

GRASS ROOTSに 名を刻め!

— RESPECTから始める冒険 —

その79 (R05.11.13)

～ 9月と10月を振り返る ～

第2期「夢叶える冒険の地図」が開始して、みなさんはどのように過ごしましたか。

この取り組みを基に、未来へつなげる4つの力「関わる力・見つめる力・やり抜く力・かなえる力」を身に付けてほしいと思います。

私自身の9月・10月を振り返ってみました。

【目標】◎ 9月はラン・サイクリングともに1月あたり200kを走破する。

◎10月はラン300kmを走破する。

【努力】◎ 9月の結果 ラン186km サイクリング230km

◎10月の結果 ラン304km

◎北海道豊浦町から稚内市経由で網走市まで走破した。

◎霞ヶ浦1周【かすいち】を達成できた。

夢叶える冒険の軌跡

【かすいち】



9月23日(土)
雨 気温20℃
サイクリング19km
走行時間 58分
0歩崎公園
→1高砂庵



9月23日(土)
くもり 気温22℃
サイクリング16km
走行時間 44分
1高砂庵
→2道の駅たまつくり



9月23日(土)
くもり 気温23℃
サイクリング25km
走行時間 71分
2道の駅たまつくり
→3氷菓ふわり



9月23日(土)
くもり 気温22℃
サイクリング14km
走行時間 41分
3氷菓ふわり
→4ホテル



降りしきる雨の中、冒険色の強い始まりであった。道は平らで走りやすかった。走行距離7.4kmを走破して、千葉県へ。余裕あり。



9月24日(日)
くもり 気温22℃
サイクリング17km
走行時間 57分
4ホテル
→5和田公園



9月24日(日)
くもり 気温23℃
サイクリング35km
走行時間 127分
5和田公園
→6霞ヶ浦総合公園



9月24日(日)
くもり 気温24℃
サイクリング2km
走行時間 8分
6霞ヶ浦総合公園
→7土浦ラーメン



9月24日(日)
くもり 気温25℃
サイクリング24km
走行時間 80分
7土浦ラーメン
→0歩崎公園



気温、湿度ともに快適であった。しかし、後半は逆風となり、失速した。霞ヶ浦1周を走破できた。最高の2日間だった!



夢叶える冒険の軌跡【9月】

9月15日~21日
ランニング 73km
サイクリング 0km
総距離 73km
北海道石狩市
→北海道増毛町

学校から家まで、初めて増毛ランをした。距離的にもよい。20日の500mのインターバルは、久しぶりに快走してきた。

👍00

👍00

9月8日~14日
ランニング 50km
サイクリング 28km
総距離 78km
北海道札幌市
→北海道石狩市

今週は、30kmの練習会に参加したが、熱中症気味になって、14km付近でリタイアしてしまった。睡眠不足が原因である。

👍00

👍00

9月1日~7日
ランニング 46km
サイクリング 51km
総距離 97km
北海道豊浦町
→北海道札幌市

今週のビルドアップ走は、各区間2kmで思い通りにできた。9月はスピード系・ロング系のバランスをよくして走りたい。

👍00

👍00

9月29日~30日
ランニング 0km
サイクリング 0km
総距離 0km
北海道抜海村
→北海道抜海村

運動会の前日と当日のために、運動は控えた。10月の戦略を立てて、しっかりと距離を伸ばしたい。今年度でサブ4達成したい。

👍00

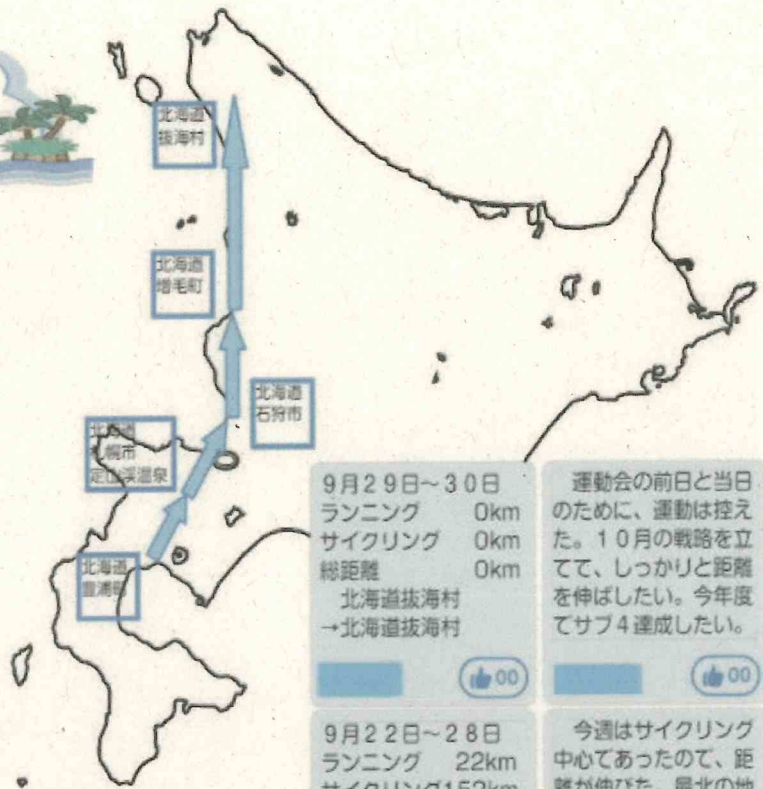
👍00

9月22日~28日
ランニング 22km
サイクリング 152km
総距離 174km
北海道増毛町
→北海道抜海村

今週はサイクリング中心であったので、距離が伸びた。最北の地である宗谷岬まで44kmである。10月1日に達成する。

👍00

👍00



夢叶える冒険の軌跡【10月】

10月15日~21日
ランニング
歩数 58988歩
総距離 56km
北海道雄武町
→北海道紋別市

東京に出張に行ったので、夜も翌朝もランニングを楽しんだ。川沿いや峠を楽しむ群馬と違い、ビル街を走ることにもよい。

👍00

👍00

10月8日~14日
ランニング
歩数 66108歩
総距離 63km
北海道浜頓別町
→北海道雄武町

石原緑地の練習会では、5分30秒/kmより速いペースで長い距離を走ることができた。夕方で暗くなり、打ち切りになった。

👍00

👍00

10月1日~7日
ランニング
歩数 135755歩
総距離 115km
北海道抜海村
→北海道浜頓別町

1週間で30km走、吉岡町と伊香保町石段の往復峠走、群馬マラソン試走など、充実したランニングライフがあった。

👍00

👍00

10月29日~31日
ランニング
歩数 15924歩
総距離 16km
北海道北見市
→北海道網走市

ランニングだけで月間走行距離300kmを上回ることができた。目標に掲げたことを達成できたことは、大きな自信につながる

👍00

👍00

10月22日~28日
ランニング
歩数 60521歩
総距離 62km
北海道紋別市
→北海道北見市

上信国境ハイランドランに参加した。総距離23kmで800mを駆け上がった。ライトを灯して暗闇の登り坂など、魅力的だった。

👍00

👍00

