

# GRASS ROOTSに 名を刻め!

## — RESPECTから始める冒険 —

その58 (R05.09.07)

### ～ 夏休みを振り返る ～

みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか。自分の目標に向かってコツコツ努力した人、ゆっくり過ごしたあとに宿題に追われた人、旅行や体験を通して新たな自分を発見した人、いずれにしても、夏休みの毎日はかけがえのないすてきな思い出になったことと思います。

私自身の夏休みを振り返ってみました。目標・計画・努力・修正の面から考えてみました。



【目標】◎フルマラソン3時間45分以内の完走とサイクリングで霞ヶ浦1周の準備として、ラン・サイクリングともに1月あたり200kmを走破する。  
その結果として、バーチャルで前橋市から函館市まで走破する。

【計画】◎ランとサイクリングのバランスを考え、1週間単位で計画を立てた。

【努力】◎7月の結果 ラン200km サイクリング266km  
◎8月の結果 ラン215km サイクリング193km  
◎昨年度は疲労骨折のために夏休みの練習がほとんどできなかったが、今年度は順調に練習をこなすことができた。雷や異常の暑さで計画を変更することはあったが、練習メニューの90%以上をこなすことができた。  
◎8月には30km走や25km峠走の練習会に参加することができた。  
◎赤城大沼・白樺マラソンに参加して、昨年度より20分以上、記録を短縮することができた。  
◎前橋市から、函館市を過ぎて豊浦町まで走破した。

【修正】▲8月上旬に、霞ヶ浦1周「カスイチ」を計画していたが、諸事情により延期した。  
9月に実行する予定である。



## 夢叶える冒険の軌跡【7月】

7月15日～21日  
ランニング 49km  
サイクリング 133km  
総距離 182km  
新潟県燕市  
→山形県鶴岡市

最終日の18時から  
52kmのサイクリン  
グで、ぎりぎり山形県  
に到着することができ  
た。来週は秋田県まで  
の旅になる。

👍02

👍02

7月 8日～14日  
ランニング 59km  
サイクリング 61km  
総距離 120km  
群馬県渋川市  
→新潟県燕市

赤城大沼でベース走  
をした。暑さ、高地、  
練習不足等のいいわけ  
は思いつきますが…。  
今の実力を認識して  
過去の走りを超える。

👍02

👍02

7月 1日～ 7日  
ランニング 22km  
サイクリング 0km  
総距離 22km  
群馬県前橋市  
→群馬県渋川市

先週に体調を崩した  
ので、今週は体力回復  
の1週間と位置付けた。  
追い込むトレーニ  
ングは控えた。ベストの  
状態に戻したい。

👍02

👍02

7月29日～31日  
ランニング 35km  
サイクリング 0km  
総距離 35km  
秋田県由利本荘市  
→秋田県由利本荘市

7月にラン200km、  
サイクリング266km  
を達成することができ  
た。予定していたカス  
イチは延期したが、冒  
険は続ける。

👍02

👍02

7月22日～28日  
ランニング 35km  
サイクリング 74km  
総距離 109km  
山形県鶴岡市  
→秋田県由利本荘市

カスイチを見据え、  
64kmのサイクリ  
ングに挑戦した。約3時  
間であった。ランより  
進みが速く、爽快感が  
ある。

👍02

👍02

日本全国を周るこ  
とは楽しいと思いま  
す

👍02

群馬県だけではなくて  
いろんな県をサイクリ  
ングやランニングをし  
ていてすごいなと思  
いました。

👍01

ランニングやサイクリ  
ングを沢山やっけて  
すごいと思います！  
これからも頑張っ  
てください！  
応援しています😊

👍01

## 夢叶える冒険の軌跡【8月】

8月15日～21日  
ランニング 55km  
サイクリング 57km  
総距離 112km  
青森県青森市  
→北海道函館市

8月末の目的地であ  
る函館市に到着した。  
予想以上のペースで、  
しっかりとトレーニ  
ングできた。さらに北を  
めざしてがんばろう。

👍00

👍00

8月 8日～14日  
ランニング 60km  
サイクリング 32km  
総距離 92km  
秋田県大館市  
→青森県青森市

天候等の理由で「か  
すいち」は延期になっ  
た。フルマソン3時  
間30分以内をねらう  
人々と練習をして、意  
欲が向上した。

👍00

👍00

8月 1日～ 7日  
ランニング 60km  
サイクリング 41km  
総距離 101km  
秋田県由利本荘市  
→秋田県大館市

熱中症対策として、  
時間帯や場所を変更  
してトレーニングを  
実施した。30kmの  
練習会では、ペース  
を維持して完走でき  
た。

👍00

👍00

8月29日～31日  
ランニング 5km  
サイクリング 12km  
総距離 17km  
北海道長万部町  
→北海道豊浦町

7月と8月で函館を  
めざすという目標は、  
達成できた。9月以降  
も、パーチャルランを  
続けて、最北の地、稚  
内をめざす。

👍00

👍00

8月22日～28日  
ランニング 34km  
サイクリング 50km  
総距離 84km  
北海道函館市  
→北海道長万部町

赤城大沼・白樺マ  
ソンに出場した。上り  
坂では、8回のうち、  
後半3回のペースダ  
ウンが激しかった。上り  
坂を克服したい。

👍00

👍00