ハイテクニュース

2007年12月号

東京都千代田区神田神保町1-58
Tel 03(5281)3315　fax 03(5283)3215　http://hi-sports.com

11月の自己記録の方

(フル)森口雅子さん:3°48′36″→3°40′55″
(フル)広澤正美さん:3°03′02″→2°59′15″
(フル)野口恵子さん:3°32′45″→3°21′53″
(フル)村上高宏さん:3°03′25″→2°55′35″
(フル)高橋みち代さん:3°40′02″→3°37′41″
(ハーフ)清水幸雄さん:1°49′17″→1°45′31″
(100m)草刈 守さん:12′04″→12′01″

2007年12月よりハイテクタウン全面リニューアル！オープン

ランナーをハードとソフトの両面から総合的にサポートするために、2007年12月ハイテクタウンが大きくリニューアルしました。今までのハイテクスポーツ塾に加えて、白山通りに面した場所へ、新たにランニングショップをオープン。

また、その地下には、皇居を思う存分走りたいという人に向けた、貸しロッカーとシャワールームが月契約使える「ハイテククラブ」が完成しました（料金は表を参照）。

さらに従来、お店があった場所には、疲れや痛みを感じている方のために、ハリ・マッサージを駆使する「ボディケア」も同時にオープン（詳細はハイテク新着情報参照）。

新たになったハイテクへ、ぜひ一度足を運んでみてください。

白山通り沿いに、新たにオープンしたランニングショップ（左）。シャワーとロッカーが毎日使える「ハイテククラブ」（右下）。痛みや疲れを解消する「ボディケア」（左下）

●ハイテククラブの利用料金
ハイテククラブの会員になれば、基本は毎日使い放題で、3000円／月。さらに専用のロッカーもご用意。大ロッカーの場合は1ヶ月の使用料＋1500円、小ロッカー場合は1ヶ月の使用料＋1000円で毎日利用できます。また、ビジター会員は1回500円でご利用できます。

ハイテク新着情報

日ごろの疲れや痛みを解消する！ボディケア
ハリ・マッサージを開始

痛みやなかなか取れない疲れを、ハリやマッサージを駆使して解消する「ボディケア」のサービスを開始しました。みずからも走ることが大好きな鍼灸師が、あなたの痛みや疲れをみて、それぞれの症状にあわせて、適切にケアしていきます。完全予約制で、内容は痛みや疲労を感じる箇所をケアする部分コース（4200円）と、全身をケアするコース（8400円）の2つに分かれています。●ご予約は03-5281-3315（会員割引有）

真理の今月のワンポイント！

寒いときこそ、サロメチール！

質問　去年の谷川ハーフで、
レース後半寒さで思うように走れませんでした。
うまく走るために、よい方法はありますか？（30代女性）

谷川　寒い日や雨の日は、
サロメチールを手足に塗って走るようにしています。なぜなら
サロメチールは「うちみ・ねんざ・関節炎」などに効く
とされていますが、筋肉をあたためる効果もあるからです。
谷川ハーフの大会当日はサロメチールブースで、
無料で試すことができるサービスも行っているんで、
ぜひお試アレ！

あなたの悩みをどしどしスタッフまで。採用された方にはプレゼント進呈。

今月のおすすめグッズ

スピードを出すための１足
NIKE　カタナ スター

この靴は、軽く前足部とカカトの2箇所にエアが装着されているところが特徴。クッション性に優れ、シューズ内側の縫い目が当たらないよう工夫され、フィット性にも優れた一足でもあります。フルを3時間半以内で走れるランナーにおすすめです（3時間半以上の人でも、5～10km走時に十分使える）。そこでハイテクタウンリニューアルを記念して、限定カラー・オレンジの「ナイキ スター カタナ（写真）」を通常13,440円→10,750円（20%オフ）でご提供。数量に限りがありますので、先着順でご容赦ください。

スタッフレポート

走れることの大切さ！

「やあ、来ていたの」「私も走ろうと思って」「ホノルルに着いたよ」。現地で次々に会う会員さん、20名はいたでしょう。けれど1週間以上も暴風。レース当日は、ホノルルマラソンはじまって以来の豪雨で、つらいレースになってしまいました。

しかし、場所はホノルル。和気あいあいのリラックスムードで、私もタイムこそよくありませんでしたが初の5位入賞。思い出のレースになりました。

メインスポンサーのJALは、今大会でCO2削減・地球温暖化防止を願い、現地ホノルルの地に、苗木を植える協力を参加者に呼びかけました。私たちも「桐の苗木」を植えましたが、桐は酸素をたくさん出してくれる木で、ここでは日本の5倍近く早く成長するのだそうです。このまま温暖化が進んだとしたら、私たちはいつまでホノルルを走ることができるのでしょうか。今年、ホノルルを走って、はじめて知ったことでした。

●文／小川ミーナ

同近に迫る！谷川真理ハーフマラソンの攻略法。

正月明けのレースということで、それぞれ体調に合わせ新春の風を感じてほしい！というのが1番です。そして、平坦なコースであり、記録を狙いたいという方には、ここ荒川の河川敷ならではの**風を見方にして走るというのが最大のポイント**です（およそ上流から下流に向かって風が吹いています）。 もしも前半、**追い風のときは自然にペースが上がるので、調子がいいと思って飛ばしすぎないこと。反対に向かい風の場合は、前半は辛抱。強い気持ちで折り返しまで立ち向かうこと**です。

いずれにしても、風を見方につけるには、前半に力を使いすぎないことがポイントです。また、寒さ対策も忘れずに。大会では、ゼッケンと一緒にホッカイロも配りますので、スタート時にカラダを冷やさないようにしておきましょう。

●前回大会のスタート時の気温と風は？
気温／7.2℃、風／北北西・5.2m
湿度／32%

今月の練習会

1月20日（日）皇居にて実施！

ハイテクタウン、1月の月例練習会は、20日（日）に決定いたしました。「年初め、5kmのタイムトライアルで自分の実力を測ろう！」

ということで、皇居の周回コースで、タイムの計測会を行います。

また、谷川真理による「初心者コース」も実施します。

●体操開始 10:30