



走ろう会

令和6年
2024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 2024年(令和6年)3月1日号 No.596
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

新しい年のスタートにあたって

広島壮年走ろう会会長 大賀 精一

2024年(令和6年)も恒例の「元旦マラソン」で幸先よくスタートしました。今回は、完走証の裏にお参りする神社を印刷して、実際にはスタンプはありませんがセルフ・スタンプラリーという形にしました。そのためスタート前に完走証と紅白餅を一人ずつお渡ししてから走って六神社詣でをしていただきました。67名の参加でしたが皆さんそれぞれの新年の思いを込めて気持ち良く初詣をされたことと存じます。

昨年は例会を中止することなく実施でき、また、ボウリング懇親会や懐かしい宮島もみじ谷コースも取り入れ、例会の場所も季節を考慮したコースにするなど、できる範囲での工夫もしました。また、4年ぶりに忘年会も開催することができました。幹事長を中心に尽力いただき、お世話いただく当番幹事の皆さんの連携もずいぶん良くなってきたと感じています。例会の運営については、今後とも皆さんの忌憚のない意見をいただきながら、できることから改善して、より楽しい会にし

ていきたいと思えます。

私事ですが、昨年12月の松江城マラソンのネットタイムがなんと4時間00分00秒でした。久しぶりに4時間が切れそうと思って走りましたが結果が4時間ピッタリという事で記録証をもらって自分でもびっくりしました。狙ってできるものではないので、この記録証は特に大事にしたいと自己満足しています。

走ろう会の諸先輩に色々教えてもらいながら、今年は「71歳でサブ4」を目標に練習したいと思っています。また、今年になってさっそく1月7日に大竹で開催されたりレーマラソンに9人ずつ2チーム18人で参加し楽しく樺リレーをすることができました。54チームの出場でしたが当然ながらほとんど若い人のチームで、平均年齢73歳(最高齢82歳)の我々のチームは存在感ありでした。

各地の色々なマラソン大会が復活してきていることは喜ばしいことです。皆さんとも情報交換しながら、今年も各地のマラソン大会を楽しみたいですね。やはり大会があることで練習にも励みに



2024年(令和6年)1月1日 元旦マラソン・平和公園にて参加者集合

なり、例会での走る話題も盛り上がりますね。走ること自体は一人ですが定期的に集まってみんなで走れば途中止めせずに走ることもでき情報交換をすることもできます。走る楽しみが増えることに間違いないと改めて感じます。

走ろう会の規約に「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思います。会員の皆さん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ましよう。今年もどうぞよろしくお祈りします。



瀬戸内リレーマラソン in 大竹に参加者の皆さん

広島都市圏

35回 たすき受け渡し

大竹 マラソン距離をリレー

チームでたすきをつなぎ、マラソンの42・195kmを走る初の「瀬戸内リレーマラソン in 大竹」が7日、大竹市の晴海臨海公園で開かれた。職場や学校の仲間、ランニング愛好家などつくる54チームが公園内の特設コースを駆けつけた。7〜82歳の約460人が参加。1チーム5〜15人で構成し、一般▽職場▽学校1の3部門にエントリー。一斉にスタートし、1周(1・174km)ごとにたすきを受け渡して計36周を走るユニークなルールで競った。アニメやゲームのキャラクターの仮装で走る参加者も登場し、会場を沸かせた。一般の部は大竹クラブ、職場の部は川澄ラクターの仮装で走る参加者の部は宮工クラブが優勝した。

「瀬戸内リレーマラソン in 大竹」で一斉にスタートする参加者

熱走に仮装歓声響く

リレーマラソン in 大竹

5〜15人のチームでたすきをつなぎ、マラソンの42・195kmに相当する距離を走る「瀬戸内リレーマラソン in 大竹」が7日、大竹市晴海の晴海臨海公園で初めて開かれた。3部門に計54チーム約460人が参加。1周1・174kmの特設コースを計36周走った。普段は親子連れたちでにぎわう公園に市民ランナーが集い、応援と歓声が冬空に響いた。(長部剛)

3位までの成績は次の通り。

【一般の部】①大竹クラブ 2時間9分15秒 ②寄せ集め 2時間12分00秒 ③セカンドギア広島 2時間15分40秒
【職場の部】①川澄ラクター 2時間23分50秒 ②赤人広島 2時間26分13秒 ③広島県庁RC 2時間27分00秒
【学校の部】①宮工クラブ 2時間20分54秒 ②野坂陸上クラブ 2時間27分17秒 ③チーム現役大野東 2時間35分20秒

瀬戸内 リレーマラソン in 大竹

2020年まであった大竹駅伝の後を継ぐイベントで、市教委や市陸上競技協会などつくる実行委が主催。近くの市民ランナー16人で編成した大竹クラブ。メンバーたちが集まってゴールイン

クラブの長谷川和彦さん(46)は「地元で初めての大会を盛り上げるため優勝を狙った。チーム一丸で力を出し切れた」と喜んでいった。(長部剛)



④4チームがゲームのキャラクターや動物の仮装で参加して会場を沸かせた
⑤エイリアンと捕らわれた男性は実は2体で1人? 最優秀仮装賞を受賞した「あたたプキウギ」のたすき受け渡し



7〜82歳の幅広い年代が出場。大人と子どもが競り合う場面も見られた

瀬戸内リレーマラソン in 大竹の記事
「中国新聞」地域 広島都市圏
2024年1月8日付



沿道から笑顔で応援する人も目立った



スタート地点から一斉に走り出す出場者

松江市中心部を舞台にしたフルマラソン「国宝松江城マラソン」で、約3300人のランナーが寒風の中を走った。出場者は自己記録の更新や完走を目指し、それぞれ熱い走りを見せた。

同市をコースにした唯一のフルマラソン大会で、新型コロナウイルス禍による中止を挟んで2年連続4回目。同市で最大風速8.5m/s、気温7～11度、時折冷たい雨も降

る厳しいコンディションとなった。出発とゴール地点の市総合体育館前を中心に、出場者の家族や友人、市民たちが見守りながら応援した。

出場した広島市佐伯区の公務員佐藤稔さん(63)は3時間43分27秒で4時間を切った。「沿道の声援が本当に励みになった。きつい天候にしては良いタイムを出せた」と感謝していた。

(新山創、写真も)

しまね
フォート
寒風の中
熱い走り

松江城マラソン



ゴール地点ではボランティア選手をたえた

「牛田コース」例会

12月10日(日)、最高のコンディションだった事とサブ3「虎の穴メンバー」のお話に刺激され、私も久々に3キほど走らせて頂きました。



12月17日(日)、今年最後の例会&忘年会風景です。予期せぬ雪でしたが、ランニングにはまずまずのコンディション。走ろう会行事を締めくくる日が風情ある日にあつた事はありがたい事です。走った後は国際ホテルで念願の忘年会。カラオケなどの芸能部門は自粛となりましたが、十分に交流できたと思います。会員の皆様、少し早いのですが新年が佳き年になる事をお祈り申し上げます。そして会の運営にご協力の程宜しくお願い申し上げます。

「田辺良平 今月の言葉」より

【10月の言葉】

やっと秋らしい気候となりました。秋の七草真っ盛りです。太田川の土手は七草の宝庫です。一生懸命走るのは勿論ですが七草を探しながら走る余裕も必要です。

秋の七草の覚えかたです。

「お好きな服は」

おみなえし（女郎花） すすき（芒）

ききょう（桔梗） なでしこ（撫子）

ふじばかま（藤袴） くず（葛） はぎ（萩）

【11月の言葉】

紅葉も終わりに近づき花の季節は来年の春までさようならですが、心の中には次の十の花は持ち続けて下さいネ。

親の教えは きくの花

人の悪口 くちなしで

頭を垂れる ふじの花

笑顔明るく ひまわりで

愛を育む ばらの花

心清らか しらゆりで

世は移ろいで 紫陽花の 月日は早く たち花で

散りは鮮やか さくら花

先は浄土の はすの花

【12月の言葉】

あと2週間もしたら、除夜の鐘を聞くことになります。この鐘は108鳴りますが、108の数字はどこから出たもののでしょうか。人間が生まれて以降、死ぬまでは四苦八苦の人生です。この四苦八苦の生活を克服して成長して死んでいくのです。

では、この108という数字ですが、次のようなところから来たものです。人生、四苦八苦ですが、 4×9 は36です。 8×9 は72ですがこれをたすと108になるのです。人生苦勞の中で四苦八苦の数が減って行って、やっとなくなった時に人生は終わるのです。ヨーク覚えておいてくださいね。

【1月の言葉】

明けましておめでとうございます。本年も田辺良平のくだらぬメッセージを読んで下さいネ。

間もなく七草粥を食べる1月7日がきます。お餅やお節料理をたらふく食べたお腹を癒してやるために、あっさりとした七草粥は昔の方の生活の知恵だったのです。七草は、

せり はずな ごぎょう はこべら

ほとけのぎ すすな すすしろ

のことで、5757とリズムよく並んでいるので、覚えやすいです。

昨今は、七草を纏めて袋に入れてスーパーで売っていますから、簡単に手にはいります。七草粥を食べて身を軽くして、走って下さい。それでは今年一年怪我のないように、ご健走をお祈りいたします。

1月は20日正月で、正月気分を一掃する日でお酒もほどほどにして 日常生活に帰る日です。

お酒のことを100薬の長と言いますが、たくさん薬の中から飲み方によっては最も効果的な薬という意味です。しかし本当の意味はお葬式の時に涙を流しながらシクシクと飲み、結婚式や赤ちゃんが生まれた時のおめでたい時にハッハッと笑いながら飲みます。

シクシク49を掛け算すると36、ハッハの笑い声88のかけ算は64です。これを足すと100になります。泣いても笑っても飲むお酒は100薬の長と言うのはここから来ています。よく心して飲んでください。

大会報告

◎三重松坂マラソン2023

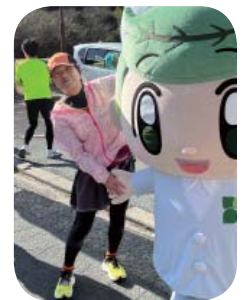
2023年12月17日（日）、救急車のおせわに！反省あるのみ。

不摂生な生活、睡眠不足、吸入を怠り冬気温に順応できず咳喘息、初めてのシューズ（私にとっては高級品だから大丈夫、そして）何より練習不足（先月のべいのフル、前日曜の例会の10^{キロ}のみ）。

楽しむのが目的だからと参加。朝は3℃、スタート前6℃、強風。寒い！スタート前からお腹の調子もおかしい。30^{キロ}まで突風にも負けず、いつものペース、キロ5分50秒で。いつも景色が楽しめ他のランナーのユニホームも楽しめるのに、風や鼻閉で吸うも吐くも口呼吸。楽しめない。それでもエイドの吸水や給食は充実しているので救われる。

30^{キロ}過ぎ、トイレ休憩。エイドの松坂牛のサイコロステーキ、2つも頂きながらの歩き。松坂キャラクターとの写真。ストレッチ休憩しながら進む。うわさの激坂トンネル。周りの人も歩きだから安心して歩き。次のトンネルに入るとすぐ虹が見える。頭もおかしくなったと思ったら、現実！1^{キロ}位あるトンネル内で映像と応援メッセージが続く。素晴らしい！思わず動画を撮りながら元気がでて走る。

40^{キロ}到着。咳喘息発作。座りこみ吸入していると救護ランナーのお兄さん2人が救護車呼びましようか？と。ここまで来てDFSはできない。あと2^{キロ}ジョグがやっと。ゴール後、寒くて手足



も悴み、更衣室に入るが何もできない。側の方だろう、救護の人を呼んでくださる。車椅子で救護室に運ばれる。温まったら大丈夫と言うが、寒くてうまく言えない。手足のチアノーゼあり。救急車を呼ばれ病院に搬送。脱水もあり点滴の血管確保が難しい。「痛いね。ごめんなさいね」と言われながら6回目で確保。この状態では当然。職業は明かせないがわかる、解る「大丈夫です」。

血液検査の結果医師曰く、「フルを走った直後の人のデータを見たことないが、一泊入院が・・・」CKが高い。心電図左室肥大ありと。

いつもより歩きが多いから筋肉破壊も少ないはず、いつもはCKはもっと高いだろうから。「大丈夫です。帰ります。お世話になりました」と無事、当日中に帰りました。

ちゃんと、朝夕の吸入、睡眠時間の確保、適度な練習、過食防止をしよう。(No. 56 沼田郁子)

◎三重松坂マラソン 2023

どうにか、三重松坂マラソン、完走できました。マイペースです。いつのまにか5時間のペースのピンクの(風船)が見えなくなったの…きっとステーキ食べていた時かな。(No. 770 根波貴子)



◎第41回いぶすき菜の花マラソン

2024年1月14日(日)、無事完走出来ました。

前日のランニング教室は質問時間がなくて、代わりに目標時間別実技指導でトラックを1.2キロ走りました。瀬古利彦リーダーに昨年教わった、完走ゴール後の「バンザイ山椒(SB食品の香辛料)、(万歳三勝)」のお礼を述べ、川内優輝ゲストランナー(のそっくりさん)と一緒に、明日の気合いを入れて頂きました。



(No. 552 福田義郎)

◎第41回いぶすき菜の花マラソン

ご報告遅くなりました!マラソン初めての完歩ゴールでした。中間点から足の引きつけでゴールまで歩きのゴールでした。



日頃の生活週間多めに検討の課題を学びました。沢山の応援有難うございました!

(No. 530 鳥越 守)

やっとつきました。

(No. 473 橋本 悟)

◎第42回瀬戸内海タートル・フルマラソン全国大会

2024年1月21日(日)、結果は5時間25分位。過去ワースト記録で一番しんどかった。記録証は紙切れか貰えなかった。やはり、炭水化物は取って置くべきだった。血糖値スパイク対策をどうすべきか。今回は19キロ地点でキロ7分ペースにも関わらず脈拍が183超えとなる。さすがにまずいとさらにペースを落とす。20キロ地点では小指に痺れを感じる。後はメロメロ。

(No. 787 砂口たくし)

◎第32回高槻シティハーフマラソン

2024年1月21日(日)、残念2時間切れず、16秒オーバー。

スタート前、冷たい雨。12月の低体温、脱水での救急搬送の二の舞にならないように、ポンチョを着てスタートまでジョグです体を温める。

スタートは1時間30分以内のゴール、から10分刻みでラインが設定されている。2時間10以内に並んだ。

5キロまではランナーが多くてコース取りができない。淀川の土手に出てやっとマイペースで無理なく、時々ランナーと話し、応援の方に「ありがとうございます」と手を振りながら元気をもらいゴールできた。

完走賞をもらって、あと14秒が縮まらなかったことを嘆く。しかし今回は咳発作もなく、ずっと楽しんで走れたので何より。完走後はザバスとチキンペッパーのタンパク質の補給あり。おもてなしの街、高槻と大会関係者のおもてなしに感謝。

神様、仏様、フルマラソンも今日のように楽しく楽にはしれますように!神様、仏様からのお返事、何を言っている!歳を考えなさい、日頃の努力は何している?今に満足して感謝を忘れないように!!

(No. 56 沼田郁子)



三重松坂マラソン・トンネルのプロジェクションマッピング

〔例 会 記 録〕

10^年・5^年達成基準タイム, 10^年 = 年齢, 5^年 = 年齢/2, ☆ = 75歳以上

◎ = アンカーマン

(牛田コース・12月10日)

10^年の部

838	安田	裕二	41.02	11	段
737	清木	英明	47.04	14	段
701	栗栖	和博	48.13	25	段
350	村上	英樹	49.57	6	段
814	田中	竜太	50.46	3	級
758	高川	康昭	51.18	19	段
177	藤井	章伸	53.41	21	段
817	大賀	精一	54.45	16	段
667	長澤	和夫	54.54	10	段
879	中福	秀治	56.59	14	段
661	原田	康利	57.55	☆20	段
400	榎本	豊	58.21	14	段
519	室畑	博子	58.44	15	段
56	沼田	郁子	58.47	14	段
518	室畑	哲夫	60.25	11	段
26	森政	克之	60.54	5	段
359	小室	和幸	61.21	2	段
530	鳥越	守	64.12	☆14	段
885	佐藤	稔	64.13	2	級

5^年の部

330	中田	憲治	22.05	6	段
323	川本	忠司	29.56	7	段
859	中川	祥子	30.23	3	級
666	塩村	年男	32.55	3	段
81	喜連	安代	35.50	2	級
227	松尾	弘之	36.00	2	級
553	福田	喜久子	37.14	☆2	段
473	橋本	悟	39.22	☆1	級
540	大内	陽一郎	40.53	5	級
664	高本	慶輔	40.54	☆1	級
654	村岡	靖俊	40.55	☆1	級
770	根波	貴子	41.42	11	級
552	福田	義郎	43.10	☆5	級
567	浜本	幸子	43.28	7	級
833	森野	紀徳	44.09	☆7	級
644	松本	恒幸	44.39	☆6	級
589	山城	進	47.04	☆7	級
782	土井	義夫	52.20	☆13	級
694	小田	一智	52.20	29	級

3^年の部

734	児玉	誠司	16.07		
241	山田	まゆみ	30.24		
655	村岡	悦子	30.26	☆	
80	喜連	潤一	30.27		

(牛田コース・12月17日)

6.2^年の部

626	永田	今日子	28.33		
330	中田	憲治	29.09		
737	清木	英明	29.23		
795	中元	一望	30.56		

814	田中	竜太	31.35		
725	児高	静博	33.06		
817	大賀	精一	33.07		
177	藤井	章伸	34.20		
879	中福	秀治	35.55		
885	佐藤	稔	36.19		
359	小室	和幸	39.21		
519	室畑	博子	39.30		
308	田中	真理子	40.47		
249	加治	佐光徳	42.38	☆	
519	室畑	博子	42.45		
784	山田	高史	45.17	☆	
694	◎小田	一智	45.20		

3.1^年の部

758	高川	康昭	16.12		
667	長澤	和夫	17.06		
883	大胡	洋	18.29		
102	山下	卓治	19.26		
473	橋本	悟	20.03	☆	
530	鳥越	守	21.06	☆	
666	塩村	年男	21.14		
94	丸口	坂光	21.42	☆	
553	福田	喜久子	24.25	☆	
287	保田	ふみこ	24.26		
489	原	隆文	24.55	☆	
129	山野	一美	25.58	☆	
452	清水	伸子	26.03		
552	福田	義郎	27.18	☆	
697	糸曾	啓雄	31.29	☆	
782	土井	義夫	31.29	☆	
227	松尾	弘之	35.35		
610	日野	信彦	36.59	☆	

(広島みなと公園・1月14日)

10^年の部

838	安田	裕二	44.40	8	段
737	清木	英明	47.57	14	段
885	佐藤	稔	48.21	15	段
31	前田	茂	48.59	8	段
814	田中	竜太	49.28	2	級
810	加藤	隆一	51.39	21	段
110	間下	卓雄	51.40	11	段
758	高川	康昭	52.18	18	段
330	中田	憲治	52.53	3	段
350	村上	英樹	52.54	3	段
667	長澤	和夫	55.54	9	段
725	児高	静博	56.24	6	段
883	大胡	洋	57.05	12	段
359	小室	和幸	60.01	4	段
550	木谷	美穂子	60.13	6	段
519	室畑	博子	60.20	13	段
227	松尾	弘之	63.53	8	段
308	田中	真理子	64.18	6	段
817	◎大賀	精一	64.18	7	段

5^年の部

795	中元	一望	24.40	6	段
400	榎本	豊	28.03	8	段
797	リ	リ	28.56	9	級

3-2-3	川本	忠司	29.24	7	段
859	中川	祥子	30.13	2	級
666	塩村	年男	33.42	2	段
81	喜連	安代	34.03	1	段
881	小坂	謙司	36.25	4	級
94	丸口	坂光	36.58	☆4	段
553	福田	喜久子	39.14	☆1	級
654	村岡	靖俊	42.20	☆2	級
540	大内	陽一郎	42.34	7	級
80	喜連	潤一	44.44	8	級
782	土井	義夫	44.48	☆5	級
26	◎森政	克之	44.48	13	級
655	村岡	悦子	49.32	☆12	級

3^年の部

311	西川	昭	44.01	☆	
312	西川	八重子	44.01	☆	

(広島みなと公園・1月28日)

10^年の部

838	安田	裕二	39.45	13	段
877	古川	泰生	44.29	7	段
885	佐藤	稔	47.07	16	段
626	永田	今日子	47.51	5	段
810	加藤	隆一	50.02	22	段
316	上別府	隆男	50.51	12	段
814	田中	竜太	51.13	4	級
758	高川	康昭	51.38	19	段
110	間下	卓雄	52.47	9	段
737	清木	英明	54.33	7	段
667	長澤	和夫	56.17	8	段
879	中福	秀治	58.53	13	段
359	小室	和幸	59.03	5	段
567	浜本	幸子	61.02	13	段
519	室畑	博子	51.15	22	段
666	塩村	年男	64.58	6	段
550	木谷	美穂子	66.46	1	級
809	松尾	登代子	67.34	10	級
478	金井	憲明	69.06	☆8	段
26	◎森政	克之	69.07	5	級

5^年の部

624	岩見	孝弘	20.55	8	段
330	中田	憲治	23.02	5	段
323	川本	忠司	29.09	7	段
—	岩見	由莉子	33.28		
—	岩見	優	33.28		
102	山下	卓治	33.34	3	段
81	喜連	安代	33.46	1	段
589	山城	進	34.32	☆7	段
94	丸口	坂光	34.58	☆6	段
129	山野	一美	36.03	☆2	段
881	小坂	謙司	36.32	5	級
553	福田	喜久子	37.00	☆3	段
227	松尾	弘之	37.08	2	級
552	福田	義郎	39.53	☆1	級
654	村岡	靖俊	39.53	☆1	級
31	前田	茂	41.45	14	級
452	清水	伸子	43.24	8	級
540	大内	陽一郎	43.29	7	級

6-10 日野 信彦 44.04 ☆ 6級
 782 土井 義夫 44.13 ☆ 5級
 655 村岡 悦子 45.49 ☆ 8級
 798 ◎森 千昭 45.51 9級
 3*_□の部
 236 田上 健吾 41.29 ☆

【各地の大会記録】

◎第54回防府読売マラソン

開催日：2023年12月3日(日)
 開催地：山口県(防府市)
 マラソン男子の部(2090)
 758 安田 裕二 3.06.38

◎国宝松江城マラソン 2023

開催日：2023年12月3日(日)
 開催地：島根県(松江市)
 マラソン女子40歳代(97)
 40 新宮 由美 4.35.23
 マラソン女子70歳代以上(6)
 6 浜本 幸子 5.12.26
 マラソン男子60歳代(358)
 31 佐藤 稔 3.43.51
 64 清木 英明 3.54.48
 128 中元 一望 4.20.28
 222 新宮 哲司 4.57.41
 マラソン男子70歳代以上(81)
 10 大賀 精一 4.00.54
 18 加藤 隆一 4.12.57
 33 森野 紀徳 4.36.16
 35 栗栖 和博 4.38.34

◎第15回香取小江戸マラソン

開催日：2023年12月10日(日)
 開催地：千葉県(香取市)
 60歳以上男子の部(284)
 156 吉山 透 1.02.42

◎奈良マラソン 2023

開催日：2023年12月10日(日)
 開催地：奈良県(奈良市・天理市)
 マラソン男子60歳代(907)
 482 大胡 洋 5.04.20

◎とびしまウルトラマラニック 2023 in せとうち呉

開催日：2023年12月10日(日)
 開催地：広島県(呉市)
 100*_□(469)
 永田今日子 13.34.45

◎第34回加古川マラソン

開催日：2023年12月17日(日)
 開催地：兵庫県(加古川市)
 フル一般女子60才以上(26)
 19 森政 憲子 4.49.18
 フル一般男子60~69才(256)
 186 森政 克之 4.49.17

◎みえ松阪マラソン 2023

開催日：2023年12月17日(日)
 開催地：三重県(松阪市)
 マラソンの部女子60歳代(169)
 103 根波 貴子 5.23.42

マラソンの部女子70歳代(16)

3 沼田 郁子 4.59.58

◎第41回いぶすき菜の花マラソン

開催日：2024年1月14日(日)
 開催地：鹿児島県(指宿市)
 フル女子60歳以上(267)
 62 根波 貴子 5.23.43
 240 清水 伸子 7.45.14
 フル男子70歳以上(263)
 115 中福 秀治 6.06.21
 117 橋本 悟 6.11.18
 120 糸曾 啓雄 6.14.44
 152 鳥越 守 6.30.38
 164 日比野政彦 6.40.20
 187 福田 義郎 6.56.01
 251 日野 信彦 8.22.57

◎第42回瀬戸内海タートル・フルマラソン全国大会

開催日：2024年1月21日(日)
 開催地：香川県(土庄町)
 フル男子50歳~65歳(221)
 215 砂口たくし 5.24.31

◎第32回高槻シティハーフマラソン

開催日：2024年1月21日(日)
 開催地：大阪府(高槻市)
 ハーフ女子60歳以上(98)
 34 沼田 郁子 2.04.44
 (記録：Runnet, Homepage)

【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。				2024/03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* _□	10* _□	ハーフ	フル	Ultra/Trail		
4月	6日	平尾富士トレイルランニングレース	長野県				24,12	8400	12/3-3/18
	14日	第9回多摩川ネイチャーマラソン	東京都				100,80,60,50	12000	12/25-3/27
	21日	第15回 水都大阪100kmウルトラマラニック	大阪府				100,70	16000	1/10-2/20
	21日	第3回 周防大島マラニック100	山口県				100,70	18000	12/1-3/24
	27日	梶井沢トレイルランニングレース	長野県				43,20	9600	12/17-4/1
5月	28日	果物と自然の里第17回いしおトレイルラン	茨城県				50,24,3,15,6,9	13000	12/20-2/28
	3日	第32回武庫川ユリカモメウルトラ70kmマラソン	兵庫県				70	8000	12/7-3/10
		第12回 四国せいよ朝霧湖マラソン	愛媛県					6000	2/1-2/29
		第31回 柏の葉爽快マラソン	千葉県	○	○	○	○	6000	1/25-4/17
	3-4	第6回 赤間関街道中道筋マラニック大会	山口県				124,62	20000	1/12-2/29
	4-5	長崎橋湾岸マラニック 2024春の長崎・練草ステージ	長崎県				80,55	13600	12/1-3/20
	11日	第4回 君津ウルトラマラソン	千葉県				55	10000	11/20-5/11
		10th 比叡山 International Trail Run 2024	滋賀県				80,50,23	21000	1/26-4/7
		善光寺ラウンドトレイル	長野県				20,8	7500	12/24-4/22
	12日	ノーザンホースパークマラソン2024	北海道		7k	○		13000	12/22-3/24
		第39回 浦富海岸健康マラソン	鳥取県	○	○			3000	2/1-3/3
		第9回 宿毛マラソン	高知県	2k	○	○		5000	1/15-3/8
		第3回 Fun Trails Round みんなの50K/30K	埼玉県				51,30	15000	12/25-4/14
		18日	湯来 SPA & ADVENTURE TRAIL 2024	広島県				32,24	9000
	19日	第24回 柏崎潮風マラソン	新潟県	3k	○	○	○	7500	1/9-3/18
2024小豆島オリニブマラソン全国大会		香川県			○	○	7000	2/13-2/29	
ユーラスエナジー河津カップ2024 天城アタック35		静岡県				37	10000	2/1-4/19	
第37回 もちがせ流しびなマラニック大会		鳥取県	○	○			1000	2/1-3/22	
2024 東尋坊 愛のマラニック大会62km WITH 恐竜		福井県				62	14000	12/25-2/29	
25日	経ヶ岳パーティカルリミット	長野県				21,12,2,1	7600	1/21-5/6	
6月	第8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	20000	1/23-3/31
	秋吉台カルストTRAILRUN 2024	山口県				50,30,20	15000	1/19-4/28	
	2024上州八王子丘陵ファントレイル in OTA	群馬県				24,11	8000	1/20-4/19	
	たかやしろトレイルランニングレース	長野県				12,5	5000	12/15-4/21	
	モントレイル 戸隠マウンテントレイル	長野県				20,10,3,2	7800	1/28-5/7	
	越後まつだいの春の陣トレイルランレース	新潟県				25	8400	1/5-5/15	
	第22回 尻尾島一周悠遊覧人G	北海道				54	8000	2/13-3/29	
	第15回 富士忍野高原トレイルレース	山梨県				34,6,21,6,13,2	7000	1/31-3/31	
	8日	第11回 びわ湖高島トレイルランレースnくつき~FARY TRAI	滋賀県				60,40,20	20000	1/19-5/6
	8-9	第2回 奥武蔵ロングトレイルレース105K&35K	埼玉県				105,35	26000	12/25-4/30
9日	第8回 JAL 向津具(むかつく)ダブルマラソン	山口県			30k	○	84	14000	11/29-2/29
	Nagi Peaks Tough Trail Challenge 2024	岡山県				57,32	15000	1/31-5/19	
	第12回 飛騨高山ウルトラマラソン	岐阜県				100,71	22000	12/25-3/29	
	"ROCKIN' BEAR" 妙高トレイルランニングレース	新潟県				48,6,5	9800	1/28-5/27	
	ECHIGO COUNTRY TRAIL	新潟県				63,22,2,5	14000	1/10-5/24	
	第17回 隠岐の島ウルトラマラソン	島根県				100,50	18000	2/1-3/4	
	2024三原・白竜湖トレイルランレース	広島県				22	8000	2/1-5/26	
2024函館マラソン	北海道			○	○		12000	2/20-4/19	
30日	第39回 サロマ湖100kmウルトラマラソン	北海道				100,50	19000	2/12-2/23	
7月	7日	第10回 奥比叡・仰木棚田トレイルラン2024	滋賀県				27,16	9500	12/19-6/14



【3月の例会と行事】

～例会～

◎宇品旧みなと公園です

期日 3月10日(第2日曜)

集合 午前9時30分

場所 宇品旧みなと公園

内容 ミーティングの後、元宇品灯台コース5km、10km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)から徒歩10分。

★駐車場は有料です。最初の1時間無料、以後30分毎に100円。

◎宇品旧みなと公園です

期日 3月24日(第4日曜)

集合 午前9時30分

場所 宇品旧みなと公園

内容 ミーティングの後、元宇品灯台コース5km、10kmを走ります。希望の方は記録をとります。

【3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

【4月の例会と行事】

～行事～

◎2024年度定時総会開催

月日 4月14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

・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。

・走られる方は公民館OPEN(8時30分)に合わせてお越しください。

総会 午前10時から

議題

①2023年度行事・会計報告、監査報告

②2024年度行事計画、

会計予算案の審議

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11日までに必ず返信してください。

～例会～

◎広域公園「こころ」です

期日 4月28日(第4日曜)

集合 午前9時30分

場所 広島広域公園

内容 正面玄関右側道路スペース10km、5km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。

・アストラムライン⇒広域公園前駅下車⇒徒歩10分

・バス⇒広島バスセンター・横川駅(花の季台・こころ団地線)Aシティ中央バス停下車⇒徒歩10分

・バス⇒広島バスセンター・横川駅(修道大学方面)修道大学前バス停下車⇒徒歩10分

☆会報発送日 4月24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

【4月の当番幹事】

5班の皆さんです。

田中 竜太 上別府隆男
中元 一望 根波 貴子
村上 英樹 リジュエル・リー

【4月以降の例会・行事予定】

5月12日・5月26日

新庄橋(例会)

6月9日・6月23日

みずとりの浜公園(例会)

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
8日 森 千昭



No. 703

柳田和成さん

12月8日に逝去されました。

享年79歳でした。

ご冥福をお祈りいたします。

- 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
 - 23日 田中真理子
 - 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 浜本 美沙
 - 3日 リジュエル 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 谷口 敬誠
 - 20日 川本 忠司
 - 24日 栗栖 和博
- (合計15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。