



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@hicat.ne.jp URL: 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?という訳で、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かった。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、無意識に入れ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。美味しくてご飯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「ノルウエーの造船用語で、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)おしりをプリプリ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

字形で、始めにLの下線西側約900m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3.5km22分台。ここから「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。給水もこまめにとることを意識します。前半20km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。33km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、このように、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、7km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4km、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、声援をいただいた地域、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)



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。

◎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721m、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。30km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520km、そして自らの脚の最長移動距離への挑戦は奇しくも52km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50kmスタートに間に合わず、私は「100km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100km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 児玉誠司)



隠岐の島ウルトラマラソン
参加者集合

◎第 40 回サロマ湖 100 ㌾ウルトラマラソン

2025 年 6 月 29 日（日）、結果は、41 ㌾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）」という言葉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



㌾まではキロ 6 分で走行。20 ㌾くらいから急激に気温が上がった感じで、28 ㌾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。39 ㌾過ぎのエイドでリタイアを決意。42.195 ㌾地点まで行きたかったが 41 ㌾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。41 ㌾しか走っていないから当然か。

（No. 323 川本忠司）

「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っていったかどうかと思います。距離の目安ですが、海田市から 20 ㌾、坂から 15 ㌾、小屋浦から 10 ㌾というところです。



（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）



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。廿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、日本創世の歴史が廿日市吉和から変わるのではないかと、更にこの地に大陸からの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ませんが、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よ。

（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。我が家の仏壇には「親父の小言」という40の言葉が掛けてあります。

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
- ・人の苦勞は助けてやれ
- ・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。

人生は苦勞の連続ですが「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月に祈って毛利元就と闘ったそうですが、あまりに苦勞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ネ。

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ネ！。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。

所詮人生は苦勞の連続ですが、苦勞の暁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る |
| 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. 人の苦勞は助けてやれ |
| 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. 難渋な人にほどこせ |
| 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 |
- 相馬藩大聖寺暁仙増上 為一家繁榮胎之 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. 絶対という言葉を経々しく口にするな
 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. 段取り八分、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



きよみん ©昭和まち協

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

まちで輝くあの人に会いたい！

月刊
きよみんがゆく
no.79

昭和地区で
キラキラ輝く
人を取材

今月のキラキラさん

呉市スポーツ少年団 本部長

はら しゅんぞう

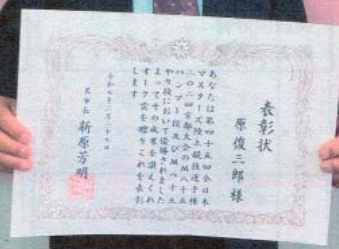
原 俊三郎さん

昭和地区（苗代町）出身／在住、昭和12年生まれの88歳。呉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！

くれオーク賞 表



表彰状
原 俊三郎 様



第45回全日本マスタースターズ陸上競技選手権 2024京都大会
2024年9月22日
北けいじスタジアム京都

早朝5時からのジョギングは
なんと！54年間継続中！

呉市のスポーツ振興を長年
支え続ける真のスポーツマン

呉市が教育・文化及びスポーツにおいて優れた成績を収めた方を表彰する「くれオーク賞」。令和6年度の表彰式が開催され、昭和地区在住の原俊三郎さんが受賞されました。おめでとうございます！

昭和中の陸上部で投てき競技に出会い、市役所にてスポーツ振興に長年携わったのち、退職後にマスタースターズ出場の挑戦をスタート。昨年、第45回全日本マスタースターズ陸上競技選手権2024京都大会にて、M85ハンマー投げ・やり投げで優勝し2冠を達成されました。競技者として素晴らしい成績を収めた原さんは、約70の団体が所属する呉市スポーツ少年団の本部長でもあり、こどもたちがスポーツを楽しむための環境を支える立場でもあります。「体を動かすことはいいことばかりですよ。続けることは心の栄養にもなりますし、スポーツを通じて生涯の友人にも出会えました。もうそろそろ役員は引退しようと思うのですが、今年度も声をかけてもらったのでもう少しがんばりますかね」と笑顔の原さん。フルマラソン出場37回、早朝のジョギングと筋トレ、仕上げる冷水摩擦も欠かせません。今年も全日本マスタースターズ出場を目指しトレーニングに励む原さんから目が離せません。

安全サポート車普及願う

会社員

児玉 誠司 64歳

に走っていったが、女性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るような動きをした時、警報音が鳴って自動でブレーキが作動して減速し、驚いたこともある。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。

先日はお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遭遇した。運転者は右車は何事もなかったよう

に走っていったが、女性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るような動きをした時、警報音が鳴って自動でブレーキが作動して減速し、驚いたこともある。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。

「転ばぬ先のつえ」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いて、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）

投票の立会人務め充実感

パート

石原 諒司 84歳

参院選投票日の20日、地元広島県府中町の投票所で立会人を務めた。もう一人の方と椅子に座って投票を見守った。

広島選挙区は改選数2に対し候補者10人の激戦だった。有権者の関心も高く、投票率も上がるのではと予想されていた。私はできるだけ肩肘を張らず笑顔で、それとなく見守るように努めた。

次々と訪れる有権者の中には、私のジョギング仲間や同じマンションの住民のほか、赤ちゃんをだっこしたお母さんもいて

ほぼ笑ましかった。午前7時から13時間の長丁場は、ちつとも気にならず過ぎていった。午前と午後には投票に来る有権者の数にはびっくりは多かった。午後8時投票終了の鐘が心地よく鳴って私の役目は終わった。

気がかりであった府中町の投票率は58・41%で前回を上回った。公正な選挙は民主主義の原点である。その過程にボランティアとして参加した充実感はいっぱいあった。疲れてはいたが、晩酌が待っている家路を急いだ。（広島県府中町）

No.159 石原諒司さんの記事
「中国新聞」広場
2025年7月26日付

No.734 児玉誠司さんの記事
「中国新聞」広場
2025年5月28日付

【例 会 記 録】

1イッ・ヲ達成基準タイム, 10[※] = 年齢, 5[※] = 年齢 / 2, ☆ = 75 歳以上
◎ = アンカーマン

(こころコース・6月8日)

10 [※] の部			
8 8 5	佐藤 稔	52.01	12 段
8 1 4	田中 竜太	57.44	9 級
7 9 8	森 千昭	57.55	☆ 19 段
6 9 4	小田 一智	59.08	10 級
7 1 0	宮井 昭二	63.06	3 級
7 7 0	根波 貴子	63.33	1 段
5 1 9	室畑 博子	63.34	11 段
7 8 8	児房 正和	68.22	5 段
4 7 3	橋本 悟	70.04	☆ 9 段
3 5 9	小室 和幸	71.45	7 級
5 3 0	鳥越 守	71.53	☆ 8 段
8 8 2	廣田 真希	79.50	24 級
5 6 7	浜本 幸子	79.51	☆ 5 級
3 0 8	田中真理子	79.52	9 級
5 1 8	室畑 哲夫	82.50	10 級
5 1 3	谷平 理恵	88.13	35 級
1 1 0	◎関下 卓雄	88.14	26 級
5 [※] の部			
2 7	森政 憲子	29.53	4 段
2 6	森政 克之	31.12	2 段
4 2 5	向井 伸	35.51	4 級
6 9 7	糸曾 啓雄	41.28	☆ 2 級
5 5 2	福田 義郎	42.27	☆ 3 級
8 4 9	高下 洋	43.04	10 級
8 8 1	小坂 謙司	43.55	11 級
9 4	丸口 坂光	45.27	☆ 4 級
5 5 3	福田喜久子	45.29	☆ 6 級
7 8 2	土井 義夫	46.29	☆ 6 級
8 1	◎喜連 安代	50.52	16 級

(こころコース・6月22日)

10 [※] の部			
7 3 7	清木 英明	51.48	11 段
8 8 8	坂本 和彦	51.54	7 段
8 8 5	佐藤 稔	54.51	10 段
7 2 5	児高 静博	57.51	6 段
6 9 4	小田 一智	57.42	8 級
6 6 7	長澤 和夫	63.22	3 段
5 1 9	室畑 博子	64.16	10 段
2 2 7	松尾 弘之	64.30	8 段
7 1 0	宮井 昭二	66.40	6 級
6 6 1	原田 康利	71.52	☆ 7 段
5 6 7	浜本 幸子	73.30	☆ 2 段
4 7 3	橋本 悟	74.31	☆ 5 段
5 3 0	鳥越 守	75.34	☆ 4 段
5 1 8	室畑 哲夫	78.35	6 級
8 1 7	◎大賀 精一	78.35	7 級
5 [※] の部			
2 7	森政 憲子	29.21	4 段
7 9 8	森 千昭	32.08	☆ 6 段
8 5 9	中川 祥子	32.25	4 級
4 2 5	向井 伸	34.12	2 級
1 7 7	藤井 章伸	34.43	☆ 3 段
5 8 9	山城 進	42.44	☆ 2 級
5 5 2	福田 義郎	43.04	☆ 4 級
5 5 3	福田喜久子	44.00	☆ 5 級
8 8 1	小坂 謙司	44.35	12 級

5 1 3	谷平 理恵	44.46	18 級
7 8 2	土井 義夫	47.56	☆ 8 級
8 1	◎喜連 安代	49.18	14 級
4 5 2	清水 伸子	70.20	35 級

(牛田コース・7月13日)

5 [※] の部			
3 1	前田 茂	25.12	4 段
7 2 5	児高 静博	25.20	7 段
8 8 5	佐藤 稔	27.42	5 段
7 3 7	清木 英明	27.59	4 段
3 2 3	川本 忠司	28.10	9 段
8 5 9	中川 祥子	28.46	1 段
8 1 7	大賀 精一	28.46	8 段
7 6 0	州濱 利江	28.54	3 級
5 1 6	中根 久栄	29.05	3 段
5 1 9	室畑 博子	29.37	8 段
2 2 7	松尾 弘之	30.06	6 段
6 6 1	原田 康利	30.36	☆ 9 段
7 3 0	西本 裕子	30.36	4 段
7 1 0	宮井 昭二	31.37	2 級
5 3 0	鳥越 守	32.05	☆ 9 段
4 7 3	橋本 悟	32.36	☆ 7 段
3 0 8	田中真理子	32.40	3 段
5 6	沼田 郁子	32.42	5 段
6 2 2	岩見由莉子	32.55	13 級
4 2 5	向井 伸	37.52	6 級
6 9 7	糸曾 啓雄	38.43	☆ 1 段
5 1 8	室畑 哲夫	38.47	3 級
5 5 2	福田 義郎	39.02	☆ 1 段
5 8 9	山城 進	40.57	☆ 1 段
8 3 3	森野 紀徳	42.56	☆ 5 級
5 5 3	福田喜久子	43.01	☆ 4 級
7 8 2	土井 義夫	43.06	☆ 3 級
6 1 0	日野 信彦	49.09	☆ 10 級
8 0 0	リジュル貞本川	50.28	47 級
8 7 9	中福 秀治	50.28	15 級
8 7 7	◎古川 泰生	50.28	25 級
3 [※] の部			
7 0 1	栗栖 和博	15.36	☆
6 2 3	岩見 優	21.30	
4 5 2	清水 伸子	28.10	
6 5 4	村岡 靖俊	32.02	☆

(牛田コース・7月27日)

5 [※] の部			
6 2 4	岩見 孝弘	23.53	5 段
7 3 7	清木 英明	24.26	7 段
8 8 5	佐藤 稔	24.45	8 段
7 2 5	児高 静博	25.17	7 段
8 1 7	大賀 精一	28.42	8 段
8 6 9	風呂井 衛	28.47	1 段
8 5 9	中川 祥子	28.52	1 段
3 1	前田 茂	28.58	1 級
5 1 6	中根 久栄	29.05	3 段
7 6 0	州濱 利江	29.13	3 級
1 7 7	藤井 章伸	30.05	☆ 8 段
7 1 0	宮井 昭二	30.08	1 段
2 2 7	松尾 弘之	30.11	6 段
7 3 4	児玉 誠司	30.23	2 段
6 6 7	長澤 和夫	30.29	3 段
5 1 9	室畑 博子	30.32	7 段
5 6	沼田 郁子	32.10	5 段

6 2 2	岩見由莉子	32.11	12 級
8 7 9	中福 秀治	33.02	3 段
3 0 8	田中真理子	33.03	3 段
4 2 5	向井 伸	34.30	3 級
7 8 8	児房 正和	34.34	2 段
4 7 3	橋本 悟	34.50	☆ 5 段
5 3 0	鳥越 守	35.09	☆ 5 段
5 1 8	室畑 哲夫	35.49	1 段
8 1	喜連 安代	35.55	1 級
6 9 7	糸曾 啓雄	37.09	☆ 3 段
5 5 2	福田 義郎	40.10	☆ 1 級
5 8 9	山城 進	40.55	☆ 1 段
6 6 6	塩村 年男	41.23	6 級
5 5 3	福田喜久子	42.32	☆ 4 級
6 6 4	高本 慶輔	47.19	☆ 6 級
8 8 3	◎大胡 洋	47.26	12 級
3 [※] の部			
8 7 1	佐々木 明	15.02	
7 0 1	栗栖 和博	15.41	☆
4 0 0	植本 豊	17.04	
5 6 7	浜本 幸子	18.37	☆
6 2 3	岩見 優	20.47	
8 0 9	松尾登代子	21.31	
7 8 2	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)

1 9 永田今日子 1 2. 5 2. 5 8

シングルフル男性 50 歳代 (170)

2 0 古川 泰生 3. 5 7. 4 2

棚田ウオーク 30[※] (345)

4 6 清木 英明 6. 0 1. 2 1

◎第18回隠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(隠岐の島町)

1 0 0[※]男子 50 歳代 (85)

2 4 安田 裕二 1 1. 5 7. 5 8

5 0[※]男子 60 歳代 (50)

4 6 三好 俊和 7. 5 4. 0 1

◎第38回北栄町すいか・ながいも健康マラソン

開催日: 2025 年 6 月 15 日 (日)

開催地: 鳥取県(北栄町)

1 0[※] 60 歳以上男子 (354)

3 3 8 日比野政彦 1. 3 1. 4 5

◎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)

2 2[※]女子 (100)

5 3 中根 久栄 3. 3 6. 1 8

6 9 根波 貴子 3. 5 3. 4 2

8 5 廣田 真希 4. 1 7. 0 7

(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 (3.5*_□)
516中根 久栄 19.00.41(5*_□出場)
308田中眞理子 22.31.46(10*_□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
200_{ドル}
W60 1 児玉真里子 32秒75大会新
400_{ドル}
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
800_{ドル}
M80 1 高野 兼夫 3分58秒92
M80 2 石原 諒司 8分12秒42
1500_{ドル}
W75 1 山本 恭子 10分00秒22
M55 2 西中 文仁 6分33秒05
M80 2 石原 諒司 20分37秒62
3000_{ドル}
M55 1 原 宏治 15分05秒75
5000_{ドル}
M55 5 西中 文仁 24分08秒12
3000_{ドル}W
M55 1 原 宏治 24分41秒81
五段跳

M80 1 高野 兼夫 8_{ドル}20
砲丸投
W80 2 柴田 裕子 5_{ドル}02
M85 1 原 俊三郎 7_{ドル}50
M85 2 柴田 勉 4_{ドル}58
円盤投
W80 1 柴田 裕子 9_{ドル}38
M85 1 原 俊三郎 19_{ドル}02
M85 2 柴田 勉 8_{ドル}31
やり投
M85 1 原 俊三郎 18_{ドル}80
ハンマー投
M85 1 原 俊三郎 21_{ドル}17
交流リレー 4×100_{ドル} (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 眞幸 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)
室畑 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 眞幸 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	5k	10k	ハーフ	2L	参加料	申込期間	前回	評価	
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		
	山口から30Kマラソン	山口県	○	○	○	○	○	5000	7/4-8/21	84.0		
	13日 第17回森下広一杯八頭町マラソン	鳥取県	○	○	○	○	○	2500	7/16-8/18	76.9		
	第26回室戸岬健康マラソン	高知県	○	○	○	○	○	5000	6/20-8/22	78.1		
	19日 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	48.3		
	第44回 緑山高原マラソン supported by FORESTRAIL	岡山県	○	○	○	○	○	3000	6/25-9/30	76.7		
	2025久米島マラソン	沖縄県	○	○	○	○	○	5500	6/16-8/15	83.5		
	第47回一畑薬師マラソン	鳥根県	○	○	○	○	○	4000	8/1-9/10	87.7		
	FORESTRAIL HIRUZEN-SHINJO 2025	岡山県	○	○	○	○	39,13	13000	6/25-10/18	87.7		
	やすぎランニングフェスティバル2025	鳥根県	○	○	○	○	○	4000	6/30-8/31	82.2		
11月	第11回板鍋山登山マラソン大会	広島県	○	○	○	○	○	7	5000	7/1-9/24	81.8	
	第39回鳥取砂丘らっきょう花マラソン大会	鳥取県	○	○	○	○	○	3000	7/7-8/29	82.2		
	第38回新見市しんじょう湖畔マラソン	岡山県	★	○	○	○	○	4000	8/1-9/30	76.7		
	第42回 白竜湖ふれあいグリーンマラソン	広島県	○	○	○	20	○	4000	7/19-9/15	83.5		
	9日 第9回甲州アルプスオールルートチャレンジ	山梨県	○	○	○	○	108,7055,3645	30000	7/1-8/31	83.5		
	ちばトマトマラソン	千葉県	○	○	○	○	○	7000	6/20-10/15	88.3		
	SAIOTO COLORS 2025	広島県	○	○	○	○	52,31,28	14300	7/1-10/5	90.2		
	第10回 関東嵐山 御前山トレイルラン	茨城県	○	○	○	○	28,10,6	8000	7/4-9/14	88.7		
	越後謙信さき酒マラソン9	新潟県	○	○	○	○	22	10000	8/2-9/30	81.8		
	可部連山トレイルラン in あさきた	広島県	○	○	○	○	33,16,7	8000	6/13-9/7	81.8		
12月	2-3 小豆塩の道トレイル2025	長野県	○	○	○	○	○	80,42,4	21000	5/30-10/6	81.8	
	8日 OSJ KAM100	兵庫県	○	○	○	○	○	100,70,30	17000	7/18-10/12	81.8	
	信州松代ラウンドトレイル	長野県	○	○	○	○	○	36,13	11300	7/13-10/13	85.5	
	8-9 第10回 日光国立公園マウンテンランニング	栃木県	○	○	○	○	○	75,35,15	24000	6/1-9/1	90.2	
	4日 第4回 葦草山麓ハーフマラソン大会	鳥取県	○	○	○	○	○	6000	6/16-9/15	82.4		
	第6回 江の川エクスプローララン&ウォーク	鳥根県	○	○	○	○	○	3500	8/1-10/20	76.4		
	9日 佐田岬マラソン2025	愛媛県	○	○	○	○	○	5000	9/1-10/3	88.3		
	第28回久万高原マラソン	愛媛県	○	○	○	○	○	5000	8/15-8/31	88.3		
	第3回さめうらの郷湖畔トレイルレース	高知県	○	○	○	○	○	6500	8/1-9/20	88.3		
	第11回作AC真駒内マラソン	北海道	○	○	○	○	○	7000	7/19-8/30	85.7		
1月	15日 第8回みやぎ・名取シーサイドマラソンwithクールノット	宮城県	○	○	○	○	○	5800	6/7-10/27	83.2		
	第2回 南伊豆町みちくさぼほちフルマラソン	静岡県	○	○	○	○	○	42	13000	6/30-9/30	72.1	
	15-16 第4回Kumagawa Revival Trail	熊本県	○	○	○	○	○	167,102	40000	6/20-9/22	71.0	
	7日 第7回三豊市うらしまマラソン	香川県	○	○	○	○	○	5000	6/23-10/6	72.1		
	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	○	○	○	○	○	5000	8/1-9/30	78.5		
	22-23 2025長崎橋海岸スーパーマラニックH・W	長崎県	○	○	○	○	○	320,276,103	19000	6/2-10/15	72.0	
	22日 シン・明石城公園マラソン2025	兵庫県	○	○	○	○	○	30,20	6000	7/16-11/9	72.0	
	23日 第32回ヨロシママラソン2025	鹿児島県	○	○	○	○	○	10000	7/1-9/30	80.9		
	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	80.9	
2月	23日 第5回 小松島「逆風」ハーフマラソン	徳島県	○	○	○	○	○	8000	7/1-9/16	80.9		
	第7回 千葉マラソンフェスタ 2025	千葉県	○	○	○	○	○	6180	6/25-11/4	76.1		
	30日 第34回広島ベイマラソン	広島県	○	○	○	○	○	5000	7/1-9/19	88.7		
	第39回今治里山マラソン	愛媛県	○	○	○	○	○	6000	7/28-9/30	56.2		
	6日 第11回 身延山・七面山 修行走 Monk's Run	山梨県	○	○	○	○	○	9550	8/6-9/14	94.8		
	第15回 伊豆大島マラソン	東京都	○	○	○	○	○	8800	6/7-11/16	83.3		
	第24回 坊っちゃんランランラン	愛媛県	○	○	○	○	○	5000	8/8-9/20	76.9		
	7日 第9回あかがねマラソン	愛媛県	○	○	○	○	○	5000	7/1-9/30	85.0		
	日立アルプスOCEANトレイル2025	茨城県	○	○	○	○	○	42,23,5,3	10500	8/8-10/31	90.6	
	14日 維新の里 萩城下町マラソン2025	山口県	○	○	○	○	○	4000	7/19-9/30	85.7		
3月	1日 びわ湖マラソン2026	高知県	★	1.4				100	7/31-11/16	83.2		
	8日 高知龍馬マラソン2026	高知県	★	3.5				70	8/1-10/31	79.9		
	20日 第2回安房鴨川みちくさぼほちフルマラソン	千葉県	○	○	○	○	○	42	13000	7/15-10/31	73.5	
	第4回 くりしま愛媛30K	愛媛県	○	○	○	○	30	5600	7/1-11/21	90.4		
	21日 第14回 くりしま愛媛マラソン	愛媛県	○	○	○	○	○	7000	7/1-11/16	90.4		
	第31回大森町ジグザグヘルマラソン大会	徳島県	○	○	○	○	○	4000	8/20-10/31	80.1		
	第18回沖縄100Kウルトラマラソン	沖縄県	○	○	○	○	100,50	21500	7/1-10/31	87.4		
	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		
	11日 第9回 屋久島一周ウルトラECOマラニック	鹿児島県	○	○	○	○	100,55,26	17000	8/20-10/31	89.8		
	18日 第4回にしおマラソン	愛媛県	○	○	○	○	○	12400	7/18-10/31	89.8		
2月	第23回石垣島マラソン	沖縄県	○	○	○	○	○	8000	8/1-12/1	77.6		
	25日 東京チャレージマラソン2026	東京都	○	○	○	○	○	10000	8/1-12/14	68.5		
	1日 第63回愛媛マラソン	愛媛県	★					12900	8/1-8/19	94.0		
	8日 さいたまマラソン2026	埼玉県	★					15000	7/10-11/7	82.3		
	高知龍馬マラソン2026	高知県	★	1.4				13000	8/1-10/31	87.6		
	15日 熊本マラソン2026	熊本県	★	3.5			30	13750	7/29-9/24	91.9		
	北九州マラソン2026	福岡県	★					14500	8/3-9/25	82.8		
	京都マラソン2026	京都府	★					18500	7/17-9/1	85.8		
	22日 大阪マラソン2026	大阪府	★					16000	7/30-8/29	55.9		
	世界遺産熊野古道 小辺路TRAIL JOURNEY in 十津川	奈良県	★					9000	7/12-2/1	88.2		
3月	1日 鹿兒島マラソン2026	鹿児島県	★	8.9				28,4,3	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		
	2026板橋Cityマラソン	東京都	★					11550	8/1-12/5	68.3		
	15日 かがねマラソン2026	香川県	★					14000	10/6-11/24			



〔9月の例会と行事〕

～例会～

◎空鞘橋往復コースです

期 日 9月14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

◎空鞘橋往復コースです

期 日 9月28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。

〔9月の幹事〕

2班の皆さんです。

森政 克之 原田 康利
藤井 章伸 森 千昭
児高 静博 森政 憲子

〔10月の例会と行事〕

～例会～

◎大芝水門コースです

期 日 10月12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12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

◎大芝水門コースです

期 日 10月26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。

〔10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

◎55周年記念パーティー

期 日 10月9日(木)
午後6時～
場 所 ザロイヤルパークホテル広島
会 費 4,000円
返信のハガキは9月25日までに必ず返信ください。

〔10月以降の例会・行事予定〕

11月15日(土)55周年記念フ
レスタリレーマラソン(eピース)
11月9日・11月23日
新庄橋コース(例会)
12月14日・12月21日
大芝水門コース(例会)
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 清水 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
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
9日 中野 光延
12日 中尾 義憲
14日 河野 陽一
15日 丸山 暁士
16日 伊藤 高男
17日 岩見由 莉子
18日 原 隆文、廣田 真希
山田 高史
20日 児高 静博、貞丸 修敏
山本 忠義
21日 宮井 昭二、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
29日 坂本 和彦
30日 喜連 潤一、永田功一郎
(合計24名)

〔新会員紹介(6・7月入会)〕

No.513

谷 平 理 恵
たにひら りえ

誕生月：1971年5月

住所：広島市安佐南区大塚西

趣味：卓球&グルメ

入会の動機：濱本さんに誘われて。

紹介者：No.567 浜本幸子



No.888

坂 本 和 彦

さかもと かずひこ

誕生月：1966年10月

住所：広島市西区古江新町

趣味：読書、マラソン、サイクリ
ング、スポーツ観戦

入会の動機：一緒に走る仲間が欲
しかったから

紹介者：No.885 佐藤 稔



No.730

西 本 裕 子

にしもと ゆうこ

誕生月：1956年1月

住所：広島市南区仁保南

趣味：水泳(競泳やオープンスイ
ミングなどの水泳)

入会の動機：走ることを楽しみたい

紹介者：No.530 鳥越 守



No.760

州 濱 利 江

すはま としえ

誕生月：1972年3月

住所：広島市安佐南区八木

趣味：ランニング、推し活

入会の動機：走一人での練習以外
に、練習会に参加したかったため

紹介者：No.877 古川泰生

知るきっかけ：大会や練習会をさ
れているのをお見かけしました。

