

第 175 回慎ちゃんと「ゆっくり走る練習会」+懇親会 8月20日(土)午前・午後～



7月23日(土)の第175回 慎ちゃんと「ゆっくり走る練習会」

皇居桜田門内広場を仲間と一緒に走っていたら、メキシコ・ミュンヘン・モントリオール3回のオリンピックの男子マラソンで大活躍した宇佐美彰朗先生が笑顔で声を掛けてくれた。先生が理事長を務める日本スポーツボランティア・アソシエーションのイベントの最中だったが気楽に記念撮影に応じてくれた。仲間達は最近のランナーなので、その実績も凄さも分からず。でも大喜び。いまだにスポーツの現場で指導している情熱は迫力がある。慎ちゃんは日本市民スポーツ海外交流協会の活動でお世話になっており、2010年にはホノルルマラソンの際、慎ちゃん主催の「アロハ国際駅伝」にも協力していただいた仲で、本当に感謝しています。

さて、8月の第175回慎ちゃんと「ゆっくり走る練習会」は20日(土)です。

■8月26日(金)～9月1日(木) カリフォルニア・Santa Rosa Marathon とサクラメント周辺の旅

■9月6日～13日・第31回メドックマラソンと世界遺産・中世の街サンテミリオンの旅

■9月23日～29日・第43回ベルリンマラソンとミュンヘン・ビール祭りの旅

■9月30日～10月6日・第93回ヨーロッパ最古のコシツェ平和マラソンとスロバキア歴史の旅

■10月2～11日・第2回 中国・敦煌シルクロード国際親善マラソンと莫高窟の旅

■11月18～23日・第1回 世界最大級の石造仏教遺跡ボロブドゥール・マラソンを走る夢の旅

■12月8～14日・第44回 JAL ホノルルマラソン 来年は慎ちゃん30回目の記念大会 with 世界のラン仲間

■12月1～12日・第15回ジャマイカ・レゲエマラソン+第32回メキシコ・カンクンマラソン

■1月8日・前後12日間?で、ハイチ・マラソン、キューバとドミニカの旅(企画中)

月例・慎ちゃん練習・懇親会は 9月10日、10月22日、11月12日、12月17日、1月21日

慎ちゃんと「地球の奥地を走る」ランニングクラブ 12月17日は例年通りにちょっとだけ贅沢に

2014～16年の慎ちゃんとゆっくり走る練習会+懇親会 実績

- 6月21日：イタリア料理はどこにでもあるけど、ここはその果て長靴形の先っぽ**シシリア料理** 27名
7月26日：サッカーワールドカップ優勝国のお祝い懇親会。ビールNO.1。**ミュンヘンビア料理** 34名
8月30日：小龍包の味は日本人が作ったと思えない。本場で修行の成果！ **シンガポール料理** 28名
9月20日：カリブの味はやはり情熱の味、美味しい豆、野菜、米。笑顔で味付け**ドミニカ料理** 28名
10月25日：遙かエチオピアの主食インジェラは4日間の発酵が必要でとても美味**エチオピア料理** 28名
11月15日：思いをはせるエベレストの麓のネパール料理は思っていたより繊細。**ネパール料理** 28名
12月20日：今年最後の少し豪華なクリスマス食会はナポリピザ日本一の職人技**Napoli ピザ** 32名
1月17日：少し変わった料理店を目指して行った先にはごっついステーキの**カウボーイ料理店** 12名
2月14日：とっても純朴な料理でごっつい肉の塊がドカッと来た。辛いパクチー**中国東北料理** 21名
3月14日：中央イタリアの大地の恵みに育まれた新鮮な材料のしっかりとした**トスカーナ料理** 24名
4月18日：神田のお店はとってもシャレた感じの良心的でしっかりとした安心の**ベルギー料理** 25名
5月16日：中近東で長期間修業した「さとる」さんの自信の料理とワインを存分に**中近東料理** 23名
6月20日：本場仕込みの調理人さんの本物志向で浅草の以外にオシャレな**タイ・ベトナム料理** 20名
7月18日：全員若い中国人店員さんのワウ感がかなり単なるおこげみたいな**羽根付き餃子中華料理** 21名
8月22日：若さ溢れる店員さん達が発泡ワインを勧めてくれるオシャレな銀座の**スパニッシュ料理** 17名
9月19日：かつて日本一汚いタイ料理店として恐れられたお店がきれいに**本物フーケット料理** 15名
10月31日：モンゴル料理は初めて隅田川を越えて、凄なお肉。でもとっても美味**モンゴル料理** 10名
11月14日：中央アジアの盟主・ウズベキスタン料理は繊細、上品、豪快。**ウズベキスタン料理** 11名
12月19日：年末のお食事会は少しゆったりと少人数テーブルで美味しい**南イタリアナポリ料理** 32名
1月23日：天気が悪く寒い1日でしたが、ベトナムのバインセオで元気百倍 **ベトナム料理** 10名
2月20日：日本のタイ料理は多様化して、オシャレなお店がどんどん出来て楽しみだ**タイ料理** 10名
3月26日：日本で唯一の**パラグアイ料理店**南アメリカの国々はどこも肉料理自慢 **パラグアイ料理** 9名
4月23日：新鮮な素材と味付け、若いベトナム人女性の店員さんが光る**おしゃれベトナム料理** 13名
5月14日：「内臓料理」？本場修行のメッチャ若い女性シェフが鮮やかに創る**粋なトリッパ料理** 15名
6月18日：しっかりとした店の人が胸を張る特徴ある**南インド・アーンドラプラーテシュ州料理** 7名
7月23日：色々な料理が綺麗な写真で分かるメニューで少なめに注文したのに・・・**バリ島料理** 11名

第175回 慎ちゃんとゆっくり走る練習会+懇親会

「奥地マラソン心」を、わくわくさせる「地球の奥地を走った仲間」も「どなたでも楽しめる」ゆっくり走る練習会にお誘いします。 素敵な仲間と一緒に走り、食べ、お喋り、美味しい世界の料理とワインを満喫。

平成28年 8月20日(土)

午前練：午前は、週末ランニングライフのスタートに相應しくのんびりと

無料

ペースは、ゆっくりの初心者向け・・・・・・・・

10:30 RUNBASE 集合

8～10km (レベル・体調によりますが1時間程度?)

ゆっくりラン+少々の筋トレと、寝転んでのストレッチも充分しましょう。そして、いままで味わった事のない味・食感「銀座でちょっと素敵なランチ」を求めて走ろう。

午後練：午後の 皇居練習会 無料 +

2度と同じお店には行かないこだわり異国料理

1周5kmの皇居をレベルや気分に応じて1～5周走り(歩き)ましょう。

各ペースメーカーのもと、数組のグループに分かれて走ります。

集合場所 公衆浴場「バンドゥーシュ」 半蔵門線・半蔵門駅①番出口 03-3263-4944

時間 午後14時00分に入場して、ランニングが出来る服装に着替え、

バンドゥーシュの前を**14時15分**にスタートです。(時間厳守)

午後17時45分頃バンドゥーシュ前を出発、

「懇親会レストラン」に移動

練習会-1、練習会-2、食事会 いずれも、8月16日(火)迄に 所定のお申込み書でお申込み下さい。