



HSRC
広島

走ろう会

令和6年
2024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: 090-5268-6322 令和6(2024)年9月1日号 No.599
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 U R L: https://hsrc.main.jp 検索: 広島壮年


想定外だらけの奈良大会

No. 94 丸口 坂光

2024年4月18日（木）第53回全国健称マラソン大会に広島支部から、18名が出場した。

大会前日、広島駅発のバスは志和トンネル事故などの影響で約40分遅れて8時に小谷SAに到着。東広島市の山下卓治さん、妻と私はここで合流。

金井憲明支部長（77）の「二日間怪我無く、しっかり楽しみましょう」と、思いやりの挨拶にほっこり。JRバスは運転手さんの安全運転で、旅程ピタリ12時奈良公園前に到着。

多くの鹿を見ながら徒歩で大仏殿を目指す。東大寺正面の石段に並び記念写真を撮る事に。でも日本なのに、外人さんばかり？すると東洋系ペアの彼がシャッターを押してくれた。「日本なのに日本人を探す事になるとは？」と森野紀徳さん（75）も苦笑い。

大仏様は中学の修学旅行以来66年振りの再会！大仏様の裏手に柱の穴潜りがあり、私だけが



東大寺前にて参加者集合



大仏様裏手に柱の穴潜り柱穴潜り挑戦

挑戦。普通に入ろうとすると肩が当たる？左肩を上にして横向きに入って行くと何とか入った。最後少し助けて貰ったが成功した。「大仏様の鼻と同じの大きさの穴を潜れば良い事がある」との事。さて、どんないい事が待っているでしょうか？土産の奈良漬けを買って、バスで会場の奈良ロイヤルホテルへ。15時30分～16時45分まで総会があり、広島支部から、村岡靖俊・悦子ペアがおしり賞、田部ひとみさんが古希賞を受賞された。

17時から大広間で懇親会。かくし芸は「ドジョウすくい」が1番、腰振りが上手いので思わず大笑い。私たち広島支部の出番は9番目。女性が3人なので、奈良から3人大阪から5人協力してくれる事に。私がハーモニカ演奏「お座敷小唄」の替え歌、「ボケません小唄」を6番まで合唱。手拍子の多さと掛け声で、予想外の盛り上がりに感謝感激！宿泊のホテルリガーレ春日野へ移動。

大会当日5時起床し玄関へ出ると、雨上がりの朝は寒い。13℃位か？半袖から長袖に着替える。ロートフィールド奈良陸上競技場まで、往復約40分JOG。案内板は以前の名称のまま「鴻ノ池運動公園」になっていた。6時30分から朝食を摂り、バスで会場へ移動。晴れ時々曇りで好条件だ。

9時開会式。「10キロ、5キロ、3キロの種目は交差する所があり、コース変更」との事で、8.6キロ、4.5キロ、2.5キロになった。私は4.5キロで、橋本悟選手

(78) から「トラック 400 メートル 1 周と競技場の外周約 800 メートルを 2 周（中計 2 キロ）。プラス一般道の外周約 1250 メートルを 2 周の 2.5 キロ合計 4.5 キロ」と聞いていたので、一般道の外周を 1 周試走。始めの 200 メートルの登坂だけが難コース。

森野選手たちの 8.6 キロ 46 名は 9 時 55 分スタート。私たちの 4.5 キロ 36 名が 10 時 10 分スタート。（妻たちの 2.5 キロ 32 名は 10 時 25 分出発）さてトラック 400 メートルを出る時、背の高い石井選手はトップクラスにいた。私は 10 番目位か？ 競技場の外周一周目は前に 3 人いたが、2 周目は誰もいない？

2 周目の一般道の登坂から何人抜くか楽しみだ。昨夜歌ってくれた奈良の誘導員が、「ハーモニカの人、頑張って」と声を掛けてくれた。左手を挙げて感謝！ 最後トラックで、21 人目を抜いてフィニッシュ。抜かれた覚えがない山本忠義選手（84 才 3 位）がいたので、ビックリ！

原因は誘導ミスで、2 周目の競技場外周をパス。更に一般道外周を半分だけ？ と言う事は、約 3 キロで完走した事に？ こちらも 3 キロ組か？ 75 才の岡田一雄選手が 18 分 27 秒で完走していた。

一番感動したのは福田玲三選手、何と 100 才が最後に見事ゴールイン！ 全員の拍手を浴びた！



第 53 回全国健称マラソン奈良大会開会式の様子

さて表彰式の挨拶は「誘導ミスもあったようですが、運営上このまま表彰します」との事。皆さんあきれて笑うしかない。石井明弘選手（78）は「こんないい加減な距離で（タイムを計測しても）計っても意味がない」とゴールしなかった。その事を本部に訴えてくれた。彼と同感感謝です。

因みに私は 31 分 09 秒で 4 位でした（賞品は 6 位までお菓子一袋）。

帰りの車内はカラオケを歌ながら、和気あいあいで帰路に就く。金井支部長・森野幹事長始め参加された皆さん、ありがとうございました。後日、妻・孝子（77）に大会本部から「20 位の飛び賞」奈良漬けが届いた。想定外の妻の笑顔が待っていたとは？ 大仏様に一礼一拍一拝一礼！



ハーモニカ演奏「お座敷小唄」を6番まで合唱

大 会 報 告

◎ 2024 三原・白竜湖トレイルランレース

2024 年 6 月 23 日（日）、広島県豪雨警報発令となり大会は途中で中止！

前日からの豪雨、しかし当日 7 時、受付時は雨も一時止む

A グループスタート 9 時 30 分 本降り

B グループスタート 9 時 45 分 同じく本降り
咳喘息発作で受診後 5 日後目。雨で発作の心配もあったが、久しぶりのトレイルランで楽しみにスタート。どうぞ発作が起きませんように！

ロードを終えトレイルに入る前、30 年前に同僚であった友人が応援に？ ありがたい。握手をして元気をもらひトレイルに。吸気がしにくい。発作の予兆。登山道は滑り、登り難いのか渋滞。助かったあ～。待ち時間にすばめ呼吸で回復。渋滞

に感謝。ぼちぼち前の人達が走り始める。が、ぬかるみ道は皆さん慎重なラン。お陰で呼吸を整えながらゆっくり行けた。

滝のように流れる岩道、ずるずるの田んぼのような道、しっかりと雨水を含んだ木の葉があるトレイル。刺激的！ ずるずる滑って転倒！ もうシューズもタイツもお尻まで泥だらけ。みんな一緒なのもいい。しかし、ここを復路で通ると思うと怖さがつのる。

さらに刺激的なロープがある登り坂・・うん、うん、これ、これ・・・と味わって登りきると工



イドステーション。

ここで、担当者の方から「大雨警報が出たので大会は中止します。ロードを使って帰ってください」と大会中止宣言。大雨警報が発令され数百人が踏み込む山は危険で、当然のことである。が、残念。



これも練習だとロードを走って帰る。ゴールでなんと先の友人が待っていてくれた。感激と感謝。

同じ泥だらけの走ろう会の仲間やマキちゃん他、知人と雨のシャワーを浴びながら談笑。トレイルラン等の大会で、いつもMCを務められるトモティーさんとも話せた。

大会企画・準備し、スタートした後の途中中断せざるを得なかった関係者の方々は、無念だったでしょう。

おかげ様で記念の大会となりました。

仲間もお知り合いになれた方々もありがとうございました。
(No. 56 沼田郁子)

◎第17回隠岐の島ウルトラマラソン

2024年6月16日(日)、去年は100キロを途中リタイアしたので、今年は50キロにエントリー、なんとか完走できました。脚は動きましたが腹具合はまた悪くなり結構な時間、ロスしてます。が久しぶりの完走、満足しています。



島の反対側になる水若酢神社からスタート、途中の応援の凄いこと元気がでます。後半になると私設エイドがたくさんあり、中にはビールサーバーをおいてて「飲んでく?」と声がかかると「ハイ」と少しだけ飲むと暑さを忘れ復活!しました。隠岐の島で思うのは、子どもが多いことと綺麗な人が多いこと。後醍醐天皇らが流刑された時、一緒に連れてこられた女官がそのまま残った?という説もあります。田中美佐子さんよりも綺麗な人、たくさん見ました!

来年はどうするか?はまだ分かりませんけど、不調になる原因をつきとめてまた色々な大会にエントリーしようと思います!誘っていただいた吉岡さん夫妻、一緒に走った走ろう会の仲間に感謝です!
(No. 795 中元一望)

ぶっつけ本番の隠岐の島ウルトラマラソン、今回もラストスパート&滑り込んでビデオ判定の末、完走を果たしました。100キロにエントリーし

なかつた自分を誉めてあげたい心境です。風光明媚な自然と美味しい海の幸。そして不思議な縁が導く一期一会。日常生活から解放された二泊三日の旅を企画して頂いた大先輩に感謝しかありません。
(No. 734 児玉誠司)



えびすだいこくは95キロ。関門で引っかかったので、2連敗するわけにいかず、先週の向津具ダブルフル、なんとか滑り込みゴールでした。昔の萩往還マラニックとコースがダブっていて、懐かしかったです。でも、千畳敷とか激坂が何回もあって、本当にムカツクコースでした。来年も行きたいと思ういい大会でした。隠岐の島ウルトラマラソンは70.8キロの関門に13秒間に合わず、収容されました。
(No. 626 永田今日子)



隠岐の島ウルトラマラソンで大変お世話になりました、小林万由子(上部写真・永田今日子さんの隣)です。先日、塩村様からのお手紙とお菓子が届きました。大変なお心遣いをいただき、ありがとうございました。



マラソンで年代別1位だったこと、知っていただけでいて驚きましたし、嬉しかったです。初ウルトラマラソンを楽しんで、無事に完走できたのは、塩村様はじめ走ろう会の皆様にアドバイスをいただけたおかげです。本当にありがとうございました。

もみじ饅頭も、実は大好きなので、家族にもお裾分けしていただきました。本場のもみじ饅頭、とっても美味しかったです!

新潟より、皆様の益々のご活躍をお祈りし、またどこかの大会でお会いできることを楽しみにしております。蒸し暑い日が続きますので、どうかご自愛ください。
(No. 666 塩村年男)



「広域公園こころコース」例会

2024年6月9日(日)、雨の広域公園例会風景です。天気予報は二転三転したのですが、スタジアムの雨除けを利用して500m折返しコースを設定して雨とは無縁で走って頂けました。

公式タイムは取りませんでしたが、レンズを通して皆さん的一所懸命の表情が窺え、走れただけでも良かったなど感じました。

55周年記念キャップの配布も始まりました。本日手にできなかった方も次回例会では是非ゲットして下さい。



「牛田空鞘橋コース」例会

2024年7月14日(日)、雨の牛田例会風景です。100%の降雨確率と土砂降りの中、「我こそは」と、これだけの会員の方々に集まって頂けました。LINEグループでの私の「やんわり警告」など何のその、天候も奇跡的に小雨へと変わり恙無く例会は開会されたのでした。55周年記念無料配布の「幸せの黄色いキャップ」の力も侮れません。



次回はこころコースの予定なのですが、コンパクト例会を目指し、公園内の混雑具合と相談して広域公園内ウォーキングコースを走れないかと模索中です。多数のご参加をお待ちしております。

2024年6月23日(日)、今回も雨の広域公園例会となりました。空模様ばかりが気になりカメラを忘れてしまい、スマホ画像になったため、スピード感あふれる画像ばかりになってしまいました。多くのモデルさん達にお詫び申し上げます



2024年7月28日(日)、牛田例会風景です。今回は念願だったホームテレビ裏のベンチスペースに移動しての開催です。蚊の姿も見えず安全度もアップ。8月もこの場所で実施したいと思います。申し訳ありませんが、今回は折返し地点に誤りがあり、2.3km、4.3km、8.6kmでの計測となってしまったようです。スタート後、北上した後の折返しは”新こうへい橋”を渡って200m程度先の以前の例会集合場所が正解です。来週こそは正確な距離で計測します。

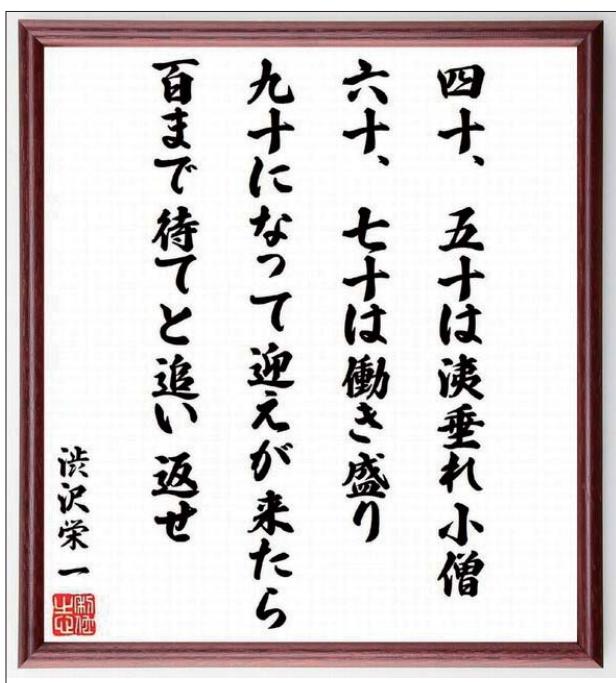
「田辺良平 今月の言葉」より

【7月の言葉】

こんにちは、皆さん元気で走っておられますか。今年も半分過ぎました、いよいよ7月3日から新しく1万円札が発行されます。福沢諭吉に代わって渋沢栄一になります。その渋沢栄一が次のようなことを言っています。皆さん方の生活の参考の一助になればと、今月の田辺の言葉とさせていただきま

夢なき者は理想なし
理想なき者は信念なし
信念なき者は計画なし
計画なき者は実行なし
実行なき者は成果なし
成果なき者は幸福なし
ゆえに幸福を求める者は
夢なかるべからず

お互に夢を持って、むりのないように、怪我のないように走りましょう。私の知人で60代半ばの方は、全国47都道府県のフルマラソン出場4時間切るタイムを目標にしていて、現在35県完走済みだそうです。



渋沢栄一 人生100年時代

【8月の言葉】

いつも思うのですが、毎月1か月が過ぎるのが早く感じるようになりました。毎日の猛暑ですが、今月の言葉は、暑さに負けてとかく言葉も乱雑になりがちですが、その点をよく注意して言葉を発するようにしましょう。

昔から言われている言葉に、世の中は澄むと濁るで大違い。

タメ（為）になる人、ダメ（駄目）になる人

我々が日常使う言葉でもよく注意して使いたいと思います。

くち（口）が濁れば、ぐち（愚痴）になる。

いし（意志）が濁れば、いじ（意地）になる。

とく（徳）が濁れば、どく（毒）になる。

お互いに濁りのない、清らかな言葉を使うよう
にしましょう。

今月の半官老人の言葉です。お元気で。

No. 159 石原諒司さんの記事

「中国新聞」広場

2024年5月6日付

「グループ活動」便り

【北海道へ行くべ】ぐるーぷ



2024年7月7日～13日、北海道の山遊びお疲れ様でした。事故も無く皆さんと共に帰広出来ました事、最高の至福の時間ありがとうございました。またどこかの山に…。 (No.666 塩村年男)

楽しい1週間、ありがとうございました。川本さんのナビで四季彩の丘、ワイナリー、チーズ工場などにも行き北海道満喫でした。利尻富士はキツかったけど最高！また化雲岳の花を観ながらの登山、トムラウシ山が雲のすき間から姿を現した

【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。						2024/09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
			5km	10km	ハーフ	フル	Ultra/Trail		
10月	5日 第43回 蒜山高原マラソン supported by FORESTRAIL	岡山県 島根県	3k ○	○ 8k				3000 3500	6/21-9/8 7/1-9/20
	20日 2024三瓶高原クロスカントリー大会	鳥取県	○	○				2000	7/2-9/10
	27日 第37回 南部町緑水湖健康マラソン大会	島根県	○					3000	8/1-9/10
	第46回一畑薬師マラソン大会	島根県	○					6000	7/20-9/8
	第44回阿波吉野川マラソン	徳島県	○	○	○			3000	7/5-8/30
	第38回鳥取砂丘らっきょう花マラソン大会 やすぎランニングフェスティバル2024	鳥取県 島根県	○ ○	○ ○	○			4000	7/13-9/13
11月	2日 第9回関東嵐山御前山トレイルラン	茨城県					27,10,6	8000	7/1-9/14
	第41回白竜湖ふれあいグリーンマラソン	広島県	○	○	20k			3500	7/20-9/15
	3日 第37回新見市しんごう湖畔マラソン	岡山県	○	○	○			4000	8/1-9/30
	第13回稻毛サンセットビーチマラソン	千葉県	○	○	○	○		6000	7/18-10/16
	第4回比婆いざなみ街道マラニック大会	広島県					70,15	14000	6/24-9/29
	佐田岬マラソン2024	愛媛県	○	○	○			4000	9/1-10/4
	第2回さめうらの郷湖畔トレイルレース	高知県					15	6500	8/1-8/31
	第10回作AC真駒内マラソン	北海道	2.8k	○		○		7000	7/20-8/31
	第6回三豊市うらしまマラソン	香川県	1.5k	○	○			5000	6/24-10/7
	第10回板鍋山登山マラソン大会	広島県	○	○				2000	8/1-11/17
	17日 第17回かがみのマラソン＆ウォーキング	岡山県	3k	○	○			5000	8/1-9/27
	第2回 佐伯フルマラソン	大分県	○		○			12000	7/10-9/24
12月	第1回 南伊豆町みちくさぼちぼちフルマラソン	静岡県					42	12000	6/27-9/30
	23日 シン・明石城公園マラソン2024	兵庫県	4k	○	20k	○		6000	7/5-11/11
	24日 第31回ヨロンマラソン2024	鹿児島県			○	○		10000	7/1-9/30
	第4回 小松島「逆風」ハーフマラソン	徳島県	2k		○			8000	7/10-9/17
	1日 第8回あかがねマラソン	愛媛県	○		○			5000	7/4-9/30
	第38回今治里山マラソン	愛媛県	3k	○	○			6000	8/5-9/30
	7日 第23回坊っちゃんランラン	愛媛県	○	○	○			5000	8/9-9/21
	8日 とびしまウルトラマラニック2024 in せとうち・呉	広島県					100	18000	7/15-11/10
	維新の里 萩城下町マラソン2024	山口県	○		○			3500	8/1-9/16
	15日 第7回沖縄100Kウルトラマラソン	沖縄県					100,50,22.5	21000	7/8-10/31
1月	第1回 安房鴨川みちくさぼちぼちフルマラソン	千葉県			○			12000	7/23-10/31
	第35回加古川マラソン	兵庫県	○		○			8000	8/9-9/17
	第11回 はが路ふれあいマラソン	栃木県			○			9000	8/1-8/31
	21日 第6回千葉マラソンフェスタ 2024	千葉県	6k	12k	○	○		5980	7/12-12/2
2月	22日 ~coast to coast~ 房総半島横断レース 2024	千葉県					70	21000	8/3-10/31
	第42回 いぶすき菜の花マラソン	鹿児島県	12k		○			10000	8/1-10/20
	第8回 久屋島一周ウルトラ ECO マラニック	鹿児島県					100,55,26	17000	8/9-10/31
3月	19日 第3回にしおマラソン	愛知県	○		○			11000	7/19-10/31
	熊本城マラソン2025	熊本県	3.5k		30k	○		13750	7/29-9/24
	高知龍馬マラソン2025	高知県			○			13000	8/1-10/31
	北九州マラソン2025	福岡県			○	○		14500	8/1-9/2
	京都マラソン2025	京都府			○			17500	7/18-9/2
	23日 世界遺産姫路城マラソン2025	兵庫県			○			10000	7/16-8/30
	24日 大阪マラソン2025	大阪府			○			16000	7/23-8/28
	2日 世界遺産熊野古道 小辺路TRAIL JOURNEY in 十津川 2025	奈良県					28,4.3	9000	7/31-2/3
	五島市市制施行20周年記念 第25回五島つばきマラソン	長崎県		○	○			5000	8/24-11/30
	第45回丹波篠山ABCマラソン	兵庫県			○			10000	9/2-11/29
	9日 ひわ湖マラソン2025	滋賀県			○			15000	8/1-10/31
	16日 さいたまマラソン2025	埼玉県			○			15000	8/8-12/5
	30日 2025板橋Cityマラソン	東京都			○			11550	8/2-12/6
	ふくい桜マラソン2025	福井県	○		○			14000	8/8-11/8
								88.5	

時の感動（感動）などなど、いっぱいの思い出、感謝です。
(No.567 浜本幸子)

北海道行った皆さん、ご苦労様でした。利尻山大変でしたが初めての、1700メートルの山登り苦しみながら楽しみ思いで。最後のトムラウシは、途中しか行けなかったけど高原のけれいな情景でした。ペンション『うーに』天神峡温泉『しきしま壮』の食事は、最高でした。また、と一緒に来年もいきましょう。よろしくお願いします。

(No.883 大胡洋)

皆様本当に色々とお世話になりました。初初が沢山ありました。本当に楽しかったです。ありがとうございました。
(No.770 根波貴子)

皆様大変お世話になりました！楽しい充実した1週間でした。ありがとうございました。

(No.452 清水伸子)

人生でいい思い出が出来ました。計画を立てて頂いた川本さん、仲間に入れて頂きお世話になった皆さんに感謝です。ありがとうございました。

(No.26 森政克之)

皆様大変お世話になりました、感謝です。今までの人生で、一番の凄い思い出になりました。良い仲間に入れてもらって有難うございました。

(No.519 室畠博子)

〔例会記録〕

エイジ・ラン達成基準タイム、 $10^{\text{年}} = \text{年齢}, 5^{\text{年}} = \text{年齢}/2, \star = 75\text{歳以上}$

◎=アンカーマン

(牛田コース・7月28日)

10 $^{\text{年}}$ の部

877	古川	泰生	41.02	10段
694	小田	一智	48.37	1段
885	佐藤	稔	50.59	13段
814	田中	竜太	51.38	4級
737	清木	英明	51.48	10段
701	栗栖	和博	53.39	21段
31	前田	茂	55.10	1段
516	中根	久栄	55.32	8段
110	間下	卓雄	56.38	6段
883	大胡	洋	56.44	13段
869	風呂井	衛	58.29	2級
227	松尾	弘之	58.37	13段
622	岩見由莉子		58.38	19級
308	田中真理子		65.33	5段
661	原田	康利	55.49	\star 22段
817	◎大賀	精一	55.49	16段

5 $^{\text{年}}$ の部

624	岩見	孝弘	19.46	9段
758	高川	康昭	25.22	11段
725	児高	静博	26.40	5段
797	リュエル	リ-	26.59	7級
26	森政	克之	27.18	6段
56	沼田	郁子	28.25	9段
519	室畠	博子	28.51	8段
788	児房	正和	29.09	7段
473	橋本	悟	29.55	\star 10段
879	中福	秀治	30.03	6段
799	高橋	浩嗣	30.42	4級
666	塩村	年男	31.54	4段
567	浜本	幸子	32.28	5段
350	村上	英樹	32.56	5級
589	山城	進	33.36	\star 8段
530	鳥越	守	34.34	\star 5段
304	日比野政彦		35.04	1段
94	丸口	坂光	36.14	\star 5段
553	福田喜久子		36.43	\star 3段
519	室畠	博子	39.08	3級
452	清水	伸子	45.14	10級
81	◎喜連	安代	45.14	11級

3 $^{\text{年}}$ の部

552	福田	義郎	18.27	\star
871	佐々木	明	20.26	

〔各地の大会記録〕

◎第19回よしか・夢・花・マラソン

開催日：2024年4月28日（日）

開催地：島根県（吉賀町）

10 $^{\text{年}}$ 男子 (227)

115 新宮 哲司 0. 5 3. 1 8

5 $^{\text{年}}$ 男子 (70)	M70 1 黒田 真幸	13分48秒64
50 福原 正 0. 2 9. 2 9	3 0 0 0 メタ競歩	
◎第48回“さがえ”さくらんぼマラソン	M55 1 原 宏治	24分05秒72
開催日：2024年5月26日（日）	4 × 100 メタリレー	
開催地：山形県（寒河江市）	3走 1 高野 兼夫	1分14秒56
5 $^{\text{年}}$ 男子 50歳以上 (115)	立五段跳	
111 日野 信彦 0. 4 5. 0 3	M80 1 高野 兼夫	8メタ 50
◎第8回JAL向津具ダブルマラソン	砲丸投	
開催日：2024年6月9日（日）	M85 1 原 俊三郎	7メタ 14
開催地：山口県（長門市）	M85 2 柴田 勉	6メタ 54
ダブルフル女性 50歳代 (25)	W80 2 柴田 裕子	4メタ 90
25 永田今日子 1 2. 5 7. 2 2	円盤投	
◎第17回隠岐の島ウルトラマラソン	M85 1 原 俊三郎	17メタ 82
開催日：2024年6月16日（日）	M85 2 柴田 勉	14メタ 81
開催地：島根県（隠岐の島町）	W80 1 柴田 裕子	9メタ 43
100 $^{\text{年}}$ 男子 50歳代 (79)	ヤリ投	
28 安田 裕二 1 2. 3 5. 2 7	M85 1 原 俊三郎	20メタ 08
50 $^{\text{年}}$ 男子 60歳代 (41)	ハンマー投	
15 中元 一望 6. 4 8. 1 9	M85 1 原 俊三郎	18メタ 73
17 大胡 洋 6. 5 6. 5 4	M85 2 柴田 勉	7メタ 02
37 児玉 誠司 7. 5 3. 0 2	W80 1 柴田 裕子	11メタ 10
50 $^{\text{年}}$ 男子 70歳以上 (13)	※女子最高年齢出場で	
2 川本 忠司 6. 4 7. 3 5	柴田裕子が表彰されました。	
5 塩村 年男 7. 0 6. 5 1		
50 $^{\text{年}}$ 女子 70歳以上 (2)		
2 浜本 幸子 7. 5 3. 0 2		
◎第36回日本海メロンマラソン	◎第39回全山陰マスターズ陸上大会	
開催日：2024年7月28日（日）	開催日：2024年7月7日（日）	
開催地：秋田県（男鹿市）	場所：松江市競技場	
5 $^{\text{年}}$ 男子 (163)	4 0 0 メタ	
157 日野 信彦 0. 4 8. 0 7	M80 1 高野 兼夫	1分33秒52
(記録提供：Runnet, Homepage)	8 0 0 メタ	
◎第42回広島マスターズ陸上大会	M80 1 高野 兼夫	3分46秒91
開催日：2024年6月9日（日）	(記録提供：No.621 高野兼夫)	
場所：尾道市陸上競技場		
4 0 0 メタ	◎2023年度ハーフマラソン1歳刻みランキング	
M80 1 高野 兼夫	みランキング	
1分35秒21	(2023年4月～2024年3月)	
8 0 0 メタ男子	★男性ランキング (6名)	
M55 2 西中 文仁 3分01秒92	70歳87位 (ヒロシマ MIKAN)	
M55 3 原 宏治 3分25秒82	大賀 精一 1. 5 3. 0 0	
M70 2 黒田 真幸 3分20秒75	72歳16位 (サザン・セト大島)	
M80 1 高野 兼夫 3分44秒13	加藤 隆一 1. 4 4. 0 0	
M80 2 石原 諒司 7分41秒77	72歳28位 (ヒロシマ MIKAN)	
W75 1 山本 恭子 4分53秒38	黒田 真幸 1. 4 8. 4 9	
1 5 0 0 メタ	74歳75位 (ヒロシマ MIKAN)	
M55 1 西中 文仁 6分06秒42	森 千昭 2. 0 3. 0 2	
M80 1 石原 諒司 14分57秒79	75歳15位 (ヒロシマ MIKAN)	
W75 1 山本 恭子 10分02秒50	森野 紀徳 1. 5 3. 2 9	
3 0 0 0 メタ男子	77歳30位 (サザン・セト大島)	
M55 1 西中 文仁 12分58秒75	原田 康利 2. 0 5. 2 6	
M55 2 原 宏治 14分53秒04	★女性ランキング (3名)	
(ランナーズ 2024年8月号)	51歳77位 (ヒロシマ MIKAN)	
	永田今日子 1. 4 2. 5 1	
	72歳5位 (高槻シティハーフ)	
	沼田 郁子 2. 0 0. 1 4	
	74歳13位 (サザン・セト大島)	
	浜本 幸子 2. 2 7. 3 9	



広島壮年走ろう会 2024年9・10月号

〔9月の例会と行事〕

～例会～

◎新庄橋コースです

期日 9月8日（第2日曜）
 集合 午前9時
 場所 新庄橋（安佐南区側）
 内容 10キロ、5キロ、3キロを走ります。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22日（第4日曜）
 集合 午前9時00分
 場所 新庄橋（安佐南区側）
 内容 10キロ、5キロ、3キロを走ります。希望の方は記録をとります。

〔9月の当番幹事〕

5班の皆さんです。

田中 竜太 中元 一望
 根波 貴子 村上 英樹
 リジュエル・リー

〔10月の例会と行事〕

～例会～

◎牛田コースです

期日 10月13日（第2日曜）
 集合 午前9時00分
 場所 広島ホームテレビ
 裏側広場
 内容 10キロ、5キロ、3キロを走ります。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

◎第1回幹事会

期日 10月13日（第2日曜）
 集合 午前12時30分
 場所 中央公民館

内 容 上期総括および 下期活動計画

～例会～

◎牛田コースです

期日 10月27日（第4日曜）
 集合 午前9時00分
 場所 広島ホームテレビ
 裏側広場

内容 10キロ、5キロ、3キロを走ります。希望の方は記録をとります。

☆会報発送日 10月25日（金）
 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

〔10月の当番幹事〕

1班の皆さんです。

森口 誠二 小田 一智
 佐々木 明 佐藤 稔
 松尾登代子

〔10月以降の例会・行事予定〕

11月10日・11月24日
 新庄橋（例会）
 12月 8日・12月15日
 広島ホームテレビ
 裏側広場（例会）

12月15日 忘年会
 詳しいことは、ホームページをご覧下さい。

〔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
18日	米田 義廣
20日	清木 英明
23日	清水 伸子、吉岡 伸夫
27日	サンティアゴ マルウ
	森野 紀徳
28日	木坂 隆三
30日	水沼 豊 (合計16名)

〔10月生まれの方〕

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 晓士
16日	伊藤 高男
17日	岩見由莉子
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)

【リレー・フォー・ライフ・ジャパン2024広島（尾道）】

日時 2024年9月22日（日）13:00

から23日（月・休）12:00まで
 場所 尾道市総合福祉センター
 （〒722-0017 広島県尾道市門田町
 22-5）（TEL:0848-22-8385）
 （尾道駅からバス停：福祉センター前）

参加賛同費 1000円

今年は本格的リアル開催です。
 皆さんぜひご参加ください。マンモグラフィ検診もこの機会にぜひ受けてください!! 詳しい内容は今後お知らせします。

（問合せ No.56 沼田郁子）

〔会報原稿募集・ユニフォーム販売〕

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 / M)
- ・Tシャツ：1,600円
 注文は、清水まで。