



走ろう会

令和5年
2023年

9・10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)9月1日号 No.593
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

「スロージョギング」を始めて1年

No.697 糸曾 啓雄

令和4年4月26日から始めた「スロージョギング」。人体実験と称して1日も休まず1年間続けてみますと宣言から一年が経過しました。とは言ってもこの間合計6日間の休みがあります。



水鳥公園での例会時、誕生賞を持参しただけで皆さんに会わず、走らず帰った日、風邪がひどく一週間寝込んだときはジョグを2日休み、雪が積もった日に転倒を恐れて休み、それ以外にも雨がひどい日に合計3日休みました。

最初の3ヶ月は、スロージョギングの基本を充実に守ってのトレーニング(時速5kmで1分ジョグし、30秒歩いて息を整え又1分ジョグ。距離は計3km)その後3ヵ月、基本トレーニングの最後400mを歩き無しでやや早めに走る。更に3ヶ月、中間地点まで基本トレーニング、残りを無理のないスピードで歩き無しで走る。

2月からは最初の400mだけスロージョグ、残りは無理のないレベルで歩かず走る。この時点では全部でラップ9分/km前後。

1年間は、ほとんど故障無く、練習も辛くない。例会のタイムは若干上がった位で練習回数の割には成果が出たとは言えないが、この歳で下がらなかった事は良しとしたい。

更に、1月には6年前の岡山シティーマラソンから故障等で遠ざかっていたフルマラソンに挑戦。菜の花マラソンを6時間10分/net(気分的には余裕を持って)完走。持久力は上がったと思っている。スロージョギングはお勧めのトレーニングなのか。

★まず、練習が辛くないので理由を見つけて休むことがない。

★関節と筋肉に負担が少ないので故障が避けられる。(軽い故障を回復させる)

★余裕を持って走る間に、フォームの改善や自分に合った呼吸法など考えられる。

★明らかに贅肉が減った。

走ろう会も高齢者が多くなり、故障や脚力の衰え、体調不良などのせいで思うように走れない人が増えてきたことが現実だが、膝や股関節、筋肉への負担が少なく、更にウォーミングアップやクールダウンも不要という手軽さで、体調を維持できるこの方法を試してみる値打ちがあると思っています。

いつもアンカーマンに伴走をお願いしながら走っている身としては厚かましいですが、半年後の菜の花では余裕を持って6時間を切って完走することを目標に無理のないトレーニングを続けていきたいと思っています。



スロージョギングって何ですか?
 疲れないスピード、隣の人と笑顔でお話できる速さで走るのがスロージョギングです。

走るのは苦手です!
 「歩く速さ」かそれよりも遅い速さでスロージョギングすると、「走る」=「キツイ」ではなく、「楽」に感じますよ。

ウォーキングじゃダメですか?
 スロージョギングはゆっくりでも走っています。走ることで「歩く」こと以上に大腿四頭筋(太ももの前側)、大臀筋(おしり)、大腰筋といった大きな筋肉を使いますのでエネルギー消費量はウォーキングの約2倍になります。毎日の生活の中でウォーキングにスロージョギングを加えてもらうと、お腹周りをスッキリさせたい方には早道ですね。

「初めての隠岐の島ウルトラマラソンを走り終えて」

No. 7 3 4 児玉 誠司

今日、隠岐の島から郵便が届き、何だろうと開けてみると大会記録集だった。完走者名簿に自分の名前を見つけ達成感と隠岐の美しい風景が再び蘇ってきた。



2023年6月17日(土)、遂に隠岐主尊こと吉岡大先輩とサロマの帝王こと川本事務局長に引かれ夢にまでみた隠岐の島参りを果たす事ができました。

隠岐の島と言えば政治犯の後醍醐天皇が京の都から流され、島民の助けもあり2度も脱出した事で有名な島です。八丈島の流刑者第1号が五大老の一人・宇喜多秀家で、そこには武家の上流文化が根付いたとの話を聞いてからは隠岐への関心も日に日に膨らんでいました。

大河ドラマの「鎌倉殿の13人」での小栗旬さんや西田敏行さんの演技も私の隠岐の島行を決定的なものにしました。吉岡大先輩曰く、隠岐の魅力は何より「人」なのだそうです。周囲100km以上の大きな島は公家が流されるに相応しい潮待ちの豊かな島だったそうです。

ホテル周辺を徘徊した後の夕食では海の幸に舌鼓を打ちながら控えめのビール。寝酒は辛口の銘酒「隠岐の海」。どんな時もアルコールは避けて通れません。

明けて大会当日は早朝3時から朝食を済ませ、5時にスタートされるといふ川本さん、中元さんの100kmもの旅立ちをスタート地点で見送った後、50kmの部の私達は余裕で食事を済ませ、壮年走ろう会のオレンジの勝負服に着替えチャーターバスに揺られスタート地点に向かいました。

そこは20年に一度、本殿を建て替える際に夜を徹し「勝っては負ける人情相撲」が行われる水若酢(みずわかす)神社でした。また、100kmコースの中間地点でもあるため、2人が既に通過してしまっているのではと気がかりでした。あらかじめ吉岡大先輩から「最初の平坦な10kmは抑えるべし」とのアドバイスを頂いていたので、1kmを6~7分台でカバーしました。

次のアドバイスは「登り坂は歩くべし」。これは楽ちんな指令ですね。最後まで笑顔でこなせました。給水所はほぼ制覇できたはずです。麦酒が提供される怪しい私設エイドの焼き鳥セットなるものからも猛烈な力を頂きました。途中、寝不足からか眠気が襲ってきてせつかくの平坦な道を真っ直ぐ走れなくなり歩かざるを得なくなりまし



50kmスタート地点にて集合

た。エイド毎に頭から水を掛けてもらい眠気払いをしてもらいましたが終盤まで引きずってしまいました。

後日談で糖分不足の症状でそんな時のための飴なのだと教わりました。そして恒例の足裏の痛みと語り合いながら靴紐を調整しつつ凌ぎました。そしてあと2kmの表示が目に入るとようやく心にスイッチが入り、川内選手が風のように走り抜けたであろう道を全速力で駆け抜け、制限時間内にゴールする事ができました。

ガーミンの瞬間最大速度は3分43秒。まさに私の火事場のクソ力が発揮された瞬間でした。完走だけを目指されてこのレースに臨まれた吉岡さんは私より一足速くゴール済み。81歳にして14回目の完走を果たされ、めでたくWレインボーの称号を手に入れました。これはもう神の領域です。その証を授かるために来年も島へ渡られる事が自動的に決まりました。

そして何と云うことでしょうか、50km女子70歳以上の部に出場の浜本さんは見事に優勝を飾られ豪華記念商品を手に入れました。結果的に私は70歳以上の先輩諸氏が無事にゴールして頂くため、秀吉が涙して喜んだという名誉ある殿を立派に務めさせて頂いた次第であります。

目標を持つ事の素晴らしさを再認識せられた二泊三日の隠岐の島だったと感じつつ、「来年こそは100kmを」、などと妄想し始めている自分がとても怖い。



前夜祭にて川内優輝選手と集合

名簿の作成方針について

会長 大賀 精一

今年度は名簿の作成を予定しています。昨今の詐欺事件等の状況を勘案し、個人情報の記載を以下のとおり一部制限する方針としたいと考えています。

【名簿への記載項目】

- 会員番号、氏名（フリガナ）、入会の年月、顔写真
- 生年月（生年月日のうち「日」は省略）
- 住所（町名までとし番地は省略）
- 携帯電話番号（固定電話番号は原則として省略）
- 趣味
- メールアドレス（PC、携帯）
- ※血液型、勤務先は省略



① 〒732-0063 ② 広島市東区牛田東

③

④ 080-1912-4255

⑤

⑥ 音楽(アルトサクソ吹奏)

817
オガ セイイチ
大賀 精一

1953.2 (S28) (2011.3) ⑦ wanwan-nyaohga226@ac.auone-net.jp
⑧ as.trb.oga@docomo.ne.jp

名簿記載例

※名簿の作成に着手するときには会員の皆様に連絡する予定です。

広島・大崎上島 川本さん

女子100m 28秒85

広島県大崎上島町の川本静子さん(95)が、尾道市であった広島マスターズ陸上競技選手権大会の女子95～99歳クラス100mで、世界記録(30秒16)を抜く28秒85を出した。近く新記録として公認される見通し。同60m、同200mでも日本記録より速いタイムを記録。陸上競技の経験はなく大会も初めての出場だった。日々の畑仕事などで鍛えた足腰がもたらした快挙に「まだまだ走りたい」と喜んでいる。(渡部公揮)

95歳初陸上で世界新



大会は11日にあり、同クラスのエントリーは川本さんだけだった。ゲートボール用のボロシャツ姿で出場。出したタイムは2021年にルーマニア女性が樹立した世界記録より1秒以上、日本記録35秒48より6秒以上速かった。「記録を見てびっくり。はよ走り過ぎた」

100mで力走する川本さん。世界記録より速いタイムを出した(広島マスターズ陸上競技連盟提供)

畑仕事や腹筋体操で鍛錬

運業の仕事や腹筋体操を続けてから30年以上、畑で野菜を育て続けている。20分間の腹筋体操も欠かさない。身長は144cmと大きくはないが、幼い頃から運動神経は良かった。ただ、長く取り組んだスポーツは仕事を辞めて始めたゲートボールだけだ。

以前から町民運動会で家族が走るのを見るたび「私の方が速い」と言っのが口癖だった。半信半疑だった英雄さんに促され、今年1月ごろ自宅前の道路で100mを走ると、日本記録より3秒ほど速く、慌てて今大会にエントリーしたという。英雄さんは「今でも信じられない」と振り返る。

10月に山口市で開かれる全日本マスターズ陸上競技選手権大会への出場も検討している。川本さんは「走れるのは元気ということ。なんぼになっても走りたい」と意欲を燃やしている。

最終大会も鉄人応援

無職 長崎 孝恵 69歳

鉄人レースの「はつかい」はついかい。沿道の人たちの温かい声援に力をもらい、その日でもおかげで頑張れたのだと日でもおかげで頑張れたのだと大会がなくなり残念だ。

息子が2007年の第1回大会から参加している。毎回、けがなく完走できる

息子は大会で知り合った女性と結婚し、3人の子が父親になった。いつか孫も一緒に参加する日が来るの

かと思っていたが、まさかあつたという。大会が今年で最後になるとは思わなかった。

宮島の花火大会など、恒例のイベントが次々と終了している。このトライアスロン大会も安全対策や企業の協賛金確保が難しくなるなど運営面の大変さも

予定だ。(広島市西区)

長崎孝恵さんの記事
「中国新聞」広島
2023年6月15日付

広島・大崎上島 川本静子さんの記事
「中国新聞」社会
2023年6月14日付

- 4 -

緑地帯

海軍兵学校は、海洋国日本の海軍幹部を養成する必要から、明治21(1886)年に新政府直属の教育機関として、東京・築地の旧幕府海軍の跡地に「海軍操練所」の名称で設立されたものである。幹部の養成という大きな目標があるだけに、生徒の教育環境には随分と力が入られ、全寮制で学費寮費は全額国庫負担という恵まれた教育機関であった。それだけに受

没後100年・加藤友三郎③

験者も多く、特に貧乏士族の子弟が多かった。友三郎もその一員であり、彼が受験した時は60人の定員に対して相当な競争率であったようだ。友三郎は年少の受験生で年齢差のハンデはあったが、合格することができて明治6年10月に第4期生として入学した。友三郎が入学した年の3カ月前に、イギリスから34人もの教官団が着任して教育の充実が図られた。学習のみならず体育面でも活発で、学校での運動会が始められたのもこの兵学寮であった。運動の一環としてサッカーが教えられたようで、友三郎はサッカーはこが嚙矢とされている。入学当初の友三郎はさほど目立つ存在ではなかったが、60人中30番前後の成績であったが、予科、本科と進むにつれて成績は上がり、明治13年12月の第7期の卒業時には30人中2番の成績であった。この当時の海軍は、薩摩藩出身者が実力のいかんにかかわらず重要な役に就いていた。しかし、海兵2期卒業で海軍の実権を握っていた山本権兵衛は、薩摩の出身でありながら薩摩閥を一手し、海兵出身で成績優秀な実力のある者を重要な部署に配置した。友三郎は山本の目になつたようである。(郷土史家II広島市)

田辺 良平

緑地帯

加藤友三郎は、文久元(1861)年2月22日、広島藩士加藤七郎兵衛の三男、6人目の末っ子として、大手町7丁目196番屋敷で生まれた。現在の地番でいうと中区大手町3丁目で、そこは「大手町第一公園」となっており、公園の一角には「加藤友三郎閣下生誕之地」と刻まれた高さ1メートルの石碑が建てられている。七郎兵衛は藩の俸禄は13石3人

没後100年・加藤友三郎②

扶持と下級武士ではあったが、学問に優れていたことから学問所の助教授に抜てきされていた。友三郎が3歳の時に亡くなったので、加藤家は17歳年上の兄種之助が継承し友三郎の養育は兄が行った。兄は漢学の造詣も深く剛毅不屈な性格で、明治維新後の戊辰戦争では広島藩神機隊の小隊長として新政府軍に加わり、倒幕で大きな功名を上げて20石の加増を得ているといわれている。友三郎に対しては

田辺 良平

緑地帯

広島県出身として総理大臣となつた令和の岸田文雄、平成の宮沢喜一、昭和の池田勇人はよく知られているが、大正の加藤友三郎については、広島県人でも知らない方が多い。岸田と宮沢は東京生まれの東京育ちであるが、池田は竹原市に生まれ育ち、友三郎は広島市に生まれ小学校までは広島で育っている生

田辺 良平

没後100年・加藤友三郎①
 料の広島人であるから、広島市民としては誇りに思つてもよいのではなからうか。
 友三郎は総理在任期間が1年2カ月というあまりに短命であったことが、広島県人の印象が薄い原因と思われる。しかも、その生い立ちが海軍一筋の軍人出身であったことから、戦後、平和都市を唱える広島市の人たちに敬遠されてきたのではないかと感じられる。
 池田、宮沢、岸田は生粋の政治家であり、その目標とするところは総理大臣となつて国家を動かすことにあるのだが、友三郎の場合は全く立場が違つていて、海軍兵学校に入学して以降、海軍一筋に生きてきたので、政治に対する関心は薄かつたのである。
 ところがそんな彼は、総理になると軍人出身でありながら海陸軍の軍縮を断行し、国家予算の50% II広島市

No. 101 田邊良平さんの記事

「中国新聞」文化 緑地帯 没後100年加藤友三郎①~⑧ 2023年7月18日~27日付

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*	10*	ハーフ	フル	Ultra/Trail			
10月	8日 第2回 奥出雲おろちループグルメマラソン	鳥根県					36.6	7500	6/24-9/8	
	28日 第4回みやぎ・名取シーサイドマラソンwithクールノット	宮城県	1.6k	○	○	○		5700	6/23-10/10	
5日	第11回 多摩川 季節のめぐみマラソン	神奈川県	○	○	○	○		5580	6/30-10/16	
	第36回新見市しんごう湖畔マラソン	岡山県	○	○	○			4000	8/1-9/30	
	第40回記念 白竜湖ふれあいグリーンマラソン	広島県	○	○	20k			3500	7/22-9/15	
	第3回 小松島「逆風」ハーフマラソン	徳島県	3k		○			7000	7/1-8/31	
	2023あいの土山マラソン	滋賀県			○	○		7000	7/15-8/31	80.6
	第8回富士吉田杓子山パノラマトレイルラン	山梨県					21.15	6000	7/1-10/16	
11月	11日 第10回南伊豆町100km・78km・66kmみちくさウルトラマラソン	静岡県					100.78.66	19000	6/30-9/30	
	12日 第2回鷲峯山麓ハーフマラソン大会	鳥取県		○	○			5000	6/17-8/31	81.0
18-19	第9回作AC真駒内マラソン	北海道		○	○	○		7000	7/15-8/31	
	第9回 FunTrails Round 秩父&奥武蔵100K/30K	埼玉県					105.30	30000	7/3-10/15	
	第2回 水の街道 見沼チャレンジ60	群馬県					60	9000	6/22-10/8	
	第32回広島ベイマラソン	広島県	○	○	○	○		5000	8/10-9/15	
	第9回板鍋山登山マラソン大会	広島県	○	○			6.5	4000	8/10-10/20	
	第31回浜村杯秋穂ロードレース大会	山口県			○			4000	8/1-10/2	
	第16回かがみのマラソン&ウォーキング	岡山県	3k	○	○			5000	8/1-9/15	
	第1回 佐伯フルマラソン	大分県		○	○	○		12000	7/9-9/27	
	第30回ヨロシオンマラソン2023	鹿児島県			○	○		10000	7/1-9/30	
	第5回 三豊市うらしまマラソン	香川県	1.5k	○	○			5000	6/26-10/9	
23日	第12回クリスマストレイルラン(20km&駅伝)	千葉県					20	6500	7/1-11/12	
	第7回千葉パークマラソン in 柏の葉	千葉県	6k	○	○	○	30	5880	7/7-11/6	61.3
	第31回福知山マラソン	京都府	3k			○		12000	7/1-9/30	78.8

緑地帯

明治37(1904)年2月、友三郎43歳の時、日本はロシアと戦争になった。彼は連合艦隊第2艦隊「出雲」の参謀長として、日本海軍の制海権を侵すロシアのウラジオストク艦隊の駆逐を行ったが、当初は濃霧に遮られて十分な効果が得られなかった。8月になってロシアの艦隊3艦のうち1艦撃沈、2艦を再起不能として日本海

田辺 良平

の制海権を取り戻した。この時の苦戦体験が友三郎の後の戦術面に示唆を与えたようだ。日露戦争の日本海海戦は明治38年5月27日だが、その5カ月前に友三郎は第2艦隊の参謀長から連合艦隊の参謀長に昇格し、旗艦「三笠」に乗り込み指揮を執ることとなった。急ぎよ友三郎が連合艦隊に呼ばれたのは、連合艦隊司令官東郷平八郎の意向で、大砲の技術に優れていること、部下に対する指導が冷静で要領よく迅速である点が認められたようだ。一方、連合艦隊の司令官になつた東郷は56歳という高齢で退役軍人のリストに入っていたが、山本権兵衛海軍大臣の一声で就任することとなったのだ。明治天皇が

没後100年・加藤友三郎⑥

(郷土史家 広島市)

緑地帯

明治24(1891)年10月、友三郎は英国で建造中の巡洋艦「吉野」を引き取るために出張することになった。それまでは英国で造られた艦船は英国人によって日本に届けられていたが、その制度を変更して日本から出張して引き取ることとなった。その最初として友三郎が選ばれたのである。ちょうどその時兄が亡くなり、葬儀や

田辺 良平

家督相続の手続きに繁忙を極めたが、冷静に迅速に片付けて英国に向かったのである。友三郎は、2年間造船兵監督官として滞在し、吉野艦が完成するまでその任務に当たるとともに、英国やヨーロッパ各国の状況について勉強する機会を得た。吉野艦が完成して日本へ曳航して帰る艦中では、吉野艦内をつぶさに把握する

没後100年・加藤友三郎⑤

(郷土史家 広島市)

緑地帯

「運も実力のうち」といわれるが、ある程度の実力がなければ「運」を手繰り寄せることができない。兵学校の卒業時に成績が2番であった友三郎は、その運を近づける努力もあつたようだ。兵学校では兄種之助の助言を参考に砲術を専攻することにした。兄は戊辰戦争や西南戦争で大砲の威力が発揮されたことを間近で目にして、これからは軍艦に取り付

田辺 良平

けられた大砲の時代であると確信ができたのであつた。彼の努力が、友三郎には砲術を専攻するよう勧めたのである。友三郎は兄の意図をくみ取って砲術に取り組むこととした。ちょうど友三郎が卒業した年から大砲を備えた軍艦が使用されるようになり、これに乗りこんで遠洋航海が頻繁となった。航海の途中で砲術の実際訓練ができるようになり、友三郎にとっては得難い実習

没後100年・加藤友三郎④

(郷土史家 広島市)

25日	第2回 沖永良部島うとうるしゃマラソン	鹿児島県				70	15000	6/14-9/30	
26日	第1回 帝釈峡マラニック大会	広島県				65,12,8	12000	7/4-10/22	
3日	国宝松江城マラソン2023	島根県	4.5k		○		13500	6/26-9/10	75.4
	第7回あかがねマラソン	愛媛県		○			4000	7/1-9/30	
12月	第37回 NAHAマラソン	沖縄県			○		9800	7/3-7/31	
	奈良マラソン2023	奈良県		○	○		12500	7/19-8/1	84.1
	安房鴨川みちくさぼちぼちフルマラソン	千葉県			○		10000	8/15-10/31	
	第37回 みつ健康マラソン	岡山県	○	○			3200	9/1-10/13	
	維新の里 萩城下町マラソン2023	山口県	○	○			5000	7/29-8/31	74.3
12月	とびしまウルトラマラニック2023 in せとうち呉	広島県				100	17000	7/14-11/12	62.7
	さいたまマラソン	埼玉県			○		15000	7/25-11/30	
	第10回 はが路ふれあいマラソン	栃木県			○		7000	8/1-8/31	
	~coast to coast~ 房総半島横断レース 2023	千葉県				70	19000	8/8-11/18	
17日	第34回加古川マラソン	兵庫県		○			8000	8/16-9/19	74.6
	第2回ランナースフルマラソンチャレンジ2023in大井川リパティ	静岡県			○		11000	7/29-11/12	
	第6回沖縄100Kウルトラマラソン	沖縄県				100,50,22.5	22000	7/10-10/31	77.4
23日	愛媛30K	愛媛県		30k			5500	6/19-11/30	
1月	第41回いぶすき菜の花マラソン	鹿児島県	12k		○		10000	8/1-10/22	76.7
	第7回 屋久島一周ウルトラ ECO マラニック	鹿児島県				100,50,25	17000	8/15-10/31	
2月	第19回 生駒トレイルラン<冬山>	大阪府				30,20	9500	7/5-12/24	
	4日 AMAMI yori yori RUN 2024	鹿児島県				100,50,10	18000	7/1-1/21	
2月	18日 北九州マラソン2024	福岡県			○		14500	8/1-11/15	
	京都マラソン2024	京都府			○		18000	7/20-8/31	69.4
3月	10日 びわ湖マラソン2024	滋賀県			○		15000	8/1-10/31	74.7
	31日 ぶくい桜マラソン2024	福井県		○			14000	7/6-11/10	

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023広島

がん啓発サポートキャンペーン★がんと向き合うチャリティーイベント

9/17(日)13:00 から 18日(月・祝)12:00 まで

台風中止/雨天決行

広島大学医学部 広仁会館(広島県広島市南区霞1丁目2-3)

参加費同費
 大人 1000円
 高・大・専生 500円
 小・中学生無料



リレー・フォー・ライフとは?

がんと24時間向き合う方々の勇気を称え患者や家族、友人、支援者と共に交代でグラウンドを歩きます。地域一丸となってがんと向き合う連帯感を育む場として、がんで悩む事のない社会を実現するために募金活動を行うチャリティーイベントです。

サバイバーとは がん患者、体験者のことです。

皆様からお預かりした大切なお金はRFL開催に要した費用を除き「公益財団法人 日本対がん協会」へ寄付され、日本対がん協会を通じて、下記の幅広い対がん活動に使われます。

- ① 各種がん研究への助成
- ② がん検診の受診率の向上
- ③ 若手医師への奨学金
- ④ 電話・面談 がん無料相談



緑地帯

第2次大隈重信内閣が成立した1年後の大正4(1915)年8月、友三郎は海軍大臣に任命され、国務大臣の一員として政治に参与することとなった。広島県人としては最初の大臣就任であったが、以降4代の内閣と自分が総理となつた際にわたり海軍大臣を務めた。この間、日本の政治の内面を知り、国家のあり方についての知識も習

田辺 良平

得したのだった。

日本は海洋国家であることから、国防の見地から戦艦8隻・巡洋艦8隻の「八八艦隊」の編成が必要であるとの海軍政策で、歴代の海軍大臣が予算の編成を要求したが、いずれも議会で承認が得られない状況だった。そんな中で友三郎は日本海軍勝利の立役者であった上、「八八艦隊」の海軍予算編成について大隈総理から賛同を得たことから、向こう10年間の八八艦隊の建造予算が議会で認められた。

しかしその後、建艦を含む軍事予算が増加の一途をたどることになり、国務大臣の立場としては八八艦隊の編成に疑問を抱くようになつていった。その矢先、米国の提議で大正10年11月から、ワシントンで「海軍軍縮会議」開催の通知が来た。時の総理大臣原敬は会議

緑地帯

海軍軍縮会議は友三郎の決断で成功裏に終了し、各国の間で彼の評価は広まった。彼を選んだ原敬総理という名宰相がいたことが友三郎には幸いした。

大正11(1922)年3月米國から帰国した友三郎を待ち受けていたのは、総理大臣という大役であった。原総理暗殺後に就任した立憲政友会総裁の高橋是清は友友

田辺 良平

会内部の紛糾や憲政会との抗争で立ち往生しており、同年6月に内閣総辞職したのである。その後任にだれを推挙するかと検討されていたが、ワシントン軍縮会議の精神を執行できるのは友三郎を思い、21代目の総理に推挙された。政友会は賛成、憲政会は反対したが、貴族院や衆議院で多数の賛成を得たのは歴史が示す通りである。しかし、平素からの胃腸病が高じて総理就任1年2カ月目の大正12年8月24日に逝去。彼の亡き後に海軍は軍縮賛成派と反対派に分かれ、反対派が勢力を増したことで太平洋戦争に向かったが、友三郎ほどのカリスマ性のある人物が出なかったことも一因といえるのではないだろうか。

(郷土史家 広島市) 〓おわり

「リレーフォーライフジャパン2023 広島」の問い合わせは、会員No.770 根波貴子までお願いします。

9月17日

13:00 開場 オープニング 開会式 一斉行進 チーム紹介
 14:00 【講演】利田明日香先生(広島大学病院遺伝子診療科)「がんと遺伝」
 15:00 松尾貴臣さん:ギター弾き語り
 15:30 川口真由美さん:歌(ギター)・ピアノ
 16:00 【講演】轟浩美さん「希望に託した思い」
 16:30 【講演】日本キャリア協会
 17:00 ギターサークル・Futureさん:ギター演奏
 18:00 ルミナリエ点灯・一斉行進
 18:30 ルミナリエステージ 皆で語ろう
 19:00 日暮誠志朗さん:音楽LIVE
 19:20 PRANK PLANさん:音楽LIVE
 20:00 一日目 終了

9月18日

8:30 開場
 9:00 【講演】比良大輔先生(尾道総合病院薬剤部)「知っておきたい抗がん剤の副作用について」
 9:30 【講演】岡原仁志先生(おげんきクリニック院長)「最期を楽しむ」
 10:30 西村ヒロ&栗村マサル:ハーモニカ&タップ
 11:00 がん患者の思いを伝えるステージ
 11:30 一斉行進 閉会式

ブース

- ・マンモグラフィ検診(17・18日)
- ・笑い文字お名前書き
- ・NPO法人パンダハウス
- ・Happy Stella(ハンドマッサージ)
- ・福山アンダンテ
- ・伝筆キャラバン
- ・名前のことはな書
- ・のぞみの会
- ・オークション



広島壮年走ろう会0611

大会No 5068

開催日 2023/6/11

個人順位表：総合

作成日 2023/6/11

順位	レーンNo	会員No	氏名	1G	2G	TOTAL	HDCP	HDCP TOTAL	AVERAGE
1	10 - 3		児高 静博	156	182	338	0	338	169.000
2	3 - 2		浜本 幸子	103	149	252	40	292	146.000
3	12 - 1		塩村 年男	180	184	364	-80	284	142.000
4	14 - 3		伊藤 陽	154	130	284	0	284	142.000
5	10 - 1		山野 一美	145	129	274	0	274	137.000
6	13 - 3		清木 英明	136	131	267	0	267	133.500
7	12 - 3		村岡 悦子	111	114	225	40	265	132.500
8	8 - 2		福田 義郎	124	129	253	0	253	126.500
9	16 - 1		児玉 誠司	113	139	252	0	252	126.000
10	15 - 1		成安 落子	112	98	210	40	250	125.000
11	16 - 2		村上 英樹	94	155	249	0	249	124.500
12	9 - 3		室畑 博子	100	106	206	40	246	123.000
13	4 - 1		鳥越 守	119	126	245	0	245	122.500
14	6 - 2		前田 茂	131	114	245	0	245	122.500
15	11 - 1		松尾 弘之	115	127	242	0	242	121.000
16	15 - 3		根波 貴子	117	85	202	40	242	121.000
17	11 - 2		森 千昭	103	137	240	0	240	120.000
18	15 - 2		津川 惇夫	118	120	238	0	238	119.000
19	5 - 3		加藤 隆一	94	127	221	0	221	110.500
20	6 - 1		大胡 洋	90	126	216	0	216	108.000
21	4 - 3		土井 義夫	120	94	214	0	214	107.000
22	7 - 1		長澤 和夫	98	114	212	0	212	106.000
23	5 - 1		丸口 坂光	83	116	199	0	199	99.500
24	10 - 2		橋本 悟	111	87	198	0	198	99.000
25	3 - 3		森政 憲子	66	91	157	40	197	98.500
26	14 - 2		伊藤 高男	77	119	196	0	196	98.000
27	5 - 2		原田 康利	105	90	195	0	195	97.500
28	7 - 3		高川 康昭	91	102	193	0	193	96.500
29	7 - 2		佐藤 稔	87	106	193	0	193	96.500
30	8 - 1		丸口 孝子	90	62	152	40	192	96.000
31	8 - 3		室畑 哲夫	92	97	189	0	189	94.500
32	13 - 1		森口 誠二	108	79	187	0	187	93.500
33	9 - 1		福田 喜久子	68	79	147	40	187	93.500
34	4 - 2		村岡 靖俊	73	104	177	0	177	88.500
35	14 - 1		川本 忠司	86	88	174	0	174	87.000
36	6 - 3		芦田 智祥	80	94	174	0	174	87.000
37	13 - 2		木谷 美穂子	55	68	123	40	163	81.500
38	16 - 3		大門 哲雄	72	72	144	0	144	72.000
39	12 - 2		小田 一智	51	86	137	0	137	68.500

「ボーリング」例会

6月11日(日)、例会はミスズボウルにて「懇親ボウリング大会」でした。汗をかいた後はメインの懇親会。ランニングを離れても楽しい時間を過ごせたのが何よりでした。副会長には何かから何までお世話になりました。
(No.734 児玉誠司)

「みずとりの浜公園」例会

6月25日(日)、晴れかと思えば曇り、曇かと安心していたら晴れる。まさに梅雨時期の例会でした。今日は常日頃から私が「虎の穴ランナー」と崇める2名が出走。軽快な走りを見せてもらいました。人はいろいろ、走りもいろいろ。暑いこの季節は無理せずマイペースで楽しんで下さい。



「新庄橋コース」例会

7月23日(日)、青学大・原監督率いる「RCCイマナマ陸上部」に” 湯 ”を入れて欲しいとのミッションです。7月31日の収録に向け、出演者選考を検討しました。皆様、放映をお楽しみに。

何しろ暑い。5キロコースだけにしたかったのですが、やはり10キロコースも走る事になり、氷で冷やした力水で頑張ってくださいました。RCCのスタッフさんはジャンプスカートで5キロを無事完走後、ママチャリで颯爽と移動されました。

次回は8月6日に牛田の避暑コースを走る「ピース例会」です。警備体制次第で多少のコース変更を余儀なくされるかも知れませんが、平和を噛みしめながら、そして祈念しながらランニング出来る日になる事を願います。

(No.734 児玉誠司)



〔例 会 記 録〕

エイ・ヲ達成基準タイム, 10 *_□ = 年齢, 5 *_□ = 年齢 / 2, ☆ = 75 歳以上
◎ = アンカーマン

(みずとりの浜公園・6月25日)
10 *_□の部

Table with 4 columns: ID, Name, Time, Grade. Includes entries like 845 河野 陽一 47.56 3級, 737 清水 英明 48.56 12段, etc.

5 *_□の部

Table with 4 columns: ID, Name, Time, Grade. Includes entries like 624 岩見 孝弘 23.18 5段, 27 森政 憲子 26.59 6段, etc.

3 *_□の部

Table with 4 columns: ID, Name, Time, Grade. Includes entries like 697 糸曾 啓雄 20.44 ☆, 94 丸口 坂光 21.02 ☆, etc.

(新庄橋コース・7月23日)

10 *_□の部

Table with 4 columns: ID, Name, Time, Grade. Includes entries like 877 古川 泰生 49.25 1段, 626 永田 今日子 52.58 2級, etc.

5 *_□の部

Table with 4 columns: ID, Name, Time, Grade. Includes entries like 736 黒田 眞幸 26.30 10段, 27 森政 憲子 27.24 5段, etc.

Table with 4 columns: ID, Name, Time, Grade. Includes entries like 654 村岡 靖俊 47.26 ☆ 8級, 452 清水 伸子 49.20 15級, etc.

3 *_□の部

Table with 4 columns: ID, Name, Time, Grade. Includes entries like 94 丸口 坂光 23.13 ☆, 311 西川 昭 60.03 ☆, etc.

〔各地の大会記録〕

◎第43回千歳 JAL 国際マラソン

開催日: 2023年6月4日(日)
開催地: 北海道(千歳市)
17 *_□男子 60 歳以上 (394)
232 高橋 政志 1.54.07

◎第7回 JAL 向津具ダブルマラソン

開催日: 2023年6月11日(日)
開催地: 山口県(長門市)
シングルフル男性 50 歳代 (140)
73 古川 泰生 4.07.50

◎第16回隠岐の島ウルトラマラソン

開催日: 2023年6月18日(日)
開催地: 島根県(隠岐の島町)
50 *_□女子 40 歳代 (22)
8 浜本 美沙 6.43.32
50 *_□女子 70 歳以上 (1)
1 浜本 幸子 7.40.29
50 *_□男子 60 歳代 (35)
27 児玉 誠司 7.44.49
50 *_□男子 70 歳以上 (11)
4 金井 憲明 7.26.41
6 吉岡 伸夫 7.42.48

◎2023 三原・白竜湖トレイルランレース

開催日: 2023年6月18日(日)
開催地: 広島県(三原市)
22 *_□女子総合 (57)
23 沼田 郁子 3.07.28
22 *_□男子総合 (399)
398 三好 俊和 4.55.17

◎瀬戸内アイランドトレイル in 呉・とびしま 2023

開催日: 2023年7月2日(日)
開催地: 広島県(呉市)

キッズコース女子小学2年(9)
7 貞本 六 23.21
ショートコース女子(45)
14 新宮 由美 2.03.00
ショートコース男子(142)
61 新宮 哲司 2.00.52

◎はつかいち縦断みやじま国際
パワートライアスロン大会2023
FINAL

開催日: 2023年6月18日(日)
開催地: 広島県(廿日市市)
総合個人の部(518)
順位 総合記録
302 伊藤 陽 5.45.51
スィム S順 ハナツ B順
1:00:29 558 2:52:41 282
77リット 通過 ヲン R順 順位
3:53:10 456 1:52:41 123 278
年齢順位 35-39 男子 30

◎第22回アクアスロンくらはし大会

開催日: 2023年7月16日(日)
開催地: 広島県(呉市)
Bタイプ総合(83)
順位 総合タイム
SWIM S順位 RUN R順位
32 小林 康郎 1.18.37
25.19 18 53.19 41
Bタイプ女子総合(16)
14 圓崎 知子 1.32.18
26.37 9 1.05.41 16
Dタイプ低学年女子(4)
3 貞本 六 1.1.28
03.31 4 07.57 3
(記録: Runnet, Homepage)

◎第35回全国ねりんピック愛媛
大会広島市予選会

開催日: 2023年5月13日(土)
場所: 広島広域公園コース
5.16キョコース
2位 黒田 眞幸 27.34.32
3位 高野 兼夫 30.37.77
4位 木谷美穂子 31.08.51

◎第41回広島マスターズ陸上大会

開催日: 2023年6月11日(日)
場所: 尾道市陸上競技場
60歳女子

W60 1 児玉真里子 9秒56
200歳女子
W60 1 児玉真里子 32秒44
1500歳女子
W75 1 山本 恭子 9分42秒84
3000歳女子
W75 1 山本 恭子 19分49秒20
砲丸投女子
W80 1 柴田 裕子 5歳37
ハンマー投女子
W80 1 柴田 裕子 11歳46 県新
400歳男子
M80 1 高野 兼夫 1分36秒16
800歳男子
M55 3 原 宏司 3分16秒96
M80 1 石原 諒司 7分12秒40
1500歳男子
M50 3 西中 文仁 6分14秒28
M80 3 石原 諒司 14分26秒68
3000歳男子
M50 2 西中 文仁 13分15秒08
3000歳競歩男子
M55 4 原 宏司 14分25秒16
立五段跳
M80 2 高野 兼夫 8歳20
砲丸投男子
M85 1 原 俊三郎 8歳20
M85 2 柴田 勉 6歳85
円盤投男子
M85 1 原 俊三郎 18歳75
M85 2 柴田 勉 16歳45
ヤリ投男子
M85 1 原 俊三郎 22歳76
ハンマー投男子
M85 1 原 俊三郎 20歳32
M85 2 柴田 勉 14歳85
4x100歳リレー
M80 1 3走 高野兼夫 1分20秒26

◎第41回広島マスターズ陸上大会

開催日: 2023年7月16日・17日
場所: 山口維新みらいふスタジアム
60歳男子
M80 3 高野 兼夫 11秒56
200歳男子
M80 1 高野 兼夫 38秒89
800歳男子
M80 1 高野 兼夫 3分44秒95
M80 3 石原 諒司 6分38秒75
1500歳男子

M50 6 西中 文仁 6分29秒27
M80 3 石原 諒司 12分31秒23
3000歳男子
M50 3 西中 文仁 13分42秒84
砲丸投男子
M85 1 原 俊三郎 8歳12 大会新
ヤリ投男子
M85 1 原 俊三郎 23歳40
円盤投男子
M85 2 柴田 勉 15歳14
1000歳女子
W60 2 児玉真里子 15秒47
大会新
2000歳女子
W60 1 児玉真里子 32秒24
大会新
4000歳女子
W60 1 児玉真里子 1分15秒28
中国新
円盤投女子
W80 1 柴田 裕子 9歳56 大会新
(記録提供: No.621 高野兼夫)

◎ハーフマラソン1歳刻みラン
キング記録

(2022年4月~2022年3月)
★男性ランキング(3名)
62歳 89位 佐藤 稔
1.37.21 (サザンセト)
71歳 13位 加藤 隆一
1.43.15 (サザンセト)
72歳 34位 黒田 眞幸
1.51.31 (サザンセト)
★女性ランキング(2名)
71歳 2位 沼田 郁子
1.55.30 (香川丸亀)
73歳 5位 浜本 幸子
2.11.24 (サザンセト)
(ランナーズ2023年8月号)



六です。瀬戸内アイランドトレイルに参加しました



【9月の例会と行事】

～例会～

◎新庄橋コースです

期日 9月10日(第2日曜)
 集合 午前9時00分
 場所 新庄橋(安佐南区側)
 内容 10^キ、5^キを走ります。
 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。

◎新庄橋コースです

期日 9月24日(第4日曜日)
 集合 午前9時00分
 場所 新庄橋(安佐南区側)
 内容 10^キ、5^キを走ります。
 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。

【9月の当番幹事】

3班の皆さんです。

中田 憲治 高下 洋
 土井 義夫 長澤 和夫
 三好 俊和 森政 憲子

【10月の例会と行事】

～例会～

◎牛田コースです

月日 10月8日(第2日曜日)
 集合 午前9時00分
 場所 アストラムライン牛田駅降りた所(牛田公園)
 内容 ミーティングの後、河川敷のコース5^キ、10^キを走ります。希望の方は記録をとります。

★駐車場はあります。

マエダハウジング東区スポーツセンター市営正面有料駐車場
 2時間まで30分ごとに50円
 2時間超え30分ごとに100円

☆幹事会 10月8日(日)

中央公民館 午後0時30分
 上期総括・下期計画

◎宮島もみじ谷コースです

期日 10月22日(第4日曜)
 集合 午前9時30分
 場所 宮島学園正門から東へ200^ヤの広場

内容
 ・6^キ: 広場スタート⇒包ヶ浦公園往復
 ・10^キ: 広場スタート⇒もみじ谷公園⇒大聖院入口⇒岩惣⇒学園前⇒包ヶ浦

★宮島クロカン大会が終了し6年が過ぎました。当時を思い出し懐かしいコースを楽しく走ってみましょう。

☆会報発送日 10月25日(水)
 二葉公民館 午後5時30分
 広島市東区総合福祉センター6F

【10月の当番幹事】

4班の皆さんです。

中福 秀治 植杉 康生
 高野 兼夫 日野 信彦
 前田 茂 山田まゆみ

【10月以降の例会・行事予定】

11月12日・11月26日
 みずとりの浜公園(例会)

12月10日・12月17日
 牛田コース(例会)

12月17日
 忘年会(広島国際ホテル)

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。

【9月生まれの方】

4日 和気 雅夫
 7日 秋山 茂
 8日 佐藤 稔
 10日 上村 稔
 12日 石井 明弘、中村 進
 13日 森下 真
 14日 藤井 章伸



No. 126

松浦利昭さん

6月中旬に逝去されました。享年85歳でした。ご冥福をお祈りいたします。

- 18日 米田 義廣
- 20日 清木 英明
- 23日 清水 伸子、吉岡 伸夫
- 25日 常石 慎介
- 27日 サンティアゴ マルウ 豊田 佳枝、森野 紀徳
- 28日 木坂 隆三
- 30日 水沼 豊 (合計18名)

【10月生まれの方】

- 1日 木谷美穂子
- 7日 植杉 康生、西川 昭
- 9日 中野 光延
- 12日 中尾 義憲
- 14日 河野 陽一
- 15日 丸山 暁士
- 16日 伊藤 高男
- 18日 原 隆文、山田 高史
- 20日 児高 静博、貞丸 修敏 山本 忠義
- 21日 上野 英樹、森口 誠二
- 24日 杉山 幸輝、前田 茂
- 25日 上田 一、植原 邦枝
- 27日 伊藤 大介
- 28日 糸賀 栄司
- 30日 喜連 潤一、永田功一郎 (合計23名)

【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、12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。