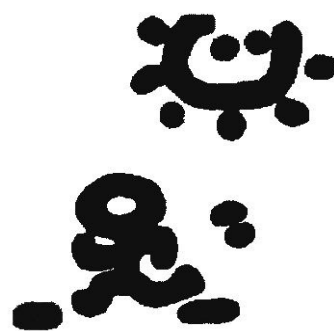


ハイテクスポーツ塾会報誌
2007年3月号
Vol.42

千代田区神田神保町1-60
橋口ビル1F
TEL03-5281-3315
FAX03-5283-3215
<http://www.hi-sports.com>

ハイテク ニュース

~HIGH TECHNOLOGY SPORTS~
News Paper



3月のNews

・駅伝のスタート時間と受付時間が 変更になりました！

5月26日(土)に行われる第3回ハイテクタウン駅伝のスタート時間と受付時間が変更になりました。

スタート時間 10:00→13:00

受付時間 8:30~9:30→11:30~12:30

今年も男女2名ずつ計4名でチームを作って競って頂きます。申し込みは4月15日(金)までとなります。多くのチームの参加をお待ちしています！

ご不明な点はスタッフまでお問い合わせください！

・谷川真理東京マラソン2位！

2月18日(日)に3万5000人の参加者のもとで行われた第1回東京マラソンで谷川真理が2位になりました！

東京マラソン当日は朝から冷たい雨が降る、あいにくのコンディションでした。レース中も雨は止むことはなく、そんな中でも粘りの走りをみせ2°49'54"でゴール！

また、東京マラソンには多くの会員の方も参加されました。参加されたみなさんお疲れ様でした！

・4月の練習会は7日(土)！

ハイテクタウン4月の月例練習会は7日(土)です！内容は北の丸公園での1,6km(北の丸公園2周)×3セットのインターバルトレーニングとなります。

なお、参加を希望される方はスタッフまでお申し付けください。多くの方のご参加お待ちしております！

今後の練習会スケジュール

4/7(土) 1,6km×3

5/19(土) 5000mTT

6/9(土) 800m×5



受付中

ハイテクスポーツ塾 夏合宿

ハイテクスポーツ塾では今年も夏合宿を行います。日程は7月13日(金)~16日(月)となっています。費用は申し込みの時期によって異なります。詳しくはAカウンターにある要項をご覧になるか、スタッフまで！

第2回アルバカーキ合宿

8月に第2回アルバカーキ合宿を予定しています。アルバカーキは標高1600m~3000mに位置しており、高地トレーニングをするには最適な環境です。昨年の合宿の写真などもございます。お問い合わせは田中まで。

2月の自己ベスト

【スーパーフレッシュ】

☆青木 久子さん(30km)
2°11'27"→2°10'57"

【フレッシュ】

☆島崎 俊浩さん(フル)
2°29'52"→2°29'43"
☆中村 俊夫さん(30km)
2°24'→2°26"

第3回アブルーム賞受賞！ 鴨志田 文彦さん

昨年11月に行われた大田原マラソンで2時間47分53秒と自己記録を更新し、毎年2月に行われる別府大分マラソンへの出場権を獲得！自己記録を更新し続ける鴨志田文彦さんにお話をお聞きしました！

私がハイテクに入会したのは2006年1月でした。それまで私はハワイで遊びたいために毎年ホノルルマラソンに出場し、遊ぶだけ遊んで最後にマラソンを走って、走った次の日には帰るという緩い市民ランナーでした。ちなみに、この時のフルマラソンの自己ベストタイムは2時間54分、ハーフマラソンが1時間20分、10キロが37分を切れませんでした。

このままでは一生このままだと思い、以前から気になっていたけれど、なかなか入るまでに至らなかったハイテクスポーツ塾に入らないで後悔するなら、一度やってから後悔した方が自分自身に納得できると思い切って入会することにしました。

カンド君、マリノは最初はまともに動かせず筋肉痛に悩まされ、低酸素室でのトレーニングはスロージョグなのに息が上がる始末でした。しかし、トレーニングをしているうちに徐々にカンド君やマリノをスムーズ動かせるようになり、試合に出場してもアキレス腱やふくらはぎが痛くて苦勞することがなくなりました。また、低酸素室でのトレーニングも徐々に同じペースで走っても明らかに感覚で楽だとわかるようになりました。

ちなみに自己ベストタイムは入会して3ヶ月後の2006年4月に10キロで35分43秒、ハーフマラソンでは入会して11ヶ月後の11月に時間17分46秒、フルマラソンで2時間47分53秒と大幅に更新することができました。

あのとき、ハイテクスポーツ塾に思い切って入会してよかったと今は思っています。なぜなら、出場するための標準タイムが緩和されたとはいえ、別府大分マラソンの出場権を得ることができたからです。ここで得られるものは「プライスレス」お金にはかえられない大切なものです。現在、どうしても速くなれるか悩んでいる方、自分の目標をどうしても叶えたい方は是非一度ハイテクスポーツ塾に足を運んでみてください。あなたの走りに革命を起こすかもしれません。



鴨志田さんのハイテク入会前と入会後の自己記録

	入会前		入会后
・フルマラソン	2時間54分	→	2時間47分53秒
・ハーフマラソン	1時間20分	→	1時間17分46秒
・10キロ	37分	→	35分43秒