



走ろう会

令和7年
2025年
11・12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11月1日号 No.606
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://hsrcc.main.jp> 検索:広島壮年



ゴールドコーストマラソン 2025

(マラソン編) No. 5 6 沼田 郁子

2025年7月6日(日)ゴールドコーストマラソンに3ヶ月のほとんどランの練習なしで何とか完走できた！タイムは4:46:35、年代別4位。出発前は完走祈願の四葉探し見つけた!!七福神参りで完走祈願。菅原道真公のなで牛の膝をワンコインで何度も何度もなでて、鎮痛祈願！（どこまでも他力本願）

半月板損傷、外側靭帯損傷のためランニングの練習はなし。4月、5月と正しい立ち姿勢や歩き方のリハビリのみ。6月、ジョク7キロ×2回。7月になり長男から四葉に頼らず、毎日5キロでいいから正しい走り方で走れとアドバイスあり。完走を信じるしかない。

レース当日、トイレ待ち中にスタートのピストルがなった。急いでスタート地点に向かっていると、どなたか柵を開けて走路に入れてくださった。よかったです。何だかおかしい。3:30 のペースメーカーが通る。おかしいはず。

3万人が走るゴールドコースト、日本人1,000人となっているが周りは異国のでっかい人ばっかり。この年で、歩き方、走り方を習ったので、膝に普段のない走法で注意しながら進む。ウォッチがペースを教えてくれる。膝も違和感はあるが頑張ってくれる。

20キロまでキロ5分50秒で来れたあ？！もう歩いても制限時間に間に合う。途端に心身ともに気



が抜ける。もう
楽しもう！ 5キロ
おきくらいに樂
器演奏の応援が
ある。そこでは
止まりストレッ
チの代わりに曲
に合わせて踊
る。陽気な人達
ばかりで一緒に
踊ってくれる。

写真を撮る。

30%あたりか、後ろから「Let's go! Let's go!」とでっかい男性から何度もせかされる。「Please RUN」と道を譲る（後で聞くと、応援隊の人で励まし runner だった。分かっていたら、たどたどしくてもお礼が言えたのに！）。



我ら、広島壮年走ろう会」
35キロ、もう限界。コーヒー！珈琲！が飲みたい。あるわけがないが、沿道の応援者の中にコーヒーカップ持っている男性あり。思わず「please give me coffee」通じた！何か言いながら差し出してくれた。飲みかけだったようだが頂き、元気の元をもらう。神仏のように見え、手を合わせ礼をする。キロ7分30秒ペース。トロトロと走っているとゼッケンを見て「IKUKO ファイト！」と応援がもらえる。立ち止まると「イクコ水いる？」と声かけられる。本当に優しい。「Japanese senior small fight」と頭をポンポンとタッチして応援ももらえた。

40キロ、あと2キロなのに踏ん張りが?? 何と同行のF夫妻の応援がありがたい。座って休める。芝生に座り背中のストレッチをしてコーヒーをもらい元気復活。ゴールすると、JAPANイクコヌマタと放送され一流選手の気分（途中、追い抜きながら声をかけてくださった日本人は大阪、香川、栃



木、埼玉、
栃木県の5
人)。

エイドは水分ばかりで、日本のような食べ物はないが、

素晴らしいコースと応援、ゴールやメダルの素晴らしさ。連れて行ってくださったM夫妻とお嬢さん、F夫妻に感謝、感謝。

(トラベル編)

2025年7月3日
～8日、13年ぶりの海外。不安しかなかったが、最高に、楽しく終えた。



海外通のYさん(M夫妻の長女)が、コストパフォーマンスのある格安のスケジュールを組まれており、その仲間に入れてもらった。Yさん、M夫妻、F夫妻と私の6人。

成田空港、まずはYさんの軽装にびっくり。その辺りのお買い物?オーストラリアはキャンセル?かと感じるほど。私なんぞは登山用のリュックに手荷物制限の7kgギリギリという誰にも勝るダサさ。Yさんは同じ部屋泊だったが、必要品は全てあり。反対に髪オイルなどなど頂戴する羽目。さらにランシャツも持参したものは不適切でKさんに拝借の有様。この大荷物はなんじゃとみんな思っているはず。まずは学び、旅は、まして海外は必要最低限の軽い持参品にすること。

8時間の空の旅でブリスベン空港へ。ゴールドコーストの大会受付まで、Yさんの案内でトレンイン、バス、トレンインと乗り継ぎ到着。大会受付、何重にも折り返す列、でっかい人ばかりで英語?が飛び交う。3万人の参加者で日本人は1,000人もあるが、Japaneseは見当たらない。受付の要領は大きな大会でも日本の方が要領はいいかも。

受付後は記念写真。ゴールドコーストの海辺と高層ビル、曲線美のビル群、真っ青な空は絵になる(写真)海外慣れのYさんに連れられ毎朝食はスーパーで調達。初日の夜は何とカップヌードルで乾杯!



7月5日はF夫妻のレース。応援。会場は広くて日本とスケールが違い、歩き甲斐がある。5・10kmの部、人人人だが、広島壮年走ろう会のユニフォームだから探しやすい。応援も楽しい。



「Kちゃん、行ってらっしゃい」「Yさん、頑張って~」とスタートゴールの動画撮影。何とKさんは年代別3位!

昼はYさんのお勧めの店でカツ定食を。日本人経営のお店「ワイワイ」で。ソースがおたふく味!だけど、ここのはレンドだそう。カツはもち

ろん米飯も味噌汁も美味しい!その後、ブロードビーチのMY GELATOでアイスクリームを。これも当たり!何種類もの中から選べる。



飲食は全てネットで評価と値段、近距離をスイスイ検索できるYさんに選んでもらう。さらにお店で食事を選ぶに当たっては納得できるまで交渉。ふーん、こうでなきゃ。私は日本でも少々の理不尽と感じることも妥協の天才。

7月6日、フルマラソン当日、M夫妻、Yさん私、4人ともにゴール。皆、不安を乗り越え、苦しみも、楽しさも味わい、応援や景色に感動しながら。ゴールすると全員が放送してもらえる。「JAPAN Ikuko Numata Goal」。一流選手の気分が味わえる。

ゴールドコーストの最後の夜は中華料理、ここも大当たりの上、粘りの交渉のためか、ビールとデザートのサービスもあり。

7月7日、ブリスベンに移動しホテルにcheck-in後にボタニックガーデン(日本とスケールの違う広さ、無料の植物公園)へ。珍しい植物(写真)に呆れ返れる。その後、カンガルーポイント橋を、また呆れ返りながら渡る。そしてブリスベンRiverのフェリーから市内観光。リバーサイドには高層ビルが青空に映える。満月もビル間から感動を添えてくれる。中でもさらに高層で黒、威厳のあるのはカジノとカジノホテル(写真)だそう。



オーストラリア最後の夜はステーキハウスで。肉300グラムコースをペロリ!元気で終える旅!オーストラリアの土地も、人もスケールが違い、ちまちま暮らしている私はどうなんだろうと振り返る。旅の満喫に加え、さらに、Yさんからスマフォの管理と、私には未知の利用方法もレクチャーあり収穫大。ご一緒の皆さんに感謝しきれない!(FBより掲載)



北岳・間の岳・農鳥岳（白峰三山）縦走記 源五郎、南アルプスを遊ぶ！

No. 666 源五郎丸 年衛門

7月18日（金）4:30スタート、この度の山遊びは日本で2番（3193m）と3番（3190m）に高い百名山に挑んだ。メンバーは川本、原田、浜本、私の4名。広島から高速道路をつないで山梨県の奈良田の集落に到着。15:30のバスで広河原山荘に16:45到着。新しく綺麗な建物で山小屋のイメージはなく部屋もキレイで14人部屋1人畳一畳分のスペース。上手いレイアウトに感心した。

夕食の時間になり下の食堂に下りると、雰囲気はレストラン？ポークステーキ&サラダ、ナイフとフォーク、ご飯はおかわりOKデザートもあり、私の固定概念では山小屋の食事とはカレーライスのイメージだったが（笑）嬉しい思い違いだった。食事を済ませ、お風呂に入り床に就く。

7月19日（土）4:00に起床～準備5:00から北岳に登り始める。つり橋を渡り山に入る、徐々に登りがきつくなる。30分位登った頃私の身体に異変が起きた。脚が重く汗は激しく出るし普段通り登れない。何でかな？どうしたのかな？自問自答？？3人から離れて行く。

「先に行きよって！」と言ったがフラフラするので休みながら進む。先ほど抜いた人たちに抜かれながら歩を進め、なんとか途中の白根御池小屋に到着。3人が待っていてくれていた。休んでいると「ヘリコプターによる荷物搬入するから池の方まで移動して下さい」と言われ移動する。初めて山でのヘリの搬入作業を見られました。

白根御池小屋からの急登がこれでもかと長く、途中何回も休む。他のグループも休みながら進んでいるが、私は必死で皆に付いて行くが遅れる（涙）気分転換に後ろを見ると甲斐駒ヶ岳や小太郎山などが見え遥か北の方には八ヶ岳の残雪が見える。景色は最高ですが足取りは最悪（笑）。

ゆっくりと蝋燭歩きで日本No.2北岳山頂に到着！



3人と合流。記念写真を撮り川本さんが「あそこまで下るよ！」北岳山荘までの急な下りを指さす。YAMAPでは所要時間1時間と表示、そんなに掛かるのかな？「川本さんがテント場確保のために先に行くよ！」と先に出た。原田さんと浜ちゃんの三人が後を追う。下りの勾配がきつく危険なコースだ。脚にもかなりくる、滑らないように注意して下る。やはり1時間位かかってテント場に着いた。

テント場に着き皆でテントを設営、夕方の富士山を見ながら4人が長椅子で色々な話をして時を過ごした。夕食は北岳山荘で30分の時間制限の中（テント泊の人だけ）急いで食べた。小屋泊、テント泊も人数が多くバタバタだった。その後明日の予定（4:30出発）を決めて就寝した。（3000mの山のテント泊は風が強く寒かった）。

7月20日3:30起床、テントをかたづけ朝食を食べる。お日様が空を赤く染め、富士山の向こう側から昇ろうとしている。朝焼けの空にシルエットの富士山が素晴らしい。こんな景色は生まれて初めて観れた。あまりの美しさに感動で目頭が熱くなる。「此処に登って良かった！」

皆で写真を撮り4:30北岳山荘を出発し次の百名山（間ノ岳）を目指す。稜線のアップダウンが続き途中、中白根山を通過するも天気が良く、大きな富士山がずっと横で見守ってくれている。体調も少しずつ回復して来た、厳しい上り下りの変化に喘ぎながら間ノ岳山頂に到着。朝食を食べ記念写真！見知らぬお兄さんに写真をお願いすると色々な角度やら、富士山をバックにとかメチャ親切にシャッターを押してくれた（嬉）。

お兄さんにお礼を言って、農鳥岳（3026m山梨百名山）に向かった。農鳥岳は日本二百名山ではある。白峰三山縦走コースのルートの山で、金曜日に車を駐車した奈良田の集落に近い所に下山出来るコースである。農鳥岳に行くにしても次々とアップダウンのコースではあった。途中、遭難者のケルンも有り、遭難者のご両親が建てたと言う祈り



の鐘の塔もあった。その後も繰り返す上り下りを経て農鳥岳山頂に到着、「ヤッター、白峰三山縦走したぞ～！」昼食をとり下山に入る「予定では15:30頃には下山出来るね」とその時は安易に話しながら下るが山の神はそんなに優しくはなかった。

一気に高低差2000㍍を下る急勾配、岩場も交じる下山道は今までの道程で疲れた脚にこれでもかと乳酸地獄が追い打ちをかける。脚はパンパン膝はガクガク、リュックは肩に食い込み、何時まで続くかいの～急勾配と思い最後尾を歩く。川本さんが少し先行し1500㍍下った付近で原田さんが尻もちを搗き出した。後ろから見ていて「かなり疲れが限界に近い」。予定時間も遅れてきた。



皆が初めてのコースなので、後どれ位時間が掛かるか解らないしバスの時間にも間に合わない。私だけでもバスで奈良田に帰り、車で下山口まで迎えに来よう判断して、原田さんと浜ちゃんに先に行って車で迎えに来るからと言って2人から先行した。川本さんに追い着き経緯を伝えて足早に下山、1時間30分で到着予定が、3時間かかりやっと下山した。そこからバス停まで1.5㌔、不思議に早くはないがJOGで走れた。

バス停手前でゲートが閉まつていて「エッ！」何？何で？車が入れんじゃん。ゲート横を抜け200㍍歩きバス停に到着。時刻表に17:00が有った。昨日、バスで奈良田から広河原山荘に行く途中に通ったトンネルの所だった。ゲートを開け閉めするオジサンに「オジサン17:00のバスは来るよネ」「いや今日は動いてないよ」「えっ～でも時刻表には有るがね」「そりやよう解らんがバスは動いていないよ」「奈良田までの距離は？」「う～ん2～3㌔位じゃろ」ガヘン。

携帯で川本さんと浜ちゃんに電話するが通じない。うわ～こりやあ走るしかないかと走り出しがリュックが重く脚も重く早足でしか進めない。



やっとの思いで（リュックも重いで）車に到着。車に乗ってゲートの場所まで引き返す。途中、山で挨拶した人達が徒步で帰っているのを横目にゲートに到着。あれだけ長く感じた2.7㌔は、車では5分で到着（笑）。

徒步で下山口まで引き返し400㍍位歩くと川本さんと浜ちゃんが見えた。無事な姿を見てホットした『原田さんは』と聞くと「少し後ろ」200㍍位歩くと見えた。

4人が車に乗って達成感と安堵の気持ちで2日間の山行の苦しさは何処かに飛んで嬉しい事ばかりが話題になった。40分後に最後の宿泊施設は元中学校をリフォームした南アルプス市営ふるさと交流館の温泉施設、元教室2階の3-2組が私達の部屋。温泉も良かったしベッドも寝やすかった。



疲労と安堵で爆睡しました。川本さん、原田さん大きな鼾だったと思います、スミマセンでした。

7月21日9:00ふるさと交流館を出発～広島に向かう。20:00ごろ全員無事広島に到着。お疲れ様でした。



◎川本さん、原田さん、浜ちゃんお世話になりました、とても良い思い出が出来ました。北岳山荘からの朝焼けとシルエットの富士山、一生忘れない景色でした。川本さん準備から宿泊プラン等々有難う御座いました。



※来年は北アルプス？槍ヶ岳（3180㍍）
「日本5番目」かな？？？・・・

ランキング 100 位以内のランナーによる座談会

日時：2025年7月27日（日） 15:45～17:00

場所：二葉公民館

参加者：No. 798 森千秋、No. 817 大賀精一、No. 736

黒田眞幸、No. 567 浜本幸子、No. 56 沼田郁子

（質問者）No. 323 川本忠司、No. 810 加藤隆一

（応援者）No. 129 山野一美、No. 697 糸曾啓雄、

No. 661 原田康利、No. 883 大胡洋

（文字起こし）No. 810 加藤隆一

（司会：川本）皆さん、こんにちは。

今日はね、広島壮年走ろう会のメン

バーでマラソン年代別ランキング 100

位以内の人を中心にして集まっています。いろんな質問をしますので、皆さん一人ずつ答えて下さい。

最初の質問は、「ランニングをしたきっかけは何でしょう。」

（森）私はダイエットです。60歳の時から始めたんですけども、家内がバナナダイエットを始めて、朝食でバナナ1本と水1杯で痩せるのって言うから。それを試してみたら、2キロ位痩せて、じゃあこれで走ったらさらに痩せるかなと思って。当時70キロ近くありましたからね。

（川本）じゃあ、大賀さんに聞きましょうか。

（大賀）私はですね、55歳の時に平和マラソン5キロに出たのがきっかけなのです。たまたま会社で20人だったかな、出るっていうので、まあ興味本位で出てみようかなと思って走ったのがきっかけです。平和マラソン5キロを走るために30分くらい続けて走れないといかんと思って、牛田のコースを30分走って、その当時は帰りに女房に迎えに来てもらっていました。今では考えられないですよ。

（黒田）自分で言うのも何ですけど、小学校の時の運動会でほとんど一番で、高校の校内マラソンで750人中2位、10キロ34分位でしたけど、当時高校生としては早いほうじゃないと思う。まあそういう意味でちょっと好きになって平和マラソンの第1回から5回まで、30歳頃にちょっと出たのと、同じ仕事の仲間で佐北駅伝に3～4回出た。それからしばらく走っていないかったのですけど、ちょっと走ろう会の皆さんのが走っているのを見て、走ろう会に入ってから60歳位から走り始めた感じです。特に目標はその頃はなかったです。

（浜本）私は50歳前位にママさんバレーボールをやっていて、その時に、半月板損傷で6ヶ月位本当に不自由な歩きをしていて、そのリハビリで歩く



のはちょっともったいないというか、ちょっと走ってみようかなと思って走って、山奥の方の帝釈峡マラソンに出たら、8位に入賞したのがきっかけです。

（沼田）私は、長男が陸上部だったので色々な大会に連れて行っていました。連れて行くだけでは面白くないので、一緒に大会に出たいと思って始めました。45歳でした。始めはもみの木森林公园の大会に出て入賞できて、それで樂しくなって走り始めました。



（川本）ランニング始めて自身に変化ありましたか。

（森）そうですね、ぐうたらな生活をしていたのだと思うのですけれども、それを何とか避けられたっていうのが一番かと思いますね。私はパチンコが大好きで、昔はすっかりとそれにはまってしまったので、走っていたら多分それにはまっているのじゃないかと思って、今ゾッとしています。今は、すっかりとパチンコから足を洗いました。

（大賀）55歳で初めて5キロ走ってから錦帯橋マラソンに会社の人が何人か行くっていうので、それについて行ってね57歳の時にやっと10キロ走って、58歳でハーフを走って、それからフルを初めて走ったのが59歳9ヶ月、ほぼ60歳だったのですけども、ベイマラソンです。これは加藤さんに誘われて初めて走りました。そこから72歳までに31回走りました。一応サブ4が16回です。少しずつ距離を伸ばしていくって、高齢者になつても長距離というのを実感したということですね。自分でだんだん距離を伸ばしていくっていうのは、楽しくなってきます。5キロ、10キロ走れるようになって、ハーフ・フルを走れるようになったと言うことです。それで10年走つて思うのですけども、やっぱりこの有酸素運動というの、体の足の先から手の先まで血がめぐる。やっぱり人間は血がめぐって生きているのだなというのを実感しております。血が滞るからいろいろと問題が起きるなどいうふうに、走り出してから良かった事と思います。

（黒田）私は、体重が60歳手前で69キロでしたが、今53キロです。お腹が出ていますけど、効果大です。

（浜本）私はやっぱり下半身が強くなったと思います。それからそんなに速く走っているわけじゃないので、ずいぶんいろんなところへ行って外の景色が楽しめるようになった事です。

（沼田）私はストレス解消になることです。仕事で疲れた時、情けない時に泣きながら走っていました。走っていると（涙が）汗に変わって、何かある時には走ればストレス解消になります。なんでも深く考えなくてすむ、これが、いい事か悪い事がわかりませんが、深く考えてなくても済むようになって、すごい人生では得したと思います。皆さんと同じように体重も変わりました。

（川本）今年の夏は暑いのだけど、最近練習はどうしていますか。

（森）練習、やっていますよ。朝、走っていますね。朝が増えて、5時に起きて出でいくのが5時半。なるべく

7時半くらいまでに帰ろうと思っているのですけど、朝ドラまでには帰ろうと思って。私は大体、高天原の靈園が練習場所で、火葬場まで私の家から1km位あります。そこに自分が設定した2kmのコースを作って走っています。靈園にはいろいろ坂道があって、いろんなパターンの練習ができます。あと、私は火曜と金・土曜がいわゆるポイント練習で、火曜日がスピード系で、金・土が距離系です。金・土の2日間で30km以上走りたいなと思っていますのですが、できないこともあります。月曜・木曜はジョグにして、水曜と日曜が休みです。日曜の例会にはなかなか行けないです。月間平均200km位ですが、150km以下もあります。60歳台には300km位走っていましたが、今は走れないです。

(大賀)私は月間250km位ですね。大体午前中に走るようにしているのですけども、暑いから7月からだいたい5時に起きて5時半位から10km位走っています。昨日も森さんに牛田コースで会いました。私は牛田コースが基本コースで、それから北へ行ったり、南に行ったり、日によって場所を変えて走っています。あとはですね、団地の中の坂が練習コースですが今はサボっています。

(黒田)私は、走っているのが大体週に4日位。単調に走るのではなくて、水曜日はインターバルとかロングとか、ジョギングにメリハリはついているつもりですが、なかなかうまくいかない。坂道ばかりなので、坂道インターバルとか、好きでやっています。

(浜本)私、今ちょっと皆さんのお話を聞いて、穴が有ったら入りたいですけども、横着病と言う病にかかっています、なかなか走ろうっていうスタートができない病気なのです。働いていた時は仕事から直に走りに行っていたのですが、それが家に帰ったらやっぱり主婦なのでいっぱいやることあるし、結局は今日も一日終わったという感じで、週に一回走ったらいかなっていう感じです。だから月間40km。

(沼田)私は、大会が練習です。あと毎月マラニックに連れて行ってもらうのが練習です。月間100km以上走ったことがあります、丸口さんに自慢したら「たった?」と言われ笑われました。十数年前に卒業研究で走ろう会の人たちに調査させてもらったら、その時の平均が118km(月間走行距離)だったのです。それで、私の年なら月間100kmでいいかと思っています。その時、最高の人の走行距離が480kmの人もありました。

(川本)まず森さんからね。故障した経験があるかどうか?聞かせてください。

(森)私は大きな故障の経験はないです。左の股関節にちょっとした痛みがもともとあったのですが、それ以上悪くならないから、まあ故障ではないのだと思っています。

(大賀)私もやはり腰が痛いとかありました。この10年ちょっとで一番大きなのは3年ほど前10月の初め頃、暑かったのがやっと涼しくなりかけて、急に長い距離を走り、スピード練習したのですよ。それで膝を痛めて、

その時は本当に歩くのも困るくらい。病院に行っても鎮痛剤飲んで休みなさいと言う位なので、結局その年はみかんマラソンと下関マラソンを欠場して、11月半ばの神戸マラソンは出ました。これが今までで一番大きな痛みでした。それで思ったのだけども、結局急にやっちゃいけないと。コンスタントに積み重ねて、毎日の積み重ねというのが大事だなど。急に長い距離とか、急にスピード練習をするとかしないようにするのが大事。それ以来心がけています。

(黒田)故障と言うか、まあ走れんようになるようなのはないですが、今でもあちこち痛いんですけど、一応走っている。ランとは直接関係はないのですが、脊柱管狭窄症で、これ治らないのですよね。病院に行っても走れるのなら手術する必要はないと言われていますが、今でも痺れています。冬場なんかも感覚がないぐらいだけど、走り出してから感覚がなくなってからがベスト状態になるのです。

(浜本)私、膝を痛めたのが古傷のですけども、そこが時々痛くなっています。それからアキレス腱を去年の3月に痛めて、未だに続いているけど、これも走っているうちに忘れてしまうくらいの痛さに軽減されているので、痛いうちに入らんかなって思ながら走っています。でも、やっぱり痛めたところはそのうちに出できます。

(沼田)私は、日本一過酷な公認レースと言われている(高低差のある)榛名湖マラソンを走った後、膝を痛め、そのまま島田大井川マラソンを走り、歩くのも痛く3ヶ月休みました。その後、痛みがあるまま福井マラソンを走り、ゴールしたら全然動けない程でした。MRIを撮り、半月板損傷と右靭帯が切れていると言われて、3ヶ月休みました。整形外科で座り方がいけない、立ち方がいけない、歩き方もいけないとダメ出しされ、3ヶ月間歩くりハビリをして、今やっと走れるようになりました。良いリハビリの先生がおられ、走り方も見てください、着地がまづい、体重の移動がいけないとかとずっと言われて、3ヶ月間リハビリをして、何とかオーストラリアのマラソン(2025年7月5日)を走りました。

(川本)では、次に印象に残った大会を教えてください。

(森)私は、64歳の時に別大マラソンに出たのですよ。63歳の頃、ベイマラソンでは3時間25分だったですが、3時間30分の参加資格を取るために公認の防府マラソンに出たら3時間30分2秒だった。あと3秒は残念でしたけど、その後、鳥取マラソンに出て、3時間28分で資格を取りました。別大マラソンの当日は、非常に霧がかかったレースでした。参加資格の持ちタイムが遅いので、スタートラインまで1分かかりました。10kmの閑門が49分だったので、なんとか30秒前に通過しました。それからもう時計ばかりが気になって、全然楽しくもない。35kmで閑門に捕まってしまって収容された



のですが、完走は出来なかったが出たいと思ったレースだったので印象に残っています。

(大賀) 私は二つあげたいのですけども、最初は初めてのベイマラソンの4時間8分59秒ですね。この時ほぼ60歳。加藤さん誘われて行ってみようと思ったけど、途中で加藤さんは棄権していました。40キロのところで喜連安代さんに抜かれてですね、それがもう極めて印象的でした。もう一つは、64歳時の姫路城マラソン。これは私にとっては自己ベストのコースで、高低差もあまりないので好きなコースです。

(黒田) 私は、今まで22回ほどマラソンを走りました。それぞれ思い出深いんですけど、初めて走ったのが64歳の時の第1回岡山マラソン。これが5時間20分ぐらいです。初サブ4が6回目の大阪マラソン、あれが一番嬉しかったですね。ゴール手前で「いける」という感じか余裕と言うかありました。あとは初100位以内。これが66歳時の北九州マラソンだと思います。2017年から2018年が私のピークで、2年間で5キロ、10キロ、ハーフが全部自己ベスト。2018年に初めて表彰台。シャクナゲマラソンとか、広島クロカンとか、聖湖で3位に入った。あと、防府読売マラソンでは白バイに追いかけられながら最下位でゴールしました。ホノルルマラソンコースは単調で一番しんどかったです。最後の100㍍で足が止まってしまい、しんどかったです。

(浜本) 私はエビダイのリレー、100キロのリレーがすごく楽しくて、何回出たかちょっと記憶にないんですけども、一番楽しかったですね。あとは隠岐の島ウルトラ50キロは11回連續で出ていて、全部完走して、最初は余裕だったんですけども、最近はだんだん余裕がなくなって暗くなってゴールするような感じですが、やっぱり大好きです。

(沼田) 私は、81回フルマラソンに出て、全部フィニッシュはしていますが、完走と言うか終始走り続けたことがないですが、どの大会も楽しいです。特にエイドが充実です。特に指宿、三重は、サイクロステーキやお肉があり良いですよね。一番印象に残っているのは、三重松阪マラソンで喘息発作を起こしたことです。最後の川べりコースで、雨とすごい風で発作が出て座り込んでいたら、「もうやめてください」と係の人におっしゃいました。「いや広島から来ているのだから走らせてください」ってゼーゼー言いながらゴールし救急車に乗った。病院で採血され、「フルマラソンを走った人の血液データは見たことがないけど、これは異常値だから入院してください。」と言われましたが、お金もなかつたので最終便で帰った思い出があります。

(川本) 皆さんたくさんの大会に出られていますが、マラソンの大会で何か出会いがあったか教えてください。

(森) マラソンの大会ではありませんが、ウルトラマラソンではいろいろな方と話し、助け合うこ

とが多いです。一番私は覚えているのはやはり萩往還の250㌔。夜が2回来て、道が分からなくなるので、女の人に連れて行ってもらいました。その人の事はずっと覚えています。今でも「えびす大黒」などで挨拶することもあります。

(大賀) 出会いと言うほどではないですが、最初の10キロ位で一緒に走っていた人に、30キロ位でまた会うとほっとしたりする事はあります。



(黒田) 走ろう会の皆さんに出会いました。(笑い) 大会の時はだいたいペースの合う人を見つけるのに、最初の頃は早い人もいるけど、ついていったらダメだとか、意外と遅いとか。最終的に中間点を過ぎればだいたいターゲットが決まりますが、女性ランナーが多いですね。(浜本) 私は、フルマラソンとか50キロとか、そういう距離は大体10㌔過ぎたら、同じようなメンバーで10人ぐらいが前後しながら、「頑張ろうね」とか、「ゴールあと、もうちょっと」とかいろんな話しながら、途中で足が痛くなると「スプレー貸してあげようか」とか、なんかそういう会話が生まれて、最後ゴールした時は楽しい。ちょっと余談ですけども、以前は参加者の名簿に住所・氏名・年齢とかが全部載っていた冊子がありました。そうしたら私ももうちょっと綺麗だったかどうかわからんけど、一緒に走った人から手紙が来た事があります。それも出会い系だったかなと思います。今はもう全然ありませんけども。



(沼田) 私はマラソンの後半はお祭りなので、どこの大会に行っても応援の中にいたり、写真を撮ったり寄り道をしています。一番声かけてもらうのが、広島壮年走ろう会のユニフォームで声かけてもらえ、友達になったり、数年後に他県からわざわざ会いに来てくださったり。また何回か大会で会った人はFBやラインで友達になっています。ユニフォームのおかげで良い出会いをいっぱいいただいています。

(大賀) 以前、会社の同期の友達と飲んでいると、「お前、何で、そんな苦しいレースをわざわざ金払ってまで走っているの?」とか、皆に言われるのです。ところが、こういうとこへ来ると、マラソンの話が当たり前にできるという、これこそがね、もう本当に最高の出会い系かなと思います。

(川本) 次は、100番以内になれた理由を教えてください。

(森) 私は、63歳の時に初めて100番以内に入りました。その当時は、川本さん、児房さん他、3時間10分位で走ることができる人がたくさんおられてつられて走っていました。100番に入った理由は、先ほど言った怪我・病気をしなかったことが一番なのですが、二つ目は目標を立てたことかなと思います。前回の会報に書かせもらつたんですけど、60歳代中頃に75歳までサブ4を継続するという目標を立てて、70歳過ぎると急に落ちると思っていたので、60歳代では3時間半で頑張らねばならないと思ってやった結果かなと思います。三つ目は

計画を立ててやっていることかなと思います。ランナーズの1月号の付録に月ごとのスケジュール表がありますので、それを使って計画を立てています。怠けてしまわないよう強制する感じです。なかなか予定通りにはいかないことも多いですが、できるだけやるようにしています。



(原田)私がフルマラソンを走り出した当時はランニングそのものを知らなかったです。最初に載ったのは荒川市民マラソンで、こういうのがあるならと思ってこれを目標にしていました。5年後にサブ3.5になって、100位はキープしていますが、次第に遅くなって、次にはサブ4を目指していましたが、最近は完走が目標になりました。



(糸曾)私は3年位前からとにかく完走するだけ。制限時間が6時間の大会が多いから、制限時間の長い指宿マラソンを走ります。私の年齢では完走者は100名以下ですが、来年80歳なのでそれを最後にします。



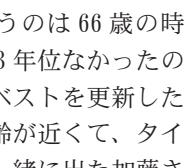
(山野)私はフルマラソンを40回くらい完走してサブ4にはなっていますが、100位以内には入っていません。



(黒田)私は100位以内に初めて入ったのが68歳の時の68位。今回入ったのは74歳で74位。覚えやすいですよ。2021年の下関海峡ではサブ4で14位でした。次回75歳でサブ4になれば、10位ぐらいになるので狙っています。

(浜本)男性も含め年を取るにつれフルマラソンを完走できる人が減ってきてるかな?と思います。当面の目標は、私は80歳でフルマラソン完走というだけ。応援してください。明日からちょっと精進します。

(沼田)なかなか練習ができていないんですけど、20年間ぐらいやっているのは、朝起きた時に「郁ちゃん体操」っていうの自分で作ってやっていることです。ストレッチと関節だけなのですが、走りはできていないので。今日皆さんから刺激をいただいて来月から精進します。



(大賀)ランキング100位以内っていうのは66歳の時に初めて入って、それからコロナ禍で3年位なかったのが非常に残念ですね。続けていたら自己ベストを更新したかもしれないですね。私としては、年齢が近くて、タイムも近い人と練習方法を話し、大会と一緒に出た加藤さんと藤田さんとビールを賭けて走ったことが良かったと思います。



(大胡)全国にいろんなクラブがあると思いますが、70歳でもこれだけ走れるという集団は珍しいと思います。個人の血液や心拍数とかをデータ化すると高齢者でも走れる秘密が明確になるか?誰か研究して欲しいですね。

(沼田)13年前に走ろう会のメンバーの協力で月間走行距離が平均110キロで故障しても走っているというデータはまとめましたが、もうメンバーも変わっていると思う。

(加藤)私は、走ろう会に入った時点から原田さんの影響を受けて100位以内を目標にして、サブ4は63歳で達成したものの、100位に入ったのは67歳でした。練習方法等は私より早い人を参考にして、練習量を徐々に増やしてタイムを縮めてきました。70歳過ぎてからは、膝に水が溜まり、肉離れ等があるので体と相談しながら練習量を徐々に減らしています。



(川本)私は、若いころは山男で、山に登る練習として走っていました。東京から広島に帰ってきて、走るのをやめて、キャンプに凝ってビールばかり飲んでいました。50才の時に骨折してリハビリで歩いていたら、走りたくなって2年後に初フル(第1回くすのきカントリーマラソン)を走ったら3時間25分47秒でした。それから病みつきなって月間400~500キロ走っていました。その後ウルトラマラソンが面白くなり、初ウルトラ(第21回サロマ湖ウルトラマラソン)は10時間24分12秒でした。その後サロマンブルーの待遇が良いので、それをを目指しました。サロマではサブ10を3回達成しました。最近はスキーで膝を痛めて、走りは芳しくないですが、継続していきたいと思っています。



(川本)今日はお忙しい中集まって貴重な話を聞かせていただきありがとうございました。



ランキング100位内ランナー祝勝会 at 駅前福屋屋上

田辺良平『半棺老人』の言葉より

【8月の言葉】

平成7年(1995年)8月6日、広島壮年走ろう会発足25周年を記念して、広島から長崎まで4日間走って行きました。その時の平和公園での出発式に集まつた皆さんです。今から30年前、田辺も60歳と最も元気の良い時でした。結局、長崎まで走り通したのは15名でしたが、途中から参加したり、途中で帰ったりされたりして、結局延べ500人くらいの方に参加していただきました。これからも走ろう会も、元気を出して末永く記録に残る行事をしていただきたい、と希望いたします。



大 会 報 告 (Facebook・Lineより掲載)

◎第26回ひろしまクロスカントリー大会

2025年8月23日(土)、道後山高原クロカンパークにて大会に参加。暑かったけれど、走り終わったらすっきりよい気分。(No.859 中川祥子)
ひろしまクロカン出走しました。

(No.838 安田裕二)

この草原を裸足で走るのが好きなので5キロにエントリー。足首や腰を痛めることなくレースを終えることができて嬉しい!Senが1位を走り3位!私のレースが呼び出される中、彼女はメダルプレゼンテーションに呼ばれたので、テントまで走り、30秒余裕でスタートラインに戻った。彼女のプレゼンテーションは見逃したけど。彼らがプレゼンテーションを始めるのを聞いて、次のコーナーを回ることができたら、彼女に会えるかもしれないと思ったが、遅すぎた。もっとトレーニングしなければならない…。(No.797 リジュエル・リー)



◎第29回ピクニックラン桜江

2025年9月7日(日)、広島インターからはわずか1時間半、今回初参加になります。ランは20キロと13キロ毎日の猛暑で走り込みができてないため、13キロにエントリー。噂には聞いていましたが、アップダウンの厳しいコース。夏のよいトレーニングになります。ゴール後は、温泉、そして冷たい20世紀梨(ほぼ食べ放題)、素麺、



【9月の言葉】

- 努力して後悔する人はいない。
- 練習をして下手になる人はいない。
- 勉強してバカになる人はいない。
- 何かをして変わった人はいても。
- 何もしないで変わった人はいない。

この言葉も「梨の礫」ですから、この辺りでおしまいといたします。歳には関係ないですから「何かをして変わってください」では皆さんお元気で、さようなら。

●「梨の礫」とは、連絡をしたのに返事が返ってこない様子を示す言葉です。「電話をかけても出ない」「留守番電話にメッセージを残したのに返事が来ない」などの状態を表現する際に用いられます。「梨の礫」の対義語は「二つ返事」

おむすびなど…疲れも取れ、おなかも大満足。走ろう会の皆さんも10数名参加され、賑やかな大会となりました。小規模な大会ですが、地元の方とのふれあいも楽しく、すてきな時を過ごすことが出来ました 感謝です!来年も参加します。

(No.737 清木英明)

「牛田避暑コース」例会

8月3日(日)、牛田避暑コースでの例会風景です。暑さ対策で今回も10キロは見送りです。初めての班長の合間をみて撮影させて頂きつつ、新たな会員さんが増えている事を嬉しく思いました。ランニング効果の一つにセロトニン、エンドルフィン、ドーパミンなどの脳内ホルモンの分泌を促進させる事があります。中でもセロトニンは「幸福ホルモン」と呼ばれ、悩みを吹き飛ばし、前向きな発想を生んでくれるのだと。ただ、「ランナーズハイ」を引き起こすエンドルフィンは麻薬の一面を持ち、痛みや苦しさを忘れさせるらしいので少し注意が必要ですね。私たちがいつまでも若々しく過ごせるのも、脛脛の筋肉などから分泌されるマイオカインの効能のお陰かも知れません。改めて、無理なく楽しく、少し走って長く走ってゆきたいと感じた暑い夏の朝でした。

(No.734 児玉誠司)

8月24日(日)、牛田避暑コース例会風景です。今日は二人の体験入会に加え、修学旅行のバスガイドさんへの秘めたる思いをこめた歌声を聞くことができました。今日の班長の役割は3キロ折返し地点での給水だったのですが、強力な助っ人のお陰で自由に撮影できました。会員の皆様のそれぞれの想いをお楽しみ下さい。



[例会記録]

イイ・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・8月3日)

877	古川	泰生	21.50	5段
737	清木	英明	23.38	8段
725	児高	静博	24.21	8段
814	田中	竜太	26.20	2級
736	黒田	眞幸	27.52	10段
710	宮井	昭二	28.02	3段
760	洲濱	利江	28.15	2級
770	根波	貴子	29.48	3段
56	沼田	郁子	30.08	7段
31	前田	茂	30.33	3級
519	室畠	博子	30.45	7段
730	西本	裕子	31.30	4段
473	橋本	悟	32.45	☆7段
879	中福	秀治	32.55	4段
667	長澤	和夫	33.56	1級
530	鳥越	守	34.00	☆7段
81	喜連	安代	34.15	2段
518	室畠	哲夫	34.25	3段
833	森野	紀徳	35.42	☆3段
697	糸曾	啓雄	36.50	☆3段
552	福田	義郎	39.40	☆1級
94	丸口	坂光	40.15	☆2段
553	福田喜久子		41.28	☆2級
589	山城	進	43.53	☆3級
782	土井	義夫	45.50	☆6級
664	高本	慶輔	45.56	☆5級
610	日野	信彦	47.50	☆9級
323	◎川本	忠司	48.00	12級
3 $\frac{1}{2}$ の部				
701	栗栖	和博	15.48	☆
400	槇本	豊	15.55	
567	浜本	幸子	18.38	☆
666	塩村	年男	21.03	
655	村岡	悦子	29.41	☆

(牛田コース・8月24日)

5 $\frac{1}{2}$ の部				
877	古川	泰生	22.10	4段
888	坂本	和彦	23.15	6段
795	中元	一望	25.45	6段
	神谷		26.22	
27	森政	憲子	26.47	7段
736	黒田	眞幸	26.56	11段
814	田中	竜太	28.16	4級
667	長澤	和夫	28.39	5段
760	洲濱	利江	28.41	3級

869	風呂井	衛	28.47	1段
31	前田	茂	28.55	1級
710	宮井	昭二	29.10	2段
516	中根	久栄	29.11	3段
177	藤井	章伸	30.35	☆8段
56	沼田	郁子	30.49	7段
519	室畠	博子	31.10	6段
425	向井	伸	31.30	2段
	成広		31.49	
730	西本	裕子	32.13	3段
879	中福	秀治	32.52	4段
661	原田	康利	33.10	☆6段
473	橋本	悟	33.39	☆6段
530	鳥越	守	34.11	☆6段
833	森野	紀徳	34.24	☆5段
518	室畠	哲夫	35.07	2段
359	小室	和幸	35.51	4級
697	糸曾	啓雄	37.32	☆3段
26	森政	克之	37.36	5級
552	福田	義郎	40.15	☆1級
621	高野	兼夫	41.33	☆1級
553	福田喜久子		42.20	☆3級
304	日比野政彦		43.18	7級
589	山城	進	43.35	☆3級
664	高本	慶輔	44.20	☆3級
782	土井	義夫	45.51	☆6級
666	塩村	年男	45.51	10級
576	大倉	尚	46.10	☆6級
323	◎川本	忠司	46.16	10級
3 $\frac{1}{2}$ の部				

760	洲濱	利江	31.21	5級
473	橋本	悟	33.34	☆6段
518	室畠	哲夫	33.46	3段
154	石井	明弘	39.30	☆1級
552	福田	義郎	41.41	☆3級
782	土井	義夫	44.42	☆5級
610	日野	信彦	49.47	☆10級
883	◎大胡	洋	49.53	15級
3 $\frac{1}{2}$ の部				

(牛田コース・9月28日)

10 $\frac{1}{2}$ の部				
885	佐藤	稔	49.52	16段
694	小田	一智	52.35	3級
737	清木	英明	53.48	10段
817	大賀	精一	53.58	19段
31	前田	茂	55.22	2段
667	長澤	和夫	57.04	9段
516	中根	久栄	57.06	7段
227	松尾	弘之	57.14	15段
710	宮井	昭二	60.07	1段
519	室畠	博子	60.08	14段
473	橋本	悟	66.13	☆13段
518	室畠	哲夫	66.55	7段
530	鳥越	守	66.58	☆14段
359	小室	和幸	68.33	4級
883	◎大胡	洋	68.51	3段
5 $\frac{1}{2}$ の部				

5 $\frac{1}{2}$ の部				
622	岩見由莉子	34.21	14級	
513	谷平	理恵	35.36	9級
720	庄野	崇	36.29	10級
697	糸曾	啓雄	39.20	☆1段
94	丸口	坂光	40.55	☆1段
553	福田喜久子		40.56	☆1級
304	日比野政彦		41.40	5級
589	山城	進	41.44	☆1級
664	高本	慶輔	43.20	☆2級
879	中福	秀治	45.22	10級
452	清水	伸子	46.37	11級
725	◎児高	静博	46.38	16級

3 ^回 の部		6 浜本 幸子 19. 5 5	21 永田今日子 2. 0 1. 0 9
701	栗栖 和博 16. 23 ☆	3 ^回 一般男子 60歳以上 (33)	37 洲濱 利江 2. 2 0. 3 1
770	根波 貴子 18. 16	10 宮戸 治夫 14. 3 9	13 ^回 男子 (176)
400	榎本 豊 18. 20	3 ^回 一般女子 35~49歳 (10)	24 清木 英明 1. 1 0. 4 3
81	喜連 安代 21. 27	7 RidgewellLee 27. 1 5	119 橋本 悟 1. 3 9. 3 8
552	福田 義郎 23. 55 ☆	5 ^回 一般女子 50歳代 (6)	122 鳥越 守 1. 4 0. 0 6
623	岩見 優 27. 56	5 永田今日子 26. 4 0	129 日野 義信 1. 4 2. 5 1
654	村岡 靖俊 32. 15 ☆	5 ^回 一般男子 60歳以上 (46)	135 森野 紀徳 1. 4 8. 1 6
655	村岡 悅子 33. 08 ☆	15 黒田 真幸 26. 5 7	148 福田 義郎 1. 5 5. 4 3
782	土井 義夫 34. 07 ☆	20 伊藤 高男 27. 5 1	160 丸口 坂光 2. 0 3. 2 0
80	喜連 潤一 34. 07 ☆	37 高野 兼夫 35. 4 9	13 ^回 女子 (61)
		43 植杉 康生 43. 2 9	51 福田喜久子 2. 0 1. 0 9
		8 ^回 一般男子 50歳代 (45)	59 清水 伸子 2. 1 8. 3 1
		9 安田 裕二 34. 5 5	13 ^回 ウォーキング (161)
		8 ^回 陸連登録男子 (40)	56 日比野政彦 2. 2 2. 1 0
		40 原 宏治 55. 2 7	(記録: Runnet, Homepage)
【各地の大会記録】		◎第26回ひろしまクロスカントリー大会	
開催日: 2025年8月23日(土)		開催地: 広島県(庄原市)	
1 ^回 小学生女子 2年生以下 (14)		1 ^回 一般女子 50歳代 (6)	
3 貞本 川 5. 1 2		5 中川 祥子 16. 3 5	
3 ^回 一般女子 60歳以上 (10)		2 森政 憲子 16. 1 6	
◎第29回 ピクニックラン桜江		◎ハーフマラソンランキング (2024年4月~2025年3月)	
開催日: 2025年9月7日(日)		★女性ランキング (1名)	
開催地: 島根県(江津市)		65歳49位(香川丸亀国際)	
20 ^回 男子 (328)		森政 憲子 1. 5 7. 5 4	
157 田中 竜太 2. 0 2. 4 9		(ランナーズ 2025年8月号)	
20 ^回 女子 (60)			

【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。						2025/11版		
開催日	大会名	開催地	公認	主要種目				参加料	申込期間	前回評価
				5k	10k	ハーフ	フル			
1月	14日 第19回 浅口市マラソン大会	岡山県		○	○			4000	9/1-9/30	66.5
	第38回城下町長府マラソン	山口県		○	○	○		5000	10/1-10/31	
	18日 第27回木曽三川マラソン	岐阜県			○	○	○	4000	9/27-11/20	78.7
	25日 第73回勝田全国マラソン	茨城県	☆	○		○		8000	9/26-10/31	90.0
	第42回星の郷ふれあい健康マラソン	岡山県		○	○			3000	9/27-12/9	84.1
	第32回美作市F1ロードマラソン in 岡山国際サーキット	岡山県		3	○	○		7000	8/26-1/8	66.9
2月	第46回館山若潮マラソン	千葉県		2	○		○	9000	9/14-10/31	89.5
	31日 第9回大井東京冬マラソン	東京都		3	○	○	○	7000	8/29-1/14	
	別府大分毎日マラソン大会	大分県	☆					15000	8/29-12/1	90.3
	1日 第28回紀州口熊野マラソン	和歌山県	☆	2		○		8000	9/26-11/16	85.3
	第78回香川丸亀国際ハーフマラソン	香川県	☆	3		○		10000	9/16-11/14	81.6
	7日 第32回 東北ブロック 新春マラソン大会	宮城県			○	○	○	7500	10/1-12/7	71.3
3月	丸子アルプストレイルラン	静岡県					21	7500	10/1-11/30	
	8日 第64回延岡西日本マラソン	宮崎県	☆			○		11000	10/1-11/30	92.9
	第33回KIX泉州国際マラソン	大阪府			○	○		5000	10/10-11/30	70.6
	15日 くだまつ笠戸島アイランドトレイル 2026	山口県					30,17	9700	10/3-12/7	88.9
	2026そうじゃ吉備路マラソン	岡山県		○	○	○	○	9100	10/1-1/3	81.3
	22日 21回 阿波シティマラソン	徳島県		2		○		5000	10/1-12/5	93.8
4月	第17回いわきサンシャインマラソン	福島県	☆	○	○		○	9000	9/12-10/15	93.2
	第46回横島いちごマラソン大会/玉名いだてんマラソン2026	熊本県	☆	○	○	○	○	9000	9/16-11/14	85.0
	第40回全国健康マラソン井原大会	岡山県		○		○		4500	9/13-12/31	86.1
	1日 第26回五島つばきマラソン	長崎県			○	○		6000	9/20-1/4	85.3
	第46回丹波篠山ABCマラソン	兵庫県	☆			○		10000	10/1-12/20	78.7
	第37回ゆめしま海道いきなマラソン	愛媛県		3	○	○		6000	10/1-11/30	85.5
5月	8日 第8回 茨城100Kウルトラマラソン in 鹿行	茨城県					100	20000	10/1-12/15	77.9
	静岡マラソン2026	静岡県	☆	○		○		16000	10/2-11/13	88.6
	15日 かがわマラソン2026	香川県	☆	3		○		14000	10/6-11/24	
	淀川マラソン&ウォーク 2026	大阪府		3	○	○		7300	9/17-2/16	74.5
	22日 とくしまマラソン2026	徳島県	☆			○		11000	9/30-11/30	66.8
	さが桜マラソン2026	佐賀県	☆	○		○		14500	10/1-10/21	83.5
6月	29日 ふくい桜マラソン2026	福井県	☆	○		○		14000	9/25-11/10	89.4
	第28回長野マラソン	長野県	☆			○		14300	9/13-11/3	88.3
	19日 第33回津山加茂郷フルマラソン全国大会	岡山県		4		○		7000	11/25-1/31	84.5
	東北風土マラソン2026	宮城県		○	○	○		9900	9/19-3/20	



広島壮年走ろう会

2025年11・12月号

【11月の例会と行事】

～例会～

◎新庄橋コースです

期日 11月9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 10km、5km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。

【55周年記念行事】リレーマラソン

大会名 FRESTA presents 第8回ひろしまリレーマラソン
開催日 2025年11月15日(土)
10:00受付開始(リーダーのみ)
11:30~15:30リレーマラソン(4時間)
開催場所 エディオンピースウイング広島(中区基町)
コース 会場内の特設コース
1周約1,300㍍

チーム編成 A~Fの6チーム

当日のスケジュール等

- 10時にエディオンピースウイング広島2階(東側/正面)に集合
- 「受付」F1ゲート付近(リーダー)
- 受付終了後、出欠を確認、全員

スタンド席に移動

- 食事は各自で準備のうえ、リレーの合間に適当に食べてください。(必ずスタンド席で)

※55周年Tシャツ(10月~11月配付予定)および帽子(昨年配付)を着用ください。

◎新庄橋コースです

期日 11月23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 10km、5km、3kmを走ります。希望の方は記録をとります。

【11月の幹事】

4班の皆さんです。

中福 秀治 植杉 康生
高野 兼夫 日野 信彦
間下 卓雄 中根 久栄

【12月の例会と行事】

～例会～

◎新庄橋コースです

期日 12月14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 10km、5km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 12月21日(第3日曜)
集合 午前9時00分
場所 新庄橋(安佐南区側)
内容 10km、5km、3kmを走ります。希望の方は記録をとります。

【12月の幹事】

5班の皆さんです。

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

【12月以降の例会・行事予定】

◎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⇒鏡津神社に参拝して広島城跡に帰着の約8kmのコースです。

(2時間00分)
ゴール後、紅白餅と完走証をお渡します。

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。仲間を誘って参加下さい。元気よく一年の始まりを祝いましょう。

1月18日・1月25日
出島ザウルス公園(例会)

2月 8日・2月22日

牛田コース(例会)

詳しいことは、ホームページをご覧下さい。

【11月生まれの方】

3日	金井 憲明
7日	森川 健郎
20日	古川 泰生
21日	砂口たくし、高堀 隆志
22日	倉永萬津枝
26日	伊藤 陽、児玉 誠司
田邊 良平	
30日	菊山 正導 (合計10名)

【12月生まれの方】

1日	田上 健吾、中元 一望
5日	永田今日子
7日	芦田 智祥
10日	平末 義男、村岡 悅子
11日	中本ハツミ、福田 義郎
12日	根波 貴子
21日	原田 康利
22日	黒田 真幸、室畑 博子
25日	安田 裕二
30日	栗栖 克江 (合計14名)

【新会員紹介(9月入会)】



No.720

庄野 崇

しょうの たかし

誕生日: 1971年1月

住所: 広島市東区牛田本町

趣味: ゴルフ

入会の動機: ダイエット

知るきっかけ: ホームページ

【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。