

一関楽走会

2022年
7月号
No576
発行責任者
佐藤東
Tel23-0101
09068525852

集
中
会
員
募

6月例走

天気も良く清々しい朝を迎えました。今月の進行は、西城孝さんは、西城孝さんに担当していただきました。会長より

「一関楽走会」と親交のある横浜熟年マラソン同好会の

関戸さんが、FM世田谷に青東駅伝のコースを走った時の経過を投稿して放送された録音がライオンで送られてきた」との報告がありました。また、今日は金ヶ崎マラソンがあります。私も参加して楽しく走ってきたいと思えます。との挨拶がありました。



左から阿部隆・平澤和則・佐藤東・川向愛斗
菅原孝一・小野寺卓司・千葉健一・西城孝
齋藤祐二・少し遅れて菅原樞夫



自分のペースに合わせてスタート



にこやかに話をしてくれた西城孝さん

ラジオ体操をして、体をほぐしてから、自分の体力に合わせて、トリムコースを走りました。進行役の西城さんにお話を伺いました。「楽走会には、2年前に入会しました。走ることは、中学校3年の時から駅伝大会出場をキッカケにはじめました。」

7月16日 18:00
山目市民センター
議題

- ・50周年記念事業報告
- ・会計年度の見直し
- ・事務局員の選任
- ・今後の行事日程
- ・その他

定例 役員会

それから、千厩町や東磐井郡の駅伝に出場し45歳まで走りました。駅伝では、主にアンカーを走りました。一度でもいいからテープを切りたいと思っておりましたが、まだないのが残念です。しばらく休んでおりましたが、健康づくりのため、走り始め縁あって入会しました。6月で73歳になりましたが、昨年は市内駅伝に楽走会Bチームで走らせてもらいました。久しぶりの駅伝に出場出来て楽しかったです。これからも、皆さんと一緒に走らせていただきたいと思います。進行役を、三浦真さんが仕事の関係で参加できなくなり、西城さんをお願いしました。



スタート地点の緊張気味の佐藤東さん

金ヶ崎マラソン 佐藤東 記
2年前の夏、膝に水が溜まって治療に専念、昨年の3月から徐々に歩き始め、4月からジョギングを9月の一関ハーフマラソンに向けて順調にペースを取り戻して来た8月末、コロナ禍で中止の連絡。「ガッガリ？」また巣ごもり状態。気を取り戻して、秋から今年の元旦マラソンを目指してトレーニング、2年ぶりの元旦マラソン！年末から元旦にかけての大雪、除雪の為開会式に顔を出すのが精一杯で元旦マラソンも走るこゝとが出来ず。これまたガッカリでした。今回は、錦秋湖マラソン、金ヶ崎マラソンにエントリーしました。4月から走り始め順調に仕上がってきていました。錦秋湖は急用の為走れず残念。



完走し達成感に浸る佐藤東さん

五月晴れの元、久しぶりの金ヶ崎マラソン、爽やかにマイペースで楽走会の仲間にも励まされ何とか完走出来ました。一関楽走会からは、5名の参加でした。写真には写っていませんが、伊藤克則さんも10kmに参加しております。



左から齋藤祐二・細川慎一・佐藤東・小野寺良信

7月例走会

7月 3日 (日)
午前6時
河川敷「トリムコース」
今月の進行担当は
畠山真実さんをお願いします。

会報原稿 募集

皆さんの寄稿をお待ちしております。
原稿〆切
毎月15日

事務局より

- ・各地でマラソン大会が開催されています。大会は、良い緊張感があります。参加者もみんなイキキしています。
 - ・9月に一関国際ハーフマラソンが開催されます。今年は、ハーフマラソンの部のみですが、地元を盛り上げるためにもみんな参加しましょう。今月末が〆切です。
 - ・今年度2度目の役員会を開催しますので、役員になっている方はご出席をお願いします。
 - ・朝、気候も良くなりましたので、例走会にどうぞ参加願います。
- 事務局 齋藤祐二 連絡先：080-8213-1136 Kinako19631014@outlook.jp

6月〜10月大 会出場予定者

大会名	開催日	参加〆切	出場予定者
いしのまき復興マラソン	6月26日	終了	千葉隆・齋藤祐二
山形・大高根山トレラン	6月26日	終了	菅原孝一
日本海メロンマラソン(男鹿市)	7月30日	終了	齋藤祐二
一関国際ハーフマラソン	9月25日	6月30日	菅原孝一・〆切真近です。
いわて盛岡シティマラソン	10月23日	7月31日	菅原孝一・来月末が〆切です。

マラソン大会報告

信夫山パークランニングレース
菅原孝一 記

信夫山のレポート前に、6月会報の遠野馬の里ダートマラソン20kmタイム1時間31分56秒の説明をします。

当日雨天のため、屋内の馬場コース実測18km弱で6名によるリレーのタイムです。今の私一人では出ないタイムです。

信夫山は昨年から2回目の参加です。遠征するのも程良い距離感で、レース後の温泉宿泊も楽しみで毎年恒例の大会にしました。



スタートの菅原孝一さん

5月〜6月 大会参加記録

- ・錦秋湖マラソン 5月22日
 - 菅原孝一 ハーフ 1:51:12
 - 細川慎一 ハーフ 2:05:44
 - 齋藤祐二 10km 44:09
- ・金ヶ崎マラソン 6月5日
 - 佐藤 東 10km1:12:41
 - 小野寺良信 10km 53:59
 - 細川 慎一 10km 55:21
 - 齋藤 祐二 10km 43:13
 - 伊藤 克則 10km 50:46
- ・いわて銀河100km 6月12日
 - 齋藤祐二 100km 10:32:39

私が参加したのは10kmですが、他に5k、3k、ペアもあり、440段の階段や激しいアップダウン、近くに見下ろす市街や遠く山々など展望も良く楽しめるコースです。主催者の福島青年会議所の若き溢れるテキパキした運営で、気持ちが良い印象です。写真はスタート時、雨の護国神社前のものです。

10km男子 220 / 376
1時間14分16秒

錦秋湖マラソン 齋藤祐二 記

この大会は、以前走ったことがあり、暑かった印象がありました。今回は、曇りで安心しました。

菅原孝一さんと、細川さんはハーフに出場ですが、私は、10kmに出場しました。

多少の起伏のあるコースです。湯本温泉街を通り、沿道の方々の声援に支えられながら走りました。

このところ、月間200km程度走っていましたので、思いのほかペースダウンもしないで走れました。あと1km地点で、並走していたランナーに離されましたが、自分の体力に合わせ、マイペースを心掛けました。

大会終了後は、湯川温泉に妻と泊り、疲れた体を癒しました。

翌日の朝、宿から奥の高繁旅館までを走っていたら、「中尊寺の古代ハス」との標柱が建っていました。

この道は、秋田に通じる道で、頼朝に追われた藤原氏が、ここを通った縁で、ハスを分けたのだらうと思われました。今は、湯川温泉街を越えたら、細く未舗装になっていました。地元の人もほとんど通らない状態となっていました。

5月走行距離

順位	名前	3月	4月	5月	累計	順位
1	阿部 隆	299	346	334	1587	1
2	齋藤 祐二	267	256	327	1281	2
3	千葉 隆	286	174	271	811	9
4	小野寺卓司	210	223	243	891	8
5	須藤 正男	86	150	235	659	12
6	菅原 孝一	216	230	232	1131	3
7	伊藤 克則	200	200	200	1000	5
8	畠山真佐実	249	187	199	1015	4
9	西城 孝	180	180	180	900	7
10	大越 昭夫	213	184	159	978	6
11	葛西 五郎	150	140	150	720	10
12	菅原 楯夫	125	125	150	420	16
13	佐藤 文政	98	158	133	699	11
14	細川 慎一	149	128	112	630	13
15	小野寺良信	90	100	95	460	15
16	熊谷 秀雄	80	80	80	380	17
17	平澤 和則	7	51	58	154	20
18	佐藤 東	90	72	15	226	19
19	川向 愛人	10	-	14	54	23
20	千葉 健一	45	5	5	133	21
21	菅原 東	3	5	5	23	24
22	佐藤 隆義	180	95	-	510	14
23	岩渕 吉郎	40	0	0	230	18
24	阿部 洋一	3	15	0	128	22
25	長澤 茂	-	-	-	0	25
26	金田真太郎	-	-	-	0	25

いわて銀河100km 齋藤祐二 記

10年以上前に中学校の同級生が出場し、後半つらかったことを聞いたことがあり、いつか私も走ってみたいと思っていました。100kmマラソン。

4月20日ネットでマラソン大会の案内を見ていたら、この大会が載っており、〆切が4月末でした。

制限時間が16時間となっており、1km9分でも15時間なので、何とかなるだろうと思い、エントリーしました。

当日は2時に起き、妻と車で北上陸上競技場に行きました。スタート地点では、千人以上の人が、色とりどりのユニフォームを着て、お祭りを待っているような賑わいになっていました。

車で来る途中、奥州市あたりで雨が降ってきましたが、午前4時にスタート時点では、止んでいました。

4時競技場をスタート。3km走ったら、大東の小野寺さんに

声を掛けられ「私は、5回目の参加ですが、完走はしていません。制限時間のため関門でアウトです。無理をしないことですよ。上り坂は、歩いたほうが良いですよ」との助言を走りながら受けました。

5km地点から10km地点まで土砂降りの雨。

【来月号に続く】

新入会員紹介

吉川勝哉さん
一関市舞川在中

この頃運動不足ぎみのため、健康維持を目的に一関楽走会に入り、皆さんと一緒に走ろうと思えます。どうぞよろしくお願ひします。

吉川さんは、若いころ中距離選手として活躍されました。現在は、陸上競技の審判員として、大会に参加しております。