

NO 242

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

1. 例会

三月十日(日)

熊取ロードレースと美山マラソン参加のため中止致します。

レースに参加されない方は、各人で練習願います。

三月二十四(日)

場所 種河神社

時間 九時集合

2. お疲れ様でした。

泉南走ろう会の栗野原会長が、三月三十一日をもって無事定年を迎えられたこととす。本場に長い間のお勤めご苦労様でした。今後共、益々御健康に留意されます様、泉南走ろう会、会員一同お祈り致します。また、今後共泉南走ろう会会長として会の発展のため御指導宜しくお願い致します。

この度の定年をお祝いして走ろう会、有志にてささやかな祝宴の席を設けたいと考えます。日時は三月二十四日の例会の後に行いたいと思ひます。場所等については、追って御連絡しますので御出席頂ける方は、お早めに事務局(岡田)迄御連絡下さいませようお願い致します。尚有志ですので事務局からの参加確認の連絡は致しません。

3. 「努力なくして結果なし」

去る二月十七日に泉州国際マラソンが、行われましたが、日頃地道に練習し努力されている方の結果が、今回如に実現されたようであります。機関紙でもお知らせしている月間走り込みを見ていただいてもお分かりかと思ひますが、見事に成果として現れました。先ずは、昨年走ろう会に入会された、西野さんの目標は、四時間を切ることでしたが、着実に実力を付けられ見事三時間四十三分で完走。又、月間三百キロをこなした芝本さんも三時間四十二分で見事自己記録更新されました。驚くべきは、今仁さんです。地道に練習され前日にも二十七キロを走り大会当日は、三時間三十九分とこれ又自己記録更新、ちなみに私(岡田)は三十八キロ付近で今仁さんに抜かれてしまい、私にとっては少しショックでしたが、やはり努力なしには結果が、付いてこない事を身にしみて感じた大会でした。

又、走ろう会の誇りでもある石井さんも二時間四十四分と安定して四十分代をマークして走られました。もう一人、女子の誇りである徳山さんも三時間三十四分で走られました。本場に皆さんの努力、頑張り拍手を送りたいと思ひます。私も少しは気を入れ直し頑張らねばと反省しきりです。

4.

「大阪国際女子マラソン見事完走」
出口さんが、一月二十七日に行われた大阪女子マラソンで泉南走ろう会としては、二人目の国際大会に出場、見事完走されました。本場におめでとう御座います。因みに当日応援に駆けつけて頂いた方も何人か居られた様ですが完走を我がことのように喜んで居られるのを見て私も胸が熱くなりました。これからも皆さんと一緒に大会に参加し、共に喜びあいたいと思ひます。



5. 大会案内

●熊取ロードレース

三月十日(日) 大阪体育大学スタート永楽ダムを二周し折り返すコース。
今回は、栗野原会長、堀池さん、今仁さん、岡元さん、宮下さん、岡田の六名が参加予定です。

●美山マラソン

三月十日(日) 和歌山美山にて実施されます。
今回の参加は、石井さん、出口さんのお二人かと思ひます。

●桃源郷マラソン

四月七日(日) 和歌山桃山町で行われる二十キロレース
今年は、誰が参加されるのかはつきりしていませんが、大会終了後、種河神社に戻りお花見会を行う予定です。是非御参加下さい。



2002年月別走り込み

km

名前・月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
石井 繁貴	102											
今仁 正義	200											
岡元 邦博	150	230										
岡田 盛助	122	380										
芝本 鈴代	413											
出口 牧	250											
徳山 早苗	327											
西野 盛隆	249											
堀池 一夫	120											
宮下 哲	127											

● 今月の走り込み記録
今年から宮下さんも記録をとって頂けるようになりました。
それにしても今月も芝本さんが、400キロを越えています。凄いですね。

マイルコード分析 ver. 1.1

m.imani 2000.11

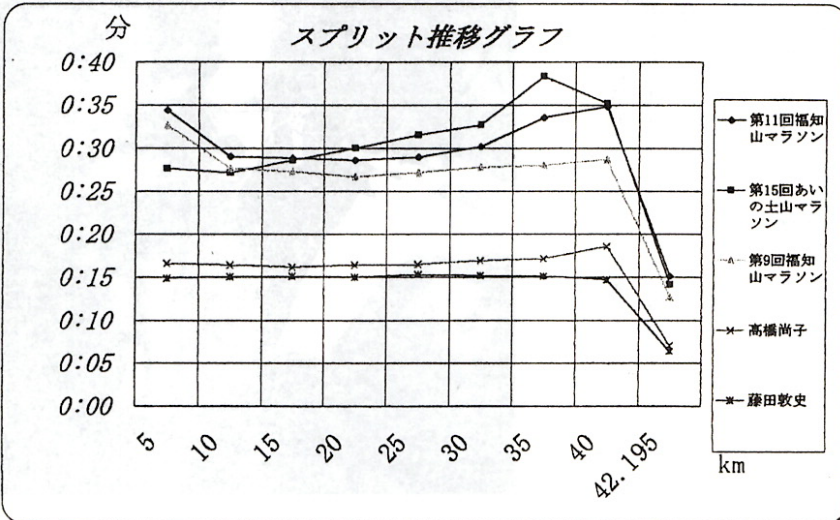
1. フルマラソンラップ推移グラフ

ラップ	日付	会場	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	01/11/23	京都	34:24	29:03	28:53	28:38	28:59	30:14	33:34	34:50	15:09	4:23:44		
2	01/11/04	滋賀	27:37	27:10	28:38	30:02	31:33	32:43	38:22	35:13	14:08	4:25:26		
3	99/11/23	京都	32:39	27:38	27:18	26:39	27:10	27:45	28:00	28:41	12:43	3:58:33		
日本最高	06/12	福岡	14:54	15:04	15:07	15:01	15:18	15:13	15:07	14:44	0:06:23	2:06:51		
日本最高	高橋尚子	98	16:37	16:26	16:12	16:24	16:28	16:54	17:09	18:38	0:07:03	2:21:47		

使用方法
1) 最新とベストタイムの5kmごとのラップタイムを入力すると自動的にグラフが作成されます。

2) 5kmごとのラップタイムの調整はタイムが表示されている辺りをダブルクリックして「軸の書式設定」ウィンドウを表示させ、目盛タブをクリックして最大値の値を以下のように変更してください。
・40分を越えない =>0.0278
・30分を越えない =>0.02085
・20分を越えない =>0.0139

注意
ウイルスはないと思いますが、このファイルを使用することによって起こった障害については責任を負いかねます。



● このデータは、今仁さんが作成されたものです。やはり一流は違います。しかし、私が走ろう会の石井さんも前半、後半がほとんど変わらないとの事、これが好タイムで走れる要因だと思います。

