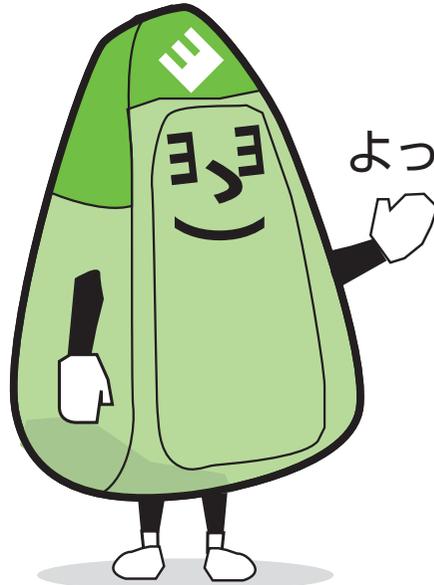


このPDF書類は代々木ランニングクラブのクラブノート編集したものです。

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



www.cri-how.co.jp/ysk
Yoyogi
Running Club



CLUB NOTEBOOK
2006



2006年1月1日 ~ 12月31日

64655

あけましておめでとうございます♪

「た」
2006.1.1

新年一番乗りっす♪

忘年走会ではつぶれてしまいましたが、今年もランに飲みに一所懸命頑張りたいと思います（笑）
みなさん、今年も宜しく願いいたします！

64656

あけましておめでとうございます♪②

コスメル前村
2006.1.2

2番目取った。
本年もよろしく願います。

吉本新喜劇&松〇聖子がタカウコンサートで大阪行って来ました。
2006年は大阪城2周りでスタートです。
これから箱根駅伝応援に行ってきます。

64657

謹賀新年！

まさ（旧：まさコナビール328）
2006.1.2

あけおめ。
ことよろ！

64658

迎春♪箱根往路佳境

マヒナドルりこ
2006.1.2

おめでと～ございます。去年にも増して、箱根五区はすばらしい顔ぶ

れ、寒そうだけど、頑張れ～！特に今井くん、頑張ってる～（黄色い声from九州）

64659

頌春

マハロ菊池
2006.1.2

あっという間に今年も2日ですね。
30日からほとんど繋がらなくなりましたが、今朝会社に行っていってまいりました。これで繋がるかな？

今朝は東京駅を降りて走って国道1号に向かいましたが、30秒遅くて駅伝集団が駆け抜けていく所を100m程離れた所で見ましたよ。その後馬場先門に行きましたが、ショーブンさんはもうスタートしてしまったようでしたね。

天気予報通り降ってきて、5区は寒そうですね。私も2年前の夏に宮の下からちょっとだけ走って見ましたが、そのうち小田原・芦ノ湖って走ってみたいですね。ゆっくりですけど。

では皆様、今年もよろしく願いいたします。

64660

今年もよろしく願います。

マカニ・トモ
2006.1.2

みなさま、あけまして、おめでとうございます。

昨年は、本格的に走り出し、さらに代々木R.C.に入会したことで、弾みが付きました。いい1年でした。

さて、大晦日は「昇り納めの登り始め」で、高尾山から城山あたりを走ってまいりました。寒かったし、山走りというより「山早歩き」というレベルでしたが、気持ちよかった。もっとも、また膝の違う部分を傷めましたけどね。今年は、怪我と上手く付き合いながら、走りたいですね。

皆様、どうぞよろしく願いいたします。

64661

迎春

& 東松山元旦マラソン報告

ロヒ・ショーちゃん
2006.1.2

あけまして、おめでとうございます。
本年もよろしく、お願いいたします。

昨日、東松山早朝元旦マラソンに参加して来ました。
結果は、55分14秒でした。一応1時間切りとランニング仲間入りを果たせました。でも、もう少し頑張って55分をきりたかったなあ！！

大会の様子は、小学生の2kmの部などもあり500人以上が参加する大会です。さすがに元旦から走ろうと言う足に自信のある方達の大会で、会場に着くとあちこちでウォームアップしていると言う情景が見られました。

順位は、上記の様な健脚達の集まりで、10km壮年の部108人中82位と言うあり様でした。
コースも下見で分かってはいたのですが、ゆるいアップダウンが3箇所もあり結構きつかったです。さすが武蔵丘陵と言うロケーションと言う事かと納得。
坂道の登りに入ると一気にペースダウンしてしまい今年の課題は、坂道の登りをもう少し鍛錬しなければと思っています。
諸先輩のアドバイスをよろしく願います。

みずやんさん、カイウラニ・ミカさんお会い出来なかったですが、どうされていました。

>マハロ菊池さん
>30日からほとんど繋がらなくなっていました
>が、今朝会社に行っていってまいりました。これで繋がるかな？
正月2日から入社して頂き、有難う御座いました。

64662

迎春

Aloha!Moana
2006.1.2

○● 謹んで新年のお慶びを申し上げます ○●

Aloha!

2006年がスタートいたしました。皆様におかれましては、この新年の幕開けを清々しい気持ちで迎えておられることと存じます。

お陰様で旧年は大きな故障や病気をすることもなく、新年を迎えることができ、これもひとえに皆様のご支援・ご愛顧の賜物と厚く御礼申し上げます。

本年も
何卒よろしくお願い申し上げます。

Aloha!Moana

64663

あー繋がった。おめでとございます！

もとこ
2006.1.2

昨年は本当にお世話になりました。最強の初心者（ポビー？勝っちゃいましたね〜）となるべく、今年もどうぞよろしく願いいたします。

今日走り初めしてきました。膝の様子を見ながら、ムリせず、でも06年はフルマラソン完走を目指します！（あ〜、言っちゃった）

64664

Hau'oli Makahiki Hou

ワイアラエ千葉
2006.1.2

明けましておめでとうございます。
日本より遅れること19時間、ようやく世界の仲間入りです。

今年もどうぞよろしく願います。

64665

雪国よりおめでとございます！

wiwi

2006.1.2

大晦日大雪の中、道路は大雪だし、どうせのことなら、と姉、妹、姪っ子と2時間かけて大型スーパーへ雪道を歩いて行軍(?)してきました。いい運動になりましたが、帰りはくじけて電車とタクシーでかえってきてしまいました。

なんと元旦の朝から39度近い熱がでて一日寝て過ごしました。幸い一日で熱もほぼ下がり、今朝はあさから箱根駅伝をみながらまったりすごしました。
明日の夜は帰宅です。あっというまのお正月でした。

今年も細々と走り、一つくらいは自己ベストを更新したいものですね〜。
それよりなにより、まずは故障なしの一年を目標にがんばります！
今年もクラブのイベント、楽しみにしています！！

64666

あけおめ。

マカハ
2006.1.2

本日、短めですが走り始めました。
今年是一年を通して怪我無く、目標を持って楽しく走りたと思います。

みなさま今年も宜しく願い致します！

64667

Selamat Tahun Baru.

ゆり
2006.1.2

あけましておめでとうございます。

それは昨年末30日から始まりました。
その日は忘年会、絶対走ることは無いと思ったので、久しぶりにランニングシューズ以外の靴を履いて通勤しました。夜ほろ酔い気分で帰宅すると、犬が散歩を待っているではないですか。（息子が犬の散歩のアルバイトをやっていて、その日だけ我が家にお泊りすることになっていました。）それで、家に上がることも無くそのまま散歩に出かけ、ほんの1kmぐらい走りました。
ところが大晦日の朝、腰が痛くて起きられないというハプニングが。まだ新年を迎える準備が終わっていないのに、です。ランニングシューズをはかずに走ったからでしょうか。

結局走り納めは犬との散歩約1キロというお粗末な結果となってしまいました。

元日はまだ腰の痛みはありましたが、初詣に大國魂神社へ、走っていききました。
今朝二日は駅伝のスタートを見送り皇居でランというショーブンさんのイベントに参加したかったのですが、まだ腰が本調子ではないので、テレビの前に張り付いておりました。

年未年始不調ですが、これから快方に向かうといいなと思っています。

最後になりましたが、今年もどうぞよろしく願いいたします。

64668

新春のお慶びを申し上げます

あくび
2006.1.2

走り納めも初走りもまだのぐうたらランナーですが、本年もどうぞよろしく願い申し上げます。

<http://blog.goo.ne.jp/azure396>

64669

Prosit Neujahr!

ホアロハこじろう
2006.1.3

あけましておめでとうございます。

Oct.Runから鍛錬がサボリ気味だったので、元旦より心を入れ替え走りはじめました。(´_`);
本年も宜しく願いいたします。

64670

東松山元旦マラソン応援してきました♪

カイウラニ・ミカ
2006.1.3

クラブのみなさま、今年もどうぞよろしく願います。

ロヒさん、お疲れ様でした。
結局私は走りませんでした。息子の荷物持ちをしてスタート地点でピ

デオ撮っていました。10キロのスタートも撮りましたよ。ロヒさんとみずやんさんを探したけどお会いできなくて残念でした！中学生たちの一生懸命走る姿をみて感動してちょっと涙出ました。私も頑張ろうって思いましたよ

64671

ちょっと遅めのご挨拶

ナイア ヒデ (カナヅチ)
2006.1.4

あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。

昨日ジムに行って体重はかったら2Kg増えてビックリしました。完全に食べ過ぎです。やばいと思い、自宅の1日、2日と妻のエアロバイクを拝借して1時間程こいだのですが効果無しというか消費カロリーが摂取カロリーを完全に上回っていました。ということで昨日から鍛錬再開です。去年の後半は有酸素運動がおろそかになっていたの、今年は外での有酸素運動を増やします。でも暖かくなったらね。<駄目じゃん

64672

ちょっと遅めのご挨拶②

Javelin
2006.1.4

明けましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年12月は故障続きと言う事もあり走れていないのと年末年始の暴飲暴食？のつかけが体重3.0kg増との結果になりました。(。；キク

昨日(2日)から鍛錬開始しましたが、1月は減量月間と位置づけ頑張ります。

64673

だいぶ遅めのご挨拶

みずやん
2006.1.4

皆様今年もよろしくお願いいたします。

ロヒさん、カイウラニさん東松山お疲れ様でした。
私はと言うと、年末にひいた風邪をこじらせて伏せておりました。のどの痛みがどうしても治らず、元旦マラソンは初めてのDNSでした。残念です。

今週末にも10kmのレースがあるのですが、10日走ってないのと年末年始の食べすぎで重くなった体で走れるのか不安です。

64674

だいぶ遅めのご挨拶 其の2

スルースロー
2006.1.4

明けましておめでとうございます。
今年も宜しく願い致します。

6月から走り始め、初レースを体験し、今迄にない一年を過ごさせて頂いたのも、代々木RCのおかげだと思っています。

今年は青梅、荒川と段々距離が伸びて行くのに、膝の不調もあり練習距離が段々短くなって行くのが、ちょっとヤバそな感じです。

イベント、レース等々でお会いしたときは、宜しく願い致します。

64675

だいぶ遅めのご挨拶 其ノ参

payuta
2006.1.4

今年もよろしくお願いいたします。

2005年は、初フル、初50キロ走、月間500キロ越え、記録更新ラッシュなど走る上では自分の歴史に残る華々しい一年でしたが、代々木RCのおかげでランを通じたコミュニケーションを始めることが出来たのが一番大きな収穫かも知れません。

2006年のテーマは、「マンネリを寄せ付けない緊張感の持続」ですが(本当に?)、何よりも色々なイベントに参加して楽しく走り続けたいと思います。

64676

だいぶ遅めのご挨拶 其ノ四

ショーブン
2006.1.4

新年いまごろになってノートを拝見、みなさんから年賀状が届いたような気分で読ませていただいちゃいました、ちとずるいっすね。

馬場先門でヨヨT505(緑)を着てました。映らなかったかなあ、テレビには(笑)。8時5分に走りだしたでしょうか(会長、すみません)、初売りの売上げ最高だったという伊勢丹、たしかにすごい列でした、丸井やアルタも列、列、それらを横目にたつたか走って、阿佐ヶ谷辺りでバラっとみぞれ混じり、スピードアップでちょうど2時間ほど、ほどよい走り初めでした。されど、ほどよく飲み食いできないのが正月っすね、自分も体重増えました。明日からまた帰宅ランであります。

64677

みんな体重計ってる(笑)

もとこ
2006.1.4

今日からダンナさん出勤なので、うちのお正月は昨日で終わり。今日起きて真っ先にしたことは、体重測定でした！

毎日ポテトチップスを一袋ずつ食べていたにも関わらず(カルビーの韓国のりチップスが旨いんです)、体重変動なし。よかった～。

気をよくして、スーパー行ったら、100円アイスが3個で200円！6個も買ってしまいました・・・。外には誘惑がいっぱいです。

64678

まだまだ続きます

ラナイ sato
2006.1.4

本年もよろしくお願いいたします。

「襷継ぐ 上州・箱根の 三が日」

ということで実業団、大学駅伝で三が日が過ぎてしまいました(もち

ろんテレビ観戦ですが)。

暮れは帰省し、2005年最後の鍛錬として雪下ろしをし、後は飲んだり食べたりです。当然、増えてます。とりあえず減らさなければと思い、本日、鍛錬初めでした。あっ、仕事も今日からです。

64679

続東松山元旦マラソン

ロビ・ショーちゃん
2006.1.4

>カイウラニ・ミカさん
スタート地点でビデオを撮影していた夫婦がミカさんかなーと思っていたのですが、旦那さんと一緒なので声をかけそびれてしまいました。ゼッケン309で腰に赤いナイキのウィンドブレーカーを巻いて(ゼッケンが見えるように注意された為) 走っているランナーが写っていたら私です。

>みずやんさん
風邪をこじらせダウンですか、残念でしたね。8日の牛久シティマラソン頑張ってください。また来年の元旦に御一緒しましょう。(鬼も大笑い<正月早々の来年の話でした。)

64680

メンバーの皆さま今年も宜しくお願いします。

ヒロ児玉
2006.1.4

正月休みも今日で終了し、明日から仕事始めになります。年末年始はしっかり走りまし、よく飲みました。

クラブノート全然アクセス出来なかったですけど、タイミング悪かったみたいで。マハロさん休日出勤とは・・・いやいや大変でした。自宅のPCからなんとかかなればいいのにね。

今年の箱根駅伝は、かなりレッドヒートしてて学生達の走りに元氣もありません。裏番のおたく駅伝もビデオに撮って「電車男」全1話一気に見てこれもそれなりに感動^^)。

今年も怪我なく楽しく走れる1年にしましょう！

64681

賀正

パホイホイ小虫
2006.1.5

12月は休養してましたが、ぼちぼち走り始めました。今日はぼんぼりの付いた帽子を被って走ったら汗で髪がぐっしょりになりました。さむうー
今年も皆さんと、怪我なくいろんなイベントで一緒にできるとよいな。毎年クラブノートを会長がpdfにしてくださってたと思いますが、去年分は一体何kbになるんでしょう？

64682

謹賀新年

ばらだいむ
2006.1.5

明けましておめでとうございます。昨年は怪我からのリハビリで代走会の皆様の刺激を受けながら頑張り初フル完走まで回復、大変お世話になりました。
明日(6日)から仕事ですが、正月は家でゴロゴロ、昨日は群馬の自然史博物館に行き、初詣の一之宮貫前神社では生まれて最高額のお賽銭259円を放り込んできました。
本年も宜しくお願い致します。

64683

ああ、仕事ですなあ。

マハロ菊池
2006.1.5

正月休み中もそれなりに走ってはみたものの、昨日食べ過ぎたせいで今朝は瞬間的に体重増です。また頑張っていきましょう。

暮からの動的IPアドレスの頻繁な更新は、やや収まってるみたいですが、昨夜も2時と5時に変わっていたのでまだまだ何ともいえませんね。今のところ自動更新するソフトが一定時間毎にIPチェックしてるんで仮に接続できなくても、ちょっと経ってから再度来ると繋がるかもしれません。

ばらだいむさん、2時間59分ってことですね。新年になってやる気復活してきたみたいですね。防府に向け頑張ってください。

では皆様、今年もよろしくお祈りします。

64684

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.1.5

年も明けただけですが大会は色々ありますねえ。

7日は大歓送ラン2006にパホイホイ小虫さん、wiwiさん、ロビ・ショーちゃんさん、ショーブンさんが参加ですね。頑張ってください。私も今のところ皇居ランには顔を出せると思っています。

1月8日の日曜日は、いぶすき菜の花マラソンにF C東京12番さんが出場ですね。いよいよ初フルですね。頑張ってください。

第30回牛久シティマラソンにはみずやんさんが出場予定ですね。頑張ってください。

第7回谷川真理ハーフマラソンは、Chuさん、kutaさん、クリッパーさん、マカハさん、payutaさん、虹の木さんが出場ですね。頑張ってください。

64685

■ 2006大歓送会のご案内です！！ ■

Aloha!Moana
2006.1.5

米国デトロイトに栄転しますコスメル前村さんが間もなく日本と出国します。

お時間許す限りで結構です。出席戴けば幸いです！！

締め切りは、明日1月6日午後5までにご連絡下さい。ただ今、ご案内しております。

↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

64686

追加■ 2006大歓送会のご案内です！！ ■

Aloha!Moana
2006.1.5

大歓送会から合流されます皆様へ！！

ちゃんと・・・迷子にならに会場に必ず合流するために、
携帯番号をご連絡致します。

下記のアドレスにメールをください！！
よろしく！！
yukimitsu1690@yahoo.co.jp

64687

大歓走会参加しまあす♪

マヒナドールうりこ
2006.1.6

今朝も冷やっこいですねえ。
昨晚の国立競技場もばりばりに氷が張っているところがあって、冷え
冷えでした。ニュースで見るほどの寒波を実感していませんでした
けど、なるほど、冷えてるんですねえ。

土曜日、午前中代々木公園を走ってから皇居に向かいます。4周でき
るかな？
よろしくお祈りしマース。

64688

そうそう千葉ちゃんは小さかった、コニシキは

ショーブン
2006.1.6

でかかったですね、Javelinさん。鍛錬記拝読、ひとさまに「置いて
いかれた」と書かれるなんてはじめてえ～、ちとうれしい(笑)。さ
きほどスルースローさんの記録をみたら4秒差で負けてましたなあ。
つぎのテンケーの励みになります(！?)

会長はいまごろラーメン初めしてるんでしょうね。わ、わたくし昨夜
は帰宅ラン初めそびれました(告白)。いえ寒いからじゃありません
よ。車に乗るハメになってしまい。

7日、出勤日なんですけどどうまく時間調整しちゃうつもり、なんとか
一周くらいは走っておいしいビールにつなげたいものです。アロハさん
いろいろお手配ありがとうございます。

64689

お薬の話・完結

マカニ・トモ
2006.1.6

ブログの方で、鎮痛消炎剤について調べたことをまとめていましたが、
ようやく完結。長いので、ご興味のある方は、暇な時にでも見てくだ
さい。

そうこうしているうちに、膝の痛みも治まってきており、階段を快調
に昇っております。そろそろ、走る距離を伸ばしても良いかなと思っ
ているので、明日の歓送会の参加を検討しています。でも、20km
は無理かな～。
しかし、今夜冷え込むと、雪かもしれないですね。

64690

CLUB NOTEBOOK 2005 完成

マハロ菊池
2006.1.6

A4 391ページ 3212kb (3.1MB)になりました。量が多いので単
純に流し込んだだけで、ちゃんと成形していませんがお試しください。

Googleで検索してクリックしたりしたら非常に迷惑なPDFですね。
1年の思い出にお持ち帰りください。
途中入会された方は流し読みすると概ねどんな会かが理解しやすいと
思います。

マカニさん、階段昇りの方が皇居走るよりしんどそうですが、膝に負
担がかからない速度でのんびり走ると良いですよ。でも暖まるまで
寒いんですけどね。

ショーブンさん、今日は本当は武蔵小金井の二郎に行ってみたかった
んですが、平日は夕方からなんです。残念。

マヒナドールさん、寒中国立鍛練ご苦労様です。この寒さでも行く人
は行ってるんでしょうね。プルプル。

アロハさん、私は明日は逆走して途中合流し、そのまま走って帰る感
じになると思います。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/note2005.pdf>

64691

2006大歓送会&皇居ラン最終版のお知らせ！！

Upしました！！

Aloha!Moana
2006.1.6

大歓送会の会場も決定しました。
ご出席戴きます皆様は、ご確認をお願い申し上げます。

↓↓↓
↓

<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

64692

かな～り遅めの新年のご挨拶

によ
2006.1.7

新年あけましておめでとうございます。
皆様今年もよろしくお祈りいたします。

こちら新潟県はえらいこっちゃん状態です。
私の住むあたりはまださほどでもないですが、
また明日からすごい雪のよう。。
ここ数年？色々あまりいい話題がないですが、今年もがんばって行
きます！

なお、今年は、初ラン&初ラーメンまだしていません。^^;;
明日からポチポチがんばります！！
別に雪にやられているわけではなく、単なるサボリです。。

>コスメル前村さんへ
残念ながら、歓送会には出席できません。
つくば、忘年送会では大変お世話になりました。
デトロイトからも熱いコメントお待ちしております。

64693

>菊池さん！！

Aloha!Moana
2006.1.7

今日の皇居ランの件了解しました。
寒くなりそうですね！！では、後ほどです！！

64694**>マカニ・トモ**Aloha!Moana
2006.1.7

本日の大歓送会のご出席をお待ちしておりますよ！！
今日は寒いでしょうから、皇居ランは温かい服装で来てくださいね！！
では……。

64695**皇居ラン少し遅れます。**ロヒ・ショーちゃん
2006.1.7

七草がゆを作って食べていたら、遅くなってしまいました。皇居ランは、順行での参加になります。

64696**皇居行って来ました。いまごろ鍋かな。**マハロ菊池
2006.1.7

私は用事があるんで、コスメルさんに御挨拶してちょっとだけ皇居を走って、石神井まで新宿から明治通りえぞ菊、-早稲田通りをぶぶか、純連と店の前を走って帰ってまいりました。

コスメルさん、ネットのクラブなんでデトロイトからも距離感なく見れるでしょうし、引き続きよろしく願います。2007年ホノルルでお会いしましょう。

ロヒさん、うちはこれから夕食で七草がゆです。

アロハさん、荒川の中華屋よろしく願います。

によさん、長野県は自衛隊の出動を要請してみたいで、ただの雪じゃなくて、自然災害に近い状態になってきてるんでしょうかね。
お気を付けて。走るとアブナイかもしれませんね。雪に埋もれたりし

て。

64697**2006大歓送会&皇居ランお疲れ様でした。**ロヒ・ショーちゃん
2006.1.8

2006大歓送会&皇居ラン参加の皆さんお疲れ様でした。
秋葉原での別の会合に参加する為、鍋パーティでお先に失礼しました。

昨年の12月からの風邪が長引いている為、稲荷湯にも参加せず、勝手な行動ばかりしてご迷惑をお掛けしたかもしれません。
ここで詫言致します。

話をしながらの皇居ランは、初めての体験でとても楽しかったです。

>コスメル前村さん
これからもデトロイト情報 & 米国情報よろしく！！
ちょくちょく帰ってきて、楽しく一緒に走りましょう。

>アロハさん
また、楽しいイベントを期待しています。

64698**楽しかったです！**マカニ・トモ
2006.1.8

いやあ、皇居ラン+稲荷湯+ちゃんこは、楽しかったです。普段は、あまり食べない僕も、かな〜り、食べてしまいました。美味しかったですね。

前村さん、どうか健康に気をつけて下さい。

皆様、また次回の大会&イベントでお会いしましょう。それまでに、膝を良くしておきます。

64699**皇居RUN & 歓送会ありがとうございました。**コスメル前村
2006.1.8

最終電車で本厚木までもどりました。

プレゼントまでいただき感謝です。ありがとうございました。

VISA発行の日程が未定のため、赴任時期は決まっておりますが、青梅は申し込んでいるのですが月内？という感じです。

代々木のイベントに合わせて帰国出来ればと思っています。
本年は先着順申し込みのシカゴと抽選で当たればニューヨークを本命レースで考えています。

代々木RCで素晴らしいRUN友と出会えたことが私の宝物です。本当にありがとうございました&今後ともよろしくおねがいします。

64700**皇居RUN & 大歓送会**wiwi
2006.1.8

いや〜昨日は最後まで盛り上がってましたね！皆さん、無事ご帰還されましたでしょうか。

皇居RUNは3週した時点で体調があまりよくなく、4周めをご一緒にからお稽古にいくつもりでおりましたが、早めにあがってしまいました。

いつもやさしい笑顔のコスメルさん、ときどきはその笑顔を拝見しないと寂しいので、一時帰国をお待ちしています。あちらでも寒さに負けず元気に走って、そしてときどき（?!）仕事も頑張ってくださいね。わたしもいつかシカゴやニューヨークを走ってみたいです。

Alohaさん企画、アレンジそしてお店からお迎えまでしていただいたとても楽しい時間をありがとうございました。お鍋、とてもおいしかったです。

64701**みなさま、たのしうございました。前村さん、どこに行ってもくれぐれも走りすぎにはご注意ください**

ショーブン

2006.1.8

こちらは解散後ウリちゃん、マカハさんと池袋で1ポイント追加、でも記憶がとぼぼど酔っ払わなかったのは走ってないからかな。仕事から駆け付け三杯って感じで休足に、いや急速に酔っ払いました、そそご無礼あれば(発言ともども)お忘れください。

アロハさん、いろいろありがとうございました。カラオケ、結局2時間くらいになっちゃいましたね。走ってるのと長いのですが、唄っているとあっという間(!!?)

前村さん、さていよいよ対決シリーズの幕開け、といってもルール決めなくてははいけませんね。まずはイベント参加で1ポイントずつ?!、あ、ぼくは走ってないので0かな。

64702

明日はTBSでホノルルマラソン放送ですよ

マハ口菊池
2006.1.8

今日は織田フィールドで、しびや駅伝の練習会で千駄ヶ谷の小中学生の皆さんと、150mを5本やったり、NHK~代々木体育館外周を走ったりしてきました。

小学生から見たら、ヒゲの不審なおじさんに見えるんだろうなあ。

さて、明日は朝9時55分からTBSで第33回JALホノルルマラソンの放送ですね。楽しみであります。

皇居RUN & 大歓送会参加の皆さん、お疲れさまでした。

64703

RUN&大歓送会。

2006.1.8

飲んだどーー！

確かボトル4本のうち、ほぼ4人で3本やっつけた模様・・・
つみれもおいしかったー！

前村さん、アメリカでもお仕事&RUNがんばってください。早くブログ開設して情報お願いしますね。

アロハさん、段取りから当日の仕切りまで有難うございました。

64704

ミスった。

マカハ
2006.1.8

マカハでした。。。
↓↓↓

64705

谷川真理ハーフ

payuta
2006.1.8

参加してきました。

早川英里さんの力強い走り、谷川真理さんの体育会系のエールに励まされて、87分台で自己記録を1分ぐらい更新出来ました。

気温も適度に上がり走りやすい日でした。

初レースの友人と一緒にだったので代々木R.Cの方を見つけそびれてしまいました。

64706

前村さんデトロイトでも頑張ってください！

ヒロ児玉
2006.1.8

昨日の歓走会お疲れさまでした。

私は皇居4周→稲荷湯→ちゃんこまででした

が、大変盛り上がりましたね。芋焼酎をちょいのみ過ぎたみたいで、今日の芝刈りはメタメタでした。

>前村さん

イベントに合わせて遠慮なく帰国するように計画立てて、また楽しく走りましょう！もちろん両手に一杯お土産も^^)

>アロハさん

幹事どーもすいませんでした。ちゃんこ美味かったですよ。カラオケも行きたかったけど残念でした。

64707

谷川真理ハーフ(2)

虹の木
2006.1.8

おそくなりましたが、あけましておめでとうございます。今年もよろしく願います。

私も参加してきました。事前の打ち合わせをしてなかったのでメンバーの方とはお会いできませんでした。

膝痛で休んでいた期間に増えた体重が年末年始でさらに増えた上に風邪気味で体調が良くなかったのでタイムの方は自己ベストには遠く及ばない1時間41分台でした。

前村さん

昨日は仕事だったので歓送会に参加できずに残念でした。アメリカでも頑張ってください。

64708

前村さん、風邪引かないようになんぼって

かどきち
2006.1.8

昨日はお疲れさまでした。

山も走れる前村さんがアメリカに行くのは寂しいですが、トレイルランの本場で、がんばってきてください。もちろんRUNですよ。仕事はほどほどに…(いいのかな・笑)。

とりあえず、引っ越しなどの用事で忙しくして

あまり走らないようにして、膝を治して、春になって暖くなる頃から全開で走るっていうのが理想のパターンじゃないですかね。

では、いってらっしゃい！

64709

2006 荒川マラソン打ち上げ会会場が決定しました！！今年、完全にお店占有します！！

Aloha!Moana
2006.1.8

昨年同様に、打ち上げ会会場は中華店・"全家福"となります。

安くて飲み放題（1時間）で、JR赤羽駅にも近くてアクセスも最高ですよ！！

詳細は、別途ご連絡申し上げますね。

■参考■

〒114-0023 東京都北区滝野川7-2-7 B105号

アクセス JR埼京線板橋駅東口 徒歩1分

TEL 03-3576-7089

FAX 03-3576-7089

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

64710

コスメルまえむらさんが出発します！！

Aloha!Moana
2006.1.9

突然ですが、まえむらさんの出発が明後日1月11日になりました！！

いよいよフライトです！！

今度は、荒川で会えるといいですよ！！

64711

前村さんいってらっしゃい

パホイホイ小虫
2006.1.9

あれ、もう出発ですか。お体に気をつけて。早くブログ立ち上げてください。

ショーブンさんに負けるなー(^o^)/

64712

良い天気。今日は自転車35km。

マハロ菊池
2006.1.9

たまには自転車も2時間以上漕ぐと、いい感じでありますね。

アロハさん、予約ありがとうございます。予算や時間は昨年同様で良いですかね。

かどきちさん、ヒロさん、マカハさん、お疲れさまでした。

虹の木さん、今年もよろしく。今年の谷川真理は例年に比べれば風もそれほどでなく、晴れて良い感じだったんでしょうね。

payutaさん、お疲れさまでした。自己記録更新おめでとうございます。どんどん更新していきますなあ。

64713

さて今週末も色々ですね。

マハロ菊池
2006.1.10

2006年宮古島100kmウルトラ遠足にパホイホイ小虫さん、かどきちさんですね。暖かいんでしょうなあ。頑張ってください。

第225回南足柄月例マラソンにJavelinさんが出場ですね。連続10回完走目指して頑張ってください。

第32回市原高滝湖マラソンに「た」さんが出場ですね。連日の鍛練の成果が期待できますね。頑張ってください。

第37回「新春」・東京喜多(北)マラソンにかみのさんが出場です。荒川の練習になりますね。頑張ってください。

25th Annual Frostbite Footraceには、カイウラニ・ミカさん、ゆりさんが出場ですね。塗るホッカイロでもやけ防御して頑張ってください。靴下2枚履いたりも良いかも。

第16回宮古島100kmワイドマラソンには、ヒロ児玉さんが出場ですね。昨年同様のいい天気だと良いですね。頑張ってください。

そういえば、私も渋谷ニュー駅伝です。頑張ってます。

64714

おお、きょうは火曜日なのです

ショーブン
2006.1.10

と恒例の会長の週末紹介をみて。唐突ですが昨日の高校サッカー決勝はすごかったですね、TV埼玉の録画放送×晩酌で大いに泣けました。

ゆりさん、グッズ紹介笑えました。ことしのフロストバイトはほんとうに寒そうですね。恨まないでくださいね。あ、完走トレーナーが素敵（なはず）ですからきつとご機嫌よろしいかと。滑走路の向こう側まではこらえてこらえて…

ここ何年か暖冬だったせいでしょうか、ことしは、日本海側をはじめ雪のすごさを関東にありてあらためて思うこのごろです。まして、北米は！？前村さん、いってらっしゃい！！

64715

あけましておめでとうございます

sakura
2006.1.10

今ごろちょっと間が抜けてますが、今年もよろしくお願いします。

忘年走会のあと札幌に引っ越ししました。で、今日徐々にクラブノート覗いたら、前村さんはもっと遠くに行かれたようですね。

札幌は地元なので雪には慣れているのですが今年は異常な大雪でびっくりしています。

少し落ち着いたので、今日ようやく鍛錬初日をむかえました。室内野球場の外周400メートルのコースで60分走してきました。室内といってもそこは北海道。ものすごく寒かった～

みなさんとは鎌倉と忘年走会と二度しか一緒に走れませんでした。また機会があったら一緒に走らせてください。みなさん今年も自己ベストめざしてお互いがんばりましょうね！

64716

ダウン

マカニ・トモ
2006.1.10

朝から身体がだるく、夕方には本格的にだるくなり、今日は早々に帰って寝ることにします。

階段昇りもお休み。スクワットもお休みです。

早く治そと。

64717**2月4日(土) 皇居ラン&銭湯やります!!**Aloha!Moana
2006.1.10

月例皇居ラン(50*) & 銭湯を、2006年2月4日(土)に開催します。

ご都合よろしければ、是非ご参加ください!!

>マカニ・トモさん!!

風邪?健康管理にはご留意くださいね!!

64718**あ あけまして**アロハ
2006.1.10

新年よろしくお祈いします。

出遅すぎで、すいません…

新春早々 お腹をひどく下し欠勤し、

本日出勤2日目でした。

来週はもう、1月下旬なんですね…

昨日青梅マラソンの試走に行ってきました。

むちゃくちゃ寒かったです!!

最近の風邪はお腹にくるようです。

皆様もどうぞお気をつけくださいまし。

64719**荒川マラソンエントリー締切は1.23です。**マハロ菊池
2006.1.11

荒川マラソンの締切も近づいてまいりましたが、現在21名エントリー中ですね。

中華屋さんは30名定員ですが、できれば貸し切りにしたいですね。

アロハさん、寒中青梅試走ご苦労様です。青梅は進めば進むほど空気が冷たい感じになるんですね。当日は体育館に集合場所を設けると思っています。

アロハさん、月例ですか。頑張ってください。

マカニさん、風邪ですかね。お大事に。

sakuraさん、引っ越しご苦労様でした。札幌も今年は雪が多いんですね。新潟のによさんも体育館で走ってるそうです。

64720**やっぱ階段っすか**ショーブ
2006.1.11

トモさん、階段鍛錬記拝読、ググって発見「鏡木さん」とはこの人ですね。「昼休みには32階建ての県庁の階段を30分間程度で4往復する」んだそう、うー3階建ての当工場が無理に換算すると40往復してもたりましえん。かつて霞ヶ関ビルに勤めていた折に、帰宅ランのアップにくだりだけ(笑)一生懸命走りましたが、往復とは…。

<http://www.waseda.jp/student/weekly/contents/2005a/058q.html>

高層ビルにお勤め、高層マンション居住の会員のみなさんは、ぜひ日頃の鍛錬に階段、がんばってください。たしかに移動距離が少なくて済み、ビルにも愛着がわくことでしょう。

64721**荒川マラソン**ナイア ヒデ(カナツチ)
2006.1.11

参加しようかどうか思案中です。

谷川真理ハーフも結局申し込みなかったしちょっと不安です。

いや、歩いてもゴールできることは去年実証済みなんです、中華屋さんに間に合わないと思うなあ。。。

去年は花粉がひどかったけど今年はどうなんだろうねえ。去年は年明けからきてたような感じがしますが、今年はまだなんで少なめなんだろう。とは言っても薬飲まなきゃ駄目なんですね。

そういえば去年は、前日受付に子供を後ろに乗せて自転車で行って、当日も自転車で行こうと思ったらバンクしていて大変でした。結局は、妻の自転車借りて行ったんだ。

64722**久しぶりにノート拝見しました。**ゆり
2006.1.11

前村さん、行ってらっしゃい。環境が変わるので、何かと不自由もあるかもしれませんが、ご自愛なさって活躍ください。

ところで主人と成田で会いませんか? 宅の亭主も今日成田から出発しました。って、会ったことも無いですよ、行き先も全く違うしね。

ミカさ〜ん! フロストバイトまであと少しですね。順調に仕上がっていますか?

私は今日で1週間目の安息日です。

明日走ってみて、腰痛が無ければ、当日出走します。もし走れなかったら、ぬるホッカイロ塗って応援しますね。

64723**今年の赤羽駅伝は4月23日であります。**マハロ菊池
2006.1.12

ヨヨネットに掲載しましたので、参加していただける方はご記入してください。エントリー手続きは私の方でまとめて行ないます。距離は8k、5k、3kとありますが、希望があればついでに御記入ください。

ゆりさん、週末雨が気になりますね。近ごろ若い人でローライズで腹出ししてる人も、なんで寒くないのかと思ったら、実は塗ってるみたいですね。

ナイアさん、花粉予報もそろそろ始まるみたいですね。夏暑かったからやっぱり多いんでしょうかね。

<http://www.kyowa.co.jp/kahun/kawai/>

ショーブさん、階段は効きそうですね。私もここ何年も4階までしか登ってないですね。40階オーバーって想像がつかせんね。

64724**宮古島ワイドー**

Aloha!Moana
2006.1.12

また、宮古島ワイドーマラソン道中記をライブでブログをアップしてまいります。

暇なときでも、W&Aサイトを覗いてください！

◆◆前村さん情報◆◆

本日早朝、デトロイトに無事に到着しましたよ！よかった！よかった！

<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

64725

いまさらですが

ナイア ヒデ (カナツチ)
2006.1.13

昨日ジムにて鍛錬しました。
もしかしてマハロさんもいらしてませんか？

トレッドミルにて走っている方と目が合ったときにビビビと来たのですが、光が丘ロードレースの時に5分ほどお話をしたただけなのでちょっと確信がもてずに声をかけられませんでした。

もし違っていたら何のビビビだったのだろうか。。。

64726

ああ、やっぱり。

マハロ菊池
2006.1.13

ナイアさん、そうです、私でありました。こちらも似てるなあとは思ったのですが、坊主だしなあ、でも黒Tじゃないしなあと躊躇してしまいましたよ。サウナでもちょうど当クラブノートのイラストのように隣同士だったのではないのでしょうか？
今度お会いしたらわかりそうでありますね。

アロハさん、ヒロさんの寝姿とかソーキそばが鼻から出てる所とか、ぜんぜん楽しみにしてませんから。頑張ってください。

64727

ゆりさん、腰の具合はどうですか？

カイウラニ・ミカ
2006.1.13

今日はお日様がでてないので、すごーく寒いですね。明後日のお天気もとても気になります。大会会場まではスポーツクラブでの友人の友人の車に便乗させてもらって向かいます。私はいつものように、ゆっくりトロトロランです。会場でお会いしましょうね。って言っても坂戸マラソンでも東松山元旦マラソンでもどなたともお会いすることができなかったの、ゆりさん、携帯番号、携帯メールアドレスおしえてくださいー！
mika1125mika@yahoo.co.jp

64728

階段再開！

マカニ・トモ
2006.1.13

体調もほぼ戻ったので、昨夜からスクワットを再開しました。そして、今朝からは階段も再開。ちょっと間が空いただけなのに、きついです〜。
しかし、その分どこの筋肉を使っているかが良くわかります。やはり、使っている筋肉を意識したトレーニングが大事ですね。
一方で、膝はまだ違和感が残るので、走りは禁じています。

64729

蒼き海・・・宮古島へ！

Aloha!Moana
2006.1.13

サンゴの島、癒しの島、そしてさとうきびの収穫を迎える島。そうなんです・・・宮古島を楽しんできます！生きてる限りは走る！！そうでなければ死あるのみ。

皆さん！応援してくださいね。

>菊地さん。
期待していない画像を狙いたいですな？どうなるやら・・・。お土産は黒砂糖ですか？だってお酒飲めないんですから。
では・・・道中紀期待しないでね！

<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

64730

ご無沙汰しました

クリッパー
2006.1.13

今さらですが、今年最初の書き込みなのでやっぱり「明けましておめでとうございませう」。

見ていないうちに随分変化があったのですね。前村さん、もうアメリカに行っちゃったのかあ。言うのが遅かったでしたが、アメリカでお元気で。VISAカードの発行でしたら、三井住友カードなら私の所に言っていたら、即日発行したのになあ・・・なんて”VISA”違いですね。

かくいう私も前村さんに比べれば、全然大したこと無いですが大阪に来週から赴任となりました。明日大阪へ行きますので今から荷造り中なのですが、なかなか進まなくて久しぶりにクラブのノート覗いてみました。大阪にもRC会員の方はいるんでしょうが、関西支部の布教活動にTシャツ着て大会に参加して来ますね

赤羽駅伝は東京に残っていれば、近いのですぐに行けるんですが、会長ちょっと考えさせてくださいね。仮に参加するにしてもお気軽組にしてください。

ALOHAさんやヒロさんたちの宮古島のレポートも楽しみにしています。応援してますね。

64731

かどきちさん、小虫さん 宮古島遠足ガンバレー

コスメル前村
2006.1.13

宮古島どうですか？プロフェッショナルなお二人は泡盛飲み過ぎでスタートラインに立てないと思います。私の場合は心配ですが...
小虫さん 女性グランドスラマーへの一歩ですね。ところで女性グランドスラマーのウルトラ100Kmのタレは何時間なんですか？

クリッパーさん お久しぶりです。大阪は年末ちょっと小旅行してきましたが、良いとこですね。関西支部かんぽってください。

64732

宮古の風に乗って走ってきま〜す

ヒロ児玉
2006.1.13

今日もかなり寒風吹いて寒い1日でしたが、明日から日曜日の「宮古島100kmワイドーマラソン」に参戦すべく、アロハツアーで行っ

てきます。去年の自分の完走記再度読んで、コースも思い出してバッチリ(笑)。土曜日はかどきちさんや小虫嬢が「宮古島100km遠足」を走るので、ヨヨフラッグ掲げて応援もしてきます。

>クリッパーさん

会社の後輩も今年大阪に転勤になりましたけど、なかなか商売は大変な土地みたいなので、頑張ってください！ストレス解消はランで上手く発散。

>マハロさん

四万十川では讃岐うどんで、今度はソーキそばですか？いやいや大変^^)。。。

>アロハさん

2泊3日のツアー宜しくです。明日の夜は地味～に前夜祭しましょうネ。

64733

いざ!!! 宮古島に・・・。

Aloha!Moana
2006.1.14

日本全国の天気ですが、雨らしいですね!!
でも、宮古島は今日と明日は快晴らしく暖かくなりそうですよ!!

温暖な癒しの島・・・宮古島へ!!
皆様の応援よろしくおねがいしますね!

すでに、遠足の方はスタートしているようです。

また、道中記更新してまいりますので、ご期待くださいね!!
では・・・。

<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

64734

初レース延期!

Javelin
2006.1.14

本日出場予定の南足柄月例マラソンは見送りにしました。2日前あたりから喉の痛みと体がダルくて風邪をひいてしまったようです。昨日も気分転換でジムに行きましたが、特に問題はありますが、天気予報では雨/曇りの予報で、その中を走る勇気が出ませんでした。

体調管理には十分にご注意下さい。

64735

今日はジムで20分走のみ

マハロ菊池
2006.1.14

午後から降ってきまして、けっこう久しぶりのちゃんとした雨になりましたね。
明日は晴れるのかなあ。いろんな大会があるんでばっとお天気回復してくれると良いですなあ。

Javelinさん、連続出場しないとならないやつだから体調管理も1年間大変ですよね。

アロハさん、ヒロさん、今日は泡盛で宴会ですかね。明日は頑張ってください。小虫さん、かどきちさんの遠足組もそろそろゴールでしょうね。

コスメルさん、デトロイト無事到着だそうで良かったですね。

クリッパーさん、今年もよろしく願います。大阪長期出張へ出発ですね。お気を付けて。

マカニさん、東京の主要超高層ビル全登破とかも面白いかも知れませんがね。

カイウラニさん、明日は予報通りに天気回復すると良いですね。気温も高くなりそうです。

64736

氷雨上等!

マヒナドルうりこ
2006.1.15

と、昨日の午後は雨の駒沢公園で3時間走でした。今日はまた、ウンのようにいいお天気ですね。
今日も飽きずにこれから代々木公園ぐるぐるです。

宮古島のみなさん、レースのみなさん、気持よくはってきてくださいp(^^)q

64737

今日は暖かくて良かったですね

マハロ菊池
2006.1.15

しづやニュー駅伝走ってまいりました。
ああ、キツかったあ。坂が辛いです。
アップで代々木公園を走っていたら、ジョギング中のpompomさんにお会いしましたね。お久しぶりでありました。
レースの方はkutaさんも別の地区で出していましたね。お疲れさまでした。

帰ってきたら都道府県対抗女子駅伝のテレビで丁度福土選手がゴールするところでしたが、やっぱりすごいスピードですなあ。

マヒナドルさん、今日はいい天気で良かったですね。代々木公園に代々木RCの人が、入れ替わりで走ってる1日でありましたね。

64738

がまん・がまん

マカニ・トモ
2006.1.15

暖かくて、良いお天気で、走るには最適な陽気でしたね。代々木公園は気持ちよかったですね。

僕はというと、走りたいのを我慢して、ジムでストレッチ&筋トレ、そしてスイムです。今日は、なるべく休まず、できるだけゆっくり1000m泳いでみました。

しかし、ゆっくり泳ぐというのも難しいものです。これはやはり、ちゃんと習ったほうが良さそうです。なにせ、小学生時代のスイミングスクールで習ったきりですからね。。。

そういえば、宮古島のみなさんは、どうだったかな?

64739

ランニングは楽しむもの?

ホノる大木
2006.1.15

今年もよろしくお祈りします

4月の赤羽駅伝にでも今から焦点をあわせようと思うのですが先週は木場公園を「階段走り」を入れて5キロ前後でした。今週はまた就職活動する羽目になって途中まで行って走る気力も失せ引き返してきたありさま、中高年はとかく大変です。今年には皆さんの顔を一目みたいと頑張るつもりです。

64740

宮島ワイドー速報

コスメル前村
2006.1.15

>マカニ・トモさん
アロハさんのホム°-ジ°情報によると

W&Aのミチヒロさん

9時間07分(総合10位)

hiro児玉さん 10時間30分

アロハさんは胃痛のため後半かなり苦労したそうですが、皆さん完走して、打ち上げ会をやられている模様です。電話は不通状態です。

64741

お久しぶりです

pompom
2006.1.16

レース出場の皆様お疲れ様でした。

東京はお天気が良かったですね。マハロさん、良い記録ができましたか？

ジョギング中、前方から多国籍、多年齢層の不思議なグループが走ってくるのを発見。「これってもしかして、マハロさんの駅伝グループ？」と思ったら、やっぱりそうでした。その後のレースを見に行きたかったんですが、息子のサッカーの試合に直行しなければいけなかったので、残念です。毎年、近所の中学生とか、結構知ってる人達も出てるんですよ。

昨日はお天気が良すぎて、前日との温度差に身体がアジャストできなくて、ジョギング中ちょっと頭がぼーっとしてしまいました。

身体はいろいろ問題ありで、レース参加とか難しい状態なんですけど、毎日健康のためにポチポチ代々木公園で走ってますので、見かけたら

声をかけてくださいね。

64742

暖かったのは昨日だけみたいですね

マハロ菊池
2006.1.16

今日からまた寒いみたいであります。夜に雨が降ったみたいでしたが、それにしても東京は雪になりませんね。今週末も雪でないと良いのですが。

pompomさん、たすきを受け取るのに忙しくて、ついつい自分のタイムとるのを忘れてしまいまして、何分で走ったんだか全然わかりません。昨日は良いジョギング日和でした。春が待ちどおしいですね。

コスメルさん、ネットはなんか距離感ないですね。ちなみに携帯メールなんか届くんですかね。Gmailとか。

ホノるるさん、今年もよろしくお祈りいたします。駅伝はペースが速いから辛いんですけど、走り終えてみると結構楽しいという不思議なものですね。

マカニさん、水泳鍛錬お疲れさまです。この時期ジムのプールは比較的空いているので、ゆっくり泳ぐには良いですよ。私はゆっくりしか泳げませんけど。6月に石神井アクアスロンがありますよ。

64743

前村さん、それナイス過ぎ

ショーブン
2006.1.16

アロハさんのHPを米国から抄訳、こちらに情報提供いただけるなんて、すばらしいです。ぼくのPCの性能のせいか彼のHPが開くのにえらく時間がかかっていました。これからもちょうちょくお願いします！！！！

ジョギング日和の昨日は久しぶりにいつもより多めに走ってみました。いい汗かけましたね。フロストネバーバイトだったのでは！？っと今日はまた寒いじゃありませんか。いつも並にいけるかな、やめとこかな、雨じゃな。

64744

宮古島遠足部隊完走しました

かどきち
2006.1.16

ワイドー前日、遠足に出場。無事完走してきました。私はなんとか自己記録更新しました。

小虫さんは初のウルトラ100Kでしたが、これも無事完走。ゴール後はゴールまで来ていただいた、アロハさんとヒロさんの祝福を受けました。

ワイドーでは、二人を応援。暑さに参っていましたが、これもまた無事完走です。おめでとうございます。

今年の宮古は4月下旬の気温だったらしく、天気に恵まれすぎでした。私含めて皆、当日日焼けに苦しみます。

64746

フロストバイトレース走ってきました

カイウラニ・ミカ
2006.1.16

タイムよりも何よりも心配していたお天気ですが、晴れて暑いぐらいでした。

いつものペースでいけば2時間ぐらいかなと予想していた通り、ギリギリで2時間切れました！初ハーフなのに、緊張も全くなかったので本当に楽しく走ることができました。

ただ、残り3キロぐらいのところゴール地点が見えてしまうんですよ。なんだかあと300メートルぐらいでゴールできちゃいそうな感じが錯覚してしまうので、あれー？ゴールまだなのお〜！と残り3キロがすごく長く感じました。

ゆりさん、携帯持っても会えずに残念でした。

64747

フロストバイトは完敗

ゆり
2006.1.16

でした。
とても暖かく、しもやけどどころかオーバーヒートが心配な気候でしたね。体温調節ができない私は半そで短パンで臨みました。
もし収容車両が走っていたら、16キロで乗っていましたね。ただ、歩いてでもゴールに行かないと、野垂れ死になりそうな気配だったので、キロ11分半くらいの歩みでゴールにたどり着きました。本当につらかったです。
帰りは電車の中で寝過ぎて、中野まで行ってしまい、何を血迷ったか、降りたホームの向かい側から中央線に乗り換えればよいものを、わざわざホームを渡って総武線に乗り、お陰で三鷹で又ホームを渡って乗り換えるという失態を演じ、長い長い復路でした。
土曜日に鏡の前で体型の異変に気付きました。(詳しく書けません。)パレエの森下洋子さんが1日お稽古を休むと取り戻すのに3日かかる、語っていたのを何かで読んだことがあります。ヒトの体の驚異を身をもって感じました。もちろん、こればかりが要因ではないのですが、そういうことなんだなあと思感し、恐ろしくもなりました。
気持ちを切り替えて、鍛錬しなければと、反省しきりです。

カ・ミカさん。
携帯見るの忘れてました。帰りがけに電話したけど、つながりませんでした。ごめんなさいね。
初ハーフ、完走おめでとうございます。楽しんで、目標をクリアしたご様子、何よりです。又、どこかのレースでお会いしましょう。

帰宅ラン分科会御中
コンスタントに鍛錬できる帰宅ランはやっぱり何よりのトレーニングなんだろうね。少し考え直します。実はかなり落ち込んでます。フロストバイトの数日前に足の指にしもやけができました。痛くて、痒くてわずらわしいものですね。でもぶっくり膨れた指も又かわいいな、なああんで。

64748

宮古島より帰宅しました。

Aloha!Moana
2006.1.16

応援ありがとうございました!! 不安全燃焼です。

64749

さて、今週末は、

マハロ菊池
2006.1.17

第30回サンスポ千葉マリンマラソンに、

ネネさん、かみのさん、まさ(旧:まさコナビル328)さん、ヒッキーさん、ホアロハこじろうさんが出場ですね。
先週同様、今のところ天気予報から雨マークは消えましたね。頑張ってください。

あと、同日に織田フィールドでミスノが企画・運営する「RUN100%プロジェクト」というのが行われる模様です。
美容、健康などテーマごとのマラソン教室や足型測定、シューズ選びのアドバイス等を行うそうです。
詳しくは下記をご覧ください。
申し込み用紙をプリントして持っていく必要があるようです。

<http://www.run100.jp/>

64750

昨日はジムが特別営業日で

マハロ菊池
2006.1.17

月曜日休みのはずがやっていて、おかげで空いておりました。のんびり70分走でした。

アロハさん、宮古島ワイドーお疲れさまでした。胃痛ですか。痛そうですね。

ゆりさん、フロストバイトお疲れさまでした。正月明けのレースってけっこう辛いものがありますよね。

カイウラニさん、初ハーフ2時間切りで完走おめでとうございます。今年は寒くなくて良かったですね。

かどきちさん、宮古島遠足お疲れさまでした。10時間切りで自己記録更新おめでとうございます。

ショーブンさん、昨日今日と夜中に雨が降っていて、おかげで湿度高めでけっこう走りやすいのかもしれないね。

64751

この日に

ショーブン
2006.1.17

阪神淡路大震災から11年、けさは池でその時間に西へむかい黙禱いたしました。あの日もまだまっくらで、国道沿いのお弁当やさんにオレンジ色の火の手があがって、それでも奇妙に静かだったことを思い

出します。

みなさんへ、衷心より：

- ・寝室はとくにものが落ちてこないように固定しましょう。テレビは「飛んでくる」こともあります。
- ・お風呂には水をはっておきましょう。トイレの水ほか用途がいろいろ出てきます。
- ・ろうそく、水、非常食など備えましょう。いざとなればサラダ油でも火は灯せます。

そうして、帰宅の足を鍛えておきましょう。

が 75 や地割れ、危険となりそうな場所を避けていつもより距離がでます。飲み水確保にはそうして鍛えた足腰でタンクの水運び、近所のお年寄りの分も頑張りましょう。

会長にとくに頼んで、この日に鍛錬記をアップしていただきました。東京都公園協会が8年前に募集した都立公園についての懸賞作文に応募、佳作をいただいたものに改訂を加えました。お目通しいただければ幸いです。合掌。

64752

関西人としては...

マカニ・トモ
2006.1.17

大阪で生まれ育った僕にとって、阪神淡路大震災は、青天の霹靂でした。当時は既に東京で働いていましたが、両親はまだ大阪に住んでいました。多くの親戚も皆関西在住でした。

今でこそ違うと思うのですが、僕の住んでいた頃の大阪は、ちょっと地震があると翌日学校で話題になるほど、「地震がない」(と思いついでいた)地域でした。ですから、東京に来て、頻りに地震があるのでしばらくは怖かったものです。

もっとも、慣れも怖いものです。ショーブンさんのおっしゃるように、日頃の備えと足腰を鍛える帰宅ランが必要ですね。(会社には、多摩川を越えるために大型のゴムボートを常備している人がいます。)

お! ということは階段も昇りだけではなく、いざという時のために下りも練習しておいた方が良さそうですね。

64753

走れる幸せ

みずやん
2006.1.18

ショーブさんの鍛錬記を読み、普通に走れることは幸せなんだなあとしみじみ感じております。

近年各地で自然災害が猛威を振るっていますが、少しでもそれらに立ち向かうにはやはり体力が基本ですよな。

年末年始の風邪で鍛錬を休んでたらいつの間にか怠け癖がついて今月はまだ50kmしか走ってないなんて言ってる場合じゃないなあ。

64754

昨日はお休み

マハロ菊池
2006.1.18

今日は走ろう。
地震も怖いけど、大雪も困るでしょうね。走りようもないし。津波もやだなあ。

みずやんさん、災害は忘れたころにやって来るっていうけど、そろそろ来るのかなあ。2月に大雪とか週刊誌の見出しに出てましたね。関東は雪や大雨に弱いですよな。

マカニさん、大型ゴムボートを多摩川まで持っていきのが大変そうですね。二子玉川あたりならホームから見てる分には泳いで渡れそうに見えるんですが、甘いかな。

ショーブさん、では、もしもの時は光が丘公園の陸上トラック第4コーナってことで。平山君とひしゃくは持っていきます。

64755

遅ればせながら、鍛錬記 拝読いたしました。

2006.1.18

11年前のお正月に、ジャカルタから一時帰国した私たちは、儀父母と六甲山に泊まって、きれいな星空を眺めました。
楽しい時間を過ごして、ジャカルタに戻ってほんの数日後、目を疑うような映像がNHKで映し出されていました。
幸い私たちは難を逃れたのですが、時間が経って聞き及ぶに、たまたまいつもと違う部屋で寝ていたから助かった、などと被災しながらも紙一重のところで生き延びることができたという人たち何人か出会いました。

ショーブさんのおっしゃるとおり健脚はもしかしたら万が一のときに役に立つかもしれないですね。腰痛で水を運べません、ではあまりに情けないですものね。自分だけのためだけでなく、人様のお役に立てるかもしれないと思うと、またモチベーションも上がりますね。

三日間ある講習会に参加していて、座学のつらさを思い知ってきました。ジムによって走ってきたので、少しはほぐれたかな。

64756

今月やっと105km

マハロ菊池
2006.1.19

昨日80分走って、やっと100km越えました。
1月は思ったより走れておりませんなあ。体重も足踏み状態。なかなか減りませんねえ。

ゆりさん、大地震に備えて鍛錬ですよな。

走るためには体脂肪の備蓄は減らしたいが、いざというときは体脂肪があったほうが生き延びられるんですよ。うーん。

64757

ははは、それはタイタニックとか八甲田なみの耐久条件でしょう

ショーブ
2006.1.19

会長、冷たい海に投げ出されてとか雪に閉ざされて、なら体脂肪の有意差はでるでしょうけれども。あー、チャーシュー麺にしておいてよかった、体脂肪率増えたもんね〜とか(笑)。

まじめな話、いざというときにものをいうのは体力、とくに持久力ですよ。震災のあと、大阪のホテルに大量の衣類ほか移動に用いたのはベビーバギー、途中でなんと日テレの「愛は地球を救う号」に載せてもらえる僥倖、拾ってもらわなければヘタリ込むほど疲れてました。火事場のばか力はだれでも出るんですが、被災後は長くて辛い繰り返し作業ばかり。LSDで鍛えよう。被災体験、折にふれてお伝えしようと思います。なにか、に役立てば幸いです。

64758

悩み

マカニ・トモ
2006.1.19

悩んでいます。
猛烈に、悩んでいます。
3月19日の荒川市民マラソンを申し込もうかどうか、どうしようか。

懸念材料は2つ。
前日が後輩の結婚式だということ。
そして、4月2日のモントレイル青梅高水山トレイルランを走ってみたいこと。

いまの膝の様子だと、フルを走って2週間後にトレイルは無理だなと思ひまして。

荒川はみんな走るし、一度は出てみたいしな。荒川の申込はもうすぐ締め切り。あと1日悩もう。

64759

悩み、同じです

カイウラニ・ミカ
2006.1.19

マカニ・トモさん、
同じく悩んでいます〜！
もう少しで締め切りなので、締め切りまで悩みます。

64760

悩み、同じなんですけど・・・

スルースロー
2006.1.19

マカニ・トモさん、
私も膝の調子悪いんですが、荒川申し込んでしまいました。

今は10K位走ると膝が痛みだす状態です。どうなることやら・・・1月の頭に少し走ったんですが、それからはラン休止中です。(体重増えてるし・・・)
2月には青梅もあるし、とりあえず、様子を見ながら今週末から練習再開。と、思ってます。

64761**昨日は30分走のみで**マハロ菊池
2006.1.20

切り上げて、どっちの料理ショー見てしまいました。今日は麵屋武蔵は混むんだろなあ。
エアロバイクには付いているんですが、トレッドミルにもテレビがついていればなあ。

スルースローさん、膝は無理せずお大事に。

カイウラニさん、あと3日悩めますね。

マカニさん、当日受付とかあればいいのにね。

ショーブンさん、さすがに近ごろチャーシューや玉子ばっかなんですが、けっこう飽きないもんでありますなあ。乳母車やカートの類いはあるといざというとき便利そうですね。

64762**テレビでクラクラ**マカニ・トモ
2006.1.20

僕の行っているジムのトレッドミルの約半分にはテレビが付いています。イヤホン付けて観ながら走っている人多いですね。僕も一度試してみたのですが、画面までの距離が短いことと、やはりある程度頭が上下しますので、途中でクラクラしてきてしまいました。でもって、走り終わったら目が疲れてしまっていましたよ。なので、それきりテレビは観ていません。(←っていうか、あんた、走っていないやん！)

64763**すみません、補足しなくちゃ**ショーブン
2006.1.20

わからないですね、地震話題には勝手に熱くなってすべっている。通りがかった日テレの「愛は・・・」号は車椅子を乗せられる構造、おかげでバギーごと大阪まで載せてもらったって話でした。

さて、明日は雪の予報とか、このところ寒くて帰宅ランする気がしない(おれ)、ケガで走れない、TVみたさにジムを切り上げるむきにこんなんいかげでしょう。題して帰宅ラン分科会自宅ジム化のススメ。

○当ジムの設備：

1) ぶら下がり健康器 2) バランスボール 3) 腹筋台 4) ストレッチボールまがい 5) 小トランポリン 6) ラテラルサイトレナー (入手順)

費用は6点セット、購入したのは2) 4) 5) の3点約7000円、あとはいただきもの。ほか測定機器として握力計、体組成計があります。

これで暖房の効いた中、好きな番組や(ケルマニク*とか)笑えるdvdみながら、有酸素運動やストレッチを楽しめます。いや、つまり最近6) をもらったので乗って見たら結構汗かきましたってだけだったら面白くないかなって思っています。じつは6)、あなどれませんぜ。

64764**積雪上等！**マヒナドルうりこ
2006.1.21

と、代々木公園に来てみたものの、中央線がとまっているらしく、私のパートナーはキャンセル、走路もすごいことになってますが、物好き八人、走ります。ゴアテクスシューズばんざい。

64765**うりちゃん、あいかわらず元気満々ですね～**wiwi
2006.1.21

風邪をひかないように、って風邪も早々に退散しそうな感じですね！私ときたら今週は再度ぶりがえした足底筋膜炎のため完全休養でした。あ～今回は2ヶ月しか足がもちませんでした。つくばのあたりから走れるようになって12月には痛みも消えたので、安心していたら...。先週末新調したシューズ、出番がこず、寂しげです。

この週末は雪だし、走らず足を休めて新宿シティハーフには出走したいと思います。

ハーフは相性がわるいのか2年続けて故障で手賀沼を棄権して、昨年のお正月の新宿シティが初ハーフ、今回は2度目のハーフです。記録更新はむづかしそうですがぜひとも走りたいです。

ショーブンさんの体験を読んで、私も被災しても怪我なく避難できるようだったら道々行き会ったお年寄りや子供を背負って避難できるくらいの足腰をきたえるべく鍛錬づつしたいと思いました。

自宅ジム化、いいですね。でも私は何に持っていませんので、とりあえず自重での筋トレでもはじめようかなあ。

この間3ヶ月ぶりにジムで腹筋したら10回できなくなって、ちょっとショックでした。走っているだけでは腹筋はきたえられないんですね。

64766**雪合戦**マカニ・トモ
2006.1.21

家の裏の公園で、子供と雪合戦&雪だるま(雪団子?)作りと、伝統的な雪の日の過ごし方でした。

ああ、さむ～。

午後は、家の中で、丸くなってよ。。。

64767**2006年2月度皇居周回LSD要綱決定です！参加しませんか？**Aloha!Moana
2006.1.21

いや～東京も雪ですね！！

大変な一日です。

さて、来月早々に皇居周回LSDを開催します。

よろしければ、ご一緒にグルグルしませんか？

F i n i s hは、クアハウス江戸遊ですよ！！来てね！

↓詳細は↓

yukimitsu1690@yahoo.co.jp

http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/

64768**こちら出勤日にあたっておりますが**ショーブン
2006.1.21

昨日は時間をつくりシューズを買いにロンスポへ。なにい、ランシュー全部4980円の値札、た、高いじゃんどうしたんだロンスポと早合点、ほー、全品値札から4割引き、さらにロンスポ会員の1割引きで

2,689円でナイキ1足購入！おー、これならロンスポ価格だね。

それにしても雪ふりつむ、ですなえ。この辺りの田んぼ一面真っ白な雪原です。いっちょ走ってストライドでも測りたくなり、ません。師匠はじめ明日レースのみなさん、受験生じゃありませんが、どうか滑らないでくださいな。帰宅ラン？、おニューをよごしたくないしお休みお休み。

64769

雪止みませんねえ

マハロ菊池
2006.1.21

午後には上がるのかと思ってたら降り続いております。久しぶりのまとまった雪ですな。明日のレースはお気を付けて。

今朝はどうせ雪だろうと思ってたんで久しぶりにゆっくり寝て、石神井公園1周ウォーキングのみにして、午後にジムのトレッドミルで2時間LSDしてきました。雪でも走れるのでいいですなあ。

ショープンさん、この雪だと夜走るのは危なそうですよね。荒川の河川敷はどうなっているんでしょうねえ。そり遊びとかしてるんでしょうね。

アロハさん、宮古島とはまるで違う気候でありますなあ。

マカニさん、うちはかまくら作ってますね。あと雪うさぎ。

wiwiさん、私は新宿シティは10kmなんで、ヨヨのぼり持って、どこかハーフの応援をしようと思っております。

マヒナドルさん、雪の寒さにもマケズですな。走った後が寒そうですなあ。

64770

2006 サロマ湖 100*₀ マラソン 遠征団 結成 します！！

Aloha! Moana
2006.1.21

6月25日にサロマ湖100*₀ウルトラマラソンが開催されます。2005ホノルルマラソンに続き、サロマ湖でも遠征団を結成します。

故に、遠征団団長を再び拜命させて戴きます。よろしくお願い申し上げます。
エントリーご希望の皆様・・・ヨヨネットにてお知らせください！！

64771

中止！

らんらん♪カメハメハ
2006.1.21

明日の千葉マリン、中止らしいです。

http://www.sanspo.com/info/060122mara_chiba.html

64772

Re:中止！

まさ (旧:まさコナビール328)
2006.1.21

どひゃあ-----。

用意した荷物が・・・(T.T)カシ

64773

いやいや大雪でしたな

ヒロ児玉
2006.1.21

宮古島の筋痛癒えても、今週はおとなしく休走してましたよ。以前はウルトラ走った後は、足首がゾウのように腫れたりしてましたけど、今回は足首や膝の関節のダメージもなく、左大腿四頭筋あたりにハリがあったくらいでした。まっ、歩いてばかりでしたからね。明日から再始動するつもりです。

>まささん、らんらんさん
中止？残念ですけど、こんなに降ればスタッドレスランシューでも履かないと走れないでしょ。

>マハロさん

29日の新宿シティハーフは、会社の後輩もハーフに出る予定なので、応援に行きますよ。走後にまたガッツで反省会しましょうよ。

>アロハさん

サロマ遠征団結成ですか。いいですねー、でも、テント泊だけは遠慮願いま～す^^)。

64774

デトロイトは今年も異常気象で

コスメル前村
2006.1.22

とっっても暖かいです。日本は大雪ですか！

今日は2℃ですが、昨日は10℃もありました。例年は最高気温が氷点下で最低が-15℃なんで日なんかもあったりするのですが。

ランニングを始めるきっかけとなったBally Total Fitnessに2年ぶりに行きました。当時は長期出張で週末寒くてやることないし暇つぶしのつもりで申し込んだのですが、ラングにこんなにはまるとは思っても見ませんでした。

当時体重76Kgで150mも走れなかったんだよね？！

1ヶ月時点で64Kgまで絞れたんですがその後の膝故障と暴飲暴食で70Kgに戻ってしまい、初心に戻って鍛錬開始です。

>ショープンさん

自宅ジム化ですか！鍛錬がんばっていますね！

私は週5日朝5:30よりBallyで筋トレ始めましたヨ。朝6時だとトットミ川は結構台数あるのですがほぼ満員です。TV会議とか無いときは夜も銭湯がわりに行くつもりです。先ずは基礎体力からです。

64775

Re2:中止！

ホアロハこじろう
2006.1.22

らんらんさんのニュース記事拝読しました。

せっかく準備したのになあ・・・。

でも昨夜、おでんをつまみにJINROを飲みすぎてしまい二日酔い気味になっているので良かったかもかもしれません。

あー代替のレース見つけなきゃ・・・。

まあ明日は幕張で開催されるワールドホビーフェアのヒーローショーに子供連れて行ってきます (T_T)

>アロハさん

今回のサロマは前年同様レース後すぐに帰京するので、ゴール地点でテント泊する予定です。

64776

ジムに行こうと思ったら

ゆり
2006.1.22

マンションの自転車置場は雪が凍っていてとても危険な状態に。急遽予定変更して雪掻きしました。塵取りは割れてしまい、これ以上はどうにもならないのでおしまいになりました。これからジムに行てきます。うー、腰が痛い！

64777

いい天気。つるつる1時間走。

マハロ菊池
2006.1.22

光が丘公園1周だけ、サロモンのトレイルシューズで雪を踏み踏み走ってきました。

なかなか楽しいですね。

荒川マラソンの申し込みも明日までですね。

ホアロハさん、ジンロ飲みであるみたいですね。当日受付で参加できる大会が増えるといいんですけどね。

コスメルさん、久しぶりに降ったってだけでそれほどではないんですけどね。東京は雪には弱いですよ。

ヒロさん、今年の東京シティはハーフが先で10kは午後出走なんですよ。ガッツはハーフの人はランチなら川嶋あいさんのミニライブが13時35分からの予定なんで、ちょうど良いかも知れませんね。たぶん3時から5時は休憩だと思うですよ。

まささん、会場に行く前に中止って分かっただけありがたいですよ。

らんらんさん、情報ありがとうございます。中止だなんて珍しいです

なあ。残雪で滑ってアブナイでしょうからしょうがないでしょうね。

アロハさん、荒川マラソン後の中華の方もヨヨネットに参加希望とるようにしますが、料金や入店時間等は昨年同様で良いですかね？

64778

寒中お見舞い申し上げます。

C.C.レモン
2006.1.23

マハロさん。1月も国立虎の穴鍛錬でした。3月まで続けようと思っております。陸上の聖地は気合い入ります。長距離と言うより中距離的な内容ですが、夏のアクアスロンにつながるかなって感じです。早く暖かくなれないかなあ。

64779

今日は寒いです。

マハロ菊池
2006.1.23

予報だとお昼でも気温が1℃ってなってますね。昨年東京は零下にならなかったことを考えるとウソみたいに寒いです。でも近年暖冬過ぎたんでしょうなあ。

C.C.レモンさん、寒中国立鍛練ご苦労様です。4月から国立使えないんでしたっけ。すでに観客席は工事に入ってるみたいですね。

今週の新宿シティはVIP席右手あたりに陣取ろうかと思っているんですが、昨年は改装工事だめだったんですよ。今年は大丈夫なのかなあ？国立行ってる方がいいかでしょうかね？

ゆりさん、雪かきご苦労様です。走るだけでは鍛えられない筋肉に良い刺激になりますよね。

64780

電車で筋トレ

マカニ・トモ
2006.1.23

今朝は西武池袋線で停電事故があり、タイヤが大幅に乱れていました。

駅舎にもホームにも人があふれて大変でした。もちろん、電車は超満員状態。

おかげで、普段使わない筋肉を使ったような。もっとも、遅刻しそうだったので、朝の階段昇りが出来ませんでした。

64781

私も筋トレ

ナイア ヒデ
2006.1.23

駅についてビックリでした。ホームに人があふれていて大変でした。いつもは有楽町線直通で通勤ですが、電車が来ないので超満員の池袋行きに乗りました。最初は筋トレもどきで頑張っていたのですが超満員のためつかまらなくても倒れる事がないと気づきギョウギョウ揺ら揺らと池袋経由で通勤しました。ちょっと遅刻しちゃったなあ。去年のゴールデンウィーク前までは自転車通勤だったので関係なかったのですが、ちゃんとニュースで運行状況を確認しないと駄目ですね。

私も含めて悩んでいた方が多いようですが本日、荒川マラソン締め切りです。悩むのもあと12時間。さてどうしようかな。

64782

雪かきしまくりの日曜でした

ショーブン
2006.1.23

わたしの住む練馬区には屋敷林のようなこんもりした木々のある農家が残っています。昨日は自宅前の雪かきを終えてから、練馬区南端の広大な農家の軒先で開かれた「芋煮会」に参りました。「マイ箸・マイ椀」に加え思い立って「マイスコップ」をリュックに括り付けトレイルシューズで走って参加、道中滑りましたがなんとか転ばず無事会場に到着。案の定、参加者によって踏み固められそうな雪を排除する役目となり、なごやかな鍋つくりを横目にのべ半日雪かき。野菜たっぴりの芋汁はホントにうまかったが、ここでぐっとビールもこらえ、夕方ジョグで帰宅ラン。風呂入ってプハーッ！！

によさん、せえさん、sakuraさんはじめ雪深い中に鍛錬されているみなさん、雪かきはすごい鍛えられますね。それに、ちょっと凍ってたらもう走れませんね。でもこちらたった一日でこうですから、みなさんのご苦労さぞかし、です。

寒いときはカラダを動かせば暑くなる、当たり前なのに気づかされた雪のあとの日でした。

64783**代々木公園は真っ白**

pompom
2006.1.23

でした。大きな雪うさぎや雪だるまもいて可愛かった。走路はところどころ凍っていて、一歩一歩、気をつけて着地しないと危ない感じでした。帰りの何でもない道ですべりそうになり、まだまだ油断禁物。ナイトランの皆様はくれぐれも気をつけてくださいね。

ショープンさんのおかげで、すっかり忘れていたロンスポを思い出し、今日スニーカーとトレパン(もっとオシャレな呼び方がうかびません。)買ってきました。本当に安いですね。トレパンなんて、ほぼ半額表示の値札から更に40%OFFでした。両方で5000円きましたよ。しかも店員さんが凄く親切でした。10%割引カードも使えましたよ。

帰りに、お菓子問屋二木の菓子でチョコレートをいっぱい買って、ますますお得気分を満喫でした。

64784**さて、今週末は**

マハロ菊池
2006.1.24

第4回 新宿シティーハーフマラソンに
FC東京12番さん、マヒナドルーりうりこさん、C.C.レモンさん、アジJさん、wiwiさん、payutaさん、マカニ・トモさん、マハロ菊池ほか何名かが参加です。
あまり寒くないと良いんですが、頑張りましょう。

第54回勝田全国マラソンには虹の木さんが出場ですね。頑張ってください。

64785**たまには筋トレでもするか**

マハロ菊池
2006.1.24

と思ったら、昨日はジムが臨時休業でした。さて、今日からまた鍛練であります。たまに雪かきとかすると思うんですけど、やっぱり上半

身や体幹も鍛えないといけませんよね。

pompomさん、雪のおかげで公園も新鮮な感じですよ。ロンドンスポーツはジャージの上だけとか、ウインドブレーカの下だけとか買うのが一番ですね。あと今だとサロモンのトレイルシューズやアディダスの毛糸の帽子なども安いんですね。

ショープンさん、雪かき鍛練ご苦労様でありました。たまには楽しいですよ。それにしても豪雪で毎日雪下ろしとか大変でしょうねえ。

ナイアさん、通勤鍛練ご苦労様です。この時期うちは受験とかあるんで、降雪や交通機関の乱れは心配であります。

マカニさん、停電だなんて珍しいですよ。私は6時台の電車に乗っているんで影響ありませんでした。

64786**いろいろありまして。。**

マカニ・トモ
2006.1.24

昨日、仕事でも荒川どうしようかな。。。なんて悩んでいまして、結局帰りの電車の中で、4500円飲みに行ったと思って、申し込んでおこうと決めました。

ところが、石神井の駅でポケットの中にあるはずのSFカード(首都圏の私鉄や地下鉄で使えるプリペイドカードです)がありません。さっき買ったばかりの、ほぼ5000円満額が残っているカードです。

あわてて、乗り換えた練馬駅に戻りました。落としたりしたら、そこだと思ったのです。なにせ、練馬の改札に入ったのは確かなのですから。

すると、ありました。親切な方が拾って、駅事務所に届けてくれました。残高不足のカードと2枚挿入で、古い方は持っていたので、すぐに照合してもらえました。ありがたかったです。荒川の4500円分が惜しくなくなりました。

と、と思ったら、練馬駅で24時を迎えてしまいました。ああ～残念。でも、仕方ないですね。今回はやはり縁がなかったということで。今年1年、筋トレして走り込んで、来年はチャレンジします。

64787**今日も休館**

ナイア ヒデ
2006.1.24

マハロさんご存知かもしれませんが、今日も臨時休館ですよ。

ジムが休みなので昨日は飲みに行ってしまうって荒川マラソン申し込みませんでした。本日筋トレ日なんですけどジムが休みなのでたまには早く帰宅してみようかな。といいつつ、水着だけは持ってきたので何処かのプールに行ってみようかな。

64788**ミズノ走快感発信基地行ってきました**

カイウラニ・ミカ
2006.1.24

22日、雪が残る織田フィールドでのイベントでした。コースが2コースしか使えませんでした。初心者向けの教室だったようです。あまりの寒さに参加はしませんでした。参加者は100人はいなかったと思います。

一緒に連れて行ったミズノのシューズ大好き長男は正確な足のサイズを測ってもらい、今履いているシューズでは大きすぎることが判明。とほほ。。。またシューズ買わなくちゃ。月間300Kは走る中学生としてはかなり厳しい練習をしている陸上部ですので仕方ないですね。

64790**昼休み分科会発足へ(笑)**

ショープン
2006.1.24

本日正午過ぎ、おニューシューズでご機嫌に工場を出たわたくし、見渡す田んぼのなかの直線でスピードを上げつつあったとき、後方から「ショープンさん！」と追いつかれる声、まもなく並走されたのは黒基調のかっこいいスタイルのカイウラニ・ミカさん、そのまま抜き去られるかと思いきや、当方のコースにお付き合いただいたことに、お前一、びっくりするやら嬉しいやら。

川っぺりは決して止まない強い向かい風、「ミカさんを盾にしていいいですか？」(ホンネ)とも「ぼ、ぼくがミカさんの盾になります！」(見栄)とも言えず、並走していただく幸せなひととき、ラストは強風についての約1kmの吹きさらしの橋の上、そうして工場まで戻ってき

たのであります。

「では、また」と手を振ってこちら屋休みラン終了でしたが、あー、会長、この会のおかげでこの場所で一緒に走っていただけの方と出会えたのであります、感謝感謝であります。かなりはしゃいでいるのを抑えております（笑）。

64791

昨日はサボリ

マハロ菊池
2006.1.25

やっぱり外を走るのは寒そうでめげました。
今日は走ろう。ジムで。

今年の北海道マラソン、高橋尚子選手参戦かというニュース記事がありましたね。
そうなる楽しみですなあ。

ショーブンさん、屋休み鍛練ご苦労様であります。そのうちラーメン屋さんでも、みずやんさんとぼったり会ったりするようになるかもしれません。

カイウラニさん、ミズノ走快～は私がノートに書いておきながら、降雪に気を取られすっかり忘れていましたよ。中学生で300km走ってのはなかなかの練習量ですね。

ニアさん、東京体育館の50mプールは良いですよ。深くて、100m泳げるようになりますから。

マカニさん、落とし物出てきて良かったですね。来年は東京マラソンも良いかもしれませんね。

64792

初トレイル！

マカニ・トモ
2006.1.25

この間の様に、締め切り直前にバタバタしてもいけないので、4月2日のモントレイル青梅高山トレイル・ランに、申し込んできました。（郵便局で振り込むだけで、いいんですね。）

果たして、30キロのトレイルを、走破することが出来るのでしょうか？ドキドキものです。あと2ヶ月以上あるので、階段鍛練を地道に

続けることにします。

64796

四股を踏もう

ショーブン
2006.1.25

とコピー機の前で思い立って、ググってみると、これはすごいっす。かの普天王関がお手本を示してくれています。

<http://ameblo.jp/futenou/entry-10003634881.html>

自宅ジム分科会としてみなさんにケガ防止、腰の、股関節の柔軟性を得るためにも、四股を踏むことを提唱しちゃいます。あー、走れない時間が走りたいを育てるのさ、お、郷ひろみの歌かい。

64797

感動を。

ゆり
2006.1.25

ジム行きを休んで 男たちの大和 を観てきました。鍛練休んだ価値ありの一本でした。

64798

道マラにQちゃん参戦！？

ヒロ兎玉
2006.1.25

いやーそうすると、お返し地点やフェアウエルパーティーなど、凄く盛り上がりますね。3連覇目指して千葉ちゃんとダブルでエントリーしてバトルしてくれたらいいんだけどな～。ってまだ半年以上先のことですね……。今年は熱～い北の大地に期待！天気は暑くならなくていいけど。

64800

新宿シティ

C.C.レモン

2006.1.26

マハロさん。国立はメインスタンドの100mスタートすぎ第4コーナーあたりが改装工事中です。なのでVIP席周辺は大丈夫だと思い（夜の記憶なので）ます。

64801

岩盤浴

マハロ菊池
2006.1.26

昨日はやっとジムが新装開店して行ってみたら1階に岩盤浴コーナーが新設されていました。ジムも色々考えますなあ。いっそスーパー銭湯みたいなものとスポーツジムが融合したような施設があったら良いなあ。浴衣で卓球もできたりして。

C.C.レモンさん、確認ありがとうございます。ではゲート4番に入ったVIP席左手あたりに集まるようにいたしましょうか。（国立座席図は下記URL）

ヒロさん、北海道参戦はまだ予想の域なんではないかと思いますが、そうなると思いますよ。北海道まで行く楽しみが増えますよね。

ゆりさん、映画鍛練ご苦労様です。そういえばランニングものだと2月は「リトル・ランナー」とかありますね。「マラソン」のDVDも出ますなあ。

ショーブンさん、コピーを取る短い時間にも鍛練を考えているんですね。駅のホームで足首廻したり、アキレス腱伸したりもしてないですか？

マカニさん、初トレイルレース楽しみですね。30kmは平地のフル並みに疲れそうですが、次々と景色が変わるから楽しいんじゃないでしょうかね。

http://www.naash.go.jp/kokuritu/rikujyou_seat.html

64802

新宿シティ

2006.1.26

最近のランニングブームで当社からも6人。隣の秩父宮でラグビー見

てる人が3人。プチ祭りです

64803

質問

2006.1.26

質問です。どうして名前がでないのでしょうか？荒川マラソンの参加もこんな空欄です。ご迷惑おかけしますが、教えて下さい。FC東京12

64804

はいはい

マハロ菊池
2006.1.26

FC東京12さん、どうも。
パスワード欄にパスワードを入力すると名前が出ます。他の番号を入力した場合は名前がなくなってしまいます。
入力データを見た感じだと、お知らせした番号と違う番号が入力されておりますです。

会社から6名も出るなんてすごいですね。

64805

それが北°-、短くないんですよ

ショーブン
2006.1.26

節電モードにすぐ入ってしまう設定、当初はいらついたですが、そこはそれ、前向きに受け止めるようにしており、その時間、北°-すること以外に頭とかタ°を切り替えております。で、四股ぶんじゃったってわけなんです。四股、大変な鍛錬です、マジにやると。

いよいよ、究極の「勤務中分科会」の設立です。こうなると「走るあいまに仕事だと言ったらテ°トイ行きを命じられたんテ°ス」、という前村さんの冗談とも本気ともつかぬ鍛錬への真摯な姿勢、こうして分科会化したのであります。思えば、クラ°ノトの「勤務中バ°シ°ヨ」は昨年夏の前村さんの発言で会長があつた間に作ったのであります。ライバルを分科会長と仰ぐまもなく、彼は海外のゴージャスなジムで勤務前後に鍛錬してららしい、くそ。

64806

2周年

まさ（旧：まさコナビール328）
2006.1.26

コピーしながら、四股踏んでる人って・・・、ちょっと怖いなあ（笑）

なーんか、足が痛いのが治った気がして、走ったらまた痛めたので、私、10日間の放牧に出すことにしました。馬体重の増加が懸念されるのですが、そこから落とす楽しみもあると前向きにがんばる次第です。

64807

分科会参加&スポーツマッサージ

マカニ・トモ
2006.1.26

僕も、分科会参加です。勤務中に階段昇っていますし、コピー待ちの間に、スクワットしていることがあります。

最初は、みんなに「何してんの？」と怪訝な顔をされましたが、最近では暖かく見守ってくれています。（←たぶん、あきれられているだけ。）

ブログの方に、関根スポーツマッサージ治療院というところに行った話を書きました。関根先生は、トライアスロン選手関根明子さんのご主人で、実業団や大学のトレーナーなどもされている方です。なかなか、よかったですよ。

64808

放牧.....って？（笑

「た」
2006.1.26

>まささん

2周年.....って？

- 1) まささんが代走会に入会されて2周年
- 2) まささんが走り始めて2周年
- 3) まささんがブログを初めて2周年
- 4) まささんが〇〇しはじめてから2周年

.....さて、正解は何番でしょう？

64809

良い仕上がり

マハロ菊池
2006.1.27

新宿シティも2日後ですが、勝手に良い仕上がりと思い込んでおります。

昨日は8km/hで30分のたらたら走後、14km/h走で5分、15km/hで5分、16km/hで3分と上げてみてなんとか14km/hでなら行けるかなと甘い期待を抱いております。

「た」さん、まささんの放牧には千葉のクロカンコースなんて良さげですよね。

マカニさん、リスト&アングルウエイトなどもしながら仕事してたりして。階段分科会も面白そうですね。話題の六本木ヒルズなんかも登っていただきたいなあ。

まささん、2年もおつき合いただきありがとうございます。体重を落すのも楽しいものでありますよね。

ショーブンさん、分科会がどんどん増えますなあ。

通勤ラン分科会

勤務中分科会

自宅ジム分科会

あとは寝てる間にどう鍛錬するかですな。

そういえば睡眠学習まくらってありましたね。

<http://www.fuji-sports.com/shop/fitness/weight/shop.html>

64810

みなさん！お祝いしましょよ

ショーブン
2006.1.27

いまごろ、われらがマハロ会長はつつがなく42杯目のラーメンを食しておられる頃、とうとう、「一日一食ラーメンと鍛錬でやせられるか！」の壮大な試みが終了するのであります。会長、おめでとうございます。

みなでゴールテープをもってお迎えしたいところではありますが、ヴァーチャルなランニングクラブなので、ま、各地で各自気分で祝いましょう。今晚の晩酌の乾杯ネタですね。

分科会をまとめておきますと（設立順・活動内容）

- ①帰宅ラン分科会（帰宅分科会とも）・・・帰宅時にリュックなどを背負って走る
- ②ものづくり分科会・・・クラブのためにものを作る
- ③自宅ジム化分科会（自宅ジム分科会とも）・・・自宅で鍛錬すること全般
- ④昼休み分科会・・・昼休みに走る
- ⑤勤務中分科会・・・勤務中に鍛錬もしくは走る

このほかわたくしは、みずやんさん率いるラーメン分科会に入れていただき、いまやつけ麵ワケジョウ[®] 専任担当です。また、会長から発議されました睡眠分科会、やはりベストな安眠を得る鍛錬、と自己ベストでゴールする夢をみる、ってことでしょうか。あー兼部は忙しい。

64811

睡眠分科会には

マカニ・トモ
2006.1.27

前から気になっていました。
スポーツ選手も愛用しているという...
でも、気になっているのは機能ではなく、その商品名！

<http://www.geltec-yoyo.com/>

64812

いい天気。石神井公園 3 周。

マハロ菊池
2006.1.28

今日は珍しくゆっくり起きて 9 時過ぎから走りましたが、けっこう暖かいですなあ。風がちょっとありますけどね。公園の裏は墓地なんで雪かきする人もなく、まだ凍っていましたよ。

マカニさん、ヨヨネットも yoyonet でグーグル検索するとあるんですね。中国のサイトですなあ。

ショーブンさん、明日はラーメンパワーで頑張ってきますよ。いやあ、つけめんてカーボーローディングしたかったんですがなあ。。残念。しかたないので大泉大勝軒行くかなあ。

64813

やはり体調管理は難しい

ホノる大木
2006.1.28

昨日は仕事を終え葛西公園 5 キロ位走りました。朝早い仕事なので、眠い中挑戦してみました。走り終えると眠気がふきとんでしまうのも、不思議な気がして、そう言うときはストレッチにも身が入りますね。なんだか

64814

今日は午後は寒かったですね。明日はどうかなあ。

マハロ菊池
2006.1.28

で、明日は、9 時すぎ頃より国立競技場 VIP 席左手に行っております。入場ゲート No.4 番から入ってグラウンドに近いほうにいます。9 時 30 分からのハーフの競技は、その会場内スタンドか、絵画館前あたりで見学・応援をしようと思っています。緑色のヨヨのぼりを立てていると思います。午後は 10k の競技終了後にまた VIP 席左手に戻ると思います。そこでミニコンサートを見るつもりです。

ホノるさん、鍛錬お疲れさまであります。そうですね。たしかに走るとスッキリしますよね。

64815

新宿シティーハーフに参加される皆さん

コスメル前村
2006.1.28

国立を激走してくださいね！ミニコンサート付きが良いですか！アラスカ上空で皆さんの活躍を祈っています。もしかすると走っている時間に寝ているかもしれません。。

当初の予定より 1 日遅れで米国 VISA 取得のため一時帰国します。出張前半は筋トレ三昧でしたが、今週はさっぱりです。仕切り直し。

64816

明日は

マカニ・トモ
2006.1.28

11 時には受付を済ませて、ゲート 4 番の方に向かいます。ちゃんと走れるか、ドキドキものです。まずは、60 分を目指します。

64817

私も

payuta
2006.1.28

11 時までには受付を済ましてノボリを探します。40 分切りを目指してベストを尽くします。

64818

新宿シティはグッドコンディションでした。

マハロ菊池
2006.1.29

無事個人記録は更新できました。
42 分 53 秒。フォ〜、疲れました。
とりあえずジムに行って風呂に入ってきます。

payuta さん、40 分切りおめでとうございました。
マカニさん、膝無事だったみたいで良かったですね。

コスメルさん、応援ありがとうございます。そろそろ日本上空ですかね。

64819

新宿シティ無事完走しました。

wiwi
2006.1.29

去年はスタート前の寒さがつらかったですが、今年はいい天気でしたね。故障完治せずのスタートでしたが、何日も走らずにいたおかげと厚めのインソールのおかげか最後まで大丈夫でした。安全をみての設定どおり 5km26 分くらいのペースで 15km までいって、残りはちょっとペースアップして 1:47:27 でした。つくばからどうも故障を言い訳に安全ペースで走る癖がついてせっか

くレースなのに追い込む走りをする気が失せています。快調にゴールするのは気持ちがいいのですが…。記録更新のためにはもうちょっとガンバル気持ちを思い出さないと…。マハロさん、応援ありがとうございました。ヨヨのぼりがみえるとそのあとそこだけちょっとペースアップできました。記録更新おめでとうございます。ラーメン効果あり?!

64820

新宿シティ

payuta
2006.1.29

寒すぎず風もなく、走りやすい日でした。おかげで10キロ39分54秒と辛うじて40分の壁を破ることが出来ました。マハロさん、本日は席取りをはじめ色々とお世話になりました。記録更新おめでとうございました。これで代々木RCはランニングクラブのままでもいいですね。レース後に皆さんと行ったたけちゃんラーメンはレース後の空腹感・満足感も手伝って最高でした。

64821

なんとか、走れました

マカニ・トモ
2006.1.29

新宿シティ10kmに出場しました。気温が上がってしまいましたので、ヨヨTで出走。左膝の違和感は相変わらずでしたが、走り出すと、なんとか走れるものです。もっとも、それで無理してしまうのがいけないのですけどね。結果は、46分44秒。ここ3週間全く走っていない割には、上出来ですね。

しかし、3週間後の青梅マラソンの出場は微妙ですね。膝はなかなか、治らないですね。

でも、たけちゃんラーメン美味しかったです。ラーメン屋さんでラーメン食べたのは、1年ぶりくらいかもしれないです。お昼を食べていなかったのが、完食できました!

64822

勝田全国マラソン

虹の木
2006.1.29

本日は勝田全国マラソンに参加してきました。新宿と同じくこちらも天候に恵まれて走りやすかったです。アップ後に右目のコンタクトがはずれるというアクシデントに見舞われてしまいました。予備を持って行ってたのですが、未だに鏡がないとつけられないので結局そのまま走りました。まあ走ってる分には特に不都合はありませんでしたけど。

タイムは年末年始の不摂生や最近の練習不足がたたり何とか4時間を切れたというところでした。膝の故障前の走力に戻るのはいま少しばかりそうです。

64823

国立効果?

C.C.レモン
2006.1.29

マハロさんと同じくハーフの自己記録達成できました。月間走行距離は昨年より短い120km程度でしたが、2ヶ月間の国立虎の穴鍛錬効果でありましょう。ゴール付近で90年代後半に活躍した原万里子さんとお話できました。一般女子ハーフの部で優勝でしたね。代々木はラーメン屋さん多いですね。マイルドな味で疲れがとれました。参加のみなさんお疲れさまでした。

64824

体重増加中

マハロ菊池
2006.1.30

10kレースに向け減量してみたものの、レース前とレース後にたっぷり食べてしまい結局もとの体重に瞬間的に戻ってしまったりしております。また、青梅に向けて減量だ。

C.C.レモンさん、お疲れさまでした。国立の効果が出て良かったです

ね。見ていても速かったですよ。

虹の木さん、フルお疲れさまでした。まだ1月ですしね。片目だけはずれた状態って辛そうですね。

マカニさん、お疲れさまでした。たしかに青梅は30kmあるから膝痛があると心配ですね。たけちゃん開いて良かったですよ。

payutaさん、お疲れさまでした。10kレースのあとに走って帰るあたりがすごいですね。サブ3目指して頑張ってください。

wiwiさん、お疲れさまでした。天気が良くてよかったですよね。のぼりを立てて応援するのは初めてでしたが、なかなか見つけられないのもでありますなあ。

64825

師匠とのLSD

ショーブン
2006.1.30

日曜は、勝手に師匠とお呼びしているかみさんと朝7時半に都立大泉中央公園トラックで待ち合わせ、地図でルートを確認してから「練馬横断LSD」へ。

練馬区は東西ほぼ10km、東端の板橋区との境にある都立城北公園を光が丘公園を抜けて目指します。折り返しは、城北公園の南を通る石神井川を西東京市との境にある区立武蔵関公園まで辿ってから、境界線を頼りに保谷駅まで。いやあへろへろでした。

自宅からトラックまでを合わせて都合3時間超の鍛錬となりました。道中、師匠が高校時代にサブ3で走られたという佐倉マラソンの話を伺うなど有意義かつモチベーション高まるひととき、それからやはり水を携帯して走る大切さも師匠から頂いたスポドリで身にしてみました。師匠、ありがとうございました。

64826

練馬一周ラン

まさ(旧:まさコナビール328)
2006.1.30

ご苦労様でした。日曜日、練馬の自衛隊駐屯地周辺だいたいじょうぶでした?

実はあの日、イラク派遣関連でデモ隊が出るってことで、数日前から警戒態勢。当日の昼は、川越街道半分閉鎖でものすごいことになって

いました。

下の書き込み見ると、捕まらずに無事だったようですね。(^^)

64827

うわ

かみの
2006.1.30

まささん、その厳戒態勢の準備段階に遭遇しました。ショーブンさんと2人で「何か演習でもあるのかな」と話しながら通り過ぎました。

>ショーブンさん

いやいやこちらこそ、プランから道案内までしていただいていた付いていただけとお世話になりっぱなしだったのは私のほうです。ありがとうございました。また来月もどこか走りましょう。

64828

そうだったんですか

payuta
2006.1.31

日曜日、レースからの帰り道に川越街道を走っていたら、そのあたりで路肩にかなりの数の現金輸送車のような車両が止まっていて、自衛隊員が乗り込んだり、外でどこかと無線連絡したりしていました。別に通せんぼもされませんが、なるべく「無害な市民ランナー」であることをアピールしながら通り過ぎました。捕まらなくて良かったです。

64829

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.1.31

あっという間に2月ですね。

土曜日は、大皇居LSD(50?)萩往還マラニック鍛錬シリーズにロビ・ショーちゃんさん、頑張ってください。

日曜日は、また盛りだくさんで、守谷ハーフマラソンにみずやんさん。第35回森町ロードレースにJavelinさん。第15回東京ベイ浦安シティマラソンにネネさん、zakiさん。第28回神奈川マラソンにChuさん、カモミールさん。今週末、気温はまた低くなりそうですが、皆さん、それぞれに頑張ってください。

64830

昨日は暖かかったですね。

マハロ菊池
2006.1.31

このまま春になってくれると良いんですが、そうは行かないんですよ。

昨日小金井公園を通過して帰ったのですが、桜のつぼみもすでに用意を始めているんですね。今年は開花が早いかなあ。去年は咲かない中をお花見ランしましたが、いつやるかが微妙ですね。

今年は玉川上水の後半コースをお花見ランしたいと思っています。

payutaさん、私は1月2日皇居前で制止されました。上着が迷彩ジャケットだったからでしょうか、無害に見えなかったようです。

かみのさん、ショーブンさん、今度は大泉中央公園から彩湖方面とかがいけませんか？外環沿いのアップダウンが良い感じですよ。

まささん、それで自衛隊は雪かきしないで歩道をつるつる状態にしておいてるのでしょうかね。

64831

暖かかったので

ショーブン
2006.1.31

昨夜は短いスパッツでつよめに走りました。上は半袖の上にウインドブレーカーでしたが、とても快適でした。シューズが新しいのは気分がいいです。

ところで、「ゆる体操」の提唱者、高岡英夫氏の著書、「究極の身体」(講談社06年1月刊)、おすすすめです。ってグッズ紹介すればいいじゃん、いや、写真撮って送るのももどかしい、ぜひみなさんにすぐお

伝えたいと。

骨盤に二本のムチ！？つつう表紙の絵から勝手にピンときちゃいました、立ち読みで済ませられず購入しました。腰や足のケガ、痛みでお悩みのかたには特にオススメです。

カラダの重心、中心(センター)を意識する動き、うちの師匠も「中心を意識して着地します」とおっしゃっていたし、ああー、これこれ！って感じっすよ。で、じゃあ読んで理解したら治るのか、つつうとそういうわけでもないんですけどね。

この本の解説書でもある「究極の身体を読む」という著書もあるそうなので、購入予定です。ま、いまさら究極の身体にしようたってさ、無理無理、結局ひたすら鍛錬するっきゃないわけですがね。気分、気分。

64832

午後の楽しみ

マカニ・トモ
2006.1.31

ここしばらく、午後2時ごろには、今日マハロさんが食べたラーメンを確認するのが日課になっていました。

これがなくなると、なんとなく寂しいですね〜。

たまにで良いので、美味しいランチ、珍しいランチ、インパクトのあるランチなどを食べた時には、ご紹介していただきたいな〜、なんて思っていました。

64833

午後の楽しみ2

みずやん
2006.1.31

激しく同意です。

↓

64834

午後の楽しみ3

パンケーキひろこ
2006.1.31

同感！美味しそうなラー写に誘われ、私もひそかにラー率上がってました。

64835

今更新宿シティ

FC東京12番
2006.1.31

皆様お疲れ様でした。

良い天気で最高のでした。当方なんとか2時間切って・・・それよりハーフ1週目最初の給水地点横に、野球漫画家の水島真治さんがいたのには気づきましたか？草野球するみたいでしたが・・・

<http://blog.livedoor.jp/n25252/>

64836

2月であります

マハロ菊池
2006.2.1

1月は走行距離180.5kmでした。思いの外伸びませんでした。時速8km位で走っていると距離はこんなもんですなあ。2月ものんびり長めに走ろうと思っています。

YOYONETに一部行替えのタグBRが出てくる部分とか気になるものがあるんでちょっとメンテします。メンテすると修正したことになってしまって、御本人が修正してないのに変だなって思うかもしれませんが、私のせいなんでお許しください。ついでに個人ページの記録入力の部分もちょっと触ります。

FC東京12番さん、ハーフお疲れさまでした。水島先生の作画用の写真を会員番号2番のホブロンさんがたまに撮ったりしてるそうです。

パンケーキさん、ラー率の向上はおやつにならないように注意しましょう。

みずやんさん、あまり激しく同意されてもなあ・・・。

マカニさん、けっこう毎日食べてすぐ原稿書いて即アップするのってやってみると本業がおろそかになりそうなので、今後は不定期にラーメンに限らずやっていきますよ。

ショーブンさん、ゆる体操効きそうだったら今度レクチャーしてください。公園で輪になってゆる体操するのって不気味かもしれませんが

どね。

64837

あれって会長の本業じゃなかったんですか

ショーブン
2006.2.1

と、まささん風に。1月は120kmに届かず、12日間の放牧してたので上々かな。

さて、鹿児島のコツコツランナーさんを彷彿とさせる一冊の紹介、です。タイトル「動く骨（コツ）」。

その著者、栢野 忠夫氏、トライアスロンで腰痛に悩み独自の方法で克服、だそう。「体幹内操法」として理論化、実践しておられるようです。トヨタ社で14年エンジニア、ほくと同い年だし、おおーっ前村対策として申し分なし。

で、ここで、著者自身による動画が見られます、体幹部のいごき、こんな風に鍛えるっつうか、動かせたらいいなと、昨日につづきみなさんに紹介します。興味あるかたはぜひご覧ください。

http://www.zenshin-k.com/ugoku/b_ugoku.htm

64838

再開！

マカニ・トモ
2006.2.1

レースから2日間筋肉を休めたので、今日から階段昇り再開です。

1日の目標は、500mです。
月間10000mを目指します。

まず初日は521mで、目標クリアです。

そして、よそのビルにも遠征してみよう！

64839

久しぶりに雨でしたが、

マハロ菊池
2006.2.2

ジムなんて関係ありませんね。ただ練馬高野台まで行くのは面倒だったので、石神井公園店でありました。1時間10km走。昼に羊肉食べたら普段よりペースが上がるなあ。

マカニさん、2月は出勤日が20日ですかね。そうすると毎日階段に挑戦、あるいは日によっては遠征してアウェイの階段でダブルヘッダーですね。頑張ってください。

ショーブンさん、動画で見れるとありがたいですね。くねくね。なんば走りの本でも筋肉というより動かすのは骨だというお話はありますね。骨を意識するのは大事なんですよ。

64840

それは「人体の不思議展」から始まったのです

ショーブン
2006.2.2

東京開催に行ったのは04年の1月、ホンモノの人体標本を間近に見られて、衝撃でした。その後展覧会の全国行脚は続いており、今度3月からは横浜だそう、会長、石神井から走って見に行くジョギングツアーってどうよ。一泊かな。

<http://www.jintai.co.jp/hyouhon/hyouhon.html>

大腿骨頭部はまんまるで骨盤のポケットに差し込まれていてグルグル廻るようになっていたことがよく分かりましたし、全身血管標本も圧巻でした、ああー、すげえや人体。

聞けば献体されたのは中国人だとのことでしたが、ホントにすごいですよね、人体。親に感謝の深まる展覧会でもありましたよ。

64841

見てみたいものです

マカニ・トモ
2006.2.2

僕は、自分の膝の中見てみたいですね〜。レントゲンでは骨しか写らないですしね。一度、「内視鏡入れる？」なんて言われたけど、それも怖いですしね。

でも、「ほら、ここが擦れて炎症を起こしているんですよ！」なんて見

せてもらいたいな、なんて思うのです。

まあ、見たところで治るってものではないのですけれどもね。

64842

やっと節分だ

マハロ菊池
2006.2.3

昨日はジムで速めの30分6km走。今日は節分だから休足しようっと。

立春ですから春なんですかね。恵方巻って年々幅をきかせてきており、とうとううちも今日の夜ごはんは恵方巻きだそうです。

あ、いわしの頭で思い出しましたが、先日さんまの丸干しというか目刺しをピーコックで3匹150円と安かったので食べましたが、丸ごと食べれて美味しいですね。カルシウム摂れるし。

マカニさん、自分の内臓なんかも身近にあるわりに目視できませんなあ。私の肺なんか、タバコのヤニから開放されて丸4年。肝臓はアルコール分解の役目を解除され3年11カ月。少しはキレイになったんだらうかなあ。

ショーブンさん、東京フォーラムでやってるときはいつでも行けそうな場所なんぞつつい行きそびれてしまいましたよ。石神井から横浜まで走って見に行ったら、そのほうが「不思議」がられますね。

64843

お久しぶりです

玄米
2006.2.3

ご訪問ありがとうございます。3ヶ月間何もしないで過ごしておりました。色々と自分を見つめなおして、心も体も豊かになりました。もう3キロ走る自信もあります。また頑張りますのでよろしくお願ひします！

64844

山岳分科会入りはまだだけど

ショーブン
2006.2.3

前村さん送別会の折りに、たしかwiwiさんに頂いたとうすら記憶している山岳耐久コース地図、食卓の下敷きに入れて毎日眺めているうち、いや、ハセツネ挑戦なんて大それたことあまだまだですが、暖かくなったらコースに分け入ってみようかな、と思うようになっております。

さて、小虫さん、ホロさんは100k、こじろうさんが50kにエントリーされているTTR、今日届いたメールマガジンで3人一組なら1000円安くエントリーできると知りました。会長、まだ検討中ですか、やりませんか？ほか、もうお一人、どなたかご同道しませんか？いや、自分には「身の程知らず」「ムチ入れ」なんです。1000円安い、というのとはともかく、万一のときなど家族にも安心かと、いやホントは一人じゃ怖いなど(笑)。

「18才以上で、35km以上のランニング経験者」が参加資格ということです。ただしすでにUM経験者の会長の脚力についていけるかどうか、も問題ですが。会長が根性無しの遅いやつと一緒にいやよ、というのでしたら一人で参加かな。どうですか、前向きというか前のめりなご提案す。前村さん、帰ってきませんか？

かどさん、アロハさん、こういうのはやはり一人で始めてみるべきでしょうか、ご経験者の方のご意見を。

64845

魅力的ですが...

マカニ・トモ
2006.2.3

TTRは、魅力的です。僕も地図眺めていたりします。フルマラソンも1回しか走ったことのない若輩者としては、トレイル50kmは、ちょっと躊躇しています。なので、4月2日の高水山の30kmから始めようかなと。もっとも、申込締切は3月末日ですよ。もう少し、膝と相談しながら考えてみます。

64846

明日は、皇居グルグルしませんか？

Aloha!Moana
2006.2.3

予定通りに、明日2月4日(土)皇居LSD(50*)を行います。よろしければ・・・皆さん！！一緒にグルグル&銭湯&グビグビと参

りますか！！

天気も快晴ですから、明日は多くのランナーがいるようですね！！ yukimitsu1690@yahoo.co.jp http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/627.html#readmored

64847

青梅よりハガキが届きました

スルースロー
2006.2.4

青梅マラソン事務局より昨日ハガキが届きました。ところで、前日のカーボローディングパーティーは誰でも入れるんですかねえー？小出監督のトークショーも見てみたいし前日受付に行ってみるかな・・・。

64848

いい天気、ただし-2℃。

マハロ菊池
2006.2.4

今朝は珍しく氷点下でありました。さすがに寒かったので石神井公園1時間走のみでした。

スルースローさん、カーボパーティーは受け付けする体育館内で参加カードをもらえば入れます。明らかに走らなそうな人(子供とか)も去年は食べてたなあ。

アロハさん、寒そうだけど頑張ってください。私は今日はシャラボア×ヒングス見えます。裏のラーメン番組も気になる場所ですけどね。

マカニさん、色々なレースは当日受付もあればいいんですけどね。けっこうメ切りが速いですよね。

ショーブンさん、山道の50kmって辛そうですね。頑張ってください。昨日新高円寺から直帰だったんで荻窪に出て春木屋に寄ってしまいましたよ。

玄米さん、大変でした。身体は中華三昧でゆたかになったってことですかね。また過酷な労働環境に帰還してしまったわけですね。頑張ってください。

64849

お〜い、アロハさ〜ん!

payuta
2006.2.4

午前中にLSDの予定だったので、どうせならアロハさんの皇居グルグルに前半だけでも合流させて頂こうと、日比谷に荷物を預け桜田門から8時過ぎに走り出しました。1周とちょっと回って和気清麻呂像のところ。

既にwiwiさんが到着されていたので、アロハさんの到着を待つが、いっこうにアロハさんも他の方も影も形も見えず。9時半まで待っても何の気配もないのでwiwiさんと走り出すことにしました。結局そこから6周回りましたが他のどなたにもお会いできず。でもマラソン、ウルトラ談義をしながら楽しく走れました。アロハさん、熱を出されて寝込んでいるのかななど悪いことも考えてしまいました。

私はそこから桜田門まで回り、計ちょうど8周40キロ走って良い練習になりました。

wiwiさんお疲れ様でした。足底は大丈夫だったでしょうか?

64850

頑張ってください、ね。

ショーブ
2006.2.4

会長語では「わたしやとてもそんな気になれませんな」ってことですね(笑)。わかりましたよ、それでは単独行で(おおげさ)参加することにします。トモさん、っていうわけで会長に振られたので「TTR50」やるなら一人でやりましょうっ!

今日は強い強い北風に立ち向かう昼休み分科会を挙行、のあと「よし丸研究部会」を最低催行人員1名にて敢行、されどお目当てのつけそば売り切れ!!!でしたよ。こんなんで寒いかいってちゃいかんっすよ、涼しいくらいに思わなくっちゃね、ね、北国のメンバー各位。

64851

皇居ぐるぐるしましたよ、

wiwi
2006.2.4

payutaさんとふたりで。

朝こんなに寒いなか走りに出かけたのは初めてです。自転車で和気清麻呂像までいったのですが、途中ビル風にふかれてあまりの寒さに気が遠くなりそうでした。

アロハさん、他の皆さんも誰も来ないのでちょっと心配になりましたが、payutaさんが予定外で現れてくださったので、ひとりぼっちにならずにすみしました。一人だととても苦しい30km走もいろいろお話ししたりしながら、楽しかったです。ありがとうございました。足底もなんとか違和感程度であがれました。午後舞のお稽古だったのでこんなに疲れていてもつかない、と不安だったんですが、ゆっくりとした動きで一時間半、終わったあとは疲れがなくなってとれてる気がしました。ちょっとびっくりでした。

64852

遠く静岡(掛川)より…

Javelin
2006.2.4

明日の第35回森町ロードレース参加の為、えっちらおっちら掛川までやって参りました。道中いろいろありましたが約5時間のみちのりです。

これから少しランニングして明日のレースに備えたいと思います。

今回はサブPCを持ち出して、当たり前のようにヨヨHPにアクセスしますが、各部屋にLANケーブルは標準装備なんですね!久しぶりのビジネスホテルでワクワクしています。

さて走りに行くか!

64853

皇居ぐるぐる練習会は

ヒロ児玉
2006.2.4

急遽午後の部から参加しました。皇居に到着したのが12時30分過ぎだったので、payutaさん&wiwiさん達とは入れ違いだったみたいで。しばし寒風にめげずに2周した後に、ロヒさんと会えたんで一緒に走れて助かりましたよ。

今日の皇居は、午後どこぞの会社の駅伝大会だったみたいで、応援やたすきをつなぐランナーでこた返っていて、何故か自分のペースも速くなっちゃいましたね。しめて6週の鍛錬でした。

>ショーブンさん

おーっ、TTR50参加宣言しちゃいましたね!頑張っ!

64854

皇居グルグルは辛かった!!

Aloha!Moana
2006.2.4

おおお〜!!wiwiさん皇居にこられたのですか?和気清麻呂像前を午前9時過ぎに通過しましたが、誰もいませんでしたので通過しましたよ。

居たんですか?

携帯電話のバッテリーが切れて、音信不通となりどうにも通信できずに残念です!!

ヒッキーさんも、payutaさんも会うこともできずに残念でした。

私は午前6時過ぎくらいから、皇居グルグルをはじめ、5時間走を午前11時頃に完結。

そのまま、ロンドンスポーツに立ち寄り、神田クワハウス江戸遊に移動しました。

詳細は、↓

<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/646.html#readmre>

64855

今日も寒そうですね。

マハロ菊池
2006.2.5

昨日はIPアドレスが夜に変わったようなので不通となっていました。さて、朝起きてはいるんですが寒いなあ。うーん、今日は午後になってから走るかなあ。ガソリンスタンドで洗車しようと思ったら洗車機凍結してるし。寒がりな私には今年の気温はきついですな。

厳冬のなか皇居ぐるぐるした皆さん、お疲れさまでした。たしかに1周5kmあるんで走り出してしまうとなかなか会わないかも知りませぬなあ。

Javelinさん、今日も寒そうですね!レース頑張ってください。

ショーブンさん、私はハムつりますからなあ。去年の武蔵五日市~高尾が30km位でしたっけね。

64856**リコールついでに筋肉痛**マカニ・トモ
2006.2.5

金曜日帰宅すると、車メーカーからリコールのお知らせが届いていました。トランスミッションの部品に障害が発生し、故障する可能性があるとのこと、直ぐに取り替えてくださいと。

それではと、昨日午後ディーラーに持ち込み、預けてきました。そして、家までゆっくりゆっくり走って帰ってきました。

腰が落ちないように、上体を使うように... などなど考えながら、チェックしながら走ったら、筋肉痛ですよ。

なので、今日はプールで泳いで来ました。でも、フォームを気にして泳いでいたら、また筋肉痛。ああ、上手く力を抜いて、泳ぎたいものです。

64857**第35回森町ロードレース完走**Javelin
2006.2.5

会長のご指摘通り風が強く体感温度では氷点下を感じました。しかも辺り一面田園風景で、さえずる建物がありません。スタート合図を待つ選手の肌が赤くなって冷凍庫の中で待たされている感じでした。

大会は町全体で盛り上げており沿道には高齢者の方々の暖かい応援に勇気づけられ良い感じの大会でした。全体の参加人数2007名ですが、部門別で見ると10k全体で441名(男子30代は57名)と少ないですが、個人的には何千人で走るより少なくて走りやすかったですね！

で結果は無事完走です。自己記録更新のおまけ付き！約2分縮める事が出来ました。強風や7k地点付近で靴ひもほつれとレース条件は最悪でしたが...

結果：45分41秒 22位/57位中

64858**試し履き情報などなど**マヒナドルりこ
2006.2.5

ひゃ〜、冷たかったですね。この週末。私は連日代々木公園ぐるぐるの伴走していましたが、身体は温まっても指先は手袋してても冷たかったです。

土曜日は皇居5時間走に途中参加？とも思いましたが、9時スタートの5時間走では、お昼過ぎにおわっちゃいそうなので、断念。帰ってテニスの東レ準決勝を見ました。

今日は12時まで代々木公園を走った後、お昼をはさんで神宮外苑ぐるぐるの伴走でした。イヤ、ほんとは泳げないのに東京体育館の50mプールでガイドをする予定でしたが、ランチ食べ放題をいいことに食べすぎちゃって、沈みそうなので、走ることにしました。

そんでもって、寄り道した国立競技場のショップでサッカーの試し履きをやってました。たぶん月末くらいまでやってます。青梅のあとあたりから、アシックスの新しいモデルをやるそうです。気になるモデルを外苑でも東宮御所外周でも、トラックでも、好きなだけ走ってみることができるので、次の靴を探している方にはお勧めです。

また、来週11日(土)には、代々木公園の織田フィールドで、ナイキが試乗会をやるようです。カタナ4ほかを試せます。私は行けないけど。

今日の試し履きで、買い替えを検討していたGT2100の減り具合をみてもらって「まだまだいけるよ」といわれたので、今期はこのまま行こうと思います。が、試し履きはガンガンやるぞう。

サッカーの真っ赤なやつ(型番忘れ)は、軽くてクッションしっかり、なかなかでした。サイズはアシックスより1サイズちっちゃめでよかったなあ。もうちょっとかかとをしっかりとつかまえて欲しいような。今週もう一回借りて、今度はちょっとスピード出して走ってみよう。

64859**さらに寒くなりそうですね。**マハロ菊池
2006.2.6

寒いと腰にきそうで、昨日は結局ジムで2kmだけ走って、久しぶりに筋トレして、プールで少しか泳いでからアクアゾーンでのんびりして帰りました。

福士加代子選手が丸亀ハーフで、初ハーフで日本記録更新でしたね。

15kmは世界記録だそうですすごいなあ。北京にはフルで行って欲しいなあ。

マヒナドルさん、私も今年の荒川に向けてシューズ検討中でありませう。うーん、青梅を試すためにはそろそろ買わないとなあ。

Javelinさん、強風&寒い中レースお疲れさまでした。自己記録更新おめでとうございます。規模の小さいレースも良いものですよ。

マカニさん、筋肉痛になるってことは、普段使っていない筋肉が使われたってことでしょうかから良いんでしょうね。

64860**強風の中のハーフ**みずやん
2006.2.6

福士選手には遠く及びませんが、私も昨日ハーフを走ってきました。

押し戻されそうな強風に吹かれつつ、ほんのちょっぴり自己記録を更新できました。寒さから逃げるために市営ジムのトレッドミルでスピード練習をした成果が出たのではと思っています。

「守谷ハーフマラソン」は、ローカルな大会ながらお土産が豊富で、運営、コースも過不足なくまた出たいと思わせるものでした。

関東は今日も雪の予報で練習に支障がでそうですが、次の荒川に向けてまた鍛錬します。

64861**ラーメン分科会長、面目躍如ですね**ショープン
2006.2.6

みずやんさん、ハーフ自己新更新おめでとうございます！強風の中、すっげえ速いっすね。やはりラーメン連食の成果でしょうか、ねばり腰！(笑)。トレッドミルでスピード練習とは一段とマゾヒスティックですね、「市営」ってとこに骨っぽさがあるさすがです。でも、ぼくはそんなことしたら某ラーメン店の味噌ラーメンのスープのように本来あるべきところからどしゃどしゃこぼれてしまうことですよ。

帰宅ランに出る勇気を振り絞るべく心の準備中であります。なあと、雪国を思い、100kmを思い、いやまだ見ぬ50kmの山道を(!?)

64862**映画「リトル・ランナー」ゼッケン割引**マハロ菊池
2006.2.6

映画配給会社の人からメールが来て、トップページにバナーを設置して応援していただきたいとのことでしたので、4月中旬あたりまでバナー掲載します。

映画は病気の母を目覚めさせるには、「奇跡」でも起きない限り考えられないという医者言葉を受け、14歳のラルフがボストンマラソンに優勝して奇跡を起こそうと奮闘する、笑いと涙の心温かな感動作だそうです。

ランナーの皆さんは出場したレースのゼッケンを見せると割引きになるそうです。

ショーブンさん、雪の降り始めの時間はやや遅くなったみたいですね。荒川の土手を上がったたり下がったりしながら帰宅ランすると効果的だったりして。

みずやんさん、強風の中90分切りで記録更新おめでとうございます。やはりラーメンパワーでしょうか。トレッドミルってとにかく走らないとならないから良い鍛錬になりますよね。

64863**強風とはいえ、**みずやん
2006.2.7

追い風の場合は助けられているのでプラマイゼロでしょうかね。

私の家の近くには民間のジムがないんです(多分)。市営は一回350円なので安くていいのですが、平日は夜8時まで、土日は夕方5時までなのであまり長くは使えません。ロードの場合、キロ4分ペースはレース以外ではとても走れないですけど、トレッドミルだと強制的にできるのでいいですね。逆に長い距離はロードの方が向いていると思うので使い分けるようにしてます。といいつつ、今年に入ってからまだ長い距離のロードは走ってません・・・

64864**さて、今週末は**マハロ菊池
2006.2.7

第226回南足柄月例マラソンにJavelinさん出場ですね。10週連続頑張ってください。

第31回国営武蔵丘陵森林公園完走マラソンに、ロビ・ショーちゃんさん、パホイホイ小虫さん、payutaさんが出場ですね。ひろーい公園の中、頑張ってください。

いきつきロードレース2006にマヒナドルりこさん出場ですね。景品目指して頑張ってください。

64865**さて、今夜は**ショーブン
2006.2.7

昨夜は小雨振り出す中、なんとか10k超えの鍛錬、厚着したので汗かきました、おかげでビールうまかった。雪も融けたし今夜もやるぞー。

前村さん、ご当地でスーパーボウルにうつつを抜かしておられたのでしょうね。すごいタッチダウンパスがありましたね！試合見ながらトレッドミルに乗ってたとか？ときに会長ご紹介の映画、これはなんとボストンマラソン！への挑戦ではありませんか！われわれもリトルランナー見てがんばりましょう。そちらでもゼッケン割引きあるのでしょうか？って返事なさそう。

さきほどTTR50お金払いました、エントリーは完了です。ドキドキだぜい。こじろうさん、かどさぁん、よかったら練習の予定、ぜひ教えてください。ご同道したく、ご指南よろしくお願いたします。

64866**月イチ制限**マカニ・トモ
2006.2.7

ショーブンさん、TTR50申し込まれたのですね！やるな～。当方、昨夜家で相談したところ、「レースは月に1回にしてね。」制限に引っかかりそうな気配。それに、もちつき大会なんですよな～。

悩む・・・

64867**昨日はサボり。今日はやや頑張ろう。**マハロ菊池
2006.2.7

雪は思ったほど降りませんでしたね。もう1週間以上過ぎましたが、10kレースでも走った後はけっこう疲れてたみたいです。こういう時は頑張りがすぎると腰に来そうだから今日はたらたら走ろう。

ショーブンさん、帰宅ラン頑張ってますね。私はちょっとおさぼりモードでした。今日は気温が上がればベストコンディションですかね。

みずやんさん、一度で良いからずーっと追い風のレースって出てみたいもんです。できれば風速20m位でアシストしてもらいたいですね。

64868**ホントに昨日より暖かい？**マヒナドルりこ
2006.2.7

夕べは長距離教室サボって、忍者が接待してくれるレストランでぬくぬくシャブシャブ食ってたので、実感わかないのです。今日はこれから、いきつきロードレースに向けて、最後のコンソ練です。

私はゼッケンないので、景品もらえないんですけど、豚汁くらいはもらえるでしょう。嬉野温泉も近そうなので、行ってくるつもりです。

5キロ40分切り目指して、頑張ります。

64869**道場破り？**パホイホイ小虫
2006.2.7

ショーブンさん、TTR50申し込まれたのですね！やるな～。私まだ入金してません。かみの道場からの刺客ですか。「し、師匠、3kも5kもベスト更新しました、ちょっと様子を見て参ります！」とかですか。私もそろそろ準備するかな。

50kでも雲取がありますね。今は積雪は35cmくらいなそうです。棒の嶺までは、あくびさんがこの前行ってらした感じだと全然問題なさそうだけど。ちなみに私も雲取行ったこと無し、どっこもコースがよく分かりません。4月のレースに間に合うのか。

<http://www1.ocn.ne.jp/~kumotori/>

64870

>ショーブンさん

Aloha!Moana
2006.2.8

山岳系トレイルにエントリーするのであれば、どうですか？
まずは、4月開催の高水三山トレイル（30キロ）で足を試しては？経験ですよ！！

64871

おおーっ、W&A方面からの暖かいご声援、つつうか雲取山荘のHP、さぶそっす。

ショーブン
2006.2.8

こ、小虫さんが山で強くなったことはみなさんご存知のとおり。刺客だなんてとんでもありません、専ら平場のかみのチルドレンとしては無心にゴールをめざすのみであります。もとより膝がぐわぐわ、ももつりまくりは覚悟の上、とにかく鍛錬専一であります。

アロハさん、ありがとうございます。じつはその手もちらと考えたのですがスケジュールをにらんで、荒川応援-佐倉フルまでいじめたあと4月は山でほんわか始動する、という算段にいたしました。それにしても、かどさんの100kレポートを再読するにつけ、早まったかショーブン、いや5000円払っちゃったからね。

64872

天気予報も

マハロ菊池
2006.2.8

気温まではあまり当たりませんね。昨日は15℃まで上がるような予報でしたが、ぜんぜん上がらず寒かったですね。ただ、さすがに寒さ

にも馴れてきましたよ。
1駅離れたジムまで小走りを加えつつ歩いて行っているのですが、少しづつやる気が出てまいりました。

アロハさん、4月頭に30km、終わりに50kmって良い流れですよ。

パホイホイ小虫さん、TTRってコース上に雲取山もあるんですかあ。それはそれは・・・、楽しそうですね。

マヒナドールさん、思ったより暖かくなりませんねえ。まだ2月の頭ですしね。いきつきは伴走ですか？頑張ってください。

マカニさん、もちつきはなかなか外せませんよね。十分おうちのかたと話しあって申し込みましょう。

64873

山系トレーニング50*

Aloha!Moana
2006.2.8

は、平地の50*とは全く異質です。標高差がありますので直線的なコースはありませんよ。
なかり、走る筋肉だけでなく足腰全体で登りますし下ります。かなり、大変だ！

64874

山系トレーニング50*

Aloha!Moana
2006.2.8

は、平地の50*とは全く異質です。標高差がありますので直線的なコースはありませんよ。
かなり、走る筋肉だけでなく足腰全体で登りますし下ります。かなり、大変だ！

64875

山は白金

かみの
2006.2.8

なんだか自分の冠のついた言葉がちらほらと？

私は山はまったく分からないので、ショーブンさんに偵察にいていただいて安全だったら私も・・・とはもちろん申しませんが、夏になったらとは考えております。
でも単なる上り坂とは違うんでしょうね・・・

64876

ショーブンさん

ホアロハこじろう
2006.2.8

とうとう禁断の世界に足を踏み入れてしまったのですね。もう戻れませんよ（笑）
同じカテゴリーでがんばりましょう。もう少し暖かくなったら入山するつもりです。

64877

とうとう

みずやん
2006.2.9

ショーブンさんまであちらの世界に行ってしまうんですね。シロリアンかつトレイルランナーって、代走会第1号？、いや他でも聞いたことないですよ。

私も筑波山で闇練はじめようかなあ。でも最近寒い時はすっかり抜けモード、桜が咲いたら考えよう。

64878

今年の青梅のスターターは高橋尚子選手かあ

マハロ菊池
2006.2.9

こりゃ楽しみですね。

昨日は遅くなったので30分しか走りませんでした、今日はちゃんと走ろう。

みずやんさん、西武池袋線練馬駅あたりは高架になっていて、晴れていれば筑波山が良く見えます。闇練って夜登るんですか。怖そうですねあ。

ホアロ八さん、私は出ませんが練習には予定があれば伺わせていただきますよ。

かみのさん、夏は涼しくて気持ち良いですよ。

アロ八さん、トレイルの距離って地図上の平面距離なのか法面をトレスした距離なのかどっちなのでしょう。まあ、何しろ平地の3〜4割り増し位の運動強度はありますよね。

64879

ウルトラってはや胆力も問われるんすね、準備段階から

ショーブン
2006.2.9

くうー、こ、こじろうさんからお言葉を賜りいっそう「やっぱ、やっちゃったのかショーブン」との思いが。入山ご指南賜れますよう、とにかく、じっと春待つてわけにはいかなくなってきた感、ひしひし。今日は都心での打合わせのすきをついて皇居ラン敢行予定。あー、いつになくそわそわ、ブレるなショーブン。

かててくわえて、TTRむけ練習スケジュールたてたら、ババランナー全般の構造的問題、ファミリーイベントとの統合に直面、家人からはやくもブーイング、春休みの家族旅行はどうすんのよ。そりゃ、そうだよな、まっじいーな、荒川会計幹事、赤羽あたりあやういっす。アロ八さん、会長、許してくださるかしら。

地図でコースを辿れば、おおうTTR、埼玉県との境をいく東京の辺境レース！なんですね。こないだ師匠と練馬区の辺境LSDしたのとは大違いだろうなあ。あれで充分疲れたんだよなあ。

64880

青梅は、

Aloha!Moana
2006.2.9

毎度のことですが、今年の客寄せPANDAはQちゃんですか！ギャラが高いですか？

さて、W&Aからもメンバーがエントリーします。応援に参りますのでよろしくです！ちなみに、アロ八は出走はしませんが……。

64881

ランニングWiki

まさ (旧:まさコナビル328)
2006.2.9

お世話になっております。

さて、この度、自分のブログにも書きましたが、「ランニングWiki」というサイトを作りました。Wiki（ウィキと読むそうです）というのは、複数人が共同でデータベースを構築していくシステムで、簡単にデータの作成・修正ができます。

このシステムをベースにランニング関連の辞典を作ろうというわけです。

一部、当代々木RCのサイトで展開されていることと、かぶってしまうところもあるかもしれませんが、ひとつ多目に見ていただいて、ご協力いただければと思っています。

いろいろなやり方があるのですが、今回のこのサイトは、特にパスワードも設けず皆さんに自由に投稿・修正等ができるようにしています。

覗いていただければわかると思いますが、今のところ、ほとんど空っぽです。ひとつ、皆様にお力添えをいただき、情報量を増やせていけたらと思っています。なお、書き込みに失敗しても、前の状態等にも戻せますので、いろいろとお試ください。

よろしく願いいたします。

<http://masa.moto84.com/run-wiki/>

64882

今週は東京国際ですね。

マハロ菊池
2006.2.10

去年はスタートを見に行ったけど、今年はフィニッシュを見ようかなあ。沿道という手もあるが、2時間4分56秒の世界2位の記録を持つサミー・コリル選手が出るんですよ。

名古屋国際女子の波井選手出場も楽しみですけどね。

まささん、私もPHPとか学習しようかなあ。MacOSXだと最初から標準インストールされているんですよ。でも面倒くさがりなんです。

アロ八さん、高橋選手10km実走みたいです。アップしないで見に行ってしまうそうです。

ショーブンさん、お好み焼き屋でまた焼き肉焼いてもらおうとおもってたのになあ。

64883

築山ごときで

ショーブン
2006.2.10

やや予定変更を余儀なくされた昨夜、江東区は潮見あたりの公園で小高い築山を見つけ、登ったり下ったりしてみました。辰巳のプールをみはるかす夜景がきれいだったのは救われましたが……

同じごときの繰り返しにならぬよう、巻いたり急登したりしたんですが、あ、あなどれない。30分ほどでももにきました、1時間しないうちにややフラフラしてあやうく足をくじくほど。アスファルトで腹いせにダッシュしておおー、道を作ってくれた人に感謝。

そうですね、思い出しましたが捻挫や激突、転落とか（ね、ヒロさん！）山には危険が一杯でした。暗くなったら足もともおぼつかないだろうし、あー、鍛錬鍛錬、なんとかランジも四股も階段もみなやらせていただきますとも。山に迷惑をかけてはいけませんからね。きっぱり。

64884

花粉か？風邪か？

ナイア ヒデ
2006.2.10

週明けから喉が痛く良くもならず悪くもならずの状態でジムもサボりがちです。会社では、インフルエンザなんて人もいるのですが、熱がでないのでインフルエンザではなさそう。もしかして、花粉かも。去年の今ごろはもう薬を飲んでいただけ今年もそろそろですね。

放置状態だったり、発作的に更新したり私のサイトは、LAMPじゃなくLAPPサーバです。自分のサイトにもいろいろしたいのですが、やりはじめると走る時間がなくなっちゃうのでなるべく近寄らないようにしています。とはいいつつもなんとかしたいなあ……。

64885

出走断念か！？

マカニ・トモ
2006.2.10

午前中に関根スポーツマッサージに行っただけです。今日は、鍼と灸もしましたよ。(初体験)

前よりは良くなっているのですが、「青梅はやめておいた方がいいですよ。」と言われてしまいました。

やはりね。こじらせるより、完治を目指したいので、青梅断念の方向で。。。

64886

いい天気、3時間LSD走。

マハロ菊池
2006.2.11

今朝は和光樹林公園でかみのさん&ショーブンさんとぐるぐるしてきました。おかげで久しぶりに3時間走となりましたよ。

今日はサッカー米国戦かあ。12チャンでやるのは珍しいですね。3時からは感動ホノルルマラソン挑戦記って番組もありますな。こちらは田中美佐子さんが走ったんでしょうかね？

考えてみたら明日で東京国際マラソンって最後なんですよ。来年は東京マラソンだから自分が走れるかも知れないわけですよ。

マカニさん、青梅は短いといっても30kmでアップダウンありますからね。お金払ってる分もつたいないから、スタートして高橋選手に手を振ってリタイアするとかね。

ナイアさん、今年は花粉が少ないみたいですね。MacでやるとMAMPですね。SQLも学習しないといけないわけですね。でも学習しても私の場合、論理的な思考能力が欠如してるからなあ。

ショーブンさん、朝はお疲れさまでした。近場に登ったり下ったり出来るものがあると良いんですけどね。ピアレスとか登ったら嫌がられるでしょうね。

64887

森林公園完走マラソン

payuta
2006.2.11

芝生あり砂利道ありのクロスカントリーみたいなコースでハーフマラ

ソンを走ってきました。
気温も適度に上がり走りやすい日でしたが、何しろ起伏がきつく、後半2周目にはいる時には気持ちが切れかけてました。最後はどこからか予備体力が回復してきて少し楽になり、なんとかかぼ予想通り1:30:04でゴールできました。
30歳から49歳の部で33位でしたが、あと二人抜けば第31回大会にちなんだ飛び賞がもらえたとわかりちょっと悔しい思いをしました。小虫さんとかロヒさんを見つけれなかったのが残念です。

64888

感動ホノルルマラソン挑戦記観ましたが・・・

Aloha!Moana
2006.2.11

田中美佐子の旦那、確かTake2の東さんの相方ですよ。名前が悪い出せません。

さて、感想ですか？このこの番組に物申す！！

もう少し、市民マラソンの視点から番組を製作して頂きたいものです。

仕事の一環で、スポンサー付き！！旦那は走るものの、女優・田中美佐子さんは観光気分が傍観者。

番組的に夫婦で走るのであれば納得するもの・・・。
まったく頂けない。
もっとスポットを当てる人間がいると思います。
感動をあたえてくださる市民ランナーの皆さんが多数います。例えば、沖縄の方で、事故で両足切断した義足のランナーなんか・・・感動的な演出ができると思うのは私だけか？

逆に伴走していたカメラマンスタッフの方が、何だか感動してしまっただ！！
重いカメラを担いでの42.195キロはドラマを感じる。

田中美佐子さんといえば、Finish地点で完全に観光客モードで、お気楽・・・お気楽・・・です。

ただのマラソン番組を利用しての、ハワイ夫婦旅行。
ただの、傍観者に過ぎないのでは？(ちなみに、田中美佐子さんより田中美奈子さんの方がファンですが・・・。)

お気楽番組に落胆してしまつたので、途中からTVはOFF。

何度も言いたいです！！
市民ランナーの視線から番組を演出してみても、どうなんでしょう

か？もっと・・・名もない一般市民ランナーを。
ましてや障害のあるランナーがフルを走るシーンは感動的ですよ！！

まずは・・・不満の残る感想でした？

困難に挑戦するその意思は崇高で、人間的ドキュメンタリーです。泣けてきます。

64889

皇居でハプニング二連発！？

wiwi
2006.2.11

昨日は会社が振り替え休日だったし、5日ぶりのランニングだったので、ちょっと長めに走ったため足が疲れていたんで、今日はゆっくり jogするつもりで午前中皇居へ。今週も駅伝が盛大に開催されていて人がいっぱい。選手の邪魔にならないようよけながら一周終わる頃、前方から背の高いランナーが。明日、東京国際二連覇を狙う高岡選手です！ちょうど歩道の狭くなっているところだったので、すぐ脇を走ってすれ違いました！そのあと竹橋あたりでまた目にかかって大感激でした。明日はぜひ優勝してほしいなあ。ちなみにランシャツ、ランパン姿がとってもかっこよかったです！

そんなこんなで二週目もたらたらと走り三週目に入った頃、駅伝のゼッケンをつけたベテランの女性ランナーに話しかけられ、なんと”ひっぱってよ”と。足はもうへろへろでしたが、5:20くらいのペースで走っていらっしやる様だったので、奮起ながらゴール近くまで一緒に走らせていただきました。40歳から走りはじめて25年、青梅にも10回でいるそうで、とてもきれいなフォームでテンポよく走っておられ、とても勇気と元気をいただきました。ただ、一人になったあとはもういっぱいいっぱいへろへろのまま4週目を走ってあげました。でもなんだか楽しいトレーニングでした！

64891

森林公園完走マラソン②

ロヒ・ショーちゃん
2006.2.11

payutaさんお会いできなくて残念です。
小虫さんとはスタート地点でお会い出来スタートから少し一緒に走らせて頂きました。
小虫さんの師匠かどきちゃんも応援にいられていましたヨ。

小虫さん、かどきちさん、有難う御座いました。
完走マラソンと銘打っていますが、アップダウンの連続で結構タフなコースでしたネ。
私は、上りになるとがっくりペースが落ちてしまい思ったより時間掛かってしまいました。
何とか完走できたので良しとしましょう。＜自己満足モード
最近10kmを越すと右足が痺れるのですが、どなたかアドバイスありましたらお願いします。

64892

いい天気ですが、朝は風が強かったですね。

マハロ菊池
2006.2.12

今朝も2時間走と思ったんですが、北風に押されて石神井公園方向へ走ってしまい、公園4周1時間走でありました。

ロヒさん、森林公園お疲れさまでした。足がつるんじゃないかとしびれるんですか？ちょっと気になりますね。私も太ってるときに腰や脊椎の負担からか足のしびれを感じたことがありました。走るようになってなくなりましたけどね。

wiwiさん、高岡選手は逆走してたんですかね。けっこう目立ちたがりだったりして。65歳で駅伝5:20で喋りながら走れるってのはただものではないですよ。

アロハさん、まあ、マラソンを走ってみようかなと興味を持つ人が増えればよろしいんじゃないでしょうかね。そういえばアロハさんってご自宅にテレビあったんですって？

payutaさん、お疲れさまでした。予備体力とかあるんですね。2段式ですな。前日休養だったから、「記録更新！」ってなるのかなって思ってたんですが、森林公園はアップダウンなんですね。

64893

昨日の鍛錬

カイウラニ・ミカ
2006.2.12

森林公園完走マラソンを走った皆さん、お疲れ様でした。家からわりと近いので応援&鍛錬に行くつもりでしたが、長男の合宿のための送迎で朝3時起きで眠たくてオリンピックの開会式をテレビでみてからほんのちょっと横になろうとベットに入ったら9時過ぎまでぐっすり

と眠ってしまい行けませんでした。
午後、ショーブンさんの鍛錬記№1299を参考に落合橋をスタートとして間川サイクリングロードを走ってきました。関越道までしかいきませんでした自宅から約25キロいい鍛錬になりました。

64894

今週末鍛錬

Aloha!Moana
2006.2.12

昨日は、小田原までの9時間走。
本日は、江ノ島往復で5時間走。

天気にも恵まれて、よい走り込みができました。
>菊地さん！
TVありますよ！40インチ以上の大型液晶TVを、昨年くれに購入しました。ブラウン管14インチTVは勇退となりましたよ！（寂）

さて、ホノマラの件ですが、芸能人を中心とした番組づくりに不満ある訳で、マラソンに興味人間は素晴らしいですよ。
ニューヨークマラソンでは、延々と市民ランナーにスポットを当てる番組構成です。市民による市民のためのマラソンが、米国に培われています。
残念ながら日本には、そのような土壌が少ないようです。

さて、2006東京国際マラソンの結果はどうなりましたか？高岡選手は？

ちなみに、電車の吊り広告を眺めていると、ヨヨロゴ、つまり選手が右にかけているイラストです。
そのイラストは間違いなく代々木RCと同じです！もしかして……？

64895

森林公園完走マラソン（ラスト？）

パホイホイ小虫
2006.2.12

参加の皆様も、各地で鍛錬の皆様も、お疲れさまでした。今日はなんかむちゃくちゃ寒いですね。

森林公園でのロヒさんは、赤い帽子と黄緑のウィンブレでとても見つけやすかったのです。payutaさんにお会いできなくて残念。きつとスタートでも前の方に並んでらしたのかしら。私は後ろの方からゆ

っくりスタートでした。

実は私は、あんまり膝が治っていなかったので10kでリタイヤ致しました。DNSも考えたのですが、Tシャツ欲しくて（でも今年は可愛くなかった）。
とにかく今月は我慢なので一す(>3<)プー

64896

すてき♪いきつきロードレース

マヒナドルりこ
2006.2.13

長崎は生月まで、はるばる5kmの伴走に行ってきました。土曜日は、仲間が出ていた大村湾一周160kmウルトラのスタートを見送りに、空港から直行、嬉野温泉につかって平戸の旅館に宿泊、平戸牛シャブシャブに、ヒラメのおつくり、てんぷらに・・・立ち上がれなくなるほど食い倒れ、豪勢な朝ごはんもしっかりたべて出走。
海岸沿いの絶景コースを、目標どおり、39分28秒でゴールしました。ゴール後のおしるこもおいしくて、おかわり。さらに『今度はお餅だげくださ〜い！』といって、焼きたてお餅2つ。

私のパートナーは、参加賞のほかに遠来賞、シルバー賞にラッキー賞までもらって、たぶん参加費の5倍くらい、もとをとったと思います。遠来賞とシルバー賞が同じものだったので、私もひとつつけてもらいましたが、海産物どっさりセット。しばらく豪勢な晩酌が楽しめそうです。ああ、幸せ。

時間が足りなくて、佐世保バーガーは匂いだけでしたが、来年も行きたいなあ〜。
地方のちっちゃな大会、ピバピバでありました♪

64897

今日は暖かくなりそうですね

マハロ菊池
2006.2.13

朝は月がキレイでしたが寒かったけど、だんだん暖かくなってきましたね。月はまだちょっと欠けてたように見えたんですが、今日あたり満月なんじゃないかな？

マヒナドルさん、遠路はるばる伴走お疲れさまでした。ピバノンンですね。

パホイホイさん、2回目の森林公園マラソンお疲れさまでした。

payutaさんは遠くにいてもすぐ目に付きそうですね。

アロハさん、東京国際のポスターに使われていた走るマーク、もとはシドニー五輪の陸上競技で使われた絵文字でありますよ。
ただ、もとののはもっと前傾姿勢なんですね。

カイウラニさん、25km走鍛練お疲れさまでした。土曜日はランニング日和でしたよね。開会式はフェラーリがすごかったですなあ。

64898

「足が流れてしまう」

ショーブン
2006.2.13

かみの師匠と周回コースを20k近く走ったころ、うしろから男子中学生らしきランナーが息せききって抜いていきました。

師匠：「あー、足が流れちゃってますね」
不肖：「流れてるってどういうことなんですか」
師匠：「着地してから蹴りだす力がみんないろへと行ってしまってるってことですよ」
不肖：「ほ、ほんとはどうあるべきなんでしょうか」
師匠：「上に足を上げる、そういう感じですよ」
不肖：「反力を利用してきてない、状態ですね」
師匠：「そういうことです、かかとから着地してしまうとどうしても流れてしまいますね、足裏全体の着地を意識することですね」

とくに疲れてくるときめんっす、たつたつたつた、と走れなくなって、ずるずる倒れていくような感じのとき。計3時間超、まさに、やっと家に流れついた感じでありました。

64899

昨日は1時間走

ホノる大木
2006.2.13

寒い中、昨日は準備運動含めて1時間走、先週はさぼってしまいました。すいませんです。週1回と決めているんだが……。4月まであと2ヶ月しかないですね。駅伝まで。抽選もれないようなんとか。睡眠時間たっぷりとしているので風邪はひかないんですが、金欠で懐の余裕がほしいです。転職考えているのですが、ことごとく惨敗です……。

64900

ぐわー

かみの
2006.2.13

ショーブンさん、あー、私そんなにエラそうなことを言いましたでしょうか(^^;)かなり脚色されておりますよ。

何はともあれ、3時間も走ると次の日（のまた次の日も）は遠慮なくサボれるのがいいですね。

64901

さて、今週末は、

マハロ菊池
2006.2.14

土曜日は、第1回 東京2デイズマラソンに、かみのさんが出場ですね。皇居周辺をぐるぐる頑張ってください。

で、日曜日は
第15回上里町乾武マラソンに虹の木さん出場ですね。頑張ってください。

第40回記念 青梅マラソンには、
ヒッキーさん、アソコさん、ヒロ児玉さん、wiwiさん、クリッパーさん、スルースローさん、ラナイsatoさん、マカハさん、ゆうぞうさん、マカニ・トモさん、kutaさん、マヒナドルりうりこさん、payutaさん、ホアロハこじろうさん、マハロ菊池、まさコナビール328さん、「た」さんが出場ですね。頑張りましょう。

青梅ですが、当日は早めに行って体育館（いちおう男子更衣室ですが……）内にヨヨブースを設置しておきます。目印は緑のヨヨのぼりです。
走後は昨年同様拜島のスーパー銭湯に行くつもりですが、時間のある方は御一緒にどうぞ。

64902

ベトナムガーデン

pompom
2006.2.14

もう3回も行ってしまいました。娘と一緒に。マハロさんのブログに影響されて、ダイエット中のはずの娘とランチに出かけてしまう日々が続いています。

私の朝一番のランニングは美味しいランチを食べるためのカロリー消費ってところですが、一時間走でその分のカロリーが消費されてるかどうかは疑問です。

次はひつじやに行きまーす。

64903

荒川マラソン完走集会

マハロ菊池
2006.2.14

アロハさんに幹事をお願いする成増の中華屋さんは今年は2800円になるそうです。
時間等詳細はまたまとめようと思っておりますが、店舗は30名位がキャパですので、参加する方はヨヨネットの各自の参加コメント欄に、●中華参加します。
など御記入いただければと思います。
マラソンは走らないが、中華には来るという方は応援コメント欄にその旨御記入ください。

かみのさん、ショーブンさん、3月は幸魂大橋-彩湖まで行ってみますか？とてもアップダウンがあって、だいたい同じくらいのLSDになりますよ。

ホノるさん、1時間走鍛練お疲れ様でした。
駅伝って赤羽ですかね？参加希望される場合はヨヨネットに御記入くださいね。

64904

教えてください

ゆり
2006.2.14

今週末、辰巳のプールに行く予定なのですが、あの辺り、ジョギングにお勧めコースありますか？かなり待ち時間が長そうなので、有効活用したいと思っているのですが。
どなたかご存知でしたら、ご教授下さい。

64905

ぐるぐるできる公園

C.C.レモン
2006.2.15

辰巳からなら、辰巳の森海浜公園やプールまでの辰巳の森緑道公園。
新木場からなら、夢の島競技場、夢の島公園あたりでしょうか。
今週末は一般公開がありませんが、待ち時間があるということは東京都水泳協会の東京都記録会に出場ですか？ガンバってください。
東京辰巳国際水泳場は泳ぎやすいですね。

64906

今日も暖かくなりそうで

マハロ菊池
2006.2.15

昼間走れる方は良いですね。

昨日は結局30分走。もうすぐ青梅だし疲労抜きということで積極的サボリって感じであります。

C.C.レモンさん、東京辰巳国際水泳場というのも良さそうですね。・・・深くて。

ゆりさん、週末もし雨で走れない時は、お隣の葛西臨海公園に電車で移動して水族館なんかオススメですね。

昨日まで今週日曜日は雨の確率50%でしたが、今日は40%に下がって傘マークがなくなりましたね。雨の青梅は勘弁願いたいですなあ。

pompomさん、ベトナムガーデンなかなかリーズナブルですね。そのかわり、食べたなら鍛練ですなあ。

64907

今日は暖かいですね。

ゆり
2006.2.15

c.c.レモンさん、
コースのご指南、ありがとうございます。
記録会に出るのは息子ですが、見に行こうかなあ？程度です。

会長、

水族館って、走るのではなくて、お魚をみて泳ぎを覚えるのも鍛練、ってことでしょうかね。夏に向けて。

今朝は車のウインドウが凍っていませんでした。
それにしても日本の気候って、こんなに厳しかったでしょうかね。東京で育ち、東京に戻りましたが、雨、湿気、酷暑、雪、極寒。こんなに気候に左右されるのって普通でしたかね？なんだか面倒です。と思っているのは私だけ…？

64908

風が温んだ感じでした

ショーブン
2006.2.15

連日の昼休み分科会活動、しょうゆの醸造元の脇を抜けて河川敷に上がるんですけど、プーンと香ばしいいい香り。成田に着くとしょうゆの匂いがする、っていう外国人がいましたが、これぞ日本のおいっすね。あーおなか空いたなあ、会長いまごろまたうまいもん食ってんだろうなあ。川面はキラキラとなにやら春めいたまぶしさ、おおーこの上カイウラニミカさん現れればと、ペースも上がりましたが、残念、先に行かれちゃったでしょうか。風が温んで、短いスパッツの上は長袖一枚、今年一番の軽装でした。

ゆりさん、お魚をみるとおすし食べたくありませんか？それにしても、ことしの寒さは記録的なもの、なんですよ、ずっと暖冬つづきでしたからみんなこたえてますよ。

64909

バレンタインデー

まさ (旧：まさコナビル 3 2 8)
2006.2.15

昨日、ジムに行ったら
「プロテインの試飲会やってます。」と女性スタッフ。
試飲会ですから、ものすごいちっちゃいコップ1杯なんですけどね。

で、2種類あって右を取ると、チョコレート味。
「今日は、バレンタインデーですからね。」と彼女。
いや、別にそういう意味でチョコレート味取ったわけじゃないけど。
なんか照れくさかった○○オの春でした。

<http://masa.moto84.com/run-wiki/>

64910

今日は雨

マハロ菊池
2006.2.16

昨日は20℃ですか。すごい暖かかったですね。で、今日は雨。なんか風邪ひかそうとしてるような天気であります。

まささん、ピーコックでチョコ味のコロックなんか売ってましたよ。試食したけど。

ショーブンさん、暖かかったですよね。昼に走れてうらやましいですね。さて、今日は何を食べるかな、って今日は出かけていてアップできないかもなあ。

ゆりさん、天気予報はだいぶ良くなってきて週末晴れマーク出てきましたから、ランニングには最適かもしれませんね。

64911

ちょっと宣伝：皇居チャリティーラン

マヒナドルり
2006.2.16

青梅に向けて風邪から鋭意回復中です。

昨日はぼかぼか陽気の中、分厚い「トックリ」セーターに、コートにニットキャップを着込んで（もちろんインナーはババシャツ）罰ゲームのように、ぬくぬくしましたよ。

さて、お知らせです。土曜日の午後、皇居でスタンダードチャータード銀行が主催するチャリティーランイベントがあり、ゲストラナーにアテネパラリンピック5000m、10000mの金メダリスト、ヘンリー・ワンヨイケさんが走ります。参加費無料。3000円以上の寄付でTシャツGet。伴走希望も受け付けるそうです。（学生伴走者がたくさんいるので、サブ伴走の可能性大、かな）

春を感じながら皇居をぐるぐる、いかがですか？

午前中の代々木公園でも伴走者常時募集しています。今週あたり、梅が咲き始めるんじゃないかと思います。毎週土日の朝9時頃～お昼頃まで。（大会シーズンのためか、最近伴走者不足ぎみなのです～）

<http://www.mainichi.co.jp/universalon/volunteer/message/2006/0207.html>

64912

上里町乾武マラソン

サロメチル姫ちゆ
2006.2.17

ご覧の皆様、マハロ菊池様、こんばんは。

実はサロメチル姫ちゆもこそとッ、ハーフデビューです。

「で、日曜日は
第15回上里町乾武マラソンに虹の木さん出場ですね。頑張ってください。」姫ちゆもよろしくお願ひ致します。
「ハーフ男子40歳代」でNO「606」を頂いております。

姫ちゆはハーフデビューで余裕がありません、余裕ございましたら姫ちゆを捕まえてください(^_^)♪

64913

青梅ヨヨブース位置

マハロ菊池
2006.2.17

説明画像を下記に置いておきました。9時には準備しておくつもりですが、寝坊したら許してください。

姫ちゆさん、第15回上里町乾武マラソンに初ハーフで出場ですね。体育館でぐるぐる42km走れる驚異のラーメンパワーで頑張ってください。

マヒナドールさん、風邪良くなりましたかね。暑かったり寒かったり今年に変な気候ですね。

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

64914

自宅ジム化進む

ショーブン
2006.2.17

くにゅっとした感じがなんともきもちよい、「バランスディスク」を追加装備。なんでもりハビリのために開発された、とのことですが、両

足でスックと立つまでが一苦労、こどもらはすいすい片足で立ったりしてますが、当方グラグラ、ガタピシ。カラダの歪みを感じております。もう一品、なんと鳥忠で195円で売られていた「ソフトジムボール」、挟んだり抱きしめたり。

「あ、これスポーツクラブにもあった」とは親戚の談ですが、ふいふい、ここがスポーツクラブなのだよ、とは言わぬが花。着々と進む自宅ジム化、なんてたってランニングコストはゼロ！ちと寒くて走るのおっくう対策グッズ、あと欲しいのは立位体前屈を強制的にやるストレッチ台、この際作っちゃおうかとも。

64915

天気も良さげ？

ヒッキー
2006.2.17

“すっごく寒〜い青梅”という印象がありましたが、暖かくなりそうでホッとしています。

同行者曰く「基地は毎年お世話になっているスナックだよ〜」なので、初エントリー&関門ギリギリ走者の私には、体育館のYOYO基地におジャマする時間が取れないと思われま。せっかく皆さんとお会いできるチャンスなのに(T_T)/残念!!

皆さん、RUN〜ミニ集会…楽しんでください。私はとにかく、完走を目指しますp(^_^)q

64916

お世話になります>会長♪

「た」
2006.2.18いつも早くから場所とり、ホントありがとうございますm(__)m
当日は予想に反して暖かくなりそうで、ホッとしています。
当日は宜しくお願ひ致します♪

64917

青梅マラソン応援にまいります！！

2006.2.18

明日は、天気は曇りの様子ですね！！

さて、青梅マラソン応援団として観戦&鍛錬を兼ねて見物に参ります。よろしくです。

また、応援団としては、カメラ班としても頑張る予定です？
明日はよろしくです！！
天気晴れるといいですが・・・。どうでしょうか？

64918

↓

Aloha!Moana
2006.2.18

コメントは、Aloha!Moanaでした！！

64919

明日の青梅の天気：曇り！！

最高温度は、15℃らしい？

Aloha!Moana
2006.2.18

青梅マラソン応援団団長発表！！

平成18年2月18日05時07分 気象庁予報部発表

大陸東岸には高気圧が東へ移動しています。伊豆諸島近海には気圧の谷が停滞しています。

現在、関東甲信地方は晴れています。伊豆諸島や関東南部の沿岸部では一部で曇りや雨の所があります。

今日は、初めは高気圧に覆われて晴れますが、気圧の谷や西からの上空の雲がかかる影響で、夕方からは曇りの所が多くなるでしょう。伊豆諸島では夜には雨となる見込みで、関東南部の沿岸部でも夜遅くには弱い雨の降る所があるでしょう。

明日は、関東甲信北部では午前中晴れる見込みですが、その他は全般に曇りで、関東沿岸部や伊豆諸島では気圧の谷の影響で朝晩は一時雨があるでしょう。

関東近海は、波が高くなっています。船舶は注意してください。今日午後からは次第におさまり、明日にかけては波がやや高い程度でし

よう。

64920

いい天気。のんびり石神井公園1周のみ。

マハロ菊池
2006.2.18

明日は青梅なんで体力温存であります。
10kmには谷川真理さんも出るみたいですね。
君原健二さんも走るみたいですね。元々東京オリンピック後に「円谷幸吉選手と走ろう」ということで始まった青梅マラソンなんで、40周年に当時一緒に練習していた君原選手が走るというのは感慨深いものがありますよね。

午後は前日受付に行って、開会式には間に合わないけどパスタはなんとか食べてこようと思っております。

アロハさん、暖かくなりそうでよかったですよ。去年は雨まじりでしたもんね。

「た」さん、今週は私も体力温存しっぱなしです。

ヒッキーさん、今日から現地入りでしたっけ？ 気合い入ってますなあ。

ショーブンさん、1年前にNHKで中高年向けのジムボールを使った番組もやってみたいですね。テキストも売ってるようで。

http://www.nhk.or.jp/hot/onair_old/20050218/20050218a.html

64921

会長、温存しまくりっすね

ショーブン
2006.2.18

昨夜は寒風吹きすさぶ中、帰宅前ランやや強めに100分走、土手上的の追い風と向かい風を堪能。追い風のときはやけに調子いいあの爽快感、が向かい風だと「お、おれは、いま鍛錬してるぞ〜」の悲壮感。今日はわたくしも「温存」でカーポロード専一です。

青梅マラソンのみなさん、どうか精一杯楽しんできてください。会長は温存された分、沿道の結婚式場PRでしゃなりしゃなり応援されているお嬢様方に手を振る（去年のあたくし）暇もなく爆走っすね！

64922

>菊池さん！！

大会当日は、陣取りにも応援もしますよ！！

Aloha!Moana
2006.2.18

大会当日は体育館内に陣地を占有も応援しますよ！！
菊池さんより、早めに体育館に到着しましたら、計画の通りにの位置……入り口から時計を見てその延長線上にブルーシートを敷く予定です！！

朝8前後には体育館に入る予定ですが？
うまくいけば壁際がとれるかも……ね。では……。

64923

温存←→放出？

マヒナドルうりこ
2006.2.18

風邪もほぼ完治して、明日は元気に青梅に向かいます！ 昨夜は3日ぶりに国立競技場で走ると雪！ ぶわー、ゆうべは寒かったですね。

今日はいつもの代々木公園と午後から皇居のダブルヘッダーでした。のんびりランで……と心ひそかに願っていましたが、ハリキリおじさんの伴走で、「若いモンには負けん〜」と全力疾走。いい刺激になりました。気前よくオールアウト、ふくらはぎパンパンであります。

皇居では、世界最速の伴走コンビ、ワンヨイケさんとジョセフさんやインターナショナルスクールの子も達と一緒にのんびり1周。ジョセフさんに最速伴走テクニックをレクチャーしてもらったりして、楽しく過ごしました。次はロンドンマラソンだそうです。楽しみだあ。

明日の青梅はほどほどにがんばりまっす。
まささんも、風邪なおってよかったですね。
アオさん、阪神のユニフォーム、持って行くね〜。
マハロさん、Alohaさん、場所取り、応援鍛錬、ご苦労様です。出場のみなさん、会場 & コースでお会いしましょう。

あとは、寝坊しないようにしないとね！

64924

上里町乾武マラソン

虹の木
2006.2.18

サロメチル姫ちゅさん
遠くからの参加ご苦労様です。

私はNo. 222です。
あんまり規模の大きい大会ではないので見つけれられるかな。
明日はよろしく願います。

64925

青梅走ると！

アロハ
2006.2.18

先月の試走以来5キロ以上走ってないのでDNSしようかと思ったけど、走らなソソな気がしたので走りまーす！
他の知人と一緒なのでみなさまと一緒にできないかもしれませんが、ヨコのほり探してご挨拶させていただこうと思います。
でも、銭湯行きたいなあ。

>うりこさん、わーい

みなさんにとって、いい一日になりますようにいいー！！

64926

青梅に参加される皆さん！

コスメル前村
2006.2.18

40周年記念大会で青梅マラソンゆかりの人がいろいろ走るそうですね。青梅路を激走してくださいネ！
青梅申し込んでいたんですが、デトロイトにおりDNSです。

こちらは例年に比べ暖かいのですが、今朝は-13℃強風による体感温度は-24℃と寒波きたぞという感じでした。出張者を空港に送ってから7月-トのトット`シで鍛錬する予定です。

64927

wiwiさん

ロヒ・ショーちゃん
2006.2.19

足底腱膜炎、その後いかがですか？
クラブノートは、青梅マラソンで盛り上がっている最中ですが、早くお知らせたく書き込みました。
『プロが教えます！正しいシューズの履き方、選び方！』（下記URL参照）に参考になる記事を見つけたので転載します。（このブログの野村氏に確認した所、転載OKだそうです。）

『足底腱膜炎が本日のお題です。（2005年11月10日）

え～人間の足には20本余りの骨とそれを繋いでいる腱がございます。一応そのどれかが炎症を起こした場合、足底腱膜炎と診断されます。

原因はいつも言っていますが、腹筋・上体の筋力・大きいシューズが3大要因です。

これを主眼に解決していかないと「木を見て森を見ず」になります。

よくタオルギャザーがいいとか5本指ソックスやアーチの付いたインソールが良いと言われます。

勿論、楽にはなりません。タオルギャザーも効果が無いとはいいませんが、根本的な解決にはなりません。

足が痛いのはその痛い部分が原因ではありません！（ハッキリ！）

足が一番最後のツケを回されてきて悲鳴を上げたのです。

そうです。ツケをまわさないように体の筋力バランスを変えるトレーニングをしなければいつまで経っても直りません。逆に楽な器具を使う事により益々筋肉を使わなくなります。

ここが最大のポイントです。

お医者様に行かれても炎症が出ていなければ診断できませんし、炎症が出れば走るのを休みなさいとしか言ってくれません。皆さんが不安に駆られるのは原因が判らないからです。

今日は一つ効果的なウォーミングアップ方法を！

ラインウォークと言いまして直線状をゆっくりとできるだけ歩幅を狭くして歩いてください。
その時太ももを膝が90度になるくらい上げてください。

これを走る前に30分（最低15分）してみてください。

最初はふらついて結構しんどいです。

しかし如何に自分のバランスが悪いかわ覚できます。』

アノさん、もとこさん、膝痛に関しても参考になる記事があると思いますヨ！！

この野村氏のブログは、マカニ・トモさんのブログで紹介されていたのですが、とても参考になります。特に故障がちの人にはお勧めです。

青梅マラソンに出走の方々へ
40回記念でゲストも豪華な顔振れ、楽しんで来て下さい。最後になってしまひすみません。

<http://jog.livedoor.biz/>

64928

皆さんがんばれ～

によ
2006.2.19

気づけば、青梅マラソンという時期なんですね！！同じ長岡の姉ちゅさんも群馬に赴き、初ハーフとのこと！！
皆さん頑張ってください～！！
応援しているだけの私は、ようやく春の大会1つ申し込んだところです・・・。

64929

ただいま、青梅マラソン応援マラニック中！！

Aloha!Moana
2006.2.19

距離を100キロに設定してしまひ、申し訳ないのですが、スター

ト前には青梅体育館には到着不可能になりました。

FINISHまでには、なんとか到着して合流できればと思います。

皆さん！誠に申し訳ありません。

64930

無事起床

マハロ菊池
2006.2.19

気温は10度まで上がらなそうですね。
ではのんびりできないので行って来ます。
青梅に参加の皆様、では後ほど。
アロハさん、によさん、ロヒさん、コスメルさん応援ありがとうございます。
虹の木さん、がんばってきて下さい。
では。

64931

ロヒ・ショーちゃんさん、ありがとうございます！

wiwi
2006.2.19

痛みがひどくなるとすぐに休んで（ばかり）いますので、なんとか走ることはできています。本日青梅も完走目標で出走です。バランス、筋力不足は大いに納得できます。今後の課題としたいと思います！
お天気あまりよくないけど頑張っていってきます！Alohaさんも頑張ってくださいね！前村さん、お元気そうで～。によさん、応援ありがとうございます。またお会いしたいですね～。

64932

青梅出発です

スルースロー
2006.2.19

これから青梅に向けて出発します。
青梅参加の皆様、現地では宜しく願ひいたします。寒そ～・・・
妻、ラニカイも応援で帯同致しますので、宜しく願ひいたします。

64933

青梅

マカハ
2006.2.19

経験のない腰痛の為、ざんねんですが不参加です。走れない事はないのですが、去年棄権した荒川で絶対完走したいので、無理しないことにしました。参加のみなさん、ラン&ぐびぐび、楽しんでがんばってくださいね♪

64934

青梅お疲れ様でした

スルースロー
2006.2.19

青梅マラソンに参加された皆様お疲れ様でした。初青梅、山坂を堪能してきました。会長、場所取り有難うございました。おかげで楽々と着替え休足させていただくことが出来ました。では来月、荒川で・・・

64935

青梅お疲れさまでありました。2

マハロ菊池
2006.2.19

走るにはなかなかのコンディションでありました。私は今日はタイガーマスクとデットヒートしてきました。アンパンマンには楽勝でしたがタイガーには最後は負けました。来年は2月4日であります。アロハさん、色々差し入れありがとうございました。

マカハさん、軽いざっくりとかですか？お大事に。

スルースローさん、お疲れさまでした。ラニカイさん&息子さんも応援ご苦労様でした。

wiwiさん、擦り傷お大事に。転んでも30km走りきるあたり、スゴイですね。

ショーブンさん、花嫁さんはいなくなっていましたよ。

64937

青梅マラソンお疲れさまでした③

payuta
2006.2.19

皆様お疲れさまでした。マハロさん、朝早くから場所取りありがとうございました。青梅マラソンは、ゆったりとした場所さえ確保してあれば、やっぱり伝統の市民マラソンだけあって、絶妙な勾配の配置、心温まる沿道の応援などがランナー心をくすぐる素晴らしい大会だとわかりました。満足できる記録も出だし荒川に向けてがんばろうと思います。

64938

ロビ・ショーちゃんさん

ありがとうございます！

もとこ
2006.2.19

早速拝見しました。走るとどこかしら痛くなる私には、とっても勉強になる記事が多いです。教えてくださって、ありがとうございます。5月くらいには、大会復活したいなあ。

青梅のQちゃん、ニュースでやりましたね。皆さんの姿も探したのですが、さすがに見つけれませんでした。お疲れ様でした。

64939

青梅マラソンお疲れさまでした フォー

まさ(旧:まさコナビール328)
2006.2.19

お疲れさまでした。

マハロさんが広い場所を確保していただいたおかげで、気持ちよく参加することができました。私の寝室より広いんだもの・・・。

さて、足の怪我ですが、おかげさまで完走まで持たせることができました。ただ、風呂で揉んだりもしたんですけど、(歳だからというわけではないでしょうが)、家に近づくに従って痛くなってきて、家の階段登るのが大変でした・・・(T.T)

また、ちょっと休んで、次の荒川に備えます。

64940

青梅お疲れさまでした⑤

ヒロ児玉
2006.2.19

天気予報では、暖かいのか寒いのか？ハッキリしなかったですけど、走るには良い天気でした。スターターのQちゃんにちょい感動して気分よく走れましたよ。

Qちゃん効果みたいで、去年より沿道の応援や私設エイドも多かったですし、代々木のメンバーさんとも走りながら遭遇して楽しかったですね。走後のお風呂&グビグビで元気回復でした。

>マハロさん
体育館での場所取りありがとうございました！ヨヨのぼりが光ってましたよ。

>アロハさん
応援どーもでした。走後のビールが旨かったですよ。

64941

なんとか完走！

マカニ・トモ
2006.2.19

走りたい衝動に耐えられず、出走してしまいました。初青梅でしたしね。ほぼキロ5分のペースで走れて、満足でした。登り坂での粘り強さは、階段鍛練の成果だと実感しました。とはいえ、膝を傷めたと思うので、宴会は我慢して、早々に帰らせていただきました。マハロさん、陣取りありがとうございました。ヨヨグリーンTもありありがとうございました。今度、着て走りますね。

64942

青梅お疲れ様でした⑥

ラナイ sato
2006.2.19

マハロさん、アロ八さんお世話になりました。ありがとうございました。

21年ぶりで2回目の参加でしたが、前回と違い、歩くことなく走り続けることができ（ランニング初めて3年だから当然かもしれませんが・・・）、ちょっとウルウルしました。若いころは1ヶ月程度の練習で参加するなんて、無茶したもんだと反省しています。そういえば、21年前と同じ「帰って来いよー」が流れていて懐かしかったです。3月の荒川は訳あって走らないことになってしまいましたが、「応援・中華」はありかなと考えています。

64943

青梅お疲れ様でした⑦

2006.2.19

参加された皆さん、お疲れ様でした。私は宣言通り(?)ファンランができて楽しむことができました。またQちゃんを間近に見ただけでも青梅に行った甲斐がありました。ちょっと走後の温泉&グビグビに行けなかった事が心残りです（涙）

・マハロ会長
いつも場所取りetcありがとうございます。遅れて行った私でもすぐに見つけることができました。

・アロ八さん
ビールありがとうございました。いつも応援ありがとうございます&ご苦勞様です。

・wiwiさん
傷は大丈夫ですか？
レース終盤2km引張って頂きありがとうございました。また東京までの帰路は楽しかったです（^_^）

64944

すいません

ホアロハこじろう
2006.2.19

↓は私です。パスワードをミスったようです。

64945

青梅お疲れさまでしたNana?

wiwi
2006.2.19

しかし、ハデに転んでしまいましたよ。まるで3歳の幼児のようにお腹から両手両足広げてスデーンと。けっこうな下りだったのでお腹でちょっと滑ってしまいました。手のひら、小指、両肘の擦り傷のほかに腹上部と右の腰骨のあたりに点々とあざができてました。お腹にあざって珍しくて、なんだかおかしいのでなんども眺めてしまいます。転んだあとの私は結構見事でしたよ。さっと立ち上がって、すっただゼッケンをひろって走りながら血まみれでちぎれたゼッケンをとめて何事もなかったかのような顔をして走りました。すごく恥ずかしかったんですけど、ほんとは。最後の数kmはこじろうさんに発見されてひっぱってもらいましたので最後まで頑張って気持ちよくゴールできました。初青梅は転んだけどとても楽しかったです。

64946

上里町乾武マラソンお疲れさま

虹の木
2006.2.20

青梅マラソンに参加のみなさんお疲れさまでした。大人数の青梅をうらやましく思いつつ、埼玉のはずれまで行ってきました。

今日は寒さもそれほど厳しくなく、風もあまりなかったので走るにはなかなかのコンディションだったと思います。コースもほぼフラットで走りやすかったです。にもかかわらずタイムは1時間39分台でした。完全復活はまだまだですね。

あまり大規模の大会ではないと思っていましたが、ハーフと同時スタートの10kmを合わせると1000人以上になり、ナンバーだけが手かりだったので残念ながら姫ちゅさんとはお会いできませんでした。

初ハーフはどうでしたか？次の機会にはよろしくお祈りします。

64947

高水 - 岩茸石 - 棒ノ嶺まで

ショープン
2006.2.20

「習うより慣れるです」とのかどさんの教えにしたがい、日曜早朝車畑駅からTTRのコースをすこし辿ってみました。単独行（おかげさ）は何年ぶりだったでしょうか。ケガのないようドキドキでした。

空気はいいし、天気もいいし、すばらしい眺めも随所で楽しめて、あー、なんて気持ちいいんだろう、とひとりご満悦、はほんの短い間。

あとはまあ、登りも下りも、足はがくがく、バランス悪いし、力が入るし、センターもへったくれもなく、不甲斐ないカラダ、鍛錬鍛錬。

棒ノ嶺から名栗に下ったんですが、記憶がよみがえっておもしろい体験でした。ここはうりちゃんが登ってきたとこ、おー、ここでまささんとすれちがったっけ、あ、ここでアロ八さんとはじめて口きいたんだ、いまごろ青梅にいるんだろうなあ、みんな頑張れ〜。

さあ、かどさんの手記によれば棒ノ嶺から先が本番、とのことですから、今回は玄関口あたりまで、次回はいつどうやって分け入るか、そればかり考え始めました。

64948

ちゃくちゃく

マカニ・トモ
2006.2.20

おお、ショープンさん。青梅マラソンでお見掛けしないと思ったら、もうちょっと先まで行っておられたんですね。ちゃくちゃくと、トレイル準備を進めておられますね。昨日の青梅マラソンでは、上り坂でもあまりスピードを落とすことなく一定ペースを保てたので、日頃の階段鍛錬の成果を、少し感じることができましたよ。しかし、トレイルはそうそう易しくはないでしょうねえ。

64949

今日は冷たい雨ですね

マハロ菊池
2006.2.20

昨日が天気でなによりでした。1日違ってたら辛い所がありましたよ。

青梅参加の皆様お疲れさまでした。

ショーブンさん、TTR試走ご苦労様です。私も昨日は御嶽駅前とか、そういえば去年来たなあとか思いながら走っていました。

虹の木さん、お疲れさまでした。上里町ってどこだよって地図で見たら本当に埼玉のはじっこですね。武蔵の国の乾（いぬい）の方角で乾武とかいわれても良く分かりませんでしたよ。千葉選手はしまむら陸上競技部になったんですね。

もとこさん、筋トレしつつゆっくり走れば徐々にいい感じになるんじゃないでしょうかね。

64950

上里町乾武マラソン

サロメチル姫ちゅ
2006.2.20

乾武マラソン、ご苦労様でした。

虹の木さん、ばらだいむさん、お疲れ様でした。お互いに見つけられず残念でした

によさん、マハロ菊池さん、皆さん、応援ありがとうございました。

姫ちゅの初ハーフは1時間5分34秒で、まずは完走、次に2時間切と目標を立てていたので出来過ぎでした。今日は太ももと爪下血腫（爪の血豆）が痛いんです。

今回は荒川初フルデビューです。よろしくお祈りします。

<http://www42.tok2.com/home/hiromi/>

64951

青梅おつかれさまでした.....多分（9）

「た」
2006.2.20

出遅れましたが、青梅参加のみなさん、お疲れさまでした☆絶対のコンディションの下、「青梅マラソン」を満喫する事が出来ました♪

2年連続2回目の参加ですが、人が多過ぎる事を差し引いても、非常に満足度の高いレースだと再認識しました。来年は微妙な日程になってしまいましたが、極力参加したいなあ♪

>マハロ会長♪

場所取りを始め何から何までホントありがとうございます。今後とも宜しく願ひ致しますm()m

>アロ八さん

応援&ビールの差し入れ、ありがとうございました。

>wiwiさん

一夜明けて、如何ですか？傷が癒えるまでゆっくり休んでください。

>ヒロさん

最後かわされてチョット悔しかったです（笑）まだまだ鍛錬がたりませんね。

>うりちゃん

澤ノ井、飲み過ぎないよ〜に♪

64952

青梅が済んで、荒川まで1カ月ですね。

マハロ菊池
2006.2.21

少しづつ気温も湿度も上がってきてるんでしょうかね。昨日あたり、寒かったんですが夜の最低気温は上がってきていますね。ああ、春が待ち遠しいですね。

子供の高校受験が終わらないとなんとなく落ち着かないものであります。ま、私は何もしないんですけどね。

「た」さん、絶好調でしたね。荒川は期待できそうですね。

姫ちゅさん、初ハーフ完走、2時間切りおめでとうでございます。帰日も大勝軒堪能されたようで良かったですね。荒川は分かりやすい場所にヨコベースを設置いたしますよ。

64953

ショーブンさん

かどきち
2006.2.21

早速試走とは恐れ入りました。かなり気持ちのよい試走だったのではないのでしょうか？

山はホントに習うより慣れるで、とにかく本コースをどんどん走ったほうがよいです。今の時期だとそんなに上まではいけません。高尾や奥武蔵も今の時期でも走れるコースですね。来月になれば、一緒に走れるかとも思うのですが…。

青梅他大会参加の皆さんもお疲れ様でした。

私自身は、今月いっぱいまで休養予定です。走りたくなってますが、これからの長いシーズンを考えて、とりあえず故障を治したいですね。

64954

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.2.21

第11回はすだシティマラソンにショーブンさん、かみのさんが出場ですね。大泉中央公園&和光樹林公園での走り込みの成果を期待しております。がんばってください。

かどきちさん、故障気味ですか？そういえば近ごろジムでお会いしておりませんが、それは私がお風呂恋しさに練馬高野台に行っているせいでもありますね。

64955

こ、これはかどさんっ！！！！

2006.2.21

うれしうございます！いいえ試走だなんて、試歩いや、下見くらいのものでございました。ぜ、ぜひ来月にご指南を仰ぎたく、お願いいたします。背の高いお弟子さんのほうはケガの具合どうですか？

Javelinさん、鍛錬記拝読、森の石松の森ですよ。遠州っすね〜。小笠掛川にもいつか出てみたいっす、その折はぜひ。

昼休み分科会敢行、青梅のみなさんに刺激されて、強めに（笑）。で、会長のB級グルメ製タイムはどうだったのか。

64956**あれれ、パスワード入れたのに**

ショーブン
2006.2.21

会長の「さて、今週末は」に押されて名前が飛んでしまったのでしょうか？

つ、ついでに。あの、会長、おそれながら、かみのさん、ショーブンさん、の順に訂正していただけませんか。師の前にいるわけにはいかず、三步下がって師の影を踏まずとおばあちゃんに躡けられておりますから。つつか10kレースですと1kくらいはゆうに下がっておりますから。

64957**掛川良いとこ一度はおいで・・・**

Javelin
2006.2.22

皆様、ご無沙汰しております。今日あたり春の匂い（花粉）がしておりますませんか？重症ではありませんがムズムズと来ております。春は嬉しいのですがね・・・

ショーブンさん、掛川！遠州！は良かったですね。その場所も携わった方々の人柄も最高でした。今後は、こちら方面のレースを増やそうと考えています。

64958**休養充分**

マハロ菊池
2006.2.22

昨日はジム行ったんですが、プールのアクアゾーンでフネフネとしてただけでした。久しぶりにマッサージチェアも堪能してみましたよ。さて、今日からまたぼちぼちと走っていきます。

Javelinさん、今日はさらに暖かくなりそうですね。花粉症の人は大変ですね。掛川までなんかすごく時間がかかっていたのは下通って行ったからだったんですね。

ショーブンさん、青梅のタイムは昨年より7分くらい良かったですよ。荒川はどこで前日ラーメンローディングしようかなあ。

パスワード欄に名前打ってましたよ。

あと、前は皆さんのメモ欄やブログから予定を拾ってお名前を並べていたので、順番を年齢順にしたり、会員番号順にしたり、性別でわけたりしてましたが、今はYOYONETに記入された順番にしております。

64959**平日のジム**

マカニ・トモ
2006.2.22

今日は、確定申告などいろいろと用事があり、思い切って会社を休んでしまいました。午後は、ジムへ。平日のしかも昼間のジムなど久しぶりです。いや～、空いていていいですね。

それにしても、走れますよ。やはり、ダメージ軽かったんですね。でも、用心してトレッドミルは軽めに、水泳2キロ。いい鍛練になりました。

たまには、平日休もう。

64960**すっかりサッカー観てしまっ**

マハロ菊池
2006.2.23

昨日も休養してしまいました。今日こそ走らないとなあ。

クリールの後ろの方に先日の新宿シティハーフマラソンの結果が掲載されていますね。うーん、だんだん小さい字を見るのが辛くなってきましたよ。

マカニさん、私もいちおう有休ってあるんですがほとんど使っていないですよ。そういえば何かの都合で私も平日ジム行った記憶があるんですが、客層が違うんですよ。面白いですよ。

64961**朝ラン・ラン**

ゆり

2006.2.23

平日の休みです。子供の学校が今日から4日間休み（この休みが明けると春になるという区切りの休みだとか。でもSpring breakは別にあるのだけ）なので、なんとなく休んでしまいましたが、構ってもらえそうも無いので、朝ランしてきました。

甲州街道を都心に向けて出発して、味の素スタジアム前を通過します。オリンピックマラソン折り返し点のようです。武蔵境通りを左に折れて寂しげな道を不安になりながらゆっくり走ります。

東八通りにでて少し安心します。見覚えがあるところでした。少し足も速くなった感じです。

府中の運転免許試験場前を通過し、更に進むとくだり勾配4%と言う標識が見え、とととととと下ってしまうと、野川公園が左手に見えてきます。

もうちょっと足を伸ばして、小金井街道に出て、府中に向かいます。府中から甲州街道に戻り大きな一周が終わりました。

距離は16.2 km。一時間半くらいのランでした。

通勤途上の人が、来る路線バスに乗ろうと必死で走る光景や、幼稚園児を自転車に乗せたお母さんの素顔などを眺めさせていただき、ちょっと後ろめたい気持ちになりました。

64962**こちら昼ラン・ランでした**

ショーブン
2006.2.23

ほおー、ゆりさん、お近くではICUの中、そ知らぬ顔して入っていくと低層のキャンパスが日本離れしててちょっと気分いいですよ、おすすめです。

こちら、昼休み分科会活動、あ、あちがったっす。ロングスパッツ、上2枚ウインドブレーカーは冬仕様でした、今日は北風も冷たくなかった春ラン、半袖でもよかったです。

会長、鍛錬記拝読、いつも以上のヘラヘラお気楽モード。後半はこれから自己新達成の瞬間へむけメラメラ燃え上がる文体に変わるんでしょうな。普通にB級グルメしてて自己新ってことはたとえば「アクアゾーンでフネフネ」なんていっても結構構つめて泳いでんでしょ(笑)。

64963**やっと**マハロ菊池
2006.2.24

昨日はジムでのんびり10km走。今月はここまで129kmなので土日は長めに走ろうと思うのでした。

今朝は私が普段起きる時間と女子フィギュアの放送時間が同じだったのでついつい最後まで観てしまいましたよ。女子フィギュアでアジア初の金メダルかあ。すごいですなあ。

ショーブンさん、いい天気の日で昼間走れていいですなあ。今年の青梅はまるでお気楽モードで走ってたんですが、天候がベストコンディションだったんですね。

ゆりさん、ガーミンあると良いですなあ。学校は入学試験休みですかね。だんだん初夏に向けて外を走るのが楽しい季節になっていきますよね。

そういえば、FC東京12番さんのいぶすき菜の花マラソン完走記がクリールに掲載されていましたね。読みましたよ。

64964**方向音痴**ゆり
2006.2.25

方向音痴って、辛いですね。

練馬・豊玉にある会社から谷原まで走ってみました。けど、帰りは同じ道を戻ればいいはずがそれできませんでした。今日に限ったことでなく、今まで何度も経験しています。だから公園のような周回コースをついとお手軽に選んでしまうんですね。ああああ、苦しい。地図を見ながらでも正反対に進んでしまう。かなり重症ですね。

追伸：方向音痴なので、辰巳プール近辺のランは取りやめにしました。土地勘がなく、迷子になったら大変なことになりそうだったので。それから、チームとしてリレーに出られなくなってしまったということだったから。

64965**雨ですなあ・・・**マハロ菊池
2006.2.26

久しぶりに日曜日の朝からしっかり雨ですね。今日は午前中ジムで走って、午後はテレビで横浜国際女子駅伝ですなあ。

昨日ボーダフォンの3G携帯って買ったんですが、クラブノートが見れませんなあ。3Gでないときは見れたのに、よく分かりませんねえ。エラーコードT2050401かあ。

ゆりさん、目白通りまっすぐで迷えるってのは確かに重症かも知れませんが、カーナビを人間につけられると良いですよ。

64966**おめでとう？**まさ（旧：まさコナビル328）
2006.2.26

マハロさん

携帯、自分用の買ったんですか？だとしたらおめでとうございます。今度は、「お酒」ですなあ。（^^）

64967**おめでとう！**ショーブン
2006.2.26

会長、とうとう携帯持つことになっちゃったんですね。おめでとうございます。いや、まささん、お酒はどうやらホノルルで自己ベスト出さないと言えないみたいですよ。

あー、こちら雨中の10k、師匠も昨年の記録を上回れずとのことでしたが、わたくしも自己ベストをわずかに（笑）更新できず、練習量は大事ですね、と帰ってきたところです。来年また行こう、ということになりましたのでぜひみなさんも予定してください。体育館の2階の回廊でアップできたし、埼玉栄高校駅伝部（なんと10名の招待選手！）の準備体操もよく見たし、運営もしっかりされていてよい大会でした。

64968**ゴール、間に合うかな？**マヒナドルうりこ
2006.2.26

雨の代々木LSDを終えて、生国際女子駅伝を観に横浜に向かっています。間に合うかな？

ついでにもうちょっと走って、お風呂入って帰るかな。

64969**梅咲いたみたいです**マハロ菊池
2006.2.27

桜の開花予報も今週には出るんでしょうなあ。

昨日は結局6kmしか走れずで、この2月は久しぶりに距離の伸びない月になりました。もう少し暖かいほうが個人的には好きなのでありますなあ。

マヒナドルさん、雨中LSDご苦労様です。女子駅伝は雨で選手もきつそうでしたね。でも治道は結構人多かったですね。

ショーブンさん、雨中10kお疲れさまでした。携帯ね、娘に買った（新規）ついでに奥さん分機種変更、ついでに0円だったんで私も契約（新規）。一家に3台。お金がかかりますなあ。

まささん、来年は青梅の体育館でトランシーバーごっこができますね。

64970**もうひとつおめでとう？**まさ（旧：まさコナビル328）
2006.2.27

最初、携帯の話を書かれていたのを読んだ時、娘さんに買ったのかなと思ったのですが、それもあったんですね。

ということは、桜咲きましたか？
だとしたら、おめでとうございます。

64971

いえいえ、まだです。

マハロ菊池
2006.2.27

まささん、都立の発表は3月1日なんで、まだなんですね。
ただ、私は受かってるので、どうせ買うんで月末のほうが良いかな
ということでもあります。

64972

もうひとつ携帯話し

ショーブン
2006.2.27

さすがの会長も人生初の携帯所持、いろいろまごついておられること
とお慶び申し上げます。

TTRは参加者の必携として携帯が上がっておりますが、こないだの感
じではかなり降りてこない圏外のままです。

わたくしのAUは、ナビ機能がついておりまして、月額料金を払わず
ともある程度は使えてまして、面白いんですが、圏外ではどうしよう
もないっす。

ところで会長の「ラブ定額」のお相手、やはり奥様でしょうか。娘さ
んだったりして。どこの（笑）。

64973

初級

マカニ・トモ
2006.2.27

セブンヒルズ・アドベンチャーという会社の企画している、トレイル
ランニングの初級教室に申し込んでみました。

3月16日という、ド平日なのですが、有給休暇も余っているし、い
いかと。

西武線の高麗駅集合で飯能周辺の山を4時間かけて15キロほど走る
ようです。楽しみです。ちなみに、料金は3000円（ガイド料・保
険料込み）です。

<http://www.sevenhills.jp/>**64974**

>皆さん！！

3月の週末より、トレイルランランニングやりま
せんか？

Aloha!Moana
2006.2.27

いよいよ、春の訪れを感じる今日この頃です。でなもって、高尾山～
陣場山トレイルコースも何とか走れるようになったようです。
3月より毎週のように山トレに参りますので、ご都合よろしければご
一緒しませんか！！

でもです・・・ March 4th-5th 2006 は、「24hrチャリ-ウォーク大会」
にエントリーです。

ちなみに、アロハは「24Hrs個人の部」で挑戦します。目標は最低
150* α で臨みます！！応援よろしくお祈いしますne！！

>マカニ・トモさん
もちろん、陣場山～高尾山トレイル鍛錬会は無料ですよ。お金は大事
だよ！！（笑）

64975

たしかに...

マカニ・トモ
2006.2.27

アロハツアーなら、ガイド付きで無料ですね～。高尾山は実家から近
いので、行きましょう。

もっとも、実家から近いけど、自宅からは遠いのが悩みです。

ただ、予定が立て込んでいて、3月に週末高尾に行けそうなのは、僕
の誕生日である12日だけなんですよ。

64976

>マカニ・トモさん&皆さん！！

Aloha!Moana
2006.2.27

へえ～。。。お誕生日ですか！！
おめでとうございます。

それで、高尾山～陣場山ランは、March 12thでOKですよ！！
予定に入れてください。

他の皆さんも、是非一緒に！！
山はいいよ！！膝などに故障もすくないし、平地を走るより所要時間
も短く感じますね！！よろしくね！！

64977

荒川完走集会&打ち上げ会パンフ

マハロ菊池
2006.2.27

ちょっと遅くなりましたがアップしました。PDFです。

アロハさん、マカニさん、高尾山良いですね。荒川前ですが家の都合
と体調次第で参加できるかもしれませんなあ。

ショーブンさん、私ほとんど普段電話使わないいで家族定額とかもい
らなそうでありますよ。家族間メールタダだし。とりえず携帯用無
料掲示板とか用意してみました。
<http://Obbs.jp/yoyogirc/>

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/2006ara.pdf>**64978**

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.2.28

24時間チャリティラン・ウォークに
Aloha!Moanaさん、ヒロ見玉さんが出場ですね。24時間頑張ってください。

私は家族でお台場に遊びに行く予定なので、ちらっと応援に行くかも
しれませんなあ。

64979

24時間！？

マカニ・トモ
2006.2.28

24時間走り続けるというのは、すごいですね。体力もあることながら、気力・精神力も強くないと、走れそうにありません。

階段昇りも小さい空間をくるくる回って単調なことこの上ないのですが、オフィス（43階）に戻るというある種の帰巢本能があるから、なんとかできています。

アロハさん、ヒロさん、がんばってください！

64980

24時間走を、ライブでHP更新します！！

Aloha!Moana
2006.2.28

今週末は、お台場で開催されるお台場24hrs個人の部にエントリーしておきます。

目標は、最低150* α + α かな？なお、HPで大会当日の様子を2時間間隔でUPします。ぜひ応援をください。

<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

>菊池さん！！

応援ありがとうございます。応援は力なり・・・感謝感激です！！ありがとうございます。

yukimitsu1690@yahoo.co.jp

<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

64981

雨ですな

マハロ菊池
2006.3.1

今日は夕方から映画「リトルランナー」の試写会に行ってみます。

都立高校入試はおかげさまで無事合格。これで気兼ねなく2007年ホノルルに行けますなあ。

アロハさん、24時間頑張ってください。たぶん日曜日の午後ちらっと応援できると思っています。

マカニさん、階段10000mお疲れ様でした。43階を1日4回登るってのもなかなか鍛練ですよ。

64982

おめでとうございます！

マカニ・トモ
2006.3.1

お嬢様の都立高校合格おめでとうございます！ひと足先に「桜咲く」ですね。これで、荒川を走る足取りも更に軽くなりそうですね。

64983

二月は走った走った

ショーブン
2006.3.1

軽く1500kmは走ったなあ、クルマですけど。仕事の都合で出勤帰宅がクルマ主体となり、帰宅分科会から昼休み分科会へ軸を移しつつあります。階段分科会入りも近い！？でも高層のないこの地域（エレベータがあるのは当工場と某遊戯施設だけらしい）、やはり会長に教えられたように土手の登り下りで山の準備、っていうと距離は稼げないし・・・

Javelinさん、鍛錬記拝読、10kレースもいいですよ、必死さをどこまで、どこまで、まだまだ、もうだめか、こんなもんか、なんて自問自答してるうちにゴール（かな）。

64984

お花見ランは4月9日（日）

マハロ菊池
2006.3.2

3月29日が東京都心の開花日との予報が出ましたね。なので、お花見ラン（のんびり速度です）は4月9日に井の頭公園～玉川兄弟像前というコースでやろうと思います。

前日ウルトラがあったり、翌週は長野マラソンだったり何かと忙しい時期ですが、スケジュールのあう方はぜひ御一緒にどうぞ。

ショーブンさん、土手を登るのは効くでしょうねえ。昨日見たリトルランナーでも、クロカンと階段はやってたなあ。

マカニさん、ありがとうございます。3年後に大学受験と高校受験がダブルでやって来ると思うと気が重いですけどね。そして、就職・結

婚・出産・育児と連綿と続いていくわけでありませぬ。

<http://weathernews.jp/sakura2006/>

64985

決してこのネタのためだけでなく

ショーブン
2006.3.2

昼休み分科会土手登りおりワークショップを敢行、まず第1回土手ランはとて1時間は続けられず。

越辺川（おっpegawa、と読みます）の土手を登って向こう側へ下って戻ってを繰り返してみました。やっぱり築山の比じゃないぜ、ゼーはーゼーは一。

奥秩父の山々を遥かみはるかす土手の上、しょうゆの醸造元の裏なのでいい香りもするし、寒風の中でしたがいい汗かいて爽快でした。発見、頭が重い。そういえばかどさんもお弟子さんも頭ちいさめだったなと。山、頭でかいは不利か（笑）。支える首も鍛えねば。

会長、鍛錬記拝読、好記録に小躍りもせず、まだまだいける感ありありにやっかみ。狙い通り？！あおられました、土手で鍛えるぞお～。

64986

高尾山～陣馬山往復トレイルランニング：萩往還マラニック鍛錬シリーズ②

Aloha!Moana
2006.3.2

3月12日に、高尾山～陣馬山往復トレイルランニングをやります！！来れば・・・。（クレヨンアロハ！！）

64987

今週はぜんぜん鍛練できませんなあ

マハロ菊池
2006.3.3

出張やらおでかけ仕事が増えるとなかなか時間がとれませぬ。おかげでブログ巡回もままなりません。

ラーメンは食べてますけどね。走らないと太りますなあ。

アロハさん、高尾山は冬のそば特集やってるみたいですね。私はやっぱり荒川1週間前だからきつそうですね。

ショーブンさん、土手に変な人がいるとか思われそうですね。がんばってください。

64988

お台場24Hrs走3月4日(土) 15:00スタート!!

Aloha!Moana
2006.3.3

応援ありがとうございます(泣)

人生は一度・・・死なない程度に頑張りますよ!!

絶対に一人では走れない距離ですが、同じ仲間が走る姿を見ると頑張れます。

生きる喜びをまた体感します。・・・痛い!!眠い!!辛い!!眠りたい!!お腹がすいた!!などなど。五感をすべて体験しますよ!!いよいよ、萩往還モードです。

応援ありがとうございます!!

64989

グルグルしてきます

ヒロ見玉
2006.3.3

アロハさんと、明日からお台場の船の科学館付近の1.5kmの周回コースを24時間走ってきます。徹夜ランのシミュレーションという感じなので、休みながらゆるゆるお気楽に走るつもりですけど、最低67周(100km)はクリアしたいですね。

多分、周回していると段々飽きてくると思うので、ここに書き込みしながら走りますよ。深夜から明け方は冷え込むだろうから、ホッカイロ持っていきますかね。

64990

決してこのネタのためだけでなく2

ショーブン
2006.3.4

昨夕は都内打合わせ終了と友人待ち合わせの間に約3時間、ふいふ、やりたいことをやりました。荷物は上から下までぜんぶ着替え、お泊りできるほどでしたが。

千駄ヶ谷は鶴の湯に移動、ネクタイはずして着替え、神宮界限をジョグしてから東京体育館の裏手にある階段登り60段を50往復、気分はロッキー、でもあの辺ちと空気よくないな、とはげいたくな感想。

で、鶴の湯に戻り100円でぶらセットでさっぱり、のあと友人を待ったのは「おくどさん」。満足の牛スジに生ホッピーでほおっと幸せないい気分。今日は出勤しながら休足っす。なんだかハムにきてます。

ヒロさん、アロハさん、がんばれえー、当会の猛者連合会幹部たちですから、さくさく走り続けるのでしょうね、life is once、いろいろなonceを楽しみましょうぞ。

64991

がんばってください

マカニ・トモ
2006.3.4

そろそろ、お台場ではスタートですね。お天気もよく、何よりです。長丁場ですが、がんばってくださいね。

64992

いい天気でしたね。

マハロ菊池
2006.3.4

今日は子供の行くことになる高校まで道順を教えるため通学路をチャリで往復鍛練。環八から青梅街道、縦に進んで五日市街道を抜け井の頭通りと片道8.6km。どうせ運動部には入らないだろうから、自転車通学くらい毎日やると良い運動になって良いでしょうね。

マカニさん、今日はだんだんおやつにラーメン食べてきましたよ。なかなか美味しいですね。

ショーブンさん、千駄ヶ谷鍛練お疲れさまでした。ついでに鳩森神社で富士登山もオススメですね。

ヒロさん、アロハさん、って今書いてもうぐるぐる中ですね。すっかり日没ですが頑張ってください。

64993

超ぐるぐる。

マカハ
2006.3.5

今頃は仮眠中でしょうか?それとも夜食中?ま、まさかお酒・・・ん～猛者のお二人ならありえるな(^_^;)もうすぐ半分、がんばってー!

64994

51周目(76.5km)

ヒロ見玉
2006.3.5

ただ今仮眠所で休憩中。J-スからは夜景が綺麗で走っている分には寒さも問題なし。Iト*も充実してて食べ過ぎかも。さつと、100km行ったら寝てやるぞ～。応援ありがとうございます♪

64995

御苦労さんであります

マハロ菊池
2006.3.5

私は起きてたわけじゃなくて、ちょっとトイレに起きた所ですが、やはりまだ走ってますね。頑張ってください。

64996

お台場24時間グルグル

コスメル前村
2006.3.5

ヒロ児玉さん、アロハさん
お台場の日の出はどうでしたか？
がんばってください。！
デトロイトより応援しています。

こちらは来週から最高気温が氷点下を超えるようなのでそろそろ気温
が上がる日は外を走ってみようと思っています。

64997

応援ありがとうございました

ヒロ児玉
2006.3.5

お台場24時間無事終了し、アロハさん100周(150キロ)。私8
1周(121.5キロ)を仮眠とりながら走破できました。

NoteBookへの書きこみや、メールでのエールにとても元気も
りましたし、昨夜はChamaアサイさんが応援に来てくれたり、今日
は、最後1時間切ったところでマロハさんが見に来てくれて、一緒
に最後の1周を走りましたよ。

海宝さんが主催の大会なので、運営やエイドもしっかりしていていい
大会でした。個人で24時間は辛いので、リレーの部に来年参加な
っての面白いんじゃないでしょうかね。

64998

お疲れ様でした

マカニ・トモ
2006.3.5

いやいや、24時間お疲れ様でした。
自分には、まだできそうにはありませんが、団体でリレーならなんと
かなるかもしれませんね。それに、大勢なら楽しいですすね。
今夜はゆっくり、お休みください。

64999

すげえな～、24時間走

ショーブン
2006.3.6

こちら、前日のつるはし鍛錬で痛むカラダをひきずり、日曜朝の始発
で青梅駅に。習うより慣れる2、のスタートは永山公園、青梅丘陵ハ
イキングコース-雷電山をかすめて平溝橋からは前回経験済み-棒ノ嶺
まで計3時間50分、おおう関門は通過できるぞ、でもすげえ疲れ
てる、まだ玄関先だちゅうのに。完踏できるのかい、50k・・・

で、ちょこっと「その先」へ行こうと踏み入れたのですが、積もった
雪に阻まれタイムアウト。戻らないと午後からのファミリーイベント
に間に合わない。焦って名乗りに下りてバスに。

今回は二度転びました、木にも激突しました。そのたびに一人で大笑
い。山、天気よければホントに楽しいっす。次回はいよいよ玄関から
中に分け入る、ぞ。

65000

だんだん暖かくなってきました。

マロハ菊池
2006.3.6

そろそろ石神井公園の柳も芽吹きそうであります。昨日はお台場いい
天気でしたね。

さて、荒川の中華や赤羽駅伝も近づいてきましたので、参加希望され
る方はYOYONETに御記入くださいね。

マカニさん、24時間走ってる人がいっぱいいましたよ。

ヒロさん、お疲れさまでした。リレーも何人でどうリレーするかです
ね。2人で1周ごとに交代だったら、インターバルみたいでかえって
キツそうですね。

コスメルさん、寒いんですね、デトロイトって。外で凍らないように
頑張ってください。

ショーブンさん、山鍊お疲れさまでした。東京でも雪あるんですねあ。

マカハさんは普通に起きてお仕事してる時間でしたかね。私は近ごろ
0時過ぎると起きていられませんよ。前はしょっちゅう徹夜仕事して
たけど35歳位までですかなあ。

65001

思わず

マカニ・トモ
2006.3.6

走り出したくなるような陽気ですね。会社で仕事している場合じゃな
いかも。そもそも、僕は気温が上がれば上がるほど、走りたくなる性
分なのです。
ところで、マロハさん。
今日更新のグッズ紹介が、何かおかしいようですよ。

あ！直ってました。

65002

おお、すみません。

マロハ菊池
2006.3.6

マカニさん、途中までやって、朝他のことを始めてて忘れていました
よ。お教えいただきありがとうございます。

今日は午前中風強かったですね。
どうやら春一番だったそうですね。

65003

お台場24hrs応援ありがとう、(´▽`)/

aloha!moana
2006.3.6

応援は力なり！今回は様々な方に応援戴きました。ありがたいこと
です。>菊池さん！

わざわざ現地まで来ていただき感激でした。なかなか、物好きなラン
ナーを観察して戴き光栄の痛みであります。で・・・次回は24hrsに
エントリーしましょ！個人が無理ならリレーなんかどうですかね？メ
ンバーの結束が強くなることは間違いないですよ！アロハが一番驚い
たのは、平均年齢60才後半らしきおばちゃんリレーチーム4名。
24hrs・・・あの1.5*を襷を代えながら真夜中を歩いていました
よ。凄いでしょ！よろしければ、次回は夢の島24時間では如何で
すかね？マットの上でグビグビと・・・皆さんはどうでしょうか？

さて、タイムですが100*を9時間6分台で通過！（まあ、コースが
公園でフラットですから・・・残念！（泣）

◆◆◆結果は、ラン150*+ウォーク50*合計200*達成です！
◆◆◆

次回、あきる野[＊]杯[＊]カップ[＊]では、220[＊]達成を目指します。楽しい2日間でした。

65004

jig ブラウザ

マハロ菊池
2006.3.7

昨日 jig ブラウザのボーダフォン対応版のお試しで代々木RCの携帯用ページを見たら3Gボーダフォンでも見ることが出来ました。でも月額630円(年払い6000円)もするのね。なんか携帯で見れないのは、技術的な問題じゃなくて、商売上の問題なのかなあ。auの人には無料版「jig ブラウザFREE」がありますね。パケホーとか併用しないと昔のパソコン通信のような値段になるかもしれないけど。

opera miniってというのはタダみたいだけど、なかなかあ、良くわかりませんね。

アロハさん、24hおつかれさまでした。天気良くて良かったですね。

<http://www.jig.jp/>

65005

さて、今週は・・・てんこもりですね。

マハロ菊池
2006.3.7

第227回月例南足柄マラソンにJavelinさん出場ですね。頑張ってください。

第24回鴻巣パンジーマラソンには、ばらだいむさん、ロビ・ショーちゃんさん、ひさちゃんさんが出場ですね。頑張ってください。

第23回藍のまち羽生さわやかマラソンには虹の木さんですね。頑張ってください。

高尾山～陣馬山往復トレイルランニングはアロハさん、頑張ってください。

日高かわせみマラソンにショーブンさん参加ですね。頑張ってください。

2006 京都シティハーフマラソンにはアロハさん参戦ですね。頑張ってください。

65006

ここだけのネタ

ショーブン
2006.3.7

よし、土手ランのベテランになろう・・・滑ったかな。

っと、昼休み分科会は土手ランをほんの少ししてからこらえきれずアスファルトのいつもの道へ。気分よかったっす。山もいいけど、この季節ロードもいいな～。このあたりの土手、だいがみどりの草に覆われてきました、下流の荒川マラソンはもっと春めくことでしょう。お、あと12日じゃん。会長は温存期間!?

昨日は啓蟄、そういえばつるはしでほじくってたくさんのお虫を叩き起こしたなあ、小指ほどにまるまる太ったみみず、とかね。土いじりもたまにはいいですよ、都会のみなさん。

65007

高尾山～陣馬山往復ランは、

Aloha!Moana
2006.3.7

すいません。もうし訳ありませんが、私用で中止とさせて戴きます。よろしく願います。aloha!moana

65008

了解です

マカニ・トモ
2006.3.7

アロハさん、了解です。お天気と体調次第ですが、高尾か高水山か、そのあたりを、のんびり独りで昇っているかもしれません。

65009

グーグルの携帯用窓で検索してヨヨランを

マハロ菊池

2006.3.7

安易に携帯用に変換してしまう方法で、やってみるととりあえず私のVodafone3G(803T)でクラブノートが見れました。残念ながらフォームは変換されないみたいで書き込みは出来ないんですけどね。で、代々木RC携帯用トップページの一番下に接続テストというテキストリンクを用意したので、auで見れるかどうかでしょうね。

なお、今日書いたjigブラウザには年間3000円のjigブラウザWEBってのもあるんですね。こういうのって使ってる方は多いんでしょうかなあ?

マカニさん、週末は山ですね。頑張ってください。

アロハさん、また暖かくなったらよろしく願います。今年の江の島も楽しみにしてますよ。

ショーブンさん、つかみはOKですね。まだ温存したくないんですが、あまり身体が走りたがってませんなあ。

65010

京都に行ってきました

ゆり
2006.3.7

アラヒコさん、今日の京都は暖かかったですよ。道々にハーフマラソンの看板が立っていて、交通規制の予告です。風景に目が釘付けになりそうですね。お気をつけてください。頑張ってください。

京都から戻ると、荒川のナンバーカード引換券が届いていました。でもなんだかコンスタントに走れなくて気分はグレーです。今朝は鴨川を少しだけ走ってきました。どこを走ってもランナーは爽やかで良いですね。それだけかな、いいところって。

65011

グーグルのお試し結果

Javelin
2006.3.7

私のau 3G CDMA (W31SA II)から見れるようになりましたが、マハロさんと同じで、フォームは変換されないみたいで書き込みは出来ませんでした。

jigブラウザFREEは、対応してない機種の為、年間3000円コースの登録が必要みたいです。あゝ～残念です。

でも代々木RC携帯用トップページ一番下の接続テストはOKです。見ることが出来ました。

65012

初iモードから

ショープン
2006.3.7

AUからドコモに乗り換え、わあいー携帯からかきこめるんだー、とまだごちないんですけど。あ、まじかよ、こいつうるさいんだよな、と思ってるそのあなた、正解です。携帯分科会発足！っていうかこれではますます鍛練そのものの時間がへっちゃいますなあ。

65013

東京出張

せえ
2006.3.7

ハローハロー。ものすごくお久しぶりです。札幌のせえです。

件名のとおり、東京出張が決まりまして日程はなんと来週、16/17/18の三日間となります。いえい！

なお、宿泊地は池袋で、16日は早く仕事が終わればどこかに走りに行きたいと考えており、光が丘公園(行ったことない)はどうだろうかとか考えています。

ただ、仕事が早く終わらずにそのまま飲み会等が開催される可能性もあるので、皆さんとお会いしたいけど叶わず。ふひい。

で、17日はみっちみちに仕事とアフターの予定が埋まっており、早起して走ったりもできなさそう。

18日は二日酔いと戦いながらも、帰りの飛行機は20時半なので、駒沢公園とか行ってたっぷり走りたいなあ。

東京はあったかだろうから、じっくりゆったり6時間くらいキロ7～8分で走りたい。飽きたらもちろん無理せずやめますが。

ヨヨの皆さん、18日のどこかで走ったりする企画があるのであれば参加させていただきたかったりするのですが、どんなものでしょ？

65014

昨日はさぼり

マハロ菊池
2006.3.8

今日はちゃんと走ろう、と思うのでした。

せえさん、いえって大塚愛さんみたいです。18日は19日が荒川だから1日出張が延びるとベストですなあ。池袋だと明治通りを新宿方面に走って戸山公園というのがありますね。光が丘公園は池袋から電車だと「おふろの王様」でさぼりしてホテルに帰ると良いですね。

ショープンさん、ドコモだと無料のブラウザもあるみたいです。それにしても1Mダウンロードで1800円ぐらいかかるって笑っちゃう価格設定ですよ。

Javelinさん、検証ありがとうございます。私の場合、携帯からは書き込めないほうが幸福かも。どうにもテンキーで打つのは辛いですよ。

ゆりさん、京都良いですなあ。鴨川ランは気持ちよさそうですね。荒川は大勢走ってるのでけっこう楽に走れると思いますよ。

65015

せえさんにご提案

ショープン
2006.3.8

ご予約を拝見する限り、18日に半日くらいLSD走りたいって感じですね、たぶん荒川組は「温存」でしょうから、あちくしあたりがお付き合いできればよいのですが、あいにく出勤日、そこでこういうのどうですか？

山手線一周LSD。だいたい40kmくらい、*7分以上かけてじっくり東京観光しつつ半日を過ごす。飽きたら無理せず、山手線で池袋に戻れます。下は拡大可能な地図ですので、ご参考までに。

<http://www.mapion.co.jp/c/f?el=139/44/21.621&scl=250000&size=954,768&uc=1&grp=MapionBB&nl=35/40/51.468>

あちくしは新橋一有楽町間でホッピーにつかまりそうだな。みなさん

は、これやるとしたら、どっち周りがいいと思いますか？

65016

山手線ゲーム

せえ
2006.3.8

>マハロさん

19日は荒川でしたかー。戸山公園の情報ありがとうございます。池袋から走って行けるところがベストなので、ぜひぜひ利用させていただきます。

>ショープンさん

素敵過ぎ。ぜひとも一周して、こちらで鍛練の報告をさせていただきます。観光と鍛練を兼ねることができると最高ですね。

あったかくなってきたら札幌一周観光ランとかやってみたいな。でもどこまわればいいんだろ。

65017

今週末は京都へ行ってきまーす

ア北口
2006.3.8

ゆりさん、京都の様子ありがとうございます♪とても寒いだろうなと気にしていたのですが、春めいた気分で走れそうですね^^

荒川組に離れるように関西の大会に行くことになりましたが、

西陣にある京都で一番古い銭湯など、楽しんでまいります。

初ハーフ、2時間以内でゴールできるかな……

カメラ持って走る余裕はなさそうです。あは。

65020

昨日は8km走

マハロ菊池
2006.3.9

0円携帯に音楽入れてトレッドミル走。なかなかお気楽ランができて良いですね。携帯は0円だけど64MBのカードだから、512MBのminiSDを買わそうという東芝の深謀遠慮ですかね。

アノコさん、いってらっしゃーい。京都は美味しいものもいっぱいありそうが良いですね。写真にもってこいの場所ですね、きっと。行ったことないけど。

せえさん、戸山公園内はお住まいの方々もいますんで朝練に良いかも。山手線1周はけっこうありますよ。

ショーブンさん、やっぱ反時計廻りでしょうね。そのうちやってみないけどラーメン屋巡りになりそうな気がします。

65021

ドック帰り

マカニ・トモ
2006.3.9

昨日は年に1回の人間ドックに行っておりました。詳しくは、ブログの方に書こうと思いますが、概ね健康。ただ、脱水症状の傾向が見られるとのことで、走るときに給水には気をつけましょうって。たしかに、普段ジムで走ったり泳いだりしても、何も飲まないな。青梅マラソンでも給水1回だし。「のど渇いた」っていう自覚症状がないんですね。危険危険。気をつけよう。

65022

いい天気つづきのおかげで

ショーブン
2006.3.9

昨日今日昼休み分科会は鍛錬絶好調、いい汗かいたな～。ちょっとダッシュしたら、白サギが驚いて飛んでいきました。のどカー。

せえさん、会長ご心配の件、たしかに営業キロで34kmの山手線、うねうね回って40kmくらいにはなるとは思いますが、ぜひガーミンで実測して教えてほしいです。なにより安全第一でチャレンジしてみてください。池袋-目白-高田馬場って順に反時計周りがよいと思われれます。ラストの上野から池袋あたりまでは殺風景だったりしますが、日暮れてくるとネオン瞬く歓楽街もありますのでご堪能ください。

そうそう、会長、あたしもminiSD買って（なんと最初はついてな

い！）音楽聞こうかと。でも外で走るときは危ないですからね、やめときます。走るときは専ら自分の頭に曲が流れるんです、さっきは、♪ドはドーナツのド、でした。わりと調子いいときの兆候曲。

65023

お豆初体験。コレって潰すもの??

wiwi
2006.3.9

今週の日曜日、足底を気遣っての数日の”積極的さぼり”の後だったので、ちょっと長めに走ろうかと皇居にでかけました。心配だったのでLSD用のNB962にインソールをいれました。それはいつも使っているブルーのsuper feetより厚めのグリーンの上super feetで先日アトスポーツで勧められて買ったものです。皇居は東京電力と大日本印刷(?)らしき人たちが大勢で駅伝をしていて、どちらの応援も沢山出ていて大賑わいでした。

選手のじゃまにならないようにたらたらと端っこを走っていると2周終わったあたりから土踏まずの内側に刺すような痛みが。しかも両足。アレレ、今日は痛みがでるのが早いなあと思ながらもそのまま我慢してあと2周。

あがって靴下を脱いだら、なんと巨大なお豆ができていました。右は2.5 X 3.5 cmくらい、左はちょっと小さめで2 X 2.5 cmくらいでお水もはいてプヨプヨしてます。豆というものをはじめて体験しました。インソールが高すぎて土踏まずと擦れてしまったのでしょうか。こういうものに頼らず足底を鍛えて自力でなんとかせい、ということかなあ。

お豆のお水は少なくなってきたし土踏まずなので、それほどあたらな

65024

鴻巣パンジーマラソン参加の皆様へ

ロヒ・ショーちゃん
2006.3.9

って言っても3名ですが！！
鴻巣陸上競技場の観覧席で待ち合わせしませんか？
これも、ばらだいむさんだけへの連絡になってしまいます。
当日、ひさちゃんと私は鴻巣陸上競技場の観覧席で待ち合わせする事になっています。

65025

鴻巣パンジーは観覧席で了解です

ばらだいむ
2006.3.9

>ロヒ・ショーちゃん、さん
集合場所了解です、宜しく願います。
もしかすると棄権かもです。練習時に紐が緩々のままで走ったら足首にダメージをうけました。既に10日以上たち、今週は月曜日から走行距離3kmと休足していますが、まだ日常生活での痛みが残っています。間に合うかなー心配です。

65026

荒川マラソン打ち上げ会ですが・・・。

Aloha!Moana
2006.3.10

ALOHA!!

>マハロ菊池様
一応3月10日が、打ち上げ会の出席者の締め切り日ですよ？
で・・・その数は、お知らせください。

>wiwiさん
足底筋はまだまだ完治していない様子ですね？かなり、重症でしょうか？ゴルフボールゴロゴロやっていますか？
アロハもこの件で言及しましたが、かなり痛いですよ！！
さて、豆の件即潰してください！！そのままはいけませんよ！！
針状のもので、殺菌するために加熱処理を施すこともお忘れなく！！お大事に。

65027

暖かかったり、寒かかったりしますね。

マハロ菊池
2006.3.10

今日は寒いですが。ま、一時期に比べればもうけっこう薄着になつてるんですけどね。明日は19℃まで上がる予報になってるんですが本当かなあ。

アロハさん、今朝の段階で12名です。夕方6時で締め切りますのでよろしく願います。

ばらだいむさん、足をくじいたって感じでしょうか。お大事に。私も

山道等でしょっちゅうやります。

ロヒさん、パンジーマラソン頑張ってください。ひさちゃんさんにもよろしく。
集合場所等で当日良くわからないときなどは、携帯3社対応「代々木RC伝言板」を適当に御利用ください。
<http://0bbs.jp/yoyogirc/>

wiwiさん、大きなプロポの水膨れのような豆は私はターサーを履くと必ず出来ます。で、すぐにゼッケンを止めていたピンで穴を開けて水抜きをします。皮はそのまま剥かないでおく（はぐと痛い）と、数週間経つとキレイに治ります。

ショーブンさん、のどかですなあ。もうそろそろおたまじゃくしが泳ぎだすころですね。三宝寺池にもいるんですよ。おたま、見に行ってみるかな。

マカニさん、水飲まないで済む人はいるみたいですけどね。私は会社の机の上に2Lのペットボトル置いて飲んでましたが、どうも「頻尿おやじ」になるだけな気がしております。

65028

3月10日、東京大空襲の日

ショーブン
2006.3.10

阪神淡路大震災は一瞬で何千人の方が亡くなったのですが、61年前の今日、未明3時間で約10万人が亡くなったという地獄、戦争の悲惨さは想像を絶しています。雨のように降りつづいたという焼夷弾、長さ90cmくらいの六角柱だったそうですが、中に詰められた油は当時の木造建築を焼き尽くしたのであります。JSTのかからない殺戮方法、身の毛がよだちます。無論、経験したものではない自分としては、こうして小さく語り継ぐことも一つの供養であり、後生へのつとめかとも。

東京の下町は関東大震災で壊滅的な被害を受けて、22年ほどで今度は戦災、焼け野原から、耐火耐震の高層ビル群、高速道路、地下街に地下鉄、ほんとに頑張ったんですね、ご先祖さまたちは。

いまの繁栄の街に、アスファルトに走るわれら、ふと、あしもとに眠る魂にも心ばせしてもよいのではないのでしょうか。

65029

13人目？

マヒナドールうりこ
2006.3.10

中華滑り込みでお願いしま〜す。ゆっくりゴールになりそうなので、当日もかけこみ参加になるかもしれません。

> wiwiさん、
痛みがでてから、どーして皇居2周もできるのか、不思議です。巨大豆、潰す前に写真にでもとっておいてくださいな。豆はしょっちゅうできますが、土踏ますとはめずらしい！

荒川を目前にして、プチ倦怠期。走るのがめんどくさ〜い。みなさんに元気をもらいに行こうっと。とりあえず、今日も国立鍛錬行きます。ああ、めんどくさ〜い(笑)

65030

倦怠期？

「た」
2006.3.10

> うりちゃん
私も実は倦怠期みたいで、ほんと「めんどくさ〜♪」って感じです(笑)
荒川直前9日前でこんなんでもいいんしょうか？
ところで「澤乃井」美味しかった？

65031

週末はお天気みたいでうれしい！

wiwi
2006.3.10

今日はジメジメな一日でしたからね。
レース出走の皆様、気持ちよく走ってくださいね！！

ショーブンさん、私も電車の車窓や高層ビルから東京のまちをみる度に日本人ってすごいなあ、っていつも思います。特に古い町並みの多いヨーロッパ人などにはこの凄さをいつも自慢したくてしかたがありません。一面焼け野原、つらい心をかかえて、そこから頑張っただけの街をあっという間に作ってしまうたくましさとけなげさを。その思いを大切に平和を大事に守りたいですね。

Alohaさん、マハロさん、ありがとうございました。アドバイスどおり

残っていたお水を慎重に抜きました。皮がむけないといいなあ。ほんと、むけたら痛そうです。

うりちゃん、私も痛かったのが土踏まずだったんでまさか豆だとは夢にも思わず、沿道からの沢山の選手への応援のおすそ分けを勝手にもらってあと2周走れましたが、あの巨大豆を見てたら走れませんでしたね、きつと。知らぬが仏たあ、このこと。
うりちゃんですら走るのが面倒くさくなったりするんだあ、とちょっと安心してしまいました。わたしなんてしょっちゅうですからね〜。違うのはそれでも鍛錬に行くところですな、私は今日もおサボリです。

65032

24時間グリーンチャリティーリレーマラソンに ご一緒しませんか？

Aloha!Moana
2006.3.11

お台場24時間走では個人の部にエントリーしました。個人で24hrsぐるぐるは大変と思われる方・・・襷をキーワードにぜひ楽しみませんか？

◆24時間グリーンチャリティーリレーマラソン in東京ゆめのしま大会案内◆

開催日：2006年6月10日(土)～2006年6月11日(日)

開催地：東京都(江東区)

事務局締め切り日：2006年04月28日(金)

競技種別：ランニング

エントリー期間:

2006年02月22日～2006年04月28日

参加料

24時間5人チーム3万2500円
(以降1人増すごとにプラス6500円)

種目・参加資格

24時間リレー(未公認)1チーム5～12人(男女小学以上)

24時間走(未公認)男女18歳以上

<http://www.r-wellness.com/24tokyo/>

65033

いい天気。石神井公園たらたら1周のみ。

マハロ菊池
2006.3.11

朝から消防点検が来るので部屋を片づけなくてはならず、せっかくいい天気なのに1周のみでした。

明日は名古屋国際女子マラソン。渋井選手はコンディションどうですかなあ。

アロハさん、荒川は13人をお願いします。

wiwiさん、皮はほっといて、下の皮が出来てくるとはがれてきますね。

「た」さん、そういう割には走ってますよね。私は今月まだ34kmしか走ってませんなあ。

マヒナドールさん、荒川はのんびり走って、フィニッシュ後に前傾ダッシュできてください。

ショーブンさん、焼け野原より焼き餃子ですよ。

<http://www.chunichi.co.jp/niwmi/>

65034

山手線ゲーム

せえ
2006.3.11

札幌のせえです。中途半端に雪が残ってるので履く靴を悩みます。

さて、東京での山手線ゲームにあたり、半時計回りで走ることは決定したのですが、走り出すのはまだ、池袋からにするか帰りのことを考えて浜松町にするか迷っております。

とりあえず池袋では「光麺」を食べようということは決まってるんですけどね。

あ、あと今時期の東京でマラニックをすればしたら、着るものはどんな感じでオーケーでしょうか。長袖シャツ一枚にランニングタイツだけだと寒いですかね。

札幌だと0度まではウインドブレーカー上下の中に半袖Tシャツ一枚に下はパンツだけでいけるんですけども、東京の寒さはこっちと違うらしいからなあ。

65035

re:山手線ゲーム

まさ (旧:まさコナビル328)
2006.3.11

せえさん、こんにちは。

東京の気候は三寒四温あるものの、おっしゃているような長袖シャツ&ランニングタイツでOKかと思いますよ。

ただ、山手線周回。線路にそって道が有るわけではないので、地図は持って走った方がいいと思います。

ご存じの通り、山手線はぐるっと一周しているんですが、それに沿って東海道線とか京浜東北線とかその他もろもろいろいろな線が平行して走っていますので、線路に沿っていったら、横浜までいっちゃったなんてことがあるかもしれません。

コース的には、土地勘がないと、もしかしたら頭を使う道のりかもしれませんよ。

まあ、こちらへは意見の分かれるところだと思いますが・・・。

65036

杏仁豆腐

マカニ・トモ
2006.3.12

せえさん、はじめまして。

「光麺」に行かれるのであれば、ラーメンに加えて、杏仁豆腐を食べてみてください。僕も、光麺は好きで、通常は「全部のせ」を頼んでいました。最近、ご無沙汰なので、食べに行きたくなりました。

帰りですが、池袋で光麺を食べ、そのまま明治通りを南下するコースはいかがでしょうか。(池袋の光麺は、明治通りに面しています。)

65037

故障者リストから外れた?

コスメル前村
2006.3.12

昨年秋トバルで実力以上に走ってリナ-膝との診断。那覇マラソンも12Km以上走れず棄権。アハさんに開催してもらった1月の送別皇居ケルも2周のみであとWalkでしたが、本日、Ann ArborのTwo Dogs Running ClubのGroup Runがあり20Miles(32Km)走ってきました。

後半は本日14Miles走ったゆっくりの人たちと合流し、これからJokeを言うからということで面白い?話をしてくれたみたいですが、周りはうけていましたが、私は話についていけず頭もケルという感じでした。

3/25にWashington DCでNational Marathonがあるとのことで1-7を2006年初レースとして申し込みました。

ホワイトウ前も走るみたいです。ちょうど3/25よりCherryblossam Festival(桜祭り)が開かれるとのことで膝の様子を見ながらRun+観光+花見で楽しんでこようと思っています。

65038

風強いが良い天気。光が丘公園1周でした。

マハロ菊池
2006.3.12

もうちょっと走りたいな〜くらいで今日は終了。ゆっくり走ってる分には問題ないのですが、早く走るとイヤホン外れますなあ。

2000年頃販売されたG4MacのiTunesには今井美樹のアルバムがプリインストールされていたので今日はPRIDEとかPIECE OF MY WISHというやつを聞いて走りました。けっこうたらたら走るには良いですね。

黒いシトロエンDSになった気分であります。

コスメルさん、膝良くなったようで良かったですね。暖かくなるにつけどんどん良くなるでしょうね。そうそうワシントンといえば桜ですよ。正直少年の話でしたっけね。

マカニさん、あの辺は走れなくなりそうなくらい、光麺、無敵屋、ばんからとオススメ店だらけですね。蒙古タンメンも良いんじゃないでしょうか。大勝軒は並ぶだろうから

まささん、そうそう。土地勘があっても山手線1周はどこをどう走るか悩むと思います。恵比寿とか難しそうです。決行する際は時間の余裕を充分みると良いでしょうね。

せえさん、東京は暑かったり寒かったりしてますが、札幌に比べたら寒さは感じないかもしれませんね。浜松町だと秋田屋でモツ焼きビールの立飲みでフィニッシュがオススメですね。こりこりしたつくねが美味しいよ。

<http://www.b-shoku.jp/tokushu/pickupb/old/02/akitaya.html>

65039

昨日は

マハロ菊池
2006.3.13

屋頂から繋がらなくなっておりました。近ごろ毎週週末IP変わってます。日曜日は非常に変動して自動アップデートを行なう設定にしているパソコンがエラーを起こしていました。

名古屋国際女子は弘山選手が悲願の初優勝でした。名古屋のコースって終盤の直線で前が見え追えるからでしょうか、逆転が起きますね。渋井選手もはじめから飛ばす男らしい走りでした。マラソンは最後までわかりませんなあ。

65040

お誕生日は、山で！

マカニ・トモ
2006.3.13

昨日はお天気も良く、早朝から青梅一高水山の試走をしてきました。

自分の誕生日だったのですが、この歳になると、さほどうれしいものではなく、とはいえ節目ではありますので、独り山を走ってもの思いにふけるのも、いいものです。

7時から12時半までたっぷり、走りましたよ。後半は、右ひざが痛くなってきたので、歩きました。

帰りに、蒙古屋で黒坦々麺食べましたよ。今度は、右ひざか〜。故障はきりが無いですね。

65041

荒川マラソン

ナイア ヒデ

2006.3.13

参加の皆様楽しんで来て下さい。
会社で私の向かいに座っている方も参加予定だそうです。

浜松町の秋田屋は、東京タワーの近くで働いていたときに何度か行きましたが会社終わってソッコーで行っても外でしか飲めませんでした。店の中で飲むには16時頃いかないといけないかも。

65042

第30回ってすごいぞ、日高かわせみ10k

ショーブン
2006.3.13

昨日は、アップダウンにあえぎながら、前半22分5秒、後半21分27秒、*平均4分21秒、自分としてはなかなかの鍛錬走でした。ラストパートの1kラップは4分をわずかに切ることができたのですが、これは：

- 1) かみのチルドレンのプライド
- 2) かみの長い美女が沿道から手を振ってくれた
- 3) まだ走り出して間もない親友にさされそうになり、走歴10年の意地で突き放した

さて、正解はどれでしょうか。

ちなみに親友のかみさんの実家がゴールそばの「長沢酒造」さんでして、あがりこんでの祝杯、利き酒昂じてええーい、みんな飲んじゃえてわけで、へべれけの帰り道でやんした。この場をお借りして御礼申し上げます、ありがとうございます、高麗王！君が旗！万歳！！

65044

完走できるか完歩になるか

せえ
2006.3.13

今朝の札幌は激寒で、のびのび手袋じゃかじかんで走れないっす！

>まささん

情報ありがとうございます。ロンTとランニングタイツで走りたいと思います。あと地図も必須ですね。図書館で借りようと思ったけど、今日は月曜日で休館日だったので買うことにします(ダイソーにも手ごろなのがなかった)。

ちなみに去年、自由が丘から北千束に行こうとして、気がついたら学芸大学駅に着いてました。線路沿いを歩いたはずなのに。東京怖い。

>マカニ・トモさん

はじめまして。よろしくお願ひします。全部のせに杏仁のフルコースで行きたいと考えています。スタートはやっぱり池袋かな。ホテルに図々しく荷物を預ければ、ホテルを出るときから着替えて出れるし。

>マハロさん

秋田屋！いいすねえ立ち飲み屋。自由が丘の「ほさか」に似た感じがします。池袋でゴールして浜松町で降り、秋田屋で一杯ひっかけてから羽田に向かうことにします。いやあ、ものすごく楽しみになってきましたよ。

あ、40キロ走れるかどうか、あとはそれだけです。

65045

鴻巣パンジーマラソン参加の皆様

お疲れ様でした。

ロヒ・ショーちゃん
2006.3.13

>ばらだいむさん
お会いできなくて残念でした。
観覧席だけでは、人が多くて探さきれませんでした。
来年は、もう少し範囲を狭めて集合場所を決めた方がよさそうですね！
ハーフだけで1000人以上参加してた様です。

ひさちゃんとも9時頃にやっと会えました。
走り終わってから、トン汁を食べ、ひさちゃんとひさちゃんの友人、計3人で地元うどんやさんと食事をしてだべって楽しかったです。
記録の方は、かんばしくありませんが、一応●クラブメンバー紹介に書き込んでおきました。

>マハロさん
2006 玉川上水お花見ランの走行距離は、どの位になりますか。

65046

さて今週末は、荒川マラソンですね。

マハロ菊池
2006.3.14

kutaさん、マヒナドルりこさん、スルースローさん、C.C.レモンさん、かみのさん、虹の木さん、ヒッキーさん、マカハさん、wiwiさん、みずやんさん、payutaさん、ヒロ児玉さん、ホアロハこじろうさん、「た」さん、まさ(旧:まさコナビル328)さん、マハロ菊池、姫ちゅさん、Kapiolai-Parkを目指して!さん、chamaアサイさん、F C東京12番さん、カイウラニ・ミカさん、パンケーキひろこさん、ネネさん、Chuさん、ゆりさん、ラハイナ・キミコさんが出場予定です。

お天気が心配ですが、なんとか雨にはならないで欲しいものですね。では皆さん、頑張りましょう。

65047

昨日はアクアゾーンで疲労抜き、

マハロ菊池
2006.3.14

疲労抜けすぎますんで、今日は走ろう。毎日温かい日と寒い日が交互にやってきて困りますね。昨日はなごり雪ってかんじで寒かったですなあ。

ロヒさん、パンジーお疲れさまでした。玉川お花見の距離は27km位だと思います。たぶん4時間かからないくらいでしょうね。今年は桜が早そうでちょっと心配です。

せえさん、秋田屋「つくね」って書いたけど、メニューでは「たたき」って書いてあるようですね。山手線1周はけっこう手ごわいかなあ。7時間くらいかかりそうな気がしますね。

ショーブンさん、日高かわせみお疲れさまでした。後半上がった良いレースだったようで何よりですね。

ナイアさん、応援ありがとうございます。秋田屋で座って呑もうと思ったら半日有休ですね。4時から呑んでおやじも結構いるのが不思議な店です。

マカニさん、山試走お疲れさまでした。天気が良くて何よりでありますね。臆は不安ですなあ。お大事に。

65048

鴻巣パンジーマラソンその2

ひさちゃん
2006.3.14

ロヒさんお疲れ様でした。天気にも恵まれ、記録も自己ベスト達成できました。ただこの時期はどうしても花粉症で鼻がぐずぐずで、薬を事前に飲んで走ってもやはり、鼻水が出ます。皆さんの中にも多く花粉症の方が多くいるかと思いますが、どんな対処方法をとっているのでしょうか?季節的にはとてもいい時期ですし、大会もたくさんあります。ぜひ、教えて下さい。

65050

鴻巣パンジーマラソンその3

ばらだいむ
2006.3.14

ロヒさん、ひさちゃんさんお疲れ様でした。観覧席で探したんですが、お会いできずどんやさんに行けずに残念でした。来年は観覧席の左1-2列で如何でしょうか?

レースはピッチ走法テストで望みましたが、10km過ぎでペースが落ちて早々と目標タイムは放棄してしまいました。でも記録達成、20km台の3レース連続での公式記録で秒=00の達成です。これって根性なしの証明!? ゴールのタイム表示を見て最後ダッシュするのに何時も1秒足りないんだなー、これが。

65051

昼休み分科会、土手に黄色いたんぼぽの花

ショーブン
2006.3.14

たけの低いたんぼぽは和種らしいです、寒風されどひざし春めいて、走るには好適でした。

たんぼぽの綿毛のようにふわふわと42kのたびに出る、と詠んだのは天才高橋尚子、荒川のみなさんも土手でたんぼぽをみつけたら、気分はふわふわとゴールまで!

やや遅い反応ですが、ワシントン行きの前村さん、もう20年ほど前の「卒業旅行」、NYCで友と離れ一人、ペンタゴンツアーやアーリントンやスミソニアンを楽しんだこと思い出しました。たしかホワイトハウスのそばのホテル、買い込んだ缶ビールが安くて大きくて感激したんだっけ。6本パッカー一晩でぜんぶ飲んだなあ、もう飲めないなあ、ゴール後でも。

65052

鴻巣パンジーマラソンその4

ロヒ・ショーちゃん
2006.3.14

>ばらだいむさん
いつもブログ拝見しています。
>来年は観覧席の左1-2列で如何でしょうか?
了解しました。
来年まで覚えていられるかの方が心配ですが・・・・・・・・・・
またどこかでお会いできるのを楽しみにしています。

65053

天気は雨?

Aloha!Moana
2006.3.15

週末19日は、天気悪そうですね!
雨天の場合は、陣地移動したほうが得策です!そこですとかなりぬかるみますから。

65054

そこかしこで桜咲いてますね。

マハロ菊池
2006.3.15

昨日は中野駅付近で中央線から線路沿いに桜咲いてるのをみました。なんか3月中に咲いてしまうような気がしてきましたね。

昨日はジムで30分6km走のみ。今日も体力温存モードで走ろうと思っております。

アロハさん、雨が多かったら土手の中央の舗装部分も良いかもしれませぬね。ただどっちにしろ雨だとシート敷いてもあまり意味ないんですけどね。

当日ヨヨベースの位置を変更した場合は、
代々木RC携帯用伝言板
<http://Obbs.jp/yoyogirc/>

とクラブノートの両方に書きます。

ロヒさん、「観覧席の左1-2列」と書いて冷蔵庫にでも貼っておいても、なんの観覧席だったか忘れてたりして。

ショーブンさん、♪あ～あ、春だったんだね～、って感じですか。風が強くなければ土手はぼかぼか良い場所ですよ。

ばらだいむさん、秒=00が3回続く確率は1/2160000ですかね。奇跡ですか。次は1/129600000目指して頑張ってください。

ひさちゃんさん、パンジーお疲れさまでした。私は花粉症に全然相手にしてもらえないのですが、聞くとところによると、薬を飲んだり注射を打ってもらおうと緩和するみたいです。

65055

回復、そして明日は山へ

マカニ・トモ
2006.3.15

右ひさは、順調に回復。昨日から階段鍛錬も復活しています。明日は、山へ行けそうです。
土曜日は、後輩の結婚式。昨年は、1日に披露宴をはしごして、つらかったなあ。
日曜日は、降水確率50%ですね。でも、最近天気予報当たらないです。雨降らないといいですね。みなさん、がんばってください～い。

65056

赤羽駅伝、現在12名でちょうど3チームです。

マハロ菊池
2006.3.16

女子が2名なんで、あと2名女子の参加があると、女子チームとしての2年連続出場になります。

現在人数がピッチシなんで、申込みどうしようかなあって思う方もいるかもしれませんが、出場希望があればぜひどうぞ。いちおう荒川後に締め切ります。

今日は野球の日韓戦が気になりますなあ。

マカニさん、平日に山なんて空いてそうで良いですね。そういえば結婚式ってもう何年もよばれていませんなあ。

65057

忙中閑、いや閑中忙か

ショーブン
2006.3.16

仕事半分、ただいま時間貸しPCに。PDFもがしがし作れて、プリントアウトはタダ、ジュース飲み放題なので重宝してます。都会のオアシスだなあ～、たまに出てくると、こういうの。でもやっぱり田んぼの中のほうがいいなあ、とか人生いろいろですね。

荒川のみなさん、徐々にテンション上がってますかあ？応援にもいけません、がんばってください。さっき、まささんの去年の荒川参戦記を読み返し、こちら佐倉へむけて不摂生をしないよう誓うのでした(迫力ないな)。

トモさん同様、19日天気が良いことを祈ります。なに、平日に山行ってるの？有給分科会活動すね、「ぼくも」4月に活動予定ありっす。

65058

山は楽し

マカニ・トモ
2006.3.16

3月の週末は何かとイベントがありまして、遠出ができません。そこで、有給休暇も積み上がっているので、ここぞとばかり休みを取り、山に行ってきました。
なんとか、雨にも降られず、15キロ超のトレイルランを楽しんできました。
やはり、経験は大切ですね。下りのコツが少～しわかった気がしました。膝へのダメージも程ほどで。保冷バッグに保冷剤を入れて、走り終わった後、すかさず冷やすことで効果アリでした。

65059

荒川頑張ってください！

によ
2006.3.17

荒川参加のみなさん頑張ってください～い。各々のベストがだせるよう、また怪我なきよう長岡から応援してます。

書き忘れると悪いのでちょっと早いですが、書きちゃいました。

あと私は怪我やら、なにやら色々あって年初から100キロ程度しか走れていないような感じです。せめてラーメン分科会活動でも頑張りたいたいのですが・・・すべては雪が解けてからですね。^^;;

65060

ローディングしすぎて

マハロ菊池
2006.3.17

また体重が増えております。ま、いっか。たぶんマラソン走った後はまた減ってると思うし。でも、なぜか家に帰って量るとすっかり元に戻ってるんですよ。

昨日も音楽聞きながら30分4km走。「キャロル」がなかなか速度アップに効果的でした。なんか、懐メロおやじになっております。

によさん、応援ありがとうございます。雪かき鍛練で上半身から腰を鍛えとかね。東京出張ご苦労様でした。

マカニさん、有休をとって走りに行けば、ランニング依存症の段階がまたひとつ進んだと思います。

ショーブンさん、私も1回インターネットカフェって行ってみたいなあ。代々木にも2件ほどあるし。佐倉は来週ですね。小出監督軍団大集合みたいです。

65061

強風にめげて

ショーブン
2006.3.17

昼休み分科会活動中止、ひさしぶりにロングの帰宅ランにしよう。窓外の雲、うごくのがはやいこと、はやいこと。*3分より早そう。夕方までには止むかなあ。おかげで秩父-奥武蔵の山並みが青々くっきり。

会長、昨日のはカフェでなくて、こういうところでした。
http://www.lithmatic.net/lithApService/index_shop.jsp?pg=detail&shop_id=3
キンコーズより安いし、PCなどがトラブっても丁寧に対応してくれますので、オススメです。って回し者ではありませんが。あ、都内に

オフィスがあれば不要ですね（笑）。

65062

荒川マラソン打ち上げ会

料理メニュー決定です!!

Aloha!Moana
2006.3.17

Aloha～～！！

いよいよ、週末は荒川市民マラソンですね。
少し天気心配な状況です。今朝の天気予報では、曇りのち雨らしい。
でも、「晴れ男・ヒロ児玉さん」もいますので、多分雨は降らないでしょう！！

◆料理メニュー◆

ニンニクの芽と牛肉の炒め物
野菜とイカの炒め
トマトと玉子炒め
鶏肉と唐辛子の炒め
その他

◆備考◆

①飲み放題1時間付です！！ビールや紹興酒・ワインからソフトドリンクなど、飲み放題です。でも飲み過ぎに注意ですね！！

②会費は、事前徴収致します。受付時に、2800円をご用意ください。極力つり銭のいらぬようにご配慮くださいね！！

では・・・皆さんの健闘を祈る！！

2006荒川マラソン打上会幹事
aloha!moana

65063

WBCまさかの4強

ヒロ児玉
2006.3.17

ランネタ以外ですんません。韓国にまたも惜敗して諦めてたのに、帰宅してさっきニュース見てたら、なっなんと！神風吹いて米国がメキシコに負けて日本4強に進出ですね。パチパチ。
明後日は荒川走りながらラジオで応援かな^^)。

なんだか日曜日は、西から低気圧が発達してきて春の嵐の中での荒川みたいですけど、ゆっくり走る方は楽しんで！気合入れて自己ベスト狙う方は、神風吹くかもしれないので、最後まで諦めずに頑張りましょう。

>マハロさん

荒川では、会社の女性&お友達が数名5キロに参加します。代々木の隣に陣取る予定なので宜しくお願いしますね。

65064

いい天気。のんびりお散歩&ジョグ

マハロ菊池
2006.3.18

石神井公園ボート池+三宝寺池を1周のみ。明日も雨がたいしたことなければいいですね。今のところスタート前には止みそうな予報になってきました。そうなると風がなければなかなかのコンディションになるかもしれませんね。

午後は受付に行ってきます。会場付近でもし何かあればまた記入いたします。

今日は山手線1周には良い日になりそうですね。

ヒロさん、米国敗退にはビックリしましたね。誤審がメキシコの皆さんに火を付けてしまったんでしょうね。前日ディズニーランドっていうのも良かったのかなあ。

アロハさん、雨の降る時間が早まってきてるみたいでうまく避けれると良いですね。明日はよろしく願いいたします。

ショーブンさん、危険なくらいに強い風でしたね。荒川の頃には必ず吹く西風ですかね。

ネットカフェで漫画読んでるのかと思ったら、リスマチックさんでしたか。昔は印画紙とか出力だしてたなあ。

65065

はじめて火事に遭遇

ショーブン
2006.3.18

昨夜、帰宅ラン2時間半ほどのスロージョグ、あー一疲れてきちゃったなあ、の頃、対岸の川原が燃えているのが見えました。え、焚き火にしちゃ炎がでかい・・・通報しようかな、リュックから携帯だすの面倒だな、ぼんやり通り過ぎてまもなくたくさんのサイレンが、やはり火事でした、文字通り対岸の火事。

きょうは荒川のみなさんは、おとなしの鋭意休体ですね。荒川しすか、ってところでしょうか。雨は上がりそう、いい天気でしょう。つと対岸の火事モード。

せえさん、山手線ラン日和ですね、どうかどうか安全を祈ります。

65066

上手い♪

「た」
2006.3.18

shobunさんに座布団一枚☆

65067

いよいよですね

ラハйна・キミコ
2006.3.18

すっかりご無沙汰してまして、浦島太郎気分です。1月81km、2月73kmと、すっかりモチベーション下がりはなして、完走も危ういですが出走はします。霧雨なら良いですが、本格的な雨が残らないことを祈るのみです。

途中のおにぎりブースは、今話題の金芽米で作ったおにぎりだそうですね(ラナス紙)。シャーベットと併せて必ずゲットですね。

65068

会長、鍛錬記拝読

ショーブン
2006.3.18

た♪さんに座布団いただいたので（正直にうれしい）、調子こいて一日二度目、つつうか、明日のレース前に感想書かないと会長も面白くないかと。

荒川のみなさん、会長の鍛錬記のタラタラモードにだまされてはいけませんよ、B級グルメと映画リトルランナーで物心両面準備万端ぬかりない会長のこと、「のんびり3時間半を切っていましたなあ」なんて月曜日には。

でも、なんとなく分かります、クリアしてしまうと次の目標がきつくなるのを心のどこかで・・・でも、すこおしずつ、すこおしずつ、と思っていたら、なかなか更新できないものでもありますよね。この際、ばちっと行っちゃってください！

ところで会長、あの木道はどんな早朝でも走っているとちゃんと叱ってくれる高齢者がたくさんいますから、これから暖かくなったら走るのによしたほうがいいですよ（笑）。

65069

◇緊急提案◇

Aloha!Moana
2006.3.18

>菊池様！！

明日の天気ですが、大荒れで午前中は雨です！！（泣）・・・と、ただ今TVにて天気予報を放送しています。これは、まずいですよ！！

提案ですか、戸田橋または新幹線・埼京線ガードの下で、障地確保としませんか？

雨の日は橋の下が、最高ですね！！

こちらも、工事用ブルーシート持参します。ロープがるといいですよ！！風除けに使用します。ご検討ください！！

65070

フル直前恒例の泣き言...

wiwi
2006.3.18

今回は貧血です。先週あたりから疲労感が抜けないなあ、と思っていたら日曜あたりから頭痛、動悸、息切れです。座っての仕事を呼吸が苦しい日が続きました。今回はちょっと重症です。ランニングする元気も気力もなく、来週祝日明けからマレーシア出張となったため、仕事も立て込み、まあ直前だからいいか、と腹をくくってまったく走りませんでした。今朝、1週間ぶりに5km走りました。十分休んだので、かすかな期待があったのですが、苦しいのなんの。キロ5:30を超えるともう必死になってしまいます。明日は”仮想高地トレーニング”ですね。

まあ、足底もいまいちだし、タイムは狙わないのでかまわないんですが、問題はスタートがかなり前の方なんです。はっきりいって他のランナーの邪魔です。青梅の際は、スタートがかなり後ろだったためひたすら抜いていたら、抜き損なって転倒しましたので、今度は逆に誰か周りの人が転倒させてしまったら申し訳ない...。ただでさえゆっくり入るのが私のスタイル（昨年の荒川は最初の5km28分でした）なので、端っここのほうで人に邪魔にならないように身を潜めて走ります。

ラハイナさん、久々にお会いできるのを楽しみにしています！

65071

今日は前日受付に行けずでした。

マハロ菊池
2006.3.18

なかなかバタバタしてて行きそびれてしまいましたよ。

アロハさん、雨の程度が強いようなら戸田橋下に移動しますかね。ただ参加者のみなさんは雨の場合は荷物も主催者の荷物預けに預け、着替えも更衣テントを利用した方がよいと思いますね。

場所の変更は明日の朝7時前に現地に行きますので、その際の天気次第では変更します。変更した場合は伝言板 <http://Obbs.jp/yoyogirc/> に書きます。

おおむね、たいした雨でなければ予定通りの場所。（現在9時まで雨マークなんです、降水量は0%予報でたぶん走り始めたところには止みそうなため）雨強い場合は戸田橋だと思ってください。戸田橋にスペースがない場合は新幹線・埼京線ガードとしましょう。

ショーブンさん、三宝寺池の木道は「ゆっくり歩きましょう」と書い

てありますもんね。

ラハイナさん、今年はおにぎりあるんですか。楽しみです。うちは流行に左右されやすい家庭なんで、今金芽米です。

「た」さん、ついに本番ですね。明日は自己ベストがんばってください。3時間20分切りくらい行きそうですね。

wiwiさん、貧血というのも辛そうですね。無理せず頑張ってください。マレーシア良いですね。 f-kikuchi_cri-how@t.vodafone.ne.jp <http://Obbs.jp/yoyogirc/>

65072

最新の天気予報によれば・・・

Aloha!Moana
2006.3.18

朝方まで、雨が残るようで、午前中は晴れと言ってますね！！案外雨は早めに通過するかもしれませんね？

まあ・・・天気次第だと思いますから、仕方ありませんね。

ヒロさんにお祝いで頂きましょう！！

65073

荒川に参加される皆さん力走期待しております。

コスメル前村
2006.3.19

代々木RCに入会させていただいて初めて出たマラソンが05荒川でした。初めてサブ4になり、やったぜベイビー！あれから1年が経ったと思うと感慨深いです。記録は伸び悩んでいます。何で荒川に参加しないでこんな寒いところにいるんだっけ！？中華で初めて挨拶して、北丹沢も奥武蔵も前日テイクアウト飲みまくったし、つくばはテイクアウトはしごしたとか忘年走会も記憶が飛ぶくらい飲んだと走りより宴会中心ですが...

Have a nice run & dayです。

>ラハイナさん
お久振りです。今年も板橋区報？の名誉ある上位連続入賞ですネ！

65074**5時現在、雨・風なしですね。**マハロ菊池
2006.3.19

お早ございます。
今のところ雨なしです。ヤファーで「雨雲の動き」を6時間後までみた感じでは、午前6-7時頃にパラパラ来るかもしれませんがなんとか大丈夫そうですね。
ではお先に出発します。

そうそう、缶持ってくる方は、飲み物（袋とか）に名前を書いてくださいね。

コスメルさん、声援ありがとうございます。1年はあつという間ですなあ。

アロ八さん、ヒロさんのお祝いが効いてるんですかね。

65075**場所変更です。**マハロ菊池
2006.3.19

ヨヨベース設置完了しました。車いす受付の白いテントの所です。

65077**荒川お疲れさまでした。**マハロ菊池
2006.3.20

とりあえず雨は大丈夫だったのですが、強風のため運行規則により徐行運転を行い昨年の自己記録より50分の遅延が生じましたがなんとか完走しました。
こんな強風の中走るのは初めてでありましたよ。
ああ、寒かった。

ヨヨベース設置場所は今年は緊急車両の通り道になるので移動してく

れといわれ、やむなく移動いたしました。

昨日は午前中からIPアドレスの自動更新を行なわせているパソコン（ME）がエラーを起こして繋がらなくなっていました。
近ごろ日曜日になるとダメですなあ。

65078**荒川お疲れさまでした。【2】**まさ（旧：まさコナビール328）
2006.3.20

いやあー。すごい風でしたね。
まあ、いい経験をしました。そうそうこんな風は無いでしょうから、経験値アップです。
さあ、今日から気持ちよくさぼれます。

65079**荒川お疲れさまでした。其の参**スルースロー
2006.3.20

ほんと、スゴイ風でした。初フルの洗礼か風の影響か目標タイムには届きませんでしたが、なんとかサブフォー達成出来ました。応援して頂いた皆様ありがとうございます。

会長、毎々のヨヨベース設置ありがとうございます。又、走った皆様もお疲れさまでした。

マサさんの言う通りしばらくはサボリかなー（普段、痛くならない様な場所迄筋肉痛になってるし）

65080**荒川お疲れさまでした。[4]**ナイア ヒデ
2006.3.20

あの強風の中、無事にご帰還おめでとうございます。

昼頃から自転車で荒川に出撃しようと思ったのですがあまりの風の強さに断念しました。

65081**荒川お疲れさまでした（5）**マカニ・トモ
2006.3.20

出場のみなさま、お疲れさまでした。
メッセージが書き込めなかったのも、心の中で応援しながら、プールでぶかぶか泳いでいました。

ところで、マハロさん。
先ほど検索してみたところ、『ランニング登山』は、渋谷図書館にはあるようですよ。僕も、港区の図書館で借りてみます。

65082**荒川お疲れさまでした（6）**ヒロ児玉
2006.3.20

春の嵐の中での荒川お疲れさまでした。今回は、かなり気合入れて臨んだんですけど、レースはフォローの風の前半で終わっちゃいました・・・。
朝小雨だったり、前半は蒸し暑かったり、折返しから後半は強風で体が押し戻されるなど忙しいレースでしたね。まっ、言い訳いろいろ言えるコンディションでした^^)。

>マハロさん
毎度広い場所確保ありがとうございます。

>アロ八さん
中華での打ち上げはなかなか楽しかったですよ。幹事お疲れさまでした。

65083

荒川お疲れ様でした♪ (6)

カイウラニ・ミカ
2006.3.20

びっくりしました、あまりにも強風で！
30キロ地点あたりから歩いている人が増えてきて、35キロ地点ではもうほとんどの人が歩いていて、これはマラソン大会なのか歩け歩け大会なのかわからない状態でした。
グロスでは5時間越えてしまいましたけどネットでは5時間切れていると思います。自分に甘いので、初フルはこれで良しとします。

マハロさん、
早い時間からの場所の確保をありがとうございました。

まささん、
荷物を預かって頂いてありがとうございました。

参加されました皆さん、本当にお疲れ様でした。

65084

荒川おつかれさまでした。

マカハ
2006.3.20

28キロ地点まで記録更新ペース、その後脚の痙攣により撃沈。
ワースト記録を50分ほど更新しました。
良く考えれば、ぜんぜん鍛錬できてなかったの、まあ、当然の結果かなあと。。。でも満喫しましたよ、強風で寒かったけどアイスたべたしアンパンも5個たべたし♪

これから仕事も落ち着くので、しっかり距離を踏みます！

マハロさん、アロハさん、今回もお世話になりました。

65085

荒川お疲れ様でした(8)

ラハイナ・キミコ
2006.3.20

全くすごい風でした。台風並みではないですか？岩淵の水門近辺では、ランナーがみんな左によろけていましたよね。

朝、お腹が緩かったので、ギリギリまで自宅でねばり、会場についた

らもう荷物預けが間に合いませんでした。誰もいないヨヨシートにリュックを置かせて頂き、財布を持って出走でした。
コース上では、wiwiさんとマハロさん、戻ってからはみずやんさん(他の方々で挨拶もせずゴメンナサイ)と顔を合わせたのみで、失礼させて頂きました。帰る時も自転車がよろけてしまって、まともに運転出来ませんでした。ああ～、びっくりした。

65086

荒川お疲れ様でした(9)

サロメチル姫ちゆ
2006.3.20

ヨヨネットの皆さん、こんにちわ。

初フルを何とか目標の5時間以内で走りきることができました。
折り返し過ぎてからの電車も止まるほどの強風、毎年こんなではないとは思いますが、ビックリしました。

今日は階段降りるのも辛く、鍛錬が足りないなあ、と思っています。
マハロ菊池さん、他の皆さん、色々ありがとうございました。

65087

荒川お疲れさまでした。(10)

ゆり
2006.3.20

お疲れ様でした。

スタート時は暖かく、風も我慢の範囲で、長袖を着ていたことを後悔しました。ある時期から風がだんだん強くなって、風をよけるような前かがみで走っていたせいか腰にダメージが来ました。

30キロを過ぎたところでカ・ミカさんから声をかけていただいたときは、目にごみが入って涙ぼろぼろ状態あまり目が見えていませんでした。コンタクトを入れなおしたくてもあの風でははずした瞬間飛んでしまうだろうし、これごときで救護室に行きたくないという思いのだったので、苦しい苦しい42キロでした。

ゴール後、更衣室で着替えて出てきたら、平山君の姿が見えず、探したかったのですが、目がよく見えず、立っているのもやっこのことだったので、送迎バスに乗り込んで駅に向かいました。銭湯に行けば誰

かに会えるかもしれないと思ったのですが、とても板橋駅で降りる気力がなく、新宿まで行ってしまいました。

結局武蔵境(乗換駅)のジムでお風呂に入って、マッサージをしてもらって帰宅しました。
大型車の免許の教習予約を今日月曜日に2時間入れているので、即、体に復活してもらわなくちゃいけなかったの。おかげで腰もすいぶん楽になりました。

というわけで、alohaさんとお約束しておりました中華の受付係を棄権してしまいました。ご迷惑おかけしたと思います。ごめんなさい。

65088

今日も土手は

ショーブン
2006.3.20

荒川のみなさん、みんなすごい！えらい！よおがんばらはった。とくに初フルの方々、この経験はもうハワイのコナウインズくらっても大丈夫くらい、タイムはともかく完走を誇れますよ。

こちら昼休み分科会、土手は今日もすごい風でしたよ。黄色いたんぼぼに黄蝶がたわむれているのを今年はじめて見ました。田んぼにもトラクタが入り始めています。おぉー、春はもうそこに。

ゆりさん、さりげなく「大型車の免許」！とは！10t？ずか。

65089

荒川お疲れさまでした。(11)

C.C.レモン
2006.3.20

なんとも凄まじい風でありました。
前半は追い風だったのでイヤな予感はありませんでしたが、これほどの風になるとは。そうそう、岩淵水門のコーナーで土手左側に落ちそうになりました。3時間30分切りの前半の貯金があるみるみるなくなり予定を40分オーバーでした。長袖、ショートスパッツでスタートしたけど、前半は、ランニングにすればよかったって思っていたら、後半はタイヤにしておけばと思うほど寒くて、それでも日に焼けているしメチャクチャでしたね。
筋肉痛が例年ほどではないのは「気持ち」が切れてしまったから？でも、前半はマハロさん、「た」さんと一緒に走れて楽しかったです。

みなさんお疲れさまでした。

65090

荒川お疲れさまでした (12)

バンケーキひろこ
2006.3.20

鍛練不足で完走もあやうい状態でしたが、なんとかゴールまで辿り着きました。ホッとしました。楽しみにしていた金芽米のおにぎり、パンエイドは品切れ?のためドリンクのみ。残念至極。ふてくされてバナナたくさん食べました。孤独な道中iPodがバッテリー切れにもならず、イヤホンが飛ばされることもなく励ましてくれました。記録等は散々でしたが、充たされた気持ちです。

みなさま、お疲れさまでした。

65091

暴れん坊な荒川土手君!

Aloha!Moana
2006.3.20

いや~凄いい強風でした。3時間30分以降でフィニッシュされましたランナーの皆さんは、タイミング?よくこの風をもろに受けたようです。風によるめき、顔を歪めてまえにまえにと進むその精神力には脱帽です。

参加されましたみなさん! 本当にお疲れ様でした。

>ゆりさん!

完走おめでとうございます。強風の中での完走には、大きな価値がありますよ。打ち上げ会の件は、ご心配なく! 楽しい一夜でした。お会うことができず残念でした。

>菊地さん!

改めて、お疲れ様でした。それにしても、顔が塩まみれで、もしかしたらラーメン食べ過ぎでは?

65092

荒川お疲れさまでした (13)

マヒナドルうりこ
2006.3.20

ホント、すごい風でしたね。飛ばされないように踏ん張りながら走ったので、へんなところが筋肉痛です。走り終えてからは寒かったですね。5~6時間台でゴールの友人が多かったので、寒くないようラス

ト500mを3時半頃までシャトルランしながら応援してましたが(アラ! 元気)、「鼻水たれてるよ~」といわれ、ちーんとすると、じゃりじゃり黒い砂がでてきました。(そんなわけで、中華30分も遅れてスママセンでした)。

マハロさん、アロハさん、いつもながら、いろいろとありがとうございました。

以下、業務連絡。ヒッキーさん、マカハさん、伴走参加表明ありがとうございます。特に今週は伴走者が4人も不足しているので、大助かりです。私は原宿駅8時半集合組でいきますが、9時、9時半でもOKです。細かいことはメールで。よろしく願いします。

s-hoko@kitanet.ne.jp

<http://www.h6.dion.ne.jp/~okimo10/>

65093

荒川お疲れさまでした (14)

「た」
2006.3.20

完全に出遅れました.....m(_ _)m

昨日はみなさん、おつかれさまでした。

あの電車も止まる突風の中、止まらずに走りきった方には心から敬意を表します。

私はどうやら電車並みだった様で、なんとも情けない結果に終わってしまいました。

>マハロ会長♪

いつも場所取りに始まり、何から何までありがとうございます。

>アロハさん

打ち上げの幹事、ありがとうございました。

とても楽しく、美味しい時間を過ごさせていただきました。

65094

荒川お疲れさまでした (15)

ホアロハこじろう
2006.3.20

レースに参加された皆様お疲れ様でした。

雨も上がり晴れになって良かったですが、春の嵐は想定外でしたね。

帰りの電車も風により止まってしまい、帰りが随分遅くなってしまいました。

マハロ会長、アロハさん、毎度いろいろとありがとうございます。

65095

荒川お疲れさまでした(16)

payuta
2006.3.20

昨日は皆様本当にお疲れ様でした。

最初は記録をねらって走っていたのですが、後半風が強くなってからは、自分の中では「強風耐久マラソン」になっており、未経験の強い風に抗して走りきる挑戦と割り切って、楽しもうとしていました。自然の力というのは凄いものですね。

おかげで脚がポロポロで、ゴール後しばらく立ち上がれませんでした。マハロさん、アロハさん色々お世話になりました。

65096

荒川お疲れさまでした (17)

虹の木
2006.3.20

荒川マラソンに参加されたみなさんかなりの強風の中でのマラソンお疲れさまでした。

マハロさん、アロハさん場所取りや打ち上げの感じなどいつもありがとうございました。

前半は予定していたとおりのペースで進んでいたのですが、折り返したとたん脚が動かなくなってその後はペースが落ちる一方でした。タイムは4時間40分くらいで自己ワースト記録を大幅に更新しました。風の影響も少しはあったかと思いますが、最近さぼり過ぎなので当然の結果かな。やはりマラソンをなめてはいけませんね。今回は最低の結果でしたが気持ちを切り替えて頑張りたいと思います。

65098

荒川お疲れさまでした(17)

wiwi
2006.3.20

お疲れ様でした~。

本当に凄い風でしたね。

私は予定どおり最初の5kmで調子をみたのですが、28分くらい掛けたのにちっとも息が楽ではなく、腹をくくってペース走に徹しようと決めました。

実は私は今までどのレースでもラップというものをとったことがなく、時計はスタートでもストップウォッチにせず普通の時計状態で走っています。よってレース中は時計を見ません。

しかし、動物的感?なんでしょうか、終わってみたらGT-mails速報ではありますが、前半20kmとkmとの差はほぼ1分ちょっと、後半はシャーベットエイドなどがあることを考慮すると、タイムは3時間54分ですが、ほぼ完璧フラットなペース走でした。

貧血でペースをいやおうなく遅くせざるを得なかったのが効を奏したかたちになりました。それに加えて、実は3年前(だっけな?)の佐倉でスタートからゴールまで猛烈な風の中を走った経験があったので、突風の中のレースには多少免疫があったのではないかと思います。

昨年から打ち上げをととても楽しみにしていましたので、今年も皆さんとご一緒できてとても楽しかったです。最後になりましたが、マハロさん、Alohaさん、いろいろとご尽力頂きましてありがとうございました。

65102

改めて、荒川お疲れさまでした(18)

wiwi
2006.3.20

あれ、先こされちゃった!

65103

荒川お疲れさまでした(19)

kuta
2006.3.21

日曜はお疲れ様です。

マハロさん、アロハさん、場所取り等ありがとうございました。

荒川は初めてで、あんなに風が強いのはもうごりごりと思ったら、毎年参加している会社の同僚も今年は特別ということでした。

今回は練習不足なので、キロ5分強くらいでいくつもりで、前半はほぼ想定とおり。折り返してからは風で2回帽子を飛ばされ、すっかり戦意喪失。その後は、かすみがうらに備えての距離走のつもりが、LSDだか苦行だかわからない状態になっていました。

エイドごとにしっかり給水・給食して、有名なシャーベットもいただきました。その前に結構食べていたせいで、噂に聞くほどはおいしくなかったのが残念。

中華は参加できず残念でしたが、レース後の銭湯は最高でした。また機会がありましたら、参加したいと思いますので、そのときはよろしく願いいたします。

65104

いい天気、光が丘2時間10分走。

マハロ菊池
2006.3.21

荒川が後半悪夢の耐風LSD大会になったため、今日は妙に元気です。のんびり20km走でありました。

次は同じ荒川河川敷で赤羽駅伝でありまして、そろそろギリギリなので参加者は明日いっぱいくらいで締め切らせていただいてエントリー手配したいと思います。

荒川参加の皆様お疲れさまでした。来年は今年に比べればきっと楽勝でしょう。たぶん。

アロハさん、応援&打ち上げ幹事ありがとうございました。

ショーブンさん、マカニさん、ナイアさん、来年は一緒に風に吹かれましょう。

65105

荒川お疲れさまでした(20)

みずやん
2006.3.21

遅くなりましたが荒川参加の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。

まれにみる過酷なレースのなか、初荒川でシャーベットと完走ラーメンを堪能できたのでまあよしとしますかね。

帰りに蒙古タンメンを食べて体力復活し充実した一日でした。

次は赤羽駅伝でがんばりましょう。

65106

さて、今週は

マハロ菊池
2006.3.22

第16回熊谷さくらマラソンに、ばらだいむさん出場ですね。桜咲いたでしょうか。頑張ってください。

2006湯河原温泉オレンジマラソンには、Javelinさん出場ですね。温泉も良さそうですね。頑張ってください。

第25回記念佐倉朝日健康マラソン大会に、パイナップル玉さん、ショーブンさんが出場ですね。頑張ってください。

65107

荒川お疲れさまでした(21)

sakura
2006.3.22

なんか悲惨なレースだったようですね。精神鍛錬のためのレース?初フルの皆さま完走ほんとおめでとうございませう。札幌はまた雪降りましたが元気に屋内で練習しています。

65108

赤羽駅伝2006のチームと担当区間

マハロ菊池
2006.3.22

さて、赤羽駅伝の締切が近づいてきましたので、こんな感じでチーム割りを考えてみました。

代々木RC Aチーム
1区 かみの 8k
2区 虹の木 3k
3区 みずやん 5k
4区 マカハ 5k

代々木RC Bチーム
1区 payuta 8k
2区 まさ 3k
3区 「た」 5k
4区 C.C.レモン 5k

代々木RC Cチーム

1区 ヒロ見玉 8k
2区 ヒッキー 3k
3区 ロビ・ショーちゃん 5k
4区 wiwi 5k

マハロ菊池（すべてのチームの補欠）

ていうオーダーで今週申し込んでおこうと思っています。

選手の皆様は大会当日まで体調に留意し、暴飲・暴食を慎み、ベストコンディションで最高のパフォーマンスを発揮できるよう心がけてください。

sakuraさん、台風のようなスゴ〜イ風でしたよ。
北海道マラソンに向け頑張ってますね。今年は気温が上がらないと良いですなあ。

65109

おおーっ、選手団がんばれえー！！

ショーブン
2006.3.22

駅伝、こっちは残念ながら参加できませんでしたが、どうか選手のみなさんの健闘をお祈り申し上げます。第一走者のデッドヒート！見たいなあ。去年はけんちゃんおでん、うまかったすね。

昼休み分科会、今日も土手で暴れん坊してきました。近くの小学校は今日が終業式、なんかこどもたちが晴れ晴れと見えましてし、手を振ってくれた子もいました。ちと感動。

田んぼにでるとブンとなにやらにおいます。肥料を入れているのです。ああー、田植えの準備とはこうして着々と行われているのですね。

昨日は、石神井周回を猛者かどさんとご一緒させていただく、という幸運な日でありました。かどさんに山の準備について伺えて、たのしいひとときでありました。ありがとうございました。

65110

赤羽駅伝2006オーダー見て

まさ（旧：まさコナビール328）
2006.3.22

しゃあー。(@_@;)

payutaさん、死ぬ気でA/Cチームに2分くらい差つけて来てくださいね。

マハロさんが補欠じゃ申し訳ありませんねー。3/25エントリー締め切り。余裕をもって3/24にエントリーするとしてあと3人いないのかなあ。ほらそこのあなた！お待ちしています！！

1・2人足りなかったら、ヒロ見玉さんがどっからか呼んで来ますよ。（笑）

65111

ランニング登山

マカニ・トモ
2006.3.22

マハロさんがグッズ紹介で書いていた『ランニング登山』下嶋溪 山と渓谷社（1986年刊）を借りてきました。

著者の下嶋さんは、登山からランニング登山にはまり、1994年には日本ウルトラランニング登山クラブ設立に参加、副会長に就任されています。しかし、1999年にマッターホルンの滑落事故でお亡くなりになっているのですね。それに、本職は僕の出身大学の先生だったのですね。

まだ、読み始めたばかりですが、工学部の先生らしい分析もあり、なかなか面白いです。読み終わったら、またご紹介します。

65112

まささん、殺さないで！

payuta
2006.3.22

駅伝の一区は一斉スタートでプレッシャーが上がりそうですね。8.0975kmで32分は切れるよう頑張りますが、それぐらいじゃ、かみさんには1～2分は離されそうですね。チークワークでこの強制ハンディ取り返してください。応援しますから。

確かにもう1チーム登録できると良いですね。

65113

赤羽駅伝：スケジュール見通したたず・・・

Javelin
2006.3.22

こんばんは。期限までにスケジュールが分からないので、今回は見送りにしました。
あと1～2日待っていただければハッキリすると思います。（ハッキリさせます）

あまり期待できませんが、待っていただけますか？

65114

赤羽駅伝2006オーダー見て（2）

「た」
2006.3.22

う〜ん.....すいぶん濃ゆいぞ.....Bチーム（笑）

65116

赤羽駅伝2006オーダー見て（3）

ホアロハこじろう
2006.3.23

一時は諦めた駅伝参加ですが、マハロ会長が補欠では申し訳ないので参加メンバーとして手をあげます。（妻の承諾も得られたし・・・）もしDチームメンバーが揃うようであれば、よろしく願います。

・・・ということは、あと二人必要ですね。

65117

赤羽駅伝2006オーダー見て（4）

ばらだいむ
2006.3.23

私もDチームメンバーが揃うようであれば参加します、宜しくお願いします。

・・・ということは、あと一人必要ですね。

65118

駅伝は

マハロ菊池
2006.3.23

補欠もないともしもの時に困るし、私は過去2回走ってるので今年は補欠が良いかなと思っていたのでお気遣い無用なんですけど、では今日中でもう1名いらっしやればもう1チームいきましようかね。

ばらだいむさん、もし揃ったときはDの1区を爆走してください。そうなると今年は1区がすごそうですね。

ホアロハさん、揃えば3年連続出場ですね。

「た」さん、基本的には年齢で分けてますが、今年はAチームとBチームの引っ張りあいもありそうな気配ですなあ。

Javelinさん、無理のない範囲で・・・。

payutaさん、きっと良いスピード練習になるでしょうね。たすきをつないだあとで中継点で倒れ込むと盛り上がりますよっ。

マカニさん、良かったらグッズレポでもしていただけるとありがたいですなあ。
復刊ドットコムなんてのもあるんですね。

まささん、では、今年はたった3kなんで、膝が痛くても、ノドの奥から血の匂いがするくらいに激走してください。

ショーブンさん、御声援ありがとうございます。今週末は雨の心配なさそうですね。佐倉頑張ってきてください。

<http://www.fukkan.com/list/comment.php3?no=11455>

65119

赤羽駅伝へLet's GO!!

Javelin
2006.3.23

遅くなりましたが、今日は完全に"OFF"と成りました(=しっちゃたと
も言う)。

是非、赤羽駅伝に参加させていただきたくお願いします。

取り急ぎ報告まで・・・

65120

赤羽駅伝補欠でGO!!

マヒナドルりこ
2006.3.23

おっ！赤羽駅伝Dチーム結成ですね。

ヨヨメンバーと初めてお会いしたのが2年前の赤羽駅伝で、思い出深い大会なので、とって出たかったですけど、用事が入ってしまったのでエントリーしませんでしたけど、なんだかその用事がだんだん憂鬱になってきたので、補欠 and/or 応援にエントリーしちゃうかなーと。
やっぱり休日は楽しく！過ごさないとね。

というわけで、絶対いける！とはまだいえませんが、補欠候補でお願いしま〜。(スンマセン、こんないい加減なのでいい?)

65121

赤羽駅伝補欠でGO!!(2)

Aloha!Moana
2006.3.23

欠員ができましたら、代走をお願いします。または、補欠で・・・。

よろしく!!

65122

遅ればせながら・・・

ヒッキー
2006.3.23

荒川マラソン参加の皆様お疲れさまでした。

さすがに、あの強風にはまいりましたね。

私はコンタクト使用なので、いつも河川敷では風避けの為にサングラスして走りますが、あの時は風が巻き込んできて全く役にたたず、復路はず〜と目が痛くて涙ウルウルでした。

でも終わってみれば、それはそれなりに良い思い出ということですかね？

>うりこさんにご連絡

今度の土曜日は原宿駅の神宮橋側出口に9:00位で良いでしょうか？

もし、うまく合流できなかった時はアキレスがいつもシートを広げている辺りをウロウロしてみます。

65123

赤羽駅伝の件

ヒロ兎玉
2006.3.23

>マハロ監督

お気楽Cチームの1区了解しましたよ。急遽Dチームも出来てよかったですね。今年も赤羽に代々木RCの風を吹かせましょう！

>Cチームの皆様

あんまり頑張っちゃうと体に悪いので、タイムや順位はA・B・Dチームにお任せして、ゆっくり駅伝を楽しみましょうね。

>まささん

私は駅伝メンバー手配師じゃないよ(笑)。
他人任せにしないで、脚を当日まで治す事！

65124

赤羽駅伝2006オーダー見て(GO!)

みずやん
2006.3.23

かみのさんがつけてくれたリードを3区の私で使い果たしてしまいそんな予感・・・。

荒川終わってから右足甲に腫れがあり、今週は休養してます。その間、疲労回復のためという理由で食べまくり、あっという間に腹が出てきているではありませんか。おお、もう駅伝まで一ヶ月だ。明日から、

いや週末から鍛練開始します。

65125

赤羽駅伝楽しみですね

かみの
2006.3.23

去年は出れなかったの、今年はこのほかに楽しみです。payutaさんやみずやんさんがおっしゃるほど速くはありませんが、結局駅伝は誰しも頑張ってしまうものだとなら前回の方のブログを読んで感じましたし、今回は遠慮なくゼーハー頑張ろうと思います。

かなり遅いですが、荒川お疲れさまでした。初荒川でアレだったため、来年は佐倉にしようかと悩んでおります。

65126

では赤羽駅伝は4チームでエントリーです

マハロ菊池
2006.3.24

今日申し込んでおきます。

【追加チーム】

代々木RC Dチーム

1区 ばらだいむ 8k

2区 マハロ菊池 3k

3区 ホアロハこじろう 5k

4区 Javelin 5k

かみのさん、2年前の記録を更新してやってください。ゼーハー頑張ったら速そうですね。

みずやんさん、レース入れとくと食欲にブレーキがかけられて良いですよ。

ヒロさん、のんびり行こうと思っても、花の1区は本気レースになりそうな予感。

ヒッキーさん、伴走練習ですね。頑張ってください。

アロハさん、マヒナドルさん、では補欠解除までいつでもいけるようアップしてください。

javelinさん、Dチームのアンカーとして、月例マラソンの成果をいかに発揮してください。

65127

アンカー？

マカハ
2006.3.24

赤羽ではかみのさんはじめAチームの皆様、ゆっくりね。じゃないと僕の屁たれぶりがバレます。(一一；)

65128

終わり良ければ全てよし？！

ロヒ・ショーちゃん
2006.3.24

赤羽駅伝、ちょうど3チームの所に参加申し込み！！

どうしようかと迷っていたのですが、申し込んでみれば、もう1チーム出来てしまいました。めでたし！めでたし！

赤羽駅伝、楽しみにしています。

Cチームの皆様には、ご迷惑をお掛け致しますが、よろしくお願ひします。

これからは、代々木RCも毎月イベントがあり、始動ですネ。楽しみです。

マハロさん、お世話になります。

楽しいイベントを、今年もよろしく！！

65129

>かみのさん

Aloha!Moana
2006.3.24

来年の荒川は悩まなくても大丈夫ですよ！東京マラソンがありますよ。

さて、菊池さん！

いよいよ、第二回鎌倉歴史街道マラニックを6月上旬にやりましょう！さらに5月中旬なのですが、2006秩父巡礼マラニック34箇所巡りを予定。マラニック盛り沢山です。

65130

ヒッキーさん

マヒナドルうりこ
2006.3.24

明日の代々木公園、よろしくお願ひします。私は8時30分集合組ですが、9時組も、原宿駅神宮前改札口にそれらしきグループがいるので、大丈夫。連絡してあるので、「ヒッキーです」と声をかけてください。ちなみに、わたしは「ホコリン」でとっています（私の本名、音声ソフトでこう読むらしいです）以上、業務連絡でした〜。

65131

うへー、一区(8km)ですか？

ばらだいむ
2006.3.25

Dチームの皆様、引き離されないように頑張りますけど、危ないなー。Dチームは後半追い上げ型で頑張らましようね。宜しくです。

この3週間ほど怪我に泣かされています。始めは3週間前に靴の紐をゆるゆるで結んだことが発端。その時下りで足首を痛め。翌週のハーフで足首をかばってか反対側の膝を痛めてしまいました。よせば良いのにその翌日の先週末に33km走に出かけて23kmで膝痛で走れなくなり、10kmを足を引きづりながら完歩。今週はまだ一回も走れてないのですが、明日は熊谷10km。来月の駅伝までには完治させないと。

65132

赤羽駅伝

wiwi
2006.3.25

今朝、マレーシアから帰ってきました。フライトの日程のせいで、往復ともシンガポール経由だったためとても疲れました。おまけに昨夜トランジットに乗ったシンガポールからの成田行きの飛行機が機内に乗り込んだあと、機体のトラブルで一時間以上出発が遅れほんとうに長いたびでした。

二日とも会社にカンツメで、予定通り(?) マレーシアの街はホテルとオフィスの窓からみただけでした。

赤羽駅伝、長野のあとですし、ちょっと心配です。もともとぐずでのろまな亀なので、ご迷惑おかけします。せめて鉄剤でも飲み始めてアインローディングします(^_^)。

65133

いい天気。のんびり2時間走。

マハロ菊池
2006.3.25

あまり汗もかかず、暑くも寒くもない走るには良い季節ですね。今朝は光が丘公園と石神井公園を両方回ってみました。桜は来週辺りには見ごろになってしまいそうですね。

wiwiさん、出張お疲れさまでした。赤羽駅伝Cチームはお気楽モードで行って下さい。

ばらだいむさん、明日は10km頑張ってください。今回1区はみなさん速そう楽しんでですね。

マヒナドルさん、ホコリンかあ。たしかに。湯桶読みですっけね。

アロハさん、あと、奥武蔵グリーンロード片道走は去年は7月でしたっけね。7月頭は代々木公園LSD大会も入れるつもりです。

ロヒさんも赤羽駅伝は長野マラソン後になるので、故障ないように走ってくださいね。

マカハさん、去年はみずやんさんにたすき渡すほうだったと思うので今回は逆にしてみました。のんびり走っていると後ろからC.C.レモンさんが追ってきますんで、頑張ってくださいね。

65134

入会後殆ど初カキコの失礼のお詫び。荒川体験を機に。。

2006.3.25

こんにち。ちょうど一年前にこち入会させて頂きましたアレヒロニ

です(アレで結構です)。殆ど初めて書かせて頂きますが一年前入会後に身内で大きめの出来事がありましたので、暫くマラソンから離れてしまっていました。

遅ればせながらですが、先日の荒川初フル体験を機に又こちらを覗かせて頂きました。入会させて頂きましたのに、気後れもありほんとうにすみません!!

どうか又よろしく願い致します。。

荒川初フルに向けて半年前から、ジョギングを又楽しみ始めました。完走だけは果たしましたが、タイムは散々でした。初初心者ですので「フルマラソンで自然との死闘なのね」と驚いていましたが、何度も経験なさっている皆さんも驚かれた強風と知って少しホッとする事ができました。来年に向けて鼻息フンフン気味ですが、多分腸脛靭帯炎症のようで、お医者さんに行った後安心してからの鍛錬になりそうです。

気ハヤリナガラモ情けないですが、どうぞよろしく願い致します。

65135

> wiwiさん!!

Aloha!Moana
2006.3.25

帰国お疲れ様です!!・・・でも、マレーシアのお話。初耳ですが・・・

お仕事で?旅行で?

65136

Alohaさん!!

wiwi
2006.3.25

残念ながらお仕事で、といっても会議(というかワークショップ)でした。アジアのいろいろ国の人々が来ていたのですが、各国なまりの英語を聞き取るのがまず非常に苦勞でした(^_^)。

特にインド人の英語には閉口でした。それも超早口でまくしたてられると、はい降参、です。

ところで、去年の鎌倉ランはとても楽しかったのですが、あのあたりから足底筋膜炎発症だったっけなあ。早1年です。

回復しつつあるので、今年も参加できたらいいな、と思っております。

65137

熊谷さくら10kmで、赤羽に弾み!?

ばらだいむ
2006.3.26

先週寒かった影響で今年は桜の咲きがいまいち、私も後半5kmは前半より20秒/km落込んでしまい満開とは程遠い内容に終わりました。

膝痛が続いていましたが、先週平日の練習を休み、なんとかレース中は膝に痛み無く走れました。さてと、赤羽に向けて走り込むぞー、来週から。

65138

2006多摩ロードレース大会

ゆり
2006.3.26

に参加してきました。10キロのレースでした。あまりうまくオーガナイズされていない大会でしたが、25回目と言うかなり歴史のある大会でした。

気候も体調もまずまずでしたが、起伏があって閉口しました。ヤマを切り開いて出来た土地柄仕方ないでしょうね。

帰着点の多摩市立陸上競技場は立派なものでした。久しぶりにトラックを走りましたが、たまにはいいもんです。

記録証が即日発行されるはず、でしたが、プリントアウトされず郵送になりました。

参加人員も3キロ、5キロ、10キロあわせて1000人強のちんまりしたレースでした。

先週の荒川で危篤状態だった左足親指の爪はとうとう一面紫色に、昨年10月に剥がした右足親指の爪が半分ほど生えてきていましたが、これも前面紫色に。靴があっていないのかも。

話は変わりますが、昨日娘は古巣のインドネシアへ、息子はコペンハーゲンへ。この1週間はフリーになりました。これで教習所へ思い切り通える。花見シーズンの前に路上教習終了しないと、大変なことになるそう。光が丘近辺は桜の木が多いようです。こういう状況の後、フルマラソンだったら嬉しかったのに。

65139

暴れん坊ショーブン3時間33分SP

ショーブン
2006.3.27

こちら第25回佐倉朝日健康マラソン、明け方に雨もあがった絶好のコンディション、印旛沼では強い風も吹きましたがこの程度で泣き言言ったら荒川組に叱られる、と立ち向かい。

名物のオランダ風車をあとに、いよいよここ々からがマラソンとなる距離へ、練習ではほぼ未知の世界。偶然みつけた○廣さんの応援の一言、効きましたよ。ありがとうございました！

わせわせと抜いていく豆タンクのようなムキムキおじさん（どうみても50代以上）に負けじと、でんじゃらすじーさんと名づけ追走。

じーさんとのデッドヒートが効を奏してか35k過ぎからのペースダウンをこらえて見えてきた競技場、ああー最後の登りはやっぱり辛かったです、師匠から聞いていたので想定内、なんとかこらえて結果は自己ベスト！

ゴール後、生分解性の透明ブラコップで水を頂いたのですがなんでも愛地球博のあまりとかで、仕事柄もびっくり、透明って難しいんですよ、ちょっとお話ししましたがうーん世の中進んでいる。

で、レース後は予定していた佐倉の国立歴史民俗博物館へ。体育のつぎは化学、歴史、ってところでしょうか。館内の噴水を眺めつつ缶コーラでひとりくつろいで帰路に。盛りだくさんの好日でした。

65140

すっかり春ですね。

マハロ菊池
2006.3.27

昨日は1日船橋の方に出かけていて、朝は出かける前に石神井公園1周のみでした。桜はまだまだですが、今週末には見ごろになっちゃいそうですね。再来週のお花見ランまで持つかなあ。

昨日はまた夕方から繋がらない状態になっておりました。どうも日曜日にはだめですねえ。

ゆりさん、10kお疲れさまでした。大型も路上教習ってあるんですか。すごそうですね。頑張ってください。息子さん、コペンハーゲンなんて良いですねえ。

ばらだいむさん、さくら10Kお疲れさまでした。赤羽まで故障しない程度に走り込んでくださいね。

wiwiさん、どんな人の英語でも聞き取れるだけ良いですねえ。近ごろ私は代ゼミ生の早口の日本語も聞き取れません。

アロハさん、前に書いてありましたよ。

アレヒロニさん、どうも。今年は無茶風強い荒川でした。初フルであの風では大変だったでしょうが、次は何か来ても大丈夫ってかんじでしょうね。

おっと、ショーブンさん、自己ベスト更新おめでとうございます。佐倉の国立歴史民俗博物館はなかなか良いんですね。なぜ国立のものが佐倉にあるんだかは良くわからないんですけどね。

65142

おすすめジョギングコース

uaあくび
2006.3.27

マハロ会長はじめ皆様、ご無沙汰してます。世間はすっかり薄ピンク色に染まって華やかになりましたね～。花粉症の皆さんは杉からヒノキへ移行していく端境期でしょうか。

さて、ただいまジョギングコースをあちこち模索中です。そうか先輩ランナーの皆さんのおすすめコースを教えてください。

なぜかって？術後リハビリ中の知人がランニングに興味を示してまして…。

コースの希望としましては練馬区、入間市あたりから「車で行けて」お金がかからないことでしょうか。

欲をいったらきりがありません。「お風呂屋さんが近くにある」とか「景色がよくって飽きない」とか「平坦である」とか「適度にアップダウンがある」とか（思いっきり矛盾してる）「駐車場無料」などなど

こんなに欲張ってはバチがあたりますので、車を安心して停められて、気持ちよく走れて、汗を流すところがあるおすすめジョギングコースをぜひぜひ教えてくださいませ。

rightstuff_39@hotmail.com
http://blog.goo.ne.jp/azure396

65143

湯河原温泉オレンジマラソン報告

Javelin
2006.3.27

こんにちは。
先日、湯河原温泉オレンジマラソン<10k>に参加して来ました。ちょうど良い気候で、好タイムを期待して望んだレールでしたが、湯河原の地形が生み出した特有コースに悪戦苦闘!!

4kmまでに160mを登る坂道に逃げ腰気味となり、入りの1kmは5分/km台と弱気のレース展開。その後も立て直すところか落ちる一方で、4kmラップ：21s40m…あれ？

下りからは切り替えて挽回するも時既に遅し…とても悔やむレースとなりました。
レース初めてから初のダウンタイムですが、レール展開の勉強としてよい経験をしました。（ゴールタイム：47s45m）

しかし今日は、ものすごい筋肉痛です。

65144

春のSPなので

ショーブン
2006.3.27

TV欄にもあるとおり、今日は暴れん坊SPオンエアでもあり、がまんしてね。

で、昨日フルで今日はお休み、がいままで、ふふふ、TTR50を一ヵ月後に控えるこの身、もうすこし追い込んでみよう、と昼休み分科会活動へ。だってさ、カイウラニ・ミカさん走っているかもしれないし、昨夜飲み過ぎたしと動機付けも多彩。

昨日の感触を思い出しながら割りとしっかり走りました。つくばのあとにはあちこち筋肉痛でロボット状態でしたが、今日はなんか調子よし。もっと遅発性、なだけかも。

会長、グッズ紹介拝読、「お嗅ぎ！」で爆笑しました。あくび姉さん、練馬・入間ってまるで暴れん坊ご指名っすか？ご案内さしあげますとも！！ん、でも練馬・入間発ってことなんですね、であればあたくしでなくとも割りとは広範囲ですなあ。行って・走って・帰ってくる制限時間はどのくらい？

65145

シンさんありがとう♪

uaあくび
2006.3.27

ショーグンさんならぬショーブンさん。さっそくありがとうございます。

あれ？練馬～入間が領地なんですか？

超初心者うぶなレディは地元で走るのが恥ずかしいんだそうです。

そこで、車で見知った顔の行きそうにないところでトコトコ走ってみたいんだって～。

乙女心は複雑でよくわかりません。

ちなみに練馬は私です。

制限時間は朝集合して、18時くらいまでにおうちに帰ればグーです。

「あたしのことなんて人に話すのよお！」って文句を言われると面倒なので、情報提供（タレコミともいう）はこちらでお願いいたします。

そのうち慣れてきたら代走会へ連れ込みますわ♪

65146

森林公園走ってきました♪

カイウラニ・ミカ
2006.3.27

ダンナと次男はスキーでいないし、長女はラクロスの試合、長男は上尾陸上競技場で練習会、私のためだけに使える1日！

あくびさんのブログで、森林公園走ってきたなんて読んでしまったものですから、昨日のショーブンさんの自己ベストにも刺激うけてるし、もう森林公園しかない！、と。

2回目だけどまた迷いそうになって、公園の中なのにね、ドックランの先のあたり誰もいなくてやっぱり怖かった。ちょっとだけスピードアップして、怖いから。

暖かくなってきたから、平日なのに来園者が結構いましたよ。

ふっ、ふっ、年間パスポート作ってきちゃいました♪森林公園に走りにくる方、私が案内しましょう。でも、園内で迷ってしまったらゴメンなさい。

65147

うらやまびー！

2006.3.27

森林公園が近くなって！年間パスポート持ってるなんて！

ぬあんてうらやましいのでございませよ！

カイウラニ・ミカさん、今日の鍛錬はばっちりですね。

園内を走るバスのような車のような乗り物が可愛らしくていいですね～。

65148

失敗！

あくび
2006.3.27

パスワードを間違えちゃった。

下は私です。

65149

私のためだけに使える1日！

ゆり
2006.3.27

カ・ニカさん

私のためだけに使える1日！って、いいですよ。

今その状況です。今度の日曜日まで続きます。もうわくわくしています。ま、仕事があるので24時間フリーではありませんが、仕事以外の時間がフリーになるって、それだけでも幸せ。

森林公園の年間パスポートですって？今度は是非一緒にさせてくださいね。

65150

春を感じますね。。

アレヒラニ・まみ
2006.3.28

荒川の名残の膝の痛みも取れ始めたので

今日からスロースピードで5kmジョギング再開しました。

代々木公園の桜もパツと一斉に七分咲きくらいまで開いていました。白木蓮と折り重なって眩しい春でしたが、明日明後日の雨で桜もソワソワしそうですね。

お花見なので人気が結構増え始めましたので、少し暗くなったくらいの日頃でも、女性一人のジョギングでも不安を当分感じなさそうな感じでした。

マハロ様

本当に初体験の私には驚きの荒川の風でしたが、「何がきても大丈夫」の励ましのお言葉に意欲益々Upでき今日からジョギング再開しました。ありがとうございます。

65151

>ショーブンさん 自己ベスト更新おめでとうございます。

コスメル前村
2006.3.28

マラソン走るとに記録更新ではないですか！ボストンマラソン参加標準記録まで13分です。2007年ホノルルを待たずにこの今年の秋には参加資格Getのペースですね。

私は週末のレースで3:30のペースメーカーの人についていったのが5Kmも持ちませんでした。

65152

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.3.28

これまたレース花盛りですね。

第20回 笹川流れマラソン記念大会にサロメチル姫ちゅさん、によさんが出場です。新潟支部の皆さま、頑張ってください。

第22回行田市鉄剣マラソン大会 行田市・南河原合併記念 スペシャルゲスト・谷川真理選手と走ろうには、chamaアサイさん、ロビ・ショーちゃんさん、虹の木さん、ひさちゃんさんが出場ですね。頑張

ってください。

第8回モントレイル青梅高水山トレイル・ランには、ラナイsatoさん、アノヒさん、マカニ・トモさんが出場ですね。頑張ってください。

65153

今月もうすぐ終わりですね。

マハロ菊池
2006.3.28

昨日はジム休んだので、今日からちゃんと走ります。毎日200gづつ体重が増えてて、わき腹がつまめてヤバイです。

コスメルさん、3時間30分のペースランナーさんのいる大会に私も出てみたいですよ。

アレヒラニさん、代々木公園も良い季節でしょうなあ。代々木ランニングクラブといいながら、タモリ倶楽部同様流浪のランニングクラブゆえ、代々木公園には年に2回くらいしか走りに行かないんですが、7月にはLSD大会をやるつもりであります。

ゆりさん、年間パスポート4000円。10回以上行けばお得だそうです。ただそこに行くまでが遠いですかね。

あくびさん、近場すぎる場所だと稲荷山公園のクロカンコース、駅前のザピオ稲荷山で温浴三昧なんていかがなんでしょうね。トレーニングルームもあるようですよ。私は行ったことないけど。あ、地元は恥ずかしいんですけど。

ちなみに光が丘公園周囲の路上駐車は場所により日曜祝日のみ可能な場所があります。ただし早くいかなければ無理でしょうね。

カイウラニさん、パスポートも月1回行けば元がとれますね。近くなれば良いですね。

我らが偉大なるショーブン様、それで暴れん坊さんだったんですね。やっと納得しました。例のもの到着しました。

Javelinさん、お疲れさまでした。きつそうなコースで良い鍛練になりそうですね。赤羽の荒川河川敷はフラットなんで激走してください。

65154

今週末の走る場所

kuta
2006.3.28

今週末はお花見のピークになりそうですね。先週の日曜、代々木公園は早くも花見客でやや混んでいる状態でした。去年のピーク時は原宿の竹下通りようになっていたので、今週末走るのは無理かなあ。公園のほうが車等を気せず、ぼーっと走れて好きなんですけど、今週末はどこか外をぶらぶら走ろうかな。

65155

昨日はたらたらモード全開で

マハロ菊池
2006.3.29

ジムのトレッドミルで山岳モードにすると最大斜度15°までかかってに色々変わってくれて楽しいのですが、最高速度が5kmまでしかないんで、20分で1500mしか進めません。で、のこり500m走って30分2km走でした。疲労抜きモードというよりサボリモードですなあ。ああ、身体が重いです。

長野マラソンは千葉選手が出場のように、参加される皆さん、楽しみが増えて良かったですね。

kutaさん、花見時期の公園はどこもデンジャラスゾーンですよ。

65156

お花見

uaあくび
2006.3.29

昨日の雨もちこたえましたね〜桜。今週末は代々木公園で会社の花見です。私をみかけたらエイド代わりにビールと給食していただきますい。

稲荷山公園にもクロカンコースがあるんですね。ザピオ稲荷山？ググってみます。

光が丘公園の路上駐車はこの間みなさんが停めてたあたりが大丈夫なのかな？ってあれはどこだっけ〜。

65157

わが領地

ショーブン
2006.3.29

あくび姉さん、光が丘の日曜駐車可路上は公園を□にみた場合の右辺、トラックの東側、南北に通る筋です。日曜以外は夕方は大丈夫ですが、あとは割りとチェックされてるみたい。

入間川の豊水橋のちかくに、アクアリゾート入間の湯、というのがあります。ここの駐車場に置いて、入間川沿いに狭山方面にむかい稲荷山公園を回って帰ってくるというコース設定もよさげです。稲荷山公園に上がる坂はきついっすよ、あれは効きます。

おなじく、ずっと入間川を下っていくと、西武文理学園を越えて親水公園という芝生一杯のすばらしい場所があるんです。わが領地一の気持ちいい場所、クルマもただでおけます。とっておきですが教えちゃいます。自販機とかないのでご持参ください。弁当ひろげるのも佳。

前村さん、貴兄のあとを追って山に分け入れど貴兄の姿は見えず、じっと足をみる。なんて。ポストン、07ホノルルでベストっていうのは暑くて無理と思いついておられます、それまでにクリアするためにはかみの道場で鍛えるしかない！

65158

元祖暴れん坊

マヒナドルりこ
2006.3.29

八代将軍徳川吉宗が庶民の花見のために整備した飛鳥山公園（王子）は、今まに見頃ごろごろ、650本の桜が咲き乱れております。それにしても桜って、ボン！ってポップコーンが弾けるように一気に咲いちゃうんですね。

国立競技場は残すところあと3日。再開は9月（予定）です。今日はジョギング教室を横目に伴走なんですけど、3回連続会員カード忘れてきました。

臨時カード作ってくれるんですけど、さすがに今日はイヤミいわれるなあ。（きのうも軽くいわれたけど）。

週末は芦ノ湖合宿で、坂道トレーニングしてきまっす。あちらも咲いてるよね。

65160

早朝の代々木公園

シナモンロールHM
2006.3.29

先日、入会登録していただいたばかりのシナモンロールHMです。仕事の関係で、いつも平日は早朝の5:30~6:30頃に代々木公園を走っていますが、今朝はまさに桜が満開で見頃でした。

さすがにこの時間帯であれば、酒を飲んで道路で騒いでいる若い人の姿はちらほらで、快適にお花見ランができます..(笑)

なお、YOYONETの使い方を最近まで理解しておらず、荒川市民マラソンでは、参加告知を行っておらず、ブースにご挨拶にもうかがう時間もなく大変失礼いたしました。

何はともあれ、ひそかに荒川で初フルに挑戦してきました。最後は脚が重たく心身共にボロボロ状態でしたが、ネットタイムでは何とか目標をクリアできました。

65161

トレイルラン練習会のお知らせ！！

Aloha!Moana
2006.3.29

4月度練習会のお知らせ

日本山岳耐久レースに向けての、練習会を開催します。まだ、先の話ですが、今からが肝心です。まずは高尾山・陣馬山で足腰と鍛錬の日に、5月より標高と距離を伸ばしていきます。そうでない皆様も・・・一緒に。。。

ご都合よろしければ一緒に。

◇高尾山～陣馬山往復トレイルラン練習会日程◇

- 第1回：4月1日(土)
- 第2回：4月8日(土)
- 第3回：4月15日(土)
- 第4回：4月22日(土)

65162

桜咲いちゃいましたね

マハロ菊池
2006.3.30

昨日は上野公園の桜の具合を見てきましたが、平日なのに結構な人出ですね。そうか、春休みだからなあ。

五日市街道の玉川上水の桜は比較的遅咲きなのでどうかなあ。今日あたり仕事で行くのでチェックしてこようっと。

アロハさん、4月は毎週トレイルですね。
15日あたり都合がつけば行ってみますかね。

シナモンロールHMさん、荒川マラソン初フルお疲れさまでした。風がスゴかったですね。朝の代々木公園は良さそうですね。

マヒナドルさん、国立も9月までお休みですか。今日は長距離教室最後だから参加者多そうですね。

ショーブンさん、埼玉から石神井まで横に長～い領地ですなあ。

あくびさん、稲荷山公園のコースはたいして長くはないみたいです。ザピオじゃなくて、サピオ稲荷山でした。

<http://www.city.sayama.saitama.jp/kakuka/fukusi/sapio/hp/index.htm>

65163

荒川後

みずやん
2006.3.30

右足甲の腫れがひかずに困りました。走る度にフルのダメージはいろんなところに顔を出します。強風という想定外の要因はあれど、結果が不本意だったのでフルに対するモチベーションが上がらなかつたところ足の具合が芳しくなくなるとは・・・結局まだまだ鍛錬が足りないってことでしょうね。まずは薄汚れている練習用シューズを洗うことから始めよう。

シナモンロールHMさん、荒川お疲れ様でした。以前栃木に行った時にHPを参考にさせていただいたことがあります。こちらでも宜しくお願いいたします。

65165

領地内の気持ちいい場所

ショーブン
2006.3.30

あくびさん続報っす。

1) 姉さんも行かれてるかと思いますがやはり名栗湖(人造湖・有馬ダム)はいいですよ。さわらびの湯、露天ジャクジーもあるしくつろげる場所ですよ。湖面を眺めつつカヌー工房や製材所の並ぶ周回道路をぐるっと走る。棒ノ嶺に上がらなくてもあそこは気持ちいい場所です。

2) 小江戸川越に「健寿村」、という温浴施設があります。歌謡ショーとかあって対象がアスレチックでないイメージがあるんですけどなんでも1000円で泊まれちゃうし、じつは穴場です。で、ここに停めて川越の街を観光LSDするっていうのもオツだと思われ。川越は昔の城下町、道がわざと分りにくくなっています、喜多院にいきたいんですが、ってお約束を菓子屋横丁あたりでかましてください。帰宅ランのコースのひとつなんですけど近頃ご無沙汰してます。

65166

またまた寒いですね。

マハロ菊池
2006.3.31

昨日の夜は寒かったですなあ。

サッカーみてしまった+どっちの料理ショーでラーメンみてしまったので走れず今月は147kmであります。あと3kmで150kmなんだが、今日は夜から茨城(奥さんの実家)に移動するので走れません。4月から頑張って走ろうっと。

ショーブンさん、川越は前は休日車で行く銀行の駐車場がタダで開放されてたけど今はどうなんだろうね。ま、なんにしる川越は車だと早く行かないとダメですよ。混むし。

みずやんさん、お大事に。赤羽まで無理しないで養生してください。

65167

長距離教室フィナーレは寒かった！

マヒナドルうりこ
2006.3.31

長距離教室最終回は、ひさしぶりのスピード練習、800mチェンジペース走X4本でした。荒川マラソンを彷彿とさせる冷たい風がびゅんびゅん吹いて、寒かったあああ。

今日でいよいよ国立競技場長期休業に突入、改修とかいって、こっそりアスベスト工事なんじゃないの？(代々木競技場、体育館はアス

ベスト使用を公表) だったらスタンド工事始まった時点で、思いっきり吸ってるよなあ。などといいつつ、今夜のジョギング教室でおしまい。再開しても、講師がかわる可能性もあるとか。筋トレ部屋の指導員の方々にもお世話になりましたが、みんな変わっちゃうみたいで。そりゃ、5か月も待機してられないですもんね。

明日から芦ノ湖合宿、ひと足お先に駅伝もやってきます♪ 伴走で、4区間中3区間走ります(しかも、最終区は私かもー一人の晴眼者がアイマスクで走ります)。馬券も販売中なのですが、私のチームは「捨て、だな・・・」なんて言われてるんですよ。プンブン。自炊用食材の買い出しにも行かねば。ビバビバ24時間スーパー。

65168

ジョギングコースいろいろ

uaあくび
2006.3.31

桜もここ数日が盛りでしょうか。いよいよ新緑の季節到来ですね〜。

昨日は2月下旬並みの寒波の中、靖国神社〜北の丸公園〜千鳥が淵とお花見に行ってきました。

花見でそぞろ歩く人波の横をランナーさんが何人も走っていらっやって、ちょっと胸が痛かった私…。

ショーブンさん、マハロ会長。練習コース情報ありがとうございます。行ける所から一つずつ走ってみて、鍛錬ご報告しなくっちゃね♪

一度光が丘公園に行きたいらしいので、そのうち公園デビューするかもしれません。

川越って駅にボランティアみたいなお人たちがいて、親切に道とか教えてくれるんですね〜。先日森林公園に行くときに、西武から東武までの道を教わりました。

うちからだ、神奈川方面・埼玉方面・千葉方面、いっそ山越えて山梨? な〜んて、地図をみながら楽しく走れる週末LSDコースを考へるのも楽しいですね〜。

65169

3月末

ゆり
2006.3.31

3月は137キロでした。先週の多摩ロードレースを最後にすっかり冬眠、じゃなくなって春眠モードに切り替わってしまいました。うりこさんの様に休み無く走ってられるモチベーションをキープできのって尊敬します。

65170

弥生から卯月へ

ショーブン
2006.3.31

3月はフルがあって220km、んー、まあ85点くらいってとこでしょうか。のべ18日っていうのは高得点、のうち9回が昼休み分科会、帰宅ラン2回、休日含めすっかり昼型になっちゃいましたが鍛錬としては強めが多くなるのがよかったのかもしれない。

あ、会長、健寿村は駅から離れてますから大丈夫ですよ、そうなんですよね、土日は車で市内はやめたほうがいいですね、かなり混んできます。例の銀行(旧埼玉銀行本店、ちょっとモダンな建物ですよ)は100円パークのようになっていたんじゃないかな。

明日は家族旅行で河口湖へ、寒そうだなあ。どうしようかなあ、馬返しまで行くか、湖一周するか、いや寝過ぎすかもなあ。ではいかにすよね、卯月有遠方山行! また楽しからずや・・・

65171

花冷え、超えると春本番かな?

wiwi
2006.3.31

このところ寒かったですね。出張からの帰りの飛行機の中から風邪気味な感じだったんですが、何年ぶりかで風邪をひいてしまいました。南国へ行くとやたら建物の中の冷房がきつくて参ってしまいます。普段東京では自宅では冷房を入れない私にとっては地獄の会議室でした。

昨日は風邪もほぼ癒えたので、荒川後々にジムへ行って走りました。貧血はちょっと良くなってる気がしましたので、徐々にまた再開しなくては。

荒川で一区切りという方も多かった様で、すっかり私もそんな気にな

ってしまっていますが、まだ長野がありました(^_^;)。

65172

奥多摩ハイキング

ホアロハこじろう
2006.4.1

今日は家族で花見も行かず独りで奥多摩ハイキング。TTRの下見に行ってきました。

下見とは言っても棒ノ折から一杯水までの短い区間。夕方にヤボ用があつて早く自宅に帰らなければならず、午前中のみのトレイルでした。

まだ残雪があり、トレースがうっすらついていたので、それをたよりに道だかよくわからないところを進んで行きました。あと、ひんやりと冷たい風が身にしみましたよ。

本番までには中・後半部分を下見しておきたいですね。でも日程的に厳しいなあ。

65173

お花見帰宅ラン

ライナ・キミコ
2006.4.1

毎日、朝・晩と千鳥が淵の桜を楽しみながら通勤しています。昨日はまた風が強い中、お花見帰宅ランでした。uaさん、すれ違っていたかも知れませんが。明日は雨の予報ですので、来週は桜も寂しい姿になってしまいますね。

去年までは靖国神社の猿回しとかも親子で見に行っていたのに、今年は「部活があるからお花見には行かない」と、けんもほろろでした。9日のお花見ランに行こうかな?

65174

ごぶさたです。(^^;)

まったか。
2006.4.1

また玉川上水ランが2度ほどあるみたいですね。足の調子がよければ参加したいなとおもってます。よろしくですー

65175**明日は雨？**マカニ・トモ
2006.4.1

明日は、初のトレイルレースですが、お天気は思わしくないようです。しかし、荒川ではあの強風の中を皆さん走ったのですから、多少の雨など問題外ですね。まずは、折り返し点の高水山まで2時間を目指してがんばります。今夜は、パスタをガッツリ食べたしね。

65176**思いのほか上出来**マカニ・トモ
2006.4.3

昨日の「モンテレイル青梅高水山トレイルラン」は、お天気が心配でしたが、幸いなことに走っている間は雨も降らず、多少気温は高めだったものの、いいレース日和でした。結果は、手元計測で3時間6分。折り返し地点までは、目標を上回る1時間40分で行くことができました。さすがに、後半疲れましたが、初めてのトレイルレースにしては、上出来でしょう。次回は、月末のTTR50です。更に過酷なレースにチャレンジです。

65177**昨日は1日接続できませんでした**マハロ菊池
2006.4.3

どうも近ごろ土日は頻りにIPアドレスが変わっております。平日は変わらないんですけどねえ。

マカニさん、お疲れさまでした。TTR50参戦ですね。頑張ってください。

まったか。さん、リハビリ順調ですね。お花見ランはのんびり走りますんでぜひどうぞ。

ラハイナさん、息子さんもずんずん背が伸びてるんでしょうなあ。9日はぜひどうぞ。桜が残っていてくれるといいんですけどね。

ホアロ八さん、奥多摩下見ランご苦労様です。午前中というか深夜の活動ですか？元気でありますなあ。

wiwiさん、貧血には焼肉定食+オレンジですね。

ショーブンさん、河口湖良いですね。私は佐野のアウトレット鍛練でした。

ゆりさん、4月になって暖かくなって土日のLSDが快適になると距離ものびますよね。

あくびさん、和光樹林公園+大泉中央公園なども良いですけどね。なにもない場所ではありますが、近場だと朝霞の自衛隊の広報センター見学なども面白いですよ。お土産店「SAKURA」にそこでしか買えないものが売ってます。

マヒナドルさん、合宿ご苦労様です。駅伝はいかがだったでしょうか。国立は9月までお休みで寂しいですね。

65178**うって変わって青い空に真白き富士っすね**

2006.4.3

日曜朝は小雨もバラつく強風の河口湖畔、富士も見えず、おかげで西湖周回はあきらめてしまいました。朝六時前約2時間、よい鍛練となりました。その後、ポウリング鍛練（100切りはゴルフならうれしいのに）、富士吉田うどん分科会開催、と盛り沢山でした。

会長、こちらは土曜に御殿場のアウトレット鍛練しましたよ。靴2足目半額とのセール、「では4足買うとどうなったでしょう？」正解は、値段の2番目と3番目が半額になりました。

トモさん、TTR50やるんですね！！高水のタイム拝見、トモさん断然速いので、もう、どんどん先いっちゃってください。ケガのないようがんばりましょう。

65179**暴れん坊さま 申し訳ありません**かどきち
2006.4.3

昨日は青梅高水に参加したのですが、ちょっと油断してしまいました。

序盤のくだりで右足をひねり、捻挫してしていました。一日たって、会社に行くのも苦労です。足は左の倍くらい腫れてます。

大会はもちろんその場で棄権。マカニさん、サトさん、小虫さんを応援してから必死でエイド地点までもどり、車で搬送してもらいました。みなさんおつかれさまでした。

そんなわけで、ショーブンさん、今週の山には一緒にできなくなりました。もうしわけありません。もし行くなら、飯能駅からさわらびの湯に行くバスの始発が7:10ですので、7時までに飯能に行き、さわらびの湯から登るとよいと思います。時間配分は、青梅のスタートから棒の折までを1とすると、棒の折から西谷非難小屋までが1.1か1.2でいけると思います。西谷からは東日原のバス停まで降りる事ができます。降りる時間は2時間半あれば大丈夫です。たぶんショーブンさんなら7時から8時間でいけるはずですよ。厳しそうだったら、日向沢の分岐一杯水非難小屋から降りる事ができます。わからないことあれば、また聞いてください。お教えします。本当にすみませんががんばってくださいね。

ちょっと私はTTRも棄権するかもしれないです。

65180**かどさん、勿体無いお言葉**ショーブン
2006.4.3

座右の銘（たくさんあるんですけど）、まこと小さきことにも先達はあらまほしきかな、という兼好法師の言葉があります。

自分で計画してみると分からないことだらけ、不安も募るなか、かどさんの手記から「地図に示された標準所要時間の0.45くらいで走る」という数値を拝見、独りで行ったときの目安になりました。さらには、今回示していただいた名栗までの段取り、西谷までの時間配分、ほんとうに心からありがたいと思います。

8日、自分は天気がよければ（根性なし）ご教示のとおり行ってみようと思います。「本当にすみません」などと滅相もございません、どうかおみ足の回復をお祈り申し上げます。

じつは名栗から棒ノ折にあがるまで自分は苦手なんです（笑）、ちとがんばってみます。鍛練が始められないわけですから、上がらないと。

65181

ショーブンさんへ ほかにTTR出場される方々も参照してください

かどきち
2006.4.3

ショーブンさん>

いやいや、ホントに申し訳ないです。

今回、また山の怖さを思い知りました。これが単独での練習だったらと思うとホント恐ろしいです。

時間について補足すると、スタート青梅から棒の折までまだ少し余裕あるペースで走って1としてください。この前ショーブンさんが一人で走ったときがそれくらいでしょうか。そして、棒の折から酉谷小屋は1.1 (1.2はちょっと甘いかも)、さらに酉谷から七つ石小屋が1.2くらい。七つ石から鴨沢までは1時間ちょっとでしょうか。

そうなるよ

スタート～棒の折	4時間
棒の折～酉谷小屋	4時間半
酉谷小屋～七つ石小屋	5時間
七つ石～鴨沢	1時間ちょっと

これくらいでも完走できます。実際は棒の折までこんなに時間は掛からないと思いますが、序盤はとにかく余裕持って入ってください。食料と水ほか装備がしっかりしていれば、気持ちにも余裕ができますので、それも大切です。

東日原からは奥多摩行きのバスが出ていますが、1時間に1本で最終バスは18:55です。バスの時間もしっかり確認してってくださいね。

そんな感じで、練習、頑張ってください。

65182

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.4.4

第228回月例南足柄マラソンにJavelinさん参加ですね。赤羽駅伝前のスピード練習ですね。がんばってください。

栄えある、第1回戸田・彩湖フル&ウルトラマラソンには、かみのさん、chamaアサイさん、ヒロ児玉さん、payutaさんが出場ですね。

頑張ってください。瞬間的に応援にまいりますよ。

日向健康マラソンにはパイナップル玉さんが出場です。佐倉に続いてのレースですね。頑張ってください。

2006 玉川上水お花見ランには今のところ、まったか。さん、wiwiさん、ヒッキーさん、マヒナドルりこさん、ロビ・ショーちゃんさん、マハロ菊池が参加予定です。桜が残っていてくれると良いですね。

65183

強い風でしたね

マハロ菊池
2006.4.4

昨日は荒川マラソンを思い出させる強い風でありました。月曜日は鍛練休みにすることが多いのですが、昨日はジム行ってみました。

いつも走ってばかりなんで、たまにはクロストレーナーをやったりストレッチをしたりのお気楽鍛練をしてみました。軽めに身体を動かすのも良いですね。

ジムでは、ナイアさんが筋トレしてましたね。で、帰りがけにかどきちさんにも遭遇。足首腫れているのに、上半身は鍛えるとのこと。さすがであります。

かどきちさん、お大事に。TTRのアドバイスありがとうございます。

ショーブンさん、御殿場のアウトレットもただっ広くて良い鍛練になりますよね。佐野のアウトレットの方は隣接地にでっかいイオン佐野新都市ショッピングセンターというのが出来ていたので、そっちも見えてみようと平置き駐車場にいれたら店舗まで1000m位歩かされそうなので止めました。

65184

強風に飛ばされた？帰宅ラン

マヒナドルりこ
2006.4.4

昨日は桜が散ってしまわぬうちに、外堀通り沿いに帰宅ラン、通勤距離にして、たぶん10km弱なんですけど、5時半に会社を出て、なぜか帰宅は11時すぎておりました。歩くより時間かかってるやん！

国立がお休みの間、平日は帰宅ランでお江戸の道に詳しくなろう！と思っておりますが、寄り道の誘惑に負けないようにすることが課題です。織田フィールドも、月曜日以外の夕方(18:00~21:00)は一般開放になるようなので、ときどきトラックも走りについてみようかな。(クリール5月号91P参照)

ちょっと遅くなりましたが、雨の中の芦ノ湖クロカンコース駅伝は、大いに盛り上がりました。我が「カモブタ」チームは、8分のハンディをもらって、第2走者までぶっちぎりで1位でしたが、予定通り(?)3区で最下位に転落、私は馬券も全部すってしまいましたとさ。トホホ。だけど、目隠しクロカン駅伝、組み合わせの妙もあって、めっちゃ楽しいです。ヨヨ企画でも一度、いかがですか？

代々木公園留守番花見チームでは、ヒッキーさんが参加2回目にして宴会幹事をされたそうで(初参加で既に会計やってたし・・・)、久々の大型新人登場！と評判です。ごころうさまでした。お花見もずいぶん盛り上がったようですね。

小金井桜も連日の強風に耐えて、なんとか週末まで咲いていてほしいですね。楽しみです♪

65185

花も見納め？

uaあくび
2006.4.4

昨日の今日風雨で早咲きの桜たちはずいぶん散りましたね～。

マハロ会長、新たな情報ありがとうございます。この土日はなぜか甲府の小瀬スポーツ公園なところへ出向きましたが、広大な駐車場が無料、ランニングコースが3パターン用意されていました。

ジョギングハウスなるものもあって、中にはシャワーや更衣室などもあるようでしたがシーズンオフなのか？閉鎖されていたのが残念。

和光樹林公園はよさげですね～。うちからも走れそうな…ぐぐってみよう♪

65186

あらためて思う

ショープン 2006.4.4

かどさん、張り切って練習行ってきます。土曜か日曜か空模様と顔色などいかがいつ決めて。

会長、それにしても代々木RCのおかげでランニングライフ、ほんとうにいろいろ楽しんでいます。かどさんのコメント、ありがたいやらうれしいやら、でしじみと。

ひよんなことで「入会」させていただいて、猛者連やラップマニアや伴走者、近所やら異国やら、いろいろな方々のいろいろな「鍛錬」を知るにつけ、ひとりで行っていたころの（いや、実際は変わらずおおむね一人で走ってるわけですが）何倍もの楽しみをみつけております。

たとえるなら、会長が丹精こめて耕した植物園の四季折々の花壇にすかずか入っていき、見せていただくだけでなく、たまに勝手に種まいたり苗植えちゃったり、そのうちいつかは枯れたり咲いたり、と思うと、ほかの植物園や動物園にも通じる道があって、行っておなじようにすかずか入ったり、たまに噛まれたり。

さて、能書きはいいから鍛錬っすね。

65187

しまった！

かみの 2006.4.4

アロハさん、荒川の時に返しますとっておきながらすっかり忘れていたNYCマラソンのビデオの件、今ごろ思い出して焦っております。本当にすみません・・・
赤羽駅伝にもいらっしやるとのこと、その時お返しできたらと思います。

返していないといえばショープンさんにも「走る」のビデオをお借りしっぱなしです（汗）。今月の練習会の時にでもお持ちします。

2本のビデオのおかげでつくば以来落ちていたモチベーションもようやく上昇気流に乗ってきました。ありがとうございました。

65188

新潟県山北町「笹川流れマラソン大会」

サロメチル姫ちゅ 2006.4.5

>「第20回 笹川流れマラソン記念大会にサロメチル姫ちゅさん、にょさんが出場です。新潟支部の皆さま、頑張ってください。」

マハロ菊池さん、ご覧の皆さん、こんばんは。

おかげ様でにょさんも姫ちゅも元気に完走致しました、まずはご報告致します。

事前になょさんとはPCメールで連絡を取り合い、携帯番号メアドを交換していたのですが、たぶんスタート会場がフォーマが圏外だったようです。

ムーバは何とかOKで「G T M a i l」は届きました。

小雨の舞うあいにくの天気でしたが、ハーフ2走目姫ちゅは1時間58分ちょっとでした。

にょさんは言うまでもなく先にゴールしましたよ（^^）/

<http://www42.tok2.com/home/hiromi/sasagawanagare-marasonn.html>

65189

2006東京マラソン楽しみですなあ

マハロ菊池 2006.4.5

コースも正式決定したそうで、そのうち2回か3回に分けて試走会でもやりたいですね。

デイバックにタイト姿、なかにはハイドレーションまでしている変な集団が銀座の歩行者天国を走っていく様子が目に浮かびます。

サロメチル姫ちゅさん、小雨の中、笹川流れお疲れさまでした。にょさんは「人形さま」いったんでしょうかね。来年は東京マラソンも良いかもしれませんね。

かみのさん、色々借りてるんですね。今月の練習会は大泉中央公園か樹林公園で駅伝前の土日のどちらかですかね。私もよらせてもらいます。

ショープンさん、週末は気を付けて試走してきてください。雨がたいしたことなくれば良いですね。

あくびさん、和光樹林公園はびったし1kmのランニングコースがあるので良いですよ。現在体育館建設中で、平成19年4月には完成しシャワーも使えるようになるそうです。

マヒナドルさん、外堀の桜は昨日電車の中から見ましたが、キレイでしたね。小金井桜も3月末に見たときは枯れてるのかなと思いまし

たが、昨日見たら咲いてましたよ。ま、今日の雨と土曜日の雨で日曜日は葉桜でしょうが、のんびり走りましょう。

ちなみに小金井公園は4月7～9日が桜祭り。フィニッシュ地点の羽村の堰のさくら祭りは4月中旬まで行われています。

「羽村そば」に「さくらうどん」というのがあるようであります。

<http://www.tachikawaonline.jp/local/sakura/fussa-hamura.htm>

65190

試走計画を思想

マカニ・トモ 2006.4.5

TTR参加の皆さんへ
試走計画を作ってみました。長くなるので、ブログの方に書きました。かなり無謀な計画です。ほとんど、ひとりTTR状態？まあ、昼休みに地図を見て仕事の疲れを癒してみたって感じですね。

実は、もっとすごい試走計画も考えました。この試走ルートを4月8日の23時にスタートして、翌日奥多摩駅から羽村に向かい、お花見ラン後の宴会に合流！これができるくらい、パワーがあればなあ。

65191

で無沙汰しておりました。

Javelin 2006.4.5

ここ最近、多忙な日々でHPでも鍛錬報告がサボリ気味となってしまいましたが、今日でほとんどの行事や用事が終わりましたので、復活いたしました。

ここ数週間でいろんな出来事があり頭の中では整理できていませんが、これから少し時間が取れそうなので、徐々に復活して参ります。

赤羽駅伝（Dチーム）の皆様、頼り無いアンカーですが精一杯頑張ります。

65192

小金井公園

トボ・サカ
2006.4.6

皆様はじめまして。マハロ会長、なるほど小金井公園に頻繁に行ってらっしゃるんですね。水曜日の雨で散ってるんじゃないかと思うと寂しいですね。

<http://codolun.wablog.com>

65193

年度初めは

マハロ菊池
2006.4.6

定期券売り場が混んでますなあ。けっこう切符を買うのも馴れない人が多い時期ですね。お願いだから切符を買う前に目的地までいづらだか確認してから列に並び、自分の番が来るまでに小銭は用意しておきましょうねって言いたくりますが、マラソン鍛練をするようになってひろーい心になったのであります。

トボ・サカさん、小金井公園は桜祭りに向けテントの用意など進んでおりましたよ。たてもの園前は桜が満ちたようですよ。

Javelinさん、自治会活動ご苦労様です。私もマンションの理事長とかやられた時は大変だったなあ。何もなかったけど。いつも家にいる奥さんの所に色々相談やら苦情が来るんで、それをまた私が奥さんから聞かされるんで、増幅されるんですよ。

マカニさん、試走も足元注意しつつ頑張ってください。玉川上水でもコケる人はこけますけどね。

9日のお花見ラン後は余力があればフレッシュランド西多摩までジョギング。辛そうなら拝島に電車で戻っていつものスーパー銭湯ですかね。

<http://www.tachikawaonline.jp/you/hamura/fresh-nishitama.htm>

65194

井の頭公園で

ヒッキー
2006.4.6

迷う自信？あるんです、私。行ったことはあるんですけど…何時までに行かなくちゃってシチュエ

ーションの場合近所の通い慣れた場所でも迷った経験の持ち主ですから。携帯No、メモさせていただきます。

玉川上水ランは2年振りなんです。う～楽しみ。

65195

た♪さんの朝練ドラマに刺激をうけ

ショーブン
2006.4.6

まー、よく毎朝はやくから走れるものっすねえーと感心と畏れすら感じつつ拝見させていただいているた♪さんのブログ、さきほどは、こちら昼休み分科会活動前にのぞかせていただき、モチベーション上げて、やや強めにスタート。

息をのむほど満開だった枝垂桜はすっかり散ってしまいましたが、からし菜のま黄色な土手に、白いてふてふがなんわも舞っていて、ひざしは春いっぱい。

寒い、眠い、暗い、どれもあてはまらぬ屋下がり、すこしくらいの風にびーびー言ってる場合じゃない、とむちうって、それにしても荒川マラソンさぞかし、の向かい風でしたよ、土手の上は。橋の上では飛ばされそうになりながらもピリッと走れたよい鍛練となりました。

65196

ショーブンさんへ

パホイホイ小虫
2006.4.6

土曜日の試走、ご都合が合うようでしたら一緒に行かせて下さい。天気悪かったらとっとと降りるか止めるか、後半のコースに行こうと思っていますが、後半のコースなんて本番でたどり着くかどうか分からないので出来れば前半のコースを行きたいところです。雲取山荘のHPではまだ最低気温は氷点下のようです。登山遭難も相次いでるこの頃なので、水も防寒着も持ってお荷物多めの予定です(=超とろとろペース)。飯能駅発7:10のバスのつもりであります。起きれば。ご一緒できるようにしたらよろしく願いします。

65197

玉川上水ラン

アヒコ
2006.4.6

完走する自信はないですが、ぜひ参加させてもらってもよろしいでしょうかー？
途中でへばってもだいじょうぶでしょうかー？

65198

屋ランしてみるかな

マハロ菊池
2006.4.7

子供の入学式が今日なんです、中学・高校と同じ日になってしまって、ふだんもう私は行かないんですが、奥さんが高校、私が中学に行くことになって今日は有休であります。ふぁふぁふぁと3連休ですなあ。これは屋間走ってみるしかありませんなあ。

お花見ラン参加する方むけに、私の携帯の番号とメールアドレスを、YOYONETの該当ページのコメント欄に記入しておきました。

アヒコさん、非常にのんびり走るんでたぶんへばらないと思いますが、へばっても電車が平行して走ってるんでどうにでもなりますから安心でありますよ。

パホイホイさん、試走ご苦労様であります。TTR参加する人で都合が合えばどどん行けると良いですなあ。

ショーブンさん、「た」さんの所は近ごろ、「今日の日の出」サイトですよ。夏に向かってだんだん早起きになったりして。

ヒッキーさん、ではいちおう地図をおいておきます。がんばってきて下さい。私は8時過ぎには公園に到着してると思います。

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

65199

今日は休足のつもりが.....

「た」
2006.4.7

休足の予定だったのですが、ボスが美食のし過ぎで痛風を患ってしまい(ちょっといい気味だ(笑)) 急遽接待ゴルフです♪
行ってきま～す♪

65200

天気予報

マカニ・トモ
2006.4.7

土曜日の降水確率が30%に下がりましたね。よかった。僕は、土曜日は午前中に用事があり、試走には行けないので、行くとしたら日曜日になります。少しでも、現地を見ておこうっと。

65201

>>>こ、小虫さん!!!

ショーブン
2006.4.7

っとオーバーリアクション。

かどさん直伝のまな弟子、ハセツネ入賞者の小虫さんにご同道いただけるとすれば、なんと安心なことでしょう。つつうか、あとついていくのは苦しいかもしれなので、その=超とろとろペースの大盛りでお願いします。

あすは、天気や体調などによって飯能からのバスにいいのかないか、ですね。あさってとどちらか(寒い+泥まみれ)度数が高いか、雨がいつ降りそうか、ウオッチですね。

出勤時にクルマで河川敷のゴルフコースを3つばかり通るのですが、いいなあ～今日あたり、と横目で眺めていたらなんと朝練分科会長が出陣すか! いいわけ出来ないコンディションすよ(笑)、でも接待じゃ勝ちすぎてもいかんしね、ほどほどにお遊びやす。

65202

お花見ラン

ゆり
2006.4.7

お久しぶりです。

日曜日時間が取れそうなので、ご一緒させてください。3月26日以

来1メートルも走っていないのでどこまで行けるかわかりませんが、電車が並行して走っているというので参加させてください。よろしくお願いします。

65203

奥多摩町は0%

マカニ・トモ
2006.4.7

明日の奥多摩町の降水確率は0%になりましたね。ショーブンさん、小虫さん、いい感じで試走できそうですね。僕も、日曜日にテコテコ行ってみようと思います。

65204

>>>し、ショーブンさん!!!

パホイホイ小虫
2006.4.7

天気予報変わりましたね。ちょっと今月はばたばたしてるので、もしバスに居なかったらごめんなさい。

連休中に母親が遊びに来るので、東京のアツアツ銭湯に一緒に行こうと思っています。代々木イベントで味を占めちゃったのです。早朝営業してるらしい燕湯に行ってみよー。

65205

千葉カン野田コースは桜満開♪

「た」
2006.4.7

満開の桜舞う中、101匹わんちゃん大行進♪.....まあ、接待だからこんなところで許してください> shobunさん
それにしても旧い名門コースだけあって、実に情緒豊かな桜でした。(ランニングと全然関係無いっすねm(_)_m)

65206

昨日は寒かったですが、今日は気温も上がりそう

ですね。

マハロ菊池
2006.4.8

雨がなくなって良かったですね。
これから彩湖に見学に行ってきます。

明日はまた接続が出来なくなるかもしれないのでその場合、お花見ラン中、何か変更あれば(ないと思います)伝言板の方に記入します。いちおう再度集合場所の地図を下記に入れておきます。9時に集合を確認後出発。玉川兄弟像前には午後1時までには着くと思います。

「た」さん、芝刈り鍛練ご苦労様です。桜は散り頃も良いですね。

パホイホイさん、無事起きてるでしょうかね。試走頑張ってください。熱い銭湯もたまには良いですよ。

マカニさん、日曜日天気は良さそうですね。良かったよかったです。

ゆりさん、駅は最初が三鷹、次は玉川上水、その後は拝島なんて感じで途中ありますけど、心配無用でありますよ。

ショーブンさん、天気良くなるみたいで、しっかり試走できますね。頑張ってください。

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

65207

単独行

ショーブン
2006.4.8

かどさん門下生の陽動作戦にまんまとやられ、ついていけばいいんだラッキーなどいっとき油断しましたが(笑)一転、方位磁針、ラジオ持参で花冷えの名栗川沿いをバスに揺られております。これまでになくドキドキしてるのは、いままで地図では実線のハイキングコース、今日は破線の上に「迷」「ヤブうるさい」などと印されているからであります。先達はあらまほしきかな、しみいるのであります。無事下山できたら報告させてください。いつになく暴れてないな。

65208

がんばってください!

マカニ・トモ
2006.4.8

ショーブンさん、お天気が持ちそうで何よりですね。かどさんによる

と、あまり迷うところはないようですので、何とかできるのではないのでしょうか。とはいえ、僕もコンパスなどという持ちなれないものをリアクターに入れて準備しております。ご報告をお待ちしています。

65209

携帯から書いてみます

マハロ菊池
2006.4.8

朝彩湖に行って、午後また行くつもりだったのですが、また不通になっていたのを直してきました。金曜日なので自動更新ソフトが起動していませんでした。

マカニさん、磁石とか結構楽しみな感じですか。

ショーブンさん、バスでメール打つと、気持ち悪くなりそうですね。

65210

世の中ってせまいですね～（笑）

まったか。
2006.4.8

以前、光が丘で偶然会長を見かけた時もびっくりしましたが、本日、皇居を走る「た」さんを車窓から発見してしまいました！（笑）後姿で似てルナーと思ってみたら代々木のTシャツ着てました。世の中つうのはほんと広いようで狭いですな。（^^）

明日は久々クラブイベント参加なので寝坊に気をつけます。（笑）

65211

TTR50のコース1%試走

ばらだいむ
2006.4.8

ショーブンさんのTTR棒の折～酉谷試走のお見送りで棒の折に行ってきました。さわらびの湯入り口に車で着いたのがバス到着後だったのですがショーブンさん発見。お供を申し出て、単独行で準備万端なショーブンさんの後ろをくっついて棒の折往復してきました。TTRコース試走はゴンジリ峠から棒の折ピークまでの500m程度でしょうか？(TTR50申込み済みなんですが..)

ショーブンさんは順調に酉谷まで無事いけたのかな。私は膝外側の腸

頸部痛が再発で下りは厳しく、赤羽駅伝に間に合うか。

65212

戸田・彩湖組全員無事完走しました

ヒロ兎玉
2006.4.8

彩湖参加された皆さんお疲れさまでした。今日の天気予報ではかなり暑くなる予想でしたが、早朝から冷たい風が吹いて寒かったり、いきなり晴れて暑くなったり、小雨が降ったりと忙しい天候でした。代々木RC参加メンバー全員完走。初ウルトラ参加のpayutaさんが60キロの部年代別4位でした。パチパチ！代々木は4位づいてますね。

>マハロさん、可愛いチャリでの応援ありがとうございました。明日の花見ラン楽しんで！私は無理みたいです。

>アロハさん、気持ちがキレそうな時に、途中から最後まで並走してもらって助かりましたよ。

山練組、皇居組の方はどうだったのかな？

65213

明日はいい天気かな？

マハロ菊池
2006.4.8

なかなかこの時期天気予報も微妙ですよ。今日はお天気雨だったり、ひょうが降ったりもあったみたいです。

ヒロさん、お疲れさまでした。午後にゆっくり応援に行こうと思ってたんですけどね。

ばらだいむさん、コース試走お疲れさまでした。膝気になりますね。お大事に。

まったか。さん、後ろ姿で「た」さんが分かるだけスゴイですね。

65214

迷いました。天気も怖かった、心底。

ショーブン
2006.4.9

ばらだいむさんのおかげで、緊張もほぐれて予定通り棒ノ嶺をでたまでは良かったのですが、すぐに赤テープを見失いました。大会はまだ2度目だし、なくなったのかな、そもそもつけてないのかな、などと自分に都合のよい解釈をしながらざわざわ枯葉を滑るように降りること15分ほど、ん、こんなとこコースなの？とはじめて自分を疑いはじめ。

地図をとりだしてよく見ると尾根沿いにいくべきなのに降りちゃったのは大間違い！とりあえず最後見た赤テープに戻ろうと。ところが、戻れない、軽く滑落。焦る、上がれない、以前挫いた足首が痛みだす、まずいな、巻きながら上がれるかな、岩がすげえじゃま・・・

悪戦苦闘してようやく戻ってみると1時間超のロス、やっと冷静になってコンパスと地図を真剣につかって、よく見るとあれれ、あっちに赤いのあるじゃん。と再開。その後、わき起こる真っ白いガス、雨、風、雪、と山の天気を思い知らされて泣き笑い重ねて「一杯水」に着いたときには酉谷にいるべき時間、うーん、今日はそのまま降りよう、と東原からバスに乗り。昨夜は家事都合、携帯電池切れもありご報告遅くなりました。TTR50、自分にはかなり厳しいことが分かってきました。でもとにかく行けるとこまでは行こう、前のめり、つづく。

65215

良い天気ですなあ。

マハロ菊池
2006.4.9

早起きなんでもう吉祥寺に着いてしまいましたよ。ゆっくりコーヒーを飲んでからのんびり井の頭公園へ行きます。

ショーブンさん、無事で良かったですなあ。昨日は平地でも猫の目のような天気でしたからね。

65216

ほんと狭いですなあ♪

「た」
2006.4.9

皇居でヨヨT着てクラブの宣伝してきました（笑）今日は昨日と打って変わって良い天気ですなあ♪玉川上水ラン、楽しんでください☆

65217

お花見ランも無事全員完走、お疲れさまでした。

マハロ菊池
2006.4.9

天気にも恵まれ良かったです。

桜は羽村に近づくにつれまだ結構残っていてありがたかったです。1年越しで無事玉川兄弟の像までたどり着きましたよ。

玉川兄弟像からフレッシュ西多摩までがなかなか微妙な距離なんですよ。

四谷から走ったらここが一番辛いらうなあ。

「た」さん、皇居周辺での街宣活動で苦勞様であります。

今日はおかげさまでいい天気でありましたよ。いつもこういう天気だったら良いんですけどねえ。

65218

お花見ランお疲れした2

まったか。
2006.4.10

久々の代々木のイベント参加でした。みんなに久しぶり！と声かけられまくりましたからねえ(^-^);

昨日はいい天気で良かったですね、とても楽しい一日でした。来月、どうすっかなあ(笑)

確かに風呂までが一番辛そうだし(^-^);

65219

近ごろ日曜日は

マハロ菊池
2006.4.10

IPアドレスが頻繁に変わっていて、どうにもつながりが悪いですね。夜7時以降で自動更新ソフトを稼働させているパソコンがエラーを起こして止まってしまったようです。

まったか。さん、お疲れさまでした。四谷から走っていくことを考えると考えてしまいますが、まあそれだけ鍛練にはなるってことなんです。途中スタ弁休憩を入れるとか、いや入れたら拜島でお腹一杯でしょうなあ。

追記：スタ弁に関して詳細は下記参照

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

65220

TTR試走してきました

マカニ・トモ
2006.4.10

昨日、TTR50の試走してきました。詳しくは、ブログに書きますが、いろいろな意味で、自己認識の行軍でした。

大きな収穫としては、コースタイムに対する短縮率の読みが、ほぼ正しいとわかったこと。13時間程休まず行動していられるとわかったこと。水や食料の目安がわかったこと。

実は、もっと大切なこと。「自分はまだ実力も経験も足りない。」ことを再認識しました。

日々是鍛練です。

65221

お花見ランお疲れ様でした。③

ゆり
2006.4.10

お疲れ様でした。

間を空けて久しぶりのランにこのイベントを選んだのが間違っていたのか、走力不足か、楽しむというよりは鍛練でした。

玉川兄弟像にはとりあえずたどり着き、お風呂まで一緒にさせていただき、充実した一日でありました。

前日から煮込んだカレーを夕食に食べながら、途中でテーブルからコースアウトして、ベッドに転がり込んでしまったようです。

これもまた、たのし。

どうもありがとうございました。

65222

お花見ランお疲れ様でした④ふぉ～！（古？）

uaあくび
2006.4.10

昨日は良いお天気で暑からず寒からず、桜以外のお花も満開で良かった

たですな～。

私は小金井グリーンロードを一回りしながら「代々木の皆さんはいないかなあ？」って探してみたのですが、スタート時間が遅かったので、出会えませんでした。

今度は玉川兄弟に会いにいってみま～す♪

65223

お花見ランお疲れ様でした。⑤

ロヒ・ショーちゃん
2006.4.10

お花見ラン参加の皆様お疲れ様でした。

疲れが癒えると、代々木RCイベント参加の効果が出てきますよ！！

お楽しみに。

来月の玉川上水遡上マラニック大会で、また楽しく走りましょう。

よろしくお祈いします。

65224

赤羽駅伝大会参加出来なくなりました。

ロヒ・ショーちゃん
2006.4.10

赤羽駅伝大会参加の皆様お騒がせしておいて、まことに申し訳ございません。

今年は、町内会の班長の番だそうで、23日は前年の班長からの引継ぎの為、総会に出席しなければならなくなりました。

お花見ランの時に一部の方にはお話したのですが、補欠の方々よろしくお祈いします。

マハロさん、調整の程よろしくお祈いします。

65225

「玉川上水お花見ラン」お疲れさまでした。⑥

C.C.レモン

2006.4.10

昨年のおつぼみランと同じく良い天気でしたね。
久しぶりのグループランで楽しく、気持ちよく走れました。一年越しで玉川兄弟にも挨拶することができスッキリした気分です。羽村取水堰のなみなみとした水流は、四谷大木戸あたりからは想像もつきませぬね。
ふ〜っ、あとは「ふれあい赤羽駅伝」でシーズンの締めくくりです。

65226**お花見ランお疲れ様でした。⑦**wiwi
2006.4.11

お疲れ様でした。
井の頭公園からだ気持ち的にも余裕をもって玉川兄弟にたどり着きました。
ゆっくり走る分ぶんには息も上らず貧血状態の今の私にとってはもっともありがたいランでした。

今日はさっそく22時過ぎまで残業、今週はずっとこんな感じでいきそうで忙しく、へたをすると長野まではもう一歩も走れないかもしれません。残念ながらまた完走目標、です。

65227**さて、今週末は**マハロ菊池
2006.4.11

第16回かすみがうらマラソン 兼 国際盲人マラソンかすみがうら大会に、マヒナドールうりこさん、ラナイsatoさんが出場です。頑張ってください。

第8回 長野オリンピック記念 長野マラソンには、Chuさん、虹の木さん、ロヒ・ショーちゃんさん、クリッパーさん、wiwiさんが出場ですね。千葉ちゃんも走るみたいだし、頑張ってください。

65228**今週は天気悪そうですね。**マハロ菊池
2006.4.11

私の場合平日は外を走らないのであまり天気関係ないんですけど、あまり雨だとジムに歩いて行くのも面倒になりますが、体重が増えすぎているので今日からサボらず行かないとなあ。

wiwiさん、お疲れさまでした。井の頭公園からだと丁度よい距離ですよな。

C.C.レモンさん、お疲れさまでした。玉川の水は玉川上水駅のあたりから地下に行ってるんでしょうなあ。

ロヒさん、お疲れさまでした。
赤羽の補欠のアロハさん、マヒナドールさんいかがでしょうかね。

あくびさん、5月にプラス15kmの東京体育館〜玉川兄弟もやりますよ。

ゆりさん、お疲れさまでした。信号待ちがあるから距離の割にけっこう疲れるんですね。

マカニさん、試走お疲れさまでした。TTR50って62kmもあるんですね。わあ大変。試走も本番も気を付けつつ頑張ってください。

65229**奥高尾トレイルランですが・・・。**Aloha!Moana
2006.4.11

>菊池さん!!
今週末の15日(土)は、高尾山・陣馬山トレイルの参加でよろしいのですかな?
一応、私アロハとヒロ児玉さん等と予定してます。

他の皆さんも、一緒に!!

65230**今週はちょっと無理そうですね。**マハロ菊池
2006.4.11

アロハさん、3週続けて遊び走ってることになってしまい、厳しい状態であります。

65231**一週あることは・・・。**Aloha!Moana
2006.4.11

二週、三週ですか (笑)

65232**荒川の記録証**マハロ菊池
2006.4.12

昨日届いてましたが、グラフを見て笑えました。ハーフまではキッチリ25分を30秒ぐらい切るペースで走っていて、それが折り返し後にズルズルと下って、グラフの欄外に出てしまうんですね。たぶん同じようなグラフの人が今回は多いと思うと楽しいですね。

うーん、グラフが欄外に延びないように鍛練しないとなあ。

アロハさん、やっぱり今週は無理そうですね。6月に鎌倉で。日時だけ先に決めたいと思いますが、去年は6月の第一日曜日でありましたが、今年は6月4日でいかがでしょうかね?

65233**鎌倉歴史街道マラニックは・・・**Aloha!Moana
2006.4.12

日時は、6月4日でOKです。

皆さんもご都合よろしければ、ご一緒しましょう。

なお、昨年のコースを大幅に変更します。
距離的には35キロ〜40キロの予定。

江ノ島周回コースがメインとなります。FINISHは、藤沢駅そばの銭湯富士見の湯を予定します。

基本的には、トレイルコースを主体にして、神社仏閣および湘南の海や風を体感して頂きます、生きる喜びと存在する意義・・・何だか難しくなりました。(笑)
とにかく、飽きないコース設定を心がけます。詳細は、できれば来週までに発表しますね!!

菊池さん!!
その節は、くれぐれもよろしくです!!

65234

荒川の記録証(2)

開封もしてません(笑)

「た」
2006.4.13

65235

荒川の記録証(3)

私も素敵なお肩下がりです。
写真だけはいっちょまえにまともなフォームだな…。

uaあくび
2006.4.13

65236

鎌倉歴史街道マラニックですか!

いいなあ～! 行きたいけれど日曜日が全滅なんです。土曜日だったらなあ…。

今週の土曜日はお台場～築地方面などをくると回る予定です。

uaあくび
2006.4.13

65237

赤羽駅伝の選手変更は

マハロ菊池
2006.4.13

大会当日の受付時に変更名簿届を出すことで正式に選手変更が可能です。
代理出走ではなく正式に参加可能であります。

「た」さん、きっとキレイな放物線を描いていることでしょう。

アロハさん、では6月4日で。40kmあるときつそうですね。35kmくらいが嬉しいですね。山もあるし、坂もあるし、階段もあるし、砂浜もあるし、楽しみです。

65238

鎌倉歴史街道マラニックですが・・・

>菊池さん!!
6月4日は日曜日ですか・・・?
よろしければ、前日の3日(土)を本番として、雨天などありますから予備日に4日ではいかがでしょうか?

Aloha!Moana
2006.4.13

逆の場合もありますが・・・。

65239

鎌倉歴史街道マラニックは楽しかったですね!!!

あくび姉さん、逆にわたくし第一第三土曜は出勤なんです、ふたりは会えない定めなのね。

去年の鎌倉は楽しかったですね、今年もそれ以上になることでしょう! って最後に道に迷ったのはしびれましたね。今年のゴールは市内なので、なんか安心。

生きる喜びと存在する意義、つまり喜びという字はラーメンどんぶりに欠かせない存在であるよ、ということですね。なるとうすまきの

ショーブン
2006.4.13

ようにらせんを描いて徐々に高みに上がるのでありますね。お、いかん分科会違いだ。

65241

昨年の鎌倉歴史街道マラニックは・・・。

Aloha!Moana
2006.4.13

楽しかったですよね!!

>ショーブンさん!!
知りませんでしたか? FINISHのスーパー銭湯ですが。知らない振りして、みんなで考えながら目的地をナビする。

これが、本当の目的だったのですよ!!
ふいふふう・・・嵌りましたね?

今年は、江ノ島クルーズ&恋人岬。茅ヶ崎ロード。サザンや若大将・・・などなど、知ってますか?

65242

昨日はサボり～

マハロ菊池
2006.4.14

帰ったらVVV6のラーメン特集をみてしまいジムサボりであります。うーん、今日はちゃんと走ろう。

アロハさん、鎌倉の日程はナビゲータ・アロハさんの都合を優先で決めてください。たしかに土曜日がいい天気、日曜日が雨だと残念です。私は土曜日は基本的に冷蔵庫に入れるものを買いに行く日なので日曜日の方が都合が良いのですが、ただそれだけのことなのでうにでもなります。

ショーブンさん、なんでラーメンドンブリには喜喜(双喜)ダブルハピネスっていうんですかね)って書いてあるんでしょうなあ。
<http://www.wofs.jp/archives/000169.html>

あくびさん、早速東京マラソンの試走(逆走)ですかね。築地も美味しいものがありそうですね。

http://www.0141ra-

men.com/support/okotae/2005_0401.html

65243

鎌倉マラニックの集合時間

ロヒ・ショーちゃん
2006.4.14

昨年の「鎌倉歴史街道マラニック」は、集合時間が8時と言う設定の為始発電車に乗っても集合時間に間に合わず断念した覚えがあります。今年は、是非にも参加したいので集合時間を9時頃に設定するか、途中参加出来る様にして貰えませんか？…携帯にて入力、疲れたあ～！！

65244

お会場 jog

uaあくび
2006.4.14

菊池さん、そうですね～東京マラソンの逆走みたい♪築地でご飯を食べたことがないのでとっても楽しみです。

アロハさん鎌倉の日程は最初の通りをお願いします。私はまたの機会ということで、日曜で都合をつけている方が大勢いらっしゃると思いますよ。

ショーブンさん、では第2と第4土曜日にどこかで鍛錬と一緒にしてください～！！

65245

双喜 < 四喜和

ショーブン
2006.4.14

双喜、ダブルハピネスねえ、丼の意匠にもいろいろ意味があるんですね、中華はやはり鍋も深いが歴史も深い。ラーメン分科会のネタは尽きませんなあ。

麻雀ってランナーとはおよそ縁遠い娯楽の一つですね。四喜和、スーシーホーという上ガリの形、役満のなかでもぼくは一番すきだなあ。うつくしい四方（東南西北）のバランス、大三元（ダイサンゲン）より音も見た目もエレガント、気宇壮大であります。サンズーシー宮さえ連想してしまう。どんぶりば世界へ通ず。

さて、昼休み分科会敢行、いい天気、うらうらに照れる春日にひばりあがり、同僚（勝手に）カ・ミカさんのお姿は見え、ひとりし思えば。ピーチクパーチク、さえずりはひばりのように聞こえましたが、はたして。土手でそーっと足を試してみましたが、痛みもなくいい調子、ああ一週末の天気がなあ。

65246

辛うじて

マヒナドルうりこ
2006.4.14

ハナキンのお誘いにお断りの連絡を入れ、東京体育館自主練教室へGOぞあます。

鎌倉良いですね～。とぉっても行きたいけど、福島の24時間グルグル大会に行く約束をしてしまいました。トホホ。参加費オマカセ（気持ち）！でエイドも充実の手作り大会だそうで、楽しそうなので、お誘いしようとおもっていたんですけどー。ちなみに私はここでウルトラ伴走デビューの予定でし。た、体力増強が！

65247

長野マラソン参加の皆さんへ

ロヒ・ショーちゃん
2006.4.14

長野マラソン参加のChuさん、虹の木さん、クリッパーさん、wiwiさん現地での集合場所等どうしましょう？

アイデアがありましたらよろしくをお願いします。

私は、初参加なので要領を得ません。

> wiwiさん
適当な場所があれば書き込んでください。

65248

鎌倉歴史街道マラニックの開催日ですが……。

Aloha!Moana
2006.4.14

> 菊池さん！！

それでは、開催日を6月4日（日）に決定しましょう！！

それ以降ですと、梅雨に入りまから、当初の予定通りにしましょう！！

万が一を考えて、予備日を前日3日（土）にしませんか？

> マヒウリさん！！
その福島24時間走の詳細な情報をくださいね！！どんな大会ですか？

> ロヒさん！！
そうでしたか……。集合時間の件了解しました。

ちなみに、5月度は秩父34箇所巡礼マラニック開催します。日時は別途発表します。
距離ですが、長いです。（笑）

65249

長野マラソンの日曜は

wiwi
2006.4.14

お天気は曇りときどき雨、最高気温10℃の予報。荒川に続いて厳しい条件になるのかなあ。三度目の参加ですが、過去2回は暖かかったので、ロヒ・ショーちゃんさんに寒さ対策はさほど心配ない、などといっていましたでしたが今年が必要かもしれないですね。雨が大降りにならないといいな。

集合場所ですが、私は山の上から母に車で送ってもらうので、時間が読めません。
サブトラックまたはそのへりの土手（？）あたりはいかがでしょうか？比較的見通しがよさそうでしたし、みなさんウォーミングアップなどされるでしょうから。

今週は連日遅くまで残業のため今日まで一歩も走れませんでした。今日は振り切って日曜のお花見ラン以来のランを少ししました。ぴったりくっついて同じようなペースで走っているおじさんと仲良く10km走りました。

Alohaさん、昨年の鎌倉では途中で足底を痛めてしまいましたが、最後の温泉探し（？）も含め、非常に楽しいランでした。
日曜でしたら参加可なので、よろしく願いいたします。

65250

長野マラソンの集合場所

虹の木
2006.4.14

長野マラソンに参加の皆さんこんばんは。

集合場所ですが、wiwiさんの提案されたところに私も賛成です。昨年もそのあたりに集まりましたが、特に綿密な打ち合わせもせず集まることができましたのでわかりやすいと思います。

私はたぶん早めに会場にはいると思いますので敷物と目印になるものを用意しておきます。

ところで今年テレビ中継はNHK教育の生放送ではなくて総合での録画放送なんですね。

65252

長野マラソン組の皆さん頑張って！

ヒロ尻玉
2006.4.14

日曜日の長野市内の天気はイマイチみたいですけど、そんな雨や寒さにめげずに充実した42.195キロにしてください。NHKの録画放送で応援させてもらいますので、くれぐれもカメラの前では苦しくてもカメラ目線で笑顔を！

65253

長野マラソンに私設エイドを出します

chamaアサイ
2006.4.15

みなさん、おはようございます。今日は長野マラソンに向けて出発ですね。

私は長野マラソンには出場しません。(女房がです)が、毎年私設のエイドを出しています。これがなかなか楽しくて、毎年やっていて、もう4年目になります。

エイドを出す場所等です。

場所 Mウエーブの周回 半分過ぎて終わりに近いあたり 右側 17キロ前後です

時間 スタートから1時間後 から
最終ランナーまで

出す物 コーラ スポーツ飲料
一口チョコ あんパン 塩飴 オレンジその他

テーブルの周りに、UMMLerのパンダナをぐると付けています。パンダナの色は、緑です。

Mウエーブを周回しているとき、内側を走っていると、よりにくいようです。外よりを走ってください。そうすれば直ぐ分かると思います。

Mウエーブをぐるっと回って、半分を過ぎてちょっと上ります。そして下りにはいって道がちょっと広くなったあたりです。

走るみなさん、ぜひよってくださいね。
しっかりサポートさせていただきます。

<http://blogs.dion.ne.jp/chama7/>

65254

いい天気。今日は石神井公園2周のみでした。

マハロ菊池
2006.4.15

暖かいのかと思ったら、空気は冷たい感じでしたね。今日は超軽めです。

chamaアサイさん、充実した私設エイドありがとうございます。

ヒロさん、録画放送の応援ってなんとなく気が抜けますね。

虹の木さん、長野マラソン頑張って下さい。場所とりよろしく願いいたします。

wiwiさん、山の上から降りて来るんですね。

ロヒさん、初フル頑張って下さい。

長野行かれる皆さん、頑張ってきて下さい。
代々木RC携帯用伝言板も必要があれば自由にお使い下さい。

アロハさん、日程了解いたしました。

マヒナドールさん、ウルトラの伴走は大変そうですね。頑張って下さい。

赤羽駅伝はアロハさんとマヒナドールさんどちらが出ますか？女子の

多いチームなんでマヒナドールさんいかがでしょうね？

ショーブンさん、昼休みに走ってるところって、農道というか、なんというか、・・・いいですね。

あくびさん、築地はやっぱりお魚ものですかね。立ち食いのすし屋とかありましたねえ。

65255

これから出発です。

虹の木
2006.4.15

午前中指定で再配達を申し込みをした書留を待っていたらお昼になってしまいました。受付は夜8時までなのであわてることはないのですがどなんか焦ってしまいますね。

集合場所の件、反対・代案等がないようなのでサブトラックの周辺ということで決定します。

天気が悪いときなど雨の避けられる場所に変更する場合がありますので、そのときは携帯用伝言板を利用したいと思います。

それでは参加の皆さんがんばりましょう。
テレビ観戦組の皆さん応援よろしく申し上げます。

65256

おおー、いいですね長野マラソンへ

ショーブン
2006.4.15

たしか河川敷の上が長いんですね、荒川が東西、長野は、千曲川？南北というイメージ、ちがうのかな。参加のみなさん、単調なコースでは歌をうたうのがいいみたいですよ、♪おサルのかごやがほいさっさ♪、あ、あれは箱根か。

こちらも今日は河川敷中心の昼休み分科会活動にいそしんで帰ってきたところ。今日はかなり追い込んでみました。葉の花の香りもぷんとして、なんといってもいよいよ小虫が出てきました。気温上がってきた証拠です。ってかの小虫さんでなく、たくさん空中に固まっているあの虫ですよ。目や口にはいるんですね、サングラスがいるな。

山の天気もよさそうですね、はるかに青々と山並みも見えました。さ

れど明日は1000m以上では雪との予報。山練習中止だなあ、きっと。いいなあ、こじろうさん、今日は思う存分いけたでしょうか？

65257

奥多摩ハイキング3

ホアロハこじろう
2006.4.15

今日もTTRの試走に行きまわりました。
今回は終電で奥多摩入り。そのまま日原まで歩いて、午前3時過ぎにヨコスズ尾根に上山。一杯水→長沢背稜→雲取山→鴨沢と、本番コース下見終了です。

お天気も良くハイキング日和でした。ただ雲取山頂北側はまだ一帯アイスバーンでした。軽アイゼン持ってて良かったです。本番でもアイゼン必要みたいです。

とりあえず一報まで。

65258

試走お疲れ様でした

マカニ・トモ
2006.4.15

こじろうさん、お疲れ様でした。
またまた、終電で行ったんですね。かなりの行軍ですね。迷わなかったようで何よりです。また、様子を聞かせてください。

65259

終電現地入り？

uaあくび
2006.4.15

こじろうさん、夜明かしはどこですか？
夜通し走るんですか？

65260

中央線車中より

ホアロハこじろう
2006.4.15

マカニ・トモさん
疲れました～。詳しくはブログに書くつもりですが、水松山から先の藪で迷走しました。コンパス持ってて良かったです。

あくびさん
今回はオールでございます。荷物減らすためシュラフは持って行きませんでした。
昨日から寝ていませんが、まだハイテンション状態にあるようで目がギラギラしています。

65261

あそこかな？

マカニ・トモ
2006.4.15

水松山の先の藪というのと、あそこかな？妙にハッキリした獣道があり、惑わされるんですね。本番で迷うと焦ってしまいますし、やはり試走は大切です。

こじろうさん、まずは身体を休めてください。お疲れ様でした。

65262

レインボーブリッジは上り坂

uaあくび
2006.4.15

こじろうさん
そうか～！そういう手もありますね♪
私も今度やってみようかな～（おいおい）
山耐の興奮状態を思い出してしまいましたよ（笑）

今日は月島～有明～お台場～レインボーブリッジ～築地（ランチ）～月島と回ってきました。

風が強かったけど気持ちよかったです。
都心の観光スポットをこんなに一度に回れるなんて、ランナーっていいですねえ♪

築地の近くでバーベキューできる公園があるらしいって本当ですか？

65264

築地川

マカニ・トモ
2006.4.15

築地川公園というところに、デイキャンプ場があり、BBQができるようです。とはいえ、長らくあの近くに通っていましたが、BBQしている人を見かけたことはありません。休日ならいるのかな？

<http://www.city.chuo.lg.jp/sisetugaido/koento/sakura/tukizigawa/index.html>

65265

雨はまだ降るのでしょうか？

マハロ菊池
2006.4.16

今朝は大泉中央公園で、800m×4本でありました。こういう練習は一人ではできませんなあ。かみのさん、ありがとうございました。

今日はまた頻繁にIPアドレスが変わってるみたいですね。運が良ければこのように書き込めております。

マカニさんは、TTR試走でしょうか。アメダスの雨雲の動きだと、山の方には雨雲が見えますなあ。

あくびさん、ゆりかもめが止まってもランナーには関係ないから良いですね。お台場の潮風公園もBBQ出来ますね。機材も貸してくれます。

ホアロハさん、試走ご苦労様です。電車の中でハイテンションで目がギラギラしてる人ってのも、ちょっと怖いすなあ。

ショーブンさん、なんか雨止んでますなあ。でも山は雨かもしれないから、今朝はかみの道場で正解だったかもしれませんなあ。

虹の木さん、今ごろは長野で走ってるんでしょうね。頑張ってください。放送時間が16:30からだから、頑張れば走った人も家に帰って観れるわけですね。

65266

残念、長野マラソン完走ならず！！

ロヒ・ショーちゃん

2006.4.16

雨の予報にもかかわらず、雨の一滴も降らない晴天に恵まれた長野マラソンですが、私は、残念ながら39.8kmの関門で収容車の人となってしまうました。収容車を初フルで初体験してしまいました。もう少し頑張れば完走出来たと思うと残ねんです。とりあえずの報告です。

65267

赤羽駅伝にオファーです！！

Aloha!Moana
2006.4.16

>菊池さん

赤羽駅伝控え選手室より、緊急登板します。ヒロ児玉さんお強い要請で、チームヒロさんのグループをお願いします！！

>ロヒ・ショーちゃん

長野マラソン残念でしたね！！体調でも悪くて苦戦でもしましたか？
どうも、お疲れ様でしたね。

次は、北海道マラソンでリベンジですね！！

65268

赤羽モード！

Javelin
2006.4.16

ご無沙汰です。赤羽駅伝を1週間前に控え徐々にですが緊張感が出てきました。と言うのも初駅伝であります。自分の走りが出来るよう頑張ります。で駅伝コースはどのようなコースになりますか？ショーブンさん情報によると折り返しがあると言う事ですが・・・詳しく分かる物があれば教えて下さい。

javelin1972@hotmail.co.jp

65269

今日はいい天気になりそうですね。

マハロ菊池
2006.4.17

朝5時頃は結構寒いんで会社行くにも着るものに困る季節でありますなあ。

昨日は長野は雨降らなかったようで良かったですね。霞ヶ浦は降ったみたいですけど。

今週末は今のところ傘マークがでていますが、はたしてどうなるでしょうね。

Javelinさん、5Kの場合は、たすき中継所でたすき受け取り後にまずは川上に向かって走り、500mくらいで折り返し今度はたすき中継所から2K位川下の赤門方面に走って、また折り返して帰ってくるって感じですよ。

アロハさん、赤羽よろしくお祈りします。

ロヒさん、最終関門とは残念でしたね。

65270

長野マラソン、お疲れさまでした。

wiwi
2006.4.17

晴天で思ったより風も強くならなかったのですが、貧血と練習不足のため記録はのぞまず、サブフォー目指してなんとかネットで3:52をちょっときるくらいでゴールしました。昨年より10分以上タイムを落としましたが、今の状態ではこれが精一杯です。

抑えたペースにもかかわらずハーフくらいから足が重くなって39kmくらいで棄権したくなるくらい疲れてしまいました。前々回の長野以来5回連続でサブフォーをキープしているので、なんとしてもサブフォー死守でなんとかがんばりました。なぜか長野マラソンだけは毎回終盤が非常につらいのはなんでなのでしょうかねえ。それでも応援もスタッフもすばらしく、来年も万全に調整して是非参加したいと思います。

朝、虹の木さんがシートを広げてヨヨフラッグを立てて置いてくださったので、お会いすることができました。19kmくらいのところで後ろからかわされちゃいましたが、ゴール後もお会いできました。ありがとうございました。あとの方とはお会いできず残念でした。

ちばちゃんには最初の折り返しですれ違いましたが、棄権ということで残念でした。

65271

長野マラソンお疲れさまでした。

ロヒ・ショー
2006.4.17

>虹の木さん

お会い出来なくて残念です。サブトラックの横の丘を探したのですが見つける事が出来ませんでした。携帯の伝言板も見ようとしたのですが、繋がらず、このクラブノートも時々繋がる状態でした。

>wiwiさん

本当に楽しい大会ですね。私は、諸条件が悪く万全の体調とはいえない、残念な結果になってしまいました。来年のリベンジを狙っています。

帰りの新幹線の中から結果を書き込みましたが、何度やっても携帯からの書き込みは疲れます。

大会の様子ですが、こんなに沿道の声援を受けたのは初めてでした。石原都知事の言う「町ぐるみのお祭り騒ぎ」とはこの状態なのでしょう。来年の東京マラソンで、この様な状態が何処まで実現できるか疑問ですが、楽しみではありません。この様な大会を実現した長野市民の皆さんに敬意を評します。

ランナーズの人気NO.1大会に選ばれたので、次回、来年の第9回大会は希望者が増えるでしょうから、申込に気をつけないと出られないかも？

65272

ロヒ・ショーに名前変更します。

ロヒ・ショー
2006.4.17

前々から自分でも変だと感じていたので、表記の様に名前を変更します。

これからもよろしく！！

PS:

>マハロさん

何か手続が必要ですか？

相談もせずに、勝手に宣言してデーターを書き換えてしまっ済みません。

65273

赤羽駅伝選手交代のお願い

みずやん
2006.4.17

長野マラソン出場の皆さんお疲れ様でした。男子トップのゴール前のデッドヒートはすごかったですね。サブスリーを達成した市民ランナーの方が本当にうれしそうで、「嫁さん募集」の絶叫に思わず拍手です。

さて、いよいよ今週末に迫ってきた赤羽駅伝ですが、荒川から引きずっている足の甲の痛みがいまだに取れません。徐々に痛みは少なくなってきているので走れないこともないのですが、タラタラペースでも5kmまで持たない状態です。どうやら中足骨疲労骨折のようです。

で、こんな直前で大変申し訳ないのですが、もしまだ補欠の方がいましたら交代していただけないでしょうか。去年出場して非常におもしろいレースなので楽しみだったのですが、こんな状態では他の方に迷惑をかけてしまうかもしれませんので。

メンバーの都合がつかなければなんとかがんばって走ります。

65274

駅伝で補欠が居なかったら・・・

ホアロハこじろう
2006.4.17

みずやんさん大丈夫ですか？無理はなさらないでくださいね。

私から提案ですが、もし補欠が居なかったら「3区みずやんさんと4区マカハさんを入れ替えて、どのチームかの2区の方が4区をもう一度走る。」なんていかがでしょうか？

2区と4区のWエントリーは昨年私が走って実証済みです。なんとか走れます。

もしかすると1区と4区でもありかもしれません（計13kmになりますが・・・）。

65275

走ってきました、かすみがうらマラソン。

ラナイ sato
2006.4.18

雨が心配されましたが、開会式では日が射すときもあったり、レース中は曇りところにより小雨（一部、道路全面がウエットの所もありましたが大降りしなくて良かったです）、気温は若干低めかなというコンディションでした。

○良かった点

・フルで6000人弱、「3時間30分以内でゴール」のあたりにならんでスタートまで約1分)

・コースはほぼ平坦で交通規制あり

・距離表示が1km毎。また、5km毎の大きな表示もあり。さらに、

10kmごとにスプリットタイム計測

・完走証（10km毎のタイム入り）即日発行

・エイドは約8km以降、2.5kmおきに設置。更に私設エイド多数。

・沿道ではたくさんの人の応援あり

・上位入賞者のみでなく飛び賞もあり（私は2番違いで当たりませんでしたか。）

・売店（お土産、ランニング用品）もたくさんあり。

・大会会場はJR土浦駅から徒歩5-10分（行きが5分、帰りが10分）

・記録更新できた（3時間24分14秒）

▲気になった点

・10マイルのスタートの10分後にフルのスタートで、最初は同じコースを走るためちょっと混雑

http://www.runnet.co.jp/news/060416_repo/

65276

さて今週は、

マハロ菊池
2006.4.18

第31回ふれあい赤羽駅伝大会です。

ホアロハこじろうさん、ばらだいむさん、Javelinさん、ヒッキーさん、「た」さん、C.C.レモンさん、まささん、虹の木さん、マカハさん、ヒロ児玉さん、マハロ菊池、payutaさん、wiwiさん、かみのさんが出場予定です。

日曜日まで故障や風邪に注意して大会に臨んでください。

ロビ・ショーさん、みずやんさんは残念ながら棄権ですね。また今度。

かわりにアロハさんが出場です。

あと、マヒナドールうりこさんが補欠リストに入っておりますので当日は大丈夫でしょうか？

だめそうな場合は、急きよ参加者を募集いたします。

65277

赤羽、第3の男

スルースロー
2006.4.18

駅伝、補欠の控えて立候補致します。応援には行くつもりでしたので、ランパン、ランシャツ仕込んで行きます。

荒川以来13kしか走っていないので、タラタラペースでよろしければ、走りますよ。

65278

昨日は短めのスピード鍛練

マハロ菊池
2006.4.18

とはいっても、時速16kmまでしか石神井のトレッドミルは上がらないので安心です。

駅伝に向け16km/hで4分持続走を2本だけやりました。さて、練馬高野台のマシンは時速18kmまで出るんですね。空いてたら今日は18km/hに挑戦だ。ただし2分が限界だろうなあ、って思ったら今日はちびまる子ちゃんの日か。

今日は休養にして明日にします。

スルースローさん、どうもありがとうございます。では、待機してください。

ラナイさん、お疲れさまでした。たいした雨でなく良かったですなあ。かすみがうらも良さげですね。

ホアロハさん、では私が3区に移動して、もしもの時はDの2区とAの4区をお願いします、って違うか。

みずやんさん、お大事に。長野マラソンはラストのトラック勝負も辛そうでしたね。女子で4位の主婦の人は前にランニング雑誌にフォームの話で出てたような。

ロビさん、別に名前変更は大丈夫であります。ただ、古いデータは書き代わりません。

wiwiさん、長野マラソンお疲れさまでした。天気予報がはずれて良かったですね。今週末の赤羽もはずれてくれると良いですね。

65279

山日和

マカニ・トモ
2006.4.18

ああ、気温も上がっていい天気ですね。山日よりでしょうか。今日など、試走にはちょうどよかったな。しかし、そうそう会社も休めないし。。。

仕方ないので、朝からもう4本（のべ809m）も昇っちゃいましたよ！

65280

で赤羽駅伝

まさ (旧:まさコナビール328)
2006.4.18

は、11時ごろ現地集合ってことで。

ウェアはヨヨTシャツホワイト指定のオンロとかじゃなくてよろしくて？ (あ、どっちにしるゼッケンで隠れちゃうのかな?)

アフターはピチピチ女子学生を見に、赤羽お好み焼きにします？

65281

satoさん！！やりましたね、いいタイムで自己ベストですね、おめでとうございます！

ショーブン
2006.4.18

3時間24分14秒、いい響きですねえ。

前村さん、見てますか？われわれのようにぴーひゃら言わずとも、ちゃくちゃくとポストンクリアへの道を行かれているではありませんか、satoさんったら！来月はトライアスロンなんですね、おおう順調な鍛錬ですね。小生もがんばります。

65282

昼休み分科会

カイウラニ・ミカ
2006.4.18

今日は暖かいを通り越して走るのには暑くなりそうだなあ、走るのやめようかなあ、どうしようかなあと迷ったけど、えいっといつもより多めに日焼け止めを塗っていつものコースへ飛び出しました。

やっぱり、暑〜い、走るんじゃなかったって後悔していたら、道場橋の方からショーブンさんが！一緒に走っていただきました。

もうショーブンさんたら、速くて速くてついていくのがやっとなでした。

途中でスピードをゆっくりにしてもらったけど、汗だく、日焼け止めは流れ落ちるし、へたばりました。

『それじゃ』って颯爽と走り去るショーブンさんを落合橋で見送って、帰りはゆっくりウォーキング。

ショーブンさん、またお会いした時は一緒に走ってくださいね。ショーブンさんについていけたら、速くなりそう、やる気ができました。もっと多めに日焼け止め塗らなきゃだわ。

65283

それでは、

みずやん
2006.4.18

マヒナドルさんorスルースローさん、宜しくお願い致します。代走会の層の厚さを存分に見せつけてやってください。当日上野でナスカ展を見学してから応援に参ります。

マハロさんお手数をおかけしまして申し訳ありません。調整の程宜しくお願いいたします。

こじろうさんお気遣いありがとうございます。Wエントリーはいいインターバルの鍛錬になりそうですね。

ところで、赤羽のお好み焼きっていうのはピチピチなんですか？

65284

赤羽駅伝頑張ってください。

ロヒ・ショー
2006.4.18

お騒がせな申込をしておいて、出場出来なくなってしまう誠に申し訳ありません。

少し早いですが、赤羽駅伝参加の皆様頑張って下さい。

でも、出たかったなあ！！
また、来年よろしく！！

65285

satoさん！！やりましたね②

コスメル前村
2006.4.19

暴れん坊ショーブン様のおっしゃる通り着実に自己新更新されてますね！おめでとうございます。

かすみがうらマラソンは高校が土浦だったので走らなければならないコースと思っています。30年前の土浦駅は軍艦マーチが鳴り響くローカラー色の町でしたが。。

65286

2007ホノルルマラソンまで599日かあ。

マハロ菊池
2006.4.19

ついに600日を切りましたね。たしかカウントダウンを始めたころが1800日くらいだったから、だいぶ月日が経ったものであります。

コスメルさん、今年のポストンは土佐選手がペースメーカーみたいに集団をひっぱり3位だったみたいですね。テレビ放送してくれるといいのになあ。

ロヒさん、来年は出てみてください。

みずやんさん、ちょうど池袋西武で中村屋がかけそば出してますよ。(下記URL)

カイウラニさん、ショーブンさん、道場橋っていうのも鍛練ほくて良いですね。ショーブンさんがゲタ履いて走って来そうですね。

まささん、服装はご自由ってことで。あのお好み焼き屋さん、安いし良いんじゃないでしょうかね。他でも良いけど。

今年は天気の心配もあるんで、健ちゃんおでんとか肉まんとか用意しませんがご了承ください。ホブロンさんも仕事で来れないんですね。あ、健ちゃんおでんツアー(立食い・立ちのみ)とか行っても良いけど、人数が多いと迷惑になるかもなあ。

マカニさん、すっかり階段が職場になってますなあ。

https://www2.seibu.co.jp/wsc/010/N000011958/0/info_d

65287

来年は、ホノルルマラソンかあ！！

ロヒ・ショー
2006.4.19

メンバーデータで来季のスケジュールを考えて書き込んでいたら、来年の12月は、本会の主目的の第35回ホノルルマラソン本番なんですネ！！

今季がはじめてのシーズン体験でしたが、来季も今季のスケジュールを踏襲するスケジュールになってしまいました。最後は、当然第36回ホノルルマラソンになっていますが、

来季最初のターゲットは、つくばマラソンにしました。

鍛錬再開！！

65288

あと一年半

みずやん
2006.4.19

で2007ホノルルマラソンですかあ。ケガだけは避けたいなあ。来年のつくばは回避ですね。

マハロさん情報ありがとうございます。中村屋は混みそうですね。その後の新福菜館も私の好きな店なので是非行きたいところです。

65289

すみません！赤羽駅伝でれなくなっちゃいました！

2006.4.20

連日残業続きで今日も11時過ぎまで必死で働いておりましたが、今日またあらたなプロジェクトの隅っこに組み込まれてしまい、今週末は出勤になってしまいました。

本当に申し訳ありません。でもどうしても都合がつきません…。走るの遅いですが、とても楽しみにしていたし、長野の疲れはぜんぜんないのに本当に残念です。

このところ晴れ女なので、お天気でも貢献できるかも、とおもっておりましたし…。

ご迷惑おかけしてなんとも申し訳ありませんが何卒ご容赦をお願いいたします。

65290

ミスっちゃいました。

wiwi
2006.4.20

↓

65291

鯉のぼり、元気よく（つまり風強し）の朝に

ショーブン
2006.4.20

はや、鯉のぼりがそこかしこで舞っております。農家はさすがに、でかいぞ。

さて、いよいよ駅伝近づいてますね。一区短評：

かみの師匠 ◎馬体調整もよしサブスリー意地
payuta師 ○つい回文考えてしまうと乱調も
パ'ラ'ムさん ▲ケガ不安無理せずTTR50へ
猛者連比0見玉 △8k短すぎはやく萩終えゴルフいこ

いずれ劣らぬわれら代々木厩舎の高速ランナー、どなたか各馬ゲートインから実況してくれませんか？

65292

赤羽駅伝参加賞

マハロ菊池
2006.4.20

とあるスジから参加賞グッズ頂きましたので当日参加選手の皆様にお渡しいたします。

軽いものなんです、大きさが1000mlのペットボトル位です。ちょ

っとかさばるかもしれませんがお持ち帰りください。

赤羽駅伝会場までの地図は下記です。日付は2004年のものなので間違いなく。

wiwiさん、残念ですなあ。また来年。さて、マヒナドールさんも忙しそうだが大丈夫でしょうかね？

みずやんさん、2007年は東京-長野-北海道-ホノルルなんて行けたら贅沢ですね。中村屋は行列になりそうな気がしますなあ。

ロヒさん、つくばは走りやすいコースでしたよ。頑張ってください。

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

65293

赤羽駅伝の地図

ヒッキー
2006.4.20

ありがとうございます。
当日、迷子にならないよう握りしめて出掛けたいと思います。
で、一応確認なんですけど…
Sports Entryを見たら
受付 10:00～、スタート11:00
って書いてあるんですけど、結局何時集合ですか？
まささんの書き込みでは11時集合ってなってますよねえ？

65294

赤羽駅伝は正午号砲であります。

マハロ菊池
2006.4.20

12時（正午）スタートです。
Sports Entryはなぜか間違っています。
ランネットもスタート時間には言及してませんね。
まったく謎の多い大会ですが、エントリーのハガキが届いておりまして、12時スタートとなっているので安心してください。
一応書いておきますと、参加チーム186チーム。
当会のチームNo.は132～136となっております。
4チーム24000円分しか申し込んでないのに、132、133、134、135、あれ、136…。
うーん、赤羽駅伝は謎ですなあ…。

私は9時に赤羽駅改札前から移動し、9時30分には荒川土手に到達、

ヨヨペースを設置する予定です。

ヒッキーさん、11時までには土手に来てくださいねという意味であります。

ショープンさん、今日は風強かったみたいですね。赤羽は天気心配ですなあ。降ってもたいしたことがなけりゃ良いんですけどね。

65295

日向健康マラソン

パイナップル玉
2006.4.20

桜並木、綺麗に手入れされた杉林、あちこちで鳴く鶯、とっても、のどかな素晴らしい環境でした。

タイムはまたしても、0:59:40と微妙でしたが、何とか60分以内はクリアだから、いいか！

次ぎは6月の富里西瓜ロードレース、ちょっと暑いけど、がんばろう！
ちなみに家内は5-に参加予定

ホノルル夫婦ランが実現するかも？
takaharu@kodamaneon.co.jp

65296

赤羽駅伝、がんばってください。

ラナイ sato
2006.4.20

「走れ！風のように つなげ！襷を ゴールをめざせ！」
って感じてがんばってください。でも、無理は禁物ですよ。

ショープンさん、前村さん、ありがとうございます。記録更新は、平坦なコースとコンディションに恵まれたからでしょう。

秋のマラソンシーズンまで回遊します。

65297

赤羽駅伝ですが・・・

>菊池さん
申しわけありません。

参加をオファーしましたが、仕事の都合で・・・代走控席に、逆戻りになりそうな雲行きです。

ピンチランナーを要請致します。

まずは、お詫びまで。。

Aloha!Moana
2006.4.21

65298

ゆるキャラ選手権に負けました。

マハロ菊池
2006.4.21

昨日は走らないとなあとと思っていたのに、家に帰ると12チャンネルでゆるキャラ選手権というのをやっていて、つつい見えてしまいジムサボりでした。

特に中国ブロックのNo.02「い〜ねくん」にはやられました。
こうなると「ヨヨくん」つくって対抗したくなりますなあ。(ヨヨ)

ラナイさん、応援ありがとうございます。
秋まであそびまわるなんて良いですなあ。

パイナップル玉さん、日向健康マラソンお疲れさまでした。西瓜も人気のある大会で美味しそうが良いですね。ご夫婦でのホノルルマラソン実現は楽しみでありますね。

<http://www.tv-tokyo.co.jp/tvchamp/>

65299

回遊式

2006.4.21

satoさん、なんと謙虚な！。そうですか、来年は佐倉-かすみがうらと狙ってみようかな。ところで回遊といえばそのつぎの漢字は、魚！うらむ、satoさんは、トラやアクアスロンの転戦というおつもりですね。前村さん！！われわれも夏は回遊式で山に海に鍛錬いたしましょう。会長はそのままTVチャンピオン欠かさずみてくださいね。

パイナップル玉さま、佐倉では失礼をいたしました。来年は荒川から転向組があらわれることでしょうか。

アロハさん、ピンチランナー調書（古っ）ですね。ぼくが出られればなあ。照姫で親戚集合系となっており・・・前村さん、どうよ？

65300

あ、すいません。暴れそこないました

ショープン
2006.4.21

ついでに。そのままTVチャンピオン欠かさずみててください、ではいちびり力不足なので、「ずっとTVチャンピオンでいてください」に改めます。

65301

赤羽参加者募集いたします。

マハロ菊池
2006.4.21

Dチームの2区とCチームの4区で私が走ってしまうかなと思っておりますが、場合によるとそれでも1名足りない可能性があるので、参加者緊急募集でありますね。

なお、当日雨の程度によっては橋の下に移動してるかもしれません。その場合、ここに書ければ書きます。近ごろ日曜日には繋がらなくなることが多いので、伝言板の方にも書くつもりです。

ショープンさん、照姫祭りも雨でないといいですね。前村さんは海というより湖ですかね。

アロハさん、了解しました。また来年。

65302

赤羽駅伝、走りますよ

スルースロー
2006.4.21

赤羽駅伝、補欠の控えで立候補しておりましたが、それでは代走ということで10時30分頃現地へ行くようにいたします。いづれかのチームの皆様、宜しくお願い致します。

当日はアルカード駐車場に車を止める予定です。

<http://www.ekipara.com/building/K1110R16.html>

65303

赤羽

かみの
2006.4.22

いよいよ赤羽駅伝ですね～！

ようやくカゼも治って無事参加できそうです。Aチームの皆さん、よろしくお祈りします。1区で私が形相で走っているからといって別にシリアスチームじゃありませんので、抜かれても気にせず抜いたらハンザーイで行きましょう。

ところで、万一人員が足りない場合は4区であれば走りますので。まあ、応援のみでいらした方も、観ているうちに走りたくなると思いますが大丈夫ですよ。

65304

赤羽駅伝、予定どおり出場

ばらだいむ
2006.4.22

お天気何とか持ちそうですね、皆さん宜しく。高校以来のうん十年ぶりとなる駅伝出場で大役の一区と燃えています。な～んて先月からの膝痛ですつと練習はお休み。今月は練習1日だけで、何とか今週2日間で8km走れましたがやっとMax8km/hrどまり。

そんな訳で、Dチームの皆さん追い抜きのためのランナーをたっぷり確保するので、思う存分追い抜きちゃって下さい。

65305

初駅伝、楽しみです

payuta
2006.4.22

風が強くないといいですね。

リレーに出たこともないのに駅伝の一区を任されて緊張しております。スピードランナーでないのに全力を出しても追いつけない人には追いつけないですが、みんなで走る楽しさを味わいたいと思っています。たすきを渡し忘れないようにしなくっちゃ。

よろしくお祈りします。

65306

天気予報はやや良くなったようで

マハロ菊池
2006.4.22

20%に降水確率が減りましたね。ま、降ってもパラパラならしょうがない所がありますね。

payutaさん、1区はたすきの受け取りがないぶん気楽ですが、スタートは混雑するかもしれないのでご注意を。

ばらだいむさん、明日はよろしくお祈りします。けっこう周りにつられて走れるかもしれませんね。

かみのさん、場合によってはお祈りします。

スルースローさん、赤羽お祭りなんで余裕をもって来てください。では明日。

65307

真夏の祭典、奥武蔵ウルトラの申込書受付始まりましたよ♪

ばらだいむ
2006.4.22

マハロ会長明日は宜しくです。今日のジムでは10キロ/時までスピード上げました。ジムはMax16kmなんですけど、明日は何キロまで出して良いのでしょうか。

ところで奥武蔵ウルトラの申込書受付始まりました。連年締め切り前に定員オーバーになりますので、早速申請の申込みしてきました。皆さんもお早めに。

<http://sportsaid-japan.maxs.jp/index.html>

65308

赤羽駅伝、よろしくお祈りしま～す。

マヒナドルりこ
2006.4.22

ええーっと、すいません。ちよいと風邪ひいてますが、明日赤羽参ります。

国立がお休みになってから早くも背中がぶよぶよが起きていますが、よろしくお祈りします。ひょっとして、早くもヨヨくん登場？元祖ヨヨシャツで参加いたします。

65309

駅伝楽しんで走りましょう！

ヒロ兎玉
2006.4.22

明日はどうやら雨が降ったり止んだり、北風吹いて肌寒い中での駅伝になりそうですけど、天気ばかりはしゃーない、皆さん楽しんで走りましょう！

お気楽Cチーム崩壊の危機だったので、ヒッキーさんと私でハーフ走らないといけなかなーって思ってたんですけど、うりちゃん参戦にホットしてます。でも、マハロ監督、もう1名足りないよね？。明日は、最後まで走るつもりで心の準備して行きますよ^^)。

65310

曇り空ですね。

マハロ菊池
2006.4.23

昨日のテレビの天気予報では昼前から雨の予報でしたが、最新の天気予報では3時から雨。なんとか走行中はお天気もっていただきたいものですね。

気温は低そうですね。

土手は寒いと思いますんでレース終了後はすみやかに駅方面（たぶんお好み）へ移動します。

ヒロさん、天気もってくると良いんですがね。パラパラ（ギャルサーじゃないですよ）なら良いんですけどねえ。

マヒナドルさん、どうもありがとうございます。ヨヨくんカラーのテントが売っていると良いんですけどねえ。

ばらだいむさん、たしか荒川河川敷の制限速度は30km/hだったかと思えます。ロードレーサーに負けずに頑張ってください。

65311**赤羽駅伝頑張ってください。**ロヒ・ショー
2006.4.23

赤羽駅伝参加の皆さん楽しんで来て下さい。雨が降らないと良いですね！！

65312**赤羽駅伝無事終了。お好み焼きでお腹いっぱい。**マハロ菊池
2006.4.23

参加した皆様お疲れさまでした。応援にきてくれた方ありがとうございました。雨はたいしたことなくて良かったですね。

今日はてっきり赤羽はお祭りだと思っていたのですが、来週でした。世界中にガセネタを流してしまい申し訳ありませんでした。

レースの方は昨年より良い順位でありましたね。詳しいもの（正式タイム、区間順位等）が届いたら掲示いたします。

ロヒさん、パラパラ雨がかえて良いコンディションでありましたよ。来年はぜひどうぞ。

65313**赤羽駅伝お疲れさまあ～**ロヒ・ショー
2006.4.23

参加の皆さんお疲れ様でした。雨も大した事なかった様で良かったですね。

リレーのメンバーは何とかあったのでしょうか？

マハロさんのレポート楽しみにしています。

65314**荒川駅伝お疲れさま①**まさ
2006.4.23

残念ながら優勝は逃してしまいましたが、みなさんお疲れさまでした。

私は、走りに行ったのだから、お好み焼きを食べに行ったのだからわからない状態ですが、来年も参加させていただきたい大会と思っています。

p.s.
ハンドルネームのカッコ書きは消させていただきます。(評判悪いので(^))

65315**赤羽駅伝お疲れさまでした②**ヒロ兎玉
2006.4.23

雨もパラパラでたいした事なく4チーム全員最後までたすきをつなげて良かったです。走後のお好み屋の食べ放題&飲み放題2時間一本勝負でお腹パンパンでした。

マハロ監督、毎度段取り&Cチームのアンカー掛け持ちお疲れさまでした。

まささん、これの方がスッキシしていいですよ。

ヒッキーさん、たすき受け渡し場所で姿見えす焦りましたけど無事につなげて一安心でした。

65316**荒川駅伝お疲れさま③**ばらだいむ
2006.4.23

残念ながらDチームも優勝を逃しちゃいました。1区の大役、安全策で制限速度のちょうど半分ぐらいで自主規制してしまいました。m(。*)m

お店では2時間、こちらは後半の大きな落ち込みもなく快調に完走でした。

マハロ会長、段取、参加賞の記念グッズと感謝です。

65317**荒川駅伝お疲れさま④**Javelin
2006.4.23

参加された皆様、お疲れ様でした。全員最後までつなぐことが出来て良かったです。またお好み焼き屋120分勝負では、最初の60分で、既にお腹いっぱいペース配分に失敗が…

マハロ会長、朝早くより場所取りお疲れさまでした。記念品も…また来年も参加したいと思っています。

65318**赤羽駅伝お疲れ様⑤**payuta
2006.4.23

皆さんお疲れ様でした。マハロ会長、段取りと素晴らしい記念品有り難うございました。3キロと5キロのレペもご苦労様でした。お好み焼き屋では、お好み焼きそっこのけで肉類をむさぼり食っているテーブルでした。充実した楽しい一日で、また来年も参加したいと思いました。

65319**駅伝。**マカハ
2006.4.24

皆様大変お疲れ様でした。マハロさんいつも段取り、プレミアグッズありがとうございます。そして一緒に走っていただいた、Aチーム爆走機関車かみのさんをはじめ虹の木さん、スルースローさん、お疲れ様でした。

今回もヒロさん効果でしょうか、雨はスタート前後のパラパラだけで

走りやすい気候でしたね。

お好み焼きも肉も食った食った！
走ったからなのかor食べすぎか、帰ってちょっと寝ちゃいました。。。

さあ、来年はヨヨくん着ぐるみ登場か？

65320

赤羽駅伝お疲れ様⑦

マヒナドールうりこ
2006.4.24

参加された皆様、お疲れ様でした。
やはり駅伝は楽しいですね。
雨もふらなくてよかったですね。
マハロさん、段取り場所取りありがとうございました。ヨヨシェーカー、さっそく活用させていただきます。

。。。ただ今ロンドンマラソン観戦中です。
すごいスピードレース。むー、みなさん駅伝みたいなペースで爆走しています。
日本からは油谷、尾形、早川恵理さん。がむばれば。

65321

赤羽駅伝お疲れ様 (8)

「た」
2006.4.24

昨日はお疲れさまでした☆
我らが中年Bチーム、残念ながらAチームに勝てなかったけど、初駅伝を十分に満喫させて頂きました♪
それにしてもお好み焼き屋であんなに肉食ったの初めてだあ（笑

>マハロ会長♪
毎度場所取り、そして今回は参加賞まで.....ほんととありがとうございます m(_)_m

65322

赤羽駅伝お疲れ様 (9)

かみの
2006.4.24
昨日はお疲れさまでした！
やっぱり駅伝というのは楽しいですね～。絶好の天気で走りやすかったし。
お好み焼き屋ではたらふく飲み食いして、帰ったら寝てしまいました。駅伝のためだけの1日でした。
マハロさん、いつもながらスムーズな段取りありがとうございました。

65323

赤羽駅伝速報結果

マハロ菊池
2006.4.24

代々木RC Aチーム
かみの/虹の木/スルースロー/マカハ
36位 1:23:14

代々木RC Bチーム
Payuta/まさ/「た」/C.C.レモン
41位 1:23:43

代々木RC Cチーム
ヒロ兎玉/ヒッキー/マヒナドールうりこ/マハロ2号
109位 1:37:37

代々木RC Dチーム
ばらだいむ/マハロ菊池/ホアロハこじろう/Javelin
59位 1:29:48
(敬称略)

テントに掲示された速報値を撮影したものから読み取った数値なので、読み間違いあるかもしれませんが一応。

寸評
AチームとBチームが予想通りなかなかの接戦でありました。このへんが駅伝の面白い所ですね。後日区間タイムが発表になると楽しいところでもあります。Cもお気楽なわりに良いタイム。Dもいちおうサブ3ペース達成ってことでした。
では、また来年、爆走しましょう。

かみのさん、何位だったか楽しみですなあ。

「た」さん、来年は20分切りですね。

マヒナドールさん、早起き？徹夜？

マカハさん、来年ヨヨくんに入りますか？

Payutaさん、来年は肉だけ攻めてみては。

Javelinさん、食べホーは後半勝負ですよ。

ばらだいむさん、TTR情報も収集し大丈夫そうですね。

ヒロさん、萩往還に向け早めのカーボローディング大会でしたね。

まささん、来年は1区行ってみますか？

ロヒさん、人数は私が分身の術を使ったので大丈夫でしたよ。良い鍛練になりました。

65324

赤羽駅伝お疲れさまでした

スルースロー
2006.4.24

駅伝に参加された皆様、お疲れさまでした。

急遽参加させて頂き、Aチームの足引っ張っちゃたかなー、なーんて思って反省してます。何人にも抜かれたし・・・でも、楽しく走ることが出来ました。

会長、いつもいつもの段取り、お土産ありがとうございました。

家族共々お世話になり、有り難うございました。(ちょっと、息子のチョコエイドがうれしかったりしてます)

65326

雲取山荘、一泊二食7,500円の価値

ショーブン
2006.4.24

22日(土)、ばらだいむさんに見送られた前回同様、絶景の棒ノ嶺9:30発-蕎麦粒12:00-西谷14:03-長沢山15:33と予定より段々遅れて、それでも長沢背稜、芋ノ木ドックへと歩を運び、こじろうさんとマカニさんの手記、さらに質素に掲げられた大会のボードのおかげで今回はまったく迷わず。雲取山荘着17:20は、鴨沢発最終バスにあと2時間。「行けるのか自分？」コーラを飲んで自問自答、もう足はガクガク、夜間走行未経験、豆ランプを点して脱兎のごとく駆け下りる

真似は危険と心を決め、山荘に頼んで泊まることに。

18時の食事をなごやかに済ませ、8畳部屋のこたつに一人ぼつねんと。すると19時過ぎに現れた黒タイツ姿の相部屋男性、聞けば昨年TTR50は4位、ハセツネは第一回大会入賞以来連続出場、富士登山と富士駅伝は11年連続参戦、直近では熊野古道160km2位という猛者。ひとつ年下。話はすむうち消灯21時。ヘッドランプを点けて地図を広げコース談義盛り上がる。「敬語、やめようよ」どちらからともなく。ああ、この山上でこの身にこのうえない出会い。その男うちの猛者かどさんと風貌、穏やかな話柄、そっくりのナイスガイ、山走の男かくありきかと。

こちらの走歴やタイムなど素直に吐露してアドバイス頂く。「下りなかったのは正解でしょう」と。彼はフル2時間40分台でそれ以上を断念しトレイル専門になったとのこと。トレーニング方法、山で熊に会った話、アイスバーンで滑落一命取り留めた話、ひきかえわが身の「鍛錬」のかわいいことよ。

翌朝、5時過ぎ納豆に生玉子、鮭に梅干の朝食を摂りながら続く話、着地、足さばき・・・6時、彼に見送られて鴨沢へ出発、雲取山頂から下った石尾根の気分のよさ、控いても転んでも痛くても、なにか吹っ切れた山での疾駆。泣けました、笑えました、今回の山行、彼との出会い、なにか変わるきっかけになりそうです。ともかくも二日ばかりで下見完了。コース試走を全部足すと14時間あまり、く、終電間に合わない。

余録：雲取山荘を出てから山頂までわずかに残雪あり、ワークマンで購入した780円のスリッパ止めが威力発揮で（つまりその程度でした）切り抜けられました。でもこれがレース終盤、闇の中だと思うと装備は必要と思われました、ご参考まで。

65327

試走お疲れさまでした

マカニ・トモ
2006.4.24

ショーブンさん、試走お疲れさまでした。無理をしなかった分、余りある出会いと成果があった様で、何よりです。僕は、体調不良と用事に苦しんでおりました。あと、1週間で体調調整えて、イザ青梅へ！終電を目標にするものの、一応「翌日帰り」のメモを残していくつもりです。（弱気か？）

65328

遅ればせながら・・・

ホアロハこじろう
2006.4.24

駅伝参加の皆様、お疲れ様でした。これで3年連続出場を果たすことができました。さあ記録はどこまで伸ばせるのでしょうか。

ショーブンさん、TTR試走お疲れ様でした。2日間充実した試走ができたようですね。今週末頑張りましょう！

65329

遅ればせながら・・・2

みずやん
2006.4.24

赤羽駅伝に参加の皆様、週末試走鍛錬の皆様お疲れ様でした。

老若男女駅伝参加者の澁刺とした姿を見て刺激を受け、故障中とはいえここの月の怠惰な鍛錬状況を反省しております。足が治り次第夏に向けて身体をリニューアルします。

マハロさん、応援だけだったにもかかわらず超レア物グッズまで頂いてしまっておりありがとうございました。帰りに寄った中村屋は30人超の行列でしたが、20分で食べられました。

65330

遅ればせながら・・・3

ヒッキー
2006.4.24

駅伝に参加された皆様、お疲れ様でした。

お気に入りの大会が、またひとつ増えました。しんどかったけど、楽しかったです。お好み焼き屋さんもおいしかったですね。

次回もよろしくお祈りします。

ヒロさん
たすき受け渡し、本当にすみませんでした。心臓に悪いですよ。これに懲りずに、またよろしくお祈りします。（あっ、特に5/28よろしくです）

マハロ会長

お好み焼き屋さんのメニューの分析力はすばらしかったです。イベントの度に大荷物で…ほんと、有り難うございます。

65331

ボディバランス測定会

マカニ・トモ
2006.4.24

今日は、昼休みを利用して、ボディバランス測定会というのに行ってきました。詳しい結果は、ブログに書きましたが、どうやら僕は「イレギュラー」なバランスなのだそうです。診てくれたトレーナーも「う～ん、う～ん」と唸っていたのが、多少気になりましたが、なかなか勉強になりました。

65332

ジョギングシュミレータ

まさ
2006.4.24

ジョギングシュミレータっていうのを作成しました。先週のLSDの距離や、昨日の消費カロリーや、約593日後のホノルルマラソン前日カピオラニ公園早朝ランのシュミレーションとかができます。

がんばりましょう。

<http://masa.moto84.com/blog/item/493>

65333

遅ればせながら・・・4

虹の木
2006.4.24

赤羽駅伝に参加の皆さんお疲れ様でした。

昨日は飲み過ぎたせいで家についてすぐ寝てしまいました。

雨の予報がでていましたが大して降らずによかったですね。

マハロさん、朝早くから場所取りやすくてきな記念品の準備などいつも

ご苦労さまでした。

65334

ふれあい赤羽駅伝

C.C.レモン
2006.4.25

参加のみなさんお疲れさまでした。
マハロさん「血の味」体験しました。タイムトライアルのつもりで気合い入れました。これからはSWIMモードです。
スルースローさん、チビさんのチョコで元氣回復しましたよ！

65335

さて今週末は・・・

マハロ菊池
2006.4.25

皆さん、待ちに待った、TTR。
チャレンジャーズ・レース2006 Japan Cup・Tokyo Trail Run 100ですね。
マカニ・トモさん、パホイホイ小虫さん、ショーブンさん、ホアロハこじろうさん、ホロさん、ばらだいむさんが出場予定ですね。
ジャパンカップっていうことは日本選手権ってことですかね。
選手団の皆さん、頑張ってください。

・・・私はお台場のハワイフェスティバルでも行こうかなあ。

65336

今日からまたのんびり走ります

マハロ菊池
2006.4.25

赤羽駅伝が終りひとまずLSDモードに戻って、連休中はどこをのんびり走ろうかなあなど考えるのも楽しいもんであります。

C.C.レモンさん、お疲れさまでした。次はアクアスロンでゼーハーですね。

虹の木さん、お疲れさまでした。3kも短いながらキツイですよ。

まささん、世界中で使えて良いですなあ。

マカニさん、あと5日疲労抜いて頑張ってください。

ヒッキーさん、お疲れさまでした。来年は5kですかね。

みずやんさん、私も昨日中村屋行きました。次は東武で五丈原もあります。

ホアロハさん、お疲れさまでした。TTR頑張ってください。

ショーブンさん、試走ご苦労様です。色々体験・経験ですよ。

スルースローさん、お疲れさまでした。ご参加いただきありがとうございます。

65337

もうすぐゴールデンウィーク

uaあくび
2006.4.25

赤羽駅伝参加の皆様お疲れ様でした。
3km全力なんて口から心臓がいくつ飛び出ることか！って思うほど苦しうんですが、その分達成感や一体感も大きいんでしょうね。

ショーブンさん、素敵な一夜を過ごされたんですね。羨ましい体験です！

皆さんは大型連休中も楽しく鍛錬されるんでしょうね。

65338

50%!

マカニ・トモ
2006.4.25

今朝11時時点での、29日の東京地方のお天気は、「曇時々雨」。降水確率は「50%」！お願いだから、ずれて！

65339

昨日はジムでたらたら。1時間で7km走。

マハロ菊池
2006.4.26

のんびり走ってもそれなりに汗はかくもんでありますなあ。それにしても寒いんだか暑いんだかよくわからない気候であります。

マカニさん、降水確率50%だとTTR中止になっちゃうんですね。明日たくさん降れば予報も変わるかもしれませんなあ。

あくびさん、5月1-2日も休んでしまいたいところでもありますよ。でもそんなに休んでも、どうせ走ってるだけですからなあ。

65340

帰宅ラン(初)

スルースロー
2006.4.27

以前から一度はやってみようと思っていた帰宅ランを昨晚挑戦してみました。距離は8.4k位で適度に上り下りがあり、良い鍛錬となりました。

走っているとラーメン屋や、中華料理店に目がいってしまうモノですね。

気が早いけどオクトーバーランはこれで距離かせぐかな。

65341

ごぶさた帰宅ラン、すっかり昼休み党

ショーブン
2006.4.27

昨日今日、農家のどでかい鯉のぼりもおとなしくてすばらしい昼ラン日和でした。かなり強めに9.5kのコースを45分、おおよそ5分切ってるじゃん。昼休みならではの追い込み。

カ・ミカさんのコースと1kmくらいかぶっているんですけど、なかなかお会いできません。ゆっくり走ったほうが可能性高まるんですが、あまり遅いとストーカーちっくだし(笑)。

今年初めて、つばめらしき姿をみかけました。とうとう水をはった田んぼ、はやいところは田植えしてます。黄色い土手はからし菜か菜の花か、皇居のお濠も一面黄色くなりますよね、もうすぐかな。リズム

にのってリラックス♪

65342

昨日は帰宅チャリ

マハロ菊池
2006.4.27

会社に置きっぱなしにしてた自転車昨日は帰ったんですね。距離は代々木-石神井を十二社通り-青梅街道-環八で17kmでした。次々とラーメン屋さんが出てくるんですよ。新しいお店や古い店やら名店やら、味噌専門、札幌、肥後、二郎、荻窪・・・。走ってたら家に帰るまでに何杯もラーメン食べてしまいそうです。

ショーブンさん、昼休みにそんなに走ったら汗かきさんになってしまいますなあ。こちらは曇り+パラパラって感じでしたよ。

スルースローさん、いつでも走っていけそうな良い距離ですね。私も帰宅ランしたい気もするんですが、前述のように誘惑が多すぎますです。

65343

2006 鎌倉歴史街道マラニック大会要綱決定！！

Aloha!Moana
2006.4.27

>菊池さん！
今晚は、遅くなりましたが、鎌倉歴史街道大会要綱を、本日メールしますね。

>参加希望の皆様！！
今回は、前半トレイル。後半は海と江の島。

さらに、新江の島水族館を追加しました。

昼食は、江の島にある某食堂にて、江ノ島で有名な”シラス丼”を予定。
それから、江ノ島洞窟を探索していただきます。

十分に堪能していただきます。

ゴールは、藤沢駅すぐそばの銭湯。
あとは、いつもの通グビグビTime。

古稀な神社仏閣。釈迦堂切り通しなど歴史街道に相応しいコース設定です。さらに海の生き物達との遭遇。まさに、おとなの遠足ですかね！笑
では、ご期待くださいね！

もちろん、試走会をやりませう。

ご希望の皆さん！！是非！ご参加ください。(笑)

65344

本日よりGW！

Javelin
2006.4.28

赤羽駅伝が終わってから待っていたかのように、残業！残業！に追われる毎日・・・！しかし、今日は年休を取りGW突入です。

とりあえず今日は、ストレス発散する為、2時間弱のLSDに行きます。今日は、良い天気ようですね！では・・・

65345

昨日は普通に1時間8km走でした。

マハロ菊池
2006.4.28

久しぶりに「ゆっくり走れば速くなる」を読み返して、またのんびり走っております。

今週は月曜から今まで1回もIPアドレス変わってないんですが、また土日はどうなるでしょうね。ちなみに先週はばんばん変わっていましたが、運が良ければ繋がるって感じでした。これは自動アップデートをかけているパソコンが問題なくけなげに処理を続けていたためであります。

アロハさん、シラス丼いいですね。サザエも良いですよ。メールは下記に送ってください。
f-kikuchi@cri-how.co.jp

65346

TTR中止になっちゃった

パホイホイ小虫
2006.4.28

降水確率が30%以上だから、中止なそうです。主催者に電話で確認しました。

やっぱり幻のレースなんだ。
きつとつちのこみたいなレースなんだ。

65347

TTR中止になっちゃった(2)

ホアロハこじろう
2006.4.28

私も仕事の合間に事務局へ確認の電話をしました(小虫さんに先を越されたか・・・)。

せつかく3回も試走に行ったのになあ。残念です。

65348

TTR中止になっちゃった(3)

ばらだいむ
2006.4.28

中止、ふうー準備不足だったので少しホットしました。でも天気が良くなりかけていたので気持ちが高ぶり始めたところで残念。

ということでTTRから奥武蔵ウルトラモードに突入です。すでに振り込みも終えたので、明日は奥武蔵75kmのゆっくり試走をしてきます。

65349

TTR中止になっちゃった(4)

ショーブン
2006.4.28

小虫さん、はやばやとお伝えいただきありがとうございます。177で微妙だったので「午前0時から6時まで10%・・・」すっきりしました。

来年のレースがもう決まっているなんて、しかもコアなトレイル、さあ、夏は精進して、終電に間に合う力をつけますよ〜。

のべ5日にわたる下見は決して無駄ではありません、すばらしい鍛錬となりました。しかも来年に持ち越しとはありがとうといたい、おかげで今日もぴりりと昼ランしてきました。

65350

今日はいいハイキング日和ですのになあ。

マハロ菊池
2006.4.28

TTR中止になっちゃった皆さん、残念ですけど1年鍛練の時間が増えたと思ってじっくり準備できるし、また来年頑張ってください。

うちの娘は今日は学校の遠足で相模湖〜高尾山口までのハイキングですが、今ごろ城山辺りでお弁当かな。11.2kmだからお気楽ですよ。

Javelinさん、なかなかのLSD日和ですよ。今日休みの皆さん（なぜかいっぱいいるみたい）はうらやましいですなあ。

65351

TTR中止になっちゃった（5）

マカニ・トモ
2006.4.28

残念ですが、仕方ありませんね。気分が盛り上がっているの、お天気の様子を見て、5月3日か4日あたりに、「ひとりTTR」してこようと思っています。せっかくだから、通して走っておきたいし。

朝5時に青梅をスタートすれば、鴨沢発の終バスに間に合うのでは？ けっこう、ドキドキものですが。

しかし、朝5時に、終バスの心配しながら走り出すのって、普通じゃないですよ。

65353

いちびり宣部長との対話

ショーブン

2006.4.28

しよ：部長、大変です、トモさんが普通かどうか確認を要求しています

宣部：なに、あれほど彼には普通じゃないかと言ってあるのにかね。階段毎日登ってもらって決して普通じゃない感全幅の信頼を置いていたんだがね。

しよ：で、ディブリーフィングしますか？

宣部：ううむ、ここは寄せてあげる走法がどれくらい普通じゃないのかを見てからにしてもよからうのお。

しよ：なんすか、その寄せてあげるって？

宣部：（赤らんで）いや、そのきみ、ちと古いがね、つまりTVCF研究にいそしんでおるわけだね、エージェントも宣部もね。なんでも靴の履き方の例えらしいのだが、どうもピンとこないんでね、彼に実地に見せてもらわんとはいかんね。頼むよ、トモくん、助けてくれたまえ。

しよ：トモさん、悪気はないんです、いちびり部長、でたがりなんで、すみません。

65355

TTR中止？

Aloha!Moana
2006.4.28

何でTTR中止なんですか？降水確率30%で……。山岳マラソンで雨はあたりまえです。台風ですか？大雨ですか？日本山岳レースでは、雨でもOKであることは周知の事実。

なんで30%降水確率で、中止なんですかね？理解できません。

いろいろと運営に疑問があるTTR100ですが、こんな自然条件で中止とは……。甚だ呆れてしまいます。大会関係者が、雨でいやになったのでは……。

もしかして、TTR大会事務局は山を知らないかもしれませんね！！運営に限界を感じるのですが……。エントリー料金は返還されるのでしょうか？

何だか腹立たしい気持ちが湧いてきますね！！

今後も期待外れにならないければよいのですか……。その反面、山耐の運営には頭が下がりますね！！山を知る関係者に脱帽です。今年は山耐にエントリーしますかな？

65356

降水確率0%！？

マカニ・トモ
2006.4.28

ヤフーの天気予報によると、奥多摩町の明日の降水確率は0%です。都心は、午後雨がバラつくみたいですけど。TTRが中止なのは、仕方がないとして、雨が降らないなら走りに行こうかな。

ひとりTTR。本当のTTRスタート時間より先に出ます。思いっきりフライングですね。

65357

TTR中止になっちゃった（6）

ホロ
2006.4.28

もぐりっぱなしのモグラ部員ホロです。

中止と聞いて？な気持もあるけど、最近の不安定な天候による落雷で、先日実績のある登山家と同じ奥多摩で命を落としていることも影響しているでしょうね。主催者さんたちとも旧知の仲だったのかもしれない。

また、コースもハセツネと違い険しく、救助も難しい部分も多いので慎重な判断を下したのでしょう。

マカニさん>
「ひとりTTR」頑張ってくださいね！

小虫さんところに出てる「ふにゃTTR」も参加募集中ですのでよろしく！

*落雷事故

<http://www.yomiuri.co.jp/national/news/20060425i211.htm>

65358

落雷事故で、TTR中止なの？

Aloha!Moana
2006.4.29

落雷事故は確かに、奥多摩であったようです。しかし、それはどの山岳マラソンでも同様に危険されます。富士登山マラソンや奥武蔵ウルトラマラソンなど、主催者側から警告や対処法など告知して下さるね。

山岳マラソンを主催する以上、落第事故や滑落さらに転倒など怪我・・・想像できる危険性が存在する筈です。

TTR事務局に苦言した。これまで述べた危険性を回避するのであれば、今後もTTR100/50を開催する資格は無いと思います。

どんな平地で開催されるマラソンでも、危険性は存在します。例えば、青梅マラソンでも亡くなったランナーがいます。同じような事故が、残念ながら少なくありません。

海外からの招待選手も必要なのでしょうか？そんな遠征費があれば、エイドと運営の充実に、これらの資金を当てていただきたいものです。

また、安易に中止するのであれば、企業スポンサーや地元の応援も激減すると思われます。

開催必須条件が、降水確率0%でないと、主催者側は重い腰をあげないのでは・・・。

”お山の天気は、急変します！
どんな晴天の時でも、雷雲が発生することもあります。”

65359

部長、出番のようですよ

ショーブン
2006.4.29

しょ：部長、アロハさんが言い足りないみたいです

宣部：うむ、歴戦の猛者である彼にしてみればふぬけた話にきこえたのじゃろうのお、苦言した、とあるがしたい、の舌足らずかのお、

相変わらずじゃのお。

しょ：大会事務局からは昨夜でいねいに連絡もありましたしね、来年出ますか？というので「はい」と言ってしまいました。

宣部：大会要項にすでに30%で中止と書いてあったからのお、落雷事故は衝撃的じゃったが、30%という数値ではっきり規定していた以上、ルールはルールといったところじゃろ。

しょ：そうですね、とにかく執行猶予1年ってところですよ、ぼくの場合。

宣部：夜間走行とかアロハくんにもいっちょもんでもらいなさい。

しょ：（いなして）山荘で会った猛者も去年はたしかに運営も拙くて（ピークでなく巻いて行ってもチェックなしなどなど）山耐とは比べものにならないとのことでしたが、「自力下山」というポリシーははっきりしてるから、って言ってましたしね。

宣部：ちみもがんばって自力下山したまえよ、レースまでまだ51週あるからね。

65360

嬉しいやら悲しいやら

ゆり
2006.4.29

「おなかの赤ちゃん、腹囲、母体の体重すべて順調に育っているようですね。」

この歳になっておめでたでもないのですが。

お腹に『脂肪』という名前の分身というよりは密着型成長物質を抱えてしまいました！坐骨神経痛なんていう症状が出てしまい、休養中です。その結果でありまして。ほかにエネルギーを使うことを考えなければ。

65361

ちょっと曇りな良い天気。たらたら3時間走。

マハロ菊池
2006.4.29

のんびり走るにはいい天気でありましたから、普段2時間で走るところを3時間かけて、それはそれはのんびりと走ってみましたよ。公園

ではウグイスが鳴いてましたね。ウグイスって早春ってイメージがあるんですが、別に春先しかいないわけじゃないですもんね。でも夏や秋は何してるんでしょうね。などとムダなことを考えながら走っていると、近ごろ3時間はあっという間でありませぬ。

ショーブンさん、執行猶予期間中にいっぱい試走できますなあ。

アロハさん、ずーっと中止で30年ぐらい開催されないで、どんどん参加費だけ貯ったりして。

ホロさん、ふにゃTTRも良さげですね。頑張ってきて下さい。今日も夕方は落雷ありげな予報ですなあ。

マカニさん、ひとりTTRで全部走っちゃったら大会いりませんなあ。充分注意して行ってきて下さい。

65362

ひとりTTR、完走&快走

マカニ・トモ
2006.4.29

予定通り、本日「ひとりTTR」行ってきました。

結果は、なんと11時間51分50秒での完走でした。思いのほか、いい走りことができました。詳しくは、ブログ&レポートに書きます。

5時半に青梅永山公園をスタートしようとする、TTR事務局の方から声を掛けられました。中止と知らずに来る参加者らしき人を見つけては、声を掛けていたようです。

今日は、NO道迷い、NO転倒でした。事務局も迷いそうなところには、マメに看板を付けていました。努力を認めました。

同じ様に、TTR参加者で、我慢できずに走りに来た人に、4名ほど出会いました。いずれも、相当速い人たちでした。

僕の中では、12時間を切って走りきれたので、満足しました。しかし、登りではまだ実力不足だと感じました。

基本的なアドバイスをいただいた、かどきちさん、小虫さんに感謝。貴重な試走情報を交換させていただいたこじろうさん、ショーブンさんに感謝。応援いただいたマハロさん、アロハさん、まささん、他のの方々にも感謝・感謝です。

おんたけにむけて、さらに2ヶ月。鍛錬を積みたいと思っています。

65363

いい天気。今日は2時間20分LSDでした。

マハロ菊池
2006.4.30

気分を変えて、家の廻りだけたらたら走ってみました。今月の走行距離は130kmと非常に少なかったんですが、来月はそこそこいけそうであります。

そういえば、この時期はウグイスじゃなくてホトトギスで、カツオですよね。今晚はカツオだな。

マカニさん、お疲れさまでした。中止と知らず来る人けっこういたんでしょうね。

ゆりさん、脂肪細胞って1回できると減らないんですよ。腰は痛い辛いんですよね。刺すような痛みのあるときは走ったりしないほうが良いですよ。私も腰はアブナイ感じなので腰痛体操でもして予防しないとなあ。

65364

びっくりするやら

ショーブン
2006.4.30

ゆりさん!! 冷静な会長と違い、タイトル吟味せず3行目まで読んでっっきり・・・あたしゃまだまだ鍛錬がたりないようです。本日出勤しておるのですが、ひさしぶりに帰宅ランであります。

トモさん! 速いっすね。さすが登りに強い、階段鍛錬、効いてますね。いちびり部長も安心したようです、うむ普通じゃないのお。で、例の走法についてもサマッといってくれ、だそうです。

会長、7日かみの道場どうします? ほかにもご参加いただけそうな方々、午前7時半に都立大泉中央公園にご参集ください。LSDを予定してます。解散場所未定ですが、西武線沿線かと。

65365

晩ごはん

「た」

>マハロ会長♪
奇遇ですなあ♪<http://d.hatena.ne.jp/tamu2822/>**65366**

かみの道場

2006.4.30

payuta
2006.4.30

7日かみの道場初参加させてもらえるかもしれません。連休にありがちな急な予定が入らない限り馳せ参じるつもりです。よろしくお願いします。

>「た」さん
うちもカツオでした。日本人の何%が食べているのか考えてしまいませんね。

65368

東京周辺ランニングコースガイド

マハロ菊池
2006.5.1

というのが山と渓谷社から出てるみたいですね。どんなコースが出てるんだか本屋に行ってみようかなと思っております。

<http://www.yamakei.co.jp/prev.php?id=11367>

5月になって急に暑くなりますが、今日は気温が28度まで上がる予報になってます。本当かなあ。

payutaさん、「た」さん、カツオは美味しいですなあ。カツオ食ると遅筋が付く気がしますね。(気がするだけですけど)

ショーブンさん、休日出勤ご苦労様です。7日は行けると思います。

65369

さて、今週は

マハロ菊池
2006.5.1

明日から開催される萩往還マラニックに、

ヒロさん(140K)、アロハさん(250K)が出演ですね。頑張ってください。

4日に開催される春日部・庄和合併記念 第18回春日部大風マラソンには、かみのさん、虹の木さんが出演ですね。頑張ってください。

65370

東京周辺ランニングコースガイド②

トボサカ
2006.5.2

この本、この間、書店で手にとってついフラフラと買ってしまいました。いつも走ってる多摩湖自転車道とか、この間お花見ランで行った多摩川の羽村の堰のあたりとか28コースほど出ておりました、「ここ走ってみたいなあ」とか、「ああこんなところもいけそうだなあと」、楽しく読めます。山道っぽいところもけっこう紹介されてました。まあ、眺めているだけで走った気になってしまうのが玉に瑕でしょうか。

ちなみに、ジョギングコースガイドではなく、「あえて『ランニングコースガイド』とした」と前書きにありまして、たらたら、といよりは厳しい鍛錬志向のようです。

65371

今日は午後から雨ですかね。

マハロ菊池
2006.5.2

なんだか毎日常気が目まぐるしいですね。明日からはいい天気みたいだから、連休中は東京マラソンのコースでも試走してくるかな。ちょっと早いけど、ま、鍛練ネタですね。

トボサカさん、その本を見ようと思って本屋に入ったのにライトニング別冊のアロハシャツ特集号を見てしまいすっかり忘れてしまいました。今日こそ見てみようと思っています。

65372

今日は今朝から雨ですよ。

マヒナドールうりこ

2006.5.2

帰りに私も本屋さん寄って「東京周辺ランニングコースガイド」見てみよう。

私は自転車持ってないのに、最近なぜか吉田戦車さんの「吉田自転車」やら泉麻人さんの「自転車日記」やらを読んでいて、走りについてみようと思いつきながら、寄り道ガイドになっていることにはっと気が付いたのでした。
いかんいかん、走るんだもんねー。

65373

第31回ふれあい赤羽駅伝 正式結果

マハロ菊池
2006.5.2

本日届きましたので発表します。

代々木RC Aチーム

総合順位 35位 総合タイム 01:23:14
1区 かみの
区間 00:29:03 017位 通過 00:29:03 017位
2区 虹の木
区間 00:12:20 040位 通過 00:41:23 024位
3区 スルースロー
区間 00:21:11 054位 通過 01:02:34 033位
4区 マカハ
区間 00:20:40 055位 通過 01:23:14 035位

代々木RC Bチーム

総合順位 40位 総合タイム 01:23:43
1区 payuta
区間 00:31:42 058位 通過 00:31:42 058位
2区 まさ
区間 00:12:42 047位 通過 00:44:24 049位
3区 「た」
区間 00:20:08 038位 通過 01:04:32 044位
4区 C.C.レモン
区間 00:19:11 029位 通過 01:23:43 040位

代々木RC Cチーム

総合順位 105位 総合タイム 01:37:37
1区 ヒロ兎玉
区間 00:34:41 099位 通過 00:34:41 099位
2区 ヒッキー
区間 00:14:37 106位 通過 00:49:18 102位
3区 マヒナドルりこ

区間 00:25:22 139位 通過 01:14:40 113位
4区 マハロ2号
区間 00:22:57 093位 通過 01:37:37 105位

代々木RC Dチーム

総合順位 58位 総合タイム 01:29:48
1区 ばらだいむ
区間 00:32:41 069位 通過 00:32:41 069位
2区 マハロ菊池
区間 00:12:47 048位 通過 00:45:28 061位
3区 ホアロハこじろう
区間 00:22:20 080位 通過 01:07:48 062位
4区 Javelin
区間 00:22:00 077位 通過 01:29:48 058位

後日プリントアウトを何らかのついでの時に渡したいと思います。

マヒナドルさん、私は朝6時には会社に着いてたんで雨降ってなかったんですね。
本屋によったら自転車のコース案内もけっこう出てますね。「東京周辺ランニングコースガイド」は石神井の本屋にはなかったです。残念。

65374

オー！！

スルースロー
2006.5.2

結果でたんですね。

もう少し速く走ればなあ。なーんて、思いました。改めてAチームの皆様、駅伝出走の皆様お疲れ様でした。

GWは鍛錬ですね。

65375

朝練分科会 x 新潟分科会 = 最高！感激！

ショーブン
2006.5.3

一泊二日の社員旅行、新潟県村上市瀬波温泉行き、幹事でもあり企画当初からTTRレースの骨休め朝寝朝酒朝湯三昧のつもりだったのですが、レースは中止こりゃ走らにゃいかんと、にわか朝練分科会活動に邁進、またすばらしい出会いに恵まれました。鍛錬記、バスの中で書きました。お読みいただければ幸いです。

はじめて訪れた豪農の館、イヨボヤ会館、燕市の食器加工センターは10年ぶり、弥彦神社は20年ぶり！極上の村上牛！とどめの寺泊のうまい刺身に峰の白梅！いろいろな場所で新潟の魅力に触れて帰ってまいりました。

越後の誇るみつつのさけ（美人ガイドさんによれば）、酒、鮭、人のなさけ、にそれぞれ触れることができました。によさん、姫ちゅさん、新潟分科会バンザイ！でも信号がみな縦型とか、消雪のために交差点にさびのような色がついていたり雪国の暮らしを思うに関東のわれら、安穩としたものよとも。

65376

五月晴れ。光が丘公園2時間走でした。

マハロ菊池
2006.5.3

いい天気でありますなあ。
関越入口はさすがに朝は混んでました。

今日は午前中荒川マラソンの番組やってみましたね。
夜は8時からBSでレッド・ツェッペリンかあ。懐かしいやつですねあ。

6日は午後1時30分からサハラマラソンの番組がありますね。タレントが挑戦したやつですね。

あとはマニアックな所では、ソウル銀メダルのワキウリさん（42歳）が歌手デビューで、6日に新宿高島屋内で歌うそうです。
曲目は「ガンバレ！」だそうです。

ショーブンさん、こうなったらえちごびきのに出場するしかありませんね。

スルースローさん、来年は鍛錬して20分切って下さい。
それにしてもC.C.レモンさんが、なにげに速いですよね。
私は年々遅くなっていますが、体重にタイムが比例している感じがありますよ。

65377

赤羽の結果♪

2006.5.3

今更ながら皆さんお疲れ様でした☆...って感じですか。
個人的には手元の時計どおりの結果で、あと僅かの悔しさが蘇ってしまったと同時に、意外と良い順位に一寸うれしかったりしました♪
さて、来年は20分切りリベンジか、はたまた違う方向に走るのか？.....でもテント被って走るの辛そうだなあ（爆

65378

スイムで疲労抜き

マカニ・トモ
2006.5.3

今日は、外を走るにはちょうど良いお天気でしたね。午後には、少々暑くなりましたが。

ですが、僕は昼前からジムへ。プールで泳いで、身体全体をほぐして、疲労を完全に抜きかけたのです。

2700mゆっくり泳いで、気分すっきり！駅前の「まる辰」でランチサービスのにぎりをパクッ！

また、走りに行きたくなってきました。

65379

ヒロさん！がんばれ

ショーブン
2006.5.3

会長、お言葉にしたがいすなおにくびき野のことを調べようと、コースはどういうコースなのかイメージ検索でググったら・・・ヒットした2件はいずれもヒロさんの鍛錬記！、雨の中、あと5kmの地点。ヒロさん、手をあげてよーって感じ。ああ一代々木RCは偉大だ。

いまごろヒロさん、萩路ですよ、がんばれえー。アロハさんは先発されているのですね、みんなも二人の無事完踏、応援しましょう。がんばれえー、すごいぞおー。

で、会長、発見、くびき野には50kの部がありますよ、どうですか、ゆっくり一緒にいきませんか？ほかあ100kはまだまだ先にとっておきたいのでありますよ。10月14日（土）だそうです、あ、いや会長が100kにエントリーなら別々ですが・・・

65380

シーズン総括

C.C.レモン
2006.5.3

マハロさん、赤羽のタイムは3月までの国立鍛錬効果でしょうか。それにしても荒川フルのこと考えると、スピード練習なんですね、国立は。持久力アップには課題が残りましたが、9月からまた再開したいですね。

本日はひさびさの辰巳。リラックスしてそれなりのスピードで泳げるようになりたいものです。

65381

萩では夜中でも走る

wiwi
2006.5.3

なんて凄い。
私ときたら長野以降仕事に忙殺されていたとはいえ、ほとんど走れず、ここにきてやっとラン再開しました。ほぼ半月ぶり、たったの10kmがつらい、つらい。千葉もサロマも黄信号ともってます。

会社は9連休ですが、私は休日出勤で普通に昨日まで働いて今日から連休です。でも連休中でも最低一日くらい出勤しないとつらいかなあ。というわけで、今年は帰省もせず東京ですごしております。忙しさにかまけてずっと適当にすませてきた家の大掃除もしたいところです。

自分への誕生日プレゼント(?)でシューズを2足とTシャツを2枚買いました。明日も良いお天気なので、靴慣らしにjogしよっと。

ショーブンさん、くびき野参戦ですか。エイドにおいしいご飯があるそう、たのしみですね！

65382

Happy Birthday ♪

「た」
2006.5.4

何気なく下の“10041”をクリックしたら...なんとwiwiさん、今日が誕生日じゃないっすかあ！！

おめでとうございます☆
お仕事大変そうですが、頑張ってくださいね♪

65383

今日は走れずフリマ活動。

マハロ菊池
2006.5.4

国立競技場の隣の明治公園で朝からフリマ出店だったため今朝は走れずでした。

「た」さん、駅伝での自己タイム計測がぴったりだとは神業ですね。やはりラップマニアなだけのことはありますなあ。

wiwiさん、誕生日おめでとうございます。萩は夜中といわず、まだずーっと走ってるわけだから大変ですよ。

C.C.レモンさん、国立通いでスピード練習して、持久力は休日のLSDでっていうのは良さそうですね。

ショーブンさん、私は北海道とホノルル以外は基本的に宿泊が必要な遠征はしないつもりなので行かないですが、せっかく行くのなら100kmのほうが良いんじゃないですか。峠が5回もあってお得ですよ。

マカニさん、山の匂いが呼んでいるって感じですね。

65384

いい天気、石神井公園12周

ショーブン
2006.5.4

朝6時から2時間超、会長現れるかとぐるぐるしてましたが、フリマでしたか。さわやかな朝、ついつい周回をかさねてハーマソンまでがんばりました。それから南町田のショッピングモールへ家族の買い物につきあい。すげえ混んでましたよ、なんか消費回復！？

wiwiさん、おめでとうございます。参戦というほどのことではありませんが、飛翔を見送って、お、50kなら、なんてまた前のめりな挑戦であります。

ヒロさん、萩140k、完踏されたようですね、はい、みなさんご一緒に「すげえなあ！おめでとう！」

65385**軽めのジョグでお肉ゲット！**マカニ・トモ
2006.5.4

お昼ご飯をしっかりと食べたので、午後は吉祥寺まで軽めのジョギング。シューズを買ったら、福引券もらい、それがなんと500円の商品券に化け、更にお肉に化けました。走るとイイコトあるねって、違うか。。。

65386**萩は皆さん、完踏ですって！**wiwi
2006.5.4

すごいですね、よかったですね。お天気が良すぎるくらい良くて暑かったでしょうに、えらい、えらい。

マハロさんありがとうございます。売れましたか？

「た」さん、ありがとうございます。私もしばらくは朝練にしないと走る時間なくなっちゃうかな、と思い始めています。

ショーブンさん、ありがとうございます。わたしもいつの日か出てみたい大会のひとつです。挑戦記、今から楽しみです！

そうそう、「東京周辺ランニングコースガイド」を誕生日プレゼントに加えました。ただ、私、極度の方向音痴ですから。残念！

65387**いい天気、石神井公園10周**ショーブン
2006.5.5

くじけました、あと2周するつもりでしたが。スタミナ不足、これを鍛錬せねば、なのに。かどさん直伝の逆走もまじえたのですが、時間切れ。

会長似の方、お墓に近づかないコース、池のむこう岸を上下紺白キャップで走ってましたが人違い？

東京周辺ランニングコースガイド、立ち読みしました、光が丘の扱いが小さいですなあ、黒目川あたりのコース、通ですね。地元が気になるものですね。

65390**超いい天気、東京マラソンコース試走**マハロ菊池
2006.5.5

ただしチャリですけどね。35kmの銀座付近で時間がなくなってしまい全部は行けませんでした。あとは銀座から実際に走ってみようと思っております。それにしても自転車で廻ってもけっこう距離あるなあ。

ショーブンさん、私は今日もそんなわけで走ってないから人ちがいですなあ。いちおう石神井公園廻るときはお墓の方もいってますが夜はダメですね。

wiwiさん、10円、100円の商売で3万円くらい売れましたね。

マカニさん、今日浜松町の中華屋さんやってたんで牛肉麺食べてきましたよ。辛いけど美味しいですなあ。

65391**萩より無事帰還しました**ヒロ児玉
2006.5.5

皆さんから熱〜い応援メールや温かいコメントを頂きありがとうございます。おかげさまで、最後まで気持ちがキレずにゴールの瑠璃光寺にたどり着け完全燃焼できましたけど、想像していた以上に過酷で辛い耐久レースでした。

走後の正直な感想は、当分の間走りたくない！来年の250キロなんて10年早い、無理ムリ！これ以上のしんどい思いしたくない！どこでもいっから早く横になりたい！と後ろ向きな状態^^)。

でも、いろいろなランナーとの出会いがあったり、貴重な体験や感動を味わえた大会でもありました。特に、地元の萩往還を知り尽くしているランナーと20キロから70キロまで並走してもらい、深夜の漆黒の往還道でも全く迷うことなく走れたのが幸運でした。彼がいなか

ったら多分、完踏は出来なかったでしょうね。

ダメージは、日焼けで顔や腕がヒリヒリ真っ赤で、長時間走り歩きしていたので、まだ両足の指先が痺れていて、いまいち食欲もない状態ですけど、GWもまだ2日あるのでゆっくり休養します。皆さんも残りの休みを楽しんでください。

65392**お疲れ様でした！**マカニ・トモ
2006.5.6

ヒロさん、お疲れ様でした。さぞかし、過酷なレースだったことだろうと推察いたします。今は、「もう走りたくない」、と思いつつ、きつとしばらくすると「また走りたい」と思うのではないのでしょうか。

マハロさん、あの牛肉麺は、つらいくらい「辛い」けれども、また「食べたい」と思わせるものがありますよね。中華麺における萩往還的な存在でしょうか！？

65393**引き続き試走。銀座～新木場10KM走**マハロ菊池
2006.5.6

良い天気ですなあ。東京マラソンの最後の部分を走っていましたが、橋があるのでなかなかきついかも知れませんが。たいした坂ではないが、ほぼ42km走って来て、最後に現れる有明コロシアム前の坂が辛いかなあ。

マカニさん、いや、あの辛さはまだ全部スープを飲めるし、ご飯の方も食べたくなるおいしい辛さなので、奥武蔵程度ですかなあ。

ヒロさん、お疲れ様です。140kmも走ったらとても体に悪そうですね。ゆっくり休んで来年は250km行ってやって下さい。

65394

いい天気、出勤

ショーブン
2006.5.6

出勤途上、朝からあちこちで田植えが始まっています。すでに終わったところ、これから水を張るところ、いつ田植えしていつ収穫するか、農家の方針があるのでしょうか。白鷺が、水を張る前の耕した田に獲物を狙って降りていました。

これから日々安定して鍛錬日和がつづきますね。明日のかみの道場は、会長の提案コース、大泉中央公園7時半集合、外環側道のアップダウン、幸魂大橋、彩湖の往復で開催されます。ふるってご参加下さい。

東京マラソン、ボランティア分科会勝手に発足、スタッフジャンパーゲットをめざそう！ってどうよ。

65395

新潟よいとこ

によ
2006.5.6

によ@代走会新潟支部、ラーメン分科会です。皆様ご無沙汰してます。GW皆様いかがおすごでしたか？昨年の忘年走会で、えちご・くびき野の話がでて、それからちよとずつ、ちよとずつ秋にむけて鍛錬しています。GWは長岡から実家の五泉というところにラン&ウォークで帰ってみました。62キロの道のり、山ばっかりでくたくたになりました。まだ、100キロ走る力はないとただただ実感。まずは、今月の柏崎フルマラソン頑張ります。

ショーブンさん新潟県にいらしていたんですね。ぜひぜひ秋にも新潟へ♪^^

アロハさん、ヒロさん完踏おめでとうございます。ただただ、すごい一言です。

65396

お萩では、応援ありがとうございました！！

Aloha!Moana
2006.5.7

無事に、萩往還250*完踏することができました。

wiwiさん！！ショーブンさん！！菊池さん！！マカニトモさん！！

皆さんからの応援、泣けてきます。

特に、携帯電話に応援メールを頂きながらも、返信すらできませんでした。今、深く後悔しています。(泣)

ここで改めて、感謝とお詫びを申し上げます。本当にありがとうございます。

大会中は、バッテリー切れを心配してましたので携帯電話の電源をOFFしていました。

せっかく、応援メールをいただきながらも返信ができません。不本意で泣けてきます。

さて、体調ですが、大きなダメージもなく健康そのもの。昨日あたりからよく睡魔が襲いますが。でも、いつものことです。なんせ2日間48時間を、30分のみ睡眠ですから、当たり前か？

今頃、児玉さんは断続的な睡魔に襲われているはず。これが、お萩です。

今回も記録を狙うのではなくて、観光も兼ねてのマラニック。金子みすず記念館、青海島遊覧船乗船など、コースにある観光施設を見学しながらの楽しい走旅でした。

来年も、生きていれば250キロに挑戦しますよ！！

65397

やや小雨でしたが、彩湖まで3時間30分走

マハロ菊池
2006.5.7

今朝はかみのさん、ショーブンさん、payutaさんと大泉中央公園から彩湖まで行ってきましたが、やはり坂道と横断歩道が良い鍛錬になりました。これでGWも終わりですなあ。ああ、あっという間でした。

アロハさん、お疲れさまでした。うちの車でもなかなか土日でも250kmは走りませんからね。鉄道の営業距離だと東京から長野を超えますね。ご苦労様です。

によさん、62kmも帰省ラン鍛練ご苦労様です。柏崎は姫ちゅさんも出るんですね。頑張ってください。

ショーブンさん、土曜日出勤ご苦労様です。今朝もお疲れさまでした。スタッフジャンパーも第1回のものであればなかなかお宝ですよ。でもたぶん普段は着れないですよ。

65398

彩湖さいこー

ショーブン
2006.5.7

むかしむかしフラれた彼女、彩子といいました、なので西湖はともかく彩湖には複雑な思いが・・・なんて。

会長、ご案内いただきありがとうございました。ひとりでは行くことはなかったらう彩湖、payutaさんも師匠も十何周もされたあのコース、いずれ彩湖コンプレックス克服のためにひとり走ってみ・・・ないかな、るかな・・・克服したいのかしたくないのか・・・

ん、会長、横断歩道でなく歩道橋でしょう。payutaさん、彩湖の回文期待してます。

65399

彩湖再訪！

payuta
2006.5.7

かみの道場に初参加させて頂きました。彩湖60キロ走から1ヶ月しかたないこともあり、エイドとかゴールテープとかが蘇ってきました。皆様お疲れ様でした。これからは是非参加させてください。

ショーブンさん、彩湖の回文はブログにアップしましたよ。

65400

萩往還250*応援ありがとうございました！！②

Aloha!Moana
2006.5.8

>マヒウリさん!!
応援メール確かに携帯電話に着信していました。
本当にありがとうございました。

改めて、感謝の気持ちを込めて
まずはご挨拶まで・・・。

65401

GW明けですなあ

マハロ菊池
2006.5.8

次は7月の海の日まで3連休はありませんね。
9日間で93km。やっぱりあまり走れませんでした。
今日から北海道マラソンの申込みが始まりましたね。

アロハさん、鎌倉のパンフ作成中です。今週中には作成します。ちなみに私は6月3日(土)は子供の運動会となってしまいましたよ。日曜日が良い天気になることを祈りますね。

payutaさん、早速北海道エントリーですね。本当に暑くなりすぎないでいただきたいものであります。

ショーブンさん、そう歩道橋でした。あのコース帰りは埼玉側の土手を走って笹目橋から笹目通りを走って谷原に戻ると歩道橋が少なくて済むんですよ。

65402

まだまだ不安

マカニ・トモ
2006.5.8

アロハさん、250キロ完踏おめでとうございます。ちょっと、想像付かない距離と時間です。もっとも、TTR50も最初に地図上で見たときは、こりゃ無理だよって、思っていたのに、やれば何とかなるものですね。とはいえ、250はまだまだ無理です。

どうも、山はいいのですがロードでは、膝が痛くなりそうな気がして、不安で仕方ないのです。そういう不安な走りをしてると、余計に良くないのかもしれない。自信を持って、フルマラソンを走れるように、秋までの期間で鍛錬せねばなりませんねえ。

65403

練馬区アクアスロン大会

ナイア ヒデ
2006.5.8

告知を見つけたので大会スケジュールに登録しました。最近水泳は全然やってないけど足をついても良いとの事なので参加すっかなあ。

連休中は家族サービスというか自分も含めて楽しむために旅行に行つて朝食、夕食バイキングで腹一杯どころか二杯分くらい食べてしまいました。怖いので体重計にのってませんが確実に増えていることでしょう。暖かくなってきたので外を走って有酸素運動にはげまなくては。

65404

昼休み分科会、ぴりっと

ショーブン
2006.5.8

昨日はLSD、今日は短い昼休み。日差しさえあったやや暑いぐらいの正午から5kmすぎ、一転にわかにかきくもり、北風がよくなり、半袖が寒いほど。劇的な変化でした。いったんひるんで失速したものの、寒いからまたつよめに。期せずしてインターバル。

つばめ飛び交う河川敷、いつのまにか一面の黄色い菜花、からし菜も姿を消しています。

田んぼの水張り、今朝聞いた話では、町ごとに決められた日があるとのこと、いま水が張られているのは井戸水をもっている農家だとか。

どうも週末は天気わるくなるみたいですが、緑は田畑は、日一日と衣替えしてますね、景色を楽しんで戸外を走りましょう。きままに風まかせでね。

65405

2006 鎌倉歴史街道マラニックに関して!!

Aloha!Moana
2006.5.8

>菊池さん!!
開催日の件ですが、6月4日(日)を本命にして、6月11日(日)を押さえとしませんか?

どうでしょうか?

>マカニトモさん!!
応援メールありがとうございますね!!(泣)
これからも、応援してくださいね!!

さて、2006奥武蔵ウルトラマラソンが現在募集中です。今年もエントリーしましょうよ!!真夏のウルトラ・・・楽しいですよ!!

65406

GW明けて...

wiwi
2006.5.8

再びやればやるほどたまる(?)仕事と格闘開始。

5月3日にお休みに入ったとたん、鼻かぜをひきました。このごろは"体がサラリーマン"で、決まって、具合が悪くなるのは決まってお休み直前、出勤するころには快方にむかうパターンです。われながらお見事、とおもいきや、今回はまだなおられません。しかも普段と逆の進行パターンで、鼻づまり->喉ときて、まだ咳がとまらず、です。たまらなくなって今日は仕事をほっぽって帰宅しました。長らくランも休んでいたのがGW中くらいは走ろうと細々とながら走っていたのがいけなかったのか、思いのほか長引いています。気温の変動が思いのほか大きいので皆様も風邪をひかぬよう!!

65407

さて今週末は

マハロ菊池
2006.5.9

第229回月例南足柄マラソンにJavelinさん出場ですね。連続出場頑張ってください。

第3回 とやま清流マラソンにはマヒナドルりこさんが伴走で出場ですね。頑張ってください。ソウル国際も当ててください。

第2回玉川上水遡上マラニック大会は虹の木さん、マハロ菊池、マカハさんが出場です。なかなか距離があってきついんですが非常にゆっくりに行きますんでぜひどうぞ。

65408**梅雨入りしたような天気ですなあ。**マハロ菊池
2006.5.9

GWがいい天気だったから良いですけどね。
昨日はジム行ったんですが、アクアゾーンでのんびりしただけで帰ってきました。おかげで疲労がとれていい感じであります。

今日からガンバロ~と思ったけど今日はサッカーですなあ。

wiwiさん、お大事に。暑かったり寒かったりしてますからね。

アロハさん、では11日を予備日としましょう。

ショーブンさん、新潟の海沿いはなかなか良さげですなあ。

ニアさん、アクアスロン私も出るつもりであります。酵母も無事育って良かったですなあ。

マカニさん、山は膝には良さそうですね。光が丘公園や和光樹林も舗装路じゃないところが結構走れますよ。

65409**素晴らしい出会い**マカニ・トモ
2006.5.9

ショーブンさん、素晴らしい出会いでしたね。さぞかし気持ちよく走れたことと思います。

僕も、ひとりTTR時に先行してもらったランナーさんが、その道では有名な方だとわかり、時々メール交換などさせていただいています。

代々木RCの方々との集いや、走った先での出会いが、また走る欲ひのひとつですね。

65410**ショーブンさん**カイウラニ・ミカ
2006.5.9

砂浜の画像、大月海水浴場でしょうか？

子たちが小さい頃、義妹家族と3年つづけて泳ぎに行きました。日本海って荒海ってイメージだけど、夏はとってもおだやかな波で海水も青くクリアなんですよね。砂浜でパスタをゆでてランチしたりしました。

懐かしい思い出です。私も10年ぐらい前、トライアスロンやってみたいなあと思った時期があったのですが、ショーブンさんが、またトライアスロンはじめるのなら応援にいきまーす。

65411**SHOBUN号里帰る？**パホイホイ小虫
2006.5.9

ショーブンさん、またバイクやるならSHOBUN号乗ります？というのも、やっぱりフレームが私には大きいようなのです。
ハンドルのブレーキの位置を持つと身体がびよーんと伸びて辛いので、私、いつも10cmぐらい手前のところを持っているのですが、明らかに間違っばい。

しかも、連休最終日にSHOBUN号でお出かけしたらばっちり雨に降られてしまいました。メンテナンス方法がわかりません。でも今日も通勤に使っちゃった。これって虐待でしょうか。ヘルプ~！

65412**普段なら寝てる時間ですが**ショーブン
2006.5.9

うむ、こりゃ寝てられませんなあ。

小虫さん、ハンドルのステム短くしてもやはりあかんかったのですね。責任を感じますが、思い切って手放したので、どうか新しいオーナーにかわいがってほしいなど。名前もどうか新しくしてやっていただけないでしょうか。

カ・ミカさん、あの砂浜は大月のちよい先の間島というところでした。やはりトラ、あこがれてしまいますが応援いただくために始めるというのもいかがなものか、ですし(笑) どうすかこの際、ご一緒に(暴)。

トモさん、おっしゃるとおりです、マラソンってきわめて個人的な道楽なわけですが、たまに社会的な楽しみもあるものですね。あ、そういえば和光樹林公園で夕方帰宅「途中」ランしたんですが、あそこなら膝にダメージ少ないすよ。駐車場有料になってたのはたまにキズですが。

65413**昨日はサッカー見ててサボりであります。**マハロ菊池
2006.5.10

終わってから走れば良いんだけど、「サボるときはサボる」であります。

ショーブンさん、この時期天気の良い日は自転車も気持ち良いですよ。

小虫さん、いっそハンドルをチョッパーにするとか。

カイウラニさん、荒川沿いは自転車鍛錬にも良いですよ。

マカニさん、私も世の中には変わった人がいっぱいいるんだなあと思う毎日でありますよ。

65414**村上トライアスロン**ニア ヒデ
2006.5.11

ショーブンさん

私の妻の実家が村上なんでここ数年夏休みにに行っているんで”もし”泳げるようになったら村上のトライアスロンに出たいと思っています。海あり山ありで良いとこですよ。お城山という小さい山がありますので階段のぼり鍛錬にも良いです。(歩いて20分程で上れるような山ですが。。。)

いまだに泳げないのていつ参加できるかは未定です。。。

65415**会長、鍛錬記拝読**ショーブン
2006.5.11

もう少し詳細を確認すべくアニメ再生してみました、抜くも抜かれるも馬体がやや重めに見えるのは画面の変形のせいですが、きつとく

くく)。

ナイア ヒデさん!!! 村上!!! それはうらやましい限りです。お城山は村上城のことですか? ところで、石神井公園あたりで走られているんですね、おしどりコースで代々木のTシャツをみかけたらよろしく!

いま売ってるターザンの特集記事、知り合いのお子さんが写真に写っているというので買ったのですが、どうやらホントにすごいらしい、初動負荷理論。その子は鳥取まで合宿にいってるそうですが、ジムは池袋にもあるんですね。月額1万2千円也。http://bmlt-world-wing.com/newpage2.html

今日はひさびさに帰宅ランします、ファイルを一冊持ち帰りねばならない、こういうときはなおゆっくり、稲荷山公園あたりまでいこう。会長、日曜は雨天決行ですか? 山と迷ってます。

65416

充電120%

マハロ菊池
2006.5.11

あ、気がつけば今週はまだ1歩も走ってませんね。さあて今日はちゃんと走らないと、さすがにお腹周りがやばいです。痩せるのは大変なのに、太るのはどうしてこうも容易いのでしょうかね。

ショーブンさん、画面は変形させていませんが、速度が速いため光が曲がって、物体が変形して見えるのです。(うそ)

玉川上水は小雨決行です。小雨の定義は「数時間続いても雨量が1mmに達しないくらいの雨。」だそうです。1mm降ったかどうかを判断するのは難しいですが、傘無しでも近所のコンビニまでガリガリ君を買いに行ける程度の雨だと思ってください。雨音のしないようなバラバラ雨ってかんじでしょうかね。ちなみに今日の渋谷区の雨は降水量1mm/hですね。気象庁の用語は下記を参照ください。ただ、現在の降水確率80%で前日も雨のようなので、道がぬかるんでためそうだったら途中までとします。中止にする場合は当日の朝に記入します。

ナイアさん、浮力のある水着で参加可だったら良いですよ。海は身体が浮きやすいそうですが、試してみないとなあ。なにせ足がつかまへんからねえ。ああ怖い。

http://www.kishou.go.jp/known/yougo_hp/kousui.html

65417

2006 鎌倉歴史街道マラニック

Aloha!Moana
2006.5.12

パンフ作成完了しましたね! ありがとうございます。皆さん・・・是非、ご参加くださいね! !

65418

ビニール袋、案外手にはいきりませんぜ

ショーブン
2006.5.12

並走するブログをみて、プラスチックに携わるものとして一言。みなさんがビニール袋とおもわれている袋、ほぼすべてポリ袋です。ポリエチレンのポリです。ビニールとは塩化ビニールの略ですが、低温で燃やすとダイオキシンが発生する塩素を含むこともあり、スーパーのレジ袋やごみの袋をはじめもう使われていません。

CとHの重合体であるPEすなわちポリエチレン、あるいはPP、あるいはPET、燃えるんですけど「燃えないごみ」になっているのは高温になりすぎて窯をいためるからなんです。事実、東京都の処理場の多くでは、燃えにくい生ごみを燃やすのにプラスチックごみを足して燃したりしてるんですよ。

さっき練馬区的环境会議(ボランティア)から帰ってきたところなのでこんな頭になってました。おゆるしを。ちょっと暴れ方変えてみました。燃やせ、体脂肪、燃やすなビニール。

65419

2006 鎌倉歴史街道マラニックパンフ用意しました。

マハロ菊池
2006.5.13

トップページにバナーがありますので御確認ください。下記にも入れておきます。

今朝は、良い小雨まじりの天気でしたが、石神井公園2周のみ。明日玉川上水走るので今日は軽めのジョグであります。

昨日は代々木-石神井公園帰宅ランをしましたが、暑くもなく寒くもない良い季節ですね。

ショーブンさん、グリーン調達で、印刷物だとシールの材料や接着剤、梱包紙、インクとその溶剤、背の留め金などの材料が何で出てくるかなんかを考えないといけないんですね。

アロハさん、私は生きた魚類は観なくてもかまいませんが、生シラスは外せませぬ。

http://www.cri-how.co.jp/ysk/2006kama.pdf

65420

明日の玉川上水ドタ参します!

ヒロ児玉
2006.5.13

萩で真っ白に燃え尽きてしまい、もう1歩も走る気持ちになれないような虚脱ランナーに。でも、こんなこちゃいかなので、明日の玉川参加します。

天気が気になるところですが、去年のリベンジ果たすために、ゴールの玉川兄弟の像まで天候がもってくれればいいんだけど。。。参加のみなさん宜しくです。

65421

私もドタ参で!

payuta
2006.5.13

今日の雨で明日の家族の行事の中止が決まったので、もし玉川上水のほうが決行されるなら参加させてください。

ヒロさんが参加されるなら晴れそうですね。

65422

北海道M、宿だけ予約してみました。

マハロ菊池
2006.5.13

楽天トラベルで、中島公園近くの札幌オリエンタルホテルが土曜日5250円、日曜日3800円で合計2泊で9050円だった(じゃらんだと空室なしだった、というかまだ予約出来ないのかもなあ)のでいちおう予約してみましたよ。風呂ナシ(シャワーはあり)だとさらに300円安くなるんですが、ま、風呂ぐらい贅沢しちゃおうかな。

あとはスカイマークの「前割7」の航空券が一番安いやつが取れば、総額3万円くらいで済むんですが、さて取れるんでしょうかね。ダメならキャンセルしてツアー探しますかね。

明日は今のところ明け方まで雨が残りそうですが、なんとかかなりそうな気配になってきましたね。

payutaさん、ヒロさん、では明日。

去年は途中からちょっと速くなってしまいましたが、今年のはのんびりゆっくり走りますんで参加の皆様、よろしくお祈りします。

65423

皆様お久しぶりです。近況報告です

クリッパー
2006.5.14

久しぶりに東京に帰ってきました。でもこれからまた大阪に戻ります。

みなさん頑張って走っていますねえ。

玉川上水の方へ走りに行っているのですか。いいですねあ・・・今日はいい天気になったし。

私の方は仕事に追われてほとんど走れません。(職場の中では走っていますが(笑))

1月に大阪に行ってから現在まで走れたレースは2月の10日頃に行われた大和郡山市民マラソンの10キロの部のみです。

その後は青梅、長野は仕事で参加できず、柏崎潮風マラソンも仕事で参加できそうもありません(柏崎潮風マラソン参加のみなさん頑張ってね)。毎月100時間近い残業と土曜出勤でストレスたまりまくります。パソコンも東京に置いているのでこのHPを見るのは久しぶりです。世の中進んでいるなあ、取り残されている感じです。

昨日東京に戻ってきたときはうれしくて新幹線で思わず涙ぐんでしまいました(笑)

今日は荒川治水資料館からケーズ電機の方へ往復で久しぶりに走ってきましたが、全然脚が動かさず愕然としてしまいました。練習できないツケが回っていますね。

とりあえず大阪にいる間はまともには走られる環境ではないのでまともなレースはあきらめます。

ただ記念に小豆島オーリーブマラソンだけ走ってきます。(お弁当付きなのと四国の方まで行く機会もあまりないだろうから)

本来なら今月中に東京に戻ってくる約束だったのが、人員の関係で6

月くらいまでのびそうです(マンスリーマンションの契約は6月までのので)。本当に仕事にはむかっています。最近はやっと仕事の方も少し落ち着いてきました(というか自分で区切らないといつまでも終わらない)のでもう仕事は途中でやめて22時くらいまでにして、土日にも出ないようにしています。そろそろ走り込みを始めないと・・・ね。

そうそうあと富里スイカロードレースにはエントリーしてます。あそこのスイカを食べたいですからね^^。そのときには必ず一時的にも戻ってきます。

みなさんの参加スケジュールを見ていたらもう「えちごくびき野」が載っていましたね(ショーブンさん50キロは間違いじゃないのかな?)。地元でもあるから出来れば出たいんだけどなあとは思っているんですけど・・・現時点では白紙です。

また東京に帰ってきたら皆様よろしくお祈りします。これからまた大阪に戻ります。

65424

玉川上水無事終了。すた井でおなかいっぱい。

マハロ菊池
2006.5.14

朝はやや雨が残りしましたが、予定通り遡上ラン完走しました。ゆっくり走ると遠いですなあ。

ご参加いただいた皆様、お疲れさまでした。

次は6月の鎌倉-江ノ島で生シラス井ですね。

そちらも、どーんと御参加下さい。

クリッパーさん、長期出張ご苦労様であります。残業100時間とは忙しそうですね。

オーリーブマラソンに向け少しでも走る時間がとれると良いですね。

65425

玉川上水マラニックお疲れさまでした！

ヒロ兎玉
2006.5.14

今日は天気が最後までもって良かったですね。四谷から羽村まで約46キロを7時間以上かけて、去年拝めなかった玉川兄弟の像までなんとかたどり着くことが出来、リベンジ果たせてめでたし！おかげで、萩往還の虚脱状態からも脱することができましたよ。

>マハロさん、先導役お疲れさまでした。第2エイドのスタ丼はミニでもかなりの食べ応えでした。まだニンニク臭いし。

65426

玉川上水マラニックお疲れ様でした！（2）

虹の木
2006.5.14

参加された皆さんお疲れ様でした。

心配されていた雨はスタートの時ちょっと降った程度で無事昨年のリベンジができてよかったですね。

最近あまり走れていなかったののでいい鍛錬になりましたと同時にかなり疲れしました。

ちなみに私のGPSによると

千駄ヶ谷～小金井公園	24.0km
小金井公園～玉川兄弟像	21.6km
羽村駅～フレッシュランド	2.0km
合計	47.6km

6時間05分57秒

(小金井公園休憩、兄弟像～羽村駅徒歩の時間および走行中の停止時を除いて)

65427

玉川上水マラニックお疲れ様でした！③

payuta
2006.5.14

皆さんお疲れ様でした。

初めて走る道ばかりで楽しく走れました。途中で一回こけてしまいましたが無傷で幸いでした。

なかなかゆっくり長い時間走ることは、一人ではできないのでいい練習

にもなりました。
いつもながらマハロさん、先導と完璧な段取り有り難うございました。

65428

玉川上水マラニックお疲れ様でした！④

ロヒ・ショー
2006.5.14

玉川上水マラニック参加の皆様お疲れ様でした。

総走行距離47.6km
我ながらよく走れたと感心しています。今まで走った最長距離です。
マハロさんを始め参加の皆さんのお陰です。
有難う御座いました。

左の膝が少し痛みます。明日になるとどうなるか少し心配です。

晴れ男のヒロさんのお陰で、雨も出発時のみで楽しかったですネ！！

来月の鎌倉マラニックも参加する予定なので、これからもよろしくお
願いします。

65429

玉川兄弟とぶた井・・・。

Aloha!Moana
2006.5.15

玉川上水遡上ラン、なかなか素晴らしいコースで嬉しくなりました。

>菊池さん
ご苦勞様でした。先導すると、かなり疲労が蓄積しますよね！！

私アロハは、最後尾で位置キープしてましたので、お気楽三昧でし
た！！
ありがとうございました。(礼)

ぶた井・・・泣かされました。よく分からない味でしね？

65430

リフレッシュしますなあ。

マハロ菊池
2006.5.15

またまたぐっすり寝れて、いい天気朝であります。ぜんぜん頑張ら
ないで、ゆっくり走ると筋肉痛もなくて良いですね。

アロハさん、お疲れさまでした。私はすた井は家でも簡単にコピーで
きそうな非常に分かりやすい味だと思いますね。家族に不評を買うの
が目に見えるので作らないけど。

ロヒさん、お疲れさまでした。ツメが大丈夫だったようで良かったで
すね。

payutaさん、お疲れさまでした。無傷でなによりでありました。新
緑がキレイでしたね。

虹の木さん、お疲れさまでした。公式記録ありがとうございます。兄
弟像から羽村駅も入れるとちょうど48kmって感じですかね。

ヒロさん、お疲れさまでした。フレッシュランドCPで折り返し、走
って帰って、玉川上水往還やったら、また虚脱状態に戻れますね。

65431

こちら山鍛錬でリフレッシュ

ショーブ
2006.5.15

やっとの思いで送電線鉄塔、とこでこんな山の上になりたいどうや
ってこの鉄塔建てるんだろ、と妙に感心して、やってきました日向沢
の峰(うら、と読みます)。

これまでの下見でいちばん気に入っていた場所、ここから一杯水まで
のトレイル、急登もほとんどなく、大好きな蕎麦粒山がそびえる埼玉
東京の境界線上であります。昨日はその名のとおり日向、ここちよ
い冷たい風、新緑がまぶしいほど。

防火帯といって山火事の延焼をふせぐ意味でも広く開けられたなだ
かな勾配の道、のぼりをこらえて下りを一気に、ああー、なんて気持
ちのよい。

ほどなく蕎麦粒山、かわいいなあ。また、あの石にぎゅっと抱きつい
てきましたよ。ゆっくり景色をながめてチューチューバッグごくごく。
さあリスタート。倒木を乗り越え、くぐり、そうそう、ここは走れる
んだよね。いけいけ。

一杯水の冷たいちよろちよろ水でくちすすぎ、そろそろ戻ろう、もと
きた道を折り返すぜいたく。斜面が逆になって、あ、ほかあ右上がり
のほう走りやすいな、右足短いからかな。そうして、名栗のさわら
びの湯でゆったり疲れをいやし、神仏にも感謝、人生最高の一日、と
いってもおかげさではありませんでした。今日も日向沢はひなただ
なあ。また行きたいなあ。

65432

玉川上水マラニックお疲れ様でした(5)

ひさちゃん
2006.5.15

参加者の皆さんお疲れさまでした。出発時の雨で天候が心配でしたが、
その後は回復し、薄日も差し、楽しいマラニックでした。今朝、起き
るのに昨日の疲れが残り、なかなか起きられず、女房に起こされました。
昨日は本当に昨年のリベンジ果たせて良かったです。

65433

途中からでしたが。

マカハ
2006.5.15

マラニック楽しかったです、ありがとうございます。
皆さんより10キロほど少ない距離でしたが、よい鍛錬になりました。
すた井はニンニクたっぷりなのに、テーブルにも置いてあってびっくり、
後半はニンニクチャージがきいたような。。。

また宜しく願います♪

65434

奥武蔵参戦！

マカニ・トモ
2006.5.15

奥武蔵ウルトラに参戦することにしました。先ほど、参加費を振り込
んできました。果たして、75キロ走れるのでしょうか？膝さえ痛く
ならなければ、何とかするとは思いますが。

ショーブンさん。僕もいつもあの鉄塔見て、人間てすごいところにすごいもの建てるなって思います。

65435

奥武蔵試走会2006

マハロ菊池
2006.5.15

昨年は7月17日に西武秩父線武蔵横手駅から武甲温泉で行ないましたので、今年もその辺で開催してはいかがでしょうかね。今年も17日は海の日で休みですけど、アロハさんや奥武蔵参加の皆様、この辺の予定はいかがなものでしょうか？

マカニさん、山で60km走ればグリーンラインの75kmは楽勝でしょう。

マカハさん、お疲れさまでした。即効性すた井パワーですね。

ひさちゃんさん、お疲れさまでした。1年がかりでしたが、去年に比べて倍の距離を全然楽に走れたのではないのでしょうかね。

ショーブンさん、山練お疲れさまでした。石神井のココイチが朝からやっていたら納豆カレーが食べれるんですけどね。え？、そういう意味じゃないのですか。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/ht/daily/d1238.html>

65436

ます寿し！白エビ！うまい酒！

マヒナドールうりこ
2006.5.15

とやま清流マラソン、走ってきました。参加者500人弱のこぢんまりした大会ですが、気候よし、景色よし、エイドよしの、ほのぼのした大会でした。

目標の7時間切りは果たせなかったものの、初フル伴走を無事に終えることができました。制限時間を1時間以上過ぎてても、スタッフのみなさんで温かく迎えてくださり、名物神通鍋も熱々で、感激しました。

ソウルマラソンは残念ながらはすれちゃいましたが、お風呂ペア券当たりました！

でも、ゴール後ソッコで空港だったので、残念。むむ、お風呂入りに、また行かねば、富山。

65437

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.5.16

各所で大会めじろ押しです。

第6回富士・箱根ふれあいスポーツフェスタ
箱根芦ノ湖ハーフマラソンには、zakiさん、スルースローさんが出場です。富士を背景に頑張ってください。

洞爺湖マラソン2006には、せえさんが出場で初フルですね。サブ4目指して頑張ってください。sakuraさんも出るのではなかったですかね。

足柄大橋開通19周年記念 金太郎マラソンにJavelinさん出場ですね。頑張ってください。ビール工場見学は参加するんですかね？

第32回チャレンジ皇居マラソンにはchamaアサイさんが出場です。皇居10周ですね。頑張ってください。

第6回柏崎潮風マラソンには、サロメチル姫ちゆさん、によさんが出場、クリッパーさんはお仕事次第ですね。潮風に負けず頑張ってください。

65438

昨日はアクアゾーンでの～んびり

マハロ菊池
2006.5.16

1日遅れで筋肉痛がきたりするのかと思ったら、ぜんぜんきませんね。平地でゆっくりで、かつ未舗装路が多かったからでしょうかね。

マヒナドールさん初フル伴走ご苦労様でした。白エビって白いんでしょうね。美味そうですね。

65439

昨年の玉川上水マラニックから一年

ばらだいむ
2006.5.16

骨折のリハビリランから昨年の玉川上水マラニックに参加し1年。お陰さまで怪我の後遺症は足首の曲がり少し悪い程度までに回復、代走会効果絶大で会長はじめ皆さんに感謝です。

昨年は途中の30kmぐらいで膝痛リタイヤでしたのですが、今年は地元の予定があり参加できず残念、来年こそはリベンジです。

また今年の奥武蔵試走会ですが、7月の16日前後日週と翌週は予定があり、出席が微妙なところですね。場所は今度はご案内できるのですが...もしかしたら申し訳ありません。

65440

雨の中の昼休み分科会活動

ショーブン
2006.5.16

昨夜銀座、ショットバーで独酌、いよいよ飲みすぎちゃいませんが、ディケルは懐かしくて。なんと、その店のビル取り壊して6月には移転とか、開店以来20年目、一区切りだなあ。

さて、ほぼ12時間後の正午、小雨をついてよおーい、ドン。うーん、思いのほかカラダは軽い、いい感じ。よおし、休むな、休むな。

おーっと、田植えが終わっている！ふと立ち止まって。田一枚、植えて立ち去る柳かな、は芭蕉でしたか。一枚撮っておこう。(携帯掲示板に写真掲載)

カ・ミカさん、さすがに雨ですからお姿探すまでもなく。結構そこから追い込んで、今度こそ休むな、よおし、もう少し。ダッシュでゴール。びりっという鍛錬でありました。

65441

昼休みの使い方

マカニ・トモ
2006.5.16

最近、昼休みの時間の使い方に悩んでいます。

昼休みは、原則12時から1時までの1時間です。もちろん、会議などの都合で前後することは良くありますが、基本1時間です。

以前は昼食後に社員食堂から自席のフロアまで階段で帰る、というだけの鍛錬でしたので、あまり時間を気にする必要もありませんでした。

最近、昼休みにも連続2本昇っていますが、最低でも30分掛かります。更に汗をかくので、着替えてから昇り、また着替えるということになります。

10分くらいでサクサクッと昼食を済ませてしまえば良いのですが、同僚たちとなんだかんだと話しながら食べる日も欲しいわけですね。そうすると、汗だくのまま急いで着替えて1時ということになります。

どうにか上手く、昼休みが効率よく使えないもののでしょうか。鍛錬と歓談の両立は無理？ちなみに、後輩を階段鍛錬に誘い、鍛錬と歓談の両立を図りましたが、1回きりでした。

ショーブンさんは、どういう時間配分で活動されていますか？

65442

悩むことはないんじゃないですか

ショーブン
2006.5.16

おおらかに、そのときどきを。

その日の体調や、周囲の状況に応じて。
やれるときは、1時間半でも、やれないときは30分でもいいし。

土手を上がって、橋をわたると、そこはじぶんの解放区。カ・ミカさんがいらっしやればなお佳、いらっしやらなければ即通過(笑)

団地、川沿いのサイクリングロード抜けて、北風にたちむかい菜の花にハイタッチして、つばめに挨拶されて、社屋の見える橋にさがりきて。

最後のダッシュ、自転車で戻ってくるパートのおばちゃん達に右手をあげて。物置小屋で着替えて、1時には席にいて、リンゴかバナナ、ウイダーとかをそっと摂りながら。さて、クラブノートの書き込んで。って按配。

65443

なるほど～

マカニ・トモ
2006.5.17

ショーブンさん、ありがとうございます。その日の気分と状況にあわせて、フレキシブルに感じてですね。

一日職場交換とかしてみたいですね。

それにしても、ショーブンさんの昼食も、僕といい勝負で軽めですね。

65444

なんともスッキリしない天気が

マハロ菊池
2006.5.17

先週から続いていますね。毎年このころは半そでになってる時期なんですけど、薄着をすると風邪ひきそうなので注意ですね。

昨日はジムで1時間走。隣に頑張ってるお姉さまが走ってたんで、こちらもついついつられて速度アップ、角度アップしてしまいました。今日はゆっくり走ろう・・・。

ショーブンさん、雨中昼休みランご苦労様であります。もしかして会社で変な人って思われてませんか？

マカニさん、階段で歓談ですかあ。後輩も大変ですなあ。セ・バ交流試合みたいに、一日職場交換制度とかあると面白いですね。

それにしても少食で良く走れますよね。
ま、私は食べ過ぎなんだろうなあ・・・。

ばらだいむさん、奥武蔵は去年走ってみて、初参加の時は試走しといて良かったなあと思いましたよ。玉川上水は来年ぜひ走ってください。

65445

ゆっくり走れば。。。。

ナイア ヒデ
2006.5.17

マフェトン理論の本にも書いてありますよね。マフェトンやろうと思ったら人に追い越されても追いつけない精神力が必要だと。これは闘争神をおさえるという事かと思っただけですが、相手が綺麗なお姉さんだったら本能をおさえるというこなのかもしれません。

65446

ふふふ、それは願ったりかなったり

ショーブン

2006.5.17

わたしも根が素直なので、ずっとmake a difference といわれて育ってきたためか、ひとと同じより変わっているといわれたほうが断然幸せを感じます。でも、結局同じ、だと思ふことばかりですけどね。

当社は日系ペルー、同ポルトガル、あるいは同ブラジル人という方々もたくさんいるし、パートのおばちゃん達も仕出しのお弁当抱えて自転車こいで自宅に一旦帰ったり、昼休みの使い方も千差万別ですから、あまり目立ちやいないんです、それをいいことに・・・

ま、この「バーチャルなランニングクラブ」に「入って」「活動」しているみなさん、それぞれに変わっていて大変素敵だと思ってますよ、玉川上水全部走る人だって、それは走ってない人からすれば立派な「変な人」ですよ。ね、会長。

65447

変な人万歳

マカニ・トモ
2006.5.17

非常階段を地下4階から48階まで昇るなんて、きつと立派に「変な人」だと思われています。しかも、1日に5回も6回も。

朝っぱらから、短パン・Tシャツ姿で汗タラタラで階段昇ってるのですから、まあそう思われても不思議はないかと。

でも、清掃のおじさんおばさん達には、すっかり顔を覚えられていますね。「ああ、あの昇っている人ね。毎朝大変だねえ。」って、噂されていました。

65448

変な人万歳2

uaあくび
2006.5.17

うちの会社はCO2削減のため「近くの階ならエレベータを使わず階段で」となっているのですが、所詮11階まで。4回から48階まで、しかもランパン・Tシャツは目立ちますよね～。

もっとも私も帰宅run復活で、ロッカーでウェアに着替えて出てきたところを同僚たちに目撃されて「考えられない」とか「ありえない」と言われております。

もちろん今日も走って帰りますことよ！

65449**変な人万歳3 ミュージカル風**

ショーブン
2006.5.17

みんな、そうだよ、ぼくらは変な人なんだ。

♪ぼくらはみんな変なひと、変でいるから楽しいんだ。ぼくらはみんな変なひと、変でいるからうれしいんだ、

つまりね、アリスが迷い込んだティーパーティーでは「祝えなんでもない日、やっほーやっほー♪ Very Merry happy unbirthday yahoo!」なわけで、見方を変えれば毎日がお祝いになるわけで。どうしてワタリガラスは机に似ているのでしょうか？

見方が固まってしまうことを「老ける」というのさ。見方もカラダもどしどし新陳代謝させよう！さあてと、講釈はいいから、いまから走るよ！

65450**雨ですなあ・・・**

マハロ菊池
2006.5.18

今日は帰宅ランしようかと思ってたのに雨だから用意しなかったら、夕方には止みそうですなあ。うーん失敗。明日の天気も雨になっちゃったし、かまわず走って帰るかな。

昨日はのんびり1時間走。のんびりしすぎて1時間でたった6kmです。でもね、角度は15%まで上げたりしてまして心拍数はマフエトンペースをオーバーしております。だめじゃん。

ショーブンさん、そういえばこの間の玉川遡上時、

- ウォーキングの団体に拍手された。
 - 子供に「がんばって〜」と言われた。
 - どちらからですかとお散歩の人に聞かれて、四谷大木戸からですと答えたら、口をあんぐりされた。(本当に口をあんぐりする人を久しぶりに見ましたよ)
 - 羽村のカレー屋のインド人に大声で笑われた。
- などの症状がでていましたよ。

あくびさん、雨中帰宅ランご苦労様です。そういえば公衆電話ボックス(懐かしいなあ)で着替えるスーパーマンだって、普通に考えたら

「考えられない」かっこうですよ。お、覆面をすれば、・・・警察が救急車呼ばれますなあ。

マカニさん、なんか石神井-大泉地区の「走る変な人の会」または「変な走る人の会」みたいですか。いや、「変な人の走る会」かな。

ナイアさん、ゆっくり走れば・・・ですよ。じゃ、今日のヨヨくんのお題はそれで考えます。

65451**そう思って**

ショーブン
2006.5.18

ぼくも昼休みの用意してこなかった。それが空振り、曇り空。ひさしぶりにぼーとした昼休み。ま、こういうのも佳しでしょう。

昨夜は帰宅後ラン、おしどりコース6つ、一周1.75kmというハンパなジョギングコース、6つで10k超、定番のペース走です。

がんばったのでちょっとラップマニアのまねごと、()は1kペース換算。

8'50(5'02),8'14(4'42),8'06(4'37),7'58(4'33),8'06(4'37),8'06(4'37) で49'25 (ave. 4'42)

後半5kを4分40秒にふれずにいけたので、自分としてはかなり追い込んだ鍛錬となりました。逆まわりのランナーのほうかはやかったなあ、だんだん、出会うホィットがおされてたから。今夜もやつに会えるか!?

65452**変な人に拍手を送る人々**

あくび
2006.5.19

通勤ランをしているというんな人に遭遇します。

昨日は青梅街道に入っすぐ、どこかの英会話学校の外国人講師チラシ配り軍団に「速いね〜」「がんばってるね〜」囁かれました。

朝ランの場合は信号待ちしているとお散歩のご老人(なぜか男性)が「どこから来たの?」「どこへ行くの?」などなど話しかけてきます。自転車のおじさんなど途中まで並走することもあり。

幼・小・中学生の男の子はたまについて一緒に走ってくれたりします。かわゆらしいです。つかまえてウリウリしちゃうぞ♪(物騒な昨今、お巡りさんに通報されるのもなんなのでしません)

正面からくる人とうっかり目が合うと、なぜか吸い寄せられるようにお見合いをします。お互いばつが悪いです。

一番困る人々は走っている私を呼び止めて道を尋ねるご婦人。"ランナーは急に止まれませんか"さらに"走っているからといって地元民とは限りません"

通勤ランとおぼしきランナーさんやバイク乗りさんにも遭遇しますが、お互いチラチラッとみやるだけで声をかけたりはしないなあ。山と平地の違いでしょうか？

65453**拍手を送る人々の写真は**

マハロ菊池
2006.5.19

ヒロ児玉さんのブログで見れます。

高橋尚子選手、東京国際女子参加表明ですね。今年も見に行こうと。さて、そうすると北海道は誰が出るんでしょうね。優勝すれば大阪世界陸上に出れるんだから狙い目ですよ。

あくびさん、たしかに道を聞かれることは多いですね。関越の入り口辺りで「大阪にはどうやって帰ればええんやろか?」と聞かれたときはさすがに説明するのがいやになりました。

ショーブンさん、ラッパー分科会ですね。石神井公園おしどりコースでそんなに速く走る人は石神井アクアスロンに出ないといけませんね。

65454**2006 鎌倉歴史街道マラニックのお誘い!!**

Aloha!Moana
2006.5.20

6月4日の日曜日に"第二回鎌倉歴史街道マラニック"を開催します!! Good Job!!宜しければ参加しませんか?メンバーでなくても

全く問題なし。皆さん！！ぜひ参加しませんか？ご都合が合えばぜひ！ぜひ！あなたの都合が、直前までわからない？問題ありませんよ！もちろん、ドタ参、ドタキャン、途中離脱、途中参加などなど全然OKですよ。総走行距離は35キロぐらいで、途中お寺巡りしたり、生しらす丼エイドで休憩したりとゆっくり走りますので都合よくなればどーぞ！江ノ島や湘南の海が待ってますよ！！

>wiwiさん！
参加をお待ちしてますね！！

65455

途中からいい天気。石神井公園2時間LSD走。

マハロ菊池
2006.5.20

外へ出たら、光が丘方面には雨雲が見えたので、今日は石神井公園へ。そのうち雨が降ってくるだろうからそれまで走ろうと思って走っていたら段々天気が良くなってしまいました。

おいおいこれじゃ走るの止められないじゃないかと思いましたが、やっぱり石神井公園は8周ぐらいしてると飽きるので止めましたよ。私はだいたい1周12分ぐらいですなあ。黄菖蒲がキレイでしたので一言板にアップしたんですが、なぜか表示されませんなあ。残念。

アロハさん、天気が良いと良いですね。ちなみに翌週は避けられぬ用事が出来てしまったので天気になるのを祈るのみであります。

65456

大会中止、ザンネーン

スルースロー
2006.5.20

悪天候の為、今日の大会は中止になっちゃいました。霧がすごいです。これから御殿場アウトレット鍛練です。

65457

2006 鎌倉歴史街道マラニック参加希望

wiwi
2006.5.20

です！Alohaさん、じきじきのお誘い恐縮です。昨年とっても楽しか

ったのでぜひぜひ今年も参加したいと思っておりました。生しらす丼、楽しみです。おそらく、多分、休日出勤はまぬかれるだろうと思います。仕事やら天候やらで、なかなか思うように走れない毎日ですが、細々とやっています。ゆえ、長距離はちょっと不安ですが、来月はサロママありますので少しは長めに走らねば、ということでよろしく願いいたします。

65458

おおーっ、台風なみの横殴りの雷雨

ショーブン
2006.5.20

が、いまとおろすぎつつあります。これは日頃の粗食にたえ、とうとう本日、よし丸にて念願のつけそばを食すことができたばかりか、辛チャーシュー丼¥200をも追加してしまった飽食（映像は伝言板に、なんとあまりのうれしさに食べ始めたあと、の図）への天の祝意なのだろうか、これだけ食べたらさあ、たくさんたくさん走れるだろう、との。

かみよ、わかりました、明日はかならずがんばって走りますとも。會長もね。飽きたらかどさんに教えてもらったように周回ごとに逆向きに走るんです！

雷鳴とどろいております、雷雨も末期、じゃないね、近在には今日明日田植えという農家も多いとか、五月晴れだといいなあ、明日は。

65460

柏崎潮風マラソン大会

サロメチル姫ちゅ
2006.5.21

こんばんは、マハロ菊池さん、ご覧の皆さん。

明日と言いましょうか、正確には今日、人生のフルマラソン第2戦目を迎えます。

によさんと一緒に頑張ってきます。良い結果をご報告できると嬉しいのですが・・・。

マハロさんはじめメンバーの皆さん、時間内に完走できなかつたら申し訳ありません。今後も鍛練に励みますのでご容赦ください（^_^）；

<http://www42.tok2.com/home/hiromi/>

65461

いい天気。光が丘80分たらたら走

マハロ菊池
2006.5.21

昨日は21時前に眠くなって寝てしまい朝起きたら7時。さすがに10時間寝ると腰が痛くなって身体が重いですね。1時間走ったあたりでやっと爽快になってきました。

今日は暑くなりそうですね。午後またジムの用意を背中にしよって大汗かいて走ろうかな。で、ラストはプールにザップンですね。

姫ちゅさん、柏崎は潮風にマケズ頑張ってください。気温が気になる場所ですね。

ショーブンさん、石神井公園を逆向きに走る時は上半身裸で、裸足になるんでしたっけね。

wiwiさん、去年はサンマー麺やラーメン、チャーハンでしたから、生しらす丼は楽しみですよ。

スルースローさん、中止とは残念でしたね。御殿場アウトレットは広いからけっこう良い鍛練ですよ。その後は湯ネッサンでしょうか。お子さんには良いですよ。

65462

気温上昇！金太郎マラソン・・・ヨロヨロ完走

Javelin
2006.5.21

第19回足柄大橋開通記念 金太郎マラソン15kの部に参加してきました。

初の10k以上で力が入りましたが、予想外の天敵が・・・気温26度は7月上旬の気温とか！風は無風状態でした。前半の3kmまでは4分30秒/kmで走っていましたが、徐々にペースdown！中盤あたりでは5分/kmまで落ちてしまいましたが、後半は頑張って4分台/kmに戻すものの目標タイム（70分切り）には届かずでした。ゴールタイム：1時間13分39秒

今回は、走るまでコースが今一理解していませんでした。走ってて気が付きましたが360度ターン（折り返し）が、なんと！6ヶ所もありペースを掴んだところで折り返しでペースdownと言う場面が何度かありました。でもこれも経験だと思い来年また参加しよう。

レース後のアサヒビール工場見学での無料20分1本勝負では、5杯が限界でした。

65463

今日はゆっくり1時間走

ホノる大木
2006.5.21

今日は久しぶりに書き込みと同時に走りました。先週は、1時間走で日本記録を持っている櫛部氏に走り方の講義を受け、今日はゆっくりと走ってきました。走るとなんか勇気が湧いてくるようで不思議です。走った後には懸垂とストレッチを取り入れています。でも仕事は定職が決まらずにこれからです。なんか今度行事が開催されたら皆さんとお会いしたいです。

65464

柏崎潮風フルマラソン

サロメチル姫ちゅ
2006.5.21

こんばんは、マハロ菊池さん、ご覧の皆さん。

今日の柏崎潮風フルマラソン、おかげ様で初戦の荒川フルを約38分更新し、4時間14分17秒で無事ゴールすることができました。

沿道の柏崎市民やスタッフの皆様の応援のおかげで最後まで気力と集中力が切れることなく、歩く方も見かける中、最後まで走りきる事ができました。本当に感謝です。

ヨヨメンバーのよさんも元気にサブフォーでゴールしました。詳細はよさん御自身の報告があるかと思えます(^_^)

ヨヨメンバーの皆様、今後ともよろしくお願い致します。

<http://www42.tok2.com/home/hiromi/>

65465

昨日はいい天気でありましたね。

マハロ菊池
2006.5.22

朝の80分走だけでももったいないので、午後も2時間20分たらたら走を行いましたよ。石神井公園おしどりコースと石神井川を谷原のガス玉（あれってなんて言うんでしょうね）が見えるちょっと先の所まで行って帰ってくる延長コースを利用しました。

で、最後はジムでプールにと思ってたのですが、会員証を忘れていて、いったん家に戻ったのでさらに3kmプラスの鍛練となりました。

そういえばまもなく環八が開通するそうで、道路見学会が行われていたようですね。開通する前に足で走ってみようかと思ったけど、リュック背負った変な人が来たと思われそうだから止めました。開通式は見に行ってみようかなあ。

開通すると何処まで繋がるのかって、赤羽岩淵なんですよ。赤羽駅伝に走っていきなすなあ。。

姫ちゅさん、お疲れさまでした。自己ベスト更新おめでとうございませう。徐々に4時間切りが見えてきていい感じでありますね。

ホノるさん、1時間走鍛練お疲れさまであります。走った後の懸垂って、良さそうですね。

Javelinさん、お疲れさまでした。のんびり走るには良い天気でしたが、頑張る走には暑かったですよね。20分で5杯ってことは、杯4分ですなあ。来年は杯3分目指して頑張ってください。

<http://www.metro.tokyo.jp/INET/EVENT/2006/05/21g59100.htm>

65466

御意！

ショーブン
2006.5.22

会長、まさに五月晴れ、湿度も低く、ひざしは強いけれど、ほんとにさわやかでした、午前午後二回も鍛練されたとは、まさに執着至極に存じ上げ奉り候。

当方は気合い入ったクロスカントリー走、じつにおもしろうございました。適度なアップダウン、山も刺激的ですが、芝生はやさしくて駆け下りるときはひこうきのような格好をしたいくらい（しませんでしたが）。

ところで工場で受けた健康診断の結果がきました。前年と比較して体重6.8kg減、中性脂肪56ポイント減、γ-GTP2ポイント減など粗食・節制を反映した数値でしたが、じつは昼休みに9.5kgしっかり走ったあとの尿検査、あー、蛋白・糖ともにひっかかってました。たしかに練習記録によれば、かなり追い込んでます、って午後からの

当の検査に間に合わせるべくだったのですが、このペース負荷多しという証しになってしまいました。来年も同じことやって陰性であれば、耐性ができたということでしょう、がんばろっと。

65467

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.5.23

第26回スポニチ山中湖ロードレースにアホコさんが出場ですね。走ったらカボチャほうとうでしょうか。頑張ってください。

第4回名栗湖～棒ノ嶺ピークハントマラソンには、昨年に続き、まささんが出場ですね。山菜てんぶら目指して頑張ってください。

アキレス・ふれあい・健康マラソンにはマヒナドールうりこさんがハンドサイクル担当 及び 総務・会計で参加ですね。頑張ってください。

第15回「飛翔」千葉ウルトラマラソン大会には、ホアロハこじろうさん、「た」さん、かみのさん、ヒッキーさん、chamaアサイさん、wiwiさん、ヒロ児玉さん、payutaさんが出場ですね。ぐるぐる頑張ってください。

65468

日照不足だそうで

マハロ菊池
2006.5.23

米が不作になったりしないか心配ですね。前にやたら高い米を買ったとタイ米が付いてきたときは難儀しましたからなあ。

昨日は予定通りジムのアクアゾーン鍛練だったので、今日は真面目に走ろうと思ってます。

ショーブンさん、日曜日はたらたら走には近ごろの天気からすると1年に何回しかなさそうな気がするベストな1日でありましたよね。検査前は安静にしていたほうが良い結果でるみたいですね。

65469

僕には関係ないけど...

マカニ・トモ
2006.5.23

世界反ドーピング機関（WADA）が、低酸素室でのトレーニング禁止を検討している様ですね。当面、決定は見送られているようですが。

低酸素室は、低地にながら、高地トレーニングと同じ効果をあげるために使われているのですよね。

低酸素室は駄目で、本当の高地でのトレーニングはOKなんですよ。わかるような気もするけど、なんだか、腑に落ちないような気もします。

ちなみに、三浦雄一郎さんがトレーニングをしていることで有名なミウラ・ドルフィンズでは、1時間3000円で低酸素室トレーニングができるようですね。ある程度長期間かつ継続的に行わないと、効果なさそうだし、とりあえず僕には関係ないかな。

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20060512-00000002-kyodo-spo>

65470

朝練分科会、たのもー

ショーブン
2006.5.23

なんて、続けてから言えて。今朝4時半起床で5時すぎからおしどり6つ、うー70分かかって。あたしゃ寝起きはまともに走れませんが、朝練分科会すごいで、鍛錬の賜物ですなあ。

会長、思い余って医師に電話相談したところ、血尿が出てなきや気になることはないでしょうってさ。血尿でるまで走りこんだことある人って・・・われら、たらたら走が身上のはずですからね（笑）

前村さん、ちかごろ元気ですか？こちらこれから、すこしずつハセツネコースをなぞってみます。貴兄の姿を追って。なんて。本場でトレイルランしてますか？

65471

ようやく

みずやん
2006.5.24

足の状態が戻ってきました。

北海道マラソンにも申し込んだし、そろそろ気合を入れて鍛錬開始します。この腹についた肉を何とかしなければいけません。

今朝公表されていたAppleとNikeの新しいiPodグッズが面白そうです。なんでも「究極のランニングとワークアウト・エクスペリエンスを提供する」らしいです。

でも私の場合、OSをアップデートしないとダメみたいです。その前にまずはiPodも買わねば・・・。究極のランニングはコストがかかりますね。

<http://www.apple.com/jp/news/2006/may/23nike.html>

65472

トレッドミルの山岳モード

マハロ菊池
2006.5.24

昨日はのんびり鍛錬にしようと思って「山岳モード」を久しぶりにやってみました。20分ちょいで1.5kmしか進まないの、月間走行距離が伸びませんが、うっすらと汗をかく程度の軽い運動も良いものがあります。

今日はまた夕方から小雨予報ですが、明日はやっぱりいい天気そうあります。帰宅ランするかな。

みずやんさん、マックワールドでジョブスが自慢げに走ってデモしたりする光景が目には浮かびますね。iPod携帯も早く見たいですなあ。

ショーブンさん、早起きして走れるってことは健康な証拠ですよ。たぶん相談を受けたお医者さんより健康なんでしょうか。

マカニさん、たしか「21世紀のマラソントレーニング」では、週末に長野あたりでプチ合宿するだけでも高地トレの効果ありみたいなのが書いてあったような。そりゃお金と時間があれば毎週でも行ってみたいですよ。

65473

ただ走る、快感

ショーブン
2006.5.24

昨夜、映画「マラソン」をみて、うりちゃんのおかげで見られた試写会と同じところで涙がでてきました。川原の練習で、道端に生える背の高い雑草をさわりながら走るチョ・ウォン。あのシーン、まさにランナーの身体感覚です。無性にそれやりたくって、昼休みの川原コースへ。

ああ、快晴、やや北よりの風はさわやか、ただ走る、これだよ、これ。ランシャツ・ランパンの小太りのおじさんが抜いていきましたが、マイペース、マイペース。

チョ・ウォンの草に触れる手、はイメージオーバーラップ、沿道のこともたちとタッチ、駅で殴られたしまつ柄スカートのカップルとタッチ・・・

こちら工場のおばちゃんたちに、ああ、暑いのに、とか、おかえりなさい、とか言われながら帰還。ああー、昼ラン楽しかった。

65474

ナイキ+iPod スポーツキット

まさ
2006.5.24

このキット自体は\$29だそうで、nanoを持っている私などには、結構、「だまされてもしょうがないやあー」の戦略的な価格設定ですよ。一昔前までは、appleイコール高い製品群っていうイメージありましたが、携帯プレーヤーにおいてはむしろ価格破壊側のような気もします。

でも、よくよく発表内容みるとNike+シューズが必要とあります。これって何なのでしょう？Nikeはアウトレットじゃないと手がでないからなあ（笑）

65475

Re: ナイキ+iPod スポーツキット

ナイア ヒデ
2006.5.24

Nike+シューズとは、センサーを入れるポケットがついている靴のようですね。これに心拍計がついていたらなんて考えちゃいましたがハンディGPS+心拍計でいいか。。。音楽聴けないけど。外走りながら音楽聴くのは怖いです。

でもGPSだとトレッドミルで走った記録がとれないので加速度計を利用したやつが欲しいといえば欲しいかも。

65476**不器用**マカニ・トモ
2006.5.24

どうも不器用なのか、音楽を聴きながら走るということができません。いや、正確にはできるのだけど、「落ち着かない」のですね。

以前は、トレッドミルが退屈なので、ちょうどCD 1枚分位走ろうとMDウォークマンをマシンにぶら下げてみましたが、イヤホンのコードがブラブラするのが気になって、落ち着きませんでした。

でも、iPODで音楽聴きながら、外走っている人を見ると、気持ち良さそうなんですよ。慣れの問題でしょうか？

もっとも、そもそもMP3プレイヤーを持っていないので、お話になりませんが... 本当は、欲しいなあなんて思っているのですけどね。

65477**Re: ナイキ+ i P o d スポーツキット②**コスメル前村
2006.5.25

今朝のNBCニュースでやってきました。まささんの方が情報早いです。最近ランニングおもちゃに投資していなかったのが発売されたら買ってみたいと思います。でもNikeのシューズとセンサー+ Nano?を買わないといけないうです。

シャッフルとHD版は使えないのか？

玩具は増えてもランニングの実力が一向に向上しません。

65478**今日は貴重な五月晴れだそうです。**マハロ菊池
2006.5.25

このまま梅雨入りみたいなだけは勘弁願いたいものですが、今日はいい天気みたいなので、帰宅ランの用意で出社であります。今月はやっと200km超えるなあ。

Nike + Apple っていわれると「フォレスト・ガンブ」を思い出して

しまいますなあ。

adidas 1 + Microsoft うーん、何も思い浮かばないけど、なんかスゴそう。不可能などなさそうですなあ。

コスメルさん、時差の関係で日本の発表が速いんでしょうかね。発売は60日以内だそうです。

マカニさん、公園などたらたら走るには音楽聞きながら良いですよ。イヤホンもワイアレスになれば良いですよ。

ナイアさん、走行距離は加速度センサで計算するんでしょうかねえ。で、万歩計だと結局歩幅入力するんですが、そのへんが謎ですなあ。

まささん、だまされついでにMacBookの黒買ってWindowsXPをインストールしてみるとか・・・。

ショープンさん、今日はさらにいい天気だから昼休みランには最高でしょうね。カエルも喜びそうですなあ。

http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20060524-00000034-kyodo-bus_all

65479**Nike+i-podのセンサー**ナイア ヒデ
2006.5.25

リリースされている情報には詳細は載ってないですねえ。29ドルという値段が怪しい。Polarの加速度計をつかったフットポッドは単体で2万円します。同じ機能だったらNikeのは小さいし安いのでビックリだなあ。

私的には、こういった製品は日記つけなくても身に付けて運動すれば記録が残るのがありがたいです。

まあ、情報を保存するだけではあんまり意味がないので、最近ではメーカーで解析用のWebサイトを持っていて”登録してデータをアップロードするとすごい(?)ことができます。”ちゅうのも多いですね。

ipodを既にお持ちなら買いでしょう。

65480**柏崎潮風フルマラソン その2**によ
2006.5.26

先週末に、サロメチル姫ちゃんフルマラソン&ラーメンのWマラソン?に参加してきました。

最初の走る方では、3時間58分19秒で

自己ベストを約1分更新できました。その後の食べる方では、すかさず高速を飛ばし新潟市へ行き、3日間限定開催の新潟ラーメン博に行きラーメンを食べました。私は2杯ちょっと、姫ちゅさんは3杯食べたようです。

新潟支部&ラーメン分科会員として遠くでぼちぼち頑張ってます。^^;

65481**みみず腫れ**マハロ菊池
2006.5.26

昨日は帰宅ランするんで、着替えるの面倒だと朝からジーンズの下にランニングシューズを履いていたら夕刻には太もものあたりがイタかゆくなって変だなあと思っていたのですが、ジムに着いて見てみたら両足太ももをぐるりと赤く激しくミミズ腫れになっていました。ふーむ、よく見ると水泡で出来ており、足裏にできるマメが帯状に一周出来てる感じです。このシューズふだん履いて鍛錬に行ってる時はこんな風にならないのに、ただ履いてさらに上にジーンズを履いてるような状態だと蒸れてマメになるんでしょうかね。びっくりいたしました。

東京マラソンで森選手が引退ランするそうです。倍率上がりそうですなあ。

によさん、お疲れさまでした。新潟博の会場って幕張メッセ等の展示場みたいな感じでスゴそうでしたね。えちごびき野には本部(?)より何名か行くようなので暖かく迎えてあげてください。

ナイアさん、加速度センサはデジカメの手ぶれ補正や携帯電話、今度は任天堂のWiiのコントローラにも搭載されるそうで、いまや1軸あたり0.25ドル程度まで価格がこなれ、3軸(三次元)でも部品単価1ドルしないみたいですね。

どうやらNike+i-podも、データをWebにアップロードして記録をつけて他の人と距離を競うこともできるサイトが用意されるようです。常時搭載状態で生活する人とか出てきそうですなあ。

<http://www.asahi.com/digital/av/TKY200605240458.html>

65482**東京マラソン**

みずやん
2006.5.26

参加料一万円って高いですね…。

それはさておき、新潟支部のよさんサロメチル姫ちゅさんお疲れ様でした。自己ベスト更新おめでとうございます。フルの後のラーメンはカラダに染みますよね。

えちごくびき野は私も出ようと思っていたのですが、運悪く幼稚園の運動会と重なってしまいました。運動会なんて去年見たからどうでもいいよ、なんてことは口が裂けても言えません。

ナイキとiPodのスポーツキット及びiPod携帯は非常に気になるころではありませんが、走っている間はいろいろなことを考える時間として貴重なひとときとなっているんですね。どこかに書いてありましたが、アメリカでは75%の人が音楽を聴きながら走っているのは本当かなあ。

65483

本日帰宅ラン？

ナイア ヒデ
2006.5.26

前のオフィスの時には自宅まで14Kmほどだったので何回か帰宅ランしました。現在のオフィスからは20Km程なので、去年は小竹向原から自宅までを何回かしました。今日は、オフィスから自宅まで走る(歩く?) 予定です。

iPodを調べていたらlinuxも動作するそうですね。iPod買ったらlinux入れてGPSのレコーダにするなんてものいいかも。ちゅうか買うのか俺？

65484

曇り、すずしい顔で昼ラン

ショーブン
2006.5.26

昨日は銀座木村屋でパン、明治屋でチーズ買ってお昼、今日は田んぼでかえるの合唱ききながら走って、持参のバナナのお昼。いろいろたのし、昼休み。

田んぼではまだまだ田植えがつついています。聞けば、減反はずつついていて、水の負担などが増えて儲けるのは大変だとか。

会長、都庁の裏で着替えたのはそういう工夫されていたのですね。ぼ

くなんかどこでもフル○○で着替えちゃいますけどね。まだ会長は完全には変な人にはなっていないようでなによりです(笑)。つつか太もも太ったってこと？

65485

今朝は小雨ですね。

マハロ菊池
2006.5.27

3時間LSDしようと着替えて走り始めたが、光が丘公園につくころになって雨足が強くなるかもしれないあと弱気になって近所のコンビニで食パン買って今日の朝練は中止としました。走るのに全然困らない程度の雨なんですね。また午後ジムで走ればいいやと思ってしまうのでありました。

お、今日のアド街は高尾山ですなあ。

ショーブンさん、前回の帰宅ランは会社で出発前に着替えたので大丈夫だったので普通に使用するぶんには問題なくて、ただ履いて上にさらにジーパン1日履いてると問題があるようであります。

ナイアさん、足の調子も良くなったようですね。思ったより帰宅時の気温はまだけっこう涼しいんですね。ちゃんと走る人には最適。私にはもちょっと暖かい方がよいなあという感じです。

みずやんさん、米国版アップルサイトを見ると、センサは計測チップみたいにシューレースにでも結ば済むのかと思ったら足底に入れるみたいで、それで専用シューズなんですね。商売上手ですなあ。センサを他社製シューズに取付可能にするグッズを出せば売れそうですね。

iPodキットの使い方はナイキの下記サイトが良く分かりますね。

<http://www.nike.com/nikeplus/>

65486

おんたけ試走

マカニ・トモ
2006.5.28

金曜日から土曜日に掛けて、木曾おんたけに試走に行ってみようとした。とはいえ、あまり天気も良くなく、特に山頂を目指しての9合目手前で、横殴りの霰にやられて、あえなく退散。しかし、雰囲気はつかめました。

問題は、大又から田の原までのルートです。諸説ありまして、どれが

本当やら。いずれにしても、田の原までの登りの方が、実はきついのではないかという気がしています。

詳しくは、後日ブログの方に書きます。

65487

飛翔千葉ウルトラ組のみなさんお疲れさまでした！

ヒロ兎玉
2006.5.28

土砂降りの雨の中でのスタートで、どうなるかと思いましたが、10時には小雨になり昼過ぎには上がったのでまーよかったかと。

ただ、走路がかなりスリッピーで、マリスタジアム前の魔のヘヤピンカープで転倒者続出。私も派手にいっちゃい、徐々に星が飛びました。納得したレースの方や残念な結果に終わった方、怪我した方などおりましたが、走後のビールはかなり美味しく飲めましたね。

>ショーブンさん

YOYONE Tの「えちご・くびき野100kmマラソン」できれば100キロ参加者の為に50kmの部を取ってくれとありがたいのですが、また100kmつくるのもなんなんぞで宜しくです。50kmから100kmへエントリー変更も歓迎します！

65488

飛翔千葉ウルトラお疲れ様でした②

payuta
2006.5.28

参加された皆様、いろいろあって大変な大会でしたね。お疲れ様でした。

私も同じ所ですっころびましたが、最近すっころんだのが3回目であることもあって、転び慣れてきたのか軽傷で済みました。

ヒロさん、レース後の色々な差し入れ有り難うございました。とくに惜しげもなく萩土産をご提供くださったのには感動しました。

記録が間違っていたり多少の問題はありましたが、充実した良い大会でした。

65489

飛翔千葉ウルトラお疲れ様でした③

wiwi
2006.5.28

あれあれヒロさんも転倒してたんですね。7人中4人転倒とは！

個人的にはこのところ長い距離は走れず、仕事が長いことテンパッていて、心身ともに疲労気味だったので不安いっぱいでしたが、「た」さんやpayutaさんに併走していただいて、一人で走ったのは最後の2周だけ、とても楽しませていただきました。今年はエイドでも毎回十分休んで最後まで元気で走れました。

十分走り応えがあって、ほどほどにつらく、でも近場で気楽で楽しく、やはりなかなか良い大会ですね。来年もまた走りたいです。

ヒロさん、今年も去年にひきつづき、走後いろいろとお手間かけました。ありがとうございました。秋のおみやげ、たくさん頂きました。とってもおいしかったです！

65490

やっと晴れました

マハロ菊池
2006.5.29

昨日一昨日と雨が止むのを待っていたら走りそこねてしまいました。朝雨音を聞きながらそろそろ止むんじゃないかななどと思いながら寝たら、寝過ぎてしまって腰が痛くなってしまいましたよ。土日に10分も走らなかつたのは久しぶりであります。おかげで体重がまた増えています。今週は帰宅ランを2回に増やしてみるかな。

wiwiさん、payutaさん、ヒロさん、飛翔千葉お疲れさまでした。60kmを走りきるころには天気も良くなっていたんではないでしょうかね。

マカニさん、おんたけ試走ご苦労様でした。天候悪いと高さのある山ですから相当大変なんでしょうね。レース当日は好天だと良いですね。

65491

会長、グッズ紹介拝読

ショーブン
2006.5.29

昼休み分科会も抗菌、防臭についてはちょっと心をくわけております。走ってるシャツはともかく、走ったあとに着る作業着のなかのシャツ、ひきつづき汗だくになるのが常ですから、そこで抗菌防臭シャツの登場とあいなっております。せめてもの周囲への配慮。

帰宅ランも電車にのるとなると勇気がある場合がありますよね。それに、案外臭くなるのがリュックやウエストポーチ、網棚にあげて知らん顔してますけど。洗濯してもなにか匂うようになったら換えどきかな。

最近ワークマンでみつけた「兄貴の靴下」ってのも抗菌・防臭、しかも地下足袋がはけるように親指だけ別になってます。一時五本指ばかり履いてたんですが、安いせいかすぐ穴があいちゃったんですけど、さすが「兄貴」は違います。ワークマン、たまにいくと面白いよ。

65492

2006 鎌倉歴史街道マラニック

Aloha!Moana
2006.5.29

コース紹介を、アロハのブログで更新してます。ご参加頂きます皆さん！！ご確認ください。

>飛翔千葉ウルトラに参加されました皆様！！
雨の中、ご苦労様でしたね！！
風邪を引かないように気をつけてくださいね！！

<http://happy.ap.teacup.com/withandalwaysurc/>

65493

飛翔千葉ウルトラお疲れ様でした(4)

「た」
2006.5.30

おくらばせながら、千葉飛翔に参加のみなさん、昨日はお疲れさまでした & ありがとうございました。
私は途中で挫けてしまい、尻尾を巻いて逃げるように早々に失礼させて頂き、大変申し訳ありませんでした。
ただこの情けない思いを糧に、またまた頑張らなくっちゃ♪.....って、アチコチ痛いながらも心だけは前向きです。
荒川に引き続きのヘタレモードですが、これが癖にならないよう、「8耐in航空公園」「奥武蔵UM」と続くウルトラシリーズ、気を引き締めて、万全の準備で臨みたいと思っています☆

今後とも、よろしくお願い致しますm()m

65494

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.5.30

八海山登山マラソンに、によさんが出場ですね。日本酒が飲みたくなるような名前の登坂レースのようですね。頑張ってください。

第26回千歳JAL国際マラソンには、虹の木さんが出場です。北海道は良い時季かもしれませんね。頑張ってください。

2006 鎌倉歴史街道マラニック大会には、ロヒ・ショーさん、マカハさん、payutaさん、パホイホイ小虫さん、wiwiさん、マハロ菊池、ヒロ児玉さんが出場です。アロハさん、引率よろしく願います。

65495

夕立の予報であります。

マハロ菊池
2006.5.30

今日は帰宅ランキットを用意してきましたんですが、ニュースを聞くと夕方雷雨とか。うーん、どうなるでしょう。止んでから走ればいいかな。

「た」さん、千葉飛翔お疲れさまでした。雨は滑りやすいから危ないですよ。今年は雨が多いので皆様気を付けましょう。

アロハさん、試走ご苦労様です。獣道みたいな山道もあるんですね。しらす丼の江ノ島に着くのは何時くらいになるんでしょうかね。

ショーブンさん、ワークマン覗いてみますかね。兄貴かあ、なかなか良いネーミングですなあ。「おやじの靴下」だと臭そうだもんね。

65496

昼休み分科会、向暑の候

ショーブン

2006.5.30

あぢいっす、すでに。機械の入らない隅で、麦わら帽子・はだしで田植えされているおじいさんがおられました、「こんちわあー」と声をかけて。ああー、これぞ田一枚、植えてたちさる柳かなの風景。もっとも芭蕉は一枚植えている間中見ていた時間の余裕があったわけですが。

湿度やや高く、ひざしのつよい日向はすでに夏のように感じるほど。うー、先が思いやられる。今日は、そんなこんなで二つ目の橋でスローダウン、ひーひー言っていました。

五月ももう終わりですね。明日走れば250 kmに届かなくなってところ。上出来上出来、石神井公園おしどり45周は月間最多でした。

65497

今日はいい天気。

マハロ菊池
2006.5.31

昨日は夕立が迫ってるのをYahooの「雨雲の動き」で確認して電車ですぐ帰ったんですが、どこでも雨に遭遇せず拍子抜けでした。

ま、普通にジム行って1時間走りましたが、今日は気温も高くない感じですね。

今日こそ走って帰ろうと思うのでした。

今朝のサッカーは、前半20分で家を出て、後半20分からは会社で見ました。W杯が始まる朝4時から放送か夜23時から放送が多いみたいです。皆さま、6月は体調崩さぬよう気を付けましょう。

ショーブンさん、今日は28℃まで上がるみたいです。昼休み走だとホノルルでジョギングしてるみたいですな。

65498

ホノルルでジョギング、かあ

ショーブン
2006.5.31

普通に戸外で走っていると光や風、湿度の微妙な変化が楽しいですね。それに呼応する自分の体調、ああー暑いけど昨日よりいい調子だな。

インドネシアの地震、亡くなった方の冥福を祈らずにはいられません。だんだん数字が阪神淡路大震災に匹敵してきました、身のすくむ思いです。がんばれ、被災者！！と南に念じながら。

サングラスでじりじり感をやわらげましたが、あぢい、ややおそい入りで*。4分半くらいまで上げて終了、まだ風があるので助かります。このあたり、ほぼ田植えは終了したようです。

65499

発見！

マカニ・トモ
2006.5.31

本日発売の『アドベンチャースポーツマガジン』のハセツネ特集ページに、われらが代々木RCのメンバーの写真を発見しました。(25ページ)

レース後、鍋を囲んでいる写真で、かどきちさんや小虫さんなどお顔もはっきりわかりますよ。

さあ、今すぐ書店へGO！

65500

昨日は帰宅ラン鍛練でした。

マハロ菊池
2006.6.1

昼間暑かったんで夕方は非常に気持ちの良い帰宅ランができますね。今回は途中荻窪二郎のエイドにひっかかってしまいましたが、次回は麵丸面をさらに鍛えて完走したいと思っています。

さて、今週の日曜日は鎌倉ですね。雨のマークも月曜日に移動してくれました。良かった良かった。

マカニさん、それはきつとアロハさんの特製おでんでしょね。

ショーブンさん、今日も暑いそうです。でも湿度が30%の予報。湿度が低いと思われるワイキキでも今日の湿度70%だそうです。

65501

われらにできること

ショーブン
2006.6.1

ジャワ島大地震、死者数が6千人を大きく上回りました。今日自衛隊も出動したようです。

それにしてもスマトラの津波、ジャワ島の地震、とつづいたインドネシア、こういうとき地域に生きる人びとの結束が強まる、ということばは肌で分かっています。

「がんばろう神戸」もそうですが、あまり報道されていないけれど強烈なメッセージだったのが「芦屋で生まれた、芦屋で生きていく」、芦屋市のあちこちにステッカーが貼られたものでした。

ベビーバギーに荷物を積んで自宅から大阪のホテルに移動途中、「これ、つかいい」と自転車からゴムひもをはずしてくれた道行く人、とうとう見かねたか、載せてくれたワゴン車・・・あの混沌の中、人びとのなさが身にしみたものでした。

それもつかの間、ということもまた真実なのですがね、いまジャワ島で、生き抜こうとしているひとびとに、がんばれと念じて走ろう。

65502

石神井アクアスロン

マハロ菊池
2006.6.2

今年も申し込んでしまったが、近ごろぜんぜん泳いでない、速く走ってないんでつらそうであります。天気が悪いとどうもプールへ足が向かないですね。

昨日からライブドアップログは調子悪そうですね。巡回はしとるんですがコメント書けませんな。gooのやつも書き込もうと最後画像をみて数字を打つてははじかれたりするが、これはこちらのシステム+ブラウザの問題でしょうね。ココログは素直にやると2重投稿になるんですがコツを掴みましたよ。ティーカップは見るとエラーが起きてしまうでありますな。

ショーブンさん、神戸は寒かったけど、ジャワは暑さが大変そうですね。外貨獲得のため日本などに木材を輸出しちゃうんで、日干しレンガを積んだだけの家が多いことも被害が大きくなった原因のようですね。

http://www.tokyo-np.co.jp/00/tokuho/20060530/mng____tokuho_000.shtml

65503

えちごくびき野50*の部

ショーブン
2006.6.2

はじめて申し込みました。TTR50につづき、前のめりなエントリーがあります。当会100kエントリーの方々が増えていて、お一つ、おれも、ってなりそうだったんですが、そこはそれ、ウルトラ初体験でありますから、徐々に、徐々に、徐々に（しつこい）距離を増やしたいのでございます。

ヒロさん、50kはコースが違うんですね、とにかく完走を目標に、苦手な峠道などこれから鍛錬してまいる所存でありまして、昼休みもびりっとただいま走って帰ってまいりましたとさ。

会長、貴重な記事ありがとうございます、グローバルにみなつながっているんですね、ますます対岸の火事ではいかん、義捐金増やすとか献血するとか（関係ないか）。

65504

同じく前のめり

マカニ・トモ
2006.6.2

本日より、日本山岳耐久レースのエントリーが始まりました。ショーブンさん同様、前のめり気味に初日エントリー、9000円なり。

さて、10月8日が本番です。8月9日は、じっくり試走に励みますかね。

65505

2006 鎌倉歴史街道マラニック開催のご案内

Aloha!Moana
2006.6.3

おはようございます！！（笑）

今朝のNHK天気予報によれば、“晴れのち曇り”に発表されました。

よって、明日予定通り”2006 鎌倉歴史街道マラニック”を開催いたします。

参加されます皆さんは、JR横須賀線鎌倉駅北口改札午前9時にスタートします。
時間厳守をお願いします。
では、明日生シラスがお待ちしてます！！

2006 鎌倉歴史街道マラニック主宰
aloha!moana

65506

曇り空、石神井公園3周のみ

マハロ菊池
2006.6.3

今日は中学の運動会があるので短めでありました。石神井公園裏のグラウンドでは石神井消防団の皆さんが集まって何かやるようですね。

アロハさん、では明日。雨でなさそうで良かったですね。

マカニさん、今年は雨じゃないといいですね。

ショーブンさん、えちごも人数多くなって楽しくなりそうですね。

65507

帰宅ラン

ナイア ヒデ
2006.6.3

先週に引き続き金曜日は帰宅ランしてみました。退社前に会社のトイレにて洋服の下にランニング装備を着用して皇居まで歩きます。皇居にて上の洋服を脱いでラン開始。先週同様練馬駅まで走りました。練馬駅近所の某所で着替え何故かそこから石神井公園まで電車です。いやあ、昨日は思いっきり喉が渴いたので、石神井公園のスマイリー城にてビール飲んでしまいました。
なんか、練馬駅から自宅までって走りにくくて嫌いなんです。単に体力がないだけかもしれませんが。。。。

65508

2006 鎌倉歴史街道マラニックの全コースなどのご案内

Aloha!Moana
2006.6.3

W&A、URCブログに全コースなど詳細にご案内しております。
参加されます皆さん！！
ご確認ください。

65509

今日は肌寒かったですね。

マハロ菊池
2006.6.3

マヒナドルさんは24時間リレー中で寒いかも知れませんが。頑張ってください。明日は午後は太陽が出て暑くなると良いですね。

アロハさん、明日は私は銭湯後は早めに帰らねばならないのでお好みは不参加をお願いします。

ナイアさん、帰宅ラン鍛練お疲れさまであります。スマイリー城良いですね。バクダン（ニンニクの丸揚げ）とか食べたなあ。そのうち御近所さんで行きたいですなあ。私は「ホッピーのみ」を飲みます。

65510

鎌倉。

マカハ
2006.6.4

用事発生のため今回はキャンセルいたします。
無念(T_T)

来週には梅雨入りだそうです。明日は晴れて良い鍛練のチャンス、僕も地元でたらたら走ります。

怪我のないよう、楽しんで下さいね♪

65511

24時間走

マヒナドルうりこ
2006.6.4

結構冷え込んでおります。半袖しか持ってこなかったよ、かばかば。

今の時間帯は誰も走っていないです。飲んで暖まるほかないなあ。がんばる。

65512

まもなく出発

マハロ菊池
2006.6.4

まだ早いんですが、常に5時には目が覚めてしまいますなあ。すっかりおやじですね。
あまり早い時間だと池袋で乗れる湘南新宿ラインもないんですね。
ヤン坊マー坊の朝5時発表の天気予報でも雨の心配はなさそうですね。

マヒナドールさん、半そでは寒そうですね。ヤッケでもあると良いような気温でしょうなあ。

マカハさん、了解しました。またの機会に。

65513

鎌倉マラニック

ロヒ・ショー
2006.6.4

当日のドタキャンで済みません。

楽しみにしていたのですが、風邪を引いてしまったので、参加出来なくなりました。
先週から体調が少し変だと思っていたら、風邪を引いていた様です。

参加の皆さん、楽しんで来て下さい。

65514

鎌倉マラニック無事終了しました。

マハロ菊池
2006.6.4

参加の皆様お疲れさまでした。
アロハさん、ナビゲーションありがとうございました。
天気が良くて良かったですね。
生しらすは漁港に水揚げがなかったため食べれず。来年に持ち越しとなりました。
今は22時からのサッカーを観たい気持ちと眠い気持ちが闘っております。

ロヒさん、風邪お大事に。また来年。

65515

鎌倉マラニックありがとうございました。

Yuko
2006.6.4

本日は一緒にさせていただきましたYukoです。とても楽しかったです。ありがとうございました。

次回また皆さんにお会いできる機会を楽しみにしております。いつか生しらす丼食べましょうね！

65517

鎌倉お疲れさまでした！

ヒロ見玉
2006.6.4

天気恵まれて、前半のトレイルコースは吹く風が爽快で石川弘樹選手になった気分が気持ちよく走れました。後半は、連夜の寝不足がたたり失速ぎみでしたが、1日楽しく走れました。鎌倉は山あり海ありお寺ありとても魅力的な街ですね。来年は生シラスのリベンジしないとね。

>アロハさん、先導役お疲れさまでした。今年はすんなりゴールできてなによりでしたよ。

65518

鎌倉、今年も楽しかった！

2006.6.4

お疲れ様でした。
たいした痛みもせず、気持ちよくランを満喫しました。苦手な山もあれくらいの距離ならかえってアクセントになって楽しめました。
今年も海沿いでは楽しくなってるん走っちゃいました。
船にのったりアイスを2回もごちそうになったり、ほんとうに遠足のように楽しい一日でした。
生しらすを食べれなかった分を補って余りある楽しさでした。

アロハさん、ありがとうございました。

来年もまた楽しみにしています！

65520

すみません。

wiwi
2006.6.4

↓ミスっちゃいました。

65521

鎌倉マラニックお疲れ様です

ひさちゃん
2006.6.4

参加者の皆様お疲れ様でした。途中から膝が痛み、足を引っ張ってしまい、ごめんなさい。山を下りている時に痛めてしまったようです。でも楽しく走れました。もう少し鍛練が必要ですね、アロハさん、しらす丼は次回に持ち越しですね。また、よろしく！

65522

鎌倉マラニックお疲れ様でした

payuta
2006.6.4

皆様お疲れ様でした。
前半のトレイルランは私にとっては初体験でなかなか楽しむことができました。いろいろな要素が詰め込まれた、よい鍛練と観光の一日でした。心地よい眠気に襲われています。
アロハさん、迷いのない先導や差し入れどうもありがとうございました。ところで走行距離の発表は？

65523

鎌倉マラニック楽しかったです

パホイホイ小虫
2006.6.4

お疲れさまでした。アロハさん先導ありがとうございました。
コースの最初から、別世界のような緑の境内が気持ちよかったです。最後の銭湯のゴールがあつという間でした。でもなんか、補給しまく

りで太ったような気も！
生しらす丼は来年のお楽しみですね。

65524

かえって体重増えてます。

マハロ菊池
2006.6.5

昨日はお昼の刺し身2点盛り定食のごはんの激しい量と、藤沢の王将での餃子パクパクのおかげで家に帰ったら、かえって体重が増えておられます。まずいですなあ。今日は軽めにしとこう。

小虫さん、payutaさん、ひさちゃんさん、wiwiさん、ヒロさん、Yukoさん、お疲れさまでした。来年は生しらすを必ずいただきたいものですね。

アロハさん、奥武蔵試走は昨日は18日と言いましたが、17日ですね。3連休の最終日の月曜日（海の日）でした。

65525

鎌倉おつかれさまでした

かどきち
2006.6.5

ドタ参しましたが、天気もよく、楽しい一日でした。久々のロング走はやはり疲れたらしく帰ってからは早寝しました。さらに喘息気味で、苦しかったのですが、山と海を同時に楽しめて最高でした。またよろしくお願いします。アロハさんありがとうございます。
ひさちゃん、足の方は大丈夫ですか？

65526

来年は

マカニ・トモ
2006.6.5

お天気もますます、鎌倉は楽しかったようですね。いいなあ～。

土日に家をまる1日空けるのは、月に2回までと決めているので、鎌倉には行けませんでした。残念。

鎌倉は、祖母が生前住んでいたの、小学生の頃、半僧坊のあたりは

歩き回ったものです。来年は、なんとか都合をつけて参加したいです。

65527

鎌倉マラニック楽しかったです♪

ヒッキー
2006.6.5

参加の皆さん、お疲れさまでした。
2年振り(?)のトレイルや初めての砂浜、激盛りごはんetc.すごく楽しかったです。
今朝、起きたら久し振りに両脚の太腿の前の方がバリバリ筋肉痛になってました(^.^) 内心、最後まで着いていけるか少し心配していたのですが、アロハさんはじめ、皆さんにペースを調整していただいて、最後まで楽しく走れて嬉しかったです。
みなさん有難うございました。来年もよろしくお願いします。

ひさちゃん、ちゃんとアイシングしましたか？早いケアが復活への近道らしいですよ。

ヒロさん、高尾の話。ほんと連れてってください。ゆる～い感じでお願いします。

65528

回復してます。

ひさちゃん
2006.6.5

昨日は家路に着くまで、膝が非常に痛く、辛かったです。ヒッキーさん、アロハさんに教えていただいた通りアイシングを行った結果、だいぶ回復してます。通勤や仕事では階段の昇り降りがまだ出来ません。いろいろとご心配頂き有難う御座いました。
来年はもっと鍛えて出直します。

65529

鎌倉 最高！！

ラナイ sato
2006.6.5

お疲れ様でした。アロハさん、ありがとうございました。

山あり、海あり、砂浜あり、階段（怪談？）あり、船ありと大盛りご飯・・・と盛りだくさんの楽しい一日でした。公式の走った距離は発表されていませんが、久しぶりに長い距離・時間を走ったので少し筋肉痛です。
来年が楽しみですね。

>小虫さん、自転車保険は3年で8千円くらいでした。一桁間違っていました。失礼しました。

65530

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.6.6

第230回月例南足柄マラソンにJavelinさんが出場ですね。連続参加中ですよ。頑張ってください。

65531

第3回代々木公園LSD大会のお知らせ

マハロ菊池
2006.6.6

7月9日（日）に代々木公園でLSD大会を行ないます。内容は前回同様ただただ走るだけですが、都合がつく方はぜひご参加ください。いちおうパンフレットPDF（昨年と同じモノですが・・・）を用意いたしました。

下記とトップページにリンクがあります。
梅雨時なので雨の可能性が高いですが、晴れるとありがたいですね。

奥武蔵UM試走会は翌週の7月16日（日）開催です。
17日（月：海の日）は予備日となりました。

さて、今日は帰宅ランセットを用意してきましたよ。途中でラーメンの罠に捕まらないよう頑張ります。（本当か）

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/lsd2006.pdf>

65532

プミボン国王在位60周年をお祝いしたかどうかはともかく

ショーブン
2006.6.6

こちらこの埼玉県の田んぼのなかのタイ料理店「チャイヨー」へ、ドキドキの探検レストラン。トムヤムクン麺、タイ女性の手料理、うまかった。

会長、今日はすばらしいお昼ですね、その調子でがんばってください。なお、ご休ください、かの二葉は本日定休にございます。
<http://hiyo-ko.com/ramen/futaba.html>

おっと、こちらは年中無休、麺足る、麺足りない、ま、急にあのお昼では無理は禁物、さあ、お寄りなさいお寄りなさい(笑)
<http://www.haruki-ya.co.jp/page2.html>

65533

帰宅ラン寄り道分科会

ナイア ヒデ
2006.6.6

ローカルな話題ですんません。

三軒寺交差点近くの“魚せい”というお店も良いそうです。

65534

さて、今週末は の追加

マハロ菊池
2006.6.6

第22回横田駅伝にマヒナドルりうりこさんが参加ですね。1区と3区のインターバル走頑張ってください。

ナイアさん、そういえば三軒寺交差点から清掃工場に行く途中に居酒屋ありますね。

超ローカルというか、ローカルでも行かなそうな店ですが、調べてみると良さげですね、情報少ないけど。

ショーブンさん、だから寄っちゃうと素晴らしいお昼が台なしなんですなあ。でもね、青梅街道大勝軒杉並にちょっと心引かれてるんですなあ。

ラナイさん、ヒッキーさん、かどきちさん、鎌倉お疲れさまでした。来年は生しらす食べましょう。

ひさちゃんさん、膝お大事に。無理せずすぐに治ると良いですね。

マカニさん、ゆうき食堂には少食だと見ただけで胃が痛くなるほどのまぐろの特製ソースかつ丼もありましたよ。

追記

iPod+nikeのサイトの日本語ページが用意されましたね。

<http://www.apple.com/jp/ipod/nike/>

65535

あ〜あ！

Javelin
2006.6.6

ご無沙汰しております。

先日勤務先で、考えごとをしながら階段を登ろうとしたところ、恥ずかしいことに踏外してしまい右足親指を強打してしまいました。翌日には内出血で親指が変色していましたが、大丈夫だろうと思いそのままにしていたが、約2週間経ったのに痛みが取れず整形外科に行ったところ！なんと折れていたようです。

しばらくランニングは控えるようにと診断され休養いたします。皆様も階段には気を付けましょう。私だけかも…(ー”)

65536

怪我はつらいですよ

もとこ
2006.6.6

私もご無沙汰しております。

膝痛が治ったかなあと思ってちょっと走ってみると、また痛み、またしばらく休んで、また走って、、、と繰り返しているうちに、ほとんど走らず、でも膝も万全ではなく、という状態にはまっております。

鎌倉、行きたかったなあ。「すごく楽しい」っているんな方からお聞きして、去年から楽しみにしていたのに。なにせこんな状態ですから、泣く泣く諦めました。

そしたら、Javelinさん骨折していたのですか？2週間もそのままにしていたとは、、、痛かったでしょう？

怪我して走れなくなると、妙にあせったりして、精神的につらくなりますよね。怪我で休養中の人も楽しめるランニングイベント、何かないですかね？

65537

昨日は無事帰宅ラン。

マハロ菊池
2006.6.7

十二社通りの味噌次郎は行ってみたいなあ。環七交差点の銀次郎は閉店(移転)かあ。やっぱ先日入ればよかったなあ、などと思いながらも走る。

青梅街道大勝軒の店頭でジダンがじたんで2周ほどしてしまいましたが、なんとかクリア。荻窪二郎の匂いだけ吸って春木屋も無事パスして環八に入ると桃井幼稚園辺りから雨。でも、すっかり夏の雨って感じで冷たくないの走りやすいですね。

で、ジムのプールヘザップーンでした。帰宅ランには荷物少なくて、暑くなくて良い時期であります。

さて、今日は中目黒でジングスカン鍛錬なので走れないのですが、明日はまた走ろう。

もとこさん、膝が長引いておりますね。休養中はエイドとかサポート等で参加したりでしょうかね。

Javelinさん、折れてたんじゃ痛いですよ。お大事に。階段やドア、机の角など普段馴れてて気にもしてないところに危険があったりするんでありますね。注意いたしますよ。

65538

帰宅ラン

uaあくび
2006.6.7

昨日は帰宅ランをすると午前様になるので電車で帰ってから走りに行きました。降ったりやんだりの雨が走りやすくて良かったですね〜。

菊池さんの通勤ランコース、私とほぼ同じルートみたいですね〜。あの通りは誘惑が多くて大変です。あと、荻窪駅界限は人が多くて走りにくくありませんか？

ジングスカン…う、うらやますい〜。

ブログのまとめ読みしてすっかりヨさんとへさんにはまっています。

65539

ほおー、無事でしたか

ショーブン
2006.6.7

つまんないなあ、なんか。

いままた晴れてきましたが、ちょっとズルして11時50分から昼ラン、12時半ごろからざーっと雨にあいました。チョウオンのように雨が降ったら全力疾走(すこしだけ)、ああ面白かった。いまぼそぼそ席でパンなどたべつつ。

あくび姉さん、同感、青梅街道は阿佐ヶ谷で中杉通りを北上するコースが常です、下井草を抜けて八成橋、新青梅から環八を横切り、旧早稲田通りから石神井公園です。会長はもう少し距離がほしいか、荻窪のラーメンやの匂いをかぎたいかいずれにしてもマゾヒスティック志向なのでしょうね。

65540

さて、今週末の横田駅伝は

マヒナドルうりこ
2006.6.7

たしかあくびさん、「た」さんも出場されるのではなかったかな？
あくびさんにお初にお目にかかれるかな？
「た」さんはテント姿で登場かな？。(。')ウウウ

ショーブンさん、
プミボン国王在位60周年をお祝いしたかどうかはともかく、近頃のビールのお供は、友達がタイ土産に買ってきてくれた「ブリッツ ラープ味」です。

もとこさん、
怪我で休養中は、エイドのふりして栄養補給がよいですね。ちなみに今週土曜の代々木公園エイドには、郡山24H走みやげの「ままだおる」ほか。あ、ラープ味ブリッツも持って行こうと。

65541

横田駅伝♪

「た」
2006.6.7

スミマセンm()m

課外活動だったのでYOYONETにアップしていなかったのですが、横田駅伝参加します♪
ひよんなことから仮装する羽目になってしまったのですが、ボーナス前のため予算が無いため、今回はテント姿断念です(爆
因みにあくび姉さん♪は今回はエントリーしていない筈ですが、もしかしら応援でおこし頂けるかも.....

65542

New York City Marathon米国居住者の抽選が

コスメル前村
2006.6.8

本日あり、当たりました。

レース当日が誕生日であり楽しみです。小学生の時は「天地真理」と同じ誕生日ということで皆からすげー!？」と言われましたが、、、今は「天地真理て誰?」というところでしょうか？

一方、Chicagoマラソンも人気が上がっているようで今年は5月末時点で4万人に達したため登録打ち切りになっています。New York当たらなかったからChicago作戦は今年はダメだったということになります。

65543

今日も麺タルトレニング予定

マハロ菊池
2006.6.8

梅雨に入る前に帰宅ランですなあ。でも今日は大勝軒に捕まりそうな気がするなあ。
いや、そんな弱気ではいかん、と良い鍛錬になります。

コスメルさん、ご当選おめでとうございませう。いいなあNYCM。頑張ってください。こちららもあやかって東京マラソン無事当選といきたいものであります。

「た」さん、テントはけっこう風圧の影響を受けると思うから5km走ったら良い鍛錬になりますね。

マヒナドルさん、駅伝2回走ると良い鍛錬になるので頑張ってください。
ビールのつまみは炭水化物よりたんぱく質が良いですよ。

ショーブンさん、今日つまんないかも。って期待されてもね。

あくびさん、荻窪付近はドリブルでかわす感じで走ると楽しいです。

65544

麺♪

uaあくび
2006.6.8

1週間限定ダイエット中。残すところ今日明日のみとなりました。ラーメンが恋しいですよ菊池さんってとこですね。

「た」さん「ラープ味ブリッツ」ってなに？
駅伝の日はお仕事なのですよ〜。その後は解放されて遊べるんですが、ビッグサイトから横田までは遠いし、そもそも入場ができませんよね。

荻窪はフットサルとか忍者をイメージして走る♪

阿佐ヶ谷、高円寺界隈も好きだけど〜誘惑しないで〜。

65545

今日は雨ですなあ

マハロ菊池
2006.6.9

昨日は予定通り帰宅ランをして、大方の予想通り(?)大勝軒でエイド休憩いたしました。700円。もりそばの麺は350g。少食の人にとっては罰ゲームみたいな上野大勝軒の量に比べたら少なめな感じでしたね。同じ値段でサービス(?)で小盛りも選択できます。

今週末は梅雨入り前の最後の土日になりそうですね。鍛錬、鍛錬ですなあ。

あくびさん、コース上にはラーメンだけじゃなく、もうやんカレーや広島風お好み焼き、タイ料理、餃子、そして伝説の風味焼きの「ぶたや」(下記URL)とかエイドに不自由しなくて困ってしまいますよね。

<http://www.aaafactory.co.jp/butaya/>

65546

ふうむ、ぶたや、そそられますね

ショーブン
2006.6.9

会長、大勝軒での補給、大方の一員として執着至極に存じます。

ぶたやのBBS見たら、すでに01年から350ml缶400円高い！という声がありますが頑固に瓶ビール置いてないんですね（笑）。つまり飯食うところなんだよ！飲み屋じゃないんだよという姿勢なんですね。

この近くには二葉もありますね、ほーらだんだん足がむいてきた。麺足る、麺足りない・・・

前村さん、インターナショナルな風をありがとう！かっくいいー！誕生日に自己ベストで日本のご両親にも感謝のゴール、なんだか中継のアナタのようですね。っと鍛錬を促してと。

65547

超良い天気、朝は光が丘公園1周のみ。

マハロ菊池
2006.6.10

梅雨に入った途端にいい天気でありがたいですね。ちょっと暑いかなって位ですが、公園の木の下に入っただけでいい感じでもあります。今日は午後にまた走ろうと思って朝は軽めといたしました。

ショーブンさん、青梅街道マラーメニックもなかなか楽しいですね。休日も荻窪往還鍛錬とかしてしまいそうですよ。

65552

皇居2周

マカニ・トモ
2006.6.11

CW-Xのリアルトレーニングセミナーというイベントに参加してきました。座学の後、皇居を2周。もう1周くらいしたかったかな。アミノバリューのセミナーも行われていたようで、皇居の周囲は大賑わいでしたね。

65553

良い雨、光が丘公園2周でした。

マハロ菊池
2006.6.11

朝外に出ると降ってなくて、夜のうちに降った雨のおかげで涼しくて走りやすいなあと思っているとばらばらと小雨。ま、そのうち止むでしょうと思って公園に着いて走っていると段々雨足が強くなってきたので2周で切り上げて帰ってまいりました。

私は雨の日は基本的に走らないつもりなのですが、この季節の雨は走るにはけっこう気持ちの良い雨ですね。

昨日はW杯イングランド観ようと思ってたのに21時前にすっかり寝てしまっていました。なんでこんなに眠いんでしょうなあ。

マカニさん、皇居鍛練ご苦労様です。皇居といえば2016東京オリンピックのトライアスロンのスイムは皇居のお堀を使う案が出されているそうで、実現すると面白そうですね。

65554

NIKEフリ-5.0

MATSU23
2006.6.11

巷で話題の(?) NIKEフリ-5.0を購入しました。近くのスーパーまでさっさく試しばき。なんや、グニョグニョした感覚です。これが売りの「裸足のような感覚」なのでしょうかね？ランニングで使わず普段ばきで使うつもりです。歩いているときも鍛錬です！！

65555

昨日は1日雨でしたね。

マハロ菊池
2006.6.12

午後になったら止むのかと思っていたのに、結局1日中雨。午後から池袋西武に行ったら、「ぼく、ドラえもんでした。」という本の販売絡みで地階の本屋さんの前で大山のぶ代さんがサイン会していました。

今日はW杯日豪戦。接戦なのか？なんか大差つけて勝っちゃう気もするんですが甘いかな。

MATSU23さん、NIKEフリー鍛錬良いですなあ。本当に効くのか、どのように効くか等について知りたいところでもありますよ。私は毎日結構歩くんでもう少し安かったら普段履き用に購入してみたいところでもあります。

65556

雨中遠足単独行、また楽しからずや

ショーブン
2006.6.12

武蔵五日市からバスで元郷というところで降りるとそこは登山道入り口、白杵山-市道山-醍醐丸-三国峠-浅間峠-日原峠-笛吹峠を経て、ゴールは数馬の湯、7時間超の鍛錬となりました。深い湿った落ち葉はまるでマットレスでした。

雨の尾根は、ザーッという音はすごいのですが、木々が天蓋となって雨粒じかにあたるとは稀、森の中の道はぬかるみも少なく快適でした。すれちがったのは2組4人だけ、静謐、深閑。

いえ、試走とか下見とかそんな大それたはなしでなくいわば、気晴らしの遠足みたいなものでして、こういう天候ならではの楽しみ方かな、とも。数馬の湯、最高でした。

65557

続・NIKEフリ-5.0

MATSU23
2006.6.12

今日はほとんど一日履いてました。グニョグニョ、プニョプニョ。なんか不思議な感じでクセになりそうです。ふくらはぎなんかけっこう疲れますね。また、足感覚がシャープになります。私の場合だと、「かかと重心で足の指が使えてないこと」がよく分かります。明日もグニョグニョ、プニョプニョ歩きます。

では、代表の試合の後半が始まるんで失礼します。

65558

さて、今週末は、

マハロ菊池
2006.6.13

第14回 ヒスイの里山岳マラソンに、によさんが出場ですね。高低差650m、頑張ってください。

65559**梅雨空ですなあ**マハロ菊池
2006.6.13

W杯日豪戦のことは、さっぱり忘れて今日は帰宅ランしようと思っております。エイドなしで完走できるよう頑張ります。

MATSU23さん、けっこう変わった履き味みたいで、ふくらはぎが疲れるってことは、なにか効果がありそうですね。

ショーブンさん、雨中山鍛錬ご苦労様です。雨も木があるとそれほどうとうとしないものですね。

65560**Re:雨中遠足単独行**ホロ
2006.6.14

あれ？

ぼくも当日そのコースを逆走してました♪

途中すれ違ったのがshobunさんだったのかな？

遭遇した4名中2名はウルトラ軽装スタイルじゃなかったですかね？

予報より雨足が強かったのですが、涼しいし、気持ちよくトレイルを楽しめる日でしたね。

65561**7月16日開催の奥武蔵UM試走会**ばらだいむ
2006.6.14

奥武蔵UM参加者は、是非試走会の出席をお勧めします。大会当日に初めてアップダウンを体験するのではなく、事前体験が精神衛生上良いと思います。

私も昨年はこの試走会に参加させて頂き、またその後この奥武蔵グリーンライン:GLで練習しているので、本来ならば試走会に参加してサポート役をすべきところですが所用で欠席、申し訳ございません。

奥武蔵GLではこの一年間で20回強の練習をしてきて最近ようやく30km過ぎでの失速がなくなってきました。

それでは真夏の奥武蔵GLでお待ちしております。

65562**おおーっ、凜々しい！ぱらだいむさん！**ショーブン
2006.6.14

かっくいっすね、30km過ぎて失速しなくなってきた……って言いたい、いつか……いいから鍛錬せい自分(笑)。

昼休み、気温26度超、あぢがっだです、蒸してもいたか、なんだか体調あがらないままこらえてこらえて戻ってまいりました。麦秋という言葉がありますが、いよいよ畑ではコンバインに乗って麦の刈り取りが始まっていました。

ホロさん、どうもです！お会いしたかったなあ～、三頭山方面から尾根沿いですね、えーっと、すれ違ったのは生藤山前だったか大柄な外国人カップルと浅間峠前での完全防水仕様のおば様二人連れの計4人、きっとぼくは巻き道ばかりだったので、どこかで上下関係にあったのでしょうか(笑)。ほんとに気持ちよかったですね、泣けてきちゃうくらいに。また行きたい！

65563**奥武蔵UM、65km-70kmの難所**ばらだいむ
2006.6.14

ショーブンさん、すかさずの突込みありがとうございます。

私の奥武蔵練習は鎌北湖から刈場坂峠手前の折返しで41kmコースです。その練習時の34km-39km地点が、奥武蔵UMの65km-70km区間となる2kmの登り難所なのです。

この区間で完全に潰れて走れなくなったりキロ6以下に落ち込んだりしてたのですが、キロ5をなんとか切れるようになりました。1年間かかりました。

奥武蔵UM試走会ではその難所を含めた最大傾斜の鎌北湖登りを体験をするために、武蔵横手からGLに上がって一度鎌北湖へ降り再度GLへ登っていくと良いのですけど。このコースは「かどきちさん」スペシャルコース、最初からは厳しいですかね。

65564**今日は降るかな？**マハロ菊池
2006.6.15

火曜日の帰宅ランは無事エイドなしで完走できました。今日は傘マークがちらほらしてますが一応帰宅ランの用意をしてきたので、降っても軽めをお願いしますね。

昨日はジム行ったのですが、なんかトレッドミルがやたら混んでいて、無理に走らず筋トレのみにしました。今の時期は帰宅ランで外を走る方がジムでトレッドミルやるよりも楽しいですね。

ばらだいむさん、GL鍛錬は効きそうですね。激坂道でキロ5分はすごいですなあ。

ショーブンさん、昼休み鍛錬は太陽との戦いになりそうですね。ワークマンかJAで麦わら帽欲しくなりますね。あごひもついてるやつ。

ホロさん、雨中山鍛錬ご苦労様であります。山好きの人は雨でも雪でもお構いなしでありますなあ。

65565**美しきかな田に降り立つ白鷺、雨もまた佳**ショーブン
2006.6.15

昼休みコース、大きな枝垂れ桜のあたり、雨降ってきて引き返し、いつもより少なめの鍛錬、8kmくらいかな。びしょびしょになりたくない、とダッシュであがり。

さっと動く、ちいさな影、とかげがたくさん舗装路を横切っていました。山のなかの木の根元で土くれのように見えた大きなカエルがのそっと動いたことを思い出しました。雨によるこび動物たちでしょうか。

このあたり、たんぼによっては白鷺が多く降り立って、カエルやどじょうには受難ですが、ちょっとした風情。どうやらラーメン店に並ぶ心理同様、たくさん同類がいると安心、はずれないということでしょうか。

65566**おみごとな段取り(^^)**

まさ
2006.6.15

鍛錬-東京マラソンコース紹介も今日の報告で全4回が終了。そして、今週末からエントリー開始と、さすがの演出ですね。

盛り上がってほしいけど、抽選じゃないといいなあ・・・。

65567

久しぶりにまとまった雨みたいです

マハロ菊池
2006.6.16

昨日は帰宅ラン出来なくはない雨でしたが、無理せず中止いたしました。ああ、ラーメン食べたかったなあ。

今日はまとまった雨みたいだから、帰宅ランセットは持ってきませんでした。でもそうするときと帰るころは止んでるんだらうなあ。

今週末も雨マーク出てますが、うまく止んでるときを見計らって走りたいものであります。

まささん、これで抽選漏れたらグレートやると感じですよ。

ショーブンさん、雨が途中から降ってくるのって、身体が温まるのでけっこう気持ちがいいものですよ。最初から雨だと考えてしまいますけどね。

65568

グレたらボランティアへ

ショーブン
2006.6.16

たまにはサポートする側に回してみるも一興ではありませんか。30年後くらいに、中継レポーターのお姉ちゃんから「はい、こちら第1回大会からずっとボランティアされているショーブンさんですー、狙いだとお伝えしてますが、つまりそのレポーター嬢はまだ生まれていないってことか。

「ええー、こちらの方も第1回大会で抽選にもれちゃって、それでボランティアに回られたんですよ」⇒まささんのアップ、とかね。

MXTVでは動員情報番組やってましたね、はやくもロゴ入りマグカップ

プレゼントだって、商売商売やね。石原知事は某タレントに4時間台なら勲章あげると。

会長、こちら夕方止むとみてひさびさにリュック持参できてます。さて、どこを走ったものか。

65569

ボランティアも大変でしょうね

まさ
2006.6.16

35km付近の給水ボランティアとかになったら、寒い2月の時期に4時間くらい水仕事しなきゃいけないので、それこそ5時間ペースくらいでフル走った方が楽かもしれませんね。

65570

グレートも温まるボランティア

マヒナドルりこ
2006.6.16

グレたら走れるボランティア、伴走をおすすめします。私もひとりで走るか、伴走で走るかはまだ決めてないんですけど、東京の名所を巡るんですから、それを声に出しながら走るのも楽しいかもね？

30年待たなくても、レポーターのお姉ちゃんからお声がかかる率、ぐっとアップするんじゃないかなあ。

でも、かっちょいいスタッフコートとか、もらえるなら給水係もいいかもですね。

65571

涼しい朝に、2時間30分LSD日和でした。

マハロ菊池
2006.6.17

今朝は曇り空で暑くなく、絶好のたらたら日和でした。

ロンスポを覗いたらGT-2100が2990円という夢のような値段だったので買ってしまいました。たまには良いものもあるんですよ。1

足しかありませんでしたけどね。

マヒナドルさん、グレートナンバーカード止めるやつにニセモノとか、東京完走ホワイトバンドとかを有明の駅前なんかで売ってやるかと思いましたが。

まささん、雪もありえる時期ですからね。前日の受付係なら東京ドームだし寒くないかも。で、出場キャンセルして余ったナンバーカードで走っちゃうとか・・・したらダメでしょ。

ショーブンさん、レポートされやすい場所を30年間確保し、同一人物であることを訴えるコスチュームでないとなりませんね。銀座三越前でライオン丸とか雷門前で雷様とか。歌舞伎座前で連獅子なんかも外人さんには受けるかもね。

↓

<http://www.bigkids.co.jp/rental/catalog/photo/210.html>

65572

会長、快調ですね

ショーブン
2006.6.17

こちら昨夜帰ってからおしどり6週のペース走、8:51,8:44,8:33,8:36,8:48,8:40、で平均5分をわずかに切ってゼーハーゼーハー、アップとクールダウンで計15kでした。

今日は次男の授業参観のおかげで有給休暇をとり、教室で直立鍛錬。頸骨でちゃんと立っているのか自問しながら、朝の学活から4時間目まで授業そっこのけで、重心を探して楽な立ち方を模索（するくらいしかやることもなく）、くだんの「究極の身体」ずっと読み続けてますが、なかなか「身に付かない」

まささん、抽選ぜひ通ってくださいね、制限時間7時間ですからきつとボランティアもウルトラです、腰にきまずよー。

65573

今年の夢舞いマラソン

マハロ菊池
2006.6.17

10月8日に定員500名で行うようで、参加要項が出てますね。参加費1000円。エイドステーションなしだそうです。

ショーブンさん、授業参観鍛錬ご苦労様です。おしどり私も来週は気合いで3周しないとなあ。今年は全然スイムもしてないしちょっと鍛

練不足であります。

<http://www.tokyomarathon.jp/>

65574

ラジオ体操

マカニ・トモ
2006.6.17

朝早く目覚めたので、シューズの試し履きをかかて、大泉中央公園&和光樹林公園へ。中央公園のベンチでシューズを履き替えていると、にわか周りに人が集まりだし、ふと気付いたら、周囲で30人以上ラジオ体操していました。状況的に、その流れに乗らずにはおれず、数年ぶりにラジオ体操してしまいました。その後、樹林公園を走り回り、中央公園に戻り、自宅まで約2時間で10キロのゆっくり鍛錬しました。

65576

奥武蔵グリーンロード

あくび
2006.6.17

44kmほど試走してきました。この所走っていないのでかなりきつかったです。当日時間内完走は無理かも~とかなり気弱になっちゃいます。でも緑が多くて気持ちよいところが多くて涼しくて良かったです。

65577

雨の前に石神井公園4周でした。

マハロ菊池
2006.6.18

朝7時近辺は丁度雨が止んでいて1時間ほど走れました。

今朝は石神井公園でもぐら見ちゃいましたよ。いるんですね、もぐら。最初ねすみかと思ったら、もぐらがアスファルトの道路を横断してました。急用で穴掘っていらなかったんでしょうかね。

今日はクロアチア戦。がんばれ小笠原、って本当に出してもらえんんでしょうかね。

あくびさん、奥武蔵GL鍛練お疲れさまです。本番はエイドがいっぱいあるし、キツイのぼりは無理せず歩いても11時間はたぶん切れま

すよ。トレッドミルで8%~10%の傾斜とか効きます。

マカニさん、光が丘公園の陸上トラック付近のラジオ体操もなかなかですよ。皆さんお元気でなによりであります。

65578

クロアチア戦の前に

ショーブン
2006.6.18

今朝はあくび姉さんほど長くではありませんが、こちらでも涼しく楽しみました。始発で青梅駅に、6時45分に永山公園出発、高水山をのぞんで軍畑駅に降りて昼前に帰宅、午後からのお父さん分科会に間に合わせました。

ひさしぶりの青梅丘陵ハイキングコース、雨のつもりが拍子抜け、TTRの下見では上がらなかった辛垣城、雷電山頂上にあがっておきました。平溝の清流、すがすがしい音で一気に和みました。

会長、それって「剣道やさん」の角のあたりでは？ぼくも最近猫が追っかけているのを見ましたよ。その先に亀が歩いていたり、でかいヒキガエルがいたり、おしどりの北側、ちょっとぎょっとすることがありますよね。

65579

今日は夏日？

マハロ菊池
2006.6.19

梅雨まっただ中ですが、今日は最高気温が30℃の予報。日中走る方は給水にも注意ですね。

昨日は大泉インター近く、前は和食のさだった所に新しくできたIT回転寿司の「くら寿司」に行ったら生しらすの軍艦がメニューにあったので思わずタッチパネルで注文してしまいました。1皿2カンで105円なのですが、やはり丼で食べたいと思いましたね。

昨日のクロアチア戦は心臓に悪い2時間でありました。柳沢選手は相手キーパーに向かって打つのが本当に巧いですよね。

ショーブンさん、そうそう剣道具屋さんの所です。猫に追われてました。同一のもぐらだと断定することはできませんが、たぶん同じ奴でしょう。ネズミに比べると移動速度が非常に遅いので猫なら簡単に捉えられそうですが、きっと遊んでるんでしょうね。

65580

早速、登録！

マカニ・トモ
2006.6.19

東京マラソンの登録が始まりましたね。早速登録してみました。ネットだとすぐに登録できますね。その分、登録者も多そうです。きっと抽選になるのだろうな。ちなみに、申込締切は8月18日です。

65582

もぐら？

あくび
2006.6.19

生きたモグラみたことないです！ピロードのようなすべすべした毛並みがかわいいですよ。剣道屋さんのところでか…ううし。昨日の石神井公園では裸足で走るオジサンしかいませんでしたよ。奥武蔵GLではリスにあいました♪

65583

早速、登録！-2

ロヒ・ショー
2006.6.19

私も東京マラソン仮登録してみました。受付番号は、507000台！！これって登録者数？年齢とかで分類しているのかなあ？分類していたとしても同年代の登録者7000人！！皆さんは、どうでした？ちょっと気になる数字でした。

65584

早速、登録！（その3）

「た」
2006.6.19

私は50304X番でした。
でも先着順じゃないっすよね（笑

65585

さて、今週末は。

マハロ菊池
2006.6.20

第7回練馬区アクアスロン競技会にマハロ菊池、C.C.レモンさんが出場です。ひと足お先にプール開きであります。

OSJおんたけスカイマラソンには、Aloha!Moanaさん、マカニ・トモさんが出場です。3000mオーバーの山岳マラソン、頑張ってください。

富里スイカロードレースには、らんらん♪カメハメハさん、マヒナドルりこさん、パイナップル玉さんが出場です。西瓜いっぱい食べて頑張ってください。

第21回サロマ湖100kmマラソンには、ホアロハこじろうさん、ヒロ児玉さん、chamaアサイさん、wiwiさんが出場です。暑すぎず寒すぎずの良い気候だと良いですね。頑張ってください。

では、今週末も頑張ってください。

65586

東京マラソン、もちろん登録です。

マハロ菊池
2006.6.20

私が昨日の朝9時登録で5000番台の前半でした。2日で1万人くらいいってそうですね。ちょっと早いんですが「みんなのスケジュール」に東京マラソンを設けました。

さて、何人登録して何人出場できるか楽しみですね。

10月の夢舞いマラソンも申し込んでみましたよ。東京マラソンのコースをゆっくり試走する感じになります。

「た」さん、マラソン経験者のありなしである程度優遇されるとありがたいですけどね。

ロビ・ショーさん、倍率2倍くらいにはなりそうな気がしてきましたね。

あくびさん、モグラの色は薄い茶色でしたよ。体長13cm位。ねずみかと思ったら、しっぽがないんですね。裸足の走る人は背走でしたかね。私は近ごろ会わないですね。

マカニさん、いっそ10万人くらい走らせていただきたいもんですね。

65587

こころみに

ショーブン
2006.6.20

もし抽選でぼくが通ったら・・・みなまで書きませんが・・・ってことでエントリーしてみました・・・50888X番でした、「た」さんから5千人以上増えてるってことでしょうか。さすがに人気ですね。

ボランティアも大量に必要のようです。ボランティアリーダー養成っていうのもあるそう、この際、そういうのに行くとコネ作っておくのも面白そう、年内にあと3回のセミナーがあって各100人くらい募るそうです。詳細分かればお伝えします。

会長、むしろ初めて走るランナーを優遇するほうが裾野が広がっていくんじゃないですか？初マラソンが東京、っていうのもなんだかかっこいいし、折からの「メタボリックシンドローム」対策の一環、かなり効きそう。

65588

東京マラソンエントリーその6

まさ
2006.6.20

エントリーしました。本日、大安。

受付番号??、私はランネット経由だったのでたぶんそんなの出ませんでした。

ねえねえ、こんな話、聞いたことありません？某レースとか、ランネット経由の方が直接申し込みより当たりやすいって(^ ^)
(こういうのが風説の流布とかになるのかなあ・・・)

65589

初マラソンが東京マラソン2007・・・

ある
2006.6.20

こんにちは、先日入会しました'ある'です。わたしも仮申込みをしまして、受付番号5051XXをもらいました。

さて、事後報告となってしまいますが、申し込みの際に所属チームを入力するところがありましたので「代走会」と入力したのですがよろしかったでしょうか？

駄目だったらゴメンなさい。

65590

所属チーム

マカニ・トモ
2006.6.20

僕は、いつも「代々木RC」と書いていますが、「代走会」でも全く問題ないと思いますよ。ですよねえ、会長。

65591

今日は帰宅ラン日和

マハロ菊池
2006.6.20

夕立はなさそうだし、今日はのんびり走って帰れそうであります。

マカニさん、私は特に全角でと指示がない場合はRCがRCですね。ランネットだと全角でってことが多いですね。

あるさん、マカニさんがおっしゃるように問題ありません。私はだいたい「代々木RC」と書いております。ちなみに代々木クラブと書く女子レスリングの団体、代々木倶楽部だと新日鉄の代々木研修センターですね。

まささん、ランネットからも登録できましたか。上場企業だと風説の流布になるんでしょうね。

なので、例えば「出版事業を柱に今後バイオとか宇宙開発も3年以内に考えてみたいだよ」とか無茶苦茶いっても全然OKなんじゃないかね。だめ？

ショーブンさん、当たった時点で地方税扱いで給与から天引きだと申込み減るかなあ。

65592

フルマラソンへの申し込みを増やす方法

ショーブン
2006.6.21

というスレ。

- ①完走すると健康保険本人負担が少し下がる。
 - ②10回完走すると被保険者全員の負担が少し下がる。
 - ③44歳までに3時間20分未満で走れたら、ボストンまでの渡航費用の一部が助成される。
 - ④ボランティア10回で東京マラソンへ1回招待される、「ボランティア部門」の新設。
 - ⑤ともだちを完走に導いた場合、全国のスーパー銭湯などで使える優待券プレゼント
- ①から⑤までまとめてやっても、膨らむ医療費用からすれば微々たるものだと思うんですが、いかがでしょうか(笑)。

65593

東京マラソンエントリー(その8かな?)

マヒナドルりこ
2006.6.21

私もランネット経由で、受付番号わかりません。(あ、確認メール来たみたいだけど、あれに書いてあったのかな?)
10000円かあああ。むーん。
1000円の夢舞いマラソンでもいいような気がするなあ。(なんていってると、抽選外れるかしら?)
ちなみに、伴走の場合は、エントリー料不要だそうです。

それにしても、募集がはじまったちゅーのに、公式ページ、味も素っ気もないですねえ。あれじゃ、外国からのエントリーは少ないんじゃないかな。
イベント情報とか、コース周辺銭湯ガイドとか、試走ランナー御用達つまみ食いガイドとか、盛り上げてほしいもんです。

65594

さぬきうどん

マハロ菊池
2006.6.21

昨日ものんびり帰宅ラン。
なかなか馴れてきましたよ。
青梅街道を帰宅ランで帰る際、ラーメン屋さんばかりチェックしてありましたが、讃岐うどんの店も良さ気な店がありそうで気になってまいりました。
いやあ、帰宅ランって本当に楽しいですなあ。

マヒナドルさん、メールに番号入ってると思いますよ。
有明に銭湯が欲しいところですが、さすがにないですよ。有明テニスの森のクラブハウスにシャワーはあるみたいだけど、コート利用者だけかな。有明スポーツセンターが便利かもしれせんね。

ショーブンさん、都庁職員は18万人もいるらしいので、「じゃんけんして続けて3回負けた人はマラソン出ること」ってするだけで2万2500人が走るはめになりますね。(勝ち抜け方式で)

http://www.koto-hsc.or.jp/002sisetsu/ariake/ariaketop/ariake_top.html

65595

さあ、ブラジル戦まで14時間ほど!

ショーブン
2006.6.22

昼休み分科会、昨日今日おひさま見えず、気温23℃ほど、じつにいい感じ、といたいところですが、やはり多湿はこたえます。ちょっと走ると汗まみれ。あぜ道で窓閉めきって昼寝してる連中、アイドリグストップなさい。

いまこのあたり、「タチアオイ」という花が盛り、あちこちで立派な葵の葉と、すくと立った赤やピンクの花がきれいです。

会長、鍛錬記拝読! 春木屋に汗だくで入ってラーメンはさんと給水とは、帰宅ランも達人の域ですね。やっぱり味玉を追加しましたね。今回は漢珍亭でもお試しください。

65596

やきそばパワー続かず。

マハロ菊池
2006.6.22

今日はお屋に焼きそばを食べながら「伊賀野カバ丸」を思い出していました。

さて、これから帰宅ランですが、焼きそばパワーががすでに切れ始めています。うむ、やはり帰宅ランする日は4時頃におやつにおにぎりでも1個食べといたほうがかえって良いのかもなあ。

ショーブンさん、なんか鍛錬中に食べてしまうとマンモス西になったような後ろめたさがあったのですが、エイド、というかそれが夕食だと割り切れば気が楽でありますね。ただ胃には悪そうですね。

65597

気が早い?

マカニ・トモ
2006.6.23

早くもオクトーバーランのエントリーが始まりましたね。まだ6月なのに気が早いなあ、なんて思ってしまったのですが、よく考えたら、自分も10月の山耐に既に申し込んでいたのです。
去年は、チームの足を引っ張りそうでしたので、参加しませんでした。今年も参加してみようかなと思っています。

65598

今日は筋トレでもしますかね

マハロ菊池
2006.6.23

普段ほとんど筋トレしなくなっておりまして、腹周りのプロポヨも摂取カロリーを抑えてる割には減りが緩慢なので、そろそろフッキンくらいするかなと思っております。

土曜日は朝多めに走るんで、金曜の夜はあまり走らない分、筋トレするようにしますかね。

マカニさん、階段昇りをランニング距離でどのように計算していいかが悩むところになりますね。今年のルールを確認してから「みんなのスケジュール」にページを用意いたしますよ。

そういえば昨日の読売新聞には珍しくランナーズ誌の半5段広告が出

てましたね。やはり東京マラソン絡みで販促にも力が入ってるんでしょうね。ここん所買ってなかったから買ってみるかな。

65599

眠れぬ夜

ショーブン
2006.6.24

って歌があったなあ。今朝は4時に起きたせいでトラック運転してる間にやや渋滞気味の折、眠くなってしまい、歌ばかり歌ってました。こんど友人の2度目の結婚式でスピーチ（一回目は司会だった）をするんですが、えらく年の離れた新婦らしいので、友人代表としては、80年代の歌でもメドレーしてやろうかと、聖子やオフコースばかり辿ってみました。いい歌多いよね。

で、帰宅してからおしどり12周、前半6つより後半6つを上げられたのは日も暮れて涼しかったおかげ、気分よく缶ビール1本でぐっすりのはずの一日・・・

おやあ、どうやらちょっと無理したせいか、体が興奮状態のまま寝付けずに、ってことってありませんか？こんな時間に、ねないこれだ・・・

65600

いい天気でしたが、石神井公園1周のみ。

マハロ菊池
2006.6.24

そういえば明日はアクアスロン大会なんで、体力温存しておこう。っていてもランはたった5kmなんですけどね。

東京も久しぶりに晴れマークですが、明日はスイカもサロマもおんたけも雨は大丈夫みたいですね。みなさん頑張ってください。

ショーブンさん、早朝の石神井公園裏の墓地前は懐メロ練習場になってることが多々ありますね。

65601

曇りのアクアスロン日和でした。

マハロ菊池
2006.6.25

参加したナイアさん、C.C.レモンさん、お疲れさまでした。

水温26℃と気温より水温の方が高いんですね。最初は冷たいかと思いましたが、泳ぐには良いコンディションで、その後走るほうも暑くなくて走りやすい感じでした。

久しぶりに一所懸命に走りましたが、去年より少しだけ記録更新になっておりました。走るほうはたいして早くならないので、泳ぐほうが少し馴れてきたんでしょうね。

65602

アクアスロンお疲れさま。

C.C.レモン
2006.6.25

マハロさん、同じく昨年より記録更新でした。曇り空とトランジションが良かったのかも。スイムではトップグループが見える位置をキープしてランに入れるようにこの夏は鍛錬したいですね。マハロさん、ナイアさん、来年も参加しましょう。

65603

おんたけ無事完走！しかしキツかった！

マカニ・トモ
2006.6.26

おんたけスカイレース、無事完走いたしました。もちろん、アロハさん、かどきちさん、〇廣さん、完走です。予想時間よりはやい6時間弱で走りきりましたが、いやキツかったです。

3000m近くまで上がると、やはり軽い頭痛。そこから更に2時間以上登ったり降ったり。圧巻は、雪の階段。

いやいや、きつ苦しく、楽しめた「おんたけ」でした。詳しくは、後日ブログにて。

65604

サハラマラソン

マハロ菊池
2006.6.26

レーシング・ザ・プラネット日本事務局さんから、当会宛にサハラマラソンの参加募集パンフがなぜか送られてきましたので、いちおう告知いたします。

場所：サハラ砂漠

日程：2006年10月27日～11月5日

距離：およそ240km（7日間）

種目：個人・チーム（3人編成、1カ国につき1チーム）

費用：だいたい320000円（日本-カイロ間の航空運賃は含まず）

締切：2006年7月25日

定員：100名

参加ご希望の方は、参加枠の確保が必要なのでお急ぎください、とのことです。

ふーん、近所(?)ではゴビ砂漠もあるんですね。

マカニさん、おんたけお疲れさまでした。階段鍛錬の成果がいかんなく発揮されたようで良かったですね。

〇廣さん、発売中のクリールの「目」に出てましたね。

C.C.レモンさん、お疲れさまでした。虎の穴水泳教室が放った船橋からの刺客さんは走るのも速かったですね。

9月10日の駒沢公園のアクアスロンもやっぱり出ようかなあ。

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

65605

みんなすごいね！

ショーブン
2006.6.26

レースのみなみなさま、お疲れ様でした、好記録も出てなによりの週末でしたね。

こちらは日曜、かみの師匠と下りの始発電車で待ち合わせ、青梅丘陵ハイキングコースを走り、午前9時には軍畑駅にて缶ビールで乾杯、たのしかるべし朝練、朝酒。集合してこれから出発という登山パーティーを尻目に柿ピーなどぼろぼろ食べながらプハーッでした。師匠、おかげさまで一人なら絶対(笑)歩くのぼりなど、見栄張って走らせていただきよい鍛錬になりました。

これから夏にむかって、ますます山やプールでも鍛錬して、秋のシーズンをむかえたいものと存じます。

65606

羽田→千歳 片道13500円が取れました。

マハロ菊池
2006.6.26

8月26日の北海道マラソンへの往路の飛行機ですがスカイマークエアラインの11時15分の便、本日開始（2カ月前）のインターネット予約で無事取れました。

キーボード入力 속도も鍛錬ですなあ。

ここまでオリエンタルホテル2泊分宿泊費9050円と合わせて22550円。明後日に復路が13500円で無事取れば36050円です。

ショーブンさん、かみのさんと山練お疲れさまです。昨日は走るには良い気候でしたね。

朝湯もあればショースケさんですなあ。

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

65607

スイカロードレース、無事完食！

マヒナドルうりこ
2006.6.26

富里スイカロードレース 5キロの部で伴走してきました。気分良くスイカがふるまわれるこの大会、うわさどおりのおいしいスイカで3切れもいただきました。

2週間前に出会った伴走の師匠（小学四年生！）の教えどおりにガイドしたところ、「すごく安心して走れた！」と喜んでくれました。が、LAPボタンを押したつもりがSTOPボタンを押してしまい、ゴール時の時計も見損なって、正確なタイムを伝えられず。うーむ、まだまだ修行が足りません。

会場で、らんらん♪カメハメハさんとケケマバさん（お久しぶり！）をお見かけしましたが、声はかけそびれてしまいました。パイナップル玉さんも、おつかれさまでした。

スイカの仮装で走るランナーが多く、賑やかで楽しい大会でした。来年は仮装で出ようかな！

65608

おつかれさまでした。

ナイア ヒデ
2006.6.26

昨日のレース及び鍛錬に精を出されたみなさまおつかれさまです。

Run&Bikeの鍛錬をしてまいりましたが、アクアスロンのスイムにて平泳ぎはクロールより遅いとの現実に直面してしまいました。これからクロールの鍛錬もしなきゃなあ。まあ、複合競技初参加でトランジットなんてのも体験して楽しく過ごす事ができました。ラーメンもおいしかったし、銅メダルも拝見できました。

昨日お会いできたマハロさん、C.C.レモンさん、刺客さん（！？）との再開とまだお会いしたことのない皆様とお会いできるよう鍛錬をつんでイベント&レースに参加できるよう頑張ります。

65609

ひっそり、こっそり。

ラйна・キミコ
2006.6.26

すっかり幽霊会員になっておりますが、お久しぶりです。4月5月と0kmで6月も50kmなので（その前にチケットも取りそびれそうになっていたの）、出場表明していませんでしたが、こっそりサロマに行ってきました。2年続けてトイレ詣でになってしまいましたが、なんとか完走出来たので良かったです。でもひどい日焼けで、後が怖いです…。

wiwiさん、相変わらず良い走りでしたね！

65610

羽田→千歳 片道13500円が取れました2

みずやん
2006.6.26

私は10時5分の便をゲットしました。

本当はスカイマークは仮予約にしておいて、エアドゥスペシャル（¥10000）を本命に考えていたのですが、航空券のネット予約は初めてで焦っていた（見る見るうちに残席数が減っていくのでスリル抜群）のもあり、流れで支払いまで済ませてしまいました…。明日の帰りの便はエアドゥスペシャル狙います。

足の故障もようやく癒えてきたので本格鍛錬開始、って遅いかな。ま、目的の半分はラーメンなので関門にかからない程度にがんばろう。

65611

神田アスリートクラブ

MATSU23
2006.6.26

神田アスリートクラブに行って、シューズをオーダーして参りました。フットプリントなどの検査で長距離を走る上での欠点も指摘してもらいなかなかよかったです。

これまでのシューズ選びは根本的に間違っていたようです。

ただ、NIKEフリークの私としてはお店に私に合うタイプのNIKEのシューズがなく、サッカー（知りませんでした）のシューズになってしまったのが残念です。仕上がりが楽しみです。

65612

サロマ組の皆さまお疲れさまでした！

ヒロ見玉
2006.6.26

今日サロマから無事に帰ってきました。レース前日までは夜ホテルやお店に暖房が入ってるぐらい寒かったけど、レース当日は初夏のような暑さで、脱水症状になるランナーが多く出たコンディションでしたね。（って私のせいじゃないですよ^^）

初サロマでしたが、運営がとてもしっかりしていたし、オホーツクの大自然には感動したとても素晴らしい大会でした。後半暑さで苦しくなった時に、沿道の応援の方に氷が入ったビニール袋貰って本当に助かりました。いろいろなランナーと話ながら並走できて楽しいレースでしたね。代々木チームは女性が頑張ったかな^^)

65613

復活…秒読み！

Javelin
2006.6.27

ご無沙汰しておりました。

5月末に己の不注意で足の指先を骨折して休養しておりましたが、ほとんど走る事に支障がなく痛みもありません。通院も1週間前に終了しております。

ちょうど7月1日の月初めから鍛錬をスタートします。ただレース出

場は暫く見合わせますが・・・！またよろしく願います。

65615

スイカロードレース②

トボサカ
2006.6.27

申告忘れてましたが、10kに出できました。スイカは走前、走中、走後に完食しました。マヒナドールうりこさんも出てらしたんですね。でも、1万人いるとわかりませんね。残念でした。たしかに仮装の人多かったです。仮装の人に抜かれると、がっくりくるのがよくなりました。

65616

今日は帰宅ラン日和か

マハロ菊池
2006.6.27

雨がいつ降ってもおかしくないような空模様ですが、降らなければ良い帰宅ラン日和であります。のんびりしか走ってませんが、アクアソンを走ってみて、それなりに持続的効果はありそうな気がしてきました。

トボサカさん、仮装の人はけっこう速いんですね。追走の目印に良いです。

Javelinさん、復活おめでとうございます。1カ月休むと持久力はどんな感じですか面白そうですね。

ヒロさん、初サロマお疲れさまでした。きっとあと9回行くんでしょうなあ。

MATSU23さん、11月に向けニューシューズですね。楽しみですね。

みずやんさん、航空券予約はなかなか心拍数上がりますね。私は帰りは月曜日の便なんでとやりやすいかも知れないからスペシャル狙って3500円セーブしてラーメン4杯分かせいでみますかね。

ラハインさん、サロマお疲れさまでした。3カ月で50kmなのに100km走れる所が凄いですね。あと8回完走で足型ですね。

ナイアさん、お疲れさまでした。馴れるとクロールは平泳ぎより楽に泳げますね。9月10日の駒沢公園（スイム300、ラン公園2周4km

ちよい）は石神井公園より短くて良いですよ。

マヒナドールさん、スイカ伴走お疲れさまでした。スイカの仮装って、顔を赤く塗ってから黒い点々をちらし、髪を所々緑に染める感じでしょうか。そのまま電車に乗ってたら怖いですね。↓

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

65617

仮装ランナー

マカニ・トモ
2006.6.27

昨年から大きなマラソン大会になると、必ず1人は「HG風」のランナーを見かけます。(昨年のホノマラでもいました。)

今年1月の新宿シティーハーフマラソンにもいましたね。あの大会には、会社の後輩を誘って出たのですが、後輩が何よりショックを受けたのは、「あなたって、HGより遅いのね。」という奥さんのひと言だったとか。

スイカに抜かれるところを、子供に見られたら、「ババって、スイカより遅いんだね。」なんて無邪気に言われて、ガックシだろうなあ。「あのスイカの中には、さぶすりーっていう足の速い人がいたんだよ。」って言い訳しても駄目だろうし。

仮装ランナーに抜かれる時は、こっそりとね！

65618

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.6.27

第8回北丹沢12時間山岳耐久レースに、パホイホイ小虫さん、Chuさんが出場ですね。ハセツネに向けての山の鍛錬、頑張ってください。

北海道森林マラソン トレイル・フェスティバル2006 in 定山溪にはFC東京12番さん、出場でしょうか？こちらトレイルですね。北海道の山とはまた格別なことでしょう。頑張ってください。

第12回 8時間耐久レース in 所沢航空記念公園には、「た」さん、payutaさんが出場です。ぐるぐるですね。8時間頑張ってください。

マカニさん、私はいつもタイガーマスクが現れるんですね。どうも走力が近いんだと思いますが。HGはホノルルでは仮装として理解し

てもらえるんでしょうかね。

65619

スイカロードレース

パイナップル玉
2006.6.27

出場の皆さんお疲れ様でした。出来れば、お会いして、色々伝授を頂きたかったのですが、あの人混みでしたからね。私は何となく完走してきました。相変わらず、タイムが縮まりませ〜ん。どなたか、練習方法など教えていただけませんか？月曜日も10㍓程、練習しましたが、最近いまいち、気合いが入りません。走りながら、悩んでいる？そんな感じです・・・。takaharu@kodamaneon.co.jp

65620

いかすすいかすかい、サイコー

マヒナドールうりこ
2006.6.27

マハロさん、顔全部赤く塗ってる人はいませんでしたけど、半切りバージョン（鼻から下を赤く塗って黒い点を散らしたオジサン）は、いましたよ。

伴走していると、普通に面白い人（鼻にティッシュつめて走ってるとか）は本人に聞こえると悪いかなあ、と思って自粛しますが、仮装の人は、「あ、スイカがすり抜けてった」とか、「HG、歩きだしちゃったよ」とか言っても失礼じゃないような気がする（失礼かな？）、楽しませてもらってます。

あと、ゴール際で応援していると、胸に給水スポンジ詰めて走ってる男の人や、エイドで配っていたらしい、ビール酵母のバックを両手いっぱい抱えて走っている女の人がいましたね。1万人もいると、いろんなランナーさんがいるもんですね。

週末土曜日、代々木公園でスイカ割りやります。

65621

みにちみる、草いきれにびわのわび、にれ、黄い 咲くる道に実

ショーブン
2006.6.27

苦しいなあ～、回文も昼休みランも。

土手にあがるとむっとする草いきれ、ぐわあーあぢいよお～、がんばれいと橋を蹴りだすと、一面の田んぼ道、アスファルトの照り返し、サウナだよホノルルだよ。

ほっとする軒先のにれの木陰に枇杷の実、おおーっ、食べたいなあ、でも冷やしてからがいいなあー、などと贅沢に。再び土手の黄色い花々、見た目も暑さを増すよう。

♪夏の扉、という歌はぼくの場合、*五分ペースの歌だと分かりました「フレッシュ、フレッシュ、フレッシュ」、入間川自転車道路の*表示で5分フラット、頑張ったのにもいつもより多めにかかっています、うー、昼休み受難の日々へ

65622

千歳→羽田 片道13500円が取れました。

みずやん
2006.6.27

エアドゥスペシャル(¥10000)はダメでした…。でも12:30の予約開始の時点ですでに早朝と深夜の便しかないってのはなんかインチキばいです。「未設定」ならわかるんですけど。

でもこれで北海道への格安切符が確保できたので心置きなく鍛錬に励めるというものです。

65623

遅ればせながらサロマから帰還しました！

wiwi
2006.6.27

昨年のサロマ以来、足底筋膜炎、貧血などなどで思うように走れない月日があり、ハーフもフルもふがいない走りでしたが、今シーズンラストのサロマで思いがけず自己ベスト更新し、GT Mails 速報ですが、11時間をわずかに切ることができました。

すごうれしいです～！

スタート前にヒロさん、こじろうさんと会えてリラックスしてスター

ト出来、最後の苦しいワッカで、ラハイナさん、Chamaさんに見つけてもらって凄く嬉しかったです！力が湧きました。

月、火は年に一度の親孝行(?)で旭山動物園、旭岳、富良野などをまわってさきほど帰宅しました。

楽しい旅でした！

65624

wiwiさん100Km自己ベスト

コスメル前村
2006.6.28

更新おめでとうございます。

先週末デトロイト日本人会のマラソン大会があり、湖畔一周8マイルに参加しました。

1、2マイルは小学生用で参加者の90%が出場する子供会的なイベントです。

2年前出張時に参加したときは、8マイルは10名もいなかったと記憶していますが、

今回は参加者も増えて30人弱の大人が参加しました。タイムは2年前の出張時に走ったときより

1分以上遅かったのですが、歳をとった分シニア部門とのことで何と優勝してしまい、賞状、賞品まで

もらってしまいました。来年のメインレースとして連覇を狙うかと思っています。?!

記録はショボイので書けませんが、デトロイトの日本人新聞には出るようです。

65625

帰宅ランで夕涼み

マハロ菊池
2006.6.28

昨日は日中思ったよりいい天気、おかげで帰宅ランはなかなか良い夕涼みランとなりました。月曜日に筋トレしたせいで、ちょっと身体が重い感じでしたが、6月になって帰宅ランを週2回してる効果が体重にしっかりと現れてきております。

コスメルさん、優勝おめでとうございます。デトロイトはもらったって感じですね。連覇目指して頑張ってください。デトロイトの日本人

新聞ってみたいですね。

wiwiさん、サロマ10時間台完走おめでとうございます。すごい速いですなあ。ついでに親孝行するあたりさすがですね。

みずやんさん、札幌ではラーメン何処行きますか?土曜日の夜食は一緒にできれば連れてってやってください。

ショーブンさん、だんだん暑くなってきましたね。汗だらだらで走るのもきもちよさそうですね。シャワーでもあれば・・・。

マヒナドルさん、半切りはきっと変なおじさん風なんだろうね。目の不自由な人はスイカ割り強そうですね。

パイナップル玉さん、スイカお疲れさまでした。1000mが死ぬ気で走って何分で走れるか、たまに測ってみたりするといいかもしれせんね。レースの翌日に10km走れるということはまだまだいけそうですね。

65626

帰宅ランのために

ショーブン
2006.6.28

本日の昼休み分科会活動は、ひさびさによし丸にて給水および補給鍛錬。すっげえ量のやわらかいチャーシューと辛味噌の特つけチャーシュー950円也を食してがつつり準備(写真を掲示板に)。

で、今夕は入間川沿いに帰宅ラン、久しぶりです。事前に書いてやうあたりがおさえきれない喜びを表しているといえましょう。っていうかおなか一杯で、ほんとに走らねばならないという気がつつぶつと湧いておりますよ。書いてけば走らざるを得ないだろう、との追い込み。

会長、こちらシャワーあるんです。エアシャワーですがね、ガーッと浴びると汗がひいた気がします。それからエアガンで6mpaの風というかジェット噴射で自分の脇腹あたりにあてるとプルプル贅肉が見えるんですが、これも視覚に訴えて効果抜群です、なんだこのプルプルは?除去しなくては。

wiwiさん、10時間台すか、すごい!!きれいなフォームで実力をいかんなく発揮されたのですね。前村さんはなに、その手ですか、で、靴のレポートはまだ?

65627

ラーメン分科会 2006北マラプロジェクト in 札幌

みずやん
2006.6.28

マハロさん、地元のトレンド、栄養学的見地、地理的要素、札幌ラーメンの歴史的考察、経験から来る直感等を総合的に検討し、訪問する店舗を選定いたします。ま、前夜なので行っても1〜2軒ですかね。

ついでに海鮮丼とジンギスカンと夕張メロンと六花亭のバターサンドも堪能したいところですが、一応自己記録更新を狙ってるのでほどほどにしておきます。

あー楽しみ。

65628

雷、暴風雨

ショーブン
2006.6.29

昨夜、川沿いを一時間ほど走ったところ、会長が二郎で補給鍛錬に余念のないころでしょうか、竜巻のような風が吹き上げ、雷鳴とどろきはじめ、黒い雲が背後から追ってくるように広がり、あっという間に横殴りの雨、痛っ、なに？ 雷（ひょう）でした。さすがにこれにはたまらずエスケープルートのバス停へ（おおげさ）。着替えてすぐに来てくれたバスで狭山市駅へ避難って感じでした。それが所沢から先は雨も降っておらず、あれれ、拍子抜け。

会長、鍛錬記拝読、ゴールシーンは下のページでみつけちゃいましたよ、さすが、ランシャツにヨヨプリント！ 来年も頑張ってください。

<http://www.5b.biglobe.ne.jp/~neritora/aqphot6.htm>

65629

昨日はサボり。今日はちゃんと帰宅ランしよう。

マハロ菊池
2006.6.29

昨日は夕方食べ過ぎて走れませんでした。おそるべし二郎。今日は負けへんでえ〜。って、奇らかなきゃ良いんですね。

それにしても、二郎で麺とスープで1杯、ヤサイマシマシと肉ダブル

で1杯と2杯の丼に1杯のラーメンを分割して出してもらってる非常に体格のよい人が隣にいたんですが、あれはどういう呪文で注文してるんでしょうねえ。

みずやんさん、北海道マラソン前日は、前夜祭→ラーメンA→ラーメンBなんていう流れが良いですね。

ショーブンさん、よし丸のチャーシュー画像につられて、ついつい二郎でぶたにんにくローディングしちゃいましたよ。おかげで体重が一気に増えてます。ラーメン自体の質量と塩分を中和するためにどうしても水を大量に飲んでしまうので、瞬間的に2kg増です。

65630

みなさまご注意を

ナイア ヒデ
2006.6.30

昨日は梅雨の晴れ間ということで久しぶりの帰宅RUN。いつものように会社のトイレで服の下にランニング準備をして、日比谷公園まで歩き、上の服を脱いで準備完了。

皇居側に渡って走り出すと救急車が止まりました。良くは見ませんでした。ランナーらしき方が運ばれていくようでした。

結構暑かったので体調が悪くなったのでしょうか、、、ということで皆様も給水に注意して無理をしないで楽しく走りましょう。

昨日は練馬駅で挫折しそうになったのですが、そこから電車を使用してもゆっくり走っても家につく時刻は変わらんだろうと思いつつ家までたどり着くことができました。なんか途中すごく腹へって大変でした。

65631

所沢 8 耐

あくび
2006.6.30

参加される皆さん、初参加ですよろしく願います。8時間もくるくる回れるかなあ…。

65632

小雨模様、光が丘2周でした。

マハロ菊池
2006.7.1

今朝は走り初めは降ってなかったんですが、2周目で降ってきて、たいした雨ではなく、かえて走りやすいくらいでしたが、シューズがNEWシューズだったんでノルマの4周を中断して帰ってまいりました。また、午後ジムで走ろう。

その前に今日は銀歯が外れてしまったので歯医者さんに7年ぶりくらいで行かないとなりません。どうも歯の治療が苦手でして、行くと痛くない歯までいじられて痛くなる気がするんですね。

あくびさん、8耐ぐるぐるですね。頑張ってください。明日も今朝みたいな陽気ならかえて走りやすいかもしれませんね。

ナイアさん、遠距離帰宅ランお疲れさまです。皇居からだとかけこうあるんですね。気温が上がってくると夕方でも給水は大事ですね。

さて、gooのブログは動画がアップしやすいそうなので、現在「代々木RC BB」を準備しております。大会の様子等を動画でどうがなっております。携帯で撮って、携帯でアップ出来て、パソコンや各社の携帯で見れるんで便利です。↓

http://blog.goo.ne.jp/mahalo55_yoyogirc/

65633

こちらおしどり6周でした。

2006.7.1

たらたらと会長をお待ちしておりましたが（うそ）結局、馬なりにビルドアップして終了、6周目に8分25秒、あぢぐでスピードあがりません。もう朝でもあぢいですね、山っきゃないな。

今日は午後から友達との2度目の結婚式、水分補給もそこそこカラカラ状態で出発であります。有給とっての宴席、うー、昼間のビールも効くんだよなあ、鍛錬、鍛錬。

会長、とうとう動画でラーメン紹介すか。シズル感いっぱいものツルツルシーンや、やわらかあいチャーシューをほぐすシーンが展開されるのでしょうか。こちらよし丸のほかにも埼玉の銘店にて動画鍛錬もがんばりますよ。

65634

がんばってください！

マカニ・トモ
2006.7.2

北丹沢に出場の方々は、もうお休みのことでしょうか。僕は、イングラ
ンドVSポルトガル戦をテレビで観戦中です。実力伯仲。互いに一歩
も譲らない展開。いい試合です。

山に入ると、基本的には自分との勝負ですね。どこまで負荷を掛けら
れるかの勝負ですね。

みなさん、日ごろの鍛錬を精神的&物理的な糧にして、がんばって
ください！来年は、僕も出たいなあ～。

65635

朝から気温高め、光が丘公園4周でした。

マハロ菊池
2006.7.2

雨なのかと思っていたのでラッキーでした。
のんびり2時間走のつもりがのんびりしすぎて2時間20分かかって
しまいました。
曇っていればそれほどでもないですが、陽が射すとけっこうホノルル
気分が暑いですね。

昨日は歯医者さんで歯石も取ってもらったら、歯がスースーしますね。
禁煙する前から付いていたヤニがキレイさっぱり取れていい感じであ
ります。それにしても肺の中はどうなってるんでしょうねえ。すこし
はキレイになったのかな。

マカニさん、W杯も佳境ですよ。この辺りが一番おもしろいすな
あ。

ショーブンさん、結婚式も2回目くらいにしといたほうが良いですよ
ね。知りあいに3回やった人いましたが、結局4回結婚した（してい
る）のですが、4回目はさすがにやらなかったようです。
動画の投稿も受け付けますが、基本的にはラーメンじゃなくランニン
グ関連にしましょうか。よし丸の券売機で塩つけそばを押す至高の瞬
間とか見たい気もするけど。

65636

所沢ぐるぐる

あくび
2006.7.3

回って回って上石神井へ戻ったら道や街路樹が濡れています。どうや

らにわか雨がこちらは降った模様？航空公園ではほんのパラパラだっ
たので、もっと景気よく降っていただきたかったなあ…。

65637

目覚めよ身体！

マカニ・トモ
2006.7.3

休足日でのんびり過ごした翌月曜日は、意外にも身体が重かったりし
ます。階段も月曜朝イチが一番辛い気がします。

なので、今月は距離を積みたいということもあり、朝から5キロ走っ
てみました。走っているうちに、身体が目覚め始める気がしますね。
ついでに、階段も1本昇っておきました。

さて、今週も元気に行きましょう。それにしても、GT2100がロン
スポで発掘されたなんて！25.5はないだろうなあ。

65638

ロンスポ上野駅前店が

マヒナドルうりこ
2006.7.3

ジュエンに変わっていました。7月23日まで今の店舗で営業して、改
装して小綺麗にしてから新装開店するみたいです。で、セール中なん
ですけど、あの場所で「全品4割引」を見慣れちゃってるんで、値札
だけ変わって「全品20%引き！」っていわれてもなあ。

ダンボールにぐちゃぐちゃに積んどく芸風はジュエンも似てるん
ですが、それじゃ他の店舗は？と気になって見に行っちゃいましたよ。
残りの店舗はロンスポのまま、値段も全品4割引のままでした。とり
あえず、ホッ。
GT2100は発掘できず。本店でゲルフェザーが4割引で2990円な
のを確認。でもまだ買わずに、国立競技場内のショップでセールが始
まっているはずなんで、また覗きにいてみるつもりです。御所とか皇
居とか走る間、荷物預かってくれるしね（着替えもOK）。

65639

今年も7月ですねえ。

マハロ菊池

2006.7.3

高岡選手が10月北京国際参戦とか、東京国際女子に土佐選手も出て
高橋選手と一騎打ちになるんではとか徐々に秋のマラソンの話題が出
始めてきましたね。野口選手のベルリン再チャレンジやら今年も色々
面白そうであります。

北海道マラソンの招待選手がまだ発表になりませんが、誰になるのか
なあ。

私、6月はたらたら215kmでしたが、7月はやや速度を上げ気味で
いってみようかなと思っております。ま、たいした速度ではないです
がね。

マヒナドルさん、国立もお店はやってるんですね。今度覗いてみま
すかね。上野駅前建替えるって書いてありますがどうなるんでしょ
うねえ。

マカニさん、月曜朝からピリッと鍛錬ご苦労様です。私は月曜日が休
足日。ジムのアクアゾーンで転がってる日なんでありますなあ。

あくびさん、私は航空公園にはちらっと動画の試し撮りに様子を見に
行きましたが、ほとんど雨降ってない感じでした。石神井はホノル
ルのスクールとまではいきませんが、けっこう強く降りましたよ。

65640

サングラス、そよかぜ、じょうろのシャワー

ショーブン
2006.7.3

外気温31度、距離9.5kmの昼休み分科会活動、サングラスでどうに
か強いひざしをやらせて、さらに半眼で遮光、これは効果抜群。

北にむかい、そよかぜに感激、うー、ありがとう、まだ風があると
助かります、天よ、かみよ。田んぼの稲は株分かれしてすいぶん緑こ
くなってきましたよ。

3本の橋の上を渡るとき、冬場はほんとに厳しい風が、今日はほんと
にうれしい、ごとおもっと吹け、ダンブも巻き上げ、もっといけ。

で、へろへろで帰ってきてじょうろでシャワー、くくく、これがうれ
しい、最初は温水、やがて年中17度の井戸水がでできます。今日か
らビーチサンダルを完備、着替えもたのし屋下がり人影のない工場の
隅。

65641

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.7.4

第3回代々木公園LSD大会ですね。
マヒナドルりこさん、Javelinさん、虹の木さん、もとこさん、
ロヒ・ショーさん、アヒコさん、まったかさん、マカハさん、マハロ
菊池、wiwiさん、C.C.レモンさんが参加予定です。

基本的には午前中2時間、午後2時間のぐるぐるになると思いますが、
途中だけ参加などがありませんのでぜひどうぞ。

65642

今日も暑くなりそうです

マハロ菊池
2006.7.4

火曜日なんで私は帰宅ランの日であります。梅雨時なのにあまり雨が
降りませんね。おかげで夕立がなければ順調に帰宅ランが出来そうです
あります。

昨日はジムで久しぶりに上半身のみ筋トレしました。5年も通ってて、
ほとんど筋力がないので筋力は恥ずかしながら5年前のままです。
でもたま〜にフッキングや背筋、僧帽筋を刺激すると朝起きる時から腹
筋に力が入っていい感じですね。

ショーブンさん、酷暑鍛錬ご苦労様であります。17℃の井戸水は気
持ちよさそうですねえ。スイカとか冷やしたくなりますね。

65643

前村さん、かの地で迎える独立記念日はいかが

ショーブン
2006.7.4

AAAの予測、休暇がとりやすい火曜日で自動車旅行者過去最高になる
とかだそうですね、ガソリン上がってるのにね。いかがですか？そち
らでも、貴兄は山へ分け入ったりしてるのでしょうか？

こちら梅雨前線が下がったのか、蒸し暑いままの晴れ、はや真夏の様
相。今日は夕方、帰宅ランを選択することにします、ひさびさに電車
とバスで出勤したらまあ期末テスト準備の高校生でにぎやか、いつの
世も一夜漬けなんだろうな。

それにしても世の中あちこち冷房効きすぎじゃありませんかね、こち

らTシャツにベスト、シャカシャカの下、っていう軽装だとさぶいほ
ど。空調コスト、環境コスト、度を越すと・・・

やはり夏は暑いのでありますから、汗腺が機能するよう、暑いなりに
頑張って鍛錬にこそしたいものです、代々木公園LSDがんばれえ、
こちらは山行きを計画、雨でもいけますよ。

65644

代々木公園LSD大会参加できなくなりました。

ロヒ・ショー
2006.7.4

町内会の夏の催し物打合せが9日(日)に入ってしまった第3回代々木公
園LSD大会は、参加出来なくなっていました。

楽しみにしていたのに、残念です。

班長になっている為、今期はこんな事もあろうかと申し込みを遅らせ
ていたのですが、こんな間近に来るとは思いませんでした。

またの機会を楽しみにしています。

65645

昨日はしっかり帰宅ラン

マハロ菊池
2006.7.5

8月の北海道マラソンに向け7月からはやや速度を上げようと走りま
して、昨日はラーメンエイド「しづ沫」までが45分。丁度よいタイ
ミングで給食・給水が出来ました。
うーん、10km毎ぐらいにミニラーメンが食べられるような大会があ
ったら良いなあ。

ロヒさん、了解いたしました。私も今年はマンションの役員（監査役）
なんで突然なにか起きないか不安でありますね。ま、理事長に比べれ
ばお気楽であります。

ショーブンさん、昨夕は涼しくて帰宅ランには良い感じでありました
か？普段ちゃんと汗かいてると冷房は効きすぎてる気がしますよね。

65646

おお、会長ご同慶のいたり

ショーブン
2006.7.5

帰宅ラン、入間川沿い自転車道ほか19kmほどを涼しく。なんと
500mごとの距離表示ができたおかげで、せめて1kのラップとらな
いといけなような気にさせられて：

5:24-33-28-21-23-08-15-13-16-18-21-27-22-23-30 と
15kを馬なりに80分22秒。入間市駅からだと乗り換えなし、気持
ちよく寝てしまいました。

で、風呂はいつてビールでなくイオンの野菜ジュース飲みまくって寝
ちゃいました。ミサイル着弾で目が覚めて、なんてことじゃ困ります
よね、五穀豊穡、天下泰平あつてのジョギングですからね。

65647

僕も監事

マカニ・トモ
2006.7.5

「おんたけ」に行っている間に、僕もマンションの役員（監事）になっ
てしまいました。初役員です。土日の夜に理事会が開かれるので、ち
よっと面倒だけど、自分たちのことでもあるので、ちゃんとやらない
と思っています。

65648

昨日はジムでたらたら1時間走。

マハロ菊池
2006.7.6

久しぶりに石神井の方のジムに行ってトレッドミルいたしました。近
ごろミルは混んでいたのですが、雨の日は比較的空いてるんですね。
なのでかまわず1時間使わせていただきました。

混雑時は1回30分って書いてあるんですが、
やっぱり30分じゃマラソンの鍛錬には短いですね。

今週末の代々木公園LSD大会は雨がちょっと心配ですね。昨日ぐらい、
朝からちゃんと降ってしまう雨だと中止にしますんでご了承ください。
当日はおとなりのイベント広場では音楽やら模擬店やら出てる模様で
す。アジアンフェスティバルだそうです。
織田フィールドは夕方からの公開ですね。

マカニさん、私は2回目。1回目は10年前に理事長でした。2年後くらいに第1回目の大規模修繕なんですけど今年はお気楽なんでホッとしております。

ショーブンさん、良いペースで帰宅ランでご苦労様でありますなあ。今日はまた涼しそうだから昼でも帰宅ランでも良さげですね。

65649

ショーブンさん 今旅行からもどりました。

コスメル前村
2006.7.6

独立記念日が火だったので4連休で前半IndianapolisでF1観戦、後半Chicagoで山頭火とんこつラーメン食べに行ってきました。丁度独立記念日Eveの花火があり、すっかり夏休みモードです。

週末は息子の補習日本人学校の宿題対応で分数の足し算、引き算ばかりで当地レポートがまったく書いていませんがもうしばらくお待ちください。

ChicagoはGrant公園やSears TowerまわりをJogしてきましたが、高層ビルを見上げて走っていると首痛〜という感じでした。

65650

おんたけの写真

マカニ・トモ
2006.7.6

パワースポーツのサイトに、「おんたけスカイレース」のレポートが出ています。写真もたくさんありますので、レースの雰囲気を感じ取っていただけるかと思えます。スタート時点で僕もチラッと写っています。そして、○廣さんのゴール写真は、カッコイイですよ。

http://www.powersports.co.jp/sky/O6_4/report.htm

65651

試走してみました

MATSU23
2006.7.6

先日、神田のアスリートクラブで注文したニューシューズ（グリッドファーストウィッチ2）、ニューソールが出来たのでさっそく試走してきました。

まず、シューズとの一体感がこれまでと違います。また、衝撃も少ないように感じます。足首の捻挫が再発し、10日くらいランを休んでいたのですが、全然気になりませんでした。もう少し走っていたのですが、無理せず6kmくらいで引き上げました。スタッフの方によれば、シューズのソールは1000kmくらいで修理するのがいいらしいですよ。

このシューズで河口湖のフルデビューとなりそうです。

65652

走るには良い気候ですね。

マハロ菊池
2006.7.7

昨日も帰宅ランのんびりたらたら2時間走。雨に当たらずグッドでありました。

MATSU23さん、足に合うシューズができて良かったですね。捻挫お大事に。11月までまだあるから無理せず頑張ってください。

マカニさん、せっかく登ったのにすぐ降りるなんてもったいないくらい、山の上の方は本当に別世界ですなあ。

コスメルさん、良いですねえF1観戦。ふうむ、山頭火はシカゴにまで進出してるんですか。私も新宿ミロード店にでも行ってみるかな。夏メニューの冷たいラーメンが始まってみたいなんですなあ。

65653

とはいえ、外気温28.3℃

ショーブン
2006.7.7

薄日さず昼下がりが、蛮勇ふるって飛び出せば、おっ、まあまあじゃん、思ったのも束の間、土手の上もわーっとやっぱあぢい、それでもカ・ミカさんコースとダブるところでは背筋を伸ばし（たつもり）、鞭打つようにしなる鹿のような足（たつもり）ですこしペースアップ、っていないし。

おや、コース上、初アブラゼミの鳴声、暑さひとしお、サングラスが汗ですれてきたよん、ああ、森の中はしりたいよ、ごめんなさいよ田

んぼさんって、追肥？ちょっとにおったよ。

ラナイさん、鍛錬記拝読、すごいですね、まだ行くの、まだ行くのと府中まで、いよいよオリンピックディスタンスから先へ、ですね！くれぐれも自動車には気をつけてくださいね、こちら運転席に毎日いると、お、まじチャリじゃん、っと自転車にみとれたりしてますから、危ない危ない。

さて、7kmから8kmあたりの1kラップ（2'25、2'18）でなんとか5分切り、今月のかみの道場がおもいやられます・・・で、帰ってきました、そうしてじょうろシャワーでさっぱり！会長のヒントのおかげでじつに快適であります。

65654

曇り空、石神井公園3周のみ

マハロ菊池
2006.7.8

おっと、珍しく寝坊してしまい朝は1時間走でありました。なんかいつにもまして速度が出ず、たんらたんらでした。やはり昨日とんかなど食べ過ぎていて、内臓に負担がかかっていると走る気が起きないんでしょうかねえ。

明日は代々木公園LSDであります、今のところ予報では早朝から1日中雨であります。降水量は1mm/hと少なそうですが、台風も近づいたり、ま、この程度なら走れるかなという判断は難しい所ですので、各自、無理のない範囲でご判断ください。

いちおう明日の朝6時くらいの段階で状況を再確認して、中止とする場合は記入します。

ショーブンさん、やはり正午近辺はすでに暑いですよ。そういえば私はセミはまだ聞いてないですなあ。なんか台湾や沖縄に生息するクマゼミだかが地球温暖化のせいだけか異常気象で日本列島北上中とかニュースだったか中吊りだったか出てましたね。どんな鳴声だか気になる方は下記どうぞ。

http://www.nat-museum.sanda.hyogo.jp/wave/s_semi.html

65655

もう少ししたら代々木公園に向かいます

マハロ菊池
2006.7.9

うーん、いつ降ってきてもおかしくないような空で、たぶんもう少しで降ってくると思うんですが、どれくらい降るのかはなんとかわか

らないので、これから代々木公園に向かいます。

ということで、いちおう開催しますが、雨足が強くなるような場合は午前中だけで切り上げるかも知れませんが御了承下さい。

荷物が雨に濡れないよう、ゴミ袋など用意すると良いかもしれませんね。

65656

やっぱり、しっかり降り始めましたね。

マヒナドルうりこ
2006.7.9

私もこれから代々木公園に向かいます。

午前中は黄色いビブスつけて、伴走しますので、午後から合流いたします。

小雨上等！つゆつゆ。

65657

雨ですなえ

まったか。
2006.7.9

うーん。LSD楽しみにしてたんですけど、もう降ってますね。今日はパスします。出席される方々、楽しんでくださいな

65658

代々木LSD大会無事終了しました。

マハロ菊池
2006.7.9

御参加の皆様お疲れさまでした。

結局代々木公園はまったく雨が降らず、予定通り4時間のLSDとなりました。

ロンプーの人がロケして走ってました。何の番組なんでしょうねえ。

まったか。さん、どう考えても降ると思ってたのに全然降りませんでしたよ。おかげで途中で止めることも出来ずしっかり走ってしまいました。

マヒナドルさん、全然降らない不思議な公園でしたね。

65659

代々木LSD大会

Javelin
2006.7.9

本日は、お疲れ様でした。

不思議な天候に振り回され、時折日差しが厳しい場面も…梅雨時期特有のムシムシさも良い鍛錬となりました。

出だし遅れて途中からの参加。2時間30分のLSDでしたが、復帰後と言う事もあり足がガクガク、体はへろへろです。

65660

今度のLSDはいつですか？

ホノる大木
2006.7.9

いつも一人で走っているの、今度ハートレートモニターつけて走ろうかと先週、6年前に購入したやつを電池入れ替えを頼みました。これだったら無理無く短時間にトレーニングが可能かと思えます。でも皆に近ずけるのは、きっとまださきのことでしょうね。何しろ食べる飯がままならない現状では、栄養失調にならないうちに職にありつきたいですね。

65661

代々木LSD大会お疲れさまでした。

wiwi
2006.7.9

サロマ以降ほとんど走ってなかったので、バテました。ゆっくり走るのは気持ち的には楽なんです、体の重さのほとんどを自力で前に運ばなければならぬからか、疲れます。

一人では絶対できないので、とてもよかったです。

雨が降らなかったのは大誤算でしたね。

65662

代々木公園LSD大会

トボサカ
2006.7.9

皆様、お疲れ様でした。会長、いつもながら設営等ありがとうございました。ワタクシも「午後は雨だな」と高をくくっていたので、一日中晴れたのは誤算でした。というわけで、午前の走行でへとへとなり、午後早々にリタイヤしてしまいました。まだまだ鍛錬がたりないなあと痛感した次第です。

65664

代々木公園LSDお疲れ様でした。

虹の木
2006.7.9

家を出る頃はちょうど雨が強く降り出した頃でどうなることかと思いましたが、代々木公園では全く降らずにいい鍛錬になりました。

先月初めの千歳国際マラソン以降約1ヶ月間長い距離を走るトレーニングをしていなかったのだから脚にきていますが、一人で3時間走るのがかなり厳しいので参加できてよかったです。

マハロさん準備等ご苦労様でした。

65665

代々木公園お疲れ様でしたー

アヒコ
2006.7.10

今日はひどい寝違えをしまして、LSD大会を欠席させていただきました。

ああ。非常に残念です……

参加された皆様 お疲れ様でした！

お天気にも恵まれてよかったですね。

次回開催は絶対に寝違えないようにします。

65666

東京マラソンに油谷選手参戦だそうです

マハロ菊池
2006.7.10

高岡選手も出るから、トップは結構なハイレベルの大会になりそうですね。

野口選手もベルリンに向け絶対調みたいですなあ。

アノコさん、お大事に。今回は寝る前に首にギブスして寝返りもうてめよう全身固定して寝るとか・・・でも、そういう時に限って強烈なこむら返りが起きたりして。

虹の木さん、お疲れさまでした。次は北海道前の光が丘ぐるぐるで負荷かけていきますかね。でも今年は3本くらいにしようかな。

トボサカさん、お疲れさまでした。代々木公園はあまり蚊がいなかったみたいで良かったですね。

wiwiさん、お疲れさまでした。雨も少しくらいなら降ってくれたほうが涼しくなって良いんですけどね。全然降らなかったですなあ。

ホノるるさん、次はまた来年の七夕の頃であります。でも、去年は10月にビデオ撮影のため臨時で行ないましたが、今年は夢舞いが8日なんですよ。

Javelinさん、お疲れさまでした。昨日は良い汗かけた1日でありました。

65667

またも故障で残念でした～

もとこ
2006.7.10

昨日のLSDに参加した皆さん、お疲れ様でした。久しぶりに皆さんにお会いしたかったのに、、、欠席させていただきました。

膝に加えて、腰をやってしまったみたいです。朝顔を洗おうにも、前かがみになることができなくなりました。仕事で重いダンボール抱えてたからかな？とほほ。

ホノルルがどんどん遠のいていきます～。

65668

さて、今日は

マハロ菊池
2006.7.11

帰宅ランの日なのですが、これから用賀で仕事なんで、用賀からの帰

宅ランとなりそうです。でも、場合によるとその後溝ノ口にも行くので、時間によってはもしかしたら溝ノ口からの帰宅ランかも。うーん、走れなくはない距離であることはわかっていますが、ちょっと遠いですなあ。

もとこさん、お大事に。重いものは危険ですよ。私など何度もギックリしてますから、極力重いものには近づかないようにしております。2007年のホノルルまではまだ516日ありますから何とかできるでしょう。

65669

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.7.11

第10回 コニカ・ミノルタ/ランナーズ
24時間リレーマラソンin舞洲スポーツアイランドにアノコさんが出場です。24時間頑張ってください。

第21回酒田砂丘マラソン(メロンピック)には、パンケーキひろこさんが出場ですね。故郷凱旋ランなんでしたっけね。メロン目指して頑張ってください。

で、奥武蔵UM試走会には、ヒロ児玉さん、マハロ菊池、マカニ・トモさんが出場ですね。アロハさんから来たメールのコース説明だと去年より鎌北湖への往復が増えておりますなあ。

65670

芦ヶ久保で足、ガクッ、棒

ショーブ
2006.7.11

日曜始発、あさまだきの駅、今回降り立ったのは芦ヶ久保。青梅駅同様、駅に着くと、ほんとうにいい空気、いい香り。うっとりしてしまう。それから、丸山-金昌寺-日向山-芦ヶ久保-横瀬のむこう武甲の温泉へと森林をいきつ戻りつる鍛錬行、温泉では気持ちよくてすっかり寝てしまいました、ってほどの距離ではないのですが、「県民の森」って走りやすいですよ。ゼーは一ゼーは一、膝はガクガク、足は棒、すっきりいい汗かけたので風呂にゆっくり入って、ビールでお祝い、至福のとき。

丸山って地元では小中学生の遠足でいく山らしく、それでものぼりはきびしくて、でも一旦上がってしまえば、あのあたりの土はふかふかとやわらかくて、いい感じでした。尾根って大好き、とここでも実感、

白い霧に煙っていたので眺望はききませんでしたが、きれいな尾根ーさんは、大好きです。

午後深めには大雨になりましたが、寝たあとは元気百倍、岩から木々からはたまた横瀬川のせせらぎからいい「気」をいただいて帰ってきたのであります。つぎの山道、どこに行こう、山行はこの段階からはじまっています。

65671

2006奥武蔵ウルトラマラソン試走会のお知らせ

Aloha!Moana
2006.7.11

いや～今日は蒸し暑い一日でした。皆さんお元気ですか？さて、7月16日(日)奥武蔵UMエントリーされる皆さんを対象に試走会をやりませう。もちろん、試走会だけでもOKです。

詳細は、yoyonetをご覧ください！！

参加お待ちしております。

>菊池さん
コースが変更になりました。復路が、県民の森から往路を逆走して鎌北湖に戻ることもあり？です。

65672

昨日は環八帰宅ランでした

マハロ菊池
2006.7.12

世田谷あたりは果樹園やら公園やらあって、思ったより土や木があるんですね。もっと排気ガス臭いかと思ってたんですが、自分がすでに排気ガスに馴れているせいか、走ってしまえばあまり気にならないものであります。

荻窪で中央線の線路を越えるのが面倒なんですね。下り方向に線路沿いにいくと小さなトンネルがあってそこを抜けてお寺の横を右手に出る感じであります。

アロハさん、そんなに走ったらほとんど大会じゃないですかあ。で、鎌北湖からまた逆走して武甲温泉とか・・・今のところ傘マークがありますが、雨も気持ちのいい程度に降ってくれるならありがたいですね。

ショーブンさん、森林鍛錬ご苦労様であります。武甲温泉って外の露天が気持ちいいですね。洗い場もたしか外にあって良かったと思いました。

↓武甲温泉

<http://www.buko-onsen.co.jp/>

65673

富士山、行ってみませんか

ショーブン
2006.7.12

YOYONETに、8月20日(日)、富士山行きの企画をのせました。好天を祈るばかり。

見るばかりで登ったことのないひと、五合目からは登ったけど、一合目って!?のひと、そのうち富士登山競争やってみたいあなた!

去年は浅間神社から五合目-馬返しでした、こしは希望を募ってコースを考えますので、どうか奮ってご参加、希望をお出しください。参加人数が多ければ交通費が安くなりますから、ぜひお誘いあわせのうえ。

光が丘LSDと同じ日になりましたが、会長のおゆるしは頂戴しております。走後はこちらも天然温泉でプハーッとやります(ぼくはコーラ!ですが)

65674

ではみんなで頂上を目指しましょう!

まさ
2006.7.12

ショーブンさんご苦労様です。

富士山は競走するものじゃないよなっ、という悟りを開きつつある今日この頃。ぼちぼちペースで頂上を目指しましょう。ただ、馬返しー頂上ー馬返しコースですと、登山客ペースですと帰ってこれません。ちょっとだけ、急いでいくようになるかもしれませんのであしからず。

専用ページを用意しました。北海道にいけない連中!集まれ!!(^^)

<http://masa.moto84.com/yy/fuji/>

65675

今日はパンの日、フッフル♪

ショーブン
2006.7.12

と聞いて笑えますか?毎月12日はパンの日だって。分科会活動後、持参のパンとプロテインでぼそぼそと。パンのみにて走るもよし、帰って聖杯も冷えてるぞ、と。

えー、昼休み分科会、日射もなくとても快適、なわけがなく、田んぼ川沿いぬるま湯のような湿度の中、死に物ぐるいで終えました、それでも橋の上の風はうらぎらず、それが頼り。それにしてもいよいよアブラゼミ、ジージージーあちこちで。で、シャワーでひんやり、すると事務所の冷房の効きすぎていること、だめね、これって、地球温暖化防止にも反する、設定温度上げて、冷房をドライ運転にしてやりましたぜ。ったく。

<http://www.glico.co.jp/info/kinenbi/0412.htm>

65676

昨日はトレッドミルで坂道たらたら鍛練

マハロ菊池
2006.7.13

久しぶりにクロカンモード付きのやつが空いてたので、はじめ自動モードで3km30分。その後手動で4km30分の坂道走でした。走といっても自動だと角度により4km/hまで落ちるのでけっこう歩きたいな速度であります。

今日は帰宅ランの日なのですが仕事で車移動なので無理でありますね。たまには近所を走ってみるかな。

さて、北海道マラソンも出走認定書が郵送されてまいりました。こちら専用掲示板でも用意しますかね。でも、前夜祭で何食べるかとかそういう話題だけだろうなあ・・・。

ショーブンさん、汗かくのに馴れているとエアコン設定高めでも良いような気がしますね。パンの日は4月だけでないの?

まささん、専用ページの設置ご苦労様であります。富士山頑張ってください。話違うけど「つま恋2006オフィシャルグッズ」って、なぜかミスノが販売してますね。↓

<http://www.mizunonetorder.com/mizuno/>

65677

ミスノって・・・

まさ
2006.7.13

ミスノのHP見ると、この会社している面白そうなものも販売していますね。まあ、OEMとかも多いのかもしれませんが。

「つま恋オフィシャルグッズ」のTシャツとか、参加記念に出来ないのかなあ・・・と思うのはランニング大会慣れたせいでしょうか?

65678

国立競技場トレセン9月1日再開

マヒナドルうりこ
2006.7.13

8月21日より、登録受付開始だそうです。ビジター料金は、従来と変わらず1回1200円、お得な月会員は、5000円→7000円に値上げ、3ヶ月、6ヶ月割引もなくなりました。う～ん、月2000円アップはきついです。そのかわり、16日以降に利用開始すると、半額にしてくれるらしいです。毎月16日以降激しく利用する「月後半会員」になろうかな。

長距離教室、ジョギング教室再開については、まだ情報掲載されていません。

競技場内のショップは、営業してまして、今はサッカーとアディダスシューズの試走ができます。

http://www.naash.go.jp/kokuritu/tre_saikai.html

65679

今日も暑くなりそうです

マハロ菊池
2006.7.14

昨日は都内で33℃超えましたね。暑かったです。でもなんか去年よりは、気温にかまわず走れるような気はします。

マヒナドルさん、今までの5000円や長期パスが安かったっていう気もしますが、国営なんだから安くしてねって気もしますよね。営業時間が民間に比べて短いすなあ。

まささん、夢舞いみたいに全員で同じ参加Tシャツで、「たくろ〜、しょうや〜ん、こーせつ〜」ってのもコワイものがありますね。Tシャツ、アイスタッチなのかなあ・・・。
(↓あ、山田パンダもお忘れなく。今日はラジオ日本とかぐや姫でさんまのまんま出演かぁ。)

<http://www.yamadapanda.com/index.html>

65680

この暑さには、朝しかないとばかりに、

ショーブン
2006.7.14

昨夜の休肝をてこに、敢然と4時半起床、5時にはおしどりコースに立ち。うー、いきなりは走れませんなあ、走りたくなるまで歩こうと。えっちら、おっちら、まだ涼しいぞ。

で、なんとか走り出して計7周、すこしずつ上げてラスト1周でようやく5分を切って、ちょうど6時となりました。12kほど。毎朝やっとならっしゃる朝練分科会の面々、うー、すごいっす、尊敬しきり。

それにしても早朝からウォーキングに犬の散歩、わいてくるジョガー、公園は盛況ですね。一周ごとに逆向きに、ランナーとおはようございます、って声かけあって、さわやかな気分になりました。

65681

NIKE+iPod楽しいぞ！

コスメル前村
2006.7.15

昨日、近所のスポーツ店から入荷したぞとのメールをもらったので早速買ってきました。センサーは29\$, シューズは中敷をくり抜きをも考えましたがエィー新品だで99.99\$, 専用ウェアも売ってていてNanoがびったり収まるポケットが付いています。とりあえず7-11でOKとしましたが、なんと29\$。

これは納得いかない。原価2.0\$以下だろうけどセンサーと平均したら良いかと購入。

そう、考えたらiPodもShuffleもあるけどNanoが無いということでNanoも定価で購入。eBayで買ってあげよかったですと今度は反省。

Installしたら直ぐに使えました。いまだに使い方が良く分からないPolar625Xとは天と地の差。

基本操作だけですが、時間、距離、心拍を真ん中のボタンを押すと読み上げてくれます。楽しい。自宅往復しましたが、精度も良さそう。

iTunes Music StoreにはRunning Hiを最大限高める音楽！？も売っており、Nike、Appleの戦略に確実にハマっていきそうです。

65682

ふうん、そう

ショーブン
2006.7.15

会長：コスメルさん、お買い物好きなんですね、で読み上げは英語なんじゃないかね。

まささん：おーっ、ジョギングシミュレータに強敵あらわる、でもマイルでいわれてもなあ

たさん：おぢさんのにはうらやましい

トモさん：ぼくもRunning Hiを最大限高める音楽には興味がありません。

いちびり：で、前村くん、トレイルシューズレポはどうなってるのかね？

前村さん、テ`ト`は暑いですか？こちら東京-埼玉では最高気温35℃-36℃でありますよ。あ、もう華氏でいわないとわかりにくくなってませんか？

今日は帰宅ランを企てております。世の中は3連休なんですけどね、こちら出勤日にあたり。

65683

明日は雨マークなくなりましたね

マハロ菊池
2006.7.15

今日は明日の奥武蔵坂道天国用に体体温存しておきますんで、朝のLSDはお休み。

午後にはちょっとだけ、30度超えた気温の中を走ってみようかな思っております。

コスメルさん、早速購入したんですね。良いですなあ。ぜひグッズ紹介していただきたいですね。日本語もしゃべるんでしょうかね。これは流行りそうですなあ。

ショーブンさん、朝の石神井鍛練ご苦労様であります。7周もスゴいですなあ。「おはようショーブンさん」で有名になりそうですね。

65684

夜中の帰宅ラン

マカニ・トモ
2006.7.15

昨夜は久しぶりの帰宅ラン。日中は暑かったのですが、さすがに夜10時になると、気温も程ほどでした。もっとも、湿度は相変わらず高かったようです。

コンビニエイドに1回、自販機エイドに1回立ち寄り、約2時間半21キロ強でした。

あ、明日は40キロ以上走るんではたっけ？うわあ、走れるかな？

65685

iPod Sport Kit

まさ
2006.7.15

おお、米国ではすでに発売しているんですね。米アップルストアでも出てますね。でも、国外には売らないよとか書いてあるんでもう少し待つしかないですね。

でも、シューズの抱き合わせはシャクだなあ。自作の袋を靴紐あたりにくっつけて・・・で大丈夫ですかね。前村さんレポートよろしく。

あ、今年も富士山行きますよね？当然。

65686

奥武蔵に出発します。

マハロ菊池
2006.7.16

石神井を7時15分で間に合うようですが、早起きなんで1つ前で着くように出ていこうと思っております。そうすると飯能で乗り換えなんですけどね。

天気予報は曇りですが、雨雲の動きを見ると9~10時頃に通り雨が降りそうです。きっと汗だらだから丁度よいかも。

昨日みたいな豪雨はないことを祈ります。

参加者の皆様、では後ほど武蔵横手駅で。

まささん、キット対応中敷とか出すサードパーティが出てきそうですね。

マカニさん、家に着いたら夜中の0時30分ですね。ミッドナイトランナーは終電怖くありませんなあ。

65687

奥武蔵UM試走会無事終了しました。

マハロ菊池
2006.7.16

1年ぶりの坂でキツかったですが良い鍛練になりました。雨も軽く降ってきて、昨年に比べ涼しく走りやすかった感じであります。

今年の24時間テレビのマラソンはアンガールズさんだそうですね。頑張ってくださいたいものであります。

奥武蔵グリーンロードでの途中の様子を動画で何点か代々木RC BBの方にアップしておきました。

http://blog.goo.ne.jp/mahalo55_yoyogirc/

65688

奥武蔵UM試走会無事終了しました。②

Aloha!Moana
2006.7.16

試走会に参加されました皆さん！！
どうもお疲れ様でした。

昨年の試走会と比べ、皆さんの走力UPには驚きました。今夜はゆっくりお休みくださいね！！
明日は祭日ですから、間違っても会社に向かわないでください！！

>菊池さん
いつのまに、動画を撮ったのでしょうか？
結構、荒い息使いは菊池さんの声ですね！！（笑）
ちなみに、コピーさせて頂きましたので、事後承諾お願い申し上げます。（礼）

65689

奥武蔵試走会お疲れさまでした

ヒロ兎玉
2006.7.16

金土曜日と高原で内臓鍛錬に励んでいた影響か？出だしの登りは汗かくでしたが、何度かここを走っている経験値の効果で、去年よりもアップダウンの連続に苦しめられずに走れました。本番もこんな感じで走ればいいですけどね。

65690

奥武蔵試走会お疲れさまでした④

payuta
2006.7.17

初めて山道を長距離走るのに緊張していましたが、急坂の連続にも最後までいやにならず、楽しく走れました。いつも刺激の入らない筋肉が刺激された感じで、心地よい疲労感が残りました。
参加された皆様、お疲れ様でした。

65691

今朝は結構降ってますね。

マハロ菊池
2006.7.17

5時30分からLSDに出ようと起きたんですが小降りだったんで止んだら出ようと思ったら、どんどん本降りになってしまいました。午後にはやむでしょうかねえ。

北海道マラソン専用掲示板を作ろうかと思いましたが、そのつど掲示板が増えもあれなので従来の伝言板をスレッド式にしようと思ったんですが、そうすると今までの書き込みが消えてしまうので、いちおう別のURLで用意しました。で、先々は現在の伝言板のほうは使わないようにしようと思っております。
新しいアドレスは
<http://Obbs.jp/yoyogi/>
になります。
各種分科会活動にもぜひお役にしてください。

ヒロさん、お疲れさまでした。経験値+軽井沢高地トレーニングの効果とかあったりして。

アロハさん、お疲れさまでした。
奥武蔵はキツイですが、木の香りが良いですね。また来年よろしくお願いします。

<http://Obbs.jp/yoyogi/>

65692

奥武蔵試走会お疲れさまでした⑤

マカニ・トモ
2006.7.17

初めての奥武蔵でしたが、適度な雨が、走りやすくしてくれました。おかげで、最後まで元気に走ることができました。
みんなで走るからこそ、あの坂をがんばれるのだなと思いました。しかし、最後のくだりの負荷が、今朝になって太ももに刻み込まれていることに気付きました。今日は休足ですね。

65693

今朝は結構がんばりました。

ショープン
2006.7.17

7時過ぎに到着したトラックは本降り、雨でびしゃびしゃ、こういう状態だと滑るんすか？とうかがえば、「重くなるんですね、1km走ってみてください」とすでに試されていた師匠、さすが。

で、和光樹林公園へ移動、林の中は快適、こういう気温で走れる幸せひさしぶり、びたり*5分に入って、すごいどしゃぶりになってきましたが、されど師匠は進む、徐々にあげて4分45秒、4分35秒、軽やかに、ついていく不肖ゼーハーゼーハー、「まだ大丈夫でしょう？」にいえ、かなりがんばってます、と息もたえだえ、さらに、8周目の前にひとこと「それじゃ、4分一本いってきますか」、はいとしかいえないじゃありませんかい、苦しかった残り300m、スタミナ不足痛感。7-8kmラップで3分56秒、師匠あつてのがんばりでした。

タイムトライアルは持ち越し、執行猶予保護観察気分、が、がんばります、山では1kmも走れませんからあー、なんていいわけしてる場合じゃないっすね。

65694

奥武蔵試走会お疲れさまでした⑥

kuta
2006.7.17

ぎりぎりまで迷って参加しましたが、最初の坂で早くも参加しないほうが良かったも後悔の念が。しかし、一緒に参加した方々の温かい励ましを受けて、何とか最後まで走ることができました。参加して良かったです。ありがとうございました。

65695

雨ですねえ・・・。

マハロ菊池
2006.7.18

昨日はすっかり日曜日と勘違いしておりまして、風呂に入ろうと行ったらジムは休みだし、ようは月曜日だから休足日で朝も起きなくても良かったわけでありました。

で、今日は火曜日だから帰宅ランの日なのですが、朝からしっかり雨で、これは止まなそうだなあってことで今日は無理せずジムですね。

kutaさん、お疲れさまでした。最初の鎌北湖分岐の坂がけっこうキツイんですね。初めて行くところまで続くのか先がみえないので辛いんですが、さすがであります。

ショーブンさん、昨日は雨のかみの道場ですね。土砂降りの中4分で苦勞様であります。和光樹林のコースは丁度1周1kmだから良いですよ。

65696

第31回 河口湖 日刊スポーツマラソン

MATSU23
2006.7.18

第31回 河口湖 日刊スポーツマラソンのエントリーが7/10から始まっています。さきほど申し込みをすませました。私にとっての初のフルマラソン。しっかり鍛錬して臨みます。

<http://nikkansports-marathon.com/>

65697

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.7.19

って、ヨヨネットをみると今週は珍しく大会参加予定がありませんね。

でも、海の向こうのホノルルでは、ティンマントライアスロンにワイアラエ千葉さんが2度目の参戦ですね。頑張ってください。

昨日は結局天気予報通りに雨でして、ジムで普通に10km走でした。今日も雨みたいだし、うーん、来週まですーっと傘マークです。こうなると明日は多少の雨でも帰宅ランするしかないですな。

駒沢アクアスロンのエントリーが始まりました。スイム300mラン4km。500円。夏の締めくくりにかがでしようね？エントリーはネットでできるので石神井より簡単です。

MATSU23さん、初フル楽しみですね。去年はpayutaさんが出てましたね。

私は同日のつくばマラソンですかね。

つくばもエントリーは始まってるとは思ってたけね。えっ、青梅のエントリーもはじまってるとは思ってたけ？新宿シティーハーフもコースが変わるのかあ。

なんか次々と大会がやって来ますなあ。

来年は2007ホノルルでお金かかるので、大会は参加抑え気味にしようと思っはいるんですけどねえ。

65698

いくよ、やるよ、帰宅ラン

ショーブン
2006.7.19

今日はたまたまクルマから解放され、雨がりの頃合、気温も湿度もいい塩梅。さきほどパラダイムさんのブログを拝見し、いやがおうにも走らなくちゃと盛り上がる機運。代々木効果満点ですなあ。ときはいま、雨ひた走る人間かな。

入間市駅まで？ええい、仏子まで、飯能まで？あんがい狭山市駅までかな、とか体調と相談をはじめよう。天気はいいわけできないっすからね。ま、走りはじめないと分かりません、風まかせ、足まかせ。

梅雨時は初手から純米酒の燗もよいと聞いて試したらたしかにいい感じでした。この季節冷たいビールばかりでなく燗でカラダいたわるのも大事とか。さて今宵晩酌をどうするか、これも帰宅ランの大きなたのしみのひとつ。疲れ切ると、アルコール要らず野菜ジュースゴクゴクで満足ということもありますし、これまた予断を許しません。

65699

涼しくって良いですね。

マハロ菊池
2006.7.20

昨日はジムでトレッドミル1時間8km走でした。最高速が18km/hの機種だったんで初めて最高速まで上げてみましたが、私には危険ですね。アブナイです。

今日は雨止んでますね。帰宅ランの用意もしてきたし、夕方も降らずに低気温でいていただきたいなあ。

ショーブンさん、昨日は夕方涼しく雨も止んで良かったですね。こういう涼しさもあと数日なんでしょうねえ。貴重ですなあ。

65700

会長、予告二郎ですね（ブログ写真参照）

ショーブン
2006.7.20

昨夜は、増水した茶褐色の濁流を眺めながらの5:17-5:13-5:10-5:08-5:10-5:04-4:57-5:07-4:59-5:00-5:00-4:51-5:04-5:10-5:10で15km、前回より暑くない分強めに。入間市駅にへろへろ到着、晩酌は燗を1合弱、すっきりして、飲まなくてもいい感じ。

今朝はあんまり涼しかったので、入手したばかりのニュートレイルシューズを試すべく公園の土を踏みに。おおおっ、底が固いっていい感じ、グリップもつよくて安心感たっぷり。日曜デビュー予定。

会長、鍛錬記拝読、山、僕はいつのまにか大好きになってたんですよ、不思議ですなあ。恋はおちるもの、と同じ、自分の意思で好きになったというより、おちちゃった感じ。日曜は大岳山方面検討中です。ま、走るというほどではないんですけどね、分け入る、それだけで楽しいのでありますよ。

65701

まとまった雨ですね

マハロ菊池
2006.7.21

今朝はなかなか良く降っていました。
学校は今日から夏休みになってしまいましたが、梅雨は明けないんですかね。

昨日は帰宅ラン。エイドに寄ろうと思った荻窪二郎は木曜日は定休日なんですね。どうりで休みがちに感じたハズです。ま、木曜日に走れば二郎に吸い込まれないで済むわけだ。

それにしても雨さえ降ってなければ涼しくて走りやすいですね。今日も夕方には止むようで、外を走る人には良いですね。

ショープンさん、良いペースで帰宅ランですね。山も良いですよ。通い始めてますなあ。

65702

北岳には近づいてきただけ

マカニ・トモ
2006.7.21

天気予報では、降水量は1~2mm/hでしたので、予定通り深夜2時前に家を出て、車で山梨県早川町奈良田に向かいました。
しかし、甲府南ICで高速を降りたあたりから雨脚が強くなり、早川町を北上する南アルプス街道ではかなり強い雨。途中落石箇所あり。(警備員さんに、通ってもいいけど責任もてないよ、と言われる。)
奈良田到着5時10分。この雨では走れないなあと思ったものの、一応バス停まで行ってみましたところ、なんと雨の影響で広河原行きのバスは運休とのこと。
ガックリ。まあ、仕方ない。持参したおにぎりを朝食代わりに平らげて、雨の中戻ってまいりました。徹夜で6時間半ドライブしたってことで。北岳は、おあずけです。

65703

今日は午後から走るつもり

マハロ菊池
2006.7.22

今朝は用事で走れませんでしたので、午後から走ろうと思っております。

す。
予報では午後3時には太陽が出て気温が30度になるとなってるんですが、そうなるかと耐暑訓練になるから良いなあと思ってるんですが、本当に気温上がるんでしょうかねえ？

マカニさん、お天気悪くて近くに行ってきただけで残念でしたね。なんか2日前くらいには遭難者(行方不明?)もでてみたいニュースが新聞に出てたような。

65704

マハロさんのマネしてみました

マカニ・トモ
2006.7.22

昨夜は、夜9時半に会社を出て、帰宅ラン。途中、マハロさんからアドバイスをいただいて、東京マラソンの逆走コースを組み込み、青梅街道から帰りました。

阿佐ヶ谷の親戚のバーがあるので、そこでビールエイド。青梅街道に戻ると、おや！この間マハロさんが紹介していた「しづ沫」がありました。迷いましたが、えーいと勇気を振り搾り(←大げさ)、しづ沫ラーメンを食べてみました。夕食食べずに走ってきて、夜中の12時近かったですからね。

しづ沫ラーメンは、蕎麦に近い風味のラーメンですね。確かに美味しい。満足。

さて、と走り始めると、さすがに胃が重いや。ビールにラーメンですからね。ゆるゆると走って帰りました。約24キロかな。程よい疲労感が残りました。

北岳で捜索願いが出ている人々は、木曜日の朝には無事に下山してきたようです。

65705

今日も用事で

マハロ菊池
2006.7.23

これから成田空港へ出かけるので朝は走れずです。
雨は止んで涼しそうなんですがなあ。

昨日は結局午後3時から光が丘公園に2時間LSDへと行ったのですが、ちょうど公園まつりというのをやっていて、各種屋台がでており

まして、相当な人出。いつもの周回コースを走るのが無理だったので1周で止めて帰ってきたので70分走でした。
光が丘公園祭りは、国内や国外の各地の料理の屋台が出て美味そうであります。

マカニさん、ほぼ徹夜で北岳往復長距離ドライブの上、仕事行って階段登り、さらに帰宅ランっていうのも変種のトライアスロンみたいな長い1日ですね。

65706

日曜は山耐コースを

ショープン
2006.7.24

先日の続き、数馬から西原峠へ上がり、三頭山一月夜見山一御前山一大ダワー大岳山一御岳山一日の登山一つるつる温泉へと8時間の長い鍛錬になりました。尾根わたる風に何度いやされたことか。

つるつる発17時10分のバスに乗らねばならない事情があり、そうなる風呂でプハッとくつろげる時間は、ひたすら途中の頑張りにかかっており、けつかっちはほどよい緊張を生みました。

数馬スタート8時ちょい過ぎ、前半の貯金を伏兵御前山で使い果たし、それでも午後3時5分、御岳神社参道の土産物屋で「千と千尋の」気分とサイダーをぐくり味わってさあラストスパート、なんとか1時間ちょっとでつるつる温泉に転がりこんでふふふ、計画通り1時間確保、至福のとき。

小虫さんの去年の参戦記、逆走の「そっちゃんやん」鍛錬記及びヒロさんのブログでおおむね準備万端でしたが、ほんとにあのコースを夜間、しかも眠い状態で行くってもの凄いなレースですね。ほかあ、朝屋専門でいく意を固めたのでした(笑)。

65707

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.7.25

第59回富士登山競走に、まささんが出場ですね。
今年は頂上まで、気合いで頑張ってください。

65708

曇りとも雨ともつかぬ微妙な天気

マハロ菊池
2006.7.25

続いております。昨日もあれなら帰宅ランできたなあなどと思い、こうなると別に天気予報は気にせず走って帰る用意だけはしておくべきだと思ふようになってまいりました。

コスメルさん、Nike+iPodのグッズレポありがとうございます。全米チャートの順位はその後どうなっているんでしょうかね。

ショーブンさん、良い鍛錬でありますなあ。けっこう広々とした山道があつたりして良いですね。そうかと思うと横棒だけの橋とか、よじ登らないと行けない場所とかあって夜は危なそうでありますよね。

65709

その微妙な天気のみか

ショーブン
2006.7.25

どうやら晴れ間ものぞく正午すぎ、外気温25.3度、うー、むしむしするがいかねばならぬ。と思ひ切って昼休み分科会。

山行の疲れと筋肉痛をほぐすつもりでゆっくりと、風はいい感じ、されど蒸していること蒸していること、アスファルトからたちのぼる湿気。お天道様、ひさしぶりっすね、お手やわらかに。

500Mラップ測定場所にさしかかり、2:34-2:26、おおーちょうど*0.5分じゃないの、よしよし、でも空身でこれか、やっぱりカラダ疲れてるなと判断、昼はプロテインと持参のパンにバナナ1本、身もココロも軽い感じであります。

前村さん、拝読、ハイテク装備変わらずですね、いつときでも全米16位っていい気分だったか？それにしても、貴兄のあとを追うもハセツネは、あーハセツネは……。で、ことしも富士には来られそうですか？

65710

ショーブンさん 山行

コスメル前村
2006.7.25

気候はいつてますね！ デトロイトはトレイルコースはあるのですが、近くにどうも山がないみないなんですよ。 ということでメキシコシティ標高2200mで高地トレーニングに来ています。階段上がるだけで心臓に来ています。夕方時間があればJogしたいと思っています。

あと、トレイルシューズレポートは指令を見つけて直ぐにRunning Time立ち読みしに行ってきたんですけどその号には無かったので、Runner's Worldのランシュー紹介でレポート作成中です。トレイルシューズ情報Internet他で面白そうなものがあれば調査指示お願いします。ランと同じでちょっと時間がかかりますが、

65711

食い意地 > 信念

王様
2006.7.26

昨日は仕事の後にジムへ行くつもりが、気がついたら焼き鳥（一次会）&寿司（二次会）の豪華ダブルになってしまいました。

当然、帰宅時はリッパなヨッパライ状態でしたが、あまりの不甲斐なさに寝ていて涙が出ました。

65712

今日はいい天気ですなあ

マハロ菊池
2006.7.26

久しぶりに太陽が出ておりますね。今日は帰宅ランの日ではないのですが、一応準備だけはしてきて、状況に応じて出勤できるようにしてみました。さて、どうなるかなあ。でも今日走ると荻窪二郎がやってるんですなあ。

昨日夜に久しぶりに右ふくらはぎにこむら返り発生。痛かったあ。今もまだ違和感が残っております。

王様さん、どうも初めまして。王様といわれると「これはこれは王様」

って対応したくなりますね。私も今週金曜日は飲み会なんですが、酒をやめてしまったので、飲み会後でも帰宅ランができてしまうことに今気づきましたよ。

コスメルさん、高地鍛錬ご苦労様であります。なんか効きそうですなあ。

ショーブンさん、今日は暑くなりそうですよ。久しぶりにジョーロシャワーがいい感じかもしれませんね。

65713

調査指示お願いされたので、ぜひ

ショーブン
2006.7.26

えへん、こたび山の先達のやさしくあたたかいおこころばせにより、モントレイル社のコネクトル"バイト"ユーザーになりましたショーブンです。底が堅くてグリップがしっかり、かかとのホールド感が安心、ああ、まず、シューズは一流でありますなあ。

前村さん、本場米国では、モントレイルのほか、Columbiaや、Timberland、あるいはじつは購入を検討していた（ランナーズで紹介されていた）Innovなど、どのようなトレイルシューズがどのような理由で人気なのでしょう？

シェアや価格帯、特徴やユーザーのコメントなどいろいろ比較して教えてください。最新米国トレイルシューズ事情ってところ。

えー、今日は太陽はともかく湿気もすごい、のでジョーロシャワーは夕方、帰宅前ラン分科会にて鋭意活用することにいたします。

65714

5万人！

マカニ・トモ
2006.7.26

東京マラソンの申込者が、既に5万人を超えたとか。締切までにもう少し増えるとして、当選確率は50%くらいになりそうですね。まあ、当選しても実際に参加費を振り込まない人もいるだろうから、歩留まりをどのくらいに読むかがポイントですね。当たりますように。。。

65715

オクトーバーラン・チームの部は

マハロ菊池
2006.7.27

いちおう申込みをお盆前にしたいと思います。で、参加希望者の方にはこちらからメールにて住所やお名前、生年月日、Tシャツのサイズ、電話番号、好きな食べもの等の各種個人情報を近々確認いたしますので、その節はよろしく願います。なお、この件で私が知りえた情報をこのオクトーバーラン・チームの部のエントリーに使用する目的以外で流用することはありません。

というか、もっと簡単に団体エントリーできるようにしていただきたい所でもありますよね。

たとえば、ランネットの会員Noで済むようにとかできないものでしょうかね。ってここに書いててもしょうがないんですけどね。

昨日は帰宅ランいたしまして、昼間は暑かったですが、夕刻はまだまだ大丈夫ですね。今日は本当は帰宅ランの日ですが昨日走ったためデイバックがないので明日ですなあ。

マカニさん、ダフ屋が大会前日の東京ドームに出てきそうですね。「ナンバーカードあるよ」とかね。いっそアメリカ横断ウルトラクイズみたいに〇×で出場者決めるとかもいいなあ。

ショーブンさん、帰宅前ランというのも相当ニッチな分科会ですなあ。そういえばコロンビアやティンバーランドならアウトレットで買えますよね。

65716

期間限定「まささん応援メッセージ掲示板」を

ショーブン
2006.7.27

勝手ながら設けました、覗いて書き込んでいただきたいのであります。そうです、明日は富士登山競走であります。本夕まさ選手は現地入りの模様であります。

日本一の山を一気に駆け上がる勇者たち、ああー、まささん、勇者さんへの道!!!

8月20日に予定しております富士お気楽う!? ツアー、まささんの明日のがんばりでいっそう盛り上がるのであります。みんなで応援しよう!

とにかく、ずーっと上りしかない!!! レースであります、右肩あがり高度経済成長なのであります、昭和39年東海道新幹線開業、東京

オリンピックの年であります、まささんも不肖わたしもこの世に生をうけたのであります!!! だからどうしたのさ、って水をささないでください、そこのお兄さんがた、あなたもちょっと前は41歳だったのです。なぜかきまろ系なのであります。

65717

今日は朝から石神井公園2周

マハロ菊池
2006.7.28

用事があって午前有休なので、休日モードで朝練しました。で、午後出社して、暑気払い後帰宅ラン予定であります。久しぶりに平日2練できるでしょうか。

それにしても7月もそろそろ終わりだというのに、まだまだ朝も走りやすいですね。

それも今週いっぱいぐらいのかな?

ショーブンさん、富士登山山頂コースは7時30分スタートだから。まささんもたぶん今ごろは登ってるんでしょうなあ。

65718

昼休み分科会活動

ショーブン
2006.7.28

まささんの山頂を思いつつ、富士は見えず曇天、比較的過ごしやすい今日の昼どき、いつものコースへ。いま田んぼには水が張られています。いったん引くそうですが、また張ったりいろいろノウハウだそう。株分かれ、しゃがみこんで数えたら14本にもなってます、おこれが株式分割かい。こういうとき蛙やどじょうはどこへいってんだろ、などと立ち上がって。

500Mラップチェック、2:17-2:14、おっと4分30秒を切れず、すずしい天気を活かせませんなあ。おわってみれば汗だくでしたが、ジョーロシャワーというほどでもなく拭って、シュークリーム2ヶほおぼってお昼はおしまいでした。

まささん、どうだったかな、去年は携帯に電話しちゃってがっくりきてたまささんに失礼なことになってしまいました。ライバルに打克ったことと!!!

65719

やった!まささん、時間内登頂!!!

ショーブン
2006.7.28

富士吉田市役所前を7時半にスタート、山頂までひたすら登り21km、制限時間4時間半、途中五合と八合に関門あり、昨年は五合関門で涙を飲んだまささん、今年は時間内に頂上に立ったとのことですよ。

ご自身のブログでライバルは去年の自分、と静かに闘志を吐露されたまささん、いやあ、やりましたね、きついで登り一辺倒を、よく登りきりましたね!!! 去年の自分に打克ったすね。

さぞかし嬉したのし、の下山であったことでしょうか。こちらも今夜は便乗して乾杯したいと思います。来週、富士に行くんですけど、馬返しまで行ってみようかな。つわものどもが夢のあと、でしょうなあ。

65720

やったねまささん!

パホイホイ小虫
2006.7.28

期待しないでとか書いといてこれだから、もー。これからはみんなでがんがん煽ってやりましょう。

で、北丹沢、富士、と山岳三大レースの2つを制覇したら次はやっぱりあれかしら。ほらあれ。

ショーブンさんからも「夜間試走をやりたい」オーラがぶんぶん出てるしなあ。夜山大会やります?

ところで応援掲示板ってどこにあったのでしょうか?

65721

やったやったまささん!!!

マヒナドルりこ
2006.7.28

3つの挑戦の最難関のはずが、最初に達成しちゃいましたね? かみつき犬にでも、追いかけられたのでしょうか。うそうそ。頂上を目指す強い気持ち、ですよね。

山頂に立った感激は、わわわーんと押し寄せてきましたか? それともじわじわかな?

ブログ楽しみにしてますよう。

私は今夜のうちに浜松に移動、8合目で玉砕した方といっしょに、明日平地をハンドサイクルの伴走してきます。

小虫嬢、応援掲示板は↓ね。

<http://Obbs.jp/yoyogi/>

65722

盛り上げていただいてありがとうございました

まさ
2006.7.28

しかし、結果が出る前にいろいろと話題振りされていたようで、これで去年と同じように五合目関門アウトだったら、もうここに出入り禁止になるところでしたね。よかった、よかった。

65723

休日出勤

マカニ・トモ
2006.7.29

いい天気というのに、休日出勤です。ならば、帰りは走って帰りたいところですが、持ち帰らねばならぬ荷物が、そうもいかず。仕方ないから、夜走ろうかな。

もしかして、梅雨明けました？

65724

良い天気、光が丘100分走。

マハロ菊池
2006.7.29

今朝は朝6時前は涼しかったのですが、7時を過ぎたころには大分気温が上がってきましたね。段々夏らしくなってきました。

今日は光が丘公園で久しぶりにクロカン風コースの方を走ってみましたが、やはり地面が舗装されてない場所は足に良い感じですね。

マカニさん、休日出勤鍛練ご苦労様であります。いい天気かと思った

ら、お天気雨が降ってきたりしてますよ。夕方にごろごろ来てくれると梅雨明け宣言もしやすいですね。

まささん、お疲れさまでした。来年は挑戦者が増えそうですね。

マヒナドールさん、ハンドサイクル伴走鍛練頑張ってきて下さい。

パホイホイさん、あれも出る人増えそうですね。

ショーブンさんも来年は富士山挑戦ですかね？昼間だし。

65725

くっ、埼玉県比企郡川島町気温31.9℃

ショーブン
2006.7.29

帰宅ランにむかい、機運をたかめよう。

そうだ、ビール、まってる。そこで冷たくまってる。ゴクゴク、ゴクゴク、おれさまが、のどをならして、飲んでやる。

入間の川の土手の上、口にとびこむ小虫めに、カエルやセミにコウモリに、ひるます止まらずたゆみなく、走り続けていこうじゃないか、走り続けていこうじゃないか。

キロ何分で、けっ、関係ない、今夜ほかあ、ビールのために、うまいビールそのためだけに。カラダと相談、ココロをきめて、うまいビールのためだけに。

駅につき、着替えて電車にのりこんで、冷房なんかで冷えないように、冷房なんかで冷えないように。そうさ、この世でビールだけ、冷たくされていいものは、おいしいおいしいビールだけ、ぼくを待ってるビールだけ。

せなけいごさん、ちょっと意識しました。

65726

皇居で...

wiwi
2006.7.29

けっこういろんな生き物に遭遇します。一月くらい前にぼーっと桜田門の坂をくだっていると突然蛇がガツと鎌首をもたげたので、びっくり仰天。危ういところで回避に成功、あ

せった〜。

二週間ほど前にはなんと20cm近い亀が前方を走行中で、のろまな私だけど、亀を周回遅れにしてやろうと一周してきたら、すでにリタイア？コースアウト？いせんでした。残念。

そして今晚はモグラらしき動物が私にはめもくれずダッシュされていました。早い。あっという間に置いていかれました。

ついで、かなぶんのような硬い昆虫が顔の前を横切ったので、顔面で激突してしまいました。もうちょっとで目にあたりそうでした。あぶなかった。

たいていはいつもブーツと走っているんで、知らないあいだに本当はもっといろんな動物と一緒に走っているのかも...

65727

いい天気。光が丘公園85分走。

マハロ菊池
2006.7.30

今日も光が丘公園で2周して帰ってくる昨日と同じパターンですが、昨日より速めで走ってきました。気温は午前7時までなら涼しいですね。あとはどんどん上昇する感じであります。

今週はここまでで285kmなので、明日帰宅ランすると丁度300km。うーん、どうするかなあ。それとも今日午後に耐暑訓練するかな。

wiwiさん、皇居も色々いそうですね。モグラは地上に出るとけっこうのろいので、ネズミかもしれませんよ。おやじじゃなくて、本物のタヌキも23区内にけっこう住んでるようです。イタチやハクビシンなんかも実はいるようですよ。

ショーブンさん、セミもけっこう鳴きだしましたね。暑くなってくるとビールが美味しい時期ですね。走らないでもノドが渇く時期でありますね。

<http://ikimonotuusin.com/doc/tokyotanuki.htm>

65728

マハロさん、ニヤミスでした。

payuta
2006.7.30

朝6時から8時半頃まで同じ光が丘公園を10周していました。一周2.85kmもあると運が良くないと会えないですね。

気温は後半どんどん上がってきましたが、コースの2/3ぐらいは日陰だったので、走りやすかったです。

私は今月ここまで397.5km。もう一度走って今日中にノルマ達成しておくか迷っています。

65729

結局午後は、お風呂会員。

マハロ菊池
2006.7.30

よし、午後にもう1回走って今月は300km達成しようと思ってたんですが、日大三×早実をちらっと観てるうちに女子サッカーが始まって、北朝鮮に3点目を獲られた段階で走る気なくなってしまう、「いや、今日はジムで筋トレだけしよう」と出かけたら着替えを忘れて、結局お風呂にだけ入って帰ってきました。

これで明日は帰宅ランせざるを得なくなりましたよ。
梅雨も明けたし、7月いっぱいあと1日頑張ろう。

payutaさん、2周目の最後、紺色のそれらしき後ろ姿を見たんですが、追っても追いつけなさそうだったし、頑張っても追いついて別人だったら辛いんで「うーん、背が高いし似てるなあ」とは思ったんですがそのまま帰りましたよ。もう1周逆走してみれば良かったですね。

65730

目指せ荒川！

マカニ・トモ
2006.7.30

今日は、午前中に近所の坂を昇ったり降りたり、約11キロ。午後は、ふと思い立って、彩湖方面をぐるりとゆっくり回って、約31キロ。計41キロ強の鍛錬でした。さすがに、午後の炎天下に自販機のない川べりを走るのもハイドレーション持参でした。今月はここまで271キロです。payutaさんには、遠く及びませんが、僕の中では過去最高です。

奥武蔵までの1週間は、調整に入ります。

65731

歯科治療中であります。

マハロ菊池
2006.7.31

かぶせものがはずれたのを直しに行ったらすっかり歯医者さんに捕まっちゃって、歯石取りが終ってから痛くもない虫歯3カ所の治療に入っております。それにしても治療法や処理もずいぶん進化しているんですね。

局部麻酔が良く効いてホント無痛で虫歯削ってキレイに治してくれるもんであります。

さて今日は月曜日で普段は休日なんですけど、走ると丁度300kmになるんで帰宅ラン予定であります。

300km走ってもたいたい体重が減りませんなあ。

マカニさん、私も昨日は午後に彩湖まで行こうかなと思ってたところでしたよ。外環沿いの坂道や幸魂大橋の登りが良い鍛錬になりますよね。

65732

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.8.1

第1回日光杉並木マラソン大会に、サロメチル姫ちゆさん、みずやんさんが出場です。車では通ったことのある有名な旧道ですね。栄えある第1回大会、頑張ってください。

第13回奥武蔵ウルトラマラソンには、chamaアサイさん、まったかさん、ホアロハこじろうさん、マカニ・トモさん、ヒロ児玉さん、ばらだいむさん、「た」さん、他記入はありませんが、何名かが出場ですね。今のところ天気予報は曇りですが、きっと暑くなるんでしょうね。激坂に負けず頑張ってください。

65733

僕も歯医者へ

マカニ・トモ
2006.8.1

右下奥歯が痛くなり、僕も歯医者へ。今週後半は実家に行く予定だし、週末は奥武蔵だし。とりあえず、今日行っておこう。歯が痛い、75キロなんて到底走れませんからね。

65734

オクトーバーランのメール送りました。

マハロ菊池
2006.8.1

本日オクトーバーランチームの部に参加表明のある16名の宛先にメールをお送りしましたのでご確認ください。入会登録後アドレスが変わってたりして着かない可能性もありますんで、その場合はご連絡ください。

昨日は300km達成のため帰宅ランして、すっかり月曜日であることを忘れて定休日の方のジムに行っちゃってしまいました。今日は休足を兼ねて、ランナーズに出てたエアロバイクでのインターバル練習を試してみようかと思っております。体重の3.5~5倍のW数で90秒90回転・90秒休みで4セットってやつです。

マカニさん、歯科鍛錬頑張ってください。私は今回7年間貯めこんだ歯垢（4年前にタバコを止める前のヤニを含む）を全部取るだけで3回かかりました。「イラクとか水の硬い国に長期派遣されましたか?」とかチクリと言われましたよ。歯医者さんのちょっといやみな芸風って学校で習うんでしょうかね・・・。

1年に1回は行ったほうが良いみたいです。

65735

エアロバイクインターバル

マハロ菊池
2006.8.2

やってみたら、ジムのバイク（コンビ）の最大負荷が250Wしかないんですね。うーむ体重の4倍くらいでやろうと思ってたのに体重がオーバーなのか、バイクの負荷が低いのかどっちだ。

で、最大心拍数が175あたりに設定されてて、超えたらピーピー鳴るんですね。初めて知りましたよ。4本目までは165拍程度でしたが、5本目で175を超えましたよ。時間のない時とか、休日に2回トレーニングするときとかけっこう良いかも。

さて、昨日もなんか変でしたけど、今日はMSNのブログがメンテで日本時間の午前中は繋がらないみたいです。おかげで皆さんのブログ巡回にもなかなかまわれません。どうもLIVEというドメインに変わるみたいです。はたして

MacOS9.2で使えるのかなあ。

65736

河口湖合宿を終えて

ショーブン
2006.8.2

昨日最終日、河口湖-西湖周回コース約30km、スタート午前5時前、気温18.5度、ひさしぶりに超爽快なジョギングでした。「おざーす！」今回はそろいの蛍光黄色のランパンもまぶしい陸上部員ほかシリアスランナーが多かったです。こちらも背筋が伸びたというもの。

コース終盤、あたらしい美術館のサインをみつけて、犬と一緒に入れるとのふれ込みにさっそく鍛錬後に行ってみました。すばらしい美術館でした。こういうことのようにです。

<http://www.artgaia.jp/profile/release/60127.pdf>

犬を飼うようになってはじめての合宿、新しい視点でいろいろ面白かったです。おかげで宿泊施設もぐっと占有面積が増えるし、犬と入れるスーパーも覗けたし、知らない間にドッグランがあちこちできてるし。

地元でジョギングしていると、犬飼ってる人同士って道端で話し込んでいてこちらに気づかないことが多く、「まったくじゃまな」と思っていたんですけど、改心。妙な親近感で「うちのこ」と平気で言い合うようになりました。犬の散歩分科会発足のきざしか。

65737

プチ夏休み

マカニ・トモ
2006.8.3

明日から、プチ夏休み。実家に帰ります。といっても、奥武蔵が控えているので、高尾山はお預けです。

今年は、9月に夏休みを分散させて、山耐試走に当てようと思っています。

ナイキとアディダスとモンベルのアウトトレットに行くのがちょっと楽しみです。

65738

MSNの代々木ランニングクラブログは

マハロ菊池
2006.8.3

昨日新しくWindowsLiveになって、このパソコン（代々木RCのサーバー）からは見れなくなってしまいました。ログインもできません。自宅のサファリなら見れてログインもできますが色々大変なんで、gooの方に移行いたします。

代々木ランニングクラブログ+BB
http://blog.goo.ne.jp/mahalo55_yoyogirc

元々MSNの方は期間限定勧誘ログのつもりでしたからね。ただ、けっこういっぱい書いたものもったいない気がして、MSNのブログの内容を全部移動しようかとも思いましたが、やり始めたら大変なのと、ブログってエントリーとそれに対して頂いたコメントとやり取り、スキン、アップした日時などまとめてブログって感じなので止めました。ま、95%の人には見れるんでそのままほっときます。ヨヨログだけまとめて読めるよう移行しようかなと思ってます。

で、あのブログの方は当初賞金稼ぎのためのもので、私個人のブログというよりはクラブのブログ的な書き方をしてましたが、gooのブログの方は個人的なものにしておこうと思っています。タイトルはクラブログなんですけどね。

ここに来てどうもADSL回線が不調であります。20分毎にIPアドレスを見に行く設定にしていますが、1日に何度も変わりますなあ。

マカニさん、夏休み良いですなあ。夏休みにアウトトレットは外せませんよね。

ショーブンさん、河口湖合宿鍛錬お疲れさまでした。涼しくて良いですねえ。って、東京も朝は妙に涼しいですね。週末あたりから酷暑到来ですかね。

65739

いい天気。光が丘1周のみ。

マハロ菊池
2006.8.5

今朝は朝から子供の部活の合宿とかで送っていかねばならないため、普段より早起きして軽く1周のみでした。さすがに4時台は走りやすいですね。それにしても5時前から光が丘公園は人が大勢歩いたり走ったりしてます。

明日は奥武蔵UMですね。気温は33℃予報。暑くなりそうですね。参加する皆さん、頑張って下さい。

私は明日は富士登山駅伝でも見ております。この駅伝、今年から自衛隊の部と一般の部に分かれるみたいですね。一般の部って本当に一般でエントリーできるのかなあ？来年出てみたい人っていますか、とか聞かないようにしましょう。

<http://www.sut-tv.com/fujitozan06/top.htm>

65740

ただいまです

クリッパー
2006.8.5

会長を初め皆様お久しぶりでございます。約7ヶ月という短いのか長いのかわからない期間でしたが、ようやく東京に戻って参りました。朝、さっそく荒川河川敷へジョグしてきました。やっぱり朝晩は大阪とは違い走りやすいですね。でもカラダが動かん。しばらくはゆっくり調整でもしますか。なお今年はホノルルに参加しますよ。それに向けてトレーニングしよ

65741

夏全開のいい天気。石神井公園2周のみ。

マハロ菊池
2006.8.6

暑いですね。ついに御近所をランシャツで走ってしまいました。ただ、公園の廻りは思ったより木陰が多く走りやすかったです。昨日も朝は軽めにして、北海道マラソンに向け、午後の直射日光が当たる暑い中を走ろうと思っていたのですが、歯科治療で麻酔を受けたので止めておきました。

丁度「マラソンマン」の映画同様、前歯を削るのですが、麻酔掛けても昨日はやや痛みがありましたよ。麻酔なしでやったら本当にリンチですね。今日は午後の最高温度の中で耐暑訓練するつもりであります。

ただ、熱中症には注意しましょうね。

クリッパーさん、お勤めで苦勞様でありました。大阪に比べたら少しは涼しいんでしょうかね。

お、今年はホノルル行くんですね。良いですなあ。

昨日オクトーバーランのチームの部に参加希望の方が1名追加ありましたが、名無しになっております。私の方で修正しエントリーに必要な情報を御記入いただくメールをこちらからお送りしますので、メールでも御連絡下さい。

あと、上記のオクトーバーラン関連のメール送って返信がまだの方もよろしく願います。いちおう宛名知れずで届かないメールは1件ありましたが、他は届いているのだと思いますが、当会のエントリーに使ったが、普段は使っていないメアド（ホットメール等のフリーメール）とかでメールチェックしてない等あるかも知れないので、御確認下さい。

65742

泣けました、2題

ショープン
2006.8.6

原爆忌、原爆ドームを見に早朝ジョギングをしたのはかれこれ10年前のこと、近づくにつれ走りすぎるのはいけないことのような気がして歩き出したことを思い出します。今朝の8時15分黙禱、広島市長の挨拶のあと、「こども代表」二人のことは心に響きました。日常の平和に感謝、命をおもう、この日。

つづいて晴れやかな甲子園開会式中継、近くに住んでいたころは甲子園を回って帰るジョギングコースがありました。あの大きさ、すりばちの浅いスタンドは甲子園ならではです。グラウンドにはじける白基調の若々しいユニフォーム、やはりやはり平和あつての野球大会、がんばれば若者、おちさんもがんばる。

今日は奥武蔵ウルトラマラソンですか、参加のみんな、がんばれいー、おちさん、いのち精一杯にがんばれー。

65744

奥武蔵ウルトラマラソン

あくび
2006.8.6

ヒロシマ出身の母を持つ私は心の中で黙禱しながら出走。おかげさまで無事完走でした。

参加されたみなさんお疲れ様でした。

アロハさん、児玉さん、かどさん、小虫ちゃん、みちひろさん、お世話になりました。ありがとうございます！

65745

連日暑いですなあ

マハロ菊池
2006.8.7

昨日は耐暑鍛錬したかったのに、結局走れずでした。うーん残念。ま、夏休みがあるしあせらず北海道まで残り20日間じっくりいきます。はやくも夏休みの方もいるようですが、私は今週末からであります。あと5日かあ。うーん、外のプールにでも行きたいですなあ。

そういえば、昨日は関越の入り口で四駆が逆さまになってる事故を見ましたが、夏休みは車の事故等お気をつけください。

バッテリーとかもチェックしとこうかな。

あくびさん、奥武蔵UMお疲れさまでした。不調のなか完走ご苦労様であります。皆さん無事完走でしたかね。奥武蔵らしい酷暑で良かったですね。

それにしてもばらだいむさんの記録はなかなかスゴイですなあ。sonetのブログもコメント認証方式が数字を打つようになってから私のパソコンから打つと書けなくなってたんですが、今日はwinMeから書いてみましたよ。

ショープンさん、昨日は米国での原爆展のニュースもけっこうありましたね。

甲子園も今年は苦小牧も気になるし早実も頑張りそうですね。横浜初戦敗退かあ。

65746

奥武蔵ウルトラマラソン②

まったか。
2006.8.7

今年から出来た関門に見事に引っ掛かってしまいました。(^^;) 復路高山ASで残念無念でした。

でも久しぶりに代々木RCの皆さんに会えてよかったかな。

65747

奥武蔵ウルトラマラソン③

ばらだいむ
2006.8.7

奥武蔵UM出場の皆さん、猛暑の中お疲れ様でした。今回は地元の練習会に参加している奥武蔵道場チームでの出場で、そのアフターが川越だったので早々に会場を後にして失礼いたしました。

目標だった7時間何とか切れました。昨年5月の玉川で20kで膝痛ダウンからはお陰さまで進歩したみたい。今回は前半16kmの鎌北湖まで別大マラソントリオに並走して4分30秒/km以下で突っ込みすぎて潰れてしまいましたが、そこは何時も練習しているコースの強みを生かして、その後の60kmを粘り切りました。

あくびさんあの痛み止めは胃に刺激が強すぎましたね、スミマセン。今日はダメージが足とユニフォームに残り大変なことになってます。

65748

奥武蔵ウルトラマラソン四

パホイホイ小虫
2006.8.7

今日はお休みなな～。朝からビールを飲んでるの～。

みなさまお疲れ様でした。私はタイム的には残念でしたが、それよりまったかさんがいるらしいと聞いたのにちゃんと目撃できなかったのが残念。お元気でしたかー？！

65749

奥武蔵ウルトラマラソン⑤

マカニ・トモ
2006.8.7

皆様、お疲れさまでした。

昨日の奥武蔵は、「エイド以外は止まらず・上り坂も歩かず」を心に(こっそりと)誓い、なんとか完走できました。途中、ちょっとくじけそうになりましたが。

初めて、フル以上の距離を一度に走りました。辛かったけど、楽しかったです。気分は、エイドからエイドへの渡り鳥でした。

さすがに、太もも中心に筋肉痛です。早起きしたので、疲労抜きにゆっくり5キロ走っておきました。

次のレースは、山耐です。また階段中心のトレーニングに戻ります。

65750

元気ですよー（笑）

まったか。
2006.8.7

いるらしいって・・・未確認動物じゃないんだから（笑）
小虫さんもいるって知っていたので探したんですけどねえ。オレンジのランパンでした？ひょっとしたら？

65751

奥武蔵ウルトラマラソン⑥

ホアロハこじろう
2006.8.7

レース参加の皆さん、お疲れ様でした。また一番遅く帰ってきたのに、すぐ失礼してしまいました。

今回は1ヶ月間練習を全くせずに参加したのでどうなることかと思いましたが、なんとか完走（歩）できました。

今日は筋肉痛地獄かな？と思っていましたが、それほどダメージはありません（普通に階段昇り降りできるし・・・）。昨日は真剣に走っていなかったってことですかね？

次のえちご・くびき野UMに向けて（真面目に）鍛錬していきたいと思います。

65752

奥武蔵お疲れさまでした⑦

ヒロ兎玉
2006.8.7

今年は登りをガンガン攻めてやるぞ！って気合だけは充実していたんですが、やっぱり猛暑のオクムに見事に返り討ちにあってしまいました（汗）。なかなか楽には攻略出来ないコースですけど、真夏のウルトラを一日堪能できました。

折り返しコースなので、参戦した皆さん会えましたし、伴走の練習？でコースを走っていたヒッキーさんにも遭遇しましたよ。

65753

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.8.8

真夏だし、夏休みだし、さすがに何も無いでしょうと書こうと思ったら甘かった・・・。

第232回月例南足柄マラソンにJavelinさんが出場です。連続10回に仕切り直しですね。

暑いので、それなりに頑張ってください。

65754

台風来てるんですね。

マハロ菊池
2006.8.8

珍しく雨です。でも帰宅ランの日なので一応準備してきました。ま、強く降らなければかえって涼しくて良いかも。

ヒロさん、お疲れさまでした。暑くて良かったですね。北海道今年も千葉選手出るみたいで楽しみです。

ホアロハさん、練習なしで走れるんだからスゴイですなあ。良い鍛錬になったのでは。

まったかさん、お疲れさまでした。関門あるんですか。でも走って戻るんですかね？

マカニさん、フルなしの初ウルトラで好タイムですからお見事ですよね。

小虫さん、休み取ってあって朝からビールかあ。つまみは漬物ですかね。

ばらだいむさん、目標達成おめでとうございます。次はサブ3ですね。頑張ってください。

65755

クリッパーさんへ

マハロ菊池
2006.8.8

オクトーバーランチチームの部の申込みに必要な情報を返していただくメールを本日送った（hotmal.comのアドレス）ところ戻ってきてしまうようなので、
↓私宛にメールください。
f-kikuchi@cri-how.co.jp

65756

第1回日光杉並木マラソン大会

サロメチル姫ちゅ
2006.8.8

こんにちは、マハロ菊池さん、ご覧の皆さん。

樹齢380年の杉並木の中、10キロ走ってきました。ほとんど木陰でこの時期にしては涼しく走ることができました。

48分16秒と自己記録も更新し、午後から日光江戸村を訪ねたり、湯葉ラーメンを食べたりで楽しい1日でした。

65757

第1回日光杉並木マラソン2

みずやん
2006.8.8

私も走ってきました。杉並木マラソン。コースはほとんど杉並木の木陰でしたが、やはり結構日焼けしました。暑かったですね。

サロメチル姫ちゅさん、湯葉ラーメン食べましたか。私も通りすがりに見てかなり気になったのですが、スルーしてしまいました。湯葉ラーメン食べるために来年も出ようかな。

65758

ヒッキーさんへ。

まさ
2006.8.8

すいません。私信です。
富士山お気楽う(?) ツアー事務局では緊急アンケートを行っています。
ヒッキーさん、ぜひご意見お願いいたします。

ってここ。
↓
↓ (p.s.今後もし参加表明される方は車の
↓ 提供をお願いするかもしれません。あ
↓ しからず・・・です)
↓

<http://masa.moto84.com/yy/fuji/yybbs/yybbs.cgi>

65759

激しい雨であります。

マハロ菊池
2006.8.9

今朝は激雨でありましたが、昨夜は異様な夕焼けの中を涼しく帰宅ランできました。

オクトーバーランチーム名入れの部は昨日申し込みました。かみのさん分は本日追加申込みいたします。クリッパーさん分はメールいただいてからの申込みとなりますが、来週は夏季休暇に入ってしまうので早めにご連絡いただければと思います。

で、チーム名入れですが、前より文字数が減っておりまして、今年は今角7文字なため、YOYOGIのみといたしました。ご了承ください。なお、8月12~20日までお休みで、オクトーバーランの名入りの部の申込みは21日までとなっているため、私の都合上そろそろ締め切りしたいと思います。なので、どうしてもという方は今日中くらいまでにYOYONETに参加表明いただければと思います。

まささん、富士山ツアー取りまとめご苦労様であります。基本旅程案とかあったほうが検討しやすいかもしれませんね。

みずやんさん、杉並木お疲れさまでした。その後開店時間の都合であえて群馬へ進み栃木へ戻るというラーメン巡りもさすがですね。

サロメチル姫ちゅさん、杉並木お疲れさまでした。自己ベスト更新おめでとうございます。日光といえば湯葉ですね。江戸村も微妙に素朴で楽しいですね。

65760

異様な夕焼け

マカニ・トモ
2006.8.9

マハロさんも見た昨夜の「異様な夕焼け」。僕もたまたま見かけて、思わず写真を撮りました。ブログの方に乗せておきます。アホさんなら、もっと上手に撮れるのになー。

65761

長崎原爆忌、まもなく黙祷を。

ショープン
2006.8.9

今日は61年前、長崎に原爆が落とされた日。

原爆や空襲による都市での大量殺戮を思うとき、どうしても、阪神淡路大震災の光景がダブります。無論、戦災に遭ったことはないし焼夷弾が天から降ってくるなんて想像を絶してシミュレートしようもないわけですが。

まったく違う、人災と天災なのですが、身体感覚として、破壊された街、罪なき市民が一度にたくさん亡くなった空間への肌感覚、加えて、ほんのちょっとのケガで滅入り萎えるほど情けない自分のカラダが損なわれることへの恐怖、そんな感覚があいまって寒気がするほど芯から身震いします、それは人間がなしたこと、戦争はひどい、という怒りでもあります。米国に、ということではなく、戦争に対して。

平和を守る、維持するためにわれとわがみはなにができるのか。アスファルト、野山をお気楽に走り、あるいは快適な空間に身を置きながらできることは、祈ることだけではなさそうです。それがなんなのか、それぞれがその人なりに行うものでしょう。Do something.

65762

鍛錬再開

マカニ・トモ
2006.8.10

台風も過ぎ去り、夏らしい青空が広がっています。筋肉痛もほぼなくなり、今朝から鍛錬再開です。

まずは、軽く6キロ。奥武蔵対策の10%×8km/hは、なかなか効果ありとの実感を得ましたので、今後も続けることにしました。

夜は、残業の合間に階段を数本昇っておこうかな。

65763

台風過ぎて暑くなりそうですね

マハロ菊池
2006.8.10

もう夏休みに入ってる人がけっこういるので、電車も空いていますね。(朝5時台だけだね)
今日は帰宅ラン。雨を気にせず走れそうであります。

マカニさん、朝から10%鍛錬ご苦労様であります。山耐に向けて頑張ってください。

ショープンさん、戦争・地震・津波がなくて、ぼーっと走っていられる平和な日本社会であるうちに、いっぱい走っておきましょう。

65764

富士山お気楽う(?) ツアーのご搭乗登頂計画につき

ショープン
2006.8.10

まささんとひそひそ相談して、掲示板にアップさせていただきましたので、ご参加いただく各位におかれましては熟読玩味の上、ご意見願います。

<http://masa.moto84.com/yy/fuji/yybbs/yybbs.cgi>

富士山が噴火しないうちに、自分自身は4度目の登頂なるか、楽しみでもあり、そんな短時間で行ってかえるなんてできるのかい、とドキドキでもありますが、なんつっても、みなさまをお乗せするドライバーですから、心身ともに無理はせず、ほどほどでまいりますよ。とはやくも腰がひけています。

前村さんは馬返しの駐車場あたりに「どうも～」と現れていただけるのでしょうか?一時帰国されておられたらぜひ本場のトレイルランを魅せにおでましく下さい。

65766

明日から夏休みさせていただきます。

マハロ菊池
2006.8.11

8月12日～20日までお休みします。
ADSL回線が不安定なのか、毎日回数切断があってIPアドレスが変わっているのですが、いちおう30分に1回のペースでチェックして変更があれば自動更新するように設定しております。なので、代々木サイトに繋がらない場合でも30分待つとつながるかも知れません。

なお、自動更新を行なわせているパソコンがシステムエラーで止まってしまう場合があります、そうなるとどうにもなりません。

で、8月20日の光が丘に関して、なにか変更がある場合、クラブノートに接続できない場合は、スレッド式掲示板
<http://Obbs.jp/yoyogi/>
の方の「伝言板」に書きますのでよろしくお願いいたします。

9日間無事に稼働してくれることを祈るのみでありますね。

ショーブンさん、富士山プラン鍛錬ご苦労様であります。運転もお気を付けて。
マエムラさんは山頂でスタンプ押す係で待機してたりして。

<http://Obbs.jp/yoyogi/>

65767

北海道マラソン前日はジンギス+ラーメンツアー

マハロ菊池
2006.8.11

スレッド式掲示板の「北海道マラソン2006絶対完走」板にて書いているような感じで、
17時から開会式参加後
18時ジンギスカン屋へ
19時30分頃からみずやんさんに行く魅惑の札幌ラーメンめぐりとなります。現在参加する方は、マハロ菊池、payutaさん、みずやんさん、ヒロ児玉さん、スルースローさんご家族3名の計7名となっております。

1軒目のジンギスカン屋さんは、2000円からかかっても2500円の範囲で済まそうと思っておりますが、今のところ中島公園に最も近いすすきのジンギスカン、予約状況や人数によっては、夜空のジンギスカンかジンギスカン十鉄と思っております。

ちなみに、すすきのジンギスカンだと
生ラム630×人数分
肉の二点盛り630×人数×1/2
サラダや浅漬け追加野菜等300円程度×人数分
飲み物ビールやジュース等300円平均×人数×3

(ビールが20時まで半額なので)
程度で2100円程度になります。

で、「みんなのスケジュール」によると、虹の木さん、せえさん、sakuraさんが北海道マラソン参加されると思いますが、前日のジンギス+ラーメンツアーには参加しますか？
(ラーメンはオプションツアーです)
そろそろ人数を確定して予約しようと思ってます。

んで、アロハさんは北海道マラソンには出ないけど、本当に行くかどうか？

<http://r.gnavi.co.jp/h063701/>

65768

昨日夕方から本日午前中まで

マハロ菊池
2006.8.12

非常に繋がりにくくなっておりました。
これはどうなっているかという点、ADSLリンクダウンという状態が起きておまして、モデムは自動接続動作を繰り返せどもリンクが確定出来ない状態、つまり回線が来ないみたいな感じだったんであります。
で、OCNに連絡して回線調整(速度を落としてノイズに強くするそう)してもらいました。5月の連休にも同じような事したので、はたして回線のせいなのか、モデムが不良なのか良く分かりませんね。

ちなみに、サーバー自体は問題なく稼働しております。

って、いまここに書いているものが読めたらもしかしてラッキーかも。

それにしても、なぜ休みに入ると回線が不調になるのか良く分かりませんが、ADSLも休みたいってことでしょうかね。うーん、光にかえてしまうかな。

というわけで、おかげで夏休みの初日ですが、今朝は会社まで自転車往復鍛錬30kmでありました。

65769

北海道マラソン前日は

虹の木
2006.8.12

こんばんは、虹の木です。

北海道マラソン前日のジンギスカン参加しますのでよろしくお祈りします。

65770

おーい！

マカハ
2006.8.13

僕も行きますよー北海道。
でも他の会食があり残念ながらジンギスカンと一緒にできません。
開会式&パーティーは一緒にできたらと思ってます。

今日は東京湾華火に行く予定だったので、最近お邪魔している代々木公園での伴走はお休み。しかし順延になったので、午後には雷雨の石神井公園～早稲田通り15キロ約90分ランでした。
それにしてもゴロゴロが凄くておっかなかったー！でもこの時期に雨の中走るの好きなんですよね

65771

『オクトーバーラン2006のMYページ』が開設しました。

マハロ菊池
2006.8.13

チームの部で参加希望された方のエントリーは、お一人(クリッパーさん)以外は完了しておりますので下記方法で利用可能なはずです。

大会ホームページをご利用になるには
トップページの「初めてご利用の方へ」より

- ・氏名(漢字、姓名間はスペース不要です)
- ・生年月日(西暦8桁)
- ・2回目以降に使用するユーザーID(半角英数字6文字以上10文字以内)
- ・パスワード(半角英数字6文字以上10文字以内)

を入力して、ログインしてください。
ユーザーID、パスワードはお好きな内容で登録いただけます。

但し、IDを別の方が既に使用済の場合はエラーとなりますので、その場合は他のIDでご登録下さいとのことです。

IDとは別にニックネームがあとで付けられます。

ログインに関するヘルプはこちら
<http://www.october-run.jp/index.php/help02-1/>

ログインは下記URLからです。

<http://www.october-run.jp/index.php>

65772

夏休み初日は

ショーブン
2006.8.13

ころびました、派手に。温泉がもうすぐ、と思うと気が抜けて。山道には木の根が露出したところも多いわけですが、足、上がってたつもりが上がってなかったようで、見事にひっかかり。

こないだいたく気に入ったつるつる温泉～御岳神社往復コース。始発でいって11時には鍛錬終えて、お風呂でケガがちょっとしみました。が、名物「つるつる豆腐」でプハーッとやって、午後からの親戚づきあいに備えたのでした。

御岳神社は農業の神が祀られているとのことで、御岳講の碑も関東の農家や農協の名前ばかりですね。今年は天候不順ですが、稲穂もすでに出てきており、五穀豊穡を祈らずにはおられません。

トランスジャパンアルプスレース、始まりましたね。雲取山荘で知り合った猛者が走ってます。日本海（富山）から太平洋（静岡）まで日本の背骨を駆け抜けるそう、彼の無事好走も祈ってきました。

65773

いい天気、光が丘4周2時間走

マハロ菊池
2006.8.14

今日は久しぶりにレースペースでの公園4周でありました。気温は高いですがなんか去年よりは走りやすい感じであります。

それにしても朝から東京・千葉の各所で停電みたいですね。新宿・渋谷はエレベータ止まったりしてるようですが、代々木は停電してないようで良かった。停電しちゃうとパソコン再起動しないと繋がらない

んですよ。

ショーブンさん、夏休みも山道鍛練ご苦労様であります。つるつる豆腐なんて良さげですなあ。

マカハさん、あの激しい雷雨の中走ったんですか。ご苦労様であります。シャワーいらずとか、かえって気持ちいいかもしれませんね。

虹の木さん、了解しました。で、8名で「すすきのジギスカン6条店」を夕方6時からご予約しておきました。他に参加される方がいる場合は追加しますので御記入下さい。

65774

夏休み3日目は

ショーブン
2006.8.14

犬のために涼をもとめて軽井沢へ。ふふふ、とはいいつつナイキアウトレットでトライアックス購入、帰宅後池の周回ラップでデビュー。気のせいかタイムが早い（笑）。

さかのぼって2日目は犬の鍛錬で朝夕二度の軽い散歩ラン、犬のおかげでペース上がらずにゆっくりいい汗かけております。やはりいよいよ、気に入っていたウエストポーチ、回収したウンチ臭ついたので散歩専用に格落ち。

散歩すると犬同士でカラダの大きさにかかわらず、年齢の差がわかるみたいで面白い、飼い主にも「何ヶ月？」と聞かれるから、ぼくも傍目にはまだまだ散歩の初心者に見えるのだろうか。そのうち慣れたら山にも連れていくぞ。

65775

行ってきました！北岳

マカニ・トモ
2006.8.14

念願の北岳と間ノ岳に登ってきました。高さでは、国内2位と4位です。（さすがに、4位だと、知名度は低いですね。）

詳しくは、ブログの方に書きますが、いろいろな人に声を掛けられ、写真もたくさん撮って、楽しい山行でした。

しかし、一番疲れたのは、山の登りではなく、帰りの渋滞でした。もう、上りのピークが始まっているのですね。

65776

さて、今週は

マハロ菊池
2006.8.15

2006光が丘ぐるぐる耐暑大会に、虹の木さん、クリッパーさん、マカニ・トモさん、スルーローさん、payutaさん、C.C.レモンさん、マカハさん、マハロ菊池が出場予定です。去年は4本でしたが、今年は涼しかったら、さらに速度を上げて3本にしますかね。ま、その日の様子でやりましょう。

「富士山お気楽う(?) ツアー2006」には、かどきちさん、ラナイsatoさん、wiwiさん、ヒロ児玉さん、パホイホイ小虫さん、まささん、ショーブンさんが出場ですね。朝遅れないように、頂上目指して頑張ってきてください。

今のところ雨マークは無いので、暑くなると良いですね。

65777

雨の中、石神井公園2周のみ

マハロ菊池
2006.8.15

今朝は雨で涼しい中、ランシャツ・ランパンで10Kレースペースで走ってみました。というか涼しいので、どんどんペースが上がってしまいますね。午後も降ったり止んだりなんだろうかね。

駒大苫小牧、途中までカーラジオで聞いててやっぱり3連覇は難しいのかなあと考えていたら、逆転サヨナラで勝ってしまったみたいです。スゴいですなあ。

マカニさん、北岳お疲れさまでした。今日の天気からすると昨日行ってしまっただけ良かったですね。

ショーブンさん、登山犬というかトレイルワンちゃんっていうのも新しい感じですか。登りは強そうだけど、下りがどうかな。楽しみですね。

65778

宮ヶ瀬ダム往復遠足ラン

Javelin
2006.8.15

今日は朝から霧雨が降っていましたが、予定通り宮ヶ瀬ダムに向け朝7時に出発です。

途中、雨が激しく降るも、腹痛に襲われるも忍耐鍛錬と称し我慢する。さすがに腹痛は限界があったので、コンビニ風のお店でトイレを借りました。

厚木市の山側は結構自然が多く凄いです。清川村に入ったらもっと凄かったですね！ここ神奈川か？山々に囲まれ小雨がしんと降り、マイナスイオンがたっぷり気持ち良かったのですが、走るコース甘く無かった^^;

とりあえず近日中にレポートを提出します。そういえば宮ヶ瀬は今日お祭り(花火大会)ですね。今からでも間に合うかなあ？

65779

8月15日出勤日あたり

ショープン
2006.8.15

帰宅ラン、入間川定番コース、されど蒸し暑くて体調上らず、アップ後ラップ10本とって、バス停で上がり：5:00-4:57-4:57-4:43-4:49-4:44-5:04-5:11-5:33-6:13、さいごはへろへろ、着替えたらバスはすぐ来てくれて、車内は涼しく乾いていていつもながら極楽。

秋のレース検討、みなさんいかがですか？今年からつくばは折り返しになりましたね、タイムはよくなると期待できる一方、あのアップダウンとの戦いがなくなってやや興ざめというむきも、スタートも早まったし(交通事情なんだろうねえ)。

そこで、急浮上は毎年同じ日に開催されている河口湖であります。河口湖大橋を廻るので気分的にショートカットですが、さてさて。こういうの考えてるのも楽しいですね。つつかほかあいまの季節、フル走れる気がしないっす。北海道組、えらい！

65780

休みで寝過ぎております。

マハロ菊池
2006.8.16

寝過ぎると腰が痛くなってしまふんで注意なんです、ついつい昼寝もした上に夜もしっかり寝ており、明らかに寝過ぎであります。で、起きて高校野球を観るとついつい見続けてしまって、うーん、走りに行く機会を逸しております。今日の試合なんかけっこう面白いんですよ。

そして今日はサッカーもあるし、全部終わってからたまには夜に走ってみますかね。

ショープンさん、お盆出勤ご苦労様であります。私の場合、秋のレースは北海道が終わらないとなんかいまいち申し込む気が起きないので、フルはつくばに行きそうですね。

Javelinさん、遠足ラン鍛練ご苦労様であります。山の雨ってなかなか良いのかもしれませんが。遠征中の腹痛は辛いですよ。コンビニあって良かったですなあ。

65781

足首痛からのジョグで走り始めております

ばらだいむ
2006.8.17

奥武蔵UMの後半残り20kmから下りでペースを上げようとしたら、靭帯断絶した左足がぐきとなり減速。レース後も足首は前側痛と後ろはアキレス腱痛が残ってました。

先週は軽いジョグだけに済ませ。昨日、今日と家の近くの20kmジョグで練習をはじめました。といっても両日ともキロ6分半のスロージョグですが...

秋のつくば、大田原あたりに参加したいところですが、今年は日曜日外出禁止令中で日程調整難航中。半分ジョークで防府読売を目標としてますが、マイルの賞味期限切れがあるので本気で目指そうかな。昨年はサブスリー狙いでつくばで潰れましたけど、防府の場合は潰れると即収容、DNFで緊張感あって面白かったです。

マハロさん、寝すぎっていい響きです。私は最近寝つきが悪く、分けて頂きたいところでございます。

65782

今日から茨城に来ております。

マハロ菊池
2006.8.17

つくばマラソンのコースのあたりをわざと通って下館に来ております。パソコンなくても携帯電話で見れるのは良いですが、さすがに打つのは大変ですなあ。

明日は筑波山を見ながら朝練であります。

ばらだいむさん、今年はサブ3も実現できそうですね。古傷は無理するときはすよね。なんか、やたら眠くて、ラドクリフ選手並みに寝ております。奥さんの実家に来ると、さらにやることのないのでありまして、睡眠鍛練がさらに進みそうです。雨でないと洗車したりもできるんですがなあ。

65783

トランスジャパンアルプスレース5日目

ショープン
2006.8.18

山と渓谷誌で知ったこのレース、いったいだれがやるのと思っていたら雲取山荘で知り合った猛者が出て...

5日目昨晚、マメの悪化が致命傷となったとのことで中央アルプスから下山したところで関門タイムアップ、でもご本人よりは「今回のレースは誰よりも楽しんだと思ってます」とのメール、たしかに文面が明るくて、朝から感動をもらいました。

日本海から太平洋まで日本をカラダで感じる、なんてロマンチック、身体感覚にあふれた企画なんだろう。できるできない、はともかくこういうチャレンジって憧れちゃいませんか？

65784

曇り空90分走

マハロ菊池
2006.8.18

どうにも腰痛気味なのですが、30分くらいいたらたら走って血行が良くなると問題なしであります。

曇りで筑波山もみえませんなあ。で、洗車するには暑いので、早実戦が始まるまで、また寝転がっております。

ショーブンさん、日本海から太平洋は山越え大変でしょうなあ。でも、それがたくて走ってるんでしょうなあ。

あ、あが小さいあになってしまいました。

65785

ひそかにあこがれていました

マカニ・トモ
2006.8.19

T J A Rは、密かに憧れのレースでした。要求される経験や体力が、桁外れなので、「出たい」とは言えず、「憧れ」に過ぎません。

しかし、御嶽のレースで、途中道を譲り、少し先にゴールした女性が、予備レースに出て、完走していました。ちょっと、意欲がわいてきました。

2年後、まるまる1週間休むか！？休めるか？いや、経験や体力、そして強い意志をもてるのか！？

まさに、自分へのチャレンジですね。

65786

やっと夏らしい天気になってきました。

マハロ菊池
2006.8.19

今朝も下館で90分走りましたが朝は曇っててまだ走りやすかったですが、石神井に戻ってきたらなかなか暑いすなあ。

明日は予定通り光が丘で9時30分より、それなりに暑いでしょうが頑張って走ります。
集まる場所は去年と同じです。
オクトーバーラン参加者の方はついでに集金も出来るとありがたいです。

富士山登頂隊のみなさんも頑張って頂上目指してください。

マカニさん、色々出たい大会が増えそうですね。1週間暑い中走るのもキツイでしょうけど、やりがいはあるでしょうなあ。

65787

明日の光が丘

C.C.レモン
2006.8.19

残念ですが、腰痛が完治せず見送りとします。7月9日の代々木LSD大会欠席から長いことかかってます。一週間前にジョグ開始、走っている時は問題なかったのですが翌日にまた痛みが。うーん、今回は手強いです。その分SWIMが日課になりました。駒沢公園アクアスロンまでには間に合わせたいのですが。

65788

うーん、高校野球決勝かあ。

マハロ菊池
2006.8.19

夏の3連覇達成もみたい気もするし、地元西東京代表に優勝して欲しい気もするし、なんとも楽しみです。

明日は光が丘後に極楽湯に行くと、ちょうど上がったところに試合開始かも知れませんね。そうなると風呂屋は空いてるかな。

C.C.レモンさん、了解しました。腰はなると辛いんですね。私もここ数日危なそうなので気をつけております。お大事に。

65789

割引券あり！

マカニ・トモ
2006.8.20

明日の光が丘グルグルの後に、極楽湯に行くのであれば、割引券を持ってゆきます。入浴料金+タオルセットが、通常1200円(土日料金)のところ、半額の600円になります。ちなみに、八丈島物産展やっているようですよ。

65790

早めに行っております。

マハロ菊池
2006.8.20

バケツやらひしゃくやら荷物があるので無料の駐車スペース(陸上競

技場側やや先)に車を止めるため、早めに光が丘公園に行って、場所とっておきます。

陸上競技場内の木のある場所の下にヨヨブース設置いたします。目印は緑ののぼりであります。

行って変更・追加情報等ある場合は、掲示板の伝言板の方にかきます。

今は晴れてますが、通り雨は来るみたいな予報でありますね。たいした雨量ではなさそうですね。

マカニさん、そりゃまたすいぶん安くなるんですね。ありがとうございます。

65791

光が丘組の皆様お疲れ様でした

マカニ・トモ
2006.8.20

光が丘組は、予定通り9時半からグルグル開始。1週目は木立の中をゆっくり周回。2週目からは、2850mのコースをレースペースで走りました。

4週目までは全員で走り、5週目は有志のみ。payutaさんの「最後は流しましょう」の一言に、ゆるゆる走り始めたものの、最後はキロ4分15~20秒ペースまで上がり、「ながしてないじゃん！」と心の中で叫んでいました。しかし、一人ではこんなペースで走らないから貴重な鍛錬となりました。最後は、600mゆっくり流し、15kmと距離をあわせました。

その後、極楽湯で、汗を流し、軽く飲んで食べて解散。残暑の中を自転車こぎこぎ帰りました。

マハロさん、シートや水等の準備、ありがとうございました。毎度毎度、お世話になります。

ところで、富士山組の方は、いかがでしたか？

65792

光が丘は丁度いい天気でありましたね。

マハロ菊池
2006.8.20

参加した皆様お疲れさまでした。

北海道に向け丁度良い鍛練となりました。

いい感じで雲が出ていて、暑いけど昨日に比べれば走りやすいコンディションでありました。

で、帰ってきてすーっと高校野球観ておまして、これがなかなか大変な試合でありまして、こんなに時間がかかるとは思っていませんでしたが、結局15回で決着つかず、明日また再試合だそうです。昨日までが打撃戦の大味な試合が多かったので、なんとも緊張感のある良い試合でありました。

もう両校優勝で、駒苫3連覇達成の早実初優勝ってのも良いかもって思っていましたよ。

だって、明日から仕事で観れませんからなあ。

マカニさん、お疲れさまでした。payutaさんは北海道に向け期待のもてる仕上がりでありましたね。きっと、ながすというか、流してやつですね。

極楽湯の割引券のおかげでタオルまで付いて良かったであります。

65793

お疲れ様でした

スルースロー
2006.8.20

光が丘参加の皆様お疲れ様でした。初、光が丘鍛練となりましたが、木陰あり、距離表示ありとなかなか良いコースでありました。

会長いつもながらの準備、ご手配、おまけに駅送って頂き有難うございました。

マカニさん、極楽湯の割引券有難うございました。

payutaさん、「流し」の一言にたらたらペースで走り出し、最後はゼーゼーと、北海道に向け良い仕上げとなりました。

65794

光が丘公園、お疲れ様でした。

虹の木
2006.8.20

光が丘公園の練習会に参加された皆さんお疲れ様でした。

今日はお腹の調子が悪くて皆さんのペースについて行けなくて、ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。

それだけでなく最近はずっとペースでしか走ってなかったのですが、今日のようなレースに近いペースはきつかったです。北海道マラソンは完走することすらかなりきつくなりそうです。

菊池さん、いつもながら準備等いろいろありがとうございました。

マカニさん、極楽湯の割引券ありがとうございました。

65796

光が丘グルグルお疲れ様でした。

payuta
2006.8.20

皆さんお疲れ様でした。

午後から予定があって、ランのみしか参加できず失礼いたしました。朝早くから色々準備していただいたマハロさん毎度本当に有り難うございます。

最後のオプション一周は本当にタラタラ流すつもりで走り出したら、スルースローさんもマカニさんも元気そうだったので、知らず知らずペースが上がって、最後はウインドスプリントの「流し」になっていたかも。この一周は平均で4:17/kmだったから後半はキロ4分ぐらいだったのでは。速度感がなくてすみません。

また北海道でよろしく願います。

65797

光が丘ぐるぐるお疲れ様でした。

ライナ・キミコ
2006.8.20

オクトーバーランの参加費をお支払いに行こうかと思っていましたが、北海道マラソン出場の方々の練習に水をさしてしまてはいけないうと、用事が出来てしまったので区役所に行き、帰った後は高校野球を見て過ごしました。

金曜日は久々の帰宅ランでしたが、ちょっとコースを変えたら迷って、池袋周辺で延々30分もぐるぐるしてしまい、11時を過ぎそうだったのでバスに乗って切り上げてしまいました。

1ヶ月や2週間にいっぺんしか走らない為、体重も順調に増えており、秋のレースには最高体重で挑戦！ってなことになるそうです。

重いと言えば、先週は座って通勤出来ましたが、明日からは無理そう

だし、決勝戦の再試合も見られないので気も重い月曜日ですね。

65798

朝寝坊

kuta
2006.8.20

朝起きたら10時30分。完全に寝坊しました。すみません。先々週仕事で不規則な生活をしていたら、ここにきて少し睡眠のリズムが狂っています。

精進して次のイベントには寝坊しないようにします。

65799

富士山ツアー、お疲れ様でした

まさ
2006.8.20

ただいま帰宅いたしました。帰りの中央高速大渋滞の中、早朝から夜遅くまでの運転および企画・準備いただき誠にありがとうございました。>ショーブンさん

無事にヒロ児玉さんの北海道マラソン仕上げも出来、彼の最大心拍数も150%アップできたものと、コーチ陣みな喜んでおります。さて、足の豆つぶして、一杯飲も。

65800

富士山ツアー、お疲れ様でした(2)

wiwi
2006.8.20

最大の心配であった高山病にもならず、初登頂できました。なかなか登り応えのある往路と砂礫と戯れた復路、とっても楽しかったです。ほうとうもおいしかったです。

ショーブンさん、お疲れのところ運転ありがとうございました。初めての富士登山、ほんとうに楽しめました。

まささんや他の参加の皆様のとくについで安心して楽しむだけで、その意味では自分はまさに”お気楽う”でした。

65801**富士山ツアー、お疲れ様でした③**

ヒロ兎玉
2006.8.20

富士山アタック隊総勢7名全員無事に登頂できました。登頂から下山まで約6時間30分かかりましたがお疲れ様でした！

私は富士山のとっぺんまで登るの今回が初めてだったんですが、あと一息の9合目ぐらいからフラフラ状態でしたけど、いい経験させてもらいましたよ。若い人達の登山客が多かったのにはびっくりしましたね。

>ショーブン幹事殿、大変お世話になりました。今頃グビグビしてるところでしょうかね。

>まささん、あれ完走しちゃうのは人間技ではないですよ。高地トレの成果はどうか？まっ、あまり期待しないように。

65802**夏休み終了～。**

マハロ菊池
2006.8.21

体重は1kg増ぐらいで済んでいます。あと2回くらい帰宅ランして北海道マラソンであります。

ヒロさん、富士山初登頂おめでとうございます。造血細胞が急激に増殖しそうですね。

wiwiさんも初登頂おめでとうございます。ほうとう美味しいですね。カボチャと豚肉の組み合わせが良いです。

まささん、富士山毎月登頂お疲れ様でした。韓国行ったり、たのしい夏休みですね。

kutaさん、けっこう広い光が丘で迷子になってるかと思いましたよ。次は9月に高尾山ですね。

ラハイナさん、休みの1日は短いんですが、休み明けの1日は長そうあります。昨日は朝相当背が伸びたラハイナ息子さんに似た人が走ってたので来るのかなあと思っておりましたよ。

payutaさん、光が丘お疲れ様でした。帰りに川越街道のラーメン

道頓堀の場所を目視確認いたしました。今度行ってみますよ。

虹の木さん、お疲れ様でした。今週は走りすぎず休みすぎずで最後の調整でありますね。ではまた週末札幌で。

スルースローさん、なかなか調子良さそうでありましたね。北海道も楽しみであります。

クリッパーさん、メールきませんなあ。私のメアドは当会のトップページにあります(おかげでスパムがいっぱい来ます。今日は600件のメールを棄てました)が、下記にも入れておきますね。午後2時位まで来ない場合は、代々木RCの住所にてエントリーしておきますよ。

f-kikuchi@cri-how.co.jp
http://www.cri-how.co.jp/ysk/

65803**♪あ～たまをくものう～えにだあし♪**

ショーブン
2006.8.21

前日は次男と約束したハイキング。日向沢ノ峰で湯を沸かして親子で卵とじスープ作り(これやりたかった!)、ゆっくり蕎麦粒山に登ってからさわらびの湯につかり翌日に備えたつもりでした。

さて一転緊張の富士行き。自身7年ぶり四度目の登頂、過去三度とも一泊二日のところを、いきがかり上とはいえ(まささんの応援がもとの企画だったのに)一気に馬返しから、ウルトラランナーの面々とともに上がって無事帰ってこられるのか、こうなったら行けるとこまでやるっきゃない、とスタートからハナをきるいきりたち。

ラナイ satoさんの歩幅の大きいしっかりした足取りが迫り、七合目を前にお先にどうぞ、ああー、こうなると張り詰めた鍛錬モードからお気楽(?)になってあとはなんとかガマンの八合、鳥居二つくぐってとうとう、頂上。

缶ビールの、味噌ラーメンのうまかったこと、などと感慨にふけるまもなく下山、ああー、こちら足がガクガク、されどウルトラマン、ウルトラウーマンはどんだん先をゆくよ。なんであんなに軽い足取りと、かどさんに問えば、大腿四頭筋はスクワットで鍛えましょう、と。

それにしてもそれにしても、富士登山競走、二年越しで時間内完走したまささん、おかげさまで応援ツアーも二年越しでコース体験ツアーとなりました。でもね、いつか自分も、とまでは思えないのであります。鍛えねば、ねえ。

65804**富士山おつかれさまでした**

かどきち
2006.8.21

天候にも恵まれ、楽しい富士山登山でした。みなさんおつかれさまでした。

なぜか、鍛錬レポートを書くことになってしまったようなのですが、画像が手元にありません。

そこで、
ヒロさん⇒集合写真を一枚
ショーブンさん⇒ラーメンの写真を一枚

マハロさんに送っていただけますか。

報告も追って、送ります。

65805**富士組**

パホイホイ小虫
2006.8.21

いやー、あれを駆け上るなんていやはや。恐ろしいわ。

行き帰りの車内での馬鹿な会話も充実で、大人の遠足大変楽しゅうございました。山頂で飲んだ温かい甘酒が忘れられないわ。

ショーブンさん、お疲れ様でした。富士登山競走は昼だけだから、OKですよ？

65806**富士組(2)**

ラナイ sato
2006.8.22

皆さん、お疲れ様でした。コンディションにも恵まれ、無事登頂できてよかったですね。

小虫さん、甘酒はまたの御登頂を待っていると思いますよ。間違いなし。

ショーブンさん、いろいろありがとうございました。次は、富士登山駅伝のコースでしょうか？

65807

富士組お疲れ様でした。

コスメル前村
2006.8.22

みなさん快調に上られたようで何よりです。こんなことに飛ばされなければ参加していたのにと一人残念がっています。

あと、東京マラソン2007の募集が7万5668人速報が出ていますね！競争率3倍。

New York Cityは米国在住は2倍の競争率だそうなので外国からの参加が2万5千人もいないでしょうから人気ですでにNew Yorkを抜いてしまったようです。申し込んだんですけど3人に1人の抽選はくじ運ないんで厳しいなあ？だったらAmazonで買ったア`ハ`ンチャー`カ`ジ`ンを見ていたら昨年のリベンジ奥多摩24H夜の散歩も捨てがたいなあと思ってきました。デトロイトからわざわざ24時間山の散歩のために日本往復するなんて頭おかしいじゃないのと言われていますが、..

65808

さて今週末は、

マハ口菊池
2006.8.22

(って、日曜日は来週だよという正しい意見もありますが、便宜上今週末とさせていただきます。)

2006北海道マラソンに

虹の木さん、せえさん、ヒロ児玉さん、みずやんさん、マカハさん、sakuraさん、マハ口菊池、スルスローさん、payutaさん、どんぶりさんが参加ですね。

暑さに負けず頑張ってください。

ちなみに招待選手のヌデレバさんは、キャサリンさんじゃないヌデレバさんでしたね。私的には原裕美子選手が走ってくると思うと楽しみです。

北海道マラソン

<http://www.hokkaido-marathon.com/>

※ 現地での前日・当日のスケジュール等は下記専用掲示板に近日中にまとめておきます。

<http://Obbs.jp/yoyogi/2/w?>

65809

徐々に日の出が遅くなっていますね。

マハ口菊池
2006.8.22

今朝は5時20分に家を出ると太陽がけっこう低い位置でありました。まだまだ暑いとはいえ、徐々に秋に向かっておりますね。

昨日はジムでバイクとスイムゾーンでのんびりしただけで足休めでありました。今日は帰宅ランをのんびり速度でしとくつもりであります。

コスメルさん、10月に奥多摩出張ですかね。東京マラソン2倍はいくだろうと思ってましたが、3倍ですかあ。こりゃ夢舞い申し込んでおいて良かったかも。

そうすると当会ではコスメルさん含めて34名が申し込んでるので11名は出れるかな？はずれたら応援かボランティアですなあ。

ラナイさん、富士山お疲れさまでした。丁度良い気候だったみたいですね。

小虫さん、富士山お疲れさまでした。来年は富士登山競争も出るんでしょうかね？

かどきちさん、お疲れさまでした。早速のレポートありがとうございます。写真もいただいたので明日には掲載いたします。

ショーブンさん、富士山+運転ご苦労様でありました。来年はさらに参加人数が増えると思いますので、運転手の帽子は私がハンズで買っておきますから、大型免許の取得をお願いいたします。

あ、大型はゆりさんが取得したんでしたっけね。

65810

かどさん、富士鍛錬記拝読、

ショーブン
2006.8.23

文末にもったいないお言葉、ありがたく、かたじけなく、うるうる。

でもビールは山頂でいただいておりますゆえ、去年よりはココロに余裕がありました(笑)。

このところ月間走行距離1500km超のドライバーであるわたくしですが、渋滞をきりぬけるにはおバカな語らいいのち、笑ってる間に渋滞も解消し、快調でした。

後泊つきにする会長のご提案、来年は実行しましょう。土曜登って泊まって日曜は河口湖西湖あたり周回とかね。ん、結局帰りははくたか？！前村さん、来年はご一緒しましょう！！

65811

クリッパーさん、オクトーバーランエントリーしましたよ。

マハ口菊池
2006.8.23

メールやっぱりなぜか届かないんですが、先日光が丘でお金いただいでるので代々木RCの住所内という形でエントリーいたしました。

住所変更は早めなら大丈夫だと思うので、私までTシャツ等必要資料の送り先を御連絡ください。メール等ダメそうならFAXでも良いですよ。FAXは03-3478-7530です。

またはそちらへの連絡用メールアドレスを当会のスレッド式掲示板の方のメールアドレス欄に入れてもらうとかでも良いですよ。

で、ついでなんで再度記入しますと、チームの部で私が代行エントリーした分のオクトーバーランの個人ページはすでに用意されておりますので、
・氏名(漢字、姓名間はスペース不要です)
・生年月日(西暦8桁)
・2回目以降に使用するユーザーID(半角英数字6文字以上10文字以内)
・パスワード(半角英数字6文字以上10文字以内)

を入力して、ログインしてみてください。
ユーザーID、パスワードはお好きな内容で登録いただけます。但し、IDを別の方が既に使用済の場合はエラーとなりますので、その場合は他のIDでご登録下さいとのこと。

もしログインできない場合は私までメールでも御連絡ください。基本的にはみなさんからいただいた情報をコピペしてエントリーしたんですが、私がミスった生年月日を入れたりするとログインできない可能性がありますね。

ショーブンさん、車2～3台に分乗なら後泊がよさげですね。その日に帰らねばならぬ人は電車で帰れるし。日帰りなら貸し切りマイクロバスで参加者20人くらいで7万円ぐらいならいいけど調べると結構土日料金とか時間外料金とかあってけっこう高くなりそうですね。ま、電車で行くよりは安そうだけど。

↓

<http://www.forestbus.jp/no10ryoukin.html>

65812

もれきくところによると、

マハロ菊池
2006.8.25

今年の奥武蔵の団体戦は12位/19チームくらいみたいです。昨年が16位/21チーム 48時間3分19秒でしたが、今年は2時間ぐらい短縮してみたいですね。

ばらだいむさんが代々木でエントリーしてたら7位あたりになってそうですね。

昨日はジム行ってお風呂会員してきました。今日は最終刺激走をして、やっばりのんびり風呂に入ってしまう。

で、土曜日から北海道であります。出場証と飛行機に乗るためのカードを忘れないようにしないとイケせんね、と書いておけば忘れないうでしょう。

65813

注意！

まさ
2006.8.25

> 出場証と飛行機に乗るためのカードを忘れないようにしないとイケせんね、と書いておけば忘れないうでしょう。

あと、駅で財布落とさないようにね。(^^)

65814

セルジュ・ジラルールさん、あと2週間くらいで東

京？

マヒナドルうりこ
2006.8.25

ボンジュール、ごぶさたしてます。

夏休み、パリと南仏アヴィニオンの近くのちっちゃな村に行ってきました。といっても、帰国してそろそろ1週間です。両親のお守がありましたので、散歩はたくさんしましたが、走る時間はとれず。でも、パリでも南仏でも、たくさんランナーをみかけましたよ。モンマルトルの丘やぶどう畑の中で、LSD集団に遭遇。個人主義ばいイメージがあったんですけど、老若男女（女子は個人走でしたね。そういえば）、10～15人くらいで楽しそうに走っていました。

さて、昨年12月パリを出発してから、ユーラシア横断中のセルジュ・ジラルールさんが、ゴールの東京まで、あと2週間くらいになりました。276日間、2万キロ近くを走りっぱなしだそうです。オクトーバーランの優勝者も真っ青ですね。1日8000kcal消費！すごい。

マハロさんの「フランス人は耐久好き」説をまさに体現する人ですね。ゴール近くなったら、見にいっちゃおうかな。

http://www.mizuno.co.jp/running/serge_girard/index.html

65815

北海道マラソン

スルースロー
2006.8.25

北海道組の皆様。明日、明後日と宜しくお願い致します。

出場証、飛行機チケット、お財布等、準備万端です。気合い十分、自信はまああ、タイムはそこそこで。

こーんな感じで、いってまいります。

65816

北海道マラソン2

あくび
2006.8.26

道マラ参加の皆さん！楽しく走ってきてくださいね♪
走った後のお楽しみレポも待ってま〜す♪

65817

夢舞いマラソン、あと80人くらいだそうです。

マハロ菊池
2006.8.26

東京マラソンが3倍なのではずれる確率が高くなってしまったので、同じコースをたたらと走る夢舞いマラソンもお気楽でお勧めですね。

申し込みは下記サイトでFAX用紙をダウンロードですね。
<http://www.tokyomarathon.jp/>

スルースローさん、では明日、札幌で。朝早いので寝坊に注意致しましょう。って、もう寝てますよね。

マヒナドルさん、楽しそうに走ってたのは他国からのパカンス客かもしれませんよ。8000kcal消費するためには9600は食べないとなりませんね。ラーメンだと12杯くらいかあ。凄いですなあ。

まささん、良いとこついてきて下さいませなあ。旅行先で財布なくす程大変なことはありませんよね。私はローマで囲まれてしまったことと新潟でなくしたことと高尾山に行く電車の中で落としたこと。すぐに3回は思い出せますな。注意致します。

あくびさん、今年は去年よりは練習できてるつもりなんですが、マラソンばかりはなんとも走ってみないと分かりませんね。楽しんでまいりますよ。

65818

千葉真子選手は明日の北海道マラソンで引退だそうです

マハロ菊池
2006.8.26

こちら先日の駒沢苦小牧同様、大会三連覇がかかっているわけですが、さてどうなるでしょうね。勝っても来年の大阪世界選手権には出ないってことでしょうね。

私が楽しみにしていた原裕美子選手（京セラ）はなんと欠場。そうなるとう堀江知佳選手（アルゼ）が有利かなあ。

「頑張るマラソンに今回で一区切りをつけることを決意した」という千葉選手を反対側のコースを走りながら応援しようと思っております。

<http://sportsnavi.yahoo.co.jp/other/water/column/diary/index.html>

65819

北海道マラソンお疲れ様でした

あくび
2006.8.27

東京は曇り空で時折涼しい風が吹くランニング日和でしたが、北海道は大変な暑さだったようですね。走られた皆さん、本当にほんとうにお疲れ様でした。今頃盛り上がってるかなあ～？

65820

北海道マラソンお疲れさまでした 2

みずやん
2006.8.28

ただいま帰宅致しました。一泊二日のラーメン&マラソンツアーが無事終わりホッとしています。ラーメンは二日で計7杯、マラソンは一応時間内完走でありました。それにしても30度を超す日にフルは走るもんじゃないですね。参加された皆様お疲れさまでした。これから奥さんが録画しておいてくれたテレビ放送を見て、千葉ちゃんのレースの模様を確認することとします。

65821

北海道マラソンお疲れさまでした③

payuta
2006.8.28

フェアウェルパーティーに少し参加してから東京に帰ってきました。いやあ、暑い大会でした。ちょっとねらいすぎて最後はバテバテでした。でもそれだけゴールの感動も強かったということで、北海道マラソンは止められませぬ。完走率52%と記録的な低さだったようです。あ～疲れた。

65823

北海道マラソン お疲れ様でした。 ④

ゆり
2006.8.28

久しぶりの書き込みです。

北海道マラソン参加の皆様、お疲れ様でした。テレビで観戦させていただきました。府中は肌寒いくらいでしたが、こちらは暑かったようですね。

さて、最近は週のうち3日くらい5キロくらい走れば良いほう、といったところです。それでもモチベーションをキープするためにオクトーバーランにも個人エントリーしましたし、小金井公園5時間走にもエントリーしています。

マハロさん、大型車2種免許は今日から自由練習に通うことになっています。なかなか予約が取れないようなので、長期戦になりそうです。2種免許取れた暁にはウチのバスをおもちゃしましょう。取れなかったら、レンタカーという手もありですね。ただし、皆さんが私と運命を共にしても良い、とおっしゃるならば、ですけど。

65824

北海道マラソン お疲れさまでした。⑤

sakura
2006.8.28

お久しぶりです。ほんとに暑かったですね。真駒内でお会いできるかと思って探してみたのですが、人が多くて探せませんでした。残念。

完走されたみなさんおめでとうございます。私は20キロの関門でひっかかってしまいました。給水が取れなかった(奪い合いに負けました)のと最初の関門に引っ掛かるのが心配で始めのほう飛ばしすぎました。

みなさんジギスカンとラーメンはどうでしたか？地元の私よりお店詳しくてびっくりです。今度ラーメン食べてきます。

65825

北海道マラソンお疲れさまでした⑥

ヒロ児玉
2006.8.28

今日札幌から帰ってきました。参加された皆さん最悪のコンディションの中お疲れさまでした。真夏のフルといえども北海道は湿度低くて高原のような気候なんで走るには問題ないよ！と言っていた私ですが、完走率52%の数字通り過去4回で一番のとんでもない暑さの中のレースでした。確かに前半、給水が間に合わないのには参りましたね。早い段階で完走に切り変えたのでなんとか中島公園へたどり着けました。

とはいえ、千葉ちゃんの引退レースで開会式で握手してもらい、当日は一緒に走れ、前夜祭&フェアウェルパーティーで楽しめた道マラでした。

>マハロさん、幹事お疲れさまでした。なんだか体重増になった大会でしたよ。

65826

北海道マラソンお疲れさまでした。(7)

虹の木
2006.8.28

北海道マラソンに参加された皆さんお疲れさまでした。

気温が30度以上と過酷な条件の中でのフルマラソン、本当にお疲れさまでした。完走した方はよく頑張りました、すばらしいです。完走できなかった方は残念でしたけど次はがんばりましょう。

私は昨年のリベンジは果たせず、35kmの関門にかかってしまいました。

25km過ぎたあたりからペースが落ち始めて30kmくらいからはほとんど歩くようなペースになってしまいましたから、暑さとは関係なく完走するには鍛錬が足りてなかったんだと思います。

6、7月の走行距離を考えるとこうなるのも当然で、昨年に比べるとあまり悔しいという気持ちになりませんでした。(本当はこれではいけないでしょうけど。)

いずれにせよまた一から鍛え直して来年こそリベンジです。

65827**北海道より戻りました。**マハロ菊池
2006.8.28

暑かったですが存分に楽しめる大会でありました。私はラーメン6杯食べました。画像はgooのブログの方にアップいたしました。ああ、パソコンで字が打てるのは楽で良いですなあ。私の記録は昨日3時間48分って書いてたんですが、それはスタートラインからのタイムで、正確には3時間49分31秒でした。去年より約9分の短縮でありました。

虹の木さん、去年にも増して暑かったですもんね。私もハーフ過ぎるとどうしてもペース落ちるんですよ。

ヒロさん、私は今3kg増ですよ。

sakuraさん、暑かったですなあ。給水は改善の余地ありですよ。

ゆりさん、大型2種はすごいですなあ。小金井五時間走は良いですね。今年も走って見に行くかなと思っております。

payutaさん、走るのも速いですがラーメン食べるのもすごい早いですね。

みずやんさん、北海道ラーメンマラソンお疲れ様でした。来年は8杯目指して鍛練ですね。

あくびさん、今年は足つってる人がいっぱいでしたね。疲れるが面白い大会でありましたよ。

65828**さて、今週末は**マハロ菊池
2006.8.29

珍しく何もありませんね。

でも早くも9月になってしまうんですね。

9月18日は高尾山を予定しています。

今年が高尾・陣場として、全部走る組と高尾山頂までケーブルカー一組、陣場まで行く人や城山で折り返すなど走力・体調に応じて参加できるようにしたいと思います。

で、ピアマウントの開店時間までに戻ってくるようにしたいと思います。

詳細は近々まとめます。

65829**今更ですが、北海道お疲れさまです**スルースロー
2006.8.30

お疲れさまでした。マラソン後の道内観光で食べまくり、私も体重増で戻って参りました。

悪条件の中、35kすぎに太ももがつっちゃったりして苦しみましたが、夏のマラソンを堪能させて頂きました。昨日の朝、中島公園を30分程jogしてきましたが宴の後、という感じで感慨深い物がありましたよ。

マハロさん、幹事お疲れさまです。色々ありがとうございました。

65830**山耐出たかった～**ホアロハこじろう
2006.8.30

今年、私は自治会の役員になっています。で、役員さんは秋の市民体育祭に強制参加させられます。

例年ですと体育祭は10月連休の日曜日に開催されます。この日は山耐の開催日と重なっているので、今年の山耐参加は諦めていました。・・・ところが本日、市民体育祭が10/15に開催されることがわかりました。急遽山耐に申し込もうかと思いましたが、すでに定員に達したため申し込みは8/22で締め切られていました。

あと10日ほど早くわかっていれば・・・(涙

だめもとで申し込んでおけばよかったかな...

65831**昼休み分科会、1ヶ月ぶり再開**ショーブン
2006.8.30

正午すぎ曇り気温27度、降り出した小雨についてスタート、ぷんとしょうゆのかほり、橋の上をすぎ、ひさしぶりの両脇田んぼのコース、カ・ミカさんのお姿はやはりなく、暑いっすよね、まだ。

ブランクあいたのでおそろおそろ、されどきっぱりペースをあげて、

7km地点でもへたれてないぞ、いいぞいい感じ。土手沿いの自転車道に入ってCP、キロ4分48秒、よーし今日はここまでにしといてやろう(笑)、ペースダウン、あとは風にふかれて戻ってくれば、やや早めの47分の屋鍛錬となりました。すげえ、汗。でもシャワーをつかうほどではなくなりましたよ。

通勤のあさなゆうなに見る田んぼ、志木のあたりの早場米、すでに稲刈りを終えたところもありますが、このあたりは稲穂が黄金色にはなっておらず、まだ稲葉青々、農家ならずともこれから台風が気になるところです。

65832**2000人!**マカニ・トモ
2006.8.30

こじろうさん、山耐残念でした。

聞くとところによると、昨年2300人も参加して計測トラブルなど運営にも支障をきたしたので、今年はきっちり2000人で打ち切ったようです。事務局には、問い合わせ等級殺しているそうです。

僕は、初出場となりますが、なるべく渋滞に巻き込まれないために、スタートダッシュは必須なんですよ。

65833**そうなのです、まだ暑いから**カイウラニ・ミカ
2006.8.30

全く屋には走っていないし、このクラブノートへの書き込みも久しぶりです。

ショーブンさんならわかってくれますよね、同じコース走っているんですもの、両脇田んぼ道は日差しを遮るものが全くなくともに紫外線浴びてしまいます。たとえ日焼け止めを厚塗りしたとしても、シミ・そばかすになるのがもう恐ろしくて恐ろしくて(笑) 走れません。

でも、夕方走っているんです。今日は曇りだしこれからいつものコース走ってきます。

ショーブンさん、これからまた涼しくなって走れる時期になったらまた一緒に走ってください。でも、最近ショーブンさん山で鍛錬して走力アップしているから、ついていけないかも。

65834

揃い踏み

マカニ・トモ
2006.8.30

今年の山耐には、石川さん、鍋木さん、横山さんが揃ってエントリーしているらしいですよ。これは、すごいレースになるかも。走らなくても、ルート途中でトップ争いを見学するのも面白いかもしれませんね。

65835

国立競技場、9月1日より再開

マヒナドルりこ
2006.8.30

でも、トラックが使えるのは、2,4,13-15,19,21,22,24,25日のみです。他の日はSMAPコンサートやらサッカーやらやら。

ソレより何より、佐藤千恵子センセの長距離教室がなくなりました。ショック！代わりに、同じ時間帯でセントラルスポーツの四家先生による「激走トレーニング」になるそうです。千恵子センセのホームページもなくなっちゃったし、、、おめでたい話なのかな？未確認情報ですが。。

65836

北海道マラソンお疲れさまでした⑦

どんぐり
2006.8.30

北海道マラソン参加の皆様、本当にお疲れ様でした。あの非常に厳しいコンディションの中完走された皆様は本当に素晴らしいと思います。おめでとうございました。途中で止めた方も是非とも次頑張らしましょう！私はといいますと、久しぶりのフルマラソン、張り切ってスタートしました。でも、北海道初心者は給水のなさにびっくり。水を飲むってこんなに大変なことだとは。スポンジって全部地面に落ちてるの？？10キロの給水で残されたコップをめぐり札幌のおじさんに突き飛ばされ転倒。足を故障し、結局20キロで無念のリタイアでした。人間って極限状態では無情になるものですね。やっぱり命の水です。まだまだ修行がまったく足りませんでした。再度鍛練しなおし、11

月のつくばで久しぶりのフルマラソン完走をめざしたいと思います。それにしても、北海道は食べ物旨いですね。それだけでも、行った甲斐がありました。

donguri_to@jcom.home.ne.jp

65837

2016オリンピック候補地は東京に決定

マハロ菊池
2006.8.31

次は他国の候補地との競争になるわけですが、ライバルはサンフランシスコかな？強敵ですな。南米やアフリカってのもあるし、まだ候補になっただけだけど、実際に東京になったらマラソンコースは東京マラソンのコースを使うんでしょうかね。楽しみでありますなあ。

どんぐりさん、はじめまして。北海道マラソンお疲れ様でした。私も給水毎に20秒くらいとられましたよ。去年はそんなでもなかった気がするんですがやっぱり暑かったからでしょうね。

マヒナドルさん、それは残念。ジョギング教室のほうはどうなんでしょうね。

マカニさん、山耐も楽しみです。試走は怪我に注意して行ってきて下さい。

カイウラニさん、まだまだ昼間は暑いですよ。ただ夜はずいぶん涼しくなりました。北海道マラソンが終わると徐々にシーズン到来って感じですね。

ショーブンさん、帰宅ランにも良い気温になってきましたね。

ホアロハさん、残念でした。夢舞いはいかが？

スルースローさん、北海道マラソンは面白かったですね。暑い北海道で自己ベストが更新できたんだからすごいですなあ。翌日の旭山動物園はけっこう歩きがきつかったのでは？

65838

ひざし、いたいので昼休み分科会は休会します

ショーブン
2006.8.31

北京五輪のあとロンドンだそうですから、またアジアに持ってこようとするとよほど独自色ないと厳しい、とはニュースでも。

東京五輪の辰年生まれとしてはその8年後の2024年、生きていれば選考での開催、ってのがオツなような気がしますけど。関係ない人には全然興味ないっすね、すみません。

カ・ミカさん、も、もちろん、でありますう！って興奮気味ですが、今日ったらなんだかうらはらで、この辺りものごっついひざしですね。気温32度超！さて、山って言われましても、ぼかあ暑いの手汗などで専ら涼しいところへ逃げて、温泉でプハーッしてるだけです。つぎの日曜はどこ行こうかな。

65839

平山君、がんばれ

マヒナドルりこ
2006.8.31

いえ、テント君のことじゃなくてね。

オフに体重が増え過ぎたことも不調の原因とか。あー、ひと事ではありません。いつのまにやらばっつんばっつんです。ポケットに手が入らない！

それはともかく、平山くんには北京五輪で活躍してもらいたいから、うまく移籍できるといいですね。

マハロさん、ジョギング教室は内山先生だけが残るそうです。セントラルスポーツと契約したそうです。水・金で「ゆっくり走ろう」教室。でも、9月のいつからはじまるかは不明。短距離教室もなくなったので、短距離の方は、月・木に東京体育館のトラックで自主トレしているようです。

まだ暑いけど、風は秋らしくなってきましたね。今夜は、走ろうと。

65840

国立競技場の教室

kuta
2006.8.31

マヒナドルさん、先日はお久しぶりで。

新しい国立競技場の教室は定員があるらしく、以前のようにぎりに会社を出てアップに滑り込むというのはできないのかなあ。

どれくらい前にいくと50人に入るのかわからないし、国立競技場おは縁遠くなりそうです。

65841

青梅マラソン申し込み開始！

payuta
2006.8.31

来年2月4日開催の青梅マラソンの申し込みが、まもなく9月1日午前0時から開始になるそうです。

今年はなんと抽選ではなく先着順だそうです。東京マラソンの前で15000人の定員まで行くのかわかりませんが、絶対出たい方は早めどうぞ。

<http://www.sportsentry.ne.jp/event.php?tid=10732>

65842

9月になりました

マハロ菊池
2006.9.1

なんか夏はあっという間でしたね。でもカーッと暑くて良い夏でありました。

私の8月の走行距離は202kmでした。去年よりは多かったですね。9月は長めの鍛錬を意識的に増やしていければなあと思っております。

北海道で太った体重も元に戻りましたが、秋の大会に向けBMI=21を目標にがんばっていきます、と今の所思っております。

payutaさん、東京が決まらなと悩むところですよ。10kmにしちやおうかなあ。でも10km走りに青梅まで行くのもなあ。

kutaさん、色々システム変更があるんですね。そのうち見に行ってまた鍛錬レポートしてみないといけませんね。

マヒナドルさん、平山君はいったん帰ってきた方がJリーグのためにも良いような気もするなあ。

ショーブンさん、60年でも生きてる間に2回あれば、ハレーすい星よりは良いですよ。サッカーW杯は2度と回ってこないかもなあ。

65843

二百十日 野分

ショーブン
2006.9.1

8月はオフモード、さあ9月から走るぞというむきも多いことと、あたくしもそう。なににBMI21ねえ、ぼくは66.5kgかあ、聞かなかったことにしよう。

今日って二百十日、厄日なんですね、関東大震災の日でもあるし、当日は強い風で火事も広がったそう。今日はあちこちで防災訓練。都会の帰宅難民対策には帰宅ラン提唱、ジョギングシューズを常備しましょう。そうです、がれきの中は革靴では長く歩けません、エライことになります。みなさんは大丈夫ですね。

こどもたちも登校がはじまりましたよ、いつもの道も今日からまたちょっと気をつけて。黄色い帽子、なんだかうつむいている子が多くて笑っちゃいました。

65844

階段トレ

MATSU23
2006.9.2

最近、オフィスが高層ビルに移転になりまして、自分のフロアから最上階まで20階のぼっております。

午前1本、午後1本。

なかなかいい鍛錬になります。

65845

良い天気、光が丘2時間30分LSDでした。

マハロ菊池
2006.9.2

朝8時に走りはじめたのですが、今日は天気が良いのに涼しくて良いLSD日和でありました。

野口選手が故障でベルリン出ないみたいですね。残念ですなあ。

MATSU23さん、河口湖に向け順調に鍛錬ができてるようで良いですね。マカニさんも階段鍛錬仲間が増えて良かったですね。

ショーブンさん、群馬や栃木から新幹線通勤してる人とかは帰宅ランも大変でしょうね。

65848

試走してきました！

マカニ・トモ
2006.9.3

笛吹入口バス停より山に入り、ゴールまで試走してきました。お天気もよく、いい試走になりました。

詳しくはブログに書きますが、トラブルもあり、その意味でも充実の試走でした。

夜間走るとどうなるかわからないのですが、15時間以内では完走できそうな感じをつかみました。

65849

今日もいい天気。石神井公園1周のみ。

マハロ菊池
2006.9.3

行楽日和って感じになりそうですね。

今日は首傷めた左足首になぜか急に違和感があるので石神井公園をのんびり1周するだけにしました。昨日は全然なんともなかったのに不思議なものであります。

(昨日重たいバッテリーとか持ったからかな?)

先日夏休み前に車のバッテリーチェックしてなんともなかったのですが、昨日外環大泉入口近くのスーパーに買い物に行ったら駐車場で突然死してくれてまいりましたよ。

3年8カ月も交換しなかったからなあ。

で、生ものの入った買い物袋をぶら下げて歩いて家に帰って、チャリで環八南田中のオートボックスにバッテリー買いに行き、そのままチャリでまた外環大泉のスーパーへ、車にバッテリーを積みかえて、今度は車で家に帰って、また歩いてスーパーに戻り、置き去りにしてきたチャリで家に帰るという鍛錬となりました。比較的近所で済んで良かったです。

マカニさん、山耐試走ご苦労様であります。昨日は良い天気良かったですね。

65850

バッテリー

マカニ・トモ
2006.9.3

エグザンティアのバッテリーは突然死することが多いようです。しかも、高い！

僕が以前乗っていたエグザンティアも、新しい車を見に東伏見のディーラーに行ったら、その場で突然死しました。

車が乗り換えられるのを悲しんだのかと思って、その時は買い替えを見送りました。

しかし、思いがけず、いい鍛錬になりましたね。

65851

国立トレセン再開

C.C.レモン
2006.9.4

長引いた腰痛も回復してきました。この夏は走行不能だったなあ…。9月よりトレセンも再開したので申し込みました。教室もいろいろ変更があるようなので、とりあえず1ヶ月やってみます。10日の駒沢はなんとか間に合いそうです。

65852

9月18日高尾山は朝9時30分京王線高尾山口改札

マハロ菊池
2006.9.4

昨年より余裕をもってのんびり行けるように1時間早めて9時30分集合にいたしましょうかね。コースは陣馬往復で、陣馬まで行く人、城山まで等、参加する人に応じて考えましょう。

C.C.レモンさん、ああそうだった、アクアスロンも今週末ですなあ。私はプール練習しないと。全然泳いでませんでしたよ。

マカニさん、これでバッテリー3本目ですよ。9年目だから妥当ですかね。高速とか、旅行先でなくて良かった。

65853

ははは、きょうびバッテリーといえ

ショーブン
2006.9.4

こどもらの間で大人気のこの文庫、映画化も決まったとか。菅原文太もでるじゃん！

<http://www.kadokawa.co.jp/battery/>

会長、近所でくるくるやってたんですね、一読、景色が浮かぶ鍛錬、折りたたみチャリなら一工程減らせましたね。

高尾山、勝手にすみませんが、より朝早くには山中におりたく、ピアマウント目指して某所から分け入ってむかいます。飲み会のみ出席させていただきます。

65854

高尾トレイル

okami
2006.9.4

初めてサウナに来ました。

9/18は以前から友人が「ルーフ」と高尾に行く予定になっていたのですが、今回は参加できませんが、たぶん現地でお会いできるかもしれません。集団を見かけたら是非声をかけさせていただきたいと思っています。

65856

おひさしぶりです

ハレクラニ小野
2006.9.4

長らくきていない間に超本格的ランニングクラブに変身しているではありませんか。

わたしは犬の散歩と週末のHASH以外、走っておりませんですよ。

マハロさん、みなさん、故障なしでバリバリ行って下さいませ。

65857

> okamiさん

パホイホイ小虫
2006.9.5

はじめまして。小虫と申します。東京国際先輩だ～！！

私は今年初めてエントリーです。抽選があるとのことで、ちゃんと出走できるのか微妙に心配ですが、エントリー確定＆怪我故障無く当日を迎えられた瞬間には、よろしくお祈りします。ハセツネも応援にいらっしゃるんですか？

65858

9月17日(日)～18日(祝)は・・・

Aloha!Moana
2006.9.5

雁坂峠越え秩父往還141キロに参加します。残念ながら、高尾はNGです。(泣)

雁坂峠は、2000m級の峠です。どんなドラマが展開されるか？今から楽しみなんです。

大会当日は、ブログでライブにて投稿してまいりますので、応援よろしくお祈りします！！

65859

小虫さん&マハロ菊池さん

okami
2006.9.5

私にとって小虫さんはハセツネ先輩です。東京国際は楽しいですよ。昨年はQちゃん出場の為、沿道の応援も多く、自分自身もスターになったような気分が最高でした。今年も無事完走できるよう頑張りたいと思っています。でも、本当はフルは苦手なんです…苦しくて長いもん。

ハセツネの応援は行く予定ですが、マハロ菊池さん、代走会で応援部隊計画はあるんでしょうか？もしあれば一緒に参加したいのですが…

65860

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.9.5

第233回月例南足柄マラソンにJavelinさんが出場ですね。連続出場というのなかなか大変ですね。がんばって下さい。

2006駒沢公園アクアスロン大会には、C.C.レモンさんとマハロ菊池さんが出場予定です。今の所、気温30℃予報。アクアスロンには最高のお天気ですね。

65861

珍しく喉風邪とでもいうのでしょうか

マハロ菊池
2006.9.5

熱は出ないのですが、喉の奥の方が荒れてる感じがあります。走るようになってから、ほとんど風邪ひかないのですが珍しいですね。で、昨日はジム休んで21時に寝ました。休養は大事ですね。でも5時に目がさめてしまうんですね。

okamiさん、東京国際は今年はさらに沿道盛り上がりそうですね。ハセツネ応援ツアーは今の所計画ありませんが、アロ八さんがおでん屋さんをやるのではと思います。

アロ八さん、雁坂峠越えががんばってください。近場で楽しそうな大会があるんですね。

パホイホイ小虫さん、抽選があるですか。ばっちり当たると良いですね。

ハレクラニさん、お久しぶりです。2004年の高尾山の時は道案内していただきありがとうございました。あれから毎年続けておりますよ。ヨヨトお渡ししたかったのですが、登録メアド（niftyのアドレス）にメール届かなかったのであります。私宛にメールいただけると幸いです。

ショーブンはん、バッテリーは日本三文オペラの盗品同様無駄に重いので、荷台のない折り畳み自転車です笑うのは困難ですね。私は前にバッテリー2基積んでる寒冷地仕様パジェロのバッテリー交換で辛い目にあってるんで鉛の固まりの暴力的な重さには慎重に対応するんであります。

ご教訓：バッテリーは車が動くうちに交換しましょう。

給水は喉が乾く前に。大会前はしっかりカーボローディングというこ

とも相通じますね。

65862

笑うについて蛇足

ショーブン
2006.9.5

かつてイベントとかで立て込み業者が使ってたのをよく聞きました。舞台方面の符丁かと思ってました。用例「その椅子、笑っちゃってくれる？」もちろん、椅子を笑かすのでなく、「しまう、片付ける」の意。大阪弁やったら「なおす」やないやろか？

ところで笑うと健康によい、とは昔から言われてるのですが、こないだ科学者の講演聞いたところでは笑うと眠っている遺伝子にスイッチが入るそう、やっぱり人間として生きていることはただごとではないようです。

どうもこのところ命を大切にしない事件が相次いでいますが、われら走って、笑って、眠っている遺伝子を叩き起こして、命を未来につないでいきましょう。おっ、バッテリー交換から宗教がかってきたぞ。

65863

僕は北から陣馬へ

マカニ・トモ
2006.9.5

9月18日楽しみです。前日は、実家に泊まり朝早く出て、武蔵五日市から山耐コースに入り、途中から進路を南に変え、昼過ぎに陣馬山に向かう予定を立てております。上手くすれば、陣馬山で会えるかも。そうでなくても、ピアマウントに15時までには到着しようと思っています。

shobunさんも、似たような計画だったりして。もし、近い計画ならご一緒しませんか。

65864

おおーっ、トモさん、僕は北西から

ショーブン
2006.9.5

始発で家出して、鴨沢にむかい、金風呂から三頭山を越え、尾根をおりきて陣馬山経由で、5時すぎになっちゃうかなあ、がもとの妄想、小仏あたりでくじけそうだな、それならやっぱり、数馬あたりからあがることにしようか、とか、まだ考え中でした。

トモさんはスタートから市道山あたりで南下する予定ですね。その道、去年、アロ八師に導かれた道なので、今回はなるべく知らない道をもも思っております。

さて、どうしましょうか？ぼくのほうはかなり無理を承知で、なんとになれば、ピアマウントはみなが帰るころになっちゃうなの覚悟でしたが、トモさんなら同行なら置いていってくださって結構です、ご検討いただければ幸いです。

65865

TTR対策ですね！

マカニ・トモ
2006.9.5

ちょっと外れましたか。

しかし！これはロング走ですね。来年のTTR100に向けた試走になりそうです。

僕は、できれば生籐山辺りまで行って、そこから醍醐丸まで引き返して、和田峠、陣馬と思っていました。

生籐山まで行けなくても、様子を見て、13時頃に陣馬に着くように、引返そうかなと思っていました。

ショーブンさんのプランも、少し検討してみますね。

65866

トレイル日和だといいですね

ホアロハこじろう
2006.9.5

ショーブンさん・トモさん、北西方面からのトレイルでピアマウントゴールとは面白そうですね。早くもTTR100の試走とは流石ですっ！(笑)

妻のOKが出ればの話ですが...私は三連休のどこかで「ひとり山耐」を決心しようと考えていました。ただ夜間ステージをどうしようかなと悩んでいます(熊に襲われるかな?)。

ん～お二人に便乗して9/18に北西からピアマウントを目指すのもい
いかな？
(まだピアマウント参加表明していませんが...) 数日悩んでみます。

65867

2 2 日夜間試走会

マカニ・トモ
2006.9.6

TEAM阿蘭梨主催の山耐向け夜間試走会が、9月22日(金)夜～23
日(土)にかけてあるそうです。僕も、ちょうどその夜行こうと思っ
ていたのので、便乗することにしました。

奥多摩駅→鋸山→大岳山→御岳山→ゴールというルートだそうです。
『トレイルランニング入門』の共著者の村越真さんも、参加されるとか。

みなさん、いかがですか？

http://rika.cocolog-nifty.com/ajari/2006/08/922_630b.html

65868

雨ですね

マハロ菊池
2006.9.6

なんか久しぶりに傘をさした気がします。

昨日はジムに走る用意と泳ぐ用意をしていったのですが、やっぱり風
邪ひきそうな気がするので止めてお風呂会員だけして帰ってきました。
熱は出ないが、せきが出る。変な感じであります。

そういえば、池袋西武で来週13日からまた北海道フェアでして、ラ
ーメン出店は、北海道マラソン時に入った「けやき」だそうです。現
地とどの程度違うのか、なんてつつい行ってしまいそうです。

マカニさん、夜間走行体験ツアーがあって良かったですね。

こじろうさん、「ひとり山耐」で熊ですかあ。
変熊と変態って字が似てますなあ。

ショーブンさん、「た」さんがジョッキ持って待ってるから遅れずに来
て下さい。

65869

会長、18日のピアマウント着は何時くらいなん ですか

ショーブン
2006.9.6

去年の鍛錬記の写真では日が高いように見えますね、おうどん食べて
から割りにすぐ終わっちゃってるんじゃないですか(笑)。

こちら、別働隊はどうなるかわかりませんが、食事しない分動く距離
が長いくらいの差でしょうか。夕方着を想定しておりましたが、ちと
遅い？そちらのご予定をご教示いただけますか？

トモさん、こじろうさん、この件であちら(まささん応援掲示板のほ
う)にスレたてますので、話し合います。それぞれ家人の顔色な
どとり巻く状況変化もありますしね。雁坂峠ご参加の猛者師らはとも
かく、ご興味あるむきはご一緒しませんか？

65871

涼しいですね

マハロ菊池
2006.9.7

昨日今日とすっかり季節が変わってしまったような気がするお天気です
が、朝晩外を走ってる人には良い気候でありますね。

昨日小金井公園を通過して帰ったのですが、徐々に並木も色付きはじ
めております。なんか秋が早い気がしますね。

私は風邪ひきそうでひかない状態が続いておりますが、秋花粉症なん
てのもあるんですね。ま、鼻水でないから違うかな。

ショーブンさん、きっと14時30分過ぎにはソフトクリームを食べな
がら15時の開店を待つ列に並んでいると思います。

65872

小金井公園5時間走

MATSU23
2006.9.7

第12回小金井公園5時間走・フルマラソン大会
の
5時間走男女一般

にエントリーしました。
エントリーされている皆さん、よろしくお願いします。

5時間のうち3時間(30km)ほど走るつもりです。
フルの楽しみ(?)は初めての「河口湖マラソン」までとっておきた
いので...

小金井公園はよく野球の試合で行くので、そこを走るのとは何か不思議
な気持ちですね。

65873

.....

「た」
2006.9.7

あっ.....勿論ジョッキ持って(勿論飲みながら)待ってます♪>
shobunさん

65874

鼻水も

マハロ菊池
2006.9.8

若干ですが出始めまして、でも熱が出ないからやっぱり秋花粉なん
でしようかねえ。でも、春にならないのに秋になるかなあ。
昨日は久しぶりにトレッドミルで30分4km走で様子見ましたが、走
ってる方が調子良い感じですね。
プールも250mだけ泳いでみましたが、休んでた分楽ですな。

「た」さん、ナイスなプレッシャーありがとうございます。

MATSU23さん、小金井公園5時間走で30km走は初マラソン前の
走力チェックとしてはちょうど良いかもしれませんね。

65875

花粉症

マカニ・トモ
2006.9.8

花粉症は、杉花粉が原因で春に症状を発する人が多いのですが、基本

的には何らかの花粉（あるいは何か別のもの）がアレルギーになるので、秋の植物が原因となる可能性もあると思いますよ。

65876

ロンスポでサロモンまた買ってしまった。

マハロ菊池
2006.9.9

そういえばトレイルラン用のシューズがなかったのでロンスポでGCS Compを買ってきました。15,645円が3900円で、ロンスポカード提示でさらに1割引で3,510円。上中側（アメ横より1本ABAB側）の店舗の3階にありましたよ。

今日はふつうに5時に起きたのですが、また寝てしまって朝は走れず、午後にジムで軽く上記シューズを試しに走ったのみでした。そのうちグッズレボいたします。

今日はやっと北海道マラソンのDVDをじっくり観ているのですが、暑そうですね。

マカニさん、風邪っぽさはやっとよくなりましたよ。おさわがせいたしました。

http://www.salomon.co.jp/apparel/apparel_05_aut/footwear/ft_ar.html

65879

ロンスポって何ですか？

MATSU23
2006.9.10

会長、ロンスポって何ですか？
シューズのディスカウントショップですか？
かなりのディスカウントですね。
詳しく教えていただけるとうれしいです。

65880

ロンスポ＝ロンドンスポーツ

マカニ・トモ
2006.9.10

MATSU23さん、こんにちは。マカニ・トモです。
ロンスポとは、上野のアメ横に店を構える激安スポーツ用品店です。

たぶん、型落ち品が多いのですが、とにかく安いですね。まさにアメ横です。
しかし、商品がごちゃごちゃと置かれていて、欲しいものを探すのは大変かも。あとは、サイズが無いことも。
とはいえ、掘り出し物も多いので、時々立ち寄っては物色してしまいますね。

http://www.ameyoko.net/shop/?shop_code=0095

65881

激しい雷雨でした

マハロ菊池
2006.9.11

昨夜は珍しいほどの雷鳴轟いておりました。
電車も雷雨による停電で遅れてみたいですね。

昨日は駒沢アクアスロン。C.C.レモンさん、お疲れ様でした。先週体調がいまいちだったことと暑かったこともあり去年より4分も遅くなってしまいました。やはり足首にも痛みがありますなあ。今週はお休みモードにしておこう。

マカニさん、あるものしかない変な店ですよ。本当はゴアテックスのやつが欲しかったのですが、なかったんであります。

MATSU23さん、ロンスポはランニング専用用品はあまり置いてないのですが、色々激安品（主に売れ残り品みたいなもの）があって面白いです。
上野・御徒町界隈はスポーツ・アウトドア用品店も多く、覗いてまわると楽しいです。

65882

今度は本当に大阪転勤になりました

クリッパー
2006.9.11

しばらくご無沙汰しております。
光が丘ぐるぐるRUNの後、また平日：大阪、週末：東京の二重生活となっていました。この度、大阪転勤の辞令となりました。

しかし引越し作業は今度の17日（日）になりますが、まだ6割方しかできていない状態で今度の16日（土）に一気に片付けなければなりません。意外に荷物が増えているもんですね・・・。

会長、光が丘ぐるぐるRUNの翌早朝にメールしたんですけど届きませんでしたか？会長の住所にしてもらってすみません。今度の16日の

土曜日にもう一度メールします。今度は大阪の住所になってしまいましたけど、よろしいですか？一応、hotmailを一時的に復活させましたので、何かございましたら、こちらにご連絡よろしくお願ひします。

kurikuri3639@hotmail.co.jp（だったと思います）

65883

スイム<ラン<日焼け

C.C.レモン
2006.9.11

マハロさん、駒沢アクアスロンお疲れさまでした。泳いで走って30分弱なのに日に焼けてしまい、そのためか本日はダルダルな感じです。ランの練習不足をスイムでカバーする作戦はそれほど効果なかったです。やっぱりランが重要ですね。

65884

会長、グッズ紹介拝読、笑えました

ショーブン
2006.9.11

頷けます、微妙なプラス思考はホントに大事。昨日の山行ではバンドナを頭巾にスタート、おしゃべりした中にもちょっと気合い入れたつもりでしたが（笑）、そのうちアスファルトから木陰に入れば涼しくて、手にもったりリュックにかけて「ワンポイント」ってなんの。会長といずれテニプリ対決ですかね、まだまだだね。

おまじないも大事ですよ。佐倉で自己ベストのあと行った博物館の入場券を後生大事にもってますし、いやタイトルがよくて「日本の神々と祭 神社とは何か」、神々よご加護をのつもらい。

さあ、18日が迫ってきました。昨日の感じではたゞさんはかなり酔ったところになりそう、途中軍刀利神社参拝、みなさんの安全も祈願、ビールではすぐに追いつきますからどうか席をお願いします。

65885

ロンスポ、行ってみます。

MATSU23
2006.9.11

マカニさん、会長、教えてくださってありがとうございます。
今度、行ってみます。

HPの写真を拝見しましたが、本当に掘らないといけないみたいですね(笑)。

そうそうマカニさんは「階段トレ」の先輩なんですよ。僕は始めて間もないのですが、効果はありますか？

65886

さて今週というか来週の頭ですが、

マハロ菊池
2006.9.12

第3回高尾山トレイルランニング大会にマカハさん、まささん、wiwiさん、ラナイsatoさん、マハロ菊池、ヒロ児玉さん、まったか。さん、マカニ・トモさん、ショーブンさん、「た」さんが参加ですね。ちょっと天気が心配ですが、たいして降らないと良いですね。

山道を走るには良い場所だと思いますので、初めての方もこの機会にぜひどうぞ。

第9回雁坂峠越え秩父往還141km走には、Aloha!Moanaさんが出場でしょうね。がんばってください。

65887

階段いいっすよ～

マカニ・トモ
2006.9.12

MATSU23さん、上野で宝探ししてみてください。最新モデルにこだわらなければ、(あと色も)それなりにいいお宝にめぐり合えるかもしれません。

階段鍛錬は、膝を痛めて思うように走ることができない状態のとき、せめてもの鍛錬のつもりで始めました。オフィスが、たまたま高層ビルだったものですから。

その後、やはり膝にやさしい山道を走るようになりまして、階段鍛錬の効果を実感しております。はじめは、ほとんど歩いて昇るだけでしたが、それでも基礎足力(←こんな言葉ないかな?)を高めることができたように思いますよ。ぜひ、続けてみてください。

65888

秋の長雨シーズン？

マハロ菊池
2006.9.12

今年はメリハリのあるお天気というか、暑い時は異常に暑くて、雨降り出すと連日雨みたいな感じですね。

昨日は久しぶりに筋トレ鍛錬。といっても軽い負荷で筋トレごっこみたいなものであります。あとプールで久しぶりにウォーキングもしてみました。たまにやると良いですね。

マカニさん、階段鍛錬の効果がありがたに出てますよね。継続が大事でありますなあ。

MATSU23さん、ロンスポお薦めは水着とサッカー関連かもしれませんね。野球だとアンダーシャツなんかたまに売ってます。

ショーブンさん、山はバンダナやタオルも良いですよ。キャップはやっぱりラン専用が良いですね。

C.C.レモンさん、暑かったですね。今年はじゃんけん大会は暑そうだったし、いつも勝てないから成績発表までみて私も帰りましたよ。暑さのせいか全体にタイムが落ちてるかんじでありましたね。

クリッパーさん、メールはどうも途中でヤギが食べてしまうようですね。ホットメールの方にメールしてみましたよ。届きましたかねえ。あとはオクトーバーランの中でもメールが送れるようですね。

65889

ほんと、はやくも秋雨前線で

ショーブン
2006.9.12

なななんと、18日くらいまでは晴れマークひとつもありませんね。どろどろぬかるみのコースになるとしたら三頭山回避、ショートカットかな。

なあんて、雁坂の猛者師ら(かどさんも出場とご本人から聞きましたよ)からすればなにあってんだか、かと存じますが・・・そうそうアロハさん!!!さきほどブログ拝見したのですが、ものすごい鍛錬されてるんですね、文字通りincredibleです!

去年、どろどろだったというハセツネを完踏された方々もあらためて

すごいですよね。夜間、重馬場、睡魔、疲労・・・こちらこないだなんか好天の昼間、ちょっと濡れた岩に足をつけて、つるつるしてしまい、なんとかお尻から落ちたおかげでセーフでしたが、トレイルランニング入門、まだまだを痛感。いや、ちょっとちょっと、みんな、秋からのシーズン、かあるくお気楽モードでいきましょうよー。

65890

雨ですなあ

MATSU23
2006.9.12

雨ですねえ。会長のおっしゃる通り、秋の長雨シーズンが始まったのでありましようか？

うーん、走れるときに走っておかねば。

ロンスポ、楽しみです。どんなお宝があるのでしょうか？

>マカニ様

階段トレがんばります。

そのうち私も山を走ったりして(笑)。

今日は仕事が立て込んでいたので「20階登り」1本でした。

65891

長袖ジャージ

マハロ菊池
2006.9.13

さすがに今朝は寒くて長袖ジャージを羽織って出勤してしまいました。でも社内はパソコンやプリンタのせい暑いんですよ。

昨日はジムでお風呂のみ。今日になって月曜日の筋トレの筋肉痛がきてます。やっぱり歳なんですよ。

MATSU23さん、ロンスポは期待していくほど良いものはないかもしれませんが、ジャージの上だけとか、ウインドブレーカーの下だけとか、そういう中途半端なものにお買得なものがあるかもしれません。これからの季節けっこう重宝します。

ショーブンさん、ばっちし秋雨前線出てますね。雨の程度によっては本隊はどうしますかなあ。ま、たいした雨じゃないことを、できれば降らないことを祈るのみですね。

65892**雨の西麻布♪**

ショーブ
2006.9.13

昨夜、耐寒鍛錬、氷点下5℃！友人にさそわれて体験してまいりました。ICE BAR Tokyo、もたしかJ-MENがあったとこじゃないですか、あの建物。

氷でできたカウンター、氷のグラス、氷の壁に氷の椅子、なにもかも♪氷の世界。もちろん、ポンチョと手袋を装備して。でも15分もいらなかったんじゃないかな、最初は、平気ジャンと思ったらカラダの芯から冷えてきて、やばいよここ。

なんでも新発売のウオッカのお披露目とかでキンキンに冷えた（あたりまえ）ウオッカもしたまきこめしましたが、これで極寒のマラソン対策になったのだろうか、なるわけないし。

蛇足ですが、ぼくのフルの最低気温記録は、3℃の篠山マラソン、みぞれまじり、大きいポリ袋かぶってスタート、あまりの寒さにゴールまぎわでお汁粉いただきました。

65893**7月27日掲載の鍛錬レポートNo.1346で**

マハロ菊池
2006.9.14

「さて、この回の写真には1カ所間違いがあります。答えは、また来週。」って、書いておきながら、ワイアラエさんのワイキキのスイムのブログを読むまで、答えを書くことをすっかり忘れておりました。

答え
出国カウンタのアルファベット「E」の文字が「ヨ」になってるでした。

ショーブさん、たしか北欧に氷で作ったホテルがあるんですよね。氷の世界ですかあ。私は昨日は仕事で、上野-立川-溝の口と♪東へ西へでしたよ。

65894**刈穂のいほのとまをあらみ**

ショーブ
2006.9.14

すでにあちこちで稲刈りを終えて、切り株には青い芽もふいており、秋の田のふぜい。

とはいえ雨つづきで走れないつうか走らないな三日ですがべつにいいんですよ、夏の疲れはあなどれません。

さて、トレイル好きにはとっても楽しそうなイベントがあります、参加人数を事前に知りたいとのことで、ご参加されたい方はその旨わたくしにお知らせください。って、ここでだらっと書くのははばかられるので、あとで掲示板を覗いてみてくださいね。

65895**駒沢アクアスロン記録訂正**

C.C.レモン
2006.9.14

本日も冷たい雨ですが、先日の「最後の夏」のような天候でおこなわれた駒沢アクアスロンの当日掲示の結果速報で訂正がありましたよ。1分少々多く表示されていたようです。全体の順位は変更なしですけど。「ベストコンディションで参加できるようにしないと」には同感です。鍛錬と休足のバランスって大事ですね。

65896**やっとお天気やや回復ですね**

マハロ菊池
2006.9.15

今日は太陽も拝めそうであります。でも、どうやら台風13号がじわじわとやってきてるみたいですね。進路が気になりますなあ。嵐の前の静けさってやつですね。早く抜けてくれて月曜日は良い天気とかなりませんか？

C.C.レモンさん、情報ありがとうございます。私が今年気温や体調のせいで遅いのは妥当だとしても、上位レベルで2分も遅くなるとはなあってちょっと思ってたんですよ。

ショーブさん、貴重なイベント情報ありがとうございます。もう稲刈りなんですかあ。すでに収穫の秋なんですかあ。

65897**秋の大会決定**

マカニ・トモ
2006.9.15

秋の出場大会を決めました。

11/12 奥武蔵スーパークロスカントリー
11/26 つくばマラソン
12/10 みたけ山山岳マラソン

2週間おきはハイペースかな？でも、山→ロード→山と交互なので、大丈夫？まあ、マイペースでがんばります。

65898**チバチャン歌手デビュー!?**

ホアロハこじろう
2006.9.16

千葉真子オフィシャルWEBサイトを覗いてみてください。ご存知に方もいるかと思いますが、チバちゃんからプレゼントがありますよ。

<http://www.chibamasako.com/index.html>

65899**すみませんm()m DNSです**

「た」
2006.9.17

ブログには書いたのですが、足の裏に大きな水脹れを作ってしまった。たぶん走れないことはないのだと思うのですが、慣れないトレールだし、途中で意気地がなくなって皆さんにご迷惑をかける可能性も高いので、明日の高尾山はDNSとさせていただきますm()m「ノミホ」めっちゃ楽しみにしていたのですが残念です。会長♪への債務の弁済、申し訳ありませんがもう少し待ってください.....

65900

いい天気、光が丘1周して帰ってきました

ショーブン
2006.9.17

って、愛犬リリーと。リリーにとっては初の遠征散歩、光が丘公園まで給水一回、休憩2回ほどで到着、外周のトレイル風コースを廻り、ラジオ体操を眺め、お仲間のレトリバー系の大人にあしらわれ公園をあとに。

都合1時間50分ほどのコンディショニング、こういうのもいいですよ、リリーの足洗ってケージに入れるとバタンキュー、かと思いきや、結構興奮気味。

えーっ、たさんが来ないの！ビールをこよなく愛する飲みホー仲間不参加とは、昨日のラーメン店「よし丸」の臨時休業並みのショック。たさんとは年末暴走いや忘走会ですね。

65901

今週は1週間休足しておりますが、

マハロ菊池
2006.9.17

体重は増えず、かえって体脂肪比率が減っております。不思議だなあ。走らないで筋トレしてた方が痩せるんでしょうかね？

さて、明日は雨は避けられなさそうですが、たいした雨にはならなさそうなので、今のところ予定どおり高尾山トレイル開催いたすつもりです。今夜どれくらい降りますかね。滑りやすくなりそうですなあ。気温が今日より高そうですね。

ショーブンさん、ドッグラン鍛錬御苦労さまであります。光が丘は犬の人たちもけっこういますよね。

「た」さん、お大事に。マメは私は針さして水抜きします。皆さんはどうでしょうね？気になるところですなあ。

ホアロ八さん、ダウンロードしてみました。タケダの社長さんと演歌系でデュエットなんか面白そうですよね。

マカニさん、私は今秋はつくば1本ですかね。まだ申し込んでないけど。横浜マラソンも出てみたいところなんです、参加Tシャツが北海道マラソンと同デザインだとやだなあ。

65902

大事をとって

まったか。
2006.9.17

最近足の調子も悪くないんですけど、やはりコカンセツにはまだ不安が……。

なので明日はぬかるみでぐきつとなるといかんで欠席です。どうも毎度予報が悪いすねー最近。(T-T)

65904

今は雨止んでますね。

マハロ菊池
2006.9.18

予報だとこのあとまだ弱い雨や一時に強い雨が断続的に降るようです。午後には雨は回復するようです。

では、高尾山口に向かいます。雨がたいしたことなくても路面状況は悪いと思いますので、参加するかは各自で判断してください。

私は最初ののぼりはパスして、ケーブルカー使うかな。

別働隊の人も注意して進んでくださいね。

まったか。さん、ではまた。私も今日はこけたり足をクキッとしないよう注意するようにします。

65905

気をつけて楽しんでください♪

「た」
2006.9.18

まもなく集合ですね。本日は申し訳ありませんでした。午前中一杯は降り続くようなので、決して怪我などされぬよう、気をつけて楽しんでください♪
因みに肉刺の水は爪で破って抜きました(笑)

65906

高尾山-陣馬-ビアマウント無事終了いたしました。

マハロ菊池
2006.9.18

参加の皆さんお疲れ様でした。今回は一度もこけず、足もつらずでありました。やはりケーブルカーの効能ですね。

雨はあまり降らず、降ってもうまく木々が避けてくれて、陣馬山頂でやや強い雨にあたってくらいで済みました。路面はさすがにぬかるみが大変でしたが、思ったより滑らないものですね。

「た」さん、有難うございます。こけたら泥だらけになってしまうので、安全運行を心掛けましたよ。

65907

高尾TR大会お疲れさまでした！

ヒロ兎玉
2006.9.18

台風の影響でどうなるか？と思ってましたけど、普段の行いのおかげか集合時にはピタリと雨が上がって、暑過ぎず寒過ぎず吹く風が心地よいトレイルランでしたね。

ビアマウント合流組のメンバーさんも時間通りに集合できて楽しく飲めました。個人的には、久々に4時間超える鍛錬が出来て、えちごへ向けていい感じでした。

65908

高尾TRお疲れ様でした(3)。

ラナイ sato
2006.9.18

高尾から先は初めてでしたが、無事陣馬山まで行くことができよかったです(単独行は無理かもしれませんが)。それにしても、ビアマウントの開店時間ぴったりのタイミングで戻ってくるという隊長の先導はすばらしいものがありましたね。次回、道が悪そうなときは登る前に高尾山口駅のコインロッカーに履き替えようのシューズを預けておくというのがよいと思いました。

65909

高尾TR大会お疲れさまでした！(2)

wiwi
2006.9.18

二年越しの高尾TRとても楽しかったです。
あいかわらず登りになるとついていくのに必死でしたが、久しぶりのTRを堪能しました。憧れの陣馬(！?)初登頂できてうれしかったです。
尋常じゃないほどどろんこになって、なんだかおかしくてたまりませんでしたね。
泥だらけのシューズで電車にのりましたが、ついでのことに帰りにちょっと気取ったベーカーリーにそのまま入っちゃいましたよ。

ヒロさん、毎度お天気、ありがとうございます！

65910

高尾TR大会お疲れさまでした！(4 or 5)

ホアロハこじろう
2006.9.18

本隊の皆様、別行動組の皆様、お疲れ様でした。
お天気もひどく荒れずに良かったですね。コースコンディションも昨年の山耐に比べれば問題ありませんでした。

当初は山耐コース経由(夜間走行つき)で本隊に合流しようと思っていましたが、昨夜出発出来ませんでした。で、今日はスタートから本隊に加わろうと思いましたが、ちょっとだけ寝坊して集合時間に間に合いませんでした。スタートが遅かったこともあって影信山でUターンしてしまいましたが、後になって途中まででもいいから陣馬方面へ足を延ばせば良かったな~とちょっと後悔しております。

でも久しぶりに皆さんと会えて良かったです。楽しくお酒が飲めました。また機会があればよろしく願います。

65911

高尾TR大会お疲れ様でした！たぶん⑤

マカニ・トモ
2006.9.18

3時少し前にはピアマウントに到着しているつもりでしたが、高尾山頂から思いのほか距離があり、右ひざを痛めてしまったこともあり、

3時に2分遅れてしまいました。でも、皆さんと、のみほ一&たべほ一できて、大満足でした。
また、来年も企画しましょう！

65912

あれれ~???

okami
2006.9.19

私は9時半発、稲荷コースで陣馬まで行きましたが、巻き道を走ったせいか、代走会の皆さんと会えなかったのかな~?
陣馬に着く頃、雨が降り出したので、マハ口菊池さんとは会っていてもおかしくなかったはずなのにな...。昨日草木19K高低差150mを思い切り走って入賞できましたが、その疲労が残っていたせいか、復路の上りはかなりきつかったです。
でも、ハイカーも少なく、涼しくて良いトレイルになりました。

65913

さて、今週末は

マハ口菊池
2006.9.19

36回ロードレース千倉に、ショーブンさん、パイナップル玉さんが出場ですね。シーズン初戦でしょうか。がんばってください。

第10回 高尾山森林走遊学大会 さわやか森林マラソンには、アサヒさんが出場です。さわやか~に走ってきて下さい。

スマイルマラソン赤羽には、かみのさんが出場です。コンディションはいかがでしょうか?がんばって来て下さい。

第24回中央アルプス駒ヶ根高原マラソンには、みずやんさんが出場ですね。駒ヶ根にラーメンあるんでしょうか?がんばってください。

65914

今日は良い天気で暑くなりそうです。

マハ口菊池
2006.9.19

1日違いで随分良い天気でありますなあ。
昨日は21時30分には寝てしまい、今日はすっかりリフレッシュであ

ります。
筋肉痛はたいしてないのですが、膝にきてますね。足首は問題ないようで不思議なもんであります。

okamiさん、途中女性2人組の人が2組いましたけどね。9時半発だと駅前ですれちがってたかもしれませんね。

マカニさん、来年もピアマウント最終日に行くつもりであります。

こじろうさん、影信で茶屋がやってなかったのかたなく陣馬まで行ってしまいましたよ。

wiwiさん、富士山に続き陣馬登頂おめでとうございます。

ラナイさん、では来年はコインロッカー係をお願いします。

ヒロさん、朝電車に乗ってる時は雨足強くてどうなることか、中止にすれば良かったと思いましたが、高尾山に着いたら止んでで本当にありがたかったですね。

65915

高尾TR大会お疲れ様でした

kuta
2006.9.19

wiwiさんと同様に陣馬初登頂できたし、ピアマウントでたくさん食べて大満足でした。集合に遅れたものの、ケーブルカーの駅でみなさんに会えて良かったです。視界が悪かったので、あそこで会わなかったら、絶対にピアマウントまで会えなかったでしょう。昨日の泥んこになったシューズは家に帰ってすぐベランダに置いて、そのまま忘れて会社に来てしまいました。今頃どうなってることやら。

65916

今朝はひさしぶりに平日の朝ラン

マハ口菊池
2006.9.20

今日のはんびり出かけねばならないので、朝時間ができてしまったし、良い天気なので石神井公園をのんびり2周だけしてきました。すっかり涼くなって朝走るにも良い季節ですね。

ここ1週間程レンタル掲示板(Obbs.jp)のほうにスパムな書き込みが毎日2~4件ほどあって、いちいち消すのが面倒なんで、とりあえず「http://」を禁止ワードにしましたんでお知らせします。

よってURLは当分書き込みできませんのでご了承下さい。
wwwから記入するとか、先頭のhを取るなどして対処してください。

kutaさん、お疲れ様でした。リフトがあって良かったですね。シューズは私の場合置きっぱなしにしたら異臭を放ってひんしゅくをかってしまうので、即刻洗いましたよ。

65917

会っていたかも

okami
2006.9.21

高尾には男性3名、女性4名でハイルシ、うち女性は2グループに分かれたので、マハロ菊池さんが見た女性2組は私達だったかもしれません。

当日、雨のせいとか、ランナーもハイカーも少なく、12時着の陣馬茶屋では先客のランナーが4～5名いて女性は一人、もしかしてwiwiさんだったのかな～？

65918

だんだん起床時間が遅くなってきました

マハロ菊池
2006.9.21

ずーっと5時近辺に目がさめていたのですが、日の出が遅くなってきたせいとか、今日は5時30分まで寝ていました。

9月もあと9日ですが、今月はまだ60km位しか走っておりません。あと休みが3日あるから100kmは走っておきたいものであります。

okamiさん、私達は陣馬到着が12時15分くらいだったと思うので、12時だと茶店に入れ違っていたかもしれませんね。朝の高尾山口にはランナーの団体さんが2組ぐらいいましたね。

65919

そろそろシーズンイン？

みずやん
2006.9.21

9月は夏の疲れを抜くと称してのんびんだらりとサボってましたので、

こちらに来るのに気が引けていましたが、マハロさんとほとんど同じ走行距離なので安心して…、いや安心してちゃいけないですね。つくばに向けて鍛えなければいけません。

今週末の駒ヶ根高原マラソンから気持ちを入れ替え精進するつもりであります。と言いつつ駒ヶ根はボリューム満点のソースカツ丼が名物ですので、まあ実態は秋の味覚ツアーであることはやむをえないことと言えましょう。

抽選が気になって覗いてみたらこんな出てました。
<http://www.tokyo42195.org/kuji.html>

65920

そんなクジまで・・

まさ
2006.9.21

>みずやんさん

げっ！こんなまで出しちゃってって感じですね。こうなりゃ、1枚くらい買ってやって、2000万円と出場権ダブルゲットして鼻を明かしてやるか。

65923

今週末は

wiwi
2006.9.21

月曜日に有給をとって長野の実家に行ってまいります。お天気もよさそうなので、オフシーズン（?!）を終えて始動、エンジン慣らしをしようかな。オクトーバーランのTシャツも届いたし。そろそろ走れ、といわれたような気がしました。

okamiさん、陣馬の茶屋で”はじめまして”だったらちょっと素敵だったですね、残念！初陣馬は鍛錬不足の私にはハードだったけど、楽しかったです。またいきたいなあ。

65924

みんな苦しそう！

マカニ・トモ
2006.9.22

11月号の『ランナース』の写真館が北海道マラソンですね。みんな辛そうです。過酷さを物語っているようです。

Tシャツ届きましたね。YOYOGIの文字が、ちゃんと入っていました。

明日は有給です。夜間試走に行くかどうかは、体調次第です。

65925

涼しくなりました

ヒロ兎玉
2006.9.22

私のところにも今日、オクトーバーランのTシャツが届きました。朝晩かなり涼しくなり、ORへ向けて走り込みの季節到来って感じなので参加のメンバーさんは来月はちょっと頑張らしましょう！

>マハロさん、みずやんさん、10月から本番なんで今月はユルユル調整でOKですよ。

>まささん、宝くじ当たったらちゃんと申告して来年のホノマラツアーの旅費ってことで。

>wiwiさん、私は晴れの神様じゃないので^^)

>okamiさん、陣馬までに2組の女性ランナーに遭遇したので、知らずに挨拶していたかも。

65926

運動の秋、芸術の秋

ショーブン
2006.9.22

美術、音楽、演劇のシーズンでもありますね。芸大美術館でのNHK日曜美術館展はかならず観たい。あの番組、真野響子さんから見てた覚えあるなあ、とか。

仕事の隙についてトッパンホールの日本音楽コンクールバイオリン部門予選を覗きました。ああー、なんてすばらしい日本の才能たち。課題曲をこなしてさあつぎはオペラをバックに本選だそう、キラリ光った彼女が選ばれたのか確かめるためにも、聴きに行きたいもの。

こないだは下北サンデーに影響されて、大学の後輩が演じる池袋演劇祭参加の公演、チケットを買わされて観劇、ひさしぶりの芝居小屋に大感激。役者の息遣い、ほかの観客の反応もまた楽し。

そうそう、おっと、明日はハーフ、天気もみかたしてくれそうだし。まあ、それなりに去年よりよければ佳。房総で暴走、こんどこそ。

65927

金木犀の香り

あくび
2006.9.22

甘く濃い香り街のそこそこに漂い始めましたね〜。

芸術の秋は7月の東京フィル以来ご無沙汰です。

ショーブンさん、昨夜はトレーニングのお邪魔してすみませんでした。石神井公園走っていて知っているランナーさんとすれ違ったのは初めてで、つい嬉しくなっちゃった♪
明日のハーフ、頑張ってくださいね！

65928

ぼちぼちと

マハロ菊池
2006.9.22

昨日はトレッドミルのクロカンモードで30分3km走。さすがに負荷が軽すぎて汗も少ししか出ませんが、9月はもうついでのんびりしてしまおうと思っております。

ヒロさん、10月はがんばりますよ。といっても350km目標ってとこですけどね。歩きも入れて。

マカニさん、YOYOGI がけっこう細い書体でしたね。なんだかよく分らなくて良いかも。

wiwiさん、秋の長野も良さそうですね。

まささん、東京都も商売しますよね。

みずやんさん、駒ヶ根土産は馬刺し専門の肉屋が安くてお薦めですね。あと不思議と飲み屋では海老フライを頼む地元民が多かった気がします。名古屋文化圏なのかなあ。

65929

千倉ロードレース

パイナップル玉
2006.9.22

ショーブンさん
佐倉に続いて、御一緒ですね。

初ハーフで今日はちょっと緊張しています。取りあえず完走めざして、密かに走ってきます。

ご健闘をお祈りします。
takaharu@kodamaneon.co.jp

65930

方言から

みずやん
2006.9.22

駒ヶ根近辺で話されている伊那弁は、
そうだね→そうだに
だから→だもんで
腰が重いこと→ずくがない

などですが、これが南下して飯田付近になるとより強力になるそうです。名古屋の影響が強くなってくるのでしょうかね。

馬刺しもおいしいですね。私は競馬をやらないので気兼ねなく食べてしまいます。

日曜日、とりあえず台風がそれたようなのでひと安心ですが、言い訳の材料がなくなったともいえます…。

65931

夢舞いマラソン専用掲示板

マハロ菊池
2006.9.22

10月8日ということで近付いてまいりましたのでレンタル掲示板の方にスレッドたてました。

- 浅草あたりであずきアイス最中を検討したい
 - 走後はお台場か新橋あたりに出ましようか？
 - 当日の状況報告
- などに活用したいと思います。

みずやんさん、私、駒ヶ根の会場近くの『こまくさの湯』と「駒ヶ根ファームス」って10年ぐらい前に行きましたよ。駒ヶ根ファームスにはハーフで作ったノンアルコールビールがあって、クルマだったんでしかたなく飲んだなあ。当時は呑んでたから「くう、地ビール呑みてー」と思いましたね。

パイナップル玉さん、明日ですね。雨も大丈夫そうな予報になって良かったですね。初ハーフがんばって下さい。

あくびさん、金木犀咲きましたかあ。光が丘も金木犀は多いですね。雨がふると金木犀の河がができますなあ。他には小金井公園の江戸東京たてもの園前のやつがなかなかかいいですね。

ショーブンさん、昨年に続き千倉遠征ですね。昨年の鍛錬レポ No.1259を読み返すと、今年はキャップ忘れず・オーバーペース注意ですね。がんばってきて下さい。

65932

おおおお、盛り上がってますね！！

Aloha!Moana
2006.9.22

高尾山・陣馬山トレイル&オクトーバーランと、皆さん元気ですね！！

>菊池さん！！
昨年に続き、いよいよ紅葉ハイキング？の時期がきました。今年も企画しますのでよろしく願います。

早速ですが、開催日時を決めましょう！！

菊池さんの都合はいかがですか？
yuyukimitsu1690@yahoo.co.jp
http://alohamoana.11.dtiblog.com/

65933

小金井公園フルマソン、5時間走大会

MATSU23
2006.9.23

のナンバーカード通知のハガキが参りました。
3月以来の大会なのでちよいと緊張しますね。
○交通のご案内
として武蔵小金井駅などからのバスの案内の記載もありますが、ランナーさんは歩いたり、走ったりしていきましょうねえ(笑)

65934

北海道マラソンの完走証が

マハロ菊池
2006.9.23

また送られてきました。プリントアウトのグラフのデータがずれてたみたいですね。

今日は朝は走れなかったの、午後には少しは走りますかね。

明日はベルリンマラソン野口選手が出ないから放映もなくなったみたいで、それでサザエさんが豪華4本立てで久しぶりにこち亀も放送、ワンピースも2回分なのかな？

MATSU23さん、私はしょっちゅう仕事で武蔵小金井-公園間は歩いてますね。そのまま家に帰る時は花小金井まで歩きます。

アロハさん、昨年は11月3日でしたね。今年は3連休なんで3日から5日が良いと思いますなあ。

65935

夜間試走行ってきました

マカニ・トモ
2006.9.23

チーム阿闍梨の人たちと、総勢10名で奥多摩駅1時発、大ダワ経由、五日市会館の夜間試走行してきました。
途中、やはり右ひざの痛みが出てしまい、あまりスピードは出せませ

んでしたが、そのおかげで、集団から外れて、暗闇の中でひとり走る経験ができました。
とはいえ、前回の試走時よりタイムが良いのはなぜ？それは、前を走る人たちに引っ張られたからですね。みんな、速いんですよ！
あとは、本番まで、膝の治療と調整に専念します。

65936

ああ、かみの道場は快晴のもと

ショーブン
2006.9.24

本日7時半集合して、和光樹林コースの快適な木陰を10周、5分55秒で入りなりゆきのビルドアップの8周目4分15秒まであげたものの9周目にダウン、「ここから上げるのではないのですか？」とは師匠あつてのレース翌日の鍛錬。師匠は本日午後10kレース、お付き合い頂きありがとうございます。

昨日の千倉ハーフ、楽しみにしていた海沿いで強風になかなか進まないわが身、ああすっかりペースダウンを余儀なくされて。ま、たぶんそれまで追い風だったはずだから、プラスマイナスゼロってところかな、99分34秒、いいわけできません。それにしても15キロ手前で海岸に戻る眺めはやはり絶景、終るとまた来たいと思うよし丸のようないらしいレースになりました。

数えればえちごびき野50kまでちょうど20日、やれることといえば・・・昨日ハーフですら音楽聞きながらの人がいましたが、息子のi-podシャッフルに仕込んでおこうかな、いやしの曲1時間分くらい(笑)

65937

すみません、事務連絡です

ショーブン
2006.9.24

さきほど、雲取の猛者より連絡があり、TJAR報告会、会場のキャバの都合上、人数を締め切りたいとのこと。トモさん、小虫さんほかよろしいでしょうか？本日中午に名前を連絡しますので、希望あれば至急意思表示ください！

65938

小金井公園へは

ゆり
2006.9.24

MATSU23さん
小金井公園へは自宅から7キロくらいなので自転車で行こうと思ってます。
それにしても公園が中途半端なところにあるのには閉口しますね。
当日は今日くらい暑・涼しい日だといいですね。

65939

9月もあと1週間ですなあ

マハロ菊池
2006.9.25

あっという間に1ヵ月経ってしまいますね。

今日はこれから用賀方面で仕事なんで、良い天気だし早めに行って砧公園でもウォーキングしてからお仕事します。

クリッパーさん、
オクトーバーランのTシャツ来てますんで、大阪の送り先をメールで御指示ください。

ゆりさん、良い天気だと良いですね。帰りに泳いだらトライアスロンですなあ。

ショーブンさん、千倉ハーフお疲れ様でした。台風の風が強かったことでしょうか。ハーフはハーフで面白いですよ。

マカニさん、これで試走は万全でしょうか？あと2週間うまく調整してがんばってください。

65940

今日は誕生日

okami
2006.9.25

この歳になると、誕生日が来るのが恐ろしくなってきます。でも、ケーキだけはしっかり食べますが・・・。

マハロさん
陣馬茶屋で最後の山菜そばを食べたのは、仲間の一人でした。まさに12時15分頃茶屋に来た男性が注文したら「うどん」しかないと言われていたの、それがマハロさんだったのかも。

ヒロ児玉さん

>okamiさん、陣馬までに2組の女性ランナーに遭遇したので、知らずに挨拶していたかも。

って事は、何度か遭遇した二人組の男性はマハロさんとヒロ児玉さんだったのかも。

wiwiさん

って事は、先に茶屋にいた美女はwiwiさんだったのかも。話しかければ良かったな～

マカニ・トモさん

夜間試走、お疲れ様でした!!

レース当日は、ランナーズの取材人に同行させてもらい櫻井教美さんのお話をうかがう予定です。会場では、お互い顔も分からないので、ゼッケン番号を教えてください。探してみます。頑張ってくださいね。

65941

ショーブンさん

かどきち
2006.9.25

遅れてしまったのですが、T J A Rの報告会って参加可能ですか？もし間に合っていたら、お願いできますか？連絡が遅くて大変申し訳ありません。

65942

紅葉ハイキング

Aloha!Moana
2006.9.25

>菊池さん

では、11月3日で話を進めましょう!!
よろしく願いますね!!

65943

小金井公園

2006.9.25

マハロ会長

>武蔵小金井公園間、そのまま花小金井とはなかなかいい歩き鍛錬ですね。ところで代々木B&Dにはもう行かれましたか？

ゆり様

たしかに府中からだと微妙な距離ですよ。自転車だといいいアップになりますよね。

65944

HAPPY BIRTHDAY!

ホアロハこじろう
2006.9.25

okamiさん

お誕生日おめでとうございます。私と同じ学年だったんですね。ちょっと親近感が湧きました(笑)

成田POPに参加されるんですね。私も参加するので、会場でお会いできるといいですね。

65945

小金井公園

MATSU23
2006.9.25

の

コメントはMATSU23でした。

65946

さて、今週末は、

マハロ菊池
2006.9.26

久しぶりに大会はありませんね。

で、日曜日からはオクトーバーランが開始です。

マハロ菊池、クリッパーさん、マカハさん、サロメチル姫ちゆさん、まささん、虹の木さん、ロビ・ショーさん、ひさちゃんさん、かみのさん、マヒナドールうりこさん、スルースローさん、wiwiさん、payutaさん、ホアロハこじろうさん、ヒロ児玉さん、ラハイナ・キミコさん、マカニ・トモさん、「た」さん、Javelinさん、ゆりさんが出場ですね。

1カ月間鍛練ましましでがんばっていきましょう。

個々のご自宅宛にYOYOGI Tシャツはとどきましたかね？クリッパーさんは送り先連絡くださいね。

参加費3500円は行ければ小金井公園5時間走のスタート前に集金に伺います。

あとは夢舞いとつくばあたりでとっております。

65947

夢舞いもコース図きましたね

マハロ菊池
2006.9.26

東京マラソンの試走になるけど、これで東京マラソンはすれたらシヨックですなあ。発表は上旬っていつなんでしょうね。

昨日はジムで30分5km走のみ。今週いっぱい少なめであります。

MATSU23さん、昨日はでかけてたんでまだB&D行ってないんですね。今日のはのぞけるかも。

ホアロハさん、成田や幕張等千葉方面の大会用にヨヨのぼり渡しておきましょうか？

アロハさん、お気楽ハイキングをお願いしますね。私は24km位で十分満足です。

かどきちさん、世の中には色々激しい大会があるんですねえ・・・。

okamiさん、誕生日おめでとうございます。やっぱ高尾-陣馬はそばのが良いですよ。

65948

>マハロ菊池さん

Aloha!Moana
2006.9.26

遠慮深いですね!!

お気楽ハイキングは、30キロ程度です!!高尾山～陣馬山往復程度の距離を検討です。

お楽しみに!

65949

>会長♪

「た」
2006.9.26

予告頂けなかったら、当日手持ちがなくて恥かしい思いをしたかもしれません.....小金井公園（笑）
ありがとうございましたm()m

65950

>会長☆

ホアロハこじろう
2006.9.26

ヨヨのぼりは千葉県支部長の「た」さんが適任だと思われまっ！・・・ねっ、「た」さん

65951

これからまた強い雨になるみたいです

マハロ菊池
2006.9.27

昨日はジム行こうと思ったんですが、けっこう雨足が強くてくじけました。

B&D代々木店行ってみました。普通のB&Dですね。東京マラソンTシャツや東京マラソンマーク入りのカヤノ等売ってますね。アシックスのハーフジップ半袖Tシャツが2000円以下とかお買得品も若干ありました。

私はほぼ毎日店舗前を通るので、急にパワージェルが飲みたくなくなってもこれで安心です。

ホアロハさん、ま、そういうわずどうぞ。

「た」さん、天気がよければいけると思うのですが、悪かったらつくばで。ちなみにいせや総本店は9月25日に閉店しました。14階建ての白垂のビルに生まれ変わりますよ。公園店はやってるんじゃないですかね。仮店舗は旧三越裏だそうです。

アロハさん、30キロ未満がいいなあ。アロハさんの30キロ程度は39キロまでいきそうな気がしますなあ。

h t t p : / / w w w . t o k y o -
np.co.jp/00/tko/20060921/lcl____tko____003.shtml

65952

みずやんさん、鍛錬記拝読

ショーブン
2006.9.27

駒ヶ根、馬体重重めといいつつ、てもとの電卓で*。4分17秒で15キロとはさすがですね。父の威厳だけでは走りきれないっすよ。やはりラーメン分科会はいいわけなしですね、会長。

昨夜は雨中のおしどりを8周、*。5分20秒の14キロ、すでにこころはえちごくびき野50キロベースの模索。6分超でコンスタントに消耗するのか、5分半程度でひっぱってあとはなりゆきか、などと。地図見る限り海岸べりの長い、フラットなコース、40キロあたりで一発100Kのみなさんのひとつめの峠をちょっとなぞる感じのアップダウン、ううむ、♪ラララ、マラソン以上、ウルトラ未満～、ってところかなあ。

なんか近頃「つま恋（嬌恋じゃない！のね）」のせいかノスタルジーが支配的ですが、ジェットストリームCDのTVCMは奮ってますね。あの番組、ずっと聴いてたんですが、いまは中一の息子が聴いてるそう（ぼかあ寝てます）。あの前の時間帯のNHK FM、クロスオーバーレブンってのもよかったなあ。

65953

千葉県にもヨヨのぼりを

パイナップル玉
2006.9.27

会場でメンバーを見つけるのは至難の業です。ぜひ、ヨヨのぼりを立てましょう。お願いします。takaharu@kodamaneon.co.jp

65954

レースへの心構え

みずやん

2006.9.27

最近レースへの緊張感がなくなってきていていいかげんな準備で臨むことが多くなり、いかんなあ、走り始めの頃の新鮮な気持ちよカムバック、と思っていたのですが、先週末の駒ヶ根ではとうとうろくに練習もせずに走るようになりました。それでも一応走りきれたのは夏の北海道の余韻が残っていたからだと思われまっ。

それより雨中で14kmも走るの方がモチベーションの高さがうかがえてすごいです>ショーブンさん。

秋の長雨の時期は途切れがちになる鍛錬をどう持続するかが問題です。

65955

ひさびさのタイツ

2006.9.27

涼しくなりしたねえ。
今日の夜はひさびさにタイツで走りました。
シャツも長袖買おうかなあ。
野球のアンダーシャツなら売るほどあるんですけど（笑）。

B&D代々木店、ちよっとのぞいて参りました。
会長のおっしゃる通り、「普通のB&D」ですね。
私の家の近くの立川店の方が充実してたりして。

65957

あら？

MATSU23
2006.9.27

また名前が出ません。入力ミスですね。
ひさびさのタイツ
は
MATSU23の投稿でした。

65958

いせや.....

「た」
2006.9.27

.....は、総本店もいいですが、公園店もなかなか良いですよ♪

65959

おお、良い天気。

マハロ菊池
2006.9.28

ここのところ天気予報当たりますね。今朝練した方はさぞや良い気分であったことでありましょう。

「た」さん、吉祥寺って他にシズル感のある焼き鳥屋って少ないですよ。武蔵野市条例で禁止されてるのかなあ。

MATSU23さん、野球のアンダーシャツで走るのも、いかにも野球やっていますって感じで良いですなあ。B&D他の店との差別化は、トレッドミル等の設置ですかね。インソールも作れるみたいだし。そのへんはそのうち試してみたいと思っています。

みずやんさん、駒ヶ根お疲れ様でした。レポートありがとうございます。前日の激辛ラーメンも効いたんでしょうかね。

パイナップル玉さん、のぼりがこりゃまた、便利そうて立てようと思おうとけっこう面倒だったりするんであります。風にも弱いし。なにか良い手を考えようと思っております。

ショーブンさん、えちごに向け順調ですね。フルのペースやや抑えたくらいで行けちゃいそうですけど、エイドで色々飲み食べながらのんびりいくのも楽しそうすなあ。50kmと100kmはすいぶんコースが違うんですね。

65960

いいなあ、北海道

マカニ・トモ
2006.9.28

マハロさんの北海道マラソンの報告を読んでいたら、行きたくになりました。これはやはり、今秋のつくばマラソンで、4時間を切っておかないと。。。。

65961

絶景、ですね。今朝は

ショーブン
2006.9.28

都会のみなさんもビルから、電車からちょっと山並みを見てください。今朝は空気が澄んでいて絶景です。

てがかりの武甲山の形からたどれば、左につづくのは大持山、小持山、伊豆ヶ岳かな。棒ノ嶺はあの辺かな、むこうからもはっきり川越市街が見えるんだらうなあ、行きたいなあ、いますぐにも。

富士もまだ群青色の山容、ああきつと山頂からの眺めもまたひとしおだらうなあ。工場からは浅間方面もはっきり、おおー、まだ見ぬ群馬の山々、山と溪谷社の分県シリーズ追加しなくちゃな、「群馬県の山」。

生まれ月でもある近づく10月、October Country はもうすぐ。オクトーバーランのみなさん、オクトーバーランチの会長もいよいよ走りこみときごんでおられるのでしょうかね。こちら、にわか朝練、たしかに良い気分でしたよ、会長。

65962

2006 奥秩父ハイキング?

Aloha!Moana
2006.9.28

>マハロ菊池さん!!
aloha!

11月3日開催予定のクラブイベントは”2006 奥秩父ハイキング?”とします。
今週末までに、メールで大会要項を送信しますね!!

今度は、ハイキングですから、走らなくて?いいのです。(???)
よろしく!!!

65963

群馬県の山

もとこ
2006.9.28

>ショーブンさん

先日、まさに群馬の山に行ってきたデスヨ。妙義山、谷川岳、至物山、燧ヶ岳・・・などなど、群馬の山もまたよいですねえ。

谷川岳の一ノ倉沢見えてきて、「クライマーズ・ハイ」を読んだら、あの岩に登る夢を見ました。

65964

久しぶりに30℃

マハロ菊池
2006.9.29

昨日は暑かったですね。これで暑さも終わりでしょうかね。走るには良い季節となってきました。10月は走るぞうっと思っております。

昨日はジムで30分走。さすがに1時間ぐらい走りたくなくなってきましたよ。

もとこさん、軽井沢行く時に高速から妙義山って見えますが、激しい形してますよね。そういえば昔は妙義荒船スーパー林道とか走ったなあ。・・・クルマですけどね。

アロハさん、ゴールは温泉が良いですなあ。イベントタイトルの最後の「?」が効いてますね。発音する時はハイキングの「グ」のところを首を左に30°曲げつつイントネーション上げるんですよ。

ショーブンさん、天気が良いと石神井公園駅からも山が近くに見えますよね。渋谷あたりからだだと大分上の方に登らないと見えませんなあ。

マカニさん、北海道マラソンはなかなか楽しいですよ。来年は日程的に大阪世界陸上と重なるのかなあ。

65965

2006 奥秩父ハイキング?

Aloha!Moana
2006.9.29

aloha!

もちろん、ゴールは温泉であります。小菅の湯を予定してますよ!!
”?”印に、乞うご期待!!

65966**涼しいですね。のんびり90分走。**マハロ菊池
2006.9.30

今朝は光が丘1周のみでした。11kmで90分なので時速7kmちょい。キロ8分であります。

これで今月は89.5km。午後にもう1回走って、せめて100kmにしたいところですが、明日から10月なんで、明日にとっておきます。

それにしても月に100km走らなかつたのは何年ぶりなんでしょうね。走行距離少ない割には体重もそれほど増えずであります。

アロハさん、小菅の湯って山梨県なんですなあ。しゃくし菜ラーメンっていうのがあるから食べるかな。

<http://www.vill.kosuge.yamanashi.jp/kosugenoyu/>

65967**スポーツボランティアリーダー養成研修会**ショーブン
2006.9.30

昨日所用で赤坂あたりブラブラ歩いていて、ふと思いつき日本財団へ。ボランティアリーダーの講座申し込みました。説明を聞いてその場で申込書に記入して提出。さあこれで東京マラソンのウインドブレイカゲットへの第一歩。でも抽選当たったらどうしようかな、せっかくだから走っちゃうかもな(笑)

明日から10月、いよいよ会長もオクトーバーランチ、もといランが始まりますね。もといランも始まりますね。淡白な写真、楽しみです。

9月の走行距離は230k、去年並み、上々のシーズンインです。10月も去年なみでしょう。あ、一日に50k走る日が・・・ま、漸増かな。ウルトラってボランティアのみなさんも長丁場ですよ、100kのほうはとくに。感謝しつつ、なんてそのうちに自分のことでもいいっぱいになっちゃうんだろうなあ。

www.ssf.or.jp に要項あります。

65968**曇り空、光が丘4周2時間30分走でした。**マハロ菊池
2006.10.1

昨日に引き続き涼しい朝であります。オクトーバーランチ始まりまして、まずは通常の練習ペースに戻れそうな感じですよ。午後は歩いてジム行ってプールかな。

それにしても初日から90km超えてる人とかいるんですよ。今のところまだあまり入力してないので当会が2位でした。はは。

ショーブンさん、当たったら走らないともったいないですよ。10月は走る分食べてしまいそう。私は近頃、走るより食べる方が楽しみになってるような。

65969**東京マラソン当選?**Javelin
2006.10.2

昨日RUNNETを見ていたら出場予定リストにある東京マラソンのステータスが「抽選待ち」→「未入金」になってました。受付番号も6*****あり・・・これって当選?

★修正します。RUNNET側のシステムミスと判明しました。チョットがっかりですが、当選通知を首を長くして待ちます。

65970**東京マラソン宝くじは当たりましたよ。**マハロ菊池
2006.10.2

3枚買って1枚だけ当たりました。末尾0の100円GETであります。

昨日からボーダフォンがソフトバンクになって、どうやらJIGブラウザWEBの機能が標準で使えるようになってる感じ。ということはJIGは解約すべきなのかなあ。

Javelinさん、そういえばいつ発表になるんでしょうね。私はランネットには予定リストにも入ってませんなあ。あ、大会HPで申し込んだんだっけなあ。なんかいつ申し込んだのかも遠い記憶になっております。

そろそろつくばマラソンも申し込んでおかないと忘れそうであります。

65971**東京マラソンくじ**まさ
2006.10.2

私は3枚買って、すべてはずれでした。ふん、確率的には約3倍の末等のはずれ。東京マラソンフルも約3倍くらいみたいだから・・・。

3枚買った宝くじが100円当たり かつ
東京マラソン出場の確率・・・1/9

3枚買った宝くじがはずれ かつ
東京マラソン出場の確率・・・2/9

げっ、たいして変わらないじゃん。(T.T)

65972**ハセツネ**okami
2006.10.3

マコトさん
いよいよ今週末ですね。

私の所にも奥武蔵ウルトラマラソンの結果が届きました。おかげでトモさんの名前はわかりました。私は44歳以下で20位です。(夕仏は遅いです) 天気予報では晴れですが、前日までは不安定な状況で足場が心配です。道中、気をつけて下さいね。当日はアロハさんのペースに寄りますが、会えればいいですね。

65973**さて、今週末は**マハロ菊池
2006.10.3

第12回小金井公園5時間走・フルマラソン大会に、

Javelinさん、MATSU23さん、ゆりさん、アヒコさん、「た」さん、かみのさん、payutaさんが出場ですね。ぐるぐるとがんばってください。

私も雨でなければ朝だけ伺います。

第24回新潟マラソンには、によさんが出場です。えちごくびきの前哨戦ですね。がんばってください。

第七回「東京夢舞いマラソン大会」には、マカハさん、ホアロハこじろうさん、王様さん、wiwiさん、ヒロ児玉さん、kutaさん、マヒナドルりこさん、ロヒ・ショーさん、まっただか。さん、ひさちゃんさん、マハ口菊池が会場です。今年は天気も今の所良さそうです。500名参加の所で11名参加なので、ヨヨ濃度2.2%ですね。では、がんばりましょう。

第14回日本山岳耐久レース「長谷川恒男CUP」には、Chuさん、マカニ・トモさんが会場です。他にも何名様か会場でありましょう。今年は雨にならなそう良いですね。頑張ってください。

65974

お天気やや回復

マハ口菊池
2006.10.3

昨日は足休めしてジムでプールのみ1000mでした。今日は久しぶりに帰宅ラン予定です。コースを明治通り-目白通りとやや大回りにして、のんびり走って帰ろうと思っています。

本当は高田馬場交差点の「すがきや」を探索したいだけだったりして。

オクトーバーランは3日目の朝の段階でチームは24位であります。

okamiさん、山耐応援御苦労さまであります。あと5日間、当日まで天気予報が雨に変わらないことを祈るのみですなあ。

まささん、はずれ券100枚でマラソン出場権獲得とかにすれば、宝くじも売れそうですなあ。

<http://www.sugakico.co.jp/joho/8258.html>

65975

じっくりいきます

マカニ・トモ
2006.10.3

膝の調子が思わしくなく、精神的にも肉体的にも辛抱の日々を送っております。こういう状況で、いかに気持ちを向上させるか、そしてどこまで良い体調にもって行くことができるのか、試練であります。

仲間と共に走ること、仲間が応援してくれていること、そしてこれまでの練習や試走での経験を糧に、行けるところまで行こう。

>okamiさん
僕はアロハさんのブルーシートを待機場所にする予定です。セッケン番号は3664。見かけたら、声を掛けてください。

65976

会長、グッズ紹介拝読させていただきました

ショーブン
2006.10.3

Grand Control でなくてGround Control じゃないですか、グラウンド、ね。でもそういう、校庭とかグラウンドって呼んで平気なこともありませぬ。っと軽くフォローしとこ。

山は年に数回とはもったいないじゃないですか、などと言えるようになったわが身がうれしい。こちらほとんどトレイル経験なしにTTR50に申し込んでからというもの、9月までに16回の山行ですっかり奥多摩・秩父の温泉好きになりましたよ。月2回ペースっすね。

名栗の「さわらびの湯」が来年1月まで改修で入れないのですがいいんですが、これからどこへ行こうかと秋は楽しみです。ひだまりハイクなる言葉も憶えたり、っと。

65977

朝は雨でしたね。

マハ口菊池
2006.10.4

台風が2種接近しはじめましたね。今の所週末の天気予報は変更ないけど、明日は雨みたいなので、今日も帰宅ランしようと思っています。夏のように1回でデイバックが汗臭くなったりしないようでありがたいですね。身体が良いにおいになるグミとか食ったらどうなるんでしょうね。

スガキヤは9月30日で閉店でありましたよ。残念。

夕方はすっかり涼しくなって走り易いですね。暑いのも好きなんですけど、たしかに長距離鍛錬には良い時期であります。

で、現在のオクトーバーランの順位は、、、今日は出ませんね。メンテナンに入ってしまったようです。

東京マラソンは野口みずき選手が会場かもみたいなニュースが出てますね。それは実現すると嬉しいなあ。

ショーブンさん、山と温泉てのはなかなか好いですよね。65歳を過ぎたら代々木ハイキングクラブにするかな。社交ダンスってのもあるけど。

マカニさん、少しでも良い状態でスタートできると良いですね。完走できる範囲で、無理せずがんばってください。

65978

うどんとラーメンとシナボン

マカニ・トモ
2006.10.4

マハ口さんが食べるのでできなかったラーメンの「スガキヤ」。スガキヤといえば、僕の中ではうどんの「寿がきや」です。(関西の方なら、おわかりいただけるかな?)

そこで調べてみると、同じでしたね。現在の社名は「スガキコグループ」。創業者の名前が菅木さん。

昭和21年に名古屋栄にぜんざいとラーメンの店を出したのが始まりのようですから、うどんよりラーメンのほうが先だったのですね。

なんと、シナモンロールの店「シナボン」もスガキコグループとは！調べてみると、面白いものですね。

65979

ガーナ戦も観ずに帰宅ランでした。

マハ口菊池
2006.10.5

2日連続帰宅ランははじめてでしたが、ゆっくり走ってるんで今日もいけそうな感じです。でも雨なんで今日はお休み。じゃなくて、ジムで走りますよ。

オクトーバーランは、今日も順位はメンテ中です。

ニュースによると、土佐選手が高地トレに出発だそうです。鈴木監督は「(東京国際は)最初からハイペースでいく。あとは高橋がついてくるかどうか。土佐は我慢ができる」と例年とは違ったレース展開になり

そんなコメント。楽しみでありますね。

土曜日は雨が残りそうな天気予報になってきましたが、小金井5hには多少の雨なら集金業務に走って何う所存であります。(距離稼ぎであります)目立つように蛍光黄緑のヨマークのナイロンメッシュキャップをかぶっていきますかね。

マカニさん、寿がきやの生麺タイプのカップうどんは東京でも昔は売ってたと思いますね。それであの三編みリボンの女の子のキャラクター(スーちゃん:昭和33年4月生まれだそう)見覚えあるんですよ。シナボンもカーボローディングに良さげですなあ。近所からはあつというまになくなってしまったけど。

65980

ガーナ戦の裏で

ショーブ
2006.10.5

「ためしてガッテン」はなんと金哲彦氏も登場して、大腰筋をつかう走り方指南、いつもの補助体操をスタジオでも。ううむ、世の中みんな足はやくなっちゃうじゃん、と次男とじれて。

トレッドミルって、英国で囚人の運動不足解消のための道具がオリジン、と番組中。ぼくが決してあれ乗らないのは、環境負荷大きすぎるからですけどね。エアコン効かせて煌煌と明かりつけてテレビやビデオで気を紛らわせるなんてさ、っと賛否両論あるでしょう、いいんじゃない人それぞれ、ぼくの夢は、ゼロエネルギージム開発、人が走ったり漕いだりして発するエネルギーを貯めていろいろ使うんです。プールは太陽光温水器利用でね。

なんでも、昨日から東京マラソンの抽選発表を個人宛開始したそうですね。さてさて、今日あたりから万人の悲喜こもごも

65981

株式会社ランナーズ殿・・・

まさ
2006.10.5

おお、ショーブさんの書き込みを見て、東京マラソンいよいよ抽選発表か!と思い、ランネットをチェック。

あ、表示が変わっている!!

でも、JavelinさんがNo.065967で書いていたことを思い出して冷静にサイトを見回すと「表示不具合のお詫び」とか結果はメールで送るとか書いてありました。(一一;)

でも、菊池さんが言うようにメールだとスパム扱いゴミ箱行きに自動的になっちゃいそうで・・・。

メールって最近信頼できる通信手段じゃなくなりつつありますよね。

65982

落選でしたー。

ホロ
2006.10.5

本日11時、東京マラソン事務局より「東京マラソン 抽選結果のお知らせ」というメールが来ましたよ。

当たれば久々のマラソン(けど2度目)に出ようかなと思っていたのですが、延期です。

う～ん、ロード全く走ってないのがバレバレだったのかな?

65983

どっちかな?

ホアロハこじろう
2006.10.5

東京マラソン、RUNNETでは「未入金」と表示が変わってました。でも帰宅しないと事務局からのメールが見れないので、帰ってからの楽しみにになりました。

>ホロさん
残念でしたね...

65984

当選しました

ナイア ヒデ
2006.10.5

本日(10/5)午前10時過ぎにメールきました。全然走ってないので、東京マラソン目標に調整します。とは言ってもせっかくなので制限時間ギリギリ楽しみたいと思います。

65985

落選しました～

マハロ菊池
2006.10.5

10時56分にメール来てましたね。

当選者が10月末までに未入金多く出た場合は、再抽選で追加当選の可能性も残ってるそうです。さて、どうなることやら。

65986

来ない...

マカニ・トモ
2006.10.5

メール来ないです～。なぜ?

65987

(×_×;)

まさ
2006.10.5

うちは12:55にメール着信でした。人によって幅があるようですね。

ふん。その日は東京脱出して温泉でも行くかな。

65988

落選しました～②

2006.10.5

本日(10/5)お昼12時12分にメールが来て落選でした。11月中旬の再抽選に期待します。

65989

↓は

サロメチル姫ちゆ
2006.10.5

姫ちゆです。

65990

落選(>_<)

パンケーキひろこ
2006.10.5

走ってないくせに、いっちょまえにガッカリしています。ボランティアで参加かなー。

65991

まだー

アヒコ
2006.10.5メール、来てないです。
ひやかし組の友達が次々と当選しております…orz**65992**

14時33分着、はずれ！こころおきなく、ボランティアへ

ショーブン
2006.10.5

こうなると、秋のフルをどうするか、近日中にきめなくちゃだわ。

会長はじめはずれ組のみなさん、さあー、はやくボランティア講習登録へ！先着順でスタジャンなくなっちゃうよ～ん。

まささん、温泉はいつでも入れる、第1回東京マラソンのボランティアはその日だけっすよ！

65993

落選～

マカニ・トモ
2006.10.5

ようやくメールが来たと思ってら、「落選」。がっくし。再抽選に希望をつなぎつつ、ボランティア登録しようかな。

65994

当選！

マカハ
2006.10.5嬉しい！
でも他の知人もほとんど落選なので、なんだか微妙。。。**65995**

東京マラソン当選！今度は本当^^

Javelin
2006.10.5

今度は本当に当選であります。16:04 に You Got Mail. 初フルが東京マラソンに…とても光栄です。

65997

当選！！

アヒコ
2006.10.5くじ運はいいのであります☆
メールがサーバーでdelayしてました。
7:59AMって、今頃来た。**65998**

漏れ！

ゆり
2006.10.5

網の目から落ちてしまいました。

65999

だめでした。

payuta
2006.10.5

陸連登録でもダメだと言うことです。

66000

ところで

payuta
2006.10.5

オクトーバーランの方はランキングが復活したようですね。

66001

落選です

みずやん
2006.10.5

いいよいいよ、参加料高いし、一番寒い季節だし、人数多いから記録は狙えなさうだし、スタート時間早いし、前日受付だし、未練はない、未練はないぞう。

66002

当りでした

kuta
2006.10.5当りでした。
女性の方が確率高いかも。**66003**

当選！

まったか。
2006.10.5

クジ運使い切っちゃったかな。。。(^_^)

66004**落ちました....**MATSU23
2006.10.5

代わりのレースを探さなくちゃ。
何かいいのいないですか？

66005**Winning mail !**

2006.10.5

本日16:14着信アリ！
残念だった皆さん、申し訳ありません。
寒い季節に都内を走らせていただきます。

66006**すいません**ホアロハこじろう
2006.10.5

↓はこじろうです。PASS間違ったかな？

66007**青梅マラソン**MATSU23
2006.10.5

青梅マラソンに申し込みました。
立ち直り、速ッ！！(笑)。
青梅も初めてなんで楽しみです。

66008**落選-東京マラソン**ロヒ・ショー
2006.10.5

東京マラソン大会事務局より、14:53着で抽選結果の通知がありました。
表題を見るだけで一目瞭然で落選と分かる親切な？表示で-がっかり！！でした。

66009**当選しました。**sakura
2006.10.5

雪の季節に雪のないところに行って走れるなんて最高です！久々の東京、楽しみです。

66010**ザンネーン・・・落選**スルースロー
2006.10.5

駄目でしたねー。
これが、最後じゃないですからー。再来年の楽しみとっておいてやるぜ。って、ホノルルの後じゃん・・・

66011**東京マラソン落選ですか！！**Aloha!Moana
2006.10.5

落選された皆様！！
来年3月開催の湘南国際マラソンにエントリーしましょう！！

<http://www.shonan-kokusai.jp/>

66012**メガミホホエム**ヒロ児玉
2006.10.5

東京マラソンの抽選結果が今朝から届いているというので落ち着かな

い気分でしたけど、午後7時過ぎに結果が届いていました。なんだか女神が微笑んでくれましたよ。惜しくも残念な結果だった方の分まで頑張ってくださいね。

66013**落選でした。**虹の木
2006.10.5

東京マラソンに当選された方、おめでとうございます。
私ははずれましたががんばってください。

しかしこれだけはすれてると青梅マラソンは例年通りの日程でもあまり影響が出なかったのでは？

66014**当選かあ〜。**C.C.レモン
2006.10.6

これで、2月までは国立トレセン継続ですね。
今年の荒川市民フルのような撃沈レースだけは避けたいですから。

66015**やっぱりね。**ラйна・キミコ
2006.10.6

残念ながら落選でした。マラソン関係では運が良い方だったのですが、リレーマラソンに行った時に、「東京の人は、宿泊などのお金を落とさないからダメだろう」と聞いていたので、やっぱりという感じです。でもメンバーの中でも東京の方は複数名いるから、単に運が無かっただけかも？

当選された方は、満喫して下さいね。

66016**当選？**

wiwi
2006.10.6
メールは届いてないのですが、MYRUNNETが未入金になってました。これって当選なんですか。またエラーとかだったりするのかなあ。

66017

良く降りますなあ

マハロ菊池
2006.10.6

今のうちにいっぱい降って、明日は朝早めに止むと良いですね。

東京マラソン御当選の皆様、おめでとうございます。当日はみぞれかもしれませんが中止にはならないので、スタート30分前には都庁前にランパンランシャツで元気に整列いたしましょう。

東京マラソンめでたく落選された皆さん、ボランティア参加も良いですね。私は応援にまわります。沿道もすごい人出になるんじゃないでしょうか。楽しみですね。

オクトーバーランの今日のチーム順位は30位であります。この3連休でどうなるでありましょう。

昨日は時間がとれず、ジムで30分走のみ。でもこれぐらいの軽い運動の方が調子が良いなあ。

66018

I don't receive any E-mail

コスメル前村
2006.10.6

too.Runnetでは海外から申し込みなかったので英語版のホームページから申し込みましたが、連絡ありません。

当選したら日本帰国と思っていましたが、どうなる抽選。

66019

当選です

ひさちゃん
2006.10.6

今朝、会社に来て確認しました。昨日の7時頃届いたようです。落選覚悟でしたので、うれしいですが、メンバーの多くの方が落選と聞いて喜べない気分です。でも頑張っ楽しんで来ます。

66020

落選でした

アレヒラニ・まみ
2006.10.6

残念ながら落選でした(「マ」;)!!カ^-^
当選なさった方々、頑張っていらして下さいね☆シかなりの方落選しているようですね。

敗者復活抽選も望みは捨てていませんが、ボランティア参加も楽しそうですね。さて、去年の雪辱で荒川か、それとも湘南国際か・・・うーん迷います。

66021

当選♪

あくび
2006.10.6

ベストをつくせるようトレーニング計画練らなくちゃ。

66022

落選 「(。;)」

トボサカ
2006.10.6

あまり当たる気はしませんでした、イザ現実となるとこたえます。しばらく、ポスターとか見るとせつない気持ちになりそう。

66023

寒いのが苦手だけど

カイウラニ・ミカ
2006.10.6

当選しました、いつものように楽しんで走ります♪

66024

メガミホホエム me too.

らんらん♪カメハメハ
2006.10.6

うれしいです。(^^)//。・*:。°'★。・*:♪。°'☆
頑張ります!

66025

ここまでで、いったんまとめると

マハロ菊池
2006.10.6

らんらん♪カメハメハさん、カイウラニ・ミカさん、あくびさん、ひさちゃんさん、wiwiさん、C.C.レモンさん、ヒロ児玉さん、Aloha!Moanaさん、sakuraさん、ホアロハこじろうさん、まったかさん、kutaさん、アヒコさん、Javelinさん、マカハさん、ナイアヒデさんの16名が当選ですね。

重ねておめでとうございます。
男性9名、女性7名。他にも私の日頃のブログ巡回活動で探査した結果、クラブノートに書き込みのないかたも4名(男性2名、女性2名)が当選してますので、この段階ではほぼ45名の申込みで20名が当選。当選確率だいたい4割くらいですね。定員に対して2割(5000人)くらいは多めに当選者を出してそうですね。

私は当日応援活動に従事する代々木RC特別応援隊、略称「代特隊」を結成して沿道にヨヨのぼりでも立てますかね。

さて、今日はすーっと雨でしたが、天気予報は大分好転したようで今日の夜には雨は止んで、明日はいい天気になりそうですね。日曜日も晴れマークが戻ってきました。良かったですね。

今日私のいない間に会社に旅行会社の人がHPを見てホノルルマラソンツアーの営業にきてくれたみたいであります。来年安くしてくれるなら団体ツアーも考えたい所すなあ。特に1名での参加だと割高ですからね。

66026

代特隊いいですね

スルースロー
2006.10.6

私も代特隊で応援参加しようかな。あんパン、チョコレート、飴等々用意したりして皆さんを応援するのも楽しいかも！私設エイドは自分が走っているときはありがたかったり、励みになったりしますもんね。

私は2次抽選は早々に諦めて湘南国際マラソンにエントリーしました。

66027

当たりマークもう1本

マヒナドルりこ
2006.10.6

21人目、当選です。でもでも、地元九州から伴走依頼が！しかも初フルかぁ。「はずれてたらお願い！」メールでしたが、うーんどうしょ。夢舞い走りながら考えヨット。

はずれたみなさん、タダでコースを走れる、伴走ちう手もありますよ。サブ伴走ならお気楽だし！

66028

雨上がり、美しい山並み

ショーブン
2006.10.7

遠い山霞み淡く、手前の山青く濃く、富士もまたみはるかす今朝、つまり出勤日ってわけ。

あらしのような昨日、東京ビッグサイトを歩き回った鍛錬の後、書店にて涉獵、書評を読んで気になっていた三浦しをん著「風が強く吹いている」を買い求めました。

読みふけり、笑い涙し、あつというまに夜更け、読書の秋、というべきでしょうか。なんでも、箱根駅伝の中継をTVで見えて感激して企画を編集部を持ち込んだ、ということですが、ほんとにすばらしい小説に仕上がっていると思います。走り込み月間のみなさん、オクトーバーランチの会長、東京マラソンの当落関係なく楽しめること請合います、なんつっても走りたくくなります。ぜひご一読を、ぼくには今年の自己ベストの一冊です。

66029

良い天気、小金井公園まで3時間LSD

マハロ菊池
2006.10.7

集金業務を兼ねて小金井公園まで行って1周して帰ってきました。良い天気になりましたね。明日は夢舞いなんて良い天気だと有り難いですなあ。山耐の人もがんばってきて下さい。

明日の夢舞いも分かりやすいようにヨマーク入りの蛍光キミドリメッシュキャップかぶっております。

ショーブンさん、石神井の駅からも今日は山が見えましたね。その本は私も新聞記事だったか広告だったかで見ましたなあ。

マヒナドルさん、昨年のNYCMに続きラッキーでありますなあ。そうかあ、伴走って手があるのかあ。健康者の伴走ってわけにはいかないのでしょあ。これで当選者はほぼ男女比が同じだからきつと均等に選んでるんでしょね。

スルースローさん、代特隊隊員になって、いっしょに地球を防衛、じゃなくて、走る皆さんを応援しましょう。でもみぞれだったら中止ね。寒いから。

66030

明日の夢舞いは？

ホアロハこじろう
2006.10.7

事前に皆さん集まって同時受付ですか？それとも個々に受付ですか？

それによって田舎者は出発時間が大きく変わっちゃうんですよ（^_^）

66031

明日の夢舞いは

マハロ菊池

2006.10.7

参加も500名程度でそんなに混雑しないと思うので各自受付でよろしいのではないのでしょうかね。私はどうせ早起きなんで、早く行って早く受付して、早くスタートして、スタート先で待っておりますよ。

スタート前の居場所は伝言板に書きますね。

66032

承知しました～

ホアロハこじろう
2006.10.7

それでは私も早めに会場着するようにしようと思います。まあ寝坊しなければですけどね(^_^)；

66033

小金井公園5時間走 DNF

Javelin
2006.10.7

小金井公園5時間走に参加された皆様お疲れ様でした。マハロさん集金業務ご苦労様です。(¥100不足ですいません！次回必ず…)

朝5時半に自宅出発するも会場到着は7時15分(締切り5分前)でした。フルマラソンの部スタートまで30分…準備や着替えで時間を取られノーアップでの開始でありました。

<ここから言い訳>

寝不足・ノーアップ・疲労とコンディションとしてはあまり良くありませんでしたが、ハーフまでは持ち応えたものの、足がツッてしまい何とか1.4km+6周(5.1km)で32kmまで頑張ってDNFです。

まだレース中ではありましたが、交通渋滞にならないうちに、先にお暇させていただきました。こんなんで東京マラソン大丈夫ですかねえ～心配です。

66034

落選です。

シャカ・シャカ・マイウー
2006.10.7

仕事（+観光）で、ドイツ・スイス・フランスに行って帰ってきたら、大量にたまったメールの中に落選メールありました。マラソンとクラブ行事のダブルデビューの機会と思っていたのでとても残念です。

66035

私も。。。

王様
2006.10.7

東京マラソン落ちました。どうやら「クジには死ぬまで当たらない人生」になってるようです。

明日の夢舞いは、都はるみを歌いながら『涙の完走』でいきます。

66036

小金井公園お疲れさまでした

MATSU23
2006.10.7

小金井公園5時間走フルマラソン大会に参加された皆様お疲れさまでした。

個人的にはひさびさの大会となりましたが、とても楽しかったです。小金井公園走友会の皆さんに感謝、感謝です。キロ6分のペースメーカーさんにくっついて予定通りの30kmを「完走」させていただきました。初フルに向けて、「手ごたえ」ならぬ「足ごたえ」をつかめたように思えます。

代々木RCの皆さんにもあいさつさせていただこうと思っておったのですが、自分のことに精一杯でお探する余裕がありませんでした。

スタート地点で 緑色（というのか？）の帽子で見守って下さっていたのはマハロ会長ですか？

66037

夢舞い

ヒロ兎玉
2006.10.7

今日は抜けるような青空が広がりラン日和の天気でしたね。小金井時間走参加されたみなさんお疲れさまでした。ちよい暑かったですかね。

明日の夢舞いは会場に8時過ぎには行く予定です。アフターはどうします？って走るよりこちらの方が気になってたりして。新橋あたりで軽〜くやりますか？

66038

買出し

マカニ・トモ
2006.10.7

明日は、いよいよ日本山岳耐久レース。お天気は、持ち直しましたね。路面がドロドロだと思いますが、雨が降らないだけマシですね。今日は、インソールの試しもかねて、レオナとハイランダーでスーパーにお買い物に。アロハさんのエイドに差し入れる、パンや大福などを買い込みましたよ。あ、おにぎりも多めに作るので、差し入れますね。11時までには到着予定です。みなさん、よろしく〜。

66039

明日は良い天気になりそうですね。

マハロ菊池
2006.10.7

暑すぎるのも困るけど、雨に降られるよりはありがたいですね。

マカニさん、明日、というか明後日まででしょうががんばってきて下さい。

ヒロさん、アフターは走りながら相談いたしましょう。新橋が安上がりだと思えますね。4時くらいからやってみますかねえ。

MATSU23さん、お疲れ様でした。予定通り30km完走おめでとうございます。スタート右手に立っておりましたよ。ブログBBの方に今日の小金井公園のスタート映像をアップ致しました。観てもよくなるかな映像ですけどね。

王様さん、明日は一足先に東京マラソンを走ってしまいましょう。

マイウーさん、落ちてましたか。そうすると東京近郊以外ではsakura

さんのみ当選ですね。姫ちゅさんも落ちてるから、確率はあまり変わりませぬえ。

Javelinさん、お疲れ様でした。車運転してくるとふくらはぎが疲れるのかも知れませぬあ。

ホアロハさん、では明日。

66040

ラン：フォービジョン

出場予定10月15日（日）

ホノる大木
2006.10.8

久しぶりです。週一のランナーですが、10キロの部に出る予定です。60分を目標にしています。「代々ランシャツ」を着ていますので誰か見かけたら声をかけて下さい。未だにフリーターの域を脱せずこの所かなり疲れています。ストレス発散にと思い立った所です。よろしく。

66041

小金井。夢舞いおつかれさまでした

バンケーキひろこ
2006.10.8

小金井5時間走+夢舞ボランティア、と去年と同じオーダーで土日過ごしました。

5時間走はエイドの梨に励まされ、鈴カステラに背中を押されて7周35キロ、がんばりました。

夢舞いは受付のお手伝いの後、「東雲一丁目」交差点(ゴールまで2.5キロぐらい)で走路案内+応援。ランナーの皆様、暑い中お疲れさまでした。私は空腹状態で『すき家』の匂いをかぎながら5時間、思いがけない鍛錬となりました。

66042

夢舞い暑かったですが無事完走でありました。

マハロ菊池
2006.10.8

本当に良い天気でしたが、午前中は風があったのでそれほどでもなかったのですが、午後はだいぶ暑くなりました。壺焼きやアイス最中を途中食べながら休憩しつつ走ってたこともあり6時間以上のLLLLSDになり、良い鍛練となりました。参加した皆さんお疲れ様でした。

パンケーキさん、小金井5時間走と夢舞いボランティアお疲れ様でした。暑い中御苦労さまであります。すき家は麻婆茄子牛丼攻撃でした。牛丼イタリアーノもあなどれませんよね。

ホノるるさん、来週10kレース出場ですね。皇居2周を爆走してストレス解消ですなあ。今日は皇居を通りましたが、大勢の方がレースで走っておいりましたよ。

66043

夢舞いお疲れさまでした

ヒロ兎玉
2006.10.8

今年は、ゼッケンに「祝！東京マラソン開催」「ありがとう！東京夢舞いマラソン」の文字が刻まれていましたね。ゆっくりと東京マラソンのコースを試走できていい鍛練になりましたよ。もう、この大会の目的は達成したけど、来年以降も続けてもらいたいもんです。

66044

夢舞いお疲れさまでした(2)

wiwi
2006.10.8

毎年、ゆっくりなのになかなかハードに感じる大会ですが、やっぱりみんなで走れるので楽しいです。今日は、マハロ会長のご案内であんこたっぴりのおいしい壺焼き(あ、ごちそうになっちゃってますね)、チョットとレトロなアイス最中もいただきましたし。

今年の様にエイドなしでかまわないので、来年以降もいろんな東京をみれるコースで開催されるといいなあ。スタッフの方は今日は暑い中誘導などたいへんだったと思いますが。

66045

夢舞いお疲れさまでした(3)

chamaアサイ
2006.10.9

昨日はありがとうございます。代々木の多くの方とお話しができて楽しかったです。次回は、アフターまでお付き合いさせてください。マハロ会長、Tシャツありがとうございます。もらっているのかなと思いつつも、もらっていました。

66046

今日も良い天気。朝は石神井公園1周のみ。

マハロ菊池
2006.10.9

早朝はだんだん空気もひんやりと感じるようになってきましたが、昼間は今日も暑くなりそうですね。

だんだんマラソン・駅伝のTV放映が増えてくる時期になってまいりました。今日は全日本大学駅伝ですね。このへんから観ると箱根駅伝もさらに面白いんでしょうなあ。

さて、オクトーバーランのチームランクは19位に浮上。2週目に入り、昨年の覇者こじろうさんが徐々に追いついておられます。

chamaさん、お疲れ様でした。なかなか暑かったですね。今週はえちごくびき野で盛り上がってください。

wiwiさん、お疲れ様でした。wiwiさんとkutaさんの先導で後半になるにつれペースがあがって良い鍛練になりました。

ヒロさん、お疲れさまでした。本番はどらやきでも食べながら応援しております。来年以降も「東京マラソンのコースをラン&ウォークしよう」みたいな大会として残るといいですね。

ちなみに、つぼ焼きは水天宮の重盛永信堂。アイスもなかは雷門の西山菓子店でした。

66047

夢舞い楽しかったです。

マカハ
2006.10.9

昨日はお疲れさまでした。夢舞いは今回初めての参加でしたが非常に楽しめました。信号につかまりながらたらたら走るの逆には疲れましたが良い鍛練でしたね。来年も出たいなあ。人形焼(マハロさん、ごちそうさまでした)やアイス食べたり、気持ちがクルクルのままコーラとうまい棒を持ってゴールしちゃたけど。。。本日は殆どダメージ、これから伴走で皇居走ってきまーす♪

66048

夢舞いお疲れさまでした

kuta
2006.10.9

昨日はお疲れさまでした。マハロさん、壺焼きごちそうになってしまいました。ありがとうございます。来年があれば、アフターの参加もしたいです。ゆっくりでも42.195km走ると疲れるものです。でも、東京マラソンのコースが体験できて、よかったよかったです。ここはどこって意識しないと、ビルばかりで単調なコースかもしれません。本日は夕方疲労抜きジョグに行こうかと思っています。

66049

夢舞いお疲れさまでした。(8)?

ロヒ・ショー
2006.10.9

マハロさん、つぼ焼きご馳走さまでした。

夢舞参加の皆さん、あちこちでお待たせして済みませんでした。お陰で楽しく走りきれました。有難う御座いました。

こんなに和気藹々と走れる大会がなくなるのは残念です。順位やタイムを競わずに走る大会としての存在意義は大きいと思います。何らかの形で残るといいなあと思っています。

お疲れ様でした。

66050**夢舞いお疲れ様でした (?)**

ホアロハこじろう
2006.10.9

参加の皆さんお疲れ様でした。
暑さと眠さでボーっとしながら走っていたので、皆さんについていけませんでしたよ (^_^ ;
でも皇居のランコースや雷門など初めて行ったので観光気分が楽しめました (地方出身者なもので・・・)。

会長、壺焼きごちそうになりありがとうございます。他に美味しいお店があったら教えてくださいね。

今日はお昼過ぎまで爆睡してたので、夕方か夜に軽くJOGしてこようと思っています。あっ、決してOct.Runの距離稼ぎじゃありませんよ。連覇は狙っていませんから (笑)

66051**山耐無事完走!**

マカニ・トモ
2006.10.9

非常に良いコンディションの中、日本山岳耐久レースが無事に終わりました。

かどきちさんは、10時間43分10秒で見事年代別入賞!
小虫さんも、14時間13分26秒で2年連続の年代別入賞!
ホロさんは13時間21分19秒。
僕は、13時間12分3秒でした。
(他、未確認)

応援部隊のアロハさん、いろいろとお世話になりました。
okamiさんも、お会いできて良かったです。

66052**夢舞い楽しかったです**

王様
2006.10.9

勝手がわからず皆さんにお会い

できなかったのは残念ですが、
楽しいRunを体験させて
いただきました。

初心者なもので35キロから
が勝負ドコですが、この辺の
景色がイササカ単調なので
辛かったです。

本番は落選なので応援にまわります。
参加の方頑張ってくださいね。

66053**夢舞いお疲れ様でした。**

ひさちゃん
2006.10.9

無事完走できました。信号待ちや、銀座での歩きでゆっくりのペースに最後の3kmは足に疲労がきてヒロさん、マカハさん、マハロさんに付いていけませんでした。夢舞は記録を競う大会と違い、和気あいあいとした大会でまた来年もあれば参加したいと思います。マハロさん人形焼ご馳走ありがとうございました。

66054**遅ればせながら、夢舞いお疲れ様でした。**

まったか。
2006.10.9

皆さんを待たせちゃいまして、すみませんでした。
途中雷門辺りでちょいと足の調子が悪くなってしまい、リタイアも考えたんですけど、今年最後かも知れないと、頑張っちゃいました。こんな厳しい夢舞いは初めてでした (笑)
来年もあるとよいんですけどね、フルでは一番好きな大会ですから。
(^^)

66055**日本山岳耐久レース終わる!**

Aloha!Moana
2006.10.9

エントリーしましたメンバー全員完走しました。
天気に恵まれ、過去最高のサブ8達成!!
完走率70%
最高年齢79歳!! 24時間のドラマが閉演いたしました。

なお、門吉さん、小虫さんは、年代別入賞いたしましたよ!!

来年は、第15回記念大会です。
ぜひ、一緒にませんか? (笑)

66056**第24回新潟マラソン**

サロメチル姫ちゅ
2006.10.9

マハロ菊池さん、ご覧の皆さん、こんばんは。

昨日、新潟フル行ってきました。
台風に近いような悪天候の中でしたが、無事4時間の時間制限内が目標でした。
結果フル3戦目03:46:53(ネット)の自己ベストでした。
東京マラソン落選の分も頑張りました。

ハーフのによさんも会社のお仲間をたくさん連れてマラソンの布教?に努めていました。
正式にはによさんのアナウンスを待ちたいと思います。

今週は「えちご・くびき野100kmマラソン」ですが、姫ちゅは寺泊シーサイドハーフに行ってきます。
「くびき野」参加のによさん、はじめメンバーの皆さん、頑張ってください。

66057**さて、今週末は**

マハロ菊池
2006.10.10

今週も色々ですなあ。

えちご・くびき野100kmマラソンに、によさん、クリッパーさん、chamaアサイさん、ラナイsatoさん、ホアロハこじろうさん、payutaさん、ヒロ児玉さん、ショーブンさんが出場ですね。頑張っ

てきてください。

第12回四万十川ウルトラマラソンには、ラハイナ・キミコさんが出場です。もう4年連続ですね。頑張ってきてください。

第3回奥武蔵グリーンライン・チャレンジラン&ウォークには、まったか。さん、虹の木さんが出場ですね。紅葉ははじまっているんですよ。頑張ってきてください。

第35回 タートルマラソン全国大会 兼 第9回バリアフリータートルマラソン大会には、ヒッキーさん、マヒナドルりこさんが出場です。伴走ですね。頑張ってください。

第18回竜の里須坂健康マラソン全国大会には、wiwiさんが出場です。短いのでスピード鍛錬ですね。頑張ってきてください。

66058

あ、今日は火曜日で帰宅ランの日だった。

マハロ菊池
2006.10.10

と、会社に来てから気付きました。用意忘れてしまったので、今日は普通にジムで鍛錬しよう。

さて、オクトバーランの今朝の順位は22位にやや後退。さすがに3連休はみなさん走っているようですね。

姫ちゅさん、自己ベスト更新おめでとうございます。この時期で更新であれば、つくばではさらに期待できそうですね。

アロ八さん、山耐サポートお疲れさまでした。天気がよくて良かったですね。11月のハイキング?もきっといい天気ですね。

まったか。さん、お疲れさまでした。足お大事に。

ひさちゃんさん、お疲れさまでした。来年もあると良いですね。

王様さん、お疲れさまでした。佃大橋から先が本番ではきつところでしょうね。

マカニさん、お疲れさまでした。無事完走おめでとうございます。膝は大丈夫でしたかね。

ホアロ八さん、お疲れさまでした。今週のえちごに向けて良い足慣ら

しになったみたいですね。

ロヒさん、お疲れさまでした。後半は大分暑くて、信号ストップで足にきてで、夢舞いはいい鍛錬になりますよね。

kutaさん、お疲れさまでした。後半は相当引っ張られましたよ。

マカ八さん、お疲れさまでした。買い食いしながら走るのも楽しいものでありますよね。癖になると太りそうですけど。

66059

近頃会長があちらでやってくれないので

ショーブ
2006.10.11

ショくん：マハさん、なんだか夢舞いも山耐もたのしそうでしたね。

マハさん：ショくんはなんだか遠くへいくそうですね。がんばってください。

ショくん：あいあい、うまい酒にうまい魚に・・・

マハさん：その前にやることありますよね。がんばってください。

ショくん：それが最大のもんだいなんですよ。気持ち悪くなったり痛くて歩けないとかじゃ、店にもいけないし。

マハさん：なんちって、鍛錬かなりしてたりして。

ショくん：まあ、よし丸食べた分はきちんと走ったかしら、程度は・・・。

マハさん：ショくん、走った距離は裏切らないですね。それなりの鍛錬、それなりの結果ですなあ。

ショくん：ううむ、ゴール後のことばかり妄想してますが、これもまたレースの楽しみとお許しを・・・。

マハさん：すでにレースは始まっているわけですなあ。

66060

今日は帰宅ランの予定でしたが、

マハロ菊池
2006.10.11

夕方武蔵小金井に行っていて雨が降ってきたので中止。昨日同様花小金井から上石神井に電車で出てそこから歩いて帰ってふつうにジム行くかと思ったらサッカーでインド戦があるんで、これはいくらなんでも5点ぐらい取れる試合かもなと、さぼりにしました。

明日は帰宅ランしよう。

なかなかまとまった時間がとれなくて、11月3日の「奥秩父ハイキ

ング?」のパンフレットがまとめられませんが、コースと時間はみんなのスケジュールの方に書いておきました。該当する昭文社の山地図は23番奥多摩です。うーん、素朴な疑問なんですけど、こって奥秩父なのかなあ。奥多摩なのではないのかなあ。

ブログの方に今年の豪華ノルルマラソンツアーの御案内を掲載しておきました。4泊6日で198,000円。ははは。去年いった方とか、どんなふうに行きましたかね?航空券が◇◇◇でホテルが○○○○で000,000円で済んだとか、情報あれば教えて下さい。

ショーブさん、えちごに行く前によし丸みそチャーシューにチャーシュー丼とダブルで補給していきましょうか。ついでに井の庄のチャーシューつけ麺で麺を30円プラスで特太麺に変更して、さらに大盛りにすれば、食べた量は裏切らないかも。

66061

I got Tokyo Marathon Mail!

コスメル前村
2006.10.13

随分日本と時差がありましたが、本日Spamメールボックスの中に当選メール受領しました。参加費が12000円。2000円高いみたいですが、海外からの競争倍率はかなり低そうですね。申し込みば当たり? 皆さんとお会いできるのが今から楽しみです。

米国での秘密鍛錬の成果が東京で出せるよう気合を入れなおすぜ! ベイビー! です。

でも、今朝は雪が降り、最低気温もマイナスなので外を走るは...But I try.

66062

奥秩父ハイキング? パンプ用意しました。

マハロ菊池
2006.10.13

昨日帰宅ランのつもりが無理そうだったので、ついでにパンフ取急ぎ用意しときました。トップページにリンクあります。

詳しい地図は昭文社山と高原地図23「奥多摩」を見て下さい。

コースタイムは大体8時間くらいみたいですが、帰りのバスの時間を考えると、そこを5時間ぐらいでハイキング？すれば良いみたいであります。武蔵五日市からのバスは11月の休日は朝8時18分発の急行が都民の森まで行ってるみたいなので、その形で集合時間を入れておきました。

コスメルさん、良かったですね。こちらもお応援のしがいがありますなあ。そちらはもう雪なんですか。今年のシカゴマラソンは10月22日だからけっこう寒いってことなんですね。

<http://www.cri-how.co.jp/ysk/2006yama.pdf>

66063

Congratulations, Maemura-san!

ショーブン
2006.10.13

ふうん、そう、当たったんですね、おめでとうございます。秘密鍛錬、やっぱりしてるんですね。ボストンの参加資格を東京でとってシカゴへ帰る、って、くうー、かっくいいじゃないですか、ベイビー。

こちらは当日、ボランティア「リーダー」としてなるべく貴兄の力走をまじかに見ることが出来る位置を確保したいと思います。もし水を渡せるとしたら、下剤でも入れておくなんて真似は決してしませんから(笑)。

ハイキング、所用で参加できませんが、いいコースですね。11月には休みをとり小菅から大菩薩峠を越えようと計画しています。ひだまりハイクっす。このサイトをお気に入りに入れてよく眺めてます。前村さんも、もしそちらの「週末の散歩」的サイトがあれば教えてください。見てるだけでも気分・・・

http://www.asahi-net.or.jp/~ud6m-kizm/Short_trips/Weekend_Walks.html

66064

涼しい中のんびり2時間30分LSD

マハロ菊池
2006.10.14

光が丘公園の銀杏並木もすっかり黄色くなって、なんか今年は紅葉が早そうな感じがあります。

オクトーバーランのチーム順位は今朝は27位。今日ウルトラを走ってる皆さんの距離が加算されるとまた25位以内に帰れますかね。

ショーブンさん、今頃はえちごで50kmに挑戦中ですね。がんばってください。天気が良くて良かったですなあ。

66065

刺激受けてきました！

マカニ・トモ
2006.10.14

今日は、この夏開催された「トランス・ジャパン・アルプス・レース」の報告会に、かどきちさん、小虫さんと共に行ってきました。

このレースは、8日間という制限期間の間に、日本海（富山）から北・中央・南アルプスを越えて、太平洋（静岡）まで駆け抜けるというもの。過酷なことこの上ないレースです。

今日の報告会では、参加者全員が登場し、それぞれのこのレースにかける想いから、レース模様、装備までなかなか充実した内容でした。

そして、参加者の熱い言葉に、刺激を受けまくって帰ってきたのでした。詳しくは、後ほどブログに書きます。

えちご・くびき野参加者の皆さん、お疲れ様でした！

66066

今日も良い天気。朝は40分ジョグ石神井公園2周のみ。

マハロ菊池
2006.10.15

10時から北京マラソンがあるんで、今朝は軽めでありました。午後のにんびり走るかな。

今年の北京は高岡選手が出る予定でしたが出なくて残念ですね。あとは小出監督に指導を受けているジュリア・モンビ選手（女子/ケニア）がどんな感じだかが見どころでしょうか？

オ克蘭もちょうど今日で半分が過ぎましたね。今朝はチーム順位28位。故障者も出てまいりました。無理しない程度でいきましょう。

マカニさん、報告会鍛錬御苦労さまであります。やりがいがありすぎる過酷なレースですなあ。2008年には参加ですかね。

<http://www.tbs.co.jp/beijingmarathon/>

66067

えちご・くびき野走ってきました！

ヒロ児玉
2006.10.16

えちごUM参加されたメンバーさんお疲れさまでした！2年前の日本海は台風の影響で大荒れの中、ウルトラの辛さに涙目でしたけど、今回は好天の静かな海でランナーを温かく迎えてくれて1日越後路を堪能できました。今日は走後のダメージもそれほどない（って最近遅れてでてるんだよね）ので明日から様子みながらオクトーバーランの走り込み再開かな。

66068

えちご・くびき野走ってきました②

payuta
2006.10.16

参加の皆様お疲れ様でした。ヒロさんお勤めのえちご・くびき野ウルトラで初の100キロに挑戦してきましたが、本当に地元の人々と一体化した心の和む大会でした。起伏に富む素晴らしい(?)コースに途中から調子全開で10時間以内のタイムでゴールすることができ大満足です。

おかげでダメージが大きく日曜日は歩くのがやっとでした。早くオクトーバーランに復帰しないと。

66069

今週も良い天気だなあ

マハロ菊池
2006.10.16

ランニング日和が続きそうですね。昨日は午後3時間LSDでもしよるかと思っていたのですが、買い物があって結局走れずでありました。

土日のウルトラ等でオ克蘭のチーム順位も上がるかと思ったら、28位/210チームで変わらず。さすがに他チームも走っておりますなあ。

ヒロさん、えちごお疲れ様でした。2年で相当走力上がってるんじゃないでしょうかね。皆さんの完走記を見て読んで、2年後は参加する人も増えそうですね。

66070**えちご・くびき野のhospitalityはすごかった！**

ショーブ
2006.10.16

ヒロさんがマイベストレースとおっしゃる「えちご・くびき野100k」、さて、50kのほうはどうだったか、おなじく「マイベストレース」と力強く宣言させていただきます。

ゴール後の女子中学生2名一組のご接遇にあずかったのは予想外でした。冷たいおしぼり、麦茶、ゼッケンやチップをはずしてくれて、完走証を持ってきてくれたばかりか、お風呂まで案内してくれて「お荷物をお持ちしましょうか」はさすがに断りましたが、まあなんと行き届いたケア。

もちろん、スタート地点から途中のエイド（なんと50kに16箇所もあるんです！）のみなさんのケアももうかゆいところに手が届く、というか、the first-class treatment! でした。沿道の農家の方はじめ、ほんとうにあったかさの伝わる応援には道中「お邪魔しております！」と返すのみでありました。ボランティアの心づくしも学んでいっそう新瀧ファンとなって帰ってまいりました。あ、いうまでもなく走後の地酒、地魚、寿司！もマイベストでありましたよ。再来年もぜひ行きたいです。

66071**えちご・くびき野走ってきました(途中まで)**

ホアロハこじろう
2006.10.16

参加の皆様お疲れ様でした。そして完走された皆さんおめでとうございます。

私はレース序盤で故障してしまい60km手前でDNF。残りのコースは車窓から楽しみました。秋田・サロマとリタイア癖がついてしまったようでいけませんね。

ゴール地点では完走はしていませんが、しっかりと女子中学生にマッサージしてもらいました（^^ おかげで翌日の市民体育祭では筋肉痛にもならずしっかり走れました。

再来年も是非参加したいですね。

66072**タートルマラソン走ってきました(最後まで♪)**

マヒナドルうりこ
2006.10.16

ウルトラの1/5の距離ですけどー。

私は一般スタートより2時間早いアーリーアーリースタート、ヒッキーさんはその40分後のアーリースタートで伴走。ともに完走いたしました。

本日 毎日新聞の夕刊に記事が載ります。

ああ～右半分とはいえ、写真にうつるなら、まじめにダイエットしとくんだったー。

テレビの取材も受けましたが、どこの局だったんでしょ？

ハーブを2時間40分で完走。NYのアーリースタートは、フルマラソンに8時間以上かかる人が条件なので、どこで寄り道するか、作戦が必要、うれしい誤算なのであります。

<http://www.mainichi-msn.co.jp/shakai/wadai/news/20061016k0000m040035000c.html>

66073**えちご・くびき野走ってきました(なんとか最後まで)**

ラナイsato
2006.10.16

参加の皆さんお疲れ様でした。payutaさん初め皆さん明るいうちにゴール地点に到着されたようですね（自走かどうかは別にして）。私は、ゴールしてボランティアの女子中学生にいろいろお世話してもらい、ポーッとしているとまもなく制限時間のカウントダウンが始まってしまったほどぎりぎりでした。でも、日本海に沈む夕日がちょっと見えたり、夕闇の中で氷の中のキャンドルライトがゴールまで導いてくれたりと堪能させていただきました。

ショーブさんのコメントにもありましたがボランティアの皆さんや応援の方々が本当によくしてくれて「えちご・くびき野」最高ですね。あっ、ショーブさん、村上のトライアスロンも良かったですよ。

66074**さて、今週末は**

マハロ菊池
2006.10.17

さすがにレースは少ないですね。

第31回高島平・日刊スポーツ・ロードレースに、まささん、payutaさん、かみのさんが出場予定ですね。がんばってください。

66075**1週間ぶりに帰宅ラン**

マハロ菊池
2006.10.17

昨日は青梅街道側で帰宅ランでしたが、前走ったのは8月だったから暑かったんですが、昨日はさすがに走りはじめはちょっと寒いかかなと思うような感じでした。走りはじめてしまえば気にならず、暗いものかえって走り易いですね。

涼しいと疲れないみたい、というか帰宅ランにも馴れてしまったみたいなので今日も連続帰宅ラン予定であります。

オ克蘭は今朝は26位にややアップです。

ラナイさん、えちごお疲れ様でした。制限時間をフルに使った方が夕日やキャンドル等の演出が効いて良さげですね。

マヒナドルさん、ハンドサイクル伴走お疲れ様でした。新聞は国立に続き2回目ですね。NYCMも伴走ですががんばってください。下記の写真が大きいですなあ。

こじろうさん、お疲れ様でした。翌日の体育祭がメインレースですしね。

ショーブさん、えちごお疲れ様でした。再来年は100kですかね。私が出てエイド毎におにぎり食べてたら太りそうですね。

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20061016-00000011-maip-soci.view-000>

66076**Nikebeautiful Day In Odaiba 2006**

カイウラニ・ミカ
2006.10.17

去年も一昨年も参加しているんですけど、なかなか面白いイベントですよ♪皆でお台場を一緒に走りましょう。

うりこさん、キミコさん、今年も走りましょう♪

さあ、これからいつもの田んぼ道コース走りにいきまあす。街灯がな

いので（笑）とっとと帰ってこなきゃ。

<http://nike.jp/women/watashi/>

66077

四万十川ウルトラ完走して参りました

ラハйна・キミコ
2006.10.18

オクトーバーランの方には書いてこちらが未だでした。昨年より1.5時間以上も遅くなってしまいましたが、なんとか完走して来ました。

途中、ぶよに刺されたり、紐をきつく締め過ぎていたせいでRCチップの当たる所が腫れてしまったりというアクシデントもありましたが、28度という暑さ（予報の気温で未確認です）もかなりのもんです。でも同室だった友達は記録更新してましたから、私の鍛錬不足に尽きます。あと最後の5km以外を一人旅してしまったのも敗因ですね。来年は入念に鍛錬してからリベンジです！

66078

冬ちかし

ばらだいむ
2006.10.18

カイウラニ・ミカさんの、街灯の話につられて久々のご挨拶。めっきり涼しくなりオクトーバーランの距離が伸びてると思います、頑張れ。そんな中で週末は朝5時鎌北湖スタートの奥武蔵道場参加してますが、先週はついに足元が暗くて見えない中でのスタート、冬が近いのを感じています。今年、来年と家庭では日曜終日外出禁止令が出ているのでレース、イベント等なかなか参加できず、楽しみは皆さんの大会記などを見るだけなのです。といいつつ12月防府読売に参加予定、完走できるか?!

66079

そういえば、トライアスロンの東京港大会

マハロ菊池
2006.10.18

カイウラニさんの書き込みを見て思い出しましたが、今週末の10月22日はお台場で、第12回日本トライアスロン選手権 東京港大会というオリンピックデ

スタンスのエリートレースが行われるんですよ。これも観ると面白いかもなあ。

今朝のオクランは29位に後退。

ラハйнаさん、四万十お疲れ様でした。28℃だと記録的にはきついですよ。来年もがんばってください。

カイウラニさん、けっこう良いものくれたりするみたいで良いなあ。おやじ大会もしていただきたいものでありますなあ。

<http://www.jtu.or.jp/race/japancup/06tokyo.html>

66080

そう、トライアスロンといえば！

ショーブン
2006.10.18

ラナイ佐藤さん!!!

村上国際オリンピックディスタンス、やりましたね!!! かってー、うらやましい。リザルト拝見させていただきました! かの村上春樹氏もぶっちぎりましたね!

バイク、速いんですね、さすがです。10kのラン、ガッツ入れて走ったんでしょうねー。いいタイムでカバーされておられますね。すばらしいです。ぜひ鍛錬記に書いてください!

オリンピックディスタンスは多くの人にとってまさに観るために設定された競技なんですけど(TV放映の都合らしい)出場して、しっかり泳いで、漕いで、走りきる、なんてすばらしいんでしょうか。

でもって、13日後に100k完走ってわけですね、ううむ、猛者連入りだな。っと、わたしが認定するわけじゃありませんが(笑)佐藤さん、ホントすばらしい10月になってますね。

<http://www.iwafune.ne.jp/~triathlon/result/2006/2006k.html>

66081

それから、ぶよ、といえば！

ショーブン
2006.10.18

ずうずうしく連続して書かせていただきますが、

ぶよってまえにも刺されてませんでしたか、ラハйнаさん、とっとなんとなく記憶にあったんですが、すごいんですよ、こういうとき、会長のおかげでここカキコミすると検索機能で調べられちゃう。おそろしや。

やっぱりありましたね、ぶよでなくブヨでしたが。また刺されたのでありますね、いやですね。それにしても、シマント完走、ほんとうにすばらしいっす! 3回目の完走ですね、鍛錬不足とありますが、100kにむけては、どのくらい走るものなのでしょうか。月300kとかが最低ライン? シマント、サロマ、えちご・くびき野、さあどこからいくか初100k、なあんてね。ほー、まささんはサロマですか?

66082

やらないって。

まさ
2006.10.18

だれもそんなこと言っていない。(^^!>ショーブンさん

オクトーバーラン・チーム戦ですが、もう優勝は無理として(笑)、

29位 大江戸飛脚会 (20) 173.7
31位 YOYOGI (20) 171.5
35位 TEAM走り屋 (21) 156.9

の中では一番になりたいですねー。なんかパンフレットでよく見るチームだし、参加人数も同じくらいだし。勝手にライバル化ですね。

66083

申し訳ないっす

マカニ・トモ
2006.10.18

膝が治らなくて、思うように距離が伸ばせず、平均値を押し下げています。申し訳ないっす。歩く分には平気なので、ウォーキングで僅かながら稼いでいます。週末は、スイムでも稼ぐかな。。。

66084

帰宅ラン日和

マハロ菊池
2006.10.19

帰宅ランも北海道マラソン前の暑い時期前に走った時に比べると、10月って本当に楽ですね。まだまだ半袖でも行けそうですが、昨日は長そで。今日はリュックを洗ったのでジムであります。

今朝のオクランのチーム順位は30位。ちなみに昨年は最終日で29位/129チームだったので、今年は210チームだから十分良い感じでありますね。

私、ここに毎日順位書いてますが、順位にこだわってるわけじゃなくて、オクトーバーランの場合、参加してないと見れないので、情報として書いてるだけなんで、故障してる人は気にせず回復に専念して下さいね。

その分ヒロ児玉さんが走りますから。

マカニさん、そういうわけで回復第一でじっくりいってください。

まささん、では、勝つためには週末は100km走ですね。

ショーブンさん、当クラブノートは掲示板みたいだけど、なにしろデータベースですからねえ。有益な情報がないのがとりえですなあ。

ばらだいむさん、防府でサブ3がんばってください。そちらのブログにコメントすると「設定により拒否」されちゃうんですが、今度自宅から試してみます。

66085

えちごきびきの100キロマラソンおつかれさま会

Aloha!Moana
2006.10.19

告知！！

今年のえいちごきびきのは暑かった！！

で・・・お疲れ様会を開催することしました。

完走した皆さん、残念ながら完走でいなかった皆さん、そして、二年後には参加したいとご検討の皆さん！！

お疲れ様会で盛り上がりましょう！！

近日中に、発表します。

興味ある皆さんは、コメントの書き込みよろしく！！

yukimitsu1690@yahoo.co.jp

http://alohamoana.11.tiblog.com/

66086

ショーブンさん、

ラナイsato
2006.10.19

身に余るお言葉、ありがとうございます。

10月は狙ったわけではありませんが、村上トライとえちご・くびき野の新瀬シリーズとなりました。結果もまずまずで、かつ大会の前後に実家に寄ったりとで良かったなと思ってます。

実は、昨日、以前から予定していた内視鏡手術を受けまして2週間の安静、禁運動、禁酒期間に突入しました。よって、私の10月の鍛錬は終了しました。なので（ということでもありませんが）、今月は、マハロさんの書き込みにありました全日本トライアスロン選手権東京港大会を見学（物）に行ったりして休養します（通っている水泳教室の代表とコーチが出場予定なので応援を兼ねて）。

66087

秋ですなあ

マハロ菊池
2006.10.20

先週光が丘に行ったら、すっかり銀杏が黄色くなってたんですが、明治通りの銀杏もやっと色が変りはじめました。都内でもずいぶん時期がずれるんですなあ。

昨日は家に帰ったらすぐ眠くなって、ジムにいかず早々に就寝。久しぶりに8時間睡眠でありました。

今朝のオクランは32位であります。徐々に後退中ですなあ。

ラナイさん、私もオクランの距離稼ぎを兼ねて走って見に行こうかなと思っております。

アロハさん、飲み会好きですなあ。

11.3の武蔵五日市の朝のバスは調べたらパンフのような時刻だったので、集合時間を8時といたしました。

66088

>会長、ブログの認証の変更をおこないました

ばらだいむ
2006.10.20

申し訳ございません、コメント画像認証なんてのが導入されていてOFFに変更しました。

ブログは最近めったに更新していないのですが、練習は350km/月程度やってます。

エールありがとうございます。防府はサブスリー達成できると良いのですが、春時点の HALF ベストのタイムでは HALF 関門もクリアが出来ないのです。

まずは HALF 関門のクリアが大目標であります。防府は実家の隣町なので帰省を兼ねての参加です。そのうち完走したいなるところです。

66089

ワイン会&山耐・えちごくびき野お疲れ様会の開催に向けて

マカニ・トモ
2006.10.20

表題の会を開催すべく、例の掲示板にスレッドを立ち上げました。ご興味のある方々、書き込みをよろしく願います。

http://Obbs.jp/yoyogi/

66092

良い天気、光が丘公園2周

マハロ菊池
2006.10.21

今日は光が丘公園の陸上トラックに消防のヘリが離着陸訓練に飛んでくるそうで見なかったのですが、用事があった早めに戻りでありました。

他にも錦鯉の品評会が行われていますね。

全然興味ないけど、すきな人は好きなんだろうなあ。

オクラン今朝は33位。さて、今週末でどうなるでしょうね。

マカニさん、ワイン会御苦労さまであります。私にはおい嗅ぐくらいはできますけどね。持ち込み自由のカラオケ屋なら歌舞伎町にありますね。面白いのはレンタルハウス。ただ場所が花小金井。あ、掲示板の方に書きますね。

ばらだいむさん、MacOS9でIE5で起きるだけだと思いますけどね。画像通りに数字入れてからかけられちゃうんですね。gooでもたまに起きます。gooの場合はIEを再起動すると書けます。ココログのやつ

はざるですね。指事通りに数字を入れると2重投稿になります。

66093

つい、勢いで…。

ラハйна・キミコ
2006.10.21

荒川マラソンの受付が始まったので、早速申し込み。ついでに東京マラソンがはすれたので、つい、長野マラソンを申し込んでしまいました。去年は迷っていたら、あっという間に受付終了だったので。しかし—昨年荒川→長野の連チャンで、長野では屈辱のフル初歩きが入ったのでした。どうなることやら？

ショーブンさん、ウルトラの為の練習距離は人により様々だと思います。でもショーブンさんなら、今すぐでも100kmはOKではないでしょうか？普段から杓杓をしている人は基本が出ていますから。私の場合走り過ぎは禁物。…とは言え、サロマの前の3ヶ月で合計50kmは、春までの貯金が有ったからで、今回は前月100km程度でしたが、既に貯金は食い潰していたらしくタイムは落ちております。

来年はえちご・くびき野はお休みなので、テビュはサロマ(13時間)か、四万十川(14時間)ですか？

66095

明日は、奥秩父ハイキング？試走してきます！！

Aloha!Moana
2006.10.21

明日は、天気いいみたいですね！！

来週月曜日から雨にたいいなので、気分を変えて森の中をtrail runningしてきます。

森の中に、深き夢…。(笑)

66096

走ってきました

「ラン:フォービジョン」

ホノる大木
2006.10.22

先週の日曜日、気持ちの良い天気でした。結果は10キロ57分台です。やはりたまには行ってみるのもいいものですね。たまたまこちらから声をかけた人が今年の優勝者で、今年は2位の方だったのにびっくりしました。毎日、クラブには入っておらず、帰宅ランを続けているとの事でした。またいろいろな大会に出てお会いするので、そのまま別れてきました。

66097

良い天気、石神井～お台場往復鍛錬

マハロ菊池
2006.10.22

朝5時30分に家を出て、トリアスロン見物にお台場までいったのですが、女子のスタートに間に合わず、バイクとランだけ観てきました。やっぱり往復すると52kmあるので良い鍛錬になりました。

分かったこと

○東京の川はきれいになったと思っていたが、神田川はちょっとシャンプー臭い。

○晴海通りを勝ちどき橋直進で有明に出れる道路ができてお台場行くには便利。

今日は回線がまた良くないみたいでなかなか繋がりませんでした。毎週土日になると起きますね。

オクランは夕方の段階で31位。

ホノるさん、お疲れ様でした。私も今日は皇居をかすってきました。レースはなかったようですが、ランナーは本当にいっぱいいますね。

アロハさん、試走御苦労さまであります。アロハさんはきっとバス部分も走るんでしょうね。途中水場とか水を買ったりとか、トイレなんかはあるのでしょうか？

ラハйнаさん、東京はまだ当たるかもしれませんよ。当たったら毎月フルですな。私もそろそろ青梅申し込むかなあ。

66098

日本トリアスロン選手権東京港大会

ラナイsato
2006.10.22

行ってきました。ゆりかもめに乗って、女子のスィムスタートから男子のランゴールまで応援してきました(男子は女子がゴールしたあとにスタート)。

今回の大会はオリンピックディスタンスといってスイム1.5km、バイク40km、ラン10kmでトータル51.5kmというものです(マハロさんの往復52kmの鍛錬とほぼ同じですね)。オクターバーラン的計算ではラン32kmになるでしょうか。ゴールタイムが男子のトップが1時間49分、女子は1時間59分なので、距離換算は概ねあっているような気がします。

バイクは約5kmのコースを8周、ランは2.5kmを4周なので選手はグルグルで大変かもしれませんが、応援しやすくて楽しめました。

66101

まさか…

Javelin
2006.10.23

せっかく倍率の高い東京マラソン抽選に当選したのですが、家庭のやむを得ない事情で出場危機に見舞われております。家族内で最後の調整をしておりますが、可能性は低い…

なので振込み手続き中ですが、実際にはまだ振込んでいません。残念ですが辞退すると思います。代走会メンバーから繰上げ当選される事を祈るばかりです。

66102

ぐっすり寝てちゃんと起きて食べてだして

ショーブン
2006.10.23

しっかり生きていくことってそういうことだとおじいちゃんに言っていた。いまおもう、ほんとうだ、そのとおり。

先週土曜の昼休み分科会、カイウラニ・ミカさん、ひさしぶりにお会いできてうれしかったです。「風が強吹いている」、読まれたとうかがい、いいそびれましたが陸上部のご子息にも奨められてはいかがでしょうか。いや、もう辛い思いはさせたくない(県大会へそれほどの練習らしい!)とのことですから、逆効果でしょうか、あの本はもっと走りたくなりますよね。みなさんぜひ！箱根駅伝前に必読！

ぐっすり寝てちゃんと起きて食べてだして、に走って、も付け加えて
子らには教えてやろうかな、と今朝はやや復調！

66103

久しぶりに雨ですなあ

マハロ菊池
2006.10.23

土日に走った人にはちょうどよい休養になりますね。

オ克蘭は今朝は33位。20人以上のチーム部門があるといいなあ。

情報

義足の鉄人、古畑俊男氏の講演会（市民講座）
日時：10月29日（日）午後2～4時
場所：小金井市障害者福祉センター（緑町4-17-10）
参加費：無料
主催：小金井市登録手話通訳者連絡会
1962年生まれ
2004アイアンマンアジア 年代4位
2006.7山形県鶴岡市サンセットビーチ 総合4位

Javelinさん、もったいないけどしょうがないですよ。ま、きつと
みぞれだしね。（また言うか）

ショーブンさん、うちは読売とってるから箱根は予選会からけこう
紙面割いてるんですよ。下記にその本の紹介記事入れときました。

ラナイさん、良い天気のお台場は気持ち良いですね。コースはちょ
ど立体になってバイクも上から見たりできて面白かったですなあ。

<http://www.yomiuri.co.jp/book/news/20061004bk05.htm>

66104

かたじけない、会長

ショーブン
2006.10.23

ありがとうございます。なぜか記事を読んでたら、また泣けてきちゃ
いました。本読んだのに（笑）。

箱根駅伝の予選番組、後半を観ることができました。ドラマタイズは
ともかく、「ケガしてようがながあるうが、スタートラインに立った
らみな同じ」、だという早稲田のエースのコメントには泣けました。き
っぱりしてる。さすががしいこと。若若しい、とはまさにあれで
すね。

生きることと走ることって、ちゃんと息することが基本、そうして、
生きる姿勢も走る姿勢、若々しくやりたいものですね。

66105

箱根駅伝予選会

kuta
2006.10.23

土曜日は箱根駅伝予選会を見て来ました。
去年見に行った際に、他校に比べて母校の応援があまりに貧弱なので、
毎年行くことにしました。
いつも思うのですが、上位の選手と下位の選手は走り方も違いますが、
体型も違うんですよ。上位の選手の方が脂肪が少ない。まずは形か
らということで、自分もつくばに向けてダイエットを誓ったのでした。

66106

昨日はプール鍛錬♪

カイウラニ・ミカ
2006.10.23

用事があり都内のホテル土曜日の夜から1泊してきました。
特典でプールが無料で利用できたので、日曜の朝いちばんでプールへ。
普段通っているスポーツクラブのプールとは違って、とってもきれい
だし、人いないし。男性1人だけが黙々と泳いでいるだけで、いつも
1コースに5、6人ですれ違う時に平泳ぎの人に蹴られたりしながら
泳いでいるものですから、1人で1コース使えることに感激しました
（笑）その先に泳いでいた男性のクロールのフォームがとってもきれい
だったので、じいっと観察してたら、それに気付いたのか、まあ、あ
まりにも私のフォームが悪いのをみかねてか、なんとその男性がフ
ォームのアドバイスをしてくれました。聞くと、以前にトライアスロン
をやるためにスイミングを習っていたとのこと。ずうずうしくも25
mクロール競争してもらったり、もちろん負けましたが（笑）あつと
いう間の1時間でした。

66107

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.10.24

またまた色々ありますなあ。

戸田ロードにばらだいむさんが出場ですね。5000ですか。きつそう
でありますなあ。

第18回諏訪湖マラソンには、kutaさん、まささんが出場ですね。諏
訪湖1周がんばってください。

第8回NPO東京マスターズロード選手権には「た」さんが出場ですね。
体調イマイチそうですが、無理せず頑張ってください。（変な日本語ですなあ）
ください。

2006あつぎマラソンには、Javelinさんが出場です。走後の温泉は
良いですねえ。記録更新頑張ってください。

第12回手賀沼エコマラソンには、虹の木さん、王様さん、okamiさ
ん、payutaさんが出場ですね。それぞれに頑張ってください。

66108

そろそろ忘年会の予約を

マハロ菊池
2006.10.24

いちおうしておかないとなあと考えてまして、ただ、人数にもよ
りますので、参加ご希望（予定）の方はみんなのスケジュールに今週末
29日あたりまでにご記入いただけると助かります。
内容は昨年同様午後に軽く走る会をやって、走後4時から銭湯、5時
からガッツソウルで2500円の食べ放題・飲み放題のつもりです。

昨日はジム行ったのですが、見たいテレビがあったのでアクアゾ
ンでふねふねのみでした。今日は走らないとなあ。でも雨だからジムで
すね。

今日のオ克蘭は34位であります。現在の平均走行距離は
218.8km。

カイウラニさん、プールは空いてると良いですよ。ジムでは速度が
どうにもうまくあわないとかえってストレスになりますよ。

kutaさん、予選会も盛り上がりつつあるでしょうねえ。私も来年は見に
行ってみますかね。

ショーブンさん、走るようになると、なぜか涙腺緩みますよ。

66109

義足の鉄人、古畑俊男氏講演会

マヒナドルうりこ
2006.10.24

情報、ありがとうございます。

連絡をとって見ましたら、予約は特に必要ないとのこと。40席くらいのお小さな会場だそうです。ぜひ、お誘いあわせの上どうぞ、とのことでしたので、行ってこようと思います。プール鍛錬はさっぱりですけど。

カイウラニさん♪お台場も参りますよう。

今年は午前中代々木公園で伴走してから、午後にいきまーす。今年は何がもらえるかなと。Nikeは、28日渋谷・大阪でもNike+iPod体験イベントやるみたいですね。

アスリートゲストも来るらしいです。

◆開催場所

マルインシティ1F (東京都渋谷区)
Apple Store Shibuya (東京都渋谷区)
NIKEOSAKA (大阪府大阪市)
Apple Store Shinsaibashi (大阪府大阪市)

◆体験デモ開始時間

2006.10.28(土)
=第1回 1:00 p.m. ~
=第2回 3:00 p.m. ~
=第3回 5:00 p.m. ~
=第4回 7:00 p.m. ~

66110

忘年走会

MATSU23
2006.10.24

は12/16ですよ？

あいにくこの日は家族でクリスマスラン(昭和記念公園)に出場する予定なので残念ながら参加出来ません。

すみません。

まだ一度もクラブのイベントに参加してないので、来年こそは参加させていただきたいと思います。

66111

昨日は寒くて

マハロ菊池
2006.10.25

家に帰ったらまた外に出るのも面倒でジムさぼってしまいました。今日はちゃんと走ろう。

昨日、東京マラソン事務局からメール来てて、まさか繰り上げ当選？とか思ったけど、特に意味のないメールでしたね。

いや、色々意味のあるメールなのかなあ？

- 1.当選した人に対しては、さりげない入金催促
- 2.落選した人にはボランティアのお知らせ
- 3.仁義として、青梅もよろしく

はいはい、青梅そろそろ申し込むかな。でも10kmにしちゃおうかな。

今日のオクランは昨日と変わらず34位。平均231.7km。

MATSU23さん、御家族でクリスマスランなんて良いですね。来年はぜひどうぞ。

マヒナドルさん、将来はトライアスロンの伴走まで視野を上げてますね。がんばってください。

66112

東京マラソン催促メール

ナイア ヒデ
2006.10.26

昨日にいたっては当選して未入金の方へと言う事で【再送】東京マラソン 抽選結果のお知らせ”なるものがきました。

私のように申し込もうと思っている大会も締め切りに余裕があるとまだいいやとか給料もらってからにしようとかクレジットカードの締め日以降にしようか思っていて、ある金曜日に”軽く行きますか。”なんて午前様で帰って”そういやそろそろ締め切りだったよな。”なんてインターネットで確認すると30分ほど前に締め切りだったりということを繰り返している人にはありがたいかも。

ということで昨日入金させていただきました。

66113

そろそろ

あくび
2006.10.26

マハロ会長の助言に従って？た〜っぷり休養したので、そろそろ走りま〜す(笑)

66114

昨日はサッカーで

マハロ菊池
2006.10.26

またさぼってしまいました。

今日は帰宅ランなのでさぼれませんなあ。ちゃんと走ります。

あくびさん、まあまあそういわず、ごゆるりと。

ナイアさん、振り込め催促もこればかりは嬉しいですね。

66115

練習は不可能を可能にする

ショーブン
2006.10.26

とは、わたくしの座右の銘のひとつでもあるのですが、昨夜これと逆のことを体験しましたので、軽〜く報告っと。

すなわち、練習サボると可能は不可能になる、です。

天才かと自分で思うようなウエッジでの寄せ、高い球筋、落ちて逆回転。そうです、ゴルフです。半年以上クラブを握っていませんでしたが、近々親戚と廻ることになり。急遽打放しへ。おーっ、ひどい。ひどすぎる。はっきりいって50kのスタートよりこわい、なさけない、自信なし。そりゃそうだ、練習してなきゃね。ヒロさん、マハロ杯、やろうよ、だめだこりゃ、目標がないと練習しないっしょ。

66116

週末は天気も良さそうですね。

マハロ菊池
2006.10.27

10月も最後の土日ですね。さあて、どこを走るか考えてしまいます

なあ。たまにはいつもとは逆に走ってみるかな。

昨日はサボらず帰宅ランしました。気温はちょうど良い感じですね。来週もまだできそうです。

今朝のオクランは35位。244.8km。20人で4896km走ってるってことですね。

ショーブンさん、そろそろ来年のホノルル行きのプランやらアイデアやらを適当に書き込んでおく専用掲示板「2007ホノルルマラソン企画室」でも用意ときますかね。

66117

ワイン会のお知らせ

マカニ・トモ
2006.10.28

山耐お疲れ様でもなく、えちご・くびき野お疲れ様会でもなく、ただ単にヌーボーの季節なので「ワインでも飲んでみる」の会を下記要領で行うことにしました。参加希望の方は、掲示板の方に書き込んでくださいな。

日時：11月24日(金)、19時～
場所：西武線練馬駅近くのワインバー(予定)

現在の参加予定は、マハロさん、まささん、payutaさん、ショーブンさん、マカニ・トモの5名です。

66118

※まもなく定員になります。-長野マラソン

ロヒ・ショー
2006.10.28

長野マラソンのホームページを覗いたら、標記の様なメッセージがありました。参加予定の方は早く申し込んだ方が良さそうです。

人気ランキングの第1位になったからでしょうか、今年は受付が始まってから2週間位で定員になってしまいそうです。

正規の配布日前日19日に、有楽町の長野県観光情報センターに参加申込用紙(実施要項)を貰いに行った時、絶対に20日前に申し込まない様に言われました。申込用紙を手に入れてすぐに申し込んだ人がいて運営本部からクレームがあったそうです。

すごい人気大会になってしまいましたネ!!

<http://www.naganomathon.gr.jp/index.htm>

66119

初の5km戸田ロードに参加

ばらだいむ
2006.10.29

日頃のスピード練習はトレッドミルでのキロ4の1km走のみ。走る前はどんなタイムで走れるのか不安。でも結果は練習のキロ4より20秒以上早く18分0秒05(あと0.06秒惜しかった)で走れ、何とか防府につながって行けそうで少し嬉。

結果から見ると350~400km/月程度練習すればスピードも自然についた感じです。あっ。でも何時も効率的フォームは意識しながら走ってます。またレース後アドバイスで流しをやるだけでもスピード練習として効果ありと聞き、これからは流しのランナー?

66120

あつぎマラソンに参加

Javelin
2006.10.29

シーズン開幕レースのあつぎマラソン(10km)に参加して来ました。徐々にスタートラインにたったけどほど良い緊張感がたまらないですね!スタートロスも少なく渋滞に巻き込まれることなく良いスタートでした。でもあつマラコースって、平坦が少ないから大幅な記録更新は無理だろうと勝手に思い込み。

まあ結果で見れば自己新なのですが、思った走りが出せず大声で喜べないけど、小さくガッツポーズ!
V(。ω。.)エイ!

前年との比較データ
2005年 50:24 総合424/844 部門別102/195
2006年 44:59 総合167/788 部門別41/215

こう見ると1年の成果が目に見えて分かるのでやる気も出てきますね!

66121

ADSLリンク復活

マハロ菊池
2006.10.30

なぜか土日になると繋がらなくなっておりますが、月曜日に会社すると治るんです。不思議だなあ。蛍光灯をつけたり、コピー機の電源を入れたり、湯沸かし器の電源を入れたりすることと関係があるんじゃないかなえ?

というわけで、土日はぜんぜんクラブノートに書き込めなかったんですが、そんななかでも書き込めてる人はすごく運の良い人だと思えます。

今日のオクランは34位。距離は271.8km。トップのpayutaさんは519.7km。2位にwiwiさん463.2km。あと2日がばって行きましょう。

で、今週11月3日の奥秩父ハイキング?。今の処天気も大丈夫そうですね。

Javelinさん、お疲れ様でした。ランニングの良いところはしっかり結果が出る場所ですかね。

ばらだいむさん、戸田激走お疲れ様であります。3分台で走り続けられるのは速いですなあ。奥武蔵を走ってるといやでも走力つきそうですね。

ロヒさん、来年の長野まで6ヵ月ですね。今年のリベンジにむけてがんばって下さい。

マカニさん、幹事さん御苦労さまであります。

66122

クロカン鍛錬とワイン会と会長の鉄アレイ

ショーブン
2006.10.30

練習しないとできたことができなくなる、を堪能して池に林に斜面を上り下りして7000ヤードくらいを小走りに終えて、渋滞こらえて帰ってから「おしどり」6周しちまいやした、はらいせらんかい。

ワイン会は、練馬駅近くでございます、かどきちさんもお越しになります、エレガントなそれでいて迫力のあるひととき、どうですか近所の女性メンバー、えっと、あくび姉さん、小虫さん、引越しました

カラハイナさん（近いと思われる順）、ぜひ一献。

会長、安く買えたんですね、鉄アレイ。5kのやつ、ほこりまみれを洗面所で洗おうとして、陶器の流しに落としてしまい、バリンと割っちゃって大騒ぎになったことがあります。ン万円もかかったんだよなあ～、よいこはマネしないでね。

66123

ショープンさんに召喚されましたので

パホイホイ小虫
2006.10.30

すっかりたるんだ10月を過ごしている私ですが、いそいそとワイン会に参加させて頂きます。マカニさんよろしくお願ひします。ヌーヴオーってちゃんと(?)飲むの初めてかも。他、女性陣、走るの抜きでさくっといかがですか?(って書けて集めるって○ヨ○〇さんがあー)

66124

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.10.31

3連休ですね。

で、2006興秩父ハイキング?にヒロ児玉さん、マハロ菊池が出場です。紅葉はどんなもんでしょね。

成田POPランには、okamiさん、パイナップル玉さんが出場です。がんばっててください。

甲州市勝沼ぶどう脚マラソンにはクリッパーさんが出場予定ですね。オクトーバーランのTシャツ、まだ私が持ってますけどね。

第20回清川やまびこマラソンには Javelinさんが出場です。初ハーフがんばって下さい。

66125

10月も今日で終わり

マハロ菊池
2006.10.31

1ヵ月はあっという間ですなあ。オクトーバーランということで今日は昨日までで315kmでして、今日も帰宅ランして330kmの予定であります。

今朝のオクランチーム順位は33位。平均距離は290.9km。ちなみにトップチームは1203.7km、個人では1675.0kmの人が現在トップであります。

小虫さん、ワイン会にはチューチューバックは不要ですからね。

ショープンさん、クロカン鍛練御苦労さまであります。鉄垂鈴値段は覚えてないんですが、重さの割には安いなあと思ったことを覚えております。

66126

お久しぶりです

クリッパー
2006.10.31

会長、連絡遅れて申し訳ございません。自宅のパソコン、今日の夜やっとフレッツ光が入ります。

オクトーバーラン、参加しているのに全く距離を記入できないのでごめんなさい。

今月集計しましたら、226キロでした。平均を大きく下回っているのであまり足しにはならないかと思いますが、集計しておいてください。

あと、Tシャツですが、私のアドレスで住所をお知らせします。送料は後で振り込みますのでよろしくお願ひします。

以上、クリッパーからの報告でした。

66127

ワイン会

ヒッキー
2006.10.31

こんな素敵な書き込みを見逃してしまいそうでした(^_^;A
最寄り駅が江古田の私としては、是非お仲間にm(_ _)m
ただ、急な残業とかあったら…(-;-)
取り急ぎ、参加したいなあ表明でした。

66128

住所 東京都練馬区!!!じゃないですか!

ショープン
2006.10.31

ヒッキーさん、大失礼いたしました、お許しください。近い順でトップじゃないですか!富士山DNS以来ですね、ぜひワイン飲みましょう。ご参加ください!這ってでも帰れるっしょ(笑)。

10月はようやく200kを越えましたが、えちごで50k、一日で月の四分の一って、いかんよね。終わったらなあんか気が抜けちゃって、ここ数日、月末の押し込みでした。

会長、この際、住所欄もキーワード検索できるようにしていただけないかね(笑)。

66129

さて、今週末は(2)

マヒナドールうりこ
2006.10.31

あさって出発で、いよいよニューヨークシティマラソン、行ってきます。

今年は日本からの参加者、少ないかなあ?

去年はまささんもいたし、国立競技場の知り合いも3~4人はいたんですが。。

今年のアベベ・ビキラ賞はポーラ・ラドクリフさんですって。近くで見られるかなあ。

ところで、ブッチ宣伝です。

夢舞いマラソンの実行委員長であり、伴走先輩であり、今回のNYツア仲間でもある、元毎日新聞記者(現フリージャーナリスト)の大島幸夫さんが、「市民マラソンの輝き --ストリートパーティに花を--」という本を出されました。雑誌ランナーズに連載されていた「あのとき」を編集したものです。

岩波書店の本って、あまり店頭に並んでいないので、もし、ご希望の方がいらっしゃいましたら、著者割引(1950円→1560円)で買えますので、ご連絡ください。「走るジャーナリスト」視点からの全国マラソンガイドつきです。

ランナーズを購読されている方は、読まれたこともあるかと思いますが、世界中のマラソン大会を走りまくって取材されている方ですので、

読みごたえあります。
12月には写真展もあるそうです。

とりあえず見せてよ、という方は、代々木公園、国立競技場、忘年走会など、出没先に持ち歩いてますので、声をかけてください。ワイン会にも興味ありィ〜。
s-hoko@kitanet.ne.jp
http://www.iwanami.co.jp/shinkan/index.html

66130

そう New York City Marathon

コスメル前村
2006.10.31

ことは、ツールドフランス7連覇のLance Armstrongさんが走ります。米国版ランナーズRunners's worldで彼はケニアTergat選手との比較で何分で完走するか他特集を組んでいます。VO2maxはTergat選手84に対して85!でも体重が13Kg重い。しかし、最大心拍数はランスさんが高い等々。Jack Daniels's Oxygen Power Formulaでの予想タイムは2:01:11?! いろいろな方が2:45 - 2:55くらいではないかと予想しています。

昨年末は那覇をDNFしてしまったので長野以来のフルで歩かないで走れるか楽しみです。まささんのブログでNew York 勉強中です。土曜日New York入りです。

66131

いいなあー。NY!

まさ
2006.10.31

今週末ですか。いいなあ。
ニューヨークって、マラソン大会も1000%いいんですけど、我々おじさん・おばさんに取って「遊ぶ」にもいい街ですよ。もし、人生やり直して、そう20代前半に戻れるなら、NYに単身語学留学とか理由つけて行きたいなあ。なんてね。

>うりこさん
ワイン会お待ちしております♪

66132

ワイン会

ワイン会って ワイン会なんですか?
山耐とは関係ない?

近くと言えば会社が練馬区豊玉中で近いです。

リストには入っていませんが、参加させてください。

66133

11月になりました。

ゆり
2006.10.31

マハロ菊池
2006.11.1

今月は初フルの人、勝負レースの人、国際レース参戦の人など色々ありますが、故障や風邪に注意してがんばっていきましょう。

オ克蘭は今朝の段階で35位に後退。平均303.4km。これはクリッパーさんが入力すると順位は2番ぐらい上がりそうですけど。さて、当会トップはPayutaさんで531.7km。記念に代々木PC謹製ヨマーク入りランシャツを贈呈いたします。(ただしユニクロMサイズ)
2位は女子トップでwiviさんが508.2kmでした。うーんすごいですなあ。

忘年走会の会場夕方5時からでガッツを24名で予約しました。とりあえず中央部分の島を占拠できるでしょう。現在参加希望の方が19名なのであと5名はOKです。それを超えるようだと早めに追加しておきたいと思っております。去年は別の団体さんが入ってテーブル不足してしまいましたからねえ。
今まで、参加したことがない方も大勢の走る人が顔をあわせる良い機会なのでぜひどうぞ。5時からだけの参加も可能であります。

ゆりさん、もしかして練馬が最寄り駅ですかね。「ワイン会」は、当初の予定を変更して、ワイン会をするための打ち合わせの集まりにしようということだったんですが、すっかりワイン会になってしまいましたね。

まささん、40過ぎると勝手に失踪するわけにもいかないですね。

コスメルさん、NYCM出場でした。がんばってきて下さい。いいなあ。

マヒナドルさん、NYCM伴走ががんばってきて下さい。今年はコスメルさんがきつと日の丸のはちまきしててすぐ分ると思います。

ショーブンさん、色々検索できるようにできますが、すると、想像するに合合い系サイトのシステムになってしまいますなあ。

ヒッキーさん、そうですね江古田でしたね。江古田と代々木の共通項は「らすた」。まだ行ってないなあ。

クリッパーさん、御無事でなにより。入力は11月6日までなのでよろしく願いますね。こちらでは入力はできなんでしょう。で、記録証も来るようなのでまとめて発送したいと思います。メール便はたった160円なんで気にせずどうぞ。振り込み手数料がもったいないですから。うーん、ただ記録証は信書になるかな。

66134

ふうん、そうなんだ、出会い系ってそうなるんですか(笑)

ショーブン
2006.11.1

いや、会長も創造いや、想像されておられるだけで試したわけじゃないですよ。

ゆりさん!!! ぜび、お越しく下さい。まささんの自己ベスト祝勝会を兼ねるかやけ酒に付き合うか、さあ、どっちのワインショー。

それにしてもみなさんオクトーバーランは走られたのですね。やはりエントリーしないでよかった(笑)。そうこうするうち、ガッツ予約!ですか、会長、去年テーブルが不足した、って記憶がぶっ飛んでます、今年もぶっ飛びそうです、走って風呂入ってビールっすからね〜、極楽極楽(有給休暇ということも手伝い楽しまねばとドライブかかるのでありますよ)

66135

期待していなかっただけに、本当にうれしいです♪

payuta
2006.11.1

昨年は正直、ヨヨグリーンに目がくらみ何とか上位3人に入ろうと頑張った部分もありました。でも今年は何とか昨年の自分を越えることと、チームの平均を上げることぐらいを楽しみに修行僧のように物欲とは無縁に走ってましたので、突然の会長の有り難いお言葉に感激しています。

かくなる上は、なるべく大きな大会で、ヨヨロゴ入りのランシャツを

着てなるべく早くゴールし、ゴールゲートの横にぼーっと立ったりもして、代々木RCのブランディング戦略に少しでも貢献するしかありませんね（笑）

66136

ここ2週間ほど

マハロ菊池
2006.11.2

ADSL回線の接続が切れることが多くなってきて、日本時間で深夜1時から6時はたぶん外からは繋がらなくなってるんじゃないかと思えます。この3連休も自動更新するように設定はしておきますが、繋がらなくなる可能性が高いのでご了承ください。

現在OCN光への移行を考えてますが、すでに当ビルにはKDDIの光が来てるので色々検討中のようなので。

今日は午後から天気下り坂みたいですが、明日は雨は大丈夫そうですね。

payutaさん、アイロンプリントただけで、たぶん2回ぐらい洗濯するとマーク部がぼろぼろになる程度の粗悪品ですから、あまり期待しないでくださいね。
ちなみにモノはグッズNo.1188です。

ショーブンさん、記憶が飛ぶようになると危険領域ですね。↓

<http://www.suntory.co.jp/arp/main/what.html>

66138

奥秩父ハイキング? 2006

Aloha!Moana
2006.11.2

明日は、参加されます皆さん!!
時間厳守でよろしく願い申し上げます。
天気も、いいようですから絶景の紅葉見物ですかね?
では、明日。

66139

ワイン会（お店変更!）

マカニ・トモ
2006.11.2

先ほど、練馬のワインバー「ラ・シゴニーユ」に予約を入れたところ、NGでした。申し訳ありません。やはり、この時期はみんなワインを飲みたくなるのでしょうか!?

至急、練馬か池袋近辺で別の店を探します。もし、お勧めの店があれば、教えてください!
よろしく、お願いします。

66140

池袋で確保

マカニ・トモ
2006.11.3

詳しくはブログに書きましたが、池袋東口徒歩3分のあたりで、良さそうなお店を確保しました。

ただ、9時までなので、可能な人は6時半ごろから集まっても良いかな、という感じです。

参加予定の皆さん、よろしいでしょうか?

66141

お久しぶりでーす

アヒコ
2006.11.3

今月から、一身上の都合により四国・うどんの国@高松にて静養でございます。

今頃みなさん、ハイキング呑み会で楽しんでらっしゃるんでしょうか?

こちらは毎日天気良く、自宅からは遠く四国山脈が見渡せます。トレイルランはちょっと難しそうですが、平野をトボトボ走りつつ、うどんエイドでカーボローディングしながらのんびりと過ごしまーす☆
四国にお越しの際はお声をおかけくださいませ!

ちなみに、会長、忘年走会なんですが、ガッツ、まだ大丈夫なら参加させてください。遅れましてすいません。

66142

奥秩父ハイキング? 無事終了しました。

マハロ菊池
2006.11.3

ふう、三頭山の昇りはなかなかきつかったです。紅葉は良い感じになっている部分もあり、途中気持ちよく走れる下りぎみの走路もありました。
ゴールの温泉は温度低めでのんびり入れて良い温泉でありました。

アヒコさん、うどんの聖地でカーボローディングできて良いですね。ガッツは大丈夫ですよ。

アロハさんの方も5名追加しておいてほしいとのことなので、ガッツは来週人数を追加しておきます。今度は30人で入れておくのであと4名は大丈夫であります。

マカニさんお店さがし御苦労さまであります。私は7時前でもいけそうですね。先にラーメン食べてから行きます。

66143

「スポーツボランティアリーダー」のすすめ

ショーブン
2006.11.3

本日、日本財団での講習を受けてきました。かの名ランナー宇佐美さんの熱弁には目頭が熱くなりましたよ、ほかにも多彩な講師陣の話、テクニック(!)の伝授は、必聴です!もう一回12月に開催されますから、代々木のみなさん、東京マラソンを成功させるためにも、ぜひ参加をおすすめします。レースを走る人にも、コースの有益な情報、ビデオで見せてくれますし、NYCマラソンのスライドはじめ海外のスポーツボランティアの様子なども興味深いです。

あさっては、皇居のレースで実際にボランティアをしながら実習です。フルにハーフに10kと一気に走られるレースでの実地訓練だそう。そうして座学と実地をあわせて修了して「リーダー」となり、東京マラソンでは20人から30人の一般ボランティアの世話役として、主催者(スタッフ)とボランティア・選手との間に立ち、役割を果たすのですね。

会長、もし、ボランティアやってもいいな、と思われるのであれば、ぜひ、「リーダー」講座、受講してみてください。会長のように公平無私、冷静な方こそ、リーダー向きです。ほかあ、やや荷が重いかも思いますが、宇佐美さんと感激の握手もしたし、もうやるっきゃありません。

66144**奥秩父ハイキング？お疲れさまでした！**ヒロ児玉
2006.11.3

今回は総勢5名と少数精鋭でしたが、去年断念した三頭山も制覇して、帰りのバス逃すと走らないといかんで、途中ショトーカーカットしましたが、気分爽快な山走りでした。3連休初日で紅葉シーズンなので、かなりのハイカーが早朝から繰り出していましたね。この辺りの紅葉の見ごろはもう少し遅くなりそうでした。

>アロハさん、先導役どーもでした！

>マハロさん、三頭山から奈良倉山口への長い下りは気分良かったですよ。

>トモ幹事さん、練馬区民じゃないけど、ワイン会参加まだOKですか？

66145**曇り空、石神井公園3周のみ**マハロ菊池
2006.11.4

さすがに気温が下がり半袖はさむそうなので、今日は1枚上に羽織ってのジョグでありました。ポート池付近でウォーキングのお年寄りが倒れたらしく救急車が来ました。

昨日のハイキング？の走れない登坂と緩やかな坂道の疾走と延々と続く下り坂のおかげで程よい筋肉痛であります。

ヒロさん、その部分は跳ぶように走れる良い場所でしたね。できればそこだけ行きたいですね。

ショーブンさん、ボランティアリーダー講習御苦労さまであります。私はちょっとだけ経験（鍛練ネタともいう）程度に参加しようと思えますんで一般ボでいきますから、こきつかってやってください。

みんなのスケジュールにて、来年2007東京マラソンボランティア／土曜日東京ドーム受け付けチーム参加の部を募集します。

あと、いちおうワイン会の店の紹介サイト
↓ぐるなび

<http://r.gnavi.co.jp/g726602/>

66146**リーダーは一般ボが楽しめるようこきつかわれるのもひとつの役目だそうです**ショーブン
2006.11.4

いわく、前から仕切る、同じ目線に立つ、後ろから支える、のがスポーツボランティアリーダーだって、ひゃー、偉そう。昨日の情報ではさすがに募集目標1万人にはほど遠いらしく、あちこち動員もかかるようです。この動員者とボランティアの違いは大きくて、リーダーはその動員者へのにつきりも重要とか（好きできてんじゃないわよ！）から楽しかったわ！に）ちと腰ひけたな。

会長ったらやはり、冷静に寒くないとこに行こうとしてるんですね。ノベルティはゲットして、当日はのんびり観戦・応援に廻ろうというわけですが、5人以上の団体ポになるとみんな同じ場所で楽しくやれるみたいですよ、みんな、暖かい前日ドームへ申し込み、するなら急げ！もう、はじまってるぜい。お、当選した人も前日ならやろうと思えば可能ですね。

マラソンの楽しみ方のひとつとして、フルやハーフ同様、スポーツボランティアはいわば一種目として参加できるのです、と締めくくられましたよ、みなさんもぜひ、pricelessな体験、コース走らなくても！

66147**マカニ・トモさん**カイウラニ・ミカ
2006.11.4

池袋に変更なんですね！人数がまだ大丈夫でしたら是非参加させてください。

66148**奥武蔵縦走**マカニ・トモ
2006.11.4

今日は、始発に乗り、奥武蔵リハビリ縦走に行っていました。詳しくはブログで。

ヒロさん、ミカさん、了解しました。ぜひいらしてくださいな。キャパは、大丈夫だと思います。たぶん。皆さん、スリムですね。来週、お店に電話して相談しますね。

66149**入院中**ロヒ・ショー
2006.11.5

10月30日から耳の手術の為入院中です。昨日から外出が出来る様になり、久しぶりのクラブノートです。オクトーバーランに申し込んでから手術が決まった為、オクトーバーランに参加の皆様には、足を引っ張ってしまい、ご迷惑をお掛けしました。

当初予定していたつくばマラソンも術後1月位は無理かと諦めました。来年の長野マラソンに向けて精進します。

ところで、今日の検診時に中性脂肪が多いと言われました。入院して食っちゃー寝、食っちゃー寝して、5kgくらい体重が増えたと思っていた矢先の事でした。

あー早く退院して青空の下を走りたい!!

66150**清川やまびこマラソンに参加**Javelin
2006.11.5

開幕2戦目は清川やまびこマラソン(初ハーフ)に参加して来ました。実は、あつぎマラソンで10月中旬に痛めた右膝痛が再発し10/31の夜練を最後に走れない状態でした。

今日は、会場に行ってからと決めよう…会場の雰囲気も後押しし行けるとこまで行こうと結局レースに出走しそのまま走りきり完走しちゃいました。

コース自体は決して楽ではなく激しいアップダウンにもまれながらのフィニッシュです。

体調は万全ではありませんでしたが、無事完走と言うことで、小さくガッツポーズ！
V(。ω。.)ｲｲ♪

データ
タイム：1時間43分36秒 順位：59/158

66151

今日はジムのみ

マハロ菊池
2006.11.5

前ももに筋肉痛が残ってるので今日はジムで足以外の筋トレとお風呂のみでありました。

クリッパーさん、オクトーバランの入力してくださいね。カレンダーの数字をクリックするとその日のページが開いて、さらに「編集する」ボタンを押すと入力可能になります。

Javelinさん、初ハーフなかなか良いタイムで完走おめでとうございます。

ロヒさん、入院中ですか。大変ですね。病院食でも太れるものなんですね。それだけ普段運動してたってことでしょうかね。

マカニさん、山は走らなくても登りが心拍数あがって良い鍛練になりそうですね。

カイウラニさん、間に合って良かったですね。

ショーブンさん、うまくドーム内だと良いんですけどね。水道橋駅で道案内だと寒そうですね。

66152

ワイン会

ゆり
2006.11.5

マカニ トモ さん、
幹事さんお疲れ様です。
池袋に変更なので、
これで完璧に実家に近くなったので、
この日は不良母になり、実家に外泊します。
6時半に到着できそうです。
よろしくお願いたします。

66153

3連休は良い天気でありました。

マハロ菊池
2006.11.6

不思議なことにこの連休は3日間ADSLが1回も途切れませんでした。11月2日の夜から不調だったので11月3日の朝に出社してモデムの置き位置を変えてみたり（近頃内蔵ハードディスクの回転音がかうるさくなってきたパソコンから離す）したのですが、ただそれだけのことなのかなあ？

ゆりさん、すっかり腰を落ち着かせて飲みに入りそうですね。

66154

レポート提出で認定証いただいてリーダー登録だ い

ショーブン
2006.11.6

スポーツボランティアリーダー研修続報。
3日の座学につづき5日は8時集合で3時過ぎまで実地にレースでのボランティア研修、皇居を周回するフル、ハーフ、10kのお世話でありました。約400人の選手にボランティアが100名ほど、かの宇佐美選手が理事長をつとめるNSVA（日本スポーツボランティア協会）主催の年に一度のレースです。

なぜか班長に任命されていた自分、よおしいきなりリーダーやらなあかんのやね、とはりきりましたよ。朝支給されたおにぎり2つにお茶一本ウエストポーチに詰めて、とくに休憩はないんです、おおー、山鍛錬なみ。

フルのトップは2時間38分が入ってくるシリアスランナーから制限5時間過ぎても8周目帰ってこない人、伴走をちぎる障がい者など多様、作業もコース監察（観光客との衝突を回避）からフル荷物返却、班員のローテーション指示に作業移動連絡にと八面六臂。

いろーんな人がいろーんな理由でボランティアやりたいんだな、ってよおくわかりました。正直、レースって走ってるほうが断然楽！、その一方で、ボランティアのお陰で楽しめてたんだなあとも身にしみましたよ。とにかく、東京マラソン、いいレースになるよう、精一杯pricelessに務めさせていただきますとも。でもさー、制限時間7時間、って長丁場だよなあ、いろーんな選手にいろーんなボランティアが来るんだろうなあ（笑）。

66155

すっかりワイン会

マカニ・トモ
2006.11.6

24日の「ワイン会の事前検討のためのチョイ飲み会」ですが、大勢の皆さんの参加により、ちゃんとした「ワイン会」になりそうです。

今晚、お店に人数など確認の電話を入れようと思いますので、その前に参加予定者の確認をさせてください。下記のリストで正しいですかね。間違いなどありましたら、ご指摘いただきたく、よろしく、お願いします。

<参加予定者>

マハロさん
まささん
payutaさん
ショーブンさん
かどきちさん
小虫さん
マヒナドール・うりこさん
ヒッキーさん
ゆりさん
マカハさん
マカハさんのお友達
カイウラニ・ミカさん
ヒロ児玉さん
マカニ・トモ
以上14名。

<お店>

「Hearth」
豊島区南池袋2-27-5
カテイビル3F
03-5954-3007

<日時>

11月24日（金）
18時半～21時
※21時から次の予約が入っているので、キッチリ出なくてはなりません。

66156

ショーブンさん、リーダーお疲れさまでした。

パンケーキひろこ
2006.11.6

実は私も参加してました、リーダー研修会。お会いしたことがないのでご挨拶もできませんでしたが…。ほんっと色々なボランティアの方がいらっしやいましたねエ。(私、お隣11班に配属されてました)

私はちっともリーダーって器じゃないので、本番はどういう形で参加するか思案中ですが、非常に勉強になった2日間でした。

それにしても、またもや代々木RCの方とニアミス！

66157

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.11.7

第25回ねりま光が丘ロードレースに、マカハさん、payutaさん、okamiさん、まささんが出場です。がんばってください。私も応援出来るかな。

第4回奥武蔵スーパークロスカントリー&トレイルウォークにはマカニ・トモさんが出場予定ですね。今回は膝の具合しだいですかね？

第16回いわい将門ハーフマラソンにはみずやんさんがエントリーですね。年内はお休みですかね？

第26回横浜マラソン大会には、スルースローさん、ラナイsatoさんが出場です。港の風が心地よいマラソン日和になると良いですね。

66158

今日は立冬

マハロ菊池
2006.11.7

明け方は雨が降ってたので帰宅ランの準備をしてこなかったんですが代々木に着いたら雨止んでますなあ。やっぱり持ってくれば良かった。

暦の上ではもう冬なんですね。どうりで昨日は寒かったです。って、毛布1枚で寝てるからなあ。今日からちゃんと布団をかけよう。

昨日はジムで30分4km走+筋トレ。あとはアクアゾーンでのんびり。今日は身体が軽いですなあ。

パンケーキリーダーさん、夢舞いに続きボランティア道にも精進してますね。

マカニさん、この店の場所は私の記憶がたしかであれば、昔カレーのポルツがあった所ですな。20年くらい前に1回入ったなあ。地階のカレー研究所はポルツと同じ会社の経営だしね。

ぜんぜん間違いじゃないけど、しいて指摘すればマカハさんのお友達は、お友達なの？ってとこでしょうかね。

ショーブンリーダーさん、7時間制限の東京マラソンの当日ポリーダーは8耐以上に過酷だったりしてね。

66159

パ、パンケーキさん、ニアミス以上遭遇未満ですね

ショーブン
2006.11.7

へえー、では一緒にハイ、イハ、ドンとかやってたんですね、笑えますねえ。はい、たしかに10班の班長でありました。あとで▲マークでブログお邪魔させていただきます。

この際(なにが)24日のワイン会にお越しになりませんか？トモさん、人数は大丈夫でしょ？ポ・リーダー研修と違って、いわば「マハロ菊池の世界」の賛同者なのでスクリーニングされてますから、色々な人の幅が狭いと思いますが楽しめること請け合いますよ(笑)。

会長、その指摘はぼくもしうになってました(と、トモさん風に)。あ、あとうちのステッパーは腰振りますが黒いのでほこりが目立ってます。

Javelinさん、鍛錬記拝読、会長、いや快調ですね、坂のないコースだったら狙ったタイムでそうですね、と、この「たら」がクセものなんだなあ(笑)

66160

残念！

パンケーキひろこ
2006.11.7

ワイン会、お誘い頂きありがとうございます。残念ながら、この日は会社の送別会があって参加できないのですが、忘年総会、もしまだガッツのお席に余裕がありましたら、参加させて頂きたいです。

マハロ会長、大丈夫でしょうか…？よろしくお願い致します。

66161

New York City Marathon で

コスメル前村
2006.11.8

Personal Best更新しました。

前回のフルが昨年那覇でランナー膝でのDNFでしたので3:48走はうれしいです。

スタート前はNBCもABCもFoxもあちらこちらでTV中継です。ドーナッツ、ペーグル、PowerBarは食べホー、ゲータレード、コーヒー？飲みホー。

コンサートも始まっています。走る前からランナーズハイになってしまったような雰囲気。

天気も良く、風がほとんどなく前半から気持ちよく走れました。

17Mile付近でハンドサイクルを伴走していたうりこさんに遭遇し、元気貰いました。

20Mile以降は実力以上の飛ばしすぎがたたり失速してしまいました。

菊池さんから頂いたベストブログ記念代々木RC白Tのおかげで、沿道からYoyogi Go! Keep running Yoyogi! Yoyogi! Yoyogi! と大声援の中を走ることが出来ました。

また、ゴール後2006 Road to NYCの皆さんとお会いし、小出監督から「彼女(阿部さん)は1時間以上早く走ったんだよ。驚いたねえ！」と話しかけられBig Surpriseもありでした。

Runも書きこもショーブンさんの背中は見えなくなってしまいました。が、郷ひろみさんの3時間44分？を当面の目標にしたいと思います。

観光だけでは味わえないNew Yorkを体験できました。

God bless America and runners! Thank you for ING New York City Matathon.

66162

さすがに明け方は寒くなってきました。

マハロ菊池
2006.11.8

いつも5時過ぎに家を出るのですが、まだ暗いので寒いですが。でも昼間はまだまだあったかいんで、着るもの困る時期であります。

仕事の都合で今日も帰宅ランはできませんが、気候的にはベストシーズンかもなあ。

コスメルさん、NYCMで自己ベスト更新おめでとうございます。NYの沿道でYoyogiの声援なんて嬉しいですね。

ハンドサイクルの完走の記事は↓に。

パンケーキさん、忘年走会は人数大丈夫ですよ。「みんなのスケジュール」の方にエントリしておいてくれるとありがたいです。

ちなみに忘年走会は現在30名で予約してあって、参加希望がパンケーキさんまでで29名です。いちおうパンフは用意しようと思いましたが、基本的にはタイムスケジュールや金額等昨年同様です。(ガッツは2500円)ただ、2次会のあの店はやめとこうと思います。

ショーブン班長、ポリダー研修もいろんな人がいるわけですね。家でステッパー60分やるのってジムより辛そうですよ。

<http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20061106-00000030-mai-spo>

66163

とりあえず

ZOO
2006.11.8

とりあえず、皆様はじめまして。先日会員に加えていただきましたZOOです。まだフルマラソン未経験の初心者です。つくばでお会いできればと思っています、故障しなければw(ちょっと先日走りすぎてフクラハギが~)では、よろしくお願ひします。

66164

>前村さん

Aloha!Moana
2006.11.8

ニューヨークシチマラソンベスト記録おめでとうございます。

早速ですが、メール下さい。待ってますよ!!礼

yukimitsu1690@yahoo.co.jp

66165

ニューヨークシチマラソン、ただいま

マヒナドルうりこ
2006.11.8

アロハさんの書き込みがおもしろかったので、真似真似♪

えへへ、というわけで、海外伴走デビューしてきました。途中コスメルさんにも声をかけていただき、たっぷり7時間、コースと声援を楽しんできました(スタート前に連絡できなくてごめんなさい)。

アーリースタートだったので、朝5時にはホテルを出発したのですが、直前まで自転車の調整やら取材やらで大忙し、バタバタとスタートしました。

前日に現地の自転車やさんに寄って、前輪を新品に取り替えてもらい、メカニックにもばっちりみてもらって、さあ安心!と思いきや、初期不良?だったのか、空気が抜けまくりでひやひやでした。うー、金返せ!

ゴール後、ハンドサイクルを漕いでホテルに帰ると(バスに乗せられないもので^^)、道々たくさんの人にCongratulatory!と声をかけてもらいました。ちょっと後ろめたい気もしましたが、伴走でもフル走ったんだから、ま、いっかぁ。(伴走者も完走メダルもらえるんです!)

ランス・アームストロングと遭遇するのを楽しみにしていたのですが、結局わかりませんでした。それだけが心残り。あと、タイムズスクエアで5人乗りのへんてこ自転車をみました。近頃はあんなのが流行っているのかぁ。写真を撮って来なくて、残念。

ハンドサイクルの写真つき完走記事は↓に。

忘年走会、30人目に滑り込み!よろしくお願ひします。

<http://www.mainichi-msn.co.jp/today/archive/news/2006/11/06/20061106k000e050050000c.html>

66166

久しぶりにトレッドミルで1時間走

マハロ菊池
2006.11.9

ここところ平日は帰宅ラン中心で、ジムでは軽めが多かったのですが、久しぶりに12km/hでの1時間走でありました。外は寒くなってきたけど、ジムだと汗だらだらでありますね。

マヒナドルさん、NYCM伴走お勤め御苦労さまでありました。写真付き記事は今回はしっかり写ってますね。

アロハさん、マヒナドルさんに先に書かれてしまいましたよ。

ZOOさん、はじめまして。ちょうど150名目のきれいな番号でありますね。つくばで初フルがんばってください。

66167

玉木正之「クラシック道場入門」1997年小学館、は面白いぞ

ショーブン
2006.11.10

きょうびちまたにはやる、「のだめ」。じつは予備知識無しでドラマを見るんですけど、すげえ面白い、「のぶた」と「下北」同様ハマってます。玉木君かっこよすぎ。

で、すばらしいと思うのは(原作はマンガらしいのですが)テレビだから音が聴こえるってあたりまえのこと、ベートーベンの第七番ってどんな曲か、って、ああー、こーゆーのって。

クラシックと呼ばれるジャンルをぐっと身近に引き寄せたんじゃないでしょうか、と、そういやベートーベンってどんな人だっけと気になって、昨夜書店で見つけたのが表題、くくく、なるほど、いろいろ目からウロコです。みなさんは、どんな曲聞きながら走ってますか?でもね、瀟々とはもかくも、たまにはホンモノをコンサートホールやライブハウスに聞きに行くの、サイコーですよー、楽器を演奏したくもなるしね。

66168

予備知識なしでも、面白いんだ!

もとこ
2006.11.10

マンガ読んでない人が、ドラマの「のだめ」面白いのかどうか、興味あったんですが・・・面白いんだ!よかったよかった。

マンガを読んで、唯一のストレスは、今、この場面で描かれている曲が、どんな曲かわからない!ってことでした。(悲しきクラシック無知)

だから、そのシーンでその曲が流れるって、

すごいことです！ドラマ化の醍醐味ですね。

モーツァルトはスカトロ好きです！
私が「のだめ」で仕入れたクラシック知識でした。

66169

横浜マラソン

スルースロー
2006.11.10

明後日に迫った横浜マラソンですが、いつもの大会の前のような緊張感がわいてこない、というか、なんだか弱気になってしまっています。んー、マツイ……

>ラナイ sato さん

会場に着きましたら掲示板の方に書き込みますのでお会い出来たら良いですね。

>もとこさん

私も「のだめ」楽しんで見てますよ。逆に原作は解らないんですね。今期のドラマは「のだめ」と「Dr・コトー」観てます。って、これじゃ練習出来ないジャン。

走った距離は嘘をつかない。って、走ってなくても当てはまるか、今度の横浜で確認してきます。

66170

>マヒナドールうりこさん

Aloha!Moana
2006.11.11

ニューヨークシチマラソンベスト伴走走おめでとうございます。

早速ですが、メール下さい。
待ってますよ！！礼

yukimitsu1690@yahoo.co.jp

66171

雨ですなあ。

マハロ菊池
2006.11.11

今日は、LSDの予定でしたが、やや風邪がみなので無理せずジムで走ろう。

内容は去年と同じですが、忘年走会のパンフレットPDFを用意しておきました。トップページから御確認ください。

うーん、ランのコースは新宿方面とかに、ちょっと変えてみますかねえ？

そういえば、Nike + iPodの対応シューズじゃないものにセンサ取り付けるアダプタが1400円で販売って記事↓をみたんですが、うーん、これで良いんだったらわざわざ1400円も出さない気がして笑えました。

アロハさん、メール好きですなあ。

スルースローさん、横浜マラソンがんばってください。たしかにTVドラマは夜練のさまたげになりますよね。でも見ちゃうんだなあ。

もとこさん、マンガ私も読んでませんが、十分笑えますね。しいてあげれば西村さんの配役が竹中さんに比べちょっともったいない気がするけど、このへんは原作だとどうい設定なのか気になるところですね。

ショーブンさん、CDになってからクラシックも聴きやすくなりましたよな。で、iPodなんかに入れば、指輪なんかも（聴く気さえあれば）一気に聴けるわけですなあ。バッテリーが持てば。

<http://mac.asci24.com/mac/news/ipod/2006/10/27/665485-000.html>

66172

がははは、会長、いいっすね～、せんとう、やきにく、たのしみです

ショーブン
2006.11.11

今日はお休みの土曜（世の中完全週休二日と思うなよ）なので、愛犬リリーと2時間超のLSD、雨中もまた佳。

会長、そうっすね、雑踏の表参道で年に一度の街頭宣伝ランもいいんですけどね～、今年は東京マラソンを意識してみてもいいのではないのでしょうか？

最近親友が再婚した相手が礼（あや）という女性なんで、アロハさんの待ってますよ！！！！ 礼、ニヤニヤ拝見しております。待ってます礼 のほうがつやっぱいかもな。

66173

ぜいたくなキャスト♪

もとこ
2006.11.11

そうそう！

確かに谷岡センセは重要な役ではあるんだけど、西村さんを使うほどの見せ場はないような気も……。

それを言うなら、伊武さんはタダの中華料理屋のオヤジです。

忘年走会、走れるかなあ～。昨年に引き続き、忘年走会ならぬ、忘年総会（！）になるかもです。そして、みんながマラソンの話してるとき、一人だけマンガの話でオタ会になっているかもです……（汗）。

66174

ランニングIQトレーニング β版 テストのお願い

まさ
2006.11.11

お疲れ様です。

さて、加齢による脚力や心肺機能の低下よりも、おつむの能力低下が気になる今日この頃。では、頭も鍛えようということで、42.195km.netでは『ランニングIQトレーニング』と題して新サイトを作成中です。

大体、完成してしまっていて、バグ取り等もほぼ収束しているとは思いますが、もう少しテストも必要かなということで、ここ代々木RCの皆さんにぜひβ版のテストをしていただきたくお願いに参りました。

数日間テスト期間を設けて、概ねいけそうであれば一般公開しようかと思っています。

なおβ版につき、しばらくは開発・修正等も平行して行なわれますので、ご了承ください。また、作成されたデータは、正式公開後もそのまま利用できるようなつもりですが、新規に発見された不具合の内容によっては消去してしまうかもしれませんのでご了承ください。

皆様のご協力、お願いいたします。

http://42.195km.net/iq/

66175

良い天気ですが、ちと風邪ぞみ。

マハロ菊池
2006.11.12

なので、今日は無理せず寝てます。
ま、熱がなくてのどが痛んでせきが出るだけなんですけどね。
ああ、寝てても腹は減りますなあ。そろそろ起きて朝飯食おう。

まささん、早速ハーフの方試しましたよ。フルはもうちょっとスピードを付けてから挑戦しようと思います。

もとこさん、忘年走会のはんびり走りますけど膝の具合次第ですよ。

ショーブンさん、都庁前をコースにいられますかね。でも代々木公園は入れたいんだなあ。外苑周回道路も外せないですよ。

66176

風邪はやってるみたいです。

wiwi
2006.11.12

10月はじめに鼻かぜを引いてそのままひどくならないので10kmレースとオクトーバーランを走りきりましたが、治ったと思ったら再び返し、の繰り返しで先週は気が抜けたのか体調が最悪でした。やっと全快したような気配ですが、今年の風邪の特徴の様なのでマハロさんもお大事に！みなさまもくれぐれもご用心！

66177

始発山行、大菩薩峠へ

ショーブン
2006.11.12

塩山駅7時半出発、ジョグでのぼり坂をゆっくり、しまいに歩き出し。なんとか1時間半ほどでやってきました登山口。臨戦態勢に着替えて県道をほがらかに上がります。登山道を丸川峠へ、息も上がってようやく開けた峠へ、なんと霜柱！ここでシューズを山の犬先達かど師より拝領したモントレイルに替えました。おおう、やはり大地を握る

よつかむよ、快適な道行。

そうして大菩薩峠を経て、大菩薩峠へ。ああ、絶景筆舌尽くし難し、富士が雲取が全周見渡せる快晴の今日、涙してしまうほど。へへへ、あとはおおむね下り基調、BMXの数人と声掛け合っ、いったん抜いたのにすぐ抜かれたり。走りやすかった「牛の寝通り」、これをやりに来た！走りましたと。

長かった小菅の湯までの下りは枯葉のクッションでじつに快適、午後2時半ちょうどにゴールイン、ちょうど7時間の鍛錬でした。風花舞い、強風にかじかみの2000m超のあたりから、徐々に降りてきて紅葉も楽しめて、まるで冬と秋を味わった山行、手持ちやまめの煮浸しを着にああー、うまかった生と瓶、奥多摩駅へと帰途に着きました。

66178

結局走っちゃいました。

マカニ・トモ
2006.11.12

今朝の、奥武蔵スーパークロスカントリー参加してきました。

参加人数200名ほどの小さな大会ですが、周りを見るとランパンランシャツの人もチラホラ。なんだかあれって着ているだけで速そうに見えますね。

ひよんなことから先頭かつ真ん中のスタートでした。みんなガンガン走りますね。僕も無理しない程度に走りましたよ。しかし、1ヶ月のブランクはやはり明白で、ロードの昇りでずいぶん抜かされました。

伊豆ヶ岳あたりからは調子が出てきて、気持ちよく走れました。子ノ権現からのロードの下りでは、さすがに膝に違和感を覚えて、少しセーブ気味に。しかし、299号線に出た辺りで、1時間52分くらい。もしかしたら2時間切れるかも？って思い、ペースアップ。とはいえ、最後の昇りがきついです。

結局、2時間を14秒くらいオーバー。残念。しかし、リハビリの延長戦でのレースとしては、距離といい程よいものだったかもしれません。

炊き込みご飯となんとか汁をいただき、売店で缶ビール買って、電車待ち。寒いけどいいお天気で、ヨカッタヨカッタ。

66179

体力回復

マハロ菊池
2006.11.13

数年ぶりで風邪薬を飲んでおとなしく寝ていたらいっぺんで風邪も治りました。
今週は明日から出張なので、これで心おきなく出張ランの用意をして出かけられるってもんでありますよ。

マカニさん、調整なのに先頭に並ぶあたりやってくれますね。正丸は電車1本で帰れるんだから良いですよ。

ショーブンさん、良い天気でなかなかすばらしい鍛練だったみたいですね。もう霜柱があるんですか。

wiwiさん、私も9月に風邪っぽかったのもうひかないと思ってたのですね。先週からひきそうな感じだったので、土日は完全休養して治った感じで良かったであります。

66181

走ってきましたー横浜マラソン

スルースロー
2006.11.13

木枯らし1号が吹くなか、横浜マラソン走ってきました。

春の荒川マラソンを彷彿とさせる強風のなか、なんとか、ゴールすることが出来ました。タイムは1:35:02と良くも悪くもないタイムとなりましたが、最後の2k位は向かい風に苦しめられて、キロ5分を超えるタイムとなってしまい、走り込み不足を痛感したレースとなりました。

ラナイsatoさんには14k位でお会いし、スーっと先に行ってしまうましたが、ゴール後に又、お会いすることができました。やっぱりレース中やレース後にクラブの方にお会い出来るのは嬉しいモノですね。

66182

行って来ました、横浜マラソン。

ラナイsato
2006.11.14

スルースローさん、お疲れ様でした。携帯での掲示板の見方に慣れていなくて失礼しました。私は氷川丸のまん前あたりにシートを敷いて着替えたり準備をしていました。アミノバリューのテントの前からは50mぐらいのところでした。

給水箇所が少なく（この前の大会が「えちごくびき野」で約2.5km車で、勝手にそのぐらいあるのかなと思ひ込んでました）、最初のをとらなかつたら次のポイントまで長い長い、唇が乾いてちょっとしんどかったです。

帰りに中華街で「豚まん」を買って食べて帰りました。来年はスルースローさんみたいに家族に応援に来てもらおうかな。

66183

さて、今週末も

マハロ菊池
2006.11.14

レースがめじろ押しですね。

坂戸市民チャリティマラソンには、サロメチル姫ちゅさん、カイウラニ・ミカさんが出場です。甘酒目指してがんばって下さい。

戸田マラソンin彩湖2006には、ヒッキーさん、虹の木さんが出場です。ハーフのベスト目指してがんばって下さい。

第1回世田谷246ハーフマラソンには、王様さん、payutaさんが出場です。あとはたぶん12番さんかなあ？
くじ運強いみなさん、がんばって下さい。

第28回 東京国際女子マラソン大会 2006には、パホイホイ小虫さん、okamiさんが出場です。日本中が注目するレースですなあ。がんばって下さい。
私もスタートを競技場から、コース上は浜松町あたりで観戦・応援しようと思っております。

66184

今日から広島出張なので

マハロ菊池
2006.11.14

新規会員登録・リンク登録・レポートのアップ等の業務を金曜日までお休みいたします。

もうつくばまで2週間を切りまして、出張とはいえ、走らないわけにはいかず、妙に荷物がかでかくなっております。太らないように注意しないとなあ。

ラナイさん、横浜マラソンお疲れ様でした。私も中華街めあてに出てみるかなと思ってたんですが、9月が不調だったんでエントリーせずでありました。

スルースローさん、風の強い中、お疲れ様でした。完走Tシャツのデザインは北海道と同様日付けのやつですかね？

66185

IMPOSSIBLE IS NOTHING

スルースロー
2006.11.14

Tシャツは違うデザインになってましたよ。

ただ、去年の横浜マラソンと今年の北海道マラソンが同じデザインの日付のものでしたね。って、ことは来年の北海道マラソンは今回のと同じになるのかな・・・？
スタッフが着用してたウィンドブレーカーの方が欲しかったかも。

皆さんは増え続ける完走Tシャツどうしてるのかな？私のもっぱらタンスのコヤシとなって増殖中です。主催者のお父さん達のデザイン感覚は疑問ありですね。まあ、こんなもんか的に決めてるんデスカね・・・

66186

Tシャツ

ホアロハこじろう
2006.11.14

私の場合、参加賞・完走Tシャツはデザインの気に入っているもの、記念として残しておきたいもの、素材の良いもの以外は全て義父に贈呈しています（いつも義父に喜ばれてますよ）。

それでも収納ケース2箱分くらいあって押入れを占拠していますね（^^）

来週のつくばのTシャツは例年通りのデザインなら義父行きだろなああ...

66187

私の場合は

マハロ菊池
2006.11.14

何度か走るときに着たら、フリマで売ってしまうことが多いですなあ。で、綿素材だと下着やパジャマ代わりですかね。

66188

久々の朝練

マカニ・トモ
2006.11.15

膝の調子は良くなって来たものの、仕事が忙しくて、思うように鍛錬することが出来ません。そこで、今朝は久々の朝練をしてみました。

2時半に就寝、6時起床はさすがに辛いですね。しかも、風がびゅーびゅー。でも、今夜も鍛錬できないし、せっかく起きたのだからとやや厚着で外に飛び出すと、思いのほか風は冷たくなくて、安心しました。

ストレッチの後、身体を暖める程度のジョグ。いつもの池のコースです。ぐるりと2周走り、家の戻りました。膝に僅かに違和感を覚えませんが、痛みはなく、大丈夫。

やはり、1日1回は身体動かさないとダメですね。

66189

「道」と「水」と靴」、豊かな環境へ

ショーブン
2006.11.15

山行にいくと、道のありがたさひとしおです。やぶこぎともなればもう道が恋しくて恋しくて。この道をいけばどこ方面、という看板でもあるとほんとうに心安らぎます。でもあと何キロもついでに書いてくれればいいのに、なんて甘えもすぐに出る、弱い自分。

水が、うまいです。生き返る感じ、夏のように汗はかきませんが、やはり着実にカラダから奪われている水分、補給できる幸せ。水道、ってほんとにありがたいと、阪神淡路大震災以来の感覚すらよみがえるほど。

靴、ああ、こんなに工夫してもらって、安全に楽しめるようになってる靴。かつてはわらじやぞうりで越えた峠、歩き方も走り方も違ってたんだろなあ。工業の、商業の、発達。

あたりまえのように享受している現代の、このインフラ、ITや労働環境を、交通手段を、物質文明をああ、さあ循環型へと導きたいもの。

で、大泉学園駅徒歩3分圏に、練馬区が買い上げた土地で環境教育の拠点づくりをします。シャワーも太陽光温水器で、着替えできるような施設にすれば鍛錬の幅も広がるかな、と下心。近在の方で興味ある方、ワークショップに加わりませんか？

66190

私の場合は（2）

マヒナドルりこ
2006.11.15

地震被災地に送ったり、海外マラソンに出る人にお土産用にあげたりします。
ニューヨークシチマラソンでも、各国の人とTシャツ交換するのが恒例なんですよ。
うん、国際的だ。
こんな場合、漢字表記のダサダサめのやつのほうが、人気だったりします。

66191

朝練でのスピード練習

ばらだいむ
2006.11.15

トモさんの朝練ねたに続いて。
秋の本命レース期が近づき、皆さん如何でしょうか？ 小虫さん東京国際録画予約レディです、頑張ってくださいね。私は今年最後で、本命レースの太田原、防府が迫り仕上げ期、練習距離を短くしてそしてスピード練習やっています。

朝練ですけど、5月から週2回ぐらいのペースで10km-15km程度やっています。最初はキロ5で走るのも大変だったんですけど、リディアードに影響されて疲れないイメージで早く走れるように心がけていたら段々とペースが上がってきました。
そして先週からラスト5kmを早い感覚で走る練習を始めて、今日ついにキロ4で走れました。

ちんたら感覚で早くジョグする。リディアードはやはりバイブルです。

66192

す、すぴーど？

パホイホイ小虫
2006.11.15

ペース走を5kしかしてない私ですが、お呼ばれしました？ ゼッケンは812です。前髪にヨヨカラーの髪留めをして、最後尾スタートするつもりです。スタート風景ぐらい最後まで写してくれるかな。収容されずに復路を走ってる確率は50%ぐらいですので、往路で見つけてくださいね。ちなみに降水確率も50%！

>ショーブンさん
道標の「あと何キロ」って、うそっこも多いですよ。笠取～雁坂峠に向かう途中に「おいおい」というのがあるので今度見に行ってください。

66193

おいおい、追加当選！

ショーブン
2006.11.15

素直にうれしい。東京マラソン、さきほど追加当選の知らせが。全く期待もしていなかっただけに素直にうれしい。

きっとこのあと「ほくも」「わたしも」がたくさん続くと良いんですけど。まずはハナを切ってご報告申し上げます。

スポーツボランティアリーダー、実地研修のおかげで「走ったほうが楽かも」と覚悟していた矢先だけに、うれしさひとしおです。当日はできなくなりましたが、事前の「ポ」でお手伝いすることにしよう。

66194

うらやましい。

payuta
2006.11.15

今週末の第1回世田谷246ハーフマラソンに当選したことで今年の運は使い果たしたようで、東京マラソンの連絡は来ませんねえ。
足首が痛く、オクトバーラン以降めっきりさっぱり走れていませんが、日曜のハーフマラソンをスピード練習代わりにしてつくばに臨みます。9時スタートなので終了後、多分職場の人と東京女子の応援に行こうと思っています。38キロあたりで（不確定）気を散らさないようにヨヨグリーンでも着てひっそりと旗を振っています。小虫さん、頑張ってください！

66195

出張中なので

マハロ菊池
2006.11.15

東京マラソンの追加当選メールが来てるか見れないのが残念。
ショーブンさん、良かったですなあ。
昨日今日とホテル近所の天然温泉スーパー銭湯に行ったのですが、日替わりで男湯と女湯を逆にするということをつゆ知らず、女湯の脱衣所に入ってしまいました。ちょうど出て来るお母様に、「ち、違う！」と指摘され事なきを得ました。
あと3mぼーっと進んでいたら非常に危ない所でした。
思い込みには注意ですなあ。

66196

心の傷・・・（そして人の道）

ゆうゆ
2006.11.15

初めまして、責任者殿
友人が教えてくれて、こちらのブログを知りました。ただいま私は病氣療養中で休職しております。「ランニングクラブ」の爽やかな響きとは裏腹に、こちらの会員の方の「コメント」に名は出さずとも、私と過ごした時間を侮辱している事がわかりました。ショックが大きすぎてどうして良いのかわかりません。
些細なコメントが、特定の人にとっては「大きな傷」になります。その方は、私の病名も知っております。本人にはわからない事と気楽な気持ちで書いた物だと思いますが、責任者殿、ブログの怖さ、マナーを今一度会員の方に促して頂けないでしょうか？どうか宜しくお願い致します。皆様とは違い、人生という長い道のりをゆっくりと、歩いていかなければならない私からの切なるお願いです。

66197

私も追加当選!!

2006.11.16

どういう訳か、東京マラソンの当選について、1次より2次当選した話がやたら多い？

マハロさんも当選しているといいですね。

さて今週末は東京国際です。
 昨年はカーボローディングで炭水化物を取りすぎ？か、レース中に腹痛を起こし大変でしたが、今年は気をつけて頑張らま〜す。
 ちなみに私のセッカルは729で(なにくそ〜)と覚えて下さいませ。
 浜松町付近でキョロキョロ見渡してみますね。

16日の忘年会、出席しなかったのですが、同じ日、店の大掃除&忘年会がある為残念ながら欠席です。残念です〜。

66198

名前が???

OKAMI
2006.11.16

「私も追加当選!!」に書き込んだのはOKAMIです。

66199

来ない...

マカニ・トモ
2006.11.16

いいなあ。追加当選か〜。
 僕のところには、まだ来ていないってことは、追加の抽選にも外れたようです。
 やはり、青梅か？

66200

ランニングIQトレーニング β版 テストあり がとうございました

まさ
2006.11.16

テストに多くの方に参加いただき誠にありがとうございました。

問題点も洗い出せて、概ね、いけそうですので、近いうちに正式公開したいと思います。

過去の個人成績等、グラフ表示できるようにしたりとかちょっと改良

もしておりますので、長い目で脳トレにも励んでみてください。

<http://42.195km.net/iq/>

66201

あと10日

MATSU23
2006.11.16

私のフルデビュー戦、「日刊スポーツ河口湖マラソン」まであと10日となりました。

今日、無事、ナンバーカード通知書が来て、少しほっとしております。
 マラソンの通知書って本当に送られてくるのがギリギリですよええ。
 「ちゃんとエントリーされてなかったらどしよう」とドキドキします。

皆さんのデビューのときはどんな心境でしたか？
 よろしかったら教えてください。

66202

ウェア

マカニ・トモ
2006.11.16

僕は、昨年の11月に初めてのレースに出たのですが、ますますどの様なウェアで走ればいいのかかわからずに、皆さんにアドバイスを求めました。結局、レース前日にユニクロでドライメッシュの長袖Tシャツを買ったのですが、当日は気温が高く、普通のTシャツで参戦しました。

でも、前日からドキドキモでした。10km走りきれるのが、非常に不安でした。でも当日になってみれば、なるようになるさ的な気楽さも芽生え、スタートしてからは集団に着いていくのに精一杯で、なにも考えられませんでした。

66203

ランニングIQトレーニングβ版.....協力できなくてスマセン

「た」
2006.11.17

わたくし、この手のゲームがからきし苦手です。
 トランプの「スピード」とか、「あっちむいてホイ」とかこの世に生を

受けて45年間一度たりとも人様に勝った記憶がございません.....orz
 当然「脳トレ」系も半径50メートル以内に近寄るのさえ嫌です。
 ああ.....なんか暗い過去が甦ってきたあ(爆)

.....やっぱ私にはマラソンが向いているのだな♪

66204

私の初レースは

マハロ菊池
2006.11.17

ホノルルでしたから、色々不安ではありましたが、それ以上に楽しかったですね。
 走った後の筋肉痛やらのほうが大変でありましたよ。

66205

MATSU23さん一回きりの

コスメル前村
2006.11.17

初フルなんでしっかり楽しんでください。

初フルは不安でいっぱいでした。

出張中、デトロイトから車で4時間南のデイトンで初フル走りました。
 当日、朝暗闇の中、着替えをして、頭に日の丸の鉢巻しめて、何せUS空軍マラソンなんで！空軍と言えばTop Gunしかイメージないのでトムクルーズさんみたいな人が沢山いてそんなランナーの中フルを走れるのか不安&不安&不安でした。
 スタート前には米人に「あなたの鉢巻、逆さでなないかと妻が言っているが合っているか？」と問いかけられ、確認すると鉢巻の日本の漢字が逆さま。Oh My God! 状態です。

レースの前半はJog気分で気持ちよく、後半は、「私は何でこんなところをハアハア言いながら走っているんだろう？」と自問しまくって、32kmからは足が棒のようになり限りなく歩きモードになって、35kmの壁は本当にあるんだと妙に納得して、38kmでは歩いてないでもう少しなんだから走りなさいと励まされ、最後に米軍機が展示された中の走りぬけバリバリの軍服を着た方から完走メダルを戴きました。英雄になった気分。

その後は芝の上で1時間ぐらい寝てました。というか一歩も動けんという感じです。

66206

ははは、「た」♪さん、同じです

ショーブン
2006.11.17

まささん、ぼくもハーフの一問目開けて、あー、こういうのだからとDNF。かといってマラソンが向いているかどうか甚だ疑問、走ったあとのビールは裏切らない、を頼りに走っているだけかもなあ。

で、初フルは会長とは大違い、気温三度、みぞれ模様の97年篠山ABCマラソン、当時のコースはアップダウンがいまよりあって、タイムよりも完走できるかどうか、ガタガタ震えながら、公民館2階の更衣室からなかなか出られなかった。ゴミ袋に穴開けて被ってる無数のランナー、って初めての光景にたじろぎましたよ。

ゴールは泣いてました、ほんとに。阪神淡路大震災で中止になった95年に初エントリーしてたんですけど、もちろん中止になって。被災後練習を再開して、東京に転職して戻ってもそれでも初フルは篠山と心に決めて知人宅に前泊して臨んだあのレース、忘れられません。ありがとう、ぼくは生きていますよ、走っていられるよってね。

66207

良い天気。休日だけど帰宅ラン。

マハロ菊池
2006.11.18

昨日の3時から接続できなくなってたみたいなんで朝会社にいて治してきました。IPアドレスは変わってないし、サーバーも問題なく稼働してるのに不思議ですなあ。

メールを見てみましたが、700通のスパムメールの山の中に東京マラソンの追加当選のメールは発見できず。で、帰りは都庁前を通って帰宅ランでありました。今日は上下とも長いもので、手袋して走りましたよ。あと2週間で12月だもんなあ。

つくば前ですが出張しててすっかりリバウンド。今年はサブ4目指します。

ショーブンさん、身体を動かすということは生きてるって実感しますよね。

コスメルさん、出張中にフルマラソン出るといっても元気ですよ。

「た」さん、走るの脳にも良いらしいんだけど、実際のところどうなんでしょうねえ。

マカニさん、で、初フルがホノルルだったわけで、翌年（今年）は山耐ですから激しく進んでおりますよね。

MATSU23さん、初フルは感動もひとしおであります。あまり寒くないと良いですね。

まささん、入賞目指してまたがんばります。今度はちゃんと座ってやろう。

OKAMIさん、追加当選おめでとうございます。明日は国立でスタート風景など観戦しております。

ゆうゆさん、ブログのマナーに関してはその書き込みで十分注意を促せそうですね。

payutaさん、では東京は応援ってことでがんばりましょう。

小虫さん、応援いきますよ。がんばってね。

パラタイムさん、だんだんスピードついてきてますなあ。

マヒナドールさん、交換しちゃうとTシャツ減らないわけですね。

66208

今日は東京国際女子マラソン

コスメル前村
2006.11.19

New York City MarathonのExpoでファイテンの方から「東京国際女子マラソンはTVは放映しないけどラジオで実況するようだ」と伺っていたのですが、ラジオラジオ日本語放送あったかな？と調べていたら見つめました。文化放送インターネット実況生中継！国立には応援に行けませんが、デトロイトでQちゃんの活躍祈っています。

小虫さんOkamiさんラジオで応援してます。ありがとう文化放送 Say Young!

<http://www.joqr.co.jp/marathon2006/index.html>

66209

曇り空、石神井公園2周のみ

マハロ菊池
2006.11.19

久しぶりにボート池を走ったら、すいぶん紅葉しておりました。今日はレースペースで1周。ジョグで1周と軽めの鍛練。

朝は曇りですがこのまま雨が降らなければ絶好のマラソン日和ですね。降っても小雨程度で土佐選手が監督さんのように本当に最初から飛ばした場合、東京国際女子のコース記録更新も気になるところであります。

ちなみに大会記録は1999年、山口衛里選手の2時間22分12秒。この時は千葉真子選手が最初の10Kを32分44秒で飛ばしてレースを引っ張ったんですね。さて、今年はどうなるのか。でも昔と違ってペースランナーが付くから、25kmからの勝負ですかねえ。

昨年のペースランナーは5kmを17分前後だったから最初の10Kが33分48秒でありました。

コスメルさん、ゴールシーンと優勝者インタビューは現場から携帯動画でブログのほうにアップできるかも。画質最悪ですけどね。

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

66211

35キロで収容されました

パホイホイ小虫
2006.11.19

赤い×を持った人が目の前で出てきて、35キロからの坂を見ることなく収容となりました。雨が米粒になってからはむしろちゃちゃ寒かった。防水ベラベラ着てワコールタイツでも良かったかも。最後尾近くでしたが、最後まで続くいろんな声援が楽しかったです。応援ありがとうございました\(^o^)/

66212

雨の中、おつかれさまでした♪

「た」
2006.11.19

テレビ中継、目を凝らして見てたけど発見できませんでした(笑

風邪引かないように気をつけてね、お疲れ様♪

66213

お疲れさまでした

マカニ・トモ
2006.11.19

マハロさん、今朝は池でニアミスしていたかもしれませんね。

小虫さん、テレビに釘付けでした。相当に厳しいレース条件でしたね。早朝の方がよっぽど暖かでした。

体調崩さないように、お気をつけ下さい。お疲れ様～。

66214

坂戸市民チャリティマラソン

サロメチル姫ちゅ
2006.11.19

こんばんは、マハロさん、ご覧のみなさん。

小雨の振る中、10キロ走ってきました。寒かったですが何とか自己記録更新できました。事前にメールをいただいていたカイウラニ・ミカさんとは残念ながら遭遇できませんでした。

東京国際女子もテレビで見ましたが寒そうでした。来週のつくばは天気恵まれるといいですね。

66215

サロメチル姫ちゅさん

カイウラニ・ミカ
2006.11.20

お会いできなくて残念でした。

こちらもなんとか自己記録更新しました。

去年よりいい感じで走れたので、雨降ったら棄権するつもりだったんですけど、

結果的に走ってよかったということですね。

66216

今日も寒いですね

マハロ菊池
2006.11.20

昨日は天気予報通りに徐々に降り出して、レースの人は御苦労さまでありました。なかなか薄日さず曇り空で気温低め、無風、湿度高めななんていう1日はありませんねえ。

カイウラニさん、自己ベスト更新おめでとうございます。午前中はまだコンディション良かったかもしれませんね。

姫ちゅさんも自己ベスト更新おめでとうございます。引き続きつくばも良いといいですね。

マカニさん、池も広いからなかなか知ってる人とは会わないんですね。

「た」さん、現場で見てもトラック上では全然確認できませんでしたよ。

小虫さん、お疲れ様でした。雨がしっかり降ってしまって寒すぎでしたよね。DVDにしたけど、たぶん入場時とトラック周回で豆粒みたいに映ってると思います。

66218

逆撫で覚悟で

ショープン
2006.11.20

あと90日だそうですね、東京マラソン。

まるで補欠合格した気分の繰上げ再抽選当選者としては、ひっそりと参加すればよいものを、かえってはいやいでいる始末でありますよ。

ただ会長のやっかみじゃありませんが、みぞれとか大雪となるのもこの季節の常、と思って、気象庁のデータでここ5年を遡ってみると、地点東京2月18日、01年から降水量はずっとゼロ、気温おおむね10℃前後寒いときで6℃、湿度40%、風は強い年は7m/sほど、おだやかだと3m/sほど、という数値です。

ちなみに30年平均値では11月の平均気温は13℃に対して2月は6℃、平均風速3.2m/sに対して3.6m/s、ただし最大積雪量はやはり2月の5cm、です。

まあ、昨今の急激な温暖化で平均値や過去の傾向はあまりあてにはなりません、てるてる坊主吊ってほうら晴れたよ、カラカラ乾燥した好天、風はやや強そう、終盤橋の上は覚悟、というところかな。

66219

ありがとうございます

MATSU23
2006.11.20

「初体験」のことを教えて下さった皆さん、ありがとうございます。

皆さん、悲喜こももだったんですね。

自分の「初体験」はどうなることやら。

まあ、どんな状況になろうと楽しんでやろうと思っています。

河口湖、天気予報があまりよくないので心配ではあります。

66220

今年の東京国際は…

okami
2006.11.21

報告が遅くなりましたが、19日の2度目となる東京国際を走りました。なんと16年ぶりの雨だそうです。

市民の部は参加者約400名で完走者は約300名、とても寒くて過酷なレースでした。

担架で運ばれる選手

66221

ありゃ、また失敗…

okami
2006.11.21

担架で運ばれる選手も続出し、走っている途中も、女性では珍しいくらい歩いている選手も多く、蛇行してもうろうとしながら走っている選手もいました。

私も故障していたので完走できるか不安でしたが、なんとか国立競技場に戻って来る事ができました。記録はわずかながら昨年より速く、3時間21分でした。

身体は硬直し足も痛かったけど、気力は元気だったので、ゴール後、サービスのパスタを大盛りでいただき、その後はラクーアで温泉に浸

り、酒盛りしました。
結構タフみたいです。このタフさが来年のハセツネにつながれば良いのですが…。

66222

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.11.21

またまた盛り沢山。

第16回福知山マラソン、第7回全日本盲人マラソン選手権にラハйна・キミコさんが出場です。去年は間に合わなかったんでしたっけね。今年は無事スタートラインにつけるようがんばって行ってください。

第19回大田原マラソンには、ばらだいむさん、まささんが出場ですね。自己ベスト目指してがんばって下さい。

第28回 丹沢湖マラソンにはJavelinさんが出場ですね。紅葉もきれいでしょねえ。がんばって下さい。

第31回河口湖日刊スポーツマラソンには、王様さん、MATSU23さんが出場です。去年は0℃だったそうですから寒くても対応できるウエアも用意してがんばって下さい。

第26回つくばマラソンには、マヒナドルりこさん、ZOOさん、みずやんさん、マカハさん、パイナップル玉さん、マハロ菊池、マカニ・トモさん、虹の木さん、トボサカさん、kutaさん、wiwiさん、ラナイsatoさん、ホアロハこじろうさん、サロメチル姫ちゅさん、ヒロ児玉さん、ひさちゃんさん、payutaさん、「た」さん、かみのさんが名簿上出場予定ですね。
当日は昨年と同じ場所（陸上競技場のコーナー部分の土手）にスタート2時間前あたりからヨヨブースを設置いたします。「参加のしおり」の会場案内図でいうと陸上競技場の右上、受付管理の裏あたりですね。天候や場所の状況で変更する可能性もありますが、その際は伝言板に記入いたします。

66223

走り過ぎてもいかんし、休み過ぎてもだめな

マハロ菊池
2006.11.21

レース6日前であります。
昨日は完全休養したけど、今日は軽く走っておこうと思っております。今の所、木曜日と日曜日は傘マークなしですね。うまいこと雨に当らずにレースを迎えられると良いですね。

okamiさん、お疲れ様でした。記録更新おめでとうございます。会場で見ても担架の人は例年になく多かったですよ。雨は体力奪うんでしょうなあ。

MATSU23さん、あと5日ですなあ。机に足の爪をぶつけたり、階段を踏み外したりしないよう注意いたしましょう。あと忘れ物注意ですなあ。

ショーブンさん、そういえば私も初めて走った青梅は途中雨でしたね。2月だけど寒いと思えばそれなりの服装で走れば良いわけでありですよね。かえって応援の方が寒いかなあ。

東京マラソンも参加者多いし、シカゴやサッポロ、シコクからも参加する方がいることだし、ゴール後のお疲れ会とか考えないといけませんね。

66224

小虫さん、鍛錬記拝読

ショーブン
2006.11.21

うらむ大都会のエリートランナーな大会も体験できて、うらやましい。寒いときにぎりぎりまでウエアを着てられるっていいですね。関門、あと10秒、だったんですか、惜しかったですね、と思いましたがご本人はそれほどでもなさそう、ふうむ練習不足ね（笑）。

一方記録更新！のokamiさん、おめでとうございます。ラクアで酒盛り、いいすねえー、会長、ラクア、東京マラソン後の候補地にいかがでしょうか。あそこなら風呂入らなくても飲み食いには参加できますしね、シカゴにはああいふ施設はないだろうし（笑）。

本番レース、てんこ盛りですね、自己新ラッシュをお祈りしておりますとも。でもって、よおし、おれも、と東京マラソンへとなだれ込むってシナリオ、どうよ、っとまた逆撫で。

66225

「つくば」の電車

「た」
2006.11.21
今年につくばエキスポレス、何時の電車が決めていますか？>会長どの

66226

鍛錬「0」で行って参ります…

ラハйна・キミコ
2006.11.22

昨年の二の舞にならない様にと、22日の内にちゃんと早退して京都入りします。夕方の新幹線、在来線特急、宿も確保致しました。・・・けれども四万十の後、1kmも走っていません。先週末までまた喘息だったし…。こここのところ、ウルトラの最短練習記録を作っておりましたが、とうとうフルにまで及んでしまいました。多分フルの方がキツイですよ。しかも東京国際女子に引き続き、23日も全国的に雨だそうで…。大田原と福知山が大当たり！ですね。なんでそこまでして福知山なんだろうと自分でも判らないんですが、欲張らずに完走だけを目的に頑張ってます。

66227

しぶやニュー駅伝2007

マハロ菊池
2006.11.22

うーん、来年も地区対抗の部で千駄ヶ谷チームで走ることになってます。

この駅伝来年はコースが代々木公園とオリンピック青少年センターの敷地をつないだ新コース（2800m）になるんですが、1月21日の寒い時期ですけど、走りたい人っていませんよね？
たしか4人で1チームで一般参加できますけどね。参加費は1チーム数百円みたいです。

ラハйнаさん、鍛錬0kmでもマラソン走れるんだからすごいすなあ。うーん、京都は朝から弱雨となってますなあ。温かくして走ってくださいね。って結局寒いですよ。

「た」さん、昨年よりスタートが1時間早まってるんで、私は秋葉原6時20分の区間快速の最後尾で行くつもりです。

ショーブンさん、2月は走ったらお風呂入ってさっぱりしたくなるでしょうねえ。該当区域の銭湯もこの日ばかりは早めにオープンしたりすると良いのにね。

66228**いよいよ明日は太田原**

ばらだいむ
2006.11.22

太田原組は2名のみ、まささん頑張りましょうネ。負けるか!? ん。
今回昨年の初フルつくばに続き2回目フル。昨年の25km撃沈のリベンジを就職の地、栃木で果たします!?
登録申請は代々木RCと書きましたが、陸連の部なのでどうなってしまおうのでしょうか!?とにかく3時間のペースメーカーのハンター早田さんにくっついて最後まで行きます。きっと。

66230**最終のご案内**

マカニ・トモ
2006.11.22

さてさて、24日(金)はワイン会の日です。最終のご案内です。

日時：11月24日(金) 18時半～21時

場所：Hearth

豊島区南池袋2-27-5カティビル3F

03-5954-3007

予算：6000円前後(予定)

参加予定：

マハロさん

まささん

payutaさん

ショーブンさん

かどきちさん

小虫さん

マヒナドールうりこさん

ヒッキーさん

ゆりさん

マカハさん

カイウラニ・ミカさん

ヒロ児玉さん

アロハさん

こじろうさん

マカニ・トモ 以上15名

店は駅から近いので、現地集合にしようと思います。地図で場所を

調べてお越しください。僕は、早めに行っています。

来られなくなった方、遅れてくる予定の方は、ここかもしくは掲示板にお知らせください。僕のブログでもいいです。

予想していたよりも人数が増えたため、ちょっと狭くなります。男性の方には、立ち飲みをお願いするかもしれません。どうぞよろしくお願ひいたします。

66231**いちおう**

マハロ菊池
2006.11.22

マカニさん、掲示板で見るとかざりだとマカハさんのお友達がキャンセルだと思えますね。

ばらだいむさん、サブ3目指して頑張ってきてください。いい結果を期待して応援しております。

66232**びたりの恐怖**

ばらだいむ
2006.11.22

"びたり賞"ってご存知? 昔の買い物ゲーム番組の元祖「がっちり買いましよう」で、値段がぴったしかんかんとき「びたり賞」がもらえて、それが何故か記憶(世代が違うはずなのに)に残ってます。

ところで先月の戸田レース5kは18分00秒05と秒ではびたりでしたが、秋より続いているのです。光が丘20k、上里ハーフ、鴻巣ハーフと00秒。それに先週末練習結果をGPSガーミン君で確認すると1時間1分1秒。

そして、さっき気がついたのですが、ブログの投稿数がなんとちょうど300件なんです。

あー明日の太田原3時間00分00秒が怖い。もっと怖いのが4時間00分00秒、怖い怖い。

66233**ワイン会参加の皆様へ**

ホアロハこじろう
2006.11.22

開催日近くにキャバを越えているにもかかわらず参加表明をしまい申し訳ありません。

当日は立ち飲みしますのでご助弁ください(^_^;) ;

66234**曇り空、石神井公園1周のみ。**

マハロ菊池
2006.11.23

今日もこのまま降らなければ、どんよりしたなかなかのマラソン日和ですね。

勤労感謝の日かあ。木曜日が祝日なのはなんか久しぶりな気がしますね。

今日は午後は国際千葉駅伝。先週の東京国際女子も録画したけどまだ観てないし、今日はマラソン観賞の日になりそうです。

ホアロハさん、空気椅子2時間の鍛練とかしようと思ってませんか。

椅子で思い出したけど、そういえば、イカ天バンドの人間椅子って活動中なんですね。

ばらだいむさん、3時間33分33秒も散々惨々さんって感じですよ。あ、燦々お日さま、サン・SUN・糞とか思える方が前向きでありますね。

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

66235**へ～ンシン!**

王様
2006.11.23

手賀沼、246と走法を変えたら記録が伸びました(といってもレベル的には知れてますが・・・)。

1. 走行中の目線を「オンナの人のオシリ
⇒ちょっと遠くの人の後頭部」
に切り替えた
2. 後半疲れてきた時の掛け声を
「へろへろ⇒イチニ」に変更

やっぱり心構えは大事ですよ。今週の

河口湖は遅すぎて凍死しないようにガンバります。

66236

光が丘トレイル1周して

ショーブン
2006.11.23

愛犬リリとLSD2時間、光が丘公園の土の上コースを楽しんで。だいぶ銀杏並木も黄色く色づいてましたね。

今日は八景島で「ドッグマラソン」なる大会が開かれています。犬と一緒に競走、途中でファンをした場合は片付けて再開、だそう。今朝も気分よく走っていると急停止、おっファンね、といつもの袋でさっと処理、だいぶ手さばきも速くなってきました。リリ、次回開催、狙ってみようか。いや、ファンの処理よりぼくがどれだけ速く走れるか、にかかっているんだよなあ。

<http://www.nittoag.com/dogmarathon/>

王様、1.はフォームの観点から正解ではないでしょうか(笑)。2.、こちら最近リリを連れてなくても、「リリリリ、リリリリ」などと、和むのも効きますよ。

66237

初フル、不戦敗

トボサカ
2006.11.23

「つくば」で初フル挑戦の予定でしたが、左内腿の故障から回復せず、出場断念することにしました。夏場からこの日目指して鍛錬してきたので、α(_ _)α ショボーンって感じですが、自業自得、しょうがないですなあ。

まあ、来年に向けてやり直すことにします。

つくばや河口湖で日曜日に初フル挑戦の方々、自己ベスト挑戦の皆様、その他の皆様方の御健闘をお祈りしております。天気いいと良いですね。

66238

大田原の結果

ばらだいむ
2006.11.23

3年前に体重69kgで公園のうんていにぶら下がったら一歩も前に進めず、ショックでジムに通い始め、靭帯断絶・骨折を経て3年弱、ついに2:56'07初サブスリー達成が出来ました。色々刺激を頂きありがとうございました。

66239

祝！サブ3

マカニ・トモ
2006.11.23

ばらだいむさん、サブ3達成おめでとうございます。故障を経ての偉業達成には、僕も大いに刺激を受けました。うむ、つくばもがんばってみるか！もちろん、サブ4ですけどね。

66240

祝！サブ3②

ロヒ・ショー
2006.11.23

ばらだいむさん、サブスリー(良い響き!!)おめでとう御座います。昨年の第2回高尾山トレイルランニング大会ではお世話になりました。ちょくちょくHP拜見しています。またお会いできるのを楽しみにしています。

66241

ばらだいむさん、おめでとうございます！

ラハйна・キミコ
2006.11.24

カッコイイ！サブ3の響き！私とは言えば、3年前にマラソンを始めた年の2本に次ぐ、3番目に悪い記録と相成りました。せめて襦袢ではサブ4は死守と思いましたが、49秒過ぎてしまいました。寒くて7ムウォーマーが40km過ぎまで外せないながらも、雨の方はなんとかもってくれたのですが、う～ん、4.5万かけたロング走か？荒川までに練習出来る態勢を整えて、3月4月頑張るぞ！

66242

天気予報

マハロ菊池
2006.11.24

多少ずれてるんでしょうね。昨日の大会は降らなくて良かったですね。日曜日降らないでいただきたいもんであります。

ラハйнаさん、福知山お疲れ様でした。練習0kmで4時間で走れるんだからおみごとであります。

ロヒさん、そういえば高尾山いきましたねえ。

マカニさん、私もサブ4目指します。

ばらだいむさん、サブ3達成おめでとうございます。これで防府は気楽に行くのか、出張にめげずさらに記録を目指すか楽しみです。

トボサカさん、残念ですが、無理するとフルは長いですね。

ショーブンさん、そうすると結局人間の走力によってしまう大会ですね。犬だけがーって走らせるのも面白いだろうなあ。

王様さん、河口湖は最低気温が3℃の予報なんで、スタート時は5℃くらいでしょうかね。がんばってきてください。

66243

暗雲？

MATSU23
2006.11.24

初フル目前で暗雲？

昨日、足首を捻ってしまいました。

一瞬、目の前が真っ暗になりましたが、そのあと5kmくらいの道を走って帰りました。

アイシングなどをしましたが、今日になっても痛みが引きません。軽度の捻挫なので歩けますし、痛みを我慢すれば小走りも出来るので棄権をするぶんぎりもつきません。当日、朝までベストを尽くして回復に努めます。

1年かけて準備して来たのでかなりショックを受けています。

ホテルも予約してありますし、家族も楽しみにしてますから明日は予定通りに河口湖に行きます。

最悪の場合、ただの観光旅行ですね。

泊まりでのマラソンはもうやめます。

キャンセルがもったいないので、故障してもどうしても無理して治そうとしますから...。
とても悲しいです。

66244

お大事に！

wiwi
2006.11.24

MATSU23さん、お気持ちお察しします。私も家族で秋田旅行&田沢湖マラソンの予約をしっかりとあとで頸椎をいためて一歩も走れないどころか歩いても痛い状態で、結局単なる観光旅行になっちゃったことがあります。それから整骨院に通ったりして、なんとか数ヶ月後には走れるようになりましたが田沢湖は悲しすぎて(?)まだ行けません。

昨年のサロマはやはり両親を連れて観光を兼ねての予定でしたので、足底筋の痛みを痛み止めで抑えて走ってしまいその後3ヶ月完全に走れなくなっちゃいました。

どうぞ無理はなさいませぬよう、最悪の場合でも応援や家族旅行もまたよし、とは思えないですか。。。初フルですもんね。回復するといいですね！

さて、自分はといえばつくばは本命ではないとはいえ、それにしても夏の休養からのリハビリが10月からではやっぱり長距離走にまでたどりつけませんでした。

せめて9月には走りはじめないとダメでした。

今はまだハーフの距離までしか走れないので、ハーフまである程度それなりにペースで走ってあとはスピード落として完走か、はたまたはじめからゆっくりイーブンで距離走とするか思案しております。春のマラソンでの自己ベスト更新につなげる走りのためには、どっちがいいのかな?いずれにせよ、当日の走り出しの調子しだいですね。

ばらだいむさん、サブスリーおめでとうございます！ほんと、すばらしいですね！

ラハйнаさん、おひさしぶりです！福知山今年は走れてよかったですね！ホント、トレーニングなしでも4時間って、すごいなあ。

66245

ワイン会お疲れさまでした。

ホアロハこじろう
2006.11.25

楽しいワイン会でした。トモさんをはじめ皆様ありがとうございました。

最寄り駅の終電には間に合わず、途中駅で下車して十数キロの深夜鍛練となりそうです。(^^^A

@新木場駅

>トモさん
二次会の会費未払いでしたね。請求してください。

66246

会長Tシャツ届きました。ありがとうございます

クリッパー
2006.11.25

ただ単にもらってしまっただけでRCの記録に貢献しないでみなさんごめんなさい。

送料も負担しますのでいつでも請求してください。

しかし久しぶりに覗いてみると、サブスリー達成ですか・・・。ばらだいむさん、おめでとうございます。福知山のラハйнаさんもすごいですね～。あとは今週はつくばと河口湖走るみなさん、頑張ってください。

私の方は、みなさんが忘年走会で楽しんでいる翌日を、会社の人に誘われてしまった三田国際マスターズを走ります。その後、みなさんが東京マラソンで楽しんでいるときに泉州国際市民マラソンに出る予定です。

66247

タイツでびゅー

王様
2006.11.25

MATSUさん、それでは今回は、小生が河口湖をこらしめに行ってきます。

みなさんの「寒いぞ」とゆーアドバイスでロングタイツも買いました。タイツをはくのは幼稚園以来です。

ショーブンのリリーさんに導かれて人生初のサブフォー達成狙いますね。

ではでは。。。

66248

良い天気、石神井公園1周のみ。

マハロ菊池
2006.11.25

手袋忘れて走ったら、すっかり手が冷たくなりましたよ。もう明らかに冬でありますね。明日は何を着て走るか悩むところでありますね。

昨日はワイン会、マカニさん、幹事御苦労さまでした。アラカルトでサブ5000円達成お見事でありました。

明日のつくばは日中は曇りみたいですね。でも東京にくらべるとやや気温低いんで参加する人は寒くないようにしていきましょう。

朝7時30分過ぎには陸上トラック第2(4?)コーナー辺の土手部分に青いシートをしいてヨヨのぼりをたてておくつもりです。荷物は着替え用テント「平山君」に収納できると思います。

王様さん、「王様」にはタイツは似合いそうですね。できればマントとくるくるヒゲも欲しいところでありますね。

クリッパーさん、大阪国際女子のコースのハーフってのも良いですね。送料はクロネコメール便の160円だから心配無用です。

ホアロハさん、遠方より御苦労さまでした。飲んで走るとアブナイからおきを付けてね。

wiwiさん、10月に相当走ってますから、明日は雨が降らなければけっこう記録も期待できたりして。いっそ3時間30分切って、来年は東京国際女子ですかね?

MATSU23さん、足を引きずるようだったら走らない方が良いと思います。それほどでないのなら、スタートして痛みがひどくなるようなら無理せず止めるってのが良いかも知れませぬね。

66249

ワイン会おつかれさま

まさ
2006.11.25

マカハさん、幹事ありがとうございました。おかげさまで忘年会のように盛り上がりましたね。あ、まだ大会ある人いるのね(^ ^) がんばってください。

さて、ちょっと飲みすぎたかもしれないけど、これから朝礼、仕事です。

>菊池さん
ヒッキーさんが、ハンドルネームをタナカにしたいと言っておりました。
>タナカさん
携帯見つかりました？

66250

ワイン会大盛況！

マカニ・トモ
2006.11.25

皆様多数のご参加をいただきまして、ワイン会は大盛況でした。幹事としても、とてもうれしく思っております。
あのお店は、なかなかリーズナブルで、店長の廣川さんという人も良い人なので、また機会がありましたら使ってあげてください。
2次会では、僕も結構飲みましたね。ちゃんと電車で帰りましたけどね。
こじろうさん、2次会の会費は3000円でした。忘年会の時にでも。今日はのんびりして、明日に備えようっと。

66251

ワイン会楽しかった♪

ヒロ兎玉
2006.11.25

普段コンビニの安ワイン専門なので、昨夜はいろいろな美味しいワインを堪能できましたし、ひさびさのメンバーさんとも楽しく過ごせました。結構飲んだのに二日酔いにもならず、ワインカーボ(?)で明日のレースはそこそこいけそう・・・そんな訳ないよね。

>トモ幹事さん、いろいろ段取り等お疲れさまでした。いい雰囲気のお店でしたね。

>小虫さん、大丈夫だった???

66252

ワイン会楽しかった♪♪

ショーブン
2006.11.25

トモさん、幹事ありがとうございました。ワイン会に備え予めビールを飲んでむかつたのも手伝い、血中アルコール濃度がかなり上がりました。焼酎ロック!の二次会では、タナーカさん襲名披露で爆笑したら小虫さん同様、眠りこけてしまいました。みなさん、お強いんですね。ぼくはフラフラしながらpayutaさんと駅に向ったのでした。

走る仲間と飲むのは楽しいですね。うりちゃんも駆け付けてくれてありがとうございました。それにしても明日はつくばに河口湖、なんですね、がんばれ～。

66253

ワイン会楽しかった♪♪♪

payuta
2006.11.25

本当に楽しい美味しい時間を過ごせました。幹事のトモさん有り難うございました。最近おつきあい程度の飲みが多かったので、久しぶりの追い込んだ飲み鍛錬になりました。皆さん無事に帰宅されたのでしょうか？
元ヒッキーさんのHNは全角半角混じりの「タナカ」さんに決定でしょうか？
あしたのつくばは鍛錬不足で試練になりそうです。

66254

ワイン会

ヒッキー
2006.11.25

美味しいし、楽しいしで、ちょっと飲み過ぎました(^ ^);
トモさん始め、参加のみなさん有難うございました。

で、
まささん、携帯無いんです(ToT)とりあえず、電波止めました。

後、
みなさん、軽く落ち込んでいるので、HNの件は後日でお願いします。

66255

明日はよろしく願ひいたします♪

「た」
2006.11.25

いよいよ「つくば」明日ですなあ♪
走りこみは全然出来なかったけど、カーボローディングだけは完璧です(爆
果たしてどうなることやら.....

>マハロ会長♪
明日の電車ですが、千葉から向かうので始発でもその電車には乗れません。
申し訳ありませんが、その一本後の快速で向かいます。

66256

つくばマラソン頑張ってください!!

ロヒ・ショー
2006.11.25

私は、手術で参加し損ねてしまいましたが、「つくば」参加の皆さん、明日は頑張ってください。
って、皆さん明日に備えて寝てしまっているかな？

まだ、耳がボコボコいっていますので、参加しなくて正解かも?と思っています。

皆さんの結果報告楽しみにしています。

66257

ちょっと食べ過ぎ。

マハロ菊池
2006.11.25

北海道マラソンでは前日はジンギスカンにラーメン2杯だったので、今日は家で夕食後ラーメンを食べにいたら腹一杯であります。やっぱり旅先とはなんとなく違いますね。

ロヒさん、応援ありがとうございます。耳お大事に。

「た」さん、私は場所とるため早く行くだけですから、適当にどうぞ。

ヒッキーさん、payutaさん、ショーブンさん、ヒロさん、マカニさん、まささん、2次会も良い肝臓鍛練になったようですね。

66258

明日はよろしく願ひいたします♪

ホアロハこじろう
2006.11.25

「た」さんの仰られるとおり千葉からつくばは遠いんですね。池袋も遠かったけど... (^_^ ;

私も始発or次の便に乗る予定なのでもしかして「た」さん一緒かな？しかし疲れがピークなので起きれなかったらDNSとなりそうです。昨夜の深夜ラン&ウォークで筋肉痛になってしまったので、制限時間内にゴールへ辿り着けるか心配です。えちごから全く鍛練してませんからねえ (^_^ ;

>ヒッキーさん
携帯無くされたのですか？昨日教えていただいた携帯アドレスはSTOPですね。携帯アドレスが決まったら昨日お渡しした名刺アドレス宛にご連絡ください。

※某嬢から音沙汰がありませんが無事なのでしょうかね？とても心配です。

66259

予定をかえて車移動です。

マハロ菊池
2006.11.26

早く寝たら3時にめが覚めてしまい、始発待つのも面倒なので、車で移動しました。現在守谷SAで朝ご飯食べてます。駐車が開くのが7時からなので、到着は結局7時30分でしょうね。のんびりしてから行きます。

66260

遅ればせながら ワイン会 ありがとうございます
した。

ゆり
2006.11.26

当日はすっかり忘れていて、夕方になって夫と息子にメールをして了解を得ました。

土曜日、半日ほど仕事をして帰宅すると、金曜日は息子が夕飯の支度をしたという前代未聞の事態が起きたようで、また、夫が洗濯をしてくれていました。ありがたかったけど、後が怖いです。

それにしても、トモさん、素敵なお店を良く探してくださいませね。池袋って若い子の町と思っていましたが、探せばあるんですね。幹事役 お疲れ様でした。

日々鍛練を重ねられている皆様のお話を何うにつけ、来年の青梅、できればその前のフロストバイトに向けて、モチベーションが上がってきました。ありがとうございます。

来週末 夫がまた出立するので、少しは腰を落ち着けて練習できるかも...。なああんで、要は自分しだいです。はい。

66261

つくば無事完走お疲れ様でした。

マハロ菊池
2006.11.26

ハーフまでは3時間30分ペースでしたが、後半はまさかの失速。どこまでたたらしてても大丈夫か計算しつつ、今回もサブ4ぎりぎりでありました。ふうう、手に汗にぎりますなあ。

行きは車で非常に近かったのですが、さすがに帰りは所々渋滞で2時間30分でありました。

ゆりさん、ワイン会お疲れ様でした。青梅は私も出るつもりであります。ただし今回は10kmにして30kmの応援を兼ねさせていただきます。

ホアロハさん、今日はゆるめで調子良かったみたいでありますね。

66262

ホノルルの借りをつくばで返す

マカニ・トモ
2006.11.26

昨年のホノルルマラソン以来、2度目のフルマラソンでした。ホノルルではサブ4を目指して達成できなかったのですが、今日は無事に借りを返すことができました。しかし、フルはキツイです。山の40kmの方が楽だなあ、なんて思いましたよ。東京マラソンも落選したことだし、来年は、ホノルル1本にしようかと。

マハロさん、車に乗せていただいてありがとうございました。久しぶりにふわふわ空飛ぶじゅうたんの乗り心地を堪能しました。

66263

おかげさまで

MATSU23
2006.11.26

おかげさまで初フルとなる河口湖マラソンを完走することが出来ました。

前日は富士急ハイランドで奥さんと息子が遊ぶのを横目にひたすらアイシング。

今日の朝は「スタートラインに立つこと」目標に「次の給水ポイント」を考えていくうちに完走していました。足首のこれ以上の悪化を防ぐべく、路面の凸凹、亀裂、他の人との接触には神経を使いました。

前半は2時間12分台、後半が2時間を切るというチグハグなレー展開になりました。

>wiwiさん
ありがとうございます。

前日は
「河口湖なんてもう二度とこない」
とブンむくりましたが、完走してしまうと
「ありがとう河口湖」

と現金なものです(笑)。

>マハロ会長
痛かったですけど結局走ってしまいました、ご心配おかけしてすみません。

66264**つくばは相性がいい？**

wiwi
2006.11.26

長い距離をまったくやっていた不安から入りは26:30で入って30kmまでは抑えて抑えて走ったら予想外に足が疲れていなかったの、そこからビルトアップ(?)で自己ベストを10分更新できました。最後はけっこうスパートしちゃって、一気に疲れました。3:30からは29秒出てしまいましたが、まさかここまでいけるとは夢にもおもってなかったのよしとしなないとはいけません。いい加減、こういう走り方ばかりしないではじめからちゃんとペースを刻めるよう次回は不安を払拭して望みたいです。

66265**MATSU23さん、おめでとうございます！**

wiwi
2006.11.26

完走できてよかったですね！ご家族も応援にいった甲斐がありましたね。
ケアをしっかりしてお大事に！

66266**本日レースの皆さんお疲れ様でした。**

ホアロハこじろう
2006.11.26

1ヵ月半全く走ってなかったので、DNF or 5時間台を覚悟して挑んだつくばでした。

初めの5kmでヒロさんを追走してしまうという無謀なことをしましたが、その後はトトロペースに切り替え、なんとかサブ4を死守することができました(^_^)。
やっぱり鍛錬は日々行わないといけませんね。すでにロボットになっています。

>マハロ会長

フルで歩かずに完走できたのは2年前自己ベストをだしたつくば以来でした。私には抑え気味がいいのかもしれない。

>kutaさん
つくば駅までクールダウンウォーキングお付き合い頂きありがとうございますございました。

66267**つくばマラソンお疲れさま**

虹の木
2006.11.26

つくばマラソンに参加の皆さんお疲れさまでした。
私は最悪だった今年の荒川のタイムを少しだけ上回っただけ4時間39分台のタイムでした。10月は結構走り込んだので悪くてもサブ4はいけると思っていたのですが結果が出せなくて残念でした。次のレースまでは2ヶ月あるのでまたやり直します。

マハロさん
朝早くから場所取りありがとうございました。

66268**つくマラ撃沈でした**

ヒロ兎玉
2006.11.26

参加されたメンバーのみなさんお疲れさまでした。スタート前はかなり寒かったのですが、雨もお湿り程度だったので良かったですね。玉砕覚悟で前半から突っ込んで行きましたが、やはり25キロ過ぎから早々と失速というベタな展開のレースでしたよ^^)。今の力は出し切れたので来年に繋がればいいかな。でも、それなりに走るフルはキツイな〜。。

66269**つくば、楽しかったです。**

マカハ
2006.11.27

実は2年前のホノルルでの初マラソンが自己ベストでしたが(今までが月間100キロじゃね)、無事13分ほど更新できました♪ダメージも殆んどなく、大変満足です。

あ、でも30キロ地点でwiwiさんにニコニコしながら軽〜く抜かれ、追走するも追いつけず凹みましたけど^^)；

10月に初めて300キロを超えたのが効いたか??それとも金曜日のワインか??

マハロさん、早朝&大荷物いつもありがとうございます。たまには場所取りとかお手伝いしないといけませんね。。

66270**河口湖〜幻のサブちゃん**

王様
2006.11.27

河口湖をこらしめに行ったらこらしめられて帰ってきました。ペシャンコです。

スタート直後によもやのトイレ。その後挽回しようとオーバーペース。30キロまで5分30秒/キロで行けたものの「魔の33キロ」であえなくダウン。ションポリ歩っていました。

「出して歩いて4時間10分」は自己最高ですが、期待のサブちゃんは来年にオアズケです。

今回は荒川。じっくり鍛錬ときます。

<http://pulcinella.exblog.jp/>

66271**つくばお疲れ様でした**

ばらだいむ
2006.11.27

つくば組みの皆さん、お疲れ様でした。少し寒かったようで、早めに温まるのに前半とばし過ぎて失敗した方も多かったんじゃないでしょうか?私も大田原では20kmからペースアップして失敗したので来月の山口、防府では35kmまではゆっくり走ろうと思っています。

大田原コメントありがとうございました。

>会長、3時間3分3秒ってのも心配でしたけど、散々惨々にならなくて良かったです。一応所属は陸連登録団体ではなく代々木RCって登録でした。

>wiwiさん、一年前のつくば行きの列車ですとおしゃべりしてたの思い出しました。今年のおつかい自己ベスト更新おめでとうございます。練習しなくても更新できるのは、若返り!?

>ロビ・ショーさん、耳はやく完治するといいですね。3月4日は第一回ふかやマラソン開催されますよ、如何ですか?会場横の山は夏場とゆっくりジョグコース、ハーフコースの1/3は10km超時のジョグコースなんです。

>ラヒナ・キミコさん、遠征で走れないとショック大きいですよね。私も12月山口遠征、同行者も2名いるので体調整えないと。

>マカニ・トモさん、3年前でジムで走り出した時に5分持たなかったのけど。山に行きたいのですけど、年ですし、タイムが出る可能性のあるあと2年はロードやります、何処まで行けるのか可能性を求めて。

66272

つくばお疲れ様でした_2

「た」
2006.11.27

つくば参加のみなさん、お疲れ様でした & ありがとうございました。私は目標には大幅未達ながらもかろうじてPB更新で、ちょっとホットしています。

>マハロ会長♪
いつも場所取りなどなど、ありがとうございます。

66273

丹沢湖マラソン(ハーフ)に参加

Javelin
2006.11.27

何とか完走(1時間45分31秒)はしましたが、とても悔いの残る結果となりました。

昨日はとても寒くw-upを入念に行ったつもりでした。展開は10kmまで4分30秒/kmと順調にLapを刻んでいきましたが、15km地点の給水に失敗を機に、17km地点で左足の痙攣(ケイレン)。18km地点で左足の筋がつってしまい完全にレースStop!!! 約500m位歩いてレースを続けているうちにjog程度まで回復しそのままゴール。

大幅な記録更新を狙っていただけに結構凹みましたが、これも経験の一つとして次のレースに活かせればと…

66274

つくマラお疲れさま

ZOO
2006.11.27

つくば参加の皆様お疲れ様でした。今回はヨメ同伴ということもあり同席できません。(会長には早い時間にお会いできました♪どもでした)次回はヨコテント回りで皆さんとお会い出来るの楽しみにしています。

で、自分もMATSUさんと同様初マラソンでしたが無事完走できました。走り出してすぐにトイレに行きたくなったり、マラソンは35km過ぎてからと予想はしていましたが予想以上の足の辛さとか、いろいろと貴重な体験させていただきました(苦笑)。

この経験を生かして次の荒川?かすみがうら?

<http://zoo1967.at.webry.info/>

66275

つくば有り難う御座いました。

パイナップル玉
2006.11.27

会長他参加の皆様お疲れ様でした。

紅葉、環境共素晴らしい大会でした。おかげ様で自己ベストで気持ち良く終える事ができました。お世話になりました有り難う御座いました。

次の機会には皆様と一緒に走れる様鍛錬致します。
takaharu@kodamaneon.co.jp

66276

つくば有り難う御座いました。②

サロメチル姫ちゅ
2006.11.27

おはようございます。マハロ菊池さん、代々木ランニングクラブの皆さん。

昨日のつくば、お世話になりました。無事長岡に着いております。

記録も自己記録更新のネット3時間37分でした。今年の荒川デビュー戦では5時間かかりましたが、1年弱でここまで走れて感動でした。

66277

今日は雨ですなあ

マハロ菊池
2006.11.27

昨日降らなくて良かったですね。それにしても寒かったんでしょうか、普段より足つってる人がいっぱいいたよな気がしますね。今日は階段下りがやや辛い軽い筋肉痛であります。

姫ちゅさん、自己ベスト更新おめでとうございます。1年ですっかり走れるようになったって感じで良かったですなあ。

パイナップルさん、お疲れ様でした。私も来年は10kmにしようかなあ(やや弱気)

ZOOさん、初フルサブ4達成おめでとうございます。フルは長いですよなあ。

Javelinさん、丹沢湖ハーフお疲れ様でした。足ってなんでつるんでしょうなあ。

「た」さん、自己ベスト更新おめでとうございます。次は東京ですなあ。

ばらだいむさん、防府に向けて着々とありますなあ。がんばって下さい。ちなみにそちらのブログの方はコメントするとやっぱり「システムの設定」のって赤字が出てけられてしまうんでありますなあ。

王様さん、自己ベスト更新おめでとうございます。痛み止めみたいトイレ止めみたいなものはないもんでしょかあ。

マカハさん、自己ベスト大幅更新おめでとうございます。これで来年の北海道はリベンジできそうですなあ。

ヒロさん、では、まささんおっしゃるように、東京では3時間15分切らないとリタイアってことで。(と、プレッシャーをかけておいたりして)

虹の木さん、お疲れ様でした。私も昨日はフルは長いなあとしみじみ思いました。

ホアロハさん、力抜けてたほうが結果良かったりって感じですかね。

wiwiさん、自己ベスト大幅更新おめでとうございます。もうちょいでサブ3.5でしたね。

MATSU23さん、初フル完走おめでとうございます。次の目標はサブ4ですかね。

マカニさん、サブ3.5おめでとうございます。膝が万全になればもっといけそうでありますなあ。

66278

つくばマラソンお疲れ様でした。

ひさちゃん
2006.11.27

参加者の皆さんお疲れ様でした。マハロさん朝早くから準備などありがとうございました。昨日は自分も初マラソンで、4時間前半を目標に走りました。体調がいいようで足の痛みも出ず、サブ4を達成でき、大変満足しています。「た」さん、wiwiさん、マカハさん自己ベストおめでとうございます。自分もこれでますますマラソンにはまりそうです。いろいろと週末はスポーツをしています、今はマラソンが一番ですね。次は東京マラソンに向け、鍛錬しようと思います。

66279

ワイン会二次会参加の皆さんへ

ホアロハこじろう
2006.11.27

先程、***嬢より携帯にメールをもらいました。彼女は無事に生きていたようです。良かった、良かった。

66281

つくばお疲れさまでした

パホイホイ小虫
2006.11.27

(ワイン会もお疲れさまでした)
(タクシー? 襲名披露?)
(反省中です)
(この後こじろうさんに記憶の補完して頂きます)
(ご迷惑おかけしました)

66282

つくばの皆さんお疲れ様でした。

payuta
2006.11.27

他の方々が自己ベストを軒並み更新されたり良いレースをされた中、私は早くも10キロで脚の痛みのためリタイアしてしまった意気地なしです。流れに逆らってスタートまで歩いて帰り、10キロレースを頑張られたパインアップル玉さんだけにご挨拶をして、お先に失礼してしまいました。すみません。あきらめが良すぎて今日はもう元気です。リタイア癖が付かないよう、しっかり休んでから再出発します。小虫さんも無事御生還、よかったですよ。

66283

つらい病気のやさしい話、を聴いてきました

ショーブン
2006.11.27

山田春木医師、ベストセラーを書かれて講演ひきもきらない、とか。さすが、医者のお話はデータも説得力も豊富、ひきこまれて面白うございました。

いわく、「アルコールではめをはずすのは盆暮れ正月、忘年会、新年会に結婚式くらいにしては」とのことなので、小虫さん、いいんですよ、べつに迷惑はお互いさま(笑)。

ただね、アルコールの分解については、女性は男性の2倍程度の時間がかかるそうなので、ぼくが2杯のところ小虫さんが1杯、っていうペースがいいそうですよ、これが飲んですぐ赤くなる人になると、6倍位かかる、とのこと、つまり女性で弱い人は、ぼくが12杯で1杯付き合ってください、ってことなので、ぼくもがんばります(笑)。

面白いたとえ、アルコール飲むのは二百三高地で戦うようなもの、乃木大将は弾の飛んでこないところにいたが、旗をたてることができたのは弾をかくぐり、がんばった兵士、自分なりのコレくらいは安全圏にとどめて命おとさないよう戦いましょう、だって。会長はさしずめ最前線から生還して將軍にのぼりつめたんですね。でもまた旗をたてたくなってませんか?

http://www.bunshun.co.jp/book_db/html/6/60/41/4166604171.shtml

66284

Oct.Run 覇者のつくばMは鬼門?

ホアロハこじろう
2006.11.27

まさか代々木RC特攻隊の「ヨ」マークを付けたpayutaさんがDNFとはビックリしました。歩道を歩いているところを見つけたとき声をかけましたが、お疲れの様子でした。体調を整えて復活してください。

昨年、私もOct.Runでクラブ内1位になりましたが、つくばMでは撃沈したと記憶しています。もし来年Oct.Runでクラブ内1位になったら、つくばMはパスしたほうがいいのか?

>ワイン会二次会参加の皆さんへ(2)

小虫嬢には、『店で暴れて警察に連行されそうになった』とだけ伝えておきました。・・・なんてね☆

66285

>ばらだいむさんへ

ロヒ・ショー
2006.11.27

3月4日に第一回ふかやマラソン開催のお知らせ有難う御座います。早速予定を調べて見た所、残念ながら、前日の第25回鴻巣パンジーマラソンに参加予定の為、来年はパスします。

第37回防府読売マラソンがむぼって下さい。

私信になってしまい済みません。

66286

つくばお疲れ様でした

かみの
2006.11.27

ご無沙汰しております。
 昨日のつくばでは、ロクな練習もせずにファンランしておかつヒザを痛めてしまいました。どうにかゴールできましたかみのです。
 マハロさん朝早くからの準備、そして帰りには送っていただきありがとうございました。本当に雨が降らなくて良かったですね。
 ところで忘年走会は先程焼肉のみでエントリーしました。遅くなってすみません・・・もし予約済みで人数動かせない場合は不参加でも構いません。

更に遅ればせながら、ばらだいむさんサブスリーおめでとうございます。予想を超えるスピード達成に脱帽です。防府でも素晴らしいレースマネジメントを楽しみにしております。

66287

つくばお疲れ様でした(その**)

ラナイ sato
2006.11.28

昨年に引き続き2度目の参加でしたが、シャトルバスのコースは変わるし、スタート時間は早くなるし、コースは折り返しコースになるしで同じ大会という感じがしませんでした。お汁粉食べてないことと撃沈したのは去年と一緒でした。来年はホノルルあるからつくばは出ないだろうなあ。リベンジは再来年かな。

66288

>ロヒ・ショーさん、ふかやマラソン

ばらだいむ
2006.11.28

それは残念。来年以降の出場をお待ちしております。なにせ家から会場までレースペースで10分。

>かみのさん、ご無沙汰です。
 防府まであと3週間、軽量化対策検討中です。まずはポティを1kg、そして足回りは片足70g減量、ターサーからソーティへ。これで5分は短縮すると思うんですけど。。。

66289

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.11.28

もう12月なんですね。早いんですね。

で、ヨヨネットの予定を見ると今週はさすがに何もなさそうに見えますが、私の日々のブログ巡回活動によれば、NAHAマラソンに参加する方がいらっしやいますね。
 暑そうですけどがんばって下さい。

66290

青梅がまもなく締め切りですね

マハロ菊池
2006.11.28

11月30日までみたいであります。
 東京マラソン2週間前のペース走として、元気な人は30km、ちょっと長いかかって方は10kmなんていかがでしょうね。
 私は今回は10kmに出て、30kmの見学をしようと思っております。

ばらだいむさん、さらなる軽量化には、眼鏡をコンタクトにしたり髪の毛やまゆげ、いや、まゆげは残しておきましょうね。

ラナイさん、お疲れ様でした。スタート時間は1時間遅くしていただきたいところでもありますなあ。ま、その分帰りは早いんですけどね。

かみのさん、お疲れ様でした。人数は大丈夫ですよ。まだ数名であれば座れます。

ロヒさん、3月3日の耳の日にレースですね。がんばって下さい。

こじろうさん、10月に走り過ぎるとかえって11月は辛いのかもかもしれませんなあ。

ショーブンさん、乃木將軍話は「坂の上の雲」や「殉死」ですね。たしかどこかに203高地以降は酒を断ったとあったと思ったんだが見当たらないので乃木神社のサイトを見たら、晩年学習院の寮住まいで禁酒禁煙したとありました。

payutaさん、足に違和感あるときはフルは長いですから早めに止めて正解ですよ。

小虫さん、無事でなによりでありますねこばんち。

ひさちゃんさん、お疲れ様でした。サブ4達成おめでとうございます。東京マラソンもたのしみでありますなあ。

<http://www.nogijinja.or.jp/goshintoku/main.html>

66291

いまさらですが、つくばお疲れ様でした

kuta
2006.11.28

つくばに参加された方々お疲れ様です。菊池さん、場所の確保ありがとうございました。

今年は腹痛で大失敗でした。最近は普段便秘気味で、走り出すとトイレに行きたくなるという感じです。ヨーグルトと納豆で体質改善した人もいるとの話を聞いて、早速昨日からヨーグルトを食べています。気合を入れなおして、東京マラソン目指して練習しよう。

こじろうさん、つくば駅まで引率ありがとうございました。おかげで、ゆったり座って帰ることができました。

66292

もっといまさらですが、ワイン会♪

カイウラニ・ミカ
2006.11.28

楽しかったです。幹事のマカニさん良いお店を探してくださってありがとうございました。

自宅が埼玉の山奥で、終電も早いしなにがなんでも電車にのらなきゃで(笑)2次会ではちゃんとみなさんに挨拶せずに帰りまして失礼しました。

マハロさん、青梅、東京マラソン対策でエントリーしようかどうかどうしようか悩んでいます。あと2日悩んでみます。

66293

日露戦争とアルコール摂取

ショーブン
2006.11.28

会長、やはり山田医師は、アルコールを飲むのはリスクだという例えで二百三高地を出したのですよね。失策を続けて3万人！の兵士を失った乃木大将は、明治天皇の任命で援軍の児玉参謀長のお陰でやっと勝利。その後大将の精神主義や殉死がかがつがれてどんなことになっていったか・・・

日露戦争は大国に伍した小国と世界に轟かせたという点では意義があったものの勝ったというべきじゃないのでしょうかなあ、賠償金はゼロだしその後の北方領土問題のていたらく・・・やはりアルコール問題も線引きしてさっさとけりつけるべき・・・何百年も線引きできないんだらうなあ・・・

そうね、日露戦争でいえば会長は精神論の乃木大将というより緻密な戦略家の東郷元帥でしょうかね。一隻も失うことなくバルチック艦隊を撃滅ですから。一滴も飲むことなく・・・東郷神社のほうで代々木に近いね。

<http://www.dentan.jp/harajyuku/togou/togou01.html>

66294

>会長、軽量化、まゆげは最後の最後まで取っておきます。

ばらだいむ
2006.11.28

3週間後防府の参加者一覧(代々木RCで一番乗り?)が発表され、持ち時間を30分以上改ざんして、キリ番400をGetしました。でもそのタイムは大田原と3秒違いだったので、改ざんしてただ正解でした。(笑)

<http://www.city.hofu.yamaguchi.jp/8050sports/yomiuri/sensyu-marathon.htm>

66295

青梅マラソンも盛り上がっている様ですヨ!!

ロヒ・ショー
2006.11.28

先週、今年から先着順になった青梅マラソンの申込みがまだ間に合うか、事務局へ問い合わせた所、参加申込が15,000人を突破したので募集枠を5,000人追加したとの事でした。東京マラソン落選組が青梅マラソンに流れたの結果でしょうか？

東京マラソンも一部のうわさでは、来年以降の開催が危ぶまれると聞

きました。第2回大会以降も続く様に、みんなで盛り上げていきましょう。

何しろ熱しやすく冷めやすいのは、日本人気質ですから!!
と言うことで、「東京マラソンEXPO ボランティア/チーム参加の部」参加希望追加しました。<マハロさんよろしくです。
手始めは、今度の土曜日に開催される「東京大マラソン祭り」谷川真理さんの特別講座を受講しに行つて来ます。

66296

疲労抜き

マハロ菊池
2006.11.29

昨日はジムで30分4km走でした。じわりと汗をかく程度ののんびりジョグでスッキリでありました。

来年はホノルルなんで、レースは控えめにしようかなと思いましたが、1.28の新宿シティハーフは四谷大木戸門の御苑トンネルを抜けて高島屋～会社前の明治通りを走るコースだしなあ、うーん、出るかなあ。

ロヒさん、5名超えたらチーム参加できるんですけどねえ。他にどなたかいませんかねえ？

ばらだいむさん、防府で2時間50分切ると次はついに別大毎日ですなあ。

ショーブンさん、酒がけっこう安くなったから、アルコール摂取量も増え易くなってるんですね。ちなみにアメリカ海軍や海自は艦内禁酒だそうです。

カイウラニさん、青梅は適度にアップダウンもあって空気も良いので雨や雪が降らなければオススメですよ。

kutaさん、お疲れ様でした。私もヨーグルトは腸まで届く500mlの無糖のやつが近頃安いので良く買います。でも食べるの忘れてて量に困ったりしてます。

66297

それじゃあ

payuta
2006.11.29

というわけで、私も東京マラソンボランティアチーム参加します。今年エントリーしている小川和紙Mは脚を完全によくするために残念

ながら不参加にして、来年完全復活の予定です。あ、忘年走は走りますよ。

>こじろうさん
確かに、オクトバーランで忍び寄るwiwiさんの足音に怯えながら頑張りすぎたと思いますが、元はといえば初の100キロのダメージを甘く見ていたのがいけなかったかと思えます。皆さんも気を付けてください。

今週末から1週間遠くに行つて気持ちを切り変えます。といっても仕事ですが。

66298

昼休み分科会は

ショーブン
2006.11.29

月末の帳尻あわせね。とはいえ、チェックポイントでの \square 4分25秒は、そのまま2kmつづけてるつもりでも落ちているんだらうなあ。

そう落ちているんですよ、会長、それが仕事で外国人に説明する係りだったので生意気いいますけど、会長を筆頭に、日本人のアルコール摂取量は20年来落ちていますよ。健康志向あいまって低アルコール化、ウキスキーやブランデーなど茶モノの低落は高度成長期を終えたどの国でも同じなのですよ。みな経費からポケットマネーになって、業務市場から家庭へという大きな流れです。低アルで胃のシェア取り合い、携帯普及で若者の小遣い酒にいかず、とかね。

一方、二極分化ははずこも同じ、エレガントでスタイリッシュな飲み方したいむきも増えているってわけ、そちらで摂取は増えているかに見えてますけどね、頻度はともかく量は減ですなあ。

66299

今年は温かいですね

マハロ菊池
2006.11.30

11月も今日で終わりですが、けっこう薄着で済みます。

昨日は35分4km走で、月間155km。今日あと6km走って161km(100マイル=160.9344km)にしとくかな。

ショーブンさん、若者の酒離れ(↓)と発泡酒や酎ハイなど低価格品への移行で酒類は売上高と酒税課税額では減ってるんだらうなあ。

でもアルコールベースだと実はそれほど減ってないんですね。

payutaさん、どうもありがとうございます。あと2名ですなあ。

そういえば笹川スポーツ財団の東京マラソン ボランティアセンターというところから当会宛に、「日頃様々な大会に出られていらっしゃるランナーの方こそ、走る人の気持ちがよくわかり、給水、応援等ホスピタリティ溢れる活動をしていただけるのではと思っております。(中略)チームでご参加いただき、東京マラソン2007を盛り上げていただければと思います。」と、メールが11月20日に来ました。

<http://www.be.asahi.com/20040821/W13/0045.html>

66300

会長、鍛錬記拝読、次回は奮起ですなあ

ショーブン
2006.11.30

「フルを走りきれる練習が出来ていない」、さてさて、これだよなあこれ。たいてい、ほくもそうですが、また次回に同じように思うんですね。筋トレもしなくちゃ、とかね。

フルを楽に走って練習量もさることながら、メンタルにもものすげえ達観した境地でしょうなあ。たとえ一人でその距離を楽に走れるようになって、いざレースとなれば・・・ね。ほかあ、フルはいつでも初舞台♪のつもりでありますよ。

東京マラソン、そんなこんなを抱えてやってきますなあ、12月1月の忘年会、新年会シーズンを越えて体調管理に鍛錬だあ、って言うは易く行うは難しですね。

66301

来年の2月18日は・・・

まさ
2006.11.30

なんか「東京マラソン」「東京マラソン」とはしゃいでいる方が約一人いますので(↓)応援の意味をこめて調べてみました。

過去3年(2004-2006)の2月18日の気温です。

年	平均気温	最高気温	最低気温
2006	4.4	7.0	1.1
2005	6.2	8.2	2.8
2004	8.8	12.9	5.4

おお、この日に限っては地球温暖化と言われている中、確実に気温は毎年下がってますねー。先日、テレビでもやっていましたがディアフタートモロー見ました？地球が氷河期になっちゃうやつですね。まさにこんな感じですかあ(笑)

で、この結果から私のスーパーコンピュータ+エクセル君で来年東京マラソンの気温を予想すると・・・

年	平均気温	最高気温	最低気温
2007	2.1	3.5	-1.2

ああ、抽選はすれてよかった。

66302

>マハロさん、ご相談です。

ロヒ・ショー
2006.11.30

「玉川上水お花見ラン」のYOYONETへのアップ有難う御座います。行田市鉄剣マラソン大会は、まだ申し込んでいないので変更しました。

行田市鉄剣マラソン大会の方はローカルな大会なので参加者は現れないと思います。削除しましょうか？

66303

2/17-18はどうしよう...

ホアロハこじろう
2006.12.1

東京マラソンは前日受付・当日レースと2日間都内に居なければいけません。地方者の私としては、両日帰りするか都内一泊するか悩むところです。

前日受付を済ませて一旦帰宅しても、始発or2番電車で上京になるので睡眠不足のままレースとなりそうです。一泊するとしてもホテル代掛かるし、遠征でよくやるシュラフ泊は、まささんのデータからすると快適睡眠温度域-10℃以上のシュラフでも凍死しそう...

どこか良い場所ありませんかねえ???

66304

>こじろうさん! どうでしょう。

Javelin
2006.12.1

ご無沙汰です。参考になるか分かりませんが、仕事の都合で良く上野駅周辺のカプセルホテルを利用します。最近のカプセルは大浴場&サウナ(スチーム)は当たり前! 設備としてはビジネスをも劣らない所もありますよ!

価格も探せば3500円前後からで外食しても5000円程度の出費! 両日帰りするのと同じくらいでは?

東京マラソン頑張ってくださいね。

66305

こじろうさん、私も同じです!

カイウラニ・ミカ
2006.12.1

たぶん、こじろうさんよりも地方者ですので(笑) スタート近くのホテル検索してます。

66306

今年も12月ですなあ

マハロ菊池
2006.12.1

来年のホノルルまでほぼ1年ってとこまでできてしまったわけでありませなあ。

Javelinさん、上野泊でロンドン-B&D-アーツスポーツ-ジュエンめぐりなんか楽しそうですね。

ホアロハさん、池袋駅の地下は温かいですよ。でも年季の入ったお客さんいっぱいいるからなあ。歌舞伎町のサウナってのもスタート地点には近いですね。22時~6時10時間滞在3000円。

ロヒさん、情報としてこういう大会も有るのかあってことで別にその

ままで良いのではないのでしょうか。

まささん、その気温ならば、降ればみぞれになってくれそうですね。

ショーブンさん、別に納得いくカタチで走りきれるようになったところで、どうにもならんのですけどねえ。

66307

31+31+17=79

ショーブン
2006.12.1

あと79日で東京マラソンですね、またぞろみぞれ口撃ですか、みぞれ結構、なあんでね、うそうそ。嵐カモン、でほんとに雨になっちゃったですからね、当選者は走らせていただける果報者、でございます、謙虚に謙虚にまいります、当日のお天道さま次第でございます。ヨヨてるてる坊主、作ろうと。

そうですね、前村さんも宿泊ですね。新宿といえば、うーむ、パーク？ヒルトン近いね？新宿プリンスも穴かな。前夜飲むのはよしでしょうね。

昨夜、久しぶりに帰宅ラン、月末の押し込み、年に一度やるかやらないかの全部ランは35kmほど、なんとかサブフォーでしたよ。

66308

そんなあ？！ショーブンさん

コスメル前村
2006.12.1

東京マラソンといったらお祭りでしょう。

お祭りならば酒飲んでみんなで盛り上がりましょうよ。盛り上がったワイン会にも参加出来ず、ThanksGiving一人ワインでした。記憶が飛んでしまった昨年の忘走会、新年皇居グルグル。今年は参加できそうにありません。東マは3次会カラオケ終電関門ギリギリまでよろしく願います。

デトロイトの2月の平均は最高2℃最低-8℃。まささんのスーパーコンピュータ+エクセル君の-1.2℃でもOKのはずなので！？

66309

東京マラソン2007の前泊

サロメチル姫ちゅ
2006.12.1

こんにちは。
2007年2月17日に新宿ワシントンホテル（都庁の南隣）にシングル13,400円とツイン20,000円の2部屋予約してあります。
姫ちゅは東京マラソン落選ですのでもし必要な方がいらっしゃればお譲り致します。
当たり前ですがもちろん無料、ホテル代金は支払ってくださいね。

東京マラソンボランティアも考えたのですが、昨年も参加した埼玉上里町乾武ハーフに出るつもりです。
必要な方は下記までメールを下さい。
himetyu2006@excite.co.jp

今日、ホテルには「予約番号の宿泊者変更はかまわない」との回答を得ています。
また、この日はシングル、ツイン満室でダブルならお部屋あるそうです。
<http://www.shinjyuku-wh.com/>

だいぶ前に予約したんですが、その時ホテルは受験生で混んでいるって言ってました。
マハロさん、この書き込みが掲示板の趣旨に反していましたら、即、削除をお願いします。
himetyu2006@excite.co.jp

66310

ありがとうございます。

ホアロハこじろう
2006.12.2

東京マラソン前泊の件、皆様のアドバイスありがとうございます。

日中に仕事もろくにせずに考えた結果、東京駅改札内地下（総武線or京葉線のホーム上階または銀の鈴待ち合わせ場所）にシュラフ&マット持参で行こうかと思っています。さすがにテントは張れませんが…（^^）

まあ終電に乗り遅れた方々と一緒になりますけどね。外で野宿より安心かな？

カプセルも第二候補として検討しておこうと思います。

66311

今日は休みですが、久々に足休めて、

マハロ菊池
2006.12.2

上野に仏像でも観に行くかな。

こじろうさん、駅泊でマラソンとはタフですなあ。

姫ちゅさん、用意周到ですなあ。確かに受験シーズンですよ。

コスメルさん、終電でシカゴまで無事帰れると良いですね。

ショーブンさん、七十九日かあ。

66312

駅泊？

あくび
2006.12.2

こじろうさん、それは寒そうですね。
せめてネットカフェで夜明かしのほうが身体に優しいようなきがしますが…。

66313

そう、駅泊

ホアロハこじろう
2006.12.3

>あくびさん
意外と駅構内の地下は寒くないんですよ（過去に経験あり）。
で、今回は快適睡眠温度域-10℃までのシュラフもありますので何とかなるでしょう（^^）
ちなみに持っているシュラフはモンベルのU.L.スーパーストレッチ アルパインダウンハガー#2です。そのままロッカーに預けられるし。

この際だからテント張っちゃおうかな？ 駅員に怒られたりして…

66314

睡眠 1 2 時間

マハロ菊池
2006.12.3

おお、ラドクリフさん並に寝てしまった。
これから光が丘 1 周に行ってきます。

こじろうさん、代々木のユースホステル (↓) なんでいかが? 会員になれば 3000 円、ビジター 4000 円。東京五輪の選手村だし。東京マラソンのスタートラインにも歩いていける距離です。プールもあるし。

あくびさん、ワイブ代々木のナイトパックなら 2 2 時以降チェックインで入会金込みで 1680 円ですなあ。
<http://www.wip-fe.com/yoyogi/>
ちなみに大久保の簡易宿泊所より安いですね。
http://www.e-otomari.jp/list/pc/5_pc.html

<http://www.jyh.gr.jp/yoyogi/>

66315

妻に怒られまして・・・

ホアロハこじろう
2006.12.3

妻に今回の計画を話したら、「恥ずかしいからやめてよ」だって。とりあえず新宿のカプセル予約しておきました (^_^) ;

>マハロさん
YH 情報ありがとうございます。
その YH は一度利用したことがありますよ。前の会社の 3 年目研修 (二泊三日) が同敷地内の研修センターで行われました。

66316

快晴の大菩薩、再訪

ショーブ
2006.12.4

昨日は、荻窪まで走って中央線に飛び乗り、大菩薩峠へ。前から「飲みましょう」と約していたラナイ sato さんと二人して鍛錬してまいりました。抜群の眺望、介山荘の主によれば朝は-8℃、ちょうど冬が来たよとのこと。

sato さん、おかげさまで一緒にさせていただき格段に鍛錬になりました。裂石-丸川峠-大菩薩嶺-大菩薩峠-福ちゃん荘-上日川峠-裂石と戻るコースを丁度 4 時間で、予定より 1 時間以上はやく「大菩薩の湯」につかって、プハーってありました。

sato さん、いろいろありがとうございました。帰りの特急がいじ、ルバイヤートうまかったすね。大変楽しゅうございました、次回は鍛錬も飲みも LSD 的に (笑) やりましょう。

66317

朝は冷え込んできましたね。

マハロ菊池
2006.12.4

今日は珍しく 6 時過ぎまで目が覚めませんでしたよ。日の出も遅いから当分起床時間も遅めにしますかね。

昨日は上野に仏像観に行ったのですが、最終日なのにけっこう混んでましたね。夕日展もついで行くかと思いましたが入場制限で 40 分待ちだったので止めました。

ついでにアメ横いったら、中田商店向いにもロンスポが開店しておりました。私はアメ横って普段平日しか行かないんだけど、すでに師走って感じに混んでますなあ。

こじろうさん、しゃもじでたたかれちゃいますからねえ。

ショーブさん、天気が良くて気温も低いと遠くまで見渡せそうですね。

66318

ナハナハ! NAHA マラソン

パンケーキひろこ
2006.12.4

あたたかい声援、無数の私設エイドに励まされ、なんとかギリギリ完走できました。「あと 5 キロ」地点で残り 4 5 分、あまりにもビミョーで体が震えました。結果、制限時間 6 分前でゴールでした。

さてこれから観光です。家に帰るまでが修学旅行、ふてえ目に遭わないよう、気をつけて行ってきまーす!

66319

快晴の大菩薩

ラナイ sato
2006.12.5

いやいや、ショーブさん、こちらこそありがとうございました。
大菩薩嶺までの登りは日陰が多くヒンヤリでしたが、大菩薩峠からのくだりは陽だまりトレイルランという感じで良かったですね。次回もよろしくお祈いします。あっ、その前に、忘年走会で「プハーッ」ですね。

66320

>パンケーキひろこさん ナハナハ

コスメル前村
2006.12.5

NAHA マラソン完走おめでとうございます。
今年はレイザーラモンHG ウェアや槍をもった土人、ゴルフボール? ランナーは走ってましたか? 去年は冷たい雨が前半ふっていたように記憶していますが、今年は天気も良かったようでありよりです。私は昨年収容バスだったのでリベンジしたい大会です。

66321

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.12.5

第 7 回みたけ山山岳マラソンに、Chu さん、okami さん、マカニ・トモさんが出場予定ですね。山頂は気温も低くなってるんでしょうねえ。がんばって来て下さい。

第 34 回 JAL ホノルルマラソン 2006 には、みんなのスケジュールにはありませんが、たぶん何名か参加されることでしょう。がんばって下さい。

他にも第 20 回国際青島大平洋マラソンなどありますね。がんばって来て下さい。

66322

朝の月

マハロ菊池
2006.12.5

今朝は東の空は軽く朝焼け、西の空にはほとんど満月な月が残ってなかなかきれいでありましたよ。
有明の月ってやつですかね。でも今朝は月齢14日で十五夜は今日だから有明の月とは言えないのだろうか。微妙だなあ。

昨日はジムで30分走。たらたら走ろうと思っていたのですが、隣で12km/hくらいで走られるとついつい加速してしまいますなあ。今日はゆっくり走ろう。

コスメルさん、去年は膝だったか故障気味で出場でしたよね。NAHAは私もそのうち行ってみたい大会であります。

ラナイさん、陽だまりかあ。良いですなあ。

パンケーキさん、無事完走おめでとうございます。制限時間いっぱい使って走るのも楽しいですよ。

<http://www.moonsystem.to/>

66323

私事ですが…

ヒッキー
2006.12.5

ハンドルネームを変更させていただこうと思います。
先日のワイン会に参加された方は既にご存知かと思いますが、ヒッキーという先輩ランナーと知り合い、かぶってるのもねえ…で、これからは
ちゃこ・たっなあか
で、よろしく願います。
限り無く本名に近いのですが、伴走の方で付けてもらった名とダブルにしちゃいました(^_^);
「ちゃこ」「たっなあか」どちらでもお好みの方で呼びくださいませ。

>マハロさん
改名宣言しりましたが、後、どうすればよいですか？
何かやるべき事があったら教えてください。

66324

ハンドルネーム変更方法

マハロ菊池
2006.12.5

「クラブメンバー紹介」から上部「会員名で直行」などで自分の紹介詳細ページを表示するとメモ欄の上に「修正」と書いた文字リンクがあ

るんでクリック。
すると、「会員情報データベースへのアクセス」のページが表示されます。で、「会員情報の修正」をクリックして、あなたの会員番号を入力して表示ボタンを押す。
すると、編集ページが開くので、パスワードを必ず入力してから、「このサイトでの公開ハンドルネーム」欄の内容を修正して、ページ最下部の「この内容で更新」ボタンを押せば完了です。

ヒッキーさんだった、田中オブ東京、じゃなくて、ちゃこさん、そういうわけでやれば簡単なんですけど文章で説明すると面倒くさいんで、修正しておきました。
というわけで何もなくて大丈夫であります。

66325

有難うございます♪

ちゃこ・たっなあか
2006.12.5

仕事ではMacなど使用してますが、それ以外では全くの機械音痴なので、助かりましたあ(^o^)/

66326

で、携帯は？

マヒナドルりこ
2006.12.5

出てこそ？ おう・のお！

66327

タウンJog（自由が丘～井の頭公園）

王様
2006.12.6

みなさんのトレーニングを見習って自転車で開拓した都内サイクリングコースを走ってみました（40キロ）。
家族からは「いよいよビョーキになったね」と温かい目で(?)見てもらってます。

66328

寒くなってきました

マハロ菊池
2006.12.6

昨日はジムで1時間走るつもりが、出かける前にチョコを食べたらなんかまるで運動する気がなくなってしまってサボりでありました。私の場合、お菓子は走ってからって感じですね。

王様さん、発症すると現代医学では治療法がないみたいですね。

マヒナドルさん、かければだれか出たかもねえ。

ちゃこさん、どういたてまして。

66329

たっなあかさん、襲名披露おめでとうございます

ショーブン
2006.12.6

ははは、ほんとに変えちゃったんですね。タナカでなく、ひらがなにしたんですね。でもなんだかホノルルにむけ呼びやすくなったかも。たっなあかさん、携帯持ってる？とかね。

昨夜は短パンでびりっと愛犬リリとおしどり周回3つほど。足はともかく、手袋は必需品となってきましたなあ。仕上げにダッシュしたら、ようやくトロット走がギャロップくらいになりましたよ。ドッグマラソン、狙うよ。

ナハナハのせんだみつお氏は、同じ中学校を出た大先輩なはず、ほかにはケーキ屋けんちゃんが2年下、収録なのか早引けの日には校門にハイヤーがきてたっけ。中学校早退して小学生役やるなよとみなやつかんでたぞ。

66330

一緒に練習しませんか♪

ちゃこ・たっなあか
2006.12.6

勢いだけで宮古島にエントリーしてしまいました(^.^;A
ロングの練習は一人だとなかなかねえ(-_-) …で、

宮古島の先輩ヒロさんにご相談。

・12月10日 日曜日

・午後0時に気象庁前の「和気清麻呂(わけのきよまさる)」像前に集合(たくさん走りたい方はもっと前から勝手に走って、少しだけよって人は集合時間過ぎでも時計回りに周回して合流)

・15時~16時ぐらいには終了

日曜日はランナー御用達の近場の銭湯は休みなので、少し遠いけどお茶の水の「クアハウス江戸遊神田店」でグビグビタイム ^^v

こんな予定になりました。

今週末で急な話ではありますが、いかがでしょうか？

特に参加表明などは不要です。

ただ「せっかく来たのに会えなかった(ToT)」では、悲しい週末なので、スレッド式掲示板etc. 当日の連絡方法があると安心ですよね。

> 携帯kunのその後…

皆さん、その節はお騒がせいたしました。

特に、うりちゃん。お店まで行ってくれて有難ね。まだ、ちゃんとお礼もいえずにゴメンネ。

電波を止めて一週間。機種変更で復活しました(^ ^)。

アドレス帳に入っている人に迷惑がかかるような事があたら…と心配でしたが、ある人曰く「一週間たつて何もなければ、その心配はないよ」(ほんとですかねえ?)

四年以上も使っていたので、そろそろ電池もきれちゃってるかも。

66331

コーチ役で皇居参加!

ヒロ兎玉
2006.12.7

今週はちょっとアクシデントがありましてプチ休養状態なんです。無謀? いやいや果敢にも宮古ダブル参戦のたっなあかさんのロング走にお付き合います。皇居はランナーの聖地? 一度走ってみたいとか、お暇なメンバーの方であれば楽しく走りましょう!

荷物は最寄駅のコインロッカーに預けて下さい。JR神田駅とか東京駅にいっぱいあります。

66332

2日走らないと

マハロ菊池
2006.12.7

すぐ2kgくらい重くなるんですが、体脂肪率は2%くらい下がるんですよね。ということは普段走ってる時は脱水してるってことなんですかねえ。ううむ分らん。

ヒロさん、ヒロさんはダブルじゃないんですか?

たっなあかさん、宮古島へ向けロング鍛練がんばってください。12周くらいすると良い鍛練になりそうですね。

ショーブンさん、犬って小さくてもけっこう走るんですね。ドッグマラソンがんばって下さい。

<http://www.nittoag.com/dogmarathon/>

66333

> 会長 体重増えると体脂肪率は落ちますよ

ばらだいむ
2006.12.7

2日での体重アップは脂肪じゃないでしょうから、体重増で公式上体脂肪率は下がりますよね。以前走り込みで筋肉がついて、体重が増え体脂肪率が下がってました。

来週末17日は本命フルの防府、うまく調整したいところですが、今週末からドイツ出張。時差ぼけ解消テクニックがタイムに大きく影響しそうです。それに1kgダイエットがかんぱしくなく、サブ50可能性は10%ぐらいかな~。

66334

ただ走ることを楽しめた朝

ショーブン
2006.12.7

そうか、今朝はちょっと時間あるんだ、となんだか得た気分、へアバンドに手袋にロングスパッツのフル装備で走り出せば、なんだ、あんまり寒くはないね。

池の鴨がコロコロのどを鳴らすのを聞きながら、さあて、ゆっくりゆっくりペースを上げていきます。うん、やっぱり昨夜は焼酎のお湯割

りで正解、自分で濃さを加減できるからね、お湯飲んで楽しいひととき人様のボトル、っと。

あ、あのひとがいる、いっつもいるんだよなあ、ぼくがここ走ると必ずいるんだよなあ、マーフィーと勝手に名づけてるんですが(笑)、今朝もいるなんて、さすがマーフィー。段々夜が明けてきて、紅葉がきれいにみえだして、周回を重ねて。うん、いい感じ、グッドモーニング! でした。

会長、つまり走ってないときは水ぶくれしてますってことなんですよなあ。ほかあ、たっぶんたっぶんのお湯ぶくれをしぼったかな。

66335

忘年会シーズンですなあ

マハロ菊池
2006.12.8

今日あたり忘年会の人が多くいでしょうね。

私の知り合いでほぼ2日に1回のわりあい忘年会をこなさねばならない人とかいるんですが、大変ですよね。

昨日はのんびりジムで1時間走。前はだいたい1時間で500mlを飲んでいたので、冬だからでしょうか、走る前に給水機で飲めば1時間持つなあ。けっこう経済的であります。

ショーブンさん、空に雲が広がってる朝は湿度が高めになってあまり寒く感じないみたいですね。

ばらだいむさん、アテネ前にスイス入りした野口みずき選手同様、防府前にドイツ入りで最終調整ですね。がんばって下さい。ツチノコかUFOが見れるといいですなあ。(何云ってるの? っていう人は下記参照↓)

<http://www.sanspo.com/athens2004/athletics/news/0820/at2004082007.html>

66336

うっかりミス…

okami
2006.12.9

今週末の「みたけ」なかなかゼッケンが送られて来ないので事務局に問い合わせたところ、どうもエントリーしていなかったようです。いつもランネットで申し込んでいますが「みたけ」はスポーツエントリーだったのですね。10月からすっかり参加するつもりになっていたのに、うっかりしていました。

カニ・トモさん、Chuさん、前日の雨で滑りやすくなっていると思うので気をつけて下さいね～。

66337

iPod nano 購入いたしました。

マハロ菊池
2006.12.9

今日は1日雨だったので、走らず、コジマでiPod nano2Gのクリスマスセットというやつを買ってみました。コジマはNike+iPodセンサー売ってなかったので、明日他に買いにいこう。

アジア大会の女子マラソンも暑そうでありましたね。ホノルルも今頃は徐々に盛り上がりつつあるでしょうねえ。とか、思ってた、今日で丁度来年のホノルルまで365日でありませぬ。とうとう1年を切りましたよ。

okamiさん、私も申し込み忘れてやりそうですよ。今までのとこやってないですけどね。

66338

お買いえましたか

まさ
2006.12.9

今頃、ヘッドホンしてなんかしてそうですね(^^)

66339

今日はセンサー購入

マハロ菊池
2006.12.10

Nike+iPodセンサーは池袋のビックカメラで買ったのですが、シューズのひもに取り付けるやつが売ってなくて結局新宿のヨドバシまで行ってしまいました。

セットしてあとは走れば良いんですが、今日は走れずであります。

まささん、付属のイヤホンが耳の穴に対してでかい気がして、良いやつ欲しくなりますなあ。

66341

会長、今度遊びましょう

クリッパー
2006.12.10

近くにスポーツクラブもなく、まだ大阪の距離感覚をつかめてないのでコスメルさんが紹介していたのを見て私もNike+ipodを一試購入しました。結構楽しんでいます。

ipodセンサーをシューズのヒモに取り付けるやつなんですけど、私はシューズにつけるコインケースを代用しています。意外なところでコインケースが役に立ちますよ。一応Nike+のシューズも買いましたが、値段は高いし、シューズのサイズが合わなくて困ってます。私みたいに足の横幅が広い人間にはNikeのシューズは向いてないです……。

会長、Nikeのホームページに登録したら「MyRuns」の「challenges」で遊びましょう。そのときは声をかけてください。

66342

みたけ山岳マラソン

マカニ・トモ
2006.12.10

今日は、みたけ山岳マラソンでした。Chuさんは、DNSであることを知っていたのですが、okamiさんの姿を探してしまいましたが、エントリーミスだったのですね。残念でした。

しかし、ハリ天狗さんや、マコトさん、ミチヒロさん、岩崎さんなどに出会い、今年最後のレースを楽しんできました。

出場は750名くらい？タイムは1時間35分位で（ストップウォッチとめ忘れ！）、順位は168位でした。

ゴール後のお風呂は、最高でした～。

66343

東京マラソンカウントダウン開始

マハロ菊池
2006.12.11

トップページでホノルルマラソン2007のカウントダウンはしているので、DB INDEXページのカウントダウンは東京マラソン2007にしてみました。

ボランティア団体参加（土曜日）にはあと2名足りません。大会出走者以外の方でどなたか都合がつけばぜひどうぞ。

マカニさん、お疲れ様でした。今年の走り納めですかね。

クリッパーさん、Nikeサイトは登録済ですが、まだ0kmでありますよ。名前は今はMahalo kikucになっております。中途半端なので、Mahalo55にするかな。

66344

東京マラソンへむけて

ショープン
2006.12.11

雨の土曜あさいち、「めぐみ」観客数8はいままでで一番少なかったけど一番の憤りと悲しみの映画でした。夕方、知人が出るというKISSのトリビュートバンド大集合ライブ、ああ、KISSといえばめぐみさんが拉致された中1のころ聞いてたなああとこころ引きずって向かえば、さすがの大音響にすっきりしゃっきり、♪Love gun 最高潮、Thank You, Tokyo!

晴天の日曜は、第14回小川和紙ハーフ走ってきました。自己ベスト出せず、出なきゃだれにも言わんと秘して期して。前半のアップダウン、♪Love Gunがまだ鳴っていたのでまよのハイペースでつっこみ、後半はいくぞっ！の下り基調、沿道の応援に感謝して2分ほど記録更新できました。帰りは駅前で名物という忠七めしを存分食べて帰ってまいりました。東京マラソンへむけ心身鍛錬の週末でありました。

66345

それでは、私も初ボランティア参加してみようかな？

ラハイナ・キミコ
2006.12.12

人数が揃ったら辞退しますけど、一応小さく手を上げておきますね。

またもやすっかりお久しぶりです。もうここ3ヶ月で四万十と福知山のレース以外に一歩も走っておりません。四万十の2日後に会社の健診を受けたところ、GOTの値が122になっていて要治療に…。医者からは「走るのには健康に役立っていないのでは？」と言われてしまいました。結局福知山の1週間後に再検査をしてみたところ、そこそ改善していたので100kmの直後に健診を受けない様に工夫したら？に落ち着きましたけど。走ることは踵を打ち付けることによる溶血作用と、筋肉痛（筋肉にダメージがある）を起こすということで、肝臓にはモロに響いてくるらしいです。

皆さんも健診はレースの直後に来ない様に、スケジュールを組んだ方が良いかも知れませんよ。

13日からまた上海へ行くことになり、相変わらず残業の毎日。お正月休みには走れるでしょうか？なんだか走り方を忘れてしまいました…。

66346

さて、今週末は

マハロ菊池
2006.12.12

東京10kクリスマスラン2006に、たかゆきさん、かみのさん、ZOOさん、スルースローさんが参加ですね。御家族での参加が多いですね。がんばってきてください。

忘年走会2006には、ホアロハこじろうさん、かみのさん、Javelinさん、スルースローさん、アヒコさん、ホブロン石郷さん、マヒナドルラウリこさん、パンケーキひろこさん、かどきちさん、トボサカさん、カイウラニ・ミカさん、パホイホイ小虫さん、ひさちゃんさん、もとこさん、ヒッキーさん、まささん、ロビ・ショーさん、ラナイsatoさん、ヒロ児玉さん、wiwiさん、マカハさん、マハロ菊池、payutaさん、マカニ・トモさん、ショーブンさん、「た」さん、アロハさん他が参加予定ですね。ランの方はゆっくりなので寒くないようにして御参加ください。

いちおう32名で申し込んであって、アロハさん枠を5名とってあるので2名はまだ追加可能です。

えびな健康マラソン兼第6回海老名市ロードレース大会には、Javelinさんが出場ですね。谷川真理さんに負けないよう走って来て下さい。

第37回防府読売マラソンには、ばらだいむさんが出場ですね。2時間50分切り目指してがんばってきてください。

これで、多分年内の大会もほぼ終了でしょうね。1年間お疲れ様でした。

66347

忘年走コースは

マハロ菊池
2006.12.12

元の予定にプラスして新宿都庁方面を追加しようかと思っております。なので時間が遅くなりそうだったら、外苑のイチョウ並木のあたりでショートカットするかもしれません。

昨日はジムでNike+ipodの試走をしてみました。トレッドミルの距離を信じるべきか、Nike+ipodの計測を信じるか微妙ですなあ。こりゃ東京体育館のトラック走って調整するしかないなあ。

ラハイナさん、ボランティア5名以上は何名でも可なのでぜひよろしくお願いします。上海鍛練がんばっててください。蟹さんによろしく。

ショーブンさん、ハーフの自己ベスト更新おめでとうございます。私もたまにはハーフ出るかな。うーん、新宿シティハーフはハーフにするかなあ。

66348

みぞれ、ではないけれど

ショーブン
2006.12.12

走り出してすぐに雨もようの昼休み分科会、さすがにカ・ミカさんいらっしやらず。ピリッと走らざるを得ず、の50分ほどいい汗かいて。

途中チェックポイントで測れば[※]4分38秒、ううむ、レースつつうのは異常だよな、平常心ではないことは確かだ、きいー、あのおっさん抜かしたるだったもんな〜、などと納得しながら。

ヘアバンドに軍手、ロングスパッツで防寒ばっちりでしたが、おお、軍手ではスースーかじかむほどの寒さ、橋の上ではとくに身にしみました。本番（東京マラソンのことね）用に手袋がっくいの買おうかな。

66349

そういえば忘年会の2次会は・

まさ
2006.12.12

2次会（飲み会のね）は、何か考えてらっしゃいますか？寒空歩くのもなんなので、もしまだだったら、先日ワイン会で皆さんに迷惑かけた○虫さんにも手配してもらいましょう！

66350

【忘年走会】いちおう、東京体育館の説明

マハロ菊池
2006.12.13

毎年しますが、集合場所は東京体育館の200mトラックで、そこは入る時に200円でカードを購入して入ります。多分利用料は100円超過すると思います。

入り口を入るとジムのカウンターがありますがそこはパスして奥に進んで左に曲がると陸上競技場の入り口があります。

コインロッカーがあるので荷物はそこに入れて着替えて集合であります。

まささん、考えてないんですが、去年は立ち呑みいったけど今年もあの店行ったら喧嘩売りに行くようなもんですなあ。2次会は何人行くかにもよるからなあ。

ショーブンさん、こちら昨日はちょうど昼頃雨でしたね。2月はもっともっと寒いだろうなあ。

<http://www.tef.or.jp/tmg/guide/stadium.html>

66351

年末話題、すでに頭の中は忘走年会仕様

ショーブン
2006.12.13

えー、勝手にことしのベストイレブン（飲食順）来年はもっともっと…

①日高かわせみ10kのあとの利き酒

- ②日向沢の峰・蕎麦粒山で作った玉子スープ
- ③ミュージズの森10k、走後のおにぎり
- ④想定外の雲取山荘泊、岩ちゃんと缶ビール
- ⑤大雨の元郷から数馬の湯、山女の燻製
- ⑥雨の芦ヶ久保・丸山のあとの熱燗
- ⑦数馬からつるつる温泉長かった、プハーっ
- ⑧富士山頂での缶ビールとサッポロ一番
- ⑨えちご・くびき野50k、地酒・地魚
- ⑩大菩薩峠、小菅の湯、大菩薩の湯、プハーっ
- ⑪小川和紙のあとの忠七めし

66352

僕も思い出してみました

マカニ・トモ
2006.12.13

- ①青梅高水山試走後のプロフィットロール (3月)
- ②ひとりTTR後のシャンパン (4月)
- ③おんたけ試走後のさるなしソフトクリーム (5月)
- ④おんたけスカイレース後のペプシ (6月)
- ⑤奥武蔵UL後のまったり発泡酒 (8月)
- ⑥北岳山頂でのおにぎり (8月)
- ⑦高尾山ピアマウントでのみほー (9月)
- ⑧山耐後のアロハさん特製豚汁 (10月)
- ⑨ワイン会でたくさん飲んだなー (11月)
- ⑩きっと忘年走会でも飲むんだらうなー (12月)

66353

簡単に思いだせるイベントフルな一年でした。

payuta
2006.12.13

- 1月 新宿シティマラソンで初の10キロ40分切り達成で、そのあとのにぼしラーメン。
- 2月 青梅マラソン30キロ自己ベストで、ゴールでもらったおにぎり。
- 3月 荒川市民マラソン、嵐の中の35キロ地点のオレンジシャーベット。
- 4月 初の駅伝参加、赤羽で食べたお好み焼き。
- 5月 玉川上水遊ランで食べたスタ丼。
- 6月 鎌倉マラニックで食べられなかったしらす丼。
- 7月 8時間耐久走、最後の1周の前に22周めで食べたお汁粉。
- 8月 灼熱の北海道マラソン、前日に食べた3杯のラーメンより直後のケーキ。

- 9月 荒川一人50キロ走で食べたドーナツ。
- 10月 もちろんえちごくびき野100キロのエネルギー源、数々のおにぎり。
- 11月 初のDNF、世田谷ハーフのゴール地点で食べたほろ苦いそばすいとん。
- 12月 忘年走会、一年を振り返りながらの飲み食いでしょう。

66355

渋谷駅伝地域対抗の部 千駄ヶ谷チームで

マハロ菊池
2006.12.14

女子(18才以上)が1名不足なんで代々木RCでいませんかと連絡うけてしまいました。

「速い、遅いは、関係ありません。しっかりと、襷をつないでいただければ、OKです。」とのこと。

1月21日(日)参加費無料 場所は代々木公園で距離は2800m。寒いんですけど、どなたかいらっしゃれば御連絡ください。

さて、明日はサクサクだというクリスピー・クリーム・ドーナツが私の通勤路に開店するんですけど、国内初出店なんで、空いてれば忘走会でエイドでつまんでみますかねえ。ま、空いてるわけないかあ・・・。

payutaさん、たしかにイベントフルでありましたね。

マカニさん、来年も色々食べたり呑んだりできそうですね。

ショーブンさん、ベスト10じゃなくてイレブンなのね。

<http://www.krispykreme.jp/>

66356

会長、鍛錬記拝読、よかったですね

ショーブン
2006.12.14

それにしても、身の丈縮むほど走っているとはすごいですね。椎間板の厚みの変化?足が短くなってストライドが1cm減じゃいやですね。コラーゲン、コンドロイチン、キチンキトサンあたりでしょうか、今夜は豚足とか海老とかで補給してください。

ドーナツや、ふうむシナボンっぽくもありますね、サイト拝見、直訳調がかえってアチラっぽくていいですね。ホットドーナツの経験、みんながわたしたちのことを話しています、だって。Everyone was

talking about us、の訳。

さて今夜は走るよ、ってここに書くことでのっぴきならない状況にみずからをおとしいれ、っと。どこまで行くか、気のむくま、気のすむまで。チャーシュー消化のすすむまで。

66357

年内に光になりそうです。

マハロ菊池
2006.12.14

うちの会社の建物にもNTTの光が来たようで、いちおう25日に工事予定です。それまでに高速ブロードバンドルータ買って、設定しとかないとなあ。下手するとぜんぜん繋がらなくなったりしてね。

ま、うまくいけば接続が多少速く感じるようになると思うんですけど、どうでしょうかね。

ショーブンさん、ドーナツ経験の拡大ってのもすごいですよね。では、チャーシュー消化の実現に向け、走ることを実行して下さい。

66358

やっば、帰宅ランはいいっすね。

ショーブン
2006.12.15

昨夜午後6時過ぎ、すでにポツポツ降り出していたのを本降り覚悟で蛍光ヤッケにロングスパッツで身を固め。でも軍手でオッキーな感じ、さあどこまで行こうか、風まかせ。

足元の感触が砂利に変わって、駆け上がった土手の枯れ草と雨の混じったにおい、鉄橋で交差した頭の上からの電車の轟音、木々を抜けるときの土の香り、まぶしい橋脚の灯かり、住宅地での夕餉の支度、枯れ芝踏みつける元ゴルフ場のだたっぴろさ、真っ暗さ、これよ、これが帰宅ランの醍醐味。音、光、におい、五感を総動員、風を感じてただただ走る。

幸運にもそのまま雨は強くならず。遠回りまでしてゆっくり2時間半ほど、入間市駅到着。ああ、さっぱりした、おっ、おなががすいているぞ、ふいふい、チャーシューちゃんたちは、みなエネルギーになってくれたかな。

66359**直前で申し訳ありません**

もとこ
2006.12.15

予定表にも入れましたが、明日の忘年走会、参加できなくなりました。楽しみにしていたのに、とっても残念です！

マハロさん、前日のキャンセルで大変申し訳ありません。その分、追加の人、入りますでしょうか？

皆さん、楽しんできてください。

66360**両替**

2006.12.15

先日のワイン会で両替のお話をさせていただいた方、どなたでしたっけ？

恐れ入りますが、お渡しした名刺のアドレスにメールをいただけるとありがたいのですが。

66361**明日は雨は大丈夫そうですね。**

マハロ菊池
2006.12.15

一応日中は晴れマークになりましたね。

ガッツの参加費2500円はおつりがいらぬようにお願いいたします。

で、ドーナツはすごく混んでますが、匂いだけはかげます。

両替えしてくれそうな方はマカハさんですかねえ。でも誰にメールするかが謎だったりして。

もとこさん了解しました。ではまた来年。よいお年を、つてのは早いですか。

66362**マカハさん？でしたか。**

2006.12.15

ゆりでした。
恐れ入りますが、ご連絡いただけますか？

66363**テスト**

ゆり
2006.12.15

パスワードを入れたはずなのですが、無記名になってしまったので、すみません、テストです。

66364**パンケーキです。**

パンケーキひろこ
2006.12.16

あしたは「やきにく」から参加させて下さい。初めての代々木イベント、柄にもなくキンチョーしてます。

66365**ヘビメタな1週間でした。。。**

王様
2006.12.16

近年マレに見る宴会攻撃で撃沈寸前です。お楽しみ会参加できませんが、レポート楽しみにしてます。

P.S.小生もi-Pod買いました。と言ってもアームバンドだけ。本体は今後の予算折衝次第です。最悪の場合は、アームバンドだけつけて走行か。

66366**良い天気でありますね。**

マハロ菊池
2006.12.16

なかなかの忘走日和であります。では参加する方はのち程。

王様さん、私は結局今日午前中に奥さんにもiPodを買わされてしまいました。うーん、子供も欲しそうにして困ったなあ。

パンケーキさん、では5時にガッツに直接どうぞ。たぶんお客の靴をみればどの団体か察しが付くと思います。たぶんセンター付近を占拠してることでしょう。

ゆりさん、パスワード打ってありましたけど番号ちがいでありました。

66367**忘年走会2006！お疲れ様でした^^**

Javelin
2006.12.16

1次会+銭湯までの参加と言う事で、先に失礼させていただきました。代走会イベントを振り返りますと4月赤羽駅伝、7月代々木公園LSD、12月忘年走会のイベント参加でありました。

4月赤羽駅伝は、初駅伝と言う事もあり緊張感の中で走った記憶があります。7月代々木公園LSDは2回目…暑かったなあ！そして12月忘年走会は、焼肉お預けの1次会のみは少し酷であります。来年は翌日レースは入れないように注意します。

何はともあれ、大変にお世話になりありがとうございました。来年もどうぞよろしく願い致します。皆様にとって良い年でありますように…！（体操のお兄さんより）

66368**忘年走会2006！お疲れ様でした^^②**

ロヒ・ショー
2006.12.16

術後の耳がまだボワボワ言っている為、話すらく、忘年会でも余り話し出来ずに一次会（二次会？）でお先に失礼しました。

走り始めて、もう少しで2年になります。皆さんのお陰で楽しく続けられています。
マハロさんを始め会員の皆様に御礼申し上げます。
まだ初心者だと思っていたのに、会員数がもう少しで入会時の会員数の2倍に達してしまうのに気がつきました。すごい勢いで会員も増えているのですね。

少し早いですが、良いお年をお迎え下さい。
来年もよろしくお祈りします。

66369

忘年走会2軒目の店までは無事終了

マハロ菊池
2006.12.16

参加した皆さんお疲れ様でした。
忘走会は東京マラソンスタート地点方面を追加してのコースとしましよたが、東京体育館のトラック周回を含め全体で18kmって感じでありました。

で、ガッツ後に笑笑で、私は帰宅しましたが、さらに宴は続いているようです。

東京マラソンのボランティアも本日勧誘いたしまして、大ボランティア団ができそうです。

ロヒさん、お疲れさまでした。また来年もよろしくお祈りします。

Javelinさん、お疲れ様でした。いつも体操指導ありがとうございます。

66370

忘年走会お疲れさまでした。

ホアロハこじろう
2006.12.16

ガッツから三次会までの参加でしたけど、楽しい時間を過ごすことができ、ありがとうございました。

カラオケでは下手な歌をお聞かせて申し訳ありませんでした。

今日は無事に最寄り駅までの最終電車に乗ることができてました。妻にシャモジピンタされずに済みそうです。(^^)

来年のイベントでも宜しくお願い致します。m(_)_m

66371

忘年走会お疲れさまでした（その4）

「た」
2006.12.17

お世話になりました、そしてメッチャ楽しい半日を過ごさせていただき、ありがとうございました。
3次会、行こうかどうか悩んだのですが、冷静な判断が働いて最終電車で無事帰れました（笑

>会長♪
いつもいつも、段取りいただきありがとうございます m(_)_m

66372

曇り空、光が丘公園2周

マハロ菊池
2006.12.17

今朝は雨降らず走れました。
Nike+iPodをして初めて光が丘まで行ってみましたが、私のもので10%くらい長めに距離を測定してる感じですね。
公園のジョギングコース1周公称2.85kmで3kmとでました。
ま、オクトーバーランにはありがたいですなあ。
昨日東京体育館でできなかったので、来週和光樹林400mトラックで調整してみます。

「た」さん、お疲れ様でした。無事帰れて良かったですね。

こじろうさん、今日は引越しがんばって下さい。

66373

石神井公園1周

ショーブン
2006.12.17

会長、みなさま、昨日はありがとうございました。おかげさまで大変たのしかったです。キャデゝィズ、ピノクレゝィのメドレーは白眉でしたね、池袋駅構内でのダッシュでなんとか激混みの終電に乗れて、

さきほど寝坊はしたものの犬の散歩、池一周でした。

東京マラソン、会長がお出になれないのに一会員として出るのはいかかなものかのご叱責、されども静かな会長の微笑みを解釈するに、われら幸運な会員がそれぞれ感謝と一抹の優越感をてこに、しっかり完走してガッツ同様完走パーティーで盛り上がるこそ、会長のご無念を晴らす唯一の道であることよ、と期すのでありますよ。

あと9週間、土曜日曜8回で当日はやってくるのであります。幸運にも走れる遠方の、近所の皆さん、鍛錬にいっそう邁進して、やっかみすら熱き熱気と盛り上げ、当日の寒気を緩めようではありませんか。

66374

忘年走会ではハジケちゃいました。

ヒロ児玉
2006.12.17

昨日は代々木RCの1年の総決算、忘年走会参加されたメンバーのみなさんお疲れさまでした。曇り空で12月とは思えない暖かさで良かったですね。

私は、ランからガッツ、2次会、3次会のカラオケまで無事完走。かなりハメ外してハジケちゃいましたが1年に1回だし、たまにはネ。終電に間に合わず深夜練するなどこれっぽっちも思わずタクシーでの帰宅でした。

66375

忘年爽快な一日でした。

payuta
2006.12.17

昨日はランから2次会まで楽しく過ごさせて頂きました。久しぶりの方にもお会いできて、終わりの方は東京マラソンの話ばかりで結構騒いでしまいました。

前日のボランティアは大勢で盛り上がりそうだし、当日の代走会の方々の走りは、まささんがまとめて草津から速報をアップしてくれそうだし楽しみなことばかりです。

会長、いつもながら有り難うございました。

66376

今年もやっぱり楽しかった

wiwi
2006.12.17

忘年走会、昨年同様ガッツから3次会のカラオケまででしたが、いつものメンバーとのいろいろな方々や初めてお会いした方々ともたくさんお話できてよかったです。
地下鉄の終電にひさびさに乗りそこね、一瞬歩いて帰ろうかと思いましたが、JRでかろうじて帰宅できました。

会長をはじめお世話くださった方々、ありがとうございました。
また来年もできるかぎりイベントに参加したいと思います。

66377

忘年走会お疲れ様でした（その8?）

トボサカ
2006.12.17

皆様、昨日はどうもありがとうございました。脚の調子悪く、ランでは遅れがちで迷惑かけすいませんです。
夜の部は、初めてお会いする方が多かったにもかかわらず、大いに盛り上がり楽しんでいただきました。ブログからのイメージそのままの方、予想外の方など様々で、これまた楽しかったです。東京マラソンに出走できる方をあんなに大量に見たのも初めてで、改めて悔しさがぶり返してきました（ねえ、まささん）。
いつになったら完全復活できるか不透明なんです、今後とも皆様よろしく願います。（ショーブンさん、ブログ荒しお待ちしてます）

66378

忘年会お疲れ様でした。（その9くらい）

まさ
2006.12.17

昨日はどうもでした。昼すぎまで、喉が痛かったので、大騒ぎしすぎちゃったのでしょうか？みんなによってたかっぺいじめられたような気がします。^^;

実は東京マラソンはずれ組の我々が与党かと思っておりましたが、実は野党に転落していたようです。しかも、その野党の中にもボランティアと称して連立を組もうとする輩も・・・。
こうなったら我々は真の野党として、現政権の暴走を食い止めるべく、努力する次第です。

<http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/seian/koreisagi/koreisa-gi.htm>

66379

忘年走会お疲れ様でした(10?)

バホイホイ小虫
2006.12.17

昨日はおつかれさま&ありがとうございました。あんなスリリングな街中を走るのは初めてでございました。

最後はばたばたして、3次会会計をしてくれてるアヲちゃんパンちゃんマカハさんを置いたまま店を出てしまい、それを気にしていた私の代わりに戻って下さったマカニさんともはぐれ、とぼとぼ駅に行ったらすでに途中の駅までの電車しかなかったりとびっくりでしたがこんな楽しい忘年会はなかなか無いなあと思いました。みなさま良いお年を。

66380

忘年走会おつかれさまでした。(11)

バンケーキひろこ
2006.12.17

昨日はありがとうございました。初めてのイベント参加、ネット上の方(?)とお会いするのも初めてで、なんだか興奮してしまいました。
みなさんのラン話、引き締まったボディ(の話)、私も頑張ろう！(来年から)と心に決めた一夜でありました。

来年もよろしく願います。みなさま良いお年をお迎え下さい。

66381

忘年走会お疲れ様でした(11?)

アヒコ
2006.12.17

昨日はありがとうございました！！
ガッツからの参加でしたが、とても楽しかったです。お会いしたかった方々にも初めましてできまして♪まささん、私も今日は喉が痛くて声もガラガラでした。なんで？
いやいや、四国から来てよかったー(^^)
マハロ会長&皆さまありがとうございましたー！

66382

1週間分食べました。

マカニ・トモ
2006.12.18

忘年会楽しかったですね。

土曜日は、朝10時から5時間の講義で声が震えていましたが、アルコール消毒で無事快復。お肉は、たぶん1週間分くらいを食べましたよ。
最近、会社の宴会でも2次会以降に行くことはまず無いのですが、昨日は3次会まで行き、帰りは終電でした。
でも、楽しかったですね。マハロさん、皆さん、ありがとうございました。来年はホノルルで打ち上げしましょう！

66383

今年も残り2週間。

マハロ菊池
2006.12.18

天皇誕生日が土曜日なのがなあ・・・。
おっと、新宿ハーフ申し込むのそろそろ締め切りですなあ。

マカニさん、来年はホノルル+帰国後の忘年走会と2本立てですよ。アヒコさん、四国から御参加ありがとうございました。
バンケーキさん、来年はボランティアでよろしく願います。
小虫さん、無事帰れて良かったですね。東京国女グッズどうも。
まささん、振り込め詐欺の被害額2億5000万円ですかね。
トボサカさん、春の荒川あたりには良くなるの良いですね。
wiwiさん、来年も色々御参加ください。
payutaさん、ボランティア大会も楽しみであります。
ヒロさん、忘年走会の記録係(↓)御苦労さまであります。
ショーブンさん、あと9週ですか。そう考えるとあっという間ですねえ。

http://hiro-kodama.cocolog-nifty.com/funrun/2006/12/post_Bec4.html

66384

楽しい一時でした。

ひさちゃん
2006.12.18

遅くなりましたが、忘年走会お疲れ様でした。ランでは足がまだ本調子でなく、皆さんから遅れてしまいました。宴会では初めてお会いする方も多く、いろいろな話が出来、楽しかったです。帰りの電車の都合で自分は2次会までで失礼しましたが、3次会でカラオケ楽しんだようですね。会長いつも段取りありがとうございます。今度、東京マラソンで皆さんとお会いできるのが楽しみです。

66385

防府DNF

ばらだいむ
2006.12.18

29K地点で気分が悪くなり棄権しました、残念。サブ50の実力は無く、今回は調整と食事ミスで厳しいレースでした。

66386

東京10Kクリスマスラン

ZOO
2006.12.18

みなさん、忘年走会お疲れ様でした。盛り上がったみたいですね。天気も温かめでゆっくりラン日和でしたね。こちらは昭和記念公園でサンタコスプレで走ってきました。5Kは久しぶりで、ナメて最初から突っ込んで走ったらやっぱり最後は汗だくでバテバテでした。ゲストランナーは異様にテンションの高いトナカイ姿の千葉ちゃん、しっかり撮りましたので今度アップしますね。

66387

お疲れさまでした。

スルースロー
2006.12.18

今更ですが、忘年走会お疲れさまでした。ガッツから参加させて頂きましたが、楽しい一時を過ごさせて頂きました。

まささん、私も野党の一員として、共闘していきますから、振り込め詐欺の分け前、お願いしますね。富士登山の話、大変刺激になりました。

た。

会長、毎々の御手配有り難うございました。それでは、皆様よいお年を！

66388

東京10Kクリスマスラン

たかゆき
2006.12.18

みなさん、こんばんは。私も東京10Kクリスマスラン(10kmの部)に参加してきました。結構アップダウンがあり自分には厳しかったのですが、なんとトナカイの仮装をした人にあっという間に抜かれました。あの人はあんな格好でよく速く走れたものだと驚きました。すごい一言です。

66389

お疲れ様でした(最後?)

ラナイsato
2006.12.19

忘年走会お疲れ様でした。忘走の部は、三度目のコースにもかかわらず、途中(表参道で曲がったあたり)で「今年は東京マラソンのスタート地点とか行ってちょっと遠回りしたからショートカットするのかな」という感じで「ここはどこ？」状態でした。暴走の部は、皆さんに引張っていただき最後までがんばりましたが、ところどころ「私は誰？」状態というか空白の時間が……。摂取したカロリーは本日の自転車通勤とスイミングで消費(したかな?)。来年もがんばります。

66390

新宿ハーフエントリーしました。

マハロ菊池
2006.12.19

会社の前の明治通りも走れるようなのでつついエントリーしてしまいましたが、その後は外苑-新宿通りグルグルなんでけっこう辛いんで

すよね。

ラナイさん、来年はさらに距離が伸びたりして。

たかゆきさん、はじめまして。クリスマスランお疲れ様でした。

スルースローさん、来年は富士?がんばってください。

ZOOさん、短いもきついですよね。天気が良くて何よりでありました。

ばらだいむさん、おしかったですね。レース前の海外出張はつらいですよね。

ひさちゃんさん、お疲れ様でした。東京マラソンまでに足も本調子になると良いですね。

<http://www.regasu-shinjuku.or.jp/cityhalf06/main.html>

66391

なんだか似てますね、新宿はしりまくりとやきに くたべまくり

ショーブン
2006.12.19

文字がぐるっと回ったり。会長とこのデザインだったりするんじゃない。ハーフ自己ベストめざしてがんばってください。

いい気温になってきました。昼休み分科会も東京マラソンにむけて厚着仕様です。たんぼのコースからとおく青くかすむ山々、もういっぺん行きたいなあ、山行、年内。

でもさ、いよいよ試走もしなきゃだしね。橋の上の風に吹かれるのは慣れてますけどね、どうも都会の単調なビル街は苦手なんですよ、どこも同じに見える、あっ、いけませんね、すぐ感謝の気持ちを忘れてしまう、走らせていただける幸運に感謝、がコンセプトですから。

66392

東京マラソン後の打ち上げを考える

マハロ菊池
2006.12.20

掲示板をスレッド式掲示板(↓)の方に用意いたしました。参加する人はみぞれの中大変でありましようが、当日スタート前にどの辺に集

まるかなんかも御相談ください。

ショーブンさん、ということで掲示板の方に、月島温泉～もんじゃウエイティング～居酒屋宴会～有楽町カラオケなんて流れを書いておきましたが、いかが？

<http://Obbs.jp/yoyogi/49/>

66393

荒川LSD会

payuta
2006.12.20

忘年走会の時にちゃこ・たっなあかさんからご提案のあった荒川LSDの件、一応脚も改善して走れそうなのでここに書いておきます。

日時：12月24日朝9時

場所：荒川河川敷戸田橋下

ここ（河口から2.5キロ地点のそば）から下流にスタートし、14.5キロ行った堀切駅でエイド。この少し先で折り返して30キロをゆっくり走る予定です。

東京マラソン組も走り込み期ですから、都合がよければ参加しませんか？

66394

東京マラソンでのブランド露出考

ショーブン
2006.12.20

ヨヨフラッグに会長、周囲を取り囲むそろいのTシャツ姿、エイエイオー！（長袖の上に着てないと寒いな）、TVクルーの取材はじまる。

女子アナ「みなさん、調子はいかがですかあ？」

TA：おぢさん的には絶好調（爆！）

sho：自己ベスト狙います、なんちって

CM：I will do my best!!!

MU：みぞれ結構！

MM：世の中、なにが間違ってる

MT：ほくもそう思います

AM：感動に涙 礼！

品川、浅草、銀座、なぜかあちこちの画面に現れるヨヨフラッグ、ゴール後、またまた旗をもち笑顔で迎えてくれる会長と続々と到着するメンバーのビッグハグ、てな感じすかね。

66395

荒川LSD会（その2）

ちゃこ・たっなあか
2006.12.20

payutaさんに補足させてください（^o^）／

荒川河川敷戸田橋下の駐車場に車を停めて練習する方もいます。目印はヨヨT（白いヤツ）にしようか、ヨヨフラッグにしようか、考え中です。

荷物はその車に預かってもらえるので安心です♪

着替えも車内（普通の自家用車なので、ちょっと狭いですけど…）で出来ます♪

キロ7～8分位の「の～んびりsan」や20km走でお腹一杯の人などがいます。

天気も良さそうですね。お時間のある方、是非一緒にしましょうo(^o^)

66396

昨日もたらたら

マハロ菊池
2006.12.21

ジムで1時間走。ずーっと8km/hでたらたら走りました。でもそれなりに汗はかくんですよ。すっきりしました。

さて、ブログの方で「ヨ」を捜せ！2007というのを開始しましたので、正月休みにでも探してみてください。

ちゃこさん、payutaさん、ロング鍛練頑張ってください。私はクリスマスの御買い物鍛練であります。

ショーブンさん、そういえば東京マラソンはTV中継あるんですかねえ。MXTVかなあ。

66397

夜間、ジョグ中に人助け！

ショーブン
2006.12.21

昨夜おそく、人けのない線路沿いをボーっと、あれれ、遮断機閉まっ

てるのに、あのおじさん中で転んでる！？自転車、バッテリー付きで重そう、よし、手助けしよう。溝にペダルがはまってしまって一人で動かせない、おまけにクルマを通さない細い踏み切り、遮断機が堅くてままならない仕様。

ちょっと、焦りましたが、自転車を横にして通して、十分間に合いました。でも通過したのは特急だったから、へたしたら大事故一步前だったかも。おじさんに大感謝されました。おかげで短い距離でしたが、すっきり感倍増（笑）。帰ってからは子供に武勇伝、武勇伝。

こんなこともあるんですね。人生いろいろありますが、前をむいて、しっかり走っていればときに人助けにもなり、でしょうか。前へ、前へ。

66398

荒川LSD会参加しても良いですか？

ラハイナ・キミコ
2006.12.22

すっかり鈍ってしまって30kmを走れるか怪しいのですが、参加しても良いですか？帰宅ランは出来ないし、土・日も走る気が起きないので、こんな機会が無ければ、このままフェードアウトしてしまいそうです…。

最近イベントに出ていないので、もしかしたらどなたともお会いしたことがないかも知れませんが、明日も大残業の予定なので、起きれるかも不安ですが来なかったら9時で出発して下さい。

66399

ラハイナさん、是非！

payuta
2006.12.22

入会して1年以上たち、まささんやこじろうさんからお噂は何いながら未だにお目にかかれていないんですね。同じジムを使っているという話も伺ったんですが（時々しか行かないけれど）。

故障明けなので、どんなにゆっくりでも構いませんからとにかく30キロ走る予定です。実はチャコさんがどのような方々と来られるのか私も知らないのですが、2本並んだ戸田橋の河口寄りの方の下でもしておけば、見逃すことはないと思われま。私は自宅から4キロほど走って集合地点に行きます。

66401

今日は冬至

マハロ菊池
2006.12.22

朝6時になっても真っ暗でありましたね。

で、調べてみると今日の東京の日の出は6時47分。日の入りは16時32分であります。

明日からは徐々に日の出も早くなってくれるわけだからありがたいものであります。

♪小さい頃は神様がいて～

ああ、早く朝日を浴びて起きたいものであります。

昨日はジムでズーっと10km/hで1時間鍛練でした。やはりキロ6分ぐらいで走るとNike+iPodは良い感じの計測してくれるみたいですね。昨日は9km走って誤差が100mぐらいでした。

payutaさん、が背が高く十分目立つので、見逃すことはないと思われれます。

ラハйнаさん、週末は天気も良さそうですから荒川鍛練日和でありましょう。先日東京マ・ポの件でご自宅宛にメール送ったのですが、もしかして届いてないかもしれないから、今日会社宛にも送っておきます。

小虫さんにも送ったが、ノロウイルスにやられて弱ってるみたいだからこっちは勝手にボランティアに申し込んでしまおうかな。

他の7名の方からはご参加の返信いただいておりますので来週頭には東京マポ参加申し込みいたします。

ショーブンさん、人助け御苦労さまでありました。おかげで電車も無事運行して私も会社に普通に來れてたってことでありますね。感謝。

66402

会長、体調は快調ですか、

ショーブン
2006.12.22

こちら気持ちが上向いて好調、しかしふとしたことでぐらっと不調、ああ、ままならない、されどやはり、右往左往が人生か。右顧左眄とも。

24日は会長の手記をたよりに東京マラソンコース試走してみます。♪目にうつるすべてのことはメッセージ、まだどこからどこまでと決めてませんが、やはり30kくらいと思っています。マラソンは30kから、なんですけどね。

会長次第、いや体調次第でその日いけるとこまで、っていう毎日なのか、体調にかかわらずその日もいかなければならないとこまでっていう毎日なのか。ゆっくりマイペースでいければいいんですけどね、なにごととも自分で決めて自分でやる、マラソンに通ず、かな。

66404

荒川LSD会

まさ
2006.12.22

私も参加しようかな。

どっかの人は東京マラソン試走とか行って都会を走るようだけど、我々、東京マラソン参加拒否組は、肅々と荒川土手っていうのもいいよね。東京マラソン当選組がヒマワリなら我々はひっそり月見草。

いつかは見返してやるを合言葉に、北風びゅーびゅーのクリスマスイブ、単調な河川敷を走りますか。

私も戸田橋までランかなあ。そうしたら40kmくらいになっちゃうか……。朝寝坊しなかつたら9時に行きます。時間にいなくなったら行っちゃってください。

66405

ノロ・ウイルス？

ラハйна・キミコ
2006.12.23

夜になってからは平気なんですけど、朝から夕方頃までお腹が痛いような変な感じの一日でした。下しそうかと思いきや、そうでもなく、頼りない調子なのであります。おととい忘年会で海鮮鍋食べたからかな(そんなに時差はないよね)？

でも折角お天気も良い様ですので、頑張って早起きしようっと(このところ休みの日はぐったり10時頃まで寝ています)。私は家から2kmだけど、そんなに走れるのかとって不安！

マハロ様、メールを頂いていたのに返信せず申し訳ありませんでした。未読メールが125件も溜まってました。会社で拝読して帰りに携帯へメールしようと印刷したのに、すっかり忘れて今返信しました。

66406

ノログ？？

王様
2006.12.23

今週はフグをたくさん食ったので、お腹がノログみたくなくなってしまいマスタ。この週末は小生もクリスマスランで調整入れないと。。。

♪小さい頃は神様がいて～

会長殿。今日はユーミンミュージカル『ガールフレnds』観に行きます。この歌も出るので涙の合唱してきます。

66407

Wiiより記念カキコ

虹の木
2006.12.23

Wiiのインターネットチャンネルがスタートしたので、記念に書き込みしてみました。自分の場合すぐ近くにパソコンがあるのであまりつかうことがなさそう。

ところで明日の荒川LSDに私も参加させてください。このところ2週間ほどまったく走りたくないで体重増え過ぎでついていけるのか心配ですがよろしく願います。集合場所は荒川マラソンのスタート地点の近くでいいんですけどね？

66408

荒川LSD会

ちゃこ・たっなあか
2006.12.23

明日、私は白と薄いオレンジのウエアでいきます。

戸田橋下の駐車場は、微妙に広い(?)のですかね。

埼京線の大宮方向にむかって、左端の辺りに駐車するはず。ヨヨフラッグを目印にしますね♪

車組の人達は代々木RCメンバーより、ちょっとお兄さんですかねえ。
お姉さんは来ないみたいです。
練習会でもスタートは荒川マラソンのスタート地点！と、こだわりのある方も来るので、そこからスタートです。
の～びり、楽しく走りましょう (^o^)/

66409

今朝は良い天気、70分行列鍛練。

マハロ菊池
2006.12.23

寒かったので午後に気温が上がってから走ろうと思っていたのですが、やっぱり新宿に並んでもドーナツ買いに行くことになって走れませんでした。

虹の木さん、ということはテレビで見てるってことですかね。戸田橋は駅だと浮間舟渡ですね。

王様さん、良いですねクリスマス時期にミュージカル。

ラハйнаさん、明日も良い天気。気持ちよく目がさめると良いですね。

まささん、月見草だから富士山が似合いますなあ。

ショーブンさん、佃大橋越えて月島温泉ゴールですかね。

66410

てへへっ、一日間違えてました

ラハйна・キミコ
2006.12.23

すっかりその気で戸田橋に行ったところ、待てど暮らせど誰も来ない。・・・！今日は23日だったのです。そう言えば出掛けに天皇陛下がテレビに映っていた様な？折角行ったけど、今の私には二日連続で走れはしないので、スゴスゴと戻って来たのです。お恥ずかしい...

ところでマハロ様、携帯のメルアドにメールが送れません。55の後にはアンダーバーでしょうか？ワンスペースを入れたり、色々したのですが全てエラー。取り急ぎ、留守電に入れておきました。宜しくお願ひ致します。

66411

明日！は皆様よろしくお願ひします。

payuta
2006.12.23

ラハйнаさん、リハーサルお疲れ様でした。
虹の木さん、そう、荒川Mスタート地点のすぐ近くにある橋ですよ。ちゃこさん、皆様は何キロぐらい走られるのですか？私は正確に30キロ走りたいので（変なこだわり？）むしろ「河口から〇キロ地点」の道標の方にこだわってスタートするんですよ。25キロ地点は微妙にずれているんですがね。
まあ、代走会の方の待ち合わせは一応河口よりの戸田橋の下にしておきます。そこから適当に少し戻るなりして合流しましょう。私は白っぽいウィンブレと白っぽいランニングキャップで行きますので目立たないと思います。

66412

あ、そうか。

payuta
2006.12.23

ちゃこさんの書き込みを読み直したら微妙な食い違いがありましたね。すみません。
たぶん車組の方々は、少し早めに行って車のところで着替えとかされるんですよ。
1) ちょっと前に駐車場に行って車で着替えをされたりする方。
2) 走れる格好で9時までにサイクリングコース戸田橋下に直接登場する方
どちらでもいいことにしましょうね。
わたしも駐車場にご挨拶に行った後、戸田橋下に拾いに行きますよ。広いけれど駐車場は見渡せるから見落とすことはないと思いますし、結局一本道ですからね。

66413

東京マーボー>マハロ会長

パホイホイ小虫
2006.12.23

連絡忘れておりました。んが、私も会長の携帯に送りましたらエラー

になっちゃったので、PCのアドレス？の方にそのまま返信いたしました。よろしくお願ひします。

今日は走った後、飯能の旅館の温泉に入ったのですが、女5人男2人だったので、旅館の人が気を利かせて、広い男湯を女子に使わせてくれました。貴重な体験～～～

66414

明日は光回線工事のため

マハロ菊池
2006.12.24

午前中は繋がらない時間があると思います。
ま、午後になっても繋がらない場合は、復旧まで時間がかかるかもしれません。

今日もランニング日和でしたが、結局いろいろ出歩いておまして走れずでありました。徐々にお腹周りに脂肪が付いていることが実感できるのであります。

小虫さん、もしかして.vodafone.ne.jpなんですかね。
(12.25間違いを修正しました)

payutaさん、荒川は1km毎に標識があって良いですよ。

ラハйнаさん、55ってことは、私、もしかして@の前を書き間違えたかなあ。
f-kikuchi_cri-howでありました。

ちゃこさん、うまく集合できましたかね。ああいう場所ってなかなか目印がありそうでないですよ。

66415

荒川LSD会お疲れ様でした

payuta
2006.12.24

代走会5人+ちゃこさんの走友たちで荒川を走ってきました。帰りは向かい風になり、疲れた足には応えましたが、ラハйнаさん、ちゃこさん、まささんとは最後まで一緒に32km走りきりました。故障後、久しぶりのロングで、一人では辛いところでしたが、楽しく走ることが出来ました。家に着いたらどっと疲れが出ましたが、少し調子が戻ってきたかな。

66416**荒川LSD会お疲れ様でした②**

ラハйна・キミコ
2006.12.24

payutaさん、ちゃこさん初めてお会い出来て嬉しかったです。まささん、虹の木さん大変お久しぶりでした。

まったく風、強かったですね。鍛錬自体あまりにも久しぶりで、行きから弱気になってましたから、一人じゃ走り切れませんでした。プラスαで3.6km、走り取めとしては（ははっ例によってもう走らないつもり）、充実したLSDになりました。皆様お疲れ様でした。虹の木さんも長野は本調子で走れるといいですね。

これで罪悪感無くチキンもケーキも頂けます。
ご褒美にケーキ2切れいっちゃんよ～！

次はもう少し練習しておきますので、またLSDお誘い下さいね。マハ口さま、一度携帯から私の携帯アドレスにメール頂けると助かります。会社のPCには送信出来ていると思いますので、そこにアドレス入っています。

66417**荒川LSD会お疲れ様でした③**

まさ
2006.12.24

一人では何度も走りきれなかった荒川。やはり、みんなで走るとできますね。

東京マラソンボイコット組でしたけど、全然、東京マラソンの話すら出なかったね。

しかし、ああこれが荒川風なんだってことでした。来年3月もこれが吹くのかなあ。でも、経験値アップで、もう満腹。
よいお年を、荒川君って感じてました。

66418**クリスマスでお腹いっぱい**

マハロ菊池
2006.12.25

うーん、ますい。どんどん体重が増えております。正月休みに入る前に少しでも戻しておかねばなりませんなあ。

まささん、ラハйнаさん、payutaさん、荒川LSDお疲れ様でした。そのうち河口方面に行って銭湯入って電車で帰るようなのも良いですね。追い風だし。

66419**まるでタイムカプセルをあけたかの、東京マラソンコースでした**

ショーブン
2006.12.25

日比谷公園噴水、朝8時発、防寒ばかりで臨んだ試走、日比谷通り、学生の頃、実習で通ったあのビル、芝公園、親友の結婚式はここ入ったとこだったよな、なじみの田町界隈、品プリの先で折り返し、選手気分向きを変えると風が強い、真っ青な空に立つ新しいビル群、いい眺めだ。新年の箱根駅伝の交通規制を知らせる横断幕、もうすぐだね、こちら年の瀬の気楽なひとり旅。

あの店、その角、このホテルっ。ああ、学生時代の、都心に勤めた頃の、いろんな思い出がよみがえってくる、数そばも昔どおりじゃん、熟爛ごちになったあの方どうしておられるかな。さあ戻ってきたよ、やっぱり帝国ホテルはいいよなあ、その先の角をガードくぐって明るいう大きな交差点、いいな、このコース、飽きないぞ。

あのバー、その地下、この横丁。そうそうここであいつを胴上げしたっけ。そうして日本橋コレドを曲がって、人形町を抜け、健在駒形どぜうにはげまされ、気合い入れてがんばった浅草の往復、むぎとろの女将さんどうしてるかな、仲見世の、人力車の、神谷バーの、丸善の、明治屋の、みんながんばれ、ぼくもがんばる。地図を持って走る男女とすれ違う、目と目があう、むこうも笑ってる、うん、やってるよ、いいよね、このコース面白いね、言葉交わさなくても分かる。

大好きな銀座をぼくはいま黒いタイツにリュックで走ってる（笑）。クリスマスの人ごみを避けて、路上駐車をぬうように走る。あなどれないぞ勝鬃橋、こらえてこらえて豊洲を抜けて、東京ビッグサイトが見えたときはなんだか涙がにじんじゃいました。都合ほぼ4時間、コースの約7割走って思ったことは、ああ、東京ありがとう、ほかあやっぱり東京育ちなんだってこと。さあ走れない人たちの分も、思いをこめて本番は、またひとつすばらしいフルマラソンを！

66420**光回線工事完了しました。**

マハロ菊池
2006.12.25

いちおう下りで60Mbps以上出ますね。上りも50Mbpsかあ。ちょっと思ってたより良いですね。ただ、OS9でIE5だと遅いですなあ。やっぱ光でMacだとOSXでサファリにしないと光の恩恵に与れないみたいでありますなあ。

ま、ショーブンさんが書き込んでからきつと外からも問題なく表示されてることでありましょう。

ショーブンさん、試走お疲れさまでした。試走すると本番が楽しみになりますよね。

66423**機械が…。**

あくび
2006.12.25

京都で遊んで帰ってきたら自宅PCが壊れていた。再インストールめんどくさいよ～。
iPodの足にくっつけて走る奴の使い方がよくわからん…。
まず、これっていいよ老化現象？

66424**昨日夜20時頃から今朝6時過ぎまで不通でした。**

マハロ菊池
2006.12.26

原因はハブのダウン。前から中に虫がいるようにジージー言ってますが、1999年購入の10/100Mスイッチングハブですが熱くなってダウンしておりました。そろそろギガビットのハブに買い替え時期ですかね。

回線とヨヨサーバーには問題なしなのにハブで落ちるってのもあるんですね。

あくびさん、足につけるやつを使い方で起きそうな問題は、
1. センサを認識しない

- 2.日本語表示への切り替えの仕方
 - 3.iTunes やシステムのバージョンが古い
 - 4.Nikeサイトに登録できない
 - 5.Nikeサイトの接続速度や表示内容
- なんてところでしょうか。

1は私も起きましたが、裏面のスイッチを押して電源を切っていたせいでありました。

66425

あ！

あくび
2006.12.26

もしかしたらポッチリ押してみたかも！
マハロ会長、アドバイスありがとうございます。
今日はまささんからのお助けメールを頂いて…お二人がサンタさんに思えました。

66426

ちょい流行語

王様
2006.12.27

年末のクラシカルな挨拶回りしてたら、
オモシロネタ仕入れました。
『CEO』ってやつ。

<用例>

A：「こんどウチも社長をCEOにするらしいよ」
B：「チョイエロオヤジか？」

来年もよろしくお祈りします。。。。

66427

昨日は雨に負けました

マハロ菊池

2006.12.27

ジムに行く用意をして、靴も履いて玄関を出たのですが、激しい雨音に負けました。
今日は走ろうと思っております。

ちなみに今朝は下館-友部間は河川の増水で運休と山手線の車内で流れていました。12月だって言うのに雷もすごかったけど結構降ったんですね。

昨日ハブを交換して今の所問題なく接続していますね。
ついでに今度のルーターはDynDNS対応のやつなんで、IPアドレスが変わるとルータ君が自動更新してくれるみたいだし、来年は年末年始中もつながるかな。

王様さん、CEOってそういう意味だったんですね。そうか、いわれてみれば。では来年もよろしくお祈りいたします。

あくびさん、つつい押ししてしまうんですね。飛行機に乗る時や本場に長期間使わない時以外は押さない方が良いみたいですねあ。

66428

どしゃぶりのトラック鍛錬

ショープン
2006.12.27

って書くと、トラックで走ったと思うでしょ、はい、たしかにトラックで走ってました、しかも70km以上もね。でも、乗るほうのトラックね。荷台満載でひやひや、うしろが見えないのはまさに前むきな鍛錬でしたよ。

さて、もう来週の火曜には箱根駅伝号砲なのですね。毎年の恒例、馬場先門で見送って走り初め、やります。2007年は、石神井へ即帰宅でなく、浅草方面へ走るつもりです。はい、東京マラソンの試走です。仲見世でもひやかすかな、いやそのままビッグサイトをめざそうかな、天気と気分次第だな、るんるん。

♪もーいくつ寝ると、東京マラソン、お、52回寝ると当日です。幸運にも走れるわれら、正月返上で走れない人の分も精一杯鍛錬しましょう。なんちって。

66429

今日は仕事納めであります

マハロ菊池
2006.12.28

午後から大掃除して今年のお仕事も終わりであります。
さて、明日から1週間お休みですが、掃除したり買い物したりしてるとあつという間なんですよ。

昨日はジムで1時間9km走。いい汗かけました。

ショープンさん、今の所2日は曇りの予報ですから試走には良さげですね。

66430

1月7日山行きます

マカニ・トモ
2006.12.28

お天気次第ではありますが、新年7日(日)に山歩きに行く予定です。
ご興味があり、ご都合が合うようでしたらぜひ一緒にしましょう。

予定

5:13 西荻窪発
6:59 初狩駅着(中央本線)

滝子山から大菩薩嶺方面に北上。
裂石のバス停まで約8時間のトレイルラン。

14:52 バスで塩山駅まで
塩山駅から勝沼ぶどう郷駅まで1駅。

「天空の湯」(600円)でサッパリした後は、カーヴでワインを楽しみます(1100円)。

17:45 勝沼ぶどう郷駅発(特急かいじ)
18:39 立川着

こんな予定です。

ま、ワインが目的なんですけどね。朝が早いので、なかなか都合が付かないかもしれませんが、もし合う方がおられましたら、ご一報ください。

66431

仕事納め。2006はグレートビンテージ

ショーブ
2006.12.29

荒川土手を青々とした山並みをちらちら眺めながら出勤、総括しました。不肖わたくし2006年は走歴14年目、会長はじめ代々木のみなさんのお陰もあり、最高の年になりました。

小虫さんの去年の手記で山を志向、何も知らずにTTRにエントリー、以後ハイキングも含め20度になんとする山行、道なき道を往き、先達の、道あることのありがたさを知ることができ。おのれの弱みやかっこ悪さをさらし、それでも自分のカラダを自分で運ばねば、前へ、前へ、ココロの鍛錬ともなりました。

ヒロさんから聞いたえちご50kを完走、フルでハーフでかみの師の導きで自己ベストラッシュ、まささん追ってみんなで登り降りした富士山、愛犬リリのおかげで鍛錬にも幅が。クルマ通勤を前向きに解釈し昼休み分科会へ注力、カ・ミカさん、おかげで少しはかっこつけて走れるようになりましたよ。

休業中につき、会長のコメント自分でつけときましょう。「ショーブさん、すばらしい年になったようでよかったですね。2007年もがんばってください」はい、会長、ほんとにありがとう、いつも呆れて読んでくれるみんなも、ありがとう、ありがとう2006、さあ、2007へ行くよ！

66432

良い天気。石神井公園のんびり2周のみ

マハロ菊池
2006.12.29

ワークアウトが終了しました。

2006/12/29,07:47

距離: 6.07 km

タイム: 42:09

ペース: 6:56 min/km

カロリー: 437

だそうであります。

踏み切り待ちがあったのでペース低く出ますが、実際はキロ6分ぐらいでありました。

Nike+iPodはけっこう面白いですね。

iPodも1km毎にスプリットとペースを読み上げてくれたり、ラップを保存できるといいなあ。

ショーブさん、走歴14年で自己ベストが出るんだから良かったですなあ。来年もよろしくお願い致します。

マカニさん、新年から山ですね。朝の5時に西荻というのは走っていきいんですかね。私はその日は下館で筑波山を眺めてる気がします。まだ良く分かりませんがね。

66433

山走り分科会の掲示板作りました

パホイホイ小虫
2006.12.29

マカニさんのやつ良いですね。七草大菩薩って感じで。私も元旦奥多摩を企画しております。

そういえばショーブさんとラナイさんとどこか行行って話ありましたよね。どうでしょう？

ということで、山走り分科会の掲示板作りました。使うかなあ？

ちょっと早いですが、今年は本当にもう大変お世話になりました。みなさま故障無く良いお年を。

<http://Obbs.jp/yoyogi/50/w/>

66434

今年もお世話になりました

wiwi
2006.12.30

昨日から帰省しております。

12月はレースもなく、比較的暖かい日がつづきましたので、できるだけ走行日数を増やすことをこころがけました。

年末で忙しく、朝ジムのみの日が多かったですが、オクトーバーランの10月ほどにはいきませんが、私なりには増やすことができました。

今年は雪が少なく、実家周辺は志賀高原へのスキー客も利用する温泉地なのですが、雪は降ってはおりますが、やはり暖冬ですね。昨年は膝くらいまであって歩くのにも難儀でしたのが今年はぜんぜんです。こんなことならランニングシューズもってればよかったかな、とも思いますが、体足も必要ですので、年末年始は完全休養です。

年があげると2月から6月まで毎月フル以上のレースが続きますので、風邪をひかないように体調管理に留意、と思ったら帰省中の姪が今朝、救急車で運ばれてしまい、検査の結果しだいでは入院ということで妹の電話を待っているところです。姉も今朝から具合が悪く寝込んでおります。

皆様も、体調には十分お気をつけて楽しい年末年始をお過ごしください。

来年もどうぞよろしくお願いたします。

66435

今日も良い窓掃除日和。光が丘2周ちょい。

マハロ菊池
2006.12.30

今日はやっと光が丘のトラックでNike+iPodの初調整をやってみたのですが、最初400mで調整すると、今度は若干短く測定するようになったので、2000mで調整してみました。このほうが誤差が少なそうであります。

さて、あとは今日は窓掃除鍛錬であります。

wiwiさん、今年もお疲れ様でした。来年もよろしくお願致します。東京も暖かいですが長野方面も雪が少なくてスキー場も大変そうですね。

小虫さん、元旦から山ですか。いっそ大晦日から登って初日の出を見て降りてくるとかね。でも朝は曇りみたいですな。今年もお疲れ様でした。来年もよろしくおねがいします。

DB INDEXに掲載した内容の一覧

2006.1.3

第82回箱根駅伝で、往路6位の亜細亜大学が初の総合優勝。最優秀選手に贈られる金栗杯は、往路5区で5人抜きを演じた順大の今井正人選手に2年連続で贈られた。

2006.1.9

福岡市から北九州市までの7区間99.9kmを走る第57回朝日駅伝で、九電工が4時間50分19秒で37年ぶり2度目の優勝。

2006.1.10

体内での脂肪燃焼を、十二指腸で分泌される胆汁の中の「胆汁酸」という物質が促していた。フランスの国立分子遺伝細胞生物学研究所 (IGBMC) と東京大、国立健康・栄養研究所などの共同チームはそんな研究結果を10日までにまとめた。

2006.1.15

第24回全国都道府県対抗女子駅伝で、1区に阿蘇品、4区に小崎選手、9区に福士選手を擁する京都が2時間15分26秒で2年連続10度目の優勝。

2006.1.16

米アリゾナマラソンでハイレ・ゲブレシラシエ (エチオピア) が58分55秒の世界新記録で優勝。20kmの途中計時も55分48秒の世界新記録。

2006.1.17

EPAやDHAなどの脂肪酸の効果により、魚を週に8食食べる人は、1食しか食べない人と比べ、心筋梗塞 (こうそく) を発症する危険度が60%近くも低いことが、厚生労働省研究班の大規模調査で分かった。

2006.1.19

厚生労働省は生活習慣病の予防にジョギングや水泳なら週に1回30分程度、歩きなら1日1万歩程度と、健康づくりに必要な「運動所要量」の案をまとめた。国民の3分の2が運動習慣を持っていないことが分かっており、厚労省は基準に沿った一般向けの指針を3月までに作り、運動普及を促進する。

2006.1.22

全国都道府県対抗男子駅伝で、長野県が

2時間20分23秒で大会初の3連覇。

2006.1.23

ボストン、ロンドン、ベルリン、シカゴ、ニューヨークの5都市のマラソン主催者が、各大会とオリンピックおよび世界選手権の成績を得点化し、2年間で最も高得点を挙げた男女各勝者に賞金50万ドル (約5750万円) を贈る「ワールド・マラソン・メジャー」を創設すると発表。

2006.1.25

東京運動記者クラブ陸上分科会が2005年の新人賞に男子短距離の金丸祐三 (大阪高) と女子長距離の原裕美子 (京セラ) を選出。

2006.1.26

東京都青梅市など青梅側主催者は、東京マラソンと開催日が重なる第41回青梅マラソンの2007年2月第3日曜日の開催を断念。

2006.1.29

大阪国際女子マラソンでキャサリン・ヌデレバ選手 (ケニア) が、2時間25分5秒で初優勝。

2006.2.5

第60回香川丸亀ハーフマラソンで福士加代子選手が初ハーフ出場で、1時間7分26秒の日本新記録 (アジア新記録) で優勝。2位は野口みずき選手。

2006.2.19

第40回青梅マラソン30kmの部は、男子が太田崇 (コニカミノルタ) が1時間30分48秒で優勝。女子は衣苗苗 (中国) が1時間45分22秒で優勝。

2006.2.22

2016年夏季五輪の招致を目指す東京都に超党派の「東京都議会オリンピック招致議員連盟」が発足。

2006.2.26

横浜国際女子駅伝でロシアが2時間13分55秒で3年ぶり8度目の優勝。2年連続10度目の優勝を狙った日本は2時間17分28秒で3位。

2006.3.6

第61回びわ湖毎日マラソン大会で、ホセ・リオス選手 (スペイン) が2時間9分15秒で2大会ぶり2回目の優勝。

2006.3.7

07年世界陸上大阪大会におけるマラソン3位までに入った日本人選手全員を北京五輪の日本代表に内定する案が浮上。

2006.3.12

名古屋国際女子マラソンで弘山晴美選手 (資生堂) が優勝。タイムは2時間23分26秒。

2006.3.14

野口みずき選手 (27) が所属するシスメックスの藤田信之監督 (65) が“第2の野口”の発掘・育成を目的とした「藤田ランニングアカデミー」の設立を発表。全国でランニング教室を開催し、才能ある小・中学生を五輪選手に育成する。

2006.3.18

徳島県鳴門市が同市出身の弘山晴美選手が名古屋国際女子マラソンで初優勝したことをうけ特別表彰を行なう。

2006.3.19

ラーメンやフライなどの高カロリーの油脂を多く含む食べ物やめられない原因として、摂取直後に大量の「脳内麻薬」が分泌され、快感を感じる仕組みがあることを、京大の研究グループが突き止めた。

2006.3.22

高橋尚子選手がホルダーの高地合宿へ例年より2カ月早く出発。次に出場するマラソンについては、5月中旬に結論を出すことを明らかにしているが、8月の北海道、11月の東京国際のいずれかへの出場が有力視されている。

2006.3.23

2001年に引退を表明したアトランタ五輪女子マラソン代表の浅利純子さんが「チームミズノ」に加入。浅利選手は93シュツトガルト世界陸上マラソンの優勝で女子マラソンで日本人初の世界チャンピオンとなった。

2006.3.26

2008年北京五輪の男女マラソン出場資格について、国際陸連 (IAAF) がベルリン、シカゴ、ニューヨーク、ボストン、ロンドンの5大都市マラソン上位20選手をタイムに関係なく優遇する方針であることが分かった。

2006.4.1

2007年2月18日に行われる世界選手権 (大阪) マラソン男子の代表選考会も兼ねた、東京マラソンの概要が正式決定。制限時間7時間。スタート時間は午前9時5分の予定で調整が進められる。参加者はアジア最大規模の3万人を見込んでいる。

2006.4.6

コニカミノルタを退社したエリック・ワイナイナ選手 (ケニア) がアミノバイタルACに移籍。今後も日本でランナーとして活動を続け、国際大会出場のほか、スポーツイベントへの出演をしていく。

2006.4.10

オランダのロッテルダムマラソンで、(この部分データなし?)

2006.4.11

東京マラソンの申込み受付が6月18日から開始。フルの定員は25000人で参加費10000円。10kは5000人で5000円。参加希望者が多い場合は抽選となる。放映はフジテレビ。

2006.4.12

1日2箱の喫煙で心筋梗塞 (こうそく) などの虚血性心疾患の発症リスクが4倍以上になることが、厚生労働省研究班が4万人を対象に実施した大規模調査で分かった。

2006.4.17

第8回長野マラソンで、39歳の主婦・星野芳美さん (eA静岡) が、2時間36分56秒で日本人最高の4位に入った。千葉真子選手は途中棄権。

2006.4.18

第110回ボストンマラソンで、土佐礼子選手 (29=三井住友海上) が、2時間24分11秒で3位。アテネ五輪以来、約1年8カ月ぶりのマラソン。

2006.4.21

ホルダー合宿から帰国した高橋尚子選手が、2007年大阪世界選手権の選考レースとなる北海道マラソンには参加しないことを表明。秋の東京国際女子に参加か。

2006.4.24

ロンドン・マラソンでアテネ五輪銅メダルのディーナ・カスター選手 (米国) が世界歴代4位の2時間19分36秒で初優勝。男子はフェリックス・リモ選手 (ケニア) が2時間6分39秒で優勝。

2006.5.7

ウィーン・マラソンで森本友選手 (天満屋) が2時間24分33秒で優勝。山崎智恵子選手が2位。

2006.5.8

40～74歳の男性では2人に1人、女性では5人に1人がメタボリック症候群 (内臓脂肪症候群) の有病者か予備軍であることが厚生労働省の2004年国民健康・栄養調査により判明。

2006.5.14

第16回仙台国際ハーフマラソンで、ハーフの現日本記録保持者の福士加代子選手が強風の中、ヌデレバ選手を抑えて1時間11分27秒で優勝。

2006.5.18

高橋尚子選手が今年11月19日の東京国際女子マラソンに参加を表明。

2006.5.19

第50回関西実業団陸上選手権の10000mで、福士加代子選手が野口みずき選手を抑えて32分30秒69で優勝。

2006.5.20

野口みずき選手が9月24日のベルリンマラソンに参加表明。自己の持つ日本記録の更新を狙う。

2006.5.26

今季限りでの現役引退を表明していた有森裕子選手 (39) が来年2月18日の東京マラソンを引退レースとすることを表明。

DB INDEXに掲載した内容の一覧

2006.6.6

リラックス効果があると言われる神経伝達物質「ガンマ・アミノ酪酸 (GABA)」が多いトマト酢を就寝前に飲むと、成長ホルモンの分泌が増え、熟睡できるとライオン薬品第1研究所が発表。

2006.6.16

脂肪肝になると、肝臓が神経と脳を通じて指令を出し、全身の脂肪組織を燃焼させ、やせさせることを、東北大学の研究チームが発見。

2006.6.22

東京五輪マラソン3位の円谷幸吉選手の銅メダルやシューズ、遺書など約2000点が故郷の福島県須賀川市に寄贈され、秋から展示されることに。

2006.6.25

第21回サロマ湖100キロウルトラマラソンで、男子は小林義明選手(新電元工業)が6時間49分15秒、女子は翔ひろ子選手(佐倉市陸協)が7時間40分30秒で優勝。

2006.6.27

18日に開始した東京マラソンの受付が27日の段階で2万5956人を突破。定員を超えたので、出場者は抽選になることに決定。

2006.6.28

コニカミノルタが市民ランナーを支援する

2006.7.6

9月のベルリンマラソン出場を目指す有森裕子選手が、米国コロラド州ボルダーでの最終合宿に出発。

2006.7.9

札幌国際ハーフマラソンで、野口みずき選手(シスメックス)が1時間8分14秒の大会新記録で初優勝。

2006.7.27

たばこの煙に、ダイオキシンに似た毒性を持つ化学物質が大量に含まれている可能性が高いことが山梨大の研究でわかった。

2006.8.4

2007大阪世界陸上の代表選考を兼ねる

北海道マラソンの招待選手に、エリック・ワイナイナ選手や、3連覇を狙う千葉真子選手、原裕美子選手(京セラ)らが決定。

2006.8.21

東京マラソン事務局が、東京マラソン2007に定員の3倍の7万5668名の参加申し込みがあったと発表。抽選結果は10月上旬に発表。

2006.8.27

北海道マラソンで、女子は吉田香織選手(資生堂)が2時間32分52秒で初優勝。男子は渡辺共則選手(旭化成)が2時間17分50秒で2連覇。

2006.9.5

フランスのセルジュ・ジラルさん(52)がユーラシア大陸横断の最終目的地・東京プリンスホテル前に到着し、5大陸走破を達成。

2006.9.11

野口みずき選手が左すね筋膜炎のため、24日のベルリンマラソンを欠場することに。有森選手も右でん部の故障による調整不足のため出場見送りの模様。

2006.9.18

高橋尚子選手が東京国際女子に向けた調整のため、フィラデルフィアで行われたハーフマラソンに出場。01:12:00で8位。

2006.9.24

ベルリンマラソンで男子はハイレ・ゲブレシラシエ選手(エチオピア)が、2時間5分56秒で優勝。女子はゲテ・ワミ選手(エチオピア)が2時間21分34秒で優勝。

2006.9.30

全日本実業団対抗選手権大会で、富士代子選手が女子10000mで国内初となる、30分57秒90で優勝。日本記録は渋井選手が米国で出した30分48秒89。

2006.10.2

食欲を抑える効果があるタンパク質「ネスファチン1」を群馬大のグループが発見。

2006.10.4

11月19日の東京国際女子マラソンに出場予定の土佐礼子選手が、高地合宿のため中国・昆明に出発。

2006.10.5

渋井陽子選手が、来年1月28日の大阪国際女子マラソンに出場予定。

2006.10.9

第18回出雲全日本大学選抜駅伝競走(6区間44km)で東海大が2時間7分48秒の大会新記録で2年連続2度目の優勝。

2006.10.14

妊娠6か月のポーラ・ラドクリフ選手(32)が、8日に10kmレースに参加。3万人の市民ランナーに交じって43分で完走。

2006.10.24

シカゴマラソンで男子はロバート・チェルイヨット選手が(ケニア)ゴール直前で転倒しつつもフィニッシュを認められ2時間7分35秒で優勝。

2006.10.29

全日本大学女子駅伝対校選手権(6区間38.6km)で立命大が2時間7分21秒で2年ぶり3回目の優勝。

2006.11.5

ニューヨークシティマラソンを自転車のランス・アームストロング選手が2時間59分36秒で完走。

2006.11.12

第47回東日本実業団対抗駅伝競走大会で、日清食品が3時間53分39秒で、4年ぶり2回目の優勝。東日本女子駅伝では、群馬が2時間20分37秒で16年ぶり2度目の優勝。

2006.11.19

東京国際女子マラソンで土佐礼子選手(三井住友海上)が2時間26分15秒で初優勝。

2006.11.26

上海国際ハーフマラソンで野口みずき選手

が1時間9分3秒の大会新記録で優勝。

2006.11.28

高橋尚子選手が1年の期限付きで母校の大阪学院大の特任教授に就任。学生や受験生向けの講演会やワークショップなどを行う。

2006.12.10

アジア大会で大崎悟史選手(30=NTT西日本)が写真判定の末、銅メダル。

2006.12.11

第34回ホノルルマラソンは日本人約18000人を含む約29000人で行われ、早川英里選手(アミノバイタルAC)が2時間32分31秒で3位。

2006.12.17

全日本実業団対抗女子駅伝で資生堂が三井住友海上の4連覇を阻み初優勝。

2006.12.24

全国高校駅伝で男子は世羅(広島)が、女子は須磨学園(兵庫)が優勝。