



走ろう会

令和7年
2025年
1・2
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: 082-281-6552 令和7(2025)年1月1日号 No.601
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@hicut.ne.jp U R L: <https://hsrc.main.jp> 検索: 広島壮年

「牛田大芝水門コース」例会

2024年10月13日(日)、以前、恋歌が披露されてから皆さんの芸人魂に火が点き、本日も楽しい誕生賞授与タイムでした。毎回、走らずとも必見の価値あります。年間大賞を目指し、あなたも一芸やカミングアウトを披露してみませんか。

例会後は、第1回幹事会が開催され後半の例会運営の確認をさせて頂きました。私たちの任期もあと半年です。引き続きお願いするとともに新幹



「新庄橋コース」例会

2024年11月10日(日)、各地でマラソン大会が開催されていても例会は休みなく開会され、今日もたくさんの会員さんが汗を流されました。コース上には1週間前の台風の爪痕が残されていたので、比較的走りやすい上流コースだけに絞りました。いつもの野球場では父兄が手弁当で自ら重機を操縦し、子供達のグラウンドを修繕されていました。人を頼るだけではなく自らの道は自ら切り開こうとする強い心をお持ちのようです。ここから大谷選手のような大リーガーが育ってくれる事を夢見る事にしました。

2024年11月24日(日)、今朝もセブンにトイレ使用の挨拶に行くと噂の店長は帰宅されるタイミングでした。今日もこれからもずっと大丈夫だと思います。上流のグラウンドもきれいに整備され試合の準備中でした。泥が上がって野球ができる状態ではなかったそうです。今日は下流を下見

事も募集中です。年内には来期の布陣を整えたく、宜しくお願ひいたします。

2024年10月27日(日)、コンディションは最高でしたが、ランニング大会と重なっているせいか出席者は少な目でした。今回は二人で励まし合って走る姿が目立ちました。最後まで一緒だったのは一組でしたが、走りながらのお喋りも楽しみの一つですね。

(Facebookより掲載)

する時間が無かったので、上流コースだけを走って頂きました。出席者が少なくとも会員同士がすれ違い励まし合える機会が多いコースは良いですね。大会が多く参加者は少な目でしたが、画像には多くの会員の方を収められました。多くのしわい(?)顔をお楽しみ下さい。

(Facebookより掲載)





大 会 報 告 (Facebook・Line より掲載)

◎第37回ヒロシマ MIKAN マラソン

2024年10月20日(日)、江田島市で開催されたヒロシマ MIKAN マラソンでハーフマラソンを走りました。宇品港と中町港との往復は豪華船「銀河」、スタート前、前職の同期生中石くんとのツーショット! このときは、2人とも元気でした。ヘロヘロで何とかゴール。このコース、何度も走っても厳しいですね。



12月の松江城マラソン(フルマラソン)に向けて良い練習になりました。松江城マラソン頑張るぞ!

(No. 667 長澤和夫)

まず驚いたのは、宇品港に着いて乗り込んだのが、クルーズ船「銀河」だったこと。今年の12月で運行終了することは聞いていたが、まさか此處で乗船できるとは。就航から40年、維持することが困難になつたようですね! お疲れ様でした。



肝心のランの方はというと、さっぱりでしたの一言。気温も下がり風が強かつたとはいえ、言い訳できないランニング日和だったと思う。今年はよく風邪をひいては練習できなかつたり、1年くらい前から長い距離を走ると腸腰筋が痛み、今日も折り返し地点あたりから...、今シーズンはおかげやま・防府・北九州にエントリーしているがどうなることやら!!。

(No. 736 黒田眞幸)

第37回ヒロシマ MIKAN マラソンに、大会役員として参加してきました。大会に参加された、走ろう会の皆さん、お疲れ様でした。

昨日の雨とは、うってかわり、快晴の秋晴れとなり、楽しく走れましたでしょうか。私は、ハーフマラソンコースの7.5キロ地点で走路監察をしておりました。いつものオレンジの帽子、Tシャツの方が走ってきた時に、微力ながら声援させて頂きました。携帯で写真撮影したかったのですが、私の役割の関係で紅白旗を持たないといけなかつたので、撮影は断念しました。撮影させて頂き、報告出来ればよかったです、残念です。幹事長も、言われていきましたが、涼しくなり、いつも

会員	児玉 誠司	63歳	所属するランニングサークルの月2回の定例会
	63歳	63歳	週間前の台風で増水して
	所々に草木が流れ着いて	1	ある日曜日、早めに行
	ないが、走るのには大き	つてコースの下見をし	た。今日は河川敷で、1
	な支障はなかつた。	週間下見をした。河川敷は、	月2回の定例会
	ランニングコースに欠	河川敷に置いてある仮設	が開催される。この
	かせないのがトイレだ。	トイレの水が流れるかチ	月2回の定例会
	河川敷に置いてある仮設	エックした。近くのコン	が開催される。この
	トイレの水が流れるかチ	ビ二の店長さんにも借用	月2回の定例会
	エックした。近くのコン	のお願いに行いくと、満面	が開催される。この
	ビ二の店長さんにも借用	の笑みで「大丈夫ですよ	月2回の定例会
	おねがいして、	た。(広島市安佐南区)	が開催される。この

No. 734 児玉誠司さんの記事

「中国新聞」広場

2024年11月21日付

以上に頑張りすぎて、怪我、故障されない様に、楽しんで頂き、また、例会や行事に、参加して頂ければ、ありがとうございます。

(No. 31 前田 茂)

◎元就の里リレーマラソン 2024

2024年10月12日(土)、安芸高田市「吉田町」で開催された。元就の里リレーマラソン「3時間走」に参加しました。1キロのコースをたすきでつなぐ、リレーマラソンです。約30チームくらいのアットホームな感じの大会です。来年も開催予定のこと。興味のある方は、参加されてみては、いかがでしょうか。今回、初めての参加でしたが、とても楽しく走れたので、ご紹介されて頂きました。

(No. 31 前田 茂)

◎第41回白竜湖ふれあいグリーンマラソン大会

2024年11月3日(日)、白竜湖ふれあいグリーンマラソン大会を走りました。昨日の雨は嘘の様に晴れ! 最高のマラソン日和、楽しく走りました。タイムは目標より悪く、2時間6分53秒でしたが、12月のフルマラソンの良い練習になりました。

(No. 661 原田康利)

◎第12回可部連山トレイルラン in あさきた

2024年11月10日(日)、可部トレイルランに、参加しました。今年からチャレンジコースが出来て超キツいコースだったようです。私はいつもショートコースですが、10回も出ています。沼ちゃんがサポートで可部冠山に



て応援とかしてもらい元気100倍もらい、楽しかった山でした。
(No. 567 浜本幸子)

可部連山トレイルのボランティアに参加してきました！運営されてるITADAKIの大田さんからお声かけして頂き、久しぶりのトラン仲間と再開、新たな山友さんとの出会い等、とても楽しく充実した時間でした！しかし問題も！山に入るのにトランシューズを忘れ、足を鍛えるためにいつも履いてる、GRIPDROP COVER しかなく、まあレースで走るわけでもないので、試しにそのまま履いて山に行きましたが、全然大丈夫でした。雨やガレた林道は、無理だと思いますが、晴れた普通のトレイルなら、滑ることもなく走れたり、歩いたりできました。あ、中敷きがずれる問題はありました！

また、初めてのチャレンジコース開催にあたり、ちょっとバタバタして、予定外の緊急出動もありました。それも含めて仲間と話しながらや、一人での山時間も、めちゃくちゃ楽しかった。

ただアシュタンガヨガは、1日15分だけでも続けてますが、ランは月1回、10キロ未満、累積500キロ未満の私には、今回の活動がちょっと、いや大分多かったみたいで、四頭筋が劇的筋肉痛で、階段を泣きながら降ります。とりあえず、自分で治療し、栄養補給してます。(No. 57 沼田邦彦)

ボランティア、マーシャル担当をさせていただいた。何もかも、初経験で楽しかったし、学びも多かった。主催者のご苦労、心労そして、ボランティアの方々や地域の方々の協力で成り立っていることなど身を持って理解できた。

計画段階から当日の早朝から後片付けまで。しかし、みんな、楽しそうに笑顔いっぱい！トレイルはロードの大会と比べて、安全面ではうんとリスクが高い。安全にランナー全員が下山できるよう計画し、下山できたかどうかを確認するのが必須！今まで、トレイルに参加して「山は楽しいよね」と気楽に話し、途中でマーシャルの方々に声かけられ「ありがとう？！」とさらに気楽にでした。

マーシャルは冠山から西冠山担当。スタッフバイクに無線機2台も持ち救護用具を背負い、息子や娘より若い人達と可部峠エイドまで登る。無線機の使い方を習う。「お母さん」(沼田くんのは略)



とボランティアの方々から呼んでもらえ若人の仲間入りさせてもらえ、これまた感謝でした。

冠山に登り、西冠山近くまで降る。そして、冠山頂上200メートル下でランナーにエールを送る。みんなの頑張り！この岩だらけの登りを小走りの人、ゼイゼイ呼吸で頑張る人、堂床山の下りで脚を使い果たしそれでも頑張って登る人！通過された皆さんから元気をもらえた。ショートコースの方に「最後の登り坂です、頑張って！」と、声かけすると色々な反応を返してください、これまた嬉しい。

○どうせ苦しい登りならと「楽しんで登ってください」と声かけしたら、「楽しめるわけないだろ！」と叱られた。「間違いました！味わって登ってください」と言い直すと、「わかった、味わうよ！」囁き締めるように登っていかれた。

○世界のトレイルランナーと言われてる方もボランティア参加されていた。参加している友達のランナーと一緒に写真！

○走ろう会のメンバー、ランナーの友人、以前の職場の知人などの頑張りに会えたのもよかったです。

○歳にも関わらず、ボランティアに参加させてもらえありがとうございました。(No. 56 沼田郁子)

◎ちばアクアラインマラソン 2024



2024年11月10日(日)、ちばアクアラインマラソンに参加しました。前日、マラソンスタート地点の下見。案の定、東口と西口を間違える。スタート地点から木更津駅西口までまっすぐ歩く。鎌びれ方は徳島駅前に似ている。大通りに点々とクラブがあるが、普通の飲食店は苦戦しているのが見て取れる。投資が欲しいところ。まずは映画ロケ地かアニメ巡礼地か。

マラソン最初の20キロまで想定外のキロ6分で押せた。次の10キロはトイレ休憩も含めてのキロ6分45秒で我ながら持った方かな、と。次の10キロは更にペースダウンし、キロ7分22秒に。最終的には4時間36分46秒でフィニッシュ、完走が目標だっただけに満足しています。想定では6時間超えも視野に入れていただけに案外持った、という印象。(No. 787 砂口たくし)

◎神戸マラソン 2024

2024年11月17日(日)、神戸マラソンに参加し、5時間29分位で何とか完走しました。膝故障と練習不足で、前半は2時間17分でしたが、後半は歩きが多くなり辛いランになりました。何はともあれ完走できて良かったです。これからはサブ5を目指すことになりそうです。明日膝の状態はどうなっているか心配です。(No. 810 加藤隆一)

田辺良平 半棺老人の言葉より

【11月の言葉】

11月15日は七五三の日です。子供の成長を祝う江戸時代から続いている風習です。

さらに11月15日は、いいインコの日、イベリコ豚の日、かまぼこの日、きものの日、口腔がん検診の日、のど飴の日などもあります。

江戸時代の川柳に、

「振袖に車で参る 七五三」というのがあります。さて、この車とは、どんな車だったでしょうか？頭の体操です。

【12月の言葉】

9月言葉の問題で、今月の言葉を述べました。その中で地獄の閻魔さんが、天国の神さんに野球の試合を申し込みました。天国の神さんは「ベーブルースなど有名な選手は全員天国に来ているから、地獄とは試合にはならないでしょう」と言い

「グループ活動」便り (FB, Line より掲載)

【広島マラニック倶楽部】

2024年11月3日(日)、呉、倉橋方面のマラニックに参加しました。

マラニックは、マラソンとピクニックを組み合わせた造語で、順位やタイムを気にせず、景色や食事を楽しむイベントです。

今日のコースは、呉駅→第二音戸大橋→宇和木峠→倉橋町本浦の桂浜温泉(約24キロ)のコース。宇和木峠の登り坂を越え、トンネルを抜けると瀬戸内海が見える素晴らしい景色でした。倉橋町は若いとき家族会同で赴任した思い出の地。たくさんの思い出を頂きました。

今日は、ラン、温泉、食事と楽しい一日でした。

(No.667 長澤和夫)



【山遊びの会】

2024年10月16日(水)、吾妻山・比婆山山遊びに参加されました皆さん、お疲れ様でした。曇り&雨&時々晴れ間有りの天気でしたが楽しい一日でした、恒例の日野さんの痙攣…ただし君の愛のマッサージでの雄叫びギターの叫び声が聞けなかったのが残念??でした(….)それと、お風呂が休とみだったのが残念でしたが全員事故も無く

ました。

「さて地獄の閻魔さんは、なんと答えたでしょう？」というのが問題でした。

閻魔さんが言うのには「地獄には審判員が全員来ている、天国に名選手が、いくら多くても審判員がいないと試合にはなりませんね」と言ったそうです。

これは何を言っているかと言うと、審判員が地獄に行っているということは、審判員の目にも間違いがあるわけですが、その間違いを正していったのでは、審判の役目は務まらないわけですから、審判員はそのままでも押し通すわけです。

ですから地獄に落とされるのだそうですが、地獄の審判員は、間違いでも正すことなく自分の意見を押し通すことが名審判と言われているわけです。お分かりいただけましたかな。

帰還された事、お疲れ様でした。また来月も(またね)。

(No.666 塩村年男)

比婆山山遊びお疲れさんでした。紅葉は、ちょっと早かったですが楽しい山遊びでした。

(No.661 原田康利)

原田さん、川本さん皆さんお世話なりました！久し振りの山遊び初めての吾妻山、比婆山楽しかったです。また宜しくお願ひします。

(No.452 清水伸子)



2024年11月6日(水)、恐羅漢山遊びに参加された皆さんお疲れ様でした、山では雨が降り久しぶりに立って昼食を食べて足早に下山、下りの急坂で尻餅をつく人もおられましたが皆さんケガも無く無事下山出来ました。私は帰りに湯来温泉に立ち寄り温泉の売店で尻餅を買って帰りました。新米の餅米で作られたと思われますがとても美味しく、なが~くのび久しぶりに大当たりでした。製造者は村上商店さんでした。湯来温泉に行かれたたら食べて見て下さい。報告は雨村でした。

(No.666 塩村年男)



〔例会記録〕

イジ・ラン達成基準タイム, 10^{km} = 年齢, 5^{km} = 年齢 / 2, ☆ = 75 歳以上
◎ = アンカーマン
(牛田コース・10月13日)

10^{km}の部
877 古川 泰生 45.20 6段
798 森 千昭 51.40 ☆ 24段
814 田中 竜太 52.07 5級
31 前田 茂 53.06 3段
667 長澤 和夫 53.23 12段
725 児高 静博 53.57 9段
516 中根 久栄 57.12 6段
177 藤井 章伸 57.58 ☆ 18段
661 原田 康利 59.13 ☆ 18段
833 森野 紀徳 59.35 ☆ 17段
519 室畠 博子 60.12 13段
518 室畠 哲夫 66.10 6段
530 鳥越 守 70.08 ☆ 9段
589 山城 進 77.23 ☆ 5段
885 ◎佐藤 稔 77.23 14級
5^{km}の部
27 森政 憲子 25.50 7段
26 森政 克之 26.04 7段
227 松尾 弘之 27.38 8段
94 丸口 坂光 40.35 ☆ 1段
287 保田ふみこ 41.20 8級
782 土井 義夫 42.40 ☆ 3級
452 清水 伸子 42.52 7級
666 ◎塩村 年男 42.55 8級
610 日野 信彦 52.23 ☆ 13級
3^{km}の部
400 横本 豊 15.15
788 児房 正和 19.53
81 喜連 安代 22.21

(牛田コース・10月27日)

10^{km}の部
877 古川 泰生 44.05 7段
737 清木 英明 47.38 15段
110 間下 卓雄 52.21 10段
798 森 千昭 53.02 ☆ 22段
350 村上 英樹 54.42 2段
177 藤井 章伸 56.42 ☆ 19段
661 原田 康利 60.24 ☆ 17段
799 高橋 浩嗣 64.23 10級
567 浜本 幸子 65.10 ☆ 10段
879 中福 秀治 65.10 6段
304 日比野政彦 69.19 4段
473 橋本 悟 70.06 ☆ 8段
589 山城 進 77.40 ☆ 5段

885 佐藤 稔 77.40 14級
5^{km}の部
701 栗栖 和博 27.30 10段
227 松尾 弘之 28.32 7段
859 中川 祥子 28.59 1級
530 鳥越 守 35.12 ☆ 5段
81 喜連 安代 36.21 2級
553 福田喜久子 37.53 ☆ 2段
102 山下 卓治 40.38 5級
552 福田 義郎 40.55 ☆ 2級
664 高本 慶輔 41.55 ☆ 1級
782 土井 義夫 42.54 ☆ 3級
452 清水 伸子 43.02 8級
222 植杉 康生 48.56 ☆ 10級
697 糸曾 啓雄 52.08 ☆ 13級
666 塩村 年男 54.28 19級
3^{km}の部
400 横本 豊 15.00
296 中本 賢治 40.55 ☆
311 西川 昭 51.31 ☆
312 西川八重子 51.31 ☆

(新庄橋コース・11月10日)

10^{km}の部
877 古川 泰生 45.35 6段
31 前田 茂 55.27 1段
869 風呂井 衛 57.52 1段
350 村上 英樹 57.59 2級
516 中根 久栄 58.11 5段
694 小田 一智 58.22 10級
833 森野 紀徳 58.56 ☆ 18段
519 室畠 博子 61.05 12段
879 中福 秀治 66.29 5段
518 室畠 哲夫 66.38 6段
697 糸曾 啓雄 79.40 ☆ 1級
667 ◎長澤 和夫 79.40 15級
5^{km}の部
400 横本 豊 26.50 10段
473 橋本 悟 34.05 ☆ 5段
666 塩村 年男 34.47 1段
881 小坂 謙司 35.24 3級
589 山城 進 36.39 ☆ 5段
94 丸口 坂光 38.05 ☆ 3段
129 山野 一美 38.16 ☆ 1段
552 福田 義郎 38.32 ☆ 1段
530 鳥越 守 42.50 ☆ 4級
782 土井 義夫 43.02 ☆ 4級
654 村岡 靖俊 43.19 ☆ 3級
576 大倉 尚 43.20 ☆ 4級
81 ◎喜連 安代 43.20 9級
655 村岡 悅子 50.09 ☆ 13級

3^{km}の部
80 喜連 潤一 36.45
588 森川 悟郎 36.46 ☆
181 末元 澄江 37.40 ☆
(新庄橋コース・11月24日)
10^{km}の部
31 前田 茂 53.26 3段
737 清木 英明 54.27 8段
667 長澤 和夫 57.14 8段
227 松尾 弘之 58.56 13段
799 高橋 浩嗣 59.54 5級
519 室畠 博子 60.33 13段
694 小田 一智 60.45 12級
518 室畠 哲夫 60.54 12段
725 児高 静博 63.10 2級
350 村上 英樹 63.42 8級
102 山下 卓治 64.09 9段
879 中福 秀治 65.05 6段
567 浜本 幸子 65.56 ☆ 10段
308 田中真理子 69.51 1段
697 糸曾 啓雄 77.54 ☆ 2段
883 ◎大胡 洋 77.54 8級
5^{km}の部
624 岩見 孝弘 21.25 7段
400 横本 豊 25.59 11段
758 高川 康昭 27.15 9段
323 川本 忠司 28.07 9段
788 児房 正和 29.46 7段
622 岩見由莉子 30.25 11級
241 山田まゆみ 31.43 3級
666 塩村 年男 34.14 2段
81 喜連 安代 34.18 1段
881 小坂 謙司 34.28 2級
736 黒田 真幸 34.32 2段
530 鳥越 守 35.46 ☆ 4段
552 福田 義郎 36.28 ☆ 3段
849 高下 洋 36.40 4級
589 山城 進 37.10 ☆ 4段
129 山野 一美 37.34 ☆ 1段
553 福田喜久子 39.58 ☆ 1級
782 土井 義夫 41.34 ☆ 2級
664 高本 慶輔 42.29 ☆ 2級
654 村岡 靖俊 43.02 ☆ 3級
610 日野 信彦 45.26 ☆ 6級
655 村岡 悅子 46.21 ☆ 9級
26 ◎森政 克之 46.23 14級
473 橋本 悟 51.35 ☆ 13級
3^{km}の部
623 岩見 優 21.25
181 末元 澄江 75.15 ☆

【各地の大会記録】

◎第40回新潟シティマラソン 2024

開催日：2024年10月13日（日）
開催地：新潟県（新潟市）
マラソン男子 70歳以上 (138)
35大胡 洋 5.22.08

◎第37回ヒロシマ MIKAN マラソン

開催日：2024年10月20日（日）
開催地：広島県（江田島市）
ハーフ一般男子 (666)

256 清木 英明 1.46.09
308 佐藤 稔 1.49.22
315 森 千昭 1.50.04
404 黒田 真幸 1.56.56
446 川本 忠司 1.59.34
530 森野 紀徳 2.09.48
535 長澤 和夫 2.10.20

ハーフ一般女子 (105)

89 永田今日子 2.22.28
10+一般男子 (291)
240 橋本 悟 1.07.15
255 鳥越 守 1.09.45
271 小室 和幸 1.16.04
5+一般男子 (55)
46 福田 義郎 0.38.41
5+一般女子 (60)
47 福田喜久子 0.37.16
57 清水 伸子 0.43.12

◎第17回萩・石見空港マラソン全国大会

開催日：2024年10月20日（日）
開催地：島根県（益田市）
10+女子 40歳代 (45)
3 新宮 由美 0.51.09
10+男子 60歳以上 (87)
8 新宮 哲司 0.49.43
67 日比野政彦 1.14.31

◎ねんりんピックはばたけ鳥取 2024

開催日：2024年10月20日（日）
会場：岩美町立岩美北小学校
3+男子 70歳未満 (17)
15 森政 克之 0.14.55
3+女子 70歳以上 (15)
9 浜本 幸子 0.18.51
5+女子 70歳未満 (18)
8 森政 憲子 0.25.51
10+男子 70歳以上 (21)
20 植杉 康生 1.17.43
10+女子 70歳以上 (21)

2 室畠 博子 0.59.32

◎第9回水戸黄門漫遊マラソン

開催日：2024年10月27日（日）
開催地：茨城県（水戸市）
フル女子の部 60歳代 (140)
47 森政 憲子 4.35.22
フル男子の部 60歳代 (766)
395 森政 克之 4.54.34
フル男子の部 70歳以上 (120)
55 大胡 洋 5.18.11

◎第16回しまだ大井川マラソン in リバティ

開催日：2024年10月27日（日）
開催地：静岡県（島田市）
フル女子 70歳以上 (20)
1 沼田 郁子 4.37.59

◎金沢マラソン 2024

開催日：2024年10月27日（日）
開催地：石川県（金沢市）
フル男子 70歳以上 ()
高川 康昭 5.32.47

◎横浜マラソン 2024

開催日：2024年10月27日（日）
開催地：神奈川県（横浜市）
フル男子 (13830)
5689 大賀 精一 4.42.24

◎下関海響マラソン 2024

開催日：2024年11月3日（日）
開催地：山口県（下関市）
一般 60歳以上男子 (655)

81 森 千昭 3.58.48

◎第41回白竜湖ふれあいグリーンマラソン

開催日：2024年11月3日（日）
開催地：広島県（三原市）
20+男子 50歳以上 (81)
57 森野 紀徳 1.57.42
69 原田 康利 2.06.53
10+男子 50歳以上 (106)

81 橋本 悟 1.09.24

5+男子 50歳以上 (30)

8 宮戸 治夫 0.23.48

25 和氣 雅夫 0.33.38

26 丸口 坂光 0.35.41

3+男子 50歳以上 (18)

18 中本 賢治 0.36.30

◎福岡マラソン 2024

開催日：2024年11月10日（日）
開催地：福岡県（福岡市・糸島市）
マラソン男子 60～64歳 (598)
60 佐藤 稔 3.51.22
マラソン男子 70～74歳 (134)
31 大胡 洋 4.53.11

◎おかやまマラソン 2024

開催日：2024年11月10日（日）
開催地：岡山県（岡山市）
マラソン女子 50～54歳 (450)
120 永田今日子 4.27.40
マラソン女子 60～64歳 (193)
135 根波 貴子 5.41.32
マラソン男子 50～54歳 (1941)
865 中村 進 4.27.40
マラソン男子 60～64歳 (766)
524 荒谷 彰男 5.24.17
マラソン男子 70歳以上 (129)
64 松尾 弘之 5.15.10

◎松本マラソン 2024

開催日：2024年11月10日（日）
開催地：長野県（松本市・塩尻市）
マラソンの部 男子 70歳以上 (55)
16 大賀 精一 4.35.41

◎ちばアクアラインマラソン 2024

開催日：2024年11月10日（日）
開催地：千葉県（木更津市・袖ヶ浦市）
マラソン男子 (8229)
3599 砂口たくし 4.36.46

◎可部連山トレイルラン in あさきた

開催日：2024年11月10日（日）
開催地：広島県（広島市）
ショート男子 16+ 50歳代 (32)
2 岩見 孝弘 2.12.25
ショート女子 16+ 60歳以上 (3)
2 浜本 幸? 3.28.47
ビギナー男子 7+ (63)
28 清木 英明 0.56.36
48 日比野政彦 1.18.56

◎神戸マラソン 2024

開催日：2024年11月17日（日）
開催地：兵庫県（神戸市）
マラソン男子 70～74歳 (167)
82 加藤 隆一 5.33.45
102 高川 康昭 5.42.44

◎第33回広島ペイマラソン	63新宮 哲司 0.23.25	W601児玉真里子 15秒71
開催日: 2024年11月17日(日)	251大胡 洋 0.36.02	400ドル
開催地: 広島県(坂町)	259福田 義郎 0.37.09	W601児玉真里子 1分15秒66
フル女子50歳以上(11)	266山野 一美 0.37.38	M801高野 兼夫 1分34秒03
11浜本 幸子 5.45.15	(記録: Runnet, Homepage)	800ドル
フル男子49歳以下(70)		M552西中 文仁 3分03秒93
45田中 竜太 4.13.50	◎第45回全国マスターズ京都大会	M601宍戸 治夫 2分54秒28
フル男子50歳以上(101)	開催日: 2024年9月21日~23日	M702黒田 真幸 3分05秒04
50安田 裕二 4.26.15	場所: たけびしスタジアム京都	M801高野 兼夫 3分37秒92
ハーフ男子50歳以上(132)	100ドル	1500ドル
32佐藤 稔 1.44.15	W608児玉真里子 15秒42	M603宍戸 治夫 6分18秒76
37清木 英明 1.45.04	400ドル	M701黒田 真幸 6分19秒04
82風呂井 衛 2.10.37	W604児玉真里子 1分16秒58	M751植杉 康生 9分11秒35
89森政 克之 2.13.52	ヤリ投	3000ドル
116塩村 年男 2.37.55	M851原 俊三郎 20ドル20	M553原 宏治 15分15秒11
117橋本 悟 2.38.34	ハンマー投	2000ドルW
120鳥越 守 2.50.27	M851原 俊三郎 20ドル10	M551原 宏治 15分52秒45
122日比野政彦 2.53.31	◎2024広島マスターズ記録会	M752植杉 康生 16分33秒77
5#女子 (103)	開催日: 2024年9月29日(日)	立五段跳
12新宮 由美 0.23.33	場所: 庄原市上野公園競技場	M802高野 兼夫 6ドル45
74福田喜久子 0.35.52	100ドル	(記録提供: No.621 高野兼夫)
5#女子 (304)		

【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。					2025/01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			
2月	第46回愛らぶ高梁ふれあいマラソン	岡山県	○	○			3000	11/6-12/28	82.8
	第31回坂出天狗マラソン	香川県	○	15k			5000	11/1-12/20	82.4
	第22回吉野川市リバーサイドハーフマラソン	徳島県	3k		○		6000	11/4-12/20	
3月	第20回 阿波シティマラソン	徳島県	2k		○		5000	11/1-1/10	91.6
	備前日生大橋マラソン2025	岡山県	3k	○			5000	11/10-1/30	
	第35回つわのSL健康マラソン	島根県	3.2k	○	○		3500	11/12-1/19	78.6
	第43回ふくやまマラソン	広島県	3k	○	○		4500	11/18-1/7	69.6
	とくしまマラソン2025	徳島県			○		11000	11/7-1/7	77.3
4月	第3回あやべ水源の里トレイルラン	京都府				50,15	15000	11/5-2/23	96.4
	第32回まつの桃源郷マラソン	愛媛県	3k		○		4000	12/16-2/10	68.6
	2025 鬼が城ピーカストレイル	愛媛県				50,29,4,13,7	15000	11/16-2/28	95.5
	瀬戸内アイランドトレイルin呉・とびしま2025	広島県				18,10,2,6	8000	11/29-3/23	
	第4回 湿美半島ウルトラネイチャーラン	愛知県				103,73	17000	11/19-3/23	80.4
	第4回 やんばるトレイルランin国頭村	沖縄県				22,11,8,6	6200	11/28-2/22	
	2025あおもり桜マラソン	青森県		○	○	○	7000	11/1-2/10	90.5
	第32回津山加茂郷フルマラソン全国大会	岡山県	4.2k		○		7000	11/26-1/31	81.6
	おかやま西大寺マラソン大会2025	岡山県	3k	○			6000	12/9-2/28	71.9
	国際ブラインドマラソン2025	茨城県	○		16	○	10000	12/1-1/31	
5月	第5回 福山あしだがわマラソン	広島県	○		○		4500	11/19-4/1	
	かすみがうらマラソン2025	茨城県	○		16k	○	10000	12/1-1/31	73.5
	東北風土マラソン2025	宮城県			○	○	9900	11/8-3/23	80.1
	第7回武左衛門マラソン	愛媛県		○	○		2500	11/11-3/1	
	第35回チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン	山梨県				120,100,80,62	24000	10/25-1/31	81.9
	第5回滋賀湖南市十二坊トレイルラン&ウォーク	滋賀県				22	10000	10/1-2/28	80.1
	果物と自然の里第18回いしおかトレイルラン	茨城県				50,24,3,15,6,9	13000	12/20-2/28	87.6
	佐渡トキマラソン2025	新潟県	3k	○	○	○	7500	12/2-3/23	78.3
	4・5 長崎橋湾岸マラニック 2025春の長崎・諫早ステージ	長崎県				80,55	16600	12/6-3/31	
	第4回 FunTrails Round みんなの 50K/30K	埼玉県				51,30	15000	12/2-3/23	92.7
6月	2025上州八王子丘陵ファントレイル in OTA	群馬県				24,11	8000	12/15-4/4	82.2
	2025第9回いわて奥州きらめきマラソン	岩手県	2k	○		○	10000	11/22-2/16	87.4
	第31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	11/8-3/14	82.9
	24・25 第42回カーター記念黒部名水マラソン	富山県	○	○		○	11000	12/1-2/28	94.0
	第9回JAL向津具(むかつく)ダブルマラソン	山口県			○	84	14000	11/22-2/28	84.5
8日	第4回会津磐梯山ウルトラマラソン	福島県				100,65,44	18000	11/29-5/9	
	第13回飛騨高山ウルトラマラソン	岐阜県				100,71	22000	11/15-3/28	84.4
	15日 ECHIGO COUNTRY TRAIL	新潟県				63,22,25	14000	12/17-5/23	



広島壮年走ろう会 2025年1・2月号

【1月の例会と行事】

～例会～

◎ザウルスゆめ公園です

期日 1月12日（第2日曜）
集合 午前9時30分
場所 ザウルスゆめ公園
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。

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。

◎ザウルスゆめ公園です

期日 1月26日（第4日曜）
集合 午前9時30分
場所 ザウルスゆめ公園
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。

【1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

◎6神社詣で元旦マラソン

月日 1月1日（祝日）
午前7時（集合）
場所 広島城跡広場
内容 新年の挨拶後、護国神社

参拝をスタートとして、平和公園慰靈碑⇒白神社⇒比治山神社⇒友元神社⇒鶴羽根神社⇒饒津神社に参拝して広島城跡に帰着の約6キロのコースです。（1時間30分）ゴール後、紅白餅と完走証をお渡しします。

その他 昭和54（1979）年から始まった恒例の行事で会員外の参加も増えています。仲間を誘つて参加下さい。元気よく一年の始まりを祝いましょう。

【2月の例会と行事】

～例会～

◎牛田コースです

期日 2月9日（第2日曜）
集合 午前9時00分
場所 広島ホームテレビ
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2回幹事会

期日 2月9日（第2日曜）
集合 午前12時30分
場所 中央公民館
内容 下期総括および来期活動計画

【2月の当番幹事】

◎牛田コースです

期日 2月23日（第4日曜）
集合 午前9時00分
場所 広島ホームテレビ
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 2月26日（水）
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

【2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

【2月以降の例会・行事予定】

3月9日・3月23日
ザウルスゆめ公園（例会）
詳しいことは、ホームページをご覧下さい。

【1月生まれの方】

1日 加良谷克子、宍戸 治夫
瀬尾 尚平、田中 竜太
原 智子
2日 新宮 由美
6日 土井 義夫、村上 慶子
7日 川平 悅子、山城 進
8日 リジュエル リー
9日 川本佐由美、小室 和幸
10日 大門 哲雄、丸口 孝子
12日 古田 哲也、山本 恭子
15日 村岡 靖俊
16日 柴田 勉
18日 小田 一智
19日 上原 照登
20日 河野 光高
22日 沼田 邦彦
28日 中川 祥子
(合計24名)

【2月生まれの方】

1日 大賀 精一
11日 上田 一博
12日 岩見 孝弘
19日 中福 秀治
24日 荒谷 彰男
25日 山田 春登
27日 松尾 弘之
(合計7名)

【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、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 / M)
- ・Tシャツ：1,600円

注文は、清水まで。

【11月言葉の解答は「肩車」です】