

ハイテクニュース 2012年2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>

《《1月自己ベスト》》

半谷 謙寿様	39'47"→39'13"(小金井ロードレース10k)
星野 憲治様	1°53'17"→1°27'17"(谷川真理ハーフ)
小川 智也様	1°17'51"→1°16'52"(谷川真理ハーフ)
久保田理子様	1°51'11"→1°49'27"(谷川真理ハーフ)
平賀 眞弓様	1°54'14"→1°52'10"(谷川真理ハーフ)
山本 みづき様	1°57'49"→1°55'40"(谷川真理ハーフ)
	1°55'40"→1°54'40"(千葉マリン)
吉田 ゆかり様	1°49'21"→1°45'50"(谷川真理ハーフ)
	1°45'50"→1°44'41"(大阪ハーフマラソン)
新井 恵子様	1°42'24"→1°41'08"(谷川真理ハーフ)
浅井 淳一様	1°29'53"→1°29'37"(新宿シティーハーフ)
	3°24'58"→3°16'03"(勝田マラソン)
高橋 みち代様	1°35'27"→1°35'12"(新宿シティーハーフ)
大川 一広様	12'39"→12'30"(谷川真理ハーフ 3K)
新澤 英典様	1°28'53"→1°27'12"(フロストバイトハーフ)



(Bコース スタート)



ワンデー合宿 IN 九十九里浜

1月21日(土)雨の中、千葉県の九十九里浜にて行いました。練習内容は、3時間の走り込み・・・それぞれのペースで走りました。

走り終わった後は、砂風呂で疲れを癒し、豪華な夕食を楽しくいただきました！充実した一日が過ごせたと共に、思い出の一日となりました。ご参加頂きました方々、ありがとうございました。



月例セミナー



今月は100Kの世界記録保持者砂田貴由裕さんを講師に向かえ、貴重なお話をしていただきました。ランナーにとって心に響いた言葉！

「精神力が7割、実力は3割である！」

「死ぬ気でやれば、何でも出来る！！」

とてもためになるお話をして頂きました。

ビアパーティーでは、ちょっと早いバレンタインという事で、チョコレートフォンデュが出たり♪途中、別大マラソンを控えた猫ひろしさんも登場！砂田さんの世界記録メダルをかじって！！パワーを頂きました♪次回は、2月28日(火)19:30～高島直美先生をお迎えして、「インナーマッスルの筋トレ方法」について教えていただきます！！

今月も、沢山のご参加お待ちしております！！

別府大分毎日マラソン大会

猫ひろしさん 自己ベスト更新!!



(新聞にも掲載されたゴールシーン)

2月5日(日)マラソンランナーの登竜門として全国的に定着している、「別府大分毎日マラソン大会」。高崎市うみたまご前をスタートし、大分市営陸上競技場をフィニッシュとする42.195kmのコースで行われました。

風もなく絶好のコンディションの中、30kまで吉田香織がペースメーカーをし、目標としていた2時間31分切りを見事に達成！自己記録を7分あまり縮める「2時間30分26秒」。

会員さん同様、お仕事をしながらのトレーニング・日々の努力が結果として出すことができました。このレースにはハイテクの会員さんも参加しており、数名の方が自己ベスト更新！！

おめでとうございます。

今後レースを控えている皆さん・・・この勢いにのっていきましょう。

アミノバイタルAC会員募集

今年度の募集を開始しておりますのでご案内いたします。
世界大会での活躍を目指す方、市民レースで自己ベスト更新を目指す方、走り始めたばかりのビギナーの方、ランニング仲間を探している方など・・・どなたでも大歓迎です。

【会費】

基本は、2012年4月から2013年3月まで、20,000円

(一括払い)

途中入会の場合は、入会月から2013年3月までの会費をお納め頂きます。

6か月以上まとめ払いは月2,000円

その他は月2,500円

【活動】週2回

【申込資格】18歳以上の健康な方

【法人】

月10,000円(入会月から2013年3月まで)

契約法人に所属の方はどなたでも練習会に参加できます。

(1回の練習会に3名まで)

【体験】初回のみ500円でご参加頂けます。

【陸連登録料】3,000円(事務手数料含)

3月の予定

★3/20(火)

ハイテクスポーツ塾練習会

10時20分 体操開始

内容：1K×5(インターバル)

★3/31日(土)

オールスター感謝祭

谷川真理が赤坂の街を駆け抜けます

(応援よろしくお願いします)

★きまぐれRUN

3/28日(水)

15時にB館前に集合です

沢山のご参加お待ちしております。

