

交流マラソン・スポーツケア いちのせき健康の森へ

一関楽走会

2017年
7月号
No.516
発行責任者
佐藤 東
Tel23-0101

交流ラン・スポーツケア講演会開催

走る仲間の会岩手県交流会一関大会を1年後に控える7月交流ランとスポーツケア講演会を1日から2日にかけて、一関健康の森で開催します。「自分の健康は自分で守る！」をテーマに、室根総合開発小野寺社長様から講演を頂きます。

講演終了後は温泉に浸り懇親を深め会いましょう。まだ参加の余裕があります。申込まだの方は大至急事務局まで連絡下さい。



2013年7月交流ラン真湯から須川岳へ



真夏日の炎天下で開催された奥州きらめきマラソン
=大会ホームページより

第1回スポニチ いわて「奥州きらめきマラソン」

今年から奥州三大マラソンを統合する形でフルマラソンの大会へとリニューアルされた第一回奥州きらめきマラソン。自身としては13年北上以来3年半ぶりのフルマラソン参加となりました。

週間天気予報の時点で懸念してはいたのですが、予報通りの真夏日となり、スタート時点(8:30)ですでに27度。最高気温で32度近くまでとなり、25キロ位までは調子よく走れたものの、30キロ過ぎになると足が止まり、もはや走っているのか歩いていっているのか進むのちやっとの状態となりながらも

今年から奥州三大マラソンを統合する形でフルマラソンの大会へとリニューアルされた第一回奥州きらめきマラソン。自身としては13年北上以来3年半ぶりのフルマラソン参加となりました。

週間天気予報の時点で懸念してはいたのですが、予報通りの真夏日となり、スタート時点(8:30)ですでに27度。最高気温で32度近くまでとなり、25キロ位までは調子よく走れたものの、30キロ過ぎになると足が止まり、もはや走っているのか歩いていっているのか進むのちやっとの状態となりながらも

なんと5時間以内で完走することができました。塩飴やエネルギージェルなど、暑さを考えて多めに用意したものの、給水間隔の長さや少なさから脱水気味となり口に入れるのも厳しく、次回は小銭も用意しておいた方がよいか、とも思いました。

ゴール後もしばらくは動けず(多分熱中症だったのかと)、参加者特典の500円券も使わずじまい。マラソン後の一杯もこの日は流星にお預け…。散々ではありましたがいい経験ができたのかなと思えました。

第37回錦秋湖マラソン

5月28日 雨/曇り
初めて錦秋湖の10Kにエントリーしました。例年だと30Kですが、前週に前沢のフルに参加するので、最近の走力では無理があると思ひ、数ヶ月前から10Kと決めてエントリーしてました。

案の定、前沢のフルでは気温の上昇と給水所の不手際、他自身の走力の落ち込みなどで酷い目にあい10Kで正解でした。

当日はスタート時は冷たい雨が落ち気温も15度ほどで、前週の30度ほどの晴天と違い走りやすい条件でしたが、疲労は抜けておらず、良い走りはできませんでしたが、楽走会からの参加は、今回は私一人でした。

記録

10K 60歳代
48分18秒
27/248
菅原 孝一 記

いわて奥州きらめきマラソン記録

フルマラソン		10K	
菅原 孝一	4:38:35	60歳代	
平澤 和則	4:58:32	熊谷 義郎	52:23
金田真太郎	4:59:17	小野寺良信	56:03
佐藤 文政	5:46:00		【ネットタイム】
佐藤 隆文	5:46:34		
成田 頼大	6:27:21	金田 真太郎	記

「いちのせき市民フェスタ17」に参加ます

今年も市民フェスタが市中心部なのはなプラザ(大町)で8月27日開催されます。これは市民活動団体を主とした団体もしくは個人・社会貢献活動を行う企業などが年に1度集い、展示、活動紹介、アトラクション等により広く市民に紹介するチャンスです。楽走会として参加することにしました。

日時 8月27日(日) 10:00~15:00

会場 なのはなプラザ(大町)

《食・販売・体験・発表など独自のスタイルで活動紹介が出来ます。》

6月例走会

6月例走会4日でした。この日は金ヶ崎マラソンもあり、例走会場から直接参加した方もありました。4月市民マラソン・7月開催の交流マラソン・市民フェスタについて報告がありました。

参加者

関野吉美 小野寺卓司 金田真太郎
菅原楯夫 平澤和則 菅原東 須藤正男
佐藤東 浅沼善治



7月例走会開催します

7月2日は交流会ですが、留守部隊で例走会も行います。よろしくお願いたします。

7月2日(日) 午前6時