



走ろう会

令和7年
2025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: 082-281-6552 令和7(2025)年9月1日号 No.605
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

ハプニングの連続？福井大会快走記

No.94 丸口 坂光

2025年5月18日(日) 第53回全国健称(ZKM)マラソン大会に、広島支部から13名が出場。

大会前日、私が住む東広島市は小雨で気温17℃。電車で40分後広島駅へ。9:43広島駅発新幹線のぞみ東京行きに乗車。京都駅特急サンダーバード、敦賀駅から北陸新幹線「はくたか」へ2回乗り換えるだけで芦原温泉駅へ13:28到着。広島から何と3時間45分で福井着くとは、凄く速くなった！



即、あわら温泉長谷川行きのマイクロバスで直行。総会まで2時間もある。ここ芦原温泉は関西の奥座敷、温泉でひと汗を流したが、脱衣所で脱いだ靴下が片方無くなっていた。第54回定期総会が16時から当館の2階ホールであり、当会から参加回数15回の高本慶輔さん(6名)、おしどり賞を村岡靖俊・悦子ご夫婦(7組)、傘寿賞を幾久武司さん(12名)が受賞された。

その中でも100歳以上の長寿特別賞が3名。福田玲三さん102歳(関東)、出島義男さん103歳(京都)は車いすで、永田光司さん104歳(京都)は自分の足で歩いて受賞された。凄い！

18:45から懇親会も同じホールで始まり、山の幸・海の幸に恵まれたご馳走に感激！余興は大阪支部が7番目、広島支部が8番目で、何と同じ「高校三年生」の歌だった。昨年前夜祭で協力してく



広島支部の13名の選手たち。私は前列左端にいます。

れた大阪の辻敏子さん(76)から、ハーモニカ演奏を依頼された。大阪の出番の時、お酒の回った主役のA氏がマイクで歌い出した。横にいたB氏が私のマイクを持って行った。私のスタンドマイクが無いのでスタッフが取り返してくれた。カラオケの音より早く歌うので、カラオケを切った？と言う訳で、私がA氏の歌に合わせて、演奏する事になる。A氏だけのワンマンショーか？

さて広島支部の番。「高校三年生」を私がハーモニカ演奏し、男女約20名が合唱。大阪支部福井支部の女性たちも協力してくれ、大変盛り上がった。手拍子と拍手の多さでその満足度が分った。21時頃部屋に帰ると、妻からメールが。「下着が入った袋が机の下から出て来た(涙)」との事。「大会本番で雨だったら大変。予備の靴を」と執拗に言われたので、リュックの中身を全部出して一番底へ靴を入れた。その時下着を入れた袋を入れ忘れたようだ。(その中に靴下も2足入れていたが、予備の靴下を一足リュックの底へ、無意識に入っていたので助かった)

大会の朝5時起床し約40分JOG。気温21℃。西の表示板には「東尋坊、北陸道・金津IC」、東には「地震の復旧工事中」。2024年1月1日石川県能登半島地震の影響が、富山県、福井県にもあったのだ。6:30から朝食。美味しいご飯2杯も食べた。7:30バスで会場のあわら市役所へ移動。第22回あわらトリムマラソン大会・(ZKM第2回福井大会)市民の大会にZKMの大会がコラボ企画している。トリムとは=森之輔あわら市長の挨拶の中で「ノルウェーの造船用語で、船のバランスを保つという意味がある。この言葉からヒントを得て、心身のバランスを整えるためにスポーツを楽しみ、健康を増進する運動を指す言葉」とある。気温26℃と暑さが気になるスタート地点。9:00に10キロ614人がスタート。9:10に2キロ223人。9:30に3キロ164人。9:40私たちの5キロ302人がスタート。派手なレオタードの日本人と外国人の女性が(体重100kg位か？因みに私は49kg)お尻をプリンプリン振りながら追い越して行ったが、直ぐ追いついた。コースは逆L

大会の最年長104歳の永田光司さん（兵庫県支部）に握手をして頂き、元気を貰いました。



字形で、始めに L の下線西側約 900 m で折り返し、元の地点まで戻る。今度は緩い上り坂を北上し、トンネルを越えた所で折り返す。約 3.5 \pm 22 分台。これから「何人抜くか？」を目標に決め、緩い下りはストライド走法に切り替えた。地元の応援が途切れる事がない。ゴールするまで曇り空で助かった。30 人目の女性は抜けなかったが、35 分 54 秒で快走。ZKM 選手 134 名。表彰式で私の名前が呼ばれてビックリ！ 何と 3 位入賞し、コシヒカリ入りそうめんを頂いた。今回福井大会の往復の移動で、森野幹事長には乗車口など詳しく教えて頂き、ありがとうございました。

金井憲明支部長始め今回参加された皆さんのお陰で、楽しい思い出が出来ました。感謝です。

来年は天橋立が待っています。

大会報告 (Facebook・Line より掲載)

◎ 2025 第9回いわて奥州きらめきマラソン

2025年5月18日(日)、結果は、4時間51分、救護センターに初めてお世話になりました。



昨夜は寝不足、天気予報は、晴れのちくもり、最高気温は 26 度、前日の雨で、湿度は高い。8 時半スタート、キロ 5 分 20 秒のイーブンペースを目指します。給水もこまめに取ることを意識します。前半 20 \pm あたりまで、タイムは想定どおりでしたが、体が重い、心拍も 160 を超えている、普段と違う。

途中、かぶり水は本当に気持ちがいいが、それは一瞬のこと。エイドでは、気温 30 度を表示、無理して走らないように・と声がけ。33 \pm 過ぎ、体に異変。両足のふくらはぎとスネが痙攣して動けない、とにかく動けない。これの連続するので、這うように、救護センターへ。15 分程度アイシングしていただき、水分補給する。生きかえるようです。関係者の皆様、お世話になりました。本当にありがとうございます。棄権することも考えますが、待っている家族の顔が浮かび、7 \pm 先のゴールを目指します。どんどん人に抜かれる、本当にゴールできるのか不安。残り 4 \pm 、徐々に痛みが引いてきた、走ることにする。走れそうだ！ そして、無事に、気持ちよく、ゴール！

今回の教訓です。

- ・天候、体調等に応じて、柔軟に目標を変える。
- ・途中でやめる勇気は大切。

とにかく安全が最優先ですね。いい経験になりました。マラソンは奥深い！

最後に、暑さの中、声援をいたいたいた地域、関係者の皆様、ありがとうございます。大会は素晴らしいものでした。感謝しかありません。

(No. 737 清木英明)

◎ JAL 向津具ダブルマラソン

2025年6月8日(日)、昨年に続き、長門の JAL 向津具ダブルマラソン棚田ウォークの部に参加しました。JAL が主催している大会は世界で 3 つ、ホノルル、千歳国際、向津具（むかつく）。



コースは厳しく、ウォークでも高低差 721 \pm まるで山登り。「元乃隅神社」の他、国定公園内の美しい海岸線を堪能できます。30 \pm のウォークですが、タイムは 6 時間 1 分、心地よい汗をかきました。今度は、シングルマラソンを走ってみたい。最後に、素晴らしい大会を開催していただき、関係者及び地元の皆さん、ありがとうございます！

(No. 737 清木英明)

◎ 第18回隠岐の島ウルトラマラソン

2025年6月15日(日)、二泊三日で 520 \pm 、そして自らの脚の最長移動距離への挑戦は奇しくも 52 \pm で終結しました。前半の長い下りで親指の爪を痛め、川内選手の 50 \pm スタートに間に合わず、私は「100 \pm 完走」の長い長い夢から目覚める事になりました。あと 30 分を絞り出す努力が必要でした。それでも最低目標の「2 年越しの 100 \pm コース制覇」だけは達成できました。来年の完走を目指し、頑張ります。

(No. 734 呂玉誠司)



隠岐の島ウルトラマラソン
参加者集合

◎第40回サロマ湖100kmウルトラマラソン

2025年6月29日(日)、結果は、41km過ぎでリタイアでした。最高気温が31.8℃、完走率58.4%、過酷な環境だったという言い訳はありますが、リタイアの一番の要因は「走力不足(練習不足)」という一言に尽きると思います。



スタート時はほどよい涼しさ。スタート～30

「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6月1日(日)、くらはし桂浜温泉館の参加者は、川本、加藤、大賀、清木、佐藤、大胡、児高、森野、長澤、森政夫妻の計11名です。しびれ峠では眺めを楽しみ、豆か島では豆乳、柿浦のセブンイレブンで水分補給をしてください。早瀬大橋を下って、藤脇の集落を通る時は国道487のトンネルを通らず、海岸沿いの道を通り抜けてください。



「かず」は予約はできないので、「あとで何人くるよ」と声をかけてくださいね。お願いばかりですみません。今日は昨日より暑くなりそうですので、多めの水分補給をお願いします。

2025年6月29日(日)、目的地は、呉の赤ビル温泉、12時に現地まで各自が走つていってはどうかと思います。距離の目安ですが、海田市から20km、坂から15km、小屋浦から10kmというところです。

(No.795 中元一望)

【山遊びの会】

2025年5月23日～25日、四国の山遊びに参加された皆さん、3日間お疲れ様でした。剣山での風の爽やかさ、石鎚山の雨の中、厳しい鎖場での洗礼皆さんのが頑張り最高楽しい山遊びの旅お付き合い、ありがとうございました。

(No.666 塩村年男)



まではキロ6分で走行。20kmくらいから急激に気温が上がった感じで、28km過ぎて日陰の全くない農道から暑さが一段と厳しくなり、走る意欲がなくなる。39km過ぎのエイドでリタイアを決意。42.195km地点まで行きたかったが41km過ぎに待機している収容バス見て終了。終わってみればこれといった疲労もなく。41kmしか走っていないから当然か。

(No.323 川本忠司)

2025年6月18日(水)、白木山山頂につきました。これから、昼食タイムです。上深川コースに下山します。



(No.770 根波貴子)

【考古学、古代史、中世史】

2025年6月8日(日)、大発見!日本創世の歴史が変わるかも。甘日市吉和の冠遺跡群に行ってきました。既にご存知の方もいるかと思いますが、先日来、報道され話題になっている遺跡です。現在も大学生として考古学、古代史、中世史をやっている人間としては、興奮しています。今回発掘された石器は旧石器時代の4万2千年前のものと推定され、今までは、3万7千年前のものが、最古と認定されていたのですが、5千年も遡って、日本創世の歴史が甘日市吉和から変わるのはないかと、更にこの地に大陸から的人類が日本列島で最初に居住し、ここから日本が始まったのかと興奮しています。今後、発掘が進んで、確定に近づくことを見守っています。



発掘現場は私有地なので一般人は入れないので、ソーラーパネルの奥の方に発掘現場は有るようです、周辺は写真のような景色のところです。

(No.120 和気雅夫)

「広域公園こころコース」例会

6月22日(日)、今期初参加のこころコース例会風景です。中国地方から集まった高校生陸上アスリートに負けじと頑張りました。体験入会後に即入会された強力な会員さんの画像も早速アップさせて頂きました。何故か、小さなお孫ちゃんたちが集結。会員の青田買いの為に撮影させて頂きます。巻頭はジャンケンシリーズです。一体、誰が勝ったのでしょうか。

(No.734 児玉誠司)



田辺良平 半棺老人の言葉より

【6月の言葉】

6月の第3日曜日は「父の日」と言われています。我が家家の仏壇には「親父の小言」という40の言葉が掛けあります。

私は10歳の時に父を原爆で亡くしたので「親父小言」は聞いたことはありません。それだけに仏壇にかけてある40の小言を、父親からの言葉として、いつも眺めています。そのうちの身近なものを紹介しましょう。

- ・朝は機嫌よくしろ
- ・自らに過信するな
- ・何事も身分相応に
- ・泣き言は言うな
- ・人の苦労は助けてやれ
- ・初心は忘れるな
- ・貧乏は苦にするな
- ・義理は欠かすな
- ・家の内は笑って暮らせ
- ・病と災いは口から

というものです。心して生活したいものです。

陸奥の国相馬藩内の大聖寺暁仙僧上が書いたものと言われています。

【7月の言葉】

7月8日は、7と8が重なった日です。

人生は苦労の連続ですが「我に七難八苦を与えたまえ」と、尼子家の武将山中鹿之助が三日目に祈って毛利元就と闘ったそうですが、あまりに苦労を背負ったことで疲れ果てて、毛利家に滅ぼされてしまったわけで、あまり無理をしてはいけないという教えですかね。

七転八倒という言葉もあります。体の痛みに耐えかねて苦しむことの表現です。

「七転び八起き」という言葉は有名ですね！。転んでも転んでも、へこたらずに立ち上がって頑張りましょう、という教えのようです。

「七転八起の人生おもしろや」とえらいお坊さんがおっしゃいました。

所詮人生は苦労の連続ですが、苦労の晩には楽しみが与えられるようですから、それを楽しみに人生走り抜きましょう。

※「親父の小言」が気になったのでネットで検索しました。全文を掲載します。みんないくつ守ってるかな？

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. 火は粗末にするな | 2. 人には腹をたてるな |
| 3. 恩は遠くからかへせ | 4. 人には馬鹿にされていろ |
| 5. 年忌法事は怠るな | 6. 家業には精を出せ |
| 7. 働いて儲けて使へ | 8. 人には貸してやれ |
| 9. 女房は早くもて | 10. ばくちは打つな |

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 11. 大めしは喰うな | 12. 世話やきにこるな |
| 13. 火事は覚悟しておけ | 14. 戸締りに気をつけろ |
| 15. 拾は届け身につけるな | 16. 何事も身分相応にしろ |
| 17. 神仏はよく拝ませ | 18. 人の苦労は助けてやれ |
| 19. 朝はきげんをよくしろ | 20. 風吹きに遠出するな |
| 21. 年寄りはいたわれ | 22. 子の云うこと八九きくな |
| 23. 初心は忘れる勿れ | 24. 借りては使うな |
| 25. 不吉は云うべからず | 26. 難済な人にほどこせ |
| 27. 義理は欠かすな | 28. 大酒は飲むな |
| 29. 判事はきつく断れ | 30. 貧乏は苦にするな |
| 31. 水は絶やさぬようにしろ | 32. 怪我と災は恥と思へ |
| 33. 小商ものは値切るな | 34. 産前産後大切にしろ |
| 35. 病気は仰山にしろ | 36. 家内は笑うて為せ |
- 相馬藩大聖寺暁仙僧上 為一家繁栄胎之 青嶺
さればとて墓に着物は着せられず

現代版「親父の小言」

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. 辛いときこそ笑顔でいよ | 2. こどもはめんこくてなんぼ |
| 3. 一日三回鏡を見よ | 4. 健康を過信するな |
| 5. コミュニケーションは挨拶 挨拶は自分から | 6. テレビは離れて見ろ |
| 7. 人に信用され信頼される人間になれ | 8. 他人に迷惑をかけるな |
| 9. 絶対という言葉を軽々しく口にするな | 10. 何事も早め早めにせよ |
| 11. 親に心配をかけるな | 12. 兄弟なかよくしろ |
| 13. 何でも安易に捨てるな | 14. 段取りハハハ、仕事は二分 |
| 15. 疲れたを言うな | 16. 自分のものさしで人を計るな |
| 17. 世間を狭くするな | 18. 断りは理由をつけ加えろ |
| 19. 自分がされていやな事は人にするな | 20. お金は崖っぷちにある |
| 21. 玄関はその家の顔 | 22. 字は下手でも誤字は書くな |
| 23. 人の二倍、努力しろ | 24. けんかを売るな |
| 25. 習うより慣れろ | 26. 朝飯は必ずとれ |
| 27. 読み書きに励め | 28. 時計はいつも身に付けていろ |
| 29. 口を出すより手を出せ | 30. 人間は努力をしなきゃダメ |
| 31. 真似はされても真似をするな | 32. ケイタイの長話はするな |

（作者不詳）

きよみん通信 vol.110



早朝5時からのジョギングは
なんと! 54年間継続中!



今月のキラキラさん

吳市スポーツ少年団 本部長
はら しんざぶろう
原 俊三郎さん

昭和地区(苗代町)出身/在住、昭和12年生まれの88歳。吳市のスポーツ振興を支え続けると同時に、趣味の陸上競技で昨年、日本一(2冠)に輝く!



月刊
きよみんがやく
no.79

昭和地区で
キラキラ輝く
人を取材

「きよみん通信」昭和地区広報誌
No.578 原 俊三郎さんの記事
2025年6月号

2025年6月号

会社員

児玉 誠司

64歳

は立ちすくんでいた。

歩いていた時には、横

た

60歳を過ぎて乗り換え

た

安全運転システム付き

自動車には感謝しきり

だ。信号待ちの歩行者が

道に出そな動きをした

時、警報音が鳴つて自動

でブレーキが作動して減

速し、驚いたことがある。

こちらが気付かない動き

も察知してくれ、助けら

れている。

先日はもみじマークの

車が左折しようとして、

左側にいた高齢の女性を

巻き込みそうになる場面

に遭遇した。運転者は右

ばかり見ていたようだ。

車は何事もなかつたよう

だ。

「轟ばぬ先のつえ」と

いう言葉もある。安全運

転をサポートする技術は

進んできており、さらに

普及してほしい。特に高

齢のドライバーには補助

を手厚くして、より安全

な車を運転させてあげた

い。(広島市安佐南区)

性の運転する車が目の前

を猛スピードで走り過ぎ

た。私の車ならどちらも

うとした瞬間、高齢女

性の運転する車が目の前

を猛スピードで走り過ぎ

た。私の車ならどちらも

〔例会記録〕

イジン達成基準年齢、 10^{th} = 年齢、 5^{th} = 年齢 / 2、 \star = 75 歳以上
 ◎ = アンカーマン

(こころコース・6月8日)

10thの部

885	佐藤 稔	52.01	12段
814	田中 竜太	57.44	9級
798	森 千昭	57.55	☆19段
694	小田 一智	59.08	10級
710	宮井 昭二	63.06	3級
770	根波 貴子	63.33	1段
519	室畠 博子	63.34	11段
788	児房 正和	68.22	5段
473	橋本 悟	70.04	☆9段
359	小室 和幸	71.45	7級
530	鳥越 守	71.53	☆8段
882	廣田 真希	79.50	24級
567	浜本 幸子	79.51	☆5級
308	田中真理子	79.52	9級
518	室畠 哲夫	82.50	10級
513	谷平 理恵	88.13	35級
110	◎間下 卓雄	88.14	26級
5 th の部			
27	森政 憲子	29.53	4段
26	森政 克之	31.12	2段
425	向井 伸	35.51	4級
697	糸曾 啓雄	41.28	☆2級
552	福田 義郎	42.27	☆3級
849	高下 洋	43.04	10級
881	小坂 謙司	43.55	11級
94	丸口 坂光	45.27	☆4級
553	福田喜久子	45.29	☆6級
782	土井 義夫	46.29	☆6級
810	◎喜連 安代	50.52	16級

(こころコース・6月22日)

10thの部

737	清木 英明	51.48	11段
888	坂本 和彦	51.54	7段
885	佐藤 稔	54.51	10段
725	児高 静博	57.51	6段
694	小田 一智	57.42	8級
667	長澤 和夫	63.22	3段
519	室畠 博子	64.16	10段
227	松尾 弘之	64.30	8段
710	宮井 昭二	66.40	6級
661	原田 康利	71.52	☆7段
567	浜本 幸子	73.30	☆2段
473	橋本 悟	74.31	☆5段
530	鳥越 守	75.34	☆4段
518	室畠 哲夫	78.35	6級
817	◎大賀 精一	78.35	7級
5 th の部			

27

森政 憲子	29.21	4段
森 千昭	32.08	☆6段
中川 祥子	32.25	4級
向井 伸	34.12	2級
藤井 章伸	34.43	☆3段
山城 進	42.44	☆2級
福田 義郎	43.04	☆4級
福田喜久子	44.00	☆5級
小坂 謙司	44.35	12級

513	谷平 理恵	44.46	18級
782	土井 義夫	47.56	☆8級
810	◎喜連 安代	49.18	14級
452	清水 伸子	70.20	35級

(牛田コース・7月13日)

5thの部

31	前田 茂	25.12	4段
725	児高 静博	25.20	7段
885	佐藤 稔	27.42	5段
737	清木 英明	27.59	4段
323	川本 忠司	28.10	9段
859	中川 祥子	28.46	1段
817	大賀 精一	28.46	8段
760	州濱 利江	28.54	3級
516	中根 久栄	29.05	3段
519	室畠 博子	29.37	8段
227	松尾 弘之	30.06	6段
661	原田 康利	30.36	☆9段
730	西本 裕子	30.36	4段
710	宮井 昭二	31.37	2級
530	鳥越 守	32.05	☆9段
473	橋本 悟	32.36	☆7段
308	田中真理子	32.40	3段
56	沼田 郁子	32.42	5段
622	岩見由莉子	32.55	13級
425	向井 伸	37.52	6級
697	糸曾 啓雄	38.43	☆1段
518	室畠 哲夫	38.47	3級
552	福田 義郎	39.02	☆1段
589	山城 進	40.57	☆1段
833	森野 紀徳	42.56	☆5級
553	福田喜久子	43.01	☆4級
782	土井 義夫	43.06	☆3級
610	日野 信彦	49.09	☆10級
800	リュエル貞本川	50.28	47級
879	中福 秀治	50.28	15級
877	◎古川 泰生	50.28	25級

3 th の部			
701	栗栖 和博	15.36	☆
623	岩見 優	21.30	
452	清水 伸子	28.10	
654	村岡 靖俊	32.02	☆

(牛田コース・7月27日)

5 th の部			
624	岩見 孝弘	23.53	5段
737	清木 英明	24.26	7段
885	佐藤 稔	24.45	8段
725	児高 静博	25.17	7段
817	大賀 精一	28.42	8段
869	風呂井 衛	28.47	1段
859	中川 祥子	28.52	1段
31	前田 茂	28.58	1級
516	中根 久栄	29.05	3段
760	州濱 利江	29.13	3級
177	藤井 章伸	30.05	☆8段
710	宮井 昭二	30.08	1段
227	松尾 弘之	30.11	6段
734	児玉 誠司	30.23	2段
667	長澤 和夫	30.29	3段
519	室畠 博子	30.32	7段
56	沼田 郁子	32.10	5段

622	岩見由莉子	32.11	12級
879	中福 秀治	33.02	3段
308	田中真理子	33.03	3段
425	向井 伸	34.30	3級
788	児房 正和	34.34	2段

473	橋本 悟	34.50	☆5段
530	鳥越 守	35.09	☆5段
518	室畠 哲夫	35.49	1段
81	喜連 安代	35.55	1級
697	糸曾 啓雄	37.09	☆3段
552	福田 義郎	40.10	☆1級
589	山城 進	40.55	☆1級
666	塩村 年男	41.23	6級
553	福田喜久子	42.32	☆4級
664	高本 慶輔	47.19	☆6級
883	◎大胡 洋	47.26	12級

3 th の部			
871	佐々木 明	15.02	
701	栗栖 和博	15.41	☆
400	榎本 豊	17.04	
567	浜本 幸子	18.37	☆
623	岩見 優	20.47	
809	松尾登代子	21.31	
782	土井 義夫	31.19	☆

〔各地の大会記録〕

◎第9回JAL向津具(むかつく)ダブルマラソン			
開催日	2025年6月8日(日)		
開催地	山口県(長門市)		
ダブルフル女性50歳代(19)			
19永田今日子 12.52.58			
シングルフル男性50歳代(170)			
20古川泰生 3.57.42			
棚田ウォーク 30 th (345)			
46清木英明 6.01.21			

◎第18回隱岐の島ウルトラマラソン			
開催日	2025年6月15日(日)		
開催地	島根県(隱岐の島町)		
10 th 60歳以上男子(354)			
338日比野政彦 1.31.45			

◎2025三原・白竜湖トレイルランレース			
開催日	2025年6月22日(日)		
開催地	広島県(三原市)		
22 th 女子(100)			
53中根 久栄 3.36.18			
69根波 貴子 3.53.42			
85廣田 真希 4.17.07			

(記録: Runnet, Homepage)			
◎第37回全国健康福祉祭ねんりん			
ピック岐阜大会広島市予選会			
開催日	2025年5月24日(土)		

開催場所：広島広域公園 (3.5km)
 516中根 久栄 19.00.41(5km出場)
 308田中眞理子 22.31.46(10km出場)
 ※来年度は埼玉県です。60歳以上の方は参加してください。

◎第43回広島マスターズ陸上大会
 開催日：2025年6月8日(日)
 開催場所：尾道市陸上競技場
 200m
 W60 1児玉真里子 32秒75 大会新
 400m
 W60 1児玉真里子 1分15秒17 大会新
 M80 1高野 兼夫 1分32秒19
 800m
 M80 1高野 兼夫 3分58秒92
 M80 2石原 誠司 8分12秒42
 1500m
 W75 1山本 恵子 10分00秒22
 M55 2西中 文仁 6分33秒05
 M80 2石原 誠司 20分37秒62
 3000m
 M55 1原 宏治 15分05秒75
 5000m
 M55 5西中 文仁 24分08秒12
 3000m
 M55 1原 宏治 24分41秒81
 立五段跳

M80 1高野 兼夫 8m 20
 砲丸投
 W80 2柴田 裕子 5m 02
 M85 1原 俊三郎 7m 50
 M85 2柴田 勉 4m 58
 円盤投
 W80 1柴田 裕子 9m 38
 M85 1原 俊三郎 19m 02
 M85 2柴田 勉 8m 31
 ヤリ投
 M85 1原 俊三郎 18m 80
 ハンマー投
 M85 1原 俊三郎 21m 17
 交流リレー4×100m (2組)
 M80代 3走 高野兼夫 3位 1.15.88
 (記録提供：No.621 高野兼夫)

◎全日本マラソンランキング
 (2024年4月～2025年3月)
 ★男性ランキング(8名)
 72歳76位(びわ湖)
 大賀 精一 4.17.33
 73歳27位(びわ湖)
 加藤 隆一 4.00.17
 73歳83位(みえ松阪)
 川本 忠司 4.20.28
 74歳19位(北九州)
 黒田 真幸 4.35.57
 75歳 6位(加古川)

森 千昭 3.50.57
 76歳47位(みえ松阪)
 森野 紀徳 4.44.18
 77歳29位(みえ松阪)
 原田 康利 4.44.46
 79歳47位(いぶすき菜の花)
 糸曾 啓雄 7.16.54
 ★女性ランキング(4名)
 65歳100位(世界遺産姫路城)
 森政 憲子 4.33.02
 73歳 3位(ふくい桜)
 沼田 郁子 4.19.47
 73歳31位(東北みやぎ復興)
 室畠 博子 5.24.40
 75歳22位(国宝松江城)
 浜本 幸子 5.43.17
 (ランナーズ2025年7月号別冊付録)
 ◎ハーフマラソンランキング
 (2024年4月～2025年3月)
 ★男性ランキング(4名)
 73歳54位(ヒロシマ MIKAN)
 黒田 真幸 1.56.41
 73歳68位(ヒロシマ MIKAN)
 川本 忠司 1.59.28
 75歳10位(ヒロシマ MIKAN)
 森 千昭 1.49.54
 76歳72位(ヒロシマ MIKAN)
 森野 紀徳 2.09.42
 (ランナーズ2025年8月号)

【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。								2025/09/版	
開催日	大会名	開催地	公認	主要種目	5k	10k	半	フル	Ultra/Trail	参加料	申込期間	前回	
10月	12日 第12回 龍馬脱藩マラソン	高知県	○	○	○	○	○	○	○	9000	7/4-8/21	79.3	
	13日 山口音ら30Kマラソン	山口県	3	○	30					5000	7/1-9/28		
	19日 第17回森下広一杯 八頭町マラソン	鳥取県	○	○	○					2500	7/16-8/18	84.0	
	26日 第26回 室戸岬健康マラソン	高知県	○	○	○					5000	6/20-8/22	76.9	
	第38回 南部町緑水湖健康マラソン大会	鳥取県	○	○	○					2000	7/3-8/31	78.1	
	第44回 芦山高原マラソン supported by FORESTRAIL	岡山県	3	○						3000	6/25-9/30	48.3	
	2025久米島マラソン	沖縄県	○	○	○					5500	6/16-8/15		
11月	第47回一畑薬師マラソン	鳥取県	○							4000	8/1-9/10		
	FORESTRAIL HIRUZEN SHINJO 2025	岡山県	○							13000	6/25-10/18	87.7	
	やすぎランニングフェスティバル2025	島根県	○	○	○					4000	6/30-8/31		
	第11回板鍋山登山マラソン大会	広島県	○	○	○					5000	7/1-9/24		
	第39回鳥取砂丘ひらきょう花マラソン大会	鳥取県	○	○	○					3000	7/7-8/29		
	第38回新見市しんこう湖畔マラソン	岡山県	☆	○	○	○				4000	8/1-9/30	82.2	
	第42回自電湖ふれあいグリーンマラソン	広島県	○	○	20					4000	7/19-9/15	76.7	
	第9回甲州アルスオートルートチャレンジ	山梨県	○	○	○					3000	7/1-8/31	83.5	
	ちよとマラソンチャレンジ	千葉県	○	○	○	○				7000	6/20-10/15		
	SAIOTOK COLORS 2025	茨城県	○	○	○	○				108,70,55,35,45	52,31,28,14,30		
12月	第10回 開田嵐山 御前山トレイルラン	茨城県	○	○	○					14300	7/1-9/5		
	越後謙信 玄々木マラソン9	新潟県	○	○	○					28,10,6	8000	7/4-9/14	
	可部連山トレイルラン in あさきた	長野県	○	○	○					22	10000	8/2-9/30	88.7
	小谷塙の道トレイル2025	長野県	○	○	○					33,16,7	8000	6/13-9/7	
	OSUKAM 100	兵庫県	○	○	○					80,42,4	21000	5/30-10/6	81.8
	8月 信州松代ラウンドトレイル	長野県	○	○	○					100,70,30	17000	7/18-10/12	
	8-9 第10回 日光国立公園マウンテンランニング	栃木県	○	○	○					36,13	11300	7/13-10/13	
	第4回 鷦巣山麓ハーフマラソン大会	鳥取県	○	○	○					75,35,15	24000	6/1-9/1	85.5
	第6回 江の川エンジョイラン&ウォーク	島根県	9	14	20					6000	6/16-9/15	90.2	
	9日 佐田岬マラソン2025	愛媛県	○	○	○					3500	8/1-10/20		
1月	第6回 江の川エンジョイラン&ウォーク	島根県	○	○	○					5000	9/1-10/3	82.4	
	9日 第28回久々万高原マラソン	愛媛県	3	○	○					5000	8/15-8/31	76.4	
	第3回さめうらの郷湖畔トレイルレース	高知県	○	○	○					15	6500	8/1-9/20	
	第11回作AC真駒内マラソン	北海道	3	○	○					7000	7/19-8/30	88.3	
	第8回みやぎ・名取サイサイマラソンwithクールネット	宮城県	○	○	○					5800	6/7-10/27		
	第2回 南伊豆町みくらさぼちぼちフルマラソン	静岡県	○	○	○					42	13000	6/30-9/30	
	第4回Kumagawa Revival Trail	熊本県	○	○	○					167,102	40000	6/20-9/22	
	第7回 3市農市ララしまマラソン	香川県	○	○	○					5000	6/23-10/6	72.1	
	16日 第3回 佐伯フルマラソン	大分県	○	○	○					12000	6/27-9/16	71.0	
	かがみのマラソン&ウォーキング大会 THE FINAL -	岡山県	3	○	○					5000	8/1-9/30	78.5	
2月	22-23 2025長崎橋湾岸スパートマラソン H・W	長崎県	○	○	○					320,276,103	19000	6/2-10/15	
	22日 シン・明石城公園マラソン2025	兵庫県	4	○	○					30,20	6000	7/16-11/9	72.0
	第32回ヨロンマラソン2025	鹿児島県	○	○	○					10000	7/1-9/30		
	さかもと坂道マラソン2025	徳島県	○	○	○					9,8,6,2,9,1	4000	8/23-10/26	
	第5回 小松島「逆風」ハーフマラソン	徳島県	2	○	○					8000	7/1-9/16	80.9	
	第7回 千葉マラソンフェスティバル2025	千葉県	○	○	○					6,18,2	6,18,0	76.1	
	第34回 広島島べいマラソン	広島県	○	○	○					5000	7/1-9/19	68.7	
	第39回 佐賀山田マラソン	愛媛県	3	○	○					2000	7/28-9/30	56.2	
	第2回 同 自転山・七面山 修行行走 Monk's Run	山梨県	○	○	○					40,13	2550	8/6-9/1	
	第15回 伊豆大島マラソン	東京都	○	○	○					8800	6/7-11/16	83.3	
3月	第24回 坊っちゃんマラソンラン	愛媛県	○	○	○					5000	8/8-9/20	76.9	
	第9回 あかがねマラソン	愛媛県	○	○	○					5000	7/1-9/30	55.0	
	目立アーバンスOCLEANトレイル2025	茨城県	○	○	○					42,23,5,3	10500	8/8-10/31	90.6
	維新の里・秋城下町マラソン2025 in せとうち・呉	山口県	○	○	○					4000	7/19-9/30	85.7	
	Coast to Coast 2025 房総半島横断レース	千葉県	○	○	○					100	19000	7/31-11/16	83.2
	第2回 安房鶴川みくらさぼちぼちフルマラソン	千葉県	○	○	○					70	21500	8/7-11/16	79.9
	四国30K (日愛媛30K)	愛媛県	○	○	○					30	5500	7/1-11/21	73.5
	第14回クリスマスマストトレイルラン	千葉県	○	○	○					20	7000	7/1-11/16	90.4
	第31回 大麻町シングルベルマラソン大会	徳島県	○	○	○					42	13000	8/20-10/31	
	第8回沖縄100Kウルトラマラソン	沖縄県	○	○	○					100,50	21500	7/1-10/31	80.1
1月	第43回いぶすき菜の花マラソン	鹿児島県	☆	12	○					10000	8/1-10/19	87.4	
	第9回 厳島一周ウルトラECOマラニック	鹿児島県	○	○	○					100,55,26	17000	8/20-10/31	
	第4回にしおマラソン	愛媛県	○	○	○					12400	7/18-10/31	89.8	
	第23回石垣島マラソン	沖縄県	○	○	○					8000	8/20-10/31	77.6	
	25日 東京チャレンジマラソン2026	東京都	○	○	○					10000	8/1-12/14	68.5	
2月	第63回愛媛マラソン2026	愛媛県	☆	○	○					12900	8/1-8/19	94.0	
	8日 さいたまマラソン2026	埼玉県	☆	1.4	○					15000	7/10-11/7	82.3	
	高知龍馬マラソン2026	高知県	☆	3.5	○					13000	8/1-10/31	87.6	
	熊本城マラソン2026	熊本県	☆	3.5	○					13750	7/29-9/24	91.9	
	北九州マラソン2026	福岡県	☆	○	○					14500	8/8-9/25	82.8	
3月	京都マラソン2026	京都府	☆	○	○					18500	7/17-9/1	85.8	
	大阪府マラソン2026	大阪府	☆	○	○					16000	7/30-8/29	55.9	
	1日 世界遺産熊野古道 小辺路 TRAIL JOURNEY in 十津川	奈良県	○	○	○					28,4,3	12,000	8/8-9/31	
	8日 鹿児島マラソン2026	鹿児島県	☆	8.9	○					13000	8/8-8/31	88.2	
	8日 びわ湖マラソン2026	滋賀県	☆	○	○					15000	8/1-10/31	91.6	
	15日 2026板橋Cityマラソン	東京都	☆	○	○					11550	8/1-12/5	68.3	
	15日 かがわマラソン2026	香川県	☆	○	○					14000	10/6-11/24		

