

ハイテクニュース

ハイテクスポーツ塾
会報誌
2007年5月号

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>

・26日(土)はハイテク駅伝 が行われます！

5月26日(土)に第3回ハイテクタウン駅伝が行われます！当日の受付時間、スタート時間は下記の通りとなります。

受付時間：11:30～12:30(ハイテクタウン)
スタート時間：13:00(皇居)

なお、駅伝終了後は今年も「ランナーの集い」を行います。楽しい時間をお過ごしください！

・夏合宿の申し込みは31日まで！

毎年恒例となりましたハイテクタウン夏合宿の締め切りが5月31日(木)と迫っています。参加を迷っているという方はお早めにお申込みください。お申し込みはA館カウンターまで！

なお、夏合宿の日程は7月13日(金)～16日(月)となっています。7月の東京は蒸し暑い時期です。蓼科というトレーニングをするのに最適な場所で、楽しく、集中したトレーニングをしましょう！



・6月の練習会は9日(土)！

ハイテクスポーツ塾6月の月例練習会は9日(土)です。トレーニングの内容は北の丸公園での800m×5本のインターバルトレーニングとなります。10時半に体操が始まりますので、参加される方は10時半より前にハイテクタウン前に集合してください。

まだ、一度も参加されたことのないという方も是非ご参加ください。参加される方はスタッフまでお申し付けください。多くの方の参加をお待ちしています！



・小川ミーナパリマラソンで9位入賞！

4月15日にフランス、パリで行われたパリマラソンで小川ミーナが日本人トップの9位入賞を果たしました！

パリマラソンはヨーロッパで行われる春のビックマラソンで、谷川真理が94年に大会新記録で優勝した大会でもあります。そんなパリマラソン、パリの街を小川ミーナがレポート！裏面をご覧ください。

→裏面は小川ミーナの
パリマラソンレポート！

4月の自己ベスト

【スーパーフレッシュ】

●10km

☆佐藤 公乃さん
42'12"→40'30"

【フレッシュ】

●フル

☆田中 清明さん
2°54'29"→2°52'14"

☆居川 恭子さん
3°26'56"→3°26'35"

●10km

☆大平 俊和さん
43'59"→42'25"

<おめでとうございます>



パリマラソン9位入賞！ 小川ミーナ パリマラソンレポート

4月15日に行われたパリマラソンで小川ミーナが9位入賞を果たしました。パリマラソンはエリートランナーから市民ランナーまで約3万人が参加するヨーロッパでも屈指の規模を誇る大きな大会です。そんなパリマラソンを走った小川ミーナがパリ、パリマラソンを振り返りました。

頑張れば出来る ==パリマラソン==

「苦しい。足が動かない。あと10メートル、5メートル、1メートル、あー、ゴール」。タイム2時間38分03秒。

2007年4月15日、フランス・パリでのことでした。私は、昨年9月のベルリンマラソンを棄権し、11月にかかと神経はく離の手術をしました。1月からジョギングをはじめ、4ヵ月後のマラソンです。一時は2度と走ることの出来ない足になってしまったのかと、精神的に窮地に追い込まれたときもありました。

パリと言えばフランスパン・パリジェンヌ・ヴィトン……。そして、再びマラソンを走り切れるのか。いろんな思いを胸に日本を旅たちました。

ルーブル美術館、エッフェル塔、その他、歴史を感じさせる立派な建物がたくさん建ち並ぶ町、「あー、パリに着んだ！」。6ヶ月前のベルリンでは現地に着いてからかかところが痛く、ちょうどこの時だと思い出し不安になりました。「早く、足が痛くないうちレース日が来ないか」。私は、パンが大好きです。その間、フランスパンのおいしさが心を癒してくれました。

当日の参加者は約3万人で、エッフェル塔の形をしたかぶりものや、ワイン片手の人など、マラソンを楽しんでいる人がたくさん見かけられました。が、私は、いよいよスタート、緊張が

高まりました。足が震えました。ベルリンのように走れなくなるのでは。10秒前、5秒前、3、2、1、スタート。

「スタート出来た」「やったー」。・・・感無量でした。

前半は予定通りの5キロ18分ペース、しかし、後半はさすがに距離の練習が出来ておらず落ち込み、19分後半のペース。ヨーロッパに多く見かけられる石畳のコースで足がふらふらになってしまいました。こんなに筋肉痛になったのも初めてでした。スタート、ゴールが出来て、9位入賞のおまけまでいただくことが出来ました。そして、再びマラソンが走れたことがなによりの感激でした。

一生懸命、頑張れば必ず神様は、ご褒美をくれるものだと思います。特にマラソンは、まぐれのない競技です。人が見ていないからと手を抜けば、それなりの結果となります。会員さんには大変ご迷惑をおかけしています。皆様のバックアップがあったからこそ、再び走れるようになりました。これからは、これを教訓に2時間28分の自己ベスト更新を目標にさらに頑張ります。

最後に「これが私の人生かな」と思いました。

小川 ミーナ