



左から佐藤東・斎藤祐二・川向愛人・菅原権夫・菅原孝一・千葉健一・岩渕吉郎の7名

業を協議しますので、役員の方はご参加ください」との挨拶がありました。進行役の岩渕さんにお話を伺いました。

「会員になつた時以来、8年ぶりに参加しました。今回このような機会を与えてもらいたい例走会に来ることになり嬉しいです。今年は、3月13日の一関市民

2月の例走会は、6時30分で、もまだ薄暗く、ランニングコースを照らす照明が点灯していきました。今月は、月例走会を願う会員の進歩する方に行らしに役例として、走行距離を点灯していきました。

一関樂走会

2022年
3月号
No572
発行責任者
佐藤東
Tel23-0101
09068525852

会員募
集中



3周走目の岩渕さん

①・総会は、コロナ感染は大の中であり、開催する書面議決にするかとの議論になりました。

結論として三密を避け安全に注意を払い開催することになりました。

但し、例年総会後には、懇親会を行つておりますが、今回は、行わないことにしました。

第6回役員会

しかし、2月9日の役員会において、コロナ禍のなか、懇親会は自粛すべきとの結論に達し、会議だけでなので、菜の花プラザ（大町・旧ダイエー）で開催することになりました。

また、50周年記念誌を4月に発行いたしますが、その表紙に会員の集合写真を掲載いたします。

その**写真撮影**を、総会時に行いますので、会員皆様のご出席を是非お願いしま

例年、総会マラソンをしてから総会を開催し、引き続き懇親会を行っておりま

午前11時

3月6日

令和4年度総会



記念誌部会 編集作業

4月10日に納品できる
原稿の入力2月末まで
報道の記録は、新聞社
より、情報提供があり
ました。

古戦場（赤荻）　式典終了後 祝賀会

式典 50周年記念事業
開催日 4月29日



左から菅原孝一・小野寺良信・菅原楯夫・佐藤東・細川慎一
畠山真佐実・大越昭夫・菅原東・写真撮影齋藤祐二

3月例走会

3月 6日(日)
午前6時30分
河川敷「トリムコース」
今月の進行担当は
金田真太郎さんです

会報原稿募集

昭和49年11月に創刊されて一関楽走会会報
は3月号で572号を迎えました。
継続するためにも皆さんのお寄せをお待ちしてお
ります。

原稿〆切 毎月15日

連絡先

maruto0101@nifty.com fax:0191-23-2125

事務局より

- ・1月から年間走行距離の集計が始まります。
 - 新規に阿部洋一・岩渕吉郎・葛西五郎・千葉隆・金田真太郎伊藤克則の各氏も参加いたします。
 - ・今月号から、今後参加する大会の情報を掲載することにします。皆さんが、計画的に大会に参加できるよう情報提供していきたいと思っています。

大会名	開催日	参加〆切	出場予定者
一関市民マラソン	3月13日	2月27日	佐藤東・岩渕吉郎・阿部隆・小野寺良信 細川慎一・須藤正男・齋藤祐二
遠野マラソン	4月9日	3月11日	菅原孝一
郡山シティーマラソン	4月29日	2月27日	伊藤克則
イーハートーブ花巻マラソン	4月24日	2月28日	菅原孝一・細川慎一・齋藤祐二
仙台ハーフマラソン	5月8日	終了	菅原孝一
いわて奥州きらめきマラソン	5月15日	2月24日	岩渕吉郎・小野寺良信・細川慎一・齋藤祐二
東北希望の櫻マラソン山形	5月22日	4月29日	伊藤克則
錦秋湖マラソン	5月29日	3月27日	菅原孝一・細川慎一・齋藤祐二
金ヶ崎マラソン	6月5日	4月24日	佐藤東・小野寺良信・細川慎一・齋藤祐二

3月～6月の大会 出場予定者一覧表



自宅では、読書に夢中の阿部隆さん

私は、若いときは運動をしていなかつたのですが、35歳の時にヘルニアの手術をしてから、リハビリとして走るようになりました。子供や妻とも走るようになり、知人から誘われ大会に出るようになりました。大会に出るようになると、記録への挑戦意欲が出て、

令和3年 年間走行距離最高者 阿部隆さんに聞く

阿部隆さんは、令和3年の1年間で、3414km走りました。平均284kmになります。

記 39歳からランニング日
を付け現在67歳ですか
ら28年間付けています。
G P S機能の付いたス
マートフォンで、正確な距離
を計測しています。
一日10.kmを目標にしてい
ますが、調子のよいときは朝
昼夕と3回走ることがあ
り、気が付けば20.km以上走る
時があります。
雨の日や、天候の悪い日は
無理をしません。
私の趣味は、読書なんです。

健康のために走りました。それ以来は、競技ではなくゆっくりと健康のために走るようになりました。60歳になつてから、楽走にお誘いをいただき皆さんと一緒に走るようになりました。

一関の運動公園陸上競技場で、インター・バルトレーニングを行つたりしました。10kmを38分台、仙台ハーフで1時間30分台で走れるようになりました。

しかし、あまりに追い込み過ぎて50歳の時に、左足のアキレス腱を切斷してしまいました。

アキレス腱が完治し、走り始めましたが、2ヶ月後には今度は左足の太股を痛めてしました。

1月走行距離

順位	名前	1月	累計	順位
1	阿部 隆	290	290	1
2	菅原 孝一	245	245	2
3	齋藤 祐二	202	202	3
4	伊藤 克則	200	200	4
5	大越 昭夫	197	197	5
6	西城 孝	180	180	6
7	畠山真佐実	178	178	7
8	佐藤 文政	163	163	8
9	葛西 五郎	150	150	9
10	佐藤 隆義	130	130	10
10	須藤 正男	130	130	10
12	細川 慎一	114	114	12
13	岩渕 吉郎	100	100	13
14	小野寺良信	90	90	14
14	阿部 洋一	90	90	14
16	小野寺卓司	80	80	16
17	熊谷 秀雄	70	70	17
18	佐藤 東	32	32	18
19	川向 愛人	30	30	19
20	平澤 和則	17	17	20
21	菅原 梶夫	10	10	21
22	千葉 健一	8	8	22
22	長澤 茂	0	0	22
22	金田真太郎	0	0	22
22	千葉 隆	0	0	22

高校で陸上競技部に入り長距離を走っていました。



伊藤克則さん(58歳)
一関市舞川字原沢在住

新入会員紹介

退会者

- ・千葉利郎さん・水島和子さん
高齢であり、体調の関係とのこと。
大変お世話様になりました。
ありがとうございました。

年会費納入者

長澤 茂 令和3年度分
細川 慎一 令和4年度分
金田真太郎 令和4年度分

走つていないときは、1日。
時間でも本を読んでいます。
色々経験して、今のスタイル
になりました。

体を壊したからこそ、健康の
有難さがわかります。

無理をしないで、「これからも
走り続けたいと思つております。

社会人になつてからは、走ることをやめたのですが、二人の子供が小学校の校内マラソンで最下位になり、「これではいけない」と思い、一緒に走り始めました。

腰痛がありますが、月20km走っています。

縁あって、皆さんの仲間に入らせていただくことになりました。

よろしくお願ひいたします