



# 走ろう会

令和7年  
2025年  
5・6  
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5月1日号 No.603  
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



## 2025年度（令和7年度） 走ろう会定期総会開催

2025年度（令和7年度）走ろう会の総会は、  
次のとおり開催されました。

1. 日時 4月13日（日）10時～12時ごろ。
2. 場所 広島県安芸郡府中町本町二丁目15-1  
府中公民館「小ホール」。
3. 参加 計 人。
4. 内容 令和6年度活動報告。令和7年度活動  
計画案、創立55周年記念行事ほか。
5. 役員改選、表彰、新入会員の紹介ほか。

### 【2025年度役員紹介】

会長：喜連 安代

副会長：塩村 年男、大賀 精一  
川本 忠司（事務局担当兼務）

監事：斎藤 明宏、吉岡 伸夫

#### 役職担当幹事

会計担当：清木 英明

広報担当：中元一望

幹事長：大胡 洋

副幹事長：松尾 弘之、前田 茂

#### 運営担当幹事

1班：◎児玉 誠司、森口 誠二、小田 一智、  
佐々木 明、佐藤 稔、松尾登代子

2班：◎森政 克之、原田 康利、藤井 章伸、  
森 千昭、児高 静博、森政 憲子

3班：◎長澤 和夫、高下 洋、三好 俊和、  
小室 和幸、沼田 郁子、田中真理子

4班：◎中福 秀治、植杉 康生、高野 兼夫、  
日野 信彦、間下 卓雄、中根 久栄

5班：◎田中 竜太、中元 一望、古川 泰生、  
高川 康昭、根波 貴子、リジュエル・リー

注：下線=新任、◎=班長

#### ●退任会長

会長：大賀 精一

副会長：喜連 安代

#### ●退任幹事長

幹事長：児玉 誠司

副幹事長：糸曾 啓雄、大胡 洋

#### ●退任会計

会計：松尾 弘之

#### ●退任広報担当

広報担当：児玉 誠司

#### ●退任幹事

木谷美穂子、熊本智恵美、保田ふみこ、  
中田 憲治、土井 義夫、山田まゆみ、  
上別府隆男、村上 英樹、前田 茂



走ろう会の「会歌」齊唱、ハーモニカ伴奏は丸口坂光さん

# 京都マラソンのコメント

No.810 加藤 隆一

10年ぶりに京都マラソンに参加しました。前日受付の「おこしやす広場」では、福士加代子他のトークショーや、ステップのバーゲンやサプリの格安販売、屋台等がたくさんあり、去年の神戸マラソンのショボさに比べ大感激。京ラーメンを美味しいいただきました。



夜中の雨も朝までに上がり、曇天・無風・気温9.6度と絶好のコンディション。スタート前のセレモニーも森脇健司、千葉真子で盛り上がり、高いお金を払っていても「走らせていただけることに感謝して走りましょう」との言葉に納得。

スタート後は4車線と広いので混雑も直に緩和。キロ5分半狙いで、前半は坂があるので時々

## 大会報告 (Facebook・Lineより掲載)

### ◎第39回サザン・セト大島ロードレース

2025年2月2日(日)、大島ロードレースに出場してきました。黒田さん、長澤さん、佐藤の3人がゼッケン番号で商品が当たりました。雨も上がつてますますのコンディションで走ることができました。

(No.885 佐藤稔)

昨年12月の練習会(ショートインターバル500×20)で膝を傷め大晦日の大芝での走り納めは、腰痛の女王とキロ7分で6周が精一杯。1月はほとんど走らずアイシングと膝痛によさそうなスクワットを中心。



大会3日前に2ヶ月続いた下痢と膝の痛みが無くなり出場する事に。無理せずキロ5分20秒くらいで走るつもりが、スタートが走ろう会のメンバーと一緒にになり、ついつられて3分迄5分を切るペースに、少しペースダウンしてなんとか今の状態としては及第点でfinish。それより、ラッキー賞に当選したのが嬉しい。走ろう会からは奇跡的に3名当選。

(No.736 黒田眞幸)

### ◎第62回愛媛マラソン

2025年2月9日(日)、4時間21分で走れた。11月、12月足の痛みで練習できなかつたが、1月になって10～15kmの練習のみ。目標は完走、願わくば5時間以内で。完走も怪しいけど4回目の申し込みでやっと当選できたチャンスだから走った。1万人の参加者。お祭りマラソンのよ

キロ6分になるものの、和太鼓や仁和寺のお坊さんの応援をもらいながら、5km28分で予定通り通過。

周りに合わせて走っていたら、中間点を1:58位。記録証では、グロスで2:00:00とぴったり賞。去年大賀さんが出した4:00:00の半分ですが、珍しい記録。応援が途切れることはないものの、後半は疲れが出て、29kmで4時間のペースランナーに抜かれて、33kmまで河川敷コースでは付いていった(道が狭くて塊でしか走れないため)が、その次のエイドでお菓子を選んでいるうちに、見失ってしまった。

一人で頑張って、35kmを3:17で通過し、残り7kmを43分で行けばサブ4と思ったが、「脳」が「休め」という指令を出してきて、抵抗したものの一度歩くと癖がついて、結局4:11でゴール。ゴール後にウェストポーチの中に数個のお菓子が入っていました。

道案内・荷物整理等の若いスタッフの対応も素晴らしい、京都マラソンは最高でした。

う。スタート。呼吸に合わせ「大丈夫、大丈夫」「無理しない、無理しない」「体は前、腕をふる」「足は付録、股関節」「痛くない、痛くない」。声に出したり心の声で進む。15km当たりか、『いわき、北海道と今回3回目の出会いですね』と声をかけられた。感激！元気をいただき！ゲストの高橋尚子さんともハイタッチでパワー頂き！沿道の応援も途絶えない。35kmまではキロ6分以内ですすめた。



もうここからはジョギングでも目標達成と気が緩む、臀筋とハムストリングの痛みを感じる。沿道の「広島頑張れ」の声援に立ち止まってお礼を言い写真を撮る。ストレッチも入れながら進む。40km！どんどん抜いていかれる。「広島頑張れ、あと少しだよ」と何人も言ってくださる。「分かってるけど、限界なんですよ？」姫ジョグ(？ババジョグでした)でゴール。完走できた！できた！全ての人、物、環境に感謝です。

9月の榛名湖マラソン、激坂下りで脚を痛めた。それでも無理して10月に島田大井川を走り、右脚は着くのも難しかつたが長男のアドバイスと施術で歩けるようにはなった。11月、12月は歩行練習、1月になりジョギング、10～20km走れた。無理は禁物を学ぶ。

スタート前のブロックコーナーで話した方。全都道府県フルマラソン2周目を始め5県目と話された。61才男性。体力も経済力も休暇もとれる。

この大会は全国のフルマラソンで、ベスト5に入るそう（同ブロック内の人の話）コース、ゴール後の無料食べ物の種類の多さ、おもてなしエイドの充実（これは確かに水分はもちろん、愛媛銘菓にジュース）沿道の応援。コーヒーを飲めなかつた大会、初めて。自動販売機なし応援者が多く自販機が見えない。

(No. 56 沼田郁子)

#### ◎熊本城マラソン 2025

2025年2月16日(日)、熊本城マラソンに出場しました。前夜からの雨は、明け方には上がりりますますのマラソン日和。熊本市役所前をスタートし、市内を周回してゴールは熊本城。目標タイムは4時間30分、序盤は抑え気味の程良いペースでしたが、中盤からついつい調子に乗ってしまいオーバーペースに、後半はあえなく失速し、4時間56分でゴール。ゴール手前の熊本城の上り坂は本当にきつかったー。スタートからゴールまで切れ目のない応援。流石『火の国熊本』、何処にも負けない熱い応援に元気をもらいました。

(No.667 長澤和夫)



#### ◎北九州マラソン 2025

2025年2月16日(日)、北九州マラソンを走ってきました。通算11回目のフルマラソン、当日は曇りで風も弱く、絶好のマラソン日和！スタートは100名城の小倉城近く、走ろう会の黒田さん、松尾さんにお会いできました。



9時00分号砲。スタート地点まで3分経過。目標はキロ5:20のイーブンペース、3時間45分、笑顔で最後まで走りきること。今回は勝負大会のため、充実した給食（小倉牛、たこ飯、クロワッサン、ネジチョコ等）をいただることは叶いませんが、ファンランも楽しめる素晴らしい大会だと思います。途切れることがない声援に元気をいただき、大会運営もしっかりとされており、地域及び関係者の皆さんには大変感謝しております。

過去、フルの大会は30キロ以降必ずふくらはぎの痙攣で失速していました。今回フォームで特に心がけたことです。①力を抜き、前傾姿勢。②膝を上げない。③着地と回転を意識する（ピッチ走法）。

(No.737 清木英明)

#### ◎第19回錦帯橋ロードレース大会

2025年3月2日(日)、錦帯橋ハーフマラソンに参加しましたがストラバ(Strava)のスタートを押したつもりでしたがどこかに当たったんだと思います。なので途



中からのスタートを押して完全にペースが乱されました。が気を取り直して走りました。結果は1時間46分47秒でした。今後の課題になりました。

(No.814 田中竜太)

錦帯橋で永田功一郎さんと永田マルウさんに会いました。

(No.626 永田今日子)

#### ◎RCCひろしま女子駅伝競走大会

2025年3月2日(日)、美女軍団がRCC女子駅伝に参戦しました。皆さんナイスランでイマナマチームに大差をつけました。



(No. 27 森政憲子)

福田さん、伸ちゃん、3箇所での応援ありがとうございました。声援に励されました。直前にランニング教室があり走り方、姿勢、体操など教えてもらいましたが上手く走れたかな。



(No.567 浜本幸子)

数年ぶりに参加。暖かく、雨上がりで湿気もあり、走りやすかったです。

(No.859 中川祥子)

#### ◎鹿児島マラソン 2025

2025年3月2日(日)、鹿児島マラソンを走ってきました（通算フル12回目）2週間前の北九州とは違い、朝方の気温は18℃、日中23℃、暑さとの戦いになりました。今回は5分20秒のイーブンペースを設定。途中、走ろう会のマリリンさんとすれ違い、互いに励ましの言葉を交わし元気をいただきました。36キロ付近までは予定通りでしたが、最後の6キロはふくらはぎの痙攣を感じながら、ペースは落ちましたが楽しく走れました。記録は3時間49分30秒（ネット）。

鹿児島の応援は凄かった。特に10号線沿いで高校生の励ましの声、ゴール後のスタッフの皆さんの『おかえりなさい』の暖かい声、地域全体での盛り上げは熱いものを感じます。コース等で記録は狙えませんが心に残る素晴らしい大会となりました。最後に、『地域関係者の皆様、あいがとさげました（薩摩弁）』

(No.737 清木英明)

#### ◎第60回マツダ駅伝大会

2025年3月2日(日)、第60回マツダ駅伝大会「府中町」を観戦「応援」に行ってきました。霧雨で不安定な天候でしたが、思ったよりも暖かったです。この大会に、走ろう会の会員で構成されたチーム「韋駄天」が参加されました。コミュニティの部149チーム中22位



でした。残念ながら、昨年の記録を越えることは、できましたでしたが、大会終了後、笑顔で会話されていたので、良かったと思います。一番は、無事に襷を繋げてゴールできたことです。力走、激走の場面を撮影し忘れました。残念！「詰めがあまくて申し訳ありません」

今日は、この駅伝大会の他に、岩国錦帶橋ロードレース大会やRCCひろしま女子駅伝大会等と大会が目白押し、走ろう会の皆さんも色々な大会に参加され楽しく走られたことと思います。よろしければ、呟いて頂ければ、うれしいです。

(No. 31 前田 茂)

### ◎びわ湖マラソン 2025

2025年3月9日(日)、琵琶湖マラソンを走りました。コースはフラットで走りやすく、記録を狙う人に取っては最高の大会です。天気も良く良いコンディションの中でのランを楽しむ事が出来ました。タイムは、目標に届きませんでしたがエイドを楽しみながら、5時間以内で完走しました。30%走等、長い距離を走る練習が必要と感じた大会でした。

(No. 661 原田康利)



### ◎ふくい桜マラソン 2025

2025年3月30日(日)、完走できた。4:19:47  
年代別3位。フルマラソン完走80回目。

スタート時4°C、雨、途中みぞれ！右脚の痛みのため練習も月間目標100%も達成せず、走り切れるか心配ばかり。その上、雨予報。喘息発作になりませんように！不安ばかりだが、友人の『本番に強いから大丈夫』の言葉を信じる。走る練習はしていないけど、ストレッチと筋膜剥離マッサージ、お灸は頑張った！

福井出発前には七福神に神と仏頼みをしたし、四葉のクローバーも見つけた！[完走できる]と言ひ聞かす。

自分を信じてスタート。フルの参加者13,485人と多く、10%過ぎまでマイペースとはいかない。楽しみのスマフォ撮影は雨と手のかじかみのためできない。沿道の応援は途切れることなく、太鼓、楽器演奏、踊り、恐竜の街らしい演出、お城と甲冑衣装の人、残雪の山並み、など写真スポットはたくさんあったのに残念！

カープユニフォームの方と話したり、沿道の方とハイタッチで痛みから気を紛らわした。35%過ぎまで寒いため着ていた雨具を脱ぐ。ユニフォームの『広島』が見えるようになると、『広島頑張れ』で応援してもらえる。エイドステーションでは『広島から！？ありがとう来年も来てね』と声をかけてもらえる。

エイドステーションも福井名産の品が充実している。鯖寿司、味噌カツ丼、水ようかん、越前そば、お饅頭、チョコレート、メロンソーダ(これは福井しかつくってないそう)、他にもあったがお腹いっぱい走るリズムがくずれるくらいいただいた。満足、満足！

今回はトイレ休憩なし、歩きなし。しかし、ストレッチを数えきれないくらいして、なんとかゴール。ゴール手前から桜並木だったが、桜はまだ蕾。ゴールすると嘘のように快晴！ゴール後、インタビューがあり80回目のフル完走と年齢紹介した。

大規模であるこの大会の運営は充実していて福井市をあげて運営されているように伺える。大会関係者、ボランティア、その他の方は沿道応援か。ディケアホームから、会社の制服を着ての沿道で、などなど。福井の皆様にも私の周りの人々にも感謝に尽きる。

(No. 56 沼田郁子)

### 「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2月22日(土)、マラニックは、大胡、加藤、浜本、沼田と中元の5人でした。横殴りの雪の降る中、広島駅北口から吉島、南道路経由で樂々園ほの湯まで16%走りました。浜本さんは、自宅からほの湯へ直行RUNでした。

(No. 795 中元一望)



### 【山遊びの会】

2025年2月19日(水)、山遊びに参加された皆さんお疲れ様でした。楽しい6時間20分、12%ありがとうございました、美味しい芋羊羹、コーヒー、チョコレートありがとうございます。3月の三原鷺島も愉しみにしていま～す。タダシ君今日はとても暖かく山遊び日和じやったよ～来月は鷺島に行こ～ね。(No. 666 塩村年男)



2025年3月19日(水)、佐木島山遊びに参加された皆さんお疲れ様でした。佐木島はけっこうキツい山遊びでしたね～。私はピクニック気分で行きました。桜は少し早かつたですが、所どころで見えた瀬戸内の多島美景色は最高でした。それに川本さんのぜんざい、博子さんのパイナップルケーキ&コーヒー、伸ちゃんのコーヒーをとても美味しくいただきました。あ



りがとうございました。私はパイナップルが5・6年ぶりかと思います。皆さんありがとうございました。何はともあれ事故無く天気にも恵まれ楽しい一日でした。来月の三倉岳も宜しくお願ひします。ありがとうございました。(No.666 塩村年男)

## この町にこの人あり！

当協会評議員の古田哲也さんは、今年93歳を迎えます。娘さんを5歳のときに交通事故で失い、以来50年にわたり、通学児童の見守り活動を実施されています。その数は1万回を超えるました。雨の日も風の日もこうした地道な活動を続けてくれる人がいてこそ、交通安全が保たれ、子供たちが安全に登校できていることに感謝したいと思います。街頭で見かけたら、「ありがとうございます」の一言、声をかけてあげてください。

(No.511 古田哲也さんの記事「こころん通信」  
2025年1月号 広島西交通安全協会)



## 田辺良平 半棺老人の言葉より

### 【2月の言葉】

早いものでもう2月になりました。2月は「逃げる」と言って、1月に比べて3日も少ないので、余計に早く過ぎ去る気持ちがすると思います。それだけに一層大切に過ごしていきたいと思います。

人間関係の基本として、会社人間の時にはよく聞かされた次の「4つの心」を守っていったら、人間関係は円滑に行くと教えられました。

会社を辞めて地域社会との付き合いが増えた頃には、さらにこの「4つの心」がより大切になっていくと感じてきました。

今月のことばは、この「4つの心」を大切に持つて過ごしましょう。

1. 「はい」という素直な心
2. 「すみません」という反省の心
3. 「私がします」という奉仕の心
4. 「ありがとうございます」という感謝の心

この「4つの心」を持って生活したら、人間関係は円滑にいくと思われます。

皆さん今日も1日、この「4つの心」を守って過ごしましょう。

半棺老人今月の言葉です。

### 【3月の言葉】

3月の「今月の言葉」を披露しないうちに、3

## 桜並木復活 歩み冊子に

東区二葉の里で活動 NPO元会員  
「愛着持つて大切に」

広島市東区二葉の里に原爆で焼失した桜並木をよみがえらせたNPO法人「二葉の里に桜並木を」冊子にまとめた。桜並木を



冊子の完成を喜ぶ田辺さん(左)  
や川野さん(右)たち

復活の経緯や携わった人たちの思いを語り継ごうと、元会長で郷土史家の田辺良平さん(90)＝同区二葉の里エリアの再開発機に、07年に結成。冊子では、被爆桜の枝を接ぎ木するなどして苗木を育て、13～16年に約40本を植樹した歩みを年表や元会員の手記でたどる。江戸時代でできた桜並木が明治期に陸軍の演習場「東練兵場」を造るために伐採され、大正期に有志の寄付で復活した歴史を、章立てで振り返る読み物もある。田辺さんは「復活の経

A4判、12ページ。7  
00部印刷し、市内の小中高校や図書館などを計約400冊を配布した。  
希釈者には無料で配る。  
田辺さん☎090-(71)5526。  
(塩山菜摘)



No.101 田辺良平さんの記事

「中国新聞」広島都市圏

2025年3月19日付

歴史の散歩道の  
さくら

月の彼岸がやってまいりました。今年の彼岸の中日は3月20日ですが、広島壮年走ろう会にとっては3月21日が貴重な日なのです。

昭和46(1971)年3月21日に走ろう会の第1回の例会が観音町の広島総合グランドで行われたのです。当日に参加された方は35名との記録が残されています。

第1回の例会が行われた1年前の昭和45年2月の「宮島クロスカントリー大会」に参加された40歳以上の方が大会後に、宮島の国民宿舎に集まって、「40歳以上で走ろう会を作ろうではないか」という話をされ、全員の参加を得て「広島壮年走ろう会」が結成されたのです。

そして1年余りの期間に会長、幹事長などの役員や規約などを決めて、例会の場所を観音町の県営総合グランドで行うように県に届け出をするなど準備が行われて、第1回の例会が昭和46年3月21日に行われたのです。

今年は会が発足して55年という大きな節目ですが、55年の歴史を振り返り、更に新しい歴史を残すように、現在の皆さんにお願い致し、古い報告をさせていただきました。半棺老人より。

# 『80歳の壁』

(資料提供:No.26 森政克之)

(高い壁を低くするヒント「50音カルタ」)

80歳を超えた人は高齢者ではなく「幸齢者」

高齢者専門の精神科医 和田秀樹著  
あ…歩き続けよう。歩かないと歩けなくなる。

(1日30分歩くのが理想)

い…イライラしたら深呼吸。水や美味しいものも効果的。

(イライラや怒りは寿命を縮める原因)

う…運動は体がきつくない程度に。

(過度な運動は必要以上に活性酸素が増えて体は大きなダメージ)

え…エアコンをつけて水を飲み猛暑から命を守れ。

(熱中症や脱水症状は高齢者の大きな死因の一つ)

お…おむつを恥じるな。行動を広げる味方です。(これは衰えたけど、あれはできる、と堂々と生きる)

か…噛めば噛むほどに体と脳はイキイキする。

(消化吸収の働きがアップし誤嚥性肺炎の予防にも効果)

き…記憶力は年齢ではなく、使わなければ落ちる。

(体の筋肉も脳も使わなければ衰える、使い続ける)

く…薬を見直そう。我慢して飲む必要はない。

(クスリはリスク、飲んで長生きできるかはわからない)

け…血圧、血糖値は下げなくていい。

(幸齢者の服薬は活力を失い、免疫機能を下げ、感染症やガンのリスク有)

こ…孤独は寂しいことではない。気楽な時間を楽しもう。

(家の外に出て人と交流してみましょう)

さ…サボることは恥ではない。我慢して続けなくていい。

(我慢せずに、心が軽くなる生き方をする)

し…自動車の運転免許は返納しなくていい。

(若者の方が事故が多い、免許返納により要介護の確率大)

す…好きな事をする。嫌な事はしない。

(幸齢者の生き方の基本、後悔することがないよう日々を過ごす)

せ…性的な欲もあって当然。恥ずかしがらなくていい。

(抑える必要はない、但し強要、犯罪はダメ)

そ…外に出よう。引きこもると脳は暗くなる。

(コロナ禍の外出自粛で筋力低下、うつ病、認知症、無気力等増加)

た…食べたいものは食べてよし。小太りくらいでいい。

(やや肥満な人が一番長生きする旨のデータ)

ち…「ちょっとずつ」こまめにやるのがちょうどいい。

(無理せず、ちょっとずつ食べる、歩く、寝る)

つ…付き合いを見直す。嫌な人とは付き合うな。

(無理な人づき合いはやめる、肩の凝らない関係なら続ける)

て…テレビを捨てよ、町に出よう。

(テレビ生活は思考力低下、脳の劣化、体の機能衰退。外は心・体・脳を元気に)と…鬪病より共病。在宅看取りの選択もある。

(残された時間を自宅で好きな事をして好きな物を食べて過ごす)

な…「なんとかなるさ」は幸齢者の魔法の言葉。

(脳内のドーパミン「やる気ホルモン」が出て意欲が高まる)

に…肉を食べよう。しかも安い赤身がいい。

（肉のタンパク質は、筋肉、骨、血管等の材料となり、体に欠かせない）  
ぬ…ぬるめの湯、浸かる時間は10分以内。

（冬場は浴槽に入ると血圧が一気に下がり貧血で溺死する人が増加）  
ね…眠れなから寝なくていい。

（夜眠れないのなら昼寝すればいい。  
就寝や起床時間に縛られない）  
の…脳トレよりも楽しいことが脳にはいい。

（つまらないことをしても脳は活性化しない。楽しいことをする）  
は…話したいことは遠慮せず。話せば気分も晴れてくる。

（幸齢患者の話には想像もできない世界があった）

ひ…病院はかかりつけ医を決めておく。

（自宅に近い内科医、いわゆる町医者や訪問診療医がお勧め）  
ふ…不良高年でいい。いい人を演じると健康不良になる。

（無理や我慢はせず、生きたいように生きる）

へ…変節を恐れるな。朝令暮改は大いに結構。

（人間の意思なんかコロコロと変わつて当然、自分の心に素直に）  
ほ…ボケるのは悪いことばかりじゃない。

（認知症の人はニコニコと幸せそうに穏やかに過ごしている人が多い）

ま…学びをやめたら年老いる。行動は学びの先生だ。

（常に何かに興味を持ち行動する、学ぶ人はずっと若い）

み…見栄を張らない。あるもので生きる。

（ないものではないと認め、あるものを大事にしながら生きる）

む…無邪気になれるのは老いの特権。

（誘われたら、面白そう、やってみたいと言ってみる。無邪気な子供のように）

め…面倒なことほどじつは面白い。

（面倒なことほどやりがいがあり、面白いこともある、無理ならやめる）  
も…もっと光を。脳は光でご機嫌になる。

（散歩で外出するが理想、ベランダで体操、日光浴でも効果）

や…役に立つことをする。自分の経験を生かせばよい。

（高齢者の体験は若い世代には生きるヒントになる）

ゆ…ゆっくり今日を生きる。終わりは決めない。（気の向くまま生きていつのまにか80の壁を超えるのが理想）

よ…欲望は長生きの源。枯れて生きるなんて百年早い。

（人間にとて欲望こそが生命力の源、進化の原動力）

ら…楽天主義は幸齢者にこそ必要。

（長く生きていれば多くの試練に見舞われる、試練を乗り越えるには楽天主義で）

り…リラックスの呼吸で老い対峙。

（鼻から静かに息を下腹まで吸い（腹が膨れる）、口から息を吐き出す複式呼吸）

る…ルールは自分で決めていい。

（①自分で出来る事はする②嫌なことは我慢しない、したいことをする）  
れ…「レットイットビー」で生きる。

（あるがままに、なすがままに、何も恐れず、何も心配せず、したい事をする）

ろ…老化より朗化、これが愛される理由。

（ボケても愛される人、ボケてうんじられる人、愛されるボケを目指せ）

わ…笑う門には福来る。

（毎朝鏡を見て笑顔を作ると1日がハッピーな気分で始まる、笑えば脳は楽しくなる）

## 「牛田（空鞘橋）コース」例会

2月9日(日)、幹事会当日の例会です。資料作りに手間取り、遅刻寸前で滑り込み。写真判定はいかに。役割分担は皆さんで行われていましたので一安心しました。真冬のこの場所は余りにも日当たりが悪く寒いので、次回は日当たりの良い場所に変更したいと思います。

幹事会では皆さんの献身的な熱い気持ちを聞かせて頂きました。3月までの残された任期を無事故で全うする事を目指します。



## 「宇品（京橋川）コース」例会

3月9日(日)、好天の宇品京橋川例会の様子です。この日も各地のフルマラソン大会と重なりいつもの顔ぶれは足自慢に出走される中、多くの会員の方に出席して頂きました。ザウルス夢公園での集合場所を少し変更しましたので、通行人や他の利用者にご迷惑をかけずに進行できたのではないかでしょうか。ここなら「とんど祭り」当日でも大丈夫だと思います。スタート地点まで600メートルの移動はありますが、そこにはセブンイレブンさんもありますのでトイレの心配はありません。次回は今期最後の例会です。精一杯楽しんで歩いて走って下さい。



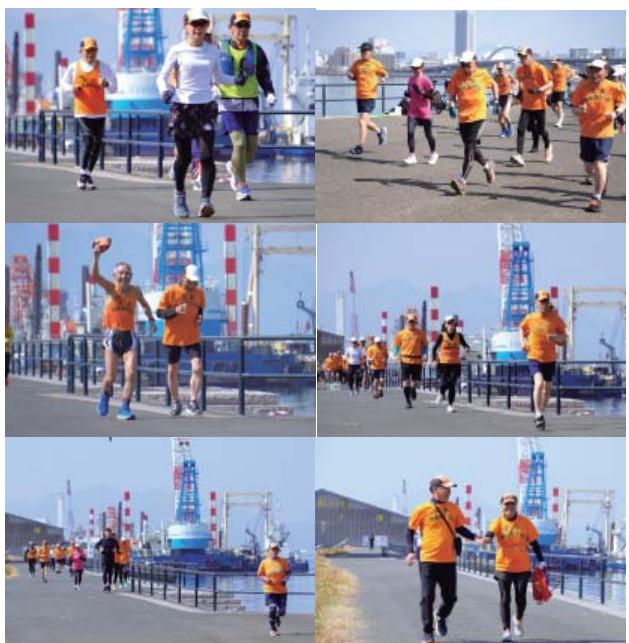
2月23日(日)、牛田例会です。集合場所を少し上流に移動したので温かい日射しの中での例会となりました。緑十字金賞を授賞された会員さんも駆けつけて頂き賑やかな1日でした。今日はベテラン・アンカーマンを追っかけてみました。すれ違う会員さんに気遣い、声掛けしながら走っていました。会員みんながアンカーマンになれる日が来ることを願って止みません。

(Facebookより掲載、児玉誠司)



3月23日(日)、京橋川例会風景です。今年度最後の例会は好天に恵まれ暑いくらいでした。筋骨だけでなく、お肌ケアもヨロシクお願いします。超ストレッチ後は600メートル移動し、セブンイレブン出島店裏からスタートしました。10キロコーストップの記録が30分台と聞き距離は大丈夫かと不安に駆られましたが、今回こそは全コースともほぼ正確な距離で計測できているはずなので素晴らしい記録ですね。路傍の白木蓮も私たちの走りを見守ってくれていました。新年度は4月13日の府中公民館での総会から始まります。来年度も元気に楽しく走りましょう。

(Facebookより掲載)



[例会記録]

イジ・ラン達成基準タイム、 $10^{\frac{1}{2}}$  = 年齢、 $5^{\frac{1}{2}}$  = 年齢 / 2、 $\star$  = 75 歳以上

◎ = アンカーマン

(牛田コース・2月9日)

10 $^{\frac{1}{2}}$ の部

877	古川	泰生	46.35	6段
737	清木	英明	53.39	9段
817	大賀	精一	55.22	17段
838	安田	裕二	56.27	4級
667	長澤	和夫	57.10	9段
110	間下	卓雄	57.13	6段
516	中根	久栄	57.55	7段
177	藤井	章伸	59.52	$\star$ 16段
725	児高	静博	60.39	3段
661	原田	康利	60.49	$\star$ 18段
102	山下	卓治	61.50	12段
519	室畠	博子	62.32	12段
799	高橋	浩嗣	64.06	10級
308	田中真理子		68.10	3段
883	◎大胡	洋	68.11	2段

5 $^{\frac{1}{2}}$ の部

26	森政	克之	26.22	7段
885	佐藤	稔	27.47	5段
567	浜本	幸子	29.47	$\star$ 8段
879	中福	秀治	32.14	4段
621	高野	兼夫	34.28	$\star$ 7段
666	塩村	年男	34.39	2段
589	山城	進	36.45	$\star$ 5段
530	鳥越	守	37.03	$\star$ 3段

3 $^{\frac{1}{2}}$ の部

623	岩見	優	20.33	
622	岩見由莉子		20.34	
425	向井	伸	20.59	
227	松尾	弘之	21.00	
81	喜連	安代	21.25	
38	柴田	勉	35.58	$\star$
39	柴田	裕子	36.10	$\star$

(牛田コース・2月23日)

10 $^{\frac{1}{2}}$ の部
737 清木 英明 54.43 8段
110 間下 卓雄 54.52 9段
519 室畠 博子 60.18 14段
31 前田 茂 62.47 6級
227 松尾 弘之 64.15 8段
883 大胡 洋 64.31 6段
308 田中真理子 65.44 6段
661 原田 康利 67.47 $\star$ 11段
694 小田 一智 68.33 19級
56 ◎沼田 郁子 70.00 4段
5 $^{\frac{1}{2}}$ の部
859 中川 祥子 28.55 1段
567 浜本 幸子 29.38 $\star$ 8段
425 向井 伸 33.04 1級
589 山城 進 35.21 $\star$ 7段
666 塩村 年男 35.21 1段
94 丸口 坂光 37.49 $\star$ 4段
530 鳥越 守 38.07 $\star$ 2段
552 福田 義郎 39.28 $\star$ 1段
654 村岡 靖俊 41.52 $\star$ 1級
782 土井 義夫 43.41 $\star$ 4級
81 ◎喜連 安代 43.41 9級
879 中福 秀治 46.20 11級
473 橋本 悟 48.14 $\star$ 9級
3 $^{\frac{1}{2}}$ の部
400 横本 豊 16.37
452 清水 伸子 28.22

(牛田コース・2月23日)

879 中福 秀治 31.22 5段
881 小坂 謙司 33.15 1級
589 山城 進 36.14 $\star$ 6段
666 塩村 年男 36.52 1級
530 鳥越 守 38.45 $\star$ 1段
552 福田 義郎 39.09 $\star$ 1段
120 和気 雅夫 39.47 3級
697 糸曾 啓雄 39.59 $\star$ 1級
782 土井 義夫 42.53 $\star$ 3級
452 清水 伸子 45.15 10級
80 喜連 潤一 49.02 $\star$ 12級
885 ◎佐藤 稔 49.13 18級
3 $^{\frac{1}{2}}$ の部
623 岩見 優 24.50
622 岩見由莉子 24.50

(京橋川コース・3月23日)

10 $^{\frac{1}{2}}$ の部
838 安田 裕二 40.08 13段
737 清木 英明 49.29 13段
626 永田今日子 52.12 1段
31 前田 茂 52.13 5段
810 加藤 隆一 53.06 20段
725 児高 静博 54.00 10段
814 田中 竜太 55.06 7級
519 室畠 博子 58.57 16段
661 原田 康利 64.08 $\star$ 14段
102 山下 卓治 66.58 7段
308 田中真理子 68.11 3段
885 ◎佐藤 稔 68.11 5級
3 $^{\frac{1}{2}}$ の部

(京橋川コース・3月9日)

10 $^{\frac{1}{2}}$ の部
400 横本 豊 26.22 7段
770 根波 貴子 27.50 9段
177 藤井 章伸 28.57 4段
26 森政 克之 29.11 $\star$ 9段
567 浜本 幸子 30.24 $\star$ 8段
833 森野 紀徳 32.50 $\star$ 6段
879 中福 秀治 33.14 3段
518 室畠 哲夫 36.28 1段
589 山城 進 36.57 $\star$ 5段
666 塩村 年男 37.58 2級
473 橋本 悟 38.33 $\star$ 1段
94 丸口 坂光 38.47 $\star$ 3段
552 福田 義郎 39.06 $\star$ 1段
881 小坂 謙司 39.25 7級
530 鳥越 守 39.42 $\star$ 1級
129 山野 一美 41.22 $\star$ 3級
782 土井 義夫 41.41 $\star$ 2級
553 福田喜久子 42.52 $\star$ 4級
655 村岡 悅子 43.33 $\star$ 17級
697 ◎糸曾 啓雄 44.33 $\star$ 16級
3 $^{\frac{1}{2}}$ の部

## 【各地の大会記録】

### ◎第77回香川丸亀国際ハーフマラソン

開催日：2025年2月2日（日）  
開催地：香川県（丸亀市）  
ハーフ一般女子60歳代（183）  
34森政 憲子 1. 58. 57  
ハーフ一般男子50歳代（1465）  
351中村 進 1. 45. 42  
ハーフ一般男子60歳代（629）  
143森政 克之 1. 53. 19

### ◎第47回神奈川マラソン

開催日：2025年2月2日（日）  
開催地：神奈川県（横浜市）  
10才以上男子（183）  
182秋山 茂 1. 14. 39

### ◎第39回サザン・セト大島ロードレース

開催日：2025年2月2日（日）  
開催地：山口県（周防大島町）  
ハーフ男子60歳代（88）

15清木 英明 1. 43. 02  
21佐藤 稔 1. 45. 02  
42木村 泰之 1. 55. 50  
53間下 卓雄 1. 59. 30  
73長澤 和夫 2. 10. 07

ハーフ男子70歳以上（24）  
2黒田 真幸 1. 49. 02  
3菊山 正導 1. 54. 38  
ハーフ女子50歳代（26）  
7永田今日子 1. 52. 07  
ハーフ女子60歳代（16）  
8中根 久栄 2. 02. 18  
10才以上男子（190）  
39西中 文仁 48. 03  
52原 宏治 50. 05

### ◎くだまつ笠戸島アイランドトレイル2025

開催日：2025年2月2日（日）  
開催地：山口県（下松市）  
ショート17才男子50歳代（221）  
36古川 泰生 2. 25. 41

### ◎第62回愛媛マラソン

開催日：2025年2月9日（日）  
開催地：愛媛県（松山市）  
マラソン女子60歳以上（162）  
49沼田 郁子 4. 25. 58  
マラソン男子60歳以上（823）  
505森野 紀徳 4. 57. 47

### ◎京都マラソン 2025

開催日：2025年2月16日（日）  
開催地：京都府（京都市）  
マラソン男子70～74歳（125）  
12加藤 隆一 4. 11. 20

### ◎北九州マラソン 2025

開催日：2025年2月16日（日）  
開催地：福岡県（北九州市）  
マラソン男子60～64歳（515）  
51清木 英明 3. 46. 41  
マラソン男子70～74歳（77）  
19黒田 真幸 4. 38. 39  
40松尾 弘之 5. 04. 19

### ◎熊本城マラソン 2025

開催日：2025年2月16日（日）  
開催地：熊本県（熊本市）  
フルマラソン男子60歳代（927）  
77佐藤 稔 3. 50. 07  
437長澤 和夫 5. 00. 03

### ◎高知龍馬マラソン 2025

開催日：2025年2月16日（日）  
開催地：高知県（高知市・南国市・土佐市）  
男子70歳以上（142）  
38大胡 洋 5. 06. 28

### ◎世界遺産姫路城マラソン 2025

開催日：2025年2月23日（日）  
開催地：兵庫県（姫路市）  
マラソン女子（1469）  
724森政 憲子 4. 36. 09  
マラソン男子（6516）  
4115森政 克之 4. 27. 47

### ◎2025 そうじゃ吉備路マラソン

開催日：2025年2月23日（日）  
開催地：岡山県（総社市）  
ハーフ男子A組（1017）  
1008日比野政彦 3. 11. 39  
10才男子A組（457）  
385福原 正 1. 13. 53

### ◎大阪マラソン 2025

開催日：2025年2月24日（月）  
開催地：大阪府（大阪市）  
マラソン男子（31232）  
14788中根 久栄 4. 31. 19  
22404大賀 精一 5. 21. 19

### ◎鹿児島マラソン 2025

開催日：2025年3月2日（日）  
開催地：鹿児島県（鹿児島市・姶良市）  
マラソン女子70～74歳の部（13）  
9田中真理子 6. 12. 33  
マラソン男子60～64歳の部（434）  
35清木 英明 3. 50. 11

### ◎第19回錦帯橋ロードレース大会

開催日：2025年3月2日（日）  
開催地：山口県（岩国市）  
ハーフ男子（1006）  
427田中 竜太 1. 46. 48  
554永田功一郎 1. 54. 34  
737風呂井 衛 2. 05. 50  
820原田 康利 2. 12. 54  
ハーフ女子（180）  
35永田今日子 1. 50. 52  
5才男子（239）  
95加藤 隆一 2. 5. 57  
126山下 卓治 2. 8. 10  
216山本 忠義 3. 7. 56  
228村岡 靖俊 4. 3. 26  
5才女子（175）  
11熊本智恵美 2. 3. 38  
173村岡 悅子 4. 7. 53

### ◎びわ湖マラソン 2025

開催日：2025年3月9日（日）  
開催地：滋賀県（大津市、草津市、守山市）  
マラソン男子70～74歳の部（84）  
11加藤 隆一 4. 03. 34  
19大賀 精一 4. 22. 15  
38川本 忠司 4. 42. 52  
マラソン男子75～79歳の部（30）  
14原田 康利 4. 54. 22

### ◎第43回ふくやまマラソン

開催日：2025年3月16日（日）  
開催地：広島県（福山市）  
ハーフ女子50歳以上（30）  
4永田今日子 1. 46. 55  
ハーフ男子60歳以上（111）  
52木村 泰之 2. 00. 07  
101栗栖 和博 2. 27. 24  
10才男子50～59歳（166）  
12岩見 孝弘 0. 43. 43  
10才男子60歳以上（114）  
101福原 正 1. 15. 01  
2.5才ファミリー（152）  
63岩見由莉子 0. 14. 23

◎第5回福富ダム健康マラソンフェスタ	◎さが桜マラソン 2025	マラソン一般男子 (4698)
開催日：2025年3月20日（木）	開催日：2025年3月23日（日）	2515 松尾 弘之 5.04.09
開催地：広島県（東広島市福富町）	開催地：佐賀県（佐賀市、神埼市）	
ハーフ男性 (74)	マラソン70歳以上男子 (141)	
49児高 静博 1.57.04	16森 千昭 4.02.28	◎ふくい桜マラソン 2025
10♀女性 (15)	52大胡 洋 4.58.40	開催日：2025年3月30日（日）
11浜本 幸子 1.05.36		開催地：福井県（福井市、坂井市）
10♂男性 (42)	◎とくしまマラソン 2025	マラソン70歳以上女子 (37)
17前田 茂 0.53.57	開催日：2025年3月23日（日）	3 沼田 郁子 4.24.43
30高野 兼夫 1.05.35	開催地：徳島県（徳島市他）	(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。						2025/05版		
開催日	大会名	開催地	公認	5k	10k	ハーフ	フル	Ultra/Trail	参加料	申込期間	前回評価
6月 15日	しまなみサラウンド2025	広島県						24,60,100	20000	3/19-6/1	
7月	5・6 志賀高原100	長野県						100,55,21	26500	2/23-6/2	84.1
	第3回月山山麓ウルトラマラソン	山形県						75	15000	2/10-5/18	
	第10回 南阿蘇カルデラトレイル	熊本県						50,30,18,2	16000	2/12-5/31	
	第12回津南ウルトラマラソン	新潟県						64,80	12500	2/14-6/6	
	第9回みちのく津軽ジャーニーラン	青森県						154,266	21000	2/28-6/19	
	第3回 房総半島1周300K	千葉県						207,300	27500	3/7-6/8	
8月	第29回 Over Night 60kmみちくさウルトラマラソン	神奈川県						60	8000	2/5-5/31	
	20日 S-Mountain The4100Dマウンテントレイル in 野沢温泉2025	長野県						65,37,14	21000	3/18-6/22	68.5
	2日 NOZAWA TRAIL FES	長野県						27,12	8900	3/23-7/8	82.2
	11日 第10回Mt.六甲トレイラン&サマーピクニック	兵庫県						28,10	9800	1/11-7/21	
	17日 第10回赤城の森トレイルラン	群馬県						32,20	9000	5/20-7/13	66.8
	22日 第12回世界文化遺産"富士山"山麓一周フットレース	山梨県						100	11000	2/13-7/19	
9月	22・24 第2回道南ものがたりジャーニーラン	北海道						213,173	20000	4/8-7/22	
	31日 北海道マラソン2025	北海道	☆	○					16500	3/30-4/25	84.9
	6日 第17回 信州戸隠トレイルランレース	長野県						35,22,8	10000	3/15-8/10	76.5
	7日 第8回日本最北端わっかない平和マラソン2025	北海道	○	8	○				10000	4/1-6/30	95.4
	白馬国際クラシック2025	長野県						50,29,12	17000	4/2-8/8	76.2
	13・15 信越五岳トレイルランニングレース2025	新潟県						163,111	32000	4/9-4/16	
10月	14日 第23回 丹後100kmウルトラマラソン	京都府						100,60	22000	2/28-7/11	
	20日 第19回富士山麓トレイルラン	山梨県						18,10,6	6500	3/28-8/23	79.1
	21日 第38回田沢湖マラソン	秋田県	☆	3	○	20	○		10000	4/1-5/28	
	27日 愛南マラニック～食と海と太陽と～2025	愛媛県						53.2	11000	5/1-7/15	80.0
	2025北緯40°秋田内陸リゾートカップ100kmチャレンジマラソン	秋田県						100,50	22000	4/1-6/30	84.6
	28日 第28回村岡ダブルフルウルトラランニング	兵庫県						100,88,51	15000	5/1-5/31	83.9
11月	才ホーツク網走マラソン2025	北海道	○		○				12000	4/1-7/18	95.9
	若狭路トレイルラン 2025	福井県						43,32,15	10500	3/29-8/3	86.8
	第4回横浜海の公園夏マラソン	神奈川県	○	○	○	○			6000	1/21-9/15	83.3
	12日 NORTH ONTAKÉ MARATHON 2025	岐阜県					○	111	20000	3/1-7/31	
	第41回新潟シティマラソン2025	新潟県	☆	○	○				12500	4/9-7/13	80.2
	18日 第3回上関海峡ゆうやけマラソン大会	山口県	3	12	○				5000	4/10-8/10	
12月	第42回大町アルプスマラソン	長野県	☆	3	○	○	○		8000	3/22-7/31	87.2
	第17回富士山原始林トレイルラン in 精進湖・本栖湖	山梨県						23,15,6	6500	4/21-9/18	85.5
	いわて盛岡シティマラソン2025	岩手県	☆	12		○			10000	3/19-7/31	73.6
	第17回しまだ大井川マラソンinリバティ	静岡県		○		○			10000	5/1-6/30	84.3
	第29回 帝釈峠スコラ高原クロスカントリー	広島県	○	8					5400	4/15-10/3	
	第10回記念水戸黄門漫遊マラソン	茨城県	☆			○			9000	4/23-6/30	90.3
13月	横浜マラソン2025	神奈川県		8	○	○			18500	4/9-5/18	
	金沢マラソン2025	石川県	☆			○			14000	4/11-5/21	91.1
	富山マラソン2025	富山県	☆	4		○			14000	4/12-7/31	83.6
	下関海響マラソン2025	山口県	☆	2		○			12000	5/16-7/11	
	第11回中能登トレイルラン	石川県						50,25,15	14000	4/1-9/5	83.4
	SEA ALPS TRAIL JOURNEY 2025	岩手県						49	15000	5/1-6/30	
14月	第7回 忍者トレイルランニングレース	三重県						48,25,50	14000	5/1-9/30	88.1
	第27回大阪・淀川市民マラソン	大阪府		○	○	○			7800	4/1-9/28	67.5
	第35回ぐんまマラソン	群馬県	☆	○	○				12000	4/10-8/18	87.1
	9日 おかやまマラソン2025	岡山県	☆	6		○			14000	4/17-5/19	
	福岡マラソン2025	福岡県	☆	5		○			16000	4/21-5/21	
	16日 神戸マラソン2025	兵庫県	☆			○			18000	4/18-6/2	
15月	ひたちシーサイドマラソン2025	茨城県	☆			○			10000	4/14-8/31	78.6
	12月 7日 第20回湘南国際マラソン	神奈川県		2	○	○			15000	4/5-9/21	79.2



# 広島壮年走ろう会 2025年5・6月号

## 〔5月の例会と行事〕

### ～例会～

#### ◎新庄橋コースです

期日 5月11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 5月25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。

## 〔5月の幹事〕

3班の皆さんです。

長澤 和夫 高下 洋

三好 俊和 小室 和幸

沼田 郁子 田中真理子

## 〔6月の例会と行事〕

### ～例会～

#### ◎広島広域公園です

期日 6月8日（第2日曜）

集合 午前9時00分

場所 第二球技場の電光表示盤下スペース（陸上競技場側）

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。

・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

## 〔5月の例会と行事〕

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

#### ◎広島広域公園です

期日 6月22日（第4日曜）

集合 午前9時00分

場所 第二球技場の電光表示盤下スペース（陸上競技場側）

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。

## 〔6月生まれの方〕

1日 山野 一美

7日 白須賀 律

11日 高川 康昭

19日 大胡 洋、斎藤 明広

23日 佐々木 明

24日 大舌 郁代

25日 丸口 坂光、水嶋 和雄

27日 横本 豊

30日 駒津 美江

（合計11名）

## 〔新会員紹介（2月入会）〕



No. 425

向井 伸

むかい しん

誕生月：1960年4月

住所：広島市中区白島北町

趣味：旅行

入会の動機：健康

紹介者：No. 871 佐々木明

## 〔会費納入のお願い〕

2025年度会費の支払いは下記に振込願います。

・郵便振替口座番号

01350-5-3142

・加入者名 広島壮年走ろう会

## 〔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。

## 〔5月生まれの方〕

2日 山下 卓治

3日 沼田 美咲、森政 憲子

4日 児玉真里子

6日 加藤 隆一

12日 村上 英樹

15日 成安 蘭子

18日 清水 初男

26日 喜連 安代

27日 石原 諒司、高野 兼夫

28日 大内陽一郎

30日 沼田 郁子

（合計13名）