

7月1日スポーツケア講演会 2日交流マラソン山登り18K

於:真湯 健康の森~須川温泉

今年の一大行事とスポーツケア講演会&交流マラソンは、7月1日から2日にわたり一関健康の森・須川温泉間で開催しました。
講師には室根総合開発社長さんの小野寺規夫さんに努めていただき「天城流湯治法」の実践を受けました。

この2日間は健康の森に宿泊し日常から離れ森林の空気を満喫しリフレッシュできました。

1日目はランニングに密接な健康をテーマとした講演会が開催され、全員が興味深く聞き入り実技を交えた講習を受け有意義なものとなりました。

その後、交流会が何時まで続いたかベットに横になり、早朝激しい雨に目覚めました。ランニングができるか危ぶまれましたが、雨は朝方だけで2日目も予定通りスタート。18K先の須川温泉に到着すると冷たい風が体を冷やし麓とは別世界という感じでした。足湯で暖をとって休息していると、観光客とは違ったランニング姿を見て「どこから走ってきたの」と声



講師の小野寺規夫先生

がかかり労をねぎらって頂く一幕もありました。

須川温泉までの山登りランは二度目になります。一度目と同様最後の登りがきつく走破出来ず終いでした。

次回開催される時も、また参加できるように「健康&ラン」を続けていきたいと思えます。



開会挨拶の佐藤会長

今回、健康の森に宿泊した仙台育英学園の吹奏楽部と一緒に朝食と昼食をとりました。50名位の若々しい姿に接したことで、メンバー全員が2、3才若返ったと思います(笑)。

須藤 正男 記



写真上下右は実践の講義を聴く会員の皆さん



明日の天気を願うカンパニー



参加者

講師先生 小野寺規夫 様
菅原楯夫 須藤正男 大越昭夫 菅原孝一 葛西五郎
佐藤東 畠山真佐美 千葉利郎 千葉丈夫 熊谷秀雄
浅沼善治

暑い8月9日を熱く走りませんか 12Hピースラン

《リレーマラソン&69キロウルトラマラソン》

- 日時 8月9日(水) 午前6時~午後6時まで 雨天決行
- 会場 磐井川トリムコース 1. 2kmをタスキリレー他
- 参加 参加者は自己の都合のよい時間帯で参加できます
- 主催 ホノルルマラソンクラブ 大越昭夫

12Hピースラン後は

《ビヤガーデン》

- 日時 8月9日(水) 午後6時半
- 会場 磐井川河川敷トリムコース内
- 会費 1000円
- 参加申込 事務局 浅沼 ホノルルマラソンクラブ 大越

7月例走会

事務局より例走会の留守番隊に任命され、2日河川敷トリムコースに朝5時30分に行ってみると、本日9時から行われる水防訓練のためコース内はテント・いす・テーブルが並べられて、誰一人いませんでしたが、堤防上は多くのウォーキング・ジョキング又犬の散歩と見受けられました。



2人だけの例走会

6時小野寺卓司さん参加、7月例走会は2名でした。
8月例走会は夏祭り最終日飲み過ぎに注意し、多数の参加を期待しています。

菅原 東 記

いちのせき市民
フェスタ2017
8月27日開催の一関市民フェスタのカウントダウンページで一関楽走会が紹介されます。
(紹介日7月31日)
フェースブックに掲載

8月例走会

日時 8月6日(日) 午前6時
会場 磐井川河川敷トリムコース
当番 菅原楯夫さん