

一関楽走会

2012年
4月号
No.453
発行責任者
浅沼善治
TEL 24-3250
09048827059

桜の咲く季節を迎えて

会長 氷室 一彦

先月3月4日に定期総会が蘭梅荘でおこなわれました。前年度事業報告・会計報告に続き、今年度の計画が承認されました。

また、18日には「いちのせき健康まつり」に参加し、昨年行われた一関楽走会40周年事業を中心に展示しました。「一関楽走会40周年記念誌」の紹介などは大変盛況であったようです。健康を目指す一関楽走会の活動が、市民に広く知られる様になったと思っています。

また、市内のあちこちで、震災の傷跡が残り、道路の改修工事が散見されます。磐井川堤防では、拡張工事がおこなわれています。私たちの活動を長年見守ってくれた磐井川河川敷の桜が今年で見納めになるかと思うと、さびしい限りです。桜が満開のころにはみんな感謝の宴を開いてみたいものです



【写真】 昨年の磐井川展望の桜

この度花巻走友会より「走る仲間の会岩手県交流会花巻大会」開催のお知らせが届きました。7月1日(日)です。今年もみんな参加して盛り立てましょう。

平成24年度 定期総会を開催しました

平成24年度定期総会は3月4日日本人及び委任状参加の33人の出席の下蘭梅荘で開催しました。蘭梅荘での総会は4年振りの会場となり懐かしも感じられました。

定刻11時氷室会長挨拶、仮議長となり議長にはベテラン関野吉美さんを選出議事に入る。議案書に基づき事務局から平成23年度事業報告は一連の40周年記念事業は予定通り実行することが出来ましたが3、11東日本大震災により会活動の見直しが求められ、被災地走友会への義援金の贈呈、県下交流会の中止、第30回一関国際ハーフマラソンを盛り上げる事が出来ました。また会員の逝去・高齢による退会がありましたが、新規入会を見る事ができたと報告。引続き会計報告と監査報告し事業報告及び会計報告は原案通り承認されました。引続き平成24年度事業計画ではこれといった特別の事業は無いので昨年中止になった県下交流会が7月1日花巻で開催されるので多くの参加で成功させること。あっぱりレーマラソン、市内駅伝にも積極的に参加することを報告、原案通り承認。次に平成24年度予算案が提案され原案通り承認されました。

総会後は阿部金吾元会長の乾杯の発声で懇親会を開催、関野名議長に感謝し今年の抱負や大会参加予定などについて和やかに懇談しました。



「名古屋ウィメンズマラソン 2012」に参加して

今夏のロンドンオリンピック最終選考を兼ね、一般市民女性限定15,000人のフルマラソン大会が3月11日名古屋で開催された。コースはナゴヤドームをスタートし、名古屋市街の名所を廻りナゴヤドームゴールするアップダウンも少なく走りやすいコース。制限時間は7時間1分。この1分は東日本大震災でお亡くなりになられた方々への黙祷の1分でした。同時に名古屋シティマラソンのハーフマラソン(男女)も開催されその日は合わせて3万6千人のランナーが名古屋に集まった。

この冬は雪が多く思うような練習ができず、3月のフルマラソンは練習不足できついものがあったが、半年前から始めた補強運動の成果なのか30K過ぎもペースが激落ちすることなく走りきれた。体幹補強で前傾姿勢維持を意識し肩甲骨も力まず良く動かせたと思う。脚でさばく走りではなく身体全体の推進力で進むことをイメージした。「走る」は単純な前進運動のみだが、走るためにやっておきたいメニューがいっぱいありやればやるほど奥が深く面白いと思った。前回横浜国際マラソンでは発汗多く20キロで両ふくらはぎが痙攣を起こしてしまっただが、今回はスペシャルを置けたこともあり脱水を抑えるため「OS-1」を10キロから35キロまで5キロ毎に6か所置いてS O - 1 摂取は欠かせません。完走者全員に完走Tシャツと「ティファニーペンダント」がイケメン?の「おもてなしタキシード隊」から渡脚された。来年はどのような思考を凝らすのか楽しみだ

エリート部 菅原初江 190位/完走437 3時間9分27分

一関市民マラソン大会兼観桜マラソン

昨年は東日本大震災により秋に開催されました一関市民マラソンは4月22日(日)に開催されることが決まりました。近郊での最初の大会です。多くの会員の参加を期待します。マラソン終了後は古戦場でお花見します。

記

- 1. 日時 4月22日(日) 受付8時30分 スタート10時
- 2. 場所 一関市総合体育館周辺
- 3. お花見 古戦場 12時30分 会費 3000円

例走会・春季フルマラソン 4月1日(日)

- ※ 例走会 午前6時半 河川敷トリムコース
- ※ フルマラソン 古戦場~東大橋~遊水地堤防~平泉折返
- ※ 各自スタート記入のこと 入浴付定食 1000円

際マラソンでは発汗多く20キロで両ふくらはぎが痙攣を起こしてしまっただが、今回はスペシャルを置けたこともあり脱水を抑えるため「OS-1」を10キロから35キロまで5キロ毎に6か所置いてS O - 1 摂取は欠かせません。完走者全員に完走Tシャツと「ティファニーペンダント」がイケメン?の「おもてなしタキシード隊」から渡脚された。来年はどのような思考を凝らすのか楽しみだ

菅原初江 記