



前列左から 畠山真佐実・佐藤東・川向愛斗  
大越昭夫 後列千葉健一・菅原孝一・小野寺卓司  
阿部隆・斎藤祐二の9名

会長からは、「国土交通省の直轄工事であり、階段式の護岸で、夏祭り花火大会で、観覧席にも利用できる護岸となっています。」との説明がありました。

# 7月例走

午前6時現在朝から暑く、温になりまし  
た。例走会は、9名の参加で行われました。  
磐井川トリムコースは、  
護岸工事のため、一部使用が制限されて

「走るキッカケは、中学校の運動会で長距離に出場したことでした。その後、先生に認められ、駅伝の選手になりました。学校を卒業後、静岡の会社に就職し、駅伝チームの一員として大会に出場していました。6年後結婚を機に、一関に帰ってきて、堤防を走つておりましたら、

私たちも、例走会のランニングコースとして利用させていただいている。



早朝でも28度になったスタート地氷



ゆっくり走ると話した畠山真佐実さん

まんと一緒に走るようになりました。一関国際ハーフマラソン  
10km 45歳以上の部で、38分台で走り、地元優秀選手として、韓国マラソンに派遣された思い出があります。昨年から足を故障しておられます。冬期間走つていなかつたのに、春になつて頑張りすぎて膝を痛めてしました。特にも、11月の市内駅伝に出場し、無理をしないつもりでしたが、結果的に膝を負担をかけてしまい、1週間は歩くのに苦労しました。これからは、ゆっくり走り体調管理に気を付けたいと思つております。」との二週間後のことでした。

一関楽走会は、健康づくりと親睦が目的の会です。どうぞ、ゆっくり直して下さい。



左から佐藤東・佐藤文政・菅原孝一  
小野寺良信・菅原東・大越昭夫・齋藤祐二

概略決算		O · 告が 記のとおりです。
収入	83, 000円	B · 記念誌の配布について、
ご祝儀	83, 000円	会員は昨年度までの
支出	250, 573円	
印刷費	210, 721円	
会場料	6, 100円	
通信費	5, 872円	
記念品代	8, 250円	
記念誌送料	2, 800円	
その他	16, 830円	

7月16日、第2回の役員会  
が、山目市民センターで開催  
されました。

会長から、「創立50周年  
記念事業を、コロナ禍の関係  
で、記念式典のみとなりまし  
たが開催でき、「協力ありが  
とうございました。特に、  
記念誌は立派に仕上げてい  
ただきました。」との挨拶が  
あり、議事に入りました。

① 50周年記念事業につ

④後援依頼について  
ホノルルマラソンクラブ代  
表大越昭夫さんから、「被爆者  
鎮魂ノーモア広島・長崎」をス  
ローガンに12.H.ピースランの  
後援依頼があり、会報に掲載  
し後援することにしました。

8月9日6時～18時磐井川  
トリムコース。終了後納涼大会

③事務局員の選出  
事務局員が1名欠員が生じており協議の結果、事務局長が推薦を行い、会長が決定する事になりました。

記念誌編集で、中心的に担当し立派に完成させた実績のある細川慎一さんにお願いい

協議の結果、会計年度を現行の4月から3月までを、1月から12月とする事とします。規約の変更は、来年度の総会にて行いますが、運用として、令和5年1月から行うこととします。

- ・令和4年度の会費納入を、  
令和3年度の会費収入として  
処理していること。(元旦マラ  
ソン時に徴収しているため)
- ・3月末までの決算を、2  
月に監査を行っていること。

(総会が3月開催のため)

総会では、付帯事項として  
役員会にて検討する事になり  
ました。

会員と、式典に招待した方等、及び一関市内の図書館8館と平泉図書館とする。

## 役員会の報告

8月例走会

8月 7日 (日)

午前6時

## 河川敷「トリムコース」

今月の進行担当は  
石川徳雄さんにお願いし  
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

- ・あっぴりれーマラソン大会が開催されます。役員会で話題になり、希望者を募って一関楽走会チームとして出場することにいたしました。参加できる方は、事務局長まで連絡願います。
- ・楽走会の活動は、創設以来毎月の例走会を第1と考えております。ゆっくりでも、1周だけでも良いので、時間の都合を付けどうぞ参加願います。
- ・走行距離の報告についてですが、全員がそろはないと集計が出来ません。報告期限が過ぎてからの場合は、翌日に回すことになりますので、ご協力をお願ひします。

大 会 名	開 催 日	参 加 メ セ	出 場 予 定 者
一関国際ハーフマラソン	9月25日	終了	佐藤文政・岩渕吉郎・菅原孝一 小野寺良信・細川慎一・千葉隆・斎藤祐二 伊藤克則
花泉マラソン	10月9日	8月29日	伊藤克則・斎藤祐二
いわて盛岡シティーマラソン	10月23日	7月31日	菅原孝一・細川慎一・千葉隆・斎藤祐二

# 9月～10月大 会出場予定者

## マラソン大会報告

### 6月 大会参加記録

・大高根山トレイルフェスタ  
菅原孝一 10km 1:38:23

・いしのまき復興マラソン 6月26日  
千葉 隆 ハーフ 1:55:58  
斎藤祐二 ハーフ 1:45:18

千田宏輝 ハーフ 1:49:13  
(千田さんは会員ではありませんが、舞川在住でゴールで一緒にになりました縁で、記録を記載いたしました)



ゴールの菅原孝一さん



左から斎藤祐二・千葉隆  
舞川の千田宏輝さん

いしのまき復興マラソン  
沿岸の石巻の気温は28度で、記  
日差しが強く暑かった。  
聳え立つコンクリートの防波

この大会はタイムは自分の時計で、順位はつけずの大会で、比較的初心者ランナーの多い大会のため、暑さも悪くないと思いました。

スタートした後でしたが、それに気づかずのんびりしてスタート準備。10k会場に着いた時点で、30分前にスタートの30kの部がすでにスタートした後でしたが、それに気づかずのんびりしてスタート準備。10kスタートの人たちを30kのスタートと思いこみ、余裕で見送つてのんびりトイレに向かいました。のんびりスタート地点に向かうと、最後尾ランナーのサポート役の人が声をかけてくれ、ゆっくりトイレに行つたのに気づき待つていたとの事でした。

ここではじめて自分のアホさ加減にビックリ仰天！慌てて身支度を整えて、サポート役の若い男性と走り出しました。

2kほど行くと、やつとランナーの姿が見えてきました。2～30代の女性ランナーで、サポートの若い男性も70前の爺ランナーをサポートするより楽しかろうとひと安心！？最後尾の前方の山道に、ポツポツとランナーの姿が。こうなれば足どりも悪くないと思いました。

最後尾からスタートするのも悪くないと思いました。

この大会はタイムは自分の時計で、順位はつけずの大会で、比較的初心者ランナーの多い大会のため、暑さも悪くないと思いました。

10.1km過ぎには雨も上り、気持の集団で走る。いわて銀河100km

10km地点あと10kmゆっくりでも走ればゴールだ。

90km地点あと10kmゆっくりでも走ればゴールだ。

100km地点ついに100km

35km地点 南花巻温泉入口の給水所で、トイレを利用。朝食にとカロリメイトを食べる。

44km地点 大沢温泉を経由して豊沢ダムに着く。登坂だ。

57km地点 トンネルを通り最高地点到達。後は下りだ。

60km地点 突然右足の腿にケイレンが発生。歩けない。10分程度ケイレンが治まるのを待つ。その後、ゆっくり走る。

66km地点 レストステーションで、靴を脱ぎ、持参した大福パンを食べ栄養補給。30分休憩し11時に出発。

天気も良くなり、給水所では、毎回水を3杯飲む。ケイレンが怖くて、思うように走れない。時々、立ち止まる。

80km地点 給水したら、ケイレンして動けない。棄権か歩きかと頭をよぎるが、何とか走る。50kmの選手に次々に抜かれる。

100km地点 ついに100km完走だ。