアクアスロン

C.C.レモン
2005.6.28

冷え冷えの体でランニングは爽快です。昨日の練馬区アクアスロン大会、近い！安い！気持ち良い！でした。レース後の石神井公園内の茶屋(?)でまったり休憩も最高でした。マハロさんお疲れさまでした。鉄人かどきちゃんにも会えたり。次は板橋区やってみるですよ。ラナイさん情報の目黒区駒沢も決まりですね。夏はこれ気持ちいい～すっよ。

53207

さて、今週は・・・

マハロ菊池
2005.6.28

くりやま100kウルトラ遠足にラナイさん出場です。初100K頑張ってください。

第11回8時間耐久レースin 所沢航空記念公園にパホイホイさん、「た」さん、かみのさんが出場です。ぐるぐるですね。頑張ってください。近いから天気が良かったら応援(ひやかしともいう)に行きますかなあ。

北丹沢12時間山岳耐久レースにまさコナさん、コスメルさん、まったか。さん、かどきちゃん、アロハさんが出場ですね。頑張ってください。

53208

すごい蒸しますね。

マハロ菊池
2005.6.28

多少タ立でも来てくれないと困りますなあ。昨日は休養してしまったので、今日は走ろう、ほととぎす。

C.C.レモンさん、アクアスロンお疲れさまでした。爽快ですよ。私、駒沢昨日エントリーしましたよ。板橋はLSD大会の日なんで私はダメですなあ。

ヒロさん、富士山ご苦労様です。相当きつそうですね。

ラハйнаさん、サロマ完走おめでとうございます。走った後は休養が大事ですよ。

ラナイさん、駒沢申し込みましたよ。トライアスロン連合は不祥事から補助金が出なくなったと板橋区のトライアスロン連合のHPにありましたよ。参加費高騰はそのせいでしょうか。といっても500円ですけどね。

駒沢はスイム300mですから、初めてのアクアスロンにオススメですよ。平泳ぎでもOKですから、ぜひどうぞ。

かみのさん、野火止お疲れさまでした。8月のぐるぐるは北海道直前ペース走にしても良いかもしれませんね。きっと暑いから午前中のみに行こうと思っております。

もとこさん、初レースお疲れさまでした。10月の国立は2km×5周だから辛いといえづらいかもかもしれませんが、国立競技場を走れるレースってそれほどないので、皇居の次には良いと思いますよ。

アロハさん、サブ10というだけでも凄いののに、9時間35分とはさすがですね。それで今週は北丹沢ですからね。すごすぎですなあ。

マヒナドールさん、今年はランニング雑誌が続々ですなあ。私も国立にもまた7月になったら行けかな。なまってるのでたまにカツいれんといけませんからね。

ショーブンさん、富士山ご苦労様でした。黒豆麦茶ってのもなかなか良いですよ、黒ビールみたいで。私、しゅわしゅわ系で近ごろ気に入ってるのは、クリスタルガイザーの炭酸水にレモン入ってるやつです。そのうちグッズ紹介しようと思ってって、いつも写真撮るの忘れて飲んでしまっているのだ。

<http://www.otsuka-bvrg.co.jp/news/cglemon050217.html>

53209

マハロ師拝見しました、おしゃれなボト、この夏はこれですね！

ショーブン
2005.6.28

北戸田ジャスコで売ってるといいな。あそこの広大な酒売場のにぎわいも自分にとってはもう遠い日の花火のようなものです。芋焼酎に泡盛、もう会うこともない恋人たち。

で、一路最愛の178円のマックスバリュ野菜ジュース(100g中リコピン11mgは知る限り最大)へむかうのです。

でも、登り坂に強い悪魔はこう言いました。晩に飲むから晩酌っていうんでしょ、夕方明るいうちから飲めばいいじゃないっすか。くわあ、なんて盲点をつくんだ。よおし、これならどうだ、在宅飲酒撲滅活動に名称変更だ！

53210

ただいま帰りました！

wiwi
2005.6.28

サロマのあと観光をして、先ほど帰宅しました！

今回は故障のため不安満載で出陣したのですが、痛み止めを飲み続け、無事完走いたしました。

今年は、序盤から一人で走っていたせいか、いろいろなランナーに話かけられましたが、平坦なサロマのコースでは一番の登りの手前で、神奈川からきていたランナーの方に”話しかけられそのまま55kmの緑館まで話しながら走れたのと、終盤のワッカで偶然また彼に出会い、一緒にいきましよう、とお願いして、最後の20kmもゆっくりでもペースを保って走れたので足の痛みにもかかわらず、一昨年来を20分近く上回る11:17:30(グロス)でゴールできました！

暑かったので、初めて水をかぶっては走る、というのを体験しました。スイカも合計半玉分くらいは頂いたような...。足裏と踵はあいかわらず痛いままですが、太ももの筋肉痛は温泉に入って月曜日でとれました。

今年はフル地点を過ぎたあたりで、高石ともやさんが生ギターと歌で応援してくれ、ゴール近くでは夜久さんが”がんばったね”と拍手しながら応援してくれて感激しました！

緑館でこじろうさんとお話でき、ワッカではラハイナさんが見つけて声を掛けてくださいました。ゴール後アイシングのテントの前で座って足を冷やしていたらアロ八さんが目の前を通られたので声を掛けましたが気がつかれませんでした。立ち上がれなかったのも、そのまま失礼いたしました。

やっぱりサロマはいいですね。また来年も走りたいです！

53211

wiwiさん

アロ八幸満
2005.6.28

完走おめでとうございます。それにしては、タイム11時間11分と

は驚きです。あの暑さの中でかなり過酷な条件で・・・。ゴールで声をかけて戴いたにも関わらず申し訳ありません。全く気がつきませんでした。かなり込んでいましたね。大会前、休養したのがよかったみたいですね！

次は、奥武蔵です。もちろん試走会は来ますよね！

53212

連日暑かったので雨もありがたいですね

マハロ菊池
2005.6.29

水がめに降ってきていると良いんですけどね。

今週頭の天気予報とまるで違う天気になってきてますなあ。

昨日は普通にジムで1時間走。今月は150km程度ですなあ。

アロ八さん、奥武蔵試走会も近づいてまいりましたね。詳細はどんな感じでしょうか？

wiwiさん、サロマ完走お疲れさまでした。痛いまま100km走るあたりスゴいですなあ。私は5kmでも水がかぶって走ってますよ。暑いですから。

ショーブンさん、在宅飲酒撲滅活動ご苦労様です。自宅で我慢していると、外で呑む時ついつい飲みすぎてしまうので摂取量には御注意を。

53213

走るって、こういうの見てるのも楽しいですね

ショーブン
2005.6.29

MLからの情報です。グーグル・アースって面白そうですね、ダウンロードできる人は遊んでみてください。(無料と有料があるそう)

・「Google Earth」で地球を僕の手の上に
<http://www.itmedia.co.jp/news/articles/0506/29/news004.html>

・Google Earthはこちら：
<http://earth.google.com/>

マハロ師、外食飲酒シックスΣ活動も同時展開中です。限りなくゼロ

に近い摂取量へ。

53214

Google Earth

まさコナビール328
2005.6.29

こ・これはすごい。Google Mapっていうアメリカのオンラインマップサービスは知っていましたが、ここまで進化してるとは！これで1週間は遊べますね。

53215

今朝は強雨で

マハロ菊池
2005.6.30

傘さしても会社につくまでに膝から下がずぶぬれでありました。昨日はジムには行ったのですが、なんか走る気が起きなくて久しぶりに筋トレとお風呂会員でした。

6月も今日で終わり。
今年も明日から後半かあ。なんか速いですなあ。

まさコナさん、1週間といわず遊べそうですね。

ショーブンさん、上限管理限界は大生換算で月間3beer程度でしょうか。

53216

バーゲン攻略法

マヒナドルりこ
2005.6.30

きのう、7月23日平和島アシックスバーゲンの招待券を5枚もらってきました。1枚で4人入れるそうです。9日のLSD大会に持って行きます。足りるかな？(小さな声で)ま、券がなくても入れるらしいですけどね。

バーゲンは、9時からなのですが、すごい列になるそうです。経験者

に聞くと、7時半に行ってもすでに並んでいる人がいるほど、だそうです。でもって、会場とともに、日ごろの鍛錬の成果を活かして、猛ダッシュしてお目当てのコーナーへ！
ランニングだけではないので、子供の部活グッズを仕入れるお母さんとかね、ご苦労様ですよ。バーゲンなので、最新モデルはないんですけど、10000→3000円とか、ウワサによると3000→50円とかあったりするそうです。

デサントも8～10日、ファミリーセールをやるらしいです。トレセンで社員の方を見かけたので、招待券おねだりしようかと思ったのですが、スケジュール的に行けそうにないので、やめておきました。

53217

四半期の総括

ショーブン
2005.6.30

4-6月は合計日数が91日、のうち走ったのは43日合計510k、1-3月と比べて距離5%減、走ってた時間を起きている時間で割った数字は1.3%→1.4%、ってほぼ同じ。運動してる方だと思ってましたが案外この数字低いかなあ。

4-6月の距離÷時間ではキロ6分53秒のペース、1-3月よりも1分も遅くなっている、これはたらたらが多くなって時間の割りに距離がでていないってこと。7-9月はさらに遅そう。ピリッとした鍛錬もしくちゃね。

会長、わかりました、大生一杯600ccとして、100%換算すると月間90ccのアルコールっすね、すなわち季節柄キンキンの冷酒3合か芋焼酎ならロックで2合かシャキッと白ワイン1本か。。つまり外食飲酒は月いちっすね。

53218

奥武蔵ウルトラ試走会のご案内です。

アロハ幸満
2005.6.30

W&A主催の奥武蔵試走会に関してです。
詳細は、北丹沢耐久レース後に発表いたします。なお、対象者は奥武蔵ウルトラマラソンにエントリーされるメンバーの方。さらに奥武蔵鍛錬シリーズにご参加頂いたメンバーの方と致します。よろしくです。

53219

昨日はのんびり1時間走。8.5km。

マハロ菊池
2005.7.1

やっぱり、たらたら走りはリフレッシュ度高いですなあ。

アロハさん、その対象者だとすでに参加表明してるのに参加できなくなってしまう人ができますなあ。

ショーブンさん、暑い時期は質の高い練習を短めっていうのも良いですよ。私は7月は国立鍛錬するかな。たぶん2日くらいですけどね。

マヒナドールさん、今日から色々な場所でバーゲンが始まりますねえ。会場ダッシュは凄そうですね。

53220

Goods紹介

ダディ
2005.7.1

人工筋肉ソルボ！なるインソールを買ってみました。
処分価格で¥580。

結論から～使えませんねえ。
まず第一に重くなるし・・・衝撃吸収性も体感できず。
ただ登山靴などには有効かと思ふ。

暑くなったのでボトルバッグも購入するものの・・・これはよかった。
LSDなどの場合に体感給水ポイントを探れてよい鍛錬になります。
私もチビチビタラタラ（少しずつ回数多く・・・）給水するのがあつてるかと。

バッグをつけて走るもの・・・コツが要りますね。

53221

奥武蔵ウルトラ鍛錬シリーズとは・・・

アロハ幸満
2005.7.1

>マハロ菊池様

いよいよ、奥武蔵UM試走会が迫って来ております。さて、鍛錬シリーズの件ですが、以下の通です。

- ①鎌倉歴史街道マラニック
↓
②奥高尾トレイルランニング
↓
③北丹沢耐久レース
となっています。

このいずれかのマラニックに参加して頂いた方であればOKとします。なお、それ以外の方は、過去にフルマラソンまたはウルトラマラソンを完走した経験があれば問題ありません。

試走会といってもかなりの起伏のあるコースです。走力を要求され、歯ごたえある試走会になることでしょう。

なお、簡単なコースを説明しますと、まず鎌北湖から入ります。奥武蔵グリーンラインを道なりに進み丸山より下山します。
約40%の舗装された道路です。
後は、武甲温泉でまったりグビグビのいつものコースです。

53222

今朝は光ヶ丘2時間走。

マハロ菊池
2005.7.2

朝のうちはまだまだ走りやすいですね。
昨日の雨で路面が濡れていたりも走るには良いようすなあ。ただ、例年のごとくミミズ君も出始めております。注意しながら走っております。

アロハさん、今日明日と天気も回復して良かったですね。

ダディさん、ソルボ（ライト）は私も前に買いましたが、最初に入ってる中敷がぼろぼろになったときとかには良いかも知れませんが。全部がソルボのやつとかだと柔らかいかも知れませんが。走りにくいかも知れませんが。

53223

参加大会スケジュールβ版

ワイアラエ千葉
2005.7.2

マハロさん、

色々なレースと参加するみなさんが一目瞭然でとてもいいですね。ますますモチベーションがあがります。

一つだけ訂正です。
ティンマントライアスロンのURLは↓の通りです。

<http://tinmanhawaii.com/triathlon/>

53224

参加大会スケジュールβ版

「た」
2005.7.2

とっても良いですね♪
でも、これマハロさんが手でシコシコ拾ったんですね？ありがとうございます。
βが取れると自分で書けるようになるんですね。宜しく願い致します。
さて、そろそろ秋のレース考えなきゃ。今のところ9月「千倉」10月「手賀沼」11月「つくば」を検討しているのですが、気が変わるかもしれないですね（笑）
とりあえず、明日の8耐、がんばってきます♪

<http://d.hatena.ne.jp/tamu2822/>

53226

参加大会スケジュールβ版(3)

ショーブン
2005.7.2

昨夜小雨の中調子こいて2時間超帰宅ランしたらこないだの故障が痛くなっちゃいましたが、コンビニで買ったカップアイスを食べる前に患部に押し当てアイシングしてみたら結構グーでした。

それにしてもβ版、いつのまに会長、やりますねえ。今日はラナイさんが100k走っているんですね、もうとっくにゴールでしょうか？ワイアラエさん、ワイハ（死語？）でオープンウォーター楽しんでおられるんですね、いいっすねーうらやましいー

お、それと石神井プールのアクアスロンの写真も涼しげでいいですねえ〜。泳ぎに行くときは縦づかいになるのを待って夕方おそくと決めます。

えっとそれから、思いきってというか、会長にはお手間をおかけしま

すが、717奥武蔵練習会と821光が丘グルグルに参加者として追加願います。

「た」さん、千倉は漁港を出て戻ってくるコースらしく、割りと平坦のようです。ご一緒に房総で暴走？いかがですか？

53227

千倉

「た」
2005.7.2

>ショーブンさん
千倉、出る気マンマンなのですが、3連休の初日ってのが、ランにかまけて普段家族サービスを全うしていない身にとっては、やや心苦しいところもあり、未だ検討中です。
もう少し考えさせてください m()m

53228

8時間耐久レース in 所沢航空記念公園

「た」
2005.7.3

それでは、行って参ります♪

53229

絶好の耐久日和

マハロ菊池
2005.7.3

山のみなさん、所沢のみなさん、始まってると思いますが、がんばってね〜。私は代々木でぐるぐる〜！

53230

今朝は涼しいですな。

マハロ菊池
2005.7.3

絶好のLSD日和ですね。今朝も光ヶ丘2時間走でしたが、いつもの正規のジョギングコースでなく、公園内の未舗装部分を走ってみました。

なかなかロングな林間コース風にも走れますなあ。

マヒナドールさん、代々木ぐるぐる頑張ってください。伴走練習ですかね？

「た」さん、8時間頑張ってください。
昨日無印良品のハイベッド（上がベッドで下が机のやつ）を子供用に買って組み立てていたら、なかなか困難な作業で、部屋が片づかなくて買い物にも行けず、今日買いたしにいかねばならなくなって、所沢までひやかしに行けなくなってしまいましたよ。

ショーブンさん、「た」さんご指摘のようにスケジュールβは各自が記入できるように鋭意開発中であります。各種大会参加者を募ったりにも便利かなと思っております。それまでは私が手作業で記入しておきますのだ。
正式名称は「YOYONET」とするかな。

ワイアラエさん、了解しました。月曜日に修正いたします。

53231

全員完走しました。

アロハ幸満
2005.7.3

本日開催された北丹沢耐久レースが怪我もなく無事に終了致しました。各自さまざまドラマがあったようです。

53232

所沢航空公園 8時間耐久レースもお終い

パホイホイ小虫
2005.7.3

こじろうさんが応援に来てくれました。ありがとうございます。マハロさんも、来年は冷やかしと言わず参戦いかがですか？私は帰りの電車がめちゃくちゃに辛かったですけど……。アットホームな大会で、エイドのスタッフの方と「絶好の8耐日和ですね」とか話してたら「本当の8耐日和はかんかん照りの雲ひとつ無い天気よぉ！」と言われてしまいました。

53233

やはり走る事って戦いでしかないのかなー

ホノる大木
2005.7.3

今日は涼しい中を4, 5キロ走ってきました。最初から体がだるくて、しかし終わってみるとなんかすっきりした気分でしたね。次第に慣れてくるものなのかなーと感慨に浸りながら最後ストレッチで全身を伸ばしているのです。

マヒナドール様
バーゲン情報を提供していただきありがとうございます。今回は無理でしょう、たぶん
買いたいのはやまやまですが、そんなにダッシュするまで体が持ちません。
でもいつかきっと手に入れたいなー

53234

耐久の日

ヒロ兎玉
2005.7.3

北丹沢耐久に所沢8h耐久参加の皆さん、無事怪我も無く完走おめでとうございます！天気も曇りで涼しくてよかったんでは。結果が気に入って一日でした。

マハロさん、皆の参戦レースが分かってYOYONETいいですねー。私は秋田はエントリー済みですので宜しくです。

53235

今日は雨

マハロ菊池
2005.7.4

昨日が今日みたいな雨でなくて良かったですね。湯水の心配もなくなりそうだし。

ヒロさん、今秋は秋田ですね。了解しました。7月中にはβが取れるようにしたいなあ。

ホノるさん、昨日みたいな気温は走るにかぎりますよね。

パホイホイさん、食べ物の色々あって良いなあ。私が出ると8時間後に太ってたりしそうです。

アロハさん、北丹沢耐久お疲れさまでした。全員怪我なく良かったですね。

53237

北丹沢12時間耐久走って歩いてきました。

コスメル前村
2005.7.4

7より長い距離を走ったことが無かったのですが、43.86km完走です。

自主目標8時間30分の24分遅れのコースでW&Aの猛者の方々をお風呂でお待たせしてしまったのですが
Polar 計測で消費カロリーは5196Kcalで大人になって一番運動したようです。

今日は筋肉痛ですが、路面がアスファルト Onlyではないので膝に負担がかからないようで(それだけ歩いたと言うこと!)、景色はいろいろ変わるし、コースに出るとチェックポイントまでたどりつかないとリタイアも出来ないのゆっくりでも進まないといけない等、上りはきついですが初心者の鍛錬としてもお勧めと思いました。

11月にはジョーパレージョン23Kmの陣馬山トレイルもあります。
次のレースは奥武蔵75Kmですが、もし完走できたら、山+71.5Kmも出てみたいと少しだけ思っています。

53238

>コスメル前村さん

アロハ幸満
2005.7.4

初心者・・・いやいやそんなことはありません。すでにトレイルランナーの域にはいました。奥武蔵は舗装された道路ですから大丈夫です。完走できますよ！北丹沢耐久に完走できたんですから！
北丹沢ではまたテキーラーの差し入れよろしくね！

53239

差し入れ

アロハ幸満
2005.7.4

間違えました！さしいれは奥武蔵ウルトラの前泊する宿でお待ちしています。

53240

週末いろいろご苦労様でした。

まさコナビール328
2005.7.4

週末、走った方その他お疲れさまでした。
今日は、こちらものすごい雨で、一日ずれていたら北丹沢も悲惨だったろうなあと思ってます。やっぱ、天気は大事ですからね。

昨日、走り終えてから、絶対、翌日は筋肉痛のすごい来るなあー、と思っていたら案の定、今日はロボット状態です。

>コスメルさん
消費カロリーまでわかるんですか。5196kcalってことで、私も同じようなもんでしようけど、レース中摂取した分を考えれば、ずいぶん持ち出しだったんだなあと思いますね。

53241

めざましテレビで放送

ラナイ sato
2005.7.4

北海道・くりやま100kmウルトラ遠足行って(走って、歩いて)きました。フジテレビの取材陣がきていて、今朝(4日)放送されました。内容は、ご夫婦で参加されていた方を中心に構成されていました。そのお二人のゴールタイムは15時間26分ぐらいで、私はその3分前にゴールだったのでもう少しで映ったかも・・・。

天気は、スタート前に小雨がばらついた程度で曇りのち晴れ、最高気温25℃ということでした。コースはアップダウンあり、アスファルト、砂利道、山道ありの変化にとんだコースでした。

ちなみに、ショーペンさんがClub Note Book に書かれた(No.53226)ころは93kmのエイドでイチゴ大福を食べていたころでしょう。

膝痛のため、ドクターストップがかかり、3週間程度お休みします。

53242

ブログ移転しました

かみの
2005.7.4

週末は皆さんお疲れさまでした。私は耐久できずに終わってしまいました。がなんとか元気です。

さて、見出しにもありますとおり、私のブログサイト「2度目のマラソン人生」ですが、重くてご迷惑をおかけしておりましたyahoo!ブログを諦め、こちらでも利用者の多いはてなダイアリーに移転しましたので報告いたします。

リンクしていただいているサイトの皆様にはご面倒をおかけしますが、アドレス変更等お願い申し上げます。

今後ともよろしく願いいたします。

http://d.hatena.ne.jp/camino_3/

53243

「YOYONET」参加大会スケジュールβ版

ロヒ・ショーちゃん
2005.7.5

「YOYONET」が進歩していますね！！

早速、夢舞マラソンに参加登録してしまいました。

マハロさん、前の「YOYONET」の様に参加者が出るようにして貰えませんか？

ヒロさん、夢舞マラソンの10月10日に、42.195km走りきれるのを目標に鍛錬に励みます。

夢舞マラソン情報よろしく！！

今月3日で、走り始めて半年になりました。代々木RCの皆様のおかげで、今まで続ける事が出来ました。有り難う御座いました。

6月は、クラブノートの書き込みもメッセージも一旦お休みして、走ってみました。

その結果、代々木RCの皆様と比べると少ないですが、先月の走行距離も123kmになり、私なりに満足いける走行距離でした。

7月は、6月5日に受けた某試験に合格したので、7月24日の二次試験合格に向けて鍛錬に励みます。

8月からは、クラブイベントにも参加出来る様になると思います。

あらら、近況報告になってしまいました。

皆様、これからもよろしく願います。

53244

さて、今週末は、

マハロ菊池
2005.7.5

ハワイではCholo's 2000 Swim (2 km)にワイアラエさん。

板橋区アクアスロンにC.C.レモンさん。

水のシーズンですなあ。頑張ってください。

で、9日は代々木公園でLSD大会です。参加時間等も自由なのでお気軽にどうぞ。

雨が降らないと良いんですけどね。

そして、引き続き鬼あし平塚七まつり徹夜マラニック75キロがあって、玄米さん、マヒナドールさん、まったか。さんが出場ですね。頑張ってください。

53245

YOYONETは

マハロ菊池
2005.7.5

もうちょっと時間かかりますが、いちおう入力はできます。この後、私が把握している参加予定者を入力しておこうと思っておりますが、私の勘違いや漏れ、変更もあると思いますので御了承ください。

新規大会作成可能です。

ロヒさん御指摘のように、一覧状態で参加者もリスト表示させたいのですがそこが難しかったりしております。

個人ページに参加大会表示機能の追加なども考えておりますが、別にランネットでやればいいことだから、あんまりやり過ぎてもね~と思っております。

ロヒさん、夢舞いは順位とか気にせず走れて面白いですよ。二次試験頑張ってください。

かみのさん、8耐お疲れさまでした。本番は北海道ですから、無理せず、膝大事にしてください。

ラナイさん、くりやま100kmお疲れさまでした。いちご大福かあ。いいですなあ。膝お大事に。

まさコナさん、北丹沢お疲れさまでした。吸い口が外れるにはまいりましたね。

アロ八さん、テキーラはききそうですなあ。

コスメルさん、お疲れさまでした。今度はアブサンにしたら？

53246

国立競技場トレセン招待券先着2名様！

マヒナドールうりこ
2005.7.5

高血圧気味シニアーズの友人が、洗脳されて、トレセンの定期券を買いました。初回は招待券2枚がついてくるんですけど、「誘うような知り合いおらんわい」というので、8月1日までに利用可能な希望者先着2名様をご招待します。

現地でお渡しするか、LSD大会でお渡ししようと思います。第2・第4火曜日は定休日。

メールアドレスのリンクを入れておきます。が、そんなにまめにチェックしないので、クラブノートか、私のブログに書き込んでいただいた方が確実かも((^_^))ゞ
1200円相当で、あります。

ところで、今月21日には、国立競技場長距離教室の佐藤千恵子先生のムックがです。

ベースボール・マガジン社「佐藤千恵子の レッツ！ランニング」980円です。超うれしそうな笑顔で走る千恵子センセが表紙です。あんな顔してフルマラソン走れる日が・・・来るか？

urikom_yoyogirc@hotmail.co.jp

53247

9日参加ひよーめー

もとこ
2005.7.5

気がつけば今週末でした。代々木公園、ぜひ参加させてください！途中くらいまで。

早速YOYONETにも、参加者追加させていただきました。すごいですねえ~これ。やる気出ます！

53248

先日北丹沢を走って参りました。

まったか。
2005.7.5

心配していた故障の再発もなく、ぼちぼち本格的に復帰となりそうです。7.9はLSD&平塚を頑張りたいと思います。

ところで、YOYONETとはいったい!?

53249

LSD大会、途中まで...

ラハйна・キミコ
2005.7.5

当日3時からPTA委員の集まりがありますので、1時位までの参加でお願い致します(本当は10時からマシンの総会もあるんですが、出たくないのパス)。

うりこ様、トレセン招待券、倍率が高いと思いますが、もしも9日まで残っていたら、手を挙げます。他の方も手を挙げていたら、結構です(きつたいムンガはついていけないので)。

53250

LSD大会、子連れで

ショーブン
2005.7.5

次男を1時に彼の所属するサッカーチーム(といってもお遊び程度)の練習につれていくことになり9日はまず子連れで行って、午前中はスタッフ的に(つまりあんまり走らんもんね)エイドでも運営させていただこうかなと思います。一旦12時すぎには撤退しますけど。。

その後交代でエイド番でもしてもらえてたら再び什器類撤収に遅くとも4時頃までには登場します(クルマで折りたたみテーブル・椅子や大シート、クーラーボックスなど搬入させていただこうとおもうちゃります)。

天気よさそうですから、暑いことが予想されますので冷たいものを飲むようにエイドしてあげようじゃん、という試みであります。

っていつになく献身的なわたしにマヒウリさんのトレセン招待券に手を挙げさせて頂いてよろしいでしょうか、っと映画に引き続きずうずうしいお願いであります、みなさまいかがでしょう?

53252

YOYONETすごいっす

かどきち
2005.7.5

さすがマハロさん、皆が欲しいものがすぐ具現されますね。

週末はみなさん、さまざまな大会おつかれさまでした。なんか代走会ではなく、代“超”走会になりつつありますね。

8月の光が丘を一応参加とさせていただきます。今週末は都合がつけば参加くらいです。よろしくお願いします。

53253

あんまり面白いんで

ショーブン
2005.7.5

みなさん、会長のグッズ紹介最新作、イケてます。面白すぎる。さりげなくアップされているところがニクいですね。

まだ読んでない人ははやく読んで笑い飛ばしましょう。仕事中はやめておいたほうがよいかもね。

53254

LSD大会、エイドリレー引き受けたっ

マヒナドルりこ
2005.7.5

では、午後のエイドは私めが。。
夜中にたあっぷり走るのね。温存、温存。

トレセン招待券ですが、ショーブンさん、おいしい。さきにブログにC.C.レモンさんより書き込みをいただきましたので、ラハйнаさんまで売り切れです。

自費で1200円で参加していただけたら、残念賞にぱくり屋でお好きなもの1品おごってあげます。禁酒撲滅運動中。いひひ。

53256

LSD大会

ホロ
2005.7.5

週末は丹沢走ってきました。プロフィールに山屋っぽいこと書いてる割には散々な結果が多かったけど今回は満足の結果です。LSDは疲労抜きも兼ねて軽く参加します。よろしくお願いします。

53257

また梅雨らしく雨ですね。

マハロ菊池
2005.7.6

朝走ってる方はかえって気持ちいい位のパラパラ雨かもしれませんね。YOYONETはあと検索機能やら付けますが、とりあえず使ってみないと不具合が分かりませんので、適当に使ってみて何かありましたら御連絡ください。

ホロさん、北丹沢お疲れさまでした。次のでっかいのはハセツネですね。頑張ってください。

マヒナドルさん、エイド担当ありがとうございます。トレセン皆さん行くなら予定を合わせて行きたいですな。

ショーブンさん、たねがしまのレポートありがとうございます。毎週連載いたします。LSD大会も色々ありがとうございます。

かどきちさん、北丹沢お疲れさまでした。6時間切ってるなんて凄いですなあ。

ラハйнаさん、トレセンまじめにやるとキツイですが、それなりにやれば安全です。

まったかさん、北丹沢おつかれさまでした。7.9LSDは平塚に疲れを残さない程度にお気楽に御参加ください。YOYONETは、ってもう使っていたらいいように。

もとこさん、代々木公園LSDお楽しみに、っていっても、ただ走るだけですけどね。色々な人と一緒に走るのも面白いものですよ。

53258

Yoyonet

まったか。
2005.7.6

昔から目の前にあるものを『ない！ない！』と騒ぐのが得意でして。(笑)

見つけたので早速入力しました～。(^^)

53259

ハセツネ試走会に参加しませんか？

アロハ幸満
2005.7.6

いよいよ、7月に入りました。暑くなりますね。平塚では、5日から週末まで七夕まつりがすでに開催されています。

さて、直近のイベントとして、奥武蔵UMがあります。

それを過ぎますと、難関なハセツネ耐久がど～～んと皆様をお待っているわけであるますね。

過日開催しました奥高尾トレイルでは、一部ハセツネのコースを試走しました！

今回は、この部分はカットして醍醐丸辺りから入ります。また、試走コースを数回に別けたステージ試走になるでしょう。

10月に開催されますハセツネ(日本人山岳耐久レース)に参加予定の皆さんに、試走会のお誘い申し上げます。

ご希望の方は、お知らせください。

53260

朝顔市なんですね

ショーブン
2005.7.6

久しぶりの都心、日比谷線にのったら朝顔の鉢を持つ人をみかけました。

おそれいりやの鬼子母神、アロハさん、ハセツネ試走！ですか。数回に分けていただけるなら将来の為に(?)お導きいただけますよ

うか？日程にもよるのですが、お誘いにのっちゃおうかなと。

サロマ、北丹沢、奥武蔵、富士登山、ハセツネ。。。代々木RCに入る前は遠きにありて思うのみだったレース群。。。遠くのままでもちっとも近づいてはいませんがと思うだけでなく、ちょっと試したくなってくのは代々木効果でありましょう。

53261

まだ故障中

wiwi
2005.7.7

...です。

鎌倉ランのあと、サロマまで3週間まったく走らず、足底を休めてサロマに参戦しましたが、痛み止めを使って100km走ってしまった代償は大きく、また振り出しに戻ってしまったかのように両踵と左足の足底、右足の親指の付け根がいたくてサロマ後もまったく走れない状態です。

しかたなく昨日、今日とジムにいつてきました。

トレッドミルでは、時速8kmだと少しは走れるのですが、それ以上あげていくととたんに足底が痛くなってあえなく終了。しかたないので、ステップマシーンで踵をつけたまま軽い負荷で数十分。そのあと久しぶりに筋トレしました。持久運動の代わりということで、負荷を軽くして40回x3セット、8種類ほどやって、ストレッチを入念にしたあと、ジャグジー、サウナでケア。

あ～、いつになったら走れるんでしょう。いつもさぼってばかりいるくせに、こうなると走りたくってしかたない。

というわけでLSD大会はほとんど走れないかもしれませんが、いちおう参加いたします。

53262

七夕は雨って印象が強いんですが、

マハロ菊池
2005.7.7

今日は良い感じの朝でした。でも夕方からは雨の予報ですね。ま、どうせ天の川なんて見えないしな。

wiwiさん、痛そうなかジム行くのがスゴいすなあ。足痛いときはステップのやつとか良いですよ。私はスキーを漕ぐみたいなやつも良くやりましたね。

ショーブンさん、夏ですなあ。

アロハさん、17日の奥武蔵試走会のスケジュール作成ありがとうございます。YOYONETにて要約を掲示しました。

まったか。さん、それが得意だと私も奥さんに良くいわれます。

53263

夏ですね。

C.C.レモン
2005.7.7

マハロさん。あの富士登山、昨年の夏にセミがこれでもかって鳴いている中、各ルート登頂しました。周辺も涼しくまさにまったりしていましたね。

ショーブンさん。鍛錬レポート、ぐっときました。トレセン招待券先着で失礼しました。

マヒウリさん。虎の穴鍛錬体験よろしく。

53264

>wiwiさん

アロハ幸満
2005.7.7

サロマ湖から三週間が過ぎようとしています。

足裏の痛さは、まだ完治していないのでしょうか？

竹踏ならぬ「ゴルフボール踏み」は効果があるんですがね。

全体重を乗せて負荷をかけるといいですよ！最初は痛いけどね！

マッサージなどのケアを大切に！

53265

鍛錬レポがおもしろすぎるので

マヒナドルうりこ
2005.7.7

いっちゃいましたよ。ミニミニ富士登山。この調子でミニミニハセツネも、どっかありませんかねえ？これから国立でサーキットでえす！

53266

天の川というより三途の川の気分です

wiwi
2005.7.7

うりちゃん、あいかわらず元気いいですねえ。
怪我ばかりでどんよりしている私はうらやましくってうらやましくってえ。

アロ八さん、ありがとうございます。
鎌倉ラン後、5週間が経過していますが、そのあいだサロマ以外はまったく走らず、「足うらくん」という木製のゴルフボールのようなをコロコロしたり暇をみつけてはマッサージしたりしているんですが、なかなかしつこい痛みです。ひところのように足を引きするほどの痛みはないのですが、常に違和感と足裏、踵の痛みがあります。そうですか、もうちょっとがんばって体重のせてやってみます。
まったくほかの運動もしてなかったので、サロマでは大腿四頭筋が痛くなってしまったので、今週からジムで脚筋力がこれ以上落ちないようにトレーニングをはじめました。土曜日にはひさびさにちよこっただけ走ってみようかと思っています。
ちゃんと走れるようになったら、また鍛えてやってください!

さきほど、天気予報で土曜は午後から雨となっていました。できるだけゆっくり前線が来てくれるといいんですが。

53267

ランナーズのモデル

虹の木
2005.7.7

またランナーズよりメールをいただきました。今度は8月22日に配布のダイレクトメールのモデルを探しているそうです。撮影は7月12日(火)です。やりたいという方がいらっしゃいましたらクラブノートに書き込みをお願いします。

内容は(以下メールより転載)

- 1、ウエアを着てランニングしている写真
- 2、タニタというメーカーの体組成計「インナースキャン」を使ってもらいます。その際、「部位測定インナースキャン」を使って筋肉・体脂肪バランスが分かります。ということを示すために以下のような個人の数値を例として掲載させていただきたいと思っております。

〇〇〇〇さん(〇〇歳、フルマラソン〇時間〇〇分〇〇秒)のデータ
体重、体脂肪、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、筋肉量(全身、右腕、左腕、右足、左足)推定骨量、体水分量

撮影予定日 7月12日(火)所要時間は約2時間です。モデルの方の都合で午前10時~12時、または午後12時~15時くらいまでのどちらかで調整可能です。

撮影予定場所 駒澤公園(駒澤大学駅で待ち合わせ。その後、ランナーズ社スタジオにて撮影。帰りは東急目黒線の西小山駅からになります)

※雨が降らないことを祈っているのですが、土砂降りになってしまうと、日にちを変更せざるを得ません。その場合は、前日または、当日の決定となってしまいます。

53268

明日はお天気持つかなあ

マハロ菊池
2005.7.8

代々木公園LSD大会は大雨だと中止しますが、小雨の場合、個人の判断で御参加ください。

YOYONETいちおう利用可能になっております。応援メッセージも書けるようにしましたが、現在分割されてしまっているページをまとめようかと思っています。

虹の木さん、モデル手配ご苦労様です。すっかりモデル手配担当にされてしまいましたね。

wiwiさん、明日夕方雨になってますなあ。この時期、曇りはありがたいけど、あまり降らないと良いんですけどね。

マヒナドールさん、私も上野で七夕飾り見ましたよ。

C.C.レモンさん、あれ登ると童心にかえりますよね。

53269

代々木公園LSD参加希望します

ばらだいむ
2005.7.8

参加希望です、宜しくお願ひします。
皆さんの鍛錬読んできると、自分も走れるような気分になってきたりして楽しませてもらってます。あっと会長の鍛錬レポは私も笑いを堪え

ることはできませんでした。

そんな中で、この一週間ちょっと貧血が原因なのか、身体がだるくて走る気がおきません。LSDではどのぐらい走れるか、もしかしたら家を出る気が起きなかったりして...できれば早めに家を出て頑張ります。

53270

LSD大会に参加させていただきます

らんらん♪カメハメハ
2005.7.8

11時くらいを目標に行きたいと思っています。ちゃんと辿り着けるかな。方向音痴なので迷子になっちゃうかも。目印は立派なトイレですよ、がんばります。
みなさん、よろしくお願ひします。

今日はこれからお通夜に出席してきます。キリスト教の葬儀って、たぶん出るの初めて。お数珠とかも持っていった方がいいのかな? 賛美歌とか歌うんですね。わからないことだらけでいろいろ不安です。

53271

奥武蔵試走会のご案内

アロ八幸満
2005.7.8

来たる7月17日(日)に開催します奥武蔵ウルトラマラソン試走会に関して、当W&Aサイトにてご案内しております。

コースは、起伏激しく汗だくだくの奥武蔵グリーンラインを使用します。舗装された道なれど、林間コース静けさと景色の素晴らしいを十分に楽しみましょう!
三連休の方もいらっしゃいますよね!
どうですか・・・いい汗掻きませんか?

53272

サークルメールクイズに参加してる方に

マハロ菊池
2005.7.8

ちょっと急ぎのメールを送っておきましたので、Hotmailの受信箱をチェックしてください。

アロハさん、奥武蔵はコース中、水とかは売ってますかね？何L位用意してったほうが良いんでしょうかね。

らんらんさん、売店とトイレの間辺りにやたらデカイ、ショーブさんのシートがしいてあることと思います。では明日。分かりやすいように昨年のオクトーバーランのTシャツで行きますよ。背中にYOYOGI RCって入ってますから。

ばらだいむさん、赤血球少ないのは貧血ですよ。では明日、無理せず、LSDでたらたらしましょう。

53273

モデルの件追加

虹の木
2005.7.8

昨日もらったメールにはモデルの条件が記されてなかったのでランナーズに問い合わせたら、男性でできれば30代が望ましいとのことでした。

それから撮影時間ですが10時から12時くらいにしたいそうです。

昨日より条件が厳しくなりましたがやりたいという方いらっしゃいましたら日曜日の夜までにクラブノートに書き込みしてください。

53274

ご無沙汰しました

玄米
2005.7.8

激務激務で今日は木曜日と勘違いし1日を過ごしてしまいました。もう、明日は土曜日じゃありませんか！2週間何もしないでぶっつけ本番でびびっています。どきどきです。「LSD大会」今回も参加出来ませんが、いつの日か絶対に参加させてください。よろしく願います。勝手な希望→連休の内の1日とか深夜だと最高です。

53275

明日のLSDは。

まったか。
2005.7.9

11時頃には顔だそうかなと。。。まだ筋肉痛から復活できないのでLSDは軽めでやります。

>玄米さん
いよいよ平塚ですな。完走目指しませよ。代々木テツヤスロン面白そ。(笑)

53276

代々木公園LSD欠席します

ばらだいむ
2005.7.9

皆さん天気も鍛錬びより、たらたらと楽しんで下さい。

53277

微妙な空模様ですなあ

マハロ菊池
2005.7.9

今、会社にいまして、この後代々木公園に移動します。朝6時頃は霧のような雨でしたが現在曇りです。気温は低めですね。

YOYONETの新規大会作成と参加予定者の追加に不具合があったのを修正しました。これで問題なく動くとします。

パラダイムさん、了解しました。またの機会に。

まったか。さん、平塚もあるし、お散歩やエイド要員や昼寝という手もありますので、無理せずおつき合ください。

玄米さん、連日激務ご苦労様です。深夜の大会かあ。考えもみませんでしたよ。

虹の木さん、どなたか希望者いると良いんですけどねえ。

53278

ほんとうにごめんなさい

ショーブ
2005.7.9

連れて行くはずの次男の具合がよろしくなく、かといっておいて行けない事情がありまして、ほんとうにもうしわけないのですが、エイドが出来なくなってしまいました。これを見たかたで参加される・している方、会長は携帯をお持ちでないで、どうかよろしくお伝えください。ぶちあげておいて、このありさま、もうしわけありません、天気がまあ涼しそうなのがせめてもの救いです。。。

53279

じゃあ代わりに私が

パホイホイ小虫
2005.7.9

明日登山の予定があったのだけど、雨で中止になったから、LSDに顔出そおっと。と、書き込んでも皆今ごろ走ってるでしょうね。

>ショーブさん
着いたら連絡ときます。お大事に。

53280

鬼足平塚ナイトラン！

アロハ
2005.7.9

徹夜ラン頑張れ！

>玄米さん
激務！激務！とはいも思うのですが、お仕事大変ですね！もしかして、女性起業家だったりするんでは。。。身体を壊さないでください。
徹夜ナイトラン、車に気をつけて！暴走族なるものにも。。。ゴールはどこ何でしょう？

(T_T)

>まったかさ
北丹沢後の徹夜ランです。脚は大丈夫なんですか？無理せずマイペースに努めてください。
∠(° - °)
>マヒウりさん

帽子を忘れないでね！今夜は雨みたいですから・・・道に迷わないでください。とにかく心配です。(^^;))

53281

ランシャツ

ひさちゃん
2005.7.9

皆さん、LSD大会お疲れ様です。今日は仕事で会社にいます。暑くなく絶好のランニング日和ですね。代々木公園に行きたかったです。昼休みに会社近くのロンドンスポーツでランシャツやランパン探しに行ってきました。いつもはなかなか掘り出し物が見つからないのですが、今日たまたま、時間があって探しているとランシャツが980円でいろいろ出ていました。色が気に入った物がなく結局1980円で練習用でadidasのシャツ買ってきました。よく探せば掘り出し物見つかりますよ！！

53282

LSDお疲れさまでした。

ホロ
2005.7.9

これから用事があるのでお先に失礼してきました。LSD大会だというのに、ひとりコース外の不整地に飛び出して走りまわってました。大会のコンセプトを理解していない困った奴です。

平塚参加の皆さん頑張って下さいね。筋肉痛で足が重そうだったまったかさん、のんびりほぐして来て下さい。

53283

当選です。

アロハ幸満
2005.7.9

第11回四万十川ウルトラマラソンに参加することができました。ランナーズより抽選の結果、当選です。ヒロ児玉さん、ホアロハさん結果はどうでしたか？

53284

LSDお疲れ様でした(^-^)

まったか。
2005.7.9

っても大して走りませんでしたけど(笑)
平塚はまったりと楽しんできます。

>玄米さん
平塚の会場では代々木RCの旗もってますから

53285

LSDお疲れさまでした。(3)

マハロ菊池
2005.7.9

涼しくて良かったです。昨年に比べると大分楽になっていましたよ。少しは走力ついて来たのかなあ。

まったかさん、お疲れさまでした。平塚も楽しんできて下さい。

アロハさん、四万十当選おめでとうございます。

ホロさん、お疲れさまでした。野生化して不整地しか走れない身体になってしまってるって感じですね。

ひさちゃんさん、ロンスポ近くで良いですなあ。あるときはあるんですよね、本当に。

パホイホイさん、エイドありがとうございました。フロントランジ、サイドランジもご苦労様でした。

ショーブンさん、こちらは大丈夫でありましたよ。お子さんお大事に。

53286

あちゃ～！

ライナ・キミコ
2005.7.9

結構降って来てしまいましたね。平塚の皆さん、ちょっと寒いかな？

午前中だけで失礼して、帰りに大盛りのつけ麺を食べてしまったので、

明らかにカロリーオーバーです。でもあの位でやっぱりアキレス腱周辺が痛いので、トレーニングとしては充分だったかな。お疲れ様でした。

53287

『ぐるぐる』お疲れさまでした。

ホアロハこじろう
2005.7.9

って不参加だったんですけどね。今日は走りやすそうな天候でよかったですね。所用がなければ参加したかったです、残念。

四万十川当選通知、届いておりました。しかしレース翌日にどうしても会社を休むことができなくなりキャンセルしなければいけなくなりました。サロマの時のようにレース当日に帰宅できれば問題ないんですけどね。さすがに高知の端からは無理ですね。落選した方には申し訳なく思っております。

今夜平塚組の皆さん、楽しんできて下さいね。

53288

楽しかったです！

ラン子
2005.7.9

初めてのLSDと代々木RCの皆様との初対面、たいへん楽しませていただきました。7周も走ったし、レベルの違うランナーの方々のお話もきけたし、走ったあとのビールも(すみません、早々に)おいしかったです、貴重な体験でございました。のらりくらりとこれからもがんばりたいです。今後ともよろしくです。

<http://hashiruyaseru.cocolog-nifty.com/index/>

53289

代々木公園LSD大会お疲れさまでした⑥

ヒロ児玉
2005.7.9

今日は、走るには最適な気温で気分よく4時間半あまりタラタラ楽しく走れました。会話しながら走っていると、時間があっという間に過ぎていきますね。初めてのメンバーの方にもお会いできてよかったです。

私設エイドしてくれた、うりさん、小虫さん、wiwiさんどーもでした。なんだか筋トレ大会にもなってたけど^^)。応援のラナイさんも差し入れのバナナありがとうございました。ゆりさんの代々木グッズにはビックリ！どーもです。

平塚組は、雨中の闘いみたいで大変だけど、雨の中で徹夜で走れることなんて、まず無い貴重な経験なんで75km完走目指してガンバレ！！

53290

鬼あし進行中

マヒナドルりこ
2005.7.9

まったか隊長のもと、おともだちのくろすげさん、玄米さん、うりこ、元気に雨の中行進中です！アロハさん、帽子も忘れず持ってきました。p(^_^)qりまーす！

53291

LSDお疲れさまでした。(走ってないけど)

パホイホイ小虫
2005.7.9

午後だけちょっと顔出して、うりさんに習ってサーキットトレーニングの真似事なんかしてみました。

間抜けなこと、自宅でやったランジで筋痛になってしまったので、ろくに走らずにスイカアイスとかナンドッグとか食べてばかりでしたがなかなか楽しかったです。お疲れさまでした。

53292

ぐるぐる楽しかったです

らんらん♪カメハメハ
2005.7.9

LSD参加の皆さん、今日はお疲れ様でした。とっても楽しかったです。

涼しかったので、いつまでも走っていられそうなくらい気持ちよかったです。

だけど、一人だと飽きちゃって長い時間走れないんですよ～。今日は皆さんとご一緒できてホントに良かったです。エイドの皆さんも、ありがとうございました。

53293

LSDお疲れ様でした(ちょっとしか走ってないけど)

wiwi
2005.7.9

初めてお会いした方もいて、とても楽しかったです。

ゆっくりなら大丈夫かと思っていたら、だんだん痛くなってきてとうとう午後はぜんぜん走れなくなってしまいました。痛いよお。もうがっかりです。ぜんぜん良くなってない！あんまり走れず不完全燃焼だったので、帰りにジムに寄って、筋トレとクロカンスキーみたいなマシーン(本当は何というんでしょう??)をやってサウナに二回入って帰ってきました。やっぱり深く当分ランニングは封印しないとだめみたいです。

雨、結構振ってますね。うりちゃん、まったかさん、玄米さん、ガンバレ！

53294

鬼あし組がんば

アロハ幸満
2005.7.9

雨が強く降っていますね。雨音が強く聞こえます。ザ～ザ～ポツ～ポツ～・・・寒くはありませんか！玄米さん、マヒうりさん、まったかさん。

ドラマはこれからです。雨を楽しんでください。頑張っ(◇)ゞ

53295

LSDお疲れ様でした(すごく走った気がする)

もとこ
2005.7.9

お名前だけ知っている方と、実際にお会いするのは楽しいですね。私

の初マラソンまで、アドバイスしてくださったり、励ましてくださったりした方々もいらしたので、お会いできて本当によかったです。

9週走ったので、11キロかな。一度に走った距離の自己ベストを更新しました！

それも、一緒に走っている皆さんがいればこそ。一人だと、2週くらいで飽きて、つらくなってやめちゃうんですよ。

お茶ご馳走になったり、荷物を見ていただいたり、本当にありがとうございました。ぜひまた参加したいです。

53296

見出し

アロハ幸満
2005.7.10

雨が止まりました。いよいよ本領発揮でしょうか？がんばです！(^o^)/

53297

代々木LSDお疲れさまでした

C.C.レモン
2005.7.10

初めての方とも挨拶もでき、あっという間の2時間で板橋アクアスロンのクールダウンにもなりました。エイドのみなさんありがとうございました。

雨、強くなっています。平塚ナイトラン組まったか隊長以下うりこさん、玄米さん気をつけて。

53298

雨あがる。

アロハ幸満
2005.7.10

いえいえ、雨はあがりました。ここからが我慢のしどころです。

まだ、走っているのかな？(歩きも入れてね)

(^_^)/

53299**只今電車で移動中。**マヒナドルりこ
2005.7.10

雨の真夜中ランをへて、ま、予定よりチョッと早めにおふるにおむかいます。ああ楽しかった。詳しくは後程報告します。

53300**鬼あし組 お疲れ様！**アロハ幸満
2005.7.10

大変でしたね！お疲れ様でした。

>マヒウりさん
で、完走なんですか？
玄米さん、まったかさんはどうなったのでしょうか？

まあ～無事であればそれでOKかな？
本当にお疲れ様でした。

53301**今日は石神井公園1周のみ。**マハロ菊池
2005.7.10

これから長女を英検準2級二次面接に引率していかなきゃなんないので今日はあまり走れずです。会場はとんねるすの母校ですが、これも石神井川つながりだなあ。

LSD参加のみなさん、お疲れさまでした。あと、荷物番してくれた皆様もありがとうございました。ゆりさん、フラッグ等ありがとうございました。ではまた来年。

マヒナドルさん、テツヤスロンお疲れさまでした。

53302**オクトーバーランの大会詳細って**ライナ・キミコ
2005.7.10

マハロさんが協力されてるんですね。まだエントリー出来ないからって、詳細を見ていなかったもので、今朝初めて拝見しました。失礼しました。見覚えのあるイラストがふんだんに…。さっすがあ！2年連続、大会参加枠が当たりましたが、ますます親近感を持てます。

53303**LSDお疲れさまでした**かみの
2005.7.10

練習で差し入れやエイドをしてもらうのってこんなに嬉しいんだなあとしみじみしておりました。帰りは降りだしましたが、気温もペースも距離もとてもよかったですね。
あいにく雨が降り出した（しかも、エンタ見てたらスーパーで神奈川に大雨洪水注意報とかでていたような…）平塚の皆さんの結果も気になるところです。お疲れさまでした。

53304**鬼あし終えて会社で一服中です**玄米
2005.7.10

と～～っても楽しかったです。うりこ様、まったか様、くろすけ様に感謝です。毎度毎度の準備不足に反省しております。

どんなに雨が凄くても、ゴミ袋1枚あれば何とかなる事を皆様に伝えたい……

アロハ様応援ありがとうございました。今、クラブノートを読んでびっくりしました。

53305**へたれちゃいました。(笑)**まったか。
2005.7.10

すんません松田駅で隊長はへたれちゃいました。(笑)

玄米さん、その後大分迷走したそうで。(笑)
大雨のテツヤスロン楽しかったですねー。次回の隊長は体調万全で望みますから、まあよろしくです。

地図にみて動くのは元本職だから任せて。(笑)

うりこさん、玄米さん。突然のくろすけが飛び入りし、いろいろお世話になりました。本人もお二人に良くして貰って、大変喜んでおりました。懲りずにまたよろしくどうぞです。(^^)

53306**今日はいい天気ですなあ。**マハロ菊池
2005.7.10

テツヤスリートのみなさん、雨の中ご苦労様でした。

まったか。さんは代々木公園でも足イタそうでしたもんね。ご苦労様でした。

玄米さんは、徹夜のまま会社ですか……。代々木RC夜間部長に任命いたしますよ。

かみのさん、お疲れさまでした。

ライナさん、たまたま今年のは少し手伝わせて頂いておりますよ。福知山Mのポスターやパンフもそうだったりします。

53308**鬼あし終えて、納涼船ぷは～**マヒナドルりこ
2005.7.10

みなさん、応援、心配ありがとうございました。受付したとたん、「アンタが申し込んだ時点で、天気のこと覚悟しとったワ」といわれました。う～ん、鬼あし参加3回中、終日雨、台風、洪水注意ですからね。まったか筋(キン)。も荒れ放題でしたが、故障ではなく、単に暴れるだけということでしたので、面白く見学させていただきました。

気になる結果は、楽しい迷走で、登山ランになりかけたりしたので、正確な距離はわかりませんが、フルよりたくさん走ったけど、50kmはいかなかったって感じでしょうかね……。初のリタイアってことになるのかな？

でも、と〜〜でも楽しかったし、明日も長距離教室行けそうだし、これからはごで遊びにいけそうだし、免許更新もしたし、満足満足。

初生玄米さんに会えただけでも、すごいご褒美でした。頭に巻いたタオルと、ヘッドランプがものすごく似合っていました。あと緑の作業服も。

小虫さん、アイシングバックありがとー。さっそくはしご前のつかの間のアイシングで大活躍です。

それでは遊んできま〜す。

53309

代々木RCの原点

アロハ幸満
2005.7.10

代々木公園でのLSD大会が原点らしいですね。それでは、毎月一度開催しては如何ですか？

ご検討してみてください・・・。

53310

ランナーズのモデルの件

虹の木
2005.7.10

昨日、今日とLSD大会やテツヤスロンなどみなさんお疲れ様でした。私は右膝の状態がなかなかよくなりあまり走れてないのだからばるみなさんが正直うらやましいです。

さてランナーズのモデルですがやりたいという方いらっしゃらないようですね。やっぱり平日の昼間に急に時間をとるとするのは難しいので仕方がないですね。ランナーズには引き受け手がいませんでしたと伝えておきます。

53311

ブヨに刺されてました...

ラハイナ・キミコ
2005.7.11

代々木公園の帰り、自転車のブレーキをかけると右手首内側の上方が痛いので、どんな腕振りをしてたら、こんなところが筋肉痛になるんだろう？と思っていたら、今晚になって赤く硬く腫れていました。どうやらブヨに刺されたらしいです。そろそろ虫除けをして走らないと、いけない季節ですね。野辺山には忘れず持って行こうと。

53312

アロハさん応援どうもでした！

まったか。
2005.7.11

一杯応援書き込んであったんですねー。びっくり。(^^)土砂降りじゃなければ携帯チェックもマメに出来たんですけどね・・・まあ、筋肉痛でそれどころではなかったですけど。(笑)

53313

7月は国立競技場長距離教室鍛錬に

マハロ菊池
2005.7.11

2回くらい行こうかと思っており、今日雨じゃなければ行こうと思ったのに、荷物を持ってくるのを忘れてしまいましたよ。今週木曜日は10000mかあ。行ってみますか。次は25日の800m×5かな。国立の予定表URLを最下記に入れておきました。(雨ですれるかも?)

ラハイナさん、代々木公園は妙に蚊が多かったですよね。

虹の木さん、ご苦労様です。なかなか平日は難しいですよ。

アロハさん、毎月やってたらランニングクラブみたいじゃないですか。

マヒナドールさん、タフですね。あまり連日遊び廻るとロバにされたりして。

<http://www.runner.ne.jp/kokuritu.htm>

53315

今週末は「厳しい」と予告されている奥武蔵の試

走会ですね。

ショーブン
2005.7.11

みなそれぞれにいろいろあるわけですが、その時間を一緒に遊べる幸せをかみしめながら(そういえば最近、歯医者さんにいったら奥歯の虫歯が発見されてショック、10年ぶりに痛い目あったばかり)、ぜひじっくり走ってみたいと思います。

猛者連アロハさんはじめどうかよろしくお願いします。ただし、ちょっと状況によっては、参加を見合わせねばならなくなるので、当日アロハさんに連絡します。

会長、日曜は石神井プールでひとりたて使い、よけながら泳ぐ、ときにははねのける、という本人のみ必死モード・実戦さながらな鍛錬(!?) やっちまいやしたよ。1000Mに30分以上かかって、練習不足を実感。出たところの屋台、四つ100円のたこやきカーポロードで終了でした。

53316

遅まきながら、あらためてお疲れ様でした。

マヒナドールうりこ
2005.7.11

もうロバに変身しているかもしれないうりこです。速いほうのロバ(選手)になら、なってみたいもんですけどね。

LSD大会、鬼あし、プール、などなど週末はお疲れ様でした。LSDではゆりさん、もとこさん、ラン子さんらんらんさん、鬼あしでは玄米さん、くろすけさん(いらっしゃ〜い!)に初めてお会いできて、とってもゴージャスな週末でした。サブイベントの、筋トレ大会も面白かったです。

夜は納涼船のビール飲み放題で、気持ちよく、気分よく楽しんできました。さすがに二次会のカラオケはパスして家に帰って爆睡しましたけど。

一夜明けて、今日はほどよい筋肉痛です。今日の長距離教室は、タイミングよくサーキットトレーニングですので、もうちょっといぢめてきます(M)。競技場内のショップはバーゲン中で、試し履きキャンペーンもやっていますので、急に参加してみたくなったら、1200円(トレセン1回利用料)+1700円(ランシャツ700円+ハーフトイツ1000円)くらいの投資で上から下まで揃います。いらっしゃいませ〜。

53318

天国？行きの奥武蔵グリーンラインです。

アロハ幸満
2005.7.11

ヒロさんそして小虫さんが、奥武蔵グリーンラインを下見したらしいですね！

ふいふい～～～

見たな・・・！

(；_ゝ)

信じてください！

奥武蔵試走会は楽走ですよ！

激坂なんかありませんよ！起伏なんか見たことはありませんよ！

辛い時は歩きましょう！

(^o^)(焦)

>ショーブンさん

いろいろと身内のことでたいへんですね！頑張ってください！しかし、試走にいないと寂しいかぎりです(x_x)

>マハロさん

長距離教室は有料なんですか？iモードからでは、それが分かりません。

53319

初めまして (≧▽≦) ☆

くろすけ。
2005.7.11

どうも、みなさん初めまして。

初めましてじゃないまったかさんとうりこさん、玄米さん、テツヤスロンお疲れ様でした(^_^)

ちゃんと約束どおり入りましたよー(笑)。

大会中は色々と面倒かけてばかりでした。

反省、反省。。そして本当にありがとう。

仲間(初対面でいきなり仲間呼ばわりですが。)がいることの心強さ、ありがたみが身にしみたま。

もう少しちゃんと練習しないと一と痛感しました。

また懲りずに走ってね。

ぼちぼち力を出す予定ですので、皆さんも宜しくお願いします♪

53320

奥武蔵死爽快^H^H^H試走会、ゴメンなさい★

「た」
2005.7.11

ギリギリまで考えたのですが、千葉から行くにはどうやって前泊が必要となりそうなので、残念ですが断念致します。

三連休はチンタラと近所の坂を登ったり下ったりしてますわorz

53321

木曜日に行こうかな？

ライナ・キミコ
2005.7.11

マハロさん、わざわざ予定表を入れて下さってありがとうございます。14日の木曜日に行くかも知れません。でも仕事が切り上げられなくて、遅刻するかも。それにビルドアップ出来る足じゃないんだけどなあ。他の日はもっとキツそうですもんね。

うりこさま、早速伺うつもりですが、最初のサーキットトレーニングだけでへろへろでも、笑わないでね。

53322

奥武蔵は遠いなあ～

ホアロハこじろう
2005.7.12

>「た」さん

確かに千葉からは遠いですよね。(TT)

私も最寄駅からの始発電車に乗っても集合時間に間に合わないの「前泊か？」と思いました。しかしコースをどうしても下見したいので蘇我駅まで超早朝ラン(約10km)をして始発電車に乗ることにしました。それでも集合時間ギリギリなんですけどね。

>くろすけさん

はじめまして、宜しくお願いしますね。

53323

北海道マラソンの出走証が来ました。

マハロ菊池
2005.7.12

なかなか丁寧な出走証なんですね。なくさないようにしておかないとなあ。

ホアロハさん、奥武蔵とこじろうですなあ。蘇我駅4時50分で新木場と練馬と飯能で乗り換えてギリギリですなあ。やっぱ7時34分は千葉からだ辛いですよ。

ライナさん、国立は初診はカード作らないとならないので、遅れないためには6時30分あたりが目標でしょうかね。ま、遅れても途中から参加できるので問題ありませんよ。

「た」さん、さすがに遠いですよね。アロハさんに30分遅らしてもらっても無理そうでしょうかね？30分遅らすと、千葉方面からだ約1時間の余裕ができそうです。

くろすけさん、はじめまして。その名前の後ろに「。」がつくのはまったか。系の証ですね。今後ともよろしく願います。

アロハさん、奥武蔵の集合を8時4分にすると千葉駅5時53分で、たぶんホアロハさんも朝から10km走ってこなくても良くなりそうですがいかがでしょうか？

国立の長距離教室は無料ですが、トレセンの入場料が1200円です。

マヒナドールさん、木曜日に国立行きますよ。昨日サーキットトレーニングだったとすると、もしかしてメニューは1週ずれてますかね？

ショーブンさん、絶好の石神井プール日和でしたね。あたたかき安いですよね。家でたこ焼き器買ってやってみると、結構技術があるんですよ。

53324

申し訳ありません m(__)m

「た」
2005.7.12

お気遣いいただきありがとうございます。

調べてみたところ、土気発5時22分で武蔵横手着が8時35分と1時間以上の遅刻となってしまいます。

断念と同時に家族イベントを入れてしまったこともあり、今回は欠席とさせていただきます m(__)m

充実した、そして楽しい試走会となることを祈っております。

53325

さて、今週は

マハロ菊池
2005.7.12

ホノルルで25th Tinman Triathlonにワイアラエさんが参戦ですね。初トライアスロン頑張ってください。ブログ楽しみにしております。

で、天国の奥武蔵試走会に、アロハさん、コスメルさん、ホアロハさん、kutaさん、パホイホイさん、ヒロさん、ショーブンさん、マハロが参加です。wiwiさんは足の具合次第ですね。「た」さん、では本番でお会いしましょう。

53326

転びすぎ。。

マヒナドルりこ
2005.7.12

休足日なんですが、昨日はサーキットトレであんまり走っていないので、ラチオ体操がてら、朝の公園をゆっくり走ってきました。11周目で(1周700mくらい?)気分よく少しペースアップを始めたら、つるり、どしん。またコロんじゃいました。テツヤスロンでも、転んでおニューのCWXに穴あけたし(タダで修理してくれるそうなので、そんなにショックでもないケド)、お蓄ランでも下町ランでも転んだので、転びすぎです。バランス悪いんでしょうかね。。朝からどろどろです。あーあ。

マハロさん、木曜日のメニューは、スケジュールどおり、「ビルドアップ」です。雨が降ったら回廊をぐるぐるビルドアップだと思います。

ラハインさん、最初のサーキットトレでは、間違いなくへろへろになりますから、ご安心を(笑)。遅刻しても大丈夫です。途中足が痛くなるようなことがあったら、医務室で氷もらってアイシングできます。(もちろん、終わってからでも) お風呂は混むけど、水風呂、サウナ揃ってて、広くて気持ちいいです。タオルやシャンプーは、借りると各100円とお高めなので、持ってきたほうがいいです。(バスタオル150円)。

ワ〜イ、木曜日楽しみです。あと、週末はつくばで合宿です。2泊3日で100キロくらい走るそうです。パンパン伴走してきま〜す。

53327

奥武蔵試走会に関する変更あり！！

アロハ幸満
2005.7.12

奥武蔵試走会に参加されます皆様へ！！

急遽、集合時間を変更致します。

千葉方面から参加される皆さんの配慮が足りませんでした。ここに、お詫び申し上げます。

最新情報をご確認下さいませ！！

53328

奥武蔵試走会情報

かどきち
2005.7.12

奥武蔵試走会へ参加される皆様へ。
ルート上の注意事項・売店・トイレなどの情報を私のブログに書いております。
参加される方で、知っておきたい方はご覧ください。

一応これを読めば、みんなとはぐれても大丈夫…なはず…。

私は参加予定ですが、今回皆さんのサポートはしないかもしれないので、その代わりです。情報に関する質問も受け付けてます。ブログのコメントに書いてください。

<http://d.hatena.ne.jp/kadokichi01/>

53329

奥武蔵試走会情報③

アロハ幸満
2005.7.12

◆奥武蔵試走会に参加されます皆さんへ！◆

いろいろと不安がありますが、サポートはアロハが致します。ご心配無用でございます。

さて、荷物に関してですが、極力軽量に努めてください。また、水は最低でも1ℓを準備してください。自販機は点在してありますが、壊れていたりするので要注意です。チュチュバックが良いかもしれせんね！

途中、顔振峠の茶店で昼食と休憩をとります。

坂道が辛いときは歩きましょう。自分のペースを守ることに努めてください。
各自の体力及び走力が違いますので当然ですね！
とにかく、起伏を伴いながら標高をかなり稼ぐこととなります。トレイルとは違い、舗装道路ですから走り(歩き?)やすいですよ！

試走会ですから、各自コースを把握して戦略を練ることに努めましょう。怪我だけしないように、辛いけど楽しい試走会にしたいものです。では・・・

53330

試走会はやめときます。

まったか。
2005.7.12

まだ疲れが完全に抜けているわけではないので、今回の試走会はやめときます。(^^;)
大会まで楽しみはとっておきますね。

53331

>まったかさん

アロハ幸満
2005.7.12

残〜〜念だ(>_>)

やはり鬼足ランが堪えたようですね！

でも、ドライブがてらコースを走ってみては如何ですかね？
皆さんのサポートとして、裏方から参加する手もありますが・・・
(^^ゞ
バイクランもいいと思いますよ！
気分転換に来て下さい！

53332

さて、今日はジム行かないとなあ

マハロ菊池

2005.7.12

明日は外のお仕事なんで走れない可能性高いから今日はちゃんと走らねば。

アロハさん、奥武蔵集合時間変更ありがとうございます。8時10分ですね。了解しました。

まったかさん、じっくり疲れを抜いて下さい。

かどきちさん、コース詳細レポートありがとうございます。プリントして持っていくですよ。

マヒナドールさん、伴走ではこけれませんから、今のうちにこけときましょう。木曜日はビルドアップですね。だんだん速くなる、速くナー。最後はどれぐらい速くなるんでしょうねえ。

53334

遅ればせながら始めましてです

クリッパー
2005.7.12

登録して始めてここにやってきました。

奥が深いですね。

練習会等、スケジュールが合いましたら参加させて頂きたいです。みなさんのように速くはございませんが、よろしくお願ひします。

53335

週末はぼちぼちと。

まったか。
2005.7.12

>アロハさん

まあ、今週末までじっくりと疲れを抜いていきますよ。奥武蔵は乱入？するやもしれませんが、とりあえず、また万全な体調の時に参加しますね。(^^)

>くろすけさん

いらっさい。お待ちしておりました。これからも楽しくまったり、のんびり走ってまいりますよ。

>クリッパーさん

どうもはじめまして。(^^)
どこかの集まりでお会いしましょ

53336

ぼちぼち再開

みずやん
2005.7.12

皆さんこんにちは。すっかりご無沙汰になってますみずやんです。赤羽駅伝後、事情により走るのをやめておりました。そろそろ再開できそうなのでまたぼちぼち宜しくお願いいたします。走らなかつた二ヶ月で5kg太ってしまい、あつという間にブヨブヨです……。そんなわけなのでレースは秋頃から出ようと考えています。

マハロさん>

上記の通りです。お手数をおかけ致しますが、富士登山競走は今年はお場しませんが、YONONETの修正をお願い致します。脚を鍛え直して来年がんばります。

53337

ありがとうございます

ホアロハこじろう
2005.7.12

マハロさん、アロハさん

奥武蔵集合時間で配慮いただきありがとうございます。遅刻しないように武蔵横手に向かいます。都内に出るのに近ければ問題なかったんですけどね。市原は遠いなあ。

クリッパーさん

はじめまして～よろしくです。

53338

千恵子先生に元気もらいに行きます。

ヒロ兎玉
2005.7.13

マハロさん、ラハインさん、うりさん、木曜日は私も国立長距離教室に久々参加しますんで宜しくです！！

53339

奥武蔵試走会に参加してみたいのではありませんか!?

ばらだいむ
2005.7.13

>アロハさん

参加資格が無いのですが如何でしょうか？

かどきちさんのコース紹介によると、エスケープするところが何箇所かありますので、リタイヤも自力で退避(山と高原地図 奥武蔵・秩父、秩父1,2を入手中)できると思います。

また山岳とのことであれば、外秩父七峰縦走(小川町～寄居)のハーフ27kmを5月に2回走ったことがあります。

53340

昨日は60分走9km

マハロ菊池
2005.7.13

個人的には傾斜10%で8km/hのほうが傾斜4%で10km/hよりきついです。4%10km/hの方が微妙にMetsは高い。つまり坂を上る筋肉が弱ってことでしょうかね。

ばらだいむさん、山岳というかずーっと坂昇るみたいなコースみたいですが。

ヒロさん、木曜日雨の印出てますけどたいしたことないでしょうから行きますよ。

ホアロハさん、石神井からでも所沢越えと遠くへ行く気がいたしますよ。

みずやんさん、秋はつくばでしょうかね。私も出ようか検討中です。YONONETの参加者の修正削除は個人パスワードでできます。今日会社に出ないので木曜日に修正出来ますが、ついでがあればやってみてください。

まったかさん、かえるも池に帰さないといけませんね。

クリッパーさん、初めまして。2つの大会予定をYONONETに入れておきました。色々お気軽にご参加下さい。

YONONETついでなんで説明いたしますと、登録されてない大会は、ご自分で作成することが可能です。で、作成した大会の詳細を修正で

きるのはその大会情報を作成をした人だけになります。すでにある大会には誰でも個人パスワードで参加予定を入れたり、修正したり、削除できます。応援コメントはパスワードなしで記入可能です。

53341

>ばらだいむさん

アロハ幸満
2005.7.13

おはようございます。
奥武蔵試走会参加表明ありがとうございます。

ぜひぜひ、一緒に走り(歩く?)ましょう！

参加資格などはないのですが、あまり走力の差がありますと本人も大変ですね！

辛いだけで楽しく無い筈です。

競わず争わず我慢せず等をモットーに、走る楽しみを共有しましょうね！試走か会後は、まったくグビグビとなります。ビール飲めますか？

試走会でお会いしましょう！(o^_^o)
では・・・。

53342

迷子ランのススメ

ショーブン
2005.7.13

昨日につづき、ひんやりさわやかなジョギング日和ですね。はやく仕事片付けて、帰宅ランしよっと。川にかかる鉄橋の電車と競走だい。

こないだは、走りにくい田んぼの用水路をたどって「わざと迷子になるラン」を敢行しました。狙った通りの川べりに出るまでにはくたくたになりましたが、どこまでも続く田んぼを駆けるのはメンタルトレーニングでもありました(笑)。電柱や高圧線が幾何学的に並びバグダッドカフェのシーンのようでしたなあ。

かつて「ビルの中で迷子になるラン」も何度か試しました。ま、いつでも止めてバスや地下鉄に乗れるし、自動販売機もあるし、結構あちこちでやってみましたが脱日常が味わえて面白いですよ。距離が不明というのが玉にキズですが、都会で田舎でそれぞれ「迷子ラン」はオススメです。鍛錬のアクセントにどうぞ。

53343

奥武蔵試走会への突然の参加表明

ばらだいむ
2005.7.13

>アロハ幸満さん

早々にご返答ありがとうございます。
楽しみながら完走し、グビグビまで行けると良いです。ビールはジョッキ一杯は行けませんが、そこらへんが限界か？

足の限界の感触はつかめており最近はずです。ですが5、6月と月間200kmランにより限界は伸びてきてます。
途中でエスケープ出来る所は確認しておきますので、奥武蔵試走会参加の皆様、宜しくお願いします。

武蔵横手まではJR八高線経由、東飯能で西武に乗換え予定です。でも家から最寄駅まで10kmあり5時起きで間に合うかな....

53344

>ばらだいむさん

アロハ幸満
2005.7.13

最寄駅はどこ何ですか？

まあ～登りは歩きで、下りはジョグでゴールの武甲温泉まで行けますよ！(^o^)
大丈夫・・・大丈夫！
お会いできることを楽しみにしています！
では・・・。

53345

今日の渋谷方面、Yahoo!天気予報は曇りかあ

マハロ菊池
2005.7.14

朝はばらついていましたけどね。夕方止むと良いんですけどねえ。新聞の予報だと夕方から雨なんですよな。

アロハさん、武甲温泉良さげですよな。ちなみに奥武蔵試走会の総距離数ってどれくらいになるんでしょうかね？

ばらだいむさん、では日曜日に。

ショーブンさん、本当に迷子になっちゃうと困りますけどね。都会ではデバ地下縦走とかやったら面白そうですね。

53346

>アロハさん、集合時間は問題なしですよ

ばらだいむ
2005.7.14

集合時間は問題ありません。日曜日はアロハさんはじめ皆さんと走れることを楽しみにしています。

またコース補足、安心させて頂きありがとうございます。でも昨日もトレッドミルでの登り練習、時速10kmで10度で6分、5度で20分で4.5km走りました、武甲温泉まで足は持つか～、とやっぱり心配です。

八高線ルート最寄駅は用土駅、自宅の深谷より10kmです。2回の外秩父縦走では出発地点の小川町駅までは、家から20km先の寄居駅経由東武ルート、高崎線熊谷駅からのバスルートを試しました。しかしそのルートでは10月23日開催のもろやま/よこぜSKYマラソンのスタートに間に合いません、そんな中で家から10kmの八高線用土駅ルートを発見、そして奥武蔵の集合時間にも間に合います。それでは、武蔵横手にて。

53347

洗濯したら Forerunner 201 壊れたですよ！

コスメル前村
2005.7.14

GPSで走った距離、スピードやルート、ラップタイムを自動で取ってくれるGarminのForerunner 201ですが、洗濯したら電源が入らなくなり、うんともすんとも動かなくなりました。

マニュアルを見てみると30分の浸水試験はOKとのことですが、アメリカに出張したときに買ったものだし、トホホ～の放心状態です。

私以外に洗濯する人はいないと思いますが、何名かForerunner持っている方がいらしゃいますのでUpしました。

PS. Garminの「-M°-シ」を見るとアメリカに送ると直してくれそうなのでTryしてみます。

53349

> コスメル前村さん、メーカー保証は1年かも

ばらだいむ
2005.7.14

私の日本発売版 Forerunner201 は液晶表示の問題で修理に出したところ。日本販売版はメーカー保証は1年ついていますが、米国もあるのでは？

日曜日の奥武蔵でのコスメル前村のorerunner 201 期待していたのですが、二人とも故障中とは...

私の場合は、時計を24時間(入浴、サウナ時も)つけっぱなしなので風呂に Forerunner をつけて入る事は何度かありましたが...ご忠告のとおり洗濯はしないように気をつけます。

53350

久しぶりに平日朝ラン。

マハロ菊池
2005.7.15

今日は私用に午前中休んでいまして、でも通常通り5時に目が覚めてしまうので、石神井公園4周でした。いい天気気分がよいですなあ。昨日は久々に国立長距離教室に行きましたが、参加した皆様お疲れさまでした。

ばらだいむさん、八高線って本数少ないんですよ。私先日初めて乗ってびっくりしましたよ。

コスメルさん、変。普通洗濯しないですよ。メーカーさんも洗濯機で攪拌されることまでは考えてなかったでしょうね。IPX8 ってところでしょうか。

<http://www.takigen.co.jp/japanese/technology/12.html>

53351

私も今日は早起き、でも犬の散歩。

ライナ・キミコ
2005.7.15

長距離教室に参加された皆さん、お疲れ様でした。心地よい疲労感なのか、教室参加ってことで、まだ興奮しているのか、いやお腹が空いてるのもあるんですが、いつも7時起きなのに今日は5:40 起きでした。でも足も痛いし、せっかくの早起きなので犬の散歩へ。ここで走れると更に爽快なのでしょうが...

長距離教室は帰宅ランだとおざなりにしてしまいがちな、アップとストレッチが充分なので、いつもよりは調子が良いようです。でもお尻が筋肉痛...。始まる時間が早くて、そうそう通えませんが、また機会

があれば、是非参加したいですね。月に何回か通うとレベルアップしそうです。

53352

奥武蔵は欠席します

かどきち
2005.7.15

所用のため、奥武蔵は欠席となりました。今回の試走コース、距離は37~38Kくらいと読んでます。感覚的・時間的には42~45Kくらいの感じですかね。

トレッドミル感覚だと最初の坂の傾斜は15度越えてますね。あとは下りを除くと5~10度の坂が3時間以上続き、最後の1時間は逆の傾斜で下りがひたすら続きます。あとは当日のお楽しみということで...

53353

そうなんですよね、ライナさん

ショーブン
2005.7.15

帰宅ランを中心にしてますと、アップはともかく終了後のケアを怠ってしまうことが多くなり、ケガや故障のもとになっちゃうんですよ。

そこで元陸上部の人に教わったのが、着替えて電車に座ってもトレーニングモードのままにいなさい、という話し。家に着くまでが帰宅ラン、駅で気をぬいちゃまだ甘いんだって。

きちんと座りぐっとひざ頭をくっつけたまま駅間を辛抱、駅についてドアが開いてまた閉まるまではリラックス、を繰り返します。結構、きます。

ひざの間にテニスボールを入れるとなおよい、と彼女は言っていました。ほんとにやってたんだっていうんですけど、からかわれているのでしょうか!?

53354

こんな日は、ランよりスイム

マヒナドルりこ
2005.7.15

と、口だけは言ってみる、かなづちうりこです。昨日長距離教室に出られたみなさん、おつかれさまでした。あらら、みなさん随分温存モード、なビルドアップ走と思ったら、最後の一周はかる〜くおいていかれました。今日も飽きずに競技場にむかってます。コスメルさん、私も携帯を洗濯機、乾燥機にかけたこと、ありますが、やっぱりだめでした。

53355

いささか眠いんですが、

マハロ菊池
2005.7.15

がんばってジムに行ってきますかね。やっぱり朝走ると夜はつらいなあ。

マヒナドルさん、国立定期券を130%活用してますね。月5000円だから超お得ですよ。

ショーブンさん、走るようになる前は電車で立っているとヨタヨタしてたんですが、近ごろは安定感が出てきて、わざとかかとをつかないで立ったりしております。

かどきちさん、3時間続くですか...。くうう、きつそうですなあ。頑張ってくださいよ。

ライナさん、フロントランジがお尻からハムに効きますよね。ここ鍛えると良さげですよ。

53356

ますます筋肉痛ひどくなってます

ライナ・キミコ
2005.7.15

前に進むだけでなくって、斜め前に進んだアレが効いているのか、股関節まで痛いです。

ショーブンさん、走った後のケアを怠っているのは、自宅まで走っちゃって家の中に入ると、狭いのと犬・猫を飼っていて転がるも毛だらけになる...という情けない理由です。ジムの方が遠いので、頑張ってジムまで行けば、多少ストレッチのマネごとにはするのですが、やはり先生にああやって、こうやってと指導していただくと効き方が違いますよね。

53357**奥武蔵欠席です**kuta
2005.7.15

kutaです。

最近またまた先月痛めた膝近辺が痛くなってきましたので、せっかくですが奥武蔵欠席します。

腸脛靭帯のような気がしています。
スポーツ外科に行こうか検討中です。

53358**奥武蔵の15度の坂は手ごわし**ばらだいむ
2005.7.16

かどきちさんから「15度を事前体験をすべし」とのアドバイスをもらい、トレッドミル最大の15%を体験してみました、とんでもないです。時速8kmがようやく500m、すぐに時速6kmに落とし1.5mでぎぶあつぷ。日曜日が心配。

>マハロ菊池さん

特にスピードを上げる時は強めの蹴りが必要で堪えますね。それが3時間だとどこかの筋肉が悲鳴をあげそうです。

>かどきちさん

所用で欠席とのこと、お会いできずに残念です。ところで「距離は37~38Kで..5~10度の坂が3時間以上、最後の1時間は...下り」とのこと。最後の1時間を時速12~13kmで走るとすれば、前半の登りの距離は25kmですね。その25kmを3時間で走るには時速8km以上が必要。15度も含んで時速8km以上、う~大変な事です。

53359**楽しいロンドン、愉快的ロンドン、と献血続報**ショーブン
2005.7.16

おとこの晩、ロンスポに行ってまた安いシューズを買いました。アディダスは幅広の自分には細めなのであまり履かないのですが、今回みつけたのはゆったり目でなぜか「旋律」と刺繍が入っているのも気

にいました。それで気をよくして、待ち合わせにまだ時間があつたので半年ぶりに献血しました。

1980年~という長い期間を対象に渡航歴を聞かれます。ただし、記入欄がものすごく小さいのでおもな出張先だけ書いて出しました。

フランスは通算で6ヶ月を超えると不可、英国は一日でも不可、とのことでフランス滞在について聞かれながら足し算されて、大丈夫ですねとパス。ただし、英国については何も聞かれなかったので(書けなかったからですか)何も話さずじまいで。

一抹の不安、でも医師の方の話では政府の断固たる姿勢を示すってことのように、ご自分も「ロンドンで牛たくさん食べたんですけどね」とおっしゃっておられました。みんな、臆せず献血行きましよう!

53360**今日は暑いので、プールだな。**マハロ菊池
2005.7.16

今日は朝走らなかつたのですが、午後はジムはプール&アクアゾーンでリフレッシュであります。

ショーブンさん、献血ご苦労様です。アディダスの旋律って書いてあるやつは私も昔買いましたよ。軽くて足に馴染むシューズでありました。

ばらだいむさん、15度鍛練ご苦労さまです。明日は坂道お互いがんばりましょう。

kutaさん、ひざお大事に。また何かの機会にご参加下さい。

ラハイナさん、アレってサイドランジですかね。20歩×2回位でも、真面目にやるとけっこうくるんですよ。

53361**奥武蔵の時間**かどきち
2005.7.16

ちょっと説明が足りず失礼しました。実は先週武蔵横手~武甲温泉を下見で走ったです。時間はその時のもので3時間50分かかりました。一人だったので、ほとんど走り、休憩も全部で5分位です。練習会で

は歩いて休憩も取りながら行って、活動センターと横瀬の分岐まで4時間半くらいが目安かと思います。上り途中にも平地や下りはあります。安心して下さい。後の下りは1時間ちょっとで行けると思いますが。暑いと思いますのであまり無理はしない程度に頑張ってください。

53362**奥武蔵**

2005.7.16

今回は行けるっ!って思っておりましたがまたしてもお休み取れませんでした。実はお知らせが出た時から密かに

53363**すみません**

2005.7.16

↓下の書き込み修正出来ずに再書き込みします。
奥武蔵楽しんでください。名古屋より応援しています。

53364**何回もすみません**玄米
2005.7.16

↓下の書き込みしました。
パソコンの調子が悪いようですすみません。

53365**明日は天国行きですネ!**アロハ幸満
2005.7.16

今日は、南高尾稜トレイルランニングでした。明日は奥武蔵試走会に参加されます皆さんを天国にご招待致します。

(^o^)

改めて、集合場所及び時間を、重ねてお知らせ致しますね。

西武秩父線武蔵横手駅 8時10分までに来て下さいね！

なお、登りは歩き？下りはジョグになります？
・・・でしょう。
(^^)

>玄米さん
参加できないんですか！残念だ（ー；ー）

でも、次回は鬼足出ますよ！その時までには楽しみにしていますね！

53366

島豆腐が売っていたので

マハロ菊池
2005.7.16

夕食はゴーヤチャンプル作りしました。普段は焼き豆腐で作ってるのですが、やはり島豆腐が良いですね。

アロハビズってことでハワイ州観光局がアロハシャツのプレゼントキャンペーンをやってるそうです。400名に当たります。日本も夏はアロハOKになると良いのになあ。

アロハさん、明日も暑くなりそうですね。雨マークも無くなって良かったですなあ。

玄米さん、今日は名古屋で緑の作業服なんですか。頑張ってます。

かどきちさんが走ってそれだけ掛かるってことは、6時間くらいかかるでしょうね。ああ、でもそんなに掛けてたら本番はゴールできませんなあ。楽しんでまいりますよ。

<http://www.gohawaii.jp/aloha/index.html>

53367

手強し、足底筋膜炎。

wiwi
2005.7.16

痛みが引かず、まだ一歩も走れません。
今日もジムに行って、筋トレとクロストレーナーをしました。あんなに退屈なトレッドミルでさえ、走っている人がうらやましいです。ダイエット中に横でケーキ食べている人を見るようなつらさです。（って、ダイエットなんて出来ませんからしませんが。）

というわけで、明日の奥武蔵天国試走会は夢のまた夢、いけません。明日は、暑そうですが、参加の皆さん楽しんできてください。...いいなあ。...いいなあ。

53368

奥武蔵練習会がんばってね♪

まさコナビール328
2005.7.16

奥武蔵練習会のみなさん、明日がんばってください。
今日の朝日新聞夕刊によると、登山での事故は夕方ではなく屋2時頃がピークだそうです。昼飯食べて一安心した頃が一番危ないそうですので、気を抜かず気張って来てくださいね。（って登山じゃないのか・・・）

天気は良さそうですが、夕方から夕立？ともお姉さんが言っていたので、雷にはお気をつけください。

ファイト！

53369

梅雨明けランとなりますか

マハロ菊池
2005.7.17

今日は気温上がりそうですが、午後3時以降は軽く雨が来そうですね。大汗かいてるあたりだから丁度良いかもなあ。きれいなうすまぎの台風も来て梅雨明けかなあ。

武蔵横手8時4分の電車は石神井公園だと7時18分で良いのですが、早起きおやじなため家にいられません。もう6時過ぎたら出発だ。

まさコナさん、応援ありがとうございます、って練習会でですけどね。

wiwiさん、なかなかしぶとい足底筋膜炎ですね。あと3週間て治ると良いですね。

53370

奥武蔵試走会頑張ってください♪

「た」

2005.7.17

少々蒸し暑いけど、気持ちよい朝ですね。
奥武蔵参加の皆さん、ばっちり鍛錬してきてください☆

53371

奥武蔵へ出発だ

ばらだいむ
2005.7.17

昨日の9時頃埼玉北部はカミナリが凄く、甚大な被害が発生しました。ルーター壊れてネットできず。DVDも表示機能が壊れその調査で早寝もできず。ハードディスク中身は問題ないのですが修理で交換されたら大変。
かどきちさん、時間詳細ありがとうございました。

会長、登り連続頑張りましょう。

53372

そろそろ奥武蔵出発ですね

マヒナドルりこ
2005.7.17

つくばから応援してまーす。今朝は五時から朝練、八時半から午前練です。走るぞ～！

53373

四万十川の沈下橋

ダディ
2005.7.17

もちろんマラソンのことで、北のサロマ、四国の四万十川ははずせませんね。
この時期は土用の丑のウナギねたでも取り上げられる。（天然ものはうまい！やはり四万十川産ということだ）

まだ青年だった頃、オートバイでこの沈下橋を渡りたくてツーリングしたっけ。。。
流れは速く、恐ろしいほど綺麗な清流だった。
あの時と同じように綺麗であってほしいなあ～

それから20年後のいま・・・今度はマラソン、走って渡りにいこう

かと思っている自分に因果を感じますね。
最近ハスバルのレガシィのロケでも使われてるみたいですね。

あっ ちなみに四万十川の天然うなぎのうな丼は時価¥5000でしたね、長野の諏訪で。やっぱり違いますけどね。

53374

奥武蔵練習会無事終了しました。

マハロ菊池
2005.7.17

坂坂坂って感じてました。
やはり6時間近くかかりましたね。参加した皆様お疲れさまでした。

ダディさん、四万十ウルトラ出場でしょうか？代々木RCメンバーと初顔合わせになりそうですね。

マヒナドルさん、合宿生活ご苦労様です。1日3回鍛錬でしょうか。引き締まりそうですね。

ばらだいむさん、は、さっき会ったからいいか・・・。
HD無事なら良いですね。

「た」さん、きついですよ～、坂道、すーっと坂、のぼってもものぼっても、登っても坂。でも何とかかなるかな。帰りは下りだしね。

53375

奥武蔵試走成功です！

アロハ幸満
2005.7.17

風も無くて、いや～蒸し暑い一日でしたね。

参加されました皆様、天国に行けましたか？

53376

奥武蔵お疲れさまでした

パホイホイ小虫

2005.7.17

ええ、十分昇天です。十分。
いつものごとく登りでは皆さまに待って頂き、すいません。徐々に体力を全部使い果たして、温泉に入った時にはもうへろへろでした。また次回よろしくお祈りします。

53377

奥武蔵悔りがたし

ヒロ兎玉
2005.7.17

試走会参加の皆さんお疲れさまでした！
アロハさん奥武蔵のコース案内いろいろありがとうございました。

顔振峠ぐらいまでの上りは歩かずに頑張ってたんですけど、その後は駄目でした。オンロードの上りは、脚にすっしり堪えて辛かったナ～(汗)。本番までまだあるんで、鍛え直さないといかんと思いましたよ。でも、一日いい汗かけました。

53378

奥武蔵お疲れさまでした③

コスメル前村
2005.7.17

試走会参加の皆さんお疲れさまでした&遅刻したり、行方不明になったり申し訳ありませんでした。
アロハさん奥武蔵のコース案内ありがとうございました。今日いろいろいただいた
アドバイスを参考に完走目指しますのでよろしくお祈りします。

宮古島のマッサージ目指して鍛錬続けていきますのでよろしくお祈りします。

53379

奥武蔵お疲れ様でした④

ばらだいむ
2005.7.17

参加の皆さんお疲れ様でした。アロハさん、みちひろさん案内ありがとうございました。

ハーフを一回走っただけで、しかも登り連続と心配でしたが、なんとか完走でき一日楽しめました。

その後秩父線寄居駅での乗換が55分と長く、八高線一駅の5KMを走ること。また秩父駅に自動車免許を落としました引取に秩父に行かなければ。

53380

ティンマン・トライアスロン無事終了

ワイアラエ千葉
2005.7.18

奥武蔵練習会に参加された方、それぞれ充実した鍛錬になったようで何よりです。

当方も先ほど無事初のトライアスロンを終えました。バイクで転んでしまい(全くの不注意)でしたが、それでもなんとか三時間以内でゴールできました。

まずは、ご報告まで。

53381

いい天気。光ヶ丘2周100分走でした。

マハロ菊池
2005.7.18

昨日の疲れが出るかと思ったらそれほどではありませんでした。やっぱり、ゆっくり走ってるからでしょうね。
光ヶ丘公園まつりが行われていたようで、公園はごみだらけでしたが、早朝から大勢の人が出て掃除していましたよ。

今日はヒミツの用事で銀座の方に行ってまいります。

ワイアラエさん、初トラ完走おめでとうございませぬ。お疲れさまでした。バイクでこけると痛そうですね。

ばらだいむさん、お疲れさまでした。普段と違う格好なんで、けっこう落とすんですね。出てきて良かったですね。

コスメルさん、お疲れさまでした。タクシーで現れたのにはビックリいたしました。

ヒロさん、お疲れさまでした。本番はたらたら、食べホーで行きましょうよ。

パホイホイさん、お疲れさまでした。あんまり下りが速いよだと東京国際女子を目指していただきますかね。

アロハさん、お疲れさまでした。コース案内ありがとうございました。これで頑張る走ろうなどという雑念を排除して、安心して本番は食べホーに専念できます。

53382

>マハロさん

アロハ幸満
2005.7.18

秘密の銀座の結果を教えてね！
待ってま～す

53383

奥武蔵試走お疲れさまでした（遅くなりました）

ホアロハじろう
2005.7.18

参加の皆さんお疲れさまでした。

参加メンバーの中で一番へろへろでした。20時前に帰宅して22時くらいにはいつの間にか寝ちゃってました。本番前にあのコースを試走できて良かったです。まだまだ山向けの鍛錬が必要ですね。

また次回イベントよろしくお願いします。

53384

M資金GETしました。

マハロ菊池
2005.7.18

本日MSN HOTサークルチャレンジ2005の表彰式がありまして、代々木ランニングクラブが「ベストブログ賞」を受賞いたしましたのでお知らせいたします。

で、賞金20万円をGETいたしましたので、ヨヨランTシャツとヨヨのぼりの製作に充当しようと思っております。

7月17日までに代々木RCのイベント参加と鍛練&グッズレポートの提出があった方で希望される方には、もれなく謹製Tシャツをプレゼントするつもりであります。お楽しみに。

ホアロハさん、お疲れさまでした。坂道トレーニング頑張ってください。

アロハさん、賞金もらえて安心しておりますよ。

53385

祝♪ベストブログ賞

まさコナビール328
2005.7.18

ベストブログ賞受賞おめでとうございます。

世界のマイクロソフトの一番力を入れているネットワーク事業MSNで、これまた今後一番伸びるであろうブログの「ベストブログ賞」ですから、まさしく世界一のブログに選ばれたということですね。ほんとうにおめでとうございます。

受賞・賞金ゲット後、このサイトが閉められていたらどうしようとみんなで言っていましたが、とりあえずそれもなくてホッとしております。

とりあえず、代々木RC世界征服プロジェクトの第一歩ですね。

53386

おめでとうございます（さっきも言いましたが）

パホイホイ小虫
2005.7.18

MSNより「授賞式までは公表不可」とのことでもぞもぞしていましたが、見事受賞で良かったですね。サンドイッチも食べられたし。若い人に囲まれたりしたし。代走会以外全部若い人だったし。し。

Tシャツ楽しみにしています。しかし改めてすごいですね。文武両道というか、すばらしいです。いい体験させて貰ってありがとうございます。

した。走ってるといいことありますね。

53387

祝♪ベストブログ賞②

ヒロ児玉
2005.7.18

や、やりましたね～！ベストブログ賞！

マハロさんが、走ることの楽しさや意義を地道にプレゼンした結果ですよ。

今日は私も表彰式に同席させてもらいましたけど、ノミネート10サークル中唯一の社会人サークルだったんで、ちょっと場違いな雰囲気もありましたが、一発目の発表で名前呼ばれました。プレゼンターの小栗旬とのツーショットはカッチョよかったですね。

ヨヨランTシャツ&ヨヨのぼり楽しみにしてます。

53388

おめでとう！

アロハ幸満
2005.7.18

イヤ～おめでとうございます。狙い通りのゲットですね！早く詳細が知りたいですね！MNSを検索すればいいんですかね？

53390

祝♪ベストブログ賞③ ぼくもTシャツ楽しみに希望したいのですが

ショーブン
2005.7.18

か、会長、大変です！少し売れ出して来たお笑いピン芸人がこんなことってインネンつけてきたんですけど、ホントのところはどうなんですか？

「ひとつ、テストですぐに出来た一と思ってよく問題文を読みなおさないヤツら、Tシャツ楽しみにしてます〜、Tシャツ？ ハー！

>7月17日までに代々木RCのイベント参加と鍛練&グッズレポートの提出があった方で希望される方・・・よく読み返すとショーブんなんぞあ資格はねえんじやあねえのか？

&ってのはなー、集合で習ったろうが、〇なんだよー、つまり鍛練レポとグッズレポ、両方だしてねえとだめって会長がおっしゃってんじやねえか、ショーブンはなあー、グッズレポだしてねえから、もらえる資格はねえんだよ（カンカンカンカン）」

ショーブンの反論：「きつと鍛練レポとグッズレポは総称としてのレポートであってつまりどちらかだしてれば大丈夫なんですよ！」

53391

ショーブンさん、大丈夫ですがな。

マハロ菊池
2005.7.18

1. イベント参加
 2. 鍛練レポート提出
 3. グッズレポート提出
- 上記いずれかでもらっていただけます。

53392

ところで、

アロハ幸満
2005.7.18

差し入れされた方もいんでしょうか(..?)

53393

祝 msnユニークサークルグランプリ

ベストブログ受賞

ロヒ・ショーちゃん
2005.7.18

もう話が先に進んでいる様ですが、

改めて、おめでとうございます。
マハロさんの目論見通りになりましたネ！！

msnユニークサークルグランプリ表彰式に出席させて頂き有難う御座いました。
緊張する間も無く、最初のベストブログ賞で呼ばれるとは、ビックリしました。

後は、お気楽モードで楽しかったですけれど、PRビデオは、どうします？

msn HOT サークル チャレンジ 2005のHPにはまだ、発表されて無い様です。

はてなダイアリー利用者は、こじろうさんの6月9日の様にブログに代走会Tシャツ欲しい！（ブルー）
と書いてください。>笑い

ヨヨランTシャツ楽しみにしてます。

53394

祝！ベストブログ賞

くろすけ。
2005.7.18

とつてもすごいRCに入れていただいていたのですね。
かなり驚いてしまいました。
これからももっと盛り上げていきたいですね。
おめでとうございます！

53395

祝♪ベストブログ賞⑥ ぼくもTシャツ楽しみに希望したいのですが

オハナおさむし
2005.7.18

ごぶさたしております。
毎日、読んでばかりの（ほとんど書き込めない）オハナおさむしです。

・・・と申しましょうか、皆さんのようにコツコツ鍛練できているわけではないので、書き込むに書き込めないのがありますよ・・・というのはい言訳でございます

(反省)。

さて、この度は受賞おめでとうございます！
なんだか、私が初めて代走会を知った頃に比べ、かなりアクティブに活動しておられるようで、嬉しいような、なんだか「すごい会に形だけ在籍している」ようで申し訳ないような、そんな気分になっております。

まずは「おめでとうございます」まで。
オハナおさむしでした。

追伸：あのー、できることなら私にもTシャツをお分けいただけると幸甚なのですが、私、昨年忘年走会（しかも3次会）しか参加したことがございません・・・。
いただける資格など、ありませんよね・・・_(...)_。

53396

オハナさん！

くろすけ。
2005.7.18

私もTシャツ買いそびれ組です(笑)。
まったく資格にかすりもしません。
残念、残念(TT)

53398

祝 ベストブログ賞 Tシャツまだ足りてますかー？菊地さん

ホノる大木
2005.7.18

この所ずっと走っていません。職場が変わるものですから金欠です。もう病気です。今日はラーメン、昨日も・・・って感じです。鍛練はといえば、そうNHKの「今日から始めるランニング」を読んで楽しんで走るにはこんな力加減で走るとかあって自分で納得しました。明日入社面接があって、趣味は？と聞かれてジョギング毎週5キロメートルとしか答えられないし・・・困りました。何とか会長の力を頼りにと思ったんですが、それは無理な注文ですか？そんなこと考えながら今日はワイン（多くのワインの味見したりするのが自分の夢です）の代わりに焼酎1杯しか飲めませんでした。これじゃ本当の夢も遠のいてしまうかな・・・と思う今日このごろです。久しぶりにノートみましました。間に合ったかな。

53399**ベストブログ賞おめでとうございます！**かみの
2005.7.18

10分の6の確率で見事当選！というかやっぱりブログの内容の勝利ですね。私はすっかりmsn版はROM専門でしたけど…でも全部拝読しておりました。

本当に、おめでとうございます。Tシャツはもう是非欲しいです。平山君と並ぶであろうのぼりも今から楽しみです。

53400**祝！ベストブログ賞 (?)**ホアロハこじろう
2005.7.18

受賞おめでとうございます。改めて会長のすごさを実感しました。表彰式、同席したかったなあ。

副賞の渋谷街頭ビジョンでのPRビデオを楽しみにしています。

>ロヒさん

Blogに書いたことが実現するとはビックリです。書いてみるものですね。

53401**祝！ベストブログ賞**虹の木
2005.7.18

受賞おめでとうございます。

のぼりは赤羽駅伝の時に話題になりましたが結論が出ないままになっていたのに一気に解決しましたね。

53402**祝！ベストブログ賞**もとこ
2005.7.19

ホントすごいです！各プロバイダでベストブログ運営者と言えば、出版やら講演やらの依頼も殺到する人気とか？マハロさんのブログ、面白くて、読みごたえがあって、しかも役に立つ！これからも楽しみにしています。

53403**祝！ベストブログ賞**ラハナ・キミコ
2005.7.19

おめでとうございます！やっぱりすごいなあ。文筆業でもやっていけそうな面白さですもんね。それに太っ腹！（いやいや引き締まってる？）

なんだか本当にランニング・クラブらしくなって来ましたね。でもあまりレベルが高くなって欲しくない気もする、今日この頃…。

53404**すげーすげーすげー！**マカハ
2005.7.19

奥武蔵試走会お疲れ様でした。

そして、やった！ベストブログ賞おめでとうございます。まああれだけの内容だもの、当然ですよ。ちょっとしたHOW TO物よりはつきり言って内容も濃いですし。

ヨヨランTシャツ楽しみです。今年のホノマラもエントリー完了したので持って行きまーす。

53405**ベストブログ賞 おめでとうございます**ワイアラエ千葉
2005.7.19

やっぱり、気負いもなくコツコツ、タラタラ、たゆまぬ努力の賜物ですね。まったくランニングと同じです。

でも、あんまりメージャーにはならないでくださいませね。

53406**祝！ベストブログ賞**コスメル前村
2005.7.19

受賞おめでとうございます。会長すごいです。昨日はいつ結果がUpされるのか気になって仕事どころでは無かったです。

ヨヨランTシャツ&のぼりのデビューイベント楽しみです。

53407**個人情報更新ページの**マハロ菊池
2005.7.19

一番最後に「Tシャツのサイズ」を選択するラジオボックスをつけましたので、ついでの時にでも選択してください。これはどのサイズを何枚作成するかの参考にするためです。

現在ざっと数えたところTシャツ該当者は45名程度になると思いますが、Tシャツは100枚くらい作るつもりですので、今回配布対象にならないホノルるさんやくろすけ。さんもすねないでください。Tシャツだけを目的に今日から突然入会者が増えたりしてもこまるので、そのための処置ですから御了承ください。

お祝いのコメント多々ありがとうございます。

オハナさん、セーフです。

アロハさん、差し入れのみは残念ながらアウトです。

副賞の渋谷街頭ビジョンのPRビデオ放映に関しては、詳細が7月末に連絡がいただける模様ですので、楽しみに。

53408**で、今週は。**

マハロ菊池

2005.7.19

7.22の金曜日の富士登山競走に、まさコナさんが初挑戦です。頑張ってください。

5時間耐久チームサイクルロードレースは、YOYONETによれば、まったか。さんが都合で欠場でくるすけ。さんが参加ですね。頑張ってください。

そして、健康福祉村マラソンの10kにかみのさん、ばらだいむさんが出場です。暑そうですけど頑張ってください。

53409

祝！ベストブログ賞 その？

まったか。
2005.7.19

会長！おめでとうございます！！予定通り？20万円ゲットですねー（^^）Tシャツ&のぼり楽しみにしてまーす。だんだん本物のランニングクラブっぽくなっていくなあ。でもまったくな雰囲気は変わらず大切にしていきたいですねー。奥武蔵試走会参加の方々お疲れ様でございました！（^^）大会参加メンバーのクセに参加しませんでした。皆さんのコメントで本チャンでのぼりが頑張っははいけないことは分かりました。（笑）食べほーのみほーで頑張りたいと思います。（^^）

53410

見事です！！

ひさちゃん
2005.7.19

マハロさん、ベストブログ賞おめでとうございます。何千のサークルの中から10チームが選考され、ベスト6ですよね。ブログの内容見ても、当然の結果だと思います。これからも充実した代走会でありませう応援しています。

53411

ヨヨTシャツ

そして

ヨヨフラの出陣！

アロハ幸満
2005.7.19

北海道マラソンでは、参加者はお揃いでヨヨTシャツ着用して初陣ですな。ヨヨフラを先頭に、いざ～いざ～

ちなみに、Tシャツですが量より質でお願い申し上げます。

53412

えー、続々とお祝いメッセージが届いており・・・

ショーブ
2005.7.19

宴もたけなわですが、会長、個人情報更新でTシャツサイズさっそく申請させていただきました。さすがですねえ～、こういうのって利用する側にしかないものですから、どうやって作るのか見当もつきません。

石神井公園おしどりコースを周回していたら、中学校時代の体育の先生（近頃近所にお住まいと判明、旧交を暖めておりました）と偶然一緒になり、走り方をみていただいたところ、胸を張りすぎで腰に負担かかっているのでは、とのこと、両手をだらんとした感じで背中を脱力したほうが楽に走れるとアドバイスもらいました。

ピアノ線で頭から吊られているようにまっすぐにせよ、との教え（「ゆっくり走れば速くなる」）を守るあまりいきすぎたかなあ～。着地同様、改革すべき要素がまたひとつ・・・

53413

おめでとうございます

みずやん
2005.7.19

すごいですね、代走会。ネットの特性を活かした新しい形の走友会像を作ったのではないのでしょうか。

これでロゴにアイロン当ててTシャツにプリントしなくても済みます。

53414

ヨヨTとヨヨのぼり

マハロ菊池
2005.7.19

今日のところはヨヨのぼりをこんな感じにしようという案(PDF)を下記URLに。ヨヨTはトップページにリンクを入れました。

みずやんさん、アイロンかけていただいたり不憫をかけましたね。

ショーブさん、体育の先生はありがたいですなあ。

アロハさん、北海道マラソンはロゴ入りは天地に制限ありですよ。質を上げると十分な量が作れませんので、ポリエステル100%の普通の完走記念Tシャツと同等ボディで考えております。

ひさちゃんさん、エントリーは136チームだけでしたから・・・

まったか。さん、奥武蔵で10000円分食べるのはキツイでしょうが、お互い頑張りましょう。

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

53415

祝！ベストブログ賞(?)

ばらだいむ
2005.7.19

会長、おめでとうございます。ブログは何時も楽しませてもらってます、特に「マラソンと幸福感」なんて何度も噛みしめました。ところで、TシャツGet条件は、玉川上水"リタイヤ"でもOkですよ。

53416

遅ればせながら、ベストブログ賞おめでとうございます

ラナイ sato
2005.7.19

昨年の第1回LSD大会から約1年の間でのたくさんのイベント開催、ホームページの進化、マハロさんのベストブログ賞受賞とすごいことになっていますね。来年の今頃はどうなっているのでしょうか？楽しみのような、恐ろしいような感じがします。

Tシャツのサイズ入力します。よろしくお願ひします。

今日は2週間ぶりに公園で5kmほど走りました。近くの子供の団体さんが花火をやっていました。最初は手に持つ花火のようでしたが、最後はスターマインという花火でしょうか、1列に10個ぐらい並べて次から次へと点火していました。壮観でした。

53417

5時間耐久チームサイクルロードレース

くろすけ。
2005.7.19

マハロさん、応援コメントありがとうございます。
チャリンコの大会は初めてとなります。
折角なので楽しんで来たいと思います(^_^)ノノ
とはいえ、大会がどんなもんなのやらさっぱり分からないんですけど(笑)。
とりあえず、タイヤに空気を入れてみましたw

今週大会がある皆様。
梅雨も明けて暑くなりそうですね。
精一杯楽しんできましょうね。
みんなにケガがありませんように(=人=)

53418

祝！ベストブログ受賞

C.C.レモン
2005.7.20

見ても、読んでも、楽しい！
コミュニケーションをデザインするチカラが素晴らしい！
さすがクリエイティブディレクターですね。
ヨヨRCの根っこに共感してしまうのでした。

53419

みんな、見た？501に505！

ショープン
2005.7.20

いまでもほかあ501派、ジーンズはボタンフラップと決めております。
これで501の上下というスタイルが可能なのですね、にくい計らい(!?)

でもTシャツは505もほしいです。ヨヨフラッグもかっこいいですねえ～、さすがです。この旗のもとに集まるからには、そりゃあちゃんと走るんだろーなーとプレッシャーかかりますなあ(笑)

背中上部にロゴ入れると「そーいや代々木ってやつらいるよね」と抜かされて噂されるので胸だけでいいですよ(遅いくせに自意識過剰！)つつつか、汗だくにしちゃうにはもったいないのでレースでは着ません。移動着か！？くーかっこいい！ウインドブレーカーも欲しくなりますなあ～、の前に走れよな。

53421

Tシャツものぼりもいいですねー

まったか。
2005.7.20

いいですねデザインがシンプルで。
Tシャツは2色とも欲しいですね。(^^)

53422

石神井のルネサンス

かどきち
2005.7.20

で、Tシャツをきちゃおうかなと。
もちろんマハロさんは、いつも着てきてね。

53423

>マカハさん

アロハ幸満

2005.7.20

ホノルルマラソンにエントリーしたようですね！！アロハも、当然の如くホノマラに参加ですよ。
現地で合流なんてどうでしょうか？

53424

凄い！

玄米
2005.7.20

情報が遅くてすみません。

- ①A`ストガ` 誇` 賞凄い！
祝！オデ` 勉ゴ` サ` 伊入。
今日真面目に目を通しました。
凄い面白いです。感動。
- ②YOYONET 凄い！
こんな事も出来るんですね～～～。
ひとつ新しいの記入しちゃいました。

本当に進化してますね。素晴らしいです。

53425

ホアロハさん、モデルデビュー！

ラハイナ・キミコ
2005.7.20

今日定期購読しているランナーズが届きました。すっかり忘れてしまっていたんですが、あれっ？見たことがあるよ～って、ホアロハさんでした。本紙で3カット(1枚は後ろ向き)、ランナーズセレクション(会員用通販パンフ)では4カット写ってましたよ。
あんなに撮るなら、何かくれても良いのにね。

そしてオクトーバーランのパンフも入っておりました。こちらは言わずと知れたマハロさんの作ですね。なんだか今月は代々木RCが、いっぱいでありました。

53426

昨日は走れずでありました。

マハロ菊池

2005.7.21

今日は走ろう。

ラハイナさん、ホアロハさん楽しみですか。オクトーバーランのパンフは正確には私が作ってるわけじゃなくて、うちの会社のWさんがデザインしています。

玄米さん、鬼あしづいてますね。コメントが玄米ってなって面白いです。鬼足の鍛練レポートを書いて、ぜひヨヨTをGETしてください。

アロハさん、今年はホノルル支局のワイアラエさんとも、ぜひ交流してきてください。

かどきちさん、愛用してやってください。ユニクロのドライメッシュTを御希望でしたが、表にロゴを入れる場合天地60mmでしか入れられない規定なので別のボディで作成であります。

まったか。さん、探すとなかなか山手線色のボディってないんですね。緑のTシャツもヘビーウエイトでも1000円以下でできそうなんです。1000円で御購入またはレポート10本で「ヨヨラングリーン会員」となり贈呈といたしますかね。

ショープンさん、たしかに背中に入ってるてと抜かれると悔しいですね。抜くと嬉しいけど。

C.C.レモンさん、ネットのこういうのってコミュニケーションデザインの道具としてけっこう面白いもんですね。

くろすけ。さん、コースキツイみたいですが頑張ってください。

ラナイさん、もう花火大会ですか。学校も夏休みに入ったしなあ。

パラダイムさん、セーフです。

53427

ヨヨラングリーン会員まであと3本♪

マヒナドルりこ
2005.7.21

大縄跳びになかなか入れなかった子供の頃のように、祝ベストブログ賞メッセージを書き込めずにおりました。あらためて、おめでとうございませう。501も、505もほしいなあと思っていましたら、レポート10本でグリーン会員??さっそく検索して数えてみたら、現在7本でありましたよ。よーし、あと3本書いて505目指します。

ホアロハさん、ばっちり載ってましたね。定期購読してないんですけど、競技場のショップでは発売日前に1割引で買えるので、昨日早速買いましたよ。

記事の41ページに、昨日私のブログに書いた、浜松の女性のことが載っています。よかったら読んでくださいねえ。ハンドサイクルで、私もちょっとチャリの世界に足をつっこみます。

マハロさん、YOYONETの10.16 タートルマラソンに、私も参加追加したいんですけど、入力できません。寝坊厳禁のアーリースタート(伴走)です。宜しくお願いします。

53428

7カットかあ

ホアロハこじろう
2005.7.21

昨夜は帰宅が遅かったので、ランナーズが届いていたのは知ってましたが見もせず就寝。

今朝確認しました。なんか照れくさいですね。妻にはもっと笑顔で！とも言われましたけど。個人的には会員用通販パンフの走っている写真が気に入っています。

>ラハイナさん
ほんと、心拍計とは言いませんがクールネックでも貰えたらよかったですなあ。

53429

505は各サイズ10枚位作るとききますかね。

マハロ菊池
2005.7.21

Tシャツとのぼり作って、お金を少し余らせて、2007年ホノルルの横断幕と完走パーティ用にちょっとプールしておきたいですね。でも、カンパッチとか、メッシュキャップとかも作りたくなってきたなあ。

ホアロハさん、書店売りは明日かな。早速見てみますよ。

マヒナドルさん、YOYONETの不具合は長い大会名の行がえのせいみたいでとりあえず今はできると思っています。あと、先日は大会名に&があるとだめでしたね。URLに使うからですなあ。

53430

残金は？

アロハ幸福
2005.7.21

>菊地さん
シャツとフラグで十分にですよ。
キャブなどは、有料では如何ですかね?
そのうち、上から下まで代々木RCのロゴだらけだったりして・・・。
ちなみに、セット販売はしますか?

北海道では、移動着でお揃いで上陸しましょう!

53431

いいですねえ(^-^)

まったか。
2005.7.21

クラブのグッズは色々あったら楽しそうですねえ。
ハワイアンな風味をプラスしてもまた面白いかもしれないっすね〜。

明日はランナーズ、しっかりチェックしなきゃですね

53432

昨日はIPアドレス変わってしまいました

マハロ菊池
2005.7.22

午後11時5分あたりに変わったみたいであります。今回は1週間で変更でしたね。

まったか。さん、足の調子戻ってきたようでなによりですね。

アロハさん、2007年の横断幕は外せませんからねえ。そのうち幸福の壺とかセットで売り出したりして・・・。

53433

更に遅れて

2005.7.22

ベストブログ賞 受賞おめでとうございます。
 こんなビッグニュースを今頃知るなんて、って感じですけど、まだPCが使えないんで。

ゆり
 (他人のPCを借りている上、パスワードを覚えていないのでビジターで書き込みさせていただきました。)

53434

富士登山競走の結果は？

アロハ幸満
 2005.7.22

おめでとう！

当クラブW&Aからひとり参加しましたミチヒロさんが、4時間9分で完走致しました！＼(`マ`)/万歳！万歳！

さて、まささんはどうなったのでしょうか？
 知っている方はいますか？

53435

wiwiさんへ

かどきち
 2005.7.22

奥武蔵の本番が、徐々に近づいて参りました。みなさん練習に励んでいることと思います。あと2週間ちょっと。疲れを抜いて本番に備えましょう。

wiwiさん>故障の具合はいかがでしょう？奥武蔵は、足への負担が大きいので、無理は禁物です。あと2週間ありますが、宿泊の関係もありますので、(キャンセルは直前まで大丈夫ですが)一度ご連絡をいただきたいと思います。

以下のアドレスにご連絡をお願いします。
 前日の行動予定もすでに掲示板に載せましたので、ご覧ください。

mootie0720@yahoo.co.jp

<http://8809.teacup.com/withandalwaysurc/bbs>

53436

ラン日和。

マカハ
 2005.7.23

ここんとこ夜涼しいので、仕事が終わった後に走るとストレスが飛んで行くと感じて気持ちいいです。今週末も曇りがちの天気らしいですが、走るには丁度良いですね。って言いながら明日は自分の泳力を全く考えず、なんかおもしろそうって感じで申し込んだアクアスロンで恥をかかぬようジムで泳ぐ予定なので、トレッドミルで1時間走かなあ。

>アロハさん、今年も速攻でホノマラエントリーしましたよ。まさか今年も1泊3日、若手芸人の罰ゲームツアーじゃないですよ？ホノルル支局長もいることだし、ご一緒したいですね。あ、グビもね！

53437

>マカハさん

アロハ幸満
 2005.7.23

ホノルルマラソン楽しみですね。
 今回のツアーは、昨年を反省して、まったりと7日~10日間にしようと思います。

マカハさんは、何日間のツアーですかね？

53438

涼しい朝でした。光ヶ丘2時間30分走。

マハロ菊池
 2005.7.23

今日は朝の5時台から走っていたのですが、ぼったり自転車の大会に参加移動中のまったか。さんとくろすけ。さんの「。チーム」に遭遇してしまいました。東京は狭いですなあ。
 途中雨も降って来ましたが走るには快適出すね。

先日の表彰式の模様がMSNのサイトにアップされておりますので下記にリンク入れておきました。なんか私だけおやじだなあ。

アロハさん、マカハさん、良いなあホノルル。やはり6日間は行きた

いですよね。

かどきちさん、ご苦労様です。近ごろ疲れが抜けすぎておりますよ。

ゆりさん、なかなか回線工事にも時間がかかるんでしょうね。うちの建物はそろそろ光になりそうです。

<http://circle.msn.co.jp/>

53439

びっくらししました(^-^);

まったか。
 2005.7.23

車で横浜のメンバーのところに移動中、まさかマハロさんに遭遇するとは！世の中狭いですね～。

今はくろすけ。を無事待ち合わせ場所に送り届け、うりさんから頂いた券でアシックスのバーゲンにきてます。
 今日は朝から道が渋滞していてびっくらししましたが、ここも大渋滞中で会場まではしばらくかかりそうです(*_*)

53440

びっくらししました(^-^);

まったか。
 2005.7.23

車で横浜のメンバーのところに移動中、まさかマハロさんに遭遇するとは！世の中狭いですね～。

今はくろすけ。を無事待ち合わせ場所に送り届け、うりさんから頂いた券でアシックスのバーゲンにきてます。
 今日は朝から道が渋滞していてびっくらししましたが、ここも大渋滞中で会場まではしばらくかかりそうです(*_*)

53442

バーゲン会場順番待ち中

マヒナドルりこ
 2005.7.23

アシックスバーゲン会場にて。スタートダッシュが肝心、と書いておきながらこのざまですf^_^;

お昼からはこの夏初のプールデビューです。障害者スポーツセンターで、伴泳、の名目で、実は教えてもらいにいきます。水着も貰っちゃ

お～。

53443

ヨヨT501W 配付リスト

ワイアラエ千葉
2005.7.23

受験の合格発表を見に行った時みたいにドキドキしながら見ましたよ。自分の名前を見たときはほっと胸をなでおろしましたが。もしかしてドキドキしたのは私だけ？

ちなみにYoyoT-505Gは「どうしてもほしい」組です。ハワイで胸はって着ますよ。

53444

夢舞エントリー開始しましたね

マハロ菊池
2005.7.23

ランネットで申し込みが始まっております。

ワイアラエさん、そうそう、配付リスト一応作ったので、下記ページに掲載いたしました。ホノルルに国際宅急便送るといくらするんでしょうね。マカハさんがランナーズ送るのに便乗させてもらいますかね。

マヒナドールさん、バーゲン今日でしたね。何を買ったか楽しみですなあ。

7.25(月)国立長距離教室の800mインターバル×3～5行くつもりなんで宜しく。

まったか。さん、朝からまた変な人が車の中から声かけてきて、困ったなあって、誰かと思いましたよ。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/2005t.html>

53445

気持ちいいな。

マカハ
2005.7.23

こんな気候はこの時期貴重、やっぱり外で走りました。アクアスロン

のスイムどうしょ・・・

>マハロさん、そうそうランナーズをホノルル支局へ送付予定なのでTシャツ任せて下さい。

>アロハさん、今年も7日発10日間予定です。でも金曜日発になっちゃうかも。。。航空券もすでに埋まりはじめてて、ツアーにしようか迷ってますよ。楽しみだな。

53446

地震で足止め中

マヒナドールうりこ
2005.7.23

バーゲンで買った水着で泳いで、次の予定の浅草の飲み会に移動中ですが、四ツ谷で足止めをくらっております。走っていくと、遠いのかなあ。

暇つぶしの書き込みですみません。

マハロさん、ちょっと試してみようか～、という皆さん、月曜日の国立鍛練でお会いしましょう！

53447

地震、怖かった～！

ラハйна・キミコ
2005.7.23

うりさん、丁度電車だったんだ。災難ですね。今ニュースはずっと地震関連ですが、久々の大きさをドッキリしました。あの揺れで、呼ばないと起きない息子も怖すぎる～。

あ～あ、こんなに涼しくてランニング日和だったのに、家にもっている私も体重が増えて怖いよ～。国立鍛練以降、またもや全然走れてません。足、腫れているっていうか、むくんです。くすんくすん。

53448

でかい地震だったなあ～

まったか。
2005.7.23

電車がほとんど止まってしまってますね。これじゃ身動きとれませんね～

53449

走ってます

マヒナドールうりこ
2005.7.23

電車は全然復旧しそうにないので、とりあえず、はしってます(笑) 銀座大通りを上野経由、浅草行き。キンキンに冷えたビールう、待っててヨ～！

53450

瞬間的に揺れましたね。

マハロ菊池
2005.7.23

ちょうどユニクロにいて、790円のランニングシャツを買っておりましたよ。

マヒナドールさん、地震のおかげで鍛練ですね。荷物もあるんじゃないですか？ご苦労様です。ビールがまいうーなことでしょうね。

まったか。さんも足止めされましたか。10年ぶりのでかい地震だったようです。

ラハйнаさん、体重はどうしてこうも簡単に増えるんでしょうね。なんか私は近ごろいくら走っても痩せないんですよ。

マカハさん、Tシャツをマカハさんにお渡しできるのが8月の光ヶ丘ぐるぐるの時になってしまうと思いますがよろしく願いいたします。

53451

歩き鍛練

まったか。
2005.7.23

結局お台場から目黒まで歩きました(*_*)
よい鍛練となりました～(+_+)涼しくで良かった。

53452

なんかすごい事に

sakura
2005.7.23

しばらくさぼってたらすごい事になっていてびっくりです。すごい遅ればせながらで申し訳ありませんが、ベストブログ賞おめでとうございます。Tシャツ、来年の道マラの応援に着ていきます(?)

53453

高尾には、天狗が似合うよ・・・！人生最大のピンチ？

アロハ幸満
2005.7.23

今日高尾山に行ってきました。南高尾から北高尾に抜けるトレイルランニングです。途中で・・・熊です！生熊です。

驚愕と恐怖で、人生最大の危機でした！

そういえば、熊出没と警告する標識が多かったね！

53454

オクトーバーランの申し込みは？

ラハイナ・キミコ
2005.7.24

もう自分でちゃって良いのですよね？「チームの人も各々申し込みをする」となっていますが、入力していくと、確認画面に「一般の部」と出て、「申し込み後は変更できません」と出るので確定ボタンが押せないでいます。

53455

今日も涼しく100分走

マハロ菊池
2005.7.24

今朝は大泉中央公園のトラックでショーブンさんとかみさんがキロ4分のペース走をするというので、少しだけ一緒に周回させて頂きましたよ。朝から陸上部のようでありましたよ。

ラハイナさん、オクトーバーランもエントリーが始まってましたね。申し込みはしておいて大丈夫です。8月以降に私の方で「チームの作成」をしますので、そうするとそのチームに登録ができるようになるのだと思います。

アロハさん、高尾山に熊いるんですか。びっくりですね。おうまの稽古でもつけてやってください。

sakuraさん、転勤多くて大変ですねえ。でも色々な場所で生活できるのも楽しいかもなあ。北海道でもヨヨT着て鍛錬してやって下さい。

53456

奥武蔵ハイキングのお誘い！

アロハ幸満
2005.7.24

◆奥武蔵ウルトラマラソンに参加します皆様に！◆

前日選手受付で、飯能旅館に宿泊されます方を対象に、「まったりハイキング」のお誘いです。

前日の受付は特にイベントもなく、時間を持て余します。ですから、希望者だけです飯能までハイキングなんてどうでしょうか？ご希望の方いますかね？

>菊地さん

高尾北陵トレイルには熊が棲息していますね。それだけ自然があるのでしょうか。

しかし、突然でしたねで焦りました。約10m先に熊がいましたよ！こんな時は用意したブルーシートを広げてバシャバシャすると、熊は逃げて行きます。

本当ですよ！嘘だと思ったら今度は北高尾に走りませんか？

53457

健康福祉村マラソン、すごいぞかみさん

ばらだいむ
2005.7.24

健康福祉村マラソンに、23日かみさんとばらだいむ2名が出場し無事完走しました。帰りは地震の影響で武蔵野線、京浜東北線等の停止により東川口で1時間ちょっとの足止めトラブル。

受付付近で待ち合わせをして(ヨヨTあると便利です)、かみさんスタイルでのアップを行なった。アップはまずストレッチ、立ったまま足の外側と反対のハムストリングスを一度のストレッチなどを15

分ぐらいやり、その後周回コースを軽く時速5～6kmジョグしてアップ終了。

その後開会式の時間になってもその気配もなく結局お流れに、各自スタート地点に向かう。

このマラソンは夕方16時スタートで、約1.8kmの周回コース、そして一般入園者もそのコースにいるままで行なわれる。

スタートは携帯で本部に電話しながら「よいい、スタート」と拍子抜けのスタートではじまる。

コースはアンツーカーみたいな柔らかく足に優しく走りやすかったのですが、周回コースで5kmと10kmが入り乱れたり、一般入園者がコース中をうろろろしたりとコース運営には問題ありありでした。

結果は、かみさんは自己ベストを更新され、惜しくもあと7秒で10km37分切りの好タイム。

私は、3km地点まではかみさんの後方を走っていたのですが、これ以上のお付き合いは身体に悪そうなのでそこから超減速、それでも自己ベストの更新でした。

53458

表彰台に乗りました！

くろすけ。
2005.7.24

7月23日に開催された『5時間耐久サイクルロードレース』男女混合チームの部で、第3位となることが出来ました。マラソンも含めて表彰台に乗るのはこれが初めて。ととてもうれしかったです。

ちなみに参加チームは全体で125チームくらいで、その内男女混合チームは16チームくらい。

まあ…正直ぶっちゃけちゃうと、一緒に走った人が相当速かったんですけど(笑)。要するにたなぼた??

1週5Kmのコースは、かなりアップダウンがキツく、特に下り坂は想像以上に恐ろしかったです。。。

スピードメーターは、私にとっては身も心も縮みあがる55Kmを越えました。

試走時間の間降っていた小雨が徐々にやんで、路面が乾いてくれてくれて本当に良かった!!(路面が濡れている間は落車も何件もあったそう。)

特にケガも無く、無事に終わってほっとしています。

さーて、次の乗鞍もがんばるぞー!!

コスメル前村さん、C.C.レモンさん>想像以上のコースで、最初見たときは絶句してしまいましたよ…(・_・)
特に下りのカーブがかなりきつくて恐かったです!!大分これで免疫が出来た…かも。

まったかささん>いろいろと今回はお世話になりました。毎度毎度、感謝です。

マハロさん>まさかあんなところでお会いするとは思いませんでしたよ!随分と早い時間から走ってらっしゃるのですね。驚いてしまいました。

53459

ヨヨのぼり

マハロ菊池
2005.7.25

あまり目立ってもしようがないので、ロゴだけに変更しました。

くろすけ。さん、表彰台おめでとうございます。タイヤに空気入れたのが勝因ですね。55km/hですか。怖そうですね。

ばらだいむさん、健康福祉村お疲れさまでした。ちょうど地震のあったころ走っていたんですね。

アロハさん、ツキノワグマもいるみたいですね。熊の目撃情報は「東京の熊」に送ってあげると喜ばれると思いますね。
<http://www.asahi-net.or.jp/~x1k-ymzk/japanese.htm>

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/yoyonobori2.pdf>

53460

ゆっくりもスピードも

ショーブ
2005.7.25

五時起床、シャワー浴びてバナナ食べて勝負服を着て出陣。それにしても日曜の朝6時半に待ち合わせしてタイムトライアルするっていうのも思わぬ代走会効果、30分ちょっと走って大泉中央公園トラックへ。気合は入ってたんです。

大きな筋肉つかって、足指で地面をつかんで、など思い描いたのもつかの間、モーカラダががくがく、ゼーはゼーは一、かみの師匠、速いです、これであと10周もするんですか……

息があがって苦しくなって、ああーこりゃ無理しすぎだな、すみません!ここまでにします!と伝えると、あと半周で3kですからあそこまでいきましょう!と励まされて、ようやく放免(笑)。

5kの自己ベスト狙いはあえなく3kで終了でしたが、ジョグしながらインターバル走のことを伺ったり、途中合流してくれた会長からも国立の筋トレなど教えてもらいながら、短い時間でしたが濃い鍛錬でした。そんでもってポケモンサンデーの放送中に帰宅!日曜家族との両立。

山岳モードでゆっくり長時間、トラックモードでびりりと短時間、ことしの夏は代走会に入っはじめての夏、バーチャルなクラブと思ったらたらしめていたはずが、いつのまにかリアルで立派なランニングクラブ活動にまい進しているのであります。

53461

ホノルマラソン団旗に、ヨヨのぼりです!

アロハ幸満
2005.7.25

ホノルマラソン遠征団の団旗に、ぜひ"ヨヨのぼり"を使用させてください!

やはり、団旗が必要です。
よろしく願います。
もちろん、お揃いヨヨTシャツで参上です。

ホノマラ遠征団

53462

台風ですなあ

マハロ菊池
2005.7.26

久しぶりにまとまった雨であります。
昨日は国立で800m×4を走ってきましたが、夏には気持ちのいい鍛錬であります。

アロハさん、ついでにヨヨのぼりをワイキキの浜辺に立てた写真でも撮ってきてください。来年のトップページにしますから。

ショーブさん、休日は朝飯前の鍛錬が良いですね。それにしても大泉中央公園のトラックはありがたいですね。

53463

さて、今週は

マハロ菊池
2005.7.26

野辺山24時間の4時間リレーマラソンの部にラハインナさん親子が参戦ですね。頑張ってください。

さて、今まで各個人ページのメモ欄やクラブノートの書き込みから皆様のレース予定を拾って予定を書いていたのですが、YOYONETを作成しましたので、そちらに大会参加予定等を記入頂くとありがたいです。正式にエントリーしてからでなくとも予定として記入して構いませんのでぜひ御活用ください。なお、新規大会を追加する場合は、6カ月先くらいの大会までをめでとに作成いただけるとおおむね50件程度のリストで済むと思いますので、あまり先の予定は記入しないよう(2007年ホノルルとかね)よろしく願いいたします。

53464

土砂降りラン。

マカハ
2005.7.26

昨日は仕事から帰って家に着いたとたん雨、おっとセーフ。しばしてやんだので走ろうと思ひ、外にでたら今度は土砂降り。でも冷たい雨じゃなくて気持ちいい!キャップ被ってると視界も問題ないし、30分ほどでしたが身体が熱る事もなく快適なランでした。シューズはグショグショになっちゃいましたが。。。
今日はさすがに無理っばいなあ。
うお、ホノマラで団旗ですか、なんかタイム狙いたくなってきちゃいますよ。今年は密かに計画していた仮装は止めとこ。

53465

>マカハさん

アロハ幸満
2005.7.26

ホノマラの出国日を同じにしたいですね!
決まりましたら、お知らせください。
まっ~今回は一人旅になりそうですから、代々木RCから参加します皆さんと現地で懇親会できると嬉しいな。

>ハワイ支部長ワイエラ千葉さん
よろしくお願ひします。

>マハ口菊地さん
団旗かたじけない。
皆さん！団旗に集まれ！

53466

昨日の夜は台風のせいか

マハ口菊池
2005.7.27

家の電話回線が不通になったり、今日も会社に来たらブレーカが落ちていたりしていますが、本当に台風の影響なのかなあ。

私、本日午後から出張なので金曜日までサイトの更新ができません。IPアドレスが変わらないと良いんですけどね。

アロハさん、ヨヨのぼり用のサオがホノルルで売ってると荷物が少ななくて済むんですね。棒みたいなの機内に持ち込むと危ないしなあ。というか拒否されるでしょうね。はたしてサオが縮めるとどれくらい長さになるのか御連絡しますよ。

マカハさん、雨中ランで苦勞様です。夏は雨の中を走るのも気持ちの良いものですね。でも、さすがに台風の土砂降りだと走らない人から見れば不可解で気持ちの悪いものでしょうけどね。

そうそう、雷が鳴ったら注意いたしましょう。特に河川敷なんかは危険です。

53467

夜のトレーニング

ラナイ sato
2005.7.27

今日は、前から子供たちにせがまれていた野球観戦に行ってきました(巨人阪神戦で、結果は巨人の勝ちでした)。最近巨人戦のTV中継の視聴率が低いといわれていますが、ドームでも空いてる席がたくさんありました。野球ねたはこのぐらいにしておいて。

帰宅が10時ごろと遅くなったのですが、ちょっと走ろうかなと思ったところ、エレベーターの中に「>公園(私のホームコース)で不審

者が出ました。」という張紙が……。うーん、今日は走るのやめよ。不審者に遭遇したらいやだし、間違えられたらもったいやだし。夜走る時は気をつけましょう。(どっちに?)

YOYONET「忘年走会」ですか。「今年もあとわずかですね。ゴ〜ン」って、まだ早すぎますね。失礼しました。予定に入れてさせていただきます。

53470

ダイエットはこの季節、ちと厳しい!?

ショーブン
2005.7.28

せんだって、かみのさんからも聞いて(かみのお告げという)やはり体重落とすというあまり目をむけていなかった(そむけていた)チャレンジにたむかうことにしました。で、まずは数量的把握から入ることに。

昨日昼、ふらっと入ったマック、見直しましたよ、カロリーがすべて分かるじゃありませんか。トマトマックグラン473kcal、ナゲット198kcal、アイスティーにガムシロとレモンで35kcal、昨日のお昼は706kcal。

夜はお祝いごとで缶ビール2本294kcal、野菜いため200g程度で350kcal、あじフライ小3匹250kcal、おー900kcalか。やっぱり晩酌してちゃ減らんよね。油抜きと酒抜きすかかね。

いや、なんとなく疲れている感じのときはむしろ油や肉系でがっつり食べないとね、今日はうなぎでスタミナつけよー！自然体が一番ですよ。鍛錬きっちりすれば自然減のはず……

53471

いや〜マック教。。。。

ダディ
2005.7.28

私も大好きなんですよ>マック
カラダに悪いと知りつつも……。 (極力減らしていますが……)
あのカラダに悪そうな匂いのポテトも。
ポテト大で580Kcalくらいなんですよね。
それにバーガーで1000Kcalは楽勝！

月に一回ときめてますう

53472

家が決まりました!

ゆり
2005.7.28

やっとやっと、住処が決まりました。で、昨晩から入居しました。建物の向こう側はトマト、きゅうり、ピーマン、ねぎなどのお野菜畑。コミュニティバスは1時間に2本。学校(子供たちが通う)がこんな僻地にあることを怨みます。が、その学校の隣は都立野川公園でして、今朝早速偵察に行ってみりました。走った感じでは1週1マイルぐらいかな。これがあるから、ま、いいか！インターネットや電話の開通までにはまだ時間がかかりそうですが、ひかり対応だそうです。やった！！今月もあと数日。8月はがんばろう！初めてのインターネットカフェにて。

53473

>ゆりさん

アロハ幸満
2005.7.28

新居おめでとうございます。早く日本に落ち着いて頂きたいですね。なんだか、クラブノートを拝見する限り、周りの環境は素晴らしいですね！

私も、TEPCO光を申し込むことにしました。

これでインターネットも快適です。

53474

値下がったり値上がったり

かみの
2005.7.28

まるで私がショーブンさんにダイエット指令を出したみたいになってます(^^;

体重が軽いとそれまできつかった練習が楽になりますよ～というような話でした。うーむ、こう書くと普通の話ですね。

ところで私もマック好きです。バーガーの新メニューが出るたびにやっています。ドリンクは氷抜きダイエットコーラかSシェイク以外ほとんど頼みませんが…。最近は何かがコロコロ変わるので行きにくいですね。

53475

立体図見える人へ

ショーブン
2005.7.29

今度は国土地理院の立体図サービスをご紹介します。日本全国どこでも立体図になります。

<http://wss.gsi.go.jp/>

ぼくは悔しいことに、この手の平行視とか交差視とか一切できないのですが、できる人はおおーっと楽しいことでしょうか…

でも救済策もちゃんとあって、余色法といってぼくにも見える立体図もあります。こどもに赤と青のセロハンでめがねを作ってもらい「夏休みの自由研究」としますかね。

いつも走る場所を立体視したところで、だからなんなの？ってことなんですけど、山岳コースなんかをたどって見てみたら、きっと面白いシミュレーションができるのではないのでしょうか？

53476

今朝はのんびり光ヶ丘公園 100分走

マハロ菊池
2005.7.30

昨日被爆60周年の広島より、お好み焼きを食べて帰ってまいりました。

7月は思いの外涼しくて走りやすかったですね。

渋谷駅前ビデオCMは8月か9月に撮影予定で、放映は10月だそうです。

昨日先日のMSN表彰式の集合写真が送られてきましたので写ってる方には次にお会いする機会に配付いたします。

ショーブンさん、地図好きですね。アルコールは人間はエネルギーと

して使えないし、脂肪にならないから計算しないで大丈夫みたいですよ。ただしビールは麦汁だから糖質多いですけどね。

かみのさん、ダディさん、私もマック好きです。前はカロリーを考へて、コーヒーやウーロン茶にしましたが、マックではオレンジジュースを選ばないとビタミンCが摂れませんね。そうすると多少バランスが良くなりますね。

アロハさん、ゆりさん、良いですね光。うちはいまだに1.5MのADSLです。ま、特に問題ないのでほっといてます。AirMacの甘食がどうせ初期型で10Mbpsだからなあ。

ラナイさん、マウイ参戦ですね。良いなあ。

皆様の忘年走会に向けた期分けを考えた練習計画が立てやすいよう6カ月を切ったので日時を設定いたしました。

53477

今朝100分って鍛錬っすね

ショーブン
2005.7.30

こちらおしどりコース、5時半すぎには走りだしたのですが汗ぐっしより、70分ほどで切り上げました。

午後から河口湖方面へ行くのですが、別の走らない家族との合流により、晩酌撲滅委員会の予報では明日朝にかけて暴飲暴食後の宿酔い、7月の距離はもう伸びないでしょう。180kmどまりです。河口湖1周すれば200km越えるのですけど。

53478

今朝ものんびり光ヶ丘公園 140分走

マハロ菊池
2005.7.31

今日は明大の競歩の皆さんが練習に来ていましたね。競歩は私が走るより速いので、おかげで抜かれないように走ろうと、こちらも途中から頑張って走れましたよ。

7月の走行距離は235kmでした。まあ私的には丁度良いくらいです。

ショーブンさん、河口湖は釣りですか？ご家族で夏休み満喫で良いですね。全員走る家族ってのも社会的には希少種ですよ。

53479

距離稼げず、リレーマラソン

ラハイナ・キミコ
2005.7.31

野辺山4時間リレーマラソン&キャンプに参加してきました。1周1.66kmなのですが、結構アップダウンがあつてへばりました。しかもスタート前にトイレから出たところの段差で、また右足首を捻ってしまい、またもや情けない結果に…。

息子の方が1周のタイムが早い状態で、周回数は2:1の割合。TOTAL 39.84kmでした。へっ、一人でフル走るのより大分遅いなあ。まあキャンプの方がメインだったかも。テントをレンタルすると8,000円かかるので、買って行っちゃいましたよ。昨夕しばらく雷雨にやられました。夜はセーフ。昼は結構暑く、夜は涼しいメリハリのある気候でした。テント10kgを背負わせて来年に向け、鍛錬させちゃいます。

53481

八月です。

ゆり
2005.8.1

昨日船便が届いて、段ボール箱に埋もれて一晩を過ごしました。箱の中から這い出して、少しだけ走って来ました。何たってもう八月で、無謀にもオクトーバーランに申し込んでしまったから。今日は段ボール箱との戦いです。今携帯からアクセスしています。すごいですね、このシステム！また一つ感動しています。

53482

ショーブンさん

コスメル前村
2005.8.1

奥武蔵練習会では不覚にも一部タナーを使ってしまったが7月は初めてOver 300Kmで306Km走ったぞ！。代々木RCに入る前の1月～3月の平均が137Km/月に対して5月以降3ヶ月連続Over200Kmだ。胃薬の買ったしこれで今週末の「奥武蔵11時間食べホー、飲みホー」に挑戦だ！

53483

はい、前村さん、気合入ってますね

ショーブン
2005.8.1

すごいですね～、会長の140分といい、なるほどこんどの日曜が奥武蔵なんですね。やはり短期的にも高い目標を課す事でモチベーションの維持ができるってことなんでしょうね。前村さんから聞いて、いいなあーと思って目標としたボストンへの参加、のための2年後の3時間20分、うー、高いうえに遠いかもなあ。この際、4年後の3時間30分(ボストンは年齢によって資格タイムが違うのです)にしようかな。

じつは毎年オフな気分ですらほとんど走らないのが8月なのですが、みなさんのレースや鍛錬にほだされて、ちょこっと走りたくなってきたのであります。あ、優等生すぎ。ほんとはプールへ行きたいなあ、泳いだ距離の10倍を走った距離に換算しちゃだめですかね。すりゃいいじゃん。

53484

奥武蔵ウルトラが今週末とグングン迫りましたね！

アロハ幸満
2005.8.1

大会前日に、飯能に宿泊されるメンバーも確定してます。後はその時が動くのみですか？

さて、北丹沢同様に懇親会をやりませう。また、差し入れを頂けると嬉しいな！

>コスメル前村さん

今回も、テキーラ！をよろしくです。うまかったナ・・・。

>ヒロ児玉さん

大会前日と言うことですが、グビグビやりませう！飲み過ぎはいけません。

>wiwiさん

参加できないようで残念です。一緒にお酒を飲むことを楽しみにしていましたので・・・。

足裏の具合は如何でしょうか？早く完治するとよいですね！

宿には、午後4時頃にチェックインしてください。適当に飲み会をやっていますので・・・。

53485

今日は神宮外苑花火大会で、

マハロ菊池
2005.8.1

代々木近辺は妙にゆかたでフラフラしてる若者が多く何かかと思ってましたよ。月曜日に花火大会なんですかあ。

アロハさん、7日はいい天気になりそうですね。暑いんでしょうなあ。

ショーブンさん、泳ぎは4倍換算です。オクトーバーラン時には結構効きますね。

コスメルさん、走ってますねえ。今年の7月は走るには良い感じでしたよね。故障には気をつけてくださいね。

ゆりさん、ケータイも便利ですよね。やっと日本も夏らしい気温になってきましたね。

今日夕方小金井公園を抜けて帰ってきたのですが、早くもトンボがたくさん飛んでいて、風も心持ち涼しくなっていますね。

ラハイナさん、お疲れさまでした。夏はキャンプも良いですよ。息子さんも10kg背負うと良い鍛錬になりそうですね。

53486

さて、今週は

マハロ菊池
2005.8.2

奥武蔵ウルトラマラソンに

モハメッド・モリちゃんさん、アロハ幸満さん、「た」さん、ホアロハこじろうさん、ヒロ児玉さん、まったかさん、マハロ菊池、かどきちさん、コスメル前村さんが出場ですね。がんばりませう。

で、夜の部は、

鬼あし納涼徹夜スローランニング 50kmに玄米さんが出場ですね。頑張ってください。

53487

野川公園三十分だけ。

ゆり

2005.8.2

疲れた体にムチ打って少しだけ走って来ました。木陰が多く快適でした。でもそれは冬は寒いということだと、気付き、ショック！防寒対策考えないと。

53488

まだまだ休足中

wiwi
2005.8.2

です。今日の日経夕刊に足底腱膜炎のことがのってましたね。老化現象って、そんなあ、はっきりいわなくても...

いやあ、治りが遅いのはまあ確かに年のせいかなあ、とトホホな気持ちです。

まだまだぜんぜん走れる状態ではないですが、確実に痛みは減ってきているようなので、この際腹くくってじっくり治します。

奥武蔵の大きな山(壁?)に挑めなくて残念です。

参加の皆さん、楽しんでがんばってくださいね。

アロハさん、わたしも前夜祭(?)で皆さんのお話を聞くの、楽しみにしてましたので、とっても残念です。奥武蔵にせっかくお誘いいただいたのに、果たせず申し訳ありません。リベンジしたいと思います。

目下の問題は、体重です。

おとし頸椎を傷めて長期休養したときには4,5kgくらいは太ってしまったので、なんとか走れなくても太らないように体を動かさないと、と思っています。じん麻疹もほぼ治ってきたので、筋トレ、バイクくらいはできそうです。

できればつくばあたりで復活したいのですが、どうなるやら見当もつきません。まあ、だめなら年明けあたりをめざしてます。

53489

暑いですなあ。

マハロ菊池
2005.8.3

本日は家の用事があって休んでいるんですが、なかなか暑いですね。耐暑訓練ができそうです。

昨日ヨヨのぼり納品されました。奥武蔵には車で行くので、使わないけど持って行きますかね。

wiwiさん、じっくり治して復活してください。プールや各種エアロビ

ックマシンも良いと思いますね。

ゆりさん、野川公園というのは調布飛行場のあたりですね。方向にもよりますが、多摩川や小金井公園、深大寺、井の頭公園なんかにも足が延ばせるかもしれませんね。

53490

wiwiさん、swimは？

ショーブン
2005.8.3

サロマ完走のダメージでしょうか、当分走れないとは辛いですねえ。どうかお大事に、じっくり治してまたご一緒させてください！

wiwiさんは泳ぐのはお好きですか？知人も痛いときに冷やせるしいいと泳ぎに行っていたようですが、なんか走るよりやせたいみたいでした。

ところで、新しいリンク先の芦屋浜のHP拝見しました。芦屋浜といえば走り始めた頃のホームコースです。ああー、懐かしい道ばかり。いま帰り道に田んぼや河川敷がある、っていうのもなかなかぜいたくだと思っていますが、家をでてすぐに海や山を走れるって、考えてみるとすごいぜいたくだったんですね。いつかまた走りに行きたいなあ。

53491

wiwiさん！

アロハ幸満
2005.8.3

奥武蔵残念です！
早く直してください。
暇な時間がありましたら、ドライブを兼ねて奥武蔵グリーンラインを走ってみますか？

53492

世の中には

マハロ菊池
2005.8.3

まだまだ知らないモノがいっぱいありますね。のぼりを作ってみて、いろいろ立てるための道具とか調べておりました。いやあ欲しくなっ

ちゃいましたよ「わんたっちのぼりスタンド」。でも、走行中は使用不可かあ。

アロハさん、のぼりをつけるのぼりポールには一般的には2段式（収縮時153cm）と3段式（同115cm）があって、さらに海外旅行のお供に軽量コンパクトに収納できるものがありそうなのでさがしてみますよ。

ショーブンさん、芦屋浜ってところも良いところみたいですね。海があるのは良いですよ。

<http://members.jcom.home.ne.jp/systemax/wns.me.html>

53494

イロイロアリマスネ

wiwi
2005.8.3

「わんたっちのぼりスタンド」ですか。こういうものの需要と供給の世界があるとは。ホント、まだ世の中のほ～んの一部の世界しか知らないのかもしれないと思えてきますね。ときどき120歳くらいまで生きちゃいそうな気がして不安（？）なんです、なんとか退屈しないで生きられそうです。

マハロさん、ショーブンさん、アロハさん、暖かい励ましありがとうございます。故障ばかりするポンコツな肉体を情けなく思います。でも考えようによっては故障は年とともに避けられないものだと思いますので、一つ一つ経験して付き合い方を学びつつあると思えば、です。故障といえば、ラハインさんの足首も心配です。アキレス腱まわりがまさにアキレス腱？悪化しないようにご自愛を！

日曜はお天気で暑そうですが、奥武蔵組の皆さん、楽しんで堪能してくださいね。
アロハさん、グリーンライン、走ってみたいです！そして、足がなおったらいつかは自分の足でも！

Swimはよさそうですね。まだ自分が走るなんて夢にも思わない頃、思い出したようにたまたましか行ってなかったスポーツクラブでビート板につかまって延々バタ足、というのをよくやりました。あれから何年も泳いでないです。今入っているところにはプールがないので。

ショーブンさん、泳ぐより痩せたって人、ほんとうですか！？このごろ、体重は激増しないかわりにちっとも減らなくなっているんでほんとだったら嬉しいな。真剣にプール探そうかな。

私は引越し十数回してますが環境的には恵まれなかったですね。海辺ランはこの間鎌倉ランで走ったのが生まれて初めての体験でした。楽しかったですね。考えて見ればあの時すでに足底が痛かったのですが、砂浜にでてきて急に楽しくなって走れちゃいましたよ。

エアロマシンではトレッドミルの代わりにクロストレーナーをやっています。これもあまり長い時間やると足底に違和感がきちゃうので、30分～40分くらいまでが限界みたいです。信じられないくらいいい汗が簡単にでるんで汗かきたいときにはもってこいですね。トレーナーには毎度エアロバイクをすすめられてますが、あまり好きになれないんですよ。それに1、2時間またがってた昔の自分が理解できません。でも、背に腹は代えられない、ポチポチやろうかな。もしかしたら、ここにも別の世界があるかもしれないしー。

(走れない分、文章がついつい長くなっちゃいました。失礼しました)

53495

光が丘公園

かどきち
2005.8.4

マハロさんの鍛錬報告見せていただきました。私も行ったときはあのオフロードの部分を走ります。気持ちいいです。トラックは手入れがしてないので、でこぼこしていて、ダッシュとかはできません。トラックでは、補強運動とか裸jogとかで、のんびり動いています。

あと私も最近は暑いので、swimとかプールwalkをよくやります。swimのキックは補強運動にもなります。特にbackのキックはハムストリングスによく効きますよ。

しかしある程度泳げるようになるまで、私は数年かかりました。それもスクールに通って…。そのあたりの技術的なハードルが高いところがswimの弱点ですね。

runなら思いたったその日から、問題なくできちゃいますから。やっぱりrunが一番ですよ。

53496

のぼりスタンド

まさコナビル 3 2 8
2005.8.4

確かに「のぼり」自身には注目していましたが、実際それを立てるのを考えていませんでした。普通の店舗の前とかだと、水で重しをするスタンドとか、ガードレールとかにくくり付けて使用するんですけど、いろいろな大会に行く際に、スタンド持っていくわけじゃないですね。

他のクラブの人達はどうやって立てていたんだろう？やっぱガードレールとか電柱とかにくくり付けていたのかなぁ・・・。

ゴールしたら、タイムもダメだった、のぼりも倒れていたじゃ悲しいですものね。

>wiwiさん

確かに走れなくなると、どうやってカロリー消費したらいいかわからなくなっちゃいますよね。エアロバイクとか疲れる割には、表示上の消費カロリーってトレッドミルに比べて悲しいほど少ないです。でも、ずっとトレッドミルみたく、同じ動きになれちゃうとカロリー消費効率も下がっちゃうらしいので、いろいろ組み合わせてやれば数値以上の効果があるかもしれませんね。

何より、楽しみながらできるのを探したらいいんじゃないでしょうか？

自己啓発の本持ち込んで、2時間エアロバイクやステッパーとかもいいかもよ。

53497

ヨヨのぼりは・・・

アロハ
2005.8.4

ポールはなんでもいいんじゃないでしょうか？のぼりさえあれば、ポールは現地調達ですかね？やはり、縛ることになりそうですよ！メーカーには、この点で選択の余地ありますか？

53498

ユニクロ

タディ
2005.8.4

先日のWBSのニュースでやりましたね。

企業とのコラボTシャツ・・・

各企業の登録商標などをTシャツにして販売するというもの。

企業は宣伝を、ユニクロは商標の無料提供を受け製作販売を行うという双方の利害が一致した結果、生まれたTシャツ。

この夏～秋は航空会社22社～編で長袖Tシャツ。

会長、ユニクロから話がきたら～よいですね。

あっ 登録商標するのが先ですかね.....

53499

奥武蔵ウルトラは暑いよ～～。

アロハ幸満
2005.8.4

週末は暑いかな？天気予報によれば、晴天です。酷暑対策考えていますか？

53500

アディダスがリーボックを買収！

マヒナドルりこ
2005.8.4

サロモンは手放すんですねえ。びっくりした～。珍しくマハロニューズに載ってなかったので、書いておこうと。

今日はお仕事が終わらず長距離教室にもいけず。こんな時間になぜかKinko'sで涼んでいます。

奥武蔵組のみなさん、がんばってねええ～。いいなあ。私も山行きたいなあ～。海も行きたいなあ～。

去年当日参加した高尾山天狗トレイル、今年は10月16日にあるそうです。私はタートルマラソンの伴走ブッキングされちゃったなあ。奥武蔵とかつねつねとかはちょっとちょっと、という人にはお勧めですよ～。天狗の張り子とかあって、楽しいです。たしかゴールしたら、豚まんが待っていました。18kmで4時間くらいかかりましたけど。

まだ載ってないけど、虔十の会というところがやっています。リンクいれときま～す。

<http://www3.to/kenju>

53501

ヨヨT予定

マハロ菊池
2005.8.5

大地震が来ないかぎり来週9日に上がり予定となってきました。現物で重さを量って、発送方法を詰めてからメールで御連絡いたします。郵政民営化で揺れておりますが、色々調べると定形外郵便よりクロネコや佐川のメール便がお得みたいです。もとよりTシャツは郵便法で定められた「信書」でないので定形外郵便で郵送してはいけないのかな。

マヒナドルさん、夏休み前は忙しいですよ。私も先週から忙しいですよ。

アロハさん、相当暑くなりそうですね。私の対策は「汗をかく」「水をかぶる」くらいですかね。

タディさん、やっぱユニクロじゃなくて、原宿に店出さないよね。昔のポートハウスのトレーナーみたいに売れたら大もうけですなあ。なめねこなんてのもあったなあ。

まささん、のぼりを立てる注水ベース（2300円）は専用用品を2台購入しました。でかいです。これはビーチパラソルを立てるモノならホームセンターで980円で売ってるので流用できたなあと後悔しています。荒川では、まず金属棒（φ12mm×800mm程度）を地中に打ってそれにポールを縛るのが楽かもしれませんね。ニューヨークにも1本持っていけますか？

かどきちゃん、光ヶ丘オフロード部分オススメですよ。近ごろは朝いくと体育館前で団体さんが太極拳やっていますよ。

wiwiさん、クロストレーナーってクロカンスキーみたいなやつですかね。あれはなかなか楽しいですよ。

53502

のぼりにも改革を

ショーブン
2005.8.5

会長、すでに注水ベースを（金にあかせて）買っちゃったのですね、ベース中央のパイプをさす穴の直径は何mmですか？12mm？さらに地中に差し込むようになっているのでしょうか？

ここで、代々木RCものづくり部会からの提案です。勤務先の工場がよく使っている塩ビ製のパイプをジョイントでつなぎ合わせてポール（横樑もついてます）を作りました。こんどの光が丘グルグルに、試作品をもっていきますので、ご批評ください。ホノルルにも携行可能なように工夫しました。（そのうちランナース通販で売れるかな？売れへん、売れへん！）

注水ベースとの「相性」を確かめたいので、まずは光が丘グルグルでためつすがめついたしました。光が丘にぜひ集合させよう。それにしても暑そうだなあ～。

53503

奥武蔵ウルトラに、写真班が激写しますよ！

アロハ幸満
2005.8.5

W&Aに入りました情報に依りますと、ヨヨ写真班が激走？する皆さんを激写するため緊急参戦するらしい？との情報を入電しました。

発信源は、最近バイクを購入された、某氏であります。

現われましたら、疲れていてもスマイル。そう笑顔でワンショットでね！

◆奥武蔵ウルトラマラソンW&A大本営情報局◆

53504

今日は休足日。

マハロ菊池
2005.8.6

昨日は会社の飲み会で、ウーロン茶2杯、オレジャー1杯、アルカリイオン水2杯でウォーターローディング。今日も1日多めに給水しときます。

それにしても休日の朝走らないと午前中が長いですなあ。今日はジムにお風呂会員しに行こうと思えます。

アロハさん、バイクで走るんですかね。のぼり立ててローリングしてきたりして。

ショーブンさん、ものづくり部会で苦労様です。市販の2段式ボールのサイズは上段外径19mm(内径17mm)、下段外径22mmです。注水ベースはφ19～30までのボールに対応できます。のぼり棒のキモは横棒部分をいかに作るかですが、内径17mmであれば市販パーツが流用できますね。私が思うに写真スタジオ機材のマフロットなどのアルミ製ライトスタンドを流用するのが立てやすく軽くて持ち運びも便利なので、ホブロンさんに借りればいかなと思っております。買うと高いので。

<http://www.net-sd.co.jp/sutando/sutando-setumei.html>

53505

奥武蔵組の皆さん、いってらっしゃい♪

まさコナビール328
2005.8.6

明日ですか。昼くらいから前泊出発する方もいるでしょうか。明日、がんばってくださいね。がんばりすぎても、倒れるだろうし、でも少しはがんばらないと、倒れちゃうでしょう。

きっと、給水がおいしいぞお♪

53506

ヨヨ写真班参上！

アロハ幸満
2005.8.6

正解は、「ぼらだいむさん」ですよ！自宅から近いようです。皆さんよろしく願います！

53507

いよいよですねー奥武蔵

まったか。
2005.8.6

今回は前泊組でないので、明日の朝現地に車で向かう予定です。暑くなりそうですね。(^^;)

53508

奥武蔵での激写希望者募集

ぼらだいむ
2005.8.6

奥武蔵の毛呂には当日朝に原付バイクで写真班(カメラは携帯SH901iC 200万画素)で駆けつけます。皆さんと並走しますので密着激走希望の方はお伝えください。ゆっくり走ってくださいヨ。激写ポイントはゴールにより近い場所での上り坂でしょうか？ところでアシックスの室内ためし履きだけのアシックスシューズを安

価(^^^当然半額以下)にお譲り出来るのですが、いせんかね。
・GT-2090NewYork TJG852 26cm
・TartherWing-IGS TJR211 26cm

53509

奥武蔵がんばって

マヒナドルりこ
2005.8.6

再びエールです。みなさん、がんばってね。私は代々木公園の給水タンク持参係なので、応援いけないですが(午後いちで向かってもおわっちゃいますよね?)がんばれ～。ローランナーも数名参加しますが、まっくろいおじさんに伴走された若い女の子みかけたら「トモちゃ～ん」って声をかけてあげてくださいね。初参加です。

パラダイムさん、シューズ、いいなあ～。私にはトウゼン大きすぎるんですけど、弱視の若者ランナーで、ウェアからシューズまで、明日格安で一式揃えたい！といってるコの買い物相談にのる予定なので、サイズなど聞いてみます。その子はたぶんもうちょっと大きいか。

みなさんも、ダイエット成功しちゃって服や靴がぶかぶか、とか、耳寄りなお話があったらぜひお知らせください～。

53510

奥武蔵組の皆さん、いってらっしゃい♪

ショーブン
2005.8.6

本日は出勤日あたり、こちら帰宅ランを予定しております。飯能まではいけそうもないのですが、入間川から遠くに見える山なみにむかって念力おっくっておきますね、全員無事に完走！

ぼらだいむさんもバイク気をつけてくださいね。激写レポートも楽しみにしております。

会長、詳細なデータありがとうございます。のぼりのボール、いろいろ試してみます。(午後は暇になるので工作の時間にしよう)

53511

お昼は回転寿司でカーボローディングと

マハロ菊池
2005.8.6

外環大泉のIC近くに回転寿司の銚子丸ができて土曜日を含む平日の2時まではアラ汁が無料で飲み放題なので行ってきました。アラ汁とはいえ身が結構ついていて、2杯も飲んだらお腹いっぱい、寿司が食べません。そういうわけで銚子丸はネタが大きくてなかなかリーズナブルであります。

ショーブンさん、マヒナドルさん、まさコナさん、奥武蔵の応援有り難うございます。けっこう坂なんですよ。

ばらだいむさん、撮影ご苦労様です。
アロハさん、正解はって、わかっていますよ。

まったか。さん、前半はのんびり行きますんでよろしく。

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

53512

むちゃくちゃ暑そうですが、頑張ってるねえ～！！

ラハйна・キミコ
2005.8.6

こここの暑さは、走るには殺人的？ですが、皆さん水を浴びたりしながら、気を付けて走って下さいね。もちろん撮影部隊の、ばらだいむさんも、水分補給は忘れずに！初ウルトラで奥武蔵という方は、ゆっくり楽しんで来て下さい。

wiwiさん、故障ばかりでお互いツイですよ！治しきらずに走り出す悪循環は判っているのですが、つつい…。秋に向けレースは休むことにしましたが、食欲は留まるところを知らず、空恐ろしいです。光ヶ丘ぐるぐるは、ばつんばつんで、トトロ走らせて頂きます。

53513

只今、移動中！

アロハ幸満
2005.8.6

明日も酷暑で楽しいな？暑くないと奥武蔵ウルトラではないようですよ！

>マハロさん
回転寿司はうまそうですね。明日は身体と脳が回転しますか？

>ばらだいむさん
ヨヨ写真班ご苦労様です。で、原付で併走するんですか？それとも走りながら？

>マヒウリさん
午後からでも応援に来て下さい。
皆さんは、初奥武蔵ですからまったりペースでしょう！9～10時間ペースでしょうから毛呂山運動には16時前後のゴールでしょう？送迎バスも、毛呂駅から出ていますよ。

53515

奥武蔵、がんばって！

wiwi
2005.8.6

って私も言われたかったけど、今回はひたすら、参加の皆さんの完走を念じてます。
今頃そろそろ寝る準備？それともまだ前夜祭佳境でしょうか？！
明日は、暑さ対策だけはばっちり、いい笑顔を激写してもらってくださいね！！

ラハйнаさん、私はもう2ヶ月サロマを除いては走ってませんがそろそろ走りたい虫がおこってきました。痛みもかかとのあたりに残っているだけなので、ちょっとくらい走れるかも…と心の中で危険な嘔吐が…。でもわたしも体が重くなって走れるかそっちのほうが心配です。

53516

さて、寝ないとなあ・・・。

マハロ菊池
2005.8.6

と思いつつ女子サッカー見ておりました。
世界陸上も始まってしまいましたなあ。

今日、オクトーバーランのチーム登録をしておきました。チームにメンバー登録の際に必要な情報（パスワード）は来週、オクトーバーラン参加者のみなさまにメールにてお伝えいたします。

wiwiさん、私も身体が重いので明日3kgほど減らすつもりなんですが、かえて増えてたりして。

ばらだいむさん、たまたま入力したパスワードがコツコツさんのものだったみたいです。珍しいですなあ。

アロハさん、下りでも回転はしれないと思いますね、たぶん。頭は空っぽにして、走ってることも暑いことも忘れて、無の境地でいきます。

ラハйнаさん、うだるような暑さってやつですなあ。茹でられたくはないなあ。
今日、光ヶ丘の体育館確認してきましたが、ロッカーあります。100円入れて戻ります。シャワーもありますね。夕夕です。体育館は9時からなので、9時に更衣室に入って着替えて、9時30分から鍛錬スタートというのが良さそうです。

53517

奥武蔵、応援ランしながらの撮影です

奥武蔵、応援ランしながらの撮影です
2005.8.6

>アロハさん
原付は置いて走りながらです。今月は帰省含め12日外泊で月間200kmピンチ、距離稼ぎます。でもそこはお気軽応援ラン、気が向いたところから折り返してしまいます。

>ラハйна・キミコさん
そうなんですよエイド使えないのは重くてつらいのです。

>マハロ菊池さん
携帯カメラですからそれなりな内容です。
ご指摘どうも、再掲載しました。

>ショーブンさん
念力お願いしますよ
激写ポイントはユガテのエイド後の68km地点から2kmの急なぼりかな。

>うりこさん
シューズはもし宜しければ、お願いします。
年代対決は勝負は、私の負け？

53518

奥武蔵、応援ランしながらの撮影です

ばらだいむ

2005.8.6

>アロハさん

原付は置いて走りながらです。今月は帰省含め12日外泊で月間200kmピンチ、距離稼ぎます。でもそこはお気軽応援ラン、気が向いたところから折り返してしまいます。

>ラハイナ・キミコさん

そうなんですよねエイド使えないのは重くてつらいのです。

>マハロ菊地さん

携帯カメラですからそれなりな内容です。

ご指摘どうも、再掲載しました。

でもパスワードが多分Nullで登録した以下の内容を削除できなくなりました。

>ショーブンさん

念力お願いしますよ

激写ポイントはユガテのエイド後の68km地点から2kmの急なのぼりかな。

>うりこさん

シューズはもし宜しければ、お願いします。

年代対決は勝負は、私の負け？

早く寝なきゃ

53520

そして、玄米さんは快調にスタート、かな？

マヒナドルうりこ
2005.8.7

夜は涼しくて、気持ちいいでしょうね。今回はお天気もよくて、よかったですね。ああ、私も参加すればよかったかな。。8月末のテツヤスロンには参加しようかなと思います。

今日は鎌倉の市民プールでばちゃばちゃして、由比ガ浜でファイヤードダンスなどをみて、お風呂にはいって帰ってきました。200円のプールに入り、往復2000円くらいかけて行って来たわけですね。でも、楽しかったです。

ヘルシンキTを着て、セカクに見入ってます。

53522

奥武蔵を走っているみなさん、頑張っているんだろなあ

クリッパー
2005.8.7

今朝寝たのが3時過ぎだけど、もうこのころには起きていたんだろうなあ。そしてさっき起きたばかりだけど、もう部屋はサウナ状態だ。奥武蔵を走っているみなさん（応援の方も含めて）大変だなあ。みなさん無事に完走してきてくださいね。鍛錬報告楽しみにしてます。それにしても私も久しぶりに昨日午前中、スポーツクラブの人と一緒に荒川河川敷走ったけど、日陰が橋の下しかなくてきつかった。2キロ芝生の上でジョグしてやめました。でもこんな暑い最中でも走っている人はいるんだよね。俺には無理だなあ。

私も来週13日から実家の新潟に帰ります。そっちで朝涼しいときにも外を走ろうと思ってます。それまではトレッドミルだな。ちなみに今日は、青春18きっぷ使い切るためにどっか避暑に行きます。

53523

おお、感動です

クリッパー
2005.8.7

今、送信した後、携帯の場合（ドコモのみ対応）ってなっているから、ボーダフォン使用の私では無理かなと思いつつも試しに入力してみたら、HP見ることで感動しました。さっそくおきに追加。

J-PHONEからの継続で他の会社へ乗り換えようと思ったけど、思ったより安く3G携帯に切り替えられたので、そのまま思いとどまって、今週から快適な3G携帯ライフになったけど、こんな恩恵もあったんですね。

つまらないことでスママセン

53524

奥武蔵のみなさん頑張ってください

玄米
2005.8.7

「鬼あし」仕事の為8:00(39和)リタイアで会社から書き込みしています。そんな状態ならリタイアすな！って感じですがいろいろあるのです。。。。

「奥武蔵の皆様おいらの分まで頑張ってください〜！」

うりこ様！是非一緒にお願いします。今回は地元圏なのでナビします！絶対迷走させません。。。多分。。。

53525

奥武蔵、向かってま〜す。

マヒナドルうりこ
2005.8.7

でも、到着は三時頃みたいなので、あんまり早くゴールしないですね。乗換え案内に翻弄されています。素直に池袋回ればよかったのかな〜。

お屋に代々木公園でCC.レモンさんと遭遇してビックリ！

53526

ゆけ！奥武蔵のみなさん！

マカハ
2005.8.7

さあ、間もなく感動のゴールでしょうかね！この猛暑のなか、皆さんの精神的な強さは尊敬に値します。もうひとがんばり！って見てないか。。。

53527

奥武蔵ウルトラ速報を、W&Aサイトにて公開中！

アロハ幸満
2005.8.7

蒸し暑い一日です！

53528

奥武蔵ウルトラ速報！更新

アロハ幸満
2005.8.7

小虫さん
祝完走！

次は、菊地さんです？

53529

奥武蔵。すごいですね。

C.C.レモン
2005.8.7

出場のみなさん完走おつかれさまです。「奥武蔵ウルトラ完走速報」拝見しました。この数字にため息。みなさんはワンランク上のステージに到達のようです。私も水陸とこなしましたがスイムでは涼んでいます。うりこさん、伴走、応援と敬服しております。

53530

奥武蔵全員完走でした。

マハロ菊池
2005.8.7

お疲れさまでした。
ぱらだいむさん、撮影班ご苦労様でした。
マヒナドールさん、応援ありがとうございました。

C.C.レモンさん、75kmで山坂道だと辛いすなあ。私は登り坂は全部歩いたので、実はフルより走ってなかったりします。

アロハさん、お疲れさまでした。速報好きですなあ。

マカハさん、山の上の方は結構涼しかったので良かったです。都内は暑かったんでしょうねえ。

玄米さん、リタイア覚悟で途中まで走るところがスゴイですなあ。それにしてもお忙しいそうですね。過労とかならないんでしょうかね？

クリッパーさん、そうなんです。ボーダフォンも実は見れるんです。見れないのはAUだけなんで、どなたか訳知りませんかねえ？

53531

奥武蔵 ありがとうございます♪

「た」
2005.8.7

皆さんにご迷惑お掛けしながら、制限時間フルに使って（10時間53分）楽しんでできました♪
エライきつかったけど私のチツリキからすればこんなモンでしょう（笑）

>代走会の皆さん
チンタラとメチャ遅の私のせいで長時間待たせてしまって申し訳ありませんでした & 最後の記念撮影まげていただいてありがとうございました。

>まったかさん
前半50キロまで引っ張って頂いたおかげでギリギリ時間内でおさまりました、ありがとうございます。
併走していた間、メッチャ楽しかったです♪

>うりこさん
鎌北湖の先まで迎えに来ていただいて恐れ入ります。
あのイラストを頼りに声掛けて下さったうりこさんに勇気があるのか？はたまたあのイラストがそっくりなのか（笑）最後の伴走が無ければギリギリアウトだったかもしれません、感謝です♪

>アロハさん
アロハさんに無理矢理（？）誘っていただいた「奥武蔵UM」メッチャ楽しかった & 感動的でした。感謝です！！

そして最後にもう一度
>代走会のみなさん
今日一日、ホントにありがとうございました。
そして今後とも宜しくお願い致します。

<http://d.hatena.ne.jp/tamu2822/>

53532

お疲れさまでした

かみの
2005.8.7

今日も関東は35度近かったようで、買い物に外に出ただけで歩くのがイヤになってしまいました。
そんな中アップダウン75kmで全員完走とは恐れ入ります。心配された雨は大丈夫だったようですね。応援の皆さんもお疲れさまでした！

53533

奥武蔵 ありがとうございます♪②

コスメル前村
2005.8.7

前日飲み過ぎ、かつ、初めての50Kmオハのレースでしたが無事完走することが出来ました。代走会の皆さん応援ありがとうございました。

>ぱらだいむさん 応援ラン&撮影班ご苦労様でした。
>マヒナドールさん 最後まで走り回っていましたが鎌北湖での応援で10時間切ることができました。ありがとうございます。
>アロハさん 試走会含め帰りの電車までお世話になりました。
>小虫さん すごいです。

53534

奥武蔵ありがとうございます♪③

まったか。
2005.8.7

足の調子がいまひとつだったので、不安だらけでしたが、無事完走できました。

ぱらだいむさんの写真撮影はとってももうれしく気分が入りました！5km切ってからうりこさんまでいたので、びっくり！応援は力になりますね。（^^）5kmはかなりいいスパートをかけられました。

『た』さん。
いえいえ、こちらこそ50kmまでの併走かなり楽しかったですよ。（^^）あれぞ代走会の真骨頂でしょう（笑）また、楽しく走りましょ。

しかし、疲れました。w

53535

奥武蔵の皆さんお疲れさまでした。

みずやん
2005.8.8

奥武蔵に出場された方、お疲れさまでした。
アップダウンのある75km、走り甲斐がありそうですね～。
私も来年は是非挑戦してみたいです。

ブランク明け後、ようやく距離を走れるようになってきましたが、まだ体重が戻りません。
この週末は子供とプール行った後、日焼けがひどくてもがいておりました。

53536

上り坂ほとんど歩いてたので、

マハロ菊池
2005.8.8

思ったよりダメージが少ないです。試走会の方が上り坂も全部走っていたのできつかったですなあ。

みずやんさん、来年はぜひどうぞ。それにしてもなんで皆さん、あんな坂走りたいんでしょうね？車ですらほとんど走ってないのにね。

かみのさん、奥武蔵は近いのでオススメです。私は朝車で行ったら50分ですってしまいました。

まったか。さん、故障上がりで無事完走おめでとうございました。

コスメルさん、お疲れさまでした。飲みすぎでなければもっと行けたかもしれませんね。

「た」さん、お疲れさまでした。制限時間いっぱい使ったのゴールお見事です。

53537

奥武蔵お疲れさまでした

ヒロ兎玉
2005.8.8

奥武蔵参加した皆さんお疲れさまでした。応援してくださった皆さんありがとうございました。

いやはや！奥武蔵はやはり走りごたえあるレースでした。暑い中でのハードなアップダウンはきつかった～！前夜祭でテキーラ気持ちよく飲み過ぎて35k過ぎまでフラフラでこみ上げてくるものとの戦いでもありましたけど^^)、ゴールすると感動も数倍ですね。皆さんいい

笑顔でゴールしてましたよ。

マハロさん、ヨヨのぼりなかなかいいですねー。

53538

奥武蔵の皆さん&玄米さん、お疲れ様でした。

マヒナドルうりこ
2005.8.8

お昼過ぎに代々木を出発して奥武蔵に向かったの、猛者連のゴールには間に合いませんでしたが、たくさん競技場の知り合いにも会えて、楽しかったです。いい坂道ダッシュの練習になりました。

鬼あしの雨で液晶がこわれ、ファインダーも曇ったカメラで撮影だったので、笑えるくらいボケボケの写真ですが、メールで送りますので、笑ってやってください。

53539

すげー！ほんとワンランク上にいっちゃいましたね～

ショーブン
2005.8.8

いや、さすが鍛錬の賜物ですねー、猛者連はいつもながらですが、初参加のみなさんも距離をたくさん踏んで準備されての完走、すばらしいですねー。おめでとうございます。

しかし「前夜祭」に「飲み過ぎ」とはアロハさんのおかげ（しわざ）でしょうなあ。アロハさんは平日は飲まないっておっしゃってましたから、祭りとなれば推してしるべし。

おかげさまでいつもならオフモードに入る8月ですが、こちらら気合が入り、早朝3kタイムトライアルを敢行、かみのさんに引っ張ってもらい更新できました。って測ったのまだ2回目ですから（笑）。

53540

奥武蔵

かどきち

2005.8.8

参加されたみなさん、お疲れさまでした。そして、応援にきていただいたパラダイムさん、うりこさん、ありがとうございました。
今日は私は会社休んで休養しております。みなさん、仕事がんばってください、へへっ。

マハロさん>ヨヨのぼりは傑作ですね。集合場所の目印だけでなく、記念写真にも活躍しそう。帰りも送っていただき、ありがとうございました。

53541

応援・練習会ありがとうございました

パホイホイ小虫
2005.8.8

序盤はいつの間にかパラダイムさんが選手に混じって走って面白かったです。写真ありがとうございました。

豆が出来ちゃって、我慢してたのですが、70km以降は近いはずのゴールまでがやたら遠く、べそべそしながら走ってたらうりさんがいてびっくりしました。

知ってる人とも知らない人ともいっぱいお話が出来て、ウルトラの魅力を実験の一日でした。

wiwiさん、大事に治してウルトラ連れてってくださいね。

53542

テキーラ酔いの奥武蔵でした。

アロハ幸満
2005.8.8

コスメル前村さんからの差し入れのテキーラはうまかった！前泊組が盛んに手を延ばすもんですから、あっと言う間に空になっちゃいましたね！

帰りは一緒でしたか、メキシコ赴任時代や良妻賢母の奥様の自慢話を聞かせて頂けて、前村さんの人柄が惚ばれて楽しい時間でした。それにしても、電車の中で会った巨人軍団の女性三人組はよくしゃべるよ。(笑)

さらに重大発表です・・・ハセツネにエントリーされます。

アロハの奥武蔵は、酒の飲み過ぎでお腹がグルグル状態でした。さらに、脂汗だったようになかなか発汗しませんが、身体の内に熱が籠り、

気分最悪！
筋肉痛はないのですが、胃がやはり重たくてツライかな！

次は、ハセツネです！
今回は奥武蔵を完走した皆さんにはぜひ参加してみたいかでしょうか？
前村さんに続きましょう！

53543

ヨヨのぼり用スタンドありました！

アロハ幸満
2005.8.8

>マハロ菊地さん
思い出しました。奥武蔵にご持参して頂いたヨヨのぼりポールをまじまじと拝見して、スタンドとして良い物がありました。テレビアンテナを立てるスタンドがありました。サイズもぴったりで使用そうですよ！
機会がありましたら、今度持参しますよ！

53544

奥武蔵お疲れ様でした

ホアロハこじろう
2005.8.8

参加の皆さんお疲れ様でした。また応援していただいた皆さんありがとうございました。

私のレース内容は、前日の焼肉の食べすぎで20kmくらいまで胸やけで気持ち悪く、上りは全て歩いてしまいました。おかげで10時間半もかかってゴールとなりました。前日の食事は気をつけなければいけませんね。（^_^;）

次は今月末の北海道マラソンです。タイムを問わず制限時間内の完走を目指したいと思います。

53545

おお体重が！

マハロ菊池
2005.8.8

増えてる。やはり食べ過ぎでありましたよ。
でも体脂肪は15%。ま、内蔵に食物が溜まっているってことですね。
ちなみに30歳以上男性の適性体脂肪率範囲は17%~23%です。

アロハさん、テレビアンテナのスタンドを持って、上半身裸でカピオラニ公園を歩いているアロハさんが見えます、見えます。

パホイホイさん、お疲れさまでした。
そうそう、疾風のように現れて「カシャ」っとシャッター音を響かせて、また走り去ってしまう謎のランナーがいましたね。

かどきちさん、お疲れさまでした。あのコースで7時間を切って走れるってのはスゴいですな。さすが今日ちゃんと有給取ってるだけのことはありますね。

ショーブンさん、奥武蔵は車だと近くて、駐車も問題なく便利でしたよ。かみのさん道場もありがたいですよ。

マヒナドールさん、わざわざタクシー飛ばして応援に来て下さるとは、ありがたいですなあ。「た」さんを見極めるあたりササガです。

ヒロさん、お疲れさまでした。京セラの原裕美子選手みたいに我慢して走ってたんですね。目標9時間30分っていいながら飲みすぎで速くなってしまったみたいですね。

ホアロハさん、お疲れさまでした。
私は北海道ではジンギスカンやら寿司やらカニやらラーメンやらスープカレーやらを食べ過ぎて、関門ギリギリで走るつもりであります。でも5km関門でひっかかったら帰れませんなあ。

<http://www.tbs.co.jp/seriku/2005/pn/athletes/hara.html>

53547

奥武蔵撮影班がスタートに遅刻

ばらだいむ
2005.8.9

家から出発が遅れ4時40分発、スタート15分前に到着しトイレに行っている間に不覚にもスタート。
あわてて皆さんを追いかけて顔振峠の先27km地点付近のペラヴィスタまで並走し猛者連以外のまだまだ元気一杯の皆さんを撮影。その後スタート地点まで原付バイクを走ってとりに戻り、今度は原付バイクでコースを駆け上り元気が無くなりつつある皆さん、いやいやカメラポーズなど余裕を見せた皆さんを撮影することができました。

所用で4時に会場をあとにしたので、ゴール後の感動の皆さん全員と再会できなかったのが残念でしたが、奥武蔵の面白さの一部を体感す

る事ができました。（うりこさんに会えなかったのが一番の心残り）

画像はご本人にメール送付させていただきますが、16日まで帰省なので送付はその後となります。
そこで画像をアロハさんに託します、アロハさんレポお願いしますネ。

53548

もうすぐお盆休みですなあ

マハロ菊池
2005.8.9

皆さん、きっと走るんだろなあ。
炎天下はお気をつけてくださいね。
ヘルシンキのマラソンも楽しみであります。

ばらだいむさん、奥武蔵お疲れさまでした。今日からお休み良いですなあ。

さて、今週は久しぶりに何の大会もありませんね。いやあ、珍しい、ってお盆休みですからねえ。大会だって企画しませんよなあ。

で、わたしも12日から休みに入ってしまうので、来週の月曜日、15日ですが、第1回終戦記念日東京マラニックにらんらんさんが出場ですね。無茶苦茶暑くなりそうですが、頑張ってください。

53549

雷はこわい

ショーブン
2005.8.9

昨夜は河川敷を帰宅ランしていると、大粒の雨があっという間に土砂降りになり、雷鳴とどろき、あわてて土手を降りて街中へそれました。

さといもの大きな葉に雨粒が当たるシャーツという涼しげな音に励まされて、市街へ通じる車道へ出てからは雨中をダッシュ。おおー、これぞビルドアップ走、キンキンに冷房の効いた駅ビルに逃げ込んでさっぱり着替えて終了でした。

雷はこわいです。地震、雷、家事いや火事親父とはよく言ったものです。

53550

真夏の奥武蔵ウルトラマラソンはどうでしたか？

アロハ幸満
2005.8.9

私が強引に勧誘したした、真夏の奥武蔵はどうでしたか？
ツライときや痛いときさらに暑い中を、何でこんな大会に参加したんだろうか？アロハの鬼！なんて思った瞬間はありませんか？
すいませんでした。実際はかなり過酷な大会だったのですよ！でも、初ウルトラは、奥武蔵！100kmは秋田と強い気持ちがあり皆さんに紹介しました。
まさか、全員完走できるとは信じられません。
永い永い真夏の夢・・・それが奥武蔵です。
ご存知かと思いますがサポートするボランティアも全てウルトラランナーの皆様です。走ることを理解しているからこそ、あれだけ無邪気に馬鹿になって疲れた選手に声を掛けます。感動を共有したいと念願しているわけですね。
皆さんお疲れと思いますが、本当にお疲れ様様でした。そして感動ありがとうございます。

鬼アロハ！

追記

菊地さんの涙のゴールを期待してカメラを待機してましたが・・・満面ニタニタでした。(残念)
(^o^)

53551

はじめまして

せえ
2005.8.9

札幌在住、ランニング歴9日のせえと申します。

ランニングをはじめるまでにはちょっとした経緯がありました。

まず、去年の8月にバイクでトラックと衝突事故を起こし、両手右足を骨折。左手の骨が皮膚を突き破って飛び出て、右足は逆関節のようになって皿の下が圧縮骨折。で、すぐに手術。

手は割と回復が早かったのですが、足はなかなか治らなくて、医者からどうなるかわからんと宣告され、2ヶ月半後に退院。松葉杖のまま結婚式を挙行。

足を引きずりながらも何とか歩けるようになって冬を越し、自転車に

は乗れそうなのでロードレーサーを買って100キロくらいは走れるようになる。

7月中旬、自転車雑誌の広告に出てた「RunningStyle」を見て走ってみるのもいいかもなと思い、横断歩道を走ってみたら走れたので、走ろうと決意。

8月、近所のアルペン閉店セールでランニングシューズや用品を買込み、現在に至る。事故後の方がタバコもやめたし健康になってますw

毎日が自己更新新なのですが、今朝は6キロほど走ることができました(キロ6分ペース)。目標は10月の札幌マラソンの10キロコースで、55分を切ることです。

あと、新婚旅行はハワイだったのですが、早朝に走ってる人を見かけてかっこいいなあって思ってたのは、ずっと頭に残ってました。

以上です。よろしくお願いします。

53552

>せえさん

アロハ幸満
2005.8.9

アロハと申します。代々木RCに入会ですか？
いや～しかし、すごい戦歴ですね！
夏の北海道マラソンに、常連グループが参戦します。オフ会に合流しましょう！どうでしょうか？

53553

オクトーバーランのパスワードを

マハロ菊池
2005.8.10

昨日YOYONETに参加表示のある皆様にBCCでメールいたしました。私の手違いで届いてないよ～という方がおりましたらメールにて御連絡ください。また、これからオクトーバーランに参加しようかなという方も代々木RCでチーム戦を戦う(って別に勝てないけどね)場合パスワードが必要になりますので御連絡ください。

53554

世陸の女子マラソンを

MSNメッセージャーでもしながら観ますかね？

マハロ菊池
2005.8.10

13日は私いないかもしれないんですが、14日の女子マラソンは観ながらメッセに入るようにいたします。
メッセージャーを使ってない方は、hotmailアドレスを取って、メッセージャーをインストール。とりあえず私の下記メールアドレスをメッセージャーに登録してすればいいんだと思います。登録方法は、メッセージャーのウインドを表示、[ツール]または[メニュー]メニューから「メンバーの追加」をクリックして登録できます。
8月14日(日)19:00～
maharo55_yoyogirc@hotmail.co.jp

53555

昨日は30分走

マハロ菊池
2005.8.10

積極的休養ってことで、のんびり走ってみると、かえって疲労が速く取れるみたいですね。

アロハさん、奥武蔵はちょっと楽しんで歩きすぎて、走るのも抑えすぎてしまったみたいでありますなあ。

せえさん、初めまして。走れるように治って本当に良かったですね。今日でランニング歴10日でしょうが、無理せず続けてくださいね。

ショーブンさん、雷は河川敷では本当にアブナイですよ。たしか2002年にジョギング中に亡くなった方がいらっしゃいましたよ。

53556

今日はちょっとした、重要連絡事項がありまして、

マハロ菊池
2005.8.10

何名かの方にメールをお送りしたのですが、大分会員登録日から時間が経ってしまっているためか、登録時のメールアドレスにメールが届かない方がいらっしゃいます。下記の会員の皆様は私宛にメールで、連絡できるメールアドレスをお教えいただくと助かります。

ホロホロ睫さん、wiwiさん、トロピカ〜ルさん、ワイマナロえつこさん、クブナ西さん、ハレクラニ小野さん、マウナケア島田さん、C.C.レモンさん、zakiさん、モハメッド・モリちゃんさんです。

53559

札幌はまだ暑いですよ〜

せえ
2005.8.10

このまま北海道マラソンになったら、さすがにやばいのではないでしょうか。今年の夏は暑い。朝、部屋でストレッチしてるだけで汗が浮いてきますよ。

>アロハ幸満さん

会員番号91にて入会しました。オフ会にも参加させていただきたいと思います。よろしくお願いします。

>マハ口菊池さん

膝がまだ弱いのですが、ランニングは膝にくるようなので、注意しつつ楽しみたいと思います。

53560

よろしくお願いします

ua
2005.8.10

猫と暑さと世界陸上に睡眠を邪魔されながら、今月は無謀にも北海道マラソンに出る予定です。

去年の秋から走り始めたばかりですが、どうぞよろしくお願いします。

rightstuff_39@hotmail.com

53561

長いトンネルを抜け・・・

Javelin
2005.8.11

お久しぶりです。1年ぶり？

改めて！始めましてと言った方が良くらいかもしれません。会員数

もすごく増えてにぎやかになっていますね！

私の身の回りで色々な事があり、職場移動がありランニング環境が変わり何かと忙しい日々を過ごしておりました。

最低限のランニングはこなしておりましたが、周囲の環境が落ち着いたところでそろそろ本格的に再スタートをしようと思ひ恥ずかしながら書き込む決意に至りました。

これからは可能な限りイベントには、参加しようと思ひます。皆様、どうぞよろしくお祈いします。

53562

今日1日の辛抱で、明日から夏休みします。

マハ口菊池
2005.8.11

ま、奥さんの実家に行くぐらいいし予定はないのですがね。

Javelinさん、お久しぶりです。たしか2004年のLSD大会の時にお子さんが突如生まれたんだったと思ひますね。パパさんが板についてきた頃では？

uaさん、初めまして。といっても皆様のブログで拝見させていただいてる方ですよ。お、北海道参戦ですね。去年の秋に走り始めてサブ4だなんてすごいですなあ。

せえさん、では札幌で。なんか楽しみ増えましたねえ。

53564

四万十！

ショーブン
2005.8.11

ラライナさん、鍛錬記（改めてさかのぼっても）読ませていただきました。いいですね〜、シマント。ラライナさんのシマントにかける思ひも伝わりました。そして今年も行かれるんですね。

マラソンを始めたころからサロマ、シマントって憧れの名前でしたが、こうしてクラブで走った人の話を聞く（読む）につけ、おおーやってみたいというのと、まだまだまだというのと合ひ半ばします。

会長もUMランナー入りしたこんにち、代々木URCの様相ですが、フルから先をのぞいてみたくもありまだとっておきたくもあり・・・が

偽らざる心境であります。ってあなたの心境なんかどうでもいいんですが。

夏休み、ぼくは河口湖+西湖で早朝鍛錬してまいります、ちゃっちゃか走るぞ〜。

53565

楽しみ方は、いろいろ！

ラライナ・キミコ
2005.8.12

えへっ、代々グリーンT目指して、古い鍛錬まで書いてちゃって、すみませ〜ん。

ショーブンさんなら既に走れると保証しちゃいますが（私の保証じゃ嬉しくないなあ）、万全を期して臨むもよし、フルをすっ飛ばしてウルトラなんてツワモノの話も聞かし、私の様に最初は収容車、何回かは完歩、そしてやっと完走に辿り着く（いつになるかは定かでない...）なあ〜なんてのも有りなんではないでしょうか？悔し泣きながら走る（歩く）のも、その内、良い思い出になりますね。

それでは皆さん、夏休み楽しんで下さいね。私は未だいつ休むか決めてませんので、出社です。あれれっ、こんな夜中なのに外にはセミの合唱が...

53566

作っちゃいました^^

Javelin
2005.8.12

こんばんは！

皆様のブログを見ていたら作ってみたいって作っちゃいました。あまり日記を書く習慣がなかったので何を書けば良いのか？悩みますね・・・！

とりあえず練習日誌として。

blowins95_odawara@hotmail.com

http://spaces.msn.com/members/kazu-room4649/

53567

今日から3日間

マハ口菊池
2005.8.12

インターネットのないところへ行ってきました。といっても茨城です。茨城にインターネットがないわけじゃなくて、うちの奥さんの実家にインターネット回線がないだけです。

Javelinさん、ブログのURLを会員紹介ページのURL記入欄に書けば、クラブノートの「名前会員番号」のとなり▲マークが出るようになりますよ。

ラハインさん、ヨヨグリーン目前ですなあ。とりあえず白いほうは光ヶ丘ぐるぐるでお渡しいたしますが、ラハイン息子さんもいつも来るからお渡しいたしますね。息子さんも今はSで良さそうだけど、中学で一気にでかくなりますからMにしますか？ま、両方持っていますからお選び下さい。

ショーブンさん、水辺好きですね。早朝は気持ち良いでしょうなあ。鍛練レボが連載になると、まとめて振り返って読めるので良いですよ。

53568

お盆休み

ua
2005.8.12

明日から3連休です。近場でちよろちよろする予定。みなさん、よい休暇をお過ごしください。

マハロ菊池さん、私のブログにお立ち寄りいただきありがとうございます。練習日誌というよりは雑記帳になってますが…また遊びにいらしてくださいね。

setuan@rd6.so-net.ne.jp
http://blog.goo.ne.jp/azure396/

53569

札幌の風になれ!

アロハ幸満
2005.8.12

◆北海道マラソンに参加します代々木RCの皆さんへ!◆

北海道マラソンもコツコツと足音をたてて、もうそこまで来ています。

で・・・前夜祭の幹事はどなた様でしょうか？
ヒロさんですか。

それから、ツアーは2日または3日のどちらですかね？

さらに、出発日は前日でしょうけど、Flight時間は決まりましたかな？

53570

まだまだ暑いですね

wiwi
2005.8.12

暑いせいではないんでしょうが、おととい夜からまたまたじん麻疹発生。昨日と今朝、点滴をうってもらいましたが、一向に回復せず。全身痒いし気持ち悪い。じん麻疹なんて10年くらいまえに一度でただけなのに、今回は三週間前にでて、ようやく一週間かけて直ったのに二週間のインターバルでまたです。何なんでしょう、これ。

おそらく長いこと走れないので、ストレス解消ができない上に、走れないストレスが溜まっているせいかと…。

おまけに今日突然仕事の都合で、来週予定していた夏休みがキャンセルってことになっちゃいました。

会社帰りに明日の新幹線のキップをキャンセルするために有楽町のみどりの窓口にとりまわって、一時間も並びました。キャンセル料30%も取られるし、踏んだり蹴ったり、はたかれたりこづかれったり、です。

明日も点滴にいてまいります。体温上がると痒さ倍増なので、運動は一切できず。っていてもモジムの夏休みだし。

マラソンでも見てうだうだしてよう。

北マラ組の皆様、まだまだ暑いので、上手に調整してくださいね。

夏休み組の皆様、楽しんでください。

鍛練報告楽しみにしてます!

53571

これでもかって、このこと?

ホノる大木
2005.8.12

皆さんの走る意気込みがノートを見て伝わってきます。私はどこも体に支障はないのですが、走る気になっていません。それもそのはず先月期待していた入社面接に落ちてしまいました。趣味をジョギングからランニングに切り替えてみようかと・・・今度こそ。このノートへの書き込みも今回限りといわんばかりです。

そして今日は図書館に行き、そしたら42.195キロは誰にでも走れる不思議な距離?なんだそうです。自分と同年齢の方が月間150キロで3時間17分で完走年代別3位とか。なんか手っ取り早い方法でもあるんですかねー?

通常月間300キロで完走するのが一般的だとかそして、途中まで読んでいたら先日の面接の結果が出まして

またかよう・・・という感じでまた1からやりなおしです。その本途中で読む気にもなれず、置いて帰ってきてしまいました。またいつか今度こそ読みきりたいです。

wiwiさん大変ですね

なんか「痛い」のは走るの辞めとけという危険信号だそうですよ。「疲れた」は回復すれば体力がついてるんだそうですよ。私もそんなことを意識しながら明日から頑張ろうかと思えます。参考にねればと思います。

53572

北海道マラソンの件

ヒロ兎玉
2005.8.12

やっと明日から17日まで盆休みになります。

一日芝刈りに行く予定ですが、後は道マラに向けての走り込みかな?

アロハさん、北海道Mの前夜祭に関しては代々木RCで最多参加(って今回でたった3回目じゃん)で昼も夜の部も札幌の街は熟知している(うそ、嘘)私を取りまとめさせていただきますよ。私は月曜日有給取るので3日間です。前夜祭は札幌パークホテルでの開会式出たあと午後6時くらいですかね。詳細は盆休み明けってことで。今年も千葉ちゃんが招待選手です。

uaさん、ランナーのブログではよくお見かけしますね。道マラ前夜祭是非参加しませんか?

せえさん、いやいや大変な事故があったみたいで。道マラ前夜祭で盛り上がりましょう。札幌のいいお店情報お願いします。

wiwiさん、あらら! 満身創痍で夏休みが飛んじゃったんですか? でも、そんなにマイナスな状態なら次はいい状態にきっとなりますよ!

53573**いいなあ、夏休み**

ホアロハこじろう
2005.8.13

夏休みモードのみなさん、旅行や休養そして鍛錬を楽しんでください。私は来週普段通りの出勤なのですが、上司は夏休みを取って休みなので定時ダッシュで帰宅する予定です。上司の居ないとくくらい早く帰らないとね。(^ ^) v

ヒロさん、道マラ前夜祭幹事宜しくお願いします。今年もジンギスカンかな？

53574**北海道ツアーがトレナイ(>_>)。**

アロハ幸満
2005.8.13

仕事の上で飛行機便が変更になりましたが、この時期は27日発の3日間コースが取れません。焦っています！

53575**世界陸上・日本男子マラソン金！おめでと～！**

ua
2005.8.14

尾方選手も良かったですね～。みんな頑張って、なんか感動してます。

wiwiさん、尋麻疹お大事に。仕事が忙しすぎて疲れが溜まったり、ストレスたまりすぎるとですよね。汗の季節はよけい辛い！

せえさん、道マラ私も走ります。よろしくお願いします。

ヒロ児玉さん、私も月曜日有給とって3日間です。前夜祭どうぞよろしくおねがいします。

なんだかはじめの皆さんにお会いできるってドキドキしますね♪
rightstuff_39@hotmail.com
http://blog.goo.ne.jp/azure396/

53576**> u aさん！**

アロハ幸満
2005.8.14

アロハ田口です。

ハジメマシテ！
北海道マラソン前夜祭では、よろしく申し上げます。

世界陸上男子マラソン最後まで見られず寝ちゃいました！残念～！

53577**◆ハセツネ試走会のお誘いです◆**

アロハ幸満
2005.8.14

9月より本格的に、ハセツネコースを使った試走会を行います。

今年ハセツネにエントリーされる方を対象です。
詳細は、W&A.URCホームページをご覧くださいな！

53578**世陸女子マラソンは**

マハロ菊池
2005.8.14

放送は始まりましたが8時20分あたりにスタートみたいなので、メッセはレース開始近くになってからからオンラインします。

53579**朝は良い天気。光ヶ丘160分走。**

マハロ菊池
2005.8.15

北海道2週間前なのでキロ5分ペースで周回しようと思いましたが、2周でへこたれました。やはり身体が物理的に重いというのと、久々に履いたターサーが堅くてダメって感じでしたよ。

アロハさん、飛行機とれないと困りますね。走っていくにはさすがに

遠いですよね。

uaさん、今入会するとめれなく私のブログ巡回コースに入ってしまうので、毎日のようにコメントが付いてきます。

ホアロハさん、しかもはやく帰っても独身貴族なわけですね。なんかアブナイですなあ。

ヒロさん、北海道長宜しくお願いたします。私は去年と同じ場所でもかまいませんよ。去年行ってないから。

ホノるるさん、就職活動中ですか。暑いから大変でしょうね。マラソンの距離は長そうで短い微妙な距離だと思いますね。

wiwiさん、いろいろ大変そうですね。銀行や郵便局もなるべく近づかないほうが良いですね。休み前はすごく混んでてイライラしますから。

53580**ツアーを手配してますが・・・。**

アロハ幸満
2005.8.15

手配できない場合は、北海道マラソン断念するしかないようです。

なかなか希望するツアーがなくて・・・。

あるにしても、割高で心が動きません。

53581**北海道マラソン**

ゆうぞう
2005.8.15

今回久しぶりに軽い気持ちで北海道マラソンにエントリーしちゃいました。

現在まだ練習らしい練習していません。
意地でも完走するつもりです。

ツアーの件ですが、少し高いですがアドバイスします。飛行機はkakaku.comで7月10日頃往復3440円でした。旅館は個人で格安旅館を探してみたら1泊3000円(素泊まり)で以外と安く済ませました。

53582

まったりと・・・

アロハ幸満
2005.8.16

>ゆうぞうさん！
助言ありがとうございます。宿泊日が安いですね！
よく考えると、鉄道や船も利用してみるかな？
青春切符18を使用してのんびりと列車の旅。
それから、フェリーに乗船するクルージングなどなど。

53583

戻りました♪

「た」
2005.8.16

ブログは毎日携帯書きしてましたが、私のEZWEBだとクラブノート見れないので、こちらではお久しぶりです♪
>UA姉さん♪
とうとう入会されたのですね！
今後ともよろしく願い致します (^-^)/

53584

朝は雨で

マハロ菊池
2005.8.16

昨日ニューバランスのおニューシューズを買ったので、雨なので朝は走らずでした。夕方走ろうと思っています。

「た」さん、帰省お疲れさまでした。てっきり珍しいダブルシェvron仲間だと思いましたよ。

アロハさん、北斗星号なんか良いですね。あとはヘリをチャーターとか調べてみたら1時間40万円位するんですね。

ゆうぞうさん、って会員No.6番のゆうぞうさんでしょうか？それともビジターさんですかね。どちらにしろ、初めましてですね。もしパスワードをお忘れなら、メールにてお送りしますよ。ただ夏休み中ですので18日の手配となります。
もしご都合が合えば北海道マラソンの前夜祭にご一緒いかがでしょうか？

53585

いい天気。100分走。

マハロ菊池
2005.8.17

今日は朝5時30分から走りましたが、朝はすっかり涼しくなってきました。ニューバランスのM961がアトスポーツで半額だったので買ったんですが、LSDには良さそうです。それにしても、速く走る気が全然起きなくて困りますね。

私は今日まで夏休みでしたが、何もしないうちにあっという間に終わってしまいましたよ。ま、世陸とか面白かったし。最後の楽しみは今晚のサッカーですね、

53586

9日からの帰省で萩往還へ

ばらだいむ
2005.8.17

奥武蔵後すぐの9日朝から16日まで実家の山口に子供1名と帰省していました。(奥さんからは準備も何もしておらず不評でした)

奥武蔵撮影ではスタートに遅れ、画像の画素が悪くて申し訳ありませんでした。そんな画像ですが、お送りできていない以下の方は、クラブノートか私のブログでもこっそりアドレス連絡をお願いします。

- ・「た」さん
- ・まったかさ
- ・こじろうさん
- ・前村さん
- ・児玉さん

マハロ菊池さん、奥武蔵画像はmaharo55_yoyogircに送っておきました。ナイスな微笑のランニング姿、山口在住のご両親に画像印刷して見せれば良かったですね。

こじろうさん、奥武蔵は一時的な体調不良だったのですかね大丈夫ですか、ウルトラだと体調管理も重要ですね。そういえば下関の巖流島は今では定期観光船が出ていました。

山口帰省の折には、奥武蔵試走会参加から1ヶ月に3回の40kmランの勢いで、700mの鳳翩(ほうべん)山山頂までかけ登り萩往還マラト

ニックの峠まで縦走し、往還道の試走(21km程度)をしてきました。鳳翩山頂まで登ったことありませんでしたが、走って簡単に登れ、緑の中の縦走中では「風になった」ようなそんなランニングハイな体験もでき、代走会効果に感謝です。

<http://blog.so-net.ne.jp/paradim/>

53587

お盆休みは

ショープン
2005.8.17

河口湖での涼しいジョギングを前後に、家族も一緒に登山もしてまいりました。

三ツ峠登山口を湖畔から上がり、道なき道をかきわけて(ほんとにロープウェイであがるはずをせつからだから歩こうじゃないかと)約4時間ほどで三ツ峠へ到着、この間一旦上がってしまえばほとんどずっと稜線を歩く林間コース、天気快晴のおかげで風はわりと、富士も絶景、富士吉田市の街並みに河口湖や西湖も小さく見えて、なかなかのオススメコースでした。

お昼を食べて、もときた道を戻って、今度はカチカチ山ロープウェイに乗って下って、さあお風呂(今回は「温泉寺」でした)へ、ってやっていることはすっかり鍛錬モード、こどもらもへばっていましたが、かき氷のおいしさひとしお、よい一日となりました。

河口湖のお風呂、ここもよいです
<http://www.onsenji.com/>

53588

結局とれませんでした(一'一;))

アロハ幸満
2005.8.17

ネットだと手数がかからなくてやはり便利です。電話のやり取りと比べて、言葉の行き違いや誤解がなくて便利です！

とにかく、電話口で数分待たされるのは勘弁して頂きたい。

さらに、同じ言葉を何度も確認するので段々タイライラしてきます。

さらに、要領の悪い人に当たると最悪！無愛想で事務的な対応には閉口します。

たぶん、コールセンター要員も外注化されて、複数の企業と契約しているのでしょう！

電話だけ長くて、何も得られない。まったく無駄です。

そんな訳で、北海道マラソンはどうするか検討中です。

参加されます皆さん！
ガンバレ！

53589

北海道マラソンの詳細

ヒロ兎玉
2005.8.18

毎度盆休みもあつという間に終りまして、明日から出勤です。フーっ。

北海道マラソンの詳細をアドレス分かってメンバーの方にはメール送ります。かみのさん、せえさんにゆうぞうさんのメルアド分かりませんので、下記に空メール送って下さい。

hiro-kodama846@hotmail.co.jp

>ばらだいむさん
奥武蔵の応援ラン&撮影どーもでした。上記のメルアドをお願いします。私の撮ったのも送りますよ。

>ショーブンさん
ご家族で楽しい休みだったみたいで。また、お富士も行きたいですね。

>アロハさん
ツアー苦戦してみたいで大変。札幌への飛行機やホテルもかなりあると思ってましたけど・・・。なんとか参加できればいいですね。

53590

今日から仕事です.....

「た」
2005.8.18

なんだか、気分がブルーです.....20ウン年前の新入社員の頃の月曜の朝を思い出します（笑

>ばらだいむさん
ありがとうございます。
お手数をお掛け致しますが、下記アドレスをお願い致します。
tamu2822@hotmail.co.jp

53591

今週末は

マハロ菊池
2005.8.18

光ヶ丘ぐるぐるですが、昨日確認してくると体育館の更衣室と無料のシャワーは、体育館利用者用だそうです。かえりにプール（200円）を利用すれば許してもらえかもしれませんが、そのへん考慮して御利用いたしましょう。

「た」さん、休み明けは1日が長いですね。

ヒロさん、北海道Mのメールありがとうございます。楽しみです。

アロハさん、通販でも電話するよりネットのが便利です。

53592

光が丘

かどきち
2005.8.18

マハロ様
確かに体育館の中はきれいでよいですね。
プールに入っても問題ないですし・・・。

あとはテニスコートの入り口にも更衣室があって、そこはまったく無料で更衣室・シャワーが利用できます。ロッカーもあります。ただし、野球した後、着替える人が多いのか、床がじゃりじゃりしてたりしますが、まあ、ただなので、贅沢はいえませぬ。

以上、秘密(?)の報告でした。

53593

あ、忘れてました。で、今週は

マハロ菊池
2005.8.18

ホノルルではNorman Tamanaha Memorial 15Kにワイアラエさんが出場ですね。頑張ってください。

光ヶ丘ぐるぐるは、YOYONETによれば20名参加ですね。暑そうですが熱中症に気を付けて頑張りましょう。

かどきちさん、代々木公園と違って、光ヶ丘公園はみるからに運動公園なんだから、ただ走りに来るだけの人用にもロッカーぐらい堂々と使わせていただきたいですね。ちなみに公園（テニスコート・野球場）は都営で、体育館は区営でありますな。

53594

暑いぜ練馬区

まさコナビール328
2005.8.18

光が丘グルグルですが、近いし、興味があつたんですけど、出勤なのでパスです。(T^T)

たぶん、集合場所にはクラブー（イチ）近いところに住んでいると思うので残念でした。初めの方にもお会いできるチャンスだったのにね。「午前休暇」でも取っていっちゃおうかなとも思ったんですけど、ちょっと最近多いのでやめておきます。9月以降もいろいろイベントありますしね。

日曜日の練馬区は「曇時々晴」最高気温31度・最低気温25度（11時00分発表）だそうです。あいかわらず暑そうですが、楽しんでください。ちなみに、練馬の暑さを舐めたらいかんですよ(^^)

なお、水着の女の子が水をかけてくれることなんてありませんので、水を浴びたかったら、勝手に公園中央ジャブジャブ池でたわむれてちょうだいませ。

53596

ホノルルマラソン

ゆうぞう

2005.8.18

今年のホノルルマラソンですがまだツアーが決まっていけない方ぜひ私までメール下さい。仕事でホノルルマラソンの担当をしていますので・・・。ちょっと高いですけど
yuuzou19711211@s9.dion.ne.jp

53597

昨日は久しぶりに

マハロ菊池
2005.8.19

違うほうのジムに行ったらリニューアルしてて、サウナの内装の木材も新品になって良い気分でありました。今日はサウナ3セットに行こうかな。

ゆうぞうさん、ちょっとお安いのが良いですね。

まさコナさん、さすがにハワイ行ったばかりですね。では、ヒゲのおやじが水をかけてくれるサービスでもするかな。

53599

ええーまささん、光が丘こないのぉー！？

ショープン
2005.8.19

富士行き、打ち合わせしたかったのにい～。

さてさて、こちら川越の先では、早稲の穂が金色になっておりますが、地元練馬は秋の気配はまだまだ。昨夜はひさしぶりに石神井池おしどりコースを4周ほど、キロ5分を切ったペース走、月はきれいでしたが蒸し暑くて、まあ夜なので走れたって感じ。会長、光が丘4周って12キロ近くあるんですね・・・見るだけにしようかな～水着で水かけてあげるとか！？迷惑っすね。

53600

奥武蔵の画像配布完了

ばらだいむ
2005.8.20

したつもりですので、届いていない方はご連絡を下さい。

光ヶ丘ぐるぐる、暑さに負けずに頑張ってください。

>ショープンさんの水着での水かけ、想像して受けてしまいました。

>アロハさん

北海道は残念ですね。JRの北海道&東日本パス、5日間で1万ぽっきりってのもありますけど。新幹線、夜行は乗れないので無理でしょうね。

53601

いい天気。石神井公園2周45分走。

マハロ菊池
2005.8.20

今日は超のんびりてれてれとジョギングしてきました。連日暑いですね。昨日100円ショップで水かけ用のひしゃくを買いましたよ。

ばらだいむさん、写真データ頂きました。どうもです。私もつくばマラソン出ようかどうか北海道行ってから考えようと思っております。

ショープンさん、西湖も良さそうですね。らんらんさんも走ったって書いてたなあ。

明日も暑そうですが、頑張って走りましようって思いつつ、2周でリタイアしようかななども思っています。ああ、いかん、北海道走れるのかなあ。

53602

光が丘ぐるぐる

まったか。
2005.8.20

明日は9時頃から顔だす予定です。(^^)チャリで行きます。よろしくどうぞ。

>ばらだいむさん

たくさんの写真ありがとうございました。

53603

9時で32℃、12時で35℃予報と

マハロ菊池

2005.8.21

持久的運動を屋外で行うには不適切な1日となりそうです。光ヶ丘ぐるぐるは本当に無理のない範囲で行いましょう。なお、集合場所の陸上トラック近くにはコンビニや安いスーパーがありますので、アイスや水分、バナナ等の補給には便利です。

あと、プールが区民大会のため使えないようです。残念。よって体育館前は混んでいるかも知れません。私は車でいきますので、荷物を車内に預かることも可能です。

では、光ヶ丘ぐるぐるに参加される方はのちほど。

53604

寝坊しちゃった(えへ)

パホイホイ小虫
2005.8.21

参加予定でしたが起きられず。ごめんなさい。ぐるぐる・・・みんなぐるぐるしてるんだろなあ・・・しなないと思うけど、無理しすぎないで下さいね。

53605

光が丘おつかれさま～でした。

まったか。
2005.8.21

いや、暑かったですね。(^^) 帰りは環八がずっとアゲインストでまいました。(笑)

53606

お疲れさまでしたね。

マハロ菊池
2005.8.21

ペース走も暑い中なんとか予定通り行えました。おかげさまで北海道マラソンに行く前の良い練習をさせていただきましたよ。

写真を撮るのをまるで忘れていたのであなたが私宛にメールで送っていただけるとありがたいですな。鍛練レポート用であります。

来年は極楽湯の個室を予約しておかないといかんですな。

まったか。さん、お疲れさまでした。環八往復チャリも良い鍛練ですなあ。

パホイホイさん、来年また8月にやりますから。なかなか暑かったです。

53607

光が丘おつかれさま～でした(3)

かみの
2005.8.21

予報どおりの暑さで参りましたが、北海道前の良い距離稼ぎになりました。

マハロさん、ショーブンさん、準備から飲み物食べ物の差し入れ、はては車で極楽湯と駅までの送迎までしていただいて本当にありがとうございました！
お礼といっは何ですが秘密練習の際はペース走の先導役としていつでもお呼び下さい(笑)

それからヒロ兎玉さん、メールありがとうございます。帰省しており昨夜確認しました。前夜祭とFパーティについての予定は至急相談しますので、決まったらすぐお返事いたします。

53608

光が丘つかれました。

みずやん
2005.8.21

参加された皆さんお疲れさまでした。

私はまだ夏場の鍛練が足りないらしくバテ気味でした。本当に暑かったですね～。

暑いと食欲も落ちるようで、帰りに寄った「辰屋@松陰神社前」(二郎系)では小盛りにしたのにもかかわらず食べきるのがやっとでした。

53609

光が丘おつかれさままでした～(5)

ua
2005.8.21

皆さんお疲れ様でした。暑かったですが、風と適度な木陰のおかげで意外と走りやすかったです。これで少しは体脂肪が燃えたかな～？

極楽湯は本当に極楽極楽…。いいお風呂でしたね。くろすけさん、また背中流しっこしましょうね♪

マハロさんショーブンさんはじめ、メンバーの皆さんありがとうございました。
rightstuff_39@hotmail.com
http://blog.goo.ne.jp/azure396/

53610

あれ～！ふくらはぎ、半分日焼けしちゃった

ライナ・キミコ
2005.8.21

光が丘ぐるぐるお疲れ様でした。目覚まし掛け忘れて、起きたら8時…。近いのに、またもや遅刻の親子ですみません。でも、光が丘公園、良い環境ですよ。外周は走ったことがあるんですが、その時はへるへるになる暑さでした。今日は、風も爽やかでとても走り易かったです。

マハロ様、ショーブン様、色々ご準備ありがとうございました。T-シャツもどうもです。鍛練、書かねばね。

いつもはロングタイツなのに、今日はふくらはぎの途中までで走ったら、見事に半分日焼けでした。足は忘れがち…。12km位しか走っていないのに、帰りにミスドに寄って、それ以上のカロリーを補給してしまいました。

53611

光が丘、おつかれさまでしたー！

くろすけ。
2005.8.21

やっぱり暑かったですねー(笑)。
ショーブンさんからの『今日何週走った？』のスルドイ突っ込みにドッキリ(´◇`)
たらたらしてたのが、ばれてましたかー。

極楽湯、最高でしたね!!
uaさん、今度またじーっくり行きましょう。

みなさんの武勇伝は凄すぎて、ただただ圧倒されてしまいました。

私もぼちぼち頑張らねば一。。。

小虫さん！今度ぜひお会いしましょうね。

53612

極楽湯、行きたかったなあ…(-;-)

オハナおさむし
2005.8.21

みなさんお疲れさまでした。暑かったですねー！

実は私も寝坊してしまい、あわてて家を飛び出したのが9時24分。皆さんの自己紹介が終わった後にどうにか合流できました(家から集合場所まで走って3分！なのです)。

ぐるぐる中盤ぐらいからヒザが痛くなり、走るのをあきらめ、デジカメで写真を撮っておりましたのが私、オハナおさむしです。皆さま、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

>追伸<

寝坊したので極楽湯に行くための着替えを持っておらず、ご一緒するのを泣く泣くあきらめたのです(ランシャツ、ランパンで電車に乗って帰ってくるのは、ちょっと勇気が要りますよね…。何かの罰ゲームのようです…)

>追伸2<

会長、写真はメールでお送りいたします。

53613

炎天下お疲れ様でした！

アロハ幸満
2005.8.21

グルグル楽しかったようですね？
暑い中ご苦労様でした。
アロハの自宅からはあまりにも遠くて、残念ながら不参加でありました。
ここに来て疲労が蓄積してまいります。
そんな訳で、本日は休足です。
近くにあります日帰り温泉で、一日まったりと過ごしておりました。

昼間からビール三昧お気楽モードだ・・・！

53614

光ヶ丘で迷子

もとこ
2005.8.21

皆さん、暑い中、お疲れさまでした～。

光ヶ丘駅で、「光ヶ丘公園A2番出口」を確認したまでは正しかったはずですが、地上での歩き出しが90度間違っていたようです。50分間のウォーキングで、今日のエネルギーは使い果たしました（3週しか走ってない言い訳）。

と言いながら、いろいろお話ししながら走れて、楽しかったです～。ありがとうございました。

53615

光が丘おつかれさま（？）

虹の木
2005.8.21

みなさまおつかれさまでした。

菊池さん、毎度のことでいろいろ準備していただきましてありがとうございました。
それから今回はショーブンさんも大活躍でしたね、ありがとうございました。

光が丘公園いいところでしたね。毎週でも走りに行きたいくらいでした。探せばほかにもこういう公園（ランニングコースとシャワー&ロッカー付きの更衣室が使える）あるんでしょうかね？

最近膝が治りつつあったのですが今日はペースを上げたせいか最後の方は少し痛みが出てしまい皆さんのペースについて行けませんでした。来週フルマラソンなのに大丈夫なのか。

53616

ぐるぐる。

マカハ
2005.8.21

おつかれさまでした。

またもや仕事で遅れての参加、初めての方ともろくに挨拶できず、すいませんでした。

光が丘は車で犬の散歩に来た事はあったのですが走るのは初めて、案外近いので週末はちよくちよく来て走ろうかと思っちょります。
あ、マハロさんからワイアラエさん用に預かったTシャツ、しっかりハワイに送りまーす。

53617

ぐるぐるお疲れさまでした

ホアロハこじろう
2005.8.22

ぐるぐる大会参加の皆さん暑い中お疲れさまでした。

私は前日迄、妻と参加の可否を調整していましたが交渉決裂となり、参加できずに残念でした。せっかく自己紹介では「R誌読者モデルのこじろうです」って言うつもりだったのにい。

来年は道マラ最終調整で参加したいと思います。

53618

光が丘ぐるぐる

コスメル前村
2005.8.22

皆さんお疲れ様でした。

菊池さん、ショーブンさんいろいろ準備していただきましてありがとうございました。
暑かったですが、一周毎ひしゃくで頭から水をかけて気持ちよかったです。

道マラ参加される皆さん来週がんばってください。

53619

ザバスのCM

マハロ菊池
2005.8.22

代々木RC宛で、「明治製菓のザバスというプロテインドリンクのコマーシャルに出演し

ていただける方を探している」というメールが来てたけど、いたずらかなあ？

「出演していただきたいのは道路で市民マラソンをしているシーンです。
撮影日は8月27日で5：00AMから8：00AMくらいまでの撮影」
だそうです。
私は北海道だから無理ですが、朝やたら早いけど出演したい人っていますか？
何回も走らされるんでしょうなあ・・・。

ぐるぐる参加の皆さんお疲れさまでした。
また来年暑いときにやりましょう。

ホアロハさん、では来年。

アロハさん、北海道ツアーとれて良かったですね。

53620

光が丘、走りやすかった！

カイウラニ・ミカ
2005.8.22

参加の皆さん、お疲れさまでした。
木陰が沢山あって気に入りました。
家の近くだったら毎日でも走りに行っちゃうのに！

マハロさん、参加表明もせずにいきなり参加して、約3周しかぐるぐるしないで途中で
帰ってしまったのにもかかわらずTシャツを
頂いてしまって、申し訳ありません。
でも、Tシャツすごーくうれしかったです。

53621

おおうっ、CMモデルですか！

ショーブン
2005.8.22

って、おそらくエキストラの群衆でしょうね！？でも広報活動の一環としてヨヨTで行きます・・・会長、いたずらでなければ詳細を教えてくださいませんか？早朝の時間設定といい、CMモデルデビューとしては申し分ありませんから。こじろうさんも北海道行きですね、ここはわたくしめが・・・

光が丘、楽しかったですね。極楽湯では、おじいさん同士がけんかを始めてくれて、びっくりしましたなあ。ラナイさんのお子さんもびっくりされたことでしょう。ああいうのを大人げないってうんですね。

あ、みなさん、それときのうから前村さんとわたくしは公然のライバル仲になりました。練習量も実績もハイテク装備も全然かないませんが、口では負けられないように、大人げあるバトルをしていきますので双方をあおってください(笑)。

53622

光ヶ丘ぐるぐる大会

ひさちゃん
2005.8.22

参加者の方、昨日はお疲れさまでした。マハロさん、ショーブさんいろいろと準備ありがとうございました。バナナたいへんおいしかったです。今朝は、昨日の疲れが残っており、出勤がちょっと辛かったです。虹の木さんや、かちどきさんの話を聞くと実力は相当なものです。もっとも鍛錬して少しでも追いつけたらと思いました。今週金曜、早速Tシャツ来て、皇居を走ろうと思っています。

53624

御免なさい！

ひさちゃん
2005.8.22

かどきちさん、名前間違えて入力してしまいました。御免なさい。

53625

柏の葉行ったり来たりと西湖キャンプ運転手大募集！

マヒナドルうりこ
2005.8.22

光が丘ぐるぐる参加のみなさん、お疲れさまでした。私も参加したかったけど、千葉の柏の葉公園というところで、ハンドサイクルのクリニックを受けていました。

ハンドサイクルって、手で漕ぐ自転車なんですけど、普通の自転車な

みにスピードが出ます。昨日乗ったモデルは、24段変速で普通の人で時速20km、早い人なら時速40kmくらいで走るそうです。

私は肢体不自由のあるブラインドランナー(サイクリスト、かな?)のガイドランナーとして、ハンドサイクルの前を走る練習をしています。時速20kmなんて、とても無理だし危ないから、ゆっくりジョギングするくらいのペースでフルマラソンを走るのが目標です。選手からちょっと離れて道路状況を実況したり、ハンドル操作の指示をしたりしながら走るので、普通の伴走とはまた違った難しさや面白さがあります。

さて、ここで大募集。9月の3日、4日に西湖でハンドサイクルキャンプがあり、参加を予定しているのですが、東京(千葉)からハンドサイクルを運ぶ足がなくて困っています。大型の車をお持ちの方で、キャンプと一緒に参加してみようかな、という方(1周10kmくらいのすてきなランニングコースもあります。カヤック体験もあります)、土曜日富士山に走りに行くから、西湖の近くまでハンドサイクル乗っけてもいいよーというかた、または日曜日西湖から拾って帰ってきてもいいよーという方、もしいらっしゃいましたら、下記アドレスまでご連絡ください。

ハンドサイクルキャンプの詳細は下のURLです。

荷物の大きさは幅80cm、長さ2m弱くらいです。8人乗りのバンにはゆうゆう入りました。免許は持っているので、レンタカーを借りればいいんですけど、日頃運転してないから人を乗せて走るのはちょっと(相当)不安なんですよねー。

もちろん、ほかにもあっていますので、見つかると思うんですが、もし、車出してもいいよーという方がいらっしゃいましたら、ご連絡お願ひしマース！
s-hoko2002@yahoo.co.jp
http://www.adaptiveworld.org/2005%20event/handcycle/Saiko%20Camp/camp_info.htm

53626

TVCF続報、です。代々木RCで占拠！？っていうかオーディションでダメ出しは立ち直れない！？

ショーブ
2005.8.22

>人数は男女問わず約20人ほどさがしていますので、できるだけ紹介していただけるとありがたいです。ただ27日の撮影にこれだけの人が第一条件です。一度オーディションを受けていただきたいのですが、ご都合はいかがでしょう？撮影日が近いので火曜日から水曜日に一度お会いできればと考えています。オーディションの流れとしては、こちらからショー

ブンさんと紹介いただける他の方々と会い、全身とバストアップの写真を撮り、オーディションシートを記入してもらいその後実際にジョギングしていただきます。

守秘義務がありますので撮影場所、詳しいCMの内容ははお会いしたときにお話します>

とのこと、どなたか他にいらっしゃいませんか！！朝はやいし、アロハさん、いかが？「実際にジョギングして」、ダメ出しされたらほかあ立ち直れないなあー、きっと……

明日あさって、オーディション可能な方、下記宛て急ぎメールください。
s4iguchi@aol.com

53627

ぐるぐるお疲れって、遅すぎ…

かどきち
2005.8.22

遅ればせながら、光が丘お疲れ様でした。私も距離的には近いのですが、どうも近い人ほど遅刻するみたいですね。そんなわけで、挨拶もできず失礼致しました。手ぬぐい巻いて走っていたのが私です。

エイドもきちんと用意されていて大会のように素晴らしかったです。遠慮なくポカリも飲ませていただきました。ありがとうございます。極楽湯では、さっそくTシャツも着てビールを飲んだので、きっと和光市からの入会希望が殺到している…はず。

53628

さて、今週は

マハロ菊池
2005.8.23

まずは土曜日から第2回歳三鬼あし・東京いのちの水往還徹夜マラニックに玄米さんが参加ですね。頑張ってください。

で、日曜日は、第25回山日YBS富士吉田火祭りロードレースに、らんらん♪カメハメハさんとクリッパーさんが出場です。あと、20th全日本マウンテンサイクリングin乗鞍という自転車の大会に、ホロさん、モハメッド・モリちゃんさん、くろすけさん、まったかさんが出場。さらに、第48回 藤原湖一周マラソンにマヒナドルうりこさん、そして、北海道マラソンに、uaあくびさん、payutaさん、ゆうぞう

さん、ホアロハこじろうさん、かみのさん、アロハ幸満さん、虹の木さん、ヒロ児玉さん、マハロ菊池が会場です。

お天気が良ければいいですね。
皆様、それぞれの大会で頑張りましょう。

53629

昨日は国立長距離教室に行ってきました

マハロ菊池
2005.8.23

夜はもう大分涼しく走りやすくなりましたね。国立の芝生も良い香で、風もあり、良い鍛練となりました。

そういえば佐藤千恵子先生のランニング本が出てましたね。立ち読みいたしましたよ。

オクトーバーランは現在19名参加予定ですね。別に順位とか目指しませんからお気軽に御参加ください。

夢舞いマラソンも現在11名エントリーですね。こちらものんびりと走りますからLSD代わりにぜひどうぞ。

かどきちさん、お疲れさまでした。いつ裸になるのかなあと思っていましたよ。

ショーブンさん、オーディションまでやるですか。ちょっと面倒ですね。大勢でガーって走るだけだと思ってましたよ。

マヒナドルさん、色々な伴走御苦労さまです。西湖の話題が昨今多いですね。「た」さんの車の屋根にくくりつけて行くとか・・・。

ひさちゃんさん、お疲れさまでした。皇居ぐるぐる頑張ってください。10月にオクトーバーランのサブイベントで皇居走るとしますよ。

カイウラニさん、お疲れさまでした。また何かの機会に御参加ください。

53630

北海道マラソン前夜祭

アロハ幸満
2005.8.23

日没が早くなりましたね！
北海道マラソンに参加されます皆さん、体調は如何ですか？
いよいよ今週末に迫りましたね！
でも、週末の天気が心配です。
なんせ台風が接近してますからね！
さて、会場集合時は、ヨヨ垂れ幕を掲げましょう！
それからヨヨシャツ全員着用してくださいね！
代々木RCの存在を高らかに、札幌の地に知らしめましますぞ！
いざいざ・・・。

>菊地さん
ヨヨ垂れ幕とTシャツをお忘れなく！

53631

西湖運転手見つかりました。

マヒナドルうりこ
2005.8.23

9月3日4日のハンドサイクルキャンプに
三菱RVRで参加してくれる方が見つかりました。山系ウルトラランナー、その名もヤマさんです。ランナーのみなさん、さすがにフットワーク軽いです。

ご心配おかけしました。ありがとうございました！

あと、昨日国立でヨヨTをいただきました。マハロさん、ありがとうございました。夏休みのオーバーチャージで、ゆっさゆっさしておりますが、夢舞い、オクトーバー、本日申し込みました！

ショーブンさん、CMオーディションがんばってください。私は藤原湖に向けて、電車に乗ろうかって時間ですから、残念。

北海道組のみなさん、ちょっと早いけど、TV観戦もできないけど、がんばって～！

53632

はじめまして

payuta
2005.8.23

2年前から、一人でこつこつ走ってきた素人ランナーです。北海道マラソン参加に先立ち、入会させて頂くことにしました。

今回は家族旅行を兼ねているので、マラソン終了後すぐのバスで定山溪温泉に向かわなければならず、アフターのイベントには参加できませんが、前夜祭で皆様にお会いできるのを楽しみにしております。

どうぞよろしく願います。

(しばらくクラブノートの存在を見落としていました、すみません！)

<http://blog.livedoor.jp/payuta/>

53633

光が丘と北海道マラソン

ラナイ sato
2005.8.23

(恥ずかしながら・・・)光が丘、お疲れ様でした。子供ともども大変お世話になりました。ありがとうございました(YoyoTグリーンも先行でいただきありがとうございました)。くりやま以来、休足モードに入っていました、皆さんとご一緒させていただきました、秋のシーズンに向けてスイッチが入ったようで、早速、渋谷区のアクアスロンにも参加することにしました。

今週末、自転車でマラソンにと大会に参加される皆さん、がんばってください。特に、北海道マラソンはおよそ30台のテレビカメラが皆さんの力走を待っているそうです。カメラを見つけたらカメラ目線をお願いします(テレビの前で応援しますから)。あと、24時間テレビの丸山弁護士もチェックしないと。個人的には、昨年の秋からがんばっていた浜口順子に走ってもらいたかったんですけどね。

<http://www.uhb.co.jp/event/official/maraton05/maraton05.html>

53634

ガンバレ(^^)ノ

Javelin
2005.8.24

北海道マラソン参加者の皆様へ！
ご健闘を祈っております。素人ジョガーの私が言う事ではありませんが、楽しんでRunして来て下さいね。

私は、10月30日のあつぎマラソン(10km)に向け本格的に鍛練を始めようと気持ちの整理をしています？(意味わかりませんね)

コスメル前村さんへ

はじめまして、近くに代走会の方いる事に気が付きました。素人ジョガーですが、ヨロシクお願いします。

お聞きしたい事があります。あつぎマラソンに出場経験があるようですが、どのようなコースですか？スタートが荻野運動公園なので、アップダウンの厳しいのかとチョット？ビビってます。

昨年富士・箱根スポーツフェスタを思い出すなあ～！

53635

あつぎマラソン

コスメル前村
2005.8.24

Javelinさん

こんにちは！コースは荻野公園を出発し、反時計回りに走ります。1-7、10Km同時スタートで公園を出てすぐの宮の里団地に向かう坂が急ですが、スタート直後なのでウォームアップのつもりでゆっくり上りました。後は基本下り&緩やかなUp&Downです。10Kmは7分弱も多かったです。逆に1-7は1:40で走れる人（実際は2:00でもOKのようでしたが）とか関門もあり、後半、大厚木Jr 17場まわりの山に入っていきますので昨年は関門時間を気にしながら走っていました。それでも富士・箱根スポーツフェスタの坂坂また坂ということはありませぬ。

53636

台風ですかあ

マハロ菊池
2005.8.24

さっさと通り過ぎていただきたいですね。週末札幌は曇り時々雨の予報ですね。

ヨヨTの送付先の連絡をいただいた方には本日発送する予定であります。

オクトーバーラン参加の方には順次チーム登録用パスワードをメールしております。漏らさず送っているつもりですが、もし、まだもらってないという方がいらっしゃいましたら御連絡ください。

Javelinさん、応援ありがとうございます。あつぎマラソン頑張ってください。10kmってキツイですよ。

ラナイさん、お疲れさまでした。くりやま鍛練連載開始させていただきます。

きました。渋谷区アクアスロンまだ申し込めるんですねなあ。

payutaさん、北海道でお会いいたしましょう。クラブノートは会員の方は、パスワードを入力すると、お名前と会員番号と、ホームページやブログがあれば▲マークが出るようになっております。

マヒナドールさん、見つけて良かったですね。藤原湖頑張ってください。

アロハさん、なんか気合い入ってますね。のぼりは今回マンフロットのライトスタンドに取り付けできるようチチ（取付部のヒモの呼び名）を改造したのを持っていきますよ。

53637

チチって

ショーブン
2005.8.24

いうんですか、あれは！チチはヒモですってことなんですね。

オーディション、ヨヨT着て一応ムービーで走ってるシーンも撮ったんですけど、落ちるかもしれない、そうです。フォームガタガタだから？色白だから？顔がでかいから？うー、落ちたら当分悩みそうです。ほかに来てた人は本気のランシャツ・ランパンで速そうでした・・・

53638

北海道マラソン前夜祭会場の変更

ヒロ兎玉
2005.8.24

いよいよ日曜日に北海道マラソンです。台風が飛行機の発着に影響しないようにうまく北北東にそって、当日涼しい気温の中で走りたいものです。

>前夜祭に参加予定のメンバー皆さんへ<

幹事の段取りが悪くてすいません・・・当初予定の会場が予約できなかったで、別のお店を予約しました。その件のご連絡を先ほどメールでお知らせしました。

メールが届いてないという方がいましたら、お手数ですが私宛にメールください。

>ラナイさん

くりやまレポート読ませてもらいました。私が〇態の世界へ引き込んでしまったみたいで（笑）。次回からの連載楽しみにしています。

53639

カラスとセミ

ゆり
2005.8.24

8月も後半になりました。

久しぶりの書き込みになります。

皆さんの気合におされ、今日は久しぶりに公園を走ってきました。

カラスって、セミを捕るんですね。

食べるんでしょうか？いたずらでしょうか？驚きでした。

セミを銜えたカラスは低空飛行し、目の前を飛び去るので、薄気味悪いですねえ。怖い。

ジャカルタは目線を地面に向けて気をつけていましたが、日本でもう少し上を向いて注意しないと。くもの巣に引っかかったりもしますし。

実はムシが大嫌いです。

今日の鍛錬は約4マイル。どおっと疲れましたが、気持ちよかったです。

木陰は肌寒いくらいの陽気になりましたね。木の葉の緑色が心なしか薄くなってきたように感じました。

53640

札幌の気候

せえ
2005.8.24

日曜日はぎりぎり雨に降られ無さそうな予報ですが、どうなるのでしょうかね。札幌はお盆を過ぎて、例年通り気温が下がってきました。晴れてればこの季節、さすががしくて気持ちいいのですが・・・

ところで皆さん、膝の痛みはどんな感じなのでしょう。というのも、8月1日からのランニングビギナーにもかわらず調子に乗って10キロとか走っていると、ほのかに痛みの芽が出て来たのです。

筋肉痛もあまり出なくなって、呼吸も体力も遅いなりにまだ大丈夫なのに、痛みの予感で走ることがちょっと怖くなってます。

最初は頑張ると痛くなるものなのか、徐々に慣れれば痛みは出なくなるのか、それとも慣れにわからない問題なのか、ぜひ教えていただけたらと思います。

10キロとか走ると、かなり遠くに行けてすごく楽しいんですね。

53641

コスメル前村さん

アロハ幸満
2005.8.24

ハセツネ試走会を9月上旬にやります。詳細はW&A、URCのHPを参照ください！ぜひ、参加しませんか？快諾をお待ちしておりますよ！！

アロハ！！

<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

53642

ウルトラランナーの平均年齢は46才

ラナイ sato
2005.8.24

>ヒロさん
楽しい〇態の世界へ導いていただきありがとうございます。なんて、冗談です。ただ、鍛錬報告のウルトラの部を読んでいるとやってみたくなるんですね。

もっとも、坂本雄次さん（24時間マラソンでサポートしている人）の著書「なぜあなたは走るのか 激痛に涙あふれてもなお」（日本テレビ）によると、「ウルトラランナーの平均年齢はおよそ46才。取り組み年齢がフルよりも高く中年以降にはじめるランナーが多い。」そうです。フルを走り、ウルトラに挑戦するという流れは多くのランナーに当てはまるのではないのでしょうか（鳥園のぐびぐびっで一緒だったまささんも50才までの目標に入ってますしね）。

ちなみに、国際陸上競技連盟の競技ルールにはウルトラマラソンというカテゴリーはなく、「100kmマラソン」があるだけで、通常、ウルトラマラソンは42.195km以上の長距離走を指している（ウルトラマラソンハンドブック）そうです。（ヘー、ヘー）代走会でも何人の方がウルトラの世界へ踏み込んだことになるでしょう。あと、「100kmマラソン」の世界記録保持者は男女とも日本の選手で、サロマで出されているようですね。（ヘー）

<http://www.iaaf.org/statistics/records/index.html>

53643

コスメル前村さん No.2

Javelin
2005.8.25

あつぎマラソンコース情報ありがとうございます。少し安心しました。納得のいく走りが出るよう頑張ります。また当日お会い出来るか？分かりませんが楽しみにしています^^

53644

ヨヨTシャツ発送しました。

マハロ菊池
2005.8.25

昨日夕方佐川急便の通常便を安くしてもらって発送しましたので、近いところでは本日、遠いところでも土曜日までには届くものと思われます。宅配になりますが、不在時はポストに入れていただくようにしました。私の会社の角2白封筒で行きます。コスト削減と省資源のため一度業務で利用した封筒を再利用していますのでちょっと黄ばんでるかもしれませんが御承ください。

ラナイさん、人間は思ったより長い距離を移動できる動物だったわけですね。

せえさん、私は膝にはあまり来ないんですが、急激に距離を伸ばしたり、速度を上げたりすると膝痛になるみたいですね。あと、シューズに問題がある場合もありますよ。

ゆりさん、まだ感覚がマイル表示ですね。カラスって何でも食べるんですね。雑食ですな。私もそうですけどね。

ヒロさん、お店の予約等で苦勞様です。台風は28日3時には北海道の東で温帯低気圧に変わる見込みだそうですから、飛行機が飛びさえすれば走れそうですね。

ショーブンさん、ほ乳類の動物の乳のように均等についてるからチチだとトリビアでやりましたよ。さて、CMモデルデビューとなりますか。楽しみですな。

53645

代々T

ゆり
2005.8.25

お屋前に届きました。ありがとうございます。感激です。

53646

ヨヨT、袴——(°▽°)——ッ!!

zaki
2005.8.25

こちら届きました、ヨヨT。秋のシーズンにむけてすごく励みになります。ありがとうございます！

53647

ヨヨTいらっしゃ〜い!

Javelin
2005.8.25

今、会社から帰って来ました。ヨヨTが来ていらっしゃいました。これから一緒に鍛錬しましょう。なんちゃって!!
ありがとうございました^^

53648

ヨヨT届きました。

らんらん♪カメハメハ
2005.8.25

みんな揃いのTシャツを着て走ってると思うと、なんか嬉しいですね。ありがとうございます。

53649

ヨヨT、感激しました!!

ラン子

2005.8.25

素材も軽く速乾性のあるもので、たいへん感激しました。入ったばかりでこのような記念品をいただけてたいへんうれしいです。ヨヨTを着て、都内にいろいろ鍛錬に出かけたいと思います。

<http://hashiruyaseru.cocolog-nifty.com/index/>

53650

ヨヨTどうも♪

まさコナビール328
2005.8.25

届きました。てっきり今度お会いした時にいただけと思っていたので、家に帰って佐川君が来ているのを見てびっくりしました。富士登山の記録証より先に開封したのは言うまでもありません。

今週からまたいろいろレースがてんこ盛りですね。この台風が行ってしまえば、秋の気配を感じるようになるのではないのでしょうか？ 皆さん、丸山弁護士に負けないように、がんばってくださいね。

53651

ヨヨTで復活だ～！

wiwi
2005.8.25

結構いいですよ～。早く着て走りたいよ～。

足底も痛みがほとんど取れてきてそろそろゆっくりなら走れるかも！って感じがします。いや～、この3ヶ月サロマ以外はほぼ走ってませんので、なんだか走る動作を忘れてしまっていないかと、ちょっと不安です。思いっきり落ちてしまった脚力と思いっきり蓄えてしまった脂肪としばらくは格闘する覚悟でちょっとづつリハビリいたします。

>ラナイさん、ウルトラは確かに年齢高いですよ。女性は特にそうだと思います。若い人、ほんとうに少ない。サロマに行く自分がかっこうお手なので、ちょっと嬉しい(^_^)。

53653

膝の痛み

kuta
2005.8.25

お久しぶりです。kutaです。

膝裏の痛みから復活しました。

私の場合、筋力と柔軟性の不足だったようです。

週2回以上筋トレすること&走る前後にストレッチを念入りにすることで、回復しました。

走り始めて1年ですが、持久力よりも筋力の方がなかなか付いてくれません。

せえさんの参考になればと思います。

53654

粗大ごみ

マハロ菊池
2005.8.26

今日はたまたま粗大ごみ(2段ベッド)を朝出さなきゃいけない予定になっていて、うーん、台風だけ出していいいのかなと悩みましたが、出さないとうちの家族には出せない重さなので出していました。無事回収に来ていただきたいものです。

今朝北海道へ出発の方はうまく飛行機が飛んでいると良いんですけどね。

kutaさん、復活おめでとうございます。

高尾山の内容もそろそろ詰めないといけません、おおむね

- 1.高尾南陵コース
 - 2.高尾山口-琵琶滝-影信山コース
 - 3.山頂までケーブルカーで行って影信山コースに合流
- なんて風にしようと思っています。
詳細は北海道マラソン後にまとめます。

ヨヨTシャツ届いた皆様、連絡ありがとうございます。バンバン鍛練してください。

私の場合、頭を入れるときちょっときついんですけどね。

53655

ヨヨT届きました

マナ福嶋
2005.8.26

ご無沙汰しております、マナ福嶋です。

昨日、ヨヨT届きました。ありがとうございます。

今日は、筋トレの日なので、ジムに着ていこうと思っています。

合わないシューズとインソールのおかげで(一般的にはとてもよいとされているシューズとインソールですが)、膝を悪くし、走れなかった

のですが、この頃、やっと一時間ぐらいなら走れるようになりました。それでも、走れなかった間、筋トレに励んだおかげか、一キロのラップが随分と短縮していました、同じ心拍数なのに。筋トレのおかげと、今日も筋トレに励むことにします。

北海道マラソンの皆様、テレビで応援してます。

53656

せえさん、膝の痛みも鍛錬2ヶ月あれば

ばらだいむ
2005.8.26

せえさんはじめまして、私も膝痛だったので参考までに体験報告します。

昨年末に靭帯切断と骨折で手術、そしてジムで3月よりは歩きをはじめ、2ヶ月後の4月末までには時速10km程度で5kmが走れるようになりました。

そして5月から5km以上の長距離を外で走りはじめましたが、せえさんと同様に10kmを超えたあたりから膝に痛みがおきていました。

そんな膝痛でしたが、週末に10km以上を走る鍛錬を積んだ所、2ヶ月後には10km以上走っても膝に痛みが出ることはなくなり、7月中旬からは40km走れるようになりました。

痛くなる部分はあくまで走り方とそれに堪えられない筋肉・スタミナが無い部分の関係で弱い部分が痛くなるかと考えております。よって走り方やコースによっては別な個所が痛くなることもあると思います。

ですから膝痛対策としては長距離が走れる足のスタミナ養成の鍛錬あるのみと思っています。

ちなみに私の場合は、スタミナ養成とフォーム変更を行ない、スタミナ養成は前述の長距離を走りこむこととハムストリングス筋トレを行いました。ガンバッテ下さい。

<http://blog.so-net.ne.jp/paradim/2005-05-25-1>

53657

ヨヨT届きました

タディ
2005.8.26

ありがとうございます。

鍛錬にはげみます！

北海道マラソンに出場するみなさんがんばってください。

元気な高気圧に覆われそうで～すこし暑そうですが。

ジャンクスポーツの番組中で千葉真子さんは3回目の優勝を狙う！と

ハリキってました。

53658

週末は、なぜか北海道：札幌！！

アロハ幸満
2005.8.26

今度の日曜日は、札幌に居ます。
そうです。北海道マラソンです。

応援よろしく願い申し上げます。

北海道マラソンを楽しむ会
W&A. URC

<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

53660

台風過ぎたら暑くなりましたね

マハロ菊池
2005.8.26

だいぶ東の方に行ってくれたみたいで良かった、よかった。さて、出かける用意をしなければなあ。

アロハさん、では札幌で。Tシャツ渡しますからね。

ダディさん、鍛練にばんばん励んで下さい。

ばらだいむさん、メール便着いたら教えて下さい。

マナさん、ジムで同じの着てる人がいたらあせりますよね。

53661

ヨヨT有り難うございます！

pompom
2005.8.26

すっかりご無沙汰している私なのに、ヨヨTが届きました。感激です(T.T)！

8月は、耐えられない腰痛のせいで、原因追及プラス治療のために、医者、整体、鍼のフルコースに通ってます。

この一年間、ランニングよりも本気になっちゃってるヨガもここに来てお休みです。腰痛直すためにヨガやってる人も多いのに、ヨガやってこんなひどい腰痛になるなんてと、周りから驚かっています。

毎日プールで歩いたり、軽く泳いだりして何とか身体を動かしています。早くヨヨT着て走れるようになりたいですが、しばらくはウォーキングがメインになりそうです。

それでは北海道参加の皆様、暑さ対策に気をつけて頑張ってくださいね。

53662

ヨヨTはやく見てみたーい

ホアロハこじろう
2005.8.26

皆さんヨヨTを着て頑張ってますか？
私は北海道で受取としたのでまだ目にしていません。
>会長、お手数おかけしてすみません。

さあ明日北の大地へ旅立ちます。家族旅行も兼ねているからでしょうか、レースへの緊張感があまりありません。子供の面倒を見るほうが大変そう・・・

それでは前夜祭・レースと楽しんでまいります。

53663

皆さん、行ってらっしゃーい！

ラハイナ・キミコ
2005.8.27

やっぱり相当暑くなりそうですね。千葉ちゃんの元気を分けてもらって楽しんで来て下さい。この週末は、北海道マラソンは見なくちゃならないし、丸山弁護士も気になるし、サロマのDVDがやっと届いたので、それも見なくちゃ・・・で、テレビの前でダラダラし通しになりそうです。(たまには、ジムに行けよって、自分に突っ込んでしまします)

53664

では、いってきま〜す。

マハロ菊池
2005.8.27

なんか札幌も暑そうですね。27℃予想かあ。微妙な気温ですね。

ラハイナさん、DVDの文字のおかげで録画予約することを思い出しましたよ。

ホアロハさん、ではのちほど。

pompomさん、腰痛は辛いですね。腰痛があるときはプールが良いですね。お大事に。

53665

札幌の天気

せえ
2005.8.27

うわっ、昨日まで雨で強風だったのに、今日はベタ凧で晴れて来たし。みんな強運だなあ(ってレースは明日ですが)

今朝ランニングして来ましたが、すがすがしくて気持ちよかったです。明日晴れてみんな思う存分楽しんでいただけたらなんと、主催地の住民として思います。

53666

応援しています！

カイウラニ・ミカ
2005.8.27

台風が心配でしたが、今度は暑さが気になるところです。北海道マラソンに出場の皆さん、楽しんできてくださいね。子供達の夏休みも、もうすぐおしまい。我が家は、軽井沢～草津に遊びに行ってくる。もちろん、ランニングシューズも忘れずに持ってね。

53667

いってらっしゃい、いってきます

マヒナドルうりこ
2005.8.27

北海道組のみなさん、北の大地を蹴って蹴って、おいしい空気をめいっぱい吸ってきてください。レース前、レース後を思い切り楽しんでくださいね。

私も、近場ですが、藤原湖に向けて移動中です。こちら花火にパーベキューに坂道ダッシュに、楽しんできま〜す！

53668

Tシャツ届いておりました！

玄米
2005.8.27

出張から帰ってみると『クリーティブハウス・・・』あれ、何処の設計事務所だったかしらん？絶対知ってる名前だけど？？？ぱりぱり開封すれば、なーんと！Tシャツではありませんか！

もー、驚きました。嬉しいっ！ありがとうございます！！残暑が厳しくなんだか日中はふらつき気味ですが今夜は(鬼あし)これで頑張りたいと思います。

53669

そろそろ9月。

マカハ
2005.8.27

まだまだ暑い日が続いてますが、朝なんか少しづつ秋の気配を感じますね。。。。

札幌のみなさん、しっかり夏の北海道を楽しんで走ってきて（食べて飲んで）下さーい（^o^)/

53670

北海道マラソン頑張ってください

2005.8.27

私も明日は代々Tを身につけて、富士吉田で走ってきます。でも最近の練習不足で、スポーツクラブで体重を測ったら・・・ちょっとやばいかも。去年は最後の上り坂でばてたから、今年はそうならないようにしたいのだけど・・・。

53671

がんばって、楽しんで

wiwi
2005.8.27

きてくださいね、北海道。明日は外出でTVみれないので、しっかり録画して見たいと思います！

玄米さん、うりちゃんもそれぞれがんばって、楽しんできてくださいね！

53672

下のメールの続き

クリッパー
2005.8.27

光が丘ぐるぐる、遅れてきたため、みなさんにちゃんと挨拶できず申し訳ございませんでした。またイベントには今度は遅れずに参加しま〜す。

53673

今週末レースの皆さん！

ゆり
2005.8.27

力の限り頑張ってきてください。天気恵まれ、良いレースになりますように！昨日頸椎にできた脂肪腫を切除したので、今週末はテレビの見張り番になりそうです。膝も回復に向かっているそうだし、日本の生活パターンに慣れたせいか腰痛も治まってきたし、九月こそ普通に走りたいなあ。

53674

無事着きました。携帯の入力で大変ですなあ。

マハロ菊池
2005.8.27

奥さんの携帯で打っております。たまたまとなりの部屋が虹の木さんで、向かいのホテルがヒロさんでびっくりであります。

53675

北海道マラソン楽しんで

コスメル前村
2005.8.28

天気予報では27℃結構暑そうですね！折り返し地点にピキニのお姉さんやかき氷はないと思いますがファイトです。札幌ラーメンながらTV応援します。来年出場してみたくまりました。本場の札幌ラーメン食べたいし！

53676

北海道マラソン速報のお知らせ

アロハ幸満
2005.8.28

ただいま、札幌真駒内です。天気最高！かなり暑くなりそうです。

さて、北海道マラソンの速報をW&A.U.R.Cホームページにてお知らせ致します。ご期待ください。そして、応援よろしく申し上げます！

53677

道マラのみなさん、楽しんでってください♪

「た」
2005.8.28

気温が高いのに昼スタートって、結構きつそうですね。無理せず頑張って、そして十分に道マラを堪能してきてください♪

53678

みんながんばってね～

パホイホイ小虫
2005.8.28

北海道だけでなく乗鞍とか富士吉田とか藤原湖とか鬼足もあって、今週は盛りだくさんですね。なんか今日は涼しくて過ごしやすいです。大会の方も涼しい天気恵まれるといいのですが。がんばってくださいね。

53679

北海道Mも終わった頃ですね。

まさコナビール 3 2 8
2005.8.28

北海道マラソン組はそろそろ全員ゴールですかね。これから完走パーティ前にホテルに帰ってシャワーですかね。きっと、シャワー上がりにこのサイトを覗いていることでしょう。

ってことで、お疲れ様でした！！

53680

完走しました！

payuta
2005.8.28

昨日は代走会の方々の前夜祭でお会いすることができました。「山」の話など多くの有意義な話をうかがうことができましたが、アロハさんにお会いできなかったのが残念でした。きょうは家族と行動して完全に別行動になってしまったので取り急ぎタイムのみ。GT mailsのグロスタイムで3:22:06でした。自己記録で大満足です。時間がないので詳細は後ほど。

53681

北海道マラソンお疲れさまでした！

せえ
2005.8.28

前夜祭にてお会いした皆さん、お会いしてないけど参加された皆さん、本当にお疲れさまでした。

結局、仕事が抜けなくて観戦に行けませんでした。非常に残念です。地元の大大会なので、来年はぜひ参加したいと思っております。

来年も来てください！(笑)お待ちしております。

===

心拍計を買って、「スケスケ黒胸帯同盟」に参加させていただこうと誓った前夜祭でした。

53682

道マラお疲れさまでした

ホアロハこじろう
2005.8.28

道マラ参加の皆さんお疲れさまでした。また応援していただいた皆さんありがとうございました。

30kmすぎから脚が重くなりペースダウンしてしまいましたが、無事に完走できました。

ゴール後に運良く(?)北海道新聞社記者のインタビューを受けました。明日の朝刊に一言コメントが載るかも・・・代々木RCについてもちゃんとPRしておきました。明日の朝刊が楽しみです。

今夜も札幌に泊まって明日千葉に帰りまーす。

53683

ぎりぎり完走でした。あぶなかった～。

マハロ菊池
2005.8.28

あと2分くらいののろのろしてたら、収容される場所でありましたよ。ゆっくりトイレにもいけませんなあ。詳しくは後日。皆様、来年は第20回記念大会だそうですよ。

53684

道マラお疲れ様です。

Javelin
2005.8.28

北海道マラソン参加の皆さんお疲れさまです。皆さん無事に完走できたようで、本当にお疲れ様でした。

私も、今日は神奈川県山北町で山ごもり？鍛錬して参りました。詳しくはレポートにて報告させていただきます。

では・・・

53685

道マラって

まさコナビール 3 2 8
2005.8.29

やっぱり、いろいろなドラマがあったようですね。

去年出ましたが、やっぱり夏マラソンはきついですよ。うん、当日の気温とかもきついですね。(特に今年は去年よりはるかに気温も高かったようです)でも、それ以前に、道マラ用のトレーニングがきついです。冬から春の大会とはちがって、走り込みできないですからね。そういう、「もしかしたら練習不足かもしれない・・・」というジレンマと、当日の気温の両方をクリアしないと、満足した結果は得れないかもしれないですね。

でも！それ以上に楽しみなのは、やはり北海道の食と環境でしょう。

終わったマラソンをツマにして残りの夏休みを楽しんで帰ってきてくださいね。

53686

暑い中、お疲れ様でした～。

ラハイナ・キミコ
2005.8.29

スタート時30度、その後も28度、27度ってフルマラソンを走る気温じゃなかったんで、大変でしたよね。来年20回大会というのは結構惹かれますけど、やっぱり私には無理な大会ですね。去年も今年もこの時期、中だるみしてるし…。千葉ちゃんも偉かったけど、皆さんも尊敬です！そう言えば後半まで、荒川などで馴染みの、平沢直樹さんがびったりついて頑張っていましたね。

丸山弁護士も立派に完走したし、触発されて頑張りたいところですが、ずっと休んでいて、先週から週に2〜3回走ったら、それだけでまた膝痛出て来てしまいました。う〜ん、もっと回数減らすか…。10月に向け、そろそろ走り込まねばならないのになあ。

53687

コメント載ってたー

ホアロハこじろう
2005.8.29

北海道新聞の参加者のひと言欄に6行コメントが載ってました。やったー！
R誌読者モデルに続き、新聞コメントデビュー。今年はランニング関係でいい年です (^-^)

53688

道マ組の皆さんお疲れ様でした！

ヒロ兎玉
2005.8.29

応援して頂いた皆さんありがとうございました。今年は、暑さとの闘いの中、参加者も増えてコースも変わり、夕〜夜までたごたごたしましたが、沿道の60万人以上の応援に励まされて頑張れました。

前半は写真撮りながらのお気楽モード。後半は関門にひっかからないようにやっとなんとかゴールできました。

前夜祭では、初めてお会いするメッパ-の方とも楽しく話して盛り上がりました。

開会式、本番、FIA-ティ-と道マを十分堪能できましたね。夏の北海道はやはりいいです！

まだ、札幌なのでラーメン食べて東京に帰ります。

53689

さて、こちらTVCFモデル、

ショーブン
2005.8.29

千葉県内某所公道上、おっと遅刻、すでに約40人の老若男女市民ランナーによるグルグルが始まってました。ダミーのゼッケンつけて輪に加わって、30分ほど汗をかいてから（ほかの人は1時間以上に及ぶ）A、B、Cの三つの集団に分けられて（わたくしはB）、ランシャツランパン姿ばかりのAチームには軽い演技指導があり、Bは後から走り抜ける、Cはがんばって、と早くも生存競争、うー、Bで画額に入るのは至難か。

Aの主役がいったんしゃがみ込んで立ち上がる演技、カメラは望遠ハイスピードか、こりゃまわりは背景づくりだけだな、よおし主役に近づかなくちゃ、周回をおろそかにして体力を温存、せこくAに食い込んだところで、オッケーテークとなりました。オンエアは世界柔道あたりからとのこと、さあ、足でも腕でも写っているでしょうか？乞うご期待であります。

それにしてもザバスだけはお腹一杯飲めましたが、無償で朝5時から8時過ぎまで走ってばかりの出たがりランナー、いろんな人がいましたよ。江戸一、墨東走友会という名門（?!）からが多かったです。一人だけってのはほくだけだったかも・・・

53690

道マラお疲れ様でした、ヨヨト到着しました

ばらだいむ
2005.8.29

道マラの皆さんお疲れ様でした。初めてのマラソンテレビ中継を見て応援してましたよ。その様子応援のすごさを見ると、ランナーが惹かれるのがわかりました。

菊地さん、ヨヨトありがとうございました。

メール便の状況ですが、日曜日の朝には郵便受けに入っていたようで、もしかすると前日夜から入っていたかも知れません。特に問題はありませんでした。

53691

北海道マラソン初参上！

アロハ幸満
2005.8.29

札幌中心部を激走する北海道マは、道民沿道の途切れることない応援が凄いですね！

はやく、東京でも来年大江戸マラソンが現実することを念願します。来年は20回大会になるそうです。生きていれば、ぜひ参加しますよ！

しかし、生千葉ちゃんとさよならパーティで遭遇！しかも握手もできました。ステージに上がったか生千葉ちゃんは輝いていました！

ちなみに、おrikあでマハ口菊地さんに遭遇！やはりニタニタしていました。

しばらくすると最後尾を知らせるパトカーがびったりでと付いていましたよ。マハ口氏危うし！

53692

北海道マラソンおつかれさまでした。

虹の木
2005.8.29

北海道マラソンに参加の皆さんおつかれさまでした。幹事のヒロ兎玉さん、現地ではお世話になりました。ご苦労様でした。TV観戦等で応援の皆さんありがとうございました。

私は心配していた右膝の痛みも出ず24km辺りまでは順調に走っていたのですが、3ヶ月ほどあまり鍛錬できていなかったせいなのかその後は脚がほとんど動かなくなってしまい大幅にペースダウン。結局31.6kmの関門にぎりぎり間に合わずに途中リタイアになってしまいました。膝痛がずいぶん長引いてしまったので走力は初フルの頃より落ちてしまっていたのかも知れません。幸い膝はだいぶよくなっていくのでしっかりと鍛錬をして、次はつくばマラソンで完走&サブ4を目指します。

53693

ランニングのある生活

ホノる大木
2005.8.29

やっとたどり着きました。仕事を始めて4日が過ぎました。仕事柄重量物を運ぶため腰痛にでもなりそうです。しかし不思議と走るための

時間はたっぷりといった感じですが、できれば20キロを目標に走ろうかと思っています。とにかく暇があったら鍛錬です。土曜日仕事で汗を掻いたあと3〜4キロ木場公園を走ってきました。そのあと腹筋とストレッチです。そうしないと体が持たんなー。

53694

撃沈ボコボコ

uaあくび
2005.8.30

30kmの関門に1分及ばず、初めての収容車を体験しました。

しくしくしく…。鍛えなおして年末のフルを目指します。

撃沈記録はブログにアップしました。

<http://blog.goo.ne.jp/azure396/>

53695

のりくら組

まったか。
2005.8.30

遅ればせながら北海道マラソン参加の方々お疲れ様でした。

おかげさまで乗鞍は無事完走することができました。頂上でホロさんとも遭遇することもでき、天気も良かったし、最高でした。

53696

通常状態に復帰です

マハロ菊池
2005.8.30

なんか非常に長く感じる充実したてんこ盛りの2泊3日でした。北海道マラソン参加した皆さん、お疲れさまでした。

体重がまた増えております。走った以上に食べてるもんなあ。

53698

私もリバウンド中

payuta
2005.8.30

今回の北海道マラソンは初めてのことばかりで舞い上がり気味で、うまくご連絡もとれず申し訳ありませんでした。皆様本当にお疲れ様でした。完走記を自分のブログにアップしました。

53699

秋には山へも

ショーブ
2005.8.30

道マラの中継の後に見たNHKの番組にそそられて、何年ぶりでしょうか、山溪買っちゃいました。

「快速登山の現在形」って特集もためになりましたが、お目当ては「燕岳」。燕山荘では生ビールが飲める、と知り大興奮。

以前から山やの友人と行こう行こうと話しただけだった表銀座、今年は実行することに。酒沢から穂高三峰をこなしたのはもう5年前、その頃より体力あるぞー、とこちらてくすね引いております。

こないだアロ八さん、かどきちさんらに連れて行ってもらった五日市のあたりの記事もありましたが、秋は、また一段と良さそうですね、写真を見ているとなんともいいですね～、さあ、秋はみなさんも鍛錬を兼ねて山へも行きましょう。

<http://www.yamakei.co.jp/prev.php?id=11219>

53700

アロ八さん

コスメル前村
2005.8.30

北海道マラソンも終わったし、秋の7マラソンまでまだ時間もあるのでこの時期の鍛錬は100%です！

夜はずいぶん涼しくなってきましたが、昼はまだまだアスファルトの照り返しも強いし木漏れ日の中を走るのは気持ちいいですよ。

北丹沢、奥武蔵に続いて、ハセツネでも関門ぎりぎりだと思いますが天国に連れてください。ということで今週末のハセツネ試走会参加希

望みます。

皆さんどうですか？

53701

代々Tありがとうございました。

クニクニ
2005.8.30

マハロ菊池様
あついなか道マラお疲れ様でした。

私と言えば鍛錬への参加もせず書き込みも1回しかしていないにかかわらず代々Tを送って頂きありがとうございました。

涼しくなってきたので代々Tをきて頑張ってはしりはじめます。

53703

NB961

まさコナビール328
2005.8.30

>マハロ菊池さん
グッズ紹介で書かれていましたが、私もNB961持っています。といっても買ったの数ヶ月前なので半額にはなっていませんでしたが、すでに型落ち状態だったので「Sale」品でした。私はジム履きなんですが、これいいですね。通気性もいいし、適度なクッションがあり気に入っています。もし、次に同じ用途で買うことがあればこれだとも思ってます。(ただ、もしかしたら色落ちするかも。白いTシャツといっしょに洗うのは止めましょう(笑))

>ショーブさん
TVCFご苦労さまでした。それだけ、いろいろやらされて、ザバス支給だけだったんですか？それも、ちょっと・・・っすねー。TVCFでショーブさんアップだったら笑えるけどなあ。

<http://masa.moto84.com/blog/item/227>

53704

今月は

マハロ菊池
2005.8.31

今日まででレース含めて202kmでした。暑かったからなあ。9月はぼちぼちウエイトコントロールを目標に走りますかね。

北海道で9月18日の高尾山の打ちあわせとかしようと思っていたのですがすっかり忘れていました。遅くなりましたがそろそろ原案をまとめますね。

まさコナさん、そのシューズで北海道マラソン走って見ましたが、足にトラブルなしでした。のんびり派、というか早く走れない私のレース用には良いかも。

クニクニさん、秋は走るには良い季節ですよ。

コスメルさん、ハセツネ頑張ってください。

ショーブンさん、CM出演おめでとうございます。オンエアが楽しみです。

payutaさん、北海道ナイスランでしたね。夢舞いでは大勢でのんびり行きましょう。

53705

栗山、おいしそうですね

ショーブン
2005.8.31

ラナイさん、栗山100k前夜祭篇拝読しました。走り出す前までのいい感じが伝わります。デザートからしても、なんだかいたれりつくせりのおいしそうな前夜祭ですね。空港からレンタカーっていうロジも楽しそうですね。メロンはどうなったのか、次号が楽しみ。

さて、今夕の帰宅途中ラン（車ででかけ帰宅途中どこか車中で着替え、キーだけ握って走る）、ちとがんばって8月の200k越えせねばならないのであります。帰宅後ランにしていると、距離稼げないので、途中ランです。やっぱ光が丘かなあ～、久しぶりに高島平で直線ダッシュでビルドアップ?!しないだろうな～

前村さん、なんか文体までアロハさん風ですね、ハセツネで天国ってんぶらですか？

53706

ショーブンさん帰宅途中ラン がンバレ!

コスメル前村
2005.8.31

今日の練習距離が伸びるように私の8月鍛錬報告します。今月は奥武蔵があったので322Kmでした。といっても光が丘のラスト1周以外はALL ｸﾞｸﾞ走りですけど。通勤ｸﾞが中心なんですけど電車が帰りは1時間に2本しかないし田舎に勤めている分距離が伸びる環境が整っているようです。たまたに、途中、JRに乗るときもあるのですがラパン、ラジャツ、首に手ぬぐい巻いて乗っても乗客も少なく気にならなくなりました。これではただの田舎のおっさんランナーなので所属が「代々木」ランニングｸﾞｸﾞと都内在住すかと都会的な響きでGoodです。

PS. ｺｸﾞｸﾞのショーブンさんの文体も参考にしています。

53708

北海道マラソン

ゆうぞう
2005.8.31

北海道マラソン出場された方お疲れ様でした。私は、20kmくらいでおなかがあっぽになりその地点でやめようと思ったが友人がいてエネルギー補給をして走りましたら5km位はもったのですがすぐにガス欠になったうえ太ももが両足つりつたまま35kmまで走りましたら時計上まだゴールまで間に合うなと思ってがんばっていましたが関門の時間に2分強間に合いませんでした。非常に残念でした。次は諏訪湖マラソン、ホノルルマラソンと続くのでしっかりトレーニングをして走りたいと思います。そこで提案です。毎週水曜日に織田フィールドで時間を決めてみんなで合同練習をしていきたいと思っています。どうでしょうか？

53709

栗山のメロンは日原メロン

ラナイ sato
2005.8.31

だそうです、ショーブンさん。よく知られている「夕張メロン」とは少し違うようですね。

参加記にちょっと付け足しですが、今回利用したレンタカーのH社では折りたたみ自転車を無料で貸し出していました。午前の飛行機で移動できていれば、自転車で栗山観光したり、酒蔵見学なんかもできたんですけどね……。

さて、8月の鍛錬ですが、水泳も入れて166kmでした。水泳は、東京体育館のプールや駒沢公園のプールと50m（長水路）のプールで鍛錬しましたよ（渋谷のアクアスロンに申し込んだので）。私の場合、水泳した日は疲れて走れないので、オクトバーランで距離を稼ぐには「ラン」のみですね。

http://www.ohotsuku-plus1.jp/agri/mln_hihara.html

53710

改めて、

アロハ幸満
2005.9.1

>北海道マラソンに参加されました皆様！

大変お疲れ様でした。完走できた方も、札幌に忘れ物をした方も、皆な皆なほんとに楽しい一日でした！

>マハロ菊池さん

ヨヨト白とグリーンの二枚も頂きたい、かたじけない。重ねてありがとうございます。

次は、秋田100*です。その節は代々木RCからも数名参加されます。で、ヨヨ垂れ幕の出陣であります。参加されます皆さんは、必ずヨヨト着用の上、ヨヨ垂れ幕に集合と致しましょう！そんな訳で、秋田でも代走会の存在をアピールする所存であります。ここで、ヨヨ垂れ幕の授与されますように、お願い申し上げます。よろしくお願ひします。
◆代々木RC秋田100*遠征団団長◆

53711

オクトバーラン DE ヨヨトグリーン

マハロ菊池

2005.9.1

今年のオクトーバーランは今日までで27名の参加です。すごいですなあ。

で、去年のチーム上位者からは「商品はないのか」というお言葉もありましたので、今年は代々木RCチーム参加者の上位3名にヨヨTグリーンを進呈いたします。

すでにお持ちの方は対象外とさせていただきます。来年はたぶんないので御了承ください。

アロハさん、のぼり本体はお渡しいたしますよ。問題はのぼり棒ですなあ。けっこうお荷物になりますよ。

ラナイさん、そうだあ、私も駒沢のアクアスロンが残ってありました。プールやらなきゃなあ。

ゆうそうさん、お疲れさまでした。足つると辛いですよ。水曜日の織田フィールドは、アトミさんで走ってる方がいらっしやと思えますよ。

コスメルさん、走ってますなあ。ショーブンさんとの燃えるライバル関係楽しみにしておりますよ。つくばなんか良い舞台ですよ。

ショーブンさん、メロンには魅かれるものがありますよね。レンタカー泊というのいい手ですなあ。

53712

なに、前村さん322kmだってえー！？

ショーブン
2005.9.1

いなか勤めて電車男真っ青の格好で乗り降り可能な好条件は同じなのに、ほかあ鍛錬足りないってわけです。くそー、9月は300kmって無理だろうな～、昨夜は光が丘トラック50周の帳尻ラン、どうにか200kを越えました。プール入れても250kにもならん・・・つくばは前村さんからは遠いから無理しないでください(-) :

アロハ団長(きっぱり)、ヒロさんに18日あたりのぼり棒(機内持込可能)を会長経由してもらえようにします、ぜひご利用ください。お気に召さない場合は秋田の"リリスト"あたりでゲットしてください。

会長、長い方も拝読させていただきました、相変わらず写真もキャプションも楽しいですね。そんなにラーメン好きとは知りませんでした。

今日から青梅マラソンのエントリー開始だそうです、来年2月19日だそうですね。

53713

いまさら北海道マラソン

みずやん
2005.9.1

いまさらで恐縮ですが、北海道マラソンに出場された皆様お疲れさまでした。

マハロさんレポート拝見させていただきました。味噌ラーメンおいしそうですね・・・。

私も来年出ようかなあ(←動機が違う)。

オクトーバーラン、ヨヨTグリーンというエンジンをぶら下げられちゃあ、こりゃあもうがんばるしかありませんよ！

でも私の8月の走行距離は200に届かず185kmでした。グリーンは遠い・・・。

53714

北海道マラソンの参加レポート

クリッパー
2005.9.1

おもしろかったです。ラーメン食いたくなってきたなあ・・・富士吉田はうどん屋がたくさんありました。レース会場では参加者にうどんのサービスがありましたが、はっきり言ってまずいです。それよりも富士吉田駅周辺にもうどん屋がたくさんありまして、その1軒に入ってかけうどん、自家製メンチを食べましたがこっちのほうが遙かに上手かったです。本当は、うどん屋のはしごをしたかったのだけれどお店のほうが午後2時まで閉店になるところが多くて、1軒しか回れなかったのが残念でした。もしも来年もこのレースに出たなら、早めにレースを終わらせて速攻で駅に戻らないと行けないな。

そうそう肝心のレースについてはまた後ほど・・・

53715

超夜更かし？超早起き？さんのための番組案内 柳川春巳さん「前へ～2人で挑むトライアスロン」

マヒナドルりこ
2005.9.2

8月は200km走るぞう、と思ってまめに走ってたつもりでしたが、158km足らず、ちょうどフルマラソン1回分くらい足りませんでした。ま、かわりに北海道でたくさん仲間が走ってくれたから、いいか(なんのこっちゃ?)。いまさらながら、お疲れさまでした。

さて、週末ですね。3日早朝2:40～3:25 NHK総合九州沖縄スペシャル「前へ～2人で挑むトライアスロン」という番組が放送されます。

アトランタパラリンピック男子マラソン金メダリストの柳川春巳さんが、50歳を目前に、伴走者とともにトライアスロンに初挑戦したことを紹介するドキュメンタリーです。

柳川さんは、先日富士山頂まで登り、そのことも、ものすごい達成感だったそうです(と、人づてに聞きました)。

今もびしっと締まった体で、陽気で、カコイイ方です。九州男児ランナーの誉やね。

度の過ぎた夜更かしのみなさん、早起きのみなさん、録画に自信のあるみなさん、泳ぐ、チャリランナーのみなさん、見てみてね！

私は西湖キャンプに向けて、朝4時すぎに出発の予定なので、番組観てから出陣のつもりです。(録画に成功したことないもんで。。(//一//))

西湖、サイコー！走るぞう。

53716

昨日のお昼も味噌ラーメン

マハロ菊池
2005.9.2

味噌依存症か？

実はジンギスカンもザンギ(ざんぎに関しては下記URL参照)も近所の札幌ラーメン屋(味噌やの代々木店 <http://www.miso-ya.com/>)で食べれるんですなあ。

クリッパーさん、火祭りも暑かったみたいですね。レース後は1杯じゃ足りませんよね。

みずやんさん、来年はぜひ参戦して、連食しましょう。

ショーブンさん、50周は凄いですね。トラックで一人ハーフマラソ

ンですなあ。

<http://homepage2.nifty.com/osiete/s571.htm>

53717

ほおー、鳥唐をザンギっていうんですか、

ショープン
2005.9.2

Javelinさん、気合の入った鍛錬記拝読しました、再スタートおめでとうございます。やるぞ感に満ち溢れていて、いい感じですね、陸上部経験者として鍛錬記などでいろいろ教えてください。

マヒさま、西湖うらやましー！道の駅かつやまのトイレは快適ですよ。

会長、ホントいうとひとりハーフ大会のつもりだったんですが・・・

今夕はまた途中ラン、新宿界隈っす、どこにしよっかな、やっぱ代々木公園！？

53718

あ、忘れてた！ さて、今週は、

マハロ菊池
2005.9.2

第1回 東京いのちのレスキューアスロンに玄米さんとまったか。さんが出場ですね。頑張ってください。タイ米君も夜間走行の世界に引きずり込まれてしまうのでしょうか？楽しみですね。

で、ホノルルではWaikiki Roughwater Swimにワイアラエさん出場ですね。頑張ってください。

ショープンさん、途中ランっていうのもあるんですね。でも新宿からだと走って帰れますなあ。

マヒナドルさん、1日が人より長そうですね。元気ですなあ。西湖かあ。私も久しぶりに彩湖いってみますかね。

53719

迷ってます・・・

スルースロー

2005.9.2

ランニング初心者のスルースローです。11月に初ハーフにチャレンジしようかと思ってるんですが、そのレースを横浜マラソンにするか多摩川ハーフマラソンにするか迷ってます。

横浜は風景、雰囲気、良さそうなんですけどタイム制限が117分とちょっと厳しい感じなんです。(多分、タイム内に走れると思うのですが・・・。初レースでリタイヤもドカーカと思うので。これから、鍛錬しろっ！って話なんですけど)一方、多摩川は普段走り慣れてるし、タイム制限もゆるゆるなんですけど・・・。どなたか、アドバイスお願いいたします。

53720

頑張り月間実施中!!

Javelin
2005.9.2

ショープンさん、ありがとうございます。自分なりにイベントを作ってます。時間がある時は、気持ち良いロードで汗を掻きたいものです。あとプロブの方で提案していただいた帰宅ランですが、必要アイテムも揃いましたので、来週より開始しようと思います。

スルースローさん、始めまして！私も走ることは素人ですが、昨年2大会出場しました。

いずれも制限が無かった？と思います。私の場合、タイムよりも楽しく走りきる事を目標にしていました。初レース頑張ってください。(アドバイスになってない?)

今月は頑張り月間としてオクトーバーにつながる鍛錬をしようと思います。

★教えて★

八王子・多摩・相模原方面で気持ち良いロード(ランニングコース)ありましたら教えてください。

53721

横浜マラソン

まさコナビール328
2005.9.2

>スルースローさん

こんばんわ。

私は昨年、横浜マラソンに初参加しました。結構よかったですよ。

【よい点】

・山下公園前の道路を封鎖してのスタートですので気持ちがいい。

- ・スタートが駅から近いのもグッド
- ・基本的に平坦
- ・給水は問題なし
- ・スポンサーがアディダスなんで、参加賞Tシャツもますます
- ・レース後、中華街が近いので、昼食が楽しみ

【悪い点】

- ・たしかにちょっと関門きつめ。まあ、気にしてなかったのですが、問題なかったのですが、いくらかの人は関門でつかまっていた。
- ・スタート/ゴール周辺は応援があるが、それ以外はあまり人っけが無いので応援が少なめ。
- ・ゴールから荷物預かりまで遠いので、体が冷える。

って感じでしょうか。今年はいろいろあって出ませんが、スケジュールが合えばもう一度出てみたい大会です。

<http://masa.moto84.com/blog/item/136/catid/6>

53722

ありがとうございます

スルースロー
2005.9.3

>Javelinさん

こちらこそ、初めまして。早々のレスありがとうございます。そうですね、楽しく走れるのが良いですね。

>まさコナビール328さん

貴重なアドバイスありがとうございます。ブログも拝見させて頂きました。まささんのようには、なかなかいかないかもしれませんが、自分なりのペースで頑張ってみます。

ランニング初心者なもので、ネットを通じてこうやって相談ができるのも良いものだな・・・なーんて、思いました。電車男の気持ちが解る・・・?

走ってみたいと思っていた、横浜マラソンこれからエントリーします。どうも、ありがとうございます。

53723

ああー、父さんは忙しい!?

ショープン
2005.9.3

昨日は所用が早く終わってしまい、まだ日が高くあざかったので帰宅してから夕食前ジョグでした。ここで帰宅ラン分科会から主として家族の目を意識した分類を発表します:

帰宅ラン・・・時間・距離設定わりと自由、家まで走るのもあり、帰

宅時間のなかで目立たなく走れる。遅くなったときはいやあ迷っちゃってさ、で割と済む。

途中ラン・・・車で勤め先を出て、途中どこかに駐車、キーをにぎって走る。遠出のときは目先が変わり楽しいものの比較的時間が限定的。あまり遅いと各方面に心配・迷惑となる。

帰宅後ラン・・・時間も距離も限定的。パパがいないのは（飲み会で遅いのと）同じ、となじられる。実際、一旦帰宅してから出るのは道楽一本道と思われがち、買い物とあわせ技が吉、ついでに瓶ビールを買うのがコツ。

なので、出勤→帰宅の無い日曜ったらおのずと鬼のように早く家を出てポケモンサンデー放映中に帰るのが円満の秘訣。今日は出勤してますから～、へへへ帰宅ランのために来たみたいなんだぜ。

53724

そうなんですよ～。

ラハйна・キミコ
2005.9.3

私も帰宅ランが一番便利...に、1票。一旦帰って来てしまうと、私の場合もう走りに入る気も起きず。休みの日にも早起き出来ないぐうたらには、帰宅ランがメインです。ついでに、会社まで息子にチャリで迎えに来てもらえば、1時間半、親子の会話の時間も取れて一石二鳥。

でも8月は、ふくらはぎ痛に膝痛も再発で光ヶ丘ぐるぐるを足しても54kmでした。あ～れ～、四万十川危うし！

53725

いい天気。今朝は石神井～彩湖1周3時間走。

マハロ菊池
2005.9.3

やっぱり東京はまだまだ暑いすなあ。帰りはけっこうバテましたよ。

来週金曜日にサークルチャレンジの副賞のビデオCM制作に関する説明会があるようです。詳しくは追って連絡いたします。

ラハйнаさん、来年は8月に北海道マラソンを入れてしまえば、暑くても鍛練せざるをえなくなりますなあ。

ショーブンさん、途中ランというのはそういうシチュエーションなわけですね。我が家の場合は私がないのは喜ばれますけどね。

スルースローさん、多摩川は景色が同じだからハーフのレースは結構辛かったですよ。

まさコナさんが申すように横浜は中華街があるし良いですよ。

Javelinさん、鍛練レポートありがとうございました。相模原方面ってぜんぜん知らないんですかけっこう起伏がありそうですね。

53726

帰宅ランしたいけど・・・

ホアロハこじろう
2005.9.4

会社と自宅間が約1kmなので、自動的に帰宅後ランとなります。でも子供が起きている時間は走りにはいけないので、子供が寝てからのランとなります。走っている間の奥さんはマンガやTVなど自由な時間を過ごしているようです。

ラハйнаさん、四万十川UMに向けてうまく調整してくださいね。今年は一緒に出来ませんが、頑張ってください。

マハロ会長、ビデオ放映の時には是非見に来ますよ（休日放映がいないあ）。

53727

今朝は光ヶ丘2周のみ。90分走。

マハロ菊池
2005.9.4

昨日よりは走りやすい気候でありました。もうすこし涼しくなると良いですね。

午後2時に光ヶ丘IMAに小泉首相が応援演説に来るそうだから午後も走ってみるかな。

今日は高橋尚子選手が米国でロックンロールマラソンのハーフに出場ですね。調整レースでしようけど、いい結果が出ると良いすなあ。

ホアロハさん、お昼も家に帰って食べれそうですね。通勤に時間がとられないのは1日に余裕ができて良いですよ。

53728

第1回 東京いのちのレスキューアスロン無事終了！

くろすけ。
2005.9.4

玄米さん、まったか。さん、そして私くろすけ。の3名無事完走しました！玄米さんはその後元気にお仕事へ向かわれました。うーん、とつてもタフ。

ラン&ウォークの大会だったんですけど、歩くのって、走るよりも足に負担がかかってキツイんですね。知らなかった。走っている時の方が、カラダは楽に感じました。不思議です。

53729

2時間走

せえ
2005.9.4

北海道マラソン前夜祭にて、ハーフマラソン参加に向けてエントリーしようか悩んでいる旨を相談したところ、マハロさん等から「2時間走るといいよ！とにかく2時間！」とアドバイスいただき、奥さんが外出した際に2時間走を実施しました。

うちは札幌の西の方にありまして、そこから豊平川(サイクリングロード)を鮭のように遡上して真駒内公園に入り、3キロコースを1周して豊平川沿いを南大橋まで走って、西に向かって帰宅する行程。ざっと地図を見ると23キロほど。

今までの最長が17キロだったんですが、途中ではかなり快調に走れて「こんなもんか」と余裕がいてましたら、1時間50分で足が動かなくなって必死にもがきました。ランニング人生35日目にしていちばんキツかったです。

で、ランニングして疲れて昼寝して起きて、背中がものすごくだるい。フルはこの倍かと思うと、皆さんすごいなあと感嘆しつつもちょっと

眩暈がしてきました。ブログははじめました。

<http://hasirunara.exblog.jp/>

53730

おもしろかったです；

ホノるる大木
2005.9.4

昨日も葛西臨海公園の観覧車を右手に7キロ前後タラタラと走りまわりました。夜も薄暗くなり一層照明が輝いていました。それと、うりこさん、私もNHKの番組みてました。中山竹通さんと一緒に走っているところが感動的でした。より早い人と走ることで自分の内面の可能性を引き出しているところが印象的でした。

53731

昨夜は雷&豪雨でした

マハロ菊池
2005.9.5

久しぶりに激しい雷でありました。遅くなりましたが9月18日の高尾山の予定をまとめましたので参加希望の方はご覧ください。

ホノるるさん、観覧車の照明はなかなかキレイですよ。

せえさん、2時間走お疲れさまでした。35日目ですからね。のんびり行ってください。

くろすけ。さん、お疲れさまでした。昨日の大雨の中じゃなくて良かったですね。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/2005takao.pdf>

53732

西湖、サイコーでした！

マヒナドールうりこ
2005.9.5

うわさどおり、西湖はとってもきれいでした。土曜日は、心配していた渋滞もなく、予定時間より3時間近く河口湖についたので、河口湖を走りながら時間調整し、西湖に向かいました。

西湖では、初めて一般道をハンドサイクルの伴走(歩)し、夜はお楽しみバーベキュー、日曜は朝5時から早朝練習。たっぷり夕方4時ま

で走りました。ダウンヒルをやってみたり、本栖湖に移動して走ったり、楽しかったです。私も目隠しして、ハンドサイクルで坂を下りてみたりして、なかなかスリル満点でした。

ホノるるさんも夜中に起きてたんですね。9月18日は、葛西臨海公園をハンドサイクルの前か後ろで走っていると思いますので、みかけたら声でもかけてください。

高尾山もすごーく、行きたいんだけどなー！週末が足りないよー。

53733

ワイキキラフウォータースイミング

ワイアラエ千葉
2005.9.5

不安ななか、結構、期待していたんですが、結局、カレントが強すぎて、大会そのものが中止になってしまいました。

というわけで、今年は、スタート前の雰囲気を楽しむだけにとどまりました。

53734

“エントリーしちゃいました。”

“大丈夫かい？”

ゆり
2005.9.5

朝晩涼くなりましたね。季節はこうして移り変わるのですね。

今朝は公園までの道のりをチャリをやめてジョグに変えて見ました。少し時間はかかりましたが、距離は稼げそうです。ほんの数キロですけど。

新たに大会にエントリーしたので、公表してしまいますね。9月25日高尾山森林走遊学大会さわやか森林マラソン15k。

10月23日江戸川マラソン10k。

順番が逆だといいいのですが、仕方ないかな。

18日の高尾山、参加してみたかったのですが、予定ありで、残念！

明日も雨ですかね？秋晴れは今いすこ？

53735

超ぐるぐる

Javelin
2005.9.5

今日の鍛錬は、海老名運動公園内の総合体育館室内コースで途中ランを実施！

一周0.2kmと超ぐるぐるコースです。

チョット気持ち悪っ^^;

早く青空ランしたいですね^^

53736

オクトーバーランついに31名

マハロ菊池
2005.9.6

パラダイムさんまでで31名です。Yoyonetに記入のあった方にはチームパスワードをお送りしたつもりなんですが、もし届いてない場合は御連絡ください。

夢舞いマラソンもそろそろ締切ですね。

Javelinさん、早速途中ランですね。超ぐるぐるお疲れさまでした。前に「雨の日でも屋根のある場所さえあればどこでもマラソンの練習はできる」なんて書いてあった本があったなあ。

ゆりさん、突然「さわやか」ですかあ。kutaさんも出るみたいですね。頑張ってください。

昨年の完走記があったのでご参考に。

<http://www.geocities.co.jp/BeautyCare/6069/2004takaozan.html>

ワイアラエさん、中止だなんて残念でしたね。ワイキキって穏やかそうに見えるんですがうねったりするんですね。

マヒナドールさん、西湖伴走鍛錬お疲れさまでした。普段と違う場所を走るのって気分も変わって良いですね。

53737

父さんは雨中人

ショーブ
2005.9.6

信号ごとにシャトル（バス）とロケットダッシュ競争、ステーション（本川越駅）到着はほぼ同時！へっ、つかれたぜ。が、昨夜帰宅ラン。しっかりびしょり、靴がぐつぐつになるのがタマに瑕です。今日はトレイルシューズを履いてきました、とって防水ではないですが。雨中ランは涼しいし、体温上がらずで調子いいよ。

雨中の途中ランでは高速道路の高架下とかでグルグルしたこともありますが、この雨続き、やはり思い切って雨中に飛び出してしまいました。あるいは会長のグッズ紹介にありましておりプールって手もありますな（ちと強引な前説！？）。

ワイアラエさん、「カレントが強すぎて」ってかっくいっす！ついでといっちはなんですが、ワイアラエさんが紹介されたハギトモのムービーを再録させていただきます、コレ見ると飽きませんよ！会長もスイム鍛錬にオススメします。あ、もう見てましたか？

<http://www2.edu.ipa.go.jp/gz/h1swim/index.htm>

53738

Tシャツ届きました。有難うございます

ホノる大木
2005.9.6

今日会社を早めに終えて帰って見たら、Tシャツがあるではありませんか。いつもの年だったらそれを着て「ランフォービジョン」という、視覚障害者のためのマラソン大会が皇居のコースであって、出ているのですが今年は他の大会でも出ようかと思って申し込みをしてなかったので出ませんが、去年は瀬古さんがゲストで出していました。なんか目の前があるとプレッシャーを感じます。自分に出来ない仕事を毎日させられて毎日が挑戦でしかありませんが皆さんはいかがですか？

53739

ああ、また忘れていました。そうだと週末は、

マハロ菊池
2005.9.7

駒沢公園のアクアスロン大会に、C.C.レモンさん、マカハさん、マハロが参戦ですね。夏はまた戻ってきそうですから頑張りましょう。

昨日は走らなかつたのですが、クロールの練習はしとこうと思ってジムに行ったのですが、水泳帽を忘れたので、お風呂会員になってしまいました。おかげで休養充分であります。

みずやんさん、つくばレポートありがとうございます。私にとってつくばは、昔子供が小さく、私もたいそう太っていた頃、下館に行く途中につくばのシェーキーズのランチバイキングに入って、ピザをニコニコ沢山とってきて飲み物をテーブルに置こうとしたら、子供が手を伸ばして飲み物が倒れそうになったので、あっ！と慌てて変な中腰で回避した途端、はじめてぎっくり腰になった思い出の地であります。

ホノるさん、クロネコのメール便、1日で着くみたいですね。160円だから安いですよ。

ショーブさん、バスの中から「変な人」って思われてるかもしれませんね。雨だし。

53740

緊急レポート、平日晩酌等酒類摂取撲滅委員会その後・・・

ショーブ
2005.9.7

発足以来きっかり3ヶ月経過、おやおや、元通り？

- 1) 頑として飲まない
- 2) 親戚・友人が来たときだけ飲む
- 3) なにか記念すべきことがあれば飲む
- 4) うれしいことがあったら飲む
- 5) 自分にごほうびで飲む

という規制緩和を経て、3ヶ月でほぼ元通りになりました。今日一日ががんばったががんばった、プハーッってわけです。ま、無理するものではないと、節酒委員会に発展的解消です（－）

みずやんさん、つくばの32kあたりの写真、おかげさまで今年もやってきました感が盛り上がってきました。何回走ってもあのあたりは苦しいっす、カスミステーションでバナナもらって・・・つぎの角までが長いなのなんの・・・今年は帰りにTXで気分よくプハーッしたいものですが果たして・・・

53741

>ショーブさん

>節酒委員会に発展的解消です
30ヤタ オヤトウ（´ー`）

もう2度とこのような変な気を起こさないようにね。

平日晩酌等酒類摂取撲滅委員会撲滅委員会 副委員長

53742

あ、一緒だ。

マカハ
2005.9.7

自分も昨日スイムキャップ忘れてしもた。

今日は泳がねば、ってバテて不安が募るだけで今更なんも変わりませけどね。しかし最近では平泳ぎの方が速いし楽なのはなぜだ(?!?)アクアスロンではクロールだと絶対立ち止まりそうだけど、平泳ぎではカッコ悪いしなあ。トライアスロンも気になるし、少し泳ぎも練習しよ(来年に向けて)

53743

くうー、たしかに

ショーブ
2005.9.7

石神井公園に（ご存知のむきもおありかと）店先で八海山などをコップで250円で飲ませてくれる酒屋さんがあってまたこのおかみさんが素敵で酒にすこお詳しくて・・・ひとつも素通りするのはいかかなものかと・・・ああ一中に入って試飲などすすめられるままに・・・イケナイと知りつつ・・・秋は室温で飲めるコレね・・・ああ、もう二度と戻れない・・・戻りたくない・・・

会長、そんなわけであちくしの場合、アルコール回路を断つのはまだまだ枯れてから先、いや、できないと知ったというべきでしょうか。

53744

おっかえんなさ～い♪

マヒナドルうりこ

2005.9.7

マイアヒー♪マイアフー♪♪マイアホー♪♪♪

ショーブンさん、おかえんなさい。ひやおろしの季節に間に合いましたね！

30ヤツ 杉*トウ2（´ー`）

私も昨日は水泳帽を忘れた（3）でした。で、ふらっと映画を観て帰りました。

「ふたりの5つの分かれ道」あたりでくすっとしようと思ったのですが、上映開始時間が遅かったのと、水曜日なら1000円なんだよなー（女性）と思って、結局選んだのが「ヒトラー最後の12日間」。重～。

ゆりさん、「さわやか森林」、去年私出ました。山の15キロはけっこうぶんばり甲斐がありますが、がんばって！（そういえば、去年は前日、ハレクラニ小野さんに誘ってもらったハッシュで飲み過ぎて、スタート時間に遅刻して、最後尾が見えるまで猛ダッシュしたんだって～！つらかった。。。）

今年も出たかったけど、越後湯沢ハーフに出ることにしたので、残念。

53745

良かった良かった

パホイホイ小虫
2005.9.7

ショーブンさん、酒類摂取撲滅なんかしていると身体壊しますよ。早いに気が付いてくれて良かった良かった。

53746

代々木RC 9月度イベント・・・

アロハ幸満
2005.9.7

高尾山は、残念ながら不参加となりました。参加されます皆さん、楽しんでくださいね！

>ショーブンさん
初心貫徹なかなか難しいですよ！
マハロさんの禁酒の事を考えると凄いですよね。
アロハの場合は、平日禁酒継続中であります。

ちなみに、ライバル前村さんは速くなりましたよ！大丈夫ですか・・・つくば？

53747

台風一過

みずやん
2005.9.8

今日は風の強い中でいつもの8kmジョグでした。

マハロさん、その後ぎっくり腰は大丈夫ですか。走ることで腰も鍛えられるんですかね。

ショーブンさん、TXは車両によっては対面シートがありますので、思う存分ブハーッ！して下さい。

53748

朝焼け

マハロ菊池
2005.9.8

だんだん日の出が遅くなってきてきていて、今日は朝焼けがちょっとだけ見えてキレイでありました。

みずやんさん、腰痛の原因は太り過ぎだったので、やせればギックリにはなりにくそうですね。でも注意しないと危ないですよ。

アロハさん、では南高尾山陵天国コースは中止といたしますね。

パホイホイさん、マヒナドールさん、まさコナさん、アルコールの中毒性（耐性）はコカインやマリファナより強いので、一度呑むようになったら、簡単には止められるもんじゃありませんよね。10年間断酒に成功したアルコール依存症患者さんでも1杯のお酒で再発してしまうそうです。

マカハさん、私も実は平でもクロールでもたいして速度が変わりません。アクアスロンでは平の人もいますよ。けっこうジャマになりますけどね。

ショーブンさん、毎日適量飲んで分には健康に良いわけですから良いんじゃないでしょうか。私は前は毎日のようにワイン1本、土日は2本飲んでましたから、さすがに多すぎたのでね。

<http://akimichi.homeunix.net/~emile/aki/medical/psychiatry/node66.html>

53749

アロハさん、それを言うなら初志貫徹ですよーだ

ショーブン
2005.9.8

しかし、鎌倉でアロハさんの話を聞いて平日禁酒すなわち晩酌やめようと思ったので、初心不可忘、摂取よそうかいでなく、節酒代走会くらいは続けたいと思います。引き続きご指南ください。

ちなみに、ライバル前村さんはほんとに脚が出来てましたね、こないだ光が丘に走って来られたときすげえ一脚！と思いました。おまけにさきほどアロハさんのページを拝見したら、なんとアロハさんに塩タブをあげたとか！猛者に塩を贈るまでになっていたとは・・・

会長、北海道後編拝読しました。拙者もサブフォーならいつでも、って思っただけになんども失敗してますから～、42kmはなめられませんが、毎回苦しい、毎回楽しい・・・

53750

オクトーバーラン 31名って・・・

まさコナビール 328
2005.9.8

ちょっと亀レスですが、31名ってすごいですね。さっきオクトーバーランのページ見たら現在1500名弱の参加のよう。(2%)
ザクッと考えると、オクトーバーラン参加者の中で代々木RCの人を見つけるのは、日本国民の中で1月生まれのB型を見つけるくらい楽なことですね。(2%)
少なくとも、サマージャンボ宝くじで3000円当てる確率よりは、オクトーバーラン参加者に石投げたら代々木メンバーに当たる確率の方が高いわけだ。

53751

1月生まれのB型です！

uaあくび
2005.9.8

ハイハイ！呼びましたか？石が飛んできましたよ～。

http://blog.goo.ne.jp/azure396/

53752

クラブノートブック新バージョン

マハロ菊池
2005.9.9

走力のついたお仕事のコスメルさんのご要望にお応えした勤務中バージョンをご用意いたしました。DB INDEXページのサウナの絵の下の説明文の最後の「よ」の文字をクリックすると見れます。ご活用ください。

ただし、書き込みを行ったあとで自動的に戻るページはヤシの葉がある通常バージョンです。

uaあくびさん、2%って結構珍しいような。血液4種と12カ月の組み合わせだから妥当かあ。でもO型が多いんですね。

まさコナさん、らんらんさんまでで32名ご参加になりましたよ。去年ルールの30名チームだったら部門優勝できたかも知れませんがなあ。

ショーブンさん、マラソンの距離ってやはりけっこうありますよね。終盤は苦しいが結局は楽しい変な競技ですよ。

53753

ノート新バージョンGoodです

ばらだいむ
2005.9.9

画像抜きだけでなく、Excel風なのがおしゃれですね。

でもコスメルさん会社での利用ではセキュリティ管理でLogが採られているのでバレバレかも知れませんね。私は密かにユーザーIDを2種類使い分け目立たないようにしていますが..

ショーブンさん8月香港、トリムで上まで上りましたがビクトリアパーク Jogは悪天候でできませんでした。3000mT.Tではタイガーバーム鼻の下に塗って頑張ってくださいね。(タイガーバームお屋敷って観光名所!?)

53754

RE:クラブノートブック新バージョン

「た」

朝から大笑いさせて頂きました♪

2005.9.9

53755

ほ、ほんとに作っちゃったんですね

ショーブン
2005.9.9

さすが会長、「あーそういうの簡単ですよ（極楽湯前村氏との会話）」のとおりできちゃったんですね。あの～贅沢言いますが、もう少し行と列増やしていただけませんか？もっとあるとパッと見エクセル作業中感が増すかと・・・

ばらだいむさん、来月上海に行くことになりそうなのですが、上海市内ジョグはどこがいいですか？あるいはそれこそ石飛んできそうだからやめておいた方がいいですかね？

昨夜は暑かったっすね。日暮れても風もなく。君原さんではないですが「あの電信柱まで」ってインターバルですけど（笑）少しがんばってみました・・・こよいはぐっという感じですね。

53756

ショーブンさん、上海は大丈夫ですよ

ばらだいむ
2005.9.9

上海は香港と違って道も広いのでどこでも走れますよ。外灘あたりのナイトランは魅力的ですね。

上海出張中メンバに聞いてみたら以下でした。

「治安としては問題ありませんが、少し物乞いが増えたような気がします（前は冬にきたのでいなかっただけかもしれません）」

先月の広州出張ではホテルの左右の歩道橋からの逸脱禁止令が出ていたのですが、突破りでJogしましたよ。朝ランなら大丈夫ですよ。でも夜は繁華街以外はやめたほうが良いでしょうね。

53757

ほんとにエクセルですね！

コスメル前村
2005.9.9

会長ありがとうございます。これで工作中、気兼ねなくクラブノート見れ

ます。今月も走りますよ！秋バテ前に力尽きてしまったりして？！

53758

涼しい朝でした。石神井公園70分走。

マハロ菊池
2005.9.10

9月はゆっくり脂肪燃焼モードで軽めに走ろうと思っております。今日は心拍数120～130程度のお気楽ジョグでした。

コスメルさん、背景の1枚の画像は固定で残すのみ追加するようにそのうち更新いたしますよ、と半角がで打ってみたいですね。

ばらだいむさん、上海は日式ラーメン屋さんけっこうあるみたいですね。でも上海まで行ってラーメンでもないかあ。

ショーブンさん、世界柔道みてますがなかなかザバスのCMやりませんなあ。高橋選手は早速ファイテンのに出てますね。

「た」さん、笑って腹筋鍛えてください。

さて、MSNの渋谷街頭サークルCMの概要が来まして、とりあえずサークルメールクイズ参加者の皆様のHotmailアドレスに本日添付でお送りしておこうと思います。来週概要閲覧希望される方にはDL出来るように準備しようと思っております。

場合によると代々木公園が国立競技場周辺で土日に撮影したいという風になるかもしれませんが今のところ未定であります。思ったより多く流れるみたいです。

53759

禁断の、初織田フィールドか？

マヒナドールうりこ
2005.9.10

伴走コソ練に指名されるも、早速遅刻しそうな不届きものですが、代々木フィールドではなく、織田フィールドにてとの連絡が入りました。10年早いと思ってたけど、織田デビューかも。

KUTAさん、ゆうべはお疲れでした！

53760

> コスメル前村さん！！

アロハ幸満
2005.9.10

こんにちは！！
いや～今日も暑いですね！！
さて、いつも聞き忘れていたのですが、メールアドレスをお知らせ下さい。
よろしくお願い申し上げます。

yukimitsu1690@yahoo.co.jp
http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/

53761

> コスメル前村さん！！その2

パホイホイ小虫
2005.9.10

こういうツールも有りますよ。かなりメモ帳くさいので、ばれない(なにが?)。

http://www.vector.co.jp/soft/win95/net/se105520.html

53762

高尾

ホロ
2005.9.11

日曜日参加します。
天国コースも希望者がいれば引率しますよ。
土日連チャン山トレしようと思うのでラストのブハーを励みに頑張ってみようとおもいます。
ピアマウントは裸で入店出来るかな？

53763

高尾いきまっす！

くろすけ。
2005.9.11

天国か中級か迷ってます。
ホロさん！のんびり天国をお願いしたいかもです。

53764

駒沢公園アクアスロンお疲れさまでした。

C.C.レモン
2005.9.11

マハロさん、マカハさん、お疲れさまでした。駒沢公園のプールは左まわり(石神井は右まわりでしたね)で泳ぎやすく、ランニングコース(左まわり!)も緑の中走りやすかったですね。また、来年もチャレンジしましょ！

12:00よりスイミングスクールのタイム測定でしたので11:00前には会場を後にしました。タイム測定はさすがにリラックスモードになりました。

高尾山はもう涼しいでしょうね。脂肪燃焼モードで走り抜けてください。

53765

駒沢公園アクアスロンはキツ楽しい。

マハロ菊池
2005.9.11

今日午前中は暑くて最高のアクアスロン日和でありました。もう、フー、フォーって言いながら走ってまいりました。帰ってきて選挙行ったら雨ですなあ。

くろすけ。さん、ではホロさんをお願いして天国開催していただきましょう。

ホロさん、引率どうもありがとうございます。裸族だと言い張ればどこでも大丈夫でしょう。

マヒナドールさん、伴走鍛練ご苦労様です。腕時計ってたしかについ忘れそうですよね。

53766

東京出張(出撃・駒沢公園)

せえ
2005.9.11

出張当日は夜まで会議～酒となるのですが、翌日はお休みをいただいているので、駒沢公園に走りに行こうと思ってます。だらだらと3時間くらい走りたいなあ。

で、質問なのですが、駒沢公園内にはスーツケースを預けることが出来て着替えとランニング後のシャワーが可能場所などありますでしょうか(賛沢)。

ランニング後、アメ横のロンドンスポーツに行つてこようと思つてます。札幌はそろそろ寒くなつてきたので、ロングタイツ&ロングTシャツ、ウインドブレーカーとかの防寒用品を買わないと。

53767

まささんが富士封印とのことなので...

ショーブン
2005.9.11

と人のせいにしちゃいけないのですが、18日あたり考えてた富士行きは無しなのですが、ちいと家族方面の事情で残念ながら高尾は不参加です。の前に前村さん、ごめんなさい、どうか高尾で天ぷらいや、天国してきてください。

今朝ほどは、トラックに6時半集合、かみの師のお導きで自己ベスト達成、気分のよい朝練をさせていただきました。それにしてもかみのおおげ、1秒の狂いなくびつたりキロ4分10秒ペースを守つて2kを引っ張つていただき、「さあここから抜いて行ってください」ってかっくいい!、おかげでほかあ陸上部気分つす。

会長、番組本編より提供テロップが待ち遠しいっていうのも初めての体験です...

53768

ジョギング教室デビュー

kuta
2005.9.11

先週の金曜日は、研修で早く帰ることができたので、国立競技場のジョギング教室に行ってきました。

マヒナドールさん、いろいろ教えていただきありがとうございました。相当気合を入れないと、会社を出るのが大変ですが、次は長距離教室も行ってみようかな。

でも、みなさんいつ走っているんでしょうか。平日走る時間を見つけるのは大変じゃありませんか。睡眠時間どれくらいで走ってますか？

53769

9.19 SEIKOスーパー陸上2005ヨコハマ招待券 先着4名様

マヒナドールうりこ
2005.9.11

みなさん、選挙行きましたか～(私はこれからです)。雨に降られませんでしたか～(思いっきり降られました)。kutaさん、金曜日はお疲れさまでした。また来てね～。

さて、来週19日(月・祝)午後1時より、横浜日産スタジアムで開催されるスーパー陸上の招待券(自由席)を余分にいただきましたので、先着4名様に進呈いたします。

マッハ末續が、世界最速ガトリンが、丹野麻美が走る！イシンバエウが跳ぶ！ヘルシンキを沸かせたスーパースター達が揃い踏みです。トップアスリートの頂上対決を生で観てみませんか？

ご希望の方は、下のメルアドまで、ご連絡ください。チケット郵送します。大会の詳細情報は、下記URL。
urikom_yoyogirc@hotmail.co.jp
http://www.nikkansports.com/ns/event/super2005/super_top.html

53770

睡眠時間と走る時間

ゆり
2005.9.11

Kutaさん、まさにこれで頭を痛めている一人であります。専業主婦で、メイドが居て、運転手が居て、という生活から一転して、仕事を持ち、母であり、主婦であり、(幸い妻の部分はしばらくお預け)、時間の捻出が難しいです。5時前に起床し、一時間でアップからダウンまで、できる日が週に二日あればいいほうかな。帰宅後には、家事が残っているしね。11時には寝るようにしていますが、12時近くなる日も多いですね。週に1度はジムに行くようにしています。

そんなわけで、ちゃんとトレーニングできていないこの頃なので、先日エントリーした高尾山は棄権することにしました。というより、『さわやか』という字面に気をよくして、よく確認もせずにエントリーしたのが浅はかだった、ということですけど。会長の提言が無かったら、山の中で野垂れ死にしていたかもしれません。ありがとうございました。

オクトーバーランは足を引っ張ることになってしまうかもしれません。参加の皆さんごめんなさい。

53771

天国と地獄・・・

uaあくび
2005.9.11

高尾TR。天国と中級、どっちがハード？

<http://blog.goo.ne.jp/azure396/>

53772

9月16日(金)花金懇親会をやります！！

アロハ幸満
2005.9.11

当クラブ(W&A、URC)からアイアンマンが誕生しました！！
9月4日(日)に開催された佐渡国際トライアスロン大会において、モリチャンが完走致しました。

- スイム：3.8キロ
- バイク：190キロ
- ラン：フル

トータルで13時間38分41秒でした。
総合267位。年代別60位←凄すぎです！！

ご都合よろしければ、出席しませんか？
出席をご希望されます皆さんには、メールを下さい。
よろしくご検討くださいね！！

>あくびさん

天国コースがハードです。後半は起伏が激しく脚にきますよ！！
yukimitsu1690@yahoo.co.jp
<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

53773

オクトーバー

まったか
2005.9.11

事情によりオクトーバーはエントリーせずに応援団にまわります。

(^^)；

>アロハさん

花金も都合がつかず今回がご遠慮します。また誘ってください。秋田は参加しますので、よろしくどうぞです。

53774

コン練(って公表したら意味なし?)

ホアロハこじろう
2005.9.11

これから山耐のコン練へ行ってきました。
明日は分散型夏休み最終日(秋休み?)で仕事はお休みです。
遭難して明日の夜のニュースにならないように走って(歩いて)きます。

53775

サークルCM概要

マハロ菊池
2005.9.12

PDFにしたものを下記URLに数日だけ置いておきます。
<http://www.cri-how.co.jp/ysk/pr-gaiyou.pdf>
撮影日程未定ですが、スケジュールがあれば御参加ください。代々木公園でやりたいなと思っております。

ホアロハさん、これからって最初からヘッドライトの試用でしょうか。谷底に落ちないよう頑張ってください。

まったか。さん、応援宜しく願いいたします、ってどうやって応援するのが楽しみですか。

アロハさん、佐渡まで応援御苦労です。青春18きっぷじゃないですね。

UAあくびさん、10時30分と遅めですから、自主トレで開始前に高尾山往復とかしとくと天国度が増しますよ。

ゆりさん、「さわやか」とか「ふれあい」なんてのが怪しいんですね。でも完走後はさわやかだと思いますよ。頑張ってください。

マヒナドールさん、色々チケットがきますなあ。

kutaさん、私は7時間をちょっと切ったくらい寝るとベストですね。忙しいとなかなか平日走れませんなあ。

ショーブンさん、3000mの記録更新しておりますね。昨日は世界柔道みませんでしたかCMやりましたか？

せえさん、駒沢公園はトレーニングセンターにロッカーやシャワーがあるみたいですよ。スーツケースは大きさにもよるでしょうね。駅からけっこう歩きますから、大きな荷物は渋谷駅のコインロッカーに入れてしまうのも手ですね。体育館にはオリンピック記念展示などあります。

C.C.レモンさん、お疲れさまでした。たしかに半時計周りの方が違和感がないですね。お楽しみのじゃんけん大会、結局なにももらえませんでしたよ。というか、1回もじゃんけんして勝てず、残念。

53776

谷底には落ちなかったけど・・・

ホアロハこじろう
2005.9.12

三頭山からの下りで膝の古傷を痛めてしまい、涙の途中下山。いつまた試走できるか分からないのでとても残念です。

秋田UM大丈夫かなあ？しばらくおとなしくしてます。

53778

地獄めぐり・・・

uaあくび
2005.9.12

はっあ～～！虎のパンツをはいた菊地さんが金棒持ってどつきにくるよ～。(なんか似合うかも)

楽なほうにしようかなあって迷ってたのに・・・

53779

知恵と勇氣とSome money で時間捻出を！

ショーブン
2005.9.12

ゆりさん、帰宅分科会のショーブンです。お悩みの件、じつはみんなに共通っすよね。当分科会では、立場立場からのランジツ自体を鍛錬の場にしよう！と提唱しております。勤め人から父へ、あるいは地域住民へ（地元で環境ボランティアしてます）などなど・・・

知恵：A地点からB地点へ移動する際になんとか走るという選択肢はないものか、をいつも探しております。出かける格好、持ち物、足元、バックからなにから、慣れれば短時間でオリジナルバック完了！行ってきます！クルマにはいつもシューズ、ゴーグル・水着積んどくのも手です。

勇氣：どこで着替えるのか、これ結構重大ですよ。とくに女性は困難が伴いますなあ。分科会のラハイナさん、このあたりどんな感じでしょうか？

Some Money：これは小銭持って走るっていうのではなく、まあ少し時間を買うっていう感覚です。ぼくの場合は特急に乗って遅くなった時間を取り戻すとか、乗ったことの無いバスにくたくたで乗り込むとか、無駄遣いでなくやはりちょっとした贅沢かも・・・

さあ、仕事を一歩出ればそこは織田フィールドいや帰宅ヲタフィールド、今夜も行きます～。

53780

スーパー陸上完売御礼

マヒナドールうりこ
2005.9.12

エー、只今郵便局で投函して参りました。早速ご連絡いただいたみなさま、ありがとうございました。横浜市役所のかたにいただいたのですが、喜んでくれると思います。これから長距離教室ハシッテキマース！

53781

もちろん・・・青春18切符です！！

アロハ幸満
2005.9.12

>菊池さん
佐渡島まで、青春18切符で行きましたよ！！夜行列車ですがね。残り有効期日が、まだ2日ありましたので強制使用であります。

>せえさん
東京出張はいつですかね？駒沢公園ラン御供しますよ！！北海道マラソンでは、お会いできずに残念でしたので。yukimitsu1690@yahoo.co.jp
http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/

53782

皇居周辺に狙いを...

せえ
2005.9.12

>アロハさん
9/15-16の一泊二日なのですが、遊び気分で楽々出張予定が朝から夜中までの仕事&設定になりました。なんてこった！ごめんなさいい

9/16は起きたら朝の6時くらいから7時半くらいで皇居の周りを走る予定です(まだ宿泊先が決まってないのですが、会社がそのあたりなので)。

>kutaさん

私は朝に走る派です(帰宅が遅いので)。5時半起きのストレッチ30分して、それから走ります。今後走行距離が伸びたらどうしようか悩み中です。

睡眠時間はだいたい5時間くらいですが、減少傾向にあります(睡眠時間削ってでも走りたい時期なので)。

53783

首が痛い。

マカハ
2005.9.13

昨日のアクアスロンで、30分もかからずゴール出来るくらいの内容なのに筋肉痛す。この首の痛みはなんだろう？

スイムの前半は訳分からず飛ばしたらかなり前にいる事にうれしびっくり、しかしプールを1周した時点で速攻撃沈、残り2周は息をするのに一生懸命だったから首が亀みたいになってたかなあ。クロール

カッコ良くおよぎたいなあ。でも泳ぎつかれた後に、頭が朦朧とした状態でモタつきつつ着替えてランとか、なんか障害物競走みたいで楽しかったですよ。じゃんけん大会では恐ろしいほど負け続けてうなだれるマハロさん（たしか7回くらい）も見られたし。

53784

こここのころ、さっぱり...

ライナ・キミコ
2005.9.13

kutaさん、帰宅分科会のライナですが、私は会社の更衣室で着替えてリュックを背負って走ってます。一度、走りきれなそうだったので、途中から電車に乗りましたが、電車やバスに乗れる経路で走れば、安心ですよ。朝出勤前に走れる人は尊敬しちゃいます。

でももう3週間以上やってないので、明日こそ頑張るぞ！以前は9：30過ぎまで残業しても帰宅ランしていたのに、今はちょっと気力が起きません。この2週間で走った距離・・・5km!!
それなのに膝良くならないなあ。

ショーブンさん、ザバスCM写ってませんか？帽子の庇を後ろにしてみました？一瞬だったので見間違いかなあ。録画の用意をしている時は写らず、ぼお～としてたら流れてしまった。今日の団体戦は残業で見られず、昨日のCMで見たのですが...

53785

すっかり

マハロ菊池
2005.9.13

朝起きてても外が暗くなってしまいました。調べると今日の東京は日の出時刻5時21分かあ。ちなみに日の入時刻は17時53分だそうです。

ライナさん、膝が気になる所ですね。ザバスCMたぶん明治製菓のサイトにあるこれかなあ。下にリンクいれとききました。

ショーブンさん、左上にしっかり映ってますね。やったあ。

マカ八さん、首の痛みは寝違えとかですかね？駒沢は来年も出ましよう。

せえさん、出張皇居ランてのも良いですね。

アロ八さん、青春ですねえ。

マヒナドールさん、横浜市役所の人はいい人ですね。

uaあくびさん、子の権現には立ってないですよ。

ホアロ八さん、大丈夫ですかね？膝は心配ですね。

<http://www.meiji.co.jp/info/cm/>

53786

さて、今週末は。

マハロ菊池
2005.9.13

とうとうマウイマラソンですね。

らんらん♪カメハメ八さん、ラナイsatoさん。いいなあ、がんばってきてください。

で、日本では第2回代々木RC 高尾山トレイルランニング大会でして、YOYONETによれば、ホロさん、「た」さん、くろすけ。さん、kutaさん、ロビ・ショーちゃんさん、wiwiさん、マハロ菊池、ヒロ児玉さん、マカ八さんが出場です。

天国コースはホロさん、よろしく願いいたします。

影信山コースはのんびり行きますから、初めて山を走ってみようという方に丁度良いと思います。平地とはまた違った面白さがありますね。装備等は代々木ランニングクラブログの方に簡単にまとめておきました。

<http://spaces.msn.com/members/yoyogirc/>

53787

多分影信山コースに参加します

ライナ・キミコ
2005.9.13

足の状態に拠りますが、多分また親子で参加です。お天気ほどほどだと良いですね。

マウイ、羨ましいなあ。実はホノルルよりマウイに出たいのですが、いつになるやら...。らんらん♪さん、ラナイさん、楽しんで来て下さい。

53788

行かせて下さい

uaあくび
2005.9.13

高尾TR。

当日の駄目っぷりでコース選んでよかったですか？

娘誘ってもいい？

53789

高尾TR影信山コース参加させて下さい

ばらだいむ
2005.9.13

高尾には一度行きたかったのですが、埼玉の北部からは遠く、皆さんの鍛錬報告を羨ましく見ていました。

ピアマウントは食べホーのみとかオプション選択は可能ですよ？

53790

究極の途中ラン！？昼休みのジョグ

ショーブン
2005.9.13

真夏鍛錬の名残り惜しみ、うそうそ、夕方走れそうもない時間割なので、さっきめし抜きで土手でひとつ走りしてきました。あざいのなんの...

近くのコンビニに飛び込んでウイダー飲んでおしまい。正味50分、8kくらいかな～、ま、最後のペースアップで少しは鍛錬になったかな。

会長、CFの件ありがとうございました！おかげさまで15秒は額に入ってますが30、60秒は目立ってますね、253番。ふいふ、狙いすましたとおりのフレームインでした。いちお一演技してますでしょ、伏目がち、辛そう、あと少してゴール、倒れこむ主役をすり抜ける...

53791

とうとうマウイマラソンです。

ラナイsato
2005.9.13

明日出発というわけではないですが、海外初参戦なので緊張しています。ところで、入国審査で「目的は？」って聞かれたら、「マラソン」って答えればいいでしょか？

マラソンがんばって、楽しんでます。

ショーブンさん。CF、かっこいいですね。

53792

今朝は平日ですが70分走

マハロ菊池
2005.9.14

今日は砧公園方面で仕事なので、朝石神井公園を走りました。久しぶりにラッシュ時間の山手線に乗らねばならぬですね。

ラナイさん、ヨヨTを着ていけば入国審査はばっちりですね。

ショーブンさん、目が演技してますなあ。お昼にウイダーってのはダイエット効果ありますなあ。でも私だと帰りにラーメン食ってしまうだろうなあ。

ばらだいむさん、ピアマウントは料金均一なんです。観光地なんでやや高めですね。

UAあくびさん、当日朝のコース選択可能ですよ。娘さんも走る人なら大丈夫でしょう。(というか走らない人には地獄の特訓になってしまうような・・・)

ラハйнаさん、名前からしてマウイですもんね。マウイは海岸線を走るのが良さそうですね。日曜日のお天気は暑くなりそうですね。

53793

走る時間ができたら即走る

kuta
2005.9.14

朝、昼、夜とみなさん時間のやりくり工夫されているんですね。時間がないのではみんな同じで自分だけでないと思うと心強いです。

走る時間ができたら走るというのが大切というわけで、昨日は帰宅後40分ほど走ってきました。

でも、今日は早く帰られるかとハラハラしながら仕事をするよりも、朝走るほうが安心なのですが、意志が弱くて起きられません。明日は強い意志で会社を出て、国立競技場の長距離教室に参加したいと思います。

マハロさん、高尾山は天国コースに惹かれつつも初参加なので影信山コースでお願いします。

53794

まいう、いやマウイへ行ってらっしゃい

ショーブン
2005.9.14

マウイといえば上岡龍太郎氏、ってイメージなんですけど冠大会になった経緯がHPに出てますね、なるほどランナーズの編集長が頼んだとは・・・で、2000年のゴールで芸能界引退ってのも知らなかった。

上岡氏といえば、ゴルフのあとに自宅まで走るのが常という帰宅ランナーだったようですが、それってゴルフ場が近い関西ならではの無理だろうなあ、すぐウルトラマラソンっすよ。もとより僕の場合たまあに行くラウンド途中ではかなり走ってるので(玉を見失うなどアクシデント多)帰りまで走ろうとは思いませんが。

ラナイさん、くりやまの続き読みました、ひざ痛そーですね、マウイでは痛みなく快走をお祈りしております。ご息もご一緒ですね?いいなあ。

53795

お久しぶりです

wiwi
2005.9.14

しばらくご無沙汰しているうちに、浦島太郎状態になってしまいました。書き込みいたします。

もうずいぶん長いこと働いておりますが、いまだに仕事でがんばると余裕がなくなってしまい、ご無沙汰しておりました。やっと取れた3日の夏休み、昨日まで土曜から3泊4日で長野の実家にいてきてまして、最後の今日は、東京に戻って、ずいぶん久しぶりにジムに行って汗を流しました。

場所柄(街の中です)平日の午前中はちらほらとしか来ている人がおらず、生徒がひとりもいなくて困っているエアロステップの先生に誘われて生まれて初めてエアロを体験しました。マンツーマンだったのでとても楽しく教えてもらいました。

信じられないことに足底はいまだに完治しておりません。6月初めから今まででまともにも走ったのはサロマだけなのに、今でもちょっとトレッドミルをやると土踏まず側の踵が痛みます。なんてこったい。

というわけで、凄く楽しみにしていた高尾はとうてい無理のようです...。どうもすみません。

10月には3つも走る予定を入れているし、オクトーバーランも参加の予定なのでどうしよう。

皆さんの、元気に走っている様子を読むにつけうらやましいです。はやく治らないかな〜。

53796

昨日は久しぶりに朝走ったら、

マハロ菊池
2005.9.15

昼食後に眠くて困りました。すっかり夜走るモードなんですね。で、夜もジムで走ったので久しぶりに1日2回鍛練できましたよ。両方もたらたらモードですけどね。

wiwiさん、かかとは長引きますね。半年ぐらいかかるんでしょうかね。うまく良くなってくると良いですね。

ショーブンさん、のぼり棒を石神井近辺のどこかで受け取るかと思えますのであとでメールします。

kutaさん、今日はビルドアップですかね。長距離教室楽しんでてください。では、高尾山で。

高尾山の集合場所は、JR高尾駅じゃなくて、京王線の高尾山口駅です。と、いちおう書いておきます。

53797

ぬおおおーっ写真が替わってる

ショーブン
2005.9.15

これはホブロンさんが撮った写真?よく見ると会長の前に鳥がいるように見えますが?朝の軽いジョグ?でも林*ト持ってるから覚悟の遠足?

会長、のぼりセット完成してます。携行用のパッケージも新調しました。秋田組に気に入っていただけると幸甚に存じますが.....

53798

実は私も故障中 がっくり。。

ダイ

2005.9.15

2週間後の初フルなのに・・・
ジムで鍛錬中にバックエクステンション=背筋鍛えるやつ...でギックリ腰状態です。痛たたあ～
やっと社会生活が送れるまで回復しますが...
あと10日でどこまで回復できるやら。

>ショーブンさん
CM拝見しました。カッコイイですね！

53799

名物

みずやん
2005.9.15

カレーラーメンって駒沢の名物だったんですね。
見た目はおいしそうですよ。

53800

日曜日は高尾で天狗に！

ヒロ児玉
2005.9.15

いやーっ、外回りの人間にとっては日中の気温が30度割ると本当に過ぎやすいですね。これから一日ごとに秋の兆しを感じられて、ランにも絶好の季節になっていきますね。

今日初めてTVで「電車男」見たんですけど、結構面白かった！でも、来週最終回？見るの遅すぎ・・・。

マハロさん、予定通り高尾参加しますよ。去年の第一回大会で初めて山走って、キツイけど爽快って世界に病みつきになりましたからね。

まだ未経験の方も夏の鍛錬にはお勧めですのでドタサン歓迎！！

ショーブンさん、苦しげな表情の演技のCM見ましたよ。パッチシ映ってましたね～。

wiwiさん、足底筋膜炎はウルトラ走るランナーにとってはつきもんみたいですから焦らずじっくり治しましょう。

53801

あれっ？また元に戻ってますね

ラハイナ・キミコ
2005.9.16

昼休みに覗いた時は表の写真が変わっていたのに、また元通りですね。

13日は結局また遅くなってしまったので、今日帰宅ランしたので、初めて怖かったですよ～。銀行のATMに寄って出てきたら、表に自転車に乗ったまま止まっているおじさんがいて、嫌な予感！その後、5km位ずっと後ろを走られて交番に入ろうかと思ってしまいました。

いつもならリュック背負って汗ダラダラだし、比較的人通りの多いコースなので、全く心配ないのですが、やっぱりATMから付いて来られると、さすがに怖いです。最近気い抜けてたなあとドキドキしながら走りました。結局巣鴨の人通りの中で見失いましたが、その後、新板橋の駅前でも似た風体の人が現れて、心臓バクバクしました。出来ればスピード練習で心拍上げたいなあ。

日曜日、また30度越えらしいですね。

53802

秋冬アイテムお買得情報 in 南町田

Javelin
2005.9.16

こんばんは！久しぶりにJavelinです。？
高尾山に参加される方、頑張ってください。(富士箱根ふれあいスポーツフェスタ以来、坂道恐怖症に・・・です)

アディダスショップ(ファクトリーアウトレット南町田)からのお知らせが届きました。参考まで・・・

■来る9月17日(土)～19日(月)の三連休に合わせて、2004年の秋冬アイテムやBグレード商品を大量入荷するそうです。
ウェアからシューズ、アクセサリーまで、多彩なラインアップをご用意。いずれの商品もお求めやすい価格でのご提供です。この機会をぜひお見逃しなく！

お時間がありましたら寄ってみてはいかがでしょうか？

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

53803

高尾

ホロ
2005.9.16

日曜日はよろしくお祈りします。

>ヒロさん
予定どおりということとは極楽コース？
ヒロさんが天国コースへいらっしゃたら爽快感得るためにペース上げますね(笑)。
当日変更受付中。

53804

奥武蔵ウルトラ団体戦

マハロ菊池
2005.9.16

そういえば8月の奥武蔵ウルトラマラソンの記録集が来て、よく見たら最後の方に団体戦の記録が出ていましたよ。
同一クラブ名で上位5名のタイムの合計です。結果は、16位/21チーム 48時間3分19秒でした。

ホロさん、ブログを代々木ランニングクラブブログにリンクしましたよ。

Javelinさん、入り方がマイケルっぽいですね。
町田方面の方はぜひ、寄ってみてマイケル。

ラハイナさん、自転車で付いてこられるとは怖いですがなあ。トップ画像は変えたので、たぶんブラウザで更新ボタンを押すと、キャッシュをリセットすれば変更されると思います。

ヒロさん、秋葉原はヨドバシが本日開店ですね。昨日はテレビチャンピオンもちらっと見たけど妙にヲタ流行りなんですね。

みずやんさん、券売機に「名物」って手書きで書いてあっただけで、ようするに自称名物ってやつですね。カレーも食べたいけど、ラーメンも良いなあ、なんていうときに注文して、食べてから「やっぱり普通のラーメンにしてあげた良かった」と悔やむメニューですね。

ダディさん、ギックリは辛いですね。私も2+α回りました。(+αは軽症)自分が脊椎動物であることを認識させられます。どうやってさっきまで立っていたんだか、人間が2足歩行できるのって奇跡的

だなあとまで思えましたよ。

ショーブンさん、お察しのとおりホブロンさんですね。2007年にホノルル行ったら早起きしてダイヤモンドヘッドまで走っていく朝練と、アラモアナ公園でパーベキュー大会がやりたいですなあ。

53805

BESTを尽くします。

らんらん♪カメハメハ
2005.9.16

マウイマラソンに向けていよいよ出発します。わくわくドキドキです～。

カアナパリビーチもラハイナの街も満喫したいのですが、そんな余裕な多分ないと思います。

目標は自己記録更新と笑顔でゴール！がんばります。

53806

9月24日(土) 代々木公園CM撮影

マハロ菊池
2005.9.17

本日撮影許可を申請しに行きますが、OKであれば上記日で渋谷街頭テレビ用の代々木RCのコマーシャル撮影を行います。時間はまだ未定(たぶん午前中)ですが、ご参加いただける方はぜひご参加下さい。会員で初参加の方には当日ヨヨT白を撮影衣装として配付いたしますので参加する旨とTシャツサイズをご記入下さい。

スケジュールの都合で日程が秋田ウルトラと重なってしまいましたがご了承下さい。

今日は涼しい朝でありました。明日高尾なので軽めに80分走にしてみました。

らんらんさん、今ごろマウイでしょうねえ。ラナイさんも現地入りしたんでしょうね。現地は金曜日のお昼ですな。お昼は何かああって、食べ物ばかり気になりますなあ。

53807

また撮りっすね

ショーブン
2005.9.17

制作会社のCF案読みましたがまあよいこ無難なこれといって山場もオチもない流しとだけ系の映像っすよね。印象に残すには映像のきれいさ大事でしょうね。公園の緑にまっ白いTシャツ、ビビッドな緑のロゴ！で渋谷のライザビジョンをジャック！？のぼりも出しましようよ！

でたがりのたわしめとしては、先月につづき2本目のCF撮り、こんどはサングラスしたろかな。二度あることは三度？、いやさすがにもうないだろうなあ。

今日はあまりにも天気がいいので、帰宅ランは年に二度やるかどうかの全部ラン(37kmほど)をやっとうここに誓います！おー、追い込んだぞー。

53808

んー・・・残念

スルースロー
2005.9.17

高尾参加したかったのですが、家庭の所用で参加できません。ザンネー！参加される皆様ガンバってください。

来週の代々木公園は参加しようかな。申込はマハロさん宛にメールすればよろしいですか？

53809

4時半はまだ暗い。

ゆり
2005.9.17

今朝は久しぶりに40分走れました。すいぶん涼しくなっていました。これで今週はやっと2回目。

帰宅ランをされている方にお聞きしたいのですが、帰宅ランをするとき、朝来ていたコートは持って帰るんですか？これからの季節、朝はコートなしでは通勤できないですよ？

それに朝からLSDバッグとかしよって電車に乗るんですか？

？？？ばかりで計画が先に進みません。

土曜日だというのに出勤です。今週も息子のクロカンの試合、見に行けなかった。残念。Tama Hills でとても環境のいいところだそうで。

53810

昨夜の花金懇親会ご出席の皆様！！ありがとうございますぞいますた！！

アロハ幸満
2005.9.17

ご出席の皆様！！

花金懇親会では、お世話になりました！！

楽しい時間を過ごしました。ありがとうございます。

さて、

明日は代々木RCでの高尾山トレイルですね！！

早朝ですが、アロハも高尾山～陣馬山まで毎週恒例の往復早朝トレイルに往きます。

代走会とのタイミングがあいませんが、早朝の高尾は爽快そのものがありますよ！！

明日は無理せず楽しんでください。

yukimitsu1690@yahoo.co.jp

<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

53811

寒くなってからの帰宅ラン

ショーブン
2005.9.17

ゆりさん、帰宅ラン分科会へのご質問ありがとうございます。

帰宅ランの通勤着は、やはりコート>ウインドブレーカ、厚いジャケット>フリース重ね着、ボタンダウンシャツ>ジップアップシャツ、のようにきわめてカジュアルな格好になるのが常です。フリースの重ね着は重宝しますよ。ボトムはスラックスやチノパンよりずっと軽量のシャカシャカ系がオススメです。インナーにも下のサイトのような超軽量保温素材もありますし、色や素材を工夫すれば、ぼくのようにカジュアルといってもダッサイ格好でなくおしゃれに通勤していただけるのではないのでしょうか？

リュックはやっぱり必需品ですね。リュックを持つからカジュアルな格好になる、足元もジョギングシューズでオッケーっていう流れなのですが・・・女性部会長のラハイナさん、補足をおねがいします(-:

http://www.patagonia.com/japan/design/capilene_main.shtml?src=email87

53812

代々木公園9.24撮影許可とりました。

マハロ菊池
2005.9.17

ふえ～、公園利用料1時間9450円もするのね。スチールだと安いんですがビデオは高いですなあ。

もったいないからなるべく参加してやって下さい。10時から11時を撮影時間として申請いたしました。集合時間はまだ決定ではありませんが、9時30分頃になりたいと思います。

ショープンさん、どちらにしろ帰宅ランラタの場合はバーバリーなどのトレッチコート系は着ませんよね。コートの下がランパンだと非常に怪しいですよ。フリースはGoodですよ。

アロハさん、朝の高尾山は空気も良いでしょうね。

ゆりさん、早朝鍛練お疲れさまです。今日はもう肌寒い感じでしたね。ロングTシャツもそろそろ欲しくなってきましたね。

スルースローさん、ここに書いていただければ了解であります。Tシャツサイズは個人ページに記入があれば確認いたします。

いちおうCM企画内容は下記PDF参照ください。

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

53813

落胆です・・・！！

アロハ幸満
2005.9.17

楽しみにしていたCM撮影会が、何と24日(土)とは！・・・愕然！

日程的に、何とかならなかったのでしょうかね？

当日は、秋田への移動中ですので、当然ですが不参加ですね！・・・諦めます。

yukimitsu1690@yahoo.co.jp

<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

53814

んー・・・残念②

ラハйна・キミコ
2005.9.17

私も膝の調子がかばかしくないので、残念ながら高尾トレイルはキャンセルです。24日も予定ありなので連チャンでイベント欠席ですね。残念！また今度宜しく願い致します。

ゆりさん、これからのコートですが、昨シーズンは紺色のウィンドブレーカーで通勤したこともあります。内側フリースの薄手でショート丈のジャケットなら小さく丸めてリュックに入れることも可です。もっと寒くなってからは、コートを会社に置いて帰り、翌日持って帰る、一日おき作戦(走る日、荷物を持って帰る日を交互にする)。シューズも履いて行っちゃったり、持って行って一足はロッカーに入れておいたりです。リュックも、でかバッグに入れて持って行く時あり、背負っていく時あり色々ですが、段々ロッカーに物が溜まっていくのが難点ですかね。

53815

撮影会ではいい絵撮ってもらって！

ヒロ兎玉
2005.9.17

私は秋田内陸リゾートカップの移動日なので残念ですけど24日は参加出来ませんが、こんな機会無いでしょうから、メンバーの皆さん極力都合つけて大勢で参加して代々木RCのPV撮ってもらってください。

ホロさん、明日はどうしようかな？上半身裸で野生バシリはちよいと無理そうだしなー^^)。

帰宅ランの皆さん、オクトーバーランに向けて私も考慮中であります。会社から自宅まで約20kmなんで、毎日は無理そうだけど会社にスーツ置いて着替えて走って帰るつもりです。

マハロさん、奥武蔵の記録集来てましたけど、団体の部は見逃してましたよ。代々木RC16位は立派じゃないですか。代々木公園利用料は皆で割りましょうよ。ヨヨT貰ったことだしネ。

アロハさん、昨日の懇親会では幹事お疲れさまでした。私はちゃんと帰れましたけど大変だったみたいで。

53816

今日は天気良さそうですね

2005.9.18

予定通り高尾山開催いたします。参加する皆様、忘れ物したり、財布を落としたりに注意してご参加下さい。スタート地点出発は10時30分ですが余裕をもってお集まりください。

ヒロさん、公園利用料はまだ賞金が残ってますのでご心配なく。うわ、オクトーバーランの作戦考えてるんですね。今年はレベルが高くなりそうですね。

ラハйнаさん、膝お大事に。高尾山はまた来年ですなあ。帰宅ランしようとする場合は、薄手・軽量・コンパクトなアウターと、大きなロッカーってことですね。

アロハさん、24日が台風や大雨だと、残るは10月1日って感じになりそうですね。

53817

おはようございます

「た」
2005.9.18

ほんと良い天気ですなあ♪
本日、よろしく願い致します。

<http://d.hatena.ne.jp/tamu2822/>

53818

お、パスワードうち間違えてしまいました。

マハロ菊池
2005.9.18

パスワードを間違えてしまうと、自分でもどうにもなりませんなあ。

53819

おはようございます。

くろすけ。
2005.9.18

くろすけ。でございます。
出発地点には余裕の3分前到着でございます。
すいません(「マ」;))
集合地点はちなみにごでしたっけ(笑)。

53820**高尾、お疲れさまでした**

ばらだいむ
2005.9.18

色々と忙しくて朝まで悩みつつ参加させていただきありがとうございました。暑さも和らぎ天気は良く、初めての高尾をロヒショーさん、コスメルさんと影信山コースの番外コースで楽しみました。でも最後の追い込みポイントのピアーマウントはパス、玉川より連続の途中リタイヤ、鍛練して次は完走できる頑張りますので宜しくお願いします。

53821**いまごろ高尾組はプハーっもたけなわでしょうか、お疲れさまです！**

ショーブン
2005.9.18

こちら、昨日はみずやんさんお奨めの一軒、よし丸ラーメン大盛りを昼に食し、準備万端で約35kmの全部ランに18時すぎに出発、全部走るとまではいきませんでした。なんとか22時過ぎ家に着くという門限破り(?)の帰宅ランでした。

まん丸のお月さまを荒川沿いにおっかけておっかけて、3時間ほどはなんとか止まらずにこらえてから、一応の区切りをつけた和光のあたり、飲んだコーラの旨かったこと。でも一度止まるとそっからが遠かった・・・

ああフルってこれよりも距離あるんだよなあー、ホントに走れんのかよって不安になりました。♪鍛練不足をフルは待たない、つくばはいつでも初舞台♪

コスメル前向さんも今日もがっつり高尾で鍛練された様子でなによりです。つくばエクスプレスが開通しましたが、厚木方面からはまだ遠いっすから無理しないでくださいね。

53822**おつかれさまでした。**

ホロ
2005.9.18

出発地点には余裕の10分後到着でございました。すみません(´▽`;))

天国コースのみなさんは快調にはまりました。uaさん>登り進歩してるじゃないですか。「た」さん>さすがに余裕の走りです。走り込んでるひとは強い！くろすけ。さん>中盤、空を飛び気味でしたが、後半は慣れてきてましたね。ヒロさん>スーパーご苦労様です。

53823**高尾山無事終了。お腹いっぱい。**

マハロ菊池
2005.9.18

天気が良くて良かったですね。今日もぐっすり寝れそうです。

高尾山口駅にkutaさんを忘れてきてしまいまして申し訳ありませんでした。

影信山コースはアロ八さんにも遭遇できて良かったですね。

ホロさん、引率ご苦労様でした。9月24日のCM撮りにもぜひ裸族で出演していただきたいものです。

ショーブンさん、今日も月がキレイですね。コスメルさんは装備がどんだん拡張しておりますよ。今日は棒を2本持って走っておられました。

ばらだいむさん、お疲れさまでした。本日体温温存したぶん、明日は43km走頑張ってください。

くろすけ。さん、改札出たところなんで迷いようがなく良かったですよね。

53824**高尾山TRありがとうございました。**

uaあくび
2005.9.18

皆さんおつかれさま～！暑かったですが、景色がきれいで良かったですね～。人も一杯でビッ

クリでした。

☆ホロさん
天国へのみちゆきお世話になりました。背中に大きな翼がみえましたよ。誰かさんの目には黒いヌンチャクが見えたようですが(笑)

☆くろすけさん
腹筋のトレーニングありがとう(笑)

☆「た」さん
余裕の登りダッシュ素敵！

☆kutaさん
笹塚周辺に時々出没します。

☆ヒロ児玉さん
みるみる体脂肪が落ちる練習方法を今度伝授してください！…え？食べすぎ？すみません。

53825**高尾TR楽しかった！**

ヒロ児玉
2005.9.18

高尾参加の皆様お疲れさまでした。3連休の中日ということで、今まで遭遇したこともない人出でしたし、高尾山口駅前工事中でござった返し状態でした。でも、天気最高に良くて気分よく山道を駆け抜けて秋田へのいい調整になりましたよ。

ホロさん、「あの裸の人は高校生？」なんて登山客に言われてましたネ^^)。登りの加速は凄かったですよ。

マハロさん、ピアマウントは去年よりメニュー豊富で本当に満腹でした。また来年もやりましょう。

あくびさん、最近ほとんど落ちませんねー。登り好きになれば劇的に落ちるかも？

くろすけさん、足に擦り傷つくっても消毒液かけてパパ〜と叩いて走り出したのは勇前でした。

「た」さん、奥武蔵の写真メールしますので待ってください。

ショーブンさん、マハロさんからヨヨのぼりセットしかと受け取りま

したんで、秋田の空になびかせますよ。

53826

高尾お疲れさまでした

kuta
2005.9.18

最後みんなさんらしくに挨拶もせずにトイレに行っちゃい、すみませんでした。

ホロさん、引率ありがとうございました。

山はやはり楽しいです。

今度はつくばで会う人が多いのでしょうか。

それまでにダイエット&走りこみしなくちゃ。

あんなにピアマウントで食べたわりに体重が増えてなくて良かった～。

53827

遅刻はいけません！！

アロハ幸満
2005.9.18

>ホロさん

ナビの重責を拝命してるのですから、遅刻はいけません。反省要ですね！！

>マハ口菊池さん

高尾山TRお疲れ様です。恐縮ですが、やはり集合時間は早めに設定した方がいいのでは・・・？ 10時30分遅すぎです！！

とにかく、ハイカーや観光客など人が多すぎです。

今日は、午後私用があり、代々木RCイベント高尾山TRは不参加としました。

楽しい一日で、嬉しい限りです。

ただ、集合時間など決められて時間には守らなければなりません。理由はいろいろあると思いますが、時間厳守でなければなりません。

ちょっと、苦言ですが、基本だと思います。では・・・。

yukimitsu1690@yahoo.co.jp

53828

いーね！高尾。

マカハ
2005.9.18

皆様、本日はランに楽しいお話と、大変お世話になりました。また天気にも恵まれ、途中からはマハ口さんと2人きりのランデブーさせていただきながら、おかげで小学校の遠足以来の高尾を満喫させていただきました。

影信山で食べた山菜のたぶらとコーラ、またピアマウントでは料理がちょっとずつ変わるので、めちゃくちゃ食べちゃいましたよ。

また紅葉の頃に行ってみたいな。

53829

高尾楽しかったですね（＾＾）

くろすけ。
2005.9.18

参加された皆様、本当にお疲れ様でした！！

初トレイルにお付き合いいただいた、天国コースのみなさま。

足ひっぱりまくりでしたね。

お付き合いいただいて、ありがとうございました。

ホロさん改めリーさん>階段を駆け上る姿は見事でした。

尊敬します！

あくびさん>山とは別のところで、大盛り上がりでしたね（笑）。

今度じっくり語りましょう！！

ヒロさん>色々でご面倒をお掛けしました。

すっころんだ時は、結構動揺してたんですよー（笑）。

kutaさん>下りの足の動きはすごかったー！

途中までは頑張ってまねしてたんですが（笑）。

「た」さん>普段から走りこんでいる方は違いますね！

後ろで走りづらかったですよね。

ごめんなさいー！

マハ口さん>すぐに合流できてよかったです。

今度はちゃんと確認します。

申し訳ないです。

53830

高尾TR珍道中!!

ロヒ・ショーちゃん
2005.9.19

高尾トレイルラン参加の皆さんお疲れ様でした。

今日使ったトレーニングウェアを洗濯し始めたら、息子が大量に洗濯物を出してきた為、書き込みが遅くなってしまいました。済みません。

コスメル前村さん、パラダイムさん、3人で楽しく珍道中になってしまいましたネ！！

足を引っ張った張本人は、私ですが、

パラダイムさん、その内に小川町からのコースのご案内お願いするかも知れません。その節はよろしくお願いします。

伝説のアロハさんにもお目にかかれたし、今日は最高に楽しかったです。

kutaさんトイレに行く旨聞いていたのに、準特急（京王電鉄では、こんな電車があるのですね）の発射時間に間に合わせて、あわてて乗ってしまっていてしまい済みませんでした。

ヒロさん何時も声をかけて頂き有難う御座います。口下手、下戸ですが、これからもよろしくお願いします。

ケーブルカーを使わずに、だべりながらの下山も楽しかった。

参加の皆さん、有難う御座いました。

PS :

マハ口さん、24日のMSN HOT サークル チャレンジ 2005 代々木RCのコマーシャル撮影の後はどうするのですか？

せっかく集まるのだから、何かイベントの予定を作りませんか？

53831

高尾TRmありがとうございました♪

「た」
2005.9.19

TR初体験でしたが、皆さんのお陰で楽しく一日過ごすことが出来ました。

ありがとうございます & これからもよろしくお願致します♪

http://d.hatena.ne.jp/tamu2822/

53832

アチャー

ホロ
2005.9.19

アロ八さん>

申し訳なかったです。

間に合ったと思って新宿駅でパンを買ったら、乗った電車が1本後だったというダメっぷりでした。

さらに昨日のお疲れカキコミでkutaさんを忘れてしまいました。こちらもすいません！

kutaさん、さすがに陸上部OBはペースが違おうで軽やかな走りでした。筑波楽しみですね。

53833

高尾TR珍道中!!②

コスメル前村
2005.9.19

高尾トレイルラン参加の皆さんお疲れ様でした。天気が良くて気持ちよかったです。

チューチューバックに地図を首から下げてLEKIのダブルストックで当日望みましたが、影信山までたどり着けず、城山で昼寝してしまいました。これでハセツネ完走出来るのか？今週末から気入れなおします。

53834

高尾TR珍道中!!③

ばらだいむ
2005.9.19

高尾TR珍道中組のロビショーちゃん、コスメル前村さん、パラダイムの3名は影信山までたどり着けず城山でお昼ねでした。お昼ね最高でしたね。でも草の切り株が少し痛くピクニックシートがあればさらにGoodでした。

高尾山では昼ねで足のスタミナ温存し今朝に奥武蔵練習会43km(鎌北湖～刈坂峠往復)に行きました。今日は道場破りが来てたのでピッ

チが早く、着いて行くと壊れそうだったので途中の41kmで折り返しまだまだ刈坂峠までたどり着けませんでした。

53835

いい天気。光ヶ丘2時間走。

マハロ菊池
2005.9.19

天気の良い3連休でありました。今日はスーパー陸上に行かれてる方も多いのではいしょうね。

珍道中トリオの皆さん、および天国コースの皆様お疲れさまでした。

ロビ・ショーちゃんさん、撮影当日はまだ時間が完全決定できないのですが、要は走っている所を撮ることになりますので、臨時的LSD大会だと思っていただけだと思います。

アロ八さん、ピアマウントがお昼ごろからやると良いんですけどね。

53836

遅ればせながら。

まったか。
2005.9.20

高尾TR参加の皆さんお疲れ様でした(^_^)天気も良くてよかったですねー。

今週末はいよいよ秋田ですねえ。

ヒロさん、アロ八さん、こじろうさん。私は今回家族旅行を兼ねて東北方面に行きますので申し訳ないですが別行動です。一応土曜日に秋田入りしますので、時間があえば土曜日にお会いできるかと。。。(^_^) ;

実はまたまた故障をしております、しかもちょっと重そうでありまして。秋田は良くて途中リタイア、悪くて欠場になると思います。せっかくの機会なので、歩くだけでもしたいと思っておりますが、欠場の場合は応援にまわりますのでよろしくどうぞです。m(_ _) m

53837

今週末も三連休♪

マヒナドルりこ
2005.9.20

高尾TRうらやますぎです。お疲れさまでした。お昼寝付きTRなんて、すてき。

私はネズミーランドのご近所様を早朝から夕方まで、走ったり歩いたりしていました。(その割に、走行距離は2日間あわせても、10キロちょっとくらいですけど)

スーパー陸上、イシンバエワがまさかの3回連続失敗でせつない感じでしたが、400m丹野さんの日本記録更新も目の前でみられたし、金丸クンのダンスもみられたし、楽しかったです。日本選手権のがらんとした客席とは違ってかわって、スタジアムもたくさん人が入って賑やかでした。お天気よかったですね。

あ、そうだ24日の代々木公園ですが、お昼から越後湯沢に向けて出発なので、前半だけかもしれないですけど、顔をださせていただきます。ヨヨT着ていきます。

53838

代走会団旗を授与されました！！

アロ八幸満
2005.9.20

いよいよ、週末は秋田UMですね！！

代々木RC団旗もヒロ児玉氏が授与しようですね！！

大会前日は、団旗前に集合であります。もちろん、ヨヨTシャツ着用です！！

代々木RCのアピールでありますので、ご協力下さい！！

まったかさん>故障は大丈夫ですか？

秋田にはいろんな温泉・秘湯があります。故障を直すには、最高でしょう！！

大会前日の土曜日は、レンタカーを利用して、半日乳頭温泉郷鶴の湯にスパーする予定です。

あまり、無理すると大怪我の元ですよ！！

>児玉さん、こじろうさん

完走を目指して、頑張りましょう！！

秋の花街道(コース別称)を、十分に堪能しましょう！！

それから、運転免許証携帯下さい。

秘湯：乳頭温泉鶴の湯めぐりと行きましょう！！レンタカーは、私が手配しておきますので・・・。

秋田UM遠征団団長
アロ八幸満

yukimitsu1690@yahoo.co.jp
http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/

53839

同じ無理をするのにも、根性でがしがしでなく、 人とのふれあいでやんわり

ショーブン
2005.9.20

無理してゴールに到達！そんな気がしました、ラナイさんくりやま時間内完走！鍛錬記読了

膝をいためての15時間以上！すごいっすね～、気迫、勇気という自分の気持ちだけでなく、なにか人とのふれあい、助け合い、励ましあい、つつう愛にあふれたゴールという印象を受けました。ラナイさんの人柄でもあるのだと思いますが・・・き、と あい、で気合！？だー。

ウルトラマラソン、代走会のおかげでだいぶ身近になってきましたが、自分がやるかどうかはまだまだ先のような気がします。当分、団旗のさおだけ連れて行ってやってください、団長殿。お使いになられて改善いただければ幸いです。

53840

代々木公園CM撮影日程など

マハロ菊池
2005.9.20

場合によると変更になるかもしれませんが、
現在日時を再度調整しております。

当方のトレイルランニング大会の内容を見て某高校の野球部の皆様が高尾山に行かれたそうです。次は鎌倉？
http://blogs.yahoo.co.jp/seigbaseball2005
および
http://blogs.yahoo.co.jp/seigbaseball2005/11248364.html

オクトーバランの掲示板が書き込み可能となっております。まさコナさんは一番乗りですね。私はつくば板で1番とったどー。

ショーブンさん、のぼり棒は筒まで用意して下さりありがとうございました。

アロハ団長、秋田頑張って来てください。

マヒナドールさん、そんなわけでCM撮影は日程変わるかもしれないのであります。

まったか。さん、故障中は無理しないで楽しんでくださいね。

53841

で、今週は3連休でスケジュールめじろ押しです。

マハロ菊池
2005.9.20

9.23は
24時間ゆめりレーin湘南ひらつかに玄米さん。24時間ぐるぐるするんですね。頑張ってください。
で、第35回ロードレース千倉のハーフにショーブンさん、3000の鍛練の成果が楽しみです。
9.24は第4回渋谷区アクアスロン大会にラナイさん、マウイ帰りですが頑張ってください。
9.25は中部方面では第16回三河安城緑道ウルトラマラソンにダディさん参加ですね。頑張ってください。
東北方面では北緯40°秋田内陸リゾートカップ
100キロチャレンジマラソンにアロハ幸満さん、まったか。さん、ホアロハこじろうさん、ヒロ児玉さんが参加ですね。エイド、温泉、日本酒と楽しんでください。
一方、上越方面では越後湯沢秋桜ハーフマラソンに、payutaさん、マヒナドールさんですね。頑張ってください。

なんか皆さん、色々な場所ですごい週末ですなあ。

53842

初めての（一部）帰宅ラン

ゆり
2005.9.20

先週末も、今週末も連休ですね。がんばっていますね、みなさん。

帰宅ラン分化会の皆さん、ご指南ありがとうございました。
先週末、決断しました。
そして、早速バッグをゲットし、(adidasのアウトレットにも行って靴を買いました)、今日帰宅ラン(ほんの一部ですが)を実行しました。
多摩線に乗る分わずか二駅九分を走っただけですが、時間にして30分。疲れもせず、適当な運動量になりました。あいにくの小雨での帰

宅ランデビューでした。駅前で雨合羽を買って準備しましたが、使わずにすみました。

お道具については、これひとつでOKというのは無いということがわかったし、とりあえず10月October runをクリアできる見通しが立ちました。
ありがとうございます。^^
それにしても終業時間(といっても不特定ですが)がこれほど楽しみだった日は久しぶりでした。

それはそうと、質問がもうひとつ。
帰国してから見かける男性がよくグレーやクロっぽいふくらはぎ辺りまでのソックスをはいて走っているのを見かけます。
これって、凄くhotなのでしょうか、それともso potatoなのでしょうか？
あるいは、こんなこと聞く私がso potatoなんのでしょうか？どう見てもスラックスを脱いだばかり、としか、私には見えないのだけど……。
気になって。

53843

今週末はベルリンマラソンもありますね

マハロ菊池
2005.9.21

野口選手が日本記録を更新するか楽しみです。
テレビ放映は日曜日の夕方からあるようなので、またMSNメッセンジャ観戦しようと思います。夕食時間なのでたぶん20時頃からはなるかも知れませんがね。

代々木公園CM撮影は日程を9月24日から10月1日に変更するかもしれませんが。時間は9時から12時までの撮影時間となりそうです。おしどってきてからで申し訳ありませんが御了承ください。

ゆりさん、小雨の中、帰宅ラン鍛練ご苦労様です。
ソックスって、私はあまり見ませんけど。

53844

よろしく、お願いします。

マカニ・トモ
2005.9.21

本日、入会いたしました、マカニ・トモです。
実は、数日前から入会を考えていたのですが、ハワイっぽいハンドルネームを考えるのに、数日掛かってしまいました。

マカニは、ハワイ語で「風」だそうです。
風を感じて走ることができればな... という希望を込めてみました。

週末は、石神井公園や、石神井川沿いの道を豊島園まで走ったり、大泉中央公園、光が丘公園で日光浴&周回走をしていることが多いです。

まだ、初心者です。
どうぞ、よろしく願いいたします。

53845

帰宅ランについて

マカニ・トモ
2005.9.21

僕も時々帰宅ランしています。
会社のある汐留から大泉学園まで、約21キロくらいのようなのです。

朝、荷物はなるべく少なめで出掛けます。
しっかりした紙袋にボディバッグと靴、走る時の服、あと仕事の道具などを入れ、会社に行きます。
仕事の後、着替えて、着てきた服や靴、走るのに不要なものは、紙袋に入れ、ガムテープで口を塞ぎ、会社下のコンビニで自宅宛に送ります。
あとは、身軽にボディバッグひとつで走ります。

途中で、コンビニに寄りおにぎりを食べたりしているので、2時間半くらい掛けて帰宅します。
自宅がゴールというのは、目標とモチベーションが明確なので、なかなか良いと思うのです。

53846

【重要】代々木公園での撮影日は

10月1日(土) 都民の日に変更になりました。

マハロ菊池
2005.9.21

場所：代々木公園LSD大会の集合場所と同じ
日時：10月1日AM9:00~12:00
(8時30分より撮影打ち合わせをしておりますので早めに来ていただくことが助かります)
服装：ランニングできる服装をお願いします。
詳細は長くなるのでクラブログの方に書きました。

マカニ・トモさん、はじめまして。石神井近辺の会員さんが増えてますなあ。地元で練習会ができそうですね。昔は私、東大泉の線路際に住んでいましたよ。汐留-大泉はハーフですか。感覚的にはもっとありそうですね。

<http://spaces.msn.com/members/yoyogirc/Blog/cns!1pMhKMOC6eZq-fKknqYqZCsA!511.entry>

53847

憧れの帰宅ラン

ホブロン石郷
2005.9.21

すっかり御無沙汰のホブロンです。7月末から仕事がダラダラ〜と続いてまして、ここ2ヶ月寝不足&過労状態です。

昨日は甲州街道を車で帰宅中、帰宅ランらしい方を数名見かけました。私は仕事柄、車での移動が多く、仕事場所もその都度違うので帰宅ランはなかなか出来ません。過去、自転車で事務所の有る四谷から読売ランド近くの自宅まで何度か帰った事がありますが、いつかは自分の脚で走ってみたいと思っています。因に26~7Kmありますが、最短で1時間10分でした。電車とあんまり変わらないです。深夜、多摩川の橋を超える時は必ず警察官に呼び止められます。ここで5分ロスが出るのが困ります。

1日は是非参加させて戴きます。デブが前に居ると微妙に違う作品になってしまうので、後ろに居たいと思っています。

53848

10/1 代々木公園デビュー！

Javelin
2005.9.21

代々木公園CM撮影会&臨時LSD大会に海老名より参加します。オクトバーランの初日だし...! 最初が肝心ですから...!
妻子を実家に戻してでも参加します。
(戻って来るかなあ^^;)

53849

すっかり涼しくなりましたね。

マハロ菊池
2005.9.22

明日からまた3連休であります。曇り空で天気は悪そうですが走るには丁度いいですね。久しぶりに長めに走ってみるかなあ。

Javelinさん、御参加ありがとうございます。当日が秋晴れの良い天気だと良いですね。

ホブロンさん、いっそホブロンさんをメインにして、ホブロンさんのプロモーションビデオにしてもらいましょうか？私らは後ろで踊るとか。スリラーみたいな感じで。

53850

明日のハーフにむけて

ショーブン
2005.9.22

ゆりさん、「終業時間が楽しみ」とはすばらしい、分科会のキャッチコピーにいただきます。ハイソックスはトレイルランなどでは重宝するようですからその方は「山や」かもかもしれませんね。

マカニさん、はじめまして！コンビニで送るとは本格派帰宅ランナーですね。ピルの非常階段もよい鍛錬になりますよね。自分も都内に勤めてた頃は帰宅ランのウォーミングアップに31階から駆け下りてました。のぼりはほとんど気が向きませんでしたが...

コホン、わたくし代々木RCならび帰宅ラン分科会の名に恥じぬよう明日のハーフ、ベストを尽くします。自己ベスト96分斬り、昨日10kで追い込んでみたのですが、ぎりぎりですなあ〜。あとはレースという特殊な状況にノッていけるかどうか...

53851

少しでも速く走りたい！

ランナーのためのトレーニング講座

マハロ菊池
2005.9.22

当会宛に東京工芸大学で行われる秋の公開講座(オープンカレッジってやつですね)で、上記のタイトルのものがあるので参加しませんかという勧誘メールが来ていたので一応お知らせいたします。

毎週金曜の19:00~20:30で全5回(10/14 10/21

11/4 11/18 11/25)

受講料：¥12000 定員：20名だそうです。
申込みは9月30日まで。

ショーブンさん、明日は丁度いい気候かもしれませんね。オーバーペースには注意して、自己ベスト更新目指し頑張ってください。

<http://www.t-kougei.ac.jp/about/event/2005/032.html>

53852

厚木じゃないですか、遠いじゃないですか、全然いけないじゃないですか（ー）

ショーブン
2005.9.22

会長、これ↓はまるで前村さんのために開催されるようなものじゃないですか？出勤に帰宅にダブルで走って、休みは山でダブルストックで、おまけに大学で女子大生と一緒にトレーニング講座なんて、これ以上彼を強くてどうしようというのですか！？前村さん、花金くらいはグビグビ飲んで体調崩してくださいよ。こちらは、少しでも早く帰りたい帰宅ランナーのためのロジスティック講座で対抗したろ。

53853

ぱくり屋の後は「あ」でした。

マハロ菊池
2005.9.22

くろすけ。さんより、ぱくり屋が閉店してるとの情報を得て外部より偵察したところ、店名が「あ」に変わっていることを確認いたしました。「あ」だと電話帳で最初なんだろうが、別に電話帳で調べて立呑屋に行くノンベイもないだろうと思うのですがね。全品200円は変更がないようです。

ショーブンさん、厚木じゃなくて中野坂上の方で行われるようです。

53854

中野なのですよ。ショーブンさん

コスメル前村
2005.9.22

すっかり行く気になっていたのですが、中野なんですよ。残念。

週末の千倉は綺麗なところのようで自己ベスト更新目指し頑張ってください。女子大生が多いようでしたら来年参加しますのでレポートお願いします。

53855

マウイマラソン終了。次は渋谷区アクアスロンです。

ラナイ sato
2005.9.22

初海外レースを終え、21日に帰国しました。応援ありがとうございました。レースはつらいものがありましたが、観光については一緒にいった田舎の母親も楽しかったと言っていましたので良かったと思います。

次は24日の渋谷区アクアスロン大会でがんばります（寒くないと良いのですが）。

今週末のレースの皆さん、秋田、越後湯沢等遠征される皆さんががんばってください。

53856

そろそろ秋っぽくなってきましたね

かみの
2005.9.22

皆さんの書き込みを拝見していると、どんどん帰宅ランが魅力的になってきますね。

ただ私、通勤が一時間半ということもあり、朝にすべから帰りにすべから、またどこからどこまで電車でどこから走っていか分かりません……

でも、オクトーバーランのためには通勤or帰宅ランでもしないとクラブの足を引っ張りそうなので真剣に考えております。道具も買わなきゃなあ。

ショーブンさん、明日のハーフで帰宅ランの成果、楽しみにしております。

53857

【重要なので再度】代々木公園での撮影日は

10月1日（土）に変更です。

マハロ菊池
2005.9.23

明日の予定でしたが変更になっていますので宜しくお願いいたします。詳しくは下記URL参照ください。

今朝は石神井公園2周のみでしたので、午後からもう1回走るかなと思っていると、フジテレビで15時30分から「ベルリンマラソン野口みずき日本新記録挑戦」という番組があるので、1時間だけジムに行つてこようと思うのでした。

かみのさんの場合、通勤ランすると電車より速いんじゃないですかね？たぶん。

ラナイさん、マウイお疲れさまでした。マラソンついでに親孝行もできてハワイ方面のマラソンは良いですね。アクアスロンも頑張ってください。

コスメルさん、箱根駅伝に出る男子大生が多いシリアスな大会みたいですよ。

<http://spaces.msn.com/members/yoyogirc/Blog/cns!1pMhKMOc6eZq-fKnkqYqZCsA!511.entry>

53858

多摩川ラン

ゆり
2005.9.23

多摩川をゆっくり約二時間走ってきました。腕が陽に焼けて、焼いたソーセージで、白いお腹がパン。まるでホットドックみたいと娘は言います。明日、明後日は仕事なのでまた三十分程の帰宅ランになりそうです。でも会社に荷物がたまってしまっていて、持ち帰らないと。宅急便という手もあるんですけどね。

53859

今週末は、秋田チャレンジ100*。甲州夢街道215キロ！！

アロハ幸満
2005.9.23

25日は秋田路を、ヒロ児玉氏、ホアロハこうじろう氏、そしてアロ

八三名がエントリーしております。晩秋の花街道を堪能してまいりますよ！応援よろしくお願ひ申し上げます。

また、当クラブ（W&A）から、甲州夢街道215キロに三名エントリーしております。

台風の影響が心配されますが、雨の中でも頑張ってください。

>菊池さん

10月&11月度のイベントですが、奥多摩トレイルとしませんか？もちろん、ゴールは温泉です。アロハが、また企画しますので、よろしくご検討ください！！
では・・・・・・・・。

yukimitsu1690@yahoo.co.jp

http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/

53860

雨なので石神井公園2周のみ。

マハロ菊池
2005.9.24

しっかり降ってますなあ。明日も雨みたいですね。CM撮影来週に変更しといて良かったかも。明日はベルリンマラソン楽しみですね。メッセは19時30分ごろからやろうと思っております。
maharo55_yoyogirc@hotmail.co.jp です。

アロハさん、秋田は台風も追ってこないからいい天気みたいです。10月&11月は大会が多いのでYoyonetを見ると日程が難しそうで、11月3日くらいかなさそうですね。

ゆりさん、2時間走ご苦労様です。多摩川も走るには良さそうですね。帰宅ランも雨続きになりそうですね。

53861

秋田とベルリンで話題沸騰まえにそと・・・

ショーブン
2005.9.24

千倉ロードレース参加、ああ失敗レース、でした。でも大会としては、さすが35回を数えるだんごりのよい運営、千倉駅と会場間の無料送迎バス、すぐに出る完走証に写真！（見つけれませんでした）漁協の2階で着替えて荷物もすぐ預けられてじつに気分のよい大会でした。前村さん、女子大生はいたとしてもずっと前の方でゴールしたと思われず、来年一緒に走って確認しましょう。

詳細は鍛錬記を提出させていただきましたが、来年も来たい（リベンジで）と思いました。もちろん帰りのプハーツは封印しちゃいました。

53862

ウエルカムパーティ会場到着

マヒナドルりこ
2005.9.24

越後湯沢のビール園に到着しました。ヨヨグリーンTで食べ飲みホッとするぞー！（イヤ、ほどほどにね）秋田のみなさんもがんばれー！

53863

雨の日は

マハロ菊池
2005.9.24

ジムがあってありがたいですね。午後から久しぶりにゆっくりストレッチ&筋トレ少々、トレッドミルで30分走、クローリングぼちぼち、のんびりアクアゾーンでフネフネしてきました。

マヒナドルさん、ビール園でウエルカムパーティーもあるんですね。payutaさんは出てるんでしょうかね？明日は2時間切りで頑張ってください。

ショーブンさん、千倉お疲れさまでした。来年はコスメルさんと漁師さんのやっている民宿で海の幸ローディングなども良いかも知れませぬ。

さて、今日はおでんなので、たまごでも茹でるかな。

53864

雨の日のアクアスロン

ラナイ sato
2005.9.24

「どうせ（体は）泳いで濡れるから」と思いながらも、トランジションに置くシューズと靴下は濡れない対策としてビニール袋を持っていったところ、渋谷のプールは屋内プール（25m）でトランジションエリアはプールサイドでした。25mプールなので回る回数が駒沢より多く、また、周回数は各自で数えるということではほんとに頭の中はグルグル

でした。ランのコースは昨日からの雨でぬかっています。まあ、ちょっと走ればどうでもいいんですけどね。

雨のためかキャンセルする人もいたようで、40才以上の一般男子（オヤジ）の部は9人のエントリーがありました（40才未満は22人位）。この大会は小学生低学年・高学年の部の出場者が多いようで、応援のご家族のための観覧席も設営されていました。「こんなにたくさん観客の前で泳ぐのか？」と思っていたところ、子供たちのレースが終わるとどんどん観客はいなくなり、40才以上の一般男子の部（一般女子と一緒にスタート）ではちらほらとなりほっとしました。

結果は、水泳が終わったところで私の後ろに男の人はいなかった模様です。ランで2人抜いてゴールしました（一応、ランニングクラブ所属なのでランでがんばりました）。レースの後はお楽しみ抽選会（はずれなしで豪華商品多数）がありました。じゃんけんでないのでマハロさんも大丈夫。でも、来年は駒沢に出たい。

53865

雨の日はジムで

マカニ・トモ
2005.9.24

マハロさん同様、僕も午後からジムでした。いつもより速いペースで、時速12キロで、10キロ走りました。（いつもは、時速11キロです。）その後、少しマシンをして、体重を測ったら、950グラム減っていました。しかし、雨にしてはジムは空いていました。

53866

秋田はもうすぐスタート

ホアロハこじろう
2005.9.25

秋田は雨が降っています。まあ雨男(?)のヒロ児玉さんがいますので仕方ありません（笑）。スタートまでアロハさんとヒロ児玉さんと控室でまったりしています。（まったかさんはどこにいるんだろう？）今日はどんなドラマがあるのでしょうか？みんなで楽しんできまーす。

53867

雨と風と

ゆり
2005.9.25

昨日は子供たちが夕飯不要という嬉しい事を言ってくれたので、帰宅ランはせずに、会社から荷物を持ち帰り、ジムに寄りました。頂き物のワインのボトルを片手にジムなんて、不謹慎ではありましたが。久しぶりのトレッドミルはやっぱり退屈ですが、考え事をするには良いですね。45分ほど汗を流し、お風呂に入って帰ってきました。今日も出勤です。鍛錬は休日にします。

アロハさんたち、甲州街道はどの辺をいつごろ通過するんでしょうかね。府中あたりは通らないんでしょうか？

53868

まったかさんは既にリタイアしているのであった
(笑)

まったか。
2005.9.25

秋田の皆様、頑張ってますかあ？オイラは予定通り一足お先にリタイアです。四分の一程、秋田を楽しみました。(^^)

アロハさんには昨日会ったんですけど、こじろうさんと児玉さんは見つからなかったなあ。(^^)；

今は角館です。これから車で東京に向かいます。

マハロさん10/1の撮影会は参加の予定です。

53869

豪華リムジンバスより

ホアロハこじろう
2005.9.25

この時間は秋田の花街道を走っているはずなのに、なぜかバスに乗っています。

30k手前で失速し、40k手前で寒気とめまいで歩きだし、歩くのがやっとの状態だったので50kで棄権しました。制限時間まで6時間半あったので走ればゴールもできたかもしれません。とても残念です。バスでゴール地点にいきますが、アロハさんとヒロ児玉さんのゴールシーンを見たいと思います。

53870

お疲れさまです

【た】
2005.9.25

こじろうさん、まったかさん、お疲れさまでした。想定外のコンディションで、大変だったみたいです。とりあえずゆっくり休んでください。

<http://d.hatena.ne.jp/tamu2822/>

53871

今朝は寒いくらいでしたが2時間走

マハロ菊池
2005.9.25

雨かなと思っていたら止んでいて、風は強めでしたがやっと普段通り2時間走ができました。今日は娘が来年受験する都立高校の文化祭に行ってきましたが、帰りに吉祥寺のシェーキーズでカーボローディングしすぎてしまいました。ああ、これでは痩せませんなあ。

秋田寒いんでしょうか。最高気温が20℃って出てますなあ。朝5時はもっと低かったでしょうね。お疲れさまでありました。

ゆりさん、アロハさんは秋田なんで甲州街道は通りませんね。ジムでのんびりお風呂に浸かるのも疲労抜きに良いですよ。

マカニさん、さすがに3連休で皆さん出かけているんでしょうね。すいているジムはありがたいですけどね。

ラナイさん、雨の中アクアスロンお疲れさまでした。25mプールでしたか。やはり50mのほうが良いですよ。来年はまた駒沢に出ましょう。

53872

そうだったんですか？

ゆり
2005.9.25

秋田チャレンジ100キ&甲州夢街道215キロ って秋田から甲州街道へ来るという意味じゃないんですか？そうでしたかあ？あは、恥

すかし！

53873

ええ

マハロ菊池
2005.9.25

アロハさんの場合、時間さえあれば走って帰ってきそうではありませんがね。

ただ秋田からだとけっこうありますよ。

真面目に考えると、ああ。700kmくらいだから1週間以内で帰ってきそうに怖いんですね。

53874

結局、棄権しました。

2005.9.25

痛みがひかず猫背のまま～生活しています。あ～痛いッス。

野口みずきさん。

スイス合宿の仕上がり具合を

「走った距離（全走行距離>2400km）は裏切らない」とのコメントを残しました。

いかがでしょうか。

53875

↓はダディです。

ダディ
2005.9.25

野口さん、やりましたね。

有言実行は凄いわあ～。

53876

秋田ウルトラ

ヒロ兎玉
2005.9.26

昨日の秋田はなんとか明るいうちに鷹ノ巣のｺｰｽにたどり着きました。70ｷﾛ以降脚の痛みでかなり苦労しましたが、やはりｺｰｽした時の気分は最高！これから秋田内陸縦貫鉄道で、スタートの角館まで列車の旅で、昨日のｺｰｽをまたたどるつもりです。

53877

今週はいい天気っばいすな

マハロ菊池
2005.9.26

せっかくの3連休は天気イマイチでしたが、今日は西武池袋線の高架部分からばっちり筑波山が見えましたよ。10月になったらつくば目指して頑張ろうっと。

ヒロさん、お疲れさまでした&完走おめでとうございます。今日は秋田を観光しつつ帰京ですね。

ダディさん、初ウルトラお疲れさまでした。猫背って背中にきてるんでしょうか？
野口選手はまだまだ余裕ありそうでしたね。

53878

夜のとぼりがパラリと降りりゃ-♪

ショーブン
2005.9.26

終業時間待ちどおしい帰宅分科会としては、こうして日が暮れてくると、いい心持ち。♪だれが呼んだか帰宅のショーブン、今夜もちちよいとご機嫌さん♪って具合っす。元唄知ってる人いるかなあ

「島田のブンブン」、っていう曲なんですがあたくしのおはこです。おー、なんだか当クラブのテイストに合わないにらまれそう。

今夜あたりは、どんな曲が浮かんでくるかなあ。ど演歌でゆったりと！？リップスライムも憶えたけどペース早そうー。そろそろ息子のiPodシャッフル取り上げて秋の夜長ランに装備しようかな？

53879

わわわ、筋肉痛。

マヒナドールうりこ
2005.9.26

一年近くも週4日、国立競技場通ってれば、知らないうちに力がついて、ハーフなんて楽々自己新か？と思いきや、やっとこさ二時間切り、筋肉痛あいたたた、であります。
ウン、まだまだやねってことで、今日も飽きずに競技場♪涼しいって素敵。外苑は鈴虫がものすごい大声でなっています。

越後湯沢ではヨヨトアピールしてみましたが、payutaさんとゴ対面とはならず、でしたがおつかれさまでした。

53880

うりこさん、ごめんなさい。

payuta
2005.9.26

ヨヨトも来てたんですね。すみません。
泥沼パニックで何をいつ預けるか、帰りはどこで着替えるかなどにあたまを奪われていて見つけられませんでした。
是非夢舞いでお目にかかれますことを。

53881

BGM

uaあくび
2005.9.26

ショーブンさんと同じく走ってる時、日替わりで変な歌が頭に浮かんできます。
先週、山をノシノシしていたときは「Get Wild」でした。

<http://blog.goo.ne.jp/azure396/>

53882

昨日のA北ｺｰｽで会員99人になりましたので

マハロ菊池
2005.9.27

昨夜はNo.100番をゲットしようと、世界中から入会希望が殺到しているのかと思ったら、ゼンゼンでありますなあ。

10月1日の国立競技場3時からの5000mはゲストで富士選手が走

るみたいで、現役の日本記録保持者が国立を走る所がタダで見れるわけでありませう。

uaあくびさん、山をノシノシって、熊みたいですね。

payutaさん、夢舞いは集合場所など考えようと思っております。

マヒナドールさん、レース翌日も鍛練ご苦労様です。

ショーブンさん、千倉は高低差も結構あるみたいですね。お疲れさまでした。

53883

で、今週末は

マハロ菊池
2005.9.27

まずは10月1日よりオクトーバーランが開始ですね。YOYONETに記入のない方も含めると32名でしょうかね。無理せず頑張りましたよ。

でまずは、チャレンジランinナショナルスタジアムに、ゆうぞうさん、sakuraさん、パンケーキひろこさん、zakiさん、ラン子さん、もとこさんが参戦ですね。頑張ってください。

同じころ代々木公園ではCM撮影会を行なっております。午後からはLSD大会になりつつ希望者で国立まで観戦に行くかなあなどと考えております。観戦場所はVIP席左側辺りになると思います。GATEでいうと4番ですね。でも混むかなあ。

そして、10月2日は第8回「ランフォービジョン」にマヒナドールさんが出場ですね。頑張ってください。

さらに札幌では、第30回記念 札幌マラソンに、せえさんが参戦です。初レースですね。初めから飛ばすと、って私などに比べたら若いから大丈夫でしょう。頑張ってください。途中で「う」にならないように注意しましょう。

53884

国立競技場いいですね

kuta
2005.9.27

マヒナドールさん、お疲れさまです。
私も木曜の国立競技場、日曜は泥まみれで高尾山さわやか森林マラソンを走って、足の裏まで筋肉痛になっています。
それにしても、国立競技場の教室いいですね。
先日知り合い(かなり昔は速かった人です)を連れて長距離教室に参加したら、すっかり気に入っていました。
あの国立競技場をナイターで走れるというだけでクラクラする上に、千恵子先生の教え方最高です。スピード練習は一人だとなかなか追い込めないし、前後のストレッチ&体操も効果抜群ですよね。

53885

京都で鍛練

マカニ・トモ
2005.9.27

日曜日から、京都に行っていました。
秋晴れの京都で、プチ鍛練しましたよ～。
詳しくは、後日写真付きで鍛練報告したいと思います。

3日間、歩き、走り、食べ、呑み、祈りを満喫しました。

しかし、秋晴れの鴨川沿いに走るの、実に気持ちよかったです。

53886

下見してきました

もとこ
2005.9.28

週末は久々の参戦です！
交通規制して、車道を走ること。給水所があること。観客がいること。等など、初めてすくしで不安ですが、せっかくの聖地。我が物顔で走ってみようと思います。(最初だけでも)

同日のCM撮影、完成を楽しみにしています♪

53887

寒いすなあ

マハロ菊池
2005.9.28

今週は天気良いのかと思っていたのになんか曇り空続きですね。ジャンパーやフリース着るにはまだ早いし、着るもの悩む時期であります。

青梅の申込み期限が9月30日ですね。抽選ですが、去年はハズレた人はいなかったけど今年は記念大会でゲストランナーも楽しみだからどうなるんでしょうねえ。
ちなみにマヒナドールさんがYOYONET内で紹介してくれているテリーフォックスランも9月30日までみたいです。
<http://www.terryfoxrun.jp/>

もとこさん、試走ご苦労様でした。私も昨日は鳩森神社横を通りホープ軒に行ってみましたよ。

マカニさん、鴨川沿いなんて良さげですね。京都鍛練レポート楽しみにしております。

kutaさん、さわやか、お疲れさまでありました。スミマセン忘れておりましたよ。長距離教室のストレッチ&体操だけで私の場合運動した気分になれます。

53888

もう秋なのね

カイウラニ・ミカ
2005.9.28

だいたい気温が下がってきましたね。走りこむのにいい気候です。

午前中で用事をババッと済ませて、家から車で約25分の武蔵丘陵森林公園へ走りに行きました。方向音痴のくせに、コンタクトは忘れるし園内マラソン地図を片手に見ながら、何回か立ち止まり確認して10キロコースに挑戦してきました。うっそうと茂る林の中を1人で走っていると、このまま迷って園内から出られなくなったらどうしよう！とドキドキで緊張しました。
森林公園は子供が小さい頃はお弁当を持って、何回も遊びに行きましたので、とても懐かしかったです。
帰りに4000円の1年間フリー入場のパスポートを購入しようか考えましたが、やめました。
あー、でも購入しておけばよかった。また、近いうちに走りに行きます。

http://www.ktr.mlit.go.jp/sinrin/are/are_c/c05/c05.htm

53889

祝、会員数100突破！

ワイアラエ千葉
2005.9.28

おめでとございます。

2007年までには、あと100人ぐらいいけそうですね。より一層の発展をお祈りいたします。

53890

昨日はサボりというか

マハロ菊池
2005.9.29

妙に眠くなってジム行かず早めに寝てしまいました。ま、今日走ればいちおう今月も月間200kmです。ぼちぼちですなあ。

ワイアラエさん、2007年には大挙して伺いますのでよろしく願います。

カイウラニさん、森林公園は遭難するほど広いですよ。軽い気持ちで遊びに来たカップルが「もう、歩けないよ～」とか泣きが入ってる光景を昔見ました。うちの家族も1度サイクリングしてからというものの行きたがりません。

53891

帰宅ラン分科会からTIPS

ショーブン
2005.9.29

日もとっぴり暮れた頃、車道を走る場合は、反射材を身につけて、遠くからでも目立つようにしましょう。河川敷は大丈夫ですが、街中はあぶないです。わたしは、リュックのうえから反射材つきのたすきをかけて走るようにしています。気のせい、よけていく車、近くを通りません。

とにかくなるべく早く他人から視認されることが大切です。先日NHKニュースでも実験の様子が放送されていましたが、なにもつけていない場合はすぐそばまで来ないと、運転者にはジョガーの存在が見えないのです。帰宅ランを始めてすぐの頃、兵庫県武庫川のあたり、自分が走る同じ道でジョガーが轢かれて亡くなった交通事故がありました。以来、夜は、とくに街中は、いかにdiffensiveに走るか、留意しています。

目立つ色を着る、信号は無理せず止まってストレッチ、歩道でもよそ見している歩行者には要注意、無灯火自転車は叱る（笑）、駐車中のバックミラーは倒していく（笑）、さあ今夜も身を守って走りましょう。

53892

帰宅分科会 御中

ゆり
2005.9.29

Tipsをありがとうございます。
反射材について考えていたところでした。
特に人見街道は車道と歩道がラインで引かれているだけのところもあるのが怖いなあと思っていました。
最近自転車がチカチカ光るライトをつけているのをよく見かけます。あんなのがいいのかなあ？
リュックもいつもバンバン（通勤に着た服を入れるので）なのにさらに付加がかかりそうです。肩と腰が痛い〜す。

今月は100kmに足りませんでした。明日は走れないので。こんなに大変な思いしても、結果がこれだけと思うと、気が遠くなります。

一日は仕事休めそうも無いので撮影会は不参加です。
その後のLSDだけでも・それも無理かな。
楽しい一日をお過ごしください。
CM楽しみにしています。

53893

心拍計を近ごろ付けてなかったのですが

マハロ菊池
2005.9.30

久しぶりに付けて走ってみると、時速10km近辺がターゲットゾーンであります。走り始めたところに比べれば上がっているのですが、なかなか向上してませんなあ。10月はちゃんと付けてやってみようと思っております。

11月13日（日）のねりま光が丘ロードレースの20kmに、つくばの鍛錬としてエントリーいたしました。ああ、きつそう。

ゆりさん、チカチカ光る赤いやつ、105円ショップで売ってたりもしますよ。ちとでかいけど。

ショーブンさん、10月は帰宅ランをする方も増えそうですね。皆様、車や自転車には気を付けて走りましょう。

53894

本日帰宅ラン予定

マカニ・トモ
2005.9.30

本日は、飲み会もないので、帰宅ランを行う予定にしております。基本的には歩道を走りますが、ショーブンさんのご指摘にもありましたように、目立つにこしたことはないので、オレンジの蛍光色のシャツを着て走ります。

マハロさん、僕も光が丘ロードレース参戦予定であります。

53895

提案：帰宅ラン自慢をしませんか

ショーブン
2005.9.30

携帯でもデジカメでも、帰宅ランのコースの写真をとって、簡単なコメントをつけて会長のアドレスへ送ろう！

会長、これらを鍛錬記とするのも安易かと思ひ、10月限定お試しキャンペーンで帰宅ラン自慢コーナーを設けていただくわけにはいかないでしょうか？

応募者の安全上（それらを見て待ち伏せする輩がいらないとは限らない）詳しい場所などを特定しなくてもよい、など但し書きつきでいかが？

あ、でも会長の面倒が増えるようでしたら却下してください。

まあよ、そもそももう5時半日没だしまっくらな写真ばかりになるから無理？おおー、企画倒れじゃん。提案は春に持ち越し！？

53896

明日は代々木公園はインドフェア開催中

マハロ菊池
2005.9.30

良い香りがしてきそうであります。

ショーブンさん、ご提案ありがとうございます。
鍛錬レポートは、大会参加記に限ってませんので、帰宅ランのコース紹介や普段練習をしているコースの紹介や、そのコースでの便利な情報など、お寄せいただければ掲載いたしますよ。

マカニさん、今日は気候もよく帰宅ランには良いですね。神宮球場近辺はトラジマの危険地帯になっているかも知れませんが気をつけて走行しましょう。
おっ、光が丘たのしみですなあ。

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

53897

9月は初の300kmオーバー達成

ばらだいむ
2005.9.30

明日の代々木公園は色々イベントがあり楽しそうですが、お仕事で欠席であります。PRビデオってMSだからきっとデジタルデータでも配布されるのですよね〜。

5月から8月まで何とか月間200km走破し、今月念願の300kmオーバーを達成しました。達成要因は週末の40kmランです。まだまだスピードはゆっくりですが、オクトーバーランでも頑張って11月の初マラソン"つくば"で結果を出したいと思ってます。目標時間はでしょうか？検討もつきません。

ショーブンさん私も平日メインは帰宅ランですが、帰宅途中のジムですから面白みにかけますね。

53898

ナマステ〜

マヒナドルりこ
2005.9.30

みんなでヨヨトにターバン巻いて走ると、あやしいCMが出来上がりそうです。お昼はカレーかな。

ちなみに代々木公園では、10月1日バンバン倶楽部（伴走・伴走クラブ）の旗揚げもやってみて、ちょこっと伴走体験やってみたい！っていう方も大歓迎でありますよ。毎月第1・第3土曜日9時〜です。

ショーブンさん、国立競技場のあと、走って帰るかなあ、と思ったりするんですが、遅くなるし、その後またお風呂にはいるのもめんどーだしなあ、と躊躇しております。でも100円ショップで反射テープを

買ってました。ン?でもどこに貼ればいいんだろう?

<http://www.h6.dion.ne.jp/~okimo10/>

53899

代々木公園に参加します

スルースロー
2005.9.30

撮影会に参加させていただきます。(ちょっと、キンチョー)明日は仕事ですから8時半頃から12時迄の参加とさせていただきます。本当はLSDも参加したかったんですが・・・イベント初参加なので宜しくお願いします。

53900

まずは、応援ありがとうございます。

アロハ幸満
2005.9.30

100キロで、記録更新を狙って秋田に臨みました。残念ながら、目標の9時間30分斬りの大きな壁を突破することが出来ず、本当に残念でなりません。ですから、10月に開催される四万十川100キロが最後のチャンスです。当初予定していた山耐などは回避して、この四万十川に全身全霊を賭けます。

さて、秋田でヨヨノボリの率直な感想ですが、やはり大きな荷物になりました。

ノボリだけでよいのでは?

風に反転して、なかなか固定することが困難でした。さらに、金属製ボールのため重量があり、それ専用のバックが必要です。再検討の余地があるようです。

>マハロ菊池さん
11月のイベントは、3日としましょう!!紅葉ハイク&ランとして、まったりとトレイルランしましょう!!

yukimitus1690@yahoo.co.jp
<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

53901

明日の天気は午前中は曇り予報ですな

マハロ菊池
2005.9.30

国立のレースには良い天気ですね。

スルースローさん、お気軽にどうぞ。ヨヨTシャツ用意しておきます。

初めて参加の方には、ヨヨTシャツ白をお渡ししますが、明日朝会社に寄って用意して行くので参加の旨今日のうちに書いておいていただくと助かります。

マヒナドールさん、「恋のマハラジャ」って感じでしょうか。なんだか分からなくなりそうですね。

ばらだいむさん、300km達成おめでとうございます。10月はオクトーバーランでもっと行けそうですね。けっこう掲示板や他の人の毎日の走行量が良い刺激になるんですね。ってもう明日からですね。

オクトーバーラン参加者で、チーム登録が分からない方とか、パスワード忘れた方等なにかありましたらメールでもご連絡くださいな。なお、すでにログインができて、チームの掲示板等が用意されております。

53902

代々木公園CM撮影会予定通り参加します

ヒロ兎玉
2005.9.30

秋田100キロチャレンジマラソン以降今日まで完全休走して元気回復。明日の代々木公園で四万十川に向けて徐々に鍛錬開始とします。

明日のチャレンジin国立参加の皆さん頑張ってくださいな!走り終わったら代々木公園のLSDに合流しましょう。

マハロさん、秋田の移り気な空になびかせてPR活動した(実は前夜祭会場入り口で放置プレーでしたけど)ヨヨのぼりセット明日返却します。

53903

上期締めの日帰ラン

マカニ・トモ
2005.10.1

今日は、9月30日。我が組織も組織改編があり、PCの設定変更やらで、18時以降仕事にならない状態でした。なので、こっそりとばかり会社を脱出。途中、コンビニに寄り、荷物を自宅宛に送りました。

夕留を出て、内幸町を經由して、皇居に出ます。新橋界隈では、金曜日の夜に走るなんて変な奴的な視線を浴び続けていましたが、皇居にくると仲間がたくさんいます。もっとも、僕よりもかなりハイペースで走っておられるので、彼らは僕を仲間とは思っていないかもしれません。

夕留から九段下まで、26分。なかなかのペースです。更に、目白通りを池袋に向かいます。途中の旧目白坂は、きつかった。池袋まで、75分掛かりました。

リプロで本を買い、コンビニで栄養補給して、更に走り続けます。仙川通りを練馬・谷原経由で自宅まで。池袋からは75分。トータル150分でした。後半、購入した書籍を担いだせいか、左ひざを軽く痛めてしまい、ペースが落ちました。やはり、僕にとって膝は最重要ウィークポイントな様です。週末は、控えめにしたおかないとですね。

ああ、CM撮影行きたかったな。イベント参加は、お預け。次回に期待します。

53904

秋晴れの良い天気です。

マハロ菊池
2005.10.1

天気予報も変わって晴れですね。国立でレースの人は暑いかもしれませんね。今会社に着きまして、のんびり荷物を積んでも8時には代々木公園についてしまいますなあ。

マカニさん、通勤ランお疲れさまでした。京都の鍛錬レポートも早速ありがとうございます。谷原からのコースは、きっと私が光が丘公園に行くときに通る道ですね。

ヒロさん、秋田で街宣ご苦労さまでした。では明日。

アロハさん、秋田10回完走おめでとうございます。では11月3日ってことで。

53905

本日代々木公園にいけなくなりました

2005.10.1

会社から電話がありまして出勤するようにとのことで、急遽出られなくなりました。
申し訳ございません

53906

10月初日

payuta
2005.10.1

荒川河川敷3.2キロを含め、3.4キロほど走ってきました。結構陽射しが強かったのですが、気温のためか以前ほどはバテなくなりました。これから用事が入っており残念ですが、代々木公園の皆様はいま撮影中でしょうか。

53907

チャレンジラン

zaki
2005.10.1

オーバーペースでへろへろ~でした(@_@)
ちと暑かったのですが、心地よい風も吹いて走り終わったあとは爽快でした。
これより都合で国立をあとにしますが、さすが国立って感じで来年はトラックレースに挑戦したいですね。

53908

代々木公園お疲れさまでした

スルースロー
2005.10.1

一足先に帰らせていただきました。カレーどうでした？インドカレーにナン食べたかったー。

参加された皆様、お疲れさまでした。
CMいい出来になるといいですね。

53909

代々木公園撮影& LSDお疲れさまでした！

ヒロ兎玉
2005.10.1

今日は朝から秋晴れの気持ちいい天気の中、撮影も無事済んで代々木公園をぐるぐる1.5周回気分よく走れました。秋田UM後初走りでしたが、脚の状態も問題なしでヨシヨシ！

スルースローさん、私はチキンカレー&ナン&シシカバ&黒生ビールでしたけど旨かったですよ。

国立組の皆さんもお疲れでした！短いのを走るにはちょい暑かったんじゃないでしょうかね。

さっきオクトーバーランのチームランク見たら3位だったので、参加者の方は今日の申告はお忘れなく。

53910

撮影会& LSD & 銭湯

Javelin
2005.10.1

今、帰宅致しました。撮影も無事？に終わり和やかな雰囲気に参加してとても良かったと思っています。ただ今日だけでは名前覚えられませんでした。また機会があれば参加したいと思います。

私はLSD終了後、代々木八幡駅周辺散策で銭湯（八幡湯）が始まる15時30分までフラフラしていました。

銭湯では、気持ちが良いすぎて1時間も長湯をしてチョットのぼせ気味^^; でも、足の疲労が取れました。

それではオクトーバーランの申告をします。

53911

撮影-LSD-ペース走-国立5000m観戦でした。

マハロ菊池
2005.10.1

天気が良くてなによりでしたね。
撮影参加していただいた皆様ご苦労様でした。

Javelinさん、陸部体操ご指導ありがとうございました。そのうちヨロラン体操をつくりたくになりますね。

ヒロさん、お疲れさまでした。カレーうまかったですなあ。

スルースローさん、お疲れさまでした。カレーうまかったですよ。

zakiさん、お疲れさまでした。国立のトラック5000mはなかなかすごかったですよ。来年出ますか？

payutaさん、オクトーバーランのチームに貢献いただける走り込みありがとうございます。今日は良い日でしたよね。

たぶん、クリッパーさんですよ。ご連絡ありがとうございました。休日にお仕事ご苦労様であります。

53912

国立、サイコーでした！

もとこ
2005.10.1

この数週間で、サイコーの暑さ。私の練習の中でもサイコーのハイペース。そして、10キロを無事に完走！あらゆる意味で、サイコーの1日でした。

「もうダメだあ」とか、「時間制限に間に合わない」とか、「モチベーションが上がりましえーん」とか、グチグチ言っていた私をずっと励ましてくださった皆さんに、ココロから感謝しています。

完全燃焼してしまい、代々木公園には出現できませんでしたが、皆さんお疲れ様でした。私もJavelinさんの陸部体操、ご指導願いたかったなあ。

53913

代々木公園撮影会& LSD大会お疲れさまでした！

ロヒ・ショーちゃん
2005.10.1

撮影会& LSD大会参加の皆さんお疲れさまでした。
私は、その後久しぶりに渋谷まで歩いて品川回りで帰ってきました。最近品川方面は行かないので、まるで、今浦島の様でした。

家に帰ってから、いつものマイコース+αの7kmを走って、本日の走行距離は25kmとオクトーバーランに登録しました。

それにしても今日は良い天気で楽しかったですネ!!
昼食後の休憩で目を瞑るとスーとそのまま寝てしまいそうになりました。

果たしてどの様なCMが出来るのでしょうか、楽しみですネ!!

今日はホブロン石郷さんにも会えたり、楽しい一日になりました。

参加の皆さん有難う御座いました。

53914

今日もいい天気

マハロ菊池
2005.10.2

ですが、今日は運動会でありまして、朝の鍛錬はなしであります。普段なら走らないはずなのですが、オクトーバー期間でもあり、運動会が終わってから走ろうと思っております。

ロヒさん、昨日はお疲れさまでした。帰ってからまた走りましたか。1日3練ですね。ご苦労様であります。

もとこさん、国立10kお疲れさまでした。楽しく走れたようで良かったですね。増田明美さんが朝から1日盛り上げてくれていたみたいですね。

今日は札幌でせえさんが初10kですなあ。もうすぐスタートですかね。頑張ってください。

53915

ありゃ、遅刻の書き込みが無い...

ラハイナ・キミコ
2005.10.2

慌てて書き込んだせいか、'送信ボタン'を押し忘れたのかな?

さて、昨日は皆様お疲れ様でした。少々日差しは強かったですが、木陰は爽やかな代々木公園でありました。6月のLSDより格段に走り易かったですね。レースだった方々にはちょっと暑すぎだったかも知れません。

カレーとナンもおいしく、オニオンなんたらもほんのり甘くて好みの味でした。

初日は頑張りましたが、もうほとんど貢献出来ない気が...。足を引っ張ってしまいそうで申し訳ないです。

53916

CM楽しみにしてます

ホアロハこじろう
2005.10.2

昨日撮影会に参加された皆様お疲れ様でした。息子の運動会で参加できなくとも残念でしたが、放映を楽しみにしています。何とか放映期間中に本社(有楽町)に出張があれば渋谷まで出掛ける予定ですけどね。

オクトーバーランでは初日暫定1位となりましたが、これから失速していきますので、みなさんどんどん抜いちゃってください。

53917

いよいよ始まりましたね。

ゆり
2005.10.2

気のせいか、外を走っている人を多く見かけるような気がしています。

今日は自宅から人見街道をまっしぐら、三鷹駅まで走って、一駅電車に乗って、武蔵境でジムのお風呂に入って、かえって来ました。

また日焼けした感じです。

CMの放映を楽しみにしています。

53918

運動会、会長んちは本日でしたね。

ショーブン
2005.10.2

昨日は長男(小6)次男(小1)ふたりともに別々に運動会、カミサ

んと午前午後で分担・移動しビデオ撮影、さきほどおじいちゃんおばあちゃんプレゼント用に1本に編集完了。

子ども達の徒競争やリレーをみてるうちに走りたくなくなって、終わってからキロ5分で7kほどをペース走。さっと走り終えて子どもと銭湯へ、ああーいい気分いい気分でした。会長、今日は一段と暑いっすね、これから池あたりにおられるかどうか覗いてみようかな!?

んなわけで1日分はアップをいれて7.5kとしてオクトーバーランに入力しておきました。9月は225kほど、10月はいいとこ250kかなあ。

アロハさん、ご指摘ありがとうございます。だども、ポールがねえとのぼりは立たねっすから、さらにコンパクト&軽量化してご満足いただけるものさこさえます。ものづくり部会より。

53919

暑い1日でありました。

マハロ菊池
2005.10.2

10月だというのに30℃越えてたみたいですね。やっとこれで小学校の運動会も卒業です。暑すぎたので外を走らずジムで9kmのみでした。

ホアロハさん、放映は11月に延びそうな感じです。何時流れるかはつきりしたらご連絡いたします。パソコンで見れるデータがもらえると良いですね。

ラハイナさん、だいたい時計を15分くらい進めておくと日本標準時間に合うみたいですね。昨日は天気が良いのに木立のお陰で涼しいLSDでありましたね。

53920

代走会帰宅ラン分科会 御中

ホアロハこじろう
2005.10.2

帰宅ラン分科会の皆様、ご苦労様です。一つ質問(?)があります。

私の場合、自宅と会社間が1.1kmしかなく往復でも2.2kmです。普通に走っても6.7分あれば着いてしまいます。こんな私でも分科会会員になれるのでしょうか?

・・・って実はオクトーバーランで短距離稼ぎをしちゃうかなと姑息な手段を考えています。ダメですかねえ～？

53921

今日はパエリア

マハロ菊池
2005.10.2

ホットプレートで作ると簡単であります。
運動会後の手抜きおやし料理だな。

ホアロ八さん、今年のルールだとウォーキングも加算できるので自宅会社間が徒歩であれば申告できますなあ。でも、そういう姑息な手段を使わずとも、いやいや、100mの勝負になるかもしれませんなあ。

ショーブンさん、そんなわけで今日はジムしか走らなかつたんですよ。リレーはけっこう盛り上がりますなあ。

ゆりさん、鍛錬ご苦労様です。ジムのお風呂は充実しておりますか？私のジムは家に近い方はお風呂がなくて、そのかわりアクアゾーンは充実させているのですが、近頃つつい遠い方へ行ってしまってますよ。

53927

新たな発見？

ホノる大木
2005.10.2

今日はオクトーバーラン頑張るぞと家を出たのがちょうど昼頃、食事をして公園で休憩した後に、暑い中走ってきました。ちょうど今の仕事も毎日が汗を掻く仕事で丁度びったしといえそういえるかも。10キロ程葛西臨海公園を走ってオクトーバーランに早速書き込みしました。例年ですと「ラン・フォー・ビジョン」10キロの部に参加しているところなのですが、今年はそれが出来なかつたので切り替え、来年に向けて自分にとってふさわしい大会を探そうとも思います。終わって公園で休んでいると奥さんに家を追い出されたおじさんが声をかけてきて「今日も暑いですね。」ということになって「私はいつもこの公園でゲートボールをやっているんだ」なんか言っていて80歳でも元気な人がいるもんですと気分新たにしかオクトーバーランは挑戦しな

いと飽きてくるぞと思った今日も一人さびしく寝に入るのでした。

53928

夏日！

マカニ・トモ
2005.10.2

どうも僕は、暑くなると走りたくなるのです。平日で会社にいる時でも、キラリとした太陽を見ると、走り出したくなるのです。

というわけで、少々傷めた膝を気にしつつも、比丘尼・土支田經由で光が丘公園へ。

トラック脇で、ゴロリと日光浴。
カチカチの土のトラックを軽く流しました。

帰りは、笹目通り近くのやまやに立ち寄り、ワインを買い、帰宅しました。

10月ですが、練馬は32.7度まで上がったそうですね。僕にとっては、いいランニング日和でした。

53929

今週はシカゴマラソン2005の中継が

マハロ菊池
2005.10.3

10月9日の夜21時54分から東京12チャンネルでありますね。さて、千葉ちゃん優勝なるか。それとも早川英理選手がいくか楽しみであります。ただ、翌日が夢舞いマラソンなんで途中で寝てしまうだろうなあ。

いちおう22時ころからメッセいたします。

マカニさん、昨日はホノルル日和とでもいいたいような1日でしたね。光が丘公園の陸上トラック脇での昼寝は気持ちよさそうですね。そういえばベンチで寝てる人もいっぱいいますね。

ホノるさん、葛西臨海公園鍛錬お疲れさまです。昨日の屋ごころはスゴイ暑かったですよね。私は小学校の校庭で立っただけで汗だらけになっていましたよ。

<http://www.tv-tokyo.co.jp/chicago05/>

53930

バンバン日和でまさかの一等賞！

マヒナドルうりこ
2005.10.3

昨日はあちかつたですねー。午前中は土曜に引き続き代々木公園。またまたナマステフェアに行って、午後は「ラン・フォー・ビジョン」で皇居を2周してきました。

私より走力のある選手の伴走で、ひっぱられるようにゴール、視覚障害女子10kmの部でなんと1位でした！コバンザメ作戦第2弾であります。

おまけに私のパートナーは抽選でJAL賞が当たり、国内ペア往復券をゲット。二人でどこかの大会を走りに行こうということになりました。12月の青島太平洋か、1月の宮古島で50kmに挑戦？石垣島もあるなあー。わくわく。(走力アップ忘れん！) 来年3月までなんですけど、どこがいいでしょうねー。

今年のオクトーバーランは水中ウォーキングもありなんですね。私の場合、泳ぎは4倍換算しても、たいした距離にならないんですが、水中ウォーキングで姑息に距離を稼いでみようかなあ。横になってる分、泳いだ方が距離稼げるか。ンン。

53932

そうですね、宮古島がいいですよ

ショーブン
2005.10.3

ウリちゃん、おめでとうございませす！！いつぞやの表彰台につづいての快挙！コバンザメと謙遜されてますけど、ホントにすごいことですね。あたま下がりがりっぱなし、おらあ自分のことだけで手いっぱい・・・

で、なにになに宮古島だあ、石垣だあ！？そりゃまたすげえ幸運だよ、パートナーのためにもがんばった努力が報われますねえ、っていうかさらに頑張っちゃうんでしょねえー。もー自動的に走力アップまちがいなし。

NYCでサブフォーでバンバン調子に乗っちゃってください！おかげさまでこちらにも帰宅に弾みがつくというものであります。さあて、そろそろ出ようっと。

猛者連のこじろうさん、帰宅分科会はもはや最大派閥に、いやうそうそ、このバーチャルな代走会にあつてはどなたでもいつでも帰宅ランしちゃって即分科会入りであります。終業時間が待ち遠しい帰宅分科会へようこそ。

53933**日本山岳耐久レースにエントリーされます皆さん！！必見です！！**アロハ幸満
2005.10.3

W&A、URCよりお知らせ致します。
日本山岳耐久レースに参加されます皆様に！！

当クラブにおける給食エイドに関してのお知らせあり！！
必ずご覧ください！！
yukimitsu1690@yahoo.co.jp
http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/

53934**ウォーキングも入れちゃうもんね**マハ口菊池
2005.10.4

昨日は新宿南口-代々木会社間往復、武蔵小金井-小金井公園-花小金井、上石神井-石神井公園-自宅と7kmほど歩いたのであります。くくく、これはデカイね。

アロハさん、おでん好きですか。それってスタート前に食べるんですかね。

ショーブンさん、私も昨日は帰宅ウォーキングしましたよ。さらにジムで9km走であります。

マヒナドルさん、優勝おめでとうございます。石垣も良いけど、皆さん行くから宮古島も良いかもしれませんね。

53935**さて、今週末はまたまた3連休ですが**マハ口菊池
2005.10.4

まずは8日の第11回小金井公園5時間走・フルマラソン大会に、「た」さん、かみのさん、パンケーキひろこさん、玄米さんが出場です。頑張ってください。

で、9日は第13回千代田区皇居ロードレースに、ラン子さん、スルースローさん、玄米さんが出場です。頑張ってください。

さい。
そして、日本山岳耐久レースに、小虫さんのお父さんは残念ながら参加しませんが、コスメル前村さん、ホアロハこじろうさん、パホイホイ小虫さん、かどきちさん、ホ口さん、uaあくびさんが出場です。頑張ってください。

で、10日は夢舞いマラソンで、マカハさん、カイウラニ・ミカさん、payutaさん、リロはづきさん、まさコナビール328さん、らんらん♪カメハメハさん、wiwiさん、ラナイsatoさん、くろすけ。さん、マヒナドルうりこさん、まったか。さん、ひさちゃんさん、ロビ・ショーちゃんさん、マハ口菊池が
出場です。
パンケーキひろこさんがボランティア、ホアロハこじろうさんは山耐後間に合えば出場ですね。
集合できるよう許されれば公園内にシートを敷いてのぼりを立てておこうと思います。場所等は前日受付に
いって確認してこようとおもっております。

では皆さん、今週末も頑張りましょう。

53936**せえさん、ナイスランですよ**ショーブン
2005.10.4

鍛錬記拝読しました。走り始めて2ヶ月！、10k初参戦で52分ってすごいじゃないですか。ほかあ1年くらいかけて大阪万博会場の10k、55分くらいだったかなあ。あまり最初からいいタイムだと伸ばすのが大変(笑)、ケガのもとですから、ゆっくり楽しみましょう。経験者としては、これからお子さんが生まれると、なかなか走るのも一苦労となりますよ。そんなとき、帰宅ラン(しつこい)。目立たず効率よく時間を使い距離を伸ばす、ぜひ帰宅ラン分科会にもどうぞ。

おおー、そして、前村さん！いよいよハセツネですね。9日から10日にかけて、ですね。こちら10日の朝は師匠にトラックで鍛錬してもらいますので、きっと前村さんのことを思い一杯ダッシュしちゃうんだらうな(：いや、自己ベストださなくちゃな、と思うのであります)。いずれゆっくり話を聞かせてください。

53937**今週末は天気微妙ばいですが**

2005.10.4

皆さんも頑張ってください。うまい具合に曇りだといいいんですけどね。

小虫さんのお父さんは、娘が「山で…70kちょいのレース…徹夜…」って言ったらドン引きしてました。

53938**↓小虫でした。**パホイホイ小虫
2005.10.4

パス間違えたかな？今度こそ。

53939**W&A.URCより山耐給食エイドとは？**アロハ幸満
2005.10.4

>菊池さん
もちろん、ゴールしてからの給食エイドであります。
スタートが、日曜日の午後1時。
早い人で、翌日午前中になります。

皆さん、お腹ぺこぺこなんですよ！！
yukimitsu1690@yahoo.co.jp
http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/

53940**帰宅ウォーク**せえ
2005.10.4

や、単に荷物を会社に持ってくのが面倒がってるだけなんですけども。今日のところは歩いて会社に行きました(片道4.5キロ)。

帰りも歩いて、いや寒かったら小走りですが、スーツ姿に白のミズノウェブライダーが似合わないことに似合わないことw。NBのM703JW(黒)がほしいなあ。

>ショーブンさん

ゆっくり楽しみたいと思いつつ、北海道マラソンにどうしても出たい

というのが強くありまして。

北海道マラソンはハーフ1時間50分が今年の足切りで、5月中に応募締め切りなので来年のレースでは間に合わず、なので今年のうち足切りの記録を突破したいなあと思ってまして。

帰宅ラン分科会、多分参加させていただくことになります。遠回りして帰ればいい鍛錬になりますし、残業だって言えば少々遅くなくても言い訳できますしね。

リュック買わないと。一般的な雑誌が入ってお弁当箱ひとつ入るくらいの、ランニング向けのリュックって、どのくらいの大きさ(何リットル)になるんでしょうか。

53942

帰宅ラン分科会御中

ゆり
2005.10.4

終業時間を楽しみに毎日すごしています。

今日はゴアテックスのキャップを持参していたのが役に立ちました。雨に濡れて欲しくないものが無事でありますよう、祈るのみです。

今日はたまたま外を歩いたのでWalkを加算しました。^^;

一駅手前で降りたい気持ちをぐっとこらえて、やっと5kmです。飢えた高校生が夕飯を待っていると思うと、足取りは重くても、急がなければ、という気持ちになります。でも、今日はゆっくり、ゆっくり、走ってきました。たまにこんな日があっても許してね、って。

53943

訂正

ゆり
2005.10.4

帰宅ラン分科会 でしたね。

53944

帰宅ランTIPS2

ショーブン
2005.10.5

ゆりさん、おおきめのポリ袋などに中身をつめてからリュックにいれる、という方法があります。雨だけでなく汗もしみてしまいせっかくの着替えが濡れてしまった、というドジがありこんなことしてます。

せえさん、リュックの容量ははずれチューチューバッグがほしくなることを考えると、当面20Lくらいがいいのではないのでしょうか。短パンで出勤する真夏のウエストポーチ(2L?)、チューチューバッグ(5L)、クロカンスキーの縦長リュック(25L)、Oshplyのアタックザック(40L)の4種もっています。夏はチューチューバッグの水袋を抜いてリュックだけ使ってます、雑誌は無理かもしれませんがお弁当箱程度なら入ります。これからの季節は25L以上になります。

石神井のマカニさん、京都のジョギング、地名も素敵ですねえ。♪四条、烏丸、蛸薬師・・・関西にいたころ、京都シティハーフという大会が始まったのですが抽選で走れないうちに東京に戻ったんがこころのこりやわあ。

53945

夢舞いマラソンは当日受付可だそうです。

マハロ菊池
2005.10.5

今週は天気良くないですなあ。夢舞いの10日は今のところ雨マークが無くなりましたが、さてどうなることでしょうか。

ショーブンさん、さらに軽量・小形化を実現したヨヨのぼり棒Ver.2.0.1ありがとうございました。パッケージを用意してからグッズ紹介いたします。

ゆりさん、帽子で雨をよけるのは効果的ですよ。

せえさん、目標があれば頑張れますなあ。初ハーフで切れなかったら、出張時大会参加とかね。

アロ八さん、大根や卵は家で別のダシで煮てタッパーに入れて持っていくと良いかもしれませんなあ。

小虫さん、「ケー」でしたっけね。お父さんもお喜びになっている様子。良かった、よかった。山耐頑張ってください。

53946

光が丘 20 or 10?

マカニ・トモ
2005.10.5

光が丘ロードレースは、明日が締切日です。実は、まだ申し込んでいません。

20kmにしようか10kmにしようか悩んでいるためです。本当は、20kmでエントリーしたいのですが、ホノルルの1ヶ月前なので、無茶して膝を痛めたくないなあ... とか考えてしまってます。あと、半日考えます。

53948

日本山岳耐久レース応援ください！！

アロ八幸満
2005.10.5

耐久の言葉に、その過酷さが感じられます。W&A.U.R.Cでは、リアルタイムで最新の情報を報道致します。皆様の応援が命です。くれぐれも応援よろしくお願ひ申し上げます。

長い一日、よろしくお願ひしますね！！
yukimitsu1690@yahoo.co.jp
<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

53949

夢舞いはネット中継するそうです。

マハロ菊池
2005.10.6

無線LANで数力所から動画を生放送するみたいですね。走っていると観れないなあ。

アロ八さん、頑張ってください。

マカニさん、レースとして走るなら10kmで、フルのペース走鍛練とするなら20kmって感じですかね。

<http://www.ourplanet-tv.org/>

53950

20kmにしました

マカニ・トモ

2005.10.6

マハロさんの「感じ」を参考にして、光が丘ロードレースは、20kmにエントリーしました。無理せず、制限時間ギリギリのペース走で行くつもりです。

53951

今週は久しぶりに毎日更新でした。

マハロ菊池
2005.10.7

鍛錬レポートの提出ありがとうございました。

今年もロンスポにサロモンのシューズが並びはじめましたなあ。ハイキング用?な2980円(女性用)、3980円(男性用)、トレイル用9800円とあって、さらに全品3割引であります。9800円のやつはけっこうカッチョ良いやつでしたよ。GCSコンプっていう定価15645円のやつだから、半額ってことですね。(上野駅前店)

マカニさん、では光が丘で。今年ホノルルに行くマカハさんも出るので、顔合わせしておけますね。

http://tenant.depart.livedoor.com/t/xinomac/item_detail&id=1297360.html

53952

帰宅自慢はじまりましたね

ショーブン
2005.10.7

こじろうさん、職住近接、いいっすね。写真が豊富で分かりやすいです。こちら外灯の極端に少ない田舎のコース紹介、はやく退社しないと写真がとれません。写真だけ撮りにditch outしようっと。

全国地球上各地の帰宅分科会のみなさん、ぜひ奮って帰宅自慢しましょう。♪きょうもだれかが帰宅ラン、今夜もどこかで帰宅ラン♪

ところで会長、オクトーバーランのチーム記録ってチームメンバー人当たりの平均距離なのですか?メンバーのみなさんすみません、いまのところほかあものすごく足引っ張ってます。

53953

帰宅分科会 御中

ゆり
2005.10.7

こじろうさん、読ませていただきました。明るい時間に退社できたのでしょうか?最近日は短いので、走り始めるころは暗いです。

そのうちに、というか、オクトーバーランが終わる前に、帰宅自慢のレポートできるように頑張ります。

今日は一駅手前の三鷹駅で下車して走っていましたが、距離的には1.2kmしか変わりませんでした。信号待ちに引っかからず後半はわりといい感じで走れました。

明日は『ふれあいウォークin多摩川』に参加予定です。天気と体調と相談して参加か否か決めます。

53954

小金井5時間走に行くかも

payuta
2005.10.7

明日LSDの予定で皇居を回ろうかなどと考えているうちに、小金井5時間走に出ようと言う気になってきました。当日受付可能で(2000円:事務局に確認しました)2~3時間で止めてもOKとのことですので。

朝の天気などでめげて止めるかもしれませんが、参加者の方よろしくお願いします。こんな時間に帰宅して言うのもなんですが、夢舞いマラソンを控えているので走り過ぎだけは気を付けたい。

53955

お久しぶりでございます

玄米
2005.10.8

走る前日に限って仕事があ~~~~。何故なのでしょう?もう0:00だし・・・もしかしたら棄権かもしれません。しくしく。

53956

遭遇

みずやん

2005.10.8

マハロさん、先ほどはどうも。あんなところでお会いするなんて奇遇ですね。

帰宅分科会盛り上がっていていいですね。私のところは会社まで7~8kmなので距離としては申し分ないのですが、街灯のない農道を車が恐ろしく飛ばすので確実に轢かれます。

明日からの三連休、幼稚園の運動会に国勢調査員の仕事もあるし、なかなか走る時間が取れないですけど、諏訪湖マラソンで真鍋かをりに会うためにがんばるぞー。

53957

訳ありのレポート写真です

ホアロハこじろう
2005.10.8

>マハロ会長
鍛錬レポートの写真編集ありがとうございました。番号を付けると分かりやすいですね。

>ショーブンさん
帰宅までの距離が短いのでPhotoポイント少ないんですね。特に特徴のあるところもないし・・・

>ゆりさん
レポートの写真は、先月末に熟を出してあまりにもだるく、会社を16時に早退した時に撮った写真です。普段の帰宅時は真っ暗ですよ。

オクトーバーランでは「ペース落としていきます」と言いながら距離踏み過ぎています。山耐では自滅しそう・・・

53959

暑くなりそうっす♪

「た」
2005.10.8

熟も下がったようなので、とりあえず行ってきます♪ それにしても最高気温29度.....って、今10月っしょ??

>玄米さん
お仕事いかがでしょうか?
>payutaさん
お会いできたら嬉しいっす♪

<http://d.hatena.ne.jp/tamu2822/>

53960

暑くなるんですかね？

マハロ菊池
2005.10.8

外を見ると今にも雨が降りそうな感じがですねえ。今日はお出かける予定だったのですが、行かないで良くなったので、応援がてら小金井公園までの往復走でもしてみますかね。

「た」さん、5時間DE50km走頑張ってください。

ホアロハさん、今日は休養して明日は頑張ってください。

みずやんさん、国勢調査ご苦労様です。今度からラーメン屋ではみずやんさんがいないかどうか確かめないといいけませんなあ。

玄米さん、いつもお仕事大変そうですね。天気は良くなるみたいですから走れると良いですね。でも明日もあるんですよ。

payutaさん、走り込みモードですね。頑張ってください。

ゆりさん、天気も今日はよくなるみたいですね。ふれあいウォーク頑張ってください。

ショーブンさん、オクトーバーランは来週明けにはものすごく距離がふえてそうで楽しみです。

53961

小金井の皆さん頑張ってください！！

2005.10.8

ただ今会社で一服中、もう7:15、お仕事頑張りましたが全然終わりません。もう駄目です。まさかの棄権です。実はかなり楽しみにしていました。残念無念です。今は明日の皇居まで棄権する事にならないよう仕事に集中します！

53962

すみません下のコメントは・・・

玄米です

玄米
2005.10.8

53963

明日は皇居

スルースロー
2005.10.8

明日の皇居、私も出場します。

玄米さん、一緒に出場しましょう。お仕事頑張ってください。ヨヨT着用してますので、見かけたら声かけてください。

53964

小金井公園1周してきました

マハロ菊池
2005.10.8

走ってる皆様にひと声だけ応援しに行ってきました。家から10km位なんで1周して帰ってきて丁度3時間、25km走でありました。ぜんぜん涼しくて走りやすいですなあ。

スルースローさん、皇居4周でしたっけ。初レースですよ。頑張ってください。

玄米さん、昨日からずーっと仕事してるわけですか。ご苦労様であります。

53965

明日は日本山岳耐久です。

アロハ幸満
2005.10.8

山耐は、雨が似合います？/

辛ければ辛いほど、ゴールの感動は素晴らしくて、100%マラソンとは別の趣があるようです！！

当クラブ（W&A、URC）では、リアルタイムで大会の状況を書き

込んでまいります。

応援は力なり！！
皆様の心からの応援を切にお願い申し上げます。

日本山岳耐久レース応援団団長
アロハ
yukimitsu1690@yahoo.co.jp
<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

53966

予報ほど暑くなくてよかった

かみの
2005.10.8

小金井公園で走っていたら「なーんかマハロさんに似た走り方の人がいるなあ」と思ったら本人でした。さすがにハンモックで寝てはいませんが、相当驚きましたよ〜。応援ありがとうございました。おかげさまでベスト更新できました。

「た」さん、payutaさん、先が上がってしまいゴールは見れませんが、予定通り50kmいけましたか？昨年自分も50kmでしたけど相当キツかったです。ブログ楽しみにしております。玄米さんお仕事本当にご苦労様です。来年こそはぐるぐるしましょう。パンケーキひろこさんにはお会いできず、残念。

53967

明日こそは！

2005.10.8

絶対皇居に行きたいです！
ちなみに6:30～銀座の現場（最上階は何とサウナ！うふふ。）。パッチリ準備して9:00頃に親方をお願いして消える予定です。10:00スタートで20分2時間走ってサウナに入って14:00には何事もなかったかのように現場に戻る完全犯罪を計画中。実行できるか？

スルースローさん、私もヨヨT着用します。探しちゃいましょうね！

53968

小金井公園5時間走

payuta

2005.10.8

5時間走、なんとか10周してきました。「た」と40キロくらいまで併走したおかげで、楽しく走ることが出来、途中でやめるのが残念で、結局5時間めいっぱい使って50キロ走ってしまいました。「た」さん、有り難うございました。

フル部門のかみのさんの走りは素晴らしかったです。記録大幅更新おめでとうございます。フルが終わってからさらに1周逆送されてきたのには驚きました。

マハロ菊池さんも応援有り難うございました。

53969

日本山岳耐久行ってきます。

コスメル前村
2005.10.8

天気予報では雨が降りそうですが、いよいよ明日になりました。私にとっては北丹沢12H、奥武蔵、山岳耐久の3部作となります。完結するか？それとも来年に続くか？

天気予報とにらめっこしながらスタート直前まで何を担いで走るか検討するつもりです。

アロハさん エイド設営ありがとうございます。よろしく願いします。

皇居ロードレース、夢舞いに参加される皆さんも走りを楽しんでください。

53970

小金井公園5時間走

「た」
2005.10.8

計画と対比すれば(´ω´)ｼｯｸ だったけど、payutaさんのお陰で未知のゾーンを知る事が出来ました。

マハロ会長、応援ありがとうございます。

かみのさん、「つくば」のサプスリーは見えて来ましたね。

<http://d.hatena.ne.jp/tamu2822/20051008/1128775034>

53971

お疲れ様でした、

wiwi
2005.10.8

小金井組の皆様！今日はちょっと蒸し暑かったですが、がんばりましたね！！

そして明日は日本山岳耐久ですね！！なんだかまたツワモノ達のすごい話が聞けそうで楽しみにしています。

皇居のみなさんも、楽しんでがんばってくださいね！

私はといえば、この3ヶ月まったく走れなかったのですが、今週になってなんとなく走れそうなくらいの痛みになってきたので、火曜、木曜とトレッドミルでゆっくり走ってみました。2時間が痛みの強まる限界の感じでした。今日は1時間トレッドミルをしてから、本当に久しぶりに外にでてロードを走ってみました。足底どころか、その前に5kmくらいで足全体が限界になってしまい、あとは気力で計10km走りました。いや～まいった。やっぱりトレッドミルとはぜんぜん違いますね。そしてあさっては夢舞…。かなり無謀ですが、パスネット持参で走れるところまでトコトコ走ろうと思います。

53972

今日はジム

マカニ・トモ
2005.10.8

本当は小金井に参加したかったのですが、家族が朝から病院に行かなくてはならず、やむなくキャンセル。

でもって、午後からはジムで5kmラン+10kmバイクのタイムレースしてきました。しかし、調子よく飛ばしていたら、ジムからの帰りは、左ひざが痛く、びっこびっこ。

やはり、ひざは弱点なんです。

53973

小金井おつかれさまでした！

パンケーキひろこ
2005.10.8

小金井参加のみなさま、そして応援のマハロさんおつかれさまでした。3時間50分で30キロ、ほぼ予定通りの距離は消化致しました、ヘトヘトです。

バナナ、梨、アンパン、ベビーシュー、チョコレート、どら焼き etc …エイド美味しかったですね。

明日、明後日は夢舞いマラソンのボランティアで一す！筋肉痛をおしてがんばります。

53974

泣ける。

マカハ
2005.10.9

小金井のみなさんおつかれさまでした。

自分も明日は夢舞いなのだが・・・

只今、仕事で九州は小倉にありまして、来週末まで帰れないのであります。来週はタートルだし悔しいので明日は関門海峡3時間走だー！ん～以外に楽しみ。

明日は夢舞い、山岳、皇居と頑張って&楽しんでください。

53975

長い一日。

2005.10.9

行ってきました、ふれあいウォークin多摩川。

9時からの受付に少し遅れてチェックインして走り始めました。

11時に三鷹で友達と待ち合わせをしてしまったので、歩いていては間に合わないの、走ることに。

これって、本当に歩く会だったんです。字面どおりでした。

で、最後はほとんど自分の前には歩く人の姿が見えずゴールにも誰も人がいなくて、完歩賞を手渡す人たちのテントの中もまだ準備中のようでした。

りんごジャムと、お茶、スポーツドリンクをいただきました。

私の時計では11キロあって、1時間を越えてしまいました。

そして、聖蹟桜ヶ丘から電車を乗り継いで三鷹に行って、ランチ。

1時半くらいに分かれて、自転車がおいてある府中駅に戻るつもりが、府中駅と自宅との分かれ道で、近いほうの自宅への道を選び、今日の走行キロ数は18キロでした。

そして、さっき、新宿で友達と飲んで、自転車を持って帰って来ました。

ぼつぼつ雨が降り始めました。

明日の朝には上がるといいですね。出走のかたがたのご検討をお祈り

します。

53977

ゆり でした。

ゆり
2005.10.9

名前が表示されませんでした。
ゆりでした。

53978

いよいよです

ホアロハこじろう
2005.10.9

山耐の朝を迎えてしまいました。外は雨が降っています(T_T)
雨の中のレースになりそうですが、転ばないように気を付けて走り
(歩き)たいと思います。

また無事に完走して夢舞の受付に間に合うようでしたら、参加されるみなさんとお会いしたいと思います (睡魔との戦いで寝てしまうかもしれませんが・・・)。

53979

間違えちった。

マカハ
2005.10.9

夢舞いは明日ですね。
本日の北九州は天気良好、これより関門海峡ラン行ってまいります。

53980

夢舞いの集合時間等は？

まさコナビール 3 2 8
2005.10.9

山耐参加の皆さん。あいにくの天気なのですが、がんばってください。足元に気を付けて♪

さて、我々、夢舞い参加グループも明日の天気いまいちのようですね。晴天率NO1の10日も今年はだめなのかぁ？

ところで、集合時間/場所等はどうかたしましょう？あ、今日マハロ菊池さんが様子見に行くでしたっけ？受付、みんなでしないと、いっしょにスタートにならないので、参加の皆さんはお気をつけくださいね。

53981

今朝は雨なので光が丘1周のみ

マハロ菊池
2005.10.9

明日夢舞だし、軽めでした。それにしても寒くなりました。明日も雨っぽい予報になってきましたなあ。ま、土砂降りじゃなきゃどうってことないですな。

午後に受け付けしてきます。明日はスタート前にステッカーなどお渡ししたいと思ってますんで、どの辺に集うかチェックして、またあとで書き込みますんで夢舞参加する方はご確認下さい。

夢舞いのゲスト等も発表になりましたね。スターターは荻原健司さんですな。

今夜はシカゴマラソン観ながらメッセの予定であります。その頃ハセツネの人は走ってるんでしょうなあ。

マカハさん、お仕事とは残念ですね。出張ランでうさをはらして、うまい魚でも食べて筋肉つけてください。

ホアロハさん、泥まみれで日比谷公園に現れたら怖いですがなあ。無理せず頑張ってください。

ゆりさん、走るようになると(私の場合夜は早く寝てしまうのですが)休日には1日というか昼間が長いんですよね。

パンケーキさん、小金井公園お疲れさまでした。見に行きましたが、なかなか走りやすそうな良いコースですよ。夢舞ボランティアもご苦労様です。

マカニさん、膝は注意ですね。ホノルルもあと2カ月だし、お気を付けて。

wiwiさん、やや復活ですね。明日は無理せずのんびり行きましょう。

「た」さんもサブ4は見えたって感じですよ。つくばは私とサブ

3:30にしますか？

コスメルさん、山耐頑張ってください。ショーブンさんも応援していることでしょう。

payutaさん、お疲れさまでした。結局出たしまえば最後まで走ってしまうですなあ。私も来年は出てみますかね。

玄米さん、雨で寒いんでサウナは格別ですなあ。頑張ってください。

かみのさん、丁度よい集団があつて良かったですね。雨降らず気温も丁度いい感じでした。

アロハさん、エイドご苦労様です。

<http://www.tokyomarathon.jp/>

53982

皇居棄権しました。

玄米
2005.10.9

今、現場から会社に戻りました。計画倒れです。やはり今の私が出場出来るのは「鬼あしの徹夜系」しかないようです(最近夜系は無いようで残念)。そのうち会社に人が増えて余裕が出来たら思いっきり参加したいと思います。スルースローさんごめん下さい。

>>明日は夢舞です。応援してま〜す！>

53983

走った、走った

スルースロー
2005.10.9

皇居、行って参りました。
玄米さん、残念でした。キョロキョロ探してたんですけどね。ラン子さんにもお会い出来ず、でした。
初レース頑張っちゃいました。22:50-22:11-21:53-21:11トータル1:28:07でした。自分では、上々で言うか出来すぎな感じでした。皇居って本当に一周5Kmって感じ。それとも、私の時計がおかしいのか・・・
応援していただき、有難うございました。山耐の皆さんはまだまだ頑張ってるんだローなー。明日の夢舞参加の皆さんも頑張ってください。ファイツ！

53984

夢舞いマラソン集合場所

マハロ菊池
2005.10.9

場所：着替え用テントと自由の鐘の間
時間：7時00分から8時30分までです。同時にスタートするためにまとまってナンバーを受け取りたい場合は7時45分集合厳守にしましょう。ちなみに私はすでにナンバー受け取り済で9時6分スタートですが、スタート後待ってるつもりです。混雑すると思いますから早めの到着が良いと思いますよ。

スルースローさん、皇居お疲れさまでした。ハーフで1時間30分切れそうな良いタイムですなあ。なんか速いぞう！

玄米さん、お仕事いつも大変そうですね。またの機会に。

まさコナさん、では明日。雨がたいしたことなきや良いんですけどね。公園内は相当ぬかるんでおりましたよ。

<http://www.cnet-ta.ne.jp/p/pddlib/photo/chiyoda/bell.htm>

53985

集合場所の画像

マハロ菊池
2005.10.9

行けば分かるところですが、いちおう。

<http://photos.yahoo.co.jp/bc/fk2001/vwp?dir=/a&dnm=%c6%fc%c8%e6%c3%ab%b8%f8%b1%e0%bd%b8%b9%e7%be%ec%bd%ea.jpg&.src=ph&.view=t&.hires=t>

53986

オクトーバーランのその後

ホノる大木
2005.10.9

今日は午後曇り空、葛西臨海公園をコアストレッチを意識しつつ4キロ程の歩きでした。ボートが颯爽としぶきを上げながら水の上を走っていました。その後500メートル位泳いでこようと近くのプールにいこうと途中までいったが仕事の疲れが響いたのかひきかえしました。なんか仕事に精を出すにもろくなこと起こりません。負荷をかけるも程ほどにということかミスが多くてうまく行ってませんわ。自分に合う仕事を探すのも一苦労です。でもオクトーバーランの距離達成だけはなんとしてでもとりたいところで良い結果をだすことしか考えないようにしています。結果しか求められませんもんね。また1からで

す、とほほ

53987

初3時間走

kuta
2005.10.9

kutaです。
夢舞いの当日エントリーに魅力を感じつつも、来週はタートルなので、今日は初の3時間走にトライしました。キロ7分くらいでLSDのつもりが、寒かったのでキロ6分ペースに。終わった直後からすでに太もも筋肉痛で、あらためてフルを走る人はすごいと思うと同時に、まだまだフルを走るほど足ができていないと感じています。つくばまでに2回くらい30km走に挑戦しようっと。
山耐も夢舞いも天気もつよう祈ってます。

53988

夢舞い集合場所

まさコナビール328
2005.10.9

集合場所・時間、了解です。7時45分までに行きます。天気心配ですねえー。なんか荷物が多そうですね。

無事終わりましたら、任意で完走パーティを近くでやりましょう。

53989

シカゴ千葉ちゃん3位。早川選手倒れながらのゴール。

マハロ菊池
2005.10.10

ちょっと辛そうでしたが、がんばったレースでした。早川選手もフィニッシュ直前で倒れこんでのフィニッシュでした。最後まで観て良かった。

まささん、では銀座の食べ放題・飲み放題のもんじゃ・お好み焼き2600円ってことで参加者を募りましょう。
やねうら 中央区銀座7-8-15松竹梅ビル地階
03-3571-5796

下記URL参照

kutaさん、10月は皇居走り込み大会なんかもありますよ。

ホノるさん、体調不良ですか？オクトーバーランも無理のない範囲でどうぞ。

<http://www.eyoru.com/ginza/yaneura-b/>

53990

夢舞い

マカハ
2005.10.10

今回はにぎやかになりそうですね。打ち上げも楽しそうだなあ。九州より応援しております。
みなさん頑張ってくださいー！

53991

夢舞いお疲れ様でした！

カイウラニ・ミカ
2005.10.10

マハロさんの画像のおかげですぐに集合場所がわかりました。

雨がザンザン降っていて、体調も万全ではなかったし、あきらめが早い私ですので、今回は走るのを断念しました。
こちら埼玉に帰ってきたら、雨降ってません！
いつものコースをこれから走りに行きます。

もうそろそろ皆さんはゴールでしょうか？
うりこさん、あんみつ食べましたか？私もあんみつ食べたかった！

53992

やた3,000自己ベスト

ショーブ
2005.10.10

いつものとおり、かみのお告げにより、(ラストスパートで抜かせてもらってから、いいですねえ〜という声を背後からかけてもらうのです

が)ぐっと背中を押されるようにのこり100mほどをもう転がり込むように、前回より4秒ほど縮めて自己ベスト!

トラックに着いたころは本降りだったので「和光(雨にあまり濡れない林の中のコース)で軽くジョグでもして帰りましょうか」とのどもとまで出かけたのですが、「さあやることやってさっと上がりましょう」、との師匠のお言葉、そ、そうですね、前村さんも頑張っていることだろうし・・・と気合入れなおしました。

雨中とはいえ師匠ときっちりと鍛錬できたのは大変しあわせでありました。いまごろは夢舞組もゴールでしょうか、雨中の鍛錬、みなさんお疲れ様でした。

53993

日比谷公園行ってきました

ホアロハこじろう
2005.10.10

山耐完走したので早々と会場を後にして夢舞い会場へ向かいました、でも会場着が9時5分前。集合場所にも一応行きましたが、ヨヨフラだけが淋しく立っていました。

受付を済ませTシャツとゼッケンをもらいましたがレースはDNS。やっぱり走れる状態ではありませんでした。

テニスコート脇で時差スタートを見ていたのですが、結局誰も見つけることが出来ず残念。今ごろ打ち上げしてるのかなあ?

53994

結局夢舞完走しました～。

まったか。
2005.10.10

思ったほど雨もひどくなく、ボランティアの方々の楽しい声援もあって、のんびり走って完走しちゃいました。16時半ゴールです。

おつかれさまでした!

53995

山耐応援は、楽しいよ!!

アロハ幸満
2005.10.10

無事に、山耐終了しました。
過去最悪の条件のかなを、それぞれのペースで皆さん完走致しましたよ。
四万十川に向けて、勇気を頂きました。

霧&大粒の雨&滑る山道など、
これでもか!これでもか!・・・難題を選手はぶつけられも、何とか克服したようです。

山耐に参加されました皆様、お疲れ様でした。
そして、応援ありがとうございました。

また、夢舞の皆様・・・お疲れ様でした。
生憎の天気でしたが、完走できましたか?
yukimitsu@yahoo.co.jp
<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

53996

夢舞いおつかれさまでした＝

パンケーキひろこ
2005.10.10

スタート直前に初めて「代々木印」の方と遭遇しまして、ドキドキしました、アドレナリン出ましたア。うりこさん、くろすげさん、wiwiさん...他皆様!悪天候の中お疲れさまでした。

前日からのよろしくないお天気のなか。小金井も含め3日間、こんなにたくさん「ランナーズ」の方、ラン魂と接することができたのは貴重な体験となりました。皆様無事ゴールされたことを祈りつつ...。

53997

夢舞い無事終了→お好み焼き+もんじゃでお腹いっぱい

マハロ菊池
2005.10.10

雨でしたが、走ってしまえば気にならないもんですなあ。

パンケーキさん、夢舞いボランティアご苦労様でした。Tシャツお渡しはまたの機会に。

アロハさん、応援お疲れさまでした。四万十頑張ってください。

まったかさん、お疲れさまでした。少しだけ待ってたんですが、腹が減ってしまったので先に行きました。お許し下さい。

ホアロハさん、山耐お疲れさまでした。今年の夢舞Tシャツはなかなかカワイイので間に合ってたよかったですね。

ショーブンさん、雨の中3000記録更新お疲れさまでした。4秒はでかいですよ。10kで2分縮まりますからね。

カイウラニさん、お疲れさまでした。天気が良ければ非常に良いコースだったので、楽しい大会となったでしょうね。

マカハさん、どうも応援ありがとうございました。11名で打ち上げがありました。九州は天気良いみたいですね。

53998

夢舞お疲れ様でした

wiwi
2005.10.10

朝はかなり激しく雨が降っていたので不安でしたが、走り始めたらそうでもありませんでした。かえて走りやすかったです。去年より走り良いコースでした。雨のせいか歩道の人も少なめで。

心配していた足底は10kmくらいで来たぞ、来たぞ、とおもいましたが、そのままひどくなることもなく走りきれてとても嬉しいです。初フルのときのような気分!
徐々に走ったので、中盤くらいから首、肩、腰、臀筋などなど、いたいどころが痛いのかわからない感じでした。
打ち上げでは、おなかぺこぺこ状態でもんじゃをいっぱい食べ大満足でした。おいしかった!!

パンケーキさん、スタート直前にお会いできてよかったです。ボランティアお疲れ様でした。
ヒロさん、雨の中を応援ありがとうございました!見つけたときはとても嬉しかったですよ。次はもっと上手にもんじゃを焼きます。
まったかさん、くろすげさん、スタート前に思いっきり笑わせて頂いて、腹筋のウォームアップはばっちりでした!打ち上げと一緒に残念なく残念でした。

さてさて山耐の皆様、悪天候の中でお疲れ様でした!こんな雨の中山を走るなんてすごいですねえ。

バブのお風呂に入って、お洗濯中です。これが録画しておいた出雲駅伝を見ます!また夜更かししそうです。

53999**夢舞 お疲れサマでした。**

アキコ
2005.10.10

10キロのレースしか走った事のない私が完走できたのは皆様のおかげです(泣)

ご一緒に下さった皆様、本当にありがとうございました。

特に、うりこさんとまささんには励ましてもらいながらゴールまでずっと一緒に走って頂き、とても心強かったです。

おふたりと、皆さんと一緒にじゃなかったらとっくに歩いていたらと思います。

この日にフルを走れて良かったです。

running_is@hotmail.co.jp

54000**夢舞いお疲れさま。その6くらい?**

まさコナビール328
2005.10.10

参加の皆さんお疲れさまでした。ぐちゃぐちゃの地面を踏んだ時はどうなるかと思いましたが、やはり、どうにかになりましたね。

あれくらいのペースで、あーだこーだ言いながら、しかも、都内の名所を、しかも42kmも走れるなんて、やっばいい大会ですね。たぶん来年もありそうな気がするので、ぜひ皆さんまた出ましょう!関東以外の方も是非、参加をご健闘くださいね。

>アキコさん

いやいや、立派でしたね。でも、始終、ペースもフォームも変わらなかったの、絶対行けると思っていましたよ。また、明日の筋肉痛が癖になります。(^^)

54001**夢舞いお疲れ様でした。(その?)**

payuta

2005.10.10

都内各所をランナーが乗っ取ったみたいでしたね。通行人や観光客が、なんの集団だと驚いて見ていたり、写真を撮っていたりしたのが印象的でした。また来年も代走会の皆様と是非走ればと思います。

54002**夢舞い&山耐お疲れさまでした**

ヒロ兎玉
2005.10.10

この3連休は雨模様の中、山耐に夢舞いとメンバーの皆さん頑張りましたね。

今日は、山耐の結果をアロ八さん速報でチェックしつつ、夢舞いの応援へ行ってきました。普段応援にかなり元気もらってるので、今回は逆にエネルギー与える役に回りましたが、ランナーの皆さん本当にいい笑顔で応えてくれて嬉しかったですよ。おかげで声が枯れましたけど^^)。アフターの好み&もんじゃも美味しかったです。

>wiviさん、お嬢サマ育ちだからしゃーないかも(笑)。

54003**夢舞い、楽しかったです。**

らんらん♪カメハメハ
2005.10.10

夢舞い、お疲れ様でした。つい先程帰宅いたしました。朝、友達と待ち合わせをしていてなかなか会えなかったの、代走会の待ち合わせ場所にいけなくて残念でした。でも、ゴール直前でヒロさんやマヒナドルさんに偶然お会い出来てほんとに良かったです。帰りも皆さんのところに行きたかったんですけど、他の仲間を雨の中待たせていて急いでいたので、ご挨拶にもいけずにすみませんでした。

いつでもリタイアできるようにSuicaとパスネットをしっかりと携帯して走り始めましたが、無事完走いたしました。お天気はイマイチでしたけど、すんごく楽しかったです。また来年もあれば是非参加したい

です。

終了後、稲荷湯で汗を流し神田でみんなと飲んで帰って来ました。代走会の打ち上げは銀座7丁目のもんじゃ屋さんだったんですか?いいな~。月島もんじゃ通りでは美味しそうなおいがしましたよね。(^^)

54004**3連休お疲れ様でした**

ライナ・キミコ
2005.10.10

結局3日間とも湿っぽいお天気になってしまいましたね。足元の悪い中、山耐、夢舞いとお疲れ様でした。風邪など引かない様、ゆっくり身体を休めて下さい。

ちょっと立て込んでいて、家を長時間空けられない為、外は走らずジムで手取り早くトレッドミルばかりでした。ここんとこずっと走る量が少なかったのに、金曜から4日も続けて走ってます。って言うても合わせてフルに毛が生えた程度なんです。そろそろ疲労抜きに入りたいのですが、途端に体重が増えそうで...

54005**10月も中旬に入りました。**

マハロ菊池
2005.10.11

10月初旬は雨が多かった割に皆さん走ってますなあ。オクトーバーランの方はチーム(31名)での走行も日本縦断2回目に入りました。さて中旬はどうなることやら。

ライナさん、食べなければ増えないと分かっているがのびる箸かなですなあ。

らんらんさん、夢舞いお疲れさまでした。屋に月島を通ったので、すっかり胃がもんじゃモードになっていて丁度よかったです。

ヒロさん、応援ありがとうございました。ヒロさんが行くところ、なぜか女子高生ありって感じですかなあ。

payutaさん、お疲れさまでした。また来年もあると良いんだかどうなんだかが微妙な大会であつたりしますが、これはこれで毎年やったら楽しいですよ。

まさコナさん、お疲れさまでした。夢舞いは良い東京見物になりますよね。

アノコさん、完走おめでとうございます。夢舞いは信号待ちがあってフルマラソンよりキツイかも。あと、個人紹介ページのホームページの項にURLを入力するとノートブックの会員番号横に▲マークが出て飛んでいけるようになりますよ。

wiwiさん、お疲れさまでした。足裏大丈夫なのかなと思っておりましたが、全然平気そうに走っておいりましたね。最後の3kmは大分ピッチが上がってついていくのが大変だったんですけど。

54006

さてさて、今週末は

マハロ菊池
2005.10.11

第17回竜の里須坂健康マラソン全国大会にwiwiさん出場ですね。10kですか。最大心拍数で頑張ってください。

第34回タートルマラソン全国大会
兼第8回バリアフリータートルマラソン大会には
sakuraさん、マヒナドールうりこさん、kutaさん、マカハさんが出場ですね。頑張ってください。

11回 四万十川ウルトラマラソンには、
ヒコ児玉さん、ラハイナ・キミコさん、アロハさんが出場ですね。頑張ってください。

それにしても、毎週いろいろありますなあ。

54007

夢舞いお疲れ様でした。

ひさちゃん
2005.10.11

皆さんお疲れさまでした。朝からの大雨でモチベーションが上がらず、完走できるか、やや不安でしたが、天気も小雨程度ですみ、暑くなら

ず、走りやすかったです。初マラソンで、本当に思い出深いレースになりました。
レース終了後、もんじゃやお好み焼きをたらふく食べ、満足の1日でした。

54008

あ、今週末でもう1件

マハロ菊池
2005.10.11

Niketown 30km にワイアラエ千葉さんが出場ですね。頑張ってください。

ひさちゃんさん、そういえば初マラソンでありましたね。完走おめでとうございます。雨はたいしたことなくて良かったですよね。

54009

遅くなりましたが、夢舞い山耐皇居小金井お疲れさまでした！

マヒナドールうりこ
2005.10.11

またまた集合時間に遅刻しちゃってすいませんでした。初めての夢舞い参加、噂どおり、とっても楽しい大会でした。巨大LSD大会でしたね。お揃いのTシャツも3パターンあってカワイかったしね。

カイウラニ・ミカさんともやっと会えたし、パンケキひろこさん、payutaさん、アノコさんとも会えたし。走ってる間、ざっと50人くらいは知り合いに会ったので、我ながら交流の輪を広げたもんだなーと感慨深かったです。

いちばんスタートが遅かった私が9時25分スタートだったので、こじろうさんとはほんとにどっかでニアミスしたんでしょうね。残念でした。

幻のもんじゃ焼きエイドに翻弄されながらおなかぺこぺこで走ったので、アフターのリアルもんじゃはひときわおいしかったです。

ひとつ心残りは、昨日は銭湯(1010)の日でありました。銭湯防衛委員の私が、大事な日にPRを忘れておりました。東京オリンピックの開催日である10月10日に、スポーツ後の入浴を推進するために作られた記念日で、都内ではラベンダー湯とタオルサービスがあります。近所の亀の湯の前まで来て、やっと思い出しました。不覚。

54011

夢舞いテレビで見ました。

sakura
2005.10.11

夕方、6チャンネルのニュース見てたら、気象予報士の森田さんが「夢舞走りましたレポート」やってました。代走会の人映ってないかと目をこらしましたがわかりませんでした。森田さんは全部で8キロくらい走ったそうです。夢舞いって楽しそうですね。来年は私も出てみたいなあ。

54012

夢舞いマラソンおつかれさま

虹の木
2005.10.11

夢舞いマラソンに参加された皆さんおつかれさまでした。
昨日はたくさん走って、たくさん飲んだのでかえってすぐに寝てしまいました。

雨が降っていてどうなることかと思いましたが、あまりひどくならずによかったですね。皆さんとお話ししながら楽しく走ることができました。膝を痛めてからは最高で3.5km返ししか走っていなかったのが少し不安がありましたが、無事に走ることができてよかったです。アフターのお好み&もんじゃもとても楽しかったです。

もしも東京での市民マラソンが実現しても続けてほしいですね。私もできる限り参加したいと思いました。

54013

雨の「夢舞い」お疲れ様でした。

ラナイsato
2005.10.11

雨の日にフルマラソンの距離を走るの初めてで、「どうせ走れば汗もかいて濡れるから」と特に雨具の準備はしなかったのですが、間違っていました。簡易雨具のおかげで雨を気にすることなく、さらに、信号待ちで体を冷やすことなく走れました。ありがとうございます。

いつもレースにはゴミ袋を持って行き、荷物を入れて置いているのですが、今回は荷物預かりもあるということですからすっかり忘れてしまいま

した。悲しいことに、預けた荷物は棚から落ちて濡れてました。着替えは袋に入れておいたので助かりましたが、これからは預ける荷物も袋に入れて預けることにします。なので、ごみ袋は最低二枚は必要ということがわかりました。

これで雨の日のレースも大丈夫。

54015

山耐は想像を超えた世界でした！

コスメル前村
2005.10.11

北丹沢12H+奥武蔵75Kmの延長線ではなく、桁違いの川「バール」レースでした。雨の中、足元はすべり、道は川になり、霧で前が見えにくく、靴の中は泥水でぐちゃぐちゃ、レオでもツルツル滑って何度も転倒、泥まみれの手での行動食、道端で座り込んで固まっている人、メカも鍛錬必要だと感じた21時間18分でした。その同じレースで15時間21分の小虫さんは凄過ぎです。アロハさん 9月の試走会、当日のイト`ありがとうございました。一人では完歩できなかったし、そもそもこんな世界があることを知らずにいるところでした。

http://d.hatena.ne.jp/urano_cobito/

54016

雨の週末お疲れさまでした

パホイホイ小虫
2005.10.11

自分は山耐でいっぱいだったけど、颯爽と去るこじろうさんを見て「夢舞ってゆっくりとはいってもフルだよな、みんな頑張ってるなあ」と思いました。

>コスメルさん

いえいえ、もっと速くてもっとタイム縮めてる方もいるし。後ろの人ほど道が壊れて大変だったと思います。お疲れさまでした。じゃあ来年も頑張ってください。

54017

皆さん連休はお疲れ様でした

ホアロハこじろう

2005.10.12

夢舞いに参加された皆さん、雨の中お疲れ様でした。

>コスメルさん

本当にお疲れ様でした。最悪のコンディションの中での完走おめでとうございます。

>小虫さん

「夢舞い走ればよかったなあ」って今日になってちょっと後悔しています。だって今日の夜練は筋肉痛は少し残ってたけど普通に走れたし...

54018

連休の大会お疲れ様でした！！

くろすけ。
2005.10.12

夢舞では途中膝が痛くなったりして不安でしたが、なんとか完走でよかったです。先にゴールの皆さんには全く追いつけませんでした(笑)。来年はもんじゃ打ち上げ参加したいです(^ ^)

雨の中、いろいろな大会に参加された皆様、本当にお疲れ様でした。そして完走された方！おめでとうございます。

54019

皆さんお疲れ様でした！

uaあくび
2005.10.12

週末は雨の中大会参加された皆さんお疲れ様でした。

私もハセツネぎりぎり制限時間内にゴールすることが出来て一安心です。南高尾天国鍛錬のおかげです！ありがとうございました。あ・痛てて... (笑)

54020

「夢舞い」、「山耐」参加者の皆さんお疲れ様でした。

ロヒ・ショーちゃん
2005.10.12

遅ればせながら、「夢舞い」、「山耐」参加者の皆さんお疲れ様でした。

私は、「夢舞いマラソン」に参加しましたが、走り始めて9ヶ月、初めてのフルマラソン、おまけに大会も初体験、更に雨になってしまいあれこれ考えてしまい前日はなかなか眠れませんでした。お陰で、当日は、ひさちゃんとの待ち合わせに間に合わず、なんだかんだでスタートの直前にやっと間に合いました。結果は、上野駅近くの陸橋のスロープ位から膝が痛み始めて歩き始めてしまい、走ったり歩いたりで、6時間少しかかってしまいました。もんじゃや&お好み焼きでの打ち上げに参加の皆さん、お待たせして済みませんでした。お陰で楽しい1日を締めくくる事が出来ました。

「山耐」組のパホイホイ小虫さんすごいですね。遅れましたが、おめでとう御座います。コスメル前村さん、高尾山では、お世話になりました。「山耐」の事をネットで少し見てみましたが、完走するだけでも凄いいと思いました。完走者のパーセンテージがかなり低いですね！！

「夢舞いマラソン」楽しかったあ!!

54021

おおっ、前村さん！！

2005.10.12

完走、おめでとうございます。21時間もカラダを動かし続けたことさえありませんから(寝てないでしょ!?)、文字通り想像を絶します。しかも山道雨中の悪路、前村さんも凄すぎ、山耐完走の猛者連、みんな凄すぎです。

同じ日、走る前に傘さしてチェックしたトラックの1コース、バシャバシャで走りにくそうだなあというだけでプレッシャーかかって、2コースを走って(笑)・・・そうしたら師匠いわく2コースは1コースよりこれだけ長いんですよ、7周でこの7倍の差になりますからと救っていただき・・・ほほっ納得納得、それならば1コースでやったらあと2秒くらい違うかなとかね、こちらその程度の肝玉っす(恥)。

54022

昨日は鍛練さぼり

マハロ菊池
2005.10.12

ジムに行こうとしたら、伊東家の食卓を覗いていた家族の皆様がモンブ

ランが食べたいというので駅前のコージーコーナーに買いに行って、ついつい私も食べてしまい、ジムさぼりでありました。フルマラソンを走っても、ちっとも体重が減らない今日この頃であります。

ショープンさん、たしか第4レーンを100周すると42.195kmになるんですね。

ロヒさん、夢舞い、上野の手前からがきついですよね。東京は海に向かって下ってるのが良く分かるのであります。

uaあくびさん、無事帰還おめでとうございました。来年は入賞してください。

黒須家、じゃなかったクロスケ。さん、お疲れさまでした。先にお好みに行ってしまいごめんなさい。来年は色々食べながら走るにも挑戦してみたいもんです。

ホアロハさん、来年は小金井ハセツネ夢舞いなんて、あ、止めて～、ホアロハさんのスイッチOFF。

パホイホイさん、それにしてもハセツネ入賞はスゴいですなあ。家事しながら重いリストバンドしたり（あ、逆か）、踏み台昇降しながら料理したり、エアコンを切って車を運転したりと、傍から観るとマンガみたいな日々の鍛練の賜物ですなあ。

コスメルさん、お疲れさまでした。参加者の半分がリタイアしている過酷なサブハイルレースで無事完走おめでとうございます。

ラナイさん、70Lかと思いましたが、45Lのゴミ袋で丁度よかったですね。私は105円の使い捨てヤッケでした。

虹の木さん、足の不安も解消できて良かったですね。10月11月とレース続きますが頑張ってください。

sakuraさん、来年もあればひ出してみると面白いですよ。東京の名所巡りになります。

マヒナドルさん、銭湯の日だと知っていれば、組み込んだなあ。らんらんさんは稲荷湯行ったみたいですね。

あと、リ口はづきさんも無事走ってみたいですね。4時間20分って、夢舞いにしては速いですなあ。

54023

あ、今週末さらにもう1件

マハロ菊池
2005.10.12

高尾山天狗トレイル2005にアヒコさんが出場ですね。山系では、kutaさんの高尾山さわやか、パホイホイさんの山耐と入賞続きですから、入賞目指して頑張ってください。

54024

ハンドルネーム変えました。

まさ（旧：まさコナビール328）
2005.10.12

↑のようです。

だって、前のハンドル、フルネームで呼ばれたことないし（笑）、自分でもフルネームで紹介したことないし（笑）・・・。

データベースで名前を変えるっていうのは、管理者から見ればらく迷惑な話でしょうけど、簡単に変更できるようにしてありましたので、やっちゃいました。m(_)_m

さすがに過去記事や大会スケジュールの名前とかはリンクして変わらないようですが、そういうことで（どういうこと？）これからもヨロシクお願いいたします。

54025

思わず買っちゃいました

マカニ・トモ
2005.10.12

今秋発売の『Tarzan』（10/26 No.452）が、ランニング特集だったので思わず買ってしまった。先日ブログの方で『FRAU』が話題になっていましたが、こちらも特集見出しは、「走れば絶対、カッコよくなる！」です。

何を持ってカッコいいかは、主観によるところが多いと思いますが、やはり颯爽と走っている姿は、そうでない姿に比べると「カッコいい」気がします。それに、鍛錬続けると、身体も締まってくるでしょう。

というわけで、活字中毒症でもある僕は、雑誌の見出しに釣られて、お買い上げ。読んでる時間に走れよって感じですが...

54026

ごめんなさい。

ゆり
2005.10.12

オクトーバーランが始まって、昨日まで少しずつ距離を踏んできました。本当に少しずつ、少しずつ。ところが、先週の土曜日以來、巻き爪より足の親指が炎症を起こし、更に爪が死んでしまいました。消炎剤を服用し、炎症が引いたところで死んだ爪をはがすことになりました。ということで、暫く走れなくなってしまいました。もともと足を引っ張っていたのですが、更に平均を引き下げる結果になってしまいました。オクトーバーランに参加の皆さん、ごめんなさい。

54027

さて、帰って今日こそは走ろう。

マハロ菊池
2005.10.12

昨日休んだから、元気いっぱいです。

ゆりさん、爪お大事に。2人分走ってる人がいっぱいいますから気にせず休んでください。

マカニさん、Tarzan買いましたよ。らんらんさんが表紙から出てますなあ、後ろ姿だけ。中面にも色々満載ですね。こりゃ保存版ですなっ。

まささん、リンクページの方の名前は変えときましたよ。他は変わりませんがご了承ください。これで「政子なビール」だと思われなくて済みますね。

54028

四万十川ウルトラマラソンリアルタイム配信のお知らせ

アロハ幸満
2005.10.13

今晚は！！皆さん！

今週末は、四万十川ウルトラマラソンがあります。
台風20号が九州に接近しております。これも、雨男・ヒロ児玉氏の
オーラでありましょうか？

さて、今回も日本山岳耐久レースを参考に、ヒロ児玉氏とアロハの四
万十川珍道中を大会前日の移動日より、W&A、URCホームページ
にてリアルタイムにて配信致します。

興味のある方は是非ご覧下さい。

なお、大会当日は、G Tメールにて10キロごとのラップを更に配信
しますよ！！

ますますの応援よろしくお願ひ申し上げます。
yukimitsu1690@yahoo.co.jp
<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

54029

昨日は良い感じで走れました。

マハロ菊池
2005.10.13

夢舞いはゆっくりなので、負荷が少なく体調もいい感じであります。

来週22日(土)は皇居での走り込み大会があり、オクトーバーラン
に参加していなくても参加可能です。下にURLを入れておきます。当
日参加可能。専属コーチ：佐藤光子さんです。

アロハさん、そのうち、インカム付けて頭か胸に携帯を固定して、コ
ース解説付きの動画配信とかやってください。
珍道中とはいえ、ヒロさんの会社の人も見てるかもしれませんので、
ヒロさんの鼻からさぬきうどんが出る写真とかはアップしないよう
にしましょう。

<http://www.runnet.co.jp/october/minievent/info.html>

54030

試し履き通信

マヒナドールうりこ
2005.10.13

走り込みで靴をはきつぶしちゃったみなさん、レースに向けて新調を
考えてるみなさん。国立競技場内のショップで、アシックスの新しい
モデルの試し履きやっています。

今回は、ミスのフレンチクルーラーみたいなソールの「ヘリウス」

とフラットソールの「エクスカリバー」。
あと10日もすれば、他のモデルも入ってくるみたい。

「ヘリウス」を借りてみましたが、軽いけどクッションが効いててなか
なかよかったです。「オハナレーサー」にクッション性をもっと足した
感じ。

ただ、私の場合10kmほど走ると、小指にめめができました。24cm
を借りたのですが、ちょっと大きかったのかも。同じアシックスでも
今持ってる「ゲルフェザー」は、24cmだとちょっと小さすぎるよう
だし、サイズって難しいです。

靴下を厚手のにして、もう一回借りてみようっと(当分靴を買う予定
はないけど^^)。

<http://www.asics.co.jp/products/running/tjg621.html>

54031

オクトーバーランも中間地点

ヒロ児玉
2005.10.13

皆さんかなり頑張ってる走り込みしてます。

個人1位の方はな、なんと654キロですよ。代々木RCチームも、
もう6名が200キロオーバーで今日現在18位でした。チーム内ラ
ンクダントツの1位は312キロのホアロハさんです。あと半分、怪
我せず無理せず頑張らしましょう！私は今日から疲労又キですいません。

>マハロさん、例えとはいえ、は、鼻からさぬきうどんですか？いや
ーそんな「絵」は恐ろしいっす(爆)。22日は脚の調子問題なければ
参加しますよ。今回は皇居20周いっちゃいますか？

>アロハさん
四万十漫才珍道中宜しくです。台風20号は蹴散らしときますから9
時間切り頑張ってくださいな。

>ゆりさん、ホアロハさんが頑張ってくれますからゆっくり休んでも
らってOKですよ。

>コスメルさん、山耐見事完走やりましたねー！おめでとうございます
です。その勢いでNAHAから宮古いっちゃいますよね。

54032

リレーでこけた！

マカニ・トモ
2005.10.13

今日は、長女の幼稚園の運動会でした。
(本当は、9日の予定だったのですが、順延で今日になったのです。)
石神井幼稚園の運動会は、父兄の競技がいくつかあり、しかもそれが
かなり盛り上がります。
今年は平日になったことで、参加できる父兄は減りましたが、盛り上
がりは例年通りでした。

僕は、昨年に引き続きリレーに出たのですが、今年はなんとトップ走
者でした。

石神井幼稚園の園庭は、比較的広いほうですが、それでもトラックは
小さく、コーナーはかなりきついです。

でもって、インからスタートした僕は、コーナーを曲がりきれず、見
事に転倒。くるりと一回転して追いかけてました。

ああ、かっこ悪かったな。

でも、父兄のウケ良かったので、まっいいか！

反省も込めて、夜はジムへ行き、「第2回ひとりハーフ・トライアスロ
ン」にチャレンジ。

0.75kmスイム：24分00秒

20kmバイク：47分57秒

5kmラン：23分09秒

とりあえず、前回は上回ることができました。

がしかし、最期のランはきつかったです。

かなり、限界に近い状況でした。

まだまだです。

54033

呼びました？

ホアロハこじろう
2005.10.13

爪が逝っても爆走しているホアロハです。誰か脚を止めて〜、故障す
る〜

・・・といつつ、今日も距離を稼いで334.7kmになりました。

>ゆりさん

私は目標距離300kmに達しました。あとは皆さんの分を私が稼ぎま
すのでゆっくりお休みください。(^^)；

>アロハさん、ヒロさん、ラハイナさん

四万十川頑張ってください。リアルタイム配信楽しみにしています。

>マハロさん

やっぱり休日も大事ですよね...

>マヒウリさん
走り込みでソールが減ってきてるんですけど、いいシューズありますか
かねえ？

>マカニさん
ひとりトライアスロン面白そうですね。今度やってみようかなあ～

54034

MSNビデオで代走会CM見れそうです。

マハロ菊池
2005.10.14

渋谷での放映日程はまだ未定ですが、MSNビデオでも見れるかもしれないそうです。うーん、メディアプレーヤー6かあ、MacOS9だと観れませんなあ。

MSNビデオ
<http://jp.video.msn.com/v/ja-jp/v.htm>

ホアロハさん、連日ハーフ以上ですなあ。元実業団の方でしたっけ？

マカニさん、園庭のコーナーはあなどれませんよね。それにしてもリレーは盛り上がりますよね。

ヒロさん、20周で100k走ですかあ。では22日の皇居は前日千鳥が淵公園でテント泊、朝5時のアーリースタートってことで。…冗談ですよ。

マヒナドルさん、アシックスも色々なシューズが出てますよね。ヘリオスのうずまきナルトは気になっていたところであります。

54035

出勤日っす、今日もどこかで帰宅ラン♪

ショーブン
2005.10.15

小虫さん、ハセツネレース記その1から一気に読ませていただきました。気持ちがキレずに辛いとか息が上がっている感じがいっさいなくて、なんだか痛みさえも想定内で楽しんでいるふうにも、いままでの準備、日頃の鍛錬の賜物なのですね、あらためて入賞ココロよりおめでとうございます。

いい季節になって（じつは誕生月ということもあり10月ってなんと

なく朗らかに飲んでしまうこと多く）走りこみ月間というのに前月より少ない位なんですけど、じつは毎年のこと、これから後半は距離を踏むなどで目標の250k位には達する・・・かな、・・・あ、来週は上海蟹食べに行くしな・・・上海のジョグってたってたかがしれてるしな・・・200kどまりかもしれません、こじろうさんはじめ二人分走っておられるかた、よろしくおねがいします（-）

54036

11月3日の奥多摩ラン&ウォーク

マハロ菊池
2005.10.15

YOYONETに概要を掲載いたしました。
バス代や入浴料等は後日まとめます。

石原都知事は陸連と警察関係者も連れてNYCM視察だそうです、2006年度の東京大都市マラソンはどうやらありそうな感じですかあ。まささんもマヒナドルさんも視察してきてくださいな。

今日は普通に光が丘4周。今年初めて長袖長ルースタイツでしたが、まだ半そででいい感じですかあ。

ショーブンさん、出勤ご苦労様です。上海ガニうまそうですなあ。私が良く行く武蔵小金井のひごもんずっていうラーメン屋の支店の日式ラーメンなんかもあるみたいですけど、わざわざ上海でラーメン食わないですよ。上海バンスキング、じゃなくて、上海バンドって言うんでしたっけ、海沿いを出張ランしてきて下さい。

明日是北京国際マラソンですなあ。孫英傑選手出ますなあ。野口選手に抜かれたアジア記録を狙ってくるか楽しみです。あと、ロッテルダムマラソンでゲブレシラシエ選手が男子の世界記録更新を目指すみたいでこちらも楽しみです。

<http://www.tbs.co.jp/sports/beijingmarathon05/index-j.html>

54037

ご迷惑おかけしました。

ゆり
2005.10.15

本当に私の何倍もの距離を稼ぎ出してくれる方がこうもたくさんいてくれて、ほっとしています。ありがとうございました。

先ほど爪を剥いてもらいました。（「積み木崩し」を思い出しませんか？爪を剥くって。）

昨日ぐらいから靴下を履いても窮屈さを感じないくらいに腫れがひいて、痛みもなくなっていました。で、気をよくして、筋トレのつもり

でジムに行ったら、トレッドミルがから空きで、帰宅ランと同じくらいの距離をゆっくり走ってきました。

明日からは又少しずつ、走り始めます。

24日は子供の学校行事で3k fun runに夫とともにエントリーしているので、これをクリアしないと。3kってきつそう。でもspeedはオプションだということなので。

54038

ども>ショーブンさん

パホイホイ小虫
2005.10.15

息が上がるぐらいで走んないけなかったのかもしれないとちょっと思い始めてます。心拍計買っちゃおうかな。

一週間走らずに過ごしてしまいました。オクトーパーランの皆様、10月も後残り半分ですね。無理なく頑張ってくださいな。

54039

おおー、小虫さん！

ショーブン
2005.10.15

と気をよくして、いよいよ終業時間が近づいてまいりました。

今週末のレース、シマント参加のメンバーみなさま、どうか力をだしきって気分よくゴールされますことを！ラハイナさん！！シマントレポことしはどんなドラマが・・・がんばれえー

今宵の帰宅ラン、さあどこまでいきましょうか。体調まかせ、走り出しからの風まかせっす。

54040

区立図書館スタンプ・ラリー

マカニ・トモ
2005.10.16

今日は、天気予報に反して、いいお天気でしたので、喜んで午後走りしました。

ちょうど図書館で借りていた本があったので、返しに行きつつ、スタンプラリーに。

自宅→石神井図書館→南大泉図書館→大泉図書館→自宅というコース。約9キロの行程です。

ちなみに、石神井図書館は、月末から年明けにかけて、アスベストの除去工事のため休館です。

南大泉図書館は、9月の大雨の被害にあったそうで、11月から完全復旧だそうです。

大泉図書館では、文庫本を2冊借りました。

このスタンプラリーは、なかなか面白そうです。今回は、範囲を広げてやってみようかな。

54041

か〜、よく降ってるナァ

マヒナドルりこ
2005.10.16

慣れっことはいえ、今日もどろどろスタートのようです。タートルマラソンアーリースタート行ってきマース。kutaさん、sakuraさん、マカハさん、がんばりましょう。みなさんに追いつかれるまでに、何か口を進めるか(1時間10分早くスタートします)、がんばります!

このお天気、天狗トレイルはつるつるどろどろうひゃーん、でしょうね。アヒコちゃん、がんばれ。wiwiさん、四万十チームもがんばれ!

54042

今朝は雨で石神井公園4周のみ。

マハロ菊池
2005.10.16

走り始めはパラパラ雨で、オクトーバーランなので10周するかと走り始めたのですが、3周目から本降りになってしまったので4周で止めました。これから北京マラソン観戦であります。天安門広場って広いですなあ。

レースの人は雨でも頑張ってください。

マヒナドルさん、今日は伴走ですね。ごっつあん表彰台目指して頑張ってください。

マカニさん、本を借りて少しづつ重くなっていくと鍛練になりそうですね。それにしても本色々読みますなあ。

ショーブンさん、風まかせて、逆風だと家に帰れませんなあ。

パホイホイ小虫さん、鍛練報告ありがとうございました。来年は表彰式にも参加しましょう。

ゆりさん、爪を剥いてもらっているのも怖いですがなあ。学校行事で3kファンランですか。それってけっこう本気で走ってくる父兄とかいそうですね。

54043

独りハーフマラソン

ゆり
2005.10.16

爪で再生力が強くて、驚いています。まるでソフトシェルクラブのような爪が生えてきました。巻き爪による炎症のほうは深刻だった様な・・・。

で今日は雨も小雨程度が時々、(ここ府中では)で、午後の1時ごろ自宅を出て、野川公園へ行きました。

風邪で鼻が詰っていたわりには苦しくなく、結果としてハーフマラソンの距離を走ったことになりました。ワ〜ィ!!

時間は2時間22分43秒。エイドは自販機。

こんな長距離長時間は初めてです!

自宅から公園までの信号待ちが無かったら、とか 後になって考えてしまうのですが今年中にはハーフをレースで走ってみたいになりました。

北京マラソン、言葉がありませんでした。それに対する意識が低い場所です。それをすることの難しさを露呈したように思いました。頑張れ! 中国。

54044

連日雨ですね。

マハロ菊池
2005.10.17

なかなかお天気が良くなりませんねえ。

さて、10月も後半。現在32名で参加しているオクトーバーランの途中経過ですが、現在日本縦断2回目で岡山通過中です。チームランキングは23位に後退。チーム内ランキングトップはホアロハさんで走行距離379.4km。追走するpayutaさんが311.7km、さらにコスメルさんが291.230kmで追っております。なお、チームに抽選でJINROパーティキュブが当たりました。

ゆりさん、長く走れるようになると楽しいですよ。多摩川を下ったり、色々コースを考えると面白いと思いますよ。国際マラソンでコースミスって珍しいですよ。

http://www.runnet.co.jp/october/jinro_tousen.html

54045

四万十組全員無事完走!

ヒロ児玉
2005.10.17

昨日の四万十は快晴で、頭から水被りながらのレースでしたが、四万十川の大自然と、応援は最高でした。

刈けさんと中間のwithitで遭遇してゴールまで並走。引っ張ってもらいましたよ。刈けさんは年代別4位の11時間8分で見事ゴール! 片刈け。おかげで私も自己ベストでした。

鉄人さんは体調不良の為9時間30分切りは次回へ持ち越しで残念でした。

飛行機遅れてますが、これから東京へ帰ります。

54046

年代別4位入賞!!!!

ショーブン
2005.10.17

がつづいていますね! ラハイナさん、やりましたね、すごいですよ。パチパチパチ。渾身レボ期待してます。

自己ベスト! のヒロさん、おめでとうございます!! 鉄人アロハさんもお疲れ様でした、つぎの機会に捲土重来ですね。

これからアロハさんの実況に飛んでいってみることにして、えっとそんなもって、雨の中帰宅ランに出るかどうか、結構降ってるんで傘さして、という絵柄になるか、決めよと。

か、会長、昨日昼間に日吉ラスタに行ったら夕方からということがかっかりでした、しろとやっちゃいました。ジンロ、いつどのように飲み干すのか、大変興味津々です。

54048

11月3日!

uaあくび
2005.10.17

奥多摩トレイル行きた〜い！でもこの日は前々からオフ会の予定が入っていて行けません。"o(>>)o"くう!とっても残念です。

参加される皆様、私の分も楽しんでくださいね♪

ちなみに私のオフ会は土気のエアロビクスセンターや新高橋尚子ロードを前河洋一先生と一緒に走るというもので、どちらかという初心者仕様です。

<http://blog.goo.ne.jp/azure396>

54049

完全ロボット状態です

ライナ・キミコ
2005.10.17

ゆっくりに便にしていたら、飛行機遅れで更に遅くなり、今帰還しました。

ヒロさん、こちらこそ有り難かったです。最後の7〜8 kmは隣でひいひい一言って余計疲れさせちゃいましたよね。申し訳ないです。でも本当に最後まで歩さが全然入らなくて嬉しかったあ。一人だったら絶対歩いちゃったと思うので感謝ですよ。

あれっ？レポート今年はヒロさんがきつと書けなあとと思って、写真取ってないや。四万十市のホームページから拝借するかな。でもサロマも半分書いたまま、写真が不足してマハロさんに送ってないんです…。とほほ。マメに写しとかないと、後で困りますな。

54050

久々にバクバク！私も4位入賞しました！

wiwi
2005.10.17

ライナさん、っすごい！やりましたね。ヒロさんも記録更新おめでとうございます！

日曜日、久々に10 kmレース走りました。今、実家でおいしいものを食べたり、温泉に入ったりしてのんびりすごし、明日東京に帰ります。

ゲストランナーに瀬古監督と荻原健司さんでした。開会式のあと、そそっと近寄って、瀬古監督にツーショットで写真を撮ってもらいました。残念ながら瀬古監督は5km、荻原健司さんは2.5km出場と一緒に走ることはできませんでした。

故障してから4ヶ月、ジョグ以上のスピードで走ってないし、それどころか、先週から走ることを再開して5,6回ジョグしただけだし、果たしてどれくらいのペースでランできるのか全く分からず、とりあえず6分ペースくらいでスタート。といっても距離表示が中間点のみなので、そもそもそれが6分ペースなのかも不明。前半はだらだらの下りと折り返してだらだらの上り、その上りの途中で中間点25分30秒くらいで通過。もう早くも心臓はバクバク。でものぼりが終わって残りは半分以下。足底もそう痛まないみたいなので、そのままちょっとペースを上げてひたすらキープ。公園入り口まで残り800mの道路標表示を見て、ヒイヒイ言いながらもペースをあげ、運動公園に入ってからダッシュして男性二人ほど抜いてゴール！48分16秒！

参加人数も少ないこともあって、10km女子中学生以上の部で4位入賞しました！

何より、後半ペースアップできたことがうれしかったです！こんなにバクバクしたのは、何年ぶりでしょうか。

なぜか、夢舞、そして、昨日の10kmを走って、足底は悪化することもなく、無理をしなれば走り続けられそうで嬉しいです！

54051

わーい！4位ブームだ！

パホイホイ小虫
2005.10.17

ライナさん、wiwiさん、おめでとうございます。

なにより、故障者リストから外れて良かった良かったです。また近いうちにイベントかレースでお会いできるかしら。

ヒロさんとアロ八さんの珍道中もなかなか面白かったです。おつかれさまでした。

54052

わあ！手続き忘れ・・・

Javelin
2005.10.18

余裕をかましていたら、丹沢湖マラソン今日まで締め切りだった。(;>.)

罰として東京10kクリスマスランに参加します。こちらの方が、なんか面白そう！

期限には、注意しましょう。(私だけかあ・・・)

PS.

プロブを変更しました。

54053

ヨヨCM完成

マハロ菊池
2005.10.18

実際の放映日はまだ未定ですが、でき上がったみたいなので下にリンクを入れておきます。

Javelinさん、クラブログの方のリンク変更しておきました。クリスマスランはこどもさんも走るんですかね？東京MXテレビで放映もあるんですね。

パホイホイ小虫さん、ヨヨレディースはなんかすごいなあ。いったいどうしたんでしょうね？

wiwiさん、入賞おめでとうございます。中高生と同じカテゴリで4位ってのはスゴイですなあ。

ライナさん、入賞おめでとうございます。2003年の初参加&リタイアから3年で入賞だからスゴイですなあ。写真はヒロさんにもらってレポートお願いします。

uaあくびさん、エアロビセンターのランニングコースって良さそうですね。私最初エアロビダンスの練習場だと思ってましたよ。

ショーブンさん、らすた残念でしたね。代々木なら屋からやってるんですがね。ジンコ困りますよね。北海道の人や名古屋の人もいるしねえ。

ヒロさん、四万十お疲れさまでした。清流を堪能してきたんでしょうか。良いなあ。

<http://www.server-system.com/nikkei/yoyogi.wmv>

54054

爽やか！

マカニ・トモ
2005.10.18

ヨヨCM拝見しました。

爽やかな感じが出ていますね〜。

これでまたメンバーが増えるかもしれないですね。

僕はまだ、どなたともリアルにお会いしたことはないのですが、マハロさんだけは確認できました。中央のお髭の方ですよ〜

54055**さて、今週末は**

マハロ菊池
2005.10.18

22日の土曜日に「走りこみイベント」 in 東京にコスメル前村さん、リロはづきさん、カイウラニ・ミカさん、マハロ菊池、かみのさんが参加です。この大会はオクトーバーランのサブイベントですが、別に誰でも参加可能で当日参加可ですから、当日の気分次第でご参加ください。いちおうシートを敷いてのぼりを立てておこうと思っております。

23日は、北から並べると、北海道ロードレースに、せえさんが出場です。1時間50分切りでぜひ来年の北海道マラソン出場資格をゲットしてください。ついでにシャケも。

第1回いわて銀河100kmチャレンジマラソンにクリッパーさんが出場です。岩手初の100kmマラソンで初ウルトラ、頑張ってください。

奥武蔵グリーンライン・チャレンジウォーク&ランに、くろすけさん、虹の木さん、ばらだいむさんが出場です。坂がキツイでしょうが頑張ってください。

第30回高島平・日刊スポーツ・ロードレースに、payutaさん、まささんが出場です。こちらは記録更新狙いですかね。頑張ってください。

第17回諏訪湖マラソンには、アホコさん、ゆうぞうさん、みずやんさんが出場です。眞鍋かをりさんは遅いですから抜き去ってやってください。

マカニさん、なんともむざとらしい爽やかさんで恐縮であります。くろすけ。さんのナレーションがなかなかですなあ。私が読まなくて良かった。

54057**緑色、ジョギングたのしそう、男女が同じくらいいて自然**

ショーブン
2005.10.18

会長、ヨヨCM上出来ですね。そうですか、ルージュはプロではなく

ろすけ。さんだったのですか。上手ですね！おおー、かみの師匠のご尊顔も！

代々木という名に緑色を配した会長のセンス、ドピーカンの公園の緑、木々の間を走ってる映像もきれいだし一貫性のある印象、インパクトはないものかえて「お気楽なランニングクラブ」というブランド訴求になっていて、汗臭い某社のプロテインCMに出るよりこちらに出たかったとエキストラは思うのでありました。

前村さん、まだ走りこむんですね、あたしにはもう、あなたの姿がみえないわ。ライバルだなんてもう言わないで。短かったけど楽しかったわ。それぞれの道を歩みましょう。いや、あなたは走っていくのよ、きつとね、振り返らずにね。

54058**ヨヨCM**

みずやん
2005.10.18

さわやか光線が眩しくて、後ろめたさにまみれている私の心が洗われるような気がしました。私も出たかったなあ。

雨のためオクトーバーランが止まってしまってますが、週末のレース前なのでいい休養だと思ひ、皆さんの距離が伸びるのをただ眺めております。

諏訪湖マラソンの眞鍋さんは開閉会式だけの出場だそうです。ログ本を持参してあわよくばサインをもらおうと画策してます。

54059**たまには寄り道も、いいかな**

ホノる大木
2005.10.18

慣れない仕事で2ヶ月足らずで脱落です。又ハローワークにいかねばなりません。それで昨日はオクトーバーラン兼ねて5キロ程自宅まで歩きました。たまには見えないものが見えてきて爽快な気分です。でもこうなるとなかなか落ち着いて走ってられませんね。以上鍛錬報告でした。

54060**CMみました**

かどきち
2005.10.18

なかなかさわやかなCMでしたね。天気も味方についてくれたのでしょうか？これも会長の人徳か？

会員は100人越え、オクトーバーランではすでに二人が300Kを突破、大会では入賞者が続出、ヨヨポリやTシャツも揃って、これはもう想定範囲外ですか？マハロさん。

最近ずっとROMしてましたが、なんかはたからみててもすごすぎです。

ラハイナさん、wiwiさん入賞おめでとうございます。ヒロさんも走るたびに自己ベスト更新してますね。

特にwiwiさん、長い故障が治りつつあるようでなによりです。まだまだ気をつけて走ってください。

54061**2007年2月かあ。**

マヒナドルりこ
2005.10.18

今朝の日経を読み直していたら、大江戸マラソン、2007年2月で大筋決まったみたいですね。東京大都市マラソンに始まり、ホノルルマラソンで終わる年かあ。楽しみです。

火曜日は休日なんだけど、オクトーバーだし、ちょっとだけ走っちゃおうかなー。
(ウェアもシューズも「いちおう」持ってきたしね)

<http://www.nikkei.co.jp/news/shakai/20051018AT1G1703H17102005.html>

54062**健康ルーム**

マカニ・トモ
2005.10.18

平日は、仕事が忙しくて、なかなか運動できません。しかし、身体が運動を欲しているの、残業の合間を縫って1時間社内にある「健康ルーム」に行ってきました。

「健康ルーム」というと、マッサージの機械なんかがおいてありそうですが、実態は小さなジムなのです。

トレッドミル3台にエアロバイク5台、ダンベルセットなど、本当に最小限の構成です。いちおうシャワーブースがあるので、汗を流すこともできます。

いままで、ほとんど使っていませんでしたが、こういう施設は使わにゃソンですね。

いつものように、5キロ走り、10キロバイク漕いできました。スッキリしたところで、残業の続きです！

54063

罰当たり？

ゆり
2005.10.18

CM観ました。いい感じに仕上がりましたね。インターネット上のクラブだなんて思えないですね。爽やかな雰囲気醸し出されていますね。渋谷で上映(?)される日が楽しみです。

天気が悪くて、この二日間お楽しみのお帰国ランはお預けです。

今日はジムのトレッドミルで走ってきました。

ああ、何でこんなときに、夫が一時帰国するの？20日から来月1日まで。お先真つ暗！

岡山の実家へ、どうぞごゆっくりお帰りください、なああんで。(罰当たり?)

目標まであと15k弱。これで勘弁してください。

そうそう、23日(日)江戸川マラソン大会10kにエントリーしています。

行ければプラス10kです。日本で初めての大会になります。(夫や子供は応援に来てくれるのか？それともそれぞれの予定をこなすか・・・?)

54064

ついに絆——(°▽°)——!!大江戸マラソン

まさ(旧:まさコナビール328)
2005.10.18

おお、うりこさん。日経ページ見ました。うーん、ついに実現が見えてきたかあ。

去年・今年と北海道マラソンや長野マラソンを走って市内のマラソンは荒川の比じゃないほどの盛り上がりを感じ、

先日、夢舞いマラソンを走ってやっぱり都内マラソンは見所満載でい

いなあと思い、

昨今のNYCマラソンのHPを見て、さすがアメリカ。最大級を自負するマラソンのプロデュース力はすごいと感動していたところに、

この2007年大江戸マラソンほぼ決定のニュースは感激です。何があっても出たいなあ。2月かあ。いろいろと影響の受けそうな他の大会もでそうですね。

..*.*.*.*.

代々木RCのCM見ました。皆さんのな——んとなく照れてる姿もウィウィしい。(^^)

でも、良くできてますね。完成おめでとうございます！

54065

CM完成ばんざい！

くろすけ。
2005.10.19

とっても爽やかな映像でよかったですね！！

ナレーションはちょっと…(=マ=)

申し訳ない。

あれが精一杯でございましたよー。

あー、ハズカシイ。

54066

代々木RC、オー！は…

ラハйна・キミコ
2005.10.19

あんなに繰り返したのに、無くなっちゃってましたね。でもその方が自然な感じかも。くろすけ。さんが拉致されて行ったのは、ナレーションの為だったんですね。良い出来上がりでした。しかし街中で流されるのはやっぱり恥ずかしくて見には行けませんな。

ところでなんだか変なことになってしまっているの、一つ訂正です。年代別は3位までなので入賞はしてないんですよ。それはまだまだ先にとっておきます？小虫さんとwiwiさんは、本当におめでとうございます！！

54067

朝起きたら

マハロ菊池
2005.10.19

ランニングウォッチのバンドが切れてびっくり。いったいどういう寝方をしていただろう。ああ、また買わなきゃなあ。

ラハйнаさん、やはり大画面で観ないと。お、来年は3位ですね。頑張ってください。

くろすけ。さん、ナイスですなあ。今週末は奥武蔵頑張ってください。

まささん、良かったよかった。2月は寒いですよ。うーん、正月に太れませんか。

ゆりさん、国内初10kですね。大観覧車が応援してくれるでしょう。頑張ってください。

マカニさん、健康ルームだなんて良い環境ですなあ。私も会社にトレッドミル置いて、いや、帰ろう。

マヒナドールさん、2007年はビンテージイヤーとなりそうですね。大江戸マラソンのコースとか楽しみですなあ。

かどきちさん、ロケ日をざりで1週間ずらしてお天気は良くなりましたよ。ジム今週さぼってますでなかなかお会いしませんが、トレッドミルの数が多い練馬高野台についつい行ってしまっておりますです。

ホノるるさん、ご苦労様です。私も昨日は歩きのみでした。

みずやんさん、開閉式のためだけに呼ぶゲストがなんで眞鍋さんなんでしょうね。出身地なのかなあ。

ショーブンさん、コスメルさんは20日まで海外出張中でありませう。パソコンとランシューはもって行かれていますが、オクトーパランの更新がないところをみるとどこに行ってるんでしょうねえ？メキシコで100kmとか走ってるんじゃないでしょうか。

54068

なんだかやけるわね

ショーブン
2005.10.19

会長ったらよく知ってるのね、前村さんの予定に、ランシュー持って

ってることまで。でも、なんだかやっぱり遠いところに行っちゃったって当ってたわね、ほんと、手の届かないところ。帰ってくるつもりあるのかしら。

ところで、いまさらなんですけど、オクトーバーランってほかのひとの距離とか更新とか見られるのですか？ランキングの名前探すのですか？マエムラさんの名前、やだわからないし。

なんだかニューハーフ系のキャラって楽かも。
今日の帰宅ランはニューハーフマラソン・・・なんて。

54069

???

まさ (旧:まさコナビル328)
2005.10.19

?1?
どういう寝方をしていたんだろう・・・って、寝ながらランニングウオッチしてるんですか？子供がぬいぐるみないと寝れないのと一緒ですか？

?2?
オクトーバーランの素朴な疑問ですか・・・。もしかして、ショーブンさんもっとも基本的なことに気づいていないかも？ちなみに、マエムラさんは、マエムラさんです。たぶん。

54070

バーゲン情報(10/21~23 in東京ドーム)

パンケーキひろこ
2005.10.19

テレビで宣伝してるので、ここで私が喧伝する必要はなからうかと思われませんが…
<http://www.dinos.co.jp/saiji/050900/index.html>

前回、激安！と目を丸くすることはありませんでしたが、シューズとか水着とかそれなりにいろいろ。玉石混交系バーゲンです。

54071

オクトーバー

かみの
2005.10.20

CMでましたね～。あー、確かに顔がしっかり分かる映像ですねえ。うーん恥ずかしい。でもくろすけ。さんのナレーションも良いですし、爽やかな仕上がりでですね。放送日には行けたら見に行きたい気も…

ショーブンさん、ログインしたら表示されるカレンダー画面の左側、自分の名前の上に「個人」「チーム」という囲みがあるので、「チーム」の方をクリックするとその下のメニューが替わりますので、その中の「チームランキング」をクリックすれば皆さんの距離が名前一覧とともに表示されます。個々のダイアリーを見たい場合は、その名前一覧から見たい人の名前をクリックすればokです。もうお気づきかもしれませんが念のため。

54072

四万十川で撃沈です！！濁流に飲み込まれました！！

アロハ幸満
2005.10.20

>マハロ菊池様
四万十川ウルトラマラソン応援ありがとうございます。

うどんは、たらぶく食べましたが、その分コースで…。

辛い大会でしたが、不元気に”FINISH!”いたしました。

突然ですが、長年の夢である”スペイン・サンチャゴ巡礼道800キロ”を、来年歩いてこよと考えていますよ！！

何事もーから出直しです！（ちなみに、私はクリスチャンです。）

その前に、四国巡礼道88箇所を完踏なければ！！
yukimitsu1690@yahoo.co.jp
<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

54073

代々木のラーメン「らすた」では

マハロ菊池
2005.10.20

スタンプカードがもらえて、いっぱいになるとたまごサービスなんですけど、昨日は間違っかつやのカードを出してしまいました。となりの席の人が必死に笑いをこらえていました。他にもお客様の工場に入るときに「入門証」を提示しないとイケな

いところで「図書カード」を出してしまったり、ジムで通勤定期を見せてしまったりしています。

かみのさん、放映日が決まったら御連絡します。5日間流すようなので水曜日のアトミ後とかに渋谷方面に下ればみれるかもしれませんね。

パンケーキさん、ホノルル用水着とかお買い得ですなあ。

まささん、私は腕時計したまま寝てます。本当オカルト的な切れ方なんですよ。前の時計も1年半で切れて、今回も1年半。しかたないので現在時計付心拍計をしています。うう、ラップが計れません。

ショーブンさん、かみのさんも解説してくれておりますが、もしかして、オクトーバーランの距離入力をMyRunnet側でしてるとですかね？オクトーバーランの方からログインするとかみのさんの解説のようになります。

54074

ハセツネ逆走大会

uaあくび
2005.10.20

冒頭「そっちちゃうやん？」って（爆笑）
小虫さんのイラストがバッチリあってますね～。

いいな～。明るい時のコースを見たいと思っていたので、めちゃめちゃ羨ましい～～！！

あのぬかるんでいた山道や大好きな大岳山を逆から歩くとどんなのかな～。

こうなったら自分でいってみるっきゃないっ♪

54075

CM見ました。

sakura
2005.10.20

とってもさわやか～な感じでみなさんすてきです。渋谷、放映が楽しみですね。

54076

うれしはずかしオクトーバーランデビュー

ショーブン
2005.10.20

10月も下旬になってようやくデビューって感じっす。昨日まで走ったらカレンダー開けてちゃんと数値は入力できてたのであまりその他のことに気がむかなかったのですが、前村さんのランシューをきっかけにかみのおつげですべての謎が氷解しました。まささんのご指摘通り、もっとも基本的なことがわかってなかった。デジタルデバイスつなわたり、やじろべえ。

会長の鍛錬記に「昔は」とありますが、ぼくの感じでは「つい最近までは」全日本月間走り込み大会、その名ゆえに、というより4人一組で1週間に1回の申告というバッチ処理でまあチーム名入りTシャツが揃うくらいがメリットであまり魅力を感じず(失礼!）、エントリーしたことなかったこのイベント、インターネット普及のおかげでいろんなランキングが即時分かることになり、ぐっと面白くなっていましたね。チーム内ランキングは心苦しいものがありますが。

さて、あと31日まであと何回帰宅ランできるかな。

54077

11.3予定のトレイルランニング大会は

マハロ菊池
2005.10.20

あ、書くの忘れていましたが、奥多摩紅葉狩ハイキング・ウォーク&ラン そっちやうやんハセツネ逆走大会という名前にしてPDFパンフを用意しました。トップページか下記で御確認ください。参加する方はYOYONETにお名前を記入しておいてください。

ショーブンさん、なかなかチーム掲示板に現れないので変だなあとは思っていたんですけどね。他にもオクトーバーランで名前が「>>>」になっている方は、本名がNGとかじゃなくて、もしかして同じような感じだったりして。

sakuraさん、映ってる本人はちょっと恥ずかしかったりしますけどね。

uaあくびさん、ではぜひばんばん試走して何かありましたら御連絡ください。

アロ八さん、四万十川自己ベスト更新おめでとうございます。500kmですか。ではクラブ内記録で500kmを記入する欄を用意し

ておきますよ。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/2005okutama.pdf>

54078

おお。11.3奥多摩。

バホイホイ小虫
2005.10.21

光栄です。あのくそ絵を使って頂けるとは！参加者いなくなりそうです。このまま3名だったりね。逆向いて、金毘羅尾根全力疾走タイムトライアルしてしまいたい誘惑も感じます。

山耐コースですが、岩登るところってほんの少しだからいいアクセントだと思います。怖くないよ。ケーブルカー使うから楽で、美味しいところだけ走らせていいなあ。怖くないよ。

三頭山は元気な人だけ行けばいいし、鞘口峠で降りて三頭の大滝ってこのを見に行くのもいいかも。と勝手に夢が膨らみます。ところで紅葉ってもうしてるんですか？

一人で盛り上がってないよ？

54079

初トレッドミル

みずやん
2005.10.21

ミニ鍛錬レポート「牛久運動公園トレーニングルーム」

昨日初めてトレッドミルなるもので走りました。今まで雨の日は休養に充てていたのですが、最近のような天気が続くと鍛錬計画に支障が出るので近所で使えるところを探していたのです。幸いにも市営体育館のトレーニングルームにあり、一回310円で利用できることが分かりました。

インストラクターのお兄さんに説明してもらってからいざランニング。おおー、これは面白い。時間、距離、速度が一目でわかります。最高時速の16kmまで試して20分ほど走りました。機械のペースは正確でちょっとでも体が後ろに行くときピーピー鳴りやがるので緊張しますね。室内で風がないので汗だくになり減量にもいいかも知れません。実際にロードを走るとは使う筋肉が違うのか降りたあとしばらく脚の感覚がつかめずにヨロヨロしてしまいました。でもこれで雨の日も鍛錬できます。

トレイルって、なんだか子供の頃山に冒険しに入ったときのようなワ

クワクワ感がありますね。ウルトラと並んで来年の検討課題です。

54080

ニュー（フランス語で夜、の意）ハーフマラソン
って無理やりなネーミングですが

ショーブン
2005.10.21

おおーラーメン分科会長のみずやんさん、茨城の地震大丈夫だったようで何よりです。ぼくは、光が丘公園の周りでフラフラしてたのでさっぱり揺れなど感じませんでした。

で昨夜は地元石神井公園周回、ほぼキロ5分20秒ペースで12周、ひとりハーフ大会になりました。この倍として3時間45分かあ。自己ベストってきついなあ、3年前の3時間48分、上がり5kほどを母の教えにそむき知らない人にくっついていったお陰なんですけど、今年はどうかなあ？あと5週間ほどっすね、つくば。

54081

それをいうならデュミマラトン・デュ・ラ・ニューイ？

マヒナドルりこ
2005.10.21

地震だったですかあ。私は競技場でフラフラしてて、全く気がつきませんでした。

11.3奥多摩そそられるなー。NY出発前日なんですけど、どーしようかなー。出発の時間が夕方だったらケーブルカー乗りに行こうかなあ。でも洗濯物でるしなあ。

明日はたぶんそんなにたくさん走らないけど、伴走の大先輩でもある佐藤光子コーチに会いに、皇居の走りこみイベントいってみようと思えます（お会いしたことないんですけどネ）。参加されるみなさんよろしくお祈りします。

54082

奥武蔵グリーンライン・チャレンジウォーク&ラン

ばらだいむ

2005.10.21

奥武蔵グリーンライン、私は8時半のウェブスタートです、ヨヨT着ていきますよ!

>くろすけさん、ランシューだけで良いはずですよ。

>虹の木さん、復活に向けての調整ですね、頑張りましょう。でも私は8月末からの週末走り込みで疲れがピーク、今週はゆっくり走る予定です。

>ショーブンさん、そろそろ上海ですね~いいな。純ちゃんが余計なことしてくれたからジョグは気をつけて下さいね。

ハセツネ逆走大会、そそられるなー。でも休みを取らないといけなし。

54083

今日は朝練+ウォーキング バリバリ。

マハロ菊池
2005.10.21

今日は仕事で朝小金井公園方面に直行だったので、まずは6時から石神井公園5周RUNして家に帰り、7時30分より石神井公園から歩いて上石神井に出て、電車で花小金井。そこから歩いて用事を済ませて徒歩でJR武蔵小金井へ。これで朝から17kmであります。その後溝ノ口にいて仕事して、用賀の砦公園近くまで歩いて、うーん、今日は仕事で歩き回っております。

マヒナドルさん、明日は皇居7時ごろに行って、受付前に2周くらいしています。公園内にのぼり立てとくとと思うんでよろしく。って何が。

ショーブンさん、夜の石神井公園鍛練ご苦労様です。私は裏の墓地側が怖くて夜はダメですね。

みずやんさん、茨城はけっこう公営スポーツ施設で新しいところとか充実してますよね。私の奥さんの実家の方だと、温水プールと入浴施設とジムがあって600円で利用できる施設がありましたよ。下記URL。国道50号・鬼怒川沿いです。

パホイホイさん、その岩登るところは、逆走すると岩下る所なんですかね?ま、いいや。ハセツネでつま先で明けた穴を修復に行きましょう。高尾・陣馬みたいに茶店はないんでしょうなあ。

<http://www.tikusei.or.jp/pickup/f-yuyukan.htm>

54084

ハイキング・ウォークって本当?

もとこ
2005.10.21

小虫さんのイラストを見たら、いい感じに脱力系でフラタなのですが、ホントに脱力系イベントですか?

「ハイキング」「ウォーク」っていう、素人が飛びつきそうな言葉に惹かれています、そのレベルでも参加可能?こればかりはレベルが違いすぎると泣きを見るので・・・。

54085

奥多摩、そ、そっちゃうやん

2005.10.21

って、真剣に間違っって読んでしまったほど、そそられちゃいました。足底の具合が気になるし、なにより脚力やもともとから貧弱な心肺機能が限りなくゼロにリセットされちゃってるので...迷惑をおかけしないですむなら参加したいんですが...。小虫ちゃんにも久々に会いたいしなあ。

ここ3日連日走って見たのですが、やはり今日は踵の付け根あたりが痛んで、怖くなって休足日としました。

ですが、明日はどうせ皇居にjogしに行くつもりだったので、ついでに走りこみイベントにいてみようかな。自身はまだまだ走り込みってほどは走れませんがたらたらと走って参加の皆さんの元気をいただくかと思ひます。

>あれれ、うりちゃんはフランス語も堪能なんですか?!

54087

↓あれれ、ミスった

2005.10.21

失礼しました。

54088

あれれ?

wiwi

なんで?

2005.10.21

54089

週末は高島平 (伝言あり)

まさ (旧:まさコナビル328)
2005.10.21

週末、高島平ロードレースで、マハロさんからお借りしたヨヨノポリを風にひらめかせて参ります。

このノポリはしばらく各大会を転戦して、つくばにひらめく予定です。payutaさん、ノポリの近くに多分陣取っていますので、ちょっと寄ってくださいね。

私、10km終わりましたら、家族が参加しているバーモンドファミリーウォークに合流するために早々においとまさせていただきます。(^^)

<http://www.vfw.jp/>

54090

奥多摩紅葉狩りハイキング (WALK & RUN)

に関して

アロハ幸満
2005.10.21

>wiwiさん

お元気ですか・・・足は?

まだまだ、全快とはいかないようですね!

でも、無理は禁物です。

それから、奥多摩紅葉狩りハイキングには来てね!!

>マヒウリさん

そうですね!! NYCマラソン出発前日ですか!

ハイキングの後は、壮行会としまよう!参加してね!!

>もとこさん

むむむ~!! 基本的には坂道は歩き、下りは走る。尾根はもちろん走ることになります。今回は、トレイルラン初心者の皆様を対象にしております。

フルマラソンを6時間以内で完走された方であれば問題ないですよ。yukimitsu1690@yahoo.co.jp

<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

54091

明日の皇居行きませ！

ヒロ兎玉
2005.10.21

四万十川の疲労も少し残ってる感じですけど、久々に皇居の周回コースを気持ちよ〜く走ってみたいので参加しま〜す。

マハロさん、皇居10周お付き合ひさせてもらいますよ。それと、代々木RCのCM自然な笑顔でいい出来でした。渋谷に見に行かなくちゃ。

まささん、ヨヨノポリをニューヨークにも是非連れて行ってあげてね！

ショーブンさん、オクトーバーランの最終日にサプライズ申告するのかな？って思ってたよ（笑）。

54092

もうマハロ会長は皇居かなー

マヒナドルうりこ
2005.10.22

と思いながら、ポンキッキーズみてました。私は10周したりはしないけど、これからなんとなく準備して出発です。

>アロハさん、ハイキングは、翌日の出発時間が夕方だったら参加させていただこうとおもいます。（そのときは超ゆるコースで。。）

>wiwiさん
おフランス語、ちょっと堪能じゃありませんのよ。姉がフランス人と結婚しちゃったもので。。だれかメッセ（Messenger）いるかなーと思って入ると、仏語チャット攻撃にあたりします（もちろん義兄は日本語もできる）。

フランス語は二日酔いを「髪の毛イターイ」と言ったり、すごく寒いとき「鴨寒ー」と言ったり、表現がラブラーなのでけっこう好きです。ランニングに関係なくてすみません。

54093

高島平RR

payuta
2005.10.22

本日の皇居ぐるぐる、ひょっこり行こうかとちょっと思ったのですが、レースのことを考え思い直しました。皆さん頑張ってください。

奥多摩も魅力的なんです、子供の文化祭で…残念。

>まささん
もちろん、ヨヨノポリを見つけて行きますよ。回りの雰囲気にも飲まれないためには、代々木RCと書いたランシャツが必要な大会ですね。

54094

逆ハセ

パホイホイ小虫
2005.10.22

アロハさんがサポートしてくださるから問題ないと思いますが、私も歩き組で最後にとことこ付いていきます。一緒におしゃべりしましょ！

最初のケーブルカー降りたところには土産物屋がありました。途中にお店・自販機は無いです。自然水の水場は2箇所あります。トイレは3、4箇所ぐらいあります。

54095

皇居ぐるぐるしてきました。

マハロ菊池
2005.10.22

予定通り10周でありました。雨が降ったり止んだりでしたが、去年よりは多少余裕を持って走れたかなというところがあります。

パホイホイさん、てえことはお昼は持っていく感じですね。その部分はハイキングばいすなあ。

payutaさん、今日はあいにくの天気でしたが、明日はいい天気になりそうですね。高島平頑張ってください。

マヒナドルさん、重役出勤でしたなあ。午後のが雨も止んで良かったかもしれないな。

ヒロさん、お疲れさまでした。今日は去年より最後まで走っていた参加者が多かったような。逆走も良いものでしたね。

アロハさん、歩くってというのは、走れないほど傾斜がキツイ場所はしかなかったかたがないので歩いてことですよ。

まささん、高島平は皆さん速いみたいですね。頑張ってください。

wiwiさん、剃りません。今日は皇居走りましたか？5kmあるから走ってるとなかなか合いませんねえ。

もとこさん、わなに気付きましたね。タイトルに「さわやか」って付けようかなって思ったんですけどね。でも山行に慣れている方なら大丈夫、なのかなあ。

54096

今日は大変なことになってました

ライナ・キミコ
2005.10.22

昨年参加したこどもの国でのイベントへ、息子とチャリで出発したのですが、狛江近辺ではぐれてしまいました。多摩川の橋のたもとで1時間待っても連絡も来ないので、チャリを停めて電車にてこどもの国へ。そこでも2時間待っていたのですが、音沙汰なし。仕方なく一人で帰って来ても未だ帰っておらず、調布警察署にまで電話してしまいました。

その後やっと電話が掛かってきたと思ったら、なんと新子安に行っちゃってまして…。取り敢えず、電車で帰って来ることになりましたが、また明日そのチャリを取りに行かねば。

お金が無くて連絡が出来なかったのかと思ったら財布は持って行って、我が息子がながらさっぱりわからん。こんなことなら（はぐれても絶対戻れる）皇居へ行くべきだったなあ。

54099

>マハロ菊池さん

完走おめでとう！！ b y aloha

アロハ幸満
2005.10.22

皇居ぐるぐるお疲れ様でした！！

聞けば、コスメルさん、ヒロさんも参加したとのこと。
10周ですから、走行距離は50*₀ですかね？次回は、その倍である
100*₀ですね。
宮古島100*₀ワイドーマラソンに挑戦しませんか？

54100

遅刻、遅刻！

wiwi
2005.10.22

皇居は近いし...とのんびりしていたら10分ほど遅刻してしまいました。
同じくプチ遅刻して更衣室で一緒になった横浜から来たという方と一緒にしゃべりながら5週走ってあがりました。待ち合わせをしていたので、時間的に4、5周かな、とは思っていましたが、足の調子がいまいちなのでちょうどいい感じの距離でした。
どなたにもお会いできず、残念でした。
かわりに月曜日から会議のため来ると聞いていた役員（ドイツ人）が逆走しているのに遭遇しました。来日するなりすぐに走りに出るとは！”なんで土曜日からくるんだらうね”といていたんですが、実は皇居を走るためだったりして。月曜日にきいてみます。

>アロハさんに誘われるとなんか暗示にかかったように行く気になってしまうんですが...。ホントに紅葉狩りハイキングですか？
>ラハйнаさん、少年って不思議なんですねえ。でも無事元気でよかったですね。
>うりちゃんのお姉さんはゴクミ！？
わたしも一応第二外国語で2年ほどやったんですが、今ではアサブジュボ〜とかしかしゃべれません。

54101

皇居ミニイベントお疲れでした！

ヒロ兎玉
2005.10.22

走り初めた頃は、皇居1周はとてつもなく長いなーなんて思ってましたけど、今日久々走ってみると丁度いい感じ。あいにくの小雨模様も気温は走るには問題なし。約100人強の参加でした。

1周してエイドで給水&お菓子食べてストレッチしてまた走るという、なんだかウルトラマラソンのペースで、出だし遅かったので7周で終了でした。マハロさんは2年連続10周。かみのさんはな、なんと12周でしたよ。

マハロさん、最後の1周は逆走して、すれ違うランナーとエールの交歓しながら走るのもいいもんでした。

wiwiさん、遭遇しませんでしたね。偽wiwiさんにはお会いしませんでした^^)。

54102

今朝はいい天気。

マハロ菊池
2005.10.23

ですが、娘の高校受験の模試に引率したりで走れず。
午後にも走りますかね。天気良すぎてレースの人は暑いかもしれませんね。そうかと思うと岩手は大雨みたいですね。北海道はどうかなあ。日本は天気も色々ですなあ。

ヒロさん、私はエイドがもっと充実したら走らなくなりそうですね。

wiwiさん、日本人がNY行ったらセントラルパークでジョギングしてみたいと思うようなもんなんでしょうね。

アロハさん、どうも。来年は12周に挑戦ですなあ。そのためには開始前に3周しないとだめですな。

ラハйнаさん、無事で良かったですね。うちの娘なんか近所の模試に行くのもまだ一人で行けず困ったものであります。なにしろ電車の切符買えませんからね。迷子になったらどうなるんでしょうなあ。

54103

高島平ロードレース

payuta
2005.10.23

秋晴れでちょっと暑いぐらいでした。
久しぶりに10キロレースはこんなに苦しいものだと思いましたが、自己記録を大幅に更新し記録は4分28秒（グロス：自測）でした。
まささんからヨノボリ引き継ぎましたので、手賀沼に持っていきま

す。

54104

有言実行

せえ
2005.10.23

詳細は「鍛錬」にてご報告しますので、本日は結果のみお知らせします。

目標/1時間50分切り
結果/01:45:26
シャケ/当たらず

えーと、残り1キロで心臓が売り切れました。惜しくも1時間45分切りはなりませんでしたが、目標は達成しました。よかったー。

色々とおアドバイスいただいた皆さまのお陰です。ありがとうございます。次の目標はフルマラソンでサブフォーですね。今後ご指導よろしく願います。

54105

今日も昨日の続きで

ラハйна・キミコ
2005.10.23

新子安まで往復チャリでした。お尻が痛過ぎ（トライアスロン用のパンツとかあれば良いんでしょうね）の、9.1.5.6kmでした。

なんだかしばらく自転車には乗りたくない気分なので、明日からポチポチ走りたいと思います。

地元なので是非とも高島平ロードレースを観戦したかったのですが、残念でした。レースの皆様、お疲れ様でした。

54106

やっぱりワナか！？

もとこ
2005.10.23

ああ、甘い言葉についついつられそうになりましたよ。「ハイキング」

「ウォーク」「紅葉狩り」 etc など、うっかり信じたら大変なことになる
ところでした。

まだまだ地味に鍛錬をすることにします！ ああ、紅葉～。

54107

奥武蔵グリーンライン・チャレンジウォーク&ラン無事終了です。

くろすけ。
2005.10.23

ばらだいむさん、虹の木さんお疲れ様でした！
ばらだいむさんと30Kmのエイドを通過したあたりでお会いして、お別れした後、頑張って5時間半でゴールでした。
自分の予想を上回ってうれしかったです。
山たのしー (>>) ♪

54108

遅れましたが・・・

カイウラニ・ミカ
2005.10.23

皇居に参加された皆さん、お疲れさまでした。
走ってしまえばなんともない雨でしたね。
普段走っている家の近所の5キロコースをぐるぐる走る気分にはなりません、皇居だと走ってしまう不思議。

まだお会いしたことのなかった会員の方ともお話できてうれしかったです。

ラハйнаさん、息子さん大変でしたねー。
でも無事で良かった！ 皇居にきていたら一緒におしゃべりランできたのになあ～～！

54109

もところさん 山たのしー♪ですよ。

コスメル前村
2005.10.23

私も一年前ハセツネなんで別の世界とっていました。ワナかも知れ

ませんが「ハセツネ+ウォーク+紅葉狩り楽しいです」と思います。夜&雨の中走るので無ければアスファルトを走るよりBetterです。

代々木RC山岳部 コスル前村

54110

ある意味鍛練

マカニ・トモ
2005.10.23

今日は、家族でディズニーランドに行ってきました。5時半起きで6時半出、7時45分には到着し、入園の列に並びました。
入園したら、トゥーンタウンのミッキーの家まで走ります。横には、同じ様に走るお父さんたち多数。お互いに親近感を感じつつ、しかも少しでも前に並びたいので、微妙にライバル意識あり。
ひとつ終わると、また次の目的地まで走り、並びます。そして、また走ります
もっとも、並んでいる時間のほうが長いのですけどね。
夕方には帰ってきて、走り足りないの、石神井川沿いあたりを走ってみました。秋晴れの夕方は、実に気持ちよく走れました。とはいえ、クイーンズでスパークリングワインを2本買ったので、最期は歩いて帰りました。
実は、昨日は河口湖でゴルフをされていて、結構な距離を歩きました。何気に、運動して体重が1キロ減った週末でした。

54111

奥武蔵グリーンライン・チャレンジウォーク&ラン無事終了です。その2

虹の木
2005.10.23

ばらだいむさん、くろすけ。さんおつかれさまでした。

ばらだいむさんと同じ最終組でのスタートでしたがお会いできなくて残念でした。会場到着が思っていたよりも遅くなってしまいスタート迄あまり余裕がありませんでしたので探す時間がありませんでした。

くろすけ。さんはプログラム記載通りのスタートだったら、私より1時間前にゴールしているはずなのでもう帰ったあとだったのかな？ お会いできなくて残念でした。

高低差800mの42.195kmは予想していた以上に厳しかったです。最後まで歩かないで走り続けようと思いましたが、残念ながら

30km手前あたりから少し歩いてしまいました。あと少しでエイドがありおしるこを食べて少し元気を取り戻せたので、もうちょっとがんばればよかったと思いました。

ラスト7kmくらいはずっと急な下りでかなり膝に負担がかかったはずですが特に痛みもなくゴールできました。
タイムは5時間2分でした。

しかし夏の奥武蔵ウルトラマラソンは同じようなコースで75km、完走した人は尊敬に値しますね。

昨日と今日、メンバーの皆さんの多くが大会等に参加されておつかれさまでした。オクトーバーランの上位の方の走行距離はすごいことになってますね。私は昨年（過去最高）並みのペースですが、緑Tシャツ争奪戦に加わることはできずに残念です。

54112

奥武蔵グリーンライン・チャレンジウォーク&ラン無事終了です。その3

ばらだいむ
2005.10.24

虹の木さん、くろすけ。さんお疲れさまでした。

虹の木さんとは同組みだったのですが、ヨヨTはレース前に着替えてしまったこともあり合えなくて残念でした。
くろすけ。さんとは30kmの刈場峠の先の上りで歩いてる人が多い中で走ってるくろすけ。さんを見発見。
少し並走させて頂き元気を頂き、最後はサブフォー調整して3時間58分(手元計測)でした。

天気がよく刈場峠以降の景色の良さを堪能しながら、六ヶ所のエイドは全制覇それも全て飲み物だけでなく果物等の食べ物もと、後半ではもち入りぜんざいはおかわり最後のエイドではそば等と、エイドで15分は休憩したかな!?と楽しみました。初マラソンつくばに向けて走り込みは終了してこれから調整したいと思います。でも何を調整するのだろう、とにかくまず休みます。

1時間ちょっとゴールとコース(坂のところ)にいたのですが、お二人に合えず残念でした。ずっとゴール場所にいた方が良かったのかもかもしれません。

54113

東北から戻ってきました

クリッパー
2005.10.24

夜行バスで帰ってきました。

結果は・・・56キロでリタイヤでした。

とにかく、環境（土砂降りの一部あられあり寒かった～）にも自分にも負けて帰ってきました。今考えれば、まだ行けたのではと、ちょっと後悔していますが、これもいい経験だ考え直し、次回に向けて鍛錬し直します。肉体的なダメージは大腿部前部が痛みですが普通に歩けます。今日の所は会社も含めてゆっくり休みますが、明日から練習しなげや

54114

今月もあと1週間

マハロ菊池
2005.10.24

走り込みの疲れがたまってきておりますが、あと1週間がんばります。オクトーバーランは現在チームランク25位。7373.4km走行。3回目の日本縦断中。東京通過であります。

ばらだいむさん、お疲れさまでした。4時間切ってるじゃないですか。速いですなあ。

虹の木さん、お疲れさまでした。坂道けっこうキツイですよ。膝は良いみたいですね。

マカニさん、ディズニーランド鍛練お疲れさまでした。入り口からミッキーの家までけっこう距離ありそうですね。

コスメルさん、走れなくなった人は山岳部の人が背負ってくれたりね。（ただし有料）

カイウラニさん、お疲れさまでした。皇居はなかなか走りやすいですよ。適度に坂もあって。

くろすけ。さん、お疲れさまでした。来年は奥武蔵ウルトラですかね。

もとこさん、たぶん平均すると時速4km程度だと思いますが、けっこう距離はありますよね。

ラハイナさん、なにげにしっかり距離稼いでますなあ。クッション入りシューズ買っても90km以上走ったらきっと痛いと思いますなあ。

せえさん、初レース目標達成おめでとうございました。シャケは1匹もらっても食べきれないしね。

payutaさん、お疲れさまでした。前日走り込んでいなかったら、きっと40分切ってたんでしょね。

クリッパーさん、お疲れさまでした。天気が大分荒れたみたいですね。岩手は寒いんでしょうなあ。

54115

▲いわて銀河100*oチャレンジ!大変でしたね!!

アロハ幸満
2005.10.24

>クリッパーさん
お疲れ様でした。
初100*oなかなか苦戦したみたいですね!

気象条件が厳しいと肉体的よりも精神的なダメージが大きくて、自分を試されます。
土砂降りからの身体の冷えや、濡れた足元。辛い時間です・・・。

でも、その逆もあるんですよ。蒸し暑い酷暑の中や焼け付いたアスファルト。強い日差しを受けて、ジリジリと肌を焼く・・・そんな過酷な日も”真”です。

100*oと云えば、ほんとに長い距離ですから、一日の気象条件が刻々と変化していきます。

今回の初100*oでは、確かに過酷な天気のようなのでした。ゆっくり疲れを取り、体力回復に努めてくださいね!!
では・・・。

yukimitsu1690@yahoo.co.jp
http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/

54116

前日のマラソンから一夜明けて

クリッパー
2005.10.24

励ましのお言葉ありがとうございます>アロハさん

56キロのレストステーションに着いたとき、ここで着替えようか、それとも着替えずストレッチだけして続行しようか迷いました。それで、いったんは着替えずに続行しようか決めたのですが、係りの人の「どうぞこちら（レスト）で休んでください」の誘惑に誘われてしまって・・・汗拭いて、ゼッケンを新しいウェアにつけかえて、ちょっとおにぎり等を食べて、行くかどうか迷ったけど勇気を振り絞って、行くぞ、と外に出た瞬間、あまりの寒さにカラダが震えてしまいました。それでも、少し走り始めたら急に頭が痛くなってしまいました・・・もう急に走る意欲がなくなってしまい・・・レストに戻ってそのままジ・エンドでした。

確かに寒さにやられてしまいましたが、それでも私より後からレストに入ってきた人が完走されているのですから、その人達と精神的な物の差かな（実際それだけではないが）・・・とは思いました。鍛錬が足りないのを自覚させられました。

かといって、じゃあ春のウルトラなら大丈夫かな?とリタイヤしたとき一瞬ちらつきましたが、そんな馬鹿な話はないですよ。アロハさんに同感です。
ウルトラマラソンって想定外の事態に直面したときに自分が試されますよね。そこにチャレンジするのが楽しいですよ。今回はそれに対応できず、リタイヤしましたが、これに懲りずまた挑戦したくなりました。それにはもう少し準備が必要ですね（笑）

幸い、肉体的なダメージは大腿部前部が痛むだけで軽いです。見た目には普通に歩けます。とはいえ大事をとり今日はスポーツジムのプールで軽く泳ぐだけにします。

54117

諏訪湖マラソン

みずやん
2005.10.24

この週末いろんなレースが開催されたようで、出場された皆さんお疲れ様でした。

私は半年振りとなるレース、諏訪湖マラソン（ハーフ）に出場し無事終了しました。雲ひとつないドッピーカン（byしげの秀一）で、10月も終わりなのに日に焼けてしまいました。

自己ベスト更新はならずでしたが、蕎麦や温泉を堪能できて充実した遠征でした。

帰りの中央道が大渋滞で、運転が疲れました。帰ったらすぐ寝てしま

いました。

ハーフはスピード練習しないとダメですね。今日は筋肉痛です…。

54118

MSN 10th Anniversary Seminar & Party

マハロ菊池
2005.10.24

全然ランニングに関係ないイベントで恐縮ですが、MSNのサービス開始から10年ってことでパーティがあって、先日のサークルチャレンジ受賞サークルってことで当会から2名ご招待されております。マックユーザな私ですが行こうと思っているので、あと1名参加できませんかと聞いたのですが仕事でだめそうです。もし希望される方がいましたら手をあげてください。

【イベントの概要】

主催：マイクロソフト株式会社 MSN事業部

開催時期：2005年11月17日(木)

19:00-19:30 セミナー

19:30-21:00 パーティー

開催場所：ホテル グランパシフィック メリディアン
港区台場2-6-1

セミナー：マイクロソフト スティーブ・バルマーさん

マジックショー：マギー審司さん

だそうです。

希望者多数の場合は私が勝手にアミダくじで決めさせていただきます。

54119

>もとこさん

山たのしー♪ですよ。②

アロハ幸満
2005.10.24

そうだ！そうだ！山は楽しいんだぞ！！

ね・・・コスメル前村さん！！

騙されたと思って、奥多摩ハイキング？に来ましょう！！（信じる者は救われるよ！）勇気を出してその扉を押して下さいね。

>クリッパさん

ウルトラ鍛錬に、奥多摩ハイキング？に来ませんか？来年1月に宮古島で100*マラソンが開催されます。

いわて銀河のリベンジをしましょう！！

54120

MSN 10th Anniversary Seminar & Party

アロハ幸満
2005.10.24

>マハロ菊池さん

早速、手をあげますよ

強く参加希望です！！

よろしくお願いします！！

指きりげんまん・・・。

一緒に、出席しましょう！！

54121

2005ホノルルマラソンが迫りましたね！？

前夜祭りませんか？

アロハ幸満
2005.10.24

そろそろ、ホノマラに参加されますメンバーの皆様！！

ツアーもすでに決定されていると思われます。

代々木RC遠征団団長としては、大会を盛り上げるため前夜祭などを企画したいと、もっか検討中です。

どうでしょうか？賛同されますメンバーの方はいらっしゃいますか？

幹事ですが、ハワイ在住の千葉さんをお願いしようと考えています

が・・・。

そのときに、ヨヨTシャツ授与としましょう！

どうでしょうか？

皆様のご意見頂けると嬉しいです。

では・・・。

54122

MSN 10th Anniversary Seminar & Party

まさ（旧：まさコナビル328）
2005.10.24

パーティが立食じゃなくて、着席なら手をあげたいところですが・・・(^-^)

その30分のセミナーってなんでしょうね？とりあえず、セミナーって形にして、10周年パーティを交際費扱いから販促費にして、節約っていいのでしょうか。

54123

青梅マラソン当選通知来ました。来ました？

ラナイsato
2005.10.24

第40回記念大会の当選通知が来ました。スポーツ〇ントリーで仮申し込みしていて、今日当選メールが来ました。参加費の支払期限が11月7日までとなっていて、大会のホームページの期限（11月18日）よりも早いのは何でかなあ？これって振込でも大丈夫ですかね・・・。

54124

そっちちゃうん？

くろすけ。
2005.10.24

うわー、このコトバにくっときました。

どうしましょー！？

これってトレイルなんですか。。。

というコトは…前回こけまくったんですけど（笑）。

ちゃんと分かりやすいポケットにウエットティッシュ入れとけば大丈夫ですか（爆）！？

※虹の木さん、実は結構長いことテントでおしゃべりが盛り上がってしまいました！
初めてお会いした方々と意気投合してしまって（笑）。
もしかしたら同じ場所にはいたんだと思います。。。またお会いしましょう（^^）

54125

いやあ～ん、そんなあ～

もとこ
2005.10.25

>アロハ幸満さん
>コスメル前村さん

そんなに誘惑されると、ワナと知りつつ引っかかってしまうのではないですか。とは言え、お誘いくださって、本当にありがとうございます。

正直なところ、フルマラソンどころか、まだ20キロも走ってもいないレベル、走力がどう考えても追いつかない！ここは冷静に控えます。

が、もっと走れるようになったら必ず代々木RC山岳部に入部させていただきますね。待ってください、せんば～い！

54126

当選！

マカニ・トモ
2005.10.25

青梅マラソン、当選メール来ました。
まさか、ランナー狙いの振り込め詐欺じゃあないですよね。
随分先ですが、がんばって走ろう。

その前に「ハセツネ逆走」面白そうですね。でも、山走り用のシューズ持ってないんですよね。それと、大き目のランニングバッグも持ってないんですよね。

ホノマラ前夜祭、楽しそうですね。でも、子連れ、老人連れにつき、参加できるかどうか微妙です。ヒルトン・ハワイアンビレッジから近かったら、是非行きたいですね～。

残業疲れて、ヘロヘロです。今日は15時間働きました。15時間走り続けるのは、もっと辛いんだろうな～。

54127

さて、今週末は

マハロ菊池
2005.10.25

本当に毎週各種大会まっさかりですね。

第7回東京マスターズロード選手権大会ハーフに
ショープンさんが出場です。今、上海ですよ。帰国したら頑張ってください。

市制50周年記念2005あつぎマラソンに
Javelinさん、sakuraさん、コスメル前村さんの神奈川勢が参戦です。
頑張ってください。

手賀沼エコマラソンには
ヒッキーさん、虹の木さん、payutaさん、zakiさん、wiwiさん、ラナイsatoさん、「た」さんが参加です。会場にはpayutaさんがヨヨのぼりを持っていくので、うまく会えるといいですね。皆様頑張ってください。

54128

青梅マラソン私も当選。

って、はずれた人はいるのかなあ。

マハロ菊池
2005.10.25

皆さん当選メールが来てますね。私も来てますよ。安心して振込めますなあ。

マカニさん、山走り用じゃなくても走れると思いますけど大きいと爪がやられる可能性がありますね。

もとこさん、では来年はハセツネってことで。
・・・私は出ませんけどね。

くろすけさん、トレイルですね。山道です。木の根とか岩とかいっぱいあるやつです。

ラナイさん、ランネットの方は振り込み用紙が送られてくるようで支

払い期限は11.18だったような。

まささん、たぶん立食だと思えますなあ。セミナーっていてもねえ、30分じゃ御挨拶で終わってしまいそうですね。

アロハさん、今年はコスメルさんとNAHAマラソン行くからホノルルは行かないのかと思っていたら、はしごするんですね。

では、MSN 10th Anniversary Seminar & Partyはアロハさんに参加いただくことにしますね。

54129

お梅マラソン私も当選。

マヒナドルりこ
2005.10.25

私もランネットで申し込み、11月18日までに振り込むようです。11月30日までにベストタイムを申告してくださいと。正直者でいか、それとも・・・？

大東京マラソンが2月なら、2007年は青梅マラソンどうなるんでしょうね？

54130

階段でも鍛錬

マカニ・トモ
2005.10.25

残業の合間に、3階の「健康ルーム」でプチ鍛錬してきました。
メニューはいつもの、5kmラン+10kmバイクです。
今日は、これに加えて、最後は自分の勤務フロアである43階まで、階段を上りました。いやいや、予想以上にきつかったです。でも、よい気分転換になりました。
さて、引き続き残業です。

54131

横ラン！？

wiwi
2005.10.25

先日皇居で見かけた本社役員に昨日尋ねてみたところ、あさ8時成田

着後移動、都内ホテルにチェックインしたあと、皇居に走りに行ったそうです。15km走ったとか。かなり快調に飛ばしていました。おまけにそのあと日曜にかけて金沢に観光に行ったらしい。いやはやタフです。

そして、”明日の朝一緒に走らないか？”とお誘いを受け、今朝皇居で横メシならぬ横ランしました。マラソンの記録は似たようなものなのに後半はキロ5分のペースについていくのにやっとなりました。走った後は、もう1kmたりとjogペース以上では走れないかんじで、手賀沼に向けては距離にかなり不安を残しました...

また12月に来日とかで、次回の早朝ランも約束しました。

なんとなく風邪気味なので、夜はまっすぐ帰宅です。

私も青梅初参加となりました。それまでには足も完治してると思いますが。

>クリッパーさん、遅くなりましたが、お疲れ様でした。厳しいコース&気象だったんですね。

私もまじめに精進していつの日かタフなコースを走れるようになります。いつかご一緒できるといいなあ。

54132

青梅の振り込み用紙が

マハロ菊池
2005.10.26

さっそく到着しました。やたら手回しが良いですね。と、思ったら荒川マラソンの募集も始まったんですね。毎年クリスマスの飾りが早くなってる気がするんですが、マラソンはもう来年の3月の話ですからね。1年は早いんですね。そろそろ忘年会の予約入れときますかね。

wiwiさん、横メシとか縦メシとかいうんですね。横川の釜飯かと思いましたよ。青梅楽しみですね。

マカニさん、富士登山競走に出るみたいな鍛練ですね。毎日登ってたら完走できそうですね。

マヒナドルさん、じゃあNYCMで30kmのスプリットを自己ベストってことで書けますなあ。

54133

荒川マラソンかあ～

Javelin
2005.10.26

いまだフルマラ未経験の私ですが、初フルは荒川と決めております。しかし来年3月までには体力的にも精神的にも準備が出来ていません。2006年はハーフを徹底的走り2007年の荒川に標準を合わせる事に決めました。

何事にも慎重なJavelinでした。

54134

事後談

ゆり
2005.10.26

鍛錬レポート“Annual ASIJ Community Fun Run”の事後談。学校のメインフィールドを出たあたりで、確かに私の少し前を、息子の友達Tが走っていました。ピタリと私の少しだけ前にくっついて。最後のup&downのupでついていけなくなり、多分30秒ほど遅れての私のゴール。

Tは『毎日帰宅ランをしているR（息子）のママに勝った！』と学校で友達に言い放ったそう。

悔しいですねえ！現役の高校生だとはわかっているけど。帰宅ラン分科会の名に泥を塗ってしまいました。

I'll beat you next year, T!!!!

Tのパパは日本百名山を踏破した初の外国人だ。

いや、そんなことは関係ない。

ところで、Tよ、スポーツは何を？

Field Hockeyなんだって？でも年間1/3年だよ。

普段は犬とのジョギングなんだよね。

よおおおし、来年勝負だ！

なああんで。R、来年はママは頑張るよ。

54135

『事後談』の後

ゆり
2005.10.26

と、いうわけで、天気予報に反して今日はかなり早い時間から雨が降り始め、帰宅ランはお預けかと考えていたが、ふと、『事後談』が頭をよぎり、雨だからと帰宅ランを諦めてはいけなさと湯を入れる。

駅前で105円の雨合羽を買い、着て走る。汗か雨水かわからない水滴が顔を伝う。

家に着くと、合羽のしたに着ていたウインドブレーカーも長袖Tシャツも濡れていた。これはサウナ効果。

防寒具にもってこいなんでしょうね。

54136

雨ですねえ

マハロ菊池
2005.10.27

今日は雨が多いですね。昨日も夜降ってきたんで、なんかジム行くのが面倒になってサボりてました。今日はがんばろう。

ゆりさん、雨の帰宅ランお疲れさまです。T君には「ファンランだから70%のスピードで走った。だから君も来年はちゃんと70%の力で走るように」って言うておきましょう。事後談の鍛錬レポートは明日掲載いたします。

Javelinさん、2007年は2月の記念すべき第1回東京マラソンもいいかもしれませんよ。その前に、2006荒川まで5カ月あるから全然大丈夫だと思えますけど。2007東京の出場資格がどうなるかも気になるところですね。

54137

はじめまして

USO
2005.10.27

練馬区方面で一人で走っているUSOと申します。代々木ランニングクラブのページを拝見するとマハロ菊池さんとは活動範囲がかなりかぶっているようでどこかでお会いしているのではないかと思います。>活動時間が違うかもしれませんが。。。

ということで発作的に書き込んでしまいました。ハワイ的な名前が思いついたら会員登録して頂くかもしれませんのでよろしく願いいたします。

ちなみに光が丘ロードレースも皆様ほど鍛練していないので自分にやさしく10Kmで出場します。

54138

帰国したのでがんばります

ショーブン
2005.10.27

上海帰りのショーブンです。すっかり飲んだくれてました。昨日阪神負けたのも酒量が上がりました。日曜にハーフマラソンをひかえ、今日の帰宅ランがカギです。体調をあげるようにいい汗かきたいっす。

それにしてもちょっと見ない間に、みなさんすごい鍛錬されてますね。上海レポートは別途会長にお送りします。鍛錬記として認定されない初のボツ原稿になるかも！？

MSNのセナー、参加したいところですが、恒例のボジョレーヌーボーランしないといけませんな～。いや、もちろん帰宅してからヌーボーを飲もうというだけのことですが（笑）その昔、ニッサンのエスカルゴのPRで東京から名古屋までヌーボーを載せて運転したなあ、あれは前村さんのデザイン？

54139

昼にガッツソウルで焼き肉ランチ

マハロ菊池
2005.10.27

780円なんですけど、ライス大盛がすごい量なんで、今日は走らないとなりません。このようにしてモチベーションを維持しております。

あと、今月のクリールに光が丘公園のコース紹介が出てますが、コースのラインが間違ってる書いてますなあ。あれだと2850mになりませんなあ。
先月の代々木公園紹介も引きだしの場所説明が間違ってたしなあ。

ショーブンさん、お帰りなさい。雨も止んだようなので帰宅ラン頑張ってください。

USOさん、はじめまして。ハワイアンネームは下記の占いで決めたりもできますよ。

ハワイアンネーム占い
何が占いなんだかわからんけど。

<http://www.ne.jp/asahi/unity/yuala/uranai/hawaii-top.htm>

54140

ハワイアンネーム占い

uaあくび
2005.10.27

早速やってみました。私は『コアニアニ』だそうです。意味は『そよ風』
そこのあなた！今「違うじゃん！」とか思ったでしょ！（笑）

54141

おお！当たってる!?

Javelin
2005.10.27

ハワイアンネーム占いやって見ました。

MAULO A (マウロア)

意味は「永遠」。何事にものんびりお通りのあなた。急がずあせらず、時間をかけて着実に物事をこなすタイプ。見かけよりずっとしっかり者です。

マイペースで何事にも慎重な私。当たってる…改名でもしようかなあ！

マハロさん>そうでしたねえ！2007年は東京マラソンがあるんですよね。どうしましょう。荒川の申込み期限まで考えます。

サブネーム：マウロア和田

54142

ちょっとやばくなってきたかも・・・

クリッパー
2005.10.27

>wiviさん どうもありがとうございます。私も青梅と長野にエントリーしてますのでよろしくお願いします。

前の報告で肉体的ダメージはほとんど無いことを言いましたが、火曜日の夜スポーツジムで初級ステップのレッスンにでてから左アキレス腱が痛みます。調子に乗りすぎたようです。平坦なところを歩く分には問題ないのですが、階段の昇降（特に下り）で痛みが走ります。明らかに筋肉痛ではないので、明日も痛むようでしたら医者の方に行ってきます。参ったなあ～

私もハワイアンネームやってみたら「マウナ（山）」だそうです。どっしりしてるところだけはそうかも・・・

54143

ハワイアンネーム

みずやん
2005.10.27

私の名前は、MAHINA（マヒナ）でした。意味は「月」だそうです。マヒナドルさんは月の人形って意味なんですかね。

週末のレースの筋肉痛がやっとなりました。レースの度に必ず筋肉痛になるのを防止したいのですが、練習だとしてもノロノロペースしか出ないのが目下の悩みです。

54144

私は、MOANA（モアナ）です！！

アロハ幸満
2005.10.28

MOANA（モアナ）

意味は「太平洋」。
大きな海のように穏やかなあなた。
どんなことでも許してあげられる器の大きな人です。
ただし大荒れすると手に負えない面も？！

改名します！！
aloha moanaです！！

54145

イルカ！

マカニ・トモ
2005.10.28

占ってみました。

NAI'A（ナイア）

意味は「イルカ」。
フレンドリーでユーモアたっぷり。
そんなあなたなら、どんなに大変な状況でも
助けてくれる人が現れそう。
みんなの人気者です。

~~~~~  
う～ん、なんだか嬉しいです。  
でも、とりあえず、ハンドルネームは変えずにいけます。

---

## 54146

### ハワイアンネーム

マヒナドルうりこ  
2005.10.28

私もMOANA（モアナ）とでました。  
ちなみに、「25m以上泳げる」ようになると、NAI'A（イルカ）に変身するようです。  
ありゃりゃ、どっちもかぶってますね。

マヒナドルは、ドルバナナの形（三日月ぽい？）からの連想でマヒナなんですけど、わかりづらいですね。ハワイには1度だけいったんですけど、会議でホテルに缶詰だったので、途中寄ったドルバナナ園の印象しかなくて。  
水に入るとマヒマヒうりこに変身します。泳げるようになったら改名しようかな。

---

## 54147

### 会長、クリール立ち読みしましたぜい

ショーブ  
2005.10.28

たしかに、間違ってますね。ぽかあ、ああいう風に走ったことないんですけど、あのショートカットだと2500mかっきり、とかならかえっていいんですけどね。

宇佐美さんによる市民ランナーのフォーム写真診断が白眉、おおう着地がブレーキになってスピードが載らない、ってこの人こんな早いタイムなのに・・・あたしゃ、ブレーキしまくりってことかい。

かの不朽の名著「ゆっくり走れば速くなる」では（しつこい）中華なべの底のようにまあるく踵から着地、うー、これをほぼ10年忠実に守ったんですから、ブレーキと言われても・・・

いいんです、帰国分科会は早く日本に帰ることが第一だった、いやちがう帰宅分科会は早く家に帰ることが第一なのでから。

---

## 54148

### 昨日はいっぱい歩きました

マハロ菊池  
2005.10.28

夕方武蔵小金井から石神井公園まで走ったり歩いたりして帰りまして、ジム行って10km走。焼き肉パワー全開でありました。

ショーブさん、光が丘で3000mかっきりになるコースなんかも欲しいところですね。バードサンクチュアリの先を右に1回曲がって遠回りすれば良いかもなあ。

マヒナドルさん、ハワイでホテルにら致されたらなんも楽しくないですよ。

マカニさん、この占いの単語数ってあまりないかもしれませんなあ。

アロハさん、なんかみなさん妙に占い好きですなあ。自分が何星人とか知ってます？

みずやんさん、筋肉痛になるってことは、レースを頑張って走ってるってことだからよろしんじゃないでしょうかね。

クリッパーさん、アキレス腱は気になりますね。やっぱり疲れは溜まってるんでしょうなあ。

Javelinさん、なかなか良い名前が出ましたね。東京マラソンを観光的ファンランにして荒川で勝負という手もありますけどね。

uaあくびさん、小兄・兄って、次兄・長兄って感じですね。ああ、兄という漢字がだんだんインベーターに見えてきた。

兄兄兄兄・・・  
只只只  
貝  
|  
凸凸凸  
土

---

## 54149

### 巧い!

uaあくび  
2005.10.28

マハロ菊池さんに座布団3枚♪  
インベーターゲームかあ・・・、懐かしい。  
ゲーセンより喫茶店のテーブルに組み込まれているタイプがより大人な感じがするのはなぜ？

くろすけさ～ん、メールください☆

rightstuff\_39@hotmail.com

---

## 54150

### 登録ありがとうございます。

ナイア ヒデ（カナツチ）  
2005.10.28

警察関係者ではないのですが110番で登録していただきありがとうございます。  
MS Passportとやらに登録していないのでブログ方面に書込みできなかったのをごちらに書きこませていただきました。

---

## 54151

### 代々木公園・国立競技場再開発構想

マハロ菊池  
2005.10.28

おお、1兆円の巨大プロジェクトで大改造かあ。なんか大きく変わりますなあ。

ナイアさん、はじめまして。昨日のUSOさんですね。MSNのブログはコメント書くのにいちいちログインが必要で迷惑でありますよね。あっちのブログは賞金稼ぎのために期間限定でやろうと思ってたんですが、目的達成したからって突然止めるのも大人げないので、ぼちぼちやっております。

uaあくびさん、インベーターゲームは100円玉積んで打っていたもんですよ。今思うと非生産的な時間つぶしの時間でありましたなあ。ああ100円がもったいない。  
インベーターハウスなんて今考えるとすごい名前ですよ。ムネオハウスもすごいけど。

<http://www.yomiuri.co.jp/national/news/20051028it06.htm>

## 54152

## 今朝は光が丘6周で3時間走でした

マハロ菊池  
2005.10.29

公園も紅葉が始まっていますね。風邪ひきそうなノドの感じがあったんですが、たらたら走ってきたら治ってしまいましたなあ。

オクトーバーランなんでもいつもより多めに廻ってきましたが、現在代々木チームで3回目の日本縦断中。現在宮崎を越え鹿児島に向かっていきます。今日中には北海道に逆戻りしそうですね。

私も今日で400kmを越えました。歩きやプール、バイクも換算しての400kmなんてたいしたことないんですが、去年よりは多く走ってるなあというのは確かでありますね。

はたしてこれで少しは速くなるのかなあ。

## 54153

## &gt;マヒウリさん!!

アロハ幸満  
2005.10.29

ハワイアン・ネーム同じだ!!  
私も、MOANA (モアナ) です!

同志ですから、今後もよろしく!!  
ちなみに、NYCに向かう飛行機便等は決定しましたか? 多分、夜便でしょうか?

ALOHA MOANA  
yukimitsu1690@yahoo.co.jp

## 54154

## &gt;クリッパーさん!!

ショーブン  
2005.10.29

ハワイアン・ネーム同じだ!!  
私も、MAUNA (マウナ) です!

サウナのほうがよかったなあ。  
山、って山岳部の方々ならまだしも、あたしゃべつに山やでもないし、どっしりというより軽い線で行ってるんで、どうもピンときません。

ところで会長、6周! 快調ですね、どなたかに突然大声で挨拶されたり、周回のためにやたら早い人とすれ違ったりしませんでしたか? こちらなんとか昼休みのノルマを達成、ちょっと風邪気味(すでにいいわけ開始)ですが、明日のレース後帰宅ランまで24時間ほど体調維持しながらそーっと過ごそうと思いますです。

## 54155

## 手賀沼ハーフマラソン

payuta  
2005.10.29

昼前に結局走って月間500kmを踏みました!

明日の手賀沼、昨年ドロドロだったので会場の様子をよく覚えていないのですが、たぶん荷物預かりの近くにノボリをたてておきますので参加される方お立ち寄りください。  
虹の木さん、終了後引き継ぎですよ。よろしく。

## 54156

## あつぎマラソン

Javelin  
2005.10.29

天候が心配されますが、今のところ大丈夫そうですね! 私自信、あつぎマラ初参加ですが前半の登りを耐えれば、あとは緩やかな下りかなあ? あまりタイムの事ばかり気にすると緊張して走れなくなりそうですね、楽しく走る事を考えます。

sakuraさん、コスメル前村さん頑張りましょうね! 当日はヨヨTを着てUpしています。見つけたらドツ突いて下さい。

明日の手賀沼ハーフマラソンに参加される皆様へ、素晴らしいRunになることを祈っております。頑張ってください。

## 54157

## あつぎマラソン②

コスメル前村  
2005.10.29

Javelinさん Sakuraさん

当日、ヨヨT着て競技場内のトラック第4コーナーの外側あたりにおります。

去年はバスで会場に向かったのですが運動公園の駐車場がいっぱいであまり渋滞しました。臨時駐車場があるみたいですが、車でこられるのであれば飯山側から向かったほうが良いかもしれません。

## 54158

## 手賀沼ハーフマラソン

「た」  
2005.10.29

ヨヨT着てヨヨのぼり探します♪  
payutaお手数をお掛けいたします m( )m  
天気心配だし、何よりもどんな走りが出るか不安で一杯なのですが、一所懸命走ってみようと思ってます。  
ヒッキーさん、虹の木さん、zakiさん、wiwiさん、ラナイsatoさん、お会いできるのを楽しみにしています♪

## 54159

## &gt;アロハさん!!

マヒナドルウリこ  
2005.10.29

NY行き飛行機、UA800便に決定いたしました。14:25集合なので、お昼過ぎに家を出ます。前日の逆ハセ、とおーっても行きたいんですけど、バタバタでバタバタ出発になってしまいそうなので、ナイキウイメンズのお台場を走るイベントで、10キロだけ走ってこようかと思っています。うーん、山〜。また企画してくださいねえ。

今日は代々木公園でkutaさんに遭遇しました。ホームコースですもんねえ。快調に走ってましたね。私はキロ10分ペースで2.2キロコースを3周、その後単独走で1.7キロコース4周して帰ってきました。雨が降りそうで降らず、走りやすいお天気でした。

明日あつぎ、手賀沼を走るみなさん、がんばってください!!

<http://nike.jp/women/events/event051005.html#>

## 54160

## 今年も...

wiwi  
2005.10.29

手賀沼棄権いたします...

さっきまで迷っていたのですが...。足底/踵の具合がちょっと悪化したので、今週はあまり距離を走らないようにしたのですがよくなり、先ほどスポーツマッサージにもいってきましたが、いまひとつ。おまけに風邪が本格化してしまい、それでも走ろうと思えばなんとか走れる気もしますが、なんか一気にモチベーション下がってしまいました。むちゃはしないことにします。

手賀沼は昨年につづき棄権、どうも相性が悪いようです。

まだ見ぬ「た」さん、ヒッキーさん、zakiさん、とつもお会いしたかったです。いつかぜひお会いしたいです。payutaさん、虹の木さん、ラナイさんともまたご一緒したかったです。残念です。皆様、がんばってくださいね。

オクトーバーランも今日で打ち止めです。前月まで3ヶ月間走行距離ゼロでしたから、もうこれで満足です。つくばまでにはなんとか少しは持ち直したいと思います。

あつぎ組の皆様もがんばってくださいね。

## 54161

### うりこさーん♪

カイウラニ・ミカ  
2005.10.29

去年、ナイキのお台場でのイベントに参加しました。今年はどうしようか迷っていましたがうりこさんも参加するのなら私も参加します。参加費無料なのに、10キロ完走者は去年はTシャツ、スポーツドリンク、ハンドタオル、えーっとまだあった、バナナ！などなど頂いてしまっ得・得のイベントでした。

## 54162

### 第3回ひとりハーフトライアスロン

マカニ・トモ  
2005.10.29

今日は、3回目のひとりハーフトライアスロンでした。

昨日、ランニング用の時計、ランニングシューズ、CW-Xのセミロングのタイツを買ったりしたので、使いたかったんですね。

さて結果。  
駅前のティップネスにて、  
Swim0.75km：24'18"  
Bike20km：46'37"  
Run5km：24'08"  
合計：95'03"

前回は5秒上回りました。  
ま、誤差ですね。

しかし、今日はきつかった。

水泳はいいものの、バイクの途中で、気を失いそうでした。ランもきつく、実力の無さを感じました。

良く考えてみたら、お昼ご飯は、たこ焼き6個のみでした。もっと、エネルギーになるものを食べないといけませんですね。

光が丘ロードレースのはがきが届きました。

351番。

がんばります！

## 54163

### 厚木組の皆さん！！

アロハ幸満  
2005.10.30

おはようございます。

今日の厚木ハーフ頑張ってください！！

こそとですが、aloha moanaの自宅（小田急線玉川学園前駅）からですと、厚木は近いので鍛錬を兼ねて応援に参りますよ！！

もし、逢えましたらよろしくです！！

では・・・

## 54164

### 今日はレース日和ですね。

マハロ菊池  
2005.10.30

今朝は光が丘1周のみでした。午後にジムでもう10km走って私のオクトーバーランはフィニッシュとするかな。もう1日ありますけどね。

アロハさん、応援ご苦労様です。今度のぼり1セットお渡ししておきましょうか？そういえば人生ゲーム・ライブドア版って出ましたね。

マカニさん、装備充実ですなあ。光が丘のはのぼりたてておきますよ。私は178番。昔住んでいた東大泉の郵便番号であります。

カイウラニさん、マヒナドールさん、ナイキのイベント、4人チームで申し込むとホノルルマラソンご招待当たるらしいが・・・。

wiwiさん、お大事に。足裏の痛みってシューズの相性なんかもあるのかも知れませんがなあ。

手賀沼の皆さん、厚木の皆さん、昭和記念公園のショーブンさん、それぞれに頑張ってください。今日のコンディションであれば、良い結果が出ることでありましょう。

[http://tenant.depart.livedoor.com/t/food/item\\_detail&id=2041735.html](http://tenant.depart.livedoor.com/t/food/item_detail&id=2041735.html)

## 54165

### うりこさ〜ん、ミカさ〜ん！

ラハйна・キミコ  
2005.10.30

3日は息子の合唱祭と思っていたら、実は5日だったので、急遽私もナイキのイベントに参加させてもらうことにしました。'ただ'に弱い私...。宜しく願い致します〜。

今日は、珍しく朝食前に18km走って来ました。気温は低くなかったのですが、河川敷の帰りは風が結構強かったです。

レースの皆さんは走っている最中ですね。頑張ってください！

## 54166

### あつぎマラソン

### 応援してきましたよ！！

aloha moana  
2005.10.30

残念ながら、会場に遅れての到着！！

最終ランナーとは遭遇しましたが・・・。

代々木RCメンバーの皆さんもすでに、撤収済で、我一人！！

仕方なく、ドン汁を一杯頂きました！  
エントリーされた皆さんのレポートが楽しみです！！

そうだ、aloha moanaもナイキイベントに参加するよ！！て・・・  
女性限定でしょう！！  
て・・・これって、差別だ！！

## 54167

### 手賀沼エコマラソンお疲れ様でした。

虹の木  
2005.10.30

手賀沼エコマラソンに参加の皆さんお疲れ様でした。  
今日は心配していた雨も降らず、あまりあつくもなく走りやすい天候でよかったですね。

私は自己ベストには及びませんでしたが1:33:23（ネットタイム）とますますの走りができました。正直膝痛による休養が長引いてしまったのでもっと遅いかと思っていましたので一安心です。

今月はゆっくりですがフルの距離を2回走り、今日のハーフでスピードを上げて走りましたが膝の痛みはなくもう大丈夫かと思えます。ご心配をおかけしました。

payutaさん  
朝早くから場所取りご苦労様でした。ヨヨのぼり確かに受け取りました。次は横浜マラソンに持って行き、つくばで菊池さんにお返しします。

「た」さん  
帰りに送っていただきどうもありがとうございました。車のドアぶつけてしまってどうもすみませんでした。

## 54168

### あつぎマラソン

sakura  
2005.10.30

昨日、家族がPC独占使用状態で、クラブノート見られなくて、今見て「しまった・・・」と思っています。一応ヨヨT着てる人、気をつけてたのですが、お会いできなくて残念でした。

でも、私7キロ地点くらいでヨヨTを着たランナーが歩道にいるのを見かけたような気がするのですが、気のせい？

トン汁はすっごくいい臭いだったのですが、すっごく並んでいたの食べずに帰りました～残念

アップダウンきつくてぜいぜいでしたが無事自己ベスト約一分縮めて完走できました。

はずれくじなしの参加賞は流氷飴をいただきました。家族におみやげもできて助かりました。

## 54169

### あつぎマラソン②

Javelin  
2005.10.30

お疲れ様でした。帰宅後、睡魔に襲われ今起きました。これからどうしよう・・・！

sakuraさん> 7km付近で見かけたヨヨTのお方は、コスメル前村さんですよ！足の具合が悪くて出場辞退したとの事です。

aloha moana> お会いできなくて残念です。コスメル前村さんから応援に来てくださると聞きましたのでキョロキョロとしていましたが、分かりませんでした。

コスメル前村さん> 本日はお疲れ様でした。お会い出来て良かったです。レース終了後は、お帰りになられたかと思いきやそそと会場を撤退致しました。オクトーバーなので歩いて帰宅！（辞めておけばよかった。足がパンパン・・・）  
足の方ですが、無理せず早く直して今度は一緒に走りましょう。

で、私の結果ですが走っている時は頑張ったつもりですが、終わって振り返るともう少し頑張れたかなあ？と思ってます。でも大幅に自己新記録で、とりええずよしよし！

◆10k 50分24秒（グロス）

スタートで30秒位のロスを除けば40分台いけたかな？

後日、報告させていただきます。  
(デジカメ忘れ大会風景の画像はなし!!)

## 54170

### 手賀沼エコマラソンお疲れ様でした（その2）

「た」  
2005.10.31

詳細はブログの方に書きましたが自己記録大幅更新できました。皆さん、ありがとうございました。

>payutaさん  
場所取りありがとうございました。  
朝練、お互いがんばりましょうね♪  
>虹の木さん  
クルマは大丈夫っすよ♪  
つくばでまたお会いしましょう！！  
>ラナイsatoさん、zakiさん  
今回はあまりお話しできず残念でした。  
またお会いしましょう♪

<http://d.hatena.ne.jp/tamu2822/>

## 54171

### 手賀沼お疲れ様でした（その3）

payuta  
2005.10.31

昨年と違い好天の下、お会いできた代々木RCの方は皆9分以内で快走され、当クラブのレベルの高さを見つけてきました（誰に？）。おかげで私も夢の9分切りを果たし、秋のフルを控え良いイメージをつかむことができました。

>「た」さん  
車、有り難うございました。朝練はこれからが試練の時です。頑張りましょう！  
>虹の木さん  
パワーアップして復帰の予感ありありですね。  
>ラナイsatoさん、zakiさん  
皆さん自己記録更新で、つくばも期待が高まりますね。

つくば組だらけで、自分だけ河口湖なのが悔やまれてきました。

## 54172

### 10月も今日で終わりですなあ

マハロ菊池  
2005.10.31

いよいよ明日からノーベンバーランが、始まりません。  
10月の疲れをとりつつ、というほど私は疲れてないのですが、目に

見えない疲れがたまっていることにして、11月はのんびりして行こうと思っております。

日曜レースだった皆さん、お疲れさまでした。なかなか良い記録続出だったみたいで良かったですね。

11月のフルでもいい結果が出そうですね。

アロハさん、応援ご苦労様でした。

ラハイナさん、なにげに走って今年は430km突破ですね。オクトーバーラン・女子クラブ記録とさせていただきます。

## 54173

### 東京マラソン、うん、いい感じでした。

ショーブン  
2005.10.31

いい天気でしたね、ほんとにレース日和でなによりでした。みなさんいいタイムですばらしい！！自分は、98分05秒、上海帰りの風邪っぽいにしては上々でした。

ゴール後、上だけ着替えてまた走り出し、師匠と夏に日陰を探して走った野火止用水経由、両親の住む東村山へ。上海みやげを渡してさっそうと石神井公園まで帰るはず（ホントかよ）が、ビールでも飲んでいけ、と予想通りの展開で、帰宅ランは実家帰宅でおしまいに。うまかったなあ、飲みすぎたなあ。

都合30km超走ったものの10月の目標まで30kmほど残しており、さあ今夜はってって、いいところ10kmくらいなんだろうなあ。すみません、すみません、チームの足をひっぱりつけてしまいました。

## 54174

### >ショーブンさん！！

Aloha!Moana  
2005.10.31

今晚は！！上海ツアーお疲れ様でした！！

さて、11月3日（祝）奥多摩ハイキング参加しますよね？

## 54175

### 手賀沼エコマラソンお疲れ様でした（その4）

zaki  
2005.10.31

遅ればせながら、手賀沼ハーフ参加の皆様お疲れ様でした。ゴール後、ご挨拶した程度しかせずで大変失礼しました。

私もお蔭様でハーフの自己記録を大幅に更新することができた他に、自己計測ですが10kmの通過や6~9km間で3kmの自己新のおまけがあり、非常に充実した大会となりました♪

ただ、ラスト4kmは完全にガス欠状態になって非常に苦しいものでした。

朝食バナナ2本では足りなかったみたいです。おなか周りの脂肪はこんな時にも全く役にたってくれません。。。大会当日の朝食、意外に難しいなあと感じました。

さて、何を血迷ったか、来週も出身地の成田でハーフです。出身地とは言ってもPOPランは初参加なんですけどね。つくばへの礎になればと思っております。また参加される方、ヨヨT着た坊主頭をみかけたらそれが私です。拝まれてもご利益は…ないです（笑）成田山までご参拝ください（それとなく観光PR）

## 54176

### あつぎマラソン③ アロハさん 申し訳ありません。今メール見ました。

コスメル前村  
2005.10.31

玉川学園から江ノ島経由で厚木まで70kmもはるばる来ていただいたのに当日、右膝不調で棄権してしまいました。

Javelinさん  
自己更新おめでとうございます。平らなコースなら軽く50分切りですヨ。

sakuraさんあのコースで自己更新すごいです。7kmあたりにいたヨヨT着てたおっさんは私です。

## 54178

### >コスメル前村さん！

aloha!!Moana  
2005.11.1

右膝は大丈夫ですか？あつぎハーフでリタイア（7キロ地点？）とは……。悪化しないことを祈るのみです。オクトーバーランでの疲れが、一気に出たようですね。無理は禁物です。休息と筋トレに努めてください。

皆様も、くれぐれもご注意ください。筋肉（内臓含）もかなり疲労しております。

yukimitsu1690@yahoo.co.jp  
http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/

## 54179

### さて、今週末は。

マハロ菊池  
2005.11.1

まずは11月3日に奥多摩紅葉狩ハイキング・ウォーク&ラン そっちちゃうやん・ハセツネ逆走大会に、ラナイsatoさん、クリッパーさん、ヒロ児玉さん、アロハ幸満さん、パホイホイ小虫さん、マハロ菊池が出演です。頑張りましょう。

で、11月6日は2005成田POPランにパイナップル玉さん、ホアロハこじろうさん、zakiさんが出演です。頑張ってください。

第27回報徳マラソンにJaveinさんが出演です。頑張ってください。

あとハワイでは、Val Nolasco Memorial 1/2-Mにワイアラエ千葉さんが出演です。頑張ってください。

そして、ニューヨークシティマラソンに、マヒナドールうりこさん、まささんが出演です。頑張ってきてください。

## 54180

## オクトーバーラン終了しました。

マハロ菊池  
2005.11.1

32名で合計走行距離9687.5km。  
1名平均：302.7km  
チーム男子の部1位：727.9km (ホアロハさん)  
チーム女子の部1位：447.5km (ラハйнаさん)  
でした。

上位3名は500kmオーバー。9位までが400キロ超え、参加17名  
までが300kmを越える、予想以上に走った1カ月間でした。  
こうなると上位3名だけにヨヨグリーンでは申し訳ない感じがすなあ。

アロハさん、名前を変える場合は個人ページで変更してくださいね。  
ショーブンさんは3日は参加しませんよ。参加者はYOYONETに記入  
しています。

コスメルさん、膝お大事に。オクトーバランのブログに集合写真が出  
てますね。

zakiさん、お疲れさまでした。連続レースですね。頑張ってください。

ショーブンさん、ハーフお疲れさまでした。上海ガニは美味かったか  
に？

## 54181

## 3日参加します

かどきち  
2005.11.1

皆様、10月はお疲れ様でした。  
こじろうさんはじめ、みなさん、すごすぎて意味がわかりません(笑)。  
十分休養を取ってくださいね。

3日の奥多摩ですが、参加しますのでよろしくお祈いします。逆走は  
初めてです。大岳・御前あたりもいつも夜とか曇りだったので、晴れ  
てくれるといいなあ。

あと、参加しないのに、光が丘ロードレースにエントリーしてしまい  
ました。どなたか参加賞がほしい人とかいないですか？  
ショーブンさんとかどうですかねえ？

## 54183

## ミカさ～ん、ラハйнаさ～ん、もとこさ～ん♪

マヒナドルうりこ  
2005.11.1

3日のナイキイベント、楽しく走りましょう。マハロさんも書いてく  
れてましたが、4人で参加すると、ホノルル当たるかも！！(くじ運  
ムチャ強いラハйнаさんいるし。。。)

私は9時から走って、10時30分からのヨガに出ようかな～と思っ  
ています。

よかったら一緒に参加しませんか？

エントリーフォームでグループエントリーするみたいですけど。。。。

urikom\_yoyogirc@hotmail.co.jp

## 54188

## &gt;奥多摩ハイキングは、晴れそうですね！

Aloha!Moana  
2005.11.1

11月3日(祝)

奥多摩ハイキングですが、「晴れ男」に改名されたヒロ児玉さんのお陰  
で、天気も良好のようですね！

紅葉も真っ盛りで、楽しいハイキング?になりそうです。

さて、来年の話ですが、「荒川マラソン」ですが、今回はお金を払って  
でもエントリーします。

打ち上げ会も、今年同様に幹事やらして頂きますので、何卒よろしく  
お願い申し上げます。

## 54189

## うりこさん、よろしくデス！

もとこ  
2005.11.1

くじ運ムチャ強い方がいるなら、グループエントリーしないわけには  
いきませんね。

メールお送りしておきましたので、  
よろしくお祈いします。

## 54190

ぬおおーっ、名誉！猛者連かど親分からの代走指  
名！！ショーブン  
2005.11.1

なんですけど、13日はあいにく所用があり・・・代走できないっす。  
代走会っていうくらいですから、みなさん、ふるってかどさんの代走  
お願いします。ちと遠いけど、前村さんいかがですか？

諏訪マラソン鍛錬記、拝読。みずやんさん、いいタイムですねえ！そ  
れに、のっけの写真が「らしい！」。麺類への愛にみちています。近々、  
狭山の橙の車、行ってみます。ラーメン分科会準会員くらいにはして  
いただけるでしょうか？

帰宅ラン、10月末のおしこみで今日はお休みです。

## 54191

## 何をおっしゃいます

みずやん  
2005.11.1

ショーブン会長！

「よし丸」の大盛りを食べておいて準会員なんてあり得ませんよ。帰宅  
ラン分科会会長と兼務でお願いいたします。

上海蟹もおいしいですね～。マラソンと食べ物に興味だとどこに行っても  
楽しめるからいいですね。

## 54193

## ヨヨCM放映は11月9日(水)渋谷駅前に決定

マハロ菊池  
2005.11.1

当初5日間流すのかと思っていましたが、上記1日限定みたいです。  
放送時間等詳しく分かるかどうか確認中です。

みずやんさん、ラーメン分科会はみずやんさんをおいてほかに会長適  
任者はいないでしょう。

ショーブンさん、代走会ですが代走はしませんってば。その店はみず

やんさんが2002年に行って夜営業で入れず師匠Hさんと丸永@所沢に行ったとGoogleに微妙にテキストが残ってますね。ちなみに丸永系(ただし桜台)が石神井公園の楽天みたいですね。野菜つけそばがオススメ。ああ、食いたくなってきたなあ。

もとこさん、マヒナドルさん、うまく4人グループになると良いですな。当選は1グループだけみたいですが、4人集まるのが100組もないかもしれんし(甘いかなあ)、けっこう確率高いかもよ。

アロハさん、11月3日は晴れの特異日ですね。荒川速幹事立候補ありがとうございます。

かどきちさん、ホアロハさんは何かが憑依したように走ってますよね。背中スイッチ切りたかったんですけどどこについているのか分かりませんでしたよ。ちなみに全体のトップの方は1644km走破でした。大会たしか同じ日に2つエントリーしてたんですよ。

## 54194

### ちょうど9日は渋谷に!

もとこ  
2005.11.1

なんてグッドタイミング!

その日はちょうど、渋谷に行っておりますよ～。ヨヨCMの放映をしかと見届けてきます。時間わかるといいなあ。

マハロさんにそう言われたら、にわかには当たるような気がしてきました。12月はホノルル行って、グアムかあ!忙しいなあ、わたし、ほーほほ。

## 54195

### いやいや、あくまで参加賞

かどきち  
2005.11.1

ショーブンさん、残念でした。でも代走じゃないですよ。参加賞をもらって、自主練習してください…。(まわりくどっ!)

いろいろネットには、うるさい人もいますのでそういうことにしてください。

では、ひきつづき光が丘で練習したい方いらっしゃらばご連絡ください。エントリーのハガキはマハロさん経由でお渡しできますので…(マハロさんよろしくです、勝手に名前出しちゃいました)。前村さん

も故障中みたいですね…。

## 54196

### ようやく・・・

ホアロハこじろう  
2005.11.1

「走り込み」の呪縛から解放されました。今日は久しぶりの休足日です。( ^ \_ ^ ) v

ヨヨCM放映は平日なんですね。渋谷に見に行けなくて残念です。

あとハセツネ逆走大会は所用があり参加できませんが、参加される皆さん紅葉&山耐コースを楽しんでください。紅葉が綺麗だろうなあ～

>zakiさん

成田POPでは私もヨヨTを着るつもりなので、見かけましたら宜しくです!

## 54197

### オクトーバーランお疲れさまでした!

ヒロ児玉  
2005.11.1

先週末の手賀沼・あつぎ・東京マスタース等の大会では、自己ベスト達成したぞー!、まあまあだったよ、復活した・・・とか残念ながらDNFなどいろいろあったみたいですがお疲れさまでした。

やっと、オクトーバーランも終了して正直ホットしてます^^)。代々木RCは、日本列島縦断3回して4回目の青森通過で終了で29位/129チーム(今日現在)は頑張りましたね。参加メンバーの方お疲れさまでした。今月は反動がこなければいいですけど。。。

マハロさん、ヨヨCM放映は1日だけなんですか?なんだか寂しいですねー。

## 54198

### オクトーバーランお疲れ様でした②

ラハйна・キミコ

2005.11.2

遅くなりましたが、1ヶ月間お疲れ様でした。なんだか本当に凄いことになっていましたね。私は今年もバイク込みでしたが、昨年の記録を見てみたらなんと460km行ってました。頑張ったつもりなのに…。

日曜日の「あるある」を見て、最終日の帰宅ランはコーヒーを飲んでから走り始めたところ、案の定、途中の集鴨でトイレ行きでした。ただでさえトイレが近い私には、無理なのか?でもコーヒーを飲まなくても、これからの季節はトイレ休憩が必要なんですよ、しくしく。本当に鍛錬が必要だ…。

## 54199

### 光が丘ロードレースの自主練応募します

ばらだいむ  
2005.11.2

オクトーバーラン皆さんお疲れ様でした。

私は後半は業爆でのびすやと300kmオーバーと少し足を引っ張ってしまったかも、申し訳ありません。

かどきちさん、13日の光が丘ロードレースって20kmでしょうか、ぜひ自主練させてください。当日は奥武蔵トレイルウォーク申込みしているのですが、初マラソンのつくばの前に平地を走りたいので..今のところ初応募か

3日の奥多摩、お仕事で参加できませんが、参加の皆さん紅葉を楽しんで下さい、いいなー。

## 54200

### クラブ内最高記録のページを

マハロ菊池  
2005.11.2

今度作ろうかなと思っております。走歴の長い方もおりますが、2005年の皆様の記録から拾ってリストにしようと思っております。(スタティックなページでやりますので、クラブ記録を更新したこと私が気付かないときは申告してください)ま、もともと記録がどうのってクラブではないのですが、なんかそういうのも楽しみになるかなって程度のもです。

ばらだいむさん、奥武蔵のトレイルコースの一部を昨年走りましたがなかなかすんごいところで楽しそうですね。

ラハインさん、昨年に続きお疲れさまでした。私はコーヒーを毎日けっこう飲むんですが効果あるんでしょうかねえ。でもレース前に飲むのは好きですなあ。

ヒロさん、お疲れさまでした。1日だけみたいなんです。ちょっと残念なような、ほっとしたような。

ホアロハさん、お疲れさまでした。故障せず何よりでありましたね。11月は短く速く質上げてって感じですかね。頑張ってください。

かどきちさん、はがきはジムで今度会ったら受け取りますね。参加賞のタオルを受け取っておきますよ。

もとこさん、ナイキさんも5チーム20名くらい御招待してくれればいいのにね。1チームってのは手に汗握りますなあ。

## 54201

### パラダイムさん

かどきち  
2005.11.2

パラダイムさん、では参加賞よろしく受け取ってください。詳しいことはメールしました。

すみませんが、マハロさん明日ハガキをもって行きますので、パラダイムさんにお渡しください。よろしくです。って明日直接言えって感じですね。

CM、来週の水曜日の午後なら渋谷に見にいけるかもしれないなあ。行ったら平山君が駅前に立ってたりして…。

## 54202

### パラダイムさん

かどきち  
2005.11.2

メールが送信できないようです。新アドレスをメールしてもらえますか？よろしく願います。

## 54203

## 恐るべし

みずやん  
2005.11.2

マハロさんの検索技術とgoogleのキャッシュ。

私はたかが月間300kmで疲れがたまってますので、しばし休養モードで分科会活動にいそしみます。つくばまでにはやせようと思ってたのに無理そうだなあ…。

## 54204

### では、視察いってきます。

まさ (旧: まさコナビル328)  
2005.11.2

明日から、私も石原君と同様にNYCマラソンの視察に行ってみます。

ただ、残念なことに、都も陸連もお金を出してくれませんが…。

では、留守をヨロシク!! (笑)

## 54205

### かどさん、すみませんでした

ショーブン  
2005.11.2

ネットのいろいろ言う方へ、かどさんは参加賞+自主トレっていう機会をくれる、つつうこととして、決して、代わりに走るっていうことをおっしゃっているのではないんだぞお!

会長の鍛錬記、10月を終えホッと一息と思うクラブ員を叱咤激励するかのようなシーズンイン宣言すね。すみません、食い物はなしばかりしたのがいけないんだわ。でも聞いて、ラーメン分科会入りを決定づける(笑)、橙の車特製つけめんを食してきちまいやした! 気合入っておいしい、です。クラブ内月間つけめん記録! ?

ネスカO<sub>E</sub>の仕事が長かったので、かつてコーヒーのことはいろいろ調べたます。カフェインにはもちろん利尿効果と、脂肪を燃焼させる効果があることは証明されてまして、じつは某地方FM局で「ぼくのコーヒーは燃やすコーヒー」、走る前にもネスカO<sub>E</sub>、というCMを自作自演したことがあります。ん、なんだか自慢気だな、すみません。

## 54207

### かどきちさん、メール利用可としました

ばらだいむ  
2005.11.2

かどきちさん、お手数をかけます。メール利用停止を復活させました、宜しくです。

13日はどこでも良いからオープン参加できないかと、横浜マラソンは道路封鎖なんかするなら参加しづらいし...と考えていたところでした。

マハロさんお手数をかけます、メールでの追加情報の件宜しく願います。

## 54208

### いつものリフレッシュ

マカニ・トモ  
2005.11.2

残業の合間に健康ルームでリフレッシュ。  
5kmラン  
10kmバイク  
3F→43F階段のぼり

汗いっぱいかいて、アミノバイタル飲んで、引き続き残業です。

明日は、下の娘の七五三なので、忙しくて走れないからな～。

## 54209

### うおおお～! 奥多摩ハイキングウ

Javelin  
2005.11.3

Aloha! Moanaさん奥多摩ハイキングお誘いありがとうございます。しかしながら残酷にも出勤日となっております。ああ～! 国民の休日は守られるべきだと思います。

参加される皆様、お気を付けて楽しんでください。私はシコシコと仕事をしています。

φ(..)メモメモ

## 54210

朝というか夜ですが、

マハロ菊池  
2005.11.3

さて、御嶽に向けて出発です。  
Javelinさん、遅くまでお仕事ご苦労様です。  
マカニさん、お仕事で鍛練ご苦労様です。  
ばらだいむさん、了解しました。  
ショーブンさん、月間最多ラーメン目指して頑張ってください。  
まささん、いってらっしゃい。気をつけて。  
みずやんさん、分科会活動たのしみに読んでおります。  
かどきちさん、はがき了解いたしました。

## 54211

夢を求めて

ホノる大木  
2005.11.3

皆さんオクトーバーランお疲れ様でした。  
私は、当初の予定を大幅に下回ってしまい来年に期待する以外ありません状態です。とりあえず仕事先は決まりました。後は無い時間をどう作り出すか勝負するしかないようです。少しずつでも走れる時間が与えられたらと祈ってしまおうと思う今日この頃です。来年には戻ることを楽しみに

## 54212

奥多摩ハイキング？無事に終了です！

Aloha!Moana  
2005.11.3

今日は、お疲れ様でした！  
ただ今、ベンチで夜を過ごすことなく無事に帰宅しました。

参加されました皆様！  
これに懲りずに、次回また奥多摩ハイキングをやりますので、参加してね！！  
では、寝ますよ！！

## 54214

奥多摩お疲れさまでした。

マハロ菊池  
2005.11.3

参加した皆様お疲れさまでした。  
ハイキングというか、ようするに山登り&山下り×沢山ですね。紅葉はキレイでしたよ。昼間で良かったなあ。お風呂でスッキリ、ふう、あとは爆睡するだけです。ああ、でもその前にリュックは洗わないとなあ。

ホノるさん、オクトーバーランお疲れさまでした。来年また頑張ってください。

アロハさん、引率ありがとうございました。  
だっれも懲りてませんよ。本当ですよ。

## 54215

爆睡したいが。

パホイホイ小虫  
2005.11.3

疲れて目が冴えてしまって晩酌しております。

奥多摩お疲れ様でした。  
あれ～、こーんなきちゅいコースだったっけえ、ってびっくりしてしまいました。  
逆走って新鮮ですね。個人的には西原峠から数馬の湯まで、久々全開で走れて満足しました。楽しかったです。ありがとうございました。  
やっと頂いたヨヨTがとても嬉しくて、今日は2枚とも着て寝ます(白も緑もゲット♪)。

## 54216

初心者向け奥多摩ハイキング

ラナイ sato  
2005.11.3

参加の皆さんお疲れ様でした。

あのコースを夜ヘッドライトひとつで走っていくランナーに敬意を表

します。

今回のハイキングコースの中で勾配の少ない山道は走りやすくて良かったですね。そういう場所がたくさんあるコース設定だともっとたくさんの会員の方が参加できると思いますのでお願いします。

今日の復習として来週の陣馬山でがんばってきます。

## 54217

ハセツネ逆走大会お疲れさまでした！

ヒロ児玉  
2005.11.3

紅葉が綺麗な奥多摩の自然の中で1日楽しく過ごせました。でも、後半はオクトーバーランの疲れか？脚が上がらなくなりフラフラ状態だったので三頭山はパスして温泉に直行でした。標高高いので吹く風は冷たかったのでお風呂でゆっくり温まって最高に気持ち良かったですね。

アロハさん、スイーパーお疲れさまでした。ちょっとはなしちゃうやんって感じてはしたけど(爆)また宜しくです。

マハロさん、ふかふかの落ち葉の上を走るの気分よかったですけど、岩場は危険でした。本当に昼間でよかったですね。

ラナイさん、確かに悪路の条件でハセツネ完走した人はすごいですね。もう陣馬山レースは多分案に走れちゃうでしょう。頑張って！

小虫さん、もう一すっかり山の女って感じでとても付いていけまへん。ヨヨT重ね着にて山の夢でも見てくださいね。

## 54218

奥多摩お疲れさまでした

かどきち  
2005.11.3

参加の皆さん、今日はお疲れさまでした。休んでいると寒かったですが、走っているときにはちょうどよい気温でした。明日の仕事に差し支えないよう、早めに就寝する…予定。

## 54219

## 今日休んで4連休っていう人も

マハロ菊池  
2005.11.4

いるんでしょうが、夕方からの仕事があって休めません。本当に熟睡できるので昨日の奥多摩の疲れはなく快調です。ただ、右足首を軽くひねったのでやや違和感あり。ま、土日休めば治るでしょう。

かどきちさん、お疲れさまでした。私もつらない足が欲しいですなあ。

ヒロさん、どう考えても夜だとアブナイ場所ですよ。

ラナイさん、おかげで都民の森から数馬の湯はらくちんでした。

パホイホイさん、普段着にアームウォーマーはなかなか良い手ですなあ。

## 54220

## すばらしいハイキングでした。お疲れ様でした

クリッパー  
2005.11.4

会社に早く来て書いてます。

皆様には付いていけず（それも当然ですが）申し訳ございませんでした。

でも山は空気も新鮮で、景色もすばらしかったでした。普段平地では鍛えられない箇所もたくさん刺激を受けて、いい鍛錬および反省になりました。ハイキングのお風呂も格別に気持ちよかったです。また機会があれば行きたいですね（笑）もっと鍛錬しないといけないですが

アロハさん、とっても良い機会を提供してくださってありがとうございました。本当に感謝してます。

## 54221

## 楽しそうでなによりですね

ショーブン  
2005.11.4

逆走鍛錬たのしかったようですね、お疲れ様でした。

か、会長、お礼がまだだったんですが、拙稿上海、なんと音声も聞け

るようにしていただいているじゃありませんか、かたじけないやら、すばらしいやら。デジカメで機能を分からず適当に撮ってきたら音声が入ってたのですが（その分妙にはやく充電がなくなってしまった！）それごと転送していたのであります。いつもより多めにお手数をおかけしております。そのうちムービーで湯気の立つつけ麺、じゃなかったフォーム解析でもしていただく、とか！？

## 54222

## &gt;クリッパさん！！

Aloha!Moana  
2005.11.4

奥多摩ハイキングお疲れ様でした。

先頭集団を追って行ってしまったようで、後半は辛そうでしたね。

今度は”まったり”としたマイペースで行きましょう！！

脚の具合は、どうですか？  
では・・・。

## 54223

## もうすぐ成田

マヒナドルり  
2005.11.4

ひえ～、受付時間の15分までぎりぎり、と思ったら14：25でした。ほっ。でも早速メガネ忘れた模様です。一週間コンタクト生活だあ（鬱）。

まささんをおっかけて、NY行ってきまーす！元気に完走してきたいと思います。

## 54224

## 3段変速

マカニ・トモ  
2005.11.4

そういえば、僕はいわゆる「大会」なるものに出たことがないのでした。つまり、11月13日の光が丘ロードレースが、初めての大会参加となります。

そんなわけで、外を走る際にも「ペース」なるものを、キチンと考え

たことはありませんでした。「早め」「普通」「遅め」の3段変速くらいでしょうか。

13日の大会は、制限時間もあることですし、ペースを考えて走ってみたいと思うのです。

というわけで、明日は光が丘に予行練習に行く予定です。

ところで、『クリール』に出ていた光が丘公園の走路図ですが、どう直せば正しい2850mの走路になるのでしょうか？

## 54225

## 光が丘走路

マハロ菊池  
2005.11.4

マカニさん、光が丘公園で壁打ちテニス場側から走ってきて野球場の最後の角を右折後、突き当たりの大きな2本の木が立ってる広場を右折です。（クリールではここを真直ぐ風に進んでしまっています）で一つの角を左折して、またすぐ左折。よく見ると青い看板が立ってるので間違いなく走れるはずですよ。

マヒナドルさん、やってくれますねえ、今度はメガネですか。そいつは普通忘れないから盲点でしたね。いってらっしゃい～。

アロハさん、なにしろ先頭はTTR年代別優勝者とハセツネ年代別4位ですからね。速いですよね。今度はアングルウエイトなど付けて鍛練してもらいましょう。

ショーブンさん、鍛練でしたよ～。前回の醍醐丸方面より角度がありましたね。ただ、距離が短かったので救われました。音声+静止画1枚ならたいして重くないですね。

## 54226

## 定食メニュー

マカニ・トモ  
2005.11.4

マハロさん、ありがとうございます。

光が丘公園は割合良く行っているのですが、距離やコースを考えて走っていませんでした。明日は、コース通り走って、ペースを確認してみます。

残業の合間にいつものリフレッシュ。

5 kmラン  
10 kmバイク

40フロア階段上り  
定食のような固定メニューです。

リフレッシュ後の残業は、なかなかかどるのですよ。

## 54227

### NYつきましたー！

マヒナドールうりこ  
2005.11.5

通関で「マラソン走りに来ましたー！」っていうと、「そいつぁー、大変だー。マラソンには暑すぎる気候だねえ」といわれました。そのとおり、ぼかぼかの陽気です。まささんはお出かけのようです。明朝のフレンドシップランで会えるかな？無理かな。飛行機の中でもたくさん寝た気がしますが、明日、明後日に備えてたくさん寝ておこうと思います。

## 54228

### NYC到着おめでとう！！

Aloha!Moana  
2005.11.5

ついに、ついにNYCですか？  
で、どうやって書き込みを？  
雅さん同様に、飛行機の中から？

はやく、更新してください！！

## 54229

### 今日はいい天気

マハロ菊池  
2005.11.5

ですが、前腿に筋肉痛が残ってるので休養です。久しぶりに9時まで寝ていました。午後はジムでのんびりストレッチとお風呂会員でもしますかね。

マヒナドールさん、無事到着ですね。いっぱい寝ると良いですよ。まささんは法被着てるみたいですね。暖かくて何よりですなあ。

マカニさん、光が丘公園の外周は3.2kmでちょうど2マイルみたいですよ。つまりホノルルマラソンの場合、光が丘公園外周1周ごとにエイドがあるって感じになりますなあ。

## 54230

### >ゆりさん！！お気楽ラン拝読しました！

ショーブン  
2005.11.5

と妙に力を入れることもないんですけど、「地獄を見に」とのご覚悟、帰宅分科会としても応援したいと思います。ゴールして天国を見ましょう！

あー、自分も30k走とかしとかなきゃなあ、と刺激されました。でもしなさそう。昨日は昼休みに走って夜飲み会っていうおいしいお酒、つつい飲みすぎでした。今夜の帰宅ランはゆっくりいい汗かかづもりです。そーよ、出勤なんですよ、4連休とか思いつきもしなかったですよ、会長！

## 54231

### 脚の調子は良くないですが、少しずつ回復してま す

クリッパー  
2005.11.5

>Aloha!Moanaさん ご心配ありがとうございます

昨日は階段の昇降はもとより、椅子に腰を下ろしたり立ち上がるのもきつかったです。それで近所のスーパー銭湯「ホットランドみどり湯」でお風呂マッサージ三昧してきました。それが良かったみたいです。

今朝もまだまだ前腿に痛みが残りますがちょっとジョギングしてきました。新荒川大橋から鹿浜橋までの往復約4.5キロ弱でしょうか。キロ7分ペースでゆっくり走ってきました。やはりきつさは残るものの、ウルトラの50キロ以降を走っている感覚でした。今日は天気も良く、荒川を走っている人もたくさんいました。でも走るとちょっと暑いでしたね。

そのあとはジムのプールで600M程泳いだ後、お風呂でゆっくりマッサージしながら帰ってきました。それでも痛みはまだ2、3日は残るでしょうね。痛みが引くまでは無理しないで行きま〜す。

NYマラソンをはじめ今週走るみなさん、頑張ってください。

## 54232

### >クリッパさん！！

Aloha!Moana  
2005.11.5

やはり、足にきてますね！！  
ここは、無理して走らないで、ご休足を！

2日〜3日程休んだらどうでしょうか？

その間は、筋トレ&スクワッドですよ！！  
では・・・。

## 54233

### 明日は朝から駅伝中継

マハロ菊池  
2005.11.5

全日本大学駅伝って、朝の8時から午後まで延々と放送するんですね。平和ですなあ。でも、これ見とくと正月の箱根駅伝見るときに選手がわかりやすいんですね。

アロハさん、スクワットするとさらに前ももにきそうですよ。

クリッパーさん、長野の前に荒川も参戦ですね。それにしても皆さん良く走りますなあ。

ショーブンさん、こんないい天気にお仕事で苦労様でありました。完全週休2日ってやつで平日に休みがあると土曜日が出の会社ってありますよね。

<http://www.tv-asahi.co.jp/roadrace/nagoya/>

## 54234

### 時速12キロ弱

マカニ・トモ  
2005.11.5

午後1時過ぎから、光が丘公園にて、「自分の速度を知る会」を行ってきました。

まずは、トラックで5キロ。

5'06"19

5'11"38

5'14"80

5'14"93

5'02"25

ふむふむ、自分の「普通」は時速12キロ弱だったのですな。

ジムでのトレッドミルの速度が、いつの間にか身にしみ込んでいたのでしょうか。

その後、園内2850mコースを走る。

14'18"88

キロ5分強です。

やはり、自分のペースはキロ5分です。

これで、ある意味安心して走れそうです。

それにしても、今日はとてもお天気が良く、光が丘公園も大賑わいでした。野球場の脇を走る時、右手のBBQコーナーのいい匂いに誘われて、思わず走るコースが右に寄ってしまいましたよ。

## 54235

### 無事、マヒナ嬢を確保しました。

まさ (旧:まさコナビール328)  
2005.11.6

今日フレンドシップランで、彼女を見つけました。(というか、私を見つけてくれました。)彼女はトラに変身していました。

フレンドシップランで、司会者の第一声の「Welcome NY!」とかいうのを聞いて、感極まりました(^ ^)

明日は楽しんで参ります。

↓証拠写真

<http://masa.moto84.com/yygrc/fsrun.jpg>

## 54236

### 朝から駅伝を見ながら

マハ口菊池  
2005.11.6

半分寝ています。雨で風も強そうで大変ですなあ。

まささん、現地では明日ですね。思いきり楽しんできて下さい。さっそく警察に捕まってるようですが楽しそうですね。広いNYでマヒナドルさんも遭遇できて良かったですね。

MASAのロゴをNASAのパロディで用意したくなりましたね。

マカニさん、普通で5分なら3時間30分は切れるかも知れませんが、あのBBQ場は申し込み制なんです、学校関連でないとダメって書いてあるんですよね。

## 54238

### 成田POP走ってきました

ホアロハこじろう  
2005.11.6

成田は曇り空で走りやすいお天気でした。

今回は10kmレースのペースメーカー役だったのですが、伴走相手が風邪でダウン。急遽、タイムアタックレースに切り替えました。

結果は40分27.28秒くらいでした。まあ、特にスピード練習もしていなかったので今の実力はこんなものかなあといった感じです(もう少し頑張れば40分切り出来たのですね)。

あと会場にてzakiさんとゆうぞうさんにレース前にお会いすることが出来ました(zakiさんとはレース後もお会いしました)。今度時間があればゆっくりお話ししましょう。

成田POPの鍛錬レポートは、zakiさんが書いて下さるということです。お楽しみに!

## 54239

### NYCマラソンはじまりはじまり!!

Aloha!Moana  
2005.11.6

他人ごとではありません!!  
なんだかわくわくしますよね!!

NYC最大のお祭りですから、楽しんで下さい!!  
現地は、11月6日午前2時05分

まだ、まささん&マヒウリさんは寝ているかな!!  
応援してます!!

## 54241

### 成田POPマラソン

パイナップル玉  
2005.11.6

膝を故障してしまい、一ヶ月程走れませんでした。ぶっつけ本番で不安だったのですが、何とか完走しました。

タイムは1時間30秒と遅かったのですが、

膝は無事でした。また明日から、鍛錬します。

ちなみに、家内は3-に出場しました。

夫婦でホノルルはまだ遠いかな~?

takaharu@kodamaneon.co.jp

## 54242

### 成田POPの皆様お疲れさまでした

クリッパー  
2005.11.6

私も本日は駅伝をずっと見てました。確かに黒人選手のみなさんと日本人のスピードは同じ学生なのに全然違いましたね...

駅伝をテレビで見た後、ジムへ行って参りました。Aloha!さんのアドバイス通り、本日は筋トレ&お風呂のみですっきりしてきました。2、3日は走るのやめとこうと...が、ジムからでて傘置き場に行ったら自分の傘が無い!!自分が傘を置いていたところには別人の傘が...あちこち探しましたが見つかりませんでした。結局、ジムから駅までと駅から自宅まで走らざるを得ませんでした。せっかく気分良かったのに、悲しくなっていました...シクシク

## 54243

### 第27回報徳マラソン報告

Javelin  
2005.11.6

こんにちは。報徳マラソンに参加してきました。地元故郷での開催で、知人・友人・後輩の中での参加となり先週のあつぎマラソンとは違った緊張感がありました。

(私が長距離を始めた事を知らないで、みんなビックリ!!槍投げ選手でしたから...)

恩師(高校担任兼陸部顧問)も参加しておりバツリ遭遇!こ・こ・こんにちわ!緊張しました。

で、今日は5kmの部の参加でした。スピード練習で参加したつもり

が・・・結果：23分13秒で自己新ですが、20分切り又は20分台を狙っていただけに凹んでいます。

また、一から鍛錬のし直しです。故障しない体作りを、この冬季にしたいと思います。(^-)☆

## 54244

### >マハ口菊池様

Aloha!Moana  
2005.11.6

Aloha! Mahalo!!

大学駅伝もいいですが、やはりNYCマラソンでしょうね!!

まささん&マヒウリさん!!  
"You can do it!! You can do it!!"

そんな訳で、クラブノートに掲載された画像を提供して戴きました。事後承諾ですいません。

他に現地から画像がりますかね?

## 54245

### NYCマラソン

マカニ・トモ  
2005.11.6

今日はジムで、軽く水泳とマシン。  
足というか膝に、あまり負荷を掛けたくなかったの。  
軽めの調整にしました。

食事は、ご飯をいつもより多めに食べるように心掛けました。  
通常の食事は、2歳の娘と同量かそれ以下ですので。(我ながら、ものすごく燃費の良い人間だと思います。)

Aloha!Moanaさん、こんにちは。  
村上龍の「ニューヨーク・シティ・マラソン」、昨日読みました。ブログに読書記を書きました。トラックバックしようと思ったのですが、上手くできませんでした。残念。

会長。

光が丘、3分30秒は、無理だと思います〜。

13日は、キロ5分のペースを(がんばって)維持して、100分ジャストを目指したいと思っています。

## 54246

### 土日久しぶりに完全休養しお風呂会員してたら

マハ口菊池  
2005.11.7

疲労が抜け過ぎて感じてあります。

それにしても良く寝たなあ。今日も休んで明日から鍛練再開であります。

マカニさん、いえいえフルで3時間30分って書いたんですよ。私も光が丘はつくばのペース走のつもりなんで、おおよそのセンでいきます。

アロハさん、クラブノートには画像は掲載されていませんよ。リンクが書かれているだけです。

Javelinさん、報徳マラソンお疲れさまでした。5kmってかえってキツイですよ。

クリッパーさん、留学生は何人まで出れるんだか考えてしまいますよね。

パイナップルさん、お疲れさまでした。30秒という微妙なタイムを残したところが次に繋がりそうで良いところですね。

ホアロハさん、成田POPお疲れさまでした。10k40分切りはサブ3への第1歩だそうですね。

## 54248

### >マカニ・トモさん

Aloha!Moana  
2005.11.7

ホノマラ前夜祭又は後夜祭の件でアップします。

アロハは、12月10日に出国です。  
6日間の格安ツアにつき、宿はまだ未定です!!

ご家族一同で、ハワイとは羨ましい限りです。  
私の場合は、今回は一人旅になりそうです。

ヒルトン・ハワイアンビレッジにお泊りですか?  
やはり、家族旅行の定番宿ですね!!

他のホノマラに参加されます皆さんはどうでしょうか?

ご意見頂けると嬉しいです。

>マカハさん!!  
ご連絡下さい!!

では・・・。

yukimitsu1690@yahoo.co.jp  
http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/

## 54249

### アロハさん、呼んだ?

マカハ  
2005.11.8

おひさでございませう。  
週末はNYC、また様々なレースや鍛錬お疲れ様です。みなさんしっかり秋を堪能してますね!

暫し多忙を極め、連日残業でございました。何とか時間をつくり、チビチビと走っております。ちょっとでも走るとリフレッシュしますよね!先日のタートルマラソンも自己ワーストでしたが、途中から意識してゆったりと走ったので満足、いつもと違う爽やかゴールでしたよ。

今年のホノマラは、ハワイの運転免許を取得する為、12/7出国の9日間です。なんと免許は3日で取得可能!がんばるぞ!

マラソンは鍛錬不足でタイムは期待できませんが、た・の・し・み。。。

前夜祭は、深夜起床を考えると非常に怖いのであります (->-) 妙々後夜祭は、ご家族や連れの方なども一緒に、楽しくできたらいいですね!

## 54250

いい天気であります。

マハロ菊池  
2005.11.8

なんか昨日から暖かいですなあ。

今週は皆様の鍛練レポートを毎日提出できそうです。ありがとうございます。

明日のビデオ放映の時間はまだ連絡がありません。

そろそろつくばに何時に行くか調べますかね。

マカハさん、忙しそうでなによりであります。記録を目指して走るのも面白いですが、ゆっくりレースを楽しむのも良いものですよ。

アロハさん、今年は2泊4日じゃなくて安心しました。前々日のルアウ出る方かいるかもしれませんなあ。予約は11月18日まで。25ドルですね。まだ空いてるのかなあ？

[http://www.honolulu-marathon.jp/official\\_information/activities/luau.html](http://www.honolulu-marathon.jp/official_information/activities/luau.html)

## 54251

けさのS経新聞では

ショーブン  
2005.11.8

なんてたって都知事が「日本よ」と題する毎月一面掲載の囲みを持っているS経新聞は、都知事の動向を知るにはもってこい（だから取ってるわけではないですが）。

で、今朝の記事では都知事、「東京でもニューヨークと同じくらいにぎやかなマラソン祭りができると思う」と感激されたご様子で、道路規制なども「やる限りは徹底的にやらねば」とのこと、さらには「東京の道路ははるかにいい」と胸を張ったとありますから、（歩道は走りにくいんだけどね）なんだかワクワクします。って道路のよさ（ハード）もそうですが、運営ノウハウとか人々の歓待、熱狂というソフトは一朝一夕には得られないもの、代々木RCとして応援したいですね。

まささんやうりちゃんもNYC、楽しまれた様子ですね。お戻りの節はいろいろ聞かせてほしいですね。

## 54252

さて、今週末も

大会色々ですなあ。

EKIDENカーニバル2005 西東京大会にくろすけ。さん出場ですね。何区なんでしょうね。頑張ってください。

第6回 東京シティマラソン・RUN &amp; WALKに玄米さん出場ですね。皇居ぐるぐるですな。頑張ってください。

第5回陣馬山トレイルレースにラナイ satoさんとコスメル前村さんが出場ですね。頑張ってください。

第3回奥武蔵高原スーパークロスカントリー&amp;トレイルウォークにかどきちさん、ばらだいむさん、パホイホイ小虫さん、が出場ですね。頑張ってください。

小田原マラソンにマヒナドルりこさん、ニューヨークから小田原ですね。頑張ってください。

第24回ねりま光が丘ロードレースに、ナイア ヒデ（カナヅチ）さん、マカニ・トモさん、マカハさん、かみのさん、マハロ菊池 が出場ですね。頑張りましょう。

第25回横浜マラソンには、パンケーキひろこさん、スルスローさん、sakuraさん、虹の木さんが出場。頑張ってください。

なんか毎週スゴイですなあ。前日は雨みたいですけど、丁度いい気温になってくれると良いですね。

ショーブンさん、東京都もランナーも大都市マラソンが楽しいお祭りであることを1年間でどれだけPRしていけるかが重要でありますなあ。

## 54253

誤解でした～

マカニ・トモ  
2005.11.8

マハロさん。そ、そうですよね。キロ3分30秒ってことないですよ。大いなる読み間違いでした。フル3時間30分と言うのは、いいですね。目標にしたいです。が、まずは4時間でいきます。

ホノマラの会場では、なかなかお会いでき無そうですから、前日か当日夜にでも、お逢いしたいですね～。

マハロ菊池  
2005.11.8

ところで、マカハさん。

ハワイ州の運転免許は3日で取れるのですか！？日本に持ってきて、手続きすれば、日本でもOKなんですよ！

## 54254

走ってもやせない！

ショーブン  
2005.11.8

という誰かさんと同じ叫びをいま売っているランナーズの表紙にみつけ、昨夜の帰宅ラン途上「立ち読み」。ふうん、間食ねえ、心当たりありますか？ぼくはたくさん走ったらやせますが、あまり走らないと太りません。この境界線を探しておりますが、距離や時間つつ数値よりもイキモノとしての体調がかぎ、と思っております。体重計より体調計ってどこ？！

で、レースまで3週間はアスリートに過ぎず、という別の特集。つくばまで3週間で切ってそそられるタイトル。ふうん、今週はわざと疲労をためるように20kを2回、なになに量は落としても質は落とさずねえ、おおむね分かっていることなんですけどね、実際にやるやらないが問題でして。そういう意味では今週末にレースを予定している方々は正解なんですね、あまり追い込まないのがよいらしいですよ。でもさ、アスリートに過ぎずつつたつたって、月末にマラソンがあるんで、今夜は帰ります、ってもろもろ断れますか？

## 54255

走ってもやせない！その②

ゆり  
2005.11.8

ショーブンさん、読みましたよ、『ランナーズ』。なぜやせない？私の帰宅ランは5km30分なんです。なので、脂肪が燃焼し始める前に走り終わってしまうようです。ならば、せめてもう少しゆっくり走って脂肪燃焼モードにすればよいのかしら？でもそれもなああ…アスリートに過ぎず…かあ。心がけましようかね。

## 54256

&gt; ゆうぞうさん

Aloha!Moana  
2005.11.8

ゆうぞうさんとこのスポーツクラブのホノマラツアーですが、どんなツアー内容ですか？

>マカハさん

現地にて合流しましょうね！！

詳細を打ち合わせたくて、メールアドレスを知らせ下さい！！

なお、現地ホノルル支部の千葉さんの前夜祭又は後夜祭の幹事の件快諾いただきましたよ！！

ちなみに、スタートが早いので大会前日のRUN & LUNCHとなりそうです！！

ttp://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/

## 54257

### あー驚いた！

ホアロハこじろう  
2005.11.9

オクトーバーランのチーム掲示板を久しぶりにのぞいてみたら・・・  
＼(\*.\*)／

マハロ会長、ありがとうございます。皆さんに申し訳ないです。でも嬉しいなあ～。

## 54258

### 連日良い天気

マハロ菊池  
2005.11.9

だいたい朝5時過ぎに家を出るのですが、毎日いい感じの夜明けが続いています。早起きは気持ちがいいですなあ。

今週末の光が丘公園のレース時には陸上競技場の端にシートを敷きのぼりを立てるつもりでおりますので参加される方はお立ちよりください。

本日の渋谷駅前のCM放映ですが時間が分からないみたいです。ちなみに3つある街頭ビジョンの一番左のライザってやつです。改札を出なくても山手線外回りホームからも目視可能です。

ホアロハさん、おたのしみに。いっぺんに飲まないようにね。

アロハさん、大会前日ならたしかにお昼のほうが良いでしょうね。皆さんと最終刺激入れてきてください。

ゆりさん、私なんか「なぜやせない？」じゃなくて、「なぜ太る？」になっております。

ショーブンさん、私、ブラックチョコは身体に良いとかいってロッテのチョコとか食べてる場合じゃないんですよ。さすがでライスをつけるのをやめる。(家系の海苔を汁に付けてごはんを包んで食べるとまいうーですなあ)大盛はやめる。スープは残す。うーん、できそうできません！ですなあ。

マカニさん、ホノルルは気楽に4時間～5時間位で走るのが楽しいと思いますよ。

## 54259

### 粋なはからい！っすね

ショーブン  
2005.11.9

じつは「真露」のゆくえ、ずっと幼い胸をいためておりましたが、さすが会長、八方文句なしの大岡さばき。

こじろうさん、おめでとうございます。クラブのダントツ、千葉県でトップですって！エントリーしてなきゃほかにいないでしょうから10月最も走った千葉県民ってわけですね。なんだか妙にすごい。祝杯をつけてください。

300k越えてグリーンT、やられました。300ヤードでグリーンに載ったってこと！？お、クラブが違う。がんばってトバしたみなさんのよい記念になりますな。で、会長、黄色Tあたり隠し玉で持ってるんでは？目標達成できなかったものにみせしめ、それ着て市中引き回しを自分でしなさい、なんて。待ってまあす。

## 54260

### 只今帰って来ました～

マヒナドルうりこ  
2005.11.9

とっとと帰って渋谷のヨヨCMでも見に行きたいとこですが、人身事故とかで、電車が遅れております。NYCM、満喫して参りました！楽しかったぁ！イベント盛りだくさんで、聞きしに勝る沿道の応援。な

んというか、もー、すごいパワーを感じました。タイムは撃沈でファンランに徹しましたが、それでもゴールするのがもったいないような、楽しい大会でした。

## 54261

### ヨヨCM山手線車内から少しだけ見ました。

マハロ菊池  
2005.11.9

本日12時ごろ渋谷駅を通ったので、一旦ホームからスーパライザをすこし見てたのですが、全然流れそうもないので諦めて電車に乗って走りだしたら、おお、ヨヨCMが流れましたよ。画面デカイと迫力ありますなあ。12時5分あたりでした。

マヒナドルさん、おかえりなさい。無事走走おめでとうございませう。ここ数日電車は事故続きでありますよ。

ショーブンさん、フルマラソン後にジンロで乾杯ってのもキツイですよ。黄色はないない。またそのうち何かでお金を作って、ライムグリーンのTシャツが作りたいですなあ。

## 54262

### >マヒうりさん！！

### 帰国ですね・・・無事に！！

Aloha!Moana  
2005.11.9

お帰りなさい！！

そうでしょう・・・うんうん～～！！

NYCマラソンの応援は、約250万人のニューヨーカーが参集します。マンハッタンを走るとき、紙吹雪は大感動ものですよ！！

レポート楽しみにしてますよ！！

## 54263

### うりさん、お帰りなさい～い♪

「た」  
2005.11.9

また今日も都内は電車が乱れたようですね。  
うりさん、お疲れ様っす♪  
私もレボ、楽しみにしています！

## 54264

### 軽めの定食

マカニ・トモ  
2005.11.9

日曜日の光が丘を意識して、いっちょ前に「調整」なんかしてみたりして。  
残業合間のジムも、バイクはやめて、ランのみ。でも、階段はしっかり上りましたよ。バイクをしなかったせいか、いつもは11分半ほど掛かるところを、9分15秒で上がれました。  
そして、炭水化物を普段より取るようにしているためか、体重は一定しています。

7 kmラン  
3 F→4 3 F 階段上り  
軽めの定食が、程よいです。

## 54265

### 1週間休んでみました。

マハロ菊池  
2005.11.10

先週の奥多摩後1週間ジムには行きましたがランニングは意識的に休ませてみました。(というかサボりですな)  
さて今日からまた軽めに走ってまいります。それにしても休んだ1週間で2kgくらい太りますね。ま、ラーメン食いすぎなだけですけどね。

マカニさん、日曜日は気温が低くなりそうですね。良いコンディションになりそうな予感。

「た」さん、山手線止まっても歩けちゃうんであまり困らないことに気がきましたよ。

アロハさん、NYCマラソンの特集番組とかやれば多少はマラソンのイメージが変わるんじゃないでしょうかね。

## 54266

### 帰宅ランではじめてナンパ、いや勧誘！

ショーブン  
2005.11.10

昨夜の帰宅ラン、いつもの入間川沿いを60分ほどいったところで、フォームのよい男性ランナーと並走、こんばんわ～、でペースを合わせて走らせていただきながら、いろいろ伺ったり、こちらのこのクラブのことなどお話をしました。

このコースで走りだして丸4年くらいになりますが、すれ違いの挨拶でなく並走で話せたのははじめて、なんだか嬉しくなって彼の方があきらかに速いペースでしたが、こちらががんばってペースアップ。聞けば地元にお勤めで、仕事の途中で走りに出てリフレッシュされている、とのこと。おおーっすげえ。

それからなんとそのコース上で最近まむしを見た、とのこと、おおーっまむし、見ても分からないかもな。なんてたって真っ暗ですから踏んでしまうかも。いいことを伺いました。今週末は奥武蔵に出られるとのこと、なんと名栗でも一緒だったとか判明、いろいろ話せて楽しかったです。

AC101さん、見えますか～？で、2007年にホノルルに行きませんかとお誘いしたのですが、いかがでしょうか。お陰さまであれから入間市駅まで、トータル106分のよい鍛錬となりました。ありがとうございました。

## 54267

### 昨日は30分4.5km走

マハロ菊池  
2005.11.11

1週間ぶりに走ったので30分でも長く感じるかと思ったら、短いすなあ。時間感覚というのは不思議なものでありますね。

高橋選手が帰国した写真を見ると相当絞れてるみたいですね。

青梅市が東京都に抗議だそうで、そりゃそうですね。2月にマラソンやられたら、伝統の青梅マラソンが影響受けちゃうでしょうからね。

ショーブンさん、まむしのいるような場所を走ってるんですね。帰宅ランも命がけですなあ。

## 54268

### 冬走るときは？

マカニ・トモ  
2005.11.11

いま気づいたのですが、僕はこれまで冬になると外を走ることがあまり無く、ほぼジムでのみ走っておりました。  
ジムの中は、暖かいですから、Tシャツか汗をかきたい時にはトレーナーのようなものを着て走っていました。

しかし、日曜日はトレーナーってわけにはいかないですよ。いや、いいのかもしれませんが周りからは「浮く」かな？かといって、Tシャツは寒そうだしな。。。  
何着て走ろうかな？長袖のランニングシャツでも物色してみようかな。。。。

## 54269

### 同じ質問！

パンケーキひろこ  
2005.11.11

マカニさんと同じ質問です。  
大会といえばランシャツ・ランパンと思いついて私ですが、明後日の横浜マラソン、そんな格好じゃ寒そうですね。(速ければいいんですが…)

アームウォーマー?!なんかかっこいい?

## 54270

### 冬のレース仕様ですね

ショーブン  
2005.11.11

フロストバイト(しもやけ)レースっていう名前からして寒いレースが一月に横田基地であるのですが、軍手にスキー用の耳あてヘアバンド型)、もちろん長袖Tにジップアップのウインドブレーカー、ロングタイツというフル装備で出たことがあります。

まださすがに上は2枚着なくても大丈夫ではないでしょうか。クールマックスとかの長袖Tをお気に入りしてみてください。無粋な軍手でなくて最近専用のグローブもありますけどやはりまだ不要でしょうね。下はロングタイツ、あるいは七分のタイツ、腿までのスパッツ、ってところかな。

レースだととにかく軽くてかさばらない、っていう素材が気分いいですよね。いいですね、こういうのを考えているときも楽しいですね。

今夜は寒くなりましたね。うーん、持ってきたウエアでは寒そうですが、こういうときはピリッと走っていい汗かいてさっさと着替えて駅で待たずに電車に乗り込みたいものです。

## 54271

### 見出し

2005.11.11

昨日は時間が有ったのでジムで初めてプールを利用しました。といっても泳げないのですが。どのくらい泳げないかというファミリリレーで、ママが泳ぐと負ける、とまだ子供が小学生の時に言われたくらい。で、昨日はキックボードでキックのみ200Mでおしまい。ボードにしがみついていたから今日は腕が筋肉痛です。

ハワイで泳ぐこともあるかもしれないし、これから少しずつ練習しましょ。冬支度。オクトーバーランの最初から長袖Tでした。この先不安になってきました。

## 54272

### 東京タワー！

マカニ・トモ  
2005.11.11

階段上り分科会（←いま、作りました）のマカニ・トモです。今日は、なかなか面白そうな情報をひとつ。

日曜・祝日に限り、東京タワーを階段で上ることができるそうです！

スタートは、足元にあるビル「フットタウン」の屋上です。ここから、150m上にある大展望台2階までの約600段を上るそうです。

案内によると、幼稚園児でも15分ほどで上れるらしいですね。上りきると、認定証とオリジナル「ノッポン」ノートがもらえるらしいです。

しかし、足で上るにもかかわらず、展望料金（大人820円）は必要だそうです。せめて半額にしてくれればなと思ったりもします。ちなみに、エッフェル塔も途中（2階）までは階段で上ることができ、

25歳以上の大人の場合、エレベータなら2階まで7.5ユーロのところを、階段だと3.8ユーロですから、約半額ですね。僕も昔上りました。

とはいえ、普段階段で上ることのできない東京タワーを上るってのは、ぜひ経験したいものです。

<http://www.tokyotower.co.jp/>  
<http://www.tour-eiffel.fr/>

## 54273

### 優勝ボーナス1億円かあ。

マハロ菊池  
2005.11.11

高橋選手も負けられませんかあ。

マカニさん、東京タワー登りたくなりますね。私が海外で登ったもので一番辛かったのはフィレンツェの花の聖母教会のクーボラですなあ。でも、登りきって見下ろした町並みはキレイだったなあ。

たぶんゆりさん、久しぶりの冬ですもんね。でも近年はたいして寒くないですよ。

ショーブンさん、フロストバイトも1回出て基地のハンバーガー食べてみたいなあ。

パンケーキさん、記録を目指す速い人なら、まだまだこれぐらいの気温ならレーシングなランシャツ・ランパンですよ。

私は半そでTシャツにハーフタイツかな。

走り出せば暑くなりますからね。

1月-2月は長袖・ロングタイツですね。

ただ、急に暑くなったりすることもありますんで、半そではいちおう用意していきますね。

## 54274

### ゆり でした

ゆり  
2005.11.12

パスワードを間違えていたようです。

階段といえばインドネシア ジョクジャカルタのポロブドール 仏教遺蹟です。妊娠中に夫と私の両親が来て、すいぶん歩いて、登りました。きつかったあ。

最近では駅の階段。この電車を逃したら10分待ち、と思うと頑張ります。息があがったまま電車に乗るの恥ずかしいです。

## 54275

### 横浜マラソン

スルースロー  
2005.11.12

パンケーキさん

横浜マラソン、私はヨヨTで走る予定にしています。見かけたら、声かけて下さい。

風邪が長引いているのでタイムは気にせず、マイペースで行ければなあ。ナーンて思ってます。

階段といえば、思い出深いのは、ダイヤモンドヘッドの最後の方にある細くて急な階段ですね。あの頃は運動もしていなかったの、きつかったです。登った後のワイキキの風景は絶景でしたよ。ホノマラ参加される皆さんも、もし元気が残っていたら登頂してみたいかですか。あれば、懐中電灯持参で行かれた方が良いでしょう。

## 54276

### 雨かと思えばいい天気

マハロ菊池  
2005.11.12

朝は雨だったんで寝ていたんですが、今になっていい天気。こりゃ石神井公園を軽く1周ぐらいしときたくなりますね。

都知事が突然、東京大マラソンに名称変更だそうです。NYCMを視察してきて「大」をつける気になっちゃったんでしょうかね。最終的には江戸もつけて、結局地下鉄同様「大江戸」にしたかったりして。日程的には青梅の後、2月の最終週を考えてみたいですね。そうすると本当に影響を受けるのは荒川かもしれませんなあ。

ゆりさん、ポロブドール遺跡もきつそうですよね。暑いし。

## 54277

### 石神井公園

マカニ・トモ  
2005.11.12

今日は雨かと思っていたので、昨夜会社から帰ってご飯を食べた後、11時くらいから石神井公園をかる〜く回ってきました。  
寒かったので、トレーナーを着ていたら、やはり途中で暑くなりましたね。明日は気温にもよりますが、Tシャツor長袖Tシャツあたりが、適当でしょうか。

マハロさん。明日は9時45分には到着して受付をしようと思っています。受付が終わり次第、「のぼり」を探しますね。よろしく、お願いします。

僕もダイヤモンドヘッド上りました。観光地にしては、厳しい階段でした。確かに、暗いし。  
元来高いところ好きなので、どの街に行っても、その街で一番高いところに上りたがります。階段という選択肢があるときは、まず迷わずそちらを選びます。  
夢は、エジプトの大ピラミッドをよじ上る。。。でしょうか。許可されないですよ。残念。

---

## 54278

### MXでNYマラソン放映中

マヒナドルうりこ  
2005.11.12

なにげにTVをかちゃかちゃしていたら、特番やってるみたいです。わ〜い！余韻・・・そう、自分ではもちろん見られなかったけど、トップ集団のデッドヒートは歴史に残るような熾烈なものだったらしいんです。ゴールがまるで短距離みたいだったらいいんですもの。うう、録画用のテープがない！

---

## 54279

### 横浜マラソン

虹の木  
2005.11.12

明日の横浜マラソンに参加のみなさん  
先日お預かりしたヨヨのぼりを持って行きますので見かけたら是非声をおかけください。  
会場の様子がどうなっているのかわかりませんので場所をどこにするかは明日会場に着いてから決めます。

それではみなさんががんばりましょう。

---

## 54280

### 光が丘ロードレース

マハロ菊池  
2005.11.12

朝8時頃には行って場所をとっているつもりであります。

虹の木さん、ヨヨのぼりご苦労様です。天気も良さそうですね。風がなければ良いですね。

マヒナドルさん、MXテレビでどンドン「世界の首都マラソン」を紹介すれば・・・って誰もMXテレビ見てないかあ。再放送があるといいですね。

マカニさん、受付はたいして混まないかもしれませんが、けっこうばたばたするかもしれませんよ。では明日。

10kmに出場のナイアさんも明日よろしく〜。

---

## 54281

### では横浜で

パンケーキひろこ  
2005.11.12

スルースローさん、虹の木さん、他横浜参加のみなさま。会場でお会いできるとよいですね。本日エイヤツとCW-Xのロング(プロ)を購入しました。明日はこれで。慣れるために今も履いてます、えへへ。

では明日、がんばりましょう！

---

## 54282

### 明日は光が丘

マカハ  
2005.11.12

ですが、ジムでラン1時間&筋トレがっつりで、明日・明後日は絶対筋肉痛。  
でもいいのいいの、明日のレースはホノマラ前のペース走さ〜。  
あ、そういえば団旗はアロハさんがお持ちなのでしょうか？  
明日、他のレースの皆さんもがんばってくださいー！

---

## 54283

### では横浜でパート2

スルースロー  
2005.11.12

虹の木さん、パンケーキさん、受付すましましたら、ヨヨのぼり探します。8:45頃には会場に着くようにしたいと、思ってるんですがね。家族も一緒に行きますので、親子づれで3人でブラブラしていますので宜しくお願い致します。

会長はじめ、他のレースに出場する皆様も頑張ってください。

---

## 54284

### いよいよ将門ハーフマラソン

payuta  
2005.11.13

思いつきですっと前に申し込んでいたのですが、時期的に本当に出るか決めかねていて大会スケジュールにも入れていませんでした。  
初めての大会なので、大会の様子を見て参加賞をもらうためにも行ってみます。無理ないペースで走ってくるつもりです。

---

## 54285

### では横浜でパート3

sakura  
2005.11.13

横浜参戦のみなさん、今日はいい天気ですね。  
ヨヨのぼり探します。

他のレースのみなさん、鍛錬のみなさんお互いがんばりましょう！

---

## 54286

### いい天気。今のところ無風。

マハロ菊池  
2005.11.13

さて、早起きなんで出かけます。自転車で行ける地元ってのはなんかお気楽であります。

横浜マラソンのみなさん、関門にかからぬよう頑張ってください。

payutaさん、昨日30kmで今日はハーフですね。フルマラソンの後半練習ですなあ。頑張ってください。

マカハさん、ヨヨのぼり「ホノルル携行パック」をものづくり部会の方が用意してくれたので今日お見せします。

## 54287

### 江ノ島30km

ゆり  
2005.11.13

昨日は江ノ島まで足を伸ばしてきました。天気予報では午前中は雨ということだったので、お昼から走る予定をしていました。思ったより早く雨が上がり、自宅を出るときには快調に自転車を飛ばして分倍河原へ。

江ノ島は高校2年生のとき以来です。すいぶん様変わりしてありました。

サーファーを横目に、箱根の山を見ながら、(残念ながら富士山は雲の陰でした) スタート。

友人からマラソンでのメンタルな部分での話を聞きながら往路15km。

復路は四方山話をしながら、ペースを落とさないようにがんばろうと思ったのですが、残り5kmぐらいで失速し始めます。友人の話に耳を傾けることも出来なくなってきました。

心拍は150前後でしたが、膝と腰に来ました。

この後12.195kmはやはり地獄なんでしょうね。

帰宅して、子供たちに話をすると、腹筋背筋のトレーニングメニューを紹介され、その場で実施させられましたが、この日一番のきついワークアウトでした。

すぐには効果を期待できないと思いますが、少し続けようかな、続けられるかな、続けなくては……。

今日は横浜なんですね。参戦の皆さんがんばってください。

土曜日お休みしたので、今日は出勤です。

## 54288

### 横浜マラソン参加のみなさんごめんなさい

虹の木  
2005.11.13

すみません思いっきり寝坊しました。目が覚めたのが9時過ぎでした。完全に間に合わない時間だったので会場に行くのもやめました。ヨヨ

のぼり探したかと思いますが迷惑をおかけしてすみませんでした。

## 54289

### 光が丘は無事終了。お疲れさまでした。

マハロ菊池  
2005.11.13

いい天気割に、気温は低めで、かつ走路は木立の陰になり走りやすい大会でありました。

まささん、応援ありがとうございました。最初誰かと思いましたが、ヒッキーさんも応援ありがとうございました。

虹の木さん、寝坊とは珍しいですね。ゲーム？

ゆりさん、30km走お疲れさまでした。つくばのナンバーカード引換券も郵送されてきましたね。残り2週間ですなあ。

お、テレビつけたら渋谷選手が爆走中。駅伝ですなあ。なんかスゴイ勢いで追ってます。観てからジム行ってお風呂会員してこようっと。

## 54290

### ありがとうございました

ナイア ヒデ (カナツチ)  
2005.11.13

本大会に参加されたみなさまお疲れ様でした。

私は光が丘で10Kmの部に参加し、ゴール後、光が丘20Kmの部に参加する皆様にご挨拶させていただきました。

実は朝、家で着替えているときに椅子の足に左足の小指を思い切りぶつけてしましまして大丈夫かなあ。。と思っていたのですが無事に目標の50分を切ることができました。でもゴール後ご挨拶をすませて家に帰ろうとしたらもう駄目、小指が痛くて足をひきづる始末です。家に帰ってみてみると小指ちゃんは腫れて紫になってやばい感じです。いやあ、我ながら人間集中すると痛さも気にならないのだと感心しました。小指の痛さのせいか持病の膝痛がでない(感じない)のもちょっと怖いです。本日はスタート前の短い時間でしたがまた機会があればご一緒させてください。

## 54291

### 横浜マラソン・・・その後

スルースロー  
2005.11.13

虹の木さん

そーですか、残念だったですね。アップしながら、おかしーなー、なんて思っていたのですがね。パンケーキさん、sakuraさんにも会えず、でした。

レースの方は若干、暑かったのですが風もなくマラソン日和だったのではないのでしょうか。GT-mailsによりますと1:33:24と初ハーフの割に良かったかな、なんて思っています。応援して頂いた皆様、有難うございました。

## 54292

### 奥武蔵クロカンも無事終了

パホイホイ小虫  
2005.11.13

ひっそりと地味に、山走の方も無事終了です。ザック無しの空身で走るお山はなかなか楽しかったです。ロードが思ったよりあって、他の人は普通のランシューの人が多かったです。

すごく天気が良くて、だんだん暑くなって、汗だくになっちゃいました。11月の服装は難しいですね。

## 54293

### 初レース・無事完走

マカニ・トモ  
2005.11.13

僕にとって今日の光が丘ロードレースは、初めての大会でした。さすがに、昨夜はドキドキしていました。

早めに受付を済まして、「ヨヨのぼり」を探すと、マハロさんとおぼしき人物発見。早速ご挨拶に出向き、ヨヨTをいただきちゃいました。

予想より気温も上がりそうなので、昨日買ったユニクロの長袖Tシャツは番なし。普通のTシャツ(イギリスの小学校で体操着として使われているらしい。こんど、紹介します。)で走りました。

走る前にマハロさんから聞いていた参考タイムを守り、目標の100分を少し下回る、たぶん97分くらいで走れました。

夕方頃になり、さすがに、左膝に痛みがきました。しばらくは休養し、来月のホノルルに備えます。

みなさん、ありがとうございました。今後とも、よろしく願いいたします。

## 54294

### 緊急特走！伊豆土肥港～恋人岬(18km)ラン

Javelin  
2005.11.13

本日大会に参加された皆様お疲れ様でした。

私は、急遽12日(土)から伊豆土肥温泉に旅行に行く事になり、今帰宅した次第です。せっかくなので鍛錬7つ道具も忘れずに持って行き、本日早朝(18km)Runを実施！旅館のある土肥温泉から恋人岬までの片道約9km(GPS)コース。

アップダウンの厳しいコースでしたが海からの気持ち良い風と澄んだ空気が疲れを忘れさせてくれました。もちろんRun後に温泉に入り疲れを癒して帰ってきました。

## 54295

### 東日本女子駅伝ナマ沿道観戦!! 渋井陽子選手の爆走すごかったです!!

シャカ・シャカ・マイウー  
2005.11.13

一年に一度、私の地元福島市で行われる大会であり、コースが家の近くを通るとあって毎年恒例行事としてテレビ観戦+沿道応援してきました。(ポ〜ットですが)

・・・が、今年は自分がジョグをはじめて興味が増したこともあり、また、ついこの前ベルリンマラソンで野口みずき選手が塗り替える前のマラソン日本記録ホルダーの渋井陽子選手が東京チームの最終区間アンカーとして出場するとあって、気合入れて沿道観戦してきました。

いやー渋井選手の爆走すごかったですね。10km区間を31'28"(区間賞)の速さで目の前を駆け抜けていきましたが、足音・風圧・息づかいを感じて(決して怪しいおじさんではないゾ)、これが一流選手の走りかと感激してまいりました。

結果は埼玉県チームの優勝で、9区間合計42.195kmの合計タイム

が2'19'26"とすばらしかったのですが、してみるとラドクリフ選手の記録を考えるに、一人で走ってバケモンですよ。

>追伸<  
最終区間のランナーの足元を見ていたら(怪しくないゾってば)、すごいことに気づきました。

出場18チームのランナーの使用シューズのメーカーは、“なっな〜んと、1人(ミズノ製)を除き、残りの17人全員がアシックス製でした。個人的にはどー見てもアシックスはデザインが最悪だと思いましたが、やっぱオレも今度はアシックスにしてみようかな〜と。

<http://mail.fukushima-tv.co.jp/jisya/ekiden21/>

## 54296

### 陣馬山トレイルレース

ラナイsato  
2005.11.13

とても良いお天気の中、走って登って下って来ました。

前村さん、膝は大丈夫でしたか？受付前にお会いしたときにコースのレクをさせていただいたので前半の渋滞も気にならず良かったです。ありがとうございました。

私は陣馬山からのくだりでこけ、肘・膝・眉毛の端っこの辺りを擦りむいてしまい、ゴール後、救護で消毒・薬・傷絆創膏を貼ってもらいました。そして、絆創膏貼ったまま温泉に入って帰ってきました。明日の夕方ぐらいに筋肉痛かな。

実は自分がこける前に、別のところ(くだりコース)で前を走っている人が前に滑り込むような形でこけてしまいました。すぐ起き上がった手についた土を払っている様子だったのでそのまま脇を通過したのですが、停まったほうが良かったのかなとも思いました。しかし、実際に自分がこけてしまったら、後ろから来た人達はそのまま通過して行っちゃいました。「バチが当たったのかな」とか考えましたが、「まあ、こけて谷底に落ちていったわけでもなく、自分で起き上がるようであれば特に介護しなくても良いということなのかなっ」とも考えたりしていますがほんとのところどうなのでしょう。

## 54297

### お疲れ様でしたあ。

マカハ  
2005.11.13

光が丘の皆さんお疲れ様でした。マカニさん、ナイアさん始めましてでした。また他のレース参加や鍛錬も、本日は気持ちよかったですのではないですか。

やはり前日ジムでの鬼筋トレで筋肉痛発生、記録はまたまたワーストでしたが、故障もなく無事終了です。やっぱり走るための筋力が弱っており、心拍数は上がらないのに脚がついてこなくて感じ。今月中は週末にLSDや持久走をしっかりとこなして、今年のホノマラもサブフォーでゴールしたいなあ。でも最近の一番の問題はメンタルな部分なんですけどね。。。

>アロハさん、マハロさんよりヨヨのぼりお預かりしましたよ。なんとペットボトルに収まっている極少サイズなのですが、なんかプラスチック爆弾みたいで捕まりそうなのであります。機内持ち込みはやめようと思います。

## 54298

### 陣馬山トレイルレース②

コスメル前村  
2005.11.14

ラナイさん 昨日は天気がよくトレイル日和でした。私は陣馬山までは調子がよかったです。2番目の給水前の下りのコンクリート路で膝に来てしまいました。後半のトレイルコースはハイキングコースで景色を楽しんできました。

すっかりオアシスになってしまいました。今週膝痛で病院行ってみようと思っています。

## 54299

### 目覚めスッキリ

マハロ菊池  
2005.11.14

ハーフ位の距離を真面目に走るとグッスリ眠れて良い感じ。非常にリフレッシュ感がありますね。

コスメルさん、膝お大事に。NAHAまでに治ると良いですね。

マカハさん、サブ4は楽勝でしょう。機内には歯ブラシも持ち込めないようですから、あれを持って入ると確実に没収されると思いますね。

ラナイさん、お疲れさまでした。白目を剥いて心停止してたら置き去

りにはできませんよね。

シャカ・シャカさん、グッズレポートありがとうございます。今週ヨヨT送りますね。  
 渋井選手はやっぱり速いですなあ。体重さえ抑えれば最速でしょうね。

Javelinさん、良いですね西伊豆の旅。昔三津浜に泊まったけど海の  
 豪華な夕食でしたなあ。

マカニさん、お疲れさまでした。無事キロ5分でコンスタントに走れ  
 ましたね。ホノルルも楽しんで走ってください。

パホイホイさん、お、また4位ですね。次は3位狙いですなあ。

スルースローさん、お疲れさまでした。良いタイムですねえ。青梅後  
 は荒川でフルいかがでしょうね？

ニアアさん、お疲れさまでした。小指お大事に。また今度なにかで御  
 一緒いたしましょう。

## 54300

### 横浜マラソン

sakura  
2005.11.14

虹の木さん、まあそんなこともありますよね。

みなさんにお会いできなかったのは残念でしたが、またそのうちどこ  
 かでお会いできるでしょう。

スルースローさん、初ハーフ完走おめでとうございます。しかも、す  
 ばらしいタイムですね。

私は、自己ベスト約5分更新で無事完走できました。1時間52分く  
 らいです。

(GT Mails 申し込んでおいたのに、来ていないので。申し込み完了メ  
 ールは来ていたのですが・・・)

## 54301

### おおーっシーズンですなあ

ショーブン  
2005.11.14

つくばの案内、来ましたね～。やや緊張感、大丈夫かな、大丈夫、が  
 相半ばの日々のはじまり。つくばエクスプレスに乗って無事に帰って

きたいぞお。

Zakiさん、成田POPラン鍛錬記拝読、やきそば安くてうまそうです  
 ね。さすがに経験者、ちょっと太めとのことですが速いですね。走り  
 方も違う！？んでしょうなあ、やりなおせるものなら陸上部！と決め  
 ているわたし、いつか教えてください。成田山といえば、宗吾霊堂の  
 まえのFura(フーラ)という自然食のお店、オススメです、って唐突な  
 CMです、知り合いがやってみて。

昨夜は家族と外出して帰宅してからそのままプハーッと、いかずにぐ  
 っとこらえおしどりコースを8周ほど、はじめて！猛者かどさんに教  
 わった一周ずつ逆向きで走ってみました。たしかにダラダラしなくて  
 いいですね。ピリッと向きをかえてもときた道を折り返し、です。

## 54302

### >マカハさん

Aloha!Moana  
2005.11.14

了解しました！ヨヨのぼり仰せの通りに確認しましたよ！！

さて、大会前夜祭ですが、お昼からカピオラニ公園で、軽めのジョグ  
 を約5キロ～10キロで周回します。その後は、ランチパーティーで皆  
 さんと懇親会としますかね？

大会当日、朝8時前後にレジェンド5キロが開催されるようですから、  
 私も参加したいのですがね・・・。

酒なし、ビールなし・・・。で、お昼ランです！！  
 では・・・。

## 54303

### >菊池さん

Aloha!Moana  
2005.11.14

2005忘年会のパンフ・・・なかなか健康的ですね！！  
 で・・・シャワーですが、ほとんど良くないですね！！

昨年は、身体の心まで温まりませんでしたし、湯冷めが早いこ  
 と・・・。

ここは銭湯でしょう！

ね・・・マヒウリさん！！

ちなみに、銭湯はどこですか？

## 54304

### さて、今週末は

マハロ菊池  
2005.11.15

まずは北海道から、  
 さっぽろさよならマラソンに、セエさんが出場です。もう雪が降っ  
 てるんですね。頑張ってください。

ぐんま県民マラソンに、によさんが出場です。ニューイヤー駅伝のコー  
 スだなんて良いですね。風邪続きだったみたいですが頑張ってください。

坂戸市民チャリティマラソンに、カイウラニ・ミカさんとばらだいむ  
 さんが出場です。元気に爆走してきてください。

## 54305

### 今日は午後から生活習慣病検診

マハロ菊池  
2005.11.15

結局体重は絞れませんでしたなあ。ああ残念。

来週のつくばですが、秋葉原を朝7時のつくばエクスプレス最後尾車  
 両で行こうと思っています。ちょっと早いけどね。

今年の忘年会のパンフのリンクをトップページにおきました。ラン  
 のコースは昨年同様です。みなさま、ぜひ参加御検討ください。

アロハさん、銭湯は鶴ノ湯です。パンフに記載してあるように東京体  
 育館とガッツソウルの間にあります。昨年より時間に余裕があるので  
 大丈夫でしょう。時間が余った場合には、鳩森神社の富士塚登山で時  
 間を潰しましょう。

ショーブンさん、おしどり鍛練お疲れさまでした。今週末はスピード  
 鍛練ですなあ。雨降らないと良いんですけどね。

sakuraさん、横浜マラソンお疲れさまでした。記録更新おめでとうご

ざいます。

## 54306

### 使う筋肉・使う関節

マカニ・トモ  
2005.11.15

マラソン初心者としての僕としては、レースに出て初めて知ることが多く、そういう意味で日曜日のレースは大変勉強になりました。

>気づいたこと<

- ・左膝外側が痛くなる。(これは既知)
- ・ハムストリングスが、わずかに痙攣。  
(知識としては既知でしたが、初経験)
- ・両腕ひじ関節の痛み。(腕を振るから?)
- ・胸の筋肉(腕の付け根)の筋肉痛。  
(やはり、腕の振りに関係?)
- ・スタート直前の緊張(想定範囲内でしたか?)
- ・ゴール直後の放心感  
(ストップウォッチ止め忘れた)
- ・程よい疲労と満足感  
(これが、痛み付きになる原因か?)

特に、筋肉痛・関節痛については、翌日・翌々日と改めて認識させられています。

まだまだ、鍛錬が足りないなぁと思いつつ、こういう経験が重要なのだなと思いつき、仕事しております。

## 54307

### >菊池さん!

ショーブン  
2005.11.15

じゃないですね、パンフの右側の人物は。なにか中性的、肩から胸にかけてが男性っぽい、下半身はとなりの女性とほぼ相似。いや、ケチつけてるんじゃないやしませんよ、こういうビミョーな感じがたのしいじゃないやしませんか?彼?彼女はどんなやつ?とかね。左側の女性はちょっと野口みずき入ってる!?

当日はいつものところ出勤日にあたっており、この際有給休暇発動するか、カレンダーとにらめっこして決めます。ガッツでガッツガッツ飲みたいです。みなさんにも会いたいしなあ。あ、LSD走るのが主旨ね、そりゃそうだ。

それにしても、ずいぶん寒く乾燥してきましたね。走った夜、寝る前にはビタミンCの大量節酒いや摂取で風邪を予防しましょう。昨夜はリンゴジュースでブハッとやってきました。

## 54308

### 足使わない有酸素運動

ナイア ヒデ(カナツチ)  
2005.11.15

足の小指はヒビ入っていました。しばらく走るのはお休みですので筋トレでもして過ごします。というか足使わない有酸素運動が思いつかないのですがなにかありますか。水にはいっちゃいけないということで水泳も駄目、バイクくらいはこげそうなんですけど靴がはけないのでちょっと思案中です。

マカニさん

私は心拍計をつけて走っているのですが、あがり症なんでスタート前は心拍が跳ね上がります。やはり上半身の筋肉も多少は鍛えたほうがよさそうです。でも、マフェトン理論とかみるとアナロビクな運動はエアロビクな体を作るのに障害になるなんて書いてあるのが気になります。モチベーションを維持するには大会に定期的に出るといふのもよろしいのではないですか。

マハロさま

先日健康診断受けましたが走っているおかげか満点ではなかったのですが平均点以上ではありました。このサイトを読みかえてしてみたのですが同じ系列のスポクラに通っているようですね。金曜日はそちらの店舗にお邪魔したりしてますので近いうちにお会いするかも?

## 54309

### 今週末私も!

マヒナドルりこ  
2005.11.15

城ヶ崎あたりで駅伝大会があるらしく、ぶっつけ本番で参加してきました。昨年の真夜中皇居イベントでお会いした、三浦海岸界隈を走っている方々からのお誘いで急遽。(大会の名前すら知らないのに、大会予定に書けませんでした)三浦海岸に7時集合ってことは、5時の電車でぎりぎりだっ!ひ~。

誰が何区を走るかは、当日決めるそうです。

お昼からは東京国際女子ですね!Qちゃんに谷川真理さんに国立競技場の渡嘉敷先生に・・・ブラインドランナーも今年は2名出場します。

パラリンピックは女子マラソンがないので、この大会が一番の大舞台です。元気に完走してほしいです。応援間に合うかなー。

## 54310

### 今週末私も!「

パンケーキひろこ  
2005.11.15

『鎌倉アルプストレイルラン』に出走します。どうなることやらわかりませんが、ホノルル前のオフロード鍛練としてがんばってきまーす。お天気が心配ですが…。

## 54311

### 私も知りたい!

### 足使わない有酸素運動

もとこ  
2005.11.15

>ナイア ヒデ(カナツチ)さん

ケガお大事にしてください。

私も今、膝痛めて走れません。毎日、足使わない有酸素運動について考えているのですが、床に寝転んで、泳ぐ(真似)ってのはどうですかね?一度やってみたんですが、猛烈な悲しみに襲われて、すぐにやめてしまいました。

もっといい方法があったら、ぜひ私にも教えてください。

## 54312

### つくばに向けて

ゆり  
2005.11.16

つくばのナンバーカード来ました。正直完走の自信なんぞこれっぽっちも無く、先週の土曜日の30kの後遺症がまだ残っている状態です。及び腰であります。とても緊張しているし、怖いし、不安だし、いっそのこと応援に回ろうかなんていう気持ちさえ出てきてしまいます。

収容車にのる勇氣も必要、と書いてありましたね。お世話になるかもしれません。

でも2007年のホノルルに向けて初めの一步を踏み出さないことに

は後につながらない。だからここで頑張ります。  
他人との競争というより、自分との戦い、だからマイペースでいいのだと、自分に言い聞かせつつ。

---

## 54313

私も知りたい！

### 足使わない有酸素運動 ②

コスメル前村  
2005.11.16

本日、整形外科で膝痛外側痛を見てもらったのですが、みごと診断結果、ランナー膝とのことでした。腸脛靭帯が膝の外側の出っ張った骨(シトク)を見ると見事に出っ張ります)に擦れて炎症した結果だそうです。

骨には異常無いようでイト`メツ入りの消炎剤を日に2回塗りとなりました。

走る前にはストレッチとか準備運動するべきでした。通勤がメインなので「遅刻する〜?!」といきなり全力走したり、筋トレもしていないしと思いついた点いろいろあります。

それでも那覇マラソンは出るつもりなのでこっちの方がもっと重症かもしれません。

---

## 54314

私も知りたい！

### 足使わない有酸素運動 ②

コスメル前村  
2005.11.16

本日、整形外科で膝痛外側痛を見てもらったのですが、みごと診断結果、ランナー膝とのことでした。腸脛靭帯が膝の外側の出っ張った骨(シトク)を見ると見事に出っ張ります)に擦れて炎症した結果だそうです。

骨には異常無いようでイト`メツ入りの消炎剤を日に2回塗りとなりました。

走る前にはストレッチとか準備運動するべきでした。通勤がメインなので「遅刻する〜?!」といきなり全力走したり、筋トレもしていないしと思いついた点いろいろあります。

それでも那覇マラソンは出るつもりなのでこっちの方がもっと重症かもしれません。

---

## 54315

furaって

zaki  
2005.11.16

下記URLのとこですな? ショーブンさん。

宗吾霊堂といえば今年で第119回を迎える関東10マイル・10キロロードレースっていうのがあるのでちと参加を検討してみてもいいかなあ。でも忘走会の翌日かあ。それよりそもそも仕事休めるかなあ。シフト勤務のつらいところでありまつ(´ω´)。

<http://homepage2.nifty.com/fura/>

---

## 54316

156/286

マカニ・トモ  
2005.11.16

光が丘ロードレースの記録証が送られてきました。

20km 男子一般  
1:37:39

|    | 通過タイム   | ラップ     |
|----|---------|---------|
| 1周 | 0:33:05 | 0:33:05 |
| 2周 | 0:49:18 | 0:16:13 |
| 3周 | 1:05:12 | 0:15:54 |

4周 1:20:54 0:15:42  
5周 1:35:55 0:15:01

周回タイムは、見事に16分キープで走れたようです。最終周は、少しがんばっちゃいました。

順位は、156位/286人でした。

これからのレースにおいて、今回の記録はおそらく基準になると思われます。

この記録を、1秒でも上回れるよう、1mでも長く走れるよう、鍛錬したいものです。

---

## 54317

### 生活習慣病検診で70kg突破

マハロ菊池  
2005.11.16

まずいなあ。ここ数年毎年3kgずつ増加してしまいましたよ。まあ、今年はなかだるみの年なんで、来年からまた頑張ろう。

マカニさん、光が丘の記録証はすいぶんすぐに着きましたね。初レースをしっかりとペースで走れていますなあ。

zakiさん、119回ってのもスゴイですね。

コスメルさん、お大事に。NAHAはのんびり楽しんで走れば大丈夫ですかね?

うーん、足使わない有酸素運動。腕フリ1000回とかを肩甲骨も大きく動かしながら腰も左右に入れて、、、なんか、足を固定したイヤイヤって感じのツイストみたいなのをしてれば良いのでは?ただ、傍からみても変な人に見えないでしょうね。

ゆりさん、良く分からないけど収容率は30km地点で4時間30分過ぎないと来ないかもしれませんね。6時間あるので完走は大丈夫ですよ。でも次の日はキツイかも。私は初フルの次の日は足が上げられなくなりましたよ。

もとこさん、仰向けに寝て、ごきぶり体操をやつても良いかもね。

パンケーキさん、ホノルル前に足をくじかぬよう注意してくださいね。東京国際女子もあるし雨が降らないと良いんですけどねえ。

マヒナドールさん、駅伝には遅れないよう、眼鏡をげた箱に置き忘れないようにしましょう。それにしても毎度忙しいような1日を過ごしま

すなあ。

ナイアさん、小指お大事に。私は登録は練馬高野台で、お風呂があるので、近ごろは石神井よりネリタカ（練高と書くと練馬高校らしいのでカタカナにしてみた）にいくほうが多かったですけどね。

ショーブンさん、有休とって朝から東京体育館で自主トレっていう手もありますよ。ジムや50mプールもあるしね。

## 54318

### つくばに向けて（その2）

kuta  
2005.11.16

kutaです。

ゆりさんと同じく、つくばで初めてフルマラソンを走ります。少し前までは3回も30k走やったし、準備万端と思っていたのですが、ここにきて風邪を引いて呼吸がゼーゼーしています。やや不安なので、目標を下方修正しようか悩んでいるこの頃です。咳もでるので呼吸筋が疲れます。今まで風邪が長引いたという経験がないので、本番までには良くなるかなあとは思っているのですが。

## 54319

### 1月のハーフ

まさ（旧：まさコナビル328）  
2005.11.16

私はすでに今年のレース予定は全て終わり、まったく状態。  
つくばとかホノルルとか、みんながんばれえー。

ところで、来年1月のハーフを考えています。とりあえず千葉マリン（2005年参加）と谷川真理（2004年参加）を候補にしているんですが、谷川真理って距離表示5km毎になったんですかね？ランネット見るとそうなっているのですが、今年参加された方どうだったでしょう？

逆に千葉マリンはこの前5km毎だったのが、来年は1km毎になるようです。

ジョウホウモトム・・・

## 54320

### それは、

みずやん  
2005.11.16

「らすた」で海苔をスープに浸してライスを食べていることが一因だと思われま。>マハロさん。家系のスープはカロリー高いです。

ゆりさん、kutaさん、つくばが初フルということですが、30kmも走ってれば余裕ではないでしょうか。私の初フル時は10km程度の練習しかせずに撃沈し、その後一週間は階段の上り下りができませんでした。周りのペースに乱されずにご自分のペースで走ることをお勧めいたします。つくばののどかな風景をご堪能ください。

前村さん、お大事にしてください。  
私も以前ひどく痛で見てもらったとき、ストレッチの大切さを言われました。私は体が硬いのも理由だったようですが。

まささん、今年の谷川真理ハーフは前半は1km毎だった気がしますがはっきりとは覚えていません。ごめんなさい。

## 54321

### 有酸素運動&膝痛&自転車

ナイア ヒデ（カナヅチ）  
2005.11.16

ある程度心拍を上げて運動し続けられれば有酸素運動ということで正しければ、足を使わずにこの状態に持っていけばよいのですよね。ところが足の筋肉というのは体の中でも大きな筋肉でこいつを動かせば効率的（簡単）に有酸素運動ができるということのようです。軽いダンベル持って腕をフリフリとか、軽いバーベルもって腰をフリフリとかでも良さそうですが、マハロさんのおっしゃる通り変な人にみえそうです。

私も普段は走るで膝が痛くなる人でして、今年の初めに荒川市民マラソン対策30Km走をした後は数日たっても膝の痛みがひかず病院まで行きました。ところがそんな状態でも自転車こいでも全然平気だったりました。

怪我してるいまでも自転車なら行けそうな気がしますので、リハビリ自転車走行会@荒川なんてのがあれば是非是非参加したいものです。

足を使わないでは無く膝が痛いときの運動ということであれば、正しい解答では泳ぐとか水中ウォーキングとかなるのでしょうか。

ちなみに私は泳げません。という水が怖い。泳げたらトライアスロンに参加するんだけどなあ。。。

## 54322

### 「はい、泳げません」

C.C.レモン  
2005.11.16

ナイアさん、その言葉どおり

「はい、泳げません」（高橋秀美）が参考になりますよ。この本、マヒウリさんからお借りしているのですが読みながら読みました。これでトライアスロンに近づけます。きっと。（マヒウリさん今度お返しします。）

## 54323

### 階段上り！

マカニ・トモ  
2005.11.16

足を使うには使いますが、階段上りはいいですよ。心拍数すぐに上がりますし、もちろん有酸素運動。

僕も膝を痛めています、上りならOK。特に足先に力を入れなくても上れるので、ナイアさんも大丈夫かな？

下りは、厳禁！膝に負担掛かりますので。背の低いビルの場合は、階段を上がってはエレベーターで降りる、ということを繰り返すことになりますね。それはそれで、怪しい人も。。。

## 54324

### 今年の谷川真理ハーフ距離表示

ナイア ヒデ（カナヅチ）  
2005.11.16

今年の谷川真理に参加したときの記録をみると1Km毎にラップをとっているのが1Km毎に距離表示があったはず。ただし、最後のほうで"あと何Km"表示になっていました。コースである荒川サイクリングロードは、道端に色々な大会用と思われる1Km毎のビスが打ち込まれていますので表示が無くても大丈夫？走っていると見えないかな。また、笹目橋のあたりまではサイクリングコースの距離表示も1Km毎にたっていたような気がします。

でスタートからの距離はわからないまでもペースの目安にはなるのではないのでしょうか。

C.C.レモンさん

面白そうな本の紹介ありがとうございます。早速図書館で予約しました。トライアスロンと言いました、せめて練馬のアクアスロンを目指したいと思います。

## 54325

そうです、そうです、このFuraです。

ショーブン  
2005.11.16

おおー、ひさしぶりにお店の様子がわかりました、zakiさん、ありがとうございます。

今日は所用で東京ドームに行ったのですが、ベンチに腰掛けるという減多にできそうもないことしちゃいました。スタンドの階段の上り下り、鍛錬になりますなあ。ビールいっかすかあのバイトはキツそうです。女のこばかりですよ、すごいなあ、あれ。

てなわけで、いまから帰宅後ランにいくぞおーっ！前村さん、NAHAを気分よく走れるよう膝はやく治るといいですね。また一緒に走りましょう。って速くなったんでしょね〜。

## 54326

寒くなりましたね。

ゆり  
2005.11.16

みずやんさん、後押しありがとうございます。少し気持ちが前向きになってきました。ありがとうございます。

今日の帰宅ランではいよいよ手袋、耳当て、首巻(?)の3点防寒具の登場でありました。

長袖Tシャツ、ウインドブレーカーでしたが、ウインドブレーカーはまだ要らないみたいです。足首が寒いということがわかりました。レッグウォーマー？

オクトーバーランからリュックを背負って走っていましたが、どうも肩凝りがひどく、昨日は鍼に行ってきた。そして今日はウエストポーチに必要最低限のものだけを入れて走ってみました。やっぱり楽チンです。でも肩甲骨のジンジンは取れないなあ。やっぱりブロックかなあ。

## 54327

今週はぜんぜん走れてません。

マハロ菊池  
2005.11.17

月曜はレース休みで、火曜は生活習慣病検診だったし、昨日は帰ったらサッカーやってるしで3連休してしまいましたよ。今日はお台場でMSNのパーティーだし、つくば前に思いっきり疲労が抜けきっております。

ゆりさん、日に日に寒くなってきてますよね。今年はインフルエンザも心配でありますなあ。

ショーブンさん、昨日は帰宅後ランだったんですね。それにしても東京ドームは何用ですか？

ナイアさん、来年はアクアスロンを石神井-駒沢と連戦いたしましょう。

マカニさん、階段がない人にはステップ運動という手もありますね。

C.C.レモンさん、私もいちおう泳げるといえるのですが、どうもマイチこれで良いのかって感じのフォームで泳いでいる気がするんですよ。

みずやんさん、らすたは油の量とか聞いてくれないですよ。ま、聞かれたら多めって言っちゃうほうなんで同じなんですけど。

まささん、毎年谷川真理で幸魂大橋から応援すると言っている私ですが、諸事情により、いまだに達成できていません。今年はヨヨのぼりを立てて応援しますかね。

kutaさん、人間機関車ザトベック選手が大会前に入院し、病み上がりで走って好記録。それからピーキングとか疲労抜きかの必要性が認識されたそうです。あと10日あるんで風邪をひくのも今のうちですなあ。

## 54328

いいっすね、緊急特走

ショーブン  
2005.11.17

Javelinさん、鍛錬記拝読、西伊豆いいっすね。戸田のあたりで海沿い+川沿いに山側へ上り下り走ったことがありますよ。今頃はみかん、すすなりなんですよ。海のむこうに富士つつう絵は西伊豆ならで

はですよ。

さて、緊急特報つつうか、すげえドジやっちゃったはなし、まもなく青梅の支払い期日、そこで発覚したのがなんと10k40歳以上つうところに応募当選していたという事実。エントリー変更はまかりならん、とのにべもない対応、あえなくあきらめました。ああー、2006いきなりのつまづきっす。40歳以上ってという言葉に過剰反応したな、こいつ。

で、気をとりなおして千葉マリンか、さもなくばつくばでしくじったら、フルで勝田を入れておくか、つくば次第で決めることにします(泣)。

## 54329

今頃になって

マカニ・トモ  
2005.11.17

左ひざの痛みは、順調に快復し、今日はもうほとんど痛みません。

しかし、今朝になって、左ハムストリングスに痛みが走りました。今まで、痛みを感じたことが無かった部位です。

どうして？なぜ今頃になって？

不可解ではありますが、大事を取って今週はやはり完全休養とします。ホノルルでは、気持ちよく走りたいからな〜。

## 54330

昨日はお台場で、まいう〜。

マハロ菊池  
2005.11.18

代々木RCを代表してアロハさんとグランパシフィックメリディアンで行われたMSNの10周年パーティーに御招待され行ってきました。ああ、食べ過ぎであります。今日から走らないとなあ、やばいですよ体重が。ラーメン国技館もチェックしておいたんですがとても食べられませんでした。

マカニさん、足や腰の痛みって不思議ですよ。その部位が痛んでるんじゃなくて、神経的な痛みの場合、その手前が疲れてる場合もある感じですよ。

ショーブンさん、青梅10kですかあ。スピード練習ですよ。30kが観

戦できて良いじゃないと割り切りましょう。私も近ごろ全然速く走ってないから1月の新宿はハーフにするか10kにするか検討中でありませぬ。

## 54331

### TV番組出演女子ランナー募集のお知らせ

マハロ菊池  
2005.11.18

「セサミストリート 日本版」

放送日時：2005年1月22日（日）9：00～9：30 テレビ東京

撮影日時：2005年11月26 or 27日（撮影時間1時間程度）

撮影場所：東京都世田谷区駅のスタジオ

出演希望内容：20～30才くらいの女性。練習で使用しているランニングとパンツ要 8名募集中

テレビカメラの前を通過していく、マラソンランナー役

ストリートでお兄さんがグラスハープに挑戦。大小様々なコップに水を注ぎ、音あわせをした後に「さあ、これから」といった瞬間、女子マラソンランナーが次々に通過、水を飲み干して行く。お兄さん空のコップを見つめて立ち尽くす。…といった内容

けっこう楽しいかも知れませぬね。余り時間がないので参加してみたい方は私宛に速めにメールにて御連絡ください。

f-kikuchi@cri-how.co.jp

## 54332

### 昨夜はヌーボーラン

ショープン  
2005.11.18

っていったもホトト持って走るんじゃないかと、おうちに帰ってホトト・ヌーボーはやく飲みたいぞーと走っただけですが。いつもの帰宅ランをちょっと強めに。今年は、「奇跡の」のふれこみどおりつつうか、すげえバランスとれてますね、ぼくはもっと酸味が強い方が好きですが。

ああー、会長、4000円払って10kはいかがなものか、と今回は見送ります。つくばはどうあれ、勝田行ってみようかなあと思いついておられます。

スルースローさんの鍛錬記、速いっすね、とくに後半どどん行けて

るのがうらやましいです。の、横浜へ、なんとつくばの前日、親友の結婚式に参ります。一滴も飲まない覚悟ですが、一滴くらい飲むだろうな、一杯かなあ、いっぱいじゃなければ大丈夫だろうな。飲むだけじゃなくて、まいう～やりすぎると心配だなあ～。いやこの際カーポロードパーティーのつもりで、でも披露宴の炭水化物って???

## 54333

### 飲酒

ナイア ヒデ (カナツチ)  
2005.11.18

飲酒というのは飲んでいるときは良いのですが、飲んだ後に酔っ払っている時間が無駄になってしまうのが困ります。夜は宴会、寝るまで酔っ払い、翌朝すっきりだったらまだ許せるのですが、翌日二日酔いで半日無駄になってしまうとなると休日に家族サービスと趣味を両立しなければならないお父さんは趣味を犠牲にしない悲しい状況となります。かといって一杯だけね。なんて思えば一杯のんだ時点で崩れ去ってしまうようであります。

まあ、アルコールを考えなければビールや日本酒等の醸造酒は炭水化物が豊富に含まれていてカーボローディングになるのではないのでしょうか。たまに程よく飲んだ翌日は非常に調子よく走れたりするときがあるのは、醸造酒によるカーボローディングによるものなのではないかと思っています。

エアロビックな体をつくるべくマフェトン理論をみても食べても良い食品の中に赤ワインが入ってます。きっと、抗酸化作用が良いということなんだろうがその部分だけが記憶に刻み込まれて赤ワインならのも大丈夫どころか飲まなきゃいけないなんてすりかわってしまっていそうな気がします。いつもは、箱入り2リッター赤ワインがちびちび飲めてお気に入りなんです、今日はパワーラクスあたりでヌーボーを仕入れて帰ろうかな。

## 54334

### 新宿シティハーフマラソン

マカニ・トモ  
2005.11.18

1月29日開催の新宿シティハーフマラソンにエントリーしました。マハロさん同様、ハーフにするか10キロにするか悩んでいたのですが、会社の後輩が是非10キロに出たいと言うので、僕も10キロにエントリーしました。

ちょうど4週間後が青梅ですから、様子見る感じで、10キロはちょうど良いかもしれません。

## 54336

### いい天気。今日は朝走れず、午後走ろう。

マハロ菊池  
2005.11.19

通常通り5時前に起きたのですが、太陽が昇ってから走れば良いと寝ていたら寝過ぎてしまいました。大分気温が下がってききましたなあ。

明日は東京国際女子ですが、高橋選手は大丈夫かなあ。雨の心配もなさそうなので今年も国立に見に行くかな。帰りにめじろで風のしようゆだ。

マカニさん、私も10kmのタイムトライアルしたい気分もあるんですよ。つくば終わってからエントリーするかな。

ナイアさん、私も前は年末年始は飲酒で体調最悪になってましたけどね。ぜんぜん飲まなくなったら、飲み会の次の日も当然普通なんで非常に楽です。飲んで適量で止められれば良いんでしょうけどね。

ショープンさん、拙宅にはすでに2本目のボジョレーが。うーん、自分が飲まなくなるとなぜか酒が手に入るなあ。ま、ボジョレーは色と香りだけでも充分楽しめますね。

## 54337

### 東京国際女子

まさ (旧：まさコナビール328)  
2005.11.19

明日は仕事が休みなんで、家族連れて東京国際女子を見に行こうと思ってます。

光が丘まで自転車か何かで行って、都営地下鉄1日フリーキップ700円でも、競技場-大門-競技場と、スタート・12km・31km・ゴールが観戦できそうです。(ただ大江戸線は深いので上下の移動時間も考慮しなきゃだめですね。)

ただ、子供がめちゃくちゃいやがるだろうなあ……。なんでまた戻るの？つまらないよおー。みたいに……。

Qちゃん途中調子悪かったら、ゴールに戻らず月島もんじゃコースかもしれません。

**54338****さっぼろさよならマラソン**せえ  
2005.11.19

明日はハーフの大会で、おおっぴらに自己ベストを狙っているのですが、この時期の北海道なんだからしょうがないとは言え、雪ですよ雪！

<http://weather.yahoo.co.jp/weather/jp/1b/1400/1101.html>

しかもみぞれで最悪の天気だな。もういいや家で寝ようと思ったから、餅の差し入れがあったりして出ざるをえない状況です。あはは(苦笑)。

**54339****明日はQちゃんを応援！**ヒロ児玉  
2005.11.19

昨日、Qちゃんの東京国際女子マラソンへ向けての記者会見をTVで見てて、なんだか心が打たれましたよ。右脚が軽い肉離れの状態でも、2年間の空白を埋めるために走ることを決断した彼女の潔い姿勢に感動！

自分が走り始めてからは、Qちゃんにはかなり元気もらってたので、明日は微力ながら応援しに行きます。くれぐれも無理せず勝負は捨てて完走目指して走ってもらいたいですね。

**54340****きたーっ！**マカニ・トモ  
2005.11.19

ホノマラ日本事務局から、ゼッケン番号の通知がきました。「21733」この番号を付けて、ホノルルを走ります。

そういえば、昨年は宿は確保したものの、飛行機が取れずに、今頃断念したんだ。あれから、1年間。少しは進歩したかな？少なくとも

も、走るということに対する意欲だけは、アップしている気がします。休養のこの1週間も走りたくて、仕方なかったしね。

いよいよ、初フルが近づいてきました。体調を整えて、臨みたいものです。

**54341****いい天気。今朝は大泉中央公園&和光樹林公園**マハロ菊池  
2005.11.20

今朝は7時30分が大泉中央公園で、かみのさんがペースランナーでショープンさんが3000m12分切りにトライする、というのを見学に行っていました。最初の1000m4分だけ一緒に走らせてもらいましたがあとは計時係をして、見事12分切り成功でありました。お疲れちゃ〜ん。

さて、今会社にいるんですが、これから国立に行って、高橋選手の2年前に止まった時間が動き出すのを見に行ってきます。

マカニさん、あと3週間ほどですね。風邪ひかないよう注意ですね。なるほど近ごろは自分でゼッケン取りに出来ないといけなくなったから、国内大会同様ゼッケンの通知が来るんですね。

ヒロさん、皇居で応援後国立ですね。国立ではフィニッシュラインを正面に見る側のスタンド上方にいるつもりです。

せえさん、雪は午後まで降らなそうな予報になっていますね。でも最高気温5度かあ。冷蔵庫の中でハーフ走ると感じる感じがですね。頑張ってください。

まささん、子供には迷惑なマラソンおやじですね。それにしても天気が良くて良かったですね。あとは肉離れがどの程度なのか気になりますなあ。

**54342****さあスタート！**マカハ  
2005.11.20

今日は自宅〜石神井公園ぐるぐるで100分LSD気持ち良く終了、これからジムでバイクしながら応援だー！去年イベントでお会いしたけどオーラ感じたなあ。

Qちゃんがんばれ＼(＾o＾)／

**54343****高橋選手無事走行中ですね**マハロ菊池  
2005.11.20

スタートから競技場内2周を観てから、お昼にラーメンを食べに出て、今はまた会社によってテレビ観戦中であります。さて、折り返しを過ぎたらまた競技場にいきます。競技場のフィニッシュラインを正面に観る位置で、丁度プレス席の上の方。青いベンチです。

マカハさん、今日はいい天気でLSD日和ですね。石神井公園はのんびり走るのに良い場所ですなあ。

**54344****祝！高橋復活**ショープン  
2005.11.20

今朝は、かみのさんに引っ張ってもらって会長に計時してもらうという超贅沢なTT、ご両方ホントにありがとうございました。お蔭様で自己ベスト更新で気分よくはじまった一日、天才高橋尚子選手が素晴らしいレースを見せてくれましたね。感動しました。

それにしても、1日24時間はだれにでも平等なのだから夢を持ちつつけて(努力を続けよう)、という彼女のコメント、人知れず鍛錬を重ねて勝利した人ならではですね、ストレートに受けとることができます。

野口みずきとの勝負も見てみたいですね。それにしても肉離れは大丈夫だったのでしょうか？痛みはある程度あってもひどくならなかったのかな。慎重に、最後は大胆にしかけて高橋尚子らしいがっつきりでした。

ま、市民ランナーとは別世界ですけど、こんどは自分のマラソン、つくばへむけてモチベーションが高まります。さあ、今週は穏やかに、風邪ひかないように、飲み過ぎないように過ごさずおー。

**54345****応援いきましたー**

アホコ  
2005.11.20

今日は大勢の方が応援に行かれたみたいですね。

私も国立競技場の入り口近くで応援しました。

高橋選手、あっという間に走り去ってしまいましたが、何枚か写真も撮れて本物のアスリートの走りを見られて感激です。

<http://www.flickr.com/photos/awhk0530/sets/1403508/>

帰り際、ファイテンブースの高橋選手のポスターに男性が群がっていて写メールまくっていました。トップランナーでトップアイドルですねー

## 54346

### 祝リベンジ！！

Aloha!Moana  
2005.11.20

スポンサーであるファイテンのブースあると思ったのですが、ありましたか？探せませんでした・・・。

アシックスのブースあったのだから・・・。

元気な高橋尚子選手をライブで拝見できて最高の日曜日でした！！

## 54347

### あっぱれ東京国際女子マラソン

まさ (旧:まさコナビール328)  
2005.11.20

見に行きました。いやあー、さすが高橋選手。実力ピカイチ、人気もピカイチでした。ほんと、おめでとうです。

それと、谷川真理選手。2時間40分ちょっとで一般選手ダントツトップでした。これもすごいですよね。

## 54348

### 応援行ってきました

ラナイ sato  
2005.11.20

東京国際女子マラソンの応援に国立競技場へ行ってきました。

午前中は子供の野球の試合が多摩川の河川敷スポーツ公園であったのでその応援へ。多摩川では左右の河川敷ランニングコースを使用して「多摩川ハーフマラソンin川崎」と「世田谷健康マラソン」とが行われていたようです。子供の野球の試合は東京よりの河川敷だったので、世田谷健康マラソンが気になって野球の応援どころではありませんでした。さらに、野球は終わりそうにないので、野球の応援は途中でやめて（次は最後まで応援するから・・・）国立競技場へ移動。移動中に始まっちゃいました。

25kmくらいまで東京体育館の売店でTV観戦し、その後国立競技場へ移動。高橋選手がスパートした時の場内の「うおー」という歓声と拍手はすごかったですね。「Qちゃん、復活おめでとう」ですね。

## 54349

### やったねQちゃん！

ヒロ兎玉  
2005.11.20

東京国際女子マラソン応援しに行きました。10キロ付近で応援し、電車で国立競技場へ移動するも、Qちゃんトップという状況なので入れず競技場への入り口付近で応援しました。Qちゃん本当にやってくれました！輝いてました！復活のコールおめでとう。

>マハロさん

国立競技場のゲートはどこもすごい人で中に入れなかったですよ。ゲートからゴール後のインタビュー聞いてました。

## 54350

### さて、今週23日は勤労感謝の日ですが、

マハロ菊池  
2005.11.21

第15回福知山マラソンにラハイナ・キミコさんが出場です。去年は水害で中止だったんですね。2年分頑張ってください。

一方、大田原マラソンには、パホイホイ小虫さんとかどきちさんがロードに挑戦ですね。頑張ってください。

## 54351

### 高橋選手は良い結果で良かったですね。

マハロ菊池  
2005.11.21

昨年とは全然違うスタンドの雰囲気でありましたよ。集客力あるよなあ。

ヒロさん、すごい人でしたね。中から出るのも大変でありましたよ。バックスタンド側とかゲートもっとあければいいのにね。

ラナイさん、スパート時の盛り上がりは格別でありましたよ。ゲート入ってきたときも凄かったなあ。

まささん、谷川真理選手も昨年は身体ボロボロでしたが、充分復活したよね。市民の部だとぶっちぎりですね。

アロハさん、ファイテンのブースは見当たりませんでしたね。あのネックレスこれで売れるかもしれませんね。株買いですか？

アホコさん、ロードだとすぐに走り去ってしまうので競技場内も写真撮るには良いかもね。ただ、プレス席後方だと、報道写真みたいになってしまいますけどね。

ショーブンさん、やっぱり高橋選手は強かったですなあ。山口衛里選手のコース記録には及びませんでしたが、33歳であれだけ走れるわけだからすごいですよね。

## 54352

### ファイテンのブースは

アホコ  
2005.11.21

アシックスのブースでしたね。間違えました。すいません。

## 54353

## 坂戸チャリティマラソン、走ってきました～！

カイウラニ・ミカ  
2005.11.21

いつものように、お気楽ランで最後ゴール  
近くでは長男たち中学校の陸上部（3キロの部に出場、長男は10分43で自己ベスト）から熱い声援を受けてのうれしいゴールとなりました。

ローカルな大会ですので、女性の参加が  
まだまだ少ないなあと感じました。  
少し頑張っって訓練して来年は親子で  
表彰台に立ちたいなあ～～と欲が出てきました。さあ、今日も走りにいきまーす。

あー、でもパラダイムさんとはお会いできなくて、残念！

## 54354

## 上尾シティマラソン

ひさちゃん  
2005.11.21

日曜日に晴天の下、上尾シティマラソンに参加してきました。久々のハーフでしたが、自己記録を更新できました。参加者6,000人近くで割合と大きな大会で、中でも目立ったのは駒大、日大など箱根駅伝に参加する学生が多くいました。折り返しでトップ集団の学生を目にした時、走るスピードはすごいものでした。間近で現役の選手を初めてでしたので驚きました。箱根駅伝の調整で参加されてるようで、ただ、留学生の選手は見かけなかったのが、ちょっと残念でした。

## 54355

## &gt; 菊地さん

Aloha! Moana  
2005.11.21

高橋選手が首にかけていたぐるぐるワッカですが、本当に効果あるのか甚だ疑問です。  
でも、一応もってますが類似品が多くなりましたね！100円シップにもありましたね。

アゲ株は買いませんが、先週金曜日に楽天株を50株買いましたよ！

今日は少し騰がりましたね！

## 54356

## ぬおおーっ、会長ありがとうございます

ショーブン  
2005.11.21

ぬあん、グズ紹介にのぼりさおキットをとりあげていただいたのですね。そういえば11月に、と伺っていたのでした、約束どおりというか丁寧ありがとうございます。

で、ものづくり部会としては、つぎなるアイデアを考案中であります。のぼりって気にして歩くとホントにどこにでもあるんですね。石神井公園から駅まで、街灯にやはり塩ビのパイプをつけて保持してたくさんののぼりがあるのですが、それをヒントに加工性のよい塩ビを使ってみたのでした。小さくしたのはメーカーの意地でした（笑）。今回は環境負荷の低い自然素材、竹あたりでしょうか。

## 54357

## 昨日六本木にて、ファンテン

まさ（旧：まさコナビル328）  
2005.11.21

昨日、国立で応援後、お上りさん気分で六本木に行きました。そして、ファンテンのショップがあって、そこでQちゃん応援キャンペーンなるものやっていて、応援書いたら（ってレース終わってますけど）、腕につけるパワーブレスレット（？）と、ピックエレキバンみたいなパワーテープをくれましたよ。  
これも貼っている人、よく見かけますよね。効果どうなんでしょう？

しかし、昨日のQちゃんのレースで、今週末の市民マラソンの平均タイム、10秒は縮まったでしょうね。

## 54358

## すっかりご無沙汰ですが...

ラハイン・キミコ  
2005.11.21

23日は福知山です。オクトーバーランが終わってから走る方もさっぱりで、一週間に一度位しか走っておりません。まあ記録更新は荒川

に取っておくとして、久し振りのフルを楽しんで来ます。

会社は休みづらかったので、夜行バスにて明晩出発です。京都からさらに電車で2時間掛かるとは、やはり、ちと辺鄙ですなあ。

昨日のQちゃんを思い浮かべ、感動の余韻に浸りつつ頑張っって来まーす。

## 54359

## 帰宅分科会 御中

ゆり  
2005.11.21

『ランナーズ』読みました。  
だからというわけでもありませんが、しばらく帰宅ランを休止しようと思います。  
冬場は持ち帰りの荷物が増えること、リュックを背負うことで肩に負担がかかっていることなどなど。  
実際肩凝りで重症です。先週神経ブロックをしてもらいました。

朝早起きできるかどうか自信は無いけど、朝ランに変えていきたいと思っています。  
朝の5時ってまだ暗いのでしょうかね。

## 54360

## さて、今週末は。

マハロ菊池  
2005.11.22

第25回 江東シーサイドマラソンにクリッパーさんが出場です。頑張ってください。

第30回河口湖日刊スポーツマラソンには、らんらん♪カメハメハさんとpayutaさんが出場です。頑張ってください。

そしてつくばマラソンには、TEA茶さん、ショーブンさん、ゆりさん、によさん、ヒロ兎玉さん、マハロ菊池、かみのさん、ホアロハこじろうさん、虹の木さん、ばらだいむさん、zakiさん、みずやんさん、ラナイsatoさん、kutaさん、くろすけ。さん、 まったか。さん、「た」さん、wiwiさん。以上18名の選手団が出場予定です。  
頑張らましよう。

私はつくばへは秋葉原駅朝7時発の快速つくばエクスプレスの最後尾

車両で行こうと思っています。よろしければ御一緒にどうぞ。  
で、会場では地図で見るところの陸上トラック上部10kmの選手受付の左側のスペースにみずやんさんがシートを拡げてくださる予定となっております。私は8時30分ごろ到着予定になると思いますが、ヨヨのぼりを立てるつもりです。当日の気象状態等によっては場所が変更になる可能性（体育館内とかかなあ?）もありますが、ぜひ御立ち寄りください。

http://www.tsukubamarathon.com/images/kaiji\_gaiyo\_041112\_L.gif

## 54361

### つまり今週は

マハロ菊池  
2005.11.22

24名が各地でフルマラソンを走るわけですね。頑張らなう。先日の東京国際女子を観た勢いでつっこまなう注意しなうね。

ゆりさん、現在朝5時は夜です。月や星がきれいですよ。もうすぐ初フルなんでゆっくりして疲労抜いて体力温存してくださいね。

ラハイナさん、JR福知山線ですな。秋の丹波か。紅葉がきれいなんでしなうね。頑張ってください。

まささん、効果はどうなんでしょうね。東京体育館でも売ってるんですよ。そのうち買ってみてグッズ紹介しなうか。

ショーブンさん、釣りざおなつか使えそうですよ。

アロハさん、磁力が色々あるみたいですね。でも邪魔っばいですよ。

ひさちゃんさん、ハーフお疲れさまでした。自己ベスト更新おめでとございます。

カイウラニさん、お疲れさまでした。おお、表彰台への意欲が沸くあたりスゴいですな。頑張ってください。

アキコさん、デジカメはけっこうタイムラグがあるんで横に動く物体を撮るのってなかなか難しいですよ。

## 54362

### つくばマラソン

みずやん  
2005.11.22

いよいよ今週末に迫ってきましたね。  
今年締めくくりのレースとしてビシッと決めたいです。

会場の代走会ブースですが、実際に場所を見てきたところ、陸上競技場の左上は段差のあるコンクリだったので、芝生の平地がある右上あたりになるかも知れません。予定では7時半頃からシートを広げるつもりです。

昨日カーボローディングし過ぎて、今日は朝から顔がむくんでいます。結局体重はベストに戻らずにフルを走ることになりそうです。

## 54363

### 告白 じつはファイテン派です・・・

ショーブン  
2005.11.22

ってこたあ記録への影響は大したことないじゃん、ってそりゃそうかもしれませんが、ぼくの感じですが、パフォーマンス向上というより、血流やリンパ液系の循環がよくなる感じなんです。黙ってられなくなったので体験談。

丸いチタンテープを痛くなりそうなひざの上のあたり、大腿四頭筋にそって、いくつかが適当に、貼ってでた何年か前のつくば、おおー、痛くならなかつた。びっくりの初体験。

以来折にふれてチタンテープはおまじないのように主に足に貼ってましたが、こどもの友達のお母さん方に「わっか」をしてる人がいて、いわく肩こりに効くわよ。

で、10月から始まった天才高橋の応援キャンペーンが決め手となり、黒い「わっか」購入、1890円也。店頭の「あにき」も赤いわっかとプレスレットしてて、いわく「鉄人は手放さなう」うー、鉄人が手放さなうなら凡人は寝るときもしとこつと、と風呂以外はつけて現在に至っておりますが、肩こりがウソのように無くなって、いままで左右を見る首の回し方が微妙に違うという自覚症状もなくなり、快適。

もちろんこないだの3000TTでも「わっか」つけてましたぜ、会長、へへ。さあ、つくばはチタンシールと「わっか」で完全装備だ。ってますますちゃんと走らなきゃならんぞ、これは自分への追い込み。あーあ、バラしっちゃった。

この際、つくばで18人みんなつけてみない?でその感想をファイテンに送り、クラブとしてファイテンと年間契約する、つぎのTシャツはファイテンマーク入り、っていうのどうよ。

## 54364

### >みずやんさん

Aloha!Moana  
2005.11.22

ご無沙汰であります。地元つくばマラソンで、今年の締めですか！頑張ってくださいね。

ちなみに、今週はラーメンは禁食でありますよ。ベスト体重で！走りましょう！

## 54365

### ショーブンさんをお願い

まさ (旧:まさコナビール328)  
2005.11.22

おお、気になる体験談ですね。今度のつくばで、どっちか一方の足にだけチタンテープつけて効果があるか調べてください。

レポートお待ちしております。

## 54366

### ファイテンに関して

Aloha!Moana  
2005.11.22

知らない振りして、質問提議です。

ショーブンさんが言及しているように、効果テキメンです。アロハが初めてファイテンの商品に興味を持ったのは、数年前に野辺山100キロマラソン前夜、門吉さんから勧められ購入しました。

効果はありましたよ！！  
それ以来、100キロマラソンでは、10時間台達成！！そしてサブ10と記録を更新しております。気持ちのモチベーションもあるかもしれませんが、効能期待大です。

皆さん！！つくばマラソンで試してみは？

## 54367

## ファイテン でした

ゆり  
2005.11.22

先日何気に買った〔わか〕はファイテンでした。そろそろ1週間になりますが、肩凝り治りませんねえ。でも気の持ちようかな、ってつけています。息子からは『アスリートの振りして・・・』とからかわれています。『信じるものは救われる』って何か宗教団体が言っていました。こればかりは効果を期待したいところです。

今朝は5時起床で朝ランしました。気温は自宅前が16度、公園は14度でした。それにしても暗い公園は不気味ですね。夜のロードとどちらが怖い(危険)のかなあ? など考えながら走っておりましたら、テニスの壁打ちをする人、犬と散歩する人、ひたすら走る人結構な人出でした。

## 54368

## ファイテンとアミノバイタル

みずやん  
2005.11.23

アロハさん、あと4日で5kg落とすのは力石でも無理だと思われ。重い体のままがんばります。

チタンテープはひざの痛い時に使いました。効果はあると思っています。義母は肩こりが治ると言ってまとめ買っています。ネックレスもカッコつけるために買って何回かレースで使いましたが最近では邪魔に思えてきたのでしてません。止めるところが前に来たりすると動いて気になるんですね。

ファイテンとはちょっと違いますが私はアミノバイタル信者でもあります。疲労回復に一番効果ははっきりわかったのはこれが初めてです。レースの前夜、直前、レース後の三回は必須ですね。

## 54369

## 昨日はルータが固まってました。

マハロ菊池  
2005.11.24

11月23日午前7時30分ごろ、代々木RCサーバーのおかれた代々木のとある会社のADSLルータが固まって、接続できない状態になっていました。本朝リセットして元に戻りました。

IPアドレスが変わったのかなと思ってはいたんですが違ったみたいですね。

勤労感謝の日ぐらい休ませろってことでしょうかね?

## 54370

## 大田原マラソン

かどきち  
2005.11.24

昨日、小虫さんと大田原マラソンに参加してきました。天気もよく、風は冷たいものの走っていると汗が出てきました。

結果ですが、小虫さんは3時間28分くらい。30分を切ったので、来年の東京国際女子の一般の部に出られますね。おめでとう。最後はかなりがんばってました。

私は、3時間6分でした。サブスリーはできなくて残念ですが、ロードの練習はほとんどしてなかったのが、この時間は結構健闘しました。もう10K過ぎからへばり始めてました。

ロードはつらいです。はやく山に戻りたい。

ファイテンですが、最近では首輪はしてませんが、山ではよくハーフトイツ(といってもアンダーウェア)を短パンの下に履いてました。疲労予防に効果はあるのかなあ…。まあ、信じるものは救われるといったところですかね。一応信じて履いています。

まだファイテンがマイナーな頃、マラソン会場での店頭販売で、ファイテンを腕に付けて重いものを持ったときと、付けてないとき持ったときでは、明らかに付けていたほうが軽く感じるというのをやりました。確かにそのとおりでした。それ以来付けるようになりました。

その頃は、かなり怪しげでしたが、いまやQちゃんも付けるメジャー商品になりましたね。めでたし、めでたし。私も信じてよかったです。

## 54371

## 東京マラソン参加費は10000円以上かあ

マハロ菊池  
2005.11.24

参加費だけで30000人出れば3億円かあ。

かどきちさん、お疲れさまでした。ファイテンの持ち上げるやつは今でもやっていますね。小虫さんも頑張ったみたいですね。

みずやんさん、アミノ酸飲料は飲んでしまいますよね。給水所にあるとありがたいです。会場口ケハンありがとうございました。じゃ、皆様右よってことで。

ゆりさん、暗い中走ってる人って結構いるんですね。ゾンビみたいにして歩いてるお年寄りとかはそのままだラジ体操に突入するんですね。

アロハさん、みずやんさんの主食はラーメンですから禁ラは辛いでしょうね。私も前は禁ラを大会前にしてましたが、今回はラーメンパワーです。

まささん、昨日はラドクリフ選手も首に巻いてましたね。丸いチタンテープかあ。貼ってみたいくなりますなあ。

ショーブンさん、色々付けてるんですね。ワッカは値段も色々みたいですね。

## 54372

## ダウン?

Aloha!Moana  
2005.11.24

パソコンも勤労感謝の日で、休息ですか? ごもともです。

つくばが今週末と迫りましたが、参加される皆さんの体調は如何ですかね?

なんだか、鼻がムズムズして花粉症の兆候あり! マスク! マスク!

## 54373

## ラドクリフも、ファンテンと契約です！！

Aloha!Moana  
2005.11.24

某新聞によると、あのラドクリフが尚子のファイテンと契約したらしいです！！

女子マラソンの世界記録保持者ポーラ・ラドクリフ（31＝英国）が、健康用品会社のファイテンと用具使用、広告出演の3年契約を結び24日、都内で記者会見した。

ファイテンは高橋尚子（33）の所属契約先だが、以前から同社製品を使用するラドクリフが契約を持ち掛け実現した。

記者会見前には、千葉県内で2人並んでの広告を撮影。ラドクリフは「アテネ五輪は不本意な結果だったので、北京五輪ではマラソンで勝ちたい」と言えば、高橋は「ラドクリフさんは（自分と）一番、魂が近いところで生活している。大きな舞台上で戦いたい」とエールを交換した。

本物かな？チタンテープもグルグル輪も？

## 54374

## 恥ずかしながら、出走出来ず...

ラハйна・キミコ  
2005.11.25

ななあ〜んと、夜行バスが遅れて京都から福知山行きの列車に乗れませんでした（9時終了の受付に間に合うのが1本しかない）。明らかに間に合わないので、京都駅から新幹線で戻ってきてしまいました。首都高の工事などで遅れたのだそうです。工事は事前に判ってたのではないのかとも思いましたが、なんとかやり繰りして前泊したり、ケチらずに寝台列車にしなかった自分が悪かったので、仕方ありません。

窮屈なバス旅で膝に来るわ、水で顔を洗ってカサカサになるわ、コンタクトレンズを夜中の2時まではずさず置いて目が痛くなるわ、で散々でした。まあ今後の勉強となりました。皆様くれぐれもマネなされない様に...

折角の秋の京都だったのに、がっかりして散策もせずに帰って来ちゃって勿体無かったなあ。

## 54376

## おはようございます。

ゆり  
2005.11.25

ラハйнаさん、残念でしたね。せっかくだったのにね。昨日階段を踏み外し、痛みはないものの違和感が。そして昨夜、恥ずかしながら食当たりで緊急入院。今病院のベッドで点滴中。今朝目が覚めると両足筋肉痛。一体何しているんでしょうね？

## 54377

## 皆様カーボ中ですかね？

マハロ菊池  
2005.11.25

今週末のレースまであと48時間ほどになってきましたね。今日はラーメン何にするかなあ。うーむ、麺の多いつけめんかなあ。

つくばは最高気温だけみると東京と変わらないんですけど、夜間はとても寒くなります。（たとえば今日の最低気温、渋谷は10度ですがつくばは3度）なので結構寒く感じるので暖かくして行きましょう。

ゆりさん、入院中ですか。なんか大変ですなあ。お大事に。

ラハйнаさん、それは散々でしたね。去年は水害、今年は工事。来年は何が起こるか？

アロハさん、花粉症ってずいぶん早いですなあ。お大事に。

## 54378

## つくばの心構え

みずやん  
2005.11.25

昨日、「今週末ってなんか行事あったっけ」と真顔で聞いたところ、「つくばマラソンでしょ！」と奥さんにもすごい勢いで言われてハツとした、緊張感ゼロのみずやんです。

現在マハロさんがブログにおいて、数ヶ月にわたる壮大なプロジェクトを実行していますが、私はシンプルに「前日食べたラーメンと記録の関係」を検証しようと思っています。

10月の諏訪湖マラソンでは前日に味噌ラーメンを食べて自己ベスト更新ならず・・・だったので、今回は豚骨ラーメンを試してみます。

## 54379

## つくばの心構えっすか

ショープン  
2005.11.25

えっと、それではみなさまへ拙い体験談。つくばは大学構内から出るのがやけに長く感じます。なんか渋滞っぽくてペースがのらないからです。でもあせらずいきたいものです。いつも鼓笛隊が「宇宙戦艦ヤマトのテーマ」で送り出してくれます、♪必ず、ここへ帰ってくるよ〜（涙）

で、車道に出るとやや狭いと感じて、つい歩道を走ったり車道に戻ったりを繰り返すようになりますが、あとで脚にきますのでやらないようにしましょう。

つくば山へ向かって北に走ってからの最初の左への曲がり角からつぎの曲がり角まで、こらえてこらえて。そんでもって、20k、中間点、妙に長い気がするんですけど、どうも単調な田舎道だからでしょうか。こらえましょう。車を通すために走ってるのを止められる不運もありますが、気にしない気にしない。

3つめの角をまがって30kまでにややながいアップダウン、視覚的にまいってしまう\*イイトです、コンビニで買った足を伸ばす人、歩き出す人、気になります。こらえましょう。ラーメン屋さん、おなかすいたなあ、こらえましょう。

で、いよいよ四つ目の角を曲がって、大学構内方面へ、にはいってすぐに妙にきつい坂があります。道の立体交差の橋みたいで。で、それをこらえて、またのどかな田舎道をこらえて、やっとこさっと大学構内らしき風景、そこでまたぞろ短めのアップダウン、腕振ってかっこつけましょう。ここで写真撮られるようですから。

ああー、今年もやってきました。今日は中華料理店でレバニラでご飯しこたま、カーボロードのつもりでした。

## 54380

## いい天気。石神井公園1周のみ。

マハロ菊池  
2005.11.26

明日はツクバるので、今日は超軽めです。

オクトーバーランでヨヨTグリーンに該当した方でつくばの人には明日Tシャツお渡しします。

ショーブンさん、筑波山があるだけ。荒川よりは変化があるってことですかね。

みずやんさん、今朝は朝からぶぶかの油そば（カップ麺）食ってしまいました。750kcalもありますよ。

## 54381

いよいよ明日ですなあ♪

「た」  
2005.11.26

明日は秋葉原駅朝7時発の快速つくばエクスプレスの最後尾車両に、南流山で合流しますので、宜しく願い致します。  
3時間30分目指して頑張りますが、果たしてどうなることやら（笑

## 54382

明日の初マラソン緊張するな～

ばらだいむ  
2005.11.26

どうなることやら30kmの壁。  
7時発の快速つくばEXの最後尾めざし、隣駅の始発がまずは目標。そしてスタート3時間前に朝食完了、アップは30分前までに完了。そして参加通知書、シューズ、ヨヨTを忘れずに。  
あとは「宇宙戦艦ヤマトのテーマ」を聞いてイメージトレーニングですかね、ショーブンさん。忘れてた、目標ラップを手に書くのにマジックがいりますね。

## 54383

つくばへしゅっぱ～つ

によ  
2005.11.26

これからつくばへ向けて長岡より出発します。  
初フルなのでドキドキですね。  
まあ天気によさそうなのが何よりです。  
それでは、皆さんよろしくお祈りします。

<http://nyo.chu.jp/index.html>

## 54384

石神井公園で日本刀を持った人が

マハロ菊池  
2005.11.26

暴れてたそうで物騒でありましたが警察にすぐ捕まっていたみたいです。  
今日は野鳥の撮影に三脚立てた人がいっぱいきてたけど何の鳥だったのかなあ。

によさん、長岡からご苦労様です。初フルなんですね。楽しみですなあ。

ばらだいむさんも初フルですね。3時間前に朝食ってことは車内で食べるですかね。そうですね、参加通知書は今のうちにバッグに入れておきますよ。

「た」さん、まちがえて先頭車両だと女性専用車両みたいですが、日曜はOKだそうです。ていうか普通間違えませんかよ。

## 54385

つくば組のみなさん！

Aloha!Moana  
2005.11.26

いよいよ、明日ですね！だんだんと緊張してきましたかな？

3時間30分斬り！が大きな目標です。走った距離だけ嘘はつきません！  
自分を信じて、30分斬りを期待しています。

頑張って！  
ちなみに、アロハは河口湖を回避しました。

## 54386

明日レースのみなさまへ

ナイア ヒデ (カナヅチ)  
2005.11.26

明日、レースに参加されるみなさまは日ごろの成果がだせるようがんば

ばってください。

本日、私は仕事の納期がせまっているため休日出勤ですので明日はゆっくりするぞ！！

## 54387

2年越しのつくば初出走です。

wiwi  
2005.11.26

去年は頸椎をいためて、棄権しましたので。  
オクトーバーランでいきなり250kmあまりを走って再び足底が悪化するも、11月に入って徐々に回復傾向で、左足はほぼ完治、右足は踵あたりの痛みがやや残るくらいになりました。明日は出走いたします。  
しかし、短めのジョグしかできてないので、初フルより地獄を見そうです...。でもなんだかどれくらいつらいのかちょっと楽しみな気持ちできました(^\_^;)。

今日は海浜幕張のアウトレットに歩いて歩きまくって買いまくってしまいました。足は重めのほうがいっていてもちょっと歩きすぎました。  
おやつにケーキも食べてカーボローディングしました。でもお尻と太ももあたりにしっかり”ファットローディング”しちゃってるのでそっこのほうがちょっと...。

と、いいわけばかりしていないで、春のマラソンでは記録更新をしようと心に誓い、今回は、まずは復帰の第一歩、完走を目標にいたします。

## 54388

つくばですね！

くろすけ。  
2005.11.26

どうも、ごぶさたです。  
くろすけでございます。  
去年は出なかったのでwiwiさんと同じ2年ぶりの参加。  
前回はマラソン始めたばかりで2度目のフルでした。  
6時間を1分くらいオーバーして、時間計測してもらえませんでした(笑)。

明日は久しぶりの普通のフルなので、どうなるやら結構どきどきです。今回はちゃんと計測してもらえらる時間に戻って来たいと思います(^.^) 参加のみなさん、頑張ってください♪

## 54389

### つくばですね！その②

ゆり  
2005.11.26

こんばんは。  
5本の点滴をおえて、夕方やっと病院を脱出してきました。  
明日は行きます。新宿に行くので、よろしくお願ひいたします。  
計測してもらえらるかどうか不安ですが、大学から駅までのシャトルバス最終便に乗れるかどうか不安です。駅まで歩けなんてことになったらどうしましょう・・・

## 54391

### つくば&河口湖のみなさん、がんばって～♪

マヒナドルりこ  
2005.11.26

NYから帰ってきてからブログほったらかし、ネタだけわんさか「積んどく」になってるうりこです。

今日は早朝5時45分に家を出て、平塚「フル100回楽走会」の方々に混じて5時間ぐるぐるLSD（伴走）してきました。伴走最長記録です。1.7kmのコースを14周、距離は24kmほどですが、ゆっくりだと楽・・・とはいかないなあ。手を振る位置や歩幅、腰の高さもいつもと違うので、結構あちこちアイタタ・・・です。むーん、フルの伴走はやっぱりしんどいかも。

それにしてもフル100回楽走会のみなさま、今日は25人くらいがフルを走りましたが、フル200回記念の方、フル100種達成記念の方、山フル？100回の方、もう、異次元ワールドでありました。今日でフル280回め、という方なぞ、大田原でフル、今日もフル、明日も河口湖でフル、だそうで、わけがわかりません。

月2回、参加費1500円（2回目からは1000円）でエイドもばっちり、完走証も完走後のビールとおそばもついてます。もちろん途中でやめても可（「リタイア」ではなく、「種目変更」と呼ぶそうです。）みなさん、とってもあったかな感じでしたし、ご興味のある方は、いかが？

<http://www1.vecceed.ne.jp/~ageo/kanagawa.htm>

## 54392

### 今日は4200kcalくらい食べてます。

マハロ菊池  
2005.11.26

そんなに食わなくてもまああってくらい食べてしまって、腹が出てます。

マヒナドルさん、応援ありがとうございます。ブログ更新されないから心配しておりましたよ。伴走5時間はきつそうですね。

ゆりさん、点滴明けのフルマラソンはきつそうですね。無理しない範囲で楽しんでくださいね。つくばエクスプレスは新宿じゃなくて秋葉原からです。JRなんですが、いったん秋葉原駅の外に出る地下駅になってます。朝7時の最後尾車両で行きます。

くろすけさん、1分で記録なしって結構シビアなんですね。北海道マラソンは制限時間の4時間過ぎた記録も出てもんなあ。

wiwiさん、足裏も良くなってきたようで良かったですね。天気も良さそうだし、結構天国かもしれませんよ。

ナイアさん、応援ありがとうございます。休日出勤で苦労様であります。私は今日のはのびーりジムでお風呂会員2セットしちゃいましたよ。

アロハさん、応援ありがとうございます。30分切るために「た」さんにこっそり付いていこうかなあと考えております。最後に抜いたりして。

## 54393

### >マヒウりさん

Aloha!Moana  
2005.11.26

ブログの更新が無いので、心配してました。物騒な世の中ですから、もしや・・・？と日々心配の日々が続いております！！

元気に、伴走ご苦労様です。はやく、NYC Marathonレポートを拝読したいものです。よろしく！！

## 54394

### >ゆりさん！

Aloha!Moana  
2005.11.26

身体大丈夫ですか？あまり無理を後で大変です！！つくばでも無理は禁物です！！

## 54395

### つくば選手団のみなさん

かどきち  
2005.11.26

明日は、マラソン日和となりそうです。オクトーバーランや練習の成果を期待してます。でもあまり考えないで、楽しく走るのもいいですね。

それぞれ、自分の走りをして楽しんできてください。

## 54396

### みなさん、がんばってくださいーい！

マカニ・トモ  
2005.11.26

つくばに参戦されるみなさん、がんばって下さい！僕は、膝痛と相談しながらのホノマラ調整中です。

そんな中、オフィス内を走っていて（鍛練ではなく）、出会い頭に後輩とぶつかり、右胸を強打してしまいました。今朝起きたら、かなりの痛みがあり、もしや肋骨骨折？と思い、整形外科へ行ってきました。結果は、打撲。無事でした。

しかし、整形外科は混んでいますね。診察券を出してから、石神井図書館&石神井公園1周と約1時間ほど走ってきました。診察時にシャツが汗だくで申し訳なかったです。

## 54397

## 明日走るみなさま

パホイホイ小虫  
2005.11.26

こちらは一足お先に気楽になってしまったので、のんびりしています。  
足痛いし。風邪悪化中だし。  
みんな3:30で言いつつ3:20狙いかかな～  
今ごろはもう寝てるんだろ～な～  
明日餅とか食べるのかな～  
頑張ってるね～(^o^)/

## 54398

## だよね～

マカハ  
2005.11.27

寝てるよねー、これ見てもらえるの多分朝でしょうから

おはようございます！今日のつくばがんばって～！

今回は大勢で初マラソンの方も心強いですね！

さ、土曜は皇居で3周キロ5分でぐるぐる（駅伝やら歩こう会？やらで混んでたー）、今日もLSDでホノマラ最後の追い込みだー！

## 54399

## 無事起床。

マハロ菊池  
2005.11.27

って、いつもと同じ時間に起きていますけどね。さてバナナ食って行ってきます。

マカハさん、ホノルルもあと2週間ですね。いいなあ。

パホイホイさん、マラソン後は風邪ひきやすいですよ。お大事に。私の場合は30分とっていて40分あたりだったりしますね。

マカニさん、打撲ですか。お大事に。あと2週間ですからね。

かどきちさん、応援ありがとうございます。昨日は石神井公園で事件あったんですよ。

アロハさん、来週から沖縄・ホノルルですね。暖かそうで良いですなあ。

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20051126-00000069-kyodo-soci>

## 54400

## ほな、いってきますわ♪

「た」  
2005.11.27

無事、寝坊せずに起きられました.....って、私も会長と同じく定刻ですが（笑  
ちゃあ、がむばってきます♪

## 54401

## 無事起床。②

コスメル前村  
2005.11.27

ショーブンさんおよび、つくばに参戦されるみなさん、がんばって下さいね。

来週、アロハさんと那覇なのですが、すっかりオフモード気分です。天気もよさげなのでつくばに応援& Jogに行ってきます。2週間ぶりのRunですが走れるかちょっと不安！？

## 54402

## もうスタートしていますよね

カイウラニ・ミカ  
2005.11.27

今日レースの皆さん、ファイト～～♪  
現地に行けないけど応援してまーす。

うりこさん、  
良かった～～！元気に走ってますね！  
ブログ更新してないので心配してたんです。

## 54403

## 河口湖から帰ってきました。

payuta  
2005.11.27

やりました。目標としていた3時間15分を切りました！！  
マハロさんに負けないぐらい食べ物を詰め込んだら、5キロ地点で右脇腹の激痛で一時真面目にリタイヤを考えたり、35キロ前で左太腿に強い痛みが走りゴールまで左足をかばいつづけたり課題も残りましたが、じわじわとうれしさがこみ上げてきています！  
つくば組の皆さんも頑張ってる既にゴールされたことでしょうね。結果が楽しみです。

## 54404

## つくばお疲れさまでした！

ヒロ児玉  
2005.11.27

今日は非常にいい天気で、後半は少し暑いぐらいでした。代々木選手団の皆さんは自己新続出や、初フルのメンバーさんは見事完走など頑張りましたね。私は自己ベストは残念ながら出せませんでしたけど、今年フルの中では途中歩くこともなく、一番納得のレースが出来ました。  
予想はしてはしましたが、駅までのバスやTXはかなり混雑してましたね。

マハロさん、みずやんさん、場所取りや会場設営等ありがとうございました。快適にレースまでの準備ができました。

コスメルさん、応援どーもでした。ヨヨのぼり持ってたのですぐ分かりましたよ。

によさん、長岡から遠征お疲れさまでした。差し入れすみませんね。

## 54405

## つくばお疲れさまでした。2

マハロ菊池  
2005.11.27

出走者全員完走でありました。私は例により37km地点で足がつり3時間30分切りにはまたも至りませんでした。レース自体は良い感じでありました。

wiwiさん、ジャージ上下お忘れかも。ゆりさんが持って帰ってくれましたので、忘年走会でお受け取りで良いですかね？

ヒロさん、お疲れさまでした。今日は走ってる間はなかなか涼しくて、走後は穏やかないい天気でありましたね。

payutaさん、無事目標達成おめでとうございました。目標を持って走るというのも良いものですよ。

カイウラニさん、応援ありがとうございます。なかなかのマラソン日和でありました。

コスメルさん、応援ありがとうございました。来週のNAHA頑張ってください。応援には行けませんケドね。

「た」さん、朝は南流山で時間通りばっちしでしたね。

## 54406

### つくばお疲れさまでした。3

wiwi  
2005.11.27

わあ、どうりで荷物が少ないと思った！すみません。ゆりさん、ご迷惑おかけします！ほんとうにすみません。

つくばエクスプレスはきれいで快適でしたね。ばらだいむさんといういろいろ話をさせていただきあっという間に着いてしまいました。スタートまではゆりさんとまったりすごしてリラックスできました。

足底がどうなるか、脚はもつのか？？だったため、はじめからタイムは気にせずjogでスタート、大渋滞がしばらく続いたので、流れにまかせて、そのままランペースで16kmあたりで4時間のペースランナーに追いつきました。しばらくそのまま4時間完走ペースでランペースで走っていましたが、あまり楽をしすぎるのもなんなので、中間点あたりからちょっとづつペースをあげ、あとは気持ちのいいペースで落ちていく人をぬいてぬいて、最後3kmくらいからは頑張って走って、競技場に入ってからラストスパートする余力も残ってました。非常にたのしくゴールできました。終わってみれば自己ベストと5分くらいしか違わず、前半を抑えて走ることの大事さを実感しました。足底は悪化することもなく、またトレーニング不足で不安な脚をなる

べく使わないような走りに徹したためか、脚の疲れもありません。春のマラソンはしっかり足を治してトレーニングをできるようにしたいです。

コスメルさん、応援ありがとうございました。通り過ぎるときに気がつきましたが、気がつくのが遅すぎました。NAHA、頑張ってくださいね！

## 54407

### つくばお疲れさまでした。4

かみの  
2005.11.27

つくばを始め本日のレース参加の皆さん本当にお疲れさまでした！とても良い天気で好記録続出ですね。私はゴール後は食べ物を胃が受け付けない状態にまで衰弱して課題の残るレースでしたが、目標達成でひとまずホッとしております。

マハロさん、みずやんさん早くから場所取り設営等いろいろありがとうございました。みずやんさんには車でラーメン店ガイド（しかも2店）までしていただき感謝感謝です。両店ともおいしゅうございました。

## 54408

### つくばお疲れさまでした。5

虹の木  
2005.11.27

つくばマラソンに参加のみなさんお疲れさまでした。

お天気にも恵まれて気持ちよく走れたせいなのかいい走り方ができた人が多かったようで何よりでした。

私は長期休養の後ということと前半抑えめでいったのにもかかわらず25km以降は脚が持たなくてタイムは過去最低の4時間12分台でした。でも前回（北海道）が途中リタイアでしたのでちょっと進歩したと前向きに考えたいと思います。

## 54409

### つくば組の皆さん！

Aloha!Moana  
2005.11.28

お疲れ様でした！  
皆さん一人一人にドラマがあったようですね！  
後はゆっくりとお休み下さいね。

情報では、サブ3達成のメンバーが誕生と聞いておりますが・・・かみのさんですかね？

## 54410

### >コスメル前村さん

Aloha!Moana  
2005.11.28

つくば応援ご苦労様でした！走るメンバーを眺めていると、熱い物がこみあげてきますよね！

さて、那覇マラソンですが、仕事の都合で回避する状況にあります。やはり、ホノルルで7日間会社休みますので、その前に仕事を片付けなければなりません。どうなるやら？なお、那覇でのホテルのご案内は本日夜メールで送信致します。よろしく願います！

## 54411

### つくばお疲れさまでした♪（その6）

「た」  
2005.11.28

つくばに参加された皆さん、お疲れ様でした。チームで参加する楽しさを十二分に味わいました。ホント代々木RCに入会させて頂いて良かったと思います。レースは目標には至らなかったものの、自己記録を34分短縮できて結構満足するとともに、達成できなかった悔しさを次回に向けたモチベーションにできる、ちょうど良いレースでした？（笑

## 54412

### ぐっすり寝れて良いですよ。

マハロ菊池  
2005.11.28

マラソン走るとほんとうに良く寝れます。ま、普段から良く寝れる方ですけどね。

タイムはネットで3時間35分30秒で30分切れませんでした。ま、こんなものでしょうねえというタイムであります。

今週は早くも12月に突入ですね。  
そろそろ新宿シティと荒川の申込みをしないとなあ。

「た」さん、お疲れさまでした。次の荒川も楽しみですよね。おたがい鍛練してまいります。

アロハさん、応援ありがとうございました。今年はホノルル7日間ですね。良いなあ。

虹の木さん、お疲れさまでした。まずはフルの距離復活ですね。私も前半抑えてっていつもやってるんですが、じゃ、後半上げられるかっていうと上げられないんですよ。

かみのさん、お疲れさまでした。サブ3達成おめでとうございます。来年は荒川でさらに自己ベスト更新してやってください。

wiwiさん、お疲れさまでした。足裏故障で練習ほとんどなしでもそれだけ走れるってスゴイですよ。春のマラソンで自己ベスト更新目指して頑張ってください。

## 54413

### ぐっすり眠りましたよ。

uaあくび  
2005.11.28

つくば組の皆さん、昨日はお世話になりました。

昨日は晩御飯を食べてお風呂入って爆睡！  
喉が渇いて夜中に目覚めるまで、泥のように良く眠りました。

去年の今頃はホノルルという目標があって気合が入っていたのですが、これから何を目指していこうかな～。

## 54414

### 例の階段

マカニ・トモ

2005.11.28

つくばを走られた皆さん、お疲れ様でした。天気もよく、いいマラソン日和だったですね。都心は、少し暑いくらいでしたけれども。

僕はというと、休日出勤の合間に、例の階段を上ってきました。詳しくは、鍛錬記にてご報告いたします。

## 54415

### 遅ればせながら、昨日はお疲れ様でした。

ゆり  
2005.11.28

早くにスタートしてしまった方には聞こえなかったでしょうが、スターターが「ゆっくり筑波路を堪能して走ってきてください」と4時間台で完走できる人の更に後ろのほうの私たちに向かって話しかけるようなスタート砲でした。

スタート前にはwiwiさんからあれこれお話を伺いながら時間を過ごさせていただき、初フルの緊張を解いていただいて、肩の力が抜けました。ありがとうございました。

本当にきれいな紅葉で、目の保養になりました。というのは35kmぐらいまででしたか。

その後はいろいろありましたが、残り5kmでおじ様が伴走してくださり、足が痛くなったときは立ち止まらずに歩いてストレッチなさいとアドバイスしてくださり、思えばそこが私の関門だったようですが、無事通過することができました。

おじ様は残り2kmくらいで先にいかれましたが、最後のトラックで追いついて、仲良くフィニッシュさせていただきました。ありがとうございました。

で、前日までの入院のお陰で、十分チャージできたいので、完走することができ、行って良かった！というところです。

日ごろお会いできない皆様にもお会いでき、楽しい一日でした。

ラーメンのはしごも美味しかったです。5kmぐらいから空腹だったので。退院するときドクターは『食事は少なめにしといてね。』と言われましたが、少な目は2杯目がミニラーメンということ？だったのでしょうか？

wiwiさん、お預かりしています。今府中のお日様を浴びて、私のウエアとひらひらしています。(息子のパンツと一緒に洗っていないからね。)

お急ぎでしたらおくります。連絡ください。yuri\_cil@yahoo.co.jp

## 54417

### つくばお疲れ様でした その？

ホアロハこじろう  
2005.11.28

レース参加の皆さん、お疲れ様でした。また記録更新された皆様おめでとうございます。

昨日のレースは撃沈してしまい、今シーズンのワースト記録でした。帰宅してからは、あくびさん同様にお風呂・夕食後に爆睡しました。おかげで今日は元気いっぱいです。

次のイベントは忘年走会です。楽しみにしています。

## 54418

### つくば、おかげさまで自己ベストでした

ショーブン  
2005.11.28

代々木効果1  
体育館でひとり、うすら寒い思いで着替えるのでなく、陽光のもとトラックの芝生、平山君で着替えて談笑、リラックスしてスタートへ。

代々木効果2  
スタート時にはるばる長岡から参加された初フルのよさんと談笑、さらにリラックスできたこと

代々木効果3  
リズムにのって、リラックスといいながら走り続けてペースを維持、上体に入りすぎる力を抜くことができたこと(うりちゃんのうけうり)

代々木効果4  
35キロあたりでライバル前村さんがのほりを持って応援してくれたこと、おおー、きついですよ～と叫んだあとは、ちょっとがんばれたこと

代々木効果5  
ゴール後、すぐに帰るのでなく缶ビールを買ってみなで車座でお疲れさん会、さらには東日本屈指のラーメン通みずやんさんにつけ麺連食を経験させていただいたこと。

会長、みなさん、いろいろとありがとうございました。当面の目標だった、郷ひろみの記録（3時間44分）をクリア（笑）っす。

## 54419

### 遅ればせながら（2）

みずやん  
2005.11.28

つくばの皆さんお疲れ様でした。  
皆さん無事完走されて何よりです。

私は辛うじて自己ベストを更新できましたが、40km過ぎにがっくりペースダウンしてしまい、またしてもフルの厳しさを味わいました。

オブショナルツアーは待ち時間があつたり狭かつたりで疲労を倍増させてしまったのではないかと思います。私自身もおいしくて満足できました。充実した一日でした。

## 54420

### 遅ればせながら（3）

kuta  
2005.11.28

つくばの皆さんお疲れ様でした。  
集合場所を覚えていなかったの、アップしながら探そうと思ったのですが、トイレ待ちで30分くらいかかったので時間がなくなり、走った後帰りにちょこっと挨拶させていただいただけになってしまいました。

今回私は初フルだったのですが、見事に30kの壁にぶつかりました。それまでは軽快でゴール予想タイムをあこれ考えていたのですが、30kからは足がまったく動かなくなり、タイムなんてどうでもよい状態で、歩きたい自分との闘いでした。結果は目標タイム通りでしたが、いろいろと課題が見えたレースでした。

## 54421

### ぱくり屋→「あ」は12月に店名変更

マハロ菊池

2005.11.28

やはり飲み物200円は厳しいらしく12月から300円に値上げ。ただしつまみは200円。さらに心機一転店名も変わるそうです。

kutaさん、初フルお疲れさまでした。3時間40分くらいで走られていたような。

みずやんさん、お疲れさまでした。ラーメンツアーありがとうございました。

ショーブンさん、自己ベスト更新おめでとうございます。つけ麺2件目はなかなかのボリュームみたいでしたね。

ホアロハさん、お疲れさまでした。本当に爆睡できますよね。フル後は風邪にも注意しないとなあ。

ゆりさん、初マラソン無事完走おめでとうございます。前日まで点滴打ってても走れるもんなんですよなあ。

マカニさん、休日出勤鍛練ご苦労様です。例の階段って、会社のじゃなく、タワーのものですかね。楽しみにしております。

uaあくびさん、お疲れさまでした。ファンランは楽しいですよ。次はTTRってやつじゃないんですかね。

## 54422

### 忘年会参加します

かどきち  
2005.11.28

つくばやら河口湖に参加された皆様、目標を達成された方、できなかった方、楽しんで方、つらかった方、まとめてお疲れ様でした。十分休養をお取りください。

遅れましたが、忘年会参加します。  
去年の走りの人ごみには参ったので、  
今年はジムかグラウンドで皆さんを待ってるかも…です。

## 54423

### つくば、お疲れ様でした。（その??）

ラナイsato  
2005.11.28

記録更新された方おめでとうございます。撃沈された方（私）、次回

がんばりましょう。

時計を見ると30km以降の減速はすさまじいものでした。記録更新の望みを絶たれたランナーはお汁粉エイドを探してさまよいましたが、結局見つけれず食べられませんでした（涙）。  
前村さん、応援ありがとうございました。ショーブンさんと同じように、元気でました。

## 54424

### つくば、お疲れさまです

クリッパー  
2005.11.28

私も昨日、密かに江東シーサイドマラソン（ハーフ）を走ってきました。記録は自己ベストを更新（といっても1:46:25）ですが、100キロリタイア以来なのでますますですかね……。帰りは新木場から田町までジョグして帰ろうと思いましたが、有明でガス欠。そこからお台場→レインボーブリッジ経由で田町まで歩いて帰りました。ところで年明け以降、半年間大阪へ長期出張になりました。谷川真里と青梅はエントリー済みなので出るつもりですが、荒川は回避することになります。  
ちなみに忘年会は大阪に行く前なので、参加させてください。

## 54425

### つくば、お疲れ様でした。（その??2）

ばらだいむ  
2005.11.29

つくば参加者の皆様お疲れ様でした。ヨヨ会解散後の駅までのクーリングダウン参加者の方、良いリカバリが図れましたね。また応援して頂いた方、マハロさんはじめ会場設営して頂いた皆様ありがとうございました。

今回初マラソンでしたが、見事に30kmの大きな壁を体験してしまいました。前村さんのヨヨフラグによる元気を頂いても、7分から9分/kmと完全完璧な潰れ方をしてしまいました。  
課題を再認識させられリベンジしたいところですが、きっと次回も目標ペースで走って潰れることでしょう(笑)。

## 54426

さて今週末は、

マハロ菊池  
2005.11.29

NAHA マラソンにコスメル前村さんが出場です。応援には行きませんが、南国LSD気分楽しんでてください。

第16回所沢シティマラソンにかみのさんが出場です。高低差のあるコースを楽しんで来てください。

## 54427

今回はハム側に来ますね。

マハロ菊池  
2005.11.29

段々レース後の筋肉痛もたいしたことなくなってきましたね。今回はハムストリングス側にありますが、階段等に支障なく良い感じですよ。もっと頑張って走れってことですかね。

ばらだいむさん、安全を見て3時間15分狙いだったらさっとクリアできてたでしょうが、初フルサブ3にチャレンジできるのは一生に一度だけだし、良いんじゃないでしょうかね。

クリッパーさん、お疲れさまでした。来年からの長期出張頑張ってください。大阪で新しいジョギングコースなど見つけるのも楽しそうですね。

ラナイさん、お疲れさまでした。キロ5分でばっちり走ってくれるのでくっついて行った私はおかげで前半楽に走れてしまいました。

かどきちさん、応援ありがとうございます。去年原宿-表参道部分は大混雑でしたね。今年はあそこは歩きで通過いたしますよ。

## 54428

もう山に行くのは寒いけど

ショーブ  
2005.11.29

ラナイさん、鍛錬記拝読、みごとにころんじゃったんですね。ケガがなくてよかったよかった。休日、山に分け入る、小虫さんも言っておられるように「山で走って速くなる」でしょうか。

会社をおこした山やの友人はさすがに超いそがしくて約束した燕岳は結局いけず仕舞い、山荘の生ビールは来夏まで楽しみにとっておきま

す。

先達アロハ師が仕事で行けない、というハプニングですが前村さん、那覇行き、楽しんでてください！あったかいを通り越して暑そうですね。塩タブ要りそうでしょうか？！

## 54429

余韻に浸っている皆様が羨ましいい～！

ラハйна・キミコ  
2005.11.29

つくばを始めレースに参加された皆様、お疲れ様です。栄養つけて風邪には注意してお過ごし下さい。

9月末から色々手配して来ましたが、やっと引越しが出来るようになりましたので、これから益々忙しくなります。手始めに今月末で自宅のインターネットが使えなくなるので、引っ越して繋がるまでは会社でこっそり拝見致します。

12月半ば頃には繋げられるかと思いますが、それまでは書き込みは難しそうです。

帰宅ランの距離がちょっと伸びるので、来年のオクトーバーランは頑張るぞ・・・っと。

## 54430

大阪ですか・！

>クリッパーさん！  
2005.11.29

残念ですね！年明けはしばらく会えませんね！私は、谷川真理な青梅はでません。年明けは荒川で・・・と思ってましたが。

そうです。大阪でもクラブノートに近況でもお知らせ下さいね！で・・・忘年会は別れの杯かな？

飲むよ！！

## 54431

のりおくれてますが・・・

2005.11.29

つくばの皆様お疲れ様でした。初フルでかなり緊張していましたが、皆様とお会いできて心強かったです。(ショーブさんスタート前ありがとうございました！)結果的には、予想もしていなかった4時間を切れて非常にうれしく思っています。

ゴール後も、皆でプチ打ち上げ、ラーメン屋めぐりと忘れられない感動の一日となりました。

ほんと皆様ありがとうございました。

## 54432

↓の「のりおくれてますが・・・」は・・・【によ】です。

によ  
2005.11.29

ご迷惑おかけします。パスワードに会員番号をいれてしまいました・・・

## 54433

うわっ>ラナイさん

パホイホイ小虫  
2005.11.30

陣馬トレイル鍛錬レポ拝見しました。光栄です(\*^o^\*)。私も結構転びます。そこまでイメージ済みでしたか。ふいふ。大きなお怪我が無くて何よりです。下り飛ばすと膝がいかれます。大丈夫でしたか？

マカニさんの階段練習、上りでかなり強くなれそうです。レポを見るたびに「あ、やんなくちゃー」と思うのに、最近ふらふらとエスカレーター使っちゃってます。

みなさん、フル後も早速jog復帰されているようですが、私はどうも右足の甲が痛くて、未だにひょこひょこ歩きます。よわー

## 54434

11月も今日までかあ。

マハロ菊池  
2005.11.30

今月はまだ154kmしか走ってませんなあ。  
去年雨で中止になった渋谷区駅伝のお誘いがある、来年出ることに  
なっちゃいそうであります。うー、1月は寒いんですね。

パホイホイさん、なんか東京タワーは映画ではやりものみだから  
激登してみたら。タイトにちゅーちゅーバック、ストック持って現れ  
てタイムとり始めたら不気味がられるでしょうね。

によさん、お疲れさまでした。サブ4おめでとうございます。

アロハさん、6カ月出張だから夏にはまたトレイルに行けるんじゃない  
でしょうかね。とか言ってる大阪から次は福岡とかあるんでしょう  
かね。

ラハйнаさん、12月に引越ですか。大変でありますね。早くも  
来年のオクトーバーランですか。気合いが違いますなあ。

ショーブンさん、私なんか先日ハセツネ逆走のほうが、つくばより  
キツイんですが。後の筋肉痛のレベルも山の方があつた。筋持久力に  
は相当効くと思いますね。

## 54435

### 帰宅ランします。

2005.11.30

今朝はすっきり5時に目が覚めました。  
さあ、早朝ランへ、とはいかず、お洗濯しちゃうかな、などという  
主婦の自分がいて、急に悲しくなり、又布団にもぐりこんでしまいま  
した。5時から6時までのアスリートの私はどこへ行ったのでしょ  
うかね。  
仕方ないので、今日はリュックを背負って出勤しました。帰宅ランし  
ます。早く5時になあれ。

## 54436

### はじめまして。

姫ちゅ  
2005.11.30

こんにちは、マハロ菊池さん、ご覧の皆さん。

本日、お仲間に入れていただきました姫ちゅです。

まだ10キロしか走れませんがよろしくお願ひ致します。

同じ長岡のネット上のラー友のによさんのHPからこちらへお邪魔し  
ました。  
相互リンクさせていただきましたのでご報告いたします。

こちらにもラーメン好きな方が多くて心強く?思っています(^\_^)/

<http://www42.tok2.com/home/hiromi/>

## 54437

### 帰宅ランします2

ショーブン  
2005.11.30

おおー、5時半を廻りました。ゆりさん、こちらもそろそろ腰が浮い  
ております。本日30日の帰宅ランで当月は226\*<sub>6</sub>、オクトーバーラ  
ンと同じ距離まであと4kほど、2つ先の駅まで足伸ばすか! ?やらへ  
んやらへん。

今日は半日戸外の作業でしたが、空気が入れ替わって寒くなっていま  
すね。疲れているときは抵抗力も落ちているので風邪をひき易くなり  
ますよね、用心しましょう。

ラハйнаさん、引越して帰宅ランの距離が伸びるとはうらやましい  
(笑)。新居に帰る、新しい帰宅ランのルートっすね。

## 54438

### 2005ホノルルマラソン代々木RC遠征団イベ ント情報!!

Aloha!Moana  
2005.11.30

2005年ホノルルマラソンまで、あと11日!  
■代々木ランニングクラブホノルルマラソン遠征団情報!!  
いよいよ、2005ホノルルマラソンが迫ってまいりました。メンバ  
ーの皆さん体調は如何ですか?さて、遠征団団長を拜命しましたA l o  
h a ! M o a n a と申します。  
ホノルルランにエントリーされます皆さん!!是非、下記のイベン  
トに参加しませんか?

ご都合よろしければ、ご連絡を!!メールくださいね!!  
⇒yukimitsu1690@yahoo.co.jp

☆青空オフ会&時差ボケRUN☆

日時:12月10日(土)  
場所:マジックアイランド  
集合:13:00  
アラモアナSC 2F シャネル前  
形式:集合後マカイマーケットにて各自ランチ購入  
マジックアイランドに移動してピクニック  
<http://messages.yahoo.co.jp/bbs?.mm=SP&action=m&board=1835578&tid=alxa5dba5na5ka5ka4nbbwa4a4bdpa1ya4ha4a4a6a5ha5ta5ca5af&sid=1835578&mid=14070>

<http://www.hawaii123.com/oahu/eat/makai/index.html>

☆完走パーティー☆ 日時:12月12日(月曜)18時30分  
場所:パークカフェ(ワイキキ・パーク・ホテル内)  
形式:buffet式(\$40程度)  
<http://www.parchotel.com/jp/welcome/waikikimap.html>

☆☆☆締め切り12/5 24:00☆☆☆  
メールでご連絡ください!!  
yukimitsu1690@yahoo.co.jp  
<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

## 54439

### 代々木RC「長岡支部」誕生?

ラナイ sato  
2005.11.30

姫ちゅさん、はじめまして、ラナイ satoです。田舎が長岡なのでご近  
所さんですね。よろしくお願ひいたします。

ショーブンさん、陣馬の怪我はかすり傷程度でほんとに良かったです。  
今ではもうかさぶたもとれました(ちょっとハゲていますが・・・)。

小虫さん、めっそもない、逆走ハイキングのときの走りだけなので  
転ぶところまでは……。レース後の温泉が良かったのか、膝は特に  
痛みとかはなかったです。ただ、逆走ハイキングの後と同じように次  
の日の夕方ぐらいから筋肉痛になりました。

## 54440

### NAHA マラソン不参加決定です!!

Aloha!Moana  
2005.12.1

>前村さん  
NAHAマラソン不参加に決定です!!

ツアーのキャンセルにました。  
NAHAを十分に堪能してくださいね。  
レポート楽しみにしておりますよ!!

Aloha!Moana

## 54441

### 山本五十六

ショープン  
2005.12.1

って長岡出身だったんですね。昨夜寝る前にみたNHKの番組で知りました。佐幕か倒幕かで分かれた戊辰戦争、官軍に最後まで抗った藩のひとつが長岡、おおー、映画ラストサムライの世界っすね。その血を受け継ぐ山本、彼が計画した真珠湾攻撃、そして当会の長岡支部、2年後のハワイ上陸へ!!

ワイハ、いいっすねえ。ぼくも2年後が楽しみです。アロハさん、遠征団長はりきってますね!!、いつもより多めのような!?

## 54442

### 山に備えて

マカニ・トモ  
2005.12.1

>小虫さん  
密かに山歩きにあこがれているので、地道に階段昇っています。鍋木さんも、本の中でお勧めしていたし〜。(←ミーハー)

でも、実は膝痛再発を恐れて、十分に走れていないので、せめてもの鍛錬のつもりでもあるのです。

最近、毎晩半身浴の後にストレッチ&スクワットで、予防&筋力アップを目指しています。

来春からは、少し山歩きしたいものです。

## 54443

### つくば後

みずやん  
2005.12.1

気が抜けて急げモードに突入してます。次のレースは元旦なんですが、12月は体重が増える行事が目白押しなので困りました…。オクトーバーラン越えを目指して一人でデッセンバーランでもしようかな。

NAHAやホノルルに参加される皆さんがんばって下さい。暖かそうでいいなあ。

姫ちゅさんこんにちは。  
新潟はラーメン王国なのでうらやましいですね。「新潟マラソン」か「えちごくびき野」と絡めてそのうち行ってみたいです。

## 54444

### 今年も12月に突入ですね。

マハロ菊池  
2005.12.1

今年のホノルルもあと10日です。  
忘年走会の方も現在26名参加予定ですが、来週あたりに一回ガッツソウルの方には人数の変更を伝えますんで、参加される方はYOYO-NETにご記入ください。

wiwiさんの”中抜き”はガッツ抜かしてことで良いんでしょうかね?

みずやんさん、12月-1月にいかに体重を抑えるかが重要でありますよね。つくづくそう思いますがラーメンは美味しいですなあ。

マカニさん、小虫さんはTTRをYoyonetにアップしました。

ショープンさん、平均して走ってますね。私も12月はのんびり時間が長めの鍛錬をしようと思っております。

アロハさん、ホノルルもまもなくですね。ワイアラエさんによろしく。

ラナイさん、長岡はラーメンが今熱いそうですよ。飛雄馬だそうです。

姫ちゅさん、はじめまして。マラソン、ラーメン、お風呂と3拍子揃ってますなあ。長岡って、山もあるし温泉もあるし、10kmも走れば海みたいだし良いですね。

ゆりさん、名前入ってないけどコメントだけでショープンさんが誰だか分かってしまう所は、すでにアロハさんの【>クリッパーさん!】の域に達してますね。

## 54445

### >ショープンさん!!

Aloha!Moana  
2005.12.1

ハワイのお土産は、何がよいですかね?(笑)  
では……。  
ALOHA!MOANA

## 54446

### こっそり

マカニ・トモ  
2005.12.1

実は、TTRは、こっそり「10kmの部」にエントリーしようと思っていました。その前に、高尾山くらい走っとかないと!、ですよ。

## 54447

### >アロハさん!ホ、ホントですか!!

ショープン  
2005.12.1

いまから帰宅ランでなにがいいか考えてみます。クレイジーシャツ、ABCストアの袋、コナコーヒー、ああー大昔すぎ。

## 54448

### >ショープンさん!!

Aloha!Moana  
2005.12.1

お土産の件、本当ですよ!!  
ホノルルマラソンに関連するお土産はどう?

もちろん、ライバル?コスメル前村さんにも用意します!!(笑)

aloha!moana

## 54449

## ホノルルマラソンまであと10日

Aloha!Moana  
2005.12.1

ホノルルマラソン代々木ランニングクラブ遠征団情報 第二弾!!

☆青空オフ会&amp;時差ボケRUN☆ 日時:12月10日(土)

場所:マジックアイランド

集合:13:00

アラモアナSC 2F シャネル前

形式:集合後マカイマーケットにて各自ランチ購入

マジックアイランドに移動してピクニック

http://messages.yahoo.co.jp/bbs?.mm=SP&action=m&board=1835578&tid=a1xa5dba5na5ka5ka4nbbwa4a4bdpa1ya4ha4a4a4a6a5ha5ta5ca5af&sid=1835578&mid=14070

http://www.hawaii123.com/oahu/eat/makai/index.html

☆完走パーティー☆

☆☆☆締め切り12/5☆☆☆

日時:12月12日(月曜)18時30分

場所:パークカフェ(ワイキキ・パーク・ホテル内)

形式:ブッフェ式(\$40程度)

http://www.parchotel.com/jp/welcome/waikikimap.html

☆雄叫び☆

日時:12月11日04時15分

場所:スタートライン真横のアラモアナパーク

http://messages.yahoo.co.jp/bbs?.mm=SP&action=m&board=1835578&tid=a1xa5dba5na5ka5ka4nbbwa4a4bdpa1ya4ha4a4a4a6a5ha5ta5ca5af&sid=1835578&mid=13991

http://travel.biglobe.ne.jp/hawaii/movie/index.html

☆スモーギー朝食会☆

日時:12月12日08時00分(集合)

場所:クヒオ通り ベリーズスモーギー

yukimitsu1690@yahoo.co.jp

http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/

## 54450

恥!

ゆり  
2005.12.1

あれあれ、名無しでした。パスワードは入れた…つもり。でしたが、恥。

11月は201km。今年は1253kmということになっています、myrunnetでは。

オクローバーランからはがきが来ましたが、なんか、とても嬉しいです。

今年のホノルルマラソンまであと少しですね。参戦の方々頑張ってください。イベントが盛りだくさんで、楽しそうですね。

つくばマラソン。6時間以内で完走すれば、計測はされ、完走証も得るのに、HPには記録が残らないようですね。

グロスとネットの差が5分、トイレで3分、交通規制解除後の立ち止まりと、お疲れ休みで2分。悔しいような、悲しいような。

次は頑張ろう!!

## 54451

お声掛けに感謝です(^ ^)

姫ちゅ  
2005.12.2

こんばんは、ご覧の皆様&amp;管理人さん。

ラナイsatoさん、ショーブンさん、みずやんさん、お声掛けいただきありがとうございます。

長岡ではもうすぐ雪、明日から1週間も雪マークです。

今日は左膝の外側が痛むので練習お休み、長岡ラーメンの象徴?生麦しょうゆラーメンの「みずさわ」さんにお邪魔しました。

ちなみに11月の練習距離は168kmでした。

さらに、年内(18年元旦も含む)はあと3戦(全10キロ)をがんばって走ります。

18年は10キロを卒業して、次にステップアップしたいと思っています。

今後も暖かく見守ってくださる様お願い致します(^ ^)/

http://www42.tok2.com/home/hiromi/

## 54452

昨日は久しぶりに

マハロ菊池  
2005.12.2

トレッドミル90分走しました。前は2時間走とかもしてたのに、ペースが多少速くなってからは漫然と1時間で切り上げていたので、12月はリフレッシュモードでゆっくりで良いから時間を長く走ろうかなと思っています。

姫ちゅさん、10km3本ですか。毎週スピード練習って感じですかね。頑張ってください。

ゆりさん、次は5時間切り確定ですね。頑張ってください。ランネットの結果には残ってますよ。

アロハさん、雄叫びってのが凄そうですね。

ショーブンさん、ABCの袋ってのは安上がりで良いですね。

マカニさん、春になったら高尾山とか行くと良いでしょうね。

## 54453

ハワイのお土産!!

Aloha!Moana  
2005.12.2

&gt;ショーブンさん!

お土産決めましたか?今のところABCストアのTシャツでは?

&gt;マハロ菊池さん!

もちろん、お土産?を用意してますよ!!

ホノルルにある江戸菊ラーメンバックなんてどうですかね?

## 54454

ホノルル滞在中は、ライブカメラで観てね!!

Aloha!Moana  
2005.12.2

今年ホノルルに行けない人は、こちらのライブカメラのお世話になりましょう。

http://www.co.honolulu.hi.us/cameras/waikiki\_beach/waikiki.htm

もう1つライブカメラです。  
http://www.co.honolulu.hi.us/cameras/waikiki/

マラソンスタート1時間前(日本時間では日曜日の午後11時)に、アラモアナあたりの「C」をクリックすると、道路に大勢のランナーが見えます。

ただし、花火は見られません、悪しからず。

54455

もうすぐですね、ホノマラ

ワイアラエ千葉  
2005.12.2

来週の今頃は今回参加される方は、ぼちぼちホノルル入りしてらっしゃる頃ですね。ダイヤモンドヘッドもきれいに緑に衣替えして皆さんをお迎える準備ができました。

Aloha!Moana さんが色々計画なさってくださっているようですが、その前に金曜日のルアウに参加される方はいらっしゃいますか。もし、いらしたら是非一緒にしませんか。

マカハさん、いらっしゃいますよね?

ご連絡お待ちしてま〜す。

aburagohan\_j@yahoo.co.jp

54456

うおおーっ、なんかホノルルマラソンな雰囲気満載っすね

ショーブ  
2005.12.2

現地のワイアラエさんからのご便り、ライブカメラ、さすが当会の特

ーマっすね、あーいいなあ〜、ワイアラエさん、ルアウってホノルルマラソンのために催されるのですね?2年後に備えて教示ください。

お土産、アロハさんのセンスにおまかせします、なにかホノルルマラソンのロゴとか入ってるとかっくいっすね、足首に巻く小銭入れとかあればそういうの欲しいなあ、あるいはアイアンマン系のシングルレットとか?!(結局注文してますが、全然気にしないでください)、

ところでTEA茶さんへ、この場をお借りして・・・バニラの香りの中、お茶、おいしくいただくことができました、ありがとうございました。「レピシエ」って隣の大泉学園駅ビルにもありまして、たまに買いにいったりしてるお店でした。上海で飲んだ薄い色のお茶はいったいなんだったのでしょうか?ご存知ですか?

54457

例の物、届きました。

ホアロハこじろう  
2005.12.2

菊池会長、本日JINRO受け取りました。ありがとうございますっ。

結構コンパクトサイズなんですな。もう少し大きいものかと思っていました。このサイズならリュックに入れて、代走会イベントにも持っていけそうですね。

54458

OCTOBER RUN'05 結果報告届きました。

Javelin  
2005.12.2

ご丁寧はガキが来るんですね!改めて見直してみると、目標230kmに対して255.77km(達成率111.20%)って凄くないですか!と思いますが、チーム平均が305.91km!そうですね両足を引っ張っていたのは、この私でした。

来年は、もう少し走れるように今から頑張ります。m(\_)\_m

54459

ホノルルマラソンまで、あと9日!!

Aloha!Moana  
2005.12.2

Aloha!!!

ホノルルマラソン代々木ランニングクラブ遠征団情報 第三弾!!!

2005ホノルルマラソンまで、あと9日!!  
気持ちもアロハモードですな!!

すでに、ワイキキの海やダイヤモンドヘッドの情景が目に浮かぶ今日この頃。

徐々に気持ちも、盛り上がってきましたよ!!

さて、遠征団団長ALOHA!MOANAの予定ですが、12月10日(土)にハワイに帰国致します。

このため、オフィシャルイベントのルアウ(現地の歓迎会イベント)に参加できません。  
とても良いイベントですから、積極的に参加しましょう!!jake shimabukuroウクレレコンサートには注目です。

ハワイ支部局ワイアラエ千葉さんが、ご案内申し上げます。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★  
★

☆青空オフ会&時差ボケRUN5キロ☆ 日時:12月10日(土)  
場所:マジックアイランド  
集合:13:00  
アラモアナSC 2F シャネル前  
形式:集合後マカイマーケットにて各自ランチ購入  
マジックアイランドに移動してピクニック

http://messages.yahoo.co.jp/bbs?.mm=SP&action=m&board=1835578&tid=xa5dba5na5ka5ka4nbw4a4bdpa1ya4ha4a4a4a6a5ha5ta5ca5af&sid=1835578&mid=14070  
http://www.hawaii123.com/oahu/eat/makai/index.html

☆代々木RC遠征団様完走パーティー(マカニ・トモさんご家族との夕べ)  
日時:12月11日(日)17時00分頃  
場所:ヒルトンビレッジ付近の某レストラン(詳細は現在手配中です。)  
形式:詳細未定  
ホノルルマラソン完走を祝しての楽しい夕べです。

詳細決定後、クラブノートに掲示します。

☆完走パーティーⅡ☆  
☆☆☆締め切り12/5☆☆☆

日時：12月12日(月曜)18時30分  
場所：パークカフェ(ワイキキ・パーク・ホテル内)  
形式：ブッフェ式(\$40程度)

<http://www.parchotel.com/jp/welcome/waikikimap.html>

☆雄叫び☆  
日時：12月11日04時15分  
場所：スタートライン真横のアラモアナパーク  
<http://messages.yahoo.co.jp/bbs?.mm=SP&action=m&board=1835578&tid=alxa5dba5na5ka5ka4nbbwa4a4bdpa1ya4ha4a4a6a5ha5ta5ca5af&sid=1835578&mid=13991>  
<http://travel.biglobe.ne.jp/hawaii/movie/index.html>

☆スモーギー朝食会☆  
日時：12月12日08時00分(集合)  
場所：クヒオ通り ベリーズスモーギー

yukimitsu1690@yahoo.co.jp  
<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

## 54460

はい、もちろん。

マカハ  
2005.12.3

ルアウ参加ですよ、ワイアラエさん!今年も宜しく。

なんか色んな国の人たちも参加してて、気分が盛り上がりますよね。あーなんかわくわくしてきたー!

>アロハ団長、色々ありがとうございます。  
メールで何度かお話をさせていただいてますが、青空オフ会、雄叫び、そして「マカニ・トモさんご家族とのタベ」も参加です。なんかディナーショーみたい、マカニ'sパパ&ママのトークショーとかあったり

して(爆)っておいしい、走る気あんのか俺。。  
一応7日夕方、8日朝はダイヤモンドヘッド(約10Km)を走る予定ですよ、たぶんだけど。

忘年走会の時に、おみや持ってきまーす。

## 54461

それは違います、Javelinさん!

ショーブン  
2005.12.3

目標をクリア、ならばチームには迷惑かかってないどころかすばらしいっすよ!!あたしゃ、逆に250kと立てといて、230kなので、92%とわざわざ計算してくれてましたが、ちょうどJavelinさんに助けてもらった形になるわけですね。これこそ両足引っ張ったつっわけっす。来年は・・・やめとこ。

そうですね、こじろうさん、ジンロも来たんですか!!!いいですねえ、「リュックに入れて、持っていけそうですね」「はい、ではお願いします」と飲まない会長を代弁して、自分はせめてレモンやお茶などの割るほうを「持っていきたいですね」でも実際いつ飲めるのかな?こじろうさん、打ち合わせしましょう!!!

## 54462

いい天気、100分走。

マハロ菊池  
2005.12.3

走り出しは寒いですが、外気が冷たいのも気持ちいいですよ。帰ってから自宅風呂に予備暖房を入れてシャワーを浴びればホノルル気分です。

明日は福岡国際。国近選手はなんか久しぶりって感じですね。

ショーブンさん、オクトーバーラン平均で300km越えてたからスゴイですよ。

マカハさん、ダイヤモンドヘッドって走って登るんですか?それは楽しそうですね。

アロハさん、すでにウキウキ状態ですね。

Javelinさん、来年は400km超えですかね。

ホアロハさん、3.6Lだから2升ですね。遠慮せず暮から正月で摂取して下さい。

ワイアラエさん、今年は昨年以上に大勢伺うみたいですが、よろしく願っています。私も733日後くらいに行こうと思います。

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

## 54463

明日は、NAHAマラソンがスタートします!!

Aloha!Moana  
2005.12.3

>コスメル前村さん!!  
NAHAまで、同行できずに残念です!!  
私の分まで頑張ってくださいね!!

・・・もうこの時間だと寝てますよね?

## 54464

トレイル気分

マカニ・トモ  
2005.12.3

午後から、調整目的で石神井公園へ。  
三宝寺池の周りには、この時期落ち葉が堆積し、イイカンジのミニトレイルが完成します。  
今日は、そのあたりを集中的に昇ったり下ったりしていました。まあ、たいした距離ではないですけどね。気分はいいです。

膝痛は相変わらずですが、走り出せば、普通に走れます。ストレッチとスクワットを続けて、なんとか悪化を防ぎたいものです。

あっという間に、ホノマラです。2年越しのチャレンジ、果たして完走なるか!?

## 54465

しつもん。

マカハ

2005.12.4

今週、来週で今年の大きな大会もひと段落ってかんじですかね。  
NAHAも出てみたいなー。かみのさんは連戦?がんばってください!

昨日は仕事が早く終わったので、筋トレみっちり、今日は筋肉痛になりつつジムで90分走りました。日曜日最後の調整(あがき)で90分走だー!トレッドミルだけ。

本題の質問なんですが、「ひざかんたん」を使った事ある方いらっしゃいます?

今年初めに膝を故障して、その後はスピード練習などをするとたまに少し痛くなる事があります。この間のハーブでも問題なかったし、無理をしなければ大丈夫なんですが、心配なので来週のフルで使ってみようと思います。テーピングは分からないし簡単ななと思いついて。効果あるのかな?もう買ったけど。。あ、ファイテンの丸いテープも買ってました。

54466

## ひざかんたん

マカニ・トモ  
2005.12.4

マカハさん、タイムリーですね~。  
昨日、使ってみましたよ。

使い方は、確かに「かんたん」ですね。  
でも、効果の程は、正直言って良くわかりませんでした。

僕の場合、今は走ると軽い痛みが出てくるので、それが多少は軽減されたかもしれませんが、痛みがなくなることはありませんよね。  
でも、予防効果はあるのかもしれませんが。あと、心理的な「安心」効果はあるのかもしれませんがね。

でも、値段高いですね。  
2枚で700円ほどですから、両膝使うと1回でなくなります。10枚パックもあるみたいですけどね。

とりあえず、ハワイに持って行く荷物に入れました。あと、キネシオと普通のテーピングテープも。荷物、多すぎですね。

54467

代々木ランニングクラブホノルルマラソン遠征団  
イベント情報第四弾!!Aloha!Moana  
2005.12.4

2005年ホノルルマラソンまで、あと8日!  
Aloha!!

代々木ランニングクラブ(以下代走会とする。)ホノルルマラソン遠征団団長兼呼びかけ人でもあるAloha!moanaです。

ここ横浜は寒くて冷たい風が、冬の訪れを感じますね。  
天気予報によれば、北陸地方ある日本海沿岸は雪が降るようですね。  
冬の日本海のイメージは、なんだか津軽海峡冬景色のようで、凜とした鋭敏な刃の刃のように肌を切るように肉体の筋肉を削ぎます・・・そんな風は吹いているのでしょうか。

寒いと云うよりも痛い冷気が肌を、そして肉体の奥深く凍らせるように、静かなモノトーンの情景が目に焼きつくように・・・いよいよ冬ですわね!!

そんな寒い日本を離れて、憧れの地・ハワイに向けて間もなく出発です。

どうです!!・・・第33回ホノルルマラソンスタートまでの序幕が、開こうとしています。

代走会からの数名の皆様が参加します。  
こちらのクラブノートにて、イベントの件で掲示します。  
このクラブノートをご覧くださいののであれば、是非出欠のコメントをお願いします。

さて、  
\*『代々木ランニングクラブホノルルマラソン遠征団イベント』で参加表明される方は、下記形式にて許される範囲で情報を下さいね。  
プライバシーも考慮しまして、公表を避けたい人は“秘密”受け付けます。

例) 名前/日程/ツアー/ホテル/ゼッケン/イベント①/イベント②/イベント③/イベント④/過去参加回数

run/9~14/ぴあ/コーラルリーフ/秘密/x/o/o/x/3

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★  
イベント情報

☆イベント①:青空オフ会&時差ボケRUN5キロ☆  
日時:12月10日(土)  
場所:マジックアイランド  
集合:13:00  
アラモアナSC 2F シャネル前  
形式:集合後マカイマーケットにて各自ランチ購入  
マジックアイランドに移動してピクニック

http://www.hawaii123.com/oahu/eat/makai/index.html

☆イベント②:代々木RC遠征団様会走パーティー(マカニ・トモさんご家族との夕べ)

日時:12月11日(日)17時00分頃  
場所:ホノルルマラソン完走を祝しての楽しい夕べです。  
詳細決定後、クラブノートに掲示します。

候補①「Today」新鮮な魚介類がメインの豪快な量のメニュー!忙しい日には開店1時間前から行列ができる、ローカルと米本土の観光客に人気のシーフード・ビュッフェ。魚介類の各種ホット・メインのほかに、40種類のすし、うどん、てんぷら、15種類のサラダ、20種類のデザート、クレープ、夜には、カキ、カニの足、エビ、殻付き貝柱など超ワイドなメニュー。ランチは月・木 \$14.95、金・日・祝 \$16.95、ディナーは月・木 \$25.95、金・日・祝 \$26.95。身長1.5m以下の11才以下は半額。当日が誕生日の人は写真入りの身分証明書があると料金がタダになる!1910 Ala Moana Blvd.営: L 月・木 11:30-14:30、金・日・祝 11:00-14:30、D 月・木 17:30-21:30、金・土 17:30-22:00、日・祝 17:00-21:00  
形式: Buffet式 (\$40程度)

http://www.todai.com/  
候補②:オーシャンテラス(Ocean Terrace)シェラトン・ワイキキ・ホテル TEL 922-4422 B \$18.95(6-12才\$8.95)、L \$13.95(\$8.95)、D \$31(\$8.95)

候補③その他ヒルトンビレッジ近辺

お寿司など和食が豊富なビュッフェ

947-1000  
1910 Ala Moana Blvd.  
11:30~14:30(土・日 11:00~)  
17:30~21:30 (金・土 17:00~22:00、日 17:00~21:00)  
ランチ \$14.95(土・日 \$16.95)  
ディナー \$25.95(金~土 \$26.95)  
飲み物別 POKE.寿司の種類はものすごいです。また、天ぷら、ラーメン、そばもあり。デザートも豊富。  
昼のメニューにロブスター、かになどをプラスしたのが夜の様な感じでした。  
6人以上のグループでしか、入店できないので参加希望の皆様は早めに連絡をください。

☆イベント③:完走パーティーII☆  
☆☆☆締め切り12/5☆☆☆

日時:12月12日(月曜)18時30分  
場所:パークカフェ(ワイキキ・パーク・ホテル内)  
形式:buffet式(\$40程度)

<http://www.parchotel.com/jp/welcome/waikikimap.html>

☆イベント④：雄叫び会

日時：12月11日04時15分

場所：スタートライン真横のアラモアナパーク

<http://travel.biglobe.ne.jp/hawaii/movie/index.html>

☆イベント④：スモーギー朝食会☆

日時：12月12日08時00分（集合）

場所：ペリーズスモーギー

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

★呼びかけ！！：12月12日（月）早朝です！！

マノア滝トレイルランニング

毎日、蒼い海ばらりを眺めていると飽きてしまいます。トレイルランニングをアロハと走りませんか？日本の風景と違う木々の匂いや感動があるよ！！

「虹の谷」マノア溪谷奥にあるマノア滝までハイキング。あのNHKホワイトレッキング紀行（オアフ島編）に登場したコースのうちの一本です。巨大な滝ではありませんが、オアフ島では最も行きやすいところにある滝の一つです。地元の人たちの中でも人気のあるハイキングコースです。

<http://www.hawaiitrails.org/trail.asp?TrailID=OA+19+001>

<http://allabout.co.jp/travel/travelhawaii/closeup/CU20040918A/index3.htm>

yukjimitus1690@yahoo.co.jp

## 54468

今箱根です。

ゆり  
2005.12.4

さっきまで雪が降っていました。寒いです。これから温泉に入ります。鍛練報告は後程。

## 54469

急に寒くなりましたね

マハ口菊池  
2005.12.4

先週まで秋だと思ってたんですが、すっかり冬ですね。12月だしな

あ。今日は用事があって朝走れず。午後は雨でジム行くのも面倒だしサボりとします。

ゆりさん、箱根で温泉良いですなあ。今日みたいに寒い日は格別ですよ。

アロハさん、ハワイでトレイル良さそうですね。

マカニさん、来週はついにホノルルですなあ。膝も走り始めれば痛みが消えるのであれば大丈夫でしょうね。

マカハさん、私は膝元気なんで、ひざかんたん使ったことないですが、予防効果はありそうですね。

## 54470

ホノルルには行きます。

レースデーウォークに出ます。

オハナおさむし  
2005.12.4

ごぶさたしております。オハナおさむしです。

いよいよ私も9日(金)の飛行機でホノルル入り…するのですが、今回は準備不足を自覚したためフルマラソンはあきらめ、10Kmのレースデーウォークに挑戦するつもりです。

また今回は家内、家内の友人、義母など「海外旅行初心者」に“添乗員状態”で同行するため、遠征団関連のイベントに参加できそうにありません。

その点は残念ですが、現地でお目にかかれますことを楽しみにしております。

オハナおさむし/9~14/JALPAK、AVA/プリンセス・カイウラニ/不参加/x/x/x/x/x/1/  
【ルアウ】参加します

## 54471

ひざかんたん

虹の木  
2005.12.4

私も2回使ったことがあります。

マカニ・トモさんも書いてありますが、使い方はとても簡単ですので心配はいらないと思います。

さて効果のほどですが・・・

1回目は膝を痛めたばかりのしまなみ海道ウルトラ遠足の時ですが、残念ながら35kmで膝の痛みで耐えられなくなりその後は中間点まで歩いてリタイアとなりました。

しかし2回目の北海道マラソンの時はもうだいぶよくなってきたとはいえ直前の練習では少し痛みがあったのですが、レース中は全く痛みませんでしたので効果はあると思います。このときも30km過ぎでリタイアしてしまいましたが、膝の痛みと関係ありませんでした。

とはいえ膝はランナーにとって故障しやすい箇所であるのであまり無理をなさらずに頑張ってください。

## 54472

そうそう、ホノルルではボランティアとしてお手伝いします

オハナおさむし  
2005.12.4

1つ忘れておりました。

今回はホノルルマラソンのボランティアとして、ゼッケン引き換え＝「バケット・ピックアップ」のボランティアをすることになりました。

私の担当は12/10(土)の9~14時で、主に日本でエントリーされた方のゼッケン引き換えをお手伝いすることになりそうです。

当日は全員が「ボランティアTシャツ」着用とのことで、残念ながら代走会Tシャツを着るわけにはいかないようですが、Tシャツの上に白いウインドブレーカーを着た(予定)、メガネの男性がいたら一度声をかけていただけませんか？

コンベンションセンターでお待ちしておりますq(^\_^)p。

おさむしでした。

## 54474

>オハナおさむしさん！！

Aloha!Moana  
2005.12.4

ホノマラボランティアご苦労様ですね!!  
aloha!moanaは、12月10日(土)に  
ハワイに入りますので、お時間の許す限りお逢いできますね!!  
その節は、なにとぞよろしくお願ひします。  
ちなみに、青空オフ会ですが、お昼だけでも一緒にいかがでしょうか?  
コンベンションセンター近くでもOKですよ!!  
ご検討くださいね!!

さて、ここで代々木RCホノマラ遠征団は、コンベンションセンターにて「バケット・ピックアップ」する場合は、ヨヨTシャツ着用しましょう!!

目印は、YoyoT-shirtsですね!!

## 54475

### 国立トレセン

C.C.レモン  
2005.12.5

今週はホノルルなんですね。私も732日後くらいに行くかも。  
マハロさん、国立トレセン12月定期しました。7月以来です。  
みなさんとは周回遅れのようなのでシーズンインの「基本のき」(気合い)入れてきます。

## 54476

### 寒いですなあ

マハロ菊池  
2005.12.5

身体が勝手に通勤ランしてしまいますよ。

C.C.レモンさん、12月にあえて屋外の国立鍛練ですね。立派であります。私も1月の10kmに向けて1回ぐらい行こうかなあ。

アロハさん、金曜日までしっかりお仕事ですね。土曜日着でも鉄人の

場合は何の問題もなさそうですね。

オハナさん、ボランティアご苦労様です。応援やボランティア等、マラソンは色々な楽しみ方ができますね。

虹の木さん、今年は膝が痛くなってしまった人が多かったですね。でも大体半年くらいで皆さん良くなってるのでありますね。

## 54477

### 膝痛

ナイア ヒデ(カナヅチ)  
2005.12.5

本格的に走ろうと思うと膝が痛くなるので記録を目指さないファンランナーとして頑張ろうかとおもう今日この頃です。前回の初フルでは膝痛で撃沈でしたが、せめて5時間かかっても走ってゴールしたいなあ。あ、それじゃレース後の宴会に参加できないか? おじいちゃんおばあちゃんに囲まれて、整形外科で診てもらったのですが、異常なしでシップをくれただけです。筋肉が足りないんじゃない? とか言われましたが。。。スポーツを得意とする整形外科で診て貰ったほうが良いのでしょうか。。。おかげさまで明日ギプスがとれる予定なので3週間のRUN休み&筋トシで膝痛が解消していることを期待してゆっくりと鍛えなおします。鍛えなおすには期間的に微妙なんで谷川真理ハーフはどーすっかな。

## 54478

### 膝痛2

マカニ・トモ  
2005.12.5

僕も、普通の整形外科では、ナイアさんと同じ所見でした。いろいろ本を読んでも、大概同じことが書かれています。

要は、慣れないうちに、使いすぎたので痛みが出るのだと。しばらく休んで、治し、徐々に距離を伸ばしなさい。膝を支える足の筋肉も強化しなさい。

はい! っという訳で、スクワットに励んでおります。でも、多少の痛みは気にせず走ってしまいますけど。痛みに慣れつつ、筋力強化を目指すんだと、自分に言い聞かせています。駄目かな?

今週は、ホノマラ直前につき、痛みを感じる練習はしませんよ。

## 54479

### 8×8+10×10=?

マカニ・トモ  
2005.12.5

膝痛もあって、十分に走り込みが出来ていませんが、昨日のように冷え込む日には、無理して外に出ず、ジムでストレッチ&トレッドミルに励みます。

最近のお気に入り、「8×8」と「10×10」です。

「8×8」とは、傾斜8%、時速8キロで競歩します。結構きついです。「10×10」は、傾斜10%、時速10キロで駆け足します。これは、時間がたつとボディーブローのように足に効いてきます。

明らかに平地を走る筋肉とは違う部位を多く使っていることがわかります。膝への負担が少ないので最近、気に入っているのです。

## 54480

### 無形文化財だ! すごいぞNAHAマラソン

コスメル前村  
2005.12.5

遅ればせながら先週末NAHAマラソン遠征してきました。日本にこんなマラソン大会があったのか!? 腰を抜かすくらい正直驚きました。Village PeopleのYMCAを踊る応援団、生バンドで鉄腕アトムテーマ演奏、三味線、沖縄舞踊、ライブで大音量のキーボード、太鼓乱れ打ち、HGLのライブのライブ応援がコース上延々続きます。公式イベントがどこか分からないくらいの本格的な私設イベント多数。トリック、黒砂糖、塩、アイス、飴、チョコ、みかん、バナナ、サタアンタキ。子供達のハイタッチ応援。琉球放送では4時間半のTV中継、ライブは7時間超えの生中継。ゴール、槍をもって上半身裸で走る人、網タイツ、ニカール、ランナー、国旗持参の台湾選手団、米軍関係? のアメリカ人、韓国選手団と国際的です。20年連続完走の195名がスリランカ代表参加。関門は3箇所、人間鎖(中間地点はスリランカ部の高校生)がかかろうと通せんぼう、関門をすり抜けるランナー、5時間を越えても次々とゴールするランナー、ゴールのピクニックは5時間から6時間?、完走マラソンを持っていくと割引になるお土産屋。那覇マラソンはスポーツではなく、文化だと思いました。

前半で90m上るコースは自己新を狙うにはきついです、この時期は超割2万5千円弱で往復できますので

来年はハーフマラソン、完走を目指したいです。前日は喜納昌吉&チャップルズのライブで踊り、泡盛、初収容バスとイベントな那覇を体験してきました。

**54481****コスメルさんお疲れさまでした！**ヒロ兎玉  
2005.12.5

NAHAは、国内最大級のフルマラソンっていわゆるぐらい毎年参加者も多いし、沿道の応援もの凄いと聞いてきましたが、やはりそんな感じでしたか。今年は寒風の中でのレースだったみたいだし、脚の状態も思わしくなかったから残念な結果みたいですけど、その悔しさを宮古で晴らしましょう！

NAHAレポート楽しみにしていますよ。

今月は、今年1年のウルトラやフルのレースの脚の疲れを取るべくお休みモードに入ってます。脚筋力や気力が落ちない程度に筋トレやスイム中心で鍛錬するつもりで～す。

**54482****う～む、そうか。**マカハ  
2005.12.6

やっぱりひざかんたん使ってみます。つけて悪くなる事はないでしょうね。ホノマラで実験君です。

マカニさん、虹の木さんありがとうございます。

NAHAすごいですね！日本でそういうレースがあるなんて嬉しくなりますね。レポートお願いしまーす！

**54483****さて、今週末もYOYONETによれば、**マハロ菊池  
2005.12.6

第6回みたけ山山岳マラソンにヒロさん出場ですね。頑張ってください。

第17回 袋井クラウンメロンマラソン大会に虹の木さん、頑張ってください。

第13回小川和紙マラソンにpayutaさん、頑張ってください。

第33回ホノルルマラソンに、バンケーキひろこさん、マカニ・トモさん、らんらん♪カメハメハさん、ゆうぞうさん、マナ福嶋さん、ワイアラエ千葉さん、マカハさんが出場ですね。頑張ってください。オハナおさむしさんはボランティアとレースディウォーク頑張ってください。

**54484****昨日はジムで90分走。**マハロ菊池  
2005.12.6

12月はゆっくり長めに走ろうと思っておりまして、トレッドミルでゆっくり走ってるんですが、さすがに飽きるんで、ついつい速くしたりして、インターバルみたいになってしまっております。

忘年走会2005はエントリー30名になりましたね。1次会は3組くらいに分けて走りますかね。

マカハさん、ひざかんたんはかゆくなるらしいですが、不安がある場合はしとくと良いかもしれませんね。ま、走り始めたら膝のことなんか忘れてしまえば良いでしょうね。

ヒロさん、来年出たい大会にNAHAとか入りそうですね。関門ギリギリで走ったら楽しそうな大会ですなあ。

コスメルさん、お疲れさまでした。関門すり抜けの様子は前に夢舞いのセミナーで観たことがあるんですが、必死ですよ。

マカニさん、10×10は効きますよね。富士登山競走モードですなあ。

ナイアさん、ギブスとれておめでとうございます。シューズの種類やサイズなんか足の痛みと関係してるかもしれませんね。

**54485****>コスメル前村さん！**Aloha!Moana  
2005.12.6

アロハが、NAHAマラソン推薦しただけの価値ある大会でしょ！力の入れようが違います。沖縄の県民性もあると思いますね！

荒川マラソンとは月とスッポンかな？

今回は、天気最悪のようで大変でしたね！

アロハも、参加したかった！そのぶんをホノルルマラソンを満喫してきます。

**54486****>コスメル前村さん！2**ショーブン  
2005.12.6

来年、一緒に行かせてください！そういう気になりました。やっぱりすごいんだ那覇マラソン！つくばと連戦は無理なので、この際、こちらにしちゃいますよ、ライバル対決沖縄でやりましょう（笑）。その次が再来年、いよいよHonoluluで、でもって、そのつぎは本土決戦、つまりボストン上陸へ！！何年計画にしましょうか？

**54487****>アロハさん&ショーブンさん**コスメル前村  
2005.12.6

アロハさん推薦のNAHAマラソンは南国ムード満点でメキシコを思い出しme gusta muchoでした。5時間で走れば上位50%に入れるようでビギナーに優しく懐が広くて那覇に根付いていますね。

ショーブンさん

そういえば練習会はご一緒させていただきましたが、同じレースは一度もなかったですね。

では2007年に向けて来年はチャレンジ“シリズ”戦はどうでしょうか？最終NAHAとして特定のレースを選定しホノルルを競うというのはどうでしょうか？但し、ボストンの標準参加記録の年齢差10分のハンデはくださないね！

**54488****ホノルルでの予定**マカニ・トモ  
2005.12.7

>アロハさん、いろいろとお世話様です。  
さて、僕の予定。

マカニ・トモ/9-14/JTB/ヒルトン・ハワイアンビレッジ  
/21733/×/○/×/×/○

前日のランチも参加したいですが、行けるかどうかわかりません。もし、行けそうなら子供連れてヨヨT着て行きます。

翌日のトレイルランも行きたいですね～。  
でも、これは、膝が言うこと聞かんとします。残念。

スタートは、4時間目標付近に並ぼうと思っています。

## 54489

### 昨日は練馬高野台の方のジムが臨時休業

マハ口菊池  
2005.12.7

知らずに走って行って良い鍛練になりました。石神井公園に戻り普通に60分走。

今日あたりからホノルルへ向け出国が始まりそうですね。

マカニさん、まもなくですね。初フルだし楽しみですよ。頑張ってきてください。

コスメルさん、チャレンジシリーズって、奥武蔵ウルトラとかハセツネとか含まれるんですね。まさにチャレンジですなあ。

ショーブンさん、来年のNAHAは楽しみですね。私も航空券が当たったら行きたいところですね。

アロハさん、今年は沖縄-ホノルル連戦が仕事のためホノルルのみとなったようですが、来年はまたチャレンジなんじゃないかな。

## 54490

### おもしろそう、Challengeシリーズ戦、ホント制

ショーブン  
2005.12.7

さすが前村さん、数字っすね。はげみになりそう、まげじと鍛錬すれば06年は自己ベストでまくり！？

公平を期すためお互いはじめて出る大会にしませんか（と軽く、ウルトラ・山系をいなし）。で、単にタイムを競うのも気合入っていいですが、あらかじめ決めた通過ポイントの自己申告タイムとの差の大小とか、互いに予想しておいて近いほうが勝ちとか、ラスト1kで何人に抜かれたか・抜いたかとか、前日までに缶ビール何本飲んだとか、年間献血回数とか・・・

で、帰りにひとつ風呂でビール、ああー、いっすねえ me gusta la cerveza! amamos la cerveza!! とこころでハンデ10分って、ほくにいただけるのですよね、やはりGPSによる鍛練、ペース管理など装備の差はいかんともしがたい・・・

## 54491

### The Finisher's Party OF Yoyogi Running Cub 2005

Aloha!Moana  
2005.12.7

ホノルルマラソンまで、あと4日です！！  
迫りましたね・・・！！

決定しました！！↓

2005代々木RC遠征団様完走パーティー（兼マカニ・トモさんご家族とのタベ）  
決定しました！！

マカニさんご家族とのタベ（5歳と3歳のお子様もご出席）の会場として、TODAI  
予約が完了したことを知らせ致します。

日時：12/11（日曜日）  
時間：5：30 pm 時間厳守！！です。

予約時間より15分経過しても80パーセントの予約のメンバー（つまり8人ですね）が揃わない場合は、予約を解除されるとの事です。

ちなみにその後は先着順という事なので時間厳守でお願い申し上げます。

結構人気のあるBuffetなのですよ！！

みなさんにお会いできるのを楽しみにしております。

それでは、快適なご旅行を！

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

## 54492

### >マカニ・トモさん！！

Aloha!Moana  
2005.12.7

12/10は、ランだけでも参加してください！！気分転換できますよ！！

ホテルからも近いし、どうですか！！

それから、翌日のトレイルランニングですが、基本的にはハイキングですよ！！

大丈夫ですよ！！・・・是非、ご一緒に  
ハワイの自然の森を歩きましょうよ！！

## 54493

### >マハ口菊池

Aloha!Moana  
2005.12.7

2006年2月に、沖縄マラソンが開催されます。エントリーしますか？

永遠のライバルのお二人！！  
コスメル前村さん&ショーブンさん  
どうですか。。沖縄マラソンで対決をスタートしませんか？

<http://okinawa-marathon.com/index02.html>

## 54494

### 今週は月曜日に走ったので昨日は休み

マハ口菊池  
2005.12.8

2日走って1日休むみたいな周期になっております。

ホノルル昨日出発した人は今ごろもうのんびりしてるんでしょうなあ。  
いいなあ。

昨日トップページに大阪弁に変換してくれるリンクを入れてみました。  
クラブノートも大阪弁で読むとまた違った趣があって面白いですなあ。

アロハやん、2月は青梅ですもん。娘は高校受験ですもん。おやじが  
遊び歩いてると風当たり強いねんで。いけへんって。って書いてらど  
う変換するのかなあ。

ショーブンさん、いかに自分に有利なルールに持ち込むかが勝負の分  
かれ目ですね。とりあえず、赤羽の3kか5kでタイムアタックしま  
す？

[http://www.yansite.jp:8080/-\\_http://www.cri-how.co.jp/ysk/](http://www.yansite.jp:8080/-_http://www.cri-how.co.jp/ysk/)

## 54495

### 届きました？

マカニ・トモ  
2005.12.8

>アロハさん  
マカハさんの現地での携帯番号メールしましたが、届きましたか？  
僕も、現地に着いたら携帯借ります。番号わかり次第、マカハさん  
にお伝えます。

灯台は美味しそうですね。楽しみです。  
前日、翌日も前向きに考えたいですが、今のところは不参加とさせて  
ください。  
よろしく、お願いします。

## 54496

### 代々木RCホノルルマラソン遠征団すでに移動中 です！！皆様の応援よろしく！！

Aloha!Moana  
2005.12.8

2005年ホノルルマラソンまで、あと4日！  
Aloha!!

代々木ランニングクラブ（以下代走会とする。）ホノルルマラソン遠征  
団団長イベント情報最終版  
遠征団団長のAloha!moanaです。  
すでに、マカハさんは12/7にワイキキにまったりと、蒼い海を眺  
めています。羨ましいね！！  
後から行きますので、我慢！！我慢！！  
>マカニ・トモさん！！  
マカハさんのワイキキでの携帯番号了解しました。明日はマカニご家  
族ご一行さまですね！！  
気おつけていってらっしゃい！！ワイキキであいましょう！！

重ねてお願いがございます！！下記の件、よろしく申し上げます。  
大会中に、ゼンケンNo.を見ながら？もしや逢えるかも？

\*『代々木ランニングクラブホノルルマラソン遠征団イベント』で参  
加表明される方は、下記形式にて許される範囲で情報を下さいね。  
プライバシーも考慮しまして、公表を避けたい人は“秘密”受け付け  
ます。

例) 名前/日程/ツアー/ホテル/ゼッケン/イベント①/イベ  
ント②/イベント③/イベント④/過去参加回数

run/9~14/ぴあ/コーラルリーフ/秘密/x/o/o/x/3

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★  
★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

イベント情報

☆イベント①：青空オフ会&時差ボケRUN 5キロ☆

日時：12月10日（土）

場所：マジックアイランド⇒ヒルトンビレッジホテル

集合：13:00

アラモアナSC 2F シャネル前

形式：集合後マカイマーケットにて各自ランチ購入

マジックアイランドに移動してピクニック

<http://www.hawaii123.com/oahu/eat/makai/index.html>

☆イベント：代々木RCスタート前記念撮影会&スタートへ移動。

日時：12月11日 携帯で連絡します！！

場所：ヒルトンビレッジホテル ロビーフロント

<tp://travel.biglobe.ne.jp/hawaii/movie/index.html>

☆イベント②：代々木RC遠征団様完走パーティー（マカニ・トモさ  
んご家族との夕べ）

日時：12月11日（日）17時30分

集合時間：ヒルトンハワイビレッジ フロントロビー 午後17:00

集合

詳細は携帯からご連絡します。

場所：Today

「新鮮な魚介類がメインの豪快な量のメニュー！ 忙しい日には開店  
1時間前から行列ができる、ローカルと米本土の観光客に人気のシー  
フード・ビュッフェ。魚介類の各種ホット・メインのほかに、40種  
類のすし、うどん、てんぷら、15種類のサラダ、20種類のデザート、  
クレープ、夜には、カキ、カニの足、エビ、殻付き貝柱など超ワイド  
なメニュー。ランチは月・木 \$14.95、金・日・祝 \$16.95、ディナー  
は月・木 \$25.95、金・日・祝 \$26.95。身長1.5m以下の11才以下  
は半額。当日が誕生日の人は写真入りの身分証明書があると料金が夕  
夕になる！

形式：Buffet式（\$40程度）

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

947-1000

1910 Ala Moana Blvd.

☆イベント③：完走パーティーⅡ☆

日時：12月12日（月曜）18時30分

場所：パークカフェ（ワイキキ・パーク・ホテル内）

形式：buffet式（\$40程度）

<http://www.parchotel.com/jp/welcome/waikikimap.html>

★呼びかけ！！：12月12日（月）早朝です！！

マノア滝トレイルランニング

毎日、蒼い海ばらりを眺めていると飽きてしまいます。トレイルラン  
ニングをアロハと走りませんか？日本の風景と違う木々の匂いや感動  
があるよ！！

「虹の谷」マノア渓谷奥にあるマノア滝までハイキング。あのNHKハ  
ワイトレッキング紀行（オアフ島編）に登場したコースのうちの一本  
です。巨大な滝ではありませんが、オアフ島では最も行きやすいとこ  
ろにある滝の一つです。地元の人たちの中でも人気のあるハイキング  
コースです。

<http://www.hawaiitrails.org/trail.asp?TrailID=OA+19+001>

<http://allabout.co.jp/travel/travelhawaii/closeup/CU20040918A/index3.htm>

yukimitsu1692@yahoo.co.jp

<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

## 54497

### 昨日もトレッドミルたらたら90分走

マハロ菊池  
2005.12.9

12月はゆっくり長めに走っておりますが、距離は延びませんねえ。  
体重も余り変わらないなあ。

アロハさん、明日出発ですね。やっぱ成田から服装はジャージで荷物はデイバック1つなんでしょう。

マカニさん、今日出発ですか。膝の具合は大丈夫ですかね。ホノルルはタイム気にしてもしょうがないですから、楽しんで走っててください。

## 54498

### 詰めが甘い！？

マカニ・トモ  
2005.12.9

ここにきて、風邪を引いてしまいました。  
ホノマラ前に大きな会議があり、それが終わってほっとして、気が抜けたからです。  
イカンです！イカンです！  
詰めが甘いです。

ま、熱もないし、早めに薬飲んで、サクッと治してしましましょう。  
11日は、元気に走りたいものです。

今晚の飛行機で行ってきます。  
楽しんで走ってきます！

## 54499

### フロストバイト

ゆり  
2005.12.9

締め切りが延長され、本日9日までになりました。ただしインターネット申し込みに限り、ということですよ。  
お急ぎください。

## 54500

### 明日の夜は、日本脱出です！

Aloha!Moana  
2005.12.9

>菊地さん！  
ジャージ上下とディーバック一個程度でしょね！足りないものは現地

調達です。

さて、現地ワイキキからHPをアップしますので、時間の許す限りご覧あれ！

>マカニトモさん！  
いよいよ、今夜出発ですね！小さなお子様連れは大変です。マラソンを走るより子守で疲労困憊だったりして？  
では・・・ワイキキで！

## 54501

### いよいよです

パンケーキひろこ  
2005.12.9

いよいよ明日ホノルルに出発です。どきどきわくわく。無事完走して、Egg'n Thingsでパンケーキ食べてきますぜ。

アロハ団長他ご参加のみなさま、ゼッケンナンバーは内緒ではないんですが忘れちゃった！ヨヨTの方を見掛けたら、こちらからお声がけします。

## 54502

### ホノルル一色のさなか

ショーブン  
2005.12.10

おおー、会長、早わざっすね。鍛錬記アップしていただきありがとうございます。決してフォトジェニックとはいえない単調なコース、夜は「♪橋の灯りがとてもきれいね」なんすけどね。帰宅シーン撮影のためには超高感度カメラにせねば。

ゆりさん、鍛錬記拝読、箱根温泉三昧と思いきや雪中駅伝鍛錬とは！山岳スペシャリストへの第一歩！？毎年、1月2日は馬場先門（1k地点）で集団を見送ってから自宅まで帰宅ラン初めします。各校の応援団には目頭がジーンときます。青春やね。皇居一般参賀のみなさんとすれ違って半蔵門へ上っていきます。

いまさらですが、ホノルル行きのうちやましいみなさん、2年後のためにもいろいろ下見してきてくださいね。

## 54503

### 寒くなりましたなあで、光が丘たらたら2時間走。

マハロ菊池  
2005.12.10

週末雨の予報がすっかり晴れに変わっていいお天気であります。昨日は仕事からみの忘年会でしたが、酒を飲まないと当然二日酔いもなく普通に朝から走れますなあ。

ショーブンさん、帰宅ランコース確かに荒川マラソンと同じ風景ですなあ。箱根駅伝けっこうスタート&ゴール地点は盛り上がってるんですね。

パンケーキさん、いってらっしゃい。今日成田空港でジャージ上下でデイバックで、携帯で写真を撮ってる人がいたらきつとアロハさんです。

アロハさん、暖かいホノルルは良いですなあ。今年はNTTドコモもスポンサーになって、Gmailみたいなサービスもやるみたいですね。

ゆりさん、1月はフロストバイト参戦ですね。頑張ってください。フルの半分だけどはじめて飛ばすとけっこう長いんですね。ハーフマラソンって。

マカニさん、今ごろはもうホノルルですね。今日はルアウかなあ。開始時間がPM4時からになってるみたいですから今真っ最中のはずですね。

## 54504

### 成田空港

Aloha!Moana  
2005.12.10

ワイキキにgo！  
HPにアップしてますので、暇な時でも覗いて下さいね！

## 54505

### ルアウ、行ってきました

ワイアラエ千葉  
2005.12.10

少し前にルアウから帰ってきました。  
マカハさんとも去年同様無事お会いする事ができ、正式にヨヨTいた

できました。  
マハロさん、ありがとうございました。

今年は芝生の方に陣取りましたが、巨大スクリーンにアーティストがくっきり、はっきり映し出されるので、かえってリラックスできました。

去年の野口みずきほどの驚きではありませんが（少なくとも私には）、マツケンサンバの振り付け師、まじ（ましげき）さんがステージに現れ大いに会場を沸かせていました。マラソン当日はゴール付近でマツケンサンバを指導するそうです。

とりあえずご報告まで。

## 54506

今朝は寒かったですな。大泉中央公園でした。

マハロ菊池  
2005.12.11

7時30分から5000mペース走をかみのさんとショーブンさんがやるので見学してきました。11月に比べてすいぶん気温が下がっており、霜柱できてましたね。

ワイアラエさん、こちらはすでに日曜日の午前中ですが、ハワイは土曜日の午後3時過ぎですね。明日はサブ4目指して頑張ってください。

アロハさんは今ごろ時差ボケランが終わったところですかね。

## 54507

小川和紙ハーフマラソン

payuta  
2005.12.11

東京より一段と厳しい寒さの中、埼玉県小川町（東京のおがわちょうではありません）を走ってきました。タイムは現状維持ですが余裕を持って楽しく走ることが出来ました。

代走会からただ一人の参加ですが、起伏が多いものの回りの景色も変化に富み、最後は沿道の応援のなか市街の中心を駆け抜ける気持ちよい大会です。是非来年はもう少し代走会からの参加者が増えると良いんだけどなあ。

## 54508

袋井クラウンメロンマラソン

虹の木  
2005.12.11

本日は袋井クラウンメロンマラソンに出場してきました。はれていたのは良かったのですが風がかなり強く寒くて大変でした。コースもアップダウンが多いというのを知っていたのですが予想以上にきつかったです。ただ向かい風と上り坂が同時におそってくるのがなかったのがせめてもの救いでした。

つくばの時は25kmすぎたから大幅にペースダウンして4時間以上かかってしまいましたが、今日は前半抑えめで入ったのが良かったのか最後までしっかり走れました。というか5kmごとのラップの最速は35km～40kmで記録しました。タイムは3時間4分44秒でした。

## 54509

ホノルルはきっと皆さん完走して、お昼って頃ですなあ。

マハロ菊池  
2005.12.12

昨日は寒かったですが、今日はさらに寒くなりそうな予報になってますね。昨日は午後ジム行って走りましたが、気温に関係なく汗かいて走れてありがたいものです。

虹の木さん、お疲れさまでした。今年は膝が痛くなったりでしたけど、最後にしっかり走れたようで良かったですね。来年が楽しみです。

payutaさん、お疲れさまでした。昨日は寒かったですよね。マラソン走るには良いんでしょうけどね。実際は当会からもうおひとり参加されていますね。

## 54510

バイクを見送って

ショーブン  
2005.12.12

かの小虫さんがロードものに乗りたいたいというのをブログで見ても、考え込むこと数分、よしあげちゃえ、っとパナソニックでイージーオ

ーダーした白いshobun号をゆずることに決め、昨日お届けしてきました。まあこれもホントに代走会のご縁、「走れ小虫」応援の一環です。

阪神淡路大震災の1ヶ月前、西宮の自転車やさんに取りに行った帰りの感動は鮮明に覚えています。こ、こんなに速いの、自転車って。しばらくは家の中に飾ってましたっけ。でも、地震のあとの路面では半年たってもガラス片が多くてパンクばかり、まともに乗れたのは東京に戻ってから。

トライアロンカワ\*に入って、車にルキアも装備、3戦ばかりス\*リットルスをやったところ、家庭と仕事とトライアロンの3種競技は無理との結論を出し、走ることだけに絞ったのであります。

でもね、じつはあきらめてはいないんです、いつかこんどはshobun IIを入れて、漕ぎ出すぞお。その晩にはかみの師匠に敬意を表し、名付けようブログ「二度目のトライアロン人生」。(できすぎ、っすね)で、こんどはブログと家庭とトラは無理、とかね。仕事しよっ、仕事。

## 54511

バイクを頂いて

パホイホイ小虫  
2005.12.12

自転車通勤でもしようかなとブログに書きましたところ、ランもバイクもやっちゃう方々からありがたいアドバイスを頂いて、「自転車ってそんなに楽しいんだあ」なんて思っていましたらshobunさん登場。私の元には立派なロードバイクがあるわけです。ママチャリしか知らない私の元に。shobunさん、大切な思い出の品をありがとうございました。震災のとき私は高校3年で、大学受験が終わって遊びまわって帰ってきたらニュースでびっくりしたのを覚えています。本当に代走会のご縁に感謝です。大事にします。

修理時にもすごく悪趣味なグリップにしまったこと、「こんなべらべらの自転車に果たして本当に乗れるんだろうか」と危うく思うことなどは内緒におかなくてはいけないなあと思いました。あー。

## 54512

代々木RCホノルルマラソン完走会開催されました！！

Aloha!Moana  
2005.12.13

Aloha!

こちら遠征団団長さんのアロハです。

12月11日午後5時半からに日本レストランTodayで無事に開催されましたよ!!

出席の皆さんは、マカニさんご家族(パパ&ママ、奥様そして綺麗な奥様、かわいい娘さん2名)、マカハさん+彼女?、千葉さん!!そしてアロハの合計10名となりました!!  
本当に、楽しいひと時でしたよ!!

さて、参加者の皆様の印象ですが、

マカニトモさん!!

身長が高いイメージがあったのですが、170センチとアロハと変わらない体格。。かなり痩せていました。57キロだそうです!!奥様も痩せていてかわい方でした。

それから、ご両親も温かな方でハワイを十分に堪能してました。

まずは、千葉さんは、すでに海外生活が長いせいか?

黒く焼けた精悍な顔つきで、クールな男性でしたよ!!(驚)

帰りは、マカハさん達とアロハをホテルまで車で送ってくれました!!ありがとうございます。

ちなみに、マカハさんのかわい彼女も紹介して頂きました。なんと。。。美人でした!!羨ましいぞ!!

最後に、ホノルルマラソンFINSH会場に、高々にヨヨのぼりが掲げられていました。

マカハさんの彼女が団旗を掲げての応援です!!ありがたいことです。

現在は、12月12日(月)11時06分です。これから、まったりとビールを飲みながら遅い朝食です!!

心地よい風が嬉しいね!!

来年のマウイマラソンに参加することにしました!!

千葉さんに、相談して格安ツアーを紹介していただこうと思います!!

よろしく!!

## 54513

### さて、今週末は

マハロ菊池  
2005.12.13

土曜日は忘年走会2005ですね。

現在忘走会および忘年会で合計34名、

アノカさん、ラニカイさん、スルースローさん、Aloha!Moanaさん、ヒッキーさん、C.C.レモンさん、kutaさん、ショーブンさん、まったかさん、によさん、マヒナドルりこさん、クリッパーさん、かどきちさん、カイウラニ・ミカさん、もとこさん、sakuraさん、パホイホイ小虫さん、wiwiさん、ラナイsatoさん、みずやんさん、Javelinさん、ゆりさん、かみのさん、ロビ・ショーちゃんさん、payutaさん、マカハさん、ひさちゃんさん、まさ(旧:まさコナビル328)さん、コスメル前村さん、ヒロ児玉さん、「た」さん、マカニ・トモさん、ホアロハこじろうさんとマハロ菊池が参加です。今のところ雨の心配はなさそうです。では宜しくお願いいたします。

日曜日はクリスマスプレゼンツ/第1回Los Angeles Marathon親善RUNにラナイsato

さんが出場ですね。頑張ってください。ロサンゼルスマラソンが当たるといいですね。

## 54514

### 2007東京マラソンは2月18日

マハロ菊池  
2005.12.13

とする案が承認されたそうです。青梅はその2週間前ぐらいにするんでしょうかね。

ホノルルは早川選手2位でしたね。谷川真理選手も2時間47分14秒で7位。日本人女子3位だからスゴイですなあ。

アロハさん、ホノルルマラソンお疲れさまでした。無事完走会も行われ良かったですね。忘年走会では陽に焼けた皆様にお会いできそうですなあ。

パホイホイさん、買い物カゴ付けたか?帰りにキャベツや大根買えるように改造しなきゃね。無理か。

ショーブンさん、走るだけはシンプルで良いんですけど、走るのがある程度出来るようになると、泳いだり、漕いだりもしたくなりますよね。

## 54515

### 家庭、仕事、趣味

ナイア ヒデ (カナヅチ)  
2005.12.13

いやあ、家庭、仕事、趣味の全てをそつなくこなすというのは難しいですね。

合間の時間ということで自転車通勤や帰宅RUNなんぞもやってましたが、今の勤務場所ではちょっと難しい。あとは、平日の仕事後が勝負だとばかりにスポクラに入会してベルトの上を走ったり、自転車こいだり、プールで漂ったりするしかない。

休日は、ロングランとかロングライドやりたいけど家族サービスを優先させると中途半端。結局は夕方あたりにスポクラ出沒くらいが精一杯。がんばっても14時頃からバイクで荒川50Kmくらい。

あんなこんなで結構考えて努力しているつもりでもあちらこちらからクレームがきます。精神的にも結構きます。いままで無趣味だったのでギャップが激しいというのも問題かもしれません。

そんなこんなも含めて修行ということでポジティブシンキングで行こう!!

みなさまはどんなですかねえ。

## 54516

### 冬の寒さにも負けず

みずやん  
2005.12.13

新しいシューズを買ったので、がんばって早朝ランしてみました。靴を下ろすのは午前中という親の教えにまだに縛られています。根拠あるのかなあ。

マハロさん、忘年走会は午前中別の用事が入ってしまったため、もしかしたら焼肉からの参加になるかも知れません。荒川の時と同じく食べるために都内に行くことになりそうです。

payutaさん、小川和紙は去年出ました(10kmですけど)。記録証の台紙が和紙でゴール写真付だったのが印象に残ってます。ハーフのコースも走ってみたいですね。

ナイアさん、私は趣味優先の生活をしてたところ、家族から大クレームが来たので今は家庭を最優先させています。いや、基本的に最優先、うーん、最優先させているんじゃないかな、もとい、最優先させているつもり、であります。

## 54517

### ガッツソウル満員御礼

マハロ菊池  
2005.12.13

今日ガッツに人数の増加分を連絡してきたんですが、他にも団体が数件入ってしまい、満員となりました。こちらの確保していたテーブルは中央にかたまりになれる(うーん説明がむずかしいが)部分で、がんばって座れば何とかなりますんで、多少窮屈かもしれませんが御座承ください。  
補助イスだしてもらいます。

みずやんさん、焼き肉のためにはるばるありがとうございます。新しいシューズは午前中おろせですか。なるほど。そういうのあるんですね。

ナイアさん、1日2時間ぐらひは自分の時間に充てたいところでありませうね。私の場合、休日は家族が寝てるうちに走ると文句がきませんね。

## 54521

### 家庭、仕事、趣味

2005.12.13

ナイア ヒデ(カナヅチ)さん  
こんばんは。確かに家庭、仕事、趣味の三足のわらじを履くのは大変なことですよ。でも妻の立場から言わせていただくと、夫が趣味を持つというのは将来的には良いことだと思うのです。子供が高校生にもなると、週末でさえ親は不要になってくるものが多いものです。そうなったときに、家族べったり、無趣味の夫だったりすると、そういう夫を丸ごと引き受けなくなってしまうんですよ、妻は。夫のリタイアまではまだ間がありますが、今は夫に何か趣味を見つけて欲しいと思っています。彼の名誉のために付け加えるとすると、子煩悩で、いつも家族のために時間を費やしてくれる人です。

一方、ランナーとしては(私がランナーといっているわけではないのですが)少しでも若いうちにトレーニングを積みたいし、今が大切なんですよね。帰国前に自分の時間を捻出したいがために、子供たちに息巻いた。『君たちが学校に行く、ママは仕事に行く。君たちが部活動をする、ママはランニングをする。条件は一緒。だから家事は分担しよう!』と。なかなかうまくはいかないものです。

でもいつかきっと、家族みんなに理解してもらえる日が来ると、信じています。

## 54522

### 下の書き込みは

ゆり  
2005.12.13

ゆり でした。

## 54523

### ところで、日本では。

Aloha!Moana  
2005.12.14

大寒波らしくて、寒いらしいですね!!  
ここホノルルは28程度ありますよ!!暑い暑い!!

遊び疲れて、動けません!!  
飲んだ!!走った!!泣いた!!踊った!!泳いだ!!などなど。

ハワイのお土産は、本日購入しますよ!!

アロハの場合は、サイトHPで応援メッセージを頂いた方を優先いたします。なになに数が多いものではないです。まだ遅くありませんよ!!

ちなみに、マカハさんとは、いつも代々木RCでお世話になっている皆様を対象に致しますので悪しからず!!  
では。。。

## 54524

### 新しいトレッドミル

マハロ菊池  
2005.12.14

といってももう1年前くらいに入ったやつなんですけど、コーストレーニングモードというのが付いていて、散策・中距離・クロカン・山岳とあって、クロカンドと時速10kmを最高速にして、かつてに斜度が5%までいろいろ変わってくれます。いちおう5%のときは速度も5km/hに落ちてしまうので楽すぎたんで、次に山岳モードにしてみたら、こちらは最高速度が5km/hなんで、ぜんぜん練習にならないなあと、思ひ、かつてに速度を10km/hまで上げたら、今度は10km/h固定で斜度が自動で変わるようになり、最大斜度15%まで行って汗だくになりました。ちなみに中距離モードはただ10km/hで5km走るだけのつまらないものでしたが、3モードこなすと90分つづれるので単調なトレッドミル走に飽きたときには良いですね。

アロハさん、こちらは寒いですよ。そういえば私が2002年に行ったときは、東京は大雪だったんですよ。成田着いたら寒かったなあ。

ゆりさん、無趣味すぎるのも困るけど、趣味のめり込みすぎも困るし、なかなかバランスが難しいものでありますなあ。

<http://www.senoh.co.jp/fitness/laboxp-feature.htm>

## 54526

### すっかり忘れていました

uaあくび  
2005.12.14

マハロ菊池さま  
ごめんなさ〜い!すっかり忘年走会の参加表明を忘れていました。ガッツの方はいっぱいの方ですので、走るほうだけ混ざりにいってもよいですか?

## 54527

### なんとかなると思いますよ

マハロ菊池  
2005.12.14

uaあくびさん、席はいっぱいですが補助イスがあるので座れますし、座らないでも食べられる人や走りながら食べられる人がいっぱいいますんで大丈夫だと思いますよ。御都合よければ御参加ください。

## ●ついでなんでガッツの注意事項

- 1.焼き網の取り換えは1枚60円で現金払です。
- 2.肉を残すとペナルティ。注文しすぎないようにして必ず食べきりましょう。
- 3.外は寒いですが、肉を焼くと暑いです。対応できるウェアで臨みましょう。
- 4.昨日確認したら会計はお帰りの際に個別払いで良いと言われましたが、気が変わって集めてくれと言われるかもしれないので2500円びったり用意しておきましょう。
- 5.牛に飽きたら豚の塩コショウ味のやつや鳥のカレー味もどうぞ。タウリン豊富なイカげそもあります。
- 6.豆腐を頼むとたぶん1丁なので注意。
- 7.カレーライスやライスも頼むことは出来ますが充分胃と相談してからにしましょう。

## 54528

あ-----

マカハ  
2005.12.14

帰りたくない。。。  
ハワイ最後の夜になってしまった。。。。

レースはおしっこタイムに泣きましたが、楽しかった！  
月間100キロ程度で去年と大差なかったんだから上等上等。  
よし、また来年も来るぞー！

## 54529

## ホノルルから帰国しました

オハナおさむし  
2005.12.14

オハナおさむしです。ホノルルから帰国しました。

先日書き込みした通り、今回は私設添乗員状態だったもので、義母らの世話に追いまくられてしまいました。  
代走会関連のイベントにもフルマラソンにも出られなかったものの、まあそこそこ楽しんで帰ってきました。  
来年はフルマラソンに出るぞ！と決意を新たにしておさむしでありました。

追伸：忘年会@ガッツ、もう補助席+立席を含めても参加は難しいでしょうか。

可能ならあと1名、オハナおさむしも参加したいのですが…(遅すぎる参加表明で申し訳ありません)。

## 54530

## ガッツの注意事項、いいっすねえ～、豆腐と豚肉中心宣言しておきます、もちビールで「もと」とります

ショーブン  
2005.12.14

さすが会長、だんだん機運を盛り上げていただいております。古巣荻窪できのうのお昼はつけ麺-ラーメンの「連食」をしてしまい、きょうのお昼は抜きました。経験上6食でバランスとれば大丈夫、っす。って観点からすると、ガッツの前日は超軽めに、翌日も超軽めに、という予定がたつのであります。みなさんも、ワイハで過ごされたメンバーさんとはくに、急に厳寒のみぎり、どうかご自愛の上当日ゲンキに、走って飲み食いいたしましよぞ！

## 54531

## 帰国しました

マカニ・トモ  
2005.12.14

本日正午、ホノルルより帰国しました。  
朝4時ホテル出発は、きつかった。  
それでなくても筋肉痛の足に、12キロの2歳児の重みが変わり、キツイ帰国の途になりました。

ホノルルマラソンは、目標の4時間は切れず、4時間半掛かってしまいました。なんとか完走。簡単に言うと、20キロ以上走る身体(筋肉)ができていなかった、ということでしょうか。  
左ひざを、無意識のうちにかばっていたせいか、25キロ過ぎから右太ももが痛み始め、その痛みがむしろ厳しく、最期の10キロはヨロヨロ走りでした。

ああ、いちから鍛練し直します。2007年には、リベンジ！と誓って帰ってきました。詳しい報告は、また後日。

## 54532

## 明日未明帰国します！！

Aloha!Moana  
2005.12.14

只今、ホテルに戻ったところです。  
ちなみな、ホテル隣のABCストアで、マカハさん&彼女の姿を発見しました！！仲良く二人でお買物中でした。

言葉をかけるのも憚れましたので、そこで退散しました？静かに見守りましょね！！  
いいな～～！！

>マカニさん  
無事に帰国ですか！！お疲れ様でしたね！！パパ&ママさんにヨロシクです！！

早く筋肉痛がとれるとよいですね！！  
では。。。。

## 54533

## 手ぶらセット100円

マハロ菊池  
2005.12.15

17日の忘年会とガッツの間で入浴可能な銭湯鶴の湯ではシャンプーリンスとボディソープおよびタオルをセットにした「手ぶらセット」が100円で購入可能な模様です。

アロハさん、今ごろ飛行機の中でしょうね。お土産は忘年走会でお話だけで充分ですからお気遣いなく。

マカニさん、初フル完走お疲れさまでした。膝が万全でスタートラインに立てれば目標は楽勝だったんでしょうけどね。

ショーブンさん、焼きはお任せしますんで宜しくお願いします。豆腐はキムチをのせて食べると良いですなあ。

オハナさん、ボランティアお疲れさまでした。ガッツは入ってしまえばどうにかなると思いますよ。

マカハさん、今年も完走お疲れさまでした。1年間色々鍛練して、またホノルルを走るというのは良いものですね。すっかり恒例行事になってしまいましたね。

## 54534

## &gt;マハ口菊池！「焼き」係拝命！！

ショーブン  
2005.12.15

っと、アロハさん風にリアクションしてみました。つかの間の鬼の居ぬまに（笑）

つまり、焼き網が炭状になってしまった場合、焼き係には重責が……って三十数人分は引き受けられませんが、わたしの卓周辺のみってことで。すみません、ビール！！

手ぶらセット100円！！タイムリーな情報っすね。なるほど、ロッカーはちょっと超過料金が必要なんですね。ふむふむ、着替えて風呂いくか、着替えず荷物背負って移動か、各位の好みががですなあ。わたくし、着替えず、風呂やにいきたい派です。とすると、思い切って、帰宅ランのように背負ったまま走るとロッカー代は浮く……とか、楽しい妄想はこれくらいにして仕事しよ、仕事。

## 54535

## 日本に帰国しました！

Aloha!Moana  
2005.12.15

やはり、寒いですね！  
徐々に現実に戻らなければなりません！

さて、

>マハ口菊池さん！  
お土産は、T-SHIRTSですかね！  
それから、気は使いませんので、ご心配無用です！

>ショーブンさん！  
は、大会ロゴが入った腕輪？または、ナイキのラップリング？

>マヒウリさん！  
には、素敵な置物かな？  
たのしみに！  
ちなみに、大会スポンサーから戴いた粗品です！

## 54536

## おかえりなさい

マヒナドルうりこ

2005.12.15

ホノルル組のみなさん、続々帰国中ですね。おつかれさまでした。忘年走会でのおみやげ話楽しみにしていますよ。

アロハさん、  
わあい♪素敵な置物ってなんだろう。じゃ、お礼にマハ口さんと名前が似ているナナちゃんの、WBC世界タイトル戦DVDを貰うことになったので、ダビングして差し上げます。17日には間に合わないケド。

17日、90分のLSDでは燃焼しきれないほど飲み食いする予定のみなさん、朝から代々木公園内をぐるぐる走っていますので、ひやかしに？いらっしやいませんか？（伴走者、エイドが不足ぎみなのだあ）多分黒いニット帽かぶって、黄色い「伴走」と書いたビブスつけて、小柄な女性と一緒に走っています。12・15扣くらい走れるかな～。

では土曜日、楽しみにしています。

## 54537

## いよいよ忘年走会ですね

まさ（旧：まさコナビール328）  
2005.12.15

参加表明者を見てもものすごい人数ですね。数えるのも大変なくらいに……。 (数えてませんが)  
なんか、こんなに大規模になると、集会の届け出ださないと、捕まっちゃたりしないですよ（笑）

まとめる方も大変だと思いますが、まあ適当にやっちゃってください。たぶん、途中3人減ったり、5人増えたりと訳のわからないことになるでしょうし（笑）

ある意味、どんなハプニングがあるか、恐くもあり楽しみでもありませんねー。  
では、少し早いですが、土曜日に♪

## 54538

## 忘年走会 東京体育館トラック使用方法

マハ口菊池  
2005.12.16

去年書きましたが、いちおう。  
東京体育館の入り口の券売機でカード200円（2時間分）を買ってから陸上トラックに入ります。

入った時点から計時されます。入った左手にロッカー一室があります。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13時30分といたします。

まささん、集会・結社の自由が日本国憲法21条1項で保障されておりますが、街頭での集会は届出制だそうです。暴徒化する恐れがある場合は道交法違反で検挙されることがあるらしいので、皆様おとなしく忘走しましょう。

マヒナドルさん、午前中から走り回ってるんですね。伴走ご苦労様であります。ナナちゃんは敵地刑務所内での勝利だからすごいですよね。

アロハさん、長旅お疲れさまでした。明日はさらに寒くなるそうなんですけど日曜日は最高気温が4度って本当かなあ。寒いですな。

ショーブンさん、焼き肉にはビール（発泡酒）が一番あうでしょうね。あとは柑橘類の入ったサワー「ビタミン爆弾」がオススメです。

## 54539

## 祝、鍛錬記300回！

ショーブン  
2005.12.16

いやあ、長寿番組の域っすねえ、300回とは。  
1回から眺めてみましたら、02年24話、03年61話、04年96話、05年119話、と今年に入って怒涛の週2以上ペースなんですね。来年は週3！おおー、あたくしの走る日数に迫るいきおい、よおし負けじと増やそう練習回数。

なるほど、ロッカーはお金かえてくるシステムなんすね。ならば、リュックやめて利用しようっと。利用料が超過料金あり、ってわけすか。

ショーブンさん、明日は有給って遠くで大会かなにかですか？いや、そのお近場で練習会なんだよね。へー、練習するのに休憩とるってすごい入れ込みようですね、まそうね、たまには昼間ゆっくり走りたいなあ、なんて思ってさ（ウソではない。食べホー、飲みホーには触れずと）  
さきほどの同僚との会話でした。

## 54541

## &gt;マヒナドールうりこさん！！

Aloha!Moana  
2005.12.16

明日は、何時から午前中に走りますかね？  
詳細を教えてくださいな！！

&gt;ショーブンさん！！

鬼のいぬまに、なんと！！  
まねされないように、書き込みスタイルを変えてみるかな？  
でも、自分のスタイルは性格と同じでなかなかえられませんね！！

>マハロ菊池さん！！  
週末は、大寒波来襲らしいですぞ！！もしかして、会場は屋外ですよ  
ね？どうなのでしょう？

## 54542

## 屋内の誘惑

パホイホイ小虫  
2005.12.16

明日は楽しみですね。  
ですが、ちょっと足の調子が微妙なので、皆さんが寒空の下走ってる  
間、体育館で遊んでると思います。利用したことないし～  
他にも不調の方いらしたらご一緒にどうぞ(^-^)(体育館に何の設備  
があるかよく知りませんが)

## 54544

## ごめんなさい！

あくび  
2005.12.16

うお～～！今になって明日仕事が入ってしまいました。(ToT)°。  
マハロ隊長、明日はいかれませぬ。ごめんなさい！！

## 54545

## ごめんなさい！

あくび  
2005.12.16  
うお～～！今になって明日仕事が入ってしまいました。(ToT)°。  
マハロ隊長、明日はいかれませぬ。ごめんなさい！！

## 54546

## &gt;アロハさん！！

マヒナドールうりこ  
2005.12.16

私は9時にJR原宿駅待ち合わせで、午前中いっぱい走る予定です。早  
い組は8時30分集合で9時頃から走っています。  
私のパートナーはたぶん、ゆっくりめに到着するので、9時30分にス  
タートできればいいなあ、という感じです。  
代々木公園入り口を右に入って、バードサンクチュアリのちょっと先  
のベンチのあたりが拠点です。

>小虫さん、  
ナナちゃん情報によると、東京体育館で重いバーベルをあげながら  
「ヌン！」などと気合をいれると、指導員に「黙ってやってください」  
とイケズなことをいわれ、悲しい思いをするそうです。「おりゃ～！」  
とか言いたくなくても、ここはじっと我慢しましょう。トレッドミル  
鉄アレイ持ち込みもNGかもしれないです。ちなみに国立競技場は雄  
たけびOKです。

大寒波、上等。元気に走りましょう。

## 54547

## &gt;大寒波さん！！！！

マハロ菊池  
2005.12.17

寒いです。

いい天気だし走るかなと思ったんですが、くじけました。午後忘年走  
会で走るからいいや。皆さん、忘走会はゆっくり走るので暖かくして  
御参加下さい。筋温上げるため走る前にランジとかしますかね。

マヒナドールさん、今朝は0度まで下がったみたいで9時でも4度予  
報ですね。走れば寒さも気持ちいいかな。

あくびさん、了解しました。また今度。

パホイホイ山、あれ、山だ。さん、トレーニングルームをはじめて利

用する時は15分くらい登録に時間がかかるとサイトに書いてありま  
すね。体育館は今日はVリーグですね。

あ、ちなみに忘年走会は東京体育館で千駄ヶ谷駅ですからね。代々木  
ではありません。で、代々木体育館は原宿です。今日はアイススケー  
トですなあ。

アロハさん、ホノルル帰りで寒さが厳しいでしょうね。昼すぎは10  
度にはなりそうですよ。

ショーブンさん、2007年には鍛練何回になってるか楽しみです。

## 54548

## すんません

まったか。  
2005.12.17

楽しみにしてたんですが、どうにも体調がよろしくなくて、今日は欠  
席したいと思います。  
マハロさん、ドタキャンですんませんがよろしくお願ひします

## 54549

## よろしくお願ひいたします♪

2005.12.17

よい天気だなあ....と思ったけど結構寒そうです。なに着て走ろうか、  
ホント悩んでしまいますね。  
LSDはゆっくりでも、ノミホは突っ走りますよ～(笑  
よろしくです～♪

## 54550

## m( )m m( )m m( )m

2005.12.17

↓↓↓↓↓↓↓は私ですm( )m

54551

あれ??

何度もすみませんm(\_\_)m  
「た」でした。

「た」  
2005.12.17

54552

ガッツにて

寒いけどいい天気なんで、走りたいのですが、膝を完治させたいので、今日は我慢しておきます。  
ですので、皆様をガッツソウルにて、お待ち申し上げております。  
よろしくです。

マカニ・トモ  
2005.12.17

54553

ガッツには

「きくち」で予約してあります。代々木ランニングクラブといっても分らないとおもいますんで直接ガッツの方は御注意ください。

マカニさん、本日直接ガッツの人は、ラニカイさん、kutaさん、にょさん、みずやんさん、もところさん、wiwiさん、オハナさんですね。よろしく願います、っていってもだれも会ったことないですね。

「た」さん、ノミホ頑張って自己記録更新してください。

まったか。さん、了解しました。この時期は風邪ですかね？またの機会に。

さて、今会社なんですけど、そろそろ東京体育館に移動します。では、忘年会参加される方は後ほど。

54554

スノートレイル通勤ラン

どうもお久しぶりでず札幌のせえです。

忘年会うらやましいなあと思いながら近況を独白させていただきますと、ここんとこほぼ毎日終電よりも終業時間が遅いこともあり、強制的に通勤ランとなっております。

札幌は雪がしっかり根雪になって、今日なんでもっこり降って車が寿司(イカ)みたいになってます。そんな中、歩道も車道も無くなった道をスタコラとスノーターサーで走るわけですが。

スノーターサーはシリカ配合らしくてスタッドレスタイヤみたいに雪は苦にならないのですが、人力では固い雪面は楽々なものの、ぐしゃっとした雪の上がいかにどもしがたく滑ります。なんていうか砂浜みたいな感じで。

とまあ、なんだかんだ言いながらも「へへん、こうしてヒヒヒ言いながら雪の上を走るのは雪ん子の特権だぜ」とか屁理屈をこねたいのですが、今週の木曜日に東京出張(日帰り)した際に、あったかいことあったかいこと。ムカー！ムキー！っとしました。

あ、そうそう。帰宅ランの際には車に轢かれないように、フラッシュライトとかつけなければならぬかなあと思ってますが、実は聞いたことがありません。

リュックにスーツを仕舞う際に、しわにならない方法をご存知でしたら教えてください。

スーツの上は会社に置いてあり、行きはスーツの下をはいてって、帰りはリュックに入れて持ち帰るのですが、しわになって困るんですよ。お知恵を拝借できればと思います。

54555

忘年会お疲れさまでした。

忘年会は事故なく、ガッツも無事ペナルティなしでクリア。ぱくり屋改め「あ」がまた変わって「おいどさん」じゃなくて「おくどさん」でしたっけ。ここはちょっと団体さんお断りになってて申し訳なかったですね。  
走行は15.4kmとのことでした。  
また来年、忘走いたしましょう。

せえさん、雪の中ランニングすると脚が鍛えられそうですね。3月ま

せえ  
2005.12.17

で雪があるわけですね。走るには辛そうですね。札幌の終電後って気温低そうですね。気をつけて下さいね。

54556

お疲れさまでした。パート2

スルーロー  
2005.12.17

本日は夫婦で参加させて頂き、有難うございました。ヨヨも二人分いただきまして、重ねて有難うございます。ペアルックで走っちゃおっかな。

走行の方も、皆さんと喋りながら走れたりしてとても楽しく走れました。

又、夫婦共々、機会が御座いましたら宜しくお願い致します。

54557

忘年会お疲れさまでした③

ヒロ児玉  
2005.12.18

いやー久々にハジけてしまいました^^)。3次会のカラオケも気持ちよ〜く皆さん熱唱してお開きになり、楽しいお酒が飲めました。

「た」さん&マヒウリちゃん、ちゃんと帰れましたか？

来年も今年以上に代々木RCを盛り上げていきましょう！

54558

忘年会お疲れ様でした④

payuta  
2005.12.18

とても楽しい一日でした。  
表参道の人混みを集団で駆け抜けるときは、みんなで代々グリーンを着ていればもっとインパクトがあったのにとかも思いましたが、賑やかに気持ちよく走ることが出来ました。  
来年も代々木RCの皆様よろしく願います。  
あっ、まだ今年もレースがあった。  
ラナイsatoさん明日のレース大丈夫ですか？

**54559****忘年走会お疲れ様でした⑤**

マカニ・トモ  
2005.12.18

2次会のみ参加のマカニ・トモです。  
大勢の方がいらして、かなり圧倒されました。  
あまり多くの方とお話はできなかつたのですが、来年いくつかの大会  
や練習でまたお会いできればと思います。  
個人的には、膝をはやく治して、平地&山と幅を広げて活動してい  
きたいと思っております。  
皆様、どうぞよろしく申し上げます。

しかし、2007年に大勢でホノルルに乗り込みたいものですね！

**54560****忘年走会お疲れさまでした⑥**

ホアロハこじろう  
2005.12.18

参加の皆様、お疲れさまでした。  
1年ぶりの忘年走会、とても楽しい時間を過ごすことができました。  
来年は更に参加メンバーさんが増えて、お店を貸切状態になるん  
でしょうか？

これからもレースやイベントでは宜しくお願いします。

**54561****忘年走会お疲れ様でした⑦とイベント情報**

ラナイ sato  
2005.12.18

お疲れ様でした。楽しかったですね。また来年も忘走しましょう。私  
はこれからレース納めです。間違い、ロサンゼルスマラソンの抽選会  
に行ってきます。

ところで、走りだけでは物足りなくなった会員の皆様へイベントの情  
報です。

・2007年の宮古島トライアスロンを目指す方。チームMMT（目指  
せ宮古島トライアスロン）の説明会がアトスポーツ渋谷店で行われ  
ています。要予約。  
<http://www.outdoorsports.jp/Obosyu.html>

・アドベンチャーレースの説明会（報告会）があるそうです。ご興味  
のある方はぜひどうぞ。こちらは予約要らないようです。  
[http://www.goldwin.co.jp/toppage/whats/news/051201\\_news\\_tnf/index.html](http://www.goldwin.co.jp/toppage/whats/news/051201_news_tnf/index.html)

**54562****いい天気、でも寒いので石神井公園1周のみ。**

マハロ菊池  
2005.12.18

昨日のお肉で1kg増加した体重を多少なりとも燃焼すべく走って来  
ましたが、着過ぎで暑くて30分で終了でした。ま、短めの30分のジ  
ョギングも良いものであります。気温今日は低いとのことで、上が3  
枚、下2枚着て走ったら、暑いんですね。なかなか難しいですなあ。

ラナイさん、抽選頑張っ、じゃなくて、45分内完走がんばって  
すね。でも昨日結構飲んてるようでしたら無理しないほうが良いかも  
なあ。

ホアロハさん、60名なら貸しきりでしょうね。とりあえず荒川の中  
華を貸し切りにしたいですね。

マカニさん、ホノルルは大勢で行ったら楽しいと思いますよね。楽し  
みであります。

payutaさん、気温も丁度よかったですね。来年も1年健康に無事に走  
って、忘走しましょう。

ヒロさん、カラオケで心肺機能の鍛練ご苦労様です。私はトラックで  
やったランジ20歩だけでハムが筋肉痛になっております。

スルースローさん、御夫婦で走れるってのは良いですよね。色々な大  
会にも旅行を兼ねて行ったりすると楽しいでしょうね。

**54563****忘年走会お疲れ様でした（8）**

「た」  
2005.12.18

皆さんおつかれさまでした & ありがとうございます。  
憧れの代々木公園や神宮を、みんなと一緒に走れてメッチャ感激しま  
した（笑  
二次会で日本酒2合飲んだら酔っ払っちゃって、3次会のカラオケで  
は1曲歌ったらあとは爆睡してしまいました m(\_|\_m  
なにかご迷惑おかけしなかつたでしょうか？  
一応終電で土気にたどり着けました。  
青梅、荒川と大勢が集まるレースが続くので、今から楽しみです。  
今後ともよろしく願いいたします！

**54564****忘年走会お疲れ様でした⑧**

wiwi  
2005.12.18

昨日は二次会、三次会参加させていただきました。皆さんの隠れた横  
顔、特技など垣間見させていただき、また、久々にお会いしていた方  
あり、楽しかったです。  
来年はぜひ忘走にも参加したいです！

今朝はとてもしもいい天気なのですが、マンションのベランダに轟々と鳴  
り響く風に怖気づいて走りにはいけませんでした。  
お屋敷から実業団女子駅伝で気分が盛り上がったならちょっと走り  
にくかも...

**54565****お疲れさまでした。**

マカハ  
2005.12.18

昨日はありがとうございました。楽しかったです！  
思わず帰りの電車で寝過ごしてしまいました。飲むのもベースが  
大事ですね。。

やっぱり共通の楽しみのお話ができるって楽しいですし、なんか元  
気が出ますね。

さあ、来年はウルトラデビューー！

**54566**

## 忘年走会お疲れ様でした○

まさ (旧: まさコナビル328)  
2005.12.18

昨日はお疲れ様でした。  
カラオケ屋でゲットした焼酎とプチおつまみで数日楽しめそうです。

>「た」さん  
私にお年玉100万円くれると約束してくれましたよ。覚えてますよね? (^ ^)

## 54567

## 忘年走会、ありがとうございました!!!

ショーブン  
2005.12.18

みなさまのおかげで楽しく走り、飲み、食べ、唄うことが出来ました。ありがとうございました。カラオケって久しぶりだったこともありはしゃいでしまいました。おゆるください、ベイビー!

カイウラニさん、ホントにちかくで走ってたのですね! びっくり!! 暖かくなったら入間川耐久ランと一緒にしましょう。いや、負けそうだから耐久は外して、入間川ラン、いやおいていかれそうだからこの際ランも外して、でも入間川と一緒にするのは変だし...入間川ジョグね。

せえさん、帰宅ランTIPSとしてはタオルなどでロール芯をつくりそれに裾からズボン巻くとしわになりにくいですよ、まだお試しされていないようでしたら、ぜひ。それをリュックの中心に置き周囲をほかの衣類などで固めて動きにくくするのでありますよ。

## 54568

## 2005忘年会は、楽しいですね!!

Aloha!Moana  
2005.12.18

>初めてお会いした皆様!!

拝顔させて戴きありがとうございました。

ありがとうございました。

今後も、よろしく願い申し上げます。

>マハロ菊池さん  
お手数かけてまして申し訳ありません。暴走会?(忘走会?)&忘年会のご手配ご苦労様でした!!

では...

## 54569

## 忘年走会 ありがとうございました。

ゆり  
2005.12.18

楽しい一日をありがとうございました。又、アレンジして下さった会長さん、お疲れ様でした。

代々木は高校生のとき以来。風景は全く変わってしまったけど、良く通ったFaist Kitchenがまだ残っていたので嬉しかったです。

明治神宮は娘のお宮参り以来でしたし、学生時代良く遊んだ表参道を走り抜けることなど夢にも思っていませんでした。非常に懐かしい思いと、新鮮な体験が同居した瞬間でした。

素敵な時間をありがとうございました。

## 54570

## 忘年走会お疲れ様でした○←?

ロビ・ショーちゃん  
2005.12.18

遅くなりましたが、昨日の忘年走会お疲れ様でした。とても楽しく走れました。家が少し遠いので、一次会のみでお先に失礼しました。

今日は少し筋肉痛があり、15km位でおかしいなあと思っていたら、ランジのせいなのですね! ←マハロさん、安心しました。

>マハロさん  
ヨヨグリーンありがとう御座いました。お礼もいわずに頂いてしまい失礼しました。

皆様、来年もよろしく願います。

## 54571

## 忘年走会お疲れ様でした○←??

パホイホイ小虫  
2005.12.18

さちんとご挨拶できた方も、残念ながら出来なかった方もいらっしゃいましたが、本当に楽しい忘年走会でした。またレースでお会いできるのが楽しみです。これからもよろしく願いますね。来年は走るぞー。

>ショーブンさん  
自転車、来ましたよ。乗りましたよ。こわーい! 通勤デビューは慣れるまで先送り決定にしましたです。えへへ。早速青あざ擦り傷をこしらえました。

>ラナイさん  
トライアスロン以前に「乗車」「発進」「停止」を練習しています。時間的に行けないんですが、アドベンチャーレースの報告会は面白そう〜。

## 54572

## 3次会まで! お疲れ様でした

もとこ  
2005.12.18

あんなにたくさんいらっしゃるんですね〜。実はかなりビッグなクラブだったんだーと驚いてしまいました。すべての方とお話できなかったのが残念ですが、参加するたびに、お名前とお顔が一致していくのも、ひとつの楽しみです。

焼肉から参加して、走っていないもんで、せめて帰り道だけでもと、歩いて家に帰りました。3次会で頂戴したシャンパン持って...。両手に持てば、ダンベル替わりでしたが。

## 54573

## 忘年走会お疲れ様でした○←???

Javelin  
2005.12.18

昨日はお疲れ様でした。体操のおじ...お兄さんです。忘年走会の方は、膝裏の筋がツル? シビレ? でW-Upの時点から走れませんでした。皆さんと一緒に走りたかったのが残念です。

忘年会は、大勢の方とお話ができとても楽しかったです。少し飲み過ぎたのか？フォット二日酔い気味です。また皆さんとお会いできるイベントがありましたら参加させていただきます。

マハロさん>ヨヨグリーンTありがとうございました。早速着て寝ました。(寝巻き?)

今回参加された皆様、また参加出来なかった皆様、今年一年大変にお世話になりました。今年も残すところ二週間余りですが、よいお年をお迎え下さい。来年もヨロシクお願い致します。

12/23 東京10kクリスマスランの出場は微妙ですが現地には行きますので、ヨロシクお願いします。

## 54574

### 焼き肉屋の夢を…

ヒッキー  
2005.12.18

昨日は大勢の方と出会え、天候も良く、気持ち良く楽しく走らせて幸せでした。所用があり忘年会の方に参加できなかったのが、すこくザンネンでした。

走っている途中、所用をキャンセルしちゃおっかなあ〜んでもって『焼き肉♪』なんてフラちな考えも…でも、そうもいかないやねエ…って。

次は、もっとたくさんの方とお話できればイイなあと思っています。これからも、いろいろな企画に参加させていただく予定です。ヨロシクお願いします。

## 54575

### 日曜日は寒い1日でした。

マハロ菊池  
2005.12.18

女子駅伝を見たかったのに午後から出かけなければならず見れませんでした。残念。

ヒッキーさん、そうだ、あと sakura さんも忘走会のみ参加だったんでしたよね。すっかり忘れて最後御挨拶もせずガッツにitiesしてしまい申し訳ありませんでした。

Javelinさん、陸部体操ありがとうございました。うーん、でももう

順番が思い出せない。

もとこさん、歩いて帰れるんですか。地元ですなあ。

小虫さん、じてんこも気をつけて下さいね。

ロヒさん、ランジけっこうくるんですね。普段いかに使っていないかってことなんだろうが、ここを鍛えると速度がアップできるようであります。

ゆりさん、表参道辺りをのんびり走るのも楽しいもんでありますよね。

アロハさん、Tシャツどうもありがとうございました。

ショーブンさん、有意義な有休でしたでしょうか？熱唱する姿とはあるブログにて確認できました。

まささん、おみやげ付きのカラオケだったみたいでなによりでしたね。

マカハさん、チョコありがとうございました。ウルトラもがんばってください。

wiwiさん、今日は寒かったですよね。午後からは風も出てたし、走るのほちょっと辛い気温になってまいりましたね。でも雪の中走ってる方もいるしなあ。

「た」さん、いくら飲んで帰れる帰巣本能も鍛練の賜物ですなあ。では次は青梅で拝島のスーパー銭湯で。

## 54576

### 荒川申し込みとイベント情報

ラナイ sato  
2005.12.18

第1回ロサンゼルスマラソン親善RUNに行ってきました。スタート時、快晴、気温4℃、湿度18%、風速4mぐらいのコンディションでした(大会本部発表)。エントリーした10kmの部の制限時間は45分となっていました。超えた人も最後まで走ってましたし、時間の計測もしてくれていたようです(第1回だからおまけですかね?)。今年最後の大会でめでたく10kmの記録更新しました(1月の新宿ハーフのときより約40秒縮まりました)。メインの抽選(約600人の参加者に対して2名様ご招待)ははずれたので荒川に申し込みました。

駒沢公園の陸上競技場にポスターが貼ってありましたのでイベントの情報です。

駒沢公園ランニングフェスタが2月4、5日に駒沢公園総合運動場で開催されるようです。詳しくはこちら↓。

[http://www.tef.or.jp/learning/le\\_all/details.php?id=E0000037](http://www.tef.or.jp/learning/le_all/details.php?id=E0000037)

## 54577

### 忘年走会お疲れ様でした○←?×?

によ  
2005.12.18

土曜日はお疲れ様でした。皆さんと楽しく話ができとても楽しかったです。お話しできた方も出来なかった方も今後ともよろしく願います。

ラーメンは、食ベホ〜の後でもいけることが分かりました。甘いものは別バラ♪ってのと同じなのでしょうか。

あと、長岡はやっぱり雪でした。。くびき野に向けて?冬をどう過ごすかが課題です。^^;

## 54578

### 濃い一日でした。

C.C.レモン  
2005.12.19

代々木、青山、赤坂と15kmもあったんですね。念願のガッツソウル体験できました。「あ」の微妙な空気がなんとなくよかったです。先週はトヨタカップクラブ選手権で長距離教室がお休みだったので明日は途中ぬけても参加しようと思っております。

## 54579

### >まささん

「た」  
2005.12.19

ひえ〜  
そんなご迷惑をおかけしていたとは(笑  
忘れてください(キッパリ)

**54580****今日は仕事で用賀方面に出ているので**マハロ菊池  
2005.12.19

ラーメンが昼に食べるかなあ。どっちにしろアップはできませんなあ。

「た」さん、私にもくれるの？

C.C.レモンさん、ガッツのコストパフォーマンス高いですよ。激寒の中国立鍛練頑張ってください。

によさん、長岡から御参加ありがとうございました。くびき野で天国ですね。頑張ってください。

ラナイさん、10K記録更新おめでとうございます。そろそろ荒川参加キャンペーンでも始めますかね。

**54581****遅れましたが忘年会走お疲れ様でした○←？**カイウラニ・ミカ  
2005.12.19

マハロさん、いろいろ段取りをありがとうございました。東京で生まれ育ち（あー、もう今では埼玉で暮らしている年のほうが長いですが・・・）本当に懐かしいコースでした。普段、1人で黙々と走っていますので皆さんとお話しながら走っていると楽しくて15キロもあっという間でした。

ショーブンさん、了解しました。待ち合わせは落合橋？道上橋？（笑）

**54582****忘年会走お疲れ様でした○←？**ア北口  
2005.12.19

すいません昨日もガッツリ飲んでいたので出遅れました。

みなさんありがとうございました。

こんな大規模なオフ会というのは初めてだったので、

イメージ通りな方、ネットでは見られない意外な一面を持ち合わせた

方々など、  
オドロキとうれしさでとても楽しい一日でした。  
ご挨拶できなかった方も沢山いらっしゃいましたが、またお会いできるのを楽しみにしております。  
ガッツソウルは会社の近くなので、また行こうとおもいます！

**54583****来年は参加します。>忘年会**ナイア ヒデ (カナヅチ)  
2005.12.19

いやあ、忘年会参加したかったですなあ。  
先週は風邪にやられて運動お休みしてたんですが、昨日はと～っても嫌な事があったので自転車で現実逃避荒川の旅に行ってきました。風が強くて難儀しましたが、人が少なかったのと寒くて鼻水と涙が流れてもあたり前な気候だったため思いっきり泣きながら走れました。  
こちらで紹介いただいた”はい泳げません”という本にもコーチが泳ぎながら泣くという話がありましたが、今の季節なら泣きながら走ってもばれないのでお勤めです。

**54584****忘年会走お疲れ様でした(ト)？**みすやん  
2005.12.19

焼肉からの参加で食べるだけ食べてしまったのに、土日の走行距離はゼロです…。怖いので体重計にはまだ乗ってません。

なかなかお会いできない方に会えたりして非常に楽しく有意義な忘年会でした。  
マハロさんありがとうございました。

によさん、もう「越後くびき野」出る気満々ですね。

**54585****遅くなりました**ひさちゃん  
2005.12.19

忘年会たいへん楽しめました。都会の人ごみの中、一人だと走る勇

気はないけど、皆で走ると以外と楽しいですね。焼肉もたくさん食べ  
たし、たくさんの人ともお話できたし、満足の1日でした。マハロさん、  
幹事のお仕事ほんとにご苦労様でした。

**54586****>カナヅチさん**Aloha!Moana  
2005.12.19

師走のこの時期に嫌なことがありましたか？  
負けるな！そして、頑張りましょう！

それで、ブチ家出かな？では・・・。

**54587****忘年会走お疲れ様でした(オ)？**マヒナドルりこ  
2005.12.19

え～っと、たいへん楽しかったです。おいしかったです。おつかれさ  
までした。ありがとうございました。後半の記憶がだいぶんあやしい  
のが残念です。思いのほかあったかかったですね。今日は寒いです。  
寒いのに、半袖ウェアをぶちこんでしまいました。これから競技  
場に向かいます。ぶるぶる。(いちおうウィンドブレーカーは持ってき  
たはず。でも手袋忘れた！ぶるぶる。)

年末まで、ラストスパート。風邪などひかないように、頑張りましょ  
う！

あ、いつの間にか新規会員さんが一気に増えてる！はじめましてー、  
よろしくー！

**54588****>マヒうりさん！！**Aloha!Moana  
2005.12.19

三次会カラオケの後は、無事に帰宅できましたか？心配していました  
よ！！

楽しい仲間、美味しい酒・・・。あまりのみ過ぎないよいにね！！

では・・・。

## 54589

### はじめまして。

ヨオコ  
2005.12.20

超～初心者のヨオコです。

走るの好きなのですが・・・なかなか続かなくて走ったり走らなかつたりの状態の私ですが、このランニングクラブに刺激を受け、また走ろうかな・・・と思って入会してみました。

ところで先日の忘年会の「ガッツソウル」はどうでしたか？

実は店長とは友人で、彼女もホノルルマラソン好きなのです。(最近は大忙しでいけないみたいですが・・・)

また来年、集まりでお使いの際は是非参加したいです！！

それでは皆様よろしくお祈りします。

## 54590

### 寒さ続いております。

マハロ菊池  
2005.12.20

なんか、東京にも大雪とか降りそうな寒さですね。久しぶりに零度以下になったみたいだし。昨日は家に帰ったら外に出る気にならずジムサボりましたが、今日は頑張って行こうと思います。

ヨオコさん、初めまして。ガッツは良いですよ。ランチでしょっちゅう行ってました。今はお昼にラーメンを食べているので行けません。そうですか店長マラソン走るんですか。それは奇遇でしたね。

アロハさん、23日は織田フィールドで渋谷駅伝の練習会、午後は自宅の用事なんですね。

マヒナドールさん、国立は大分寒かったんじゃないですか？ご苦労様であります。お酒で記憶が飛びようになるとけっこうきえますので気をつけましょう。

ひさちゃんさん、お疲れさまでした。また来年も、ほぼ今年通りのスケジュールで行くと思いますので色々御参加ください。

みずやんさん、焼き肉後のらすたは効きそうですね。さらに焼豚飯でしたか。もう走るしかありませんね。

ナイアさん、来年はぜひ御参加ください。そういえば、爪は治癒した

んですかね。

アロハさん、ガッツはランチは食べ放題じゃないんですが、680円で豚か鶏焼き定食が食べれて非常にお得です。780円だと牛です。ごはんとかキムチおかわり自由。ってそんなに食べませんよね。

カイウラニさん、橋の話が出来る人がいて良かったですね。都内を走るのってけっこう楽しいですよ。

## 54591

### 当面活動休止いたします

ばらだいむ  
2005.12.20

忘年走会はお疲れ様でした。私は残念ながら欠席、来年は是非参加したいと思います。

ところで、つくば以降は4月までは、忙しく大会出場予定はまったくなし。今後は細々と練習し自宅から1時間以内の大会に出れたらと思いますが...当面は遠征は自粛です。

春以降来年は夏は奥武蔵ウルトラ、秋以降はフルに何度か出たいと思っています、その時はまた宜しくお願いします。どうなることやら、もしかしたら秋まで大変だったりして。

## 54592

### さて、今週は

マハロ菊池  
2005.12.20

‘One by One run for children’ 東京10kクリスマスラン2005に、

C.C.レモンさん、kutaさん、payutaさん、ショーブンさん、スルーローさん、Javelinさんが出場予定ですね。

寒そうですが頑張ってください。

ばらだいむさん、お忙しそうですね。大会には出なくても鍛錬は健康のため続けると良いと思いますね。

## 54593

### 渋谷駅伝て？

Aloha!Moana  
2005.12.20

>菊池さん！

織田フィールドでの練習会でどんなかんじですかね？興味あります。

## 54594

### ジムも空いてる感じであります。

マハロ菊池  
2005.12.21

寒いし、忘年会シーズンだからでしょうかね。トレッドミルも空いててありがたいです。(練馬高野台)

そういえば日曜日に石神井公園のポート池を見たら氷が張っていました。やっぱり寒いんだなあ。

アロハさん、第56回渋谷区民駅伝は渋谷区民対象の1月15日に行われる駅伝大会で織田フィールドを起点にNHKと代々木体育館の外周で行われるドメスティックな大会です。私は渋谷区民じゃないのですが、代々木RCの住所表示が千駄ヶ谷なんで、千駄ヶ谷地区体育会の人に見つかってしまい、昨年より駆りだされております。

今年の1月の大会は雨で中止になりましたけど。

なので織田フィールドの練習会といっても、地域の小中学生の皆様とジョギングし、コースを1周する程度のものであります。

12.23と1.8が練習会で1.15が大会です。

## 54595

### ジム通い

ナイア ヒデ (カナヅチ)  
2005.12.21

私の通っているジム@石神井公園も比較的すいているようです。

足のほうは回復しつつもまだ痛みがあるのと医者からあっためてマッサージしてくださいと言われてので3日に一度の筋トレ以外は、主にプール+スバに出発してます。

## 54596

### 鍛錬記、ホノルル2題拝読

ショーブン  
2005.12.21

真凜さん、整骨から始まったホノルル挑戦記、基礎からじっくりやりたい本気係数が伝わります。階段の写真も超本気モードっすね。

マカニさん、痛みに耐えての完走、おめでとうございます。完走Tシャツかっくいっすね。あのメダルもくれるのですか？

ところでHPのトップページ、ホノルル感より代々木感ばっちりの「駅貼りポスター仕様」となっておりますが、会長、ガッツも終えた今日び、ここはひとつホノルル感もすこしまぶしていただけませんか？ どうか？ いえ、戻せとか嫌いとかじゃないっすよ。いや、この際、ガッツ店内の窓から見えた山の手線、の車中をヨヨT姿で走る会長、それを見守るウクレレを抱えたコニシキとおぼしきアロハシャツ姿の大男とか？！

## 54597

### 鉄人とランチしてきました！

マカニ・トモ  
2005.12.21

ショーブンさん。恐縮でございます。メダルは完走したら全員もらえます。貝のレイも、Tシャツ、もったなくて、1度も着てません。

そうそう、今日は鉄人とお昼ごはんを食べてきたのです。長くなるので、自分のブログのほうに書きました。お暇な時にご覧ください。

## 54598

### 今日は冬至

マハロ菊池  
2005.12.22

昨日は自宅の給湯器が壊れて、温水が出なくなりました。うちは暖房も温水を使うので真冬に給湯器が壊れると大変です。修理がすぐ来てくれて大きなモーターを1台交換し直った(3万円!)ようですが、もう1週間ほど遅くに壊れてたら、修理の人も休みに入ってしまうので危なかったです。

車のバッテリーも交換しとこうかなあ。

マカニさん、ホノルル完走Tシャツは毎年行く人は良いけど、特にフルだともったいなくて着れませんよね。2007年に行ったときに着ましよう。

ショーブンさん、来週になったらまたホノルル仕様に戻しますよ。

「荒川マラソン参加しようよ〜。赤羽駅伝もあるよ〜」と、暗に潜在意識に刷り込むサブプリミナル効果を狙っております。

ナイアさん、昨日は久しぶりに石神井公園の方に行きましたが空いてますね。プールも1コースに1名で贅沢三昧ですね。

## 54599

### 食い意地がはっているのでしょうか。。

ナイア ヒデ (カナツチ)  
2005.12.22

マカニさんのブログで「フランスの鉄人」というタイトルを見てフランス料理の話かと思った人は手をあげて!! えっ私だけっすか。まだまだ煩惱が多いようです。

冬至ということは、明日からは日が長くなっていくということですね。カボチャ食べるのは冬至でしたっけ? やっぱ緑黄色野菜も食べないといけないですねえ。。。って、結局は食べ物ネタになってしまうようです。

昨日は、プールに出没予定だったのですが仕事が長引いていけません。本日は筋トレの日なのでフリーウェイトコーナーにて皆様には背を向けて黙々と頑張っている振りをするつもりです。黒の袖なしTシャツ&紺スパッツ(ユニクロにてお買い上げ)無精ひげ&ボーズ頭が私なんで見かけた方は声かけてください。。。っていうか自分で書いてはいるのですが、こうしてみると声かけづらそうなキャラクターだなあ。。。

## 54600

### 晴天のもと会長はラーメン食べてんでしょうか

ショーブン  
2005.12.22

一方、ハワイ以外の米国、日本全国のメンバーのみなさまにおかれましては、おおむね雪だつたりとにかかすごい寒い中にて鍛錬されておられるのですね! 天気予報の図をみても関東以外は雪だるまばかり。

ところで今週末はサンタクロース大忙し、みなさんもあちこちでサンタ役やったりいろいろなのでしょうね。宗教上の意味合いはともかくも、感謝をこめてプレゼントを交換しあうというのはなかなかよいですよ。あの人にはこれ、とか考えている過程も楽しい。

明日はクリスマスランと銘打たれた大会、10kを感謝をこめて走ります(うそうそ、そんな高尚じゃありません自分、思うは終わってか

らの風呂とビールばかりなり。へへきょうは休肝日にして、と)

高尚、おや、いま気づいたんですけど高橋尚子、略すと高尚! やはり彼女は感謝のランナーだった。シドニー五輪ゴール後、道路を造ってくれた人にも感謝、と言ったんですからホンモノっすよ。高尚。

## 54601

### 再開します

マカニ・トモ  
2005.12.22

膝の痛みもやわらいできたので、この3連休から、運動を再開しようと思っています。既に、半身浴後のスクワットは再開しているのですけどね。

まずは、膝に負担をかけないように、水泳から始めようかなと思います。あ、でも金曜日はジムがお休みだ。24日は、パーティーの料理を作らなくちゃいけないしな。25日から、再開ですね。

## 54602

### 突然なんですが、

payuta  
2005.12.22

明日出走予定だった昭和記念公園のクリスマスラン10k、参加できなくなりました。

突然、大きな心配事が何の前触れもなく降ってきまして、しばらく走る心の余裕もなさそうです。この状態に適応しつつ、気持ちを紛らわすために走り出すかも知れません。

昨日までは、今年最後の締めめのレースを楽しみにしていたのに残念です。

参加される皆様頑張ってきてください。

## 54603

### 東京10kクリスマスラン2005 完走

Javelin  
2005.12.23

出場するか? 会場までの電車内でも悩んでいました。とりあえずW-upを終わらせたと相談! 別に痛みがある訳ではなかったので出場を決意して戦闘モード切替と行きたいところですが、この1ヶ月は故障と

の戦いで全くと言っていいほど走れていないので、その事が不安でした。

スタートラインでは、スルースローさんと会う事ができ並んでスタート！ショーブンさんには後ろから追抜かれる（たぶん気が付いていないと思います。）！kutaさん、CCレモンさんにはお会いできませんでした。Payutaさんは、事情があり欠場との事でした。

皆さんそれなりに頑張っていたようです。私も鍛錬をろくにしていないのに、自己記録更新と言うクリスマスプレゼントを頂きました。今年を締めくくるレースとしては大満足です。

●47:44（グロス）、●47:37（ネット）

レポートはJavelinから提出します。引継ぐ相手見つからず…(>\_<) (Javelin←スルースローさん←ショーブンさん←言い出しっぺは???)

## 54604

### クリスマスラン 私も完走

2005.12.23

クリスマスラン参加の皆様、お疲れ様でした。ショーブンさんとは走る前後、JavelinさんとはスタートでCCレモンさんとはフィニッシュ後、kutaさんにはお会い出来ませんでしたが、同じクラブの仲間が会場のどこかに居ると思えば心強いものですね。

妻、ラニカイとジュニアも無事完走することができました。

タイムはそこそこ、目標達成はできたのですが、残り2kで膝やっちゃんいました。これから、しばらく休足かな……。

Javelinさん、鍛錬レポートの提出は私からのクリスマスプレゼントと、言う事で……？

## 54605

### 下の記入は

スルースロー  
2005.12.23

スルースローでした。トホホ……

## 54606

### 今日はいい天気でしたね。

マハロ菊池  
2005.12.23

朝は石神井公園のポート池は凍っていて、石を投げると、良い音でしたが、昼ごろには気温も上がって走るには良い日でありましたね。

スルースローさん、お疲れさまでした。お子さんも走ったんですか。良かったですね。膝お大事に。

Javelinさん、自己記録更新おめでとございます。足が良くなったようで良かったですね。

payutaさん、心配事が良い方向に推移するよう願っております。

マカニさん、冬至が過ぎて春に向けて、少しづつ調子が上がっていくと良いですね。

ショーブンさん、不思議と東京は雪どころか雨も降りませんね。でも1月あたり大雪が来そうな予感しますね。

ナイアさん、昨日は私はジム行けませんでしたよ。坊主で無精ヒゲっというとサッカーだと久保選手みたいな感じを想像しますね。

## 54607

### サプライズ！！

Aloha!Moana  
2005.12.24

昨日は、皇居ラン&W&A.URC忘年会を行われました。

そこで、サプライズ！！あり。

コスメル前村さんが、来年早々2月にアメリカ・デトロイトに駐在しますとの報告を受けました！（寂）

3年は、日本に帰国できないようです。

ですから、送別ランを計画中です。賛同いただければ、是非参加しませんか？

## 54608

### 今日は寒そうなので午後から走ろう。

マハロ菊池  
2005.12.24

普通に朝起きたんですが、どうも寒そうなので朝ランやめて午後ランにしようと思いました。午後も寒かったら結局ジムランになったりして。うーん、休日はなるべく外で走りたいものですがなあ。

アロハさん、コスメルさん転勤ですか。来年のショーブンさんとのシリーズ対決も、そうすると太平洋を挟んでの戦いとなってしまいますね。

## 54609

### 来年代々木RCデトロイト支部設立ですヨ！

コスメル前村  
2005.12.24

>アロハさん  
昨日もお世話になりました。

水曜日突然上司に呼ばれ、「来年から米国デトロイトに出向ヨ！」となりました。

昨日の宴会でNew York City Marathon & Chicago Marathon担当拜命致しましたので米国ラン事情をレポートできればと思っています。そのためには、インターネット“クラブ”なのにOff会というか飲み会サイトになってる姿勢を変えないといけません。構想8ヶ月いよいよショーブンさんより早く“噂”たちあげられるかな？というところです。

赴任は4、5年？代々木のイベントにあわせて頻りに帰国する？予定です。

## 54610

### コスメルさん！

まさ（旧：まさコナビール328）  
2005.12.24

出向ご苦労様です。でも、デトロイトとか楽しそうですね。（他人事モード）

向こうでは、大和魂で外国ランナーを蹴散らして、「日本のマエムラここにあり」でがんばってきてください。

## 54611

### > コスメルさん!!!

ショーブン  
2005.12.24

テンケー43分切りで05年のレース終了、後顧の憂いなく宴会週間に入ります宣言。さっそくレース後、初テンケーの旧友らを引き連れ湯楽の里昭島店へ、その晩は父とスポーツ談義痛飲、さきほど帰宅。これはポイント高いでしょうな、代走会快樂啓蒙普及活動に親孝行(笑)のセット。

前村さん、デトロイト行きの場合、貴兄のスーパー銭湯ブハーッと親孝行ポイントは非常に厳しくなりますゆえぜひポイント対象として検討してほしいものです。貴兄には5ポイント、こちら1ポイントとかね。

それにしてもこれでポストンが現実のものとしてぐいと近づきましたなあ。滞在費も安く済みそうですし(笑)。4.5年なのか足して9年なのか分かりませんが、われら互いに参加資格得られるまでは粘り強くexPATしてください。

## 54613

### コスメルさん!!!③

ロヒ・ショーちゃん  
2005.12.24

高尾山トレイルランニングの時はお世話になりました。

アメリカへ転勤ですか、4~5年は長いですね!!大変ですが、お仕事がんばって下さい。

代々木のイベントにあわせて頻りに帰国して下さい。ってこちらも大変そう!!

送別ランには参加したいと思っています。

## 54614

### 東松山元旦マラソン下見報告

ロヒ・ショーちゃん  
2005.12.24

東松山元旦マラソンですが、案内葉書が来るだけの様で詳細不明の為、昨日(23日)下見に行ってきました。

鴻巣の御成橋経由で東松山市役所まで15km少し、約30分掛かりそうです。市役所までの行きは良いのですが来た道が帰りは一方通行の為に使えず迷ってしまいました。

ついでにコースも下見をして来ました。市役所の北側の森林公園方面への道端に元旦にマラソン開催の為の交通規制の看板がありました。その道を北へ走って森林公園方面へ行く道路と交差した辺りで5km位だったので、この辺で折り返す模様です。高校駅伝の埼玉予選のコースと言う事で森林公園まで行くのか?と思っていたのにちょっと残念!!  
ちなみに結構アップダウンがあり、きつそうなコースでしたヨ!!

駐車場 ⇒ 市役所東側とあるのですが、市役所の東側は、道路でした?

まあ、元旦の早朝だから行けば分かるかなあ?と考えています。

森林公園まで行ったので、森林公園完走マラソンと鴻巣パンジーマラソンの案内書をもらってきました。両方とも専用振込用紙で郵便振替で申し込むと70円で済む様です。ランネットで申し込むと200円ですよネ。小額とは言え、実に約3倍、節約のネタでした。

## 54615

### 皆さんのPC元気ですか?

ロヒ・ショーちゃん  
2005.12.24

PCを使うインターネット上のランニングクラブと言う事で、重要な機材である"PC"の重大問題を発見しましたので報告します。

少し前の事ですが、納品先の某有名メーカーのPCが立ち上がらなくなり、調べた所、マザーボード電源部の低ESRコンデンサーがバンクしてしまいました。コンデンサーを交換して直ったのですが、その後知り合いのこれも有名メーカーのPCの電源が入らなくなり、その原因は、電源の低ESRコンデンサーが同じ様にバンクしてしまいました。

「電解コンデンサーの大量死テンプレサイト」(下記URL参照)によると、

2001年後半~2002年前半あたりに製造された台湾製低ESR電解コンデンサーに問題があると思われる。

会員の皆様でこの時期のPCをお使いの方がいらっしゃいませんか?そろそろ致命的な現象が起こる可能性があります。ご注意ください。!!

思い当たる節がある方は、とりあえずメーカーにご相談下さい。すんなりとこの事を認めない為、ちょっと大変ですが、交渉する価値はあると思います。

<http://www.geocities.co.jp/SiliconValley/6445/condenser/>

## 54616

### ロヒさん、下見報告ありがとうございます♪

カイウラニ・ミカ  
2005.12.24

案内はがき(受付票)きました。スタート1時間前に受付することって書いてありましたよね?あー、寒そう!!

そうですか、アップダウンのあるきつそうなコースなんですね?ドキドキしてきました。

当日、3キロに出場する息子たち陸上部の車での送迎係りになってしまいかも・・・なんです。私は走れなくなりますが、会場には必ず行きますので、ロヒさんとみずやんさんを探しますね!

## 54617

### 前村さん惜別ランですが・・・。

Aloha!Moana  
2005.12.24

間もなく、アメリカ・デトロイトに栄転されます前村さん送別すべく惜別ランの概要がきまりますよ!

>ショーブンさん!  
ご出席の件は、確認しました。

## 54618

### 来年に向けて

ホノる大木  
2005.12.24

久しぶりに書き込みしています。今年は色々な面で散々でした。今日は久しぶりに葛西臨海公園を8キロ程走ってきました。やはり走ると

元気が出てくるような新鮮な気持ちになれます。来年こそは一度皆さんと走れたらと思いますのでよろしくお願ひ致します。

## 54619

### 昨日は結局寒かったんで

マハロ菊池  
2005.12.25

ジムで90分走りました。

今日は高校駅伝、スケート、M-1とテレビを観てると1日終わってしまいますね。

ホノるるさん、来年はよい年になると良いですね。

アロハさん、惜別ランって厚木まで走るとかでしょうかね。

カイウラニさん、元旦から送迎等ご苦労様です。走れるといいですね。

ロヒさん、下見ご苦労様です。パソコンのパーツが壊れるとやっかいですよね。普通は分かりませんもんね。

ショーブンさん、ボストン参加まで前村さんにはデトロイトにいてもらいますかね。あ、シカゴのが近いですね。

まささん、デトロイトって五大湖が近くて良さげですよ、って観光気分になってしまいますなあ。

コスメルさん、デトロイトのランニング事情やコース紹介など、楽しみにしております。2007年はホノルル集合ですね。

## 54620

### 前村さん惜別ラン続報！！

Aloha!Moana  
2005.12.25

>ロヒ・ショーちゃんさん！！

送別ランに、ご参加を確認しました。詳細は、別途ご連絡申し上げます。

それで、他のメンバーの皆様で賛同戴きます方はいますかね？

>菊池さん

惜別ランは、多種争論状態です。

一番有力なプランは、皇居ラン+稲荷湯+惜別会コースですかね？

で・・・開催日は土曜日となることは決定済です！！

では・・・。

## 54621

### 今日も用賀方面に出かけておりました

マハロ菊池  
2005.12.26

さて、昼にラーメンが食えるかなあ。

## 54622

### イブのジム

マカニ・トモ  
2005.12.26

クリスマスパーティーを25日に移動させたので、24日には大掃除の合間を見て、ジムに行ってきました。トレーニング再開です。

約2週間、ストレッチとスクワット以外のトレーニングらしきことをしてなかったので、ゆる〜い再開です。

やはり、走ると膝に違和感が走るので、ほとんど走らず、ウォーキングとマシンと水泳をしてきました。

それにしても、クリスマスイブの午後にジムで汗を流していると、なんだか自分がスティックな人間に思えてきました。(実際は、そうではないのだけども。)

## 54623

### 鍛錬の結果

ナイア ヒデ (カナヅチ)  
2005.12.26

23日は、下の息子の誕生日だったので鍛錬お休み。

24日は、息子達がフィギュアスケートに触発されたのかスケートをしたいと言い出したので東伏見のスケートリンクにて3時間程鍛錬。

25年ぶりくらいのスケートでしたが、危なくも転ぶことなくお父さ

んの面目を保てました。でも、子供たちの上達をみると3回くらい行けば追い越されそうです。

25日は、ジムにて筋トレ、トレッドミル、プールのフルコース。入会後3ヶ月たったのでインボディとやらの機械にて測定すべしとの事で測定するも体重->微増、筋量->微減、体脂肪率->微増と日頃の鍛錬はなんだったのだろう？というような結果となりました。まあ、どうせ体の抵抗値を測っているだけのおまえなんかは俺の何がわかるんだ！！と悪態をつきながらも心の奥底ではもうちょっと有酸素運動しなきゃと思った次第であります。

まあ、一月半ほど有酸素運動で無沙汰だったわりにはほとんど変わってなかったのでよしとします。

## 54624

### 大歓送ランっていう名前はどうか

ショーブン  
2005.12.26

大、は余計かもしれませんが。アロハさん、きょうび、米国あたりに数年滞在は「惜別」というほどでもないではないですか。なんといつてもわれら「ネット上のランニングクラブ」つまり、いつでもどこでも帰宅ラン、いやラングしていると思えば、ね。別れなんて言わないで。カナダ在のメンバーもいらっしやることですし、北米サイドにしてみれば歓迎、なわけですし。いっそお呼びかけして、同時刻に走ってもらえば、大歓送ラン！？

2月からはこちら帰宅ランのころ前村さんはマカニで出社、ふいふ、車に乗る時間が長くなりそうですなあ。やりくりが難しいんですよ、車通勤と鍛錬はさ。Our way or highway?

## 54625

### 来年は、頑張るゾ！！

ロヒ・ショーちゃん  
2005.12.26

本日(26日)森林公園完走マラソンと鴻巣パンジーマラソンに郵便振込(手数料¥70 x2)で申し込みしてきました。どちらもハーフマラソンにしました。

>マハロさん

PCネタは、一般の会員の皆様にはお役に立たない情報でした。・・・反省

>ミカさん

「陸上部息子さん達」という事は、複数の息子さんが陸上部という事で

すよネ！！  
頼もしい限りです。うらやましい。  
正月元旦にお会いできるのを楽しみにしています。

---

## 54626

### コスメルさん！

みずやん  
2005.12.26

アメリカですか～。  
ロッキー山脈トレイルランレポートなんて楽しそうですね。 すいま  
せん、米国情報知らないので適当に書いてます。  
とにかくがんばって下さい！

ロビ・ショーちゃんさん、東松山の下見ありがとうございます。うー  
ん、元旦かあ。今になってちょっと早まったかな、なんて弱気モード  
です。元旦の早朝に起きる自信が全くありません・・・。

---

## 54627

### さて、今週末は

マハロ菊池  
2005.12.27

さすがに年末だし、大会どころじゃないよね、なんて思っていたら、  
げっ、もう元旦じゃないですか。  
ということで、第31回東松山市元旦早朝マラソンに  
カイウラニ・ミカさん、ロビ・ショーちゃんさん、みずやんさんが出  
場です。  
早起きして頑張ってください。

---

## 54628

### 1年が速くて

マハロ菊池  
2005.12.27

あっという間に2007年が来そうな気分です。

みずやんさん、走ってから寝るとか。それも不健康かな。

ロビさん、郵便振込で苦労様です。窓口混んでいませんかでしたか。来  
年は長野に向けて気合いが入ってますね。頑張ってください。

ショーブンさん、北米ディビジョンの発展が期待できますね。

ナイアさん、アイススケート場も急にお客が増えるんじゃないでしょ  
うかね。

マカニさん、この時期寒いからジムは良いですよ。ジムで走って  
ても身体が温まるのに普段の季節より時間がかかる気がいたしますよ。

---

## 54629

### 朝練・昼練

マカニ・トモ  
2005.12.27

忘年会続きで、夜に鍛錬することが時間的に難しいため、最近朝  
練・昼練中心です。といっても、ただ階段昇るだけなんですけどね。  
朝は1階から4・3階まで昇り、昼は社員食堂が4階にあるので、そ  
こで食べた後、ゆっくり4・3階まで昇ります。  
いったい何段昇っているのかわからなくなるので、今度こっそり「1  
00段目」とかいうシールを貼っておこうかと企んでいます。掃除の  
おばちゃんに剥がされる？

---

## 54631

### >shobunさん！！

Aloha!Moana  
2005.12.27

ようですね！！  
その話に乗らましよう！！

では、名前は「2006大歓送ラン for Mr Maemura」としましょ  
う！！

基本的プランですが、

皇居ラン+銭湯・稲荷湯+歓送会（温かな鍋・美味い熱燗）+カラオ  
ケ（shobunさん”贈る言葉”熱唱予定！！）

てな・・・計画です。  
ちなみに、日時が週末の土曜日です。  
まだ決定ではありませんが、このプランで調整に入ります！！

---

## 54632

### 美味い熱燗へ

ショーブン  
2005.12.27

アロハ師、乗っていただいて光栄であります。マエムラさんのために  
なんでも唄いましょう。もち替え歌でしょう。♪いたみをこらえて走  
るよりもいたみ治るまで走らぬほうがいい、やめておねがいハセツネ  
なんて、猛者連なんかにならないで～♪つづきは当夜！？

ここでみなさんに勝手にお知らせします。来週月曜！1月2日の箱根  
駅伝を馬場先門から見送りませんか？それから皇居半周して半蔵門か  
ら新宿方面へひなたづたいにLSDします。詳細はヨヨネットに記しま  
す。だれも来てくれないかも知れませんが・・・

---

## 54634

### ”2006大歓送ラン For Mr. Maemura”の概要決まる！！

Aloha!Moana  
2005.12.27

YOYOネットに記載しましたので、賛同いただけますメンバーの皆  
様！！  
ご出席よろしくお願ひ申し上げます。開催予定は2006年01月0  
7日（土）です。予備日として、21日・28日の各土曜日をキープ  
します。  
では・・・

---

## 54635

### ”2006大歓送ラン for Mr.Maemura”

ロビ・ショーちゃん  
2005.12.28

に参加します。YOYOネットに書き込んだ様に一次会までの参加です。  
ところで、集合時間は何時にしますか？

## 54636

## ” 2006大歓送ランfor Mr.Maemura”

## 開催日変更します！！

Aloha!Moana  
2005.12.28

すみません！！  
前村さんの都合に時間がかかりそうなので、開催日を順延致します。  
年明けでも発表いたしますので、宜しくお願いします。

## 54637

## 今日は大掃除

マハロ菊池  
2005.12.28

今年も1年間無事お仕事できましたことに感謝してお掃除いたしましょう。代々木RCは2000年製のパワーマックG4で稼働してはいますが、今のところ順調に動いていますね。あと3年は無事に動いていただきたいものです。  
ちなみに正月休み中にIPアドレスが変わると接続できなくなる場合がありますが御了承ください。

アロハさん、コスメルさんの予定第一で決めていただきましょう。

ロヒさん、1日は元日には珍しく雨マークが出てきてますね。降らないと良いですなあ。

ショーブンさん、2日は今のところ行けそうであります。

マカニさん、今日は昇り納めですね。頑張ってください。

## 54638

## 開催日決定です！

Aloha!Moana  
2005.12.28

前村さんの日本出発が、来年1月中旬になりそうな見通しです。  
ですから、当初の予定通りに1月7日に開催致します。

よろしくお願ひします。  
なお、皇居ランだけでもOK！銭湯だけでもOK！鍋会だけでもOK！カラオケだけでもOK！とにかくなんでもOK！なのであります。

ぜひぜひご参加ください。  
集合場合等は、別途発表致します。

## 54639

## マーキング

マカニ・トモ  
2005.12.28

今年最後の階段昇りしてきました。  
懸案であった、100段ごとのシールも貼ってきました。詳しくは、レポートをあげることにします。

それにしても、いい運動です。数分で心拍数がピークまで上がりますから。来年も積極的に上りたいと思います。

## 54640

## 仕事納めに

ショーブン  
2005.12.29

12月は史上初の200km越え、年間で2300km超も史上最長、って代々木効果尽くしの一年となりました。来年は200km平均で2400km超が目安となりましょう。

帰宅ランは昨夜で納めました。のべ92日の帰宅ランも分科会発足の効果といえましょう。来年は100日！？ヨヨTにコウモリマークでも貼るかな？

2日は雨降ったらやめときましょう、小雪結構いや決行！？かな、寒いかな、よそうかな、代走かな・・・それではみなさん、どうぞよいお年をお迎えください。ショーブン拝

## 54641

## 今朝は・・・

ゆり  
2005.12.29

久しぶりに朝ランいたしました。半冬眠状態だったので、どのくらい寒いかわからず、厚着をしたら、度が過ぎました。帽子の下は汗だく。それとも今朝が暖かったのかしら？  
そろそろ道路も空いてくる頃かと思ひ、車で出勤しました。これが癖になると歩くことが億劫になり、走ることも億劫になるんですね。  
今月は118.99km。まだ走り納めにしたつもりはないのですが予定は未定。。年間で1372.948km。そういえば6月末から9月ごろまで記録していなかったっけ。あの頃はたいして走っていなかったもので、あまり変わらないかな。

帰宅ラン分科会御中  
日没が遅くなったら又帰宅ランに励みます。来年は100日を目標にしますかね。

## 54642

## 本日最終日

Javelin  
2005.12.29

もうお休みに入られている方がいらっしゃると思いますが、私は本日が最終日です。(まあ仕事と言うより掃除&雑用ですが・・・)

8月末にランニングを再スタートしてから4ヶ月約650kmとなりました。12月は故障が続きほとんど走れていないのが現状です。しかしヨヨメンバーの皆様にお会いする度に勇気づけられております。今後の目標としては、サブフォ～！目指し2006年も頑張ります。

来年度もどうぞよろしくお願い致します。

>マハロ菊池さん  
東京10kクリスマスランのレポートを本日に送ります。来年にでも掲載して下さい。

## 54643

## ちょっと早いですが、良いお年を～

かみの  
2005.12.29

代々木ランニングクラブの皆様、本年もたくさんお世話になりました。少し早いですが、明日から帰省のためご挨拶に参りました。ケガから復帰できたのも、フルマラソンで完走・目標達成できたのも、全てこのクラブの存在があったおかげです。来年もなにとぞよろしくお願い申し上げます。

**54644****今朝は石神井公園2周だけ。**マハロ菊池  
2005.12.29

45分ジョグでした。どうも寒くなると長く走る気にならなくて困ります。夕飯食べてからジム行って筋トレぐらいしないとなあ。

買い物に出たら、お正月の準備をする人でいっぱいですね。慌ただしいがなんとなく楽しい気分になる年の瀬であります。

かみのさん、帰省お気を付けて。また来年もよろしく願います。

Javelinさん、レポートありがとうございます。了解いたしました。

ゆりさん、今朝も寒かったと思いますが、寒さも段々馴れてきたのかもしれませんね。

ショーブンさん、雨だと走るのはいかたまりかもしれませんね。とりあえず駅伝は見に行こうと思っています。

マカニさん、登り納めご苦労様でした。レポートありがとうございます。

アロハさん、銭湯だけ参加っていうのもなんですよ。1月中旬出発とはコスメルさん、時間があまりなくて準備が大変ですね。

**54645****走り納めです**wiwi  
2005.12.29

お天気だったし、明日から雪国に帰省のため、走り納めで頑張って30km。

最近疲れがたまっているのか、調子が良くなり、何度もトライしてやっと本日30km走成就しました。

明日から温泉にゆっくりつかって疲れをすっかりとって、来年また元気に走りしたいと思います。

今年こそは通年走りたかったんですが、例年通り(?)故障により三ヶ月の長期休足となってしまいました。来年こそは故障なく続けてトレーニングができますように。

皆様、今年もお世話になりありがとうございました。来年もあちこちで活躍する皆様に元気を頂いて走りたいと思いますのでどうぞよろしく願いいたします。

**54646****再告知!!**Aloha!Moana  
2005.12.29

前村さんの日本出発が、来年1月中旬になりそうな見通しです。

ですから、当初の予定通りに1月7日に開催致します。

よろしく願います。

なお、皇居ランだけでもOK! 銭湯だけでもOK! 鍋会だけでもOK! カラオケだけでもOK! とにかくなんでもOK! なのであります。

ぜひぜひご参加ください。

集合場合等は、別途発表致します。

**54647****>アロハさん**コスメル前村  
2005.12.29

アルコールが入ってないの時はとってもシャイな性格で冠パントはちょっと、です。

1/7はW&A月例会の皇居ゲルグルでお願いします。ネットイトに行っても頻繁に戻ってくると思いますので。

正月飲み食いー掃新年脂肪燃焼LSDでどうでしょうか?

忘年会では立ち飲み以降記憶が飛んでしまいが竹も歌っていないと思うので楽しみです。

**54648****皇居走り収め**ロヒ・ショーちゃん  
2005.12.29

会社は、昨日で正月休みに入ったのですが、なぜか私だけ本日29日

までお仕事でした。

仕事中に1時間ほど時間が空いたのと、日比谷での仕事だったので、皇居を1周して来ました。

ずうずうしく客先でランニングスタイルに着替えての皇居ランです。自分でもここまで出来る様になるとは思っていませんでした。

12月に入って風邪を引いてあまり走れていなかったの、やってしまいました。

**54649****>前村さん!!**Aloha!Moana  
2005.12.29

了解致しました!!

どうもすいません!!

**54650****皆さん良いお年を!**ヒロ兎玉  
2005.12.30

今日で仕事納めだったので、もう朝からユルユルお気楽気分でした。毎年一年が加速度的にあっという間に過ぎ行く気がしますね。

今年も、代々木のイベントやレースではメンバーの皆さんとは一緒に楽しく走れてとってもいい年でした。来年も今年以上に皆で代々木RCを盛り上げていきたいものです。

>コスメルさん&アロハさん

7日は最初から参加しますよ。次の日芝刈りなので、カラオケはショーブン選手にお任せ致します。

**54651****ジム納め**

マカニ・トモ  
2005.12.30

今日でジムはおしまい。  
最後のジム納めしてきました。

ストレッチ  
8×8で1km  
10×10で1km  
2×12で1km  
膝に痛みは無いけど、違和感があるので、そこでおしまい。  
あとは、  
レッグカール  
レッグエクステンション  
ブルダウン などなど。  
最後は、水泳500m

いい感じで帰ってきました。

明日から実家に帰ります。  
皆様、良いお年を！  
来年もよろしく願いいたします。

---

## 54652

### 今日は家の大掃除

マハロ菊池  
2005.12.30

昨日は休み1日目にして早くも曜日を金曜日と勘違いしてたり、夕飯食べてからジムに行ったらもう終わってたりですっかりボケております。

今日はIPアドレスが変わっていて、9時30分あたりから接続できない状態でありました。

皆さん、実家に帰ったりで良いですね。うちは今年は高校受験だからどこも行かずですなあ。

---

## 54653

### 仕事納めは昨日だったのに。。。

ナイア ヒデ (カナヅチ)  
2005.12.30

会社にいます。  
休みを目前にトラブル続きでジム納めもちゃんとできなかったなあ。  
一応運動納めということで自転車通勤してみました。通り道の皇居で

は結構走っている方がいらっしゃいました。ランナーには、暮も正月もないのでしょうか。  
明日からは絶対に休むぞ！！

---

## 54654

### あっという間に大晦日です。

マハロ菊池  
2005.12.31

今日は朝1時間走、午後2時間走でした。  
これで今月、というか今年も走り納めです。  
1年間お疲れさまでした。  
それにしても、いい天気続いていますね。とりあえず元日は降らなそう  
であります。  
というわけで、早速明日は初ランな訳ですなあ。

ナイアさん、年末までお仕事ご苦労様でした。自転車通勤もたまには良いですね。

## DB INDEXに掲載した内容の一覧

### 2005.1.1

第49回全日本実業団対抗駅伝競走でコニカミノルタが2年ぶり4度目の優勝。

### 2005.1.3

第81回東京箱根間往復大学駅伝で駒沢大学が史上5校目の4連覇を達成。

### 2005.1.5

米ボストンの医療センターは4日、1つのダイエット方法を1年間続けることができる人は4人に1人に過ぎない、との調査結果を発表した。

### 2005.1.6

鹿児島県名瀬市の運動公園陸上競技場前に、アテネ五輪での金メダルを記念して野口選手の記念碑が建てられた。記念碑横に野口選手の名前にちなみ、ハナミズキが植樹された。

### 2005.1.10

BMI30以上の肥満でも、軽い運動や食事制限で数kgの減量をするだけで、低下した肝機能などが短期間で改善する可能性の高いことが順天堂大の研究でわかった。

### 2005.1.11

女子マラソン世界記録保持者のポーラ・ラドクリフ選手(英国=31)が4月17日のロンドンマラソンへの参加を表明。

### 2005.1.12

国内でペットとして飼われている犬猫の平均寿命が、ワクチン接種の普及による感染症の予防により、急速に延びていることが東京農工大の調査で明らかになった。死因は人間同様生活習慣病が7割前後に。

### 2005.1.13

「箱根駅伝」で、朝食用サンドイッチと昼食の弁当を食べた日本テレビ放送網(港区)社員ら中継スタッフ96人が3日から6日にかけて下痢などの食中毒に。患者の便からはノロウイルスが検出された。

### 2005.1.16

第23回全国都道府県対抗女子駅伝で京都が3年ぶり9回目の優勝。3連覇を目指した兵庫は2位。山形が過去最高の3位に。

### 2005.1.17

40～60歳の日本人男性約45000人を約10年にわたる追跡調査で、この間自殺した173人の喫煙状況を調べた結果、喫煙本数が多いほど自殺する危険性が高まるとする大規模疫学調査の結果を厚生労働省研究班がまとめた。1日の喫煙本数が20本未満の人と比べて40本以上の人は1.7倍に自殺の危険性が高まる。

### 2005.1.18

来月「たばこ規制枠組条約」が発効し、たばこ対策が国際的な命題になることを受け、「たばこ対策関連省庁連絡会議」の初会合が厚生労働省で開かれ、未成年者に対する喫煙防止教育や禁煙指導を強化することなどを申し合わせた。

### 2005.1.19

米政府は12日、増え続ける肥満人口にブレーキをかけるため「米国人のための食事指針」を発表。食事のカロリーを減らし、野菜と果物の摂取を勧め、牛乳は低脂肪が無脂肪に、もっと運動をと訴えた。

### 2005.1.20

厚生労働省は4月より40歳代から急増する女性の骨粗しょう症の検診対象を40歳から70歳までの5歳刻みに拡大することを決定。従来は40歳と50歳の2回だった。

### 2005.1.23

第10回全国都道府県対抗男子駅伝で長野県が2時間20分2秒で2年連続2度目の優勝。広島平和記念公園発着の7区48キロ。アンカーは上野裕一郎選手(中大)。

### 2005.1.24

千葉県銚子市で9日に開催された中学駅伝大会に参加した選手ら184人が下痢や吐き気を訴え、一部からノロウイルスが検出されていたことが24日分か

った。弁当や宿泊先に共通点がなく、「共通しているのは駅伝に参加した点だけ」としている。

### 2005.1.25

ファストフードを頻繁に食べることが、米国人の肥満と密接な関係があるとする米ミネソタ大などの研究が発表された。「米国人では運動不足や飲酒より、ファストフードの方が肥満などの大きな要因と思われる」と指摘。

### 2005.1.26

肥満の母親の子供が6歳までに肥満する確率は、痩せた母親の子供の15倍に達することが米国の栄養関連誌に発表された。

### 2005.1.27

高血圧、コレステロール、糖尿病、中年での喫煙等の危険因子を持つ人は、アルツハイマー病を発生する確率が著しく高くなると米国の研究所が発表。「心臓に悪い危険因子は、脳にも悪い」とのこと。

### 2005.1.30

大阪国際女子マラソンで小崎まり選手(ノース)が2時間23分59秒で2位となり、8月ヘルシンキで行われる世界選手権の代表に内定。弘山晴美選手(資生堂)も26分を切って3位。

### 2005.1.31

国際マラソン・ロードレース協会(AIMS)が2004年最優秀選手賞に野口みずき選手を選定。日本選手の受賞は2000年の高橋尚子選手に続き2人目。

### 2005.2.1

食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が原因の2型糖尿病は、「p27」と呼ばれるたんぱく質の働きを抑えれば改善することを、神戸大学院医学系研究所の春日雅人教授らがマウスを使った実験で突き止めた。

### 2005.2.2

ニューヨークのエンバイアステートビルで1日、86階までの階段(1576段)を駆け上る毎年恒例の競走が行われ、

イタリアのキコ・シモネさん(93)が完走者136人中最下位ながら、49分28秒で完走を果たした。

### 2005.2.3

生活リズムの形成には朝に働くDNAが、ほ乳類の「体内時計」の鍵を握っていることを理化学研究所が突き止めた。リズムが乱れると不眠やうつに繋がる可能性がある。

### 2005.2.6

第54回別府大分毎日マラソンで入船敏選手が優勝。丸亀ハーフマラソンの女子は小島田貴子選手が優勝。野口みずき選手も一般の部で出場。初ハーフで注目された福士加代子選手は体調不良のため欠場。

### 2005.2.7

増田明美さん(41)が結婚。8日に婚姻届を提出する。挙式、新居は未定。増田さんは1984年ロス五輪代表。相手はファイナンシャルプランナーの井脇さん(40)。サンブラザ中野さんが共通の友人。

### 2005.2.8

千葉真子選手(28)が佐倉アスリート倶楽部を離れ、単独で3月13日の名古屋国際でヘルシンキ世界陸上マラソン代表を目指す。豊田自動織機との所属契約は続行。

### 2005.2.9

27日の横浜国際女子駅伝の日本代表に土佐礼子選手や坂本直子選手を含む6名を日本陸連が発表。(8日)

### 2005.2.13

東京国際マラソンで高岡寿成選手(カネボウ)が2時間7分41秒の大会日本人最高記録で初優勝。8月の世界選手権の代表に内定。

### 2005.2.15

千葉県市川市で、小5と中1の希望者を対象に血液検査や肥満度調査を行なう「小児生活習慣病検診事業」が05年度から開始。市内の学校でも「朝食を食べる」「週3回は外で遊ぶ」などの健康的な生活習慣を具体的な数値目標を

立て指導する方針。

### 2005.2.16

4月14日に開催予定のボストンマラソンの優勝賞金が昨年より2万ドルアップの10万ドル(約1000万円)に。スポンサーの保険会社が発表。

### 2005.2.17

コーヒーを毎日飲む人は、ほとんど飲まない人に比べ、肝ガンになる確率が約半分に減ることが厚生省研究班の調査でわかった。

### 2005.2.20

第39回青梅マラソンで、沖野剛久選手(中国電力)が1時間31分37秒で初優勝。女子は奥永美香選手(九電工)が1時間46分11秒で初優勝。優勝者は4月のボストンマラソンに招待される。

### 2005.2.22

シドニーオリンピック女子マラソン7位の天満屋の山口衛里選手(32)が引退を表明。4月からは運動学やスポーツ医学を学び、NPOの組織づくりに参画する。

### 2005.2.23

日本陸連と東京都が「東京大都市マラソン」の2006年度開催を目指し、開催準備委員会を設置して第1回の会合を開いた。運営方法、開催日時、コースなどについて検討する。東京都の教育長を委員長に12人で構成。

### 2005.2.24

女性の行きすぎたダイエット指向などの影響で、体重が2500g未満で生まれる低体重児が増えていることから、厚生労働省は食生活を通じた妊産婦の健康支援策に取り組むことを決めた。

### 2005.2.27

2005横浜国際女子駅伝で日本が2時間13分40秒の大会新記録で3年ぶり9度目の優勝。2位は41秒差でロシア。

### 2005.2.28

少年隊の東山紀之さん(38)が4月17日のホノルル・トライアスロン大会に

## DB INDEXに掲載した内容の一覧

出場することを27日発表。日テレ系の情報番組「@サブリッ!」（日曜 午前10:55）の企画。本番は4月17、24日に放送予定。

### 2005.3.1

ヘルシンキへの最終選考会になる3月13日の名古屋国際女子マラソンに渋井選手と千葉選手などが招待選手に。高橋尚子選手はエントリーせず。

### 2005.3.2

名古屋国際女子マラソンに出場するため、日本記録保持者の渋井陽子選手が中国・昆明合宿を終えて帰国。

### 2005.3.3

第60回びわ湖毎日マラソンに出場するため来日中の、トップを走行中に走行妨害を受けたアテネ銅メダリスト、バンデルレイ・デリマ選手（ブラジル）が会見。「2時間8分を切って走りたい」と話した。

### 2005.3.6

第60回びわ湖毎日マラソンで細川道隆選手が日本人最高の2時間9分10秒で3位になり世界選手権代表に内定。デリマ選手は途中棄権。

### 2005.3.7

6日のロサンゼルスマラソンでマーク・サイナ選手（ケニア）が2時間9分35秒で優勝。優勝賞金は10万ドル。

### 2005.3.8

野口みずき選手を指導しているグローバル女子陸上部の藤田信之監督（64）が、ミズノスポーツ振興会より選手強化に貢献した指導者を顕彰する「スポーツメントール賞」のゴールド賞を受賞。

### 2005.3.9

バンデルレイ・デリマ選手が小泉純一郎首相を首相官邸に表敬訪問。ブラジル特産の宝石アメシストの原石を首相に贈った。

### 2005.3.10

石原慎太郎東京都知事が3万人規模の

「東京大都市マラソン」の開催を「連休で東京に人が少なくなっている、季節の良いときにやりたい」と2006年5月の開催を目指す考えを示した。

### 2005.3.13

名古屋国際女子マラソンで原裕美子選手（京セラ・23歳）が2時間24分19秒で初マラソンで初優勝。世界選手権ヘルシンキ大会の代表に内定。163センチ45キロ。

### 2005.3.14

日本陸連が世界選手権（ヘルシンキ・8月）のマラソン日本代表10名を発表。レースはヘルシンキ市内の10kmの周回コースを中心に男子が8月13日、女子が8月14日に現地時間2時20分スタートで行われる。

### 2005.3.15

2月20日に大阪で行われた第12回泉州国際市民マラソンで、心肺停止を起こした男性ランナー（70）が、自動体外式除細動器(AED)により国内のマラソン大会では初めて救命されていたことがわかった。後方を救急救命士や医師が走っていた。

### 2005.3.16

ビタミンEのサプリメントを毎日摂取すると、血管疾患や糖尿尿の高齢者にはかえって心臓疾患発症のリスクが高まる可能性もあるとする研究結果をカナダの大学と企業が発表。ビタミン摂取については、有害にさえなりえるとの指摘が増加している。

### 2005.3.17

禁煙すると、わずか2週間で血小板の機能や煙に含まれる活性酸素に起因する全身の酸化ストレスが非喫煙者と同レベルまで改善されることがわかった。

### 2005.3.18

ファストフードや高糖飲料などによる子供の肥満の拡大が、今後50年間に米国人の平均余命を2〜5年縮める可能性があることを米イリノイ大シカゴ校の研究者らが16日に発表。

### 2005.3.23

肝臓から分泌されるAGFというたんぱく質が肥満の予防に役立つことが慶応大と山之内製薬のマウスを利用した実験で明らかに。将来人間の肥満を解消するやせ薬の開発や糖尿病の改善につながると期待される。

### 2005.3.24

旭化成陸上競技部の宋茂総監督（52）の退任を発表。旭化成は後任の総監督はおかず、宗猛・男子監督、児玉泰介・女子監督体制になる。

### 2005.3.27

高橋尚子選手が2カ月間の徳之島合宿を終えて帰京。5月上旬まで市民マラソンにゲスト参加。その後米国合宿に入り、秋のマラソンを目指す。

### 2005.3.28

佐倉朝日健康マラソンでスタータを務めた高橋尚子選手が3kmの部などに途中から飛び入り参加した。

### 2005.3.29

3月末で廃部となるUFJ銀行から大南姉妹がトヨタ車体へ移籍。2人を指導してきた高橋昌彦監督もトヨタ車体に移籍し、監督を務める。トヨタ車体は4月1日に女子陸上部を新設する。

### 2005.3.31

1986年創設のセイコーインスツルの女子競走部が廃部に。東日本実業団対抗女子駅伝では最高6位（2002、03年）の成績を収めた。現在の部員は6人。

### 2005.4.2

見た目の悪い、熟して皮が黒くなったバナナほど、白血球を増やし免疫力をアップする効果が高いことが帝京大薬学部の実験でわかった。

### 2005.4.4

30歳代の単身赴任者や独身男性は、外食による塩分過剰摂取により、家族と同居している同世代に比べ、高血圧の割合が3.6倍になっていることが調査でわかった。

### 2005.4.7

米国カリフォルニア州の成人の半分以上が太り過ぎか肥満なため、医療費支出や生産性の低下による経済損失が年間217億ドル（2兆3400億円）に上がることが分かった。このまま放置すれば今年は280億ドルになると警告している。

### 2005.4.10

35000人が参加してパリマラソンが行われた。ロッテルダムマラソンでは小島忠幸選手（旭化成）が2時間14分8秒で15位。

### 2005.4.11

日本陸連が強化委員会の各種目担当部長を発表。女子長距離・マラソン部長には、金哲彦・ニッポンランナース理事長が就任。

### 2005.4.13

仕事を持つ女性の平日の平均睡眠時間は5時間54分で、約7割が睡眠不足を感じ、約8割が「睡眠不足が顔に出る」と答えていることが「美容と睡眠に関する意識調査」で分かった。

### 2005.4.15

にんにくに含まれる成分が、大腸ポリープの成長を抑える効果があり、がん抑制に結びつく可能性があることが、広島大の研究で分かった。

### 2005.4.18

少年隊の東山紀之さん（38）が「JALホノルルトライアスロン2005」を3時間3分11秒（暫定）で完走。レース後は「こんな喜びがあったとは」と少年のような笑顔。「今年で39歳。僕が頑張ることが、皆さんが勇気を持って生き生ききっかけになればと思って走りました」と満足そうに話した。

### 2005.4.20

18日のボストンマラソンでキャサリン・ヌデレバが心臓破りの丘を越えた34km付近でアラム選手に追いつき、36キロでスパートして、同大会女子では最多となる4度目の優勝。青梅マラソンから派遣された沖野選手が28位、山田選手が32位。女子では佐藤選手が

15位。

### 2005.4.22

40代男性の3人に1人がウエスト85cm以上の「上半身肥満の疑い」であることが厚生労働省の「03年国民健康・栄養調査」で分かった。また、習慣的に喫煙している男性もほぼ5割に達することが分かった。

### 2005.4.23

高橋尚子選手が愛知万博（愛・地球博）で中日新聞等が出展するパビリオン「夢みる山」の1日館長を務める。

### 2005.4.28

1日に必要な睡眠時間を決めるのに重要とみられる遺伝子を、米ウィスコンシン大の研究チームがショウジョウバエで発見。

### 2005.5.5

高橋尚子選手が33歳の誕生日を前に2007年大阪での世界選手権と北京五輪挑戦を宣言。来月中旬よりボルダー合宿に入り、秋のマラソンでの本格復帰を目指す。

### 2005.5.8

厚生労働省は生活習慣病の増加を防ぐため、健康診断を受けていない人に検診を促すとともに、40歳以上の専業主婦などの被扶養者に健康指導を始める。

### 2005.5.9

高橋尚子選手が佐倉アスリート倶楽部からの独立を発表。指導者をつけず、練習パートナーなど3名と今秋のレース復帰を目指す。

### 2005.5.12

既婚女性の60%はダイエットに成功したことがあるものの、そのうち61%はリバウンドし、実質4人に1人が減量に成功しているとサンケイリビングの調査でわかった。

### 2005.5.15

オーストラリア大陸横断マラソンでアヒム・ホイケメスさん（53・ドイツ）

## DB INDEXに掲載した内容の一覧

が4568kmを43日と13時間8分で完走し、新記録を達成。(1日あたりの走行距離は平均105km)

### 2005.5.16

高橋尚子選手のスカイネットアジア航空 (SNA) との所属契約が5月末で終了。新たな所属先を模索中。ちなみにSNAとの契約は2年間で総額約3億円(推定)。

### 2005.5.17

高橋尚子選手の新たな所属先に6社が名乗りを上げる。6月中旬のボルダー合宿前に契約する模様。

### 2005.5.18

日本オリンピック委員会が鹿児島県名瀬市の運動公園陸上競技場を2008年北京五輪の陸上競技強化拠点施設に認定。

### 2005.5.24

今月からランニングを再開した有森裕子選手(38)が30日に行われるボルダー・ポウルダー(10k)に参加するため渡米。40分切りを目指す。

### 2005.5.26

6月2～5日まで東京・国立競技場で行われる日本選手権の女子10000mにヘルシンキ世界選手権・女子マラソン代表の原、弘山、大島の3選手が出場予定。

### 2005.5.28

高橋尚子選手が千葉国際クロカンの会場でもある昭和の森公園にも近い、千葉市緑区の賃貸住宅に転居。6月から新たな環境で練習を開始する。

### 2005.5.31

日本人の中高齢では、痩せた人の方が肥満や標準体重の人より死亡率が倍以上高いことが、約1万1000人を対象にした7年にわたる調査で分かった。

### 2005.6.1

有森裕子さん(38)がボルダー・ボルダーに参加し、41分台で3年半ぶりのレースへの復帰を果たす。同レースで

千葉真子選手が33分54秒で5位。

### 2005.6.2

陸上日本選手権の女子10000mで福士加代子選手(ワコール)が31分30秒82で4連覇。世界陸上代表権を獲得。弘山晴美選手が2位。大南博美選手(トヨタ車体)が3位。

### 2005.6.4

高橋尚子選手の2001年のベルリンマラソンの25kmと30kmの途中計時に対し、日本陸連から「世界記録記念章」が贈られた。

### 2005.6.6

日本陸連理事会で、増田明美理事が、日本選手権の観客数の少なさ(4日間で37000人)に関して「原因を分析し、対策を議論すべきでは」と提起。

### 2005.6.7

高橋尚子選手が健康商品会社のファイテンと所属契約。2009年5月までの4年契約で推定6億円。

### 2005.6.8

ミカンに多く含まれるベータ・クリプトキサンチンにより、ミカンを多く食べると肝機能障害や動脈硬化の予防に役立つ可能性のあることが、果樹研究所などの調査で分かった。

### 2005.6.12

レース開始時の気温が28℃あった、東京シティロードレースで21人が熱中症や脱水症のため救急車で運ばれ、うち35歳～42歳の男性5人が重症となった。

### 2005.6.14

麦茶の香ばしい臭いの成分「アルキルピラジン類」に、血液をさらさらにする効果のあることがカゴメ総合研究所の研究で分かった。麦茶を摂取すると血流速度が10%弱向上し効果が最長で90分間持続することが分かった。

### 2005.6.15

14日にアテネの五輪スタジアムで行われた陸上のスーパーグランプリ男子

100mで、22歳のアサファ・パウエル選手(ジャマイカ)が9秒77の世界新記録を樹立。

### 2005.6.17

高橋尚子選手(ファイテン)が今秋のマラソン復帰に向け、ホルダーでの長期合宿に出発。

### 2005.6.20

たばこを1日1箱、40年間吸い続けると7.4年分寿命が短くなるという研究結果をロンドンのセントトーマス病院などの英米チームが英医学誌に発表。

### 2005.6.21

ごはんや肉、魚、野菜、乳製品などをバランス良く食べる目安となる逆三角形のカラーイラストによる食事バランスガイドを厚生労働省と農水省の検討会が作成。

### 2005.6.26

8月27日の24時間テレビで恒例の100kマラソンに弁護士丸山和也氏(59)が挑戦することに。

### 2005.6.28

太平洋高気圧とフェーン現象の影響から、午前11時過ぎ、東京大手町で35.8℃を記録し、1963年の6月26日以来42年ぶりに6月の最高気温を更新。

### 2005.6.30

ホクレン長距離チャレンジ第4戦深川大会10000mで三津谷祐選手が国内日本人最高記録の27分41秒10で優勝。陸上の世界選手権代表内定。

### 2005.7.1

自殺を図った人の7～8割が睡眠不足を自覚し、実際に5時間前後しか寝ていなかったことが、日本医科大学の調査で分かった。うつ病の前兆でもある睡眠不足に注意する必要があるとしている。

### 2005.7.3

札幌国際ハーフマラソンでキャサリン・ヌデレバ選手が1時間9分24秒で

2年ぶり3度目の優勝。2位に岩本選手が入り、ベルリンで日本記録更新を狙う野口選手は3位。

### 2005.7.4

今秋の女子マラソン参加は、ベルリンに野口選手、シカゴにラドクリフ選手、ニューヨークはヌデレバ選手、そして東京に高橋選手が濃厚と夕刊フジが報道。

### 2005.7.7

2012年の夏季五輪の開催地にロンドンが決定。ロンドンでのオリンピックの開催は3度目となる。

### 2005.7.9

陸上のゴールデンリーグで、福士加代子が14分53秒22と自己の持つ5000mの日本記録を更新。

### 2005.7.11

仙台国際ハーフマラソンで18歳のサムエル・ワンジル選手(トヨタ自動車九州)が59分43秒の世界歴代2位となる記録で初優勝。

### 2005.7.14

野口みずき選手が9月25日のベルリンマラソンに参加して日本記録更新を目標としていることを正式に表明。

### 2005.7.18

ウルトラマラソンの24時間走世界選手権で昨年優勝の稲垣寿美恵選手が234.803kmを走り3位。男子は団体戦で日本が初優勝。

### 2005.7.24

6月の世界の平均気温が、1880年の統計開始以来、最も高かったことが気象庁の解析でわかった。

### 2005.7.25

アシックスが8月の世界陸上でマラソン日本代表5名に提供するシューズを公開。路面に凹凸の多いコースに対応し、着地の安定性を重視したものとなっている。

### 2005.8.6

野口みずき選手の所属するグローバリ―陸上部が廃部の見込み。9月のベルリンまでは野口選手の活動を支援。

### 2005.8.7

ヘルシンキ世陸女子10000mで、1週間後のマラソンの調整代わりにとナイキ製厚底特製シューズで参加したラドクリフ選手が9位。福士選手が11位。

### 2005.8.13

世界陸上ヘルシンキ大会、男子マラソンで尾方剛選手が2時間11分16秒で3位。高岡選手も4位に入賞し、団体金メダルを獲得。

### 2005.8.14

世界陸上ヘルシンキ大会、女子マラソンでポーラ・ラドクリフ選手が優勝。日本勢では原選手の6位が最高だったが、団体が銀メダルを獲得。

### 2005.8.19

2004年に人間ドックを受診した人のうち、異常がない健康な人は12.3%で、過去最低だったことが分かった。

### 2005.8.22

高橋尚子選手(ファイテン)が、11月20日の東京国際女子マラソンに参加表明。2年ぶりの復帰レースとなる。

### 2005.8.24

高橋尚子選手(ファイテン)が、9月4日に米バージニア州バージニアビーチで行われるロックンロールハーフマラソンに参加表明。

### 2005.8.26

老化を防いで寿命を延ばす働きのあるホルモンを、黒尾誠・米テキサス大助教らのグループが世界で初めてマウスで発見し、26日付の米科学誌サイエンスに発表した。

### 2005.8.28

北海道マラソンで、千葉真子選手が2時間25分46秒の大会新記録で2年連続3度目の優勝。男子は渡辺共則選手が2時間14分50秒で初優勝。

## DB INDEXに掲載した内容の一覧

### 2005.8.31

来年の箱根駅伝の4区と5区の中継点が東京よりに約2.5km移動することに。これにより4区は最短区間となり、5区は山登りの最長区間となる。

### 2005.9.4

高橋尚子選手が11月の東京国際女子マラソン前の調整として参加したロックンロール・ハーフマラソンで1時間10分30秒で4位。

### 2005.9.9

体内時計を調節しているたんぱく質BMAL1の働きにより、夜遅く食べると太ることが日大薬学部の研究でわかった。

### 2005.9.13

高橋尚子選手がレース感覚を取り戻すため9月18日の「フィラデルフィア・ディスタンスラン」のハーフマラソンに中2週間で参戦。

### 2005.9.15

25日のベルリンマラソンに向けスイスで合宿していた野口みずき選手が順調な仕上がりで、いったん帰国。アシックス製のベルリン用特製シューズを受け取り後、20日にベルリンへ。日本記録更新を狙う。

### 2005.9.19

米ペンシルバニア州で行われたフィラデルフィア・ディスタンスランのハーフマラソンで高橋尚子選手が1時間11分28秒で4位。

### 2005.9.20

野口みずき選手が日本記録更新を目指しベルリンへ出発。今回もレース中は昨年渋井選手に付いたポーランド人のペースメーカーが付き5kmのラップは渋井選手を上回るタイム（16分20～30秒）を設定する予定。

### 2005.9.25

ベルリンマラソンで、野口みずき選手が世界歴代3位にあたる2時間19分12秒のアジア新、日本新を樹立して初優勝。

### 2005.9.27

国際陸連が、ベルリンマラソンの野口選手の通過タイムで、25kmの1時間22分12秒と30kmの1時間38分48秒が世界新記録であると発表。これはラドクリフ選手のロンドンマラソンでの通過タイムが、コースの高低差があり参考記録なため。

### 2005.9.28

野口選手が所属するグローバリー陸上部が正式に廃部を表明。

### 2005.9.30

ベルリンマラソンの大会本部が25kmの野口選手の記録を公式発表より1秒遅い1時間22分13秒に訂正すると発表した。

### 2005.10.2

カナダ・エドモントンで行われた第14回世界ハーフマラソンで、家谷和男選手（山陽特殊製鋼）が8位。女子は阿蘇品照美選手（京セラ）が1時間11分45秒で12位になったのが最高。国別対抗では男女とも3位。

### 2005.10.3

中高年で自分が不健康だと感じている人の割合は低収入者層で高く、都市部の男性では2倍以上の差があるとの調査結果を、群馬産業保健推進センターなどが発表。不健康感が強い人はその後の死亡率が5～6倍高いことが分かっている。

### 2005.10.4

米国男性の約9割、女性の7割は、いずれ肥満となる傾向があることが、米国立心臓肺血液研究所やボストン大医学部の研究チームによる全米規模の長期疫学調査で明らかになった。

### 2005.10.10

出雲全日本大学選抜駅伝（6区間・44km）で東海大が2時間8分42秒の大会新記録で初優勝。

### 2005.10.16

北京国際マラソンでゴール手前で誘導

の不手際からコースをショートカットしたベンソン・チェロノ選手が優勝。タイムは参考記録となった。

### 2005.10.17

10kレースのナイキ・ラン・ロンドンでラドクリフ選手が32分19秒で女子の1位となった。11月23日の国際千葉駅伝に出場予定。

### 2005.10.19

日本陸連と東京都は2007年2月に「東京大都市マラソン（仮称）」を開催することで合意。3万人規模で、コースは都庁前スタートで銀座などを通り、お台場にゴールする設定で検討中。10キロのレースも同時に開催予定。

### 2005.10.24

11月6日のニューヨークシティマラソンのスターターを石原都知事が務め、その後先導車に乗ってコースを回り運営手法を視察することに。

### 2005.10.25

箱根駅伝の予選会が22日に昭和記念公園で行われ、東洋大など9校が出場権を獲得。

### 2005.10.27

ニューヨークシティ・マラソンを主催するニューヨーク・ロードランナーズが、アベベ・ビキラ賞に、昨年のアテネ五輪女子マラソン金メダリストの野口みずき（グローバリー）を選んだと発表。

### 2005.10.28

鳥インフルエンザが突然変異して人から人へ感染するようになった場合、日本国内の死者数が10万人を超えると厚生労働省が推計。

### 2005.11.1

野口みずき選手の所属するグローバリーの社長など4名に商品取引所法違反の疑いで逮捕状が請求され、容疑が固まり次第逮捕される。

### 2005.11.2

石原都知事が6日のニューヨークマラ

ソン視察のため渡米。戻りは9日の予定。

### 2005.11.3

東日本実業団対抗女子駅伝で三井住友海上が6連覇。淡路島女子駅伝では京セラが初優勝。

### 2005.11.7

ニューヨークシティマラソンで、マラソン世界記録保持者のポール・テルガト選手（ケニア）が2時間9分30秒で初優勝。

### 2005.11.8

アベベ・ビキラ賞の授賞式のため渡米していた野口みずき選手が帰国。

### 2005.11.9

厚生労働省は、現在全額自己負担となっている禁煙治療を、来年4月より公的保険の適用対象とする方針。

### 2005.11.10

高橋尚子選手が米ボルダー合宿を終えて帰国。20日の東京国際までは千葉市内の自宅を拠点に最後の調整を行う。

### 2005.11.18

2007年夏に開催される大阪の世界陸上で、マラソンは初日の8月25日に男子、最終日の9月2日に女子が、それぞれ朝7時から開催されることに決定。

### 2005.11.20

東京国際女子マラソン国際の部で高橋尚子選手が2時間24分39秒で優勝。一般の部は谷川真理選手が優勝。

### 2005.11.21

東京マラソンは新宿区の都庁を出発し、飯田橋から皇居前を通り、品川と浅草雷門前の2カ所で折り返して、ゴールの東京ビッグサイトに向かうルートに決定。開催までの広報費用などを含む総事業費は10億円余りになる模様。

### 2005.11.23

国際千葉駅伝で、ケニアが男女とも優

勝。男子の1時間57分6秒は世界記録。日本は男子が2位。女子は4位にとどまる。

### 2005.11.24

上海国際マラソンにゲスト参加するため上海滞在中の野口みずき選手の移籍先が決定した模様。ただし具体的な移籍先は「守秘義務があり、言えない」と、正式発表までは明言できない模様。

### 2005.11.27

第23回全日本大学女子駅伝対校選手権で名城大が2時間8分54秒で初優勝。

### 2005.11.30

野口みずき選手の移籍先が明日12月1日発表に。移籍先の会社は今回新たに陸上部を創部する模様。

### 2005.12.1

野口みずき選手の移籍先が神戸市中央区に本社のあるシスメックスに決定。

### 2005.12.4

福岡国際マラソンで元日本記録保持者の藤田敦史選手が2時間9分48秒で日本人トップの3位。優勝はウクライナのドミトロ・バラノフスキー選手。

### 2005.12.6

高橋尚子選手が北海道・七飯町でのイベントに参加。医師から年内の激しい運動を止められているので、毎日2時間で20～30kmの「ジョギング」をしているとのこと。

### 2005.12.13

日本陸連は2008年北京五輪の男女マラソン代表選考に関し、2007年世界選手権大阪大会のメダル獲得者で日本人トップを代表とすることを決めた。

### 2005.12.14

骨粗しょう症やがんなどの予防効果があるとして人気のある「大豆イソフラボン」について、食事以外のサプリメントなどで摂取する場合の安全基準を食品安全委員会の専門調査会は1日の摂取量を30mgとすることで大筋合意

## DB INDEXに掲載した内容の一覧

した。

### 2005.12.15

総務省は同省が進める電波の安全性を調べる調査の一環として、携帯電話の電波が人間の睡眠を促す脳内ホルモン、メラトニンおよびセロトニンの合成に悪影響をおよぼさないとする実験結果を発表した。

### 2005.12.16

国連の世界気象機関（WMO）が、2005年は、観測史上2番目に暑い年だったとする報告書「2005年の地球気候の現状に関する声明」を発表。

### 2005.12.18

全日本実業団女子駅伝で大雪の中、三井住友海上が3年連続5度目の優勝。

### 2005.12.22

気象庁が12月～2月の3カ月予報を暖冬予報から「全国的に厳しい寒さになる」と変更。1985年～86年の冬以来の寒さと大雪になる可能性があるとした。

### 2005.12.25

男子第56回女子第17回全国高校駅伝で、宮城県の仙台育英高校が20年ぶり、1983～85年の報徳学園(兵庫)以来、史上2校目の3連覇を達成。女子は興譲館(岡山)が初優勝。

### 2005.12.28

毎日納豆を食べ健康に効果があるかを確かめるため、国立循環器病センターと佐賀県西有田町は来年1月から調査を始める。20～79歳の町民80人に「納豆手帳」を配り、毎朝30g食べて、心筋梗塞（こうそく）や脳梗塞、内臓脂肪蓄積による生活習慣病のメタボリックシンドローム予防に効果があるかを検証する。