

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

一 関 樂 走 会

2017年
8月号
No.517
発行責任者
佐藤 東
Tel23-0101

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的な宿泊・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を中心に努めていただき「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て講演会が開催され、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、早朝激しい雨になりました。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。足湯で暖をとり休息していると、観光客とは違ったランニング姿を見て「どうから走ってきたの」と声



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才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



参加者

講師先生 小野寺規夫 様
菅原橋夫 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



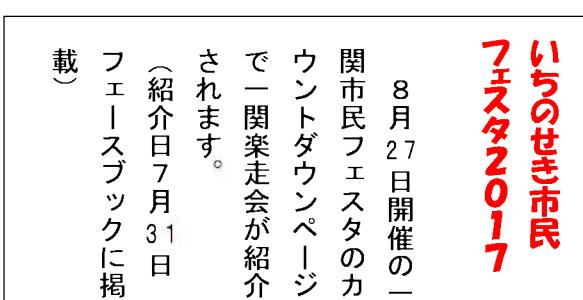
明日の天気を願いカンパ一イ

暑い8月9日を熱く走いませんか 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



2人だけの例走会



6時小野寺卓司さんは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。

事務局長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・テント・テープルが並べられて、誰一人いませんでしたが、堤防上は多くのウォーキング・ジョギング又犬の散歩と見受けられました。

7月例走会

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	菅原橋夫さん

菅原 東 記