

会報500号を迎えました

昭和49年11月第1号から
平成28年3月号で500号



写真上 2月例走会市役所前を周回
右 祝会報500号達成記念



一関楽走会

2016年
3月号
No500
特集号
発行責任
者 佐藤東

一関楽走会報

500号を記念して



一関楽走会
会長 佐藤 東

昭和49年11月以降、毎月発行してきた会報が平成19年11月号で「400号」、それから9年が経過、平成28年3月号で「500号」を迎えることができました。

元旦マラソン、毎月の例走会、市民マラソン大会参加、春・秋のフルマラソン等を通じて会員の親睦に努め、会報を通じて行事やマラソン大会出場記などを掲載し会員の活動を報告して参りました。

平成14年5月、入会して初めてフルマラソンを完走したときには、初代会長の亀谷さんから98番目の完走記念トロフィーを頂いたのを今でも思い出します。その年のシドニーオリンピックで高橋尚子が日本人で初めての金メダルに輝いたときは感動しながらテレビを観てました。それ以来、各地の大会に参加するようになり、マイペースで完走することを目標に楽しく走っております。

お陰様で楽走会も今年の5月で45周年を迎えます。この記念すべき時に会長の大役をやることに光栄に思っております。

諸先輩方の築き上げてきた楽走会を会員の皆様と共に継続して参りますので氷室前会長同様よろしく願います。

これからも、健康で元気に楽しく笑顔で走りましょう。・・・笑顔で「感謝」・・・



一関市長 勝部 修

一関楽走会報500号の発行

誠にありがとうございます。

貴会は、前回の岩手国体開催後の昭和四十六年に、会員の健康づくりと会員相互の親睦を図ることを目的として結成され、一関国際ハーフマラソン大会をはじめ、数多くのマラソン大会で活躍されており、長きに亘る活動に心から敬意を表します。恒例となっている元旦マラソンは、幅広い年齢層の参加のもと、一関文化センターから毛越寺までの約九キロの道のりを駆け抜け、新年の幸を祈る正月の風物詩となっており、素晴らしいです。

貴会報は、昭和四十九年に第一号を発行以来、四十余年の長きにわたり会員の健康づくりや多くの仲間との交流の情報を発信する会報として発行されてこられたところであり、今後も末永くその役割を担い会の歩みを後世につなげていただくことを期待申し上げます。

今年は、本県で二巡目となります「希望郷いわて国体」と、「希望郷いわて大会」が開催されます。当市では、市民一体となった「オール一関」で受入体制を整え、全国からお迎えする選手、役員、観客の皆様にご喜んでもいただける大会となるよう取り組んで参りますので、皆様方の一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

結びに、貴会のますますのご発展と皆様方のご健足を祈念申し上げ、お祝いのことばといたします。



平泉町長 青木 幸保

会報500号の

発行を祝って

一関楽走会会報500号の発行、まことに
おめでとうございます。

貴会は、岩手国体を記念して昭和四十六年に結成されたとうかがっておりますが、今年はその岩手国体が再び開催される年にあたります。その年に500号を迎えるということに、ただならぬご縁を感じないではありません。

近年、子ども達の運動不足が指摘され、それによる体力減退が問題視されております。家の中にこもり、テレビやゲームなどに興じることがその原因の一つと考えられますことから、当町としましては、ノーメディアデーを推進しております。その日は、みんなで体を動かそう、ということなのです。

とはいいますが、私たちが大人こそ、運動不足は成人病などを誘発することから深刻です。走るということは、誰にでもでき、またもつとも単純な運動ではありますが、続けていくことは容易ではありません。

それをこれだけの長い間、継続してきたことに、心より敬意を表します。今後も走り続け、六〇〇号、七〇〇号が刊行されることを楽しみに、また貴会のますますのご発展をご祈念申し上げます。

祝 会 報 5 0 0 号

亀谷一男先生との思い出



一関陸上競技協会
会長 金谷 敏彦

一関楽走会会報500号記念特集号の発行、誠にありがとうございます。

一関楽走会といえば、亀谷一男先生を思い出します。昭和45年11月のこと、私まだ現職で一関修江高等学校に勤務していた時の事です。来年度の一般生徒募集で中里中学校訪問した時のことです。温かく丁寧な接待していただき、校長室で亀谷校長先生と1時間20分ほど、話しをした事、思い出します。

①岩手国体（昭和45年）の件でした。国体の開会式の感動や、競技中の雰囲気など……。私は陸上競技審判員（計時係）をしましたので亀谷校長先生から質問がありました。

②マラソンとロードレース名称の違いについてです。当時は、トラック競技以外の道路を走る大会は、マラソン大会（42.195km）以外はロードレースと、当時は呼んでいました。現在は、日本陸上競技協会で名称改正により、道路走る場合（3K、5K、10K、ハーフ等）すべてマラソンの名称を使うことになりました。

③走る仲間づくりとの事でした。会員の健康づくり、生きがいづくり、そして仲間づくり、考えていました。

規約の問題、会の運営を図るため役員選出、会の名前についての名称。以上のことを、話をしたことが、頭に浮かんできます。

一関楽走会は、昭和46年5月に結成されて以来45年の長きに亘り輝かしい歴史を刻んでこられましたことに對し、敬意を表すと

共に心からお慶び申し上げます。

会員の皆様が「明るく」「楽しく」をモットーに活動が続けられ、一関楽走会は走る愛好者の推進役としてきた役割は、誠に大きなものがあります。スポーツは、体を動かすという欲求に応じるとともに、爽快感や達成感などの精神的な充足や楽しみ、喜びをもたらす、体力向上や精神的なストレス発散、生活習慣病の予防などの心身の両面にわたる健康の保持増進に効果があります。楽走会の皆様は自らの目標を持って継続されていることは、まさに生涯スポーツ基本であります。今後も、元氣にご活躍いただき、生涯スポーツの推進役を期待するものであります。

会員皆様のご健康を祈念申し上げ、会報500号記念特集号に寄せることと致します。

継続は力なり



横浜熟年マラソン同好会
会長 澤口 昇

創立45周年並びに会報500号到達を心よりお祝い申し上げます。

昭和46年以来、歴代会長様が情熱を捧げ、会員一人ひとりが健康づくり、競技力向上、社会貢献をめざして日々努力された成果であると思います。

会報は挑戦への意欲と走る喜びや達成感を感じさせることのほか、会員の気持ちを一つにする大きな役割を果たされたのではないのでしょうか。

皆様は歴史と伝統の中で全国大会にも意欲



横浜熟年マラソン同好会の民さんへ
「皆さんお元気で何よりです。ご祝辞有難うございました。」

的に参加され、輝かしい記録を残されています。その姿を仰ぎ見るばかりです。

交流の想い出は数えきれない程あります。街道駅伝では岩手県・埼玉県・東京都心のコースでタスキをつないで、駅伝の楽しさと感激を味わいました。また一関ハーフマラソン完走後、磐井川での野外パーティに温かく迎えていただきました。皆様の気持ちに胸をつまらせ、橋の上で手を振って別れた場面が目には浮かんできます。

2014年には貴会と富士宮走ろう会と一緒に箱根駅伝コースを走ったのも忘れえぬ楽しい思い出となっています。

素晴らしい仲間が岩手県にいたことが私たちの誇りです。

皆様の健康と貴会の益々の発展を心よりお祈り申し上げます。

会報500号

おめでとうございます



前会長 水室 一彦

亀谷名誉会長のガリ版印刷時代からはじまって、藤木さんそして現在の事務局長、兼編集局長浅沼さんの編集が脈々と続いております。会長は昨年、心機一転、佐藤東新会長になりました。健康に留意して活動してください。

私自身は昨年の河川敷工事により夜のジョグ・ウォークを休んでおります。その合間を縫って、「健康講座ノート」の発刊の準備をし、去年のクリスマスの日に出来上がりました。近いうちに皆さんにご披露するつもりであります。

昭和46年に始まる一関楽走会。500回も続いている一関楽走会の会報は他に類を見ないものです。楽走会会報により、走行距離記録の表示を始め、会員の活動報告や意見が述べられ、会員の気持ちがくみ取れる充実した内容です。

歳と共に体力は低下しますが、「ゆっくりに、楽しく、みんな一緒に走る」ことにより、認知症を遅らせることができるのです。

健康は自分自身の財産です。お金より尊いものなのです。

楽走会は健康な体、豊かな心を持った仲間が集まりです。

これからも元氣よく活動が続けてまいります。

一関楽走会

会報500号達成にあたって

元会長 関野 吉美

岩手県内の走る仲間の会は各市に於いて結成され、それぞれ個性を発揮され活躍されていることは相互に尊敬されて然るべきと存じます。

さて我が一関楽走会とは昭和46年5月5日初代会長亀谷一男氏(同年3月31日市立中里中学校長を退任)高橋正人氏、鈴木直八氏の3氏により中里一區遊園地にて楽走会を結成発足したものであった。

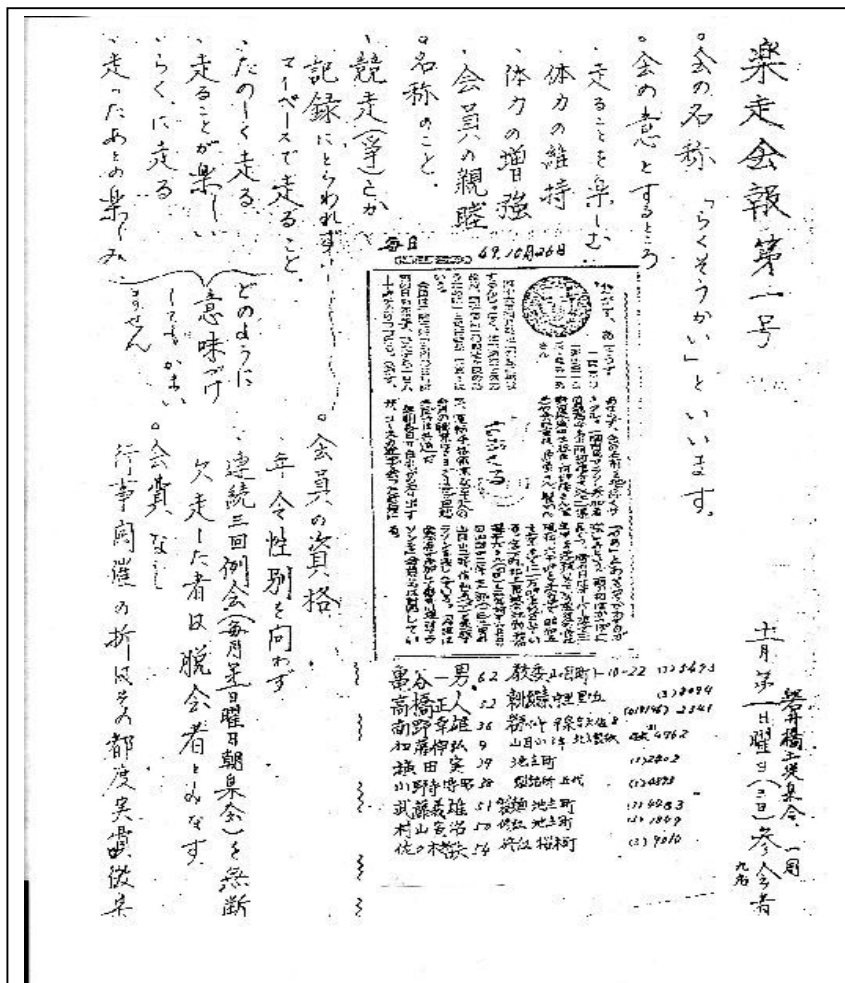
その後発行された会報は私の手元にはありませんが仲間であった故持館守也氏が所有されていたのを、拝見したことがあり、多分同氏夫人に頼めば拝借しコピー出来ると思います。今平成28年となり、来る3月号をもって第500号を迎えることは大変意義深く、感慨無量であります。これも、歴代会長*と一貫して

* 歴代会長

初代	亀谷一男	昭和46年5月~平成3年3月
2代	関野吉美	平成3年4月~平成4年7月
3代	米沢久助	平成4年8月~平成7年3月
4代	阿部金吾	平成7年4月~平成9年3月
5代	関野吉美	平成9年4月~平成11年3月
6代	氷室一彦	平成11年4月~平成27年3月
7代	佐藤 東	平成27年4月~現在

各会長さんと事務局の努力により脈々と歴史を刻んだ賜物であります。また会の主要となった各種事業も多彩で、元旦マラソン、春秋二

楽走会報 第1号 昭和49年11月発行



回のフルマラソン、観桜マラソン、一関国際ハーフマラソン、岩手国体協賛マラソン、新市誕生祝賀マラソン、12時間

継走ピースランへの参加、横浜熟年マラソン同好会との親善友好マラソン等々枚挙に暇無しといえます。

毎月第一日曜日実施の例走会開催も優れたものです。

これからの目標とすべき課題としては次のとおりであります。

一 会員の増加をめざす

世界一の長寿国日本を支える国民を守るのは人間の健康寿命を図ることです。

メタボリックシンドロームを吹っ飛ばし寝たきり老人や認知証などにならないよう一人一人が己の命は自分の力で守る。そのためには一日一歩でも歩く、走ることを心がけて生きることです。

その良きリーダーこそが我が一関楽走会なのです。

若い人達の進んでの加入が待たれます。

二 年会費の検討

いま年会費は2000円をいただいています。いろいろな事業にはお金がかかります。そろそろ500円から1000円ぐらいの値上げを検討する時期がきたのではないのでしょうか。

三 一関陸上競技協会会長金谷敏彦氏との交流、スポーツドクターの中央町のクリニック院長長澤茂ドクターに依頼してスポーツ障害の予防方法、軽度の捻挫の時のテーピング実技、走行前のスポーツドリンクのつくり方、またはおすすめのサプリメントの種類、摂取の方法など、以上充分とは云えませんが思いつくまま筆を執った次第であります。

会報500号発行によせて

長澤 茂

一関楽走会会報500号発行おめでとうございます。昭和49年の第1号発行から42年間、毎月欠かさず会報発行には並々ならぬ御苦労があったことと存じます。歴代の会長そして現会長、事務局の御尽力に頭の下がる思いです。

私は、今日まで陸上少年で過ごしてきました。大学の陸上部在籍後は、市町村主催のマラソン大会や、社会人や高校生を含む陸上競技大会に出させていただきました。楽走会に所属し、タイムのみならず走る楽しさを教えていただき、仲間への思いをとおし趣味を持つことの素晴らしさを再認識いたしました。陸上競技はスポーツの基本であり、健康長寿の大きなヒントが潜んでいるように思います。

10kmでも5kmでも走ってみると大変な距離です。これを継続することは並大抵のことではありません。何より走る意欲が心身に大きなプラスの影響を与えるものと確信いたします。走り続ける事の素晴らしさと、走る事ができる環境に大いに感謝したいと思います。

私事ですが一昨年頸椎症を昨年腰椎にり症に見舞われ、現在はいりハビリ中ですがまた一緒に走りたいと思っております。ご指導宜しくお願い申し上げます。

今後も「健康で楽しく」走り続けられる様、皆様と一緒に知恵と力を出し合っていければと思います。

お世話になっております



お世話になっております

細川 慎一

昨年、楽走会に入会させていただいた細川慎一です。

運動とは学生以来長年離れていましたが、会社の健康診断で「生活習慣病」の危険が目前に迫り、3年ほど前から軽い運動として自転車を始めました。

それがすっかりはまってしまい、ロードバイクを買って一関チャリンコクラブで毎週「日曜サイクリング」を楽しむようになりました。

中高年が中心ですが皆さん速く、長いと100km位のコースとなります。ヒルクライムでは東稲山、室根山、須川などにも行きます。

みんなに付いていけるようジョギングを始めたところ、楽走会からお誘いがあつたと云う訳です。

皆さんのようにランニングレベルではありませんが、やっと5km位走れるようになりました。楽走会入会とは言っても走るのは苦しい思いをしております。

それでも「また走ってみよう」となるから不思議な魅力があります。

今年は自転車もランニングも、そしていつの日かトライアスロンをなどと夢見ております。

実力と目標のギャップで苦しんでおりますが、前を向いて一歩ずつ頑張ります。よろしくお願いたします。

私とフルマラソン



2011年シドニーマラソン

菅原 初江

走り始めたのはファイナンシャルプランナー（FP）として開業する14年前。

当初は健康維持が目的だったが、毎日走り続けるうちに駅伝のお誘いをいただき、そこから走る仲間もでき、各地の大会にも出場。仲間との交流が楽しく、益々走る事にはまっていた。

フルマラソンに挑戦しようと思ったのは走り始めて2年目くらい。どうせ42キロを走るなら国際大会が良い、その出場資格を取るにはハーフで1時間29分台が必要だった。2004年9月の一関ハーフで資格を取り11月の東京国際女子マラソン（現さいたま国際女子マラソン）がフル初挑戦となった。3時間13分台で完走できたものの、後半の落ち込みが激しくフルマラソンの難しさを知った。練習法も工夫してみたが北上マラソンの優勝タイムも3時間4分台、これ以上は無理なのかもしれないと諦めていた。ところが食事の取り方を教わり、ここから3時間の壁を越えることができた。もの凄く嬉しかった！仲間の存在は本当に有り難い。そんな仲間と切磋琢磨できる環境があることに感謝と、加齢と共に故障が頻発、回復にも時間がかかる、また練習不足で思うような走りが出来ない時もあるが、仲間の存在が何よりも励みで、走り続けられることを大切にしていきたいと思えます。

ジョギングも養生を怠ると障害者？

葛西 五郎

会報発行500回は、年数に置き換えると41年8カ月にあたります。この長期にわたり未発行をすることもなく、会員活動の詳細を伝えてくれた歴代事務局の方々に頭が下がります。「ありがとうございます。」

30歳を過ぎた頃から健康管理にと始めたジョギング。額から流れる汗が快感になり、もっと走りたいと体を燃しながら繰り返したジョギングの結末は、障害者ジョギングは、誰でも気軽に始めやすいスポーツですが、気を付けないと膝のケガや故障を逆に誘発する場合があるようです。

いまから5年前突然右膝が「ギグツ」となり、激痛に襲われて歩けなくなりました。整形外科でMRIによる検査を受けたところ、半月板損傷と診断されました。半月板は、膝関節の左右に三日月の形をした軟骨ということですが、その働きは、歩いたり走ったりした場合に、膝にかかる衝撃を分散・吸収してくれるクッションのようなものだそうです。一度損傷した半月板は、骨折とは異なり自然治癒力で接合することはなく損傷した場合は、膝に直接ヒアルロン酸を注入するとか手術で切除あるいは縫合することで日常生活に支障がでない程度に回復するそうです。また半月板損傷といってもその症状はいろいろで、自分の場合はロッキングといって、膝の関節が外れたよう

な違和感と痛みがでて歩けなくなりしました。ロッキングが頻繁に起きていたところは日に6回ぐらい起きていたと思えます。それがもとで膝に水が溜まり抜いたこともありました。それからジョギングは中止し、強歩の健康管理に切り替えています。早く歩く・距離を歩く・スタンスから「向こうずね」強化を意識しての坂道歩きを始めて数年、「向こうずね」の筋力が少々アップしたこともあり、ロッキングの回数は年3、4回程度に激減しています。今後は、加齢に伴う体と相談しながら、養生優先の歩きで行きたいと思えます。

楽走会での思い出

佐藤 文政

私は会報を見たのは昭和58年頃でした。それは長島の千葉丈夫さんというとても速く走る人でした。「文さん一関に楽走会というのがあって年1、000円の会費で走ったあとと飲んだり食ったり話をしたりと、とてもおもしろい会なのであんだ（あなた）も入って一緒に走るべ」とその会報を持ってきて見せてくれたのでした。

その会報には日々の会員の走った記録そしておもいで、また5万キロ走った亀谷先生の記録などが書いていました。

「5面へ続く」

楽走会との出会い・500号によせて

「4面続き」 私はそれを見て走る仲間がいることはとても元気をもらい良いと思つて丈夫さんをおして一関楽走会に入ることにしました。

あるとき亀谷会長に「文政君そろそろフルを走ってみないか」と云われ、始めて走ったのが平成4年のころと思ひます。結果はあまり良くなかった、それでも初完走してからおもしろくなり今日まで走ることができました。

その間会員の方々にはずい分お世話になりました。特に及川繁さんには若い時には良く山につれていかれ早池峰山に登ったおもいで、それから浅沼さん、富士さんは走ることもですが山に登る時には私もかかせませんでした。富士さんはビールが好きでした。飲んだ時良く100Kにでたいがと私にいうので私はしぶって返事をしていませんでした。そうこうしているうちに走れなくなり申し訳ありませんでした。

これからは孫と走って行きたいと思つております。

最後になりますが500号にくるまでには大変な苦勞があつたとおもいます。

これから会長始め事務局、会員みなで盛り上げていきましょう

まずは500号おめでとうございます。

会報500号に寄せて

菅原 孝一

毎月の会報を楽しみに日々トレーニングに励んできました。今月で500号に到達する事に、今まで創設以来、会報を

発行してきて下さった会長そして事務局の皆さんに感謝申し上げます。

入会以来の会報を見返すと、ほぼ20年間の私のランニングの足取りが想い出と共にみえられます。

今後も毎月の発行にご負担とご苦勞が大変と思いますが、ランニング仲間のコミュニケーション誌として楽しみにしております。

制作担当者の血と汗の結晶

菅原 楯夫

500号発刊！ 新年早々の大輪開花の如き慶事に、感動の一言です。

今は亡き会創設者、亀谷名誉会長の崇高な理念の結実であり、只々感謝の気持ちで一杯です。本年5月は、創立45周年の節目にあたり、その歴史的継続の一大要因を占めることは明白です。この感動と感謝は、制作から配布に携わる多くの担当者、寄稿者の献身努力によるものであると認識を新たにする時でもあります。

手書きのガリバン刷からパソコンの文面、カラー写真印刷へ。現代の最新技術を最大限駆使した紙面作品は、担当者の変遷を経て今日の浅沼、平澤両事務局員の絶えざる血と汗の結晶であることを、今改めて確認する処です。

古希ラストラン

大越 昭夫

500号おめでとうございます。年に12号として40数年間継続しなければ到達できない筈、関係者のみなさんに敬意を表します。

特に記事集めとか取材、写真と編集者には毎月相当の苦勞があると思います。

当方は配達されたニュースを読むだけです、これからもニュース提供や大会参加報告など時間におくれないように提供したいと思ひます。提供した情報が紙面に載るといふことは、大変嬉しいことで毎号楽しみにしています。他の会員の大会参加報告なども楽しく読ませて頂きます。

昨年11月1日スポ日前沢マラソンラン30キロ、9月に痛めた坐骨神経痛で左足が上がらない、20キロ付近で後続がリタイヤして最終ランナーとなる、間もなく交通規制が解除されるとのこと。救護車に乗るまいと必死に走りました。タイムは3・54・48でした。完走証は自分で書いてくださいとスパーレシート級の用紙を貰う、グランドのテントも片付いて、辛うじて前沢牛弁当を頂く、2017年5月は奥州フルマラソンでリニユールとの情報。

12月ホノルル15キロ付近、着物はかま下駄履きのランナーに追い越された、靴下も履いてない、捻挫とか豆は大丈夫か余計な心配したが追いつけなかった。ウェディングドレスに蝶タイの新婦ランナー(?)も追い越していったがシューズは履いていた。当方は坐骨神経痛が痛く30キロ過ぎには両方の膝がぶつかり合ひ痛い、ワセリンをたっぷり塗り無事完走、タイムは6・33・00坐骨神経痛は初めてと思つていたが、日記をみたら前にも患う表記がみられた。古希ランナーも少し走ってみましょう。

会報500号

おめでとうございます

須藤 正男

毎月毎月の会報の編集ご苦勞さまで。会報を見て会員は刺激を受け、日々の健康維持に努力している方々が多いと思ひます。会報担当様の尽力に感謝いたします。

500号と一口で言っても長い歴史があること、一関楽走会の偉大さを感じます。会員のために作り続けられ、当時の活動を図り知ることができると思ひます。この節目に一度振り返ってみてはいかがでしょう。

この活動が永く続いていることはとても素晴らしいことですが、最近行事に参加している人数が少なくなっているように感じています。この機会に多くの会員が行事に参加し、健康であること・健康の大切さを語り合ひましょう。そして、永く健康であり続けるためのきっかけとなればうれしいです。

次の500号に向けてのスタートにしましょう。



2016年元旦マラソン
無事ゴールしました

楽走会との出会い・大会参加



毎年11月開催のスポ少駅伝

す。いつまで続くかわかりませんが、これからもお付き合いの程、よろしくお願いいたします。

私は社会貢献の一つとして「スポ少駅伝」を提唱し、今は協賛の立場ではありますが、昨年連続25回目を無事終えることができました。もちろん今後も継続して参りますが、これが私のすべての象徴かもしれませんね。(ちよっとオーバーですかね)今は健康と体力維持に、ほぼ毎朝出勤前に5kmを歩きか走りの日常で

駅伝もマラソンも予め走る距離を決めてありますから、あとはこの間をいかに効率よく走るか、目標設定が出来るし、満足のいく走りができた時の達成感、これが魅力ですかね。

元々長距離が好きで、中学・高校では駅伝のメンバーだったこともあり、社会人となつてからも5、6年駅伝チームを作つて走つた記憶があります。

こんにちは。昨年4月入会させていだきました岩淵吉郎と申します。会長の東さんから突然のお誘いがあり、一つ返事で「いいよ」と言つてしまい、楽走会の環境も分からないまま会員になつてしまった「浅はか者」ですが、どうぞよろしく願ひいたします。

岩淵 吉郎

今後宜しく

500号発行

おめでとうございます

小野寺 知夏

最近はこの会の行事もご無沙汰しておりますが、会員の方に声をかけていただけたと嬉しく思います。

入会当時は大会にエントリーするも5キロの部門で余裕なく全力で参加するのが精一杯。あれから数年たち去年は東京マラソンや仙台、一関ハーフと長い距離をマイペースで楽しく参加型に変化。

今後も様々な大会で会員の方とお会い出来る機会を楽しみに走りたいと思っております。



東京マラソン東京タワーをバックに

2015年12月23日

足立フレンドリーマラソン

庄子 裕之

この日は週中水曜日の祝日でしたが、当日受付無しでレーススタートが11時という事で日帰りで参加できました。

朝一の新幹線で上野まで行き地下鉄に乗り換えて、会場の千住新橋「高砂野球場」に入り9時45分頃到着し、現地で初江さん康江さん姉妹と合流。

一関は極寒でとても外で着替えなんて出来ませんが、東京は一関人には暖かく外で着替えて準備完了。



レース後は東京支部会員と打上げ

電車の乗り換えを間違ったりしましたが、とても楽しい一日を過ごすことが出来ました。

レースでは何とかお二人に食らいついて行こうとスタート直後は追いかけてましたが、残念ながら5キロも行かずに見失い。ニヶ所の折り返しで激励を頂くも脚は動かず、それでも荒川沿いのフラットなコースと途切れない応援、そして間近に見えるスカイツリーに励まされ何とかゴール。お二人は年代別ですがの入賞現地では一関ハーフで優勝したこともある田村さんご夫妻ともお会いでき元気を頂きました。

レース後は近くの銭湯で温まり、上野のハードロックカフェで打ち上げ。

東京支部写真右首原・中央竹原会員



竹原康江	1時間31分30秒	50代女子の部第2位
菅原初江	1時間31分40秒	50代女子の部第3位
庄子裕之	1時間36分14秒	50代男子の部165位

全国わんこもち大会

浅沼 善治

第9回全国わんこもち大会は2月7日なのはなプラザを会場に開催されました。

参加のお誘いがあり文政さんと2人で団体戦に初挑戦しました。



来賓によるデモンストレーション

した。これは岩手名物のわんこそば大会に肖り一関で考えられた大会。

何時かは参加したい気持ちと、もちの大会なんぞ出来つこないと思つていましたが、もちは大好きだし、最近フルマラソン後半のサブリに館大福をウエストポーチに入れ、30キロ過ぎに食べて走ると後半のスタミナ切れが無く完走しております。しかし5分の制限時間内にはたして何杯食べられるか心配でした。いざ食べてみると意外にも食べられました。30杯が限度かと思ひ止めました。早食いには自信がありましたので2分ほど余裕がありました。次回からは時間の短縮を期待し終わりました。

2人で62杯で14チーム中8位でした。畠山さん応援ありがとうございました。



何杯目かの文政さん



インタビューを受ける浅沼

第64回 勝田全国マラソン大会に参加して

1月31日

佐藤 東

1月30日9時半車で出発、11時半雪の南相馬IC、取引先へ新年の挨拶、再び常磐道で日立南太田ICから降り久慈サンピア日立へ3時に到着、空き部屋を確認しチェックイン、会場への道順を確認、宿へ戻り5時から2年前仕事をしたお寺の周辺を軽くジョギング(5km)、湯上り後レストランでカラスミだいこん、シラス丼で一杯、ほろ酔い気分で部屋へ、目が覚めたらサッカーの決勝後半同点の場面、逆転ゴールを見て感激、興奮。31日7:50宿出発、8:20勝田駅前到着、会場でお土産の「完走いも」を買い、9:30会場ゲート前で浅沼さん、菅原さんと記念写真。それぞれスタートの準備で別れ、いよいよ「のろし花火」の合図でスタート、Fゾーンから11分でスタートラインを通過、中間点2時間54分で通過、予定通りと思いながらも途中公民館で美味しい漬物を食べながら地元のオバチャンと約10分休んだのが響いたかゴールの閉鎖時間8分超過で完走。完走証なしの結果に終り残念。(ネット5時間57分)



スタートを前にして

記録 フルマラソン	
菅原孝一	3 : 46 : 06
浅沼善治	4 : 55 : 53
佐藤東	5 : 57 : 00
ネットタイム	



例走会市役所玄関前で体操

2月例走会 2月7日

2月例走会を7日市役所前で開催しました。この日はNPO・行政・企業・地域情報紙アイデアの取材があり、多くの参加がありました。会長挨拶・事務局からは取材の紹介、会報500号特集号の進捗状況、3月6日総会マラソンと総会開催について話されました。

その後体操・一関市役所玄関前を周回ランニングし解散しました。

参 加 者

関野吉美 千葉丈夫 菅原東 千葉健一 畠山真佐美 佐藤文政
小嶋哲郎 佐藤東 菅原孝一 菅原楯夫 成田頼大 小野寺卓司
石川徳雄 浅沼善治

平成28年度 定期総会開催について

- 日 時 3月6日 (日) 午前11時より
 - 場 所 欄梅荘(一関老人福祉センター) ☎21-2143
 - 議 題
 - 1. 平成27年度事業報告
 - 2. 平成27年度会計報告および監査報告の承認
 - 3. 平成28年度事業計画案の承認
 - 4. 平成28年度予算案の承認
 - 総会マラソン
午前10時 欄梅荘スタート～東大橋折返し～欄梅荘ゴール
 - 懇親会
正午より欄梅荘で開催
 - 会 費
1000円
- 総会欠席の方は近くの役員に委任状をお願いします
- FAX可 事務局 浅沼 24-3250

1 月 月 間 MVP

順位	名 前	1月	累計	累計順位
1	大越昭夫	263	263	1
2	菅原孝一	261	261	2
3	庄子裕之	236	236	3
4	浅沼善治	207	207	4
5	小野寺卓司	200	200	5
6	畠山真佐美	172	172	6
7	関野吉美	168	168	7
8	須藤正男	164	164	8
9	松本守仁	163	163	9
10	佐藤文政	101	101	10
11	小野寺知夏	100	100	11
12	小嶋哲郎	64	64	12
13	菅原楯夫	60	60	13
14	平澤和則	57	57	14
15	千葉健一	20	20	15
16	成田頼大	5	5	16

≪2016年1月より MVPがスタート
しました。挑戦し自主申告お願いします。≫

年 会 費 納 入

千葉 健一 2000円 佐藤 繁雄 2000円 小野寺知夏 2000円
栢谷みち子 2000円 熊谷あみ子 2000円 小山 仁 2000円
細川 慎一 2000円 (敬称省略)

毎月発行の会報500号までの主な内容

第 1号	昭和49年11月号	初代会長亀谷一男氏により「楽走会報第一号」発行 1. 会の名称 2. 会の趣旨 3. 楽走の意味 4. 会員の資格 5. 会費なし	
第100号	昭和57年11月号	「晩秋暮秋季秋の節早朝のマラソンはかなりの寒さが身にしむ」	
第200号	平成 3年 3月号	2代目会長に関野吉美氏選任 新役員紹介	
第300号	平成11年 7月号	会長 氷室一彦 第19回走る仲間の会県交流会花巻大会開催要項	
第318号	平成13年 1月号	B4 両面ワープロ印刷による会報発行	
第325号	平成13年 8月号	第21回走る仲間の会県交流会一関大会開催	
第329号	平成13年12月号	一関楽走会30周年記念式典開催 30周年記念誌発行(14年3月)	11月18日
第341号	平成14年12月号	県教育長表彰受賞にあたって 11月 5日	
第350号	平成15年 9月号	会報350号を記念して 「一関楽走会」名付けの親名誉会長亀谷一男氏より	
第351号	平成15年10月号	あっぱりレーマラソン初参加	9月14日
第353号	平成15年12月号	一関市内駅伝競走大会 一般男子A マスターズB 両部門で優勝	11月 9日
第357号	平成16年 4月号	いちのせき健康まつりに参加	3月14日
第359号	平成16年 6月号	チャレンジ青・東「みちのく岩手路を走る」 横浜熟年マラソン同好会と江刺から金成まで走る	5月4～5日
第363号	平成16年10月号	「スポレクいわて2005」 広報ボランティアで参加 一関～水沢間走る	9月18日
第365号	平成16年12月号	フルマラソンコース蘭梅荘から遊水地堤防、平泉折返しに変更	11月14日
第368号	平成17年 3月号	ホームページ作成講習会開催 「地域づくり団体全国協議会」助成事業	2月5日 12日
第371号	平成17年 6月号	チャレンジ青・東 埼玉幸手市～東京大手町読売新聞社ゴールを応援	5月 4日
第373号	平成17年 8月号	「走る仲間の会県交流会釜石大会」に新調ウェア着用で参加	7月 3日
第375号	平成17年10月号	新「一関市」合併記念市町村廻り交流ランニング	9月10～11日
第387号	平成18年10月号	いちのせき市民活動iフェスタで 「健康講座」川崎町	9月17日
第389号	平成18年12月号	一関楽走会35周年記念誌発行に寄せて	
第392号	平成19年 3月号	一関楽走会ホームページ開設(12月)検証	
第400号	平成19年11月号	会報400号特集号発行 カラー全6頁 祝辞 一関市長 一関市陸上競技協会長	
第407号	平成20年 6月号	平泉世界遺産登録祈念キャラバン駅伝実施	5月 3日
第415号	平成21年 2月号	「2009年・元旦マラソン&ウォーク」 いちのせき歩こう会と共同実施	1月 1日
第421号	平成21年 8月号	第29回走る仲間の会岩手県交流会一関大会として4回目の開催	7月 5日
第432号	平成22年 7月号	岩手宮城内陸地震復興祈念真湯須川間リレーマラソンと応援駅伝	5月29日
第445号	平成23年 8月号	平泉世界文化遺産登録・東北復興祈願金色堂参拝	7月 3日
第448号	平成23年11月号	「一関楽走会創立40周年記念誌刊行」して	9月30日
第449号	平成23年12月号	創立40周年記念1泊旅行「花巻金矢温泉」	11月19～20日
第456号	平成24年 6月号	初代会長創立者 亀谷名誉会長を偲んで	6月 1日
第469号	平成25年 8月号	初のトレラン「真湯・須川温泉交流マラソン」	7月 6日
第479号	平成26年 6月号	箱根駅伝往路コース(5区間107.8km)を走ってきました 「堤防の桜を惜しむ会」	4月21～22日 4月27日
第489号	平成27年 4月号	新会長に佐藤東さんが就任	3月 1日
第493号	平成27年 8月号	希望郷いわて国体・希望郷いわて大会PR駅伝 一関から北上まで3チームで走る	7月18日
第500号	平成28年 3月号	500号特集号発行 8頁建	2月25日

編集後記

ここに一関楽走会会報500号特集号発行できましたことに関係者に感謝申し上げます。一関市長様、平泉町長様、一関陸上競技協会会長様、横浜熟年マラソン同好会さんを始め多くの方からお祝の言葉・記念寄稿をいただきありがとうございました。40年毎月欠かさず500号まで発行してこられたのも、寄稿依頼に対して快諾、生々しい大会報告などいただき紙面構成できたお陰です。ありがとうございました。更なる回を重ねて皆様のご期待にこたえるよう務めたいと思います。これからもよろしくお願い申し上げます。

会報500号特集号編集委員 浅沼善治