ﾅ 、･、･ ｫ･ ｪｼ ｯﾉｽ､ﾈｸｫ､ﾉ､ｳ､悅ｪ

･ｫ･ﾆ･ｴ･ : ･ﾋ･蝪ｼ･ｹ

_MD_POSTEDONﾅ ﾆｼﾔ: 、ﾉ、、 ｷﾇｺﾜﾆ 2009-5-14

」ｵｷ釤ｱ」ｵﾆ ﾊｶ筍ﾋ｡ﾁ」ｱ」ｷﾆ ﾊﾆ ﾋ､ﾋﾅ 、･、･ ｫ･ ｬｹﾔ､ ﾞ､ｹ｡」

･ｹ･ﾂ｡ﾝ･ﾈ･ ｹ･ﾈ

･ﾂ･、･爭ﾆ｡ｼ･ﾖ･

･ﾝ･、･ ﾈﾁｪｼ ｫ

ﾃﾋｻﾒ

800m

ｵﾈｲｬ｡｡ﾊ ｷｼ｡ﾊM2｡ﾋ｡｢ﾁ眤釭｡ｿｵｰ ﾊ｣ｴ｡ﾋ｡｢ｰ貔蝪｡ﾇ鐔ﾍ｡ﾊ｣ｳ｡ﾋ

1500m

ｵﾗｶｿ｡｡ﾃ｣ﾌ鬘ﾊM1｡ﾋ｡｢ｵﾗﾊﾝ｡｡ｹｧｹｬ｡ﾊM1｡ﾋ｡｢ｳ眷ﾄ｡｡ﾂ ﾊ｣ｴ｡ﾋ

5000m

ﾊｿｲｬ｡｡ﾍｪ｡ﾊ｣ｵ｡ﾋ｡｢ﾅﾄﾃ譯｡ﾍ､ｼ｣｡ﾊ｣ｴ｡ﾋ｡｢ﾂｼﾀｾ｡｡ｸｦﾏｺ｡ﾊ｣ｳ｡ﾋ

10000m

ﾆ｣ｱﾊ｡｡ｹﾉｴ ﾊM2｡ﾋ｡｢ｱｩﾀｸﾅﾄ｡｡ﾃﾒﾉｧ｡ﾊ｣ｴ｡ﾋ｡｢ｻｳﾋﾜ｡｡ｿ 釭ﾊ｣ｳ｡ﾋ

3000mSC

ﾌﾚﾂｼ｡｡ｹｧｵｮ｡ﾊM2｡ﾋ｡｢ﾈﾓﾄﾍ｡｡ﾉﾋｸ ﾊ｣ｴ｡ﾋ｡｢ｴ莖ﾊ｡｡ｹｸｿﾍ｡ﾊ｣ｳ｡ﾋ

ｽ ﾒ

800m

ｰﾂﾀ釭｡ﾍｵｻﾒ｡ﾊM1｡ﾋ｡｢ﾄ眷ﾄ｡｡ｵ ｻﾒ｡ﾊ｣ｳ｡ﾋ｡｢ｾｮﾃﾓ｡｡ｿｿｽ ﾊ｣ｲ｡ﾋ

1500m

ｰﾂﾀ釭｡ﾍｵｻﾒ｡ﾊM1｡ﾋ｡｢ｸ蚶｣｡｡ﾍｧｹ臯､｡ﾊ｣ｴ｡ﾋ｡｢ｾｮｺ萼｡ﾍｳｰ癸ﾊ｣ｲ｡ﾋ｡｢ﾀｾﾅﾄ｡｡ｹ眸狃ﾒ｡ﾊ｣ｲ｡ﾋ｡｢ﾊ｡ﾅﾄ｡｡ﾍｵﾎ､｡ﾊ｣ｲ｡ﾋ｡｢ｾｾｸｶ｡｡､ﾊ､ﾊ､ﾟ｡ﾊ｣ｲ｡ﾋ

5000m

ｳﾀﾄﾅ｡｡ﾆ猜 ｡ﾊM1｡ﾋ｡｢ｻｳﾋﾜ｡｡､ｷ､ｭ､遙ﾊ｣ｴ｡ﾋ｡｢ﾂ酥釭｡ｿﾎｻﾒ｡ﾊ｣ｳ｡ﾋ｡｢ﾁｾｺｬｸｶ｡｡ｲﾚｻﾒ｡ﾊ｣ｳ｡ﾋ｡｢ｸ ﾄ｡｡ｿｿﾊ譯ﾊ｣ｳ｡ﾋ｡｢ｶ眸｣｡｡ﾆ ﾂﾍ ｡ﾊ｣ｲ｡ﾋ

ﾅ 、･、･ ｫ･ ﾎｸｫ､ﾉ､ｳ､悅ｪ｡ｪ

ｴ ｷ､ｯ､筍｢ﾅ 、･、･ ｫ･ 鰑 ｷ 5ﾆ ﾏ｡｢ｶ篳 ﾆﾆﾄ､ﾎﾃﾂﾀｸﾆ 」

ｲﾄｰｦ､､ｲﾄｰｦ､､ｰｦﾄ ﾒ､ｿ､ﾁ､ｫ､鬘｢ﾁﾇﾀｲ､鬢ｷ､､ﾃﾂﾀｸﾆ ﾗ･ ｼ･ ﾈ｡ｪ､ﾈ､､､ｭ､ｿ､､､ﾈ､ｳ､愓ﾀ｡」

ﾃﾋｻﾒ

800m

ｵｭﾏｿ｡｢ｼﾂﾀﾓ､ﾈ､笵ﾋｽｽﾊｬ､ﾎｰ貔蝘 ｮﾆｬ､ﾋ｡｢ｼﾂﾎﾏｼﾔﾂｷ､､､ﾎ3ｿﾍ｡｣ｰ貔蝘ﾏ､笵ﾁ､愓 ｢3ｿﾍﾂｷ､ﾃ､ﾆ､ﾎｷ霙｡ｿﾊｽﾐ､
ﾔ､ｷ､ｿ､､｡｣」

ｽ犢霙｡､ﾎﾊﾉ､ 隍 ﾛ､ｨ｡｢ﾌｾﾂ鄲ｪ､ﾎﾉｾｴﾂ貳ﾈﾀ煕篶ｴ､ｸ､冏ﾊ､､｡ｪ｡ｩ

1500m

ﾌｾﾂ踰ｹ・遙ｼK。ﾊ、ｫ、 、、、。ｪ。「、ｫ、ﾃ、ｳ、、、、。ｪ。「、ｨ、ｱ、ﾈ。ﾄｹ 、。ｪ。ｩ。ﾋ、ｬ。「・ﾈ・鬣ﾃ・ｯ、ﾎｳﾊﾆｮｵｻ。「1500m、ﾋﾄｩ、燦」

ｺ ｯ、ﾏ。「ﾌｾﾂ鄰ｪｼ煕ﾎｷ雯。ｿﾊｽﾐ、ｬ、ﾊ、ｫ、ﾃ、ｿ、ﾀ、ｱ、ﾋ。「3ｿﾍ、ﾇｷ雯。、ﾋｿﾊ、 ﾇ、ﾛ、ｷ、、、ﾈ、ｳ、惕ﾀ。」ｷ雯。、ﾇ、ﾏ。「4ﾊｬﾀﾚ、煕ﾀ。ｪ

ｻ菎ｸｳ隍ﾎｽｼｼﾂ、ｷ、ｿM1・ｳ・ ﾓ。「1500m、ﾏｶ簀ﾋﾆ ﾀ、ｬ。「ｱ ｱ逎ﾏﾌ萃煕ﾊ、、、ｫ。ｪ。ｩ

ｳ眷ﾄ、篝霪・、ﾃ、ﾆ。ｪ

5000m

14ﾊｬﾂ讀ﾎ3ﾁｪｼ遙」、ﾊ、ｫ、ﾇ、筍「14'42"、ﾎｼｮｸﾊ・ﾙ・ｹ・ﾈ、 笂ﾄﾂｼﾀｾ、ﾏ。「ｺ ｯ2ｰﾌ、ﾈｶ・、 逎、、ﾇ、ﾎｶｯ、ｵ、箙 ﾍﾈｨ、 」ﾍ・ｾ。ﾎｹｹﾔ、ﾏ。「ｶ箟 ﾘ。ｪ

ﾉ眦ﾊ、ﾏ。「・ｹ。ｼ・ﾄｻﾑ、ﾇﾌﾛ。ｹ、ﾈｶﾈﾌｳ、ﾋﾎ螟牴 ｦｰ 」、ｷ、ｫ、ｷ。「・ｰ・鬣ｦ・ ﾉ、ﾇ、ﾏ・ﾈ・鬣ﾃ・ｯ・ｷ。ｼ・ｺ・ 鬢ｫ、鯊 ﾀ ｹ・ﾄｴ、ﾎﾊｿｲｬ。」14ﾊｬﾂ讀ﾏ、笂ﾁ、惕 「ｼｮｸﾊｵｭﾏｿｹｹｿｷ、筵、・ｱ・ ｪ

ﾇｴ、煕ﾎｵｮｸ ﾒ。「ﾅﾄﾃ譯」A・ﾁ。ｼ・爨ﾇｽ酘ｴ、ﾋﾎ ｽｬ、 ｳ、ﾊ、ｹｻﾑ、ｫ、鬢ﾏ。「ｹ・ｵｭﾏｿ、ﾎ・ｪ。ｼ・鬢ｬ、ﾛ、ﾈ、ﾐ、ｷ、 」ﾇｯ、ﾋ2ｲ ﾎ・ﾔ。ｼ・ｯ、ﾏ、ｹ、ｰ、ｽ、ｳ、ﾀ。ｪ

10000m

ﾁｴﾆ ﾜﾍｽﾁｪｲ ﾈﾆｱ、ｸ10000m、ﾋ、ﾏ。「ﾌｾﾂ逎ﾎ・ｨ。ｼ・ｹｳﾊ、ｬｽｸｷ 」ﾁｰｾ・ﾀ ｩ、ｷ、ﾆ。「ﾀｪ、、、ﾅ、ｭ、ｿ、、。」

・ﾇ・」・ﾕ・ｧ・ ﾇ・」・ ｰ・ﾁ・罕 ﾔ・ｪ・ 「ﾆ」ｱﾊ。」、「、ﾎｴｶﾆｰ、 笂ｦｰ ﾙ。ｪ

ﾆ」ｱﾊ、ﾈﾆｱ・ ﾙ・ ﾇﾎ ｽｬ、 ｳ、ﾊ、ｷ、ﾆ、、、 ｳﾋﾜ、ﾏ。「ｺﾇｶ癸「(ｹ 、)ｾ。ﾉ鮓ｯ、ｵ、篩ﾈ、ﾋ、ﾄ、ｱ。「、ｳ、ﾎｾ螟ﾊ、、ｾ。ﾉ鬢ﾎﾉ 讀ﾋﾎﾗ、燦」ｿｷﾀｸ・ｿ・ｫ・ﾒ・柀ｯｿﾊ。ｪ

ｱｩﾀｸﾅﾄ、ﾏ。「4ﾇｯ、 衙ｽ、ｹ、 ｪｼ遙」ﾉﾔｻﾗｵﾄ、ﾊﾊｷｰﾏｵ、、ﾈ、ﾏﾎ「ﾊ「、ﾋ。「ﾈ 皃ｿ、 ﾗ、、、ﾏﾇﾖ、ｭｾ ﾖ。」ﾇｴ、煕ﾎﾁ煕ﾇｾ螳ﾌ、 ﾜｻﾘ、ｻ。ｪ

3000mSC

ﾃﾏﾌ」、ﾊ3000mSC、ﾇ、「、 ｬ。「ﾂｾｼ ﾜ、ﾋﾉ鬢ｱ、ﾊ、、、隍ｦ、ﾊ。「ﾌ・ﾎﾏ、「、 ｼ・ｹ、ﾋ、ｷ、ﾆ、、、ｭ、ｿ、、。」

ｺ」ｵｨｽ鬣ｵ・ ｷ・遑ｼ、ﾈ、ﾊ、 「ﾌﾚﾂｼ。」ｸｦｵ貍ｼ、ﾇﾋｻ、ｷ、、、ﾊ、ｬ、鬢筍「ﾎ ｽｬ、ﾇ、ﾏｹ・ﾄｴ、 ｿｻ 。」ｴ ﾔ、ﾇ、ｭ、 」

ｳﾘﾉ ｸ、ﾎ2ｿﾍ、ﾏ。「5000m、ﾋ16ﾊｬ、ｫ、ｫ、遙「・ｵ・ ｷ・遑ｼ、ﾇ、ﾏ9ﾊｬ50ﾉﾃﾁｰｸ螟ﾈｶ ｷ、、ｾ ｷ。」ﾊｳｵｯ。ｪ。ｪ

ｽ ﾒ

800m

ｺ ｯ、ﾎﾅ 、・、・ ｫ・ ｰﾌﾆ ｾﾞ、ﾎｰﾂﾀ釭」ｱ。ﾀｸ、ﾋ、ﾊ、ﾃ、ｿｺ」ﾇｯ、篋ｦｵ讀ﾈﾎ ｽｬ、 ｾﾎｩ、ﾇ、ｭ、ﾆ、、、 ﾍｻﾒ。」

ﾄ眷ﾄ。「ｾｮﾃﾓ、ﾏｼｮｸﾊ・ﾙ・ｹ・ﾈ、ｬﾌﾜﾉｸ、ﾈ、ﾊ、 ﾀ、惕ｦ。」

1500m

ﾅ 、・、・ ｫ・ ﾎﾂ隹 ﾜ。」ｰﾂﾀ鈔ﾏ800m、ﾈ、ﾎﾆ ﾜ・ｨ・ ﾈ・遙ｼ。」ﾍ簇 ﾋ800m、 ｵ、ｨ、ﾉ、ﾎ、隍ｦ、ﾊﾁ 煕ｫ、ｻ、 ｫ。」

ｽ「ｳ隍ﾇﾋｻ、ｷ、、ｸ毌」。「」ｴｿﾍ、ﾎ」ｲﾇｯﾀｸ、簀ｽﾁｪﾆﾍﾇﾋ。 ｫｸﾊ・ﾙ・ｹ・ﾈ、 ﾀ、、、ｿ、、、ﾈ、ｳ、悅」

5000m

ｲｿ、ﾈ、、、ﾃ、ﾆ、篥梼ﾜ、ﾏｳﾀﾄﾅ、ﾎﾂﾐｹｳﾀ ﾇ・ﾓ・蕩ｼ。」ﾌｾｾ ﾊ、ﾉｶｯｹ 煕ﾋ、ﾉ、ﾎ、隍ｦ、ﾊﾁ 煕 ｫ、ｻ、 ｫ。」ﾂｾﾂ邉ﾘ、ﾎｶｼｰﾒ、ﾈ、ﾊ、 ﾀ、惕ｦ。」

ｽ ﾒﾉ 妤ﾃﾄ・、 ｳﾋﾜ、ﾏ。「ﾁｾｺｬｸｶ、ﾈ、ﾈ、笂ﾋ17ﾊｬﾂ讀ｬﾌﾜﾉｸ、ｫ。」

ｰ ﾋ・飯ﾋ・蕩ｼ、 ｳ、ﾊ、ｹｸ ﾄ。「ﾂ酥釭「ｶ眸」、ﾎ」ｳｿﾍ、筝・、、ｹ逎ﾃ、ﾆｵｭﾏｿ、 ｭ、ﾐ、ｷ、ｿ、、。」