



# 走ろう会

令和 5 年  
2023 年  
3・4 月

編集 & 発行所 広島壮年走ろう会事務局 〒735-0004 広島県安芸郡府中町山田1丁目1-31  
TEL & FAX 082-281-6552 2023年(令和5年)3月1日号 No.590  
郵便振替口座番号 01350-5-3142 加入者名 広島壮年走ろう会 編集人: 川本忠司  
E-mail: kawamoto@hicat.ne.jp URL: http://hsrc.main.jp 検 索: 広島壮年

## 萩・石見空港マラソン滑走記

### No.94 丸口 坂光

2022年6月に80才になった。77才喜寿の次、80才が傘寿・八十寿と言う節目のお祝い歳。10月16日(日)第15回萩・石見空港マラソン大会に当会から10名出場。東広島市に住む私たちは7時30分出発し、9時10分頃益田翔陽高校駐車場到着。今年は車内で朝食タイム。

1.5キロ先の高台にある万葉公園まで歩いて行くと、福田・森政ペアが先に着いて迎えてくれた。昨年の場所ステージの右側は、神楽の道具置き場になり、大きなテントが立っていた。と言う訳で今年はステージの後ろ側に場所取り。しばらくして森野さんたちも合流。私の体感で気温28℃。

森野さんたちのハーフマラソン(白ナンバー)は、12時に1381名が今年も40名1組30秒毎にウエーブ(時差)スタート。私たちの10キロ(ピンク色)は仮装を楽しむのが優先か?マリオやピエロ、ミニスカートのコスプレ、赤・ピンク・黄色などのペアのTシャツ組など色々。610名も12時30分時差スタート。13時15分ファミリー2キロ(黄色)249名がスタート(合計2240名)

さて10キロ同じ組にいた福田義郎選手が、今年も飛ぶように下って行った。一時姿が見えなかったが、1.5キロ過ぎに追いつく。2キロ地点から40分



ハーフマラソン 森野選手

上の滑走路に向かう時、空港からハーフの部30分前にスタートした森政根波選手たちが降りて来たので、手を挙げて応援した。

3キロの空港入口に今年も応援の妻が待っていた。「ありゃー、もう来たん?」と言ってカメラを向けたが、(後で分かったが)私の後姿の写真が1枚だけ。滑走路を半分だけ行って折り返すと空港の出口に最初のエイドがあった。テーブルにはスポーツドリンクとコーラ。3台目の水だけ一口飲む。少し下った所に5キロの看板あり35分台で通過。ここから何人抜くかが、今日目標に。

このコース一番高い70分の陸橋を越えて降りて行くと、住宅街の応援が凄い!当会のオレンジのユニフォームを見て「広島頑張ってー」と言う声援が嬉しい。手だけを挙げて声援に答える。民家を過ぎて左折すると、約1.5キロ登坂が続く。ここから私にとっては本番だ。3時間前に食べたむすびが効いたのか、良く足が動く。

ハーフのトップグループが追い越して行くが気にしない。目の前に見覚えのあるエンジ(小豆色)ユニフォーム光明堂(浜田市三隅ようかん)が見えた。あれは60代の時、広島・土師ダムのハーフでゴール前に追いついたが、数秒差で負け3位入賞ならず。今回は60人目で抜いた。「江戸の仇は長崎で」と言う嬉しさで小さくガッツポーズ!

最後の登り坂で「お父さん頑張ってー」と言う妻の声に、余裕で右手を挙げて答える。65人目を抜いてゴールイン。昨年より5分ぐらい速いタイムにニッコリ。すると初参加の森政憲子さんが



スタート前の皆さん(後列左端が筆者)

迎えに来てくれた。彼女は「55分台で2位」との事。この高低差のある難コースを55分台は凄い！その後インタビューを受けたが、多分カットでしょう（因みに光明堂・岩崎選手は私の10分後完走していた）。

その後10キロは、福田喜久子選手、福原正選手、福田義郎選手、清水伸子選手の順に見事ゴールイン。ハーフの部は菊山正導選手、森野紀徳選手、根波貴子選手、森政克之選手の順に完走。

ステージでは神楽の大蛇4頭がグルグル回っている中、私たちの昼食タイム。妻手作りの栗ご飯のむすびも好評だった。

今大会に参加してくれた当会の皆さん、ありがとうございました。今年も皆さんの笑顔から元気を頂きました。翌日、森政克之さん(64)からお礼のメールあり。「走った後頂いた栗むすびの美

味しかった事は、一生忘れません」との事。お世辞でも早朝、妻が作った甲斐がありました。

☆節目のお祝い年齢表(数字は年齢) =  
60 還暦・70 古希・77 喜寿・80 傘寿・88 米寿・90 卒寿・99 白寿・100 百寿・108 茶寿・111 皇寿

男子ハーフマラソン 60歳以上(完走 173名)	
44 菊山正導 68才 2:00:10	89 森野紀徳 73才 2:16:36
125 森政克之 64才 2:29:31	
女子ハーフマラソン 60才以上(完走 26名)	
9 根波貴子 61才 2:23:44	
男子10キロ 60歳以上完走(76名)	
42 丸口坂光 80才 1:07:41	61 福原 正 68才 1:18:11
64 福田義郎 76才 1:19:16	
女子10キロ 60歳以上(完走 25名)	
2 森政憲子 65才 55:08	12 福田喜久子 75才 1:13:08
22 清水伸子 70才 1:29:07	

## もう、マラソン病 という やまいですね

No.56 沼田 郁子

◎2022年12月11日(日)、奈良マラソンにてワーストタイム更新。

1ヶ月前の大会で転倒し第5指中指骨骨折した。診てもらっている医師との大会4日前の会話



「左手は振れんよ。固定(小骨を)しているから、転んだら大きな骨を折るよ。わかってる？」

「わかってます。振らないようにします。転ばないように気を付けます」

「みんな、気を付けていても転ぶんです。この骨折も脚が疲れているとき転んだんでしょ！中止するという選択肢はないんですか」

「ありません」

「もう、マラソン病という やまいですね」

骨折以外にも病名の診断を受けた。夢はフル100回、全都道府県大会制覇だから、病になろう。

松本マラソンでの骨折後、コロナワクチン接種の副作用で苦しみ、咳喘息で眠れない夜があり、それでも仕事はフルとなり苦しい一ヶ月だった。1キロも走っていない。

いつも広島壮年走ろう会のユニホームを着るが今回はやめた。リタイアするかも、ゴールしたいが歩く時間も多しは確実だ。左手は胸前にして、振らないようにスタート。

5キロ、少しペースは遅いがいける！10キロいける！なんだ全く練習していなくてもいけるじゃない。体調回復したばかりだけはいけるじゃない・・・と思ったのも15キロまで。



天理教会本部前にて沿道からカープユニホームの人から励まされる

左手が重い。小さなシャーレ固定なのに。脚も疲労感。アップダウンがある。20キロ過ぎ腹痛ありトイレに駆け込み下痢。少しすっきりするが辛い。

25キロ前の天理教会本部の登り坂リタイアしようかととぼとぼ歩いていると、沿道からカープユニホームの人から励まされる。やめなくても行ける、いけると元気とジェリーとをもらい。一緒に写真を撮ってもらい走り始める。走れたのもすこし、また腹痛、走ると心窩部から下腹部まで痛い。こん度はコースを外れてコンビニトイレを借りる。



私設エイドでコーヒーをいただき元気が出る

やっと 35 ㌔、脚全体が痛い、つらい。つらい。そうだ、練習しないでフルを 7 時間もかけて走る娘はこんなに苦しいのだ。わかってくれてリタイアを判断してくれるかもしれない。娘にラインで苦しさを訴える。即、返信あり。「郁ちゃんならいける。頑張れ」だった。

そうよね・・・あと 7 ㌔だから歩いてでもゴールしよう！みれば、歩く人も多い。「きついコースやね」など話しかけられ歩き仲間が増える。沿道から「はしれ～はしれ～」と大声で応援あり。苦笑しながらみんな走り始める。

あと 4 ㌔。沿道では応援とともに私設エイドがあちこちあり。みかん、柿、パイナップル、巨峰、ジェリー、チョコ、バナナありがたい。でもコーヒーがない。凶々しいがコーヒーを確認してみる。「待ってくれるなら入れますよ」と。お～なんとありがたいことか。待ちます、待ちます。熱いおいしいコーヒーをいれてもらった。元気がでて、進まないけど気持ちは走って、やっと、やっとゴールできた。

5 時間 6 分 51 秒、ワースト記録更新!!! 70 代完走者 12 名中 6 位。途切れることのない沿道の応援、1 万人の走者の大会を運営する関係者、ボランティアの皆様、カープファンの応援者、コーヒーを入れてくださった方、ご一緒してくださった S さん親子、皆さんに感謝、感謝です。



© 2023 年 1 月 8 日 ( 日 )、いぶすき菜の花マラソンに参加。

走ろう会の方々におんぶに抱っこで、付いて行き参加した。鹿児島中央から特急「指宿のたまて箱」で指宿へ。車窓からの錦江湾など景色も楽しめるカウンター席もあり。

前夜祭も完走祝賀会も豪華な食事で一人の参加とは大違い。

前日は瀬古さんとペーサーのアドバイスの催しもあり。過酷なコースなのでゆっくりペースがコツらしい。走ろう会の H さんの瀬古さんへの故障

(胡椒) しない頓智の聞いた質問で盛り上がりつつ終了した。

マラソンは楽しくスタート、いつものごとく写真を撮ったりストレッチをしたりトイレ休憩 2 回、コーヒータム 1 回 (指宿の自販機は安価)、エイドのおもてなしを楽しみ、今回は沿道で応援して下さるブラバンと笛太鼓の場でチョット踊りも楽しんだ。

写真スポットと言われる菜の花畑と池田湖、開聞岳、最南端の駅、そして走る気力を失った坂道、空が綺麗なんです！

仲間や沿道の応援、私設エイドも含め、皆さんのお陰で完走できました。記録はちょっと、、、ですが楽しめたので満足です。



## 2023年のスタートにあたって 会長 大賀 精一

2023年(令和5年)も恒例の「元旦マラソン」で幸先よくスタートしました。初日の出も拝める好天の中、走ろう会の行事が無事に楽しく開催できますように、個人的にも健康で楽しく走れますようにと願いながら神社巡りをしました。今年は願いを聞いてくれるでしょうか。



昨年は今頃はまだ、例会を中止せざるを得なくなったりしていましたが、3月以降は何とか例会を実施してきて現在に至っています。今年は中止することなく例会を実施できることを願っています。3年前に比べると参加者の少ない大会が多いように見えますが、各地のマラソン大会も復活し

てきていることはいい材料で、やはり目標があるということは励みになると思っています。

ただ、1月16日の中国新聞に「ウィズコロナ課題多く／国内初確認から3年／『第8波』死者数急増に懸念」という見出しで記事が載っていましたが、感染者は増え続けており心配の種は尽きません。3年経ってもまだ新型コロナ感染かとうんざりしますが、走ろう会も高齢者の割合が高いので、あらためて各自で感染予防対策をするしかないと思います。長距離を走るという有酸素運動は免疫力を高めるうえでの効果もあるとは思いますが自己管理をしっかりすることが大切でしょう。この原稿が皆様のところに届く2月末ごろにどのような状況になっているか分かりませんが、皆様、油断することなくどうぞ気を付けてください。

会の規約第3条に「この会は、走ることによる体力づくり、健康の維持増進及び会員の親睦をはかることを目的とする。」とありますが、まさにこの目的に沿って今年も会の運営をしたいと考えています。会員の皆様と一緒にそれぞれのペースで楽しく走ったり歩いたりする会にしていきたいでしょう。今年もどうぞよろしくお祈りします。

### 大会40回走 爽やか

パート  
石原 諒司 81歳  
41歳から陸上競技を始め、40年がたった。今も体力の維持と目標に向かって競技を楽しんでいる。  
6月に尾道市であった広島マスタース陸上競技選手権がとも印象に残っている。私は80歳男子の15000回に出場した。始めた頃より体力と筋持久力は低下し、加えて膝を痛めた。そんな不安を抱えて、スタートルインに立った。  
大会は40回の記念大会で、私は第1回から出場している。完走して40回連続

出場を達成することが目標だった。レースでは15選手中で最後尾についた。そして2周、3周と他の選手に後れをとった。競技運営に影響があつてはいけなかつた。連続出場が、かかっているのでもう少し完走したい」と頑張った。  
へとへとになり、やっとゴールにたどり着いた。するとスタンドの皆さんから温かい拍手を頂いた。完走できてよかった。胸に爽やかで明るい光が差し込んできたようだった。  
(広島県安芸郡)

No. 159 石原諒司さんの記事  
「中国新聞」広場  
2022年12月29日付

## 「牛田コース」例会

12月11日(日)、3年ぶり開催の大竹駅伝に出場する「虎の穴」メンバーの出陣挨拶。会員の希望をのせた櫓を最後まで繋いで下さい。練習中の「パーバラ」こと、RCCの桑原しおりさんとのすれ違いもあり、楽しい一時を過ごせました。

12月18日(日)、2022年寅年を締めくくる牛田例会風景です。雪が舞う悪天候にもかかわらず、多くの会員で賑わいました。いまだに散歩にもマスクを欠かせない国内ですが、中国の感染拡大と収束が一段落すれば希望の灯火が見えてきそうな予感がして参りました。

「九九消寒」という言葉があるそうです。九画の文字を9文字見つけて書けば春が来るのだそうで、「春」と「待」を繰り返し毎日一画ずつ書けば81日ほどかかるので、自ずと春が来るのだとか。希望を持ち続ける事は大切ですね。

1月8日の新年初例会は宇品の「ザウルス公園」に集合し、京橋川コースを走って頂く予定です。新たな10<sup>キ</sup>コースの試走にも挑戦したいと思っ

### 周囲に支えられ完走

パート  
松尾 弘之 69歳  
松江市であったマラソン大会に参加した。私にとって初めてのフルマラソンである。この数カ月はどうしたら完走できるものかと、そればかりを考えていた。この年齢では、体力は下り坂になっているだろうし、今後フルマラソンを走れる機会がそう多くあると思えない。だから、それなりに練習もして体調管理にも気を使った。  
それだけに完走後、大きな達成感を得ることができた。だが自分一人で練習していても、達成することはできなかったに違いない。いつも一緒に走るランニング仲間の方たちから教えを頂き、励ましてもらった。当日一緒に走った仲間も、非常に心強かった。  
沿道からも多くの地元の方々に応援してもらった。コースの途中でプラスチックの演奏もあり、それを聴いて気分はのりりになれた。多くの方々に支えていただいたことに感謝したい。この経験を生かし、また頑張つて生きていけたらと思う。(広島県安芸郡)

No. 227 松尾弘之さんの記事  
「中国新聞」広場  
2022年12月23日付



ておりますが、御幸橋の東詰めと西詰め付近は通行人が多く「非常に危険」とのご指摘も頂いております。いったん、「広島壮年走ろう会」のランシャツを身につけたら、近隣の方を優先した上でファンランしたいものです。

皆様、今年も会の運営にご理解とご協力を頂きありがとうございました。来年も皆様の忌憚のないご意見をお待ちしております。皆様方におかれましては2023年が飛躍の卯年となる事を衷心よ

りお祈り申し上げます。(No.734 児玉誠司)

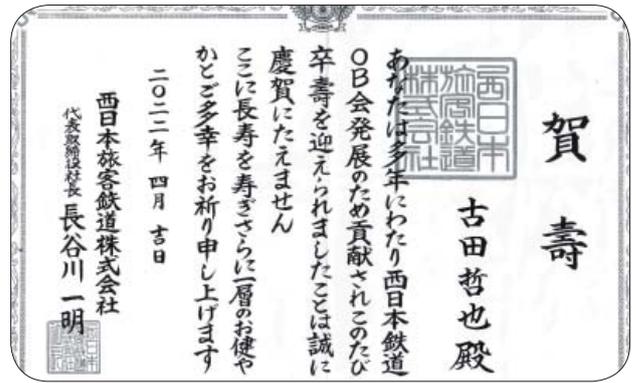
## 「京橋コース」例会

1月8日(日)、新年おめでとうございます。  
 本年もつつがなくファンランで参りましょう。  
 初めて”ザウルスゆめ公園”に集合して始まった京橋コース例会風景です。地元会員さんの誘導にも助けられ、滞りなく例会は始まりました。遙か彼方の”いぶすき菜の花マラソン”で頑張っておられる多くの会員さんの無事を祈りつつ、宇品での初例会は進行いたしました。

御幸橋東と西詰めの走行に注意を促し、新たに設置予定の10<sup>km</sup>コースは、折返し地点までをペースメーカーに導いてもらい、帰りは散走。22日も走って頂こうと思っておりますので楽しみにしておいて下さい。

1月22日(日)、卯年の「ひろしま男子駅伝」の日、風もなく、前回同様に絶好のランニング日和でした。心配だった御幸橋付近での事故も無く走り終える事が出来ました。例会後は全国の草駈天たちの応援のため、西広島バイパス入り口付近に向かい、上野監督のラストランを目に焼き付けるため、腹ごしらえとロケハンします。

(No.734 児玉誠司)



【中国・四国エリア】 および各地大会 pick up!		※時間差で定員に達した大会もあります。					2023/03版		
開催日	大会名	開催地	主要種目				参加料	申込期間	前回評価
			5* <sub>α</sub>	10* <sub>α</sub>	ハーフ	フル			
3月 21日	第3回福富ダム【健康マラソン】フェスタ	広島県	○	○	○	○	8000	1/5-2/28	
	1日 平尾富士トレイルランニングレース	長野県					24,12	8300	12/11-3/13
	2日 湯来 SPA & ADVENTURE TRAIL 2023	広島県					31,23	9000	12/23-3/12
	9日 鬼が城ピークストレイル	愛媛県					50	11000	1/11-3/12
4月 15-16日	善光寺ラウンドトレイル	長野県					20,8	7400	12/18-3/27
	16日 第9回大田区多摩川マラソン	東京都	○	○	○	○	30	6000	1/12-3/29
	23日 2023東京ウルトラマラソン第8回多摩川ネイチャー100K	東京都					100,80,60,50	12000	1/12-4/5
	佐渡トキマラソン2023	新潟県	○	○	○	○	6000	12/5-3/17	
	第30回 四国せいよ朝霧湖マラソン	愛媛県		○	○	○	5000	2/1-2/28	
	第11回柏の葉爽快マラソン	千葉県	○	○	○	○	6000	1/21-4/13	
	3日 長崎橋海岸マラニック2023春の長崎・謙早ステージ	長崎県					80,55	12000	12/20-3/20
	3-4 第5回 赤間関街道中道筋マラニック大会	山口県					124,64	20000	1/10-2/28
	5-6 軽井沢トレイルランニングレース	長野県					45,21,5,3	9500	1/22-4/10
	13日 第3回 君津ウルトラマラソン	千葉県					55	12000	12/28-4/13
	比叡山 International Trail Run	滋賀県					80,50,23	21000	12/23-3/20
	13-14 第1回阿蘇ボルケーノトレイル	熊本県					105	29000	12/22-2/28
	ノーザンホースパークマラソン2023	北海道			○		30,7	12000	12/23-3/26
	14日 大山町名和マラソンフェスタ2023	鳥取県	○	○	○		4500	2/1-3/8	
	第38回浦富海岸健康マラソン	鳥取県	○	○			2000	2/6-3/3	
	第8回宿毛マラソン	高知県	2k	○	○		5000	1/16-3/10	
	第13回TOKYO成木の森トレイルラン	東京都			○		8000	2/3-4/3	
	SAIOTO COLORS ~Green Ver.~ 2023	広島県					28,18	8800	12/11-3/31
	20日 経ヶ岳バーティカルリミット	長野県					21,12,3	7500	1/8-5/1
	第23回柏崎潮風マラソン	新潟県	3k	○	○	○	7000	1/10-3/20	74.9
	2023小豆島オリブマラソン全国大会	香川県			○	○	6000	2/16-3/3	
	21日 第20回とやま清流マラソン	富山県				○	6000	2/7-4/2	
	第36回もちがせ流しびなマラニック大会	鳥取県	○	○			1000	2/1-3/22	
	柴又100K~東京台埼玉台茨城の道~	東京都					100,60	27000	1/20-3/19
	第29回 星の郷八ヶ岳野辺山高原100kmウルトラマラソン	長野県					100,68,42	22000	12/9-3/15
	27日 2023 東尋坊 愛のマラニック大会62km WITH 恐竜	福井県					62	14000	1/1-2/28
	第7回 横須賀・三浦100km・63kmみちくさウルトラマラソン	神奈川県					100,63	19000	12/23-3/31
	28日 秋吉台カルストTRAILRUN 2023	山口県					60,30,20	15000	1/20-4/23
	2023上州八王子丘陵ファントレイル in OTA	群馬県					24,11	7500	1/24-4/20
	第30回比婆山国際スカイラン	広島県					18,5,9	6000	1/7-4/17
	3日 モントレイル 戸隠マウンテントレイル	長野県					20,10	7700	1/29-5/8
	4日 第2回OSJ会津磐梯山ウルトラマラソン	福島県					100,65,45	18000	12/2-5/8
	第21回利尻島一周悠遊覧人G	北海道					53,67	6000	2/15-3/31
	Nagi Peaks Tough Trail Challenge 2023	岡山県					57,32	14000	1/20-5/7
	越後まつだい春の陣	新潟県					25	8400	1/15-5/21
	10日 第10回 びわ湖高島トレイルランレースinくつき	滋賀県					60,40,20	20000	12/16-5/7
	第12回八重山トレイルレース in 山梨上野原	山梨県					21,12	5000	2/1-5/10
	11日 第11回飛騨高山ウルトラマラソン	岐阜県					100,71	22000	2/6-3/10
	第7回 JAL 向津具(むかつく)ダブルマラソン	山口県			○		84,39,30	14000	12/21-2/28
	10-11 奥信濃100	長野県					100,50	24000	12/18-5/14
	17日 "ROCKIN' BEAR" 妙高トレイルランニングレース	新潟県					48,7,6	9600	2/5-5/29
	17-18 第1回 奥武蔵ロングトレイルレース	埼玉県					105,35,43	26000	12/15-5/16
	18日 2023三原・白竜湖トレイルランレース	広島県					22	7500	2/4-5/21
	第16回隠岐の島ウルトラマラソン	島根県					100,50	18000	2/1-3/6
	25日 2023函館マラソン	北海道			○	○	12000	2/21-4/14	
	第38回サロマ湖100kmウルトラマラソン	北海道					100,50	19000	2/27-3/3
	第10回 奥飛騨トレイルラン	岐阜県					28,12	9800	12/16-6/2
	9日 奥四万十トレイルレース2023 in 松葉川	高知県					36,23	10500	1/27-6/11
	トレイルランナーズカップ新潟2023	新潟県					13,3	4500	2/2-6/23
	第9回 奥比叡・仰木棚田トレイルラン2023	滋賀県					27,16	9300	12/16-6/18
	29日 第18回 生駒トレイルラン<夏山>	大阪府					28,19	9300	12/21-7/7
8月 11日	第8回Mt.六甲トレイルラン&サマーピクニック	兵庫県					28,10	9300	12/16-7/21
	27日 第12回 世界ジオパークトレイルラン(神鍋高原)	兵庫県					57,40,10	12300	12/23-8/5
10月 7日	第25回 京都一周トレイルラン<北山コース>	京都府					33	9300	1/25-9/15

【例会記録】

10<sup>\*</sup> = 年齢, 5<sup>\*</sup> = 年齢/2, ☆ = 75歳以上  
◎ = アンカーマン

(牛田コース・12月11日)

10<sup>\*</sup>の部

838	安田 裕二	41.06	9段
290	前田 英雄	44.30	24段
810	加藤 隆一	46.37	25段
871	佐々木 明	47.50	13段
885	佐藤 稔	47.51	15段
725	児高 静博	50.06	11段
110	間下 卓雄	51.06	9段
667	長澤 和夫	51.34	12段
27	森政 憲子	51.48	12段
795	中元 一望	52.24	8段
350	村上 英樹	53.09	1段
305	浜崎 志保	57.44	5級
799	高橋 浩嗣	60.03	8級
644	松本 恒幸	61.55	☆15段
589	山城 進	62.37	☆18段
788	児房 正和	69.03	2段
782	土井 義夫	71.05	☆7段
694◎	小田 一智	71.09	25級

5<sup>\*</sup>の部

666	塩村 年男	32.34	2段
227	松尾 弘之	32.58	2段
94	丸口 坂光	33.24	☆7段
552	福田 義郎	35.32	☆3段
170	糸賀 栄司	35.33	1段
849	高下 洋	36.24	4級
797	リジュル リー	40.47	22級
796	リジュル 貞本六	40.47	38級
800	リジュル 貞本川	40.47	39級
540	大内陽一郎	41.35	6級
655	村岡 悦子	43.01	7級
452	清水 伸子	43.04	9級
311	西川 昭	59.05	☆20級
312	西川八重子	59.05	☆21級
81◎	喜連 安代	59.12	26級

3<sup>\*</sup>の部

330	中田 憲治	14.15	
400	槇本 豊	14.30	
697	糸曾 啓雄	21.25	☆
240	山田 春登	28.55	
39	柴田 裕子	37.39	☆
246	駒津 美江	37.39	☆
876	坂本マユミ	37.39	☆
181	末元 澄江	46.23	☆

(牛田コース・12月18日)

10<sup>\*</sup>の部

877	古川 泰生	44.54	6段
626	永田 今日子	46.53	4段
736	黒田 眞幸	47.24	24段
810	加藤 隆一	47.55	24段
316	上別府 隆男	49.27	12段
814	田中 竜太	49.50	4級
817	大賀 精一	51.08	18段
27	森政 憲子	52.17	11段
110	間下 卓雄	53.55	7段
725	児高 静博	54.25	7段
350	村上 英樹	55.08	2級
799	高橋 浩嗣	56.38	4級
694	小田 一智	58.56	12級
519	室畑 博子	60.44	11段
227	松尾 弘之	61.09	8段
518	室畑 哲夫	62.54	8段
478	金井 憲明	63.36	☆13段
473	橋本 悟	65.01	☆11段
26◎	森政 克之	65.01	2級
304	日比野 政彦	68.54	3段

5<sup>\*</sup>の部

305	浜崎 志保	26.32	1級
129	山野 一美	31.42	☆6段
666	塩村 年男	33.25	2段
697	糸曾 啓雄	37.31	☆1段
93	芦田 智祥	35.33	10級
552	福田 義郎	35.49	☆3段
530	鳥越 守	35.58	☆3段
770	根波 貴子	36.07	6級
452	清水 伸子	39.49	5級
883◎	大胡 洋	40.47	7級
567	浜本 幸子	43.10	7級

(広島みなと公園・1月8日)

10<sup>\*</sup>の部

877	古川 泰生	43.34	7段
290	前田 英雄	44.35	24段
810	加藤 隆一	47.56	24段
31	前田 茂	49.54	6段
110	間下 卓雄	51.45	10段
725	児高 静博	52.37	9段
400	槇本 豊	52.40	19段
227	松尾 弘之	53.54	17段
667	長澤 和夫	54.25	9段
661	原田 康利	61.41	☆15段
694	小田 一智	65.47	18級
170	糸賀 栄司	71.10	2段
782	土井 義夫	74.03	☆5段
621◎	高野 兼夫	74.04	☆5段

5<sup>\*</sup>の部

589	山城 進	30.45	☆10段
550	木谷美穂子	33.18	1級
102	山下 卓治	33.33	2段
154	石井 明弘	34.18	☆5段
881	小坂 謙司	34.25	3級
775	小林 康郎	36.13	1段
776	圓崎 知子	37.00	1級
540	大内陽一郎	38.09	3級
81◎	喜連 安代	39.18	6級

3<sup>\*</sup>の部

797	リジュル リー	21.00	
-----	---------	-------	--

(広島みなと公園・1月22日)

10<sup>\*</sup>の部

871	佐々木 明	48.00	13段
810	加藤 隆一	49.00	23段
736	黒田 眞幸	53.27	19段
667	長澤 和夫	53.32	10段
26	森政 克之	53.32	11段
661	原田 康利	59.00	☆18段
227	松尾 弘之	59.22	11段
833	森野 紀徳	59.42	15段
473	橋本 悟	63.44	☆14段
567	浜本 幸子	64.34	9段
	高 知愛	65.37	
550	木谷美穂子	66.58	2級
518	室畑 哲夫	67.27	4段
478	金井 憲明	68.07	☆8段
879	中福 秀治	69.31	1段
697	糸曾 啓雄	70.39	☆7段
666	塩村 年男	70.51	1級
81	喜連 安代	73.10	6級
694	小田 一智	73.13	26級
540	大内陽一郎	74.38	3級
27◎	森政 憲子	74.38	12級

5<sup>\*</sup>の部

788	児房 正和	26.55	9段
859	中川 祥子	28.27	1級
589	山城 進	29.38	☆11段
881	小坂 謙司	22.36	10段
530	鳥越 守	34.22	☆5段
129	山野 一美	34.41	☆3段
552	福田 義郎	34.43	☆4段
553	福田喜久子	37.24	☆2段
102	山下 卓治	38.31	4級
782	土井 義夫	40.22	☆1級
883◎	大胡 洋	40.23	7級

3<sup>\*</sup>の部

797	リジュル リー	19.20	
796	リジュル 貞本六	20.28	
800	リジュル 貞本川	20.29	

【各地の大会記録】

◎横浜マラソン

開催日：2022年10月30日(日)  
開催地：神奈川県(横浜市)  
マラソン男子(13939)  
2920 加藤 隆一 3.59.54  
5337 中田 憲治 4.29.28

◎第53回防府読売マラソン

開催日：2022年12月4日(日)  
開催地：山口県(防府市)  
マラソン男子(1760)  
594 安田 裕二 3.01.08  
1607 佐藤 稔 3.50.32  
1723 砂口たくし 3.59.19

◎国宝松江城マラソン2022

開催日：2022年12月4日(日)  
開催地：島根県(松江市)  
マラソン女子(320)  
205 浜本 幸子 5.04.11  
238 根波 貴子 5.18.25  
マラソン男子(2205)  
781 加藤 隆一 3.54.54  
977 大賀 精一 4.08.54  
1721 児玉 誠司 5.06.27  
1726 松尾 弘之 5.06.39

◎とびしまウルトラマラニック  
2022 in せとうち呉

開催日：2022年12月11日(日)  
開催地：広島県(呉市)  
100<sup>\*</sup>  
熊本 智恵美 13時間32分14秒

◎第36回青島太平洋マラソン2022

開催日：2022年12月11日(日)  
開催地：宮崎県(宮崎市)  
マラソン60歳代男子(787)  
103 砂口たくし 3.54.24  
マラソン70歳以上男子(154)  
23 川本 忠司 4.22.42  
32 原田 康利 4.35.08  
36 森野 紀徳 4.39.57  
146 鳥越 守 6.15.08

◎奈良マラソン2022

開催日：2022年12月11日(日)  
開催地：奈良県(奈良市・天理市)  
マラソン女子40歳代(455)  
368 新宮 由美 5.20.47  
マラソン女子70歳以上(12)  
6 沼田 郁子 5.13.05

◎第14回香取小江戸マラソン

開催日：2022年12月11日(日)  
開催地：千葉県(香取市)  
10<sup>\*</sup>60歳以上男子の部(230)  
119 吉山 透 1.00.13

◎第33回加古川マラソン

開催日：2022年12月18日(日)  
開催地：兵庫県(加古川市)  
マラソン一般男子70才以上(61)  
9 森 千昭 4.05.56

◎第40回いぶすき菜の花マラソン

開催日：2023年1月8日(日)  
開催地：鹿児島県(指宿市)  
女子60歳以上(245)  
26 沼田 郁子 4.44.19  
45 根波 貴子 5.11.35  
66 浜本 幸子 5.35.21  
75 室畑 博子 5.44.14  
158 保永千恵子 6.48.37  
174 福田喜久子 7.02.51  
177 清水 伸子 7.03.31  
233 村岡 悦子 8.04.58  
男子60歳代(707)  
38 砂口たくし 3.56.32  
188 大胡 洋 4.51.52  
618 中福 秀治 7.03.31  
男子70歳以上(242)  
15 川本 忠司 4.32.04  
30 森野 紀徳 4.56.22  
92 鳥越 守 5.54.06  
107 日比野政彦 6.05.09  
123 橋本 悟 6.15.55  
138 糸曾 啓雄 6.25.44  
162 山野 一美 6.47.22  
184 福田 義郎 7.08.23  
(40k) 室畑 哲夫 6.53.16

◎第35回城下町長府マラソン

開催日：2023年1月15日(日)  
開催地：山口県(下関市)  
10<sup>\*</sup>一般女子40歳以上(20)  
20 サンティアゴ マルウ 1.21.15  
10<sup>\*</sup>一般男子40歳以上(92)  
42 永田功一郎 0.54.16  
(記録：Runnet, Homepage)

◎マスターズ練習会

開催日：2022年11月9日(水)  
場所：パルコム観音グラウンド  
2000<sup>総</sup>走  
榎本 豊 8分37秒

森政 憲子 9分40秒  
山城 進 10分42秒  
高野 兼夫 11分10秒  
植杉 康生 11分40秒

◎マスターズ練習会

開催日：2022年12月14日(水)  
場所：パルコム観音グラウンド  
3000<sup>総</sup>走  
榎本 豊 13分28秒  
黒田 眞幸 13分36秒  
植杉 康生 15分31秒  
山城 進 15分36秒  
高野 兼夫 15分40秒

◎JMAチャンピオンリレー日本選手権リレー

開催日：2022年11月23日(水)  
場所：東京国立競技場  
4×100<sup>総</sup>リレー  
W55 2 児玉 真里子 3走 1.01.87

◎ねんりんぴっく神奈川大会

開催日：2022年11月13日(日)  
場所：神奈川県(足柄郡)  
3<sup>\*</sup>70歳以上  
14 加治佐光徳 16.48  
29 原 俊三郎 27.53  
5<sup>\*</sup>70歳以上  
14 植杉 康生 30.51  
10<sup>\*</sup>70歳未満  
10 根波 貴子 58.31

◎第40回記念中国マスターズ山口大会

開催日：2022年11月27日(日)  
場所：宇部市ときわ公園  
熱念の部 4人×2<sup>\*</sup> 8<sup>\*</sup>  
広島A 1位  
1区 加治佐光徳 9.49区間賞  
広島B 2位  
1区 植杉 康生 10.20  
3区 高野 兼夫 10.13  
4区 山本 恭子 12.41  
還暦の部 5人×3<sup>\*</sup> 15<sup>\*</sup>  
広島B 5位  
1区 宍戸 治夫 12.36  
広島D 7位(オープン)  
1区 森政 克之 14.29  
2区 浜本 幸子 16.33  
3区 山城 進 16.54  
4区 森政 憲子 14.53  
一般男子の部 5人×5<sup>\*</sup> 25<sup>\*</sup>  
広島 3位  
2区 西中 文仁 20.06  
(記録提供：No.621 高野兼夫)



**新型コロナウイルス感染症  
予防をした上で例会、行事  
に参加願います。**

**【3月の例会と行事】**

～例会～

◎宇品みなと公園コースです

期日 3月12日(第2日曜)

集合 午前9時30分

場所 広島みなと公園

内容 ミーティングの後、旧広島みなと公園に移動し元宇品灯台コース5㎞、10㎞を走ります。希望の方は記録をとります。

アクセス 広電電車広島港(終点)

★駐車場は有料です。最初の1時間無料、以後30分毎に100円。

◎宇品みなと公園コースです

期日 3月26日(第4日曜)

集合 午前9時30分

場所 広島みなと公園

内容 ミーティングの後、旧広島みなと公園に移動し元宇品灯台コース5㎞、10㎞を走ります。希望の方は記録をとります。

**【3月の当番幹事】**

2班の皆さんです。

熊本智恵美 原田 康利  
藤井 章伸 森 千昭  
森政 克之 保田ふみこ

**【4月の例会と行事】**

～行事～

◎2023年度定時総会開催

月日 4月9日(第2日曜日)

場所 広島市中央公民館ホール(4F)

住所 広島市中区西白島町24-36

TEL 082-221-5943

・会場はホール全体を使うので十分距離をとって座ってください。

・窓を開けたままにして十分に換気をします。

・全体での懇親会は実施しません(弁当の準備はしない)。

・役員・幹事の方は9時00分までに現地に集合下さい。

総会 午前10時から

議題

①2022年度行事・会計報告、監査報告

②2023年度行事計画、会計予算案の審議、役員改選

③質疑応答

その他・年1度の総会ですから万障繰り合わせて是非ご参加頂き、ご意見などお聞かせ下さい。

・出欠のハガキは4月7日までに必ず返信してください。

◎新庄橋コースです

期日 4月23日(第4日曜)

集合 午前9時

場所 新庄橋(安佐南区側)

内容 15㎞、10㎞、5㎞を走ります。希望の方は記録をとります。

その他 駐車場は沢山あります。電車の方は、可部線安芸長束駅下車、徒歩10分の所です。

☆会報発送日 4月24日(月)

二葉公民館 午後5時00分

広島市東区総合福祉センター6F

**【4月の当番幹事】**

3班の皆さんです。

加治佐光徳 高下 洋  
土井 義夫 三好 俊和  
室畑 博子 山田 高史

**【4月以降の例会・行事予定】**

5月14日・5月28日  
広域公園(例会)

6月11日・6月25日  
みずとりの浜公園(例会)

場所は変更の場合もあります。詳しいことは、ホームページをご覧ください。

**【3月生まれの方】**

4日 大舌 忠美  
5日 浜崎 志保  
7日 新屋 謙  
8日 森 千昭

14日 磯辺 英喜、福原 正

15日 橋本 悟

16日 上別府隆男

17日 間下 卓雄

18日 齋藤 賢一

20日 塩村 年男

22日 高本 慶輔

24日 梶岡 郁美

26日 三好 俊和

29日 室畑 哲夫

(合計15名)

**【4月生まれの方】**

2日 谷野理恵子、浜本 美沙

3日 リジュル貞本 六

4日 松尾登代子

5日 河野喜八郎

6日 末元 澄江、原 俊三郎

7日 小林 康郎

9日 山田まゆみ

11日 長澤 和夫

15日 高下 洋、保永千恵子

18日 山内 晴繁

19日 岡部 彩子、谷口 敬誠

20日 川本 忠司

(合計16名)

**【昭和歩こう会 参加者募集】**

◎安佐動物園

月日 3月4日(土)

集合 JR新白島下車アストラムラインに乗り換え上安駅まで切符購入して構内に入って待ち合わせ

待ち合わせ時間 9時30分

連絡先 No.894古谷 定彦

電話 082-922-2826

携帯 090-4145-5707

**【会報原稿募集・ユニホーム販売】**

各地の大会に参加の記事・記録や平素の練習方法、お気に入りのコース紹介など、10日締め切りで、事務局宛に送付下さい。

◎走ろう会のユニフォーム

・ランシャツ：3,500円

(M: S/M/L/O, W's: S/M)

・Tシャツ：1,200円

・長袖シャツ：1,500円

注文は、清水まで。