

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方
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

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

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
うに頑張りましたよう？
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
が明けられないような暗さ
の中例走会には、8名が
参加しました。
司会には神崎浩之さん。
「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、カップマラソンで、
10kmを走って来ます」と
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、岩淵吉郎さん、
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



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・曾田憲史・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

出席があり、41名の
内38名の出席で、臨時
総会が成立しました。
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。



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。

乾杯は、議長を務め
られた千葉健一さんの
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。
新入会員の曾田憲史
さんから感想をいただき
ました。



一関に転勤して3年
になる曾田憲史さん

「初めての臨時総会、
懇親会に参加させてい
ただきまし

ます。まさかあの積雪
で走り納めするとは思
いませんでした。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
後共々よろしく願い
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、曾田憲史さん、
齋藤明美さん、四垂
真弓さんが、20km
から5kmを走りました。



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

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×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

- ・明けておめでとうございます。今年も、よろしくお願いいたします。昨年は大越さん、岩淵さん、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ても残念です。
- ・新しく曾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ものです。
- ・事務局長 齋藤祐二 連絡先：080-8213-1136 Kinako19631014@outlook.jp

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
------	---------

- ・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。

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。

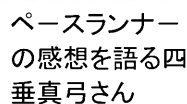
伴走者が給水所で紙コップをとり、それをランナーに渡しスピードダウン後給水している間に、こちらは一気にスパートしてリードすることにしたのである。

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の後方から聞こえることとなるのであった。

栗原マシソン

先月号で、一部文字がとんだところがありました。

盛岡シティマ
ラソン。
ペースラン



四垂真弓

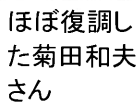
10月19日いわて盛岡シティ馬拉ソン。フル馬拉ソンの完走ペースランナーを務めました。2023年から、3年連続、そしてフィニッシュタイムは、5時間58〜59分です。

3年前、フル馬拉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「初めてのフル馬拉ソン。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

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	曾田憲史	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



カップマラソン

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。

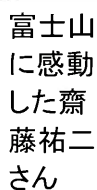
来年最後になる可能性もありますが、また機会があれば応募参加したいと思います。

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、

6〜10 kmと走り始め、12月7日のカップパ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、15 kmを3回走りカップパ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、1 km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。17 km付近で73歳の武田さんにも抜かれる。ただ、こでつい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1 km付近でなぜか前に出てしまう。本当は、ゴール手前で追いつきたいと思うのですが、このまま行ってしまうと、スपी

湘南マラソン



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位かなと思ったから10位でした。

でも、練習期間が16日間であまり走れなくて、ほんとに走れませんでした。

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分でジョグしています。

次の目標は、3月の「い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。

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。