

ハイテクニュース

2008年12月号

発行 ハイテクタウン

東京都千代田区神田神保町1-58

Tel 03-5281-3315 <http://www.hi-sports.com>

年末年始のお知らせ

【ハイテックススポーツ塾】

・12月28日まで通常営業
・12月29・30日 10:00～17:00
(最終受付15:30)

・12月31日～1月4日 休業日

【ショップ & ハイテククラブ】

・12月28日まで通常営業
・12月29・30日 10:00～17:00
・12月31日 8:00～17:00

12月31日(水) 9時00分START

ハイテク祭り!! 年越しリレーマラソン

2008年の締めくくりも『ハイテク祭り』で楽しく走りましょう!

今回は、リレーマラソンということでタスキをつなぎます。元旦は実業団駅伝、2・3日は箱根駅伝がありますので、31日の年越しリレーマラソンも合わせて年末年始は駅伝三昧というのはいかがでしょうか?

詳細は、ショップにもホームページにもございます。チームは組めないけれど、参加したいという方は、個人参加もあります。あるスタッフは一人で40km走っちゃうかも知れません。

楽しく健康的に大晦日を過ごしてみたい方は是非ご参加下さい。

- ◇日時 : 2008年12月31日(水) 雨天決行 9時スタート
- ◇受付時間 : 午前8時00分～8時30分(当日受付のみ)
- ◇受付場所 : ハイテクタウン
- ◇競技方法 : チーム対抗でのタスキリレーによる40km
 - ①1チーム4人以上8人以下で構成して下さい。(18歳以上、性別は自由)
 - ②1区間5kmを走って、次走者にタスキを渡して下さい。③1人2回まで走ることが出来ます。
- ◇参加条件 : (1)18歳以上の健康な方(性別は自由)
- ◇参加費 : 参加人数×1000円

★スタッフのオススメアイテム★

ONIKE フリース手袋

SHOPには色々な手袋を入荷していますが、その中でもオススメなのがフリース素材の手袋!

普通の手袋に比べるととても暖かいので、寒さが厳しくなるこれからの季節に最適です。

しかも、この手袋には手の平の所にミニポケットが!! 鍵や小銭など、無くしやすい物を入れる事ができます。とても便利ですよ☆カラーは4色。サイズもS、Mあります。冬はこの手袋で乗り切りましょう!

ランニングスカート

今年、女性の間で流行しているのが「ランニング用スカート」冬はスカートなんて寒いと思われがちですが、タイツと組み合わせれば冬でもポカポカ☆タイツ1枚ではちょっと抵抗ある…、体のラインが気になる…なんて方にもオススメです。

スカートは女性だけの特権ですからね。ランニングスタイルもかわいくオシャレに。かわいいウエアで気分も楽しくなりますよー!

12月の自己記録の方

【スーパーフレッシュ会員】

元木 早苗さん(フル) 3時間40分01秒 → 3時間33分37秒
(ハーフ) 1時間43分30秒 → 1時間40分55秒

深沢 達彦さん(ハーフ) 1時間40分58秒 → 1時間39分50秒
(10km) 44分16秒 → 43分22秒

望月 真由さん(フル) 3時間07分 → 2時間59分12秒

清水 幸雄さん(ハーフ) 1時間42分00秒 → 1時間35分12秒

福山 和昌さん(フル) 2時間56分 → 2時間45分56秒

麻生 裕之さん(フル) 3時間51分41秒 → 3時間43分51秒

【フレッシュ会員】

山下 大輝さん(1500m) 5分16秒 → 5分07秒

竹村 俊治さん(フル) 3時間14分11秒 → 3時間11分51秒

安達 啓修さん(5000m) 16分02秒 → 15分59秒

萩原 結花さん(フル) 4時間02分58秒 → 3時間57分08秒

中村 俊夫さん(フル) 3時間36分16秒 → 3時間28分56秒

小林 莊一郎さん(フル) 2時間57分 → 2時間53分23秒

中嶋 麻里子さん(フル) 3時間17分19秒 → 3時間16分53秒

久野 恵子さん(ハーフ) 1時間58分34秒 → 1時間52分01秒

笠巻 敬さん(フル) 3時間45分47秒 → 3時間21分32秒

住田 由貴子さん(10k) 48分00秒 → 46分23秒

【初レース編】

加藤 好吉さん(フル) 3時間41分17秒 (スーパーフレッシュ)

1月11日(日)は全館休業日とさせていただきます。

スタッフ レポート

「東京国際女子マラソン☆」

東京国際女子マラソンでの応援ありがとうございました。所々で大久保頑張れというご声援が聞こえてとても嬉しい気持ちで走れました。結果は、タイムが2°58'、順位が64位と目標にしていたタイムより大幅に下回ってしまいました。

レースが終わった次の日は正直に言いますと、仕事に行きたくありませんでした。すみません…でも色々温かい声を掛けて頂いたり、結果が出て出なくても次の目標に向けて努力している会員さんの姿を見ていくうちに奮起できました。いいことばかりではないけれど、この環境で走らせてもらえて良かったな、色々な人に支えられてるんだなと改めて思えたのが、今回のレースでした。本当にいつもありがとうございます。

スタッフとしてもランナーとしても頑張りますので今後も宜しくお願い致します。 スタッフ 大久保絵里

「初マラソン 2時間29分26秒

湘南国際マラソン優勝☆」

初のフルマラソンなのでスタートするまでは走り切れるか心配でしたが、いざ走り出してみれば集中でき、予想以上の記録と順位で本人が1番驚いています！ケガも順調に治ってきているので更なる記録向上を目指して会員の皆様と共に日々頑張りたいと思います。ありがとうございました。 スタッフ 三浦

東京国際、つくばマラソン観戦記

11月16日は東京国際女子マラソンが行われました。今年が最後の東京開催ということで、いつもより参加者が多く一段と華やかでした！ハイテクタウン会員の参加者のみなさん数名とアップをして緊張をほぐしながらスタートへ。

アクシデントで最高の成績を残すことができない方もいらっしゃいましたが、大幅自己ベストで『サブ3』を達成された望月真由さん、毎日のように仕事帰りに皇居ランをして4年ぶりに自己ベストを更新した中嶋麻里子さん。

本当におめでとうございます。何度も合宿を重ね、足の痛みに負けず自己ベストに迫った青木久子さんの走りも素晴らしいかったです。

11月30日は、つくばマラソンを観戦しました。天候は良かったのですが風が少し強くみなさんを悩ましたのではないのでしょうか。

その中で、2時間56分→2時間45分まで自己ベストを更新した福山和昌さん、8分自己ベストの元木早苗さん、3時間28分で走られた中村俊夫さん、合宿に何度も参加して頂いた小林荘一郎さんは2時間53分の自己ベストで走られていました。

おめでとうございます！！

みなさんの日々の努力を知っているだけに、私の応援にも力が入りました。ただ、今回不本意な結果に終わった方々にもより良いアドバイスでお力添えができるように私自身もレベルアップしていきたいと思いました。

この先も、福岡国際・NAHAマラソン・ホノルルマラソンなどなど続きますので頑張ってください！！自己ベスト更新されてスタッフにお伝え頂いていない方は是非お知らせ下さい。 TANAKA

2009.1.11 谷川真理ハーフマラソン

いよいよ寒さも本格的になってきましたね。風邪を引かれている方も多いようなので体調管理には気をつけて下さい。

これからの時期は忘年会やクリスマス、お正月など行事がたくさんありますが、年明けには一大イベントが待ち構えています！！

お正月、TV観戦もいいですが動かず体が鈍ってしまわないように食べたらランニングも忘れずに☆2009年良いスタートが切れるようにがんばりましょう。



【受付方法】

年明けにハガキが配送されます。そのハガキがゼッケンと引き換えになりますので、当日記載の受付時間までにハガキ持参でお越しください。

【スタート時間】

ハーフマラソン	5km	3km	親子マラソン
10:00	10:30	9:30	9:10

当日はNIKE商品の販売、子供遊園地など様々なイベントをご用意していますのでお楽しみに！

ハイテク 練習会予定

ハイテクタウン練習会の予定です。

・12月20日(土)

11時20分体操開始

【メニュー】

①谷川真理講習

②10kmペース走

目安

A、5km25分以内

B、5km25~30分

今後の予定

・1月31日(土)