

一関楽走会

令和6年
8月号
No601
発行責任者
佐藤東
Tel23-0101
09068525852

中 募 員 集

7月例走会

7月7日、気持ちの良い朝となりました。今日は16名の参加で、例走会が開催されました。今月の進行担当は平井恒雄さん

平井さんから「NHKの番組を見ていたら、『歩く』ことについての特集がありました。競歩の選手は、1km4分で歩くとのこと。私達が走るより早いです。私達は、ゆっくり走りましょう。」との話がありました。

会長が都合により欠席で、菅原副会長から「6月の会報600号駅伝では、大変お疲れ様でした。」



前列左より平井恒雄・千葉健一・千葉丈夫・小野寺卓司 後列齋藤明美・小野寺知夏・安彦節子・安彦敏郎・柴山東治・菅原孝一・小野寺仁・畠山真佐実・阿部隆・齋藤祐二・川向愛斗・石川徳郎

また、懇親会では、みんなの健闘を讃え、楽しい時間を過ごすことができました。ご協力ありがとうございました。ご挨拶がありました。

会報600号記念特集

600号を記念して会員の皆さんからの寄稿と、記念駅伝として「金色堂900年駅伝」の写真を掲載いたします。

老婆心々会報600号記念によせて

長澤 茂

好きだから走る、仲間が居るから走る、そしてレースがあるから走る。動物は様々。地球上に生物が誕生してから動物はじつとしていない。自分から動かないと食事にありつけない。逃げ足の速いのもいる。この場合は、身を隠し頃合を見計らって追いかける。追いかけて包囲網をこさえる作戦もある。

人類も狩りをしてきた。一般に人間の基礎代謝量は他の動物より高い。車で例えればその分栄養を取らねば疲弊する。その為、知恵を絞り道具を使い猛獣にも立ち向かった。すべて、命の糧を得るためだ。しかし、人間は戦争や儀式でも走るようになった。古代ギリシャ時代はオリンピックの神の為、日本では山岳信仰で修験者も走った。やがて賞金目当てのランナーや芸人が現れ、これを否定する近代オリンピックが生まれてきた。

会報の履歴

- ・第1号 昭和49. 11 亀谷一男会長執筆 「楽走」の意味は①楽しく走る②走ることが楽しい③楽に走る④走った後の楽しみと記載
- ・第100号 昭和57. 11 楽しく走ることが第一です
- ・第200号 平成3・3 2代会長 関野吉見就任
- ・第300号平成11. 7 6代会長 氷室一彦
- ・第329号 平成12. 12 30周年記念式典
- ・第400号 平成19. 11 会長 氷室一彦
- ・第456号 平成24. 7 亀谷会長逝去(101歳)
- ・第500号 平成28. 3 7代会長 佐藤東
- ・第574号 令和4. 5 創立50周年記念誌発行
- ・第600号 令和7. 7 記念駅伝特集

健康で走り続けるためには何が必要か？「けが」をしないことは明らかだ。東京オリンピックではアベベがフルマラソンを裸足で走り金メダル。メキシコ北西部、高地で暮らす原住民はゴム草履で山岳地域を走り回っている。

忘れてはいけないのは内臓の働き。心臓も肺も肝臓もそして脳もすべてが自分を支えている。だから栄養や生活習慣が大切。ここに立ち始まる。

老化現象は20代から始まり年々スピードを上げていく。臓器はそれまでの生活に耐えながら月日を重ねている。「歳をとる」と言う事は長く生きていけると言うこと。不老不死はこの世には無い。

今年の夏も暑い。「今や地球は温暖化から沸騰化に入った」昨年WHOが発表した「昨年WHOが発表した。猛暑は言うまでも無い。気温差やストレス、睡眠不足なども軀幹に影響を与える。無理をしてはいけない。特に高齢者や持病を持っている方は注意。健康的な走り、これが「楽走会」の目指すところだ。検診もドックも受けていない？是非、受けて欲しい。

記念駅伝

菅原孝一

降り出しそうな空模様ながら学院のランナー3名と監督父兄の方々が協力していただいたおかげで1区スタートは賑やかな駅伝になりました。骨寺折り返し迎りか

なら気を配りながらの走りになったが皆頑張った走り。労会を楽しく過ごす事が出来ました。

600号おめでとう 佐藤文政

会報600号と、中尊寺金色堂900年祭と合わせ駅伝を走らせてもらうことになりました。とても喜んで引き受けました。

私の走る区間は、またとない区間で、桜岡橋から中尊寺まで、毛越寺、平泉駅、そして我が家を通るコースです。

我が家の前では、柴山東治さん、菅原東さん、齋藤祐二さんと一緒に記念写真を撮りました。一生の記念になります。

中尊寺の月見坂は、雨のため足元が滑り、観光客をよけながら登り、無事金色堂の中間点までタスキを繋ぐことができました。

私は、楽走会のチームのひとりとして、参加できたことうれしく思い、家に帰ってか妻に「今日はとても楽しく走ってきたよ」というと、妻も楽しそうに喜んでくれました。

すばらしい企画 小野寺仁

スタートは、雨も降らなく一関学院の生徒の皆さんを走らせてとても良かったです。自分の区間は、5区でしたが、走り始めから雨が強くなると土砂降りでした。皆様の応援と気合で走りました。その後、9区間金色堂から

編集後記

楽走会のホームページは「一関楽走会」で検索

・会報600号記念事業ご協力ありがとうございました。皆様アイデアをお願いし4月の役員会で決定し実施されました。通常の大会でなく、和気あいあいと楽しく走ることもいいものです。私が入会した昭和53年当時は、今ほど大会がなく、楽走会で志津川や陸前高田まで駅伝をして、午後は汗を流して海の幸をいただきました。
・お願いですが、毎月の走行距離の報告は、15日を目途にお知らせください。
事務局 齋藤祐二 連絡先：080-8213-1136 Kinako19631014@outlook.jp

8月例走会

8月 4日 (日)

午前6時00分

河川敷「トリムコース」
司会進行は畠山真佐実さん。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

開催日	大会名	出場予定者
8月25日	北海道マラソン	・齋藤祐二

6・7月大会記録

-6/30函館マラソン
 ハーフマラソン
 齋藤祐二 1:38:50
 齋藤明美 2:33:06

-7/14小布施見にマラソン
 (長野)
 ハーフマラソン
 齋藤祐二 1:38:14

一関楽走会会報600号記念事業「中尊寺金色堂900年駅伝」



一関市役所前 午前7時50分 左から 開会式で挨拶する佐藤会長。応援に駆けつけてくれたRunぼるぎに代表の阿部直子さん。自転車にて全区間まわり写真撮影をした細川慎一さん。整列する一関学院の選手の皆さん。



左から 1区一関学院の選手3名 2区阿部隆 3区大越昭夫 4区小野寺知夏。若神子亭の五十嵐正一さんと記念写真

伴走して、今まで経験したことのない感動を覚えました。懇親会では、駅伝の事や思い出話など楽しいひと時でした。



左から 5区小野寺仁・伴走柴山東治 6区菊田和夫 7区岩淵吉郎・菅原孝一と応援の皆さん 8区佐藤文政

6月走行距離

順位	名 前	5月	累計
1	阿部隆	300	1,817
2	菊田和夫	294	1,705
3	吉川勝哉	267	605
4	千葉隆	260	1,560
5	小野寺卓司	254	1,387
6	柴山東治	251	1,556
7	齋藤祐二	239	1,749
8	畠山真佐実	226	1,471
9	大越昭夫	215	1,197
10	伊藤克則	200	1,200
11	小野寺仁	184	880
12	菅原孝一	169	1,118
13	佐藤文政	169	957
14	四垂真弓	157	860
15	細川慎一	140	958
16	齋藤明美	118	708
17	岩淵吉郎	110	450
18	小野寺良信	100	555
19	平澤和則	87	332
20	小野寺知夏	85	515
21	須藤正男	85	510
22	安彦節子	75	446
23	安彦敏郎	72	557
24	千葉勇一	36	484
25	千葉健一	10	40
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			



左から 佐藤文政宅にて(菅原東・齋藤祐二・佐藤文政・柴山東治) 9区齋藤明美(伴走小野寺仁・齋藤祐二) 10区畠山真佐実(伴走齋藤明美・齋藤祐二)



左から 一関市役所前ゴール地点佐藤東・畠山真佐実
 午後1時45分 見事49kmを走り切りました。マイクロバス運転の菅原東さん、写真撮影の細川慎一さん。お疲れ様でした。

年会費納入
 長澤茂さん。寄付もいただきました。

まさか自分がハーフマラソンを走るなんて考えもしなかった一年前。あれよあれよと、10kmを繰り返して、制限時間が3時間ならと気軽にエントリをしていました。目標タイムは、2時間20分でしたが、想像以上に後半は足が重く、最後の1kmはへとへとでした。ネットタイムが、2時間30分を切ったのがせめてもの救いとなりました。もう一つの目標である六花亭でのケーキを2個食べ、マルセイバターサンドを買い足しました。観光旅行の時とは違う函館を満喫した旅でした。

函館マラソン
 齋藤明美