

一関楽走会

令和7年
4月号
No609
発行責任者
佐藤東
Tel123-0101
09068525852

中 募 会
集 員



前列左より、菅原東・平井恒雄・佐藤東・菅原孝一・安彦節子・後列左より柴山東治・千葉健一・畠山真佐実・千葉丈夫・小野寺仁・小野寺卓司・安彦敏郎 写真齋藤祐二の13名

「長島の千葉健一です。私は、平泉町から委託され、平泉町立木工芸館と大字キャンプ場の管理人及び指導員をしています。これらの施設では、北海道から、福岡県まで年間130組の団体が利用しております。皆さんも、どうぞお出で下さいませ。案内します。千葉さんからは、健康

3月例走会

3月になりましたが、朝はまだ寒く、手袋は、離せません。今月の進行は、千葉健一さんです。千葉さんから自己紹介があります。



前列左より 菅原東・畠山真佐実・平井恒雄・熊谷秀雄
中段 細川慎一・小野寺知夏・安彦節子・菅原孝一・須藤正男・佐藤東・佐藤文政・齋藤明美菊田和夫 後列 石川徳雄・安彦敏郎・岩淵吉郎・千葉健一・小野寺仁・千葉丈夫・西城孝・柴山東治・小野寺良信・小野寺伸也・吉川勝哉・阿部隆・齋藤祐二の26名

総会

維持のため、栗の木のマッサージ棒を参加者にプレゼントしていただきました。会長より「今日は総会があります。一年間の活動について、皆さんからのご意見を願います」との挨拶がありました。事務局長から「今日は、例走会・総会マラソン・総会・懇親会と一日になります」との話がありました。



採決の様子。
満場一致にて、議事が承認されました。

役員改選では、顧問に長澤茂さん、会計には、平井恒雄さん、幹事には阿部隆さんが新規に選出されました。会計小野寺知夏さん、幹事千葉忠夫さんは、勇退なさいました。大変お世話様でした。佐藤東会長や他の役員は、留任です。



挨拶する佐藤東会長



20kmスタート前の菅原孝一・須藤正男のふたり



8時。20kmスタート時の左から 細川慎一・小野寺伸也・齋藤祐二・柴山東治・小野寺仁の5人

春季マラソン

・4月6日(日)
・古戦場スタート
フル 7時00分
20km 9時00分
10km 10時00分
・懇親会12時00分
・会費 4,500円
お風呂は、各自負担。
参加者は、事務局に連絡願います。



10kmの前列左より 安彦節子・佐藤文政・石川徳雄・畠山真佐実・菅原東 後列 安彦敏郎・千葉健一・千葉丈夫・小野寺良信・阿部隆の10人



10kmの菊田和夫・佐藤東のふたり

総会マラソンが、20kmは8時、10kmは10時スタートしました。20kmには、7名。10kmには12名が参加。集団で走りましたが、折返し以降は、個々の体力にあわせて走りました。

総会マラソン

- ### 7年度主な事業
- 4/6 春季フルマラソン
 - 4/29 市民マラソン
 - 7/6 走る仲間の会(花巻)
 - 7/19 大船渡開通記念駅伝
 - 9/7 一関ハーフ試走会
 - 9/14 安比リレマラソン
 - 10/5 一関ハーフ
 - 11/1 市内駅伝
 - 11/2 秋季フルマラソン
 - 12/14 納会マラソン

第1回役員会

・4月11日(金)
・庄や(一ノ関駅前)
・午後6時
・4,500円
議題
1.大船渡線開通100周年記念駅伝
2.県下走る仲間の会

4月例走会

4月6日(日)
午前6時00分
河川敷「トリムコース」
司会進行は菅原孝一さん
4月から10月は6時00分開会

会報原稿 募集

皆さんの寄稿をお待ちしております。
原稿〆切 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
・須藤正男さんの計報を3月8日聞いて驚きました。大船渡10マイルリレーにも一緒に走った仲間です。いくら元気そうにしている、わからないものです。私もそうなのでしょう。
・総会において、一年間の活動計画が承認されました。大船渡開通記念駅伝や県下走る仲間の会での交流会、楽しい企画をしたいと思っております。ご協力をお願いします。
・新役員の顧問長澤さん、会計平井さん、幹事阿部さんには、よろしくお願います。
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)
4月6日	春季フルマラソン	佐藤東外会員多数
4月13日	伊達ももの里マラソン	齋藤明美・齋藤祐二
4月20日	東北フードマラソン	小野寺仁・吉川勝哉・菅原孝一
	あおもり桜マラソン	細川慎一
	長野マラソン	齋藤祐二
4月27日	花巻マラソン	安彦節子・安彦敏郎・小野寺仁・菊田和夫・齋藤明美・齋藤祐二・菅原孝一・千葉勇一・細川慎一
4月29日	市民マラソン	安彦節子・安彦敏郎・小野寺伸也・小野寺仁・小野寺良信・齋藤明美・齋藤祐二・佐藤東・四垂真弓・柴山東治・菅原孝一・細川慎一

3月大会記録

- ・3/9びわ湖マラソン(滋賀)フル
齋藤祐二 3:24:11
- ・3/16板橋シティマラソン(東京)フル
菅原孝一 4:52:57
- ・3/23 石巻復興マラソン
ハーフ
齋藤祐二 1:33:32
小野寺仁 2:04:58
細川慎一 2:06:19
- 10km
菊田和夫 43:53
安彦敏郎 64:32
岩淵吉郎 1:36:41
- 5km
安彦節子 43:53

板橋シティマラソン

スタートの気象状況。午前9時。天候雨、気温3.5度。
週間天気予報で雨の覚悟はしていたものの朝早くから降り続く雨の中、ビニール袋とポンチョを重ね着して会場に向かった。
そこら中水たまりで芝生広場もすっかり水が染みついていてシューズの中も走る前から水浸し。
9時スタート。しかしいつもに増して進まない。皆水たまりを避けて走るのでスタート地点にいつも倍10分程かかってしまった。
折り返しまでのハーフは追い風で雨も風もさほど気にならなかつたが、早いランナーが折り返し戻って来るのを見ると皆ビニールをバタバタさせて風雨の中走って行くのを見て、後半が思いやられる。

案の定、折り返した途端濡れた体に北西の向かい風と雨、今日は気温3.5度いつもに増してウェアの選択に気を使ったつもりだったが効果無し。
時が進む程に体は冷え、救護所

石巻復興マラソン

毎日練習はやっていて、体の調子があまり良くないので、完走できるかどうか不安でしたが、諦めないで最後まで走り切りました。
70歳になった年は、イーハトーブ花巻マラソン大会の10kmの部で、47分35秒で3位入賞し表彰台上がりましたが、今は完走するこ

には毛布にくるまり、座り込むランナーが目立ち始め、コース上では低体温症で倒れたランナーを抱えるボランティアや毛布にくるまったまま歩く人(ここは八甲田?)距離が進む程に救護所は満員御礼。
自身も手足の感覚がなくなり完走が危うくなりかけたが北国で鍛えた体のおかげか?なんとかがゴール。ぐちゃぐちゃの会場では座り込む事も出来ず会場で配っているシャイベツなどいたただく気にもならずまるで罰ゲームみたいな感じ。
岩淵吉郎

2月走行距離

順位	名前	2月	累計
1	菊田和夫	350	691
2	齋藤祐二	275	516
3	千葉隆	229	369
4	伊藤克則	200	400
5	小野寺卓司	188	389
6	畠山真佐実	186	406
7	柴山東治	179	497
8	菅原孝一	159	340
9	佐藤文政	133	274
10	西城孝	130	230
11	細川慎一	125	229
12	四垂真弓	107	218
13	小野寺仁	105	242
14	安彦敏郎	95	190
15	須藤正男	94	191
16	齋藤明美	91	183
17	阿部隆	87	193
18	小野寺良信	60	145
19	千葉健一	60	72
20	吉川勝哉	45	152
21	安彦節子	43	129
22	平澤和則	36	58
23	佐藤東	35	47
24	千葉勇一	27	93
25	菅原東	5	10
26	岩淵吉郎	未	
27	大越昭夫	未	
28	長澤茂	未	
29	川向愛斗	未	
30	小野寺知夏	未	
31	村田睦夫	未	
32	熊谷秀雄	未	
33	金田真太郎	未	

いしのまき復興マラソンハーフに参加し、年と風にやられました。
この大会は初参加。風が強いのはなんの、飛ばされそうでした。
細川慎一

3月になって、連続7日間も走らない日があつて、筋力も結構落ちてしまいました。
今回は、前半抑えて後半全力で走ろうと思いましたが、トシました。後半も風の影響もあつてか全然伸びずゴール。
走り終わってからも、足がつつたりしてダメージがありました。
ゆっくり筋力回復しようと思ひます。
菊田和夫

時は、横に流されそうになつた。
この状態では、2時間10分で走れるかどうかと思つていましたが、4分代で走れたので、今の状態と走ることができ満足です。
須藤正男

しかしながら、15km地点以降、集団から遅れました。
苦しくなつてからの粘りが、今後の課題です。
齋藤祐二

この大会には、3年前に出ました。当時は6月下旬の大会で、暑かつた印象があります。今回は、コースも変え走り易いのですが、なにせ風が強い。
レースですが、風があるので、集団の中に入つて引張ってもらい、結果的に自己ベストと同等のタイムでした。
須藤正男

楽走会の小野寺仁さんと途中までは先行したり遅れたりを繰り返していましたが、最後、向かい風にあおられ全進まなくなり、おいて行かれました。2時間6分でゴール。風もありましたが、年と共に頑張つても越えられない壁がありました。でも、アツトホームな大会でした。
須藤正男



3月2日の総会マラソンでの須藤正男さん

3月8日、須藤正男さんが、心筋梗塞により急逝いたしました。
須藤さんは、平成20年に当会に入会なされ、現在は監事として当会の運営にご尽力いただきました。
平成24年には、北上マラソンにて、3時間12分43秒。同年仙台国際ハーフマラソンでは、1時間26分33秒で走り、当会のエースとして活躍されました。
1週間前の総会マラソンでは、20kmを走つており、亡くなつたと聞いて大変驚きました。
心よりご冥福をお祈り申し上げます。

計報 須藤正男氏