



# 走ろう会

令和7年  
2025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: 082-281-6552 令和7(2025)年3月1日号 No.602  
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: <https://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

2025年(令和7年)も恒例の「元旦マラソン」で幸先よくスタートしました。天気にも恵まれて61名の参加者の皆さんそれぞれ新年の思いを込めて気持ち良く6社の初詣をされたことと存じます。

会のユニフォームの背中に「HIROSHIMA SENIOR RUNNING CLUB 1970」とプリントしてあるように、今年は走ろう会創立55周年になります。25年誌の年表には、1970年(昭和45年)2月に走ろう会が創立され、翌年に「広島壮年走ろう会」を発足させた、とあります。また、「元旦マラソン」は1979年(昭和54年)に5神社巡り初詣として実施して以来、毎年恒例行事となっています。二十五年誌の巻頭挨拶の中で当時の田辺良平会長は「広島壮年走ろう会が、今後50周年、100周年と永劫に“走り”続けて行けますよう、会員各位の一層の愛情をお願い致し、25周年のお祝いの言葉と致します。」と結んでおられますが、50周年を超えて55周年を迎えることになります。

55周年のときには記念行事を準備してしまし

たが、新型コロナウイルス感染拡大のため止むを得ず中止にしたことを思い出します。あれから5年、今年は55周年記念の行事等を実施する予定です。諸先輩から樗を繋いでまさに“走り”続けてきた訳で、あらためて【継続は力なり】という言葉が思い浮かびます。年を重ねて、実態としては「老年走ろう会」かもしれませんが、やっぱり「気持ちは壮年」走ろう会」だと思います。

私は今年72歳の年男です。還暦は60歳ですが、現代の実質的な還暦は72歳ではないかと常々思っています。昭和の時代の60歳は令和の時代の72歳のイメージです。特に走ろう会の皆さんには感覚的に“72歳還暦説”がしっくりくると思いますが、如何でしょうか。

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で止めずに走り、情報交換もできます。走ることが難しくなった方も例会に出席されて一緒に歩いておしゃべりをするとか、色々な楽しみ方があると思います。

今年も例会や記念行事で集まり、また、各地のマラソン大会にも参加して、それぞれのペースで走ることを楽しみましょう。



2025年(令和7年)1月1日 元旦マラソン・平和記念公園にて参加者集合

## 目標 (75 歳サブ 4) 達成しました

No. 7 9 8 森 千昭

私は現在 75 歳 (3 月で 76 歳) ですが、60 歳代後半に 75 歳までサブ 4 を継続するという目標を立てました。

74 歳までは継続できていましたが、昨 2024 年の 2 月と 3 月のレースは 4 時間を切れず、目標未達で終わるのかと思っていました。

ところが、11 月下関海響マラソンと 12 月加古川マラソンでサブ 4 の目標を達成できました。

○下関海峡マラソン 3:58:48

(ネット 3:57:05)

○加古川マラソン 3:52:25 (ネット 3:50:57)

下関は、後半はアップダウンが激しいので前半抑え気味に走りましたが、28 ㌔付近で 4 時間のペースランナーに追い付いて合流、40 ㌔から先行してゴール。結果は前半より後半が速いネガティブスプリットで、この後半厳しいコースでビックリでした。

加古川は、河川敷の平坦なコースですが、強い風が名物で、2022 年に出場の際は折り畳みイスが吹き飛ばされるような暴風で最後に消耗撃沈しました。

2023 年も同様だったようですが、今回は暴風とまでは言わないまでも強風でした。単独走にならないように集団の中に入り、また大柄なランナーの後ろに付くというストーカー行為で下流からの逆風に対処しました。最後の 6 ㌔は足が攣り



加古川マラソン・ゴール目前！

そうになるのにビビりながらペースを維持しました。

結果は、タイムもそうですが 5 ㌔毎のラップは全て 27 分台で、前半と後半の差はたったの 25 秒というほぼ完全なイーブンペースでこれまたビックリでした。

自分にはまだこれだけの力が残っていたのかという思いです。

これら結果が出せた原因はよく分かりません。以前と若干違うところとしては、

①体重が約 2 ㌔減少した。毎晩、発泡酒 500 缶 1 本 + 焼酎だったのを発泡酒 500 缶 2 本に小変更、タハ！

②練習メニューに 14 ㌔ビルドアップ走を入れた。高天原火葬場霊園で 2 ㌔周回コースを設定してぐるぐる。

③ハーフタイツを着用した。アシックスの腰ポケット付き、速そうに見える。

今後は 80 歳サブ 4、いや取りあえず 76 歳サブ 4 を目指したいと思います。

## 大会報告 (Facebook・Line より掲載)

### ○国宝松江城マラソン 2024

2024 年 12 月 1 日 (日)、何とか時間内ゴール 5 時間 43 分でした。30 ㌔から撃沈 (/\_;) フルマラソンは魔物が宿ってました。

(No. 567 浜本幸子)

国宝松江城マラソンに出場しました。去年は風雨、寒さの厳しい環境の中での開催でしたが、今年は天候に恵まれ、絶好のマラソン日和？大根島から遠くに見える冠雪の大山はとても綺麗でした。27 ㌔地点で食べた中海のしじみ汁は最高。楽しくもあり、苦しくもあった 42.195 ㌔、4 時間 48 分の旅。松江市民の皆さん！熱い声援ありがとうございました。(No. 667 長澤和夫)



### ○第 46 回土師ダム湖畔マラソン大会

2024 年 12 月 8 日 (日)、例会参加の皆さん、お疲れ様でした。私は、土師ダム湖畔マラソン大会に参加してきました。走ろう会からも、参加された方がおられ、例会の時の様に、リラックスして走れました。しかし、寒かったの一言につきます。スタート地点は、日が差して、早朝の雪や雨の影響もなく楽しく走れると思っていたのですが、木陰や向かい風のコースに入ると身体が冷えて、ペースダウンし



## 50 歳の誓い

No. 6 9 4 小田 一智

こんにちは。694 番小田です。1 月 18 日で 50 歳になりました。40 歳のスピーチでは花の 40 代と言いましたが、どうやら果たせてないようです。実は 41 歳の 10 月に大怪我をしまして 1 年棒に振って、とても考えさせられた 1 年でした。そこでは、花より実つまり中身の濃い幸福についてです。

リハビリの 1 年はネガティブなイメージかも知れど、むしろ幸せについて考えさせられました。40 代は花より実です。50 代に花を咲かせられたらといえ、たとえ遠くてもいいので実りの 50 代にしたいです。新成人を見習いネクタイの結び方からこだわりを育てたいしだいです。これからもよろしくお願いします。



て、うまく走れませんでしたでしたが、目標のハーフ2時間切りは、何とか達成できました。これも、例会に参加させて頂き、お声をかけあいながら、走らせて頂いたお陰だと思っています。ありがとうございます。今日の結果に、一喜一憂せずに、次の目標に向かって頑張ります。



また、土師ダムマラソン大会へ参加された走ろう会の皆さん、本当に寒い中、お疲れ様でした。田中さん、遅くなりましたが、激励のお言葉ありがとうございました。励みになりました。紅葉の情報など、大会の雰囲気や情報をお伝えしたかったのですが、本日は、自分自身のことで、精一杯で、お伝えすることがありません。申し訳ありません。

(No. 31 前田 茂)

余裕の2時間切りですね。私も目指したのですが、4分34秒届きませんでした。残念。

(No. 227 松尾弘之)

土師ダム湖畔マラソン大会へ。雪景色に不安になりましたが、無事到着。走ろう会の方々がたくさん



おられ、心強いです。9:30 ハーフの部スタート！10<sup>キロ</sup>の部は10:30 スタート。寒さや走りやすかったのですが、紅葉を楽しむ余裕なく、目標の60分切りをぎりぎり達成。ああ、練習しなくては。

(No. 859 中川祥子)

#### ◎みえ松阪マラソン 2024

2024年12月15日(日)、みえ松阪マラソンを走りました。コースやエイドは良かったのですが、荷物預け、ブロックへの整列に時間がかかりスタートに間に合うかとちょっと焦りました。天気は良かったのですが、風が強くチョツト寒かったです。トンネル内のイルミネーションは最高に良かったです。私はネットで4時間44分46秒でした。



サイコロステーキを食べたかったのですが、沢山並んでいたの諦めました。食べていたら5時間以内でゴール出来なかったと思います。去年からのベストタイムです。また何時か、良い大会があったら城所夫妻と一緒したいですね。宜しくお願い致します。スタート前、忙しくてゆっくり写真を撮ることが出来ませんでした。唯一、荷物預け前に撮った写真がありました。

(No. 661 原田康利)

#### 「グループ活動」便り (FB, Line より掲載) 【広島マラニック倶楽部】

2025年1月19日(日)、呉方面のマラニックに参加しました。呉ポートピア→吉浦→鍋土峠→二河→赤ビル温泉の約14<sup>キロ</sup>のコース、標高約200<sup>メートル</sup>の峠越えは、とてもハードでした。呉オイスターランドの牡蠣とモリスのラーメンを堪能。お土産は呉名物フライケーキ。今日一日、呉市内を満喫し、楽しい時間を過ごしました。呉は今でも昭和の雰囲気が残る良い街ですね。

(No. 667 長澤和夫)



マラニックは6人でした。呉ポートピア駅をでて、吉浦から焼山の登りにしびれて、その後、赤ビル温泉へ。赤ビル温泉は入浴料は480円のままで、シャンプーなどが新たに準備されており、とても良かったです。ただ、ビールが無くなっていたのが残念。そのあと、オイスターランドでカキを食べ、川本、森政、長澤、中元で市内にもどり、「モリス」で中華を食べて帰りました。

(No. 795 中元一望)



#### 【山遊びの会】

2024年12月18日(水)、神ノ倉山遊びお疲れ様でした。また忘年会の準備をしていただきました9名の皆さんありがとうございました。银杏ご飯、ホルモン鍋、から揚げ、マーボ豆腐等々美味しくいただきました。今年最後の山遊びも楽しい時間を過ごせました。また来年も楽しい山遊びを宜しくお願いします。今年1年ありがとうございました。少し早いですが良いお年お迎え下さい。

(No. 666 塩村年男)



2025年1月15日(水)、今日は天気にも恵まれ、楽しく下山出来ました。広島南アルプス縦走(1/2)歩きました。また高野さんからの差し入れ(植杉さんが持参)参加の皆さんで美味しく頂きました。チョコレートごちそうさまでした。また次回の山遊び楽しみにしています。お疲れ様でした。

(No. 567 浜本幸子)

山遊び、今日参加された皆さんお疲れ様でした。雪もちらつき休むと肌寒く足早の山遊びでした

がたのしい (5 時間 25 分 15 秒) 時間。高野さん、チョコレート上杉さんから頂きました。美味しくいただきました。また博子さんいつも手作りケーキ美味しくいただきました。伸ちゃん暖かいコーヒー美味しかったです。皆さんありがとうございました。来月の絵下山も宜しくお願い致します。愉しみで～す。



(No. 666 塩村年男)

楽しい山遊びでした。皆さんまた宜しくお願いします。美味しいケーキにチョコレート元気が出て頑張れました。

(No. 452 清水伸子)

楽しい山歩き、ありがとうございました。皆様ご馳走さまでした。チョコレートにケーキに熱いコーヒーを頂きながのぜいたくなお昼でした。ありがとうございました。

(No. 770 根波貴子)

楽しい有意義な一日でした。帰って暖かい飲み物を飲みちよっと横になったら眠ってしまいました。まだまだ修行が足りませんね。チョコレート美味しかったです。

(No. 519 室畑博子)

## 田辺良平 半棺老人の言葉より

### 【12月の言葉】

「月日の経つのは早い」という言葉の出所は次の通りです。

お月さんとお日さんと雷さんが旅に出ました。お月さんとお日さんはいつも予定の時間に宿を出て旅を続けましたが、雷さんはいつも寝坊をして出立が遅くなったのです。そこで雷さんが言うのには「お月さんやお日さんは出立がいつも早いな」と言ったそうです。

その言葉をその後人間社会が使うようになって「月日の経つのは早い」という言葉が使われるようになったのです。

雷さんはいつも午後から出発していたので「夕立」という名前がつけられたのです。

全く月日が経つのは早いので、残り少ない今年の月日を充実して過ごしましょう。

皆さん、良いお年しを。

日本の漢字は何万とありますが、字画が交わらない文字は八つしかありません。

数字の一、二、三、八、川、小、乙、さて、あと一つは何という字でしょう。人間が生きる上において最も大切な文字だと思われます。お正月休みに炬燵にあたつて、みかんを食べながら家族み

んなで考えてみてください。

1年間くだらない話題を提供して失礼しました。良いお年をお迎えください。

### 【1月の言葉】

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。早速ですが七福神が宝船に乗ってやってきました。



その船に「日本からも1人乗り」と書いてありました。さて七福神のうちで、日本から乗ったのはどなたでしょうか。ちなみに、七福神の名前は、恵比寿天、毘沙門天、弁財天、福祿寿、寿老人、大黒天、布袋尊です。さて、日本から乗った方はどなたでしょうか？ご家族の皆さんで考えてみてください。ちなみに三人はインドから、三人は中国から乗ってこられました。

〉恵比寿天ではないですか。釣り竿と鯛を持っているのは日本的なので。

〉恵比 (海老) で鯛を釣るの言葉はこれから来たのかも。

〉正解は恵比寿天です。「海老 (恵比) で鯛つる」の言葉「迷言」です。

**見守り半世紀 交通栄誉章**

大芝小通学路に立つ古田さん

HIROSHIMANISHI Poli

交通安全に長年貢献したとして、広島市西区の古田哲也さん(93)が警察庁長官などが表彰する交通栄誉章「緑十字金章」を受けた。20日、広島西署で伝達式があった。

大芝小(西区)近くの通学路で児童の見守り活動約50年続けた。平日は午前7時から街頭に立ち、児童が道路を渡る時などに車に注意を払ってきた。「見守った子が親になり、自分の子どもを」と、

「地域とつながりうれしくて」紹介してくれる。地域とつながっていることがうれしくて、やめられない」と話す。

1966年に当時5歳の娘を交通事故で亡くし、「自分と同じ悲しみを味わってほしくない」との思いから始めた。広島西署の中川英治署長から表彰状を受け取った古田さんは「小学校が休みの土日は生活のリズムが悪くなる」と笑い、「100歳まで頑張る」と宣言した。(長野葵)

No. 511 古田哲也さんの記事  
「中国新聞」広島都市圏  
2025年1月30日付

## 「牛田（空鞆橋）コース」例会

12月8日（日）、雨上がりの牛田例会です。ランニングイベント目白押しのこの時期の出席者は少な目。昨日は会社のゴルフコンペ、今日は走ろう会、明日はボウリング。そして週末はほぼ忘年会とまさに体育会系の様な日々が続く私の師走。今日は初めて10<sup>キロ</sup>コースの空鞆橋付近の折り返し地点に陣取って撮影したため、3<sup>キロ</sup>、5<sup>キロ</sup>の方の画像が殆どありません、悪しからず。来週は今年最後の例会です。奮ってご参加願います。



## 「宇品（京橋川）コース」例会

1月12日（日）、新年おめでとうございます。已年の初例会へようこそいらっしゃいました。たとえ走れなくても歩ける事に感謝して笑顔で過ごしましょう。今日のザウルス夢公園は何と「とんど祭り」、スタート地点での窮屈な例会となりました。おまけに誕生賞記念品が届かず、お預けとなりました事をお詫び申し上げます。皆実高女子中長距離パートの皆さんの美しい走りを眺めつつ、私たちが頑張れたのではないのでしょうか。何より当番幹事のピンチヒッターの皆様、本当にお疲れ様でした。本日の締めは一眼レフのSDカードのメモリーが満杯になり、後半はスマホ撮影に備えの甘さを憂える、ほろ苦い新年例会になってしまいました。



12月15日（日）、今年最後の例会＆忘年会。歴史ある横断幕に敬意を表しました。師走のせいもあってか、参加者はまばら。それでも熱い思いのこもった皆様の走りをカメラに納められたと自負しております。カミングアウト連発の忘年会も楽しく過ごさせて頂きました。

新年は高齢の否、恒例の元旦マラソン、そして例会は宇品からのスタートとなります。一足先に皆様、今年1年お世話になりました。良いお年をお迎え下さい。  
(Facebook より掲載)



1月26日（日）、京橋川例会の画像です。今までの狭いスタート位置について考え直し、500<sup>メートル</sup>上流のセブンイレブン付近の広い場所を想定してみたら何とかなりそうな予感。ぶっつけ本番コースに、無理矢理お付き合い頂きました。雨天の場合を除けば、このスタート位置に手応えを感じました。セブンイレブンさんとの「ウィンウィン」の関係も築けそうです。遺憾ながら、私の大きな勘違いで5<sup>キロ</sup>、10<sup>キロ</sup>コースで300<sup>メートル</sup>もの距離不足を発生させてしまいました事を深くお詫び申し上げます。

2月9日は2024年度最後の幹事会となります。例会運営に関する皆様方からのご意見、ご要望をお待ちしております。  
(Facebook より掲載)



# 【例 会 記 録】

1イジ・ヲ達成基準タム, 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8日)

10<sup>※</sup>の部

885 佐藤 稔 49.35 15 段  
694 小田 一智 53.43 5 級  
725 児高 静博 55.27 8 段  
737 清木 英明 55.38 7 段  
833 森野 紀徳 56.04 ☆ 20 段  
516 中根 久栄 56.09 7 段  
519 室畑 博子 56.42 17 段  
661 原田 康利 60.08 ☆ 17 段  
817 ◎大賀 精一 60.08 11 段

5<sup>※</sup>の部

736 黒田 眞幸 25.34 12 段  
323 川本 忠司 27.04 10 段  
770 根波 貴子 29.25 3 段  
589 山城 進 35.44 ☆ 6 段  
359 小室 和幸 36.18 5 級  
530 鳥越 守 37.15 ☆ 3 段  
473 橋本 悟 37.37 ☆ 2 段  
553 福田喜久子 39.27 ☆ 1 段  
552 福田 義郎 40.30 ☆ 2 級  
654 村岡 靖俊 42.43 ☆ 3 級  
452 清水 伸子 43.30 8 級  
81 ◎喜連 安代 43.44 9 級

3<sup>※</sup>の部

655 村岡 悦子 28.52 ☆  
56 沼田 郁子 36.30  
80 喜連 潤一 36.30 ☆  
170 糸賀 栄司 36.30 ☆  
311 西川 昭 44.20 ☆  
312 西川八重子 44.20 ☆

(牛田コース・12月15日)

10<sup>※</sup>の部

737 清木 英明 51.00 12 段  
31 前田 茂 58.22 2 級  
177 藤井 章伸 60.00 ☆ 16 段  
519 室畑 博子 60.02 13 段  
694 小田 一智 61.03 13 級  
102 山下 卓治 61.34 12 段  
879 中福 秀治 64.35 7 段  
40 ◎熊本智恵美 64.35 20 級

5<sup>※</sup>の部

795 中元 一望 25.12 6 段

817 大賀 精一 26.27 10 段  
622 岩見由莉子 27.46 8 級  
227 松尾 弘之 28.07 8 段  
770 根波 貴子 29.32 2 段  
567 浜本 幸子 31.06 ☆ 7 段  
359 小室 和幸 32.27 1 級  
473 橋本 悟 35.11 ☆ 4 段  
94 丸口 坂光 35.37 ☆ 6 段  
589 山城 進 37.03 ☆ 4 段  
552 福田 義郎 38.25 ☆ 1 段  
553 福田喜久子 39.30 ☆ 1 級  
621 高野 兼夫 40.47 ☆ 1 級  
883 ◎大胡 洋 40.47 6 級  
697 糸曾 啓雄 42.21 ☆ 3 級

3<sup>※</sup>の部

623 岩見 優 18.42  
624 岩見 孝弘 18.42

(京橋川コース・1月12日)

10<sup>※</sup>の部

877 古川 泰生 45.34 7 段  
885 佐藤 稔 47.54 17 段  
737 清木 英明 50.17 12 段  
626 永田今日子 51.54 2 段  
798 森 千昭 52.01 ☆ 24 段  
694 小田 一智 52.52 3 級  
814 田中 竜太 54.02 6 級  
810 加藤 隆一 54.22 19 段  
516 中根 久栄 57.32 6 段  
227 松尾 弘之 57.35 15 段  
519 室畑 博子 59.14 15 段  
661 原田 康利 62.10 ☆ 16 段  
56 沼田 郁子 67.45 6 段  
518 室畑 哲夫 67.58 6 段  
883 ◎大胡 洋 69.58 1 段

5<sup>※</sup>の部

26 森政 克之 27.15 6 段  
859 中川 祥子 29.56 1 級  
589 山城 進 35.50 ☆ 6 段  
530 鳥越 守 36.56 ☆ 3 段  
94 丸口 坂光 37.47 ☆ 4 段  
552 福田 義郎 39.43 ☆ 1 級  
452 清水 伸子 41.33 6 級  
27 ◎森政 憲子 41.33 10 級  
654 村岡 靖俊 44.47 ☆ 4 級

3<sup>※</sup>の部

400 槇本 豊 15.21

(京橋川・1月26日)

10<sup>※</sup>の部

838 安田 裕二 40.29 13 段  
877 古川 泰生 43.36 9 段  
737 清木 英明 46.51 16 段  
885 佐藤 稔 47.35 17 段  
694 小田 一智 49.08 1 段  
795 中元 一望 49.36 13 段  
26 森政 克之 51.01 15 段  
814 田中 竜太 52.12 4 級  
810 加藤 隆一 52.46 21 段  
667 長澤 和夫 54.40 11 段  
725 児高 静博 54.03 9 段  
56 沼田 郁子 55.03 18 段  
102 山下 卓治 55.10 18 段  
519 室畑 博子 55.44 19 段  
177 藤井 章伸 56.27 ☆ 19 段  
661 原田 康利 57.34 ☆ 21 段  
227 松尾 弘之 57.52 15 段  
883 大胡 洋 60.27 10 段  
350 村上 英樹 63.24 8 級  
359 小室 和幸 65.30 1 級  
308 田中真理子 67.03 4 段  
473 橋本 悟 68.42 ☆ 11 段  
697 糸曾 啓雄 73.55 ☆ 6 段  
31 ◎前田 茂 74.05 18 級

5<sup>※</sup>の部

871 佐々木 明 24.14 7 段  
27 森政 憲子 24.20 9 段  
859 中川 祥子 26.05 3 段  
567 浜本 幸子 29.41 ☆ 8 段  
129 山野 一美 32.21 ☆ 7 段  
797 リュウ リー 33.12 13 級  
881 小坂 謙司 33.16 1 級  
94 丸口 坂光 33.53 ☆ 8 段  
530 鳥越 守 35.24 ☆ 5 段  
81 喜連 安代 35.33 1 級  
552 福田 義郎 36.36 ☆ 3 段  
589 山城 進 37.42 ☆ 4 段  
654 村岡 靖俊 38.25 ☆ 3 段  
782 土井 義夫 40.16 ☆ 1 段  
452 清水 伸子 42.15 7 級  
666 ◎塩村 年男 42.15 7 級  
3<sup>※</sup>の部  
655 村岡 悦子 28.07 ☆  
518 室畑 哲夫 41.36  
80 喜連 潤一 44.36 ☆

## 【各地の大会記録】

### ◎国宝松江城マラソン 2024

開催日：2024年12月1日（日）

開催地：島根県（松江市）

マラソン女子 50 歳代 (171)

6 6 永田 今日子 4. 2 4. 4 4

マラソン女子 70 歳代以上 (6)

6 浜本 幸子 5. 4 5. 0 3

マラソン男子 60 歳代 (442)

8 1 清木 英明 3. 5 4. 3 8

2 3 4 長澤 和夫 4. 5 0. 3 7

### ◎第 38 回青島太平洋マラソン 2024

開催日：2024年12月8日（日）

開催地：宮崎県（宮崎市）

マラソン男子 70 歳以上 (148)

7 3 大胡 洋 5. 2 8. 2 4

### ◎第 35 回加古川マラソン

開催日：2024年12月15日（日）

開催地：兵庫県（加古川市）

フルー一般男子 60 歳代 (284)

2 1 5 児高 静博 4. 5 3. 3 7

フルー一般男子 70 歳以上 (58)

5 森 千昭 3. 5 2. 2 5

### ◎みえ松阪マラソン 2024

開催日：2024年12月15日（日）

開催地：三重県（松阪市）

マラソン男子 70 歳代 (132)

1 7 川本 忠司 4. 2 6. 2 0

3 3 加藤 隆一 4. 3 9. 2 1

3 7 森野 紀徳 4. 4 8. 4 3

3 8 原田 康利 4. 5 3. 5 9

### ◎第 42 回いぶすき菜の花マラソン

開催日：2025年1月12日（日）

開催地：鹿児島県（指宿市）

男子 70 歳以上 (226)

1 8 7 糸曾 啓雄 7. 2 2. 0 1

### ◎第 22 回石垣島マラソン

開催日：2025年1月19日（日）

開催地：沖縄県（石垣市）

マラソン女子 70 歳以上 (2)

2 田中真理子 6. 0 4. 3 3

### ◎第 3 回にしおマラソン

開催日：2025年1月19日（日）

開催地：愛知県（西尾市）

マラソン男子 70 歳以上 (83)

4 1 大胡 洋 5. 0 6. 2 0

(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。					2025/03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>日</sub>	10* <sub>日</sub>	ハーフ	フル	Ultra/Trail			
5月	3日	第33回武庫川ユリカモメウルトラ70kmマ	兵庫県					70	10000	1/9-3/10	81.0
		第32回 四国せいよ朝霧湖マラソン	愛媛県		○	○			6000	2/1-2/28	87.5
	10日	善光寺ラウンドトレイル	長野県					20,8	7600	1/12-4/15	88.3
		第5回君津ウルトラマラソン	千葉県					55	10000	12/25-5/10	
		第5回 やまぐち秋往還マラニック&ウォーク	山口県					75,38	15000	1/11-3/2	
		第4回富士山麓Women's Trail Run	山梨県					13	6000	1/21-4/13	85.6
	11日	第18回スカイライントレイル菅平 アンダーアーマーカップ	長野県					50,30,10	13000	1/16-4/13	
		ユーラスエナジー河津カップ2025 天城アタック35	静岡県					37	11000	2/1-4/13	
		第10回宿毛マラソン	高知県	2k	○	○			5000	1/15-3/10	78.7
		第25回柏崎潮風マラソン	新潟県	3k	○	○	○		8200	1/14-3/17	83.7
		第38回もちがせ流しびなマラニック大会	鳥取県	○	○				1500	2/1-3/21	
	18日	大山町名和マラソンフェスタ2025	鳥取県	○		○			4500	2/4-3/3	73.3
		第22回とやま清流マラソン	富山県				○		7000	2/2-4/6	74.9
		ANA洞爺湖マラソン2025	北海道	○	○		○		10000	2/1-3/2	72.9
	24日	第9回 横須賀・三浦 72kmみちくさウルトラマラソン	神奈川県					72	17000	1/10-3/31	73.7
	経ヶ岳バーティカルリミット	長野県					21,12,2,1	7700	1/19-5/5	88.1	
24-25	OSJ奥久慈トレイル	茨城県					59,36	14000	1/28-4/27	77.0	
25日	秋吉台カルストTRAILRUN 2025	山口県					50,30,20	17000	1/11-3/2		
	戸隠マウンテントレイル	長野県					20,10,3,2	7900	1/29-5/7	83.8	
31日	2025 東尋坊 愛のマラニック大会62km WITH 恐竜	福井県					62	16000	12/24-2/28	80.3	
	第23回利尻島一周悠遊覧人G	北海道					54	8000	2/14-3/31		
1日	第13回信夫山パークランニングレース2025	福島県					10,5,3	6000	12/25-4/30	85.8	
	第16回富士忍野高原トレイルレース	山梨県					35,21,6,13,2	7000	12/25-3/31	94.0	
	越後まつだい春の陣トレイルランレース	新潟県					25	8400	1/7-5/12	87.5	
8日	Nagi Peaks Tough Trail Challenge 2025	岡山県					66,33	17000	1/30-5/25		
6月	14日	"ROCKIN' BEAR" 妙高トレイルランニングレース	新潟県					48,17,6,5	9900	2/2-5/19	
	14-15	第3回奥武蔵ロングトレイルレース105K&35K&20K	埼玉県					105,35,20	27000	12/10-4/20	75.2
		第12回 奥飛騨トレイルラン	岐阜県					28,12	9800	1/11-5/18	
	15日	SAPPORO★テイネトレイル2025	北海道					50,34,16,5	13000	2/1-5/18	82.1
		第18回隠岐の島ウルトラマラソン	島根県					100,50	18000	2/1-3/3	92.0
	21日	第28回OverNight60kmみちくさウルトラマラソン	神奈川県					60	8000	2/5-5/31	
	22日	2025三原・白竜湖トレイルランレース	広島県					44,22	12000	2/5-5/25	
		第40回サロマ湖100kmウルトラマラソン	北海道					100,50	21000	1/27-2/14	82.8
	29日	2025函館マラソン	北海道			○	○		12000	2/18-4/18	81.5
		中央アルプススカイラインジャパン2025	長野県					90,38,20,10,4	25000	2/7-6/10	66.8
7月	5-6	中央アルプススカイラインジャパン2025	長野県					90,38,20,10,4	25000	2/7-6/10	66.8
	13日	トレイルランナースカップ楡形31K 2025	新潟県					31,18	9000	12/20-6/27	
		第11回 奥比叡・仰木棚田トレイルラン2025	滋賀県					27,16	9800	1/11-6/13	
	26日	第22回 生駒トレイルラン<夏山>	大阪府					27,20	9800	1/10-7/5	
	27日	トレイルランナースカップ新潟2025	新潟県					13,3	7000	12/25-7/11	
8月	11日	第10回Mt.六甲トレイルラン&サマーピクニック	兵庫県					28,10	9800	1/11-7/21	
9月	28日	第4回横浜海の公園夏マラソン	神奈川県	○	○	○	○		6000	1/21-9/15	



## 〔3月の例会と行事〕

～例 会～

◎ザウルスゆめ公園です

期 日 3月 9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㎞、5㎞、3㎞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 3月23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㎞、5㎞、3㎞を走ります。希望の方は記録をとります。

## 〔3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

～行 事～

◎2025年度定時総会開催

月 日 4月13日(第2日曜日)

場 所 府中公民館小ホール(2F)

住 所 府中町本町2丁目15-1

TEL 082-286-3276

・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

①2024年度行事・会計報告、監査報告

②2025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11日まで必ず返信してください。

## 〔4月の例会と行事〕

～例 会～

◎広域公園「こころ」です

期 日 4月27日(第4日曜)

集 合 午前9時30分

場 所 広島広域公園

正面玄関右側道路スペース

内 容 10㎞、5㎞、3㎞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

## 〔4月の当番幹事〕

2班の皆さんです。



◎府中公民館

住所: 安芸郡府中町本町2丁目15-1

TEL: 082-286-3276

アクセス:

広電バス: 府中埃宮バス停下車 徒歩約5分

最寄り駅: JR 天神川駅徒歩17分

駐車場 62台、駐輪場 69台

## 〔4月以降の例会・行事予定〕

5月11日・5月25日

新庄橋(例会)

6月8日・6月22日

広島広域公園(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  
8日 森 千昭  
14日 磯辺 英喜、福原 正  
15日 橋本 悟  
17日 間下 卓雄  
20日 塩村 年男  
22日 高本 慶輔  
23日 田中真理子  
26日 三好 俊和  
29日 室畑 哲夫  
(合計11名)

## 〔4月生まれの方〕

2日 浜本 美沙  
3日 リジュール貞本 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  
9日 山田まゆみ  
11日 長澤 和夫  
15日 高下 洋  
19日 谷口 敬誠  
20日 川本 忠司  
24日 栗栖 和博  
27日 中根 久栄  
(合計13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: S/M)

・Tシャツ: 1,600円

注文は、清水まで。