

ハイテクニュース

2013年 7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://hi-sports.com>



▼イベント案内▼

- ・7月13日(土)～14日(日)
ハイテク塾合宿
- ・7月24日(水)
1DAY合宿 宮沢湖
- ・8月4日(日)～8月5日(月)
牧場を走ろうin蓼科合宿
- ・8月31日(土)～9月1日(日)
秋合宿 in山梨

●6月自己ベスト更新者●

- 伊藤あんな様 9°44'26"
(柴又100K 6位入賞)
- 小磯夏樹様 4'18"18
(東京都スポーツ大会 1500M優勝)
2'07"00→2'05"00
(800M)
- 富平愛美様 2°08'34"
(谷川真理ビーナスマラソン・初ハーフ)

▼お休み案内▼

- ・7月24日(水)
塾・定休日
- ・8月16日(金)～18日(日)
全館休業
誠に勝手ながら夏期休業とさせていただきます。

♪谷川真理ビーナスマラソン♪



6月15日(土)～16日(日)に長野県立科町にて谷川真理ビーナスマラソンin白樺高原が行われました。ハイテクタウンとしては今年から運営に携わることになり、ビーナスマラソンツアーとしては去年に引き続き今年も行われました。2日間にわたり行われ、種目は1日目に駅伝、2日目に親子ラン、11.5K、ハーフの部がありました。1日目は雨と霧の中、女神湖の周りを1人2.2Kコースを4人でタスキリレーしました。悪天候ながらブーマRCの2チームがワンツーフィニッシュを決めました。レース後には谷川真理のトークショーを行い、それからホテルにて夕食をとりました。おいしい洋食フルコースを頂き、夕食後は親睦会がスタート。翌日のレースの事も考え、お酒はほどほどに、マラソントークや自己紹介、レースの目標宣言などして頂き盛り上がりしました。レース当日は前日の天気と違って変わって、晴れ間の見える天気となりました。コースは全種目、標高1550mのアップダウンが続くきついコースでしたが、都心では味わえない自然の中を走れるのはこの大会ならではの良さでもあります。走り終えた選手の方々はとても表情が良かったです。ステージでは表彰式やチャリティーオークションが開催され、多くの参加者の方に集まって頂きました。ビーナスマラソンツアーにご参加下さった皆様ありがとうございました。





富士山5合目合宿



6月29日(土)1DAY合宿in富士山5合目御中道が行われました。心配された天気にも恵まれ、多くの方々にご参加頂きました。一足先に山頂へ行っている会員の飯田様から情報を頂きながら、渋滞もなく、予定通りに5合目到着。5合目の気温は10℃くらいと寒いのですが、走るランナーにとってはベストな環境でした。1周7キロのコースをグループ分けし、Aチームは35～42キロ、Bチームが21～35キロ、Cチームも7～21キロとそれぞれの体調に合わせて走りました。コースは標高2305mで火山灰や石などの道、スパルラインの上り坂でした。普段なかなか走らない高所でのトレーニングは、心肺機能の強化や普段使われにくい筋肉が使え、そして何より雄大な富士山を眺めながら走るのには精神的にも強くさせてくれました。走り終わった後は富士山限定「富士山メロンパン」を頂きながら祈念写真撮影。そして富士山を後にし、温泉でゆっくり癒され、お待ちかねのバイキングを堪能しました。走った後のビールはまた格別で、お肉、野菜、お寿司、ラーメン、カレーなど、たっぷり栄養補給の大満足でした。最後は恒例のジャンケン大会が行われ、谷川真理のサイン入りグッズやシューズなどが景品として出され、盛り上がりしました。今回世界遺産に登録されたばかりの富士山で自然を感じながら走ることができ、とても貴重な経験になりました。ご参加頂きました皆様ありがとうございました。



☆連続自己ベスト☆ (4時間44分42秒)

谷川満希子様



5回もハズレ続けてきた東京マラソンを走れることに感激しながらスタートラインに向かい、約3万5千人という人数を実感していました。前に進めません！最終ブロックで助かりました。スタートすると、写真で見た以上に応援の大きさを感じました。広い道路が、両脇に応援の人、もう折り返して走ってくるランナー、その折り返しを目指す私達初心者ランナーとで埋め尽くされる様は圧巻です。

思わず吹き出した応援看板は、「いい顔してるぜ！DMの変態達！」。私、DMなのか？と考えてしまいましたが、終始いい顔？ではいられたと思います。ハイタッチしてもらったり、名物らしい大きな十字架を背負ったキリスト様と並走したりしているうちにこのまま走り続けるかもしれないという微かな期待はやがて確信に変わり、初めて立ち止まらず走り切れる喜びを味わい、自己ベストを45分更新してゴールすることができました。

そして2週間後には名古屋ウイメンズマラソンへ。東京マラソンからの期間が短く、走れないと参加を諦めていましたが、思いがけず、コーチから「タイムを気にせず楽しんで走ってきて」との嬉しい指示が。

それなら・・・と名古屋駅に着くなり、まずはお土産の買い物、地元の友人と合流してエビフライサンド。観光後の夕食は、玉翠の鳥鍋。最後はイタリアンと名古屋を堪能しすぎて、明日の事を忘れ、ホテルに戻ってから準備に慌てる始末。

翌朝、なんとかたどりに着いた名古屋ドームのスタート会場では、いつもの緊張感や高揚感だけでなく、女性が約1万5千人集まっている華やかな雰囲気を楽しみ、可愛いウエアをチェックしたりしていました。

完走記念品がティファニーのネックレスなので、(ティファニーを受け取らずに)「手ぶらで帰すわけにはいかない！」の看板に顔きながら、「タイムを気にせず」の言葉に従い、心拍計だけを見て完走を目指したところ、早すぎたペースがわからなかったことが、かえって幸い？し、2週間前の記録を19分更新できました。昨日、飲みすぎなければもう少し早かったかも。。。と反省。

学生時代、ランニングは遅刻の罰ゲームだったため(しなればいいのですが。。。)ただただ苦しいだけでした。運動とは無縁の生活を送り、5分も走れないし長時間歩いてもいいという自分の状態をよく考えずにハイテクスポーツ塾に入会して不安でしたが、ウォーキングから教えてもらえました。今では、空や花などを見て季節を感じたりしながら、また今回のような大きな大会で沿道の応援などを楽しんで走ることができるようになってきました。フルマラソンの記録も当初、沿道脇でうずくまっていた7時間11分から1年3カ月で2時間19分更新できて、ウエストは10センチ減！この歳からでもやれば身体は応えてくれるという自信は心まで強くしてくれたような気がします。こんなにも変わってこられたのは、惜しみなく経験を話してくれる会員さんと根気よく、わかりやすく、楽しく教えて下さるスタッフの方々のおかげと感謝しています。担当のイケメン鬼コーチに至っては、超初心者なのに私の記録や雑談まで覚えていてくれて、なんだか申し訳ないような気持ちになることさえあります。今以上の自己ベスト更新は難しいとは思いますが、これからもハイテクで贅沢な指導をもらいながら、数分ずつ目指していきたいと思っています。