一関楽走会

令和8年
1月号
No613
発行責任者
佐藤東
Tel23-0101
09068525852

新年の挨拶

会長　佐藤東

昨年は大船渡線開業１００周年記念駅伝を開催したところ地元の皆様に快くご協力頂き盛会裏に終えることが出来ました。これも偏に事務局、会員皆様と後援各社、協賛者のご協力の賜と心より感謝申し上げます。

昨年も地震や大雨被害、山火事と災害の多い年でした。スポーツでは山本投手がＷＳでＭＶＰと大谷選手も年間連続ＭＶＰと明るい話題も数多く在り、１０月には新しい政権もでき、「働いて、働いて、働いて、働いて、働いて」が流行語大賞になり、明るい希望の灯りが見えてきたような年でした。楽走会は恒例の元旦マラソンから始まり、例走会を始め各行事の参加者も増え、これも偏に会員皆様のご協力の賜と感謝申し上げます。

今年は午年で仕事も、マラソンも馬車馬のように頑張りましょう？

この１年が皆様にとって良い年でありますように祈念し、今年もよろしくお願い致します。

１２月例走会

左より千葉健一・小野寺卓司・菅原東・畠山真佐実・神崎浩之・佐藤東・千葉丈夫　写真齋藤明美の計８名

１２月７日気温マイナス２度、顔にキリキリ突き刺す寒さ、濃霧で夜が明けないような暗さの中例走会には、８名が参加しました。

司会は神崎浩之さん。「司会に指名されたので、張り切って来てみたら、時間になっても誰も来ません。よく考えたら１週間前でした」とのお話があり、会長からは「今日は、他の大会に行っている人がいます。熊の出没で練習できませんが私も、カッパマラソンで、１０kmを走って来ます」との挨拶がありました。

臨時総会に本人１３名・委任状２５名の参加

１２月１４日、古戦場において、臨時総会が開催されました。

この総会は、会計監事の欠員による補充の役員選挙を行うものです。

開会に先立ち、今年度亡くなられた大越昭夫さん、岩渕吉郎さん、須藤正男さんに対し、黙祷をおこないました。

議長には、千葉健一さんが推薦されました。

臨時総会には、本人１３名委任状２５名計３８名の出席があり、４１名の内３８名の出席で、臨時総会が成立致しました。

一号議案の会計監事には、葛西五郎さん、安彦敏郎さんが選出され、満場一致で可決されました。

臨時総会修了後、細川慎一さんの司会で懇親会が始まりました。

乾杯は、議長を務められました千葉健一さんの音頭で行われました。

会計監事に選任されました安彦敏郎さんから「会計については素人ですが、いつもお世話になっている会のお役に立てればと思っています」との挨拶がありました。葛西五郎さんは、仕事の都合により欠席となりました。

新入会員の曽田憲史さんから感想をいただきました。

「初めての臨時総会・懇親会に参加させていただきました。

まさかあの積雪で走り納めするとは思いませんでしたが、めちゃくちゃ寒かった分、古戦場のサウナ及び懇親会の日本酒が身体に沁み渡りました。

今後共よろしくお願い致します」とのことでした。

午前中はマラソンを行いました。朝方から降った雪で走りずらかったのですが、６名が走りました。

畠山真佐実さん、千葉健一さん、齋藤祐二さん、小野寺伸也さん、曽田憲史さん、齋藤明美さん、四垂真弓さんが、２０kmから５kmを走りました。

前列左から細川慎一・安彦節子・佐藤東・菅原東・千葉健一・四垂真弓・菊田和夫
後列　平井恒雄・齋藤祐二・曽田憲史・安彦敏郎・畠山真佐実・菅原孝一　13名

議長を務めた千葉健一さん

議長の重責を担当した健一さんに、乾杯のご発声をお願いしました。

一関に転勤して3年になる曽田憲史さん

今日の雪は重く、シャーベット状の雪の中を走った齋藤明美さん（左）と四垂真弓さん

元旦マラソン

- 1月1日（木）
- 会場　文化センター
- 役員集合　8時30分
- 受付　9時10分
- 開会　9時20分
- 司会　菅原孝一
- 出発 10時00分
- 会費　1，000円（会員は無料）

新年会

- 会場　武蔵坊
- 開会　12時30分
- 会費　7，000円
- 司会　石川徳雄　畠山真佐実

①プレゼント（千円程度）を持参願います。
②帰のバス15時00分
③キャンセルは29日まで。それ以降は、料理分の負担あり。

1月例走会

1月　1日（木）
午前10時00分
元旦マラソンになります。

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

編集後記　　楽走会のホームページは「一関楽走会」で検索

・明けましておめでとうございます。今年も、よろしくお願いします。昨年は大越さん、岩渕さん、須藤さんの３名の会員が亡くなりました。大切な仲間をなくしとても残念です。
・新しく曽田さんを迎えることができ、嬉しいです。
・故障や、病気で治療中の仲間が少しずつ復帰してきました。今年も例走会や駅伝で大いに汗を流し、懇親会で盛り上がりたいものです。
・事務局長　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）
1月1日	元旦マラソン（マラソンのみ、懇親会のみも含む）	石川徳雄・小野寺伸也・葛西五郎・神崎浩之・菊田和夫・熊谷秀雄・齋藤明美・齋藤祐二・佐藤東・佐藤文政・四垂真弓・柴山東治・菅原東・菅原孝一・千葉健一・千葉丈夫・畠山真佐実・平井恒雄・細川慎一
1月11日	大船渡10マイルロード・リレー	ロード　齋藤祐二・菅原孝一 リレー　小野寺伸也・細川慎一・畠山真佐実・安彦敏郎
1月18日	赤羽マラソン	齋藤明美・齋藤祐二
1月25日	勝田全国マラソン	齋藤明美・齋藤祐二・菅原孝一

12月大会記録

12/7カッパマラソン（登米）

ハーフ
- 菊田和夫　1:34:11
- 菅原孝一　1:58:23
- 細川慎一　2:02:58

10km
- 安彦敏郎　59:06
- 佐藤東　78:01

5km
- 安彦節子　35:02

12/7　湘南国際マラソン

フル
- 齋藤祐二　3:17:36

12/21　みえ松阪マラソン

フル
- 齋藤祐二　3:23:21

大船渡10マイル連絡

- 集合場所　Uドーム
- 集合時間　午前5時40分
- 参加費　3，000円
- 日程 10時25分　スタート
  - 12時頃　昼食
  - 17時頃　Uドーム着
- マイクロバスで、移動します。

栗原マラソン

先月号で、一部文字がとんだところがありました。その部分を太字で表し訂正いたします。

小野寺良信

そんな元気いっぱい頑張っているランナーに負けるわけにはいかない小生は、ある作戦にでた。**伴走者が給水所で紙**コップをとり、それをランナーに渡しスピードダウン後給水している間に、こちらは一気にスパートしてリードすることにしたのである。

しかし、残念ながら自分の姑息な作戦は報われず、2キロも走ると「前方ランナー1名を右から抜きます」と伴走者の非情な声が後方から聞こえることとなるのであった。

盛岡シティマラソン。ペースラン

ペースランナーの感想を語る四垂真弓さん

四垂真弓

10月19日いわて盛岡シティマラソン。フルマラソンの完走ペースランナーを務めました。2023年から、3年連続、そしてフィニッシュタイムは、5時間58～59分です。

3年前、フルマラソンの大会を探していた時に、たまたま地元で参加できることを知り、応募したのがキッカケです。

その時は、自分の記録に挑戦し続けていたので、逆の立場になりました。

参加してみて、ランナーさん達から「初めてのフルマラソン。付いていけば完走出来ますか？」と声を掛けられ、頼りにされていることへの責任感を強く感じました。

ペースランナーは、関門をクリアできるような安定したペース・レースの雰囲気づくりとして、最後まで諦めない事へのメンタルサポートが大切な役割です。

また、私は医療者でもあり、救護という面でも声掛けすることができる面も強みでした。

フィニッシュ後の感謝の言葉や、笑顔でフィニッシュ出来たことを一緒に分かちあえた達成感が忘れられず、毎年努めています。

来年最後になる可能性もありますが、また機会があれば応募参加したいと思います。

11月走行距離

順位	名　前	11月	累計
1	齋藤祐二	402	2,995
2	小野寺伸也	400	1,550
3	小野寺卓司	235	2,482
4	伊藤克則	210	1,850
5	細川慎一	197	1,489
6	畠山真佐実	188	2,013
7	菅原孝一	181	1,938
8	千葉隆	147	2,426
9	四垂真弓	139	1,485
10	齋藤明美	136	945
11	菊田和夫	133	2,976
12	小野寺良信	105	970
13	安彦敏郎	90	1,112
14	佐藤文政	72	1,342
15	安彦節子	70	735
16	曽田憲史	30	60
17	佐藤東	23	884
18	千葉勇一	13	349
19	平澤和則	11	909
20	神崎浩之	5	22

カッパマラソン

ほぼ復調した菊田和夫さん

菊田和夫

10月23日に足を痛め、約一ヶ月近く走れませんでした。その間スクワットだけはほぼ毎日続けました。

11月19日から、6～10kmと走り始め、12月7日のカッパマラソンに何とか間に合わせたいと思い、距離を少しづつ伸ばしその後、15kmを3回走りカッパマラソンにハーフへ挑戦しました。

練習不足なので、ゆっくりスタートしようと思っていたのですが、周りに連れられて、1kmの通過が4分15秒、速いと思いながらも体が軽く、そのまま走ってしまい、案の定後半はペースダウンどんどん抜かれる。17km付近で73歳の武田さんにも抜かれる。ただ、ここでついていかなければと、必死で後ろについて粘るが、かなりキツイ。

でも、今6位か7位であり、入賞は6位のはずなので、頑張らなければと気合が入る。

残り1km付近でなぜか前に出てしまう。本当は、ゴール手前で追い抜こうと思っていたのですが、このまま行ってしまえと、スピードアップ。果たして1kmもつか不安でしたが、何とかゴール。6位かなと思ったら10位でした。

でも、練習期間が16日間でハーフを完走できてほっとしました。

ただ、ダメージはかなりあり、3日間は走れませんでした。今は、大体10km位を時速7～8分でジョクしています。

次の目標は、3月の「いしのまき復興マラソン」に向け1月から筋・坂・スピードの練習を始めようと思います。

怪我をしないようにね。

湘南マラソン

富士山に感動した齋藤祐二さん

齋藤祐二

この大会は、エコ大会で、給水はマイカップ持参。2万人のランナーで埋め尽くされ、アップがほとんどとれない。10kmまでは、ゆっくり走る。いつもなら13kmでエンジンがかかるが、足が動かない。

10km以降5km毎に給水を摂る。給水タンクから自分で汲んで飲むので、その都度ロスタイム。普段風景は見ないが、25km過ぎに突然富士山が現われたときは、感動した。

35kmやっとエンジンがかかりフィニッシュ。