

一関楽走会

令和6年
10月号
No603
発行責任者
佐藤東
Tel23-0101
09068525852

中 募 員 集

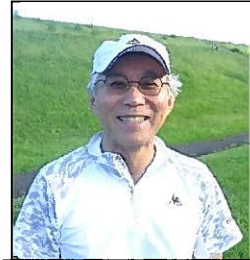
9月例走会

9月1日、6時時点の気温は23度。昼はまだ暑いですが、朝は走りやすい気候です。今月は18名の参加で、開催されました。

今月の進行は、長澤茂さんです。会長から「今日は、一関ハーフマラソンの試走会があり、来週はあっぴりレーマラソンに参加します」との挨拶がありました。長澤茂さんより「岩手日報に、一関楽走会の活動を掲載された。まだ掲載されていないので、もう少し内容を加えて再度投稿したい」との話がありました。



前列左より 菅原東・畠山真佐実・千葉丈夫平井恒雄・長澤茂・佐藤東・小野寺卓司 二列目 安彦敏郎・安彦節子・平澤和則・齋藤明美・柴山東治・菅原孝一・阿部隆・小野寺仁・川向愛斗・齋藤祐二・平井恒雄 遅れて小野寺知夏 計18名



健康増進のためランニングを実践している医師の長澤茂さん

今日は18名の参加で、今年一番の参加人数でした。今月の予定や体調などを話をしながら、和気あいあいの雰囲気走りしました。

あっぴりレーマラソン参戦記

9月8日、安比高原にてあっぴりレーマラソンに参加してきました

Aチーム		Bチーム	
氏名	タイム	氏名	タイム
菅原孝一	11:25	齋藤祐二	8:50
安彦敏郎	12:15	阿部隆	11:06
安彦節子	14:10	佐藤東	14:05
小野寺仁	9:55	齋藤明美	11:31
吉川勝哉	11:39	細川慎一	9:30
菅原孝一	11:12	畠山真佐実	10:45
安彦敏郎	10:44	齋藤祐二	8:09
安彦節子	14:39	阿部隆	11:08
小野寺仁	10:03	佐藤東	13:41
吉川勝哉	11:14	齋藤明美	11:41
菅原孝一	11:07	細川慎一	9:32
安彦敏郎	13:08	畠山真佐実	10:44
安彦節子	15:37	齋藤祐二	8:22
小野寺仁	11:42	阿部隆	11:30
吉川勝哉	13:06	佐藤東	13:50
菅原孝一	11:00	齋藤明美	12:17
菅原孝一	11:20	細川慎一	10:00
安彦敏郎	15:00	畠山真佐実	11:06
安彦節子	16:15	齋藤祐二	8:45
吉川勝哉	12:30	阿部隆	11:26
菅原孝一	12:19	佐藤東	14:35
合計	4:22:45		3:52:51

上からの順にリレー。1区間2.0km



スタート前の皆さん。左から 齋藤祐二・安彦敏郎・安彦節子・齋藤明美・阿部隆・小野寺仁・畠山真佐実・吉川勝哉・佐藤東・菅原孝一・平井恒雄・細川慎一 別のチームから参加したが、応援にきた四垂真弓さん

た。11名で、2チームでの参加です。平井さんには、記録を録ってもらいました。岩淵吉郎さんが、都合により参加できなくなり、Aチームは5名での編成となり、菅原孝一さんは、6回の出場となりました。菅原さんは、前日安達太良山トレイルに参加したばかりでしたが、ご苦労様でした。

Aチームがゴールするとき、みんな一緒になってゴールしました。大会が終了し、テントでは会長が用意したモツ鍋に会食いただきました。小野寺仁さんからの差し入れと、会費からのビール・焼酎で疲れた体がほろ酔い気分になりました。会長さんには、マイクロボス運転や、モツ鍋の手配をしていただき大変お世話様でした。

小野寺仁

一関は雨でしたが、安比は晴れてレース日和でした。会長さんは、選手として走り、そして往復の運転とおいしいもつ鍋を準備していただきました。大変感謝しています。私は、右足に違和感を感じ大事を取って4回目は変わってもらいました。来年も参加したいです。

一関ハーフマラソン試走会に7名



午前9時30分、大会と同時刻。左から齋藤祐二・阿部隆・佐藤文政・畠山真佐実・小野寺仁・小野寺良信・大越昭夫 写真撮影平井恒雄



左から、小野寺仁・小野寺良信・齋藤祐二 近くで農作業していた舞川の佐藤二郎さん 写真撮影平井恒雄

9月29日の大会に向けて、試走を行いました。7名の参加です。昨年ほどの暑さではないものの走るには暑い。5km・10km・14km・19kmと平井さんから給水を受け助かりました。佐藤文政「今年も試走に参加しました。この頃、体調が万全ではありませんが、今日10kmまでとしました。当日は、どのような走りになるかわかりませんが、制限時間2時間30分以内にゴールしたいです」文政さんは、今年84歳です。どうぞ頑張ってください。

10月の役員会

- ・10月9日(水) 午後6時
- ・山市民センター 会議室
- ・議題
 1. 秋季マラソン大会について
 2. 納会マラソンについて
 3. 元旦マラソンについて
 4. 大船渡10マイルリレーについて
 5. 総会について

10月例走会 10月6日(日)

午前6時00分

河川敷「トリムコース」
司会進行は千葉亮二さん
4月から10月は6時開会

会報原稿 募集

皆さんの寄稿をお待ちしております。
原稿×切 毎月15日

編集後記

楽走会のホームページは「一関楽走会」で検索

・9月の例走会に18名の方が参加しました。会員の4割の方に参加していただきました。楽走会創設時から続いている例走会を、今後も盛り上げていきたいと思っております。
・あっぴりレーマラソンに、2チーム参加しました。2kmは私たちにとってスピードレースでありなじみませんが、レース終了後のもつ鍋は美味しかったです。
若い人達が多い大会ですが、シニアの部があれば、もっと面白いと思えました。
事務局 齋藤祐二 連絡先: 080-8213-1136 Kinako19631014@outlook.jp

開催日	大会名	出場予定者(把握した範囲内)
10月5日	わかさぎマラソン(青森県東北町)	菊田和夫
10月6日	花泉マラソン	齋藤祐二
10月6日	鶴ヶ城マラソン(福島)	安彦敏郎・安彦節子
10月13日	大仙太田マラソン(秋田)	千葉勇一
10月13日	新潟マラソン(新潟)	齋藤祐二
10月19~21日	ねんりんピック(鳥取県)	小野寺仁
10月26日	室根大祭マラソン	安彦敏郎・安彦節子・小野寺仁・菊田和夫
10月27日	盛岡シティマラソン	齋藤明美・齋藤祐二・佐藤文政・菅原孝一 細川慎一

9月大会記録

- ・9/7安達太良トレイル 10km
菅原孝一 2:16:12
- ・9/22啄木の里マラソン 10km
菊田和夫 44:01
- ・9/22 白鷹若鮎マラソン(山形県白鷹町) ハーフ
齋藤祐二 1:35:45
10km
齋藤明美 61:20



スタート直前の菅原孝一さん

安達太良トレイル

菅原孝一

今回で9回目の安達太良です。60代初期の頃は上位入賞も時々有りましたが、60後半になると上位入賞も叶わなくなりました。

あげくの果て、昨年は終盤のガレ場で思い切り転倒して、ゴール後医務のお世話になる始末。年を感じるトレランになってしまいました。

今回は昨年のような痛い思いをしなくなかったので、疲労のたまった終盤は特に足元に気を付けて走りきり無事ゴール出来ました。

来年はめでたく70代になるので、上位入賞を目指して頑張りたいと思います。
60代 12位

啄木の里マラソン

菊田和夫

昨年は、32度の中走りでしたが、今年は14度。雨で給水所では、「暖かい

飲み物ありますよ」なんて声を掛けていました。私にとっては良いコンディションで、寒いので自然とスピードアップしました。

ただ、タイムは44分01秒でしたが、昨年が45分45秒でしたので、まあまあかなと思っています。

白鷹若鮎マラソン(山形)

齋藤祐二

9月15日開催の田沢湖マラソンを申し込んでいきましたが、8月上旬コースの一部に土砂崩れが発生し、走者の安全確保が確保できないことから中止との連絡を受けました。

一関ハーフの前に、足慣らしをしておきたいと思っておりましたので、今から申し込みができる場所を探し、この大会を申し込みました。

白鷹町は、あまり交通の便が良くないところで、山形市内のホテルに宿泊し車で移動することにしました。

ところが、前日から日本海側に線状降水帯が発生し、山形県・秋田県の一部に洪水警報が発令され、避難指示が

8月走行距離

順位	名前	8月	累計
1	菊田和夫	363	2,362
2	阿部隆	270	2,375
3	小野寺卓司	240	1,861
4	小野寺知夏	230	885
5	吉川勝哉	220	1,075
6	畠山真佐実	214	1,905
7	千葉隆	234	2,075
8	菅原孝一	209	1,529
9	伊藤克則	200	1,600
10	柴山東治	154	1,940
11	小野寺仁	150	1,181
12	細川慎一	144	1,219
13	平澤和則	136	578
14	須藤正男	136	726
15	齋藤明美	115	933
16	佐藤文政	109	1,195
17	齋藤祐二	105	2,157
18	岩淵吉郎	100	650
19	小野寺良信	95	765
20	佐藤東	85	247
21	千葉勇一	70	568
22	安彦敏郎	60	721
23	四垂真弓	57	973
24	安彦節子	56	568
25	長澤茂	50	100
26	菅原東	15	25
27	川向愛斗	5	60
28	大越昭夫	未	1,450
29	西城孝	未	17
30	村田睦夫	未	17
31	熊谷秀雄	未	243
32	金田真太郎	未	69
33	千葉健一	未	60

出されております。前日車で移動しながら、大会に問合せたら「開催予定ですが、今後の降雨によって中止の可能性があまりあります」とのこと。

当日の朝も雨は降り続いており、ホームページを確認すると、開催の予定。7時に指定の駐車場に行き、シャトルバスで会場に行きました。

Tシャツの上に、透明のカップを着て20分アップを取りスタート地点に集合。ハーフ・10kmとも公認の大会で、東洋大学の選手らが招待選手。

8時30分スタート。ハーフは268名が出場。雨で水たまりや、合羽が邪魔になりましたが、暑いのに比べれば走り易く、給水も2か所摂っただけで済みました。

中間点で、「46分40秒」と係の方からコールがありました。

3人の集団から少しづつ遅れ、13kmでは女性の方にもスーと抜かれました。

適度なアップダウンがあり、全体的には前半登りで、後半は下りです。16km地点からは、緩やかな下りです。

今年のハーフは、行田(埼玉)・花巻・東北風土・函館と4本走りましたが、全て1時間38分代です。

「中間点の2倍なら33分代、でも無理だろうから35分代に」と暗算しながらあと2kmを走りました。

その結果1時間35分45秒。

一昨年の一関ハーフとほぼ同じ。

昨年10月に左足膝を故障し、1ヶ月走れませんでした。ほぼ直ったと感じました。

走る前後のストレッチ、休養日の大切さを痛感しました。

身体をいたわり80歳90歳までも全国の大会に出場し楽しみたい。

一関ハーフも、力まないで走ろう！

一関ハーフ慰労会

- レースを振り返りながら、昼食を摂りませんか。
- ・場所 Uドーム堤防側あずまや(楽走会の旗あり)
- ・会費 1,000円(弁当、飲み物等を用意します)
- ・その他 家庭にある漬物、果物、飲み物等ありましたら、持参ください。

雨の中、カップを着てスタートしました。

気持ち前より早いように走りましたが、でもタイムは変わらずです。

レースが終わわり、ここは山形、温泉は沢山あるはずと温泉探しをして、帰宅途中に見つけた朝日町の美肌の湯「りんご温泉」に入りました。

少し熱めで、湯上がりには肌がぬるぬるとして、しかも300円。とても得した気持ちになりました。

次回は、10km60分を切りたいところです。

齋藤明美