



走ろう会

令和8年
2026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8(2026)年3月1日号 No.608
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



『六神社詣で元旦マラソン』

2026年1月1日(木)、広島壮年走ろう会主催の『六神社詣で元旦マラソン』に参加しました。

昭和54年から続く恒例の行事です。午前7時過ぎ、広島城跡を出発し広島護国神社、平和公園、白神社、比治山神社、友元神社、鶴羽根神社、饒津神社、広島城跡、約9^{キロ}のコース。途中で初日の出を拝み、今年一年の健康と幸運をお祈りしました。皆様方共々、健康で輝かしい年となりますように。

(No. 667 長澤和夫)

あけましておめでとうございます。今日は毎年恒例の広島壮年走ろう会の元旦マラソンに参加しました。護国神社、平和公園、白神社、比治山神社、友元神社、鶴羽根神社、饒津神社の7箇所初詣をしてきました。色々会話もできて楽しかったです。

ただ、広島駅の構内で5円玉をグレーチングに落としてしまい、そのグレーチングが固定されました。5円といえど勿体無いけど諦めました。まあ少しショックだけど本年も宜しくお願い致します。

(No. 814 田中竜太)



2026年1月1日元旦マラソン(広島平和記念公園に集合)

大会報告 (Facebook・Line より掲載)

◎国宝松江城マラソン 2025

2025年12月7日(日)、今日は国宝松江城マラソンでした。根波さんと並んで仲良く同タイムでゴール！元気をもらいました。参加のみなさんお疲れ様でした。



(No. 667 長澤和夫)

風の冷たさに負けず！山を登り、フィニッシュの前に見つけた！走ろう会の友人！同志！感動しました。本当に一緒にフィニッシュ！！ありがとう御座いました。やはり！広島壮年走ろう会！！バンザイ！！

(No. 770 根波貴子)



人生2回目のフルマラソン、松江城マラソンに参加してきました。11月はロングウォークはあっても、ほぼラン練習をしていないままでした。不安はありましたが、100キロ歩けるんだし最悪歩こう！とスタート。

ハーフにあたる中間地点で2時間31分くらい、ちょっとハイペースでしたが、おもてなしエイドまで何とか到着。ここで最初のアクシデント。捻挫が癖になっているので、市販のサポーターをしていたのですが、これが足の甲を圧迫しだして痛い！サポーターをはずすと、甲が真っ赤。靴紐も緩めて何とか再スタートしたものの、今度は中海や宍道湖の風が冷たくてテンションダダ下がり。アームカバーをつけて走り出したものの、ペースは上がらず、目標の5時間切りはとうに諦めていて、とにかく完走する！に変更しました。

緩やかな坂が始まり、残りあと少し！そんな時、お声掛けいただいたのはRUN+で知り合った藤川さん！嬉しくて、でもゆっくりお話しできなくて残念なまま走りました。

ゴールには広島壮年走ろう会の仲間がいて、飛び込むようにゴールできました。時間は5時間48分。初めてのフィニッシャータオルをかけてもらい、初めての完走メダルを受け取りました。トレイルランとは違う、フルマラソンの楽しさを

実感しつつも、たくさんの宿題が見つかりました。

来年2月にそうじゃ吉備路マラソンがあります。ここで目標の5時間切りを目指したい！それまでにしっかり走り込みをして、宿題を減らしたいと思います。

最後に、お連れくださった藤谷さん、郁子さん、根波さん、本当にありがとうございました。これからも、よろしくお付き合いください。

(No. 882 廣田真希)

(GrossTime)4.30.36 (NetTime)4.28.06

年代別3位。

今回も楽しめたと言えない。35キロあたりから走ってるつもりが進まない。呼吸がきついでもない。脚が痛いでもない。やっと、やっとゴール！！H山さんが迎えてくださりホット！頑張ったねの言葉、うれしかった～！！



賞状と盾をいただき、よろよろと更衣室へ。預けた荷物を受け取ると意識が遠のく・・・ショックだわ！倒れる前どころ構わず横になる。荷物に足を乗せ、ショック体位で。声をかけられて気付くと毛布で体を巻かれていた。救護室に運ぶといわれるが、お断りする。水分補給と血糖をあげると治ると思うからと。医療従事者かと聞かれ、このごまは恥ずかしいが看護師と名乗る。脈も血圧も測れなかったのわかるでしょ！と注意を受けるがおかげで復活できた。

こんな感じで楽しめなかった。原因はもちろん練習不足、筋力と精神力のなさ。ただ言い訳、風が強かった。前夕食の食べ過ぎでスタート前から下痢2回、その上に途中でもトイレ休憩2回。エイドは充実している。脱水にならないようにすべてのエイドでポカリと水分補給。25キロ過ぎのしじみ汁は最高に美味しい。お代わりもいただく。島根の名産の食べ物がエイドの都度あるが固形物は胃に悪い。「もらって行ってもいい？」「いいですよ、どうぞどうぞ」ならば、彩雲ようかん、ゼリー、お饅頭はポケットやウエストポーチに入れる。

15キロ過ぎから30キロの中海の周囲は前、横から風がくる。沿道の応援がない所は波の音とランナーの足音、そして、強い風になると耳をかすめる風の音のみ。コースは大根島、江島を通る中海周囲で景色はいいはず。雲がかかり大山は見えなかったが。

35キロ前後ころ、コーヒーを欲する。コンビニも自販機もない・・・私設エイドあり。「どなた

の応援か知りませんが、コーヒーをお持ちでしたら恵んでいただけませんか？」とずうずうしく（いつものことだけど）お願いする。なんとブラック珈琲あり！中国地方のランナークラブで今回は広島ではN・KちゃんとKさんの応援とのこと。Kちゃんはずっと前に通過、N・Kさん待ちだそう。充電完了しスタート。



今回は長男から「最初から飛ばさないで、最初は6分代で、最後まで維持するように！」と注意を受けていた。それは守れたが最後まで6分は維持できず……。ランニングハイ的な気持ちが湧いてこなかった。

楽しく走るためには、体調管理とランニングは100キロ/月以上は必須。同行のFさん、Nさん、Mちゃんありがとう！出会えた走ろう会の仲間の方達、ゴールで迎えてくださったH山さん、珈琲を恵んでくださった私設エイドの方、大会関係者の皆さま、特に救護をしてくださった看護師の皆さまに感謝です。

◎国宝松江城マラソンばけばけ観光編



同級生のFさんの車で、走ろう会のNさん、Mちゃんと私でスタート。前日受付を済ませ、まずは出雲そばでお腹を満たす。

- 松江城：国宝なる由縁のものを観る。
- 稲荷神社：多くのキツネにご挨拶
- 小泉八雲資料館：小泉八雲のルーツを知る。
- 月照寺：松平公を祀っている。初代の松平直政公の参拝は飛ばし、松江で一番有名と言われている松江藩7代藩主・松平治郷（不昧公）だけ参拝し、急いで大亀の元へ。ばけばけで知名度あがり多くの人が写真撮影。順番を待ち大亀に座りパチリ。

○八重垣神社：参拝もそこそこに、かの有名な縁結びを祈る池へ。まきちゃんが挑戦？ 沈んだ！

時間いっぱい使い、木次の旅館へ。なにもかも美味しい。馳走を食べ過ぎ！翌日はマラソン後、玉造温泉で疲れを癒し帰宅。車の中は静かな時がない。車を出してもらったFさん、走ろう会の仲間ありがとう！

◎第56回防府読売マラソン大会



2025年12月7日（日）、初めて防府読売マラソンを走ってきました。

今までの大会とは違うイベントではなく「競技会」、周りはガチランナーばかり、給食はなく、給水のみ。スタートブロックはA～0、持ちタイム順のゼッケン。私は2715、Mブロックでほぼ最後尾。

10時40分スタート、風は弱いですが、日差しがありやや暑い。

□テーマ 失速せず走りきる、足癒り対策

□目標 3時間40分を切る（ネット）

□結果（Net）3時間42分32秒

（Gross）3時間43分25秒、ベスト更新

前半1時間51分10秒、後半1時間52分15秒（グロス）初めて足癒りの心配すらくなく、最後まで気持ちよく走れました。

□足癒り対策

- ・補強トレに、ふくらはぎを加えた。
- ・レース3日前から水分ミネラル摂取。
- ・給水はスポーツドリンクがメインで、水は少量のみ
- ・携帯ジェルはマグネシウム入り、30キロ以降はカフェイン入りを試す。

□感想

スタートまでの環境、スケジュール、給水所の間隔等、ランナー目線の大会です。地域のみなさんから何度も「広島頑張れ！」の暖かい声をいただきました。声援が力になりました。本当にありがとうございました。来年も出たいと思えるシビアな大会でした。ちなみに矢野のY田さんは3時間10分の余裕、名物の肉うどんを食していました。（No.737 清木英明）

◎奈良マラソン2025

2025年12月14日（日）、記録は、グロス5時間12分38秒、ネット5時間4分26秒でした。65歳フル自己ベストです。あまりの寒さと後半のアップダウンでカチコチの筋肉は破壊されてしまいかかなり歩きました。途中、頭が痛いので棄権しようかと思いましたが、帽子を外したら楽になりました。

寒さで刺激され早い段階で簡易トイレに入ったのですが、その前に使った女性は流しておらず、便器も汚したまま飛び出てきました。後から考えるとトイレトーパーを使った形跡もなく、アジア系外国人かな、と。そのまま放置すると私がやったことになるのでしかたなしにきれいに処置しました。タイムロス1分。(No.787 砂口たくし)

◎第14回富士山マラソン



2025年12月14日(日)、スタートして1時間位冷たい雨に遭いました(泣)私は残念ながら20km手前の救護のお世話になりリタイアしました。低体温症と嘔吐下痢が重なり体力回復しませんでした。温泉で温まり落ち着いています。残念ですが後半まで持たなかったと思います。反省しきりです。

(No.567 浜本幸子)

富士山マラソンはワースト記録でしたが、今日事務局から副賞の写真立てと賞状が届きました。

(No.27 森政憲子)

◎第43回いぶすき菜の花マラソン

2026年1月11日(日)、お陰さまで指宿マラソンを楽しんできました。前夜は緊張で眠れず、当日は朝から悪天候で、腹巻きで対策していたのに、寒さによる急な腹痛に襲われる状況が2度。少し悲惨な人生初フルマラソンとなりました。それでも何とか走り切れたこと、背中を押し、応援して下さった皆様に感謝がありません。ありがとうございました。とてもいい経験でした。

(No.730 西本裕子)



半棺 老人 からの「たわごと」

2026年1月21日(水)、皆さん、おはようございます。寒さに負けず賑やかな例会が行われており慶賀の至りです。久しぶりにLINEしましたが、平成23(2011)年の今日1月21日、間寛平さんがマラソンとヨットで地球を一周する「アースマラソン」を達成して、大阪に帰ってきた日です。

平成20(2008)年12月17日大阪を出発し太平洋、北米大陸、大西洋、ユーラシア大陸を経由して大阪にゴールインしました。766日間で4万キロ以上を移動したそうです。

走ろう会の皆さんも生涯の記念の一つとして、何か残るようなマラソンをされてはいかがですか?。怪我のないようにお元気で・・・。

「4月から自転車もう乗れない!?!」

自転車の交通反則通告制度(青切符)の導入

令和8年4月1日から、自転車の交通違反に「交通反則制度」が導入されます。

自転車に“青切符”、つまり反則金制度が導入されます。対象はなんと113項目、金額は、3000円~1万2000円。

SNSでは早くも「もう自転車乗れない!」「厳しすぎる!」と悲鳴の声が相次ぎ、トレンド入りする騒ぎとなりました。

「歩道もダメ?」「イヤホンも罰金?」など自転車のルール厳格化は、正直戸惑いしかなく、実質的に乗るなと言われていたみたいで、移動手段がなくなるのは本当にキツイ。

- ・並走：3000円
- ・2人乗り：3000円
- ・歩道運転：6000円
- ・一時不停止：5000円
- ・ながら運転：1万2000円
- ・イヤホンを付けながら運転：5000円
- ・点検不良自転車に乗る：5000円
- ・傘差し運転：5000円
- ・信号無視：6000円
- ・逆走：6000円

自転車の歩道走行に関して誤解している方が非常に多いのでノートを作成させていただきます。自転車は原則車道走行ですが以下の場合歩道走行が認められています。

- 1、道路標識で指定された場合
- 2、13歳未満の子供・幼児や70歳以上の高齢者、身体の不自由な人の場合
- 3、車道が危険で安全確保のため、やむを得ない(工事、駐車車両、交通量が多いなど)場合、勿論歩行者を危険に晒したり妨害したりするような運転は行ってはいけません。(引用：警察庁HP)

くらし

木食・エコ

ごだま

新年早々、知り合いの女性から交流サイト(SNS)へメッセージが届いていた。何となく聞いてみると、私宛ての年賀状を昔の住所に送ったため戻ってきたというお喜びだった。スランプから優しい人柄が伝わってきた。

デジタルの「声」

新年早々、知り合いの女性から交流サイト(SNS)へメッセージが届いていた。何となく聞いてみると、私宛ての年賀状を昔の住所に送ったため戻ってきたというお喜びだった。スランプから優しい人柄が伝わってきた。

程なくして、母方の3番目の叔母から久々に携帯電話がかかった。こちららも送ったはずの「年賀状じまい」を記した年賀状が舞い戻ってきたので、私に生の声を得たことと勘違いしたよ届けられたようだ。電話口から元氣そうなお声がかけてきた。3番目の叔母からの情報も聞き違えたという。ええ安堵した。

2番目の叔母は自分の勘違いを笑い飛ばし、私を和ませてくれた。私のそばで何となく聞き耳を立てていた妻も電話から漏れる笑い声に口元が緩んでいた。

私が65歳になり何かの国家資格を取得したと思いきや、お祝い言葉をかけたかったらしい。しかし、私が晴れて年金を受給できる資格

広島市安佐南区 会社員 児玉 誠司 65歳

気遣う意図伝わらず後悔

パート

石原 諒司 84歳

晩秋のある日、家族3人でレストランでのランチタイムを楽しんでいる時だった。2席隣のテーブルで、赤ん坊が泣き出した。母親が周囲を気にしながら立ち上がってあやすが、泣きやまない。隣の席の女性が「よしよし」と赤ん坊を引き取ってあやすが、これも効果がない。泣き声はさらに大きくなった。

私は「赤ん坊は泣くのが仕事だから、仕方がない」と思いつつも、あんな小さな体でどこからあんな声が出るのだろうかと思

No.159 石原諒司さんの記事
「中国新聞」広場
2025年12月14日付

選手励ます沿道の声温か

会社員

児玉 誠司 65歳

全国都道府県対抗男子駅伝競走大会(ひろしま男子駅伝)は、今や広島冬の風物詩となっている。私は今回、JR新井口駅(広島市西区)付近で、1区の高校生ランナーの走りを見守った。

宮城、福島の選手が区間新記録の走りで行く張り、注目を浴びる中、地元広島島の選手は故障明けで不完全燃焼だったようだが、力強く美しいフォームを見て安心した。

次第に沿道にも隙間が目立ち始めたが、最後尾の大会関係車両がなかなか見えない。後方のランナーに何かトラブルが発生していると思われた。しばらくして遠くから拍手が鳴り始め、次第に大きな渦となった。そこには「長崎」の文字を揺らし、苦しい表情で必死にたすきを運ぶ選手の姿があった。割れんばかりの「長崎頑張れ」の声が飛び交った。

タイムでも勝ち負けでもない。人の思いや絆を運ぶ駅伝の醍醐味を目の当たりにし、ランナーの背中を押す沿道の声援から私も勇気をもらった気がした。

No.734 児玉誠司さんの記事
「中国新聞」広場
2026年1月22日付

広島市が市民参加型のフルマラソンの開催に向けた検討を始めることが分かりました。再来年度以降に大会の運営マニュアルなどを策定し、最短で2028年度中の大会の開催を目指しているということです。

広島フルマラソン開催検討の記事
「中国新聞」地域
2026年1月28日付

フルマラソン開催検討

広島市、有識者会議を新設へ

広島市が、市民参加型のフルマラソン開催に向けた検討へ乗り出す方針を固めたことが27日、分かった。2026年度中に有識者会議を新設。コースなどを練り、数年後の実現を目指すこととみられる。国内外に参加を呼びかけ、平和への思いを共有する恒例イベントにしたいと考えている。

市内では1981年から続いていた「ひろしま国際平和マラソン」が、2019年を最後に終了した。市民ランナーたちから、マラソン大会の開催を求める声が上がっていた。市は、実施による経済効果にも期待。検討作業と並行して、市民や企業に広く協力を呼びかけ、機運を盛り上げる計画でいるという。

市のこれまでの調査によると、全国20政令指定都市のうち岡山市など13市がフルマラソンを開催。香川県も今年3月に初めて催すなど、全国でフルマラソン開催の動きが広がっている。

(樋口浩一)

【例会記録】

タイム・リテ達成基準タイム, 10^{*} = 年齢, 5^{*} = 年齢/2, ☆ = 75歳以上

◎ = アンカーマン

(新庄橋コース・12月14日)

10^{*}の部

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 安田 裕二 48.12 5段, 小田 一智 55.17 6級, etc.

5^{*}の部

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 清木 英明 28.19 4段, 宮井 昭二 29.30 2段, etc.

3^{*}の部

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 丸口 坂光 24.15 ☆, 鳥越 守 27.28 ☆, etc.

(新庄橋コース・12月21日)

10^{*}の部

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 安田 裕二 43.28 10段, 森政 克之 55.04 12段, etc.

5^{*}の部

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 児玉 誠司 29.21 3段.

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 浜本 幸子 34.17 ☆ 4段, 糸曾 啓雄 37.32 ☆ 3段, etc.

(宇品コース・1月18日)

10^{*}の部

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 中元 一望 55.14 7段, 大賀 精一 59.13 13段, etc.

5^{*}の部

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 岩見 由莉子 28.55 9級, 中川 祥子 29.34 1級, etc.

3^{*}の部

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 岩見 優 18.41, 岩見 孝弘 18.42, etc.

(宇品コース・1月25日)

10^{*}の部

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 安田 裕二 49.15 5段, 加藤 隆一 51.59 23段, etc.

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 森政 克之 56.47 11段, 中根 久栄 57.44 7段, etc.

5^{*}の部

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 中川 祥子 29.02 1段, 小室 和幸 33.12 1級, etc.

3^{*}の部

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 福田喜久子 35.12 ☆, 中福 秀治 25.13, etc.

【各地の大会記録】

◎第34回広島ベイマラソン

開催日: 2025年11月30日(日)

開催地: 広島県(坂町)

フル男子50歳以上(164)

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 佐々木 明 4.50.29, 松尾 弘之 4.58.33, etc.

ハーフ女子50歳以上(20)

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 中根 久栄 1.58.00, 喜連 安代 2.34.05, etc.

ハーフ男子50歳以上(162)

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 清木 英明 1.40.06, 風呂井 衛 2.04.59, etc.

5km女子(139)

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 福田喜久子 0.38.33.

5km男子(375)

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 榎本 豊 0.28.12, 日比野政彦 0.35.23, etc.

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 福田 義郎 0.38.13, 日野 信彦 0.43.55.

◎第56回防府読売マラソン大会

開催日: 2025年12月7日(日)

開催地: 山口県(防府市)

男子マラソン(2316)

Table with 5 columns: Rank, Name, Time, Age, Grade. Includes entries like 安田 裕二 3.11.00, 清木 英明 3.43.25.

◎国宝松江城マラソン 2025

開催日：2025年12月7日(日)
 開催地：島根県(松江市)
 マラソン女子50歳代(198)
 47 永田今日子 4.09.56
 78 洲濱 利江 4.31.01
 181 廣田 真希 5.48.06
 マラソン女子60歳代(85)
 63 根波 貴子 5.31.14
 マラソン女子70歳代以上(12)
 3 沼田 郁子 4.30.36
 マラソン男子50歳代(981)
 536 中村 進 4.27.16
 マラソン男子60歳代(476)
 406 長澤 和夫 5.31.14
 マラソン男子70歳代以上(67)
 9 森 千昭 4.07.07
 10 加藤 隆一 4.07.41
 43 森野 紀徳 5.23.48
 45 黒田 眞幸 5.29.34

◎第14回富士山マラソン兼第26回日本IDフルマラソン選手権大会

開催日：2025年12月14日(日)
 開催地：山梨県(富士河口湖町)
 フルマラソン女子65~69歳(10)
 3 森政 憲子 4.51.52
 フルマラソン男子65~69歳(67)
 45 森政 克之 5.15.12
 フルマラソン男子70歳以上(17)
 6 川本 忠司 4.38.16
 ◎奈良マラソン 2025
 開催日：2025年12月14日(日)
 開催地：奈良県(奈良市・天理市)
 マラソン男子60歳代(1052)
 718 砂口たくし 5.12.38
 ◎とびしまウルトラマラニック
 2025 in せとうち・呉
 開催日：2025年12月14日(日)

開催地：広島県(呉市)
 出走：492名 完踏：405名
 洲濱 利江 15.07.51
 永田今日子 15.51.47

◎第43回いぶすき菜の花マラソン

開催日：2026年1月11日(日)
 開催地：鹿児島県(指宿市)
 女子70歳以上(413)
 128 西本 裕子 5.42.10
 男子70歳以上(295)
 217 糸曾 啓雄 7.05.15
 252 植杉 康生 7.28.32

◎第23回石垣島マラソン

開催日：2026年1月18日(日)
 開催地：沖縄県(石垣市)
 マラソン男子50歳代(345)
 17 安田 裕二 3.19.05
 (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。				2026/03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				Ultra/Trail
4月	5日	第33回まつの桃源郷マラソン	愛媛県		3				4000	12/10-2/3	79.0
	10-12	HIROSHIMA TRAIL 2026	広島県					100,50,20	38000	12/10-3/1	
	11日	第5回 阿蘇トレイル女学院	熊本県					17,10	7800	12/22-2/27	
	12日	第11回多摩川ネイチャーマラソン&ウォーク	東京都					100,80,60,50	14000	12/23-3/22	
	19日	2026 鬼が城ピークストレイル	愛媛県					50,35,20,4	15000	12/19-3/20	90.2
	19日	第13回 多度山トレイルラン	三重県					23,11	7000	1/10-2/13	84.2
	25日	軽井沢トレイルランニングレース	長野県					43,20,7,5	10300	12/21-4/6	86.6
5月	26日	第21回よしか・夢・花・マラソン	島根県		○	○			3500	12/26-2/28	86.4
	26日	果物と自然の里第19回いしおかトレイルラン	茨城県		○	○	20 45		14000	1/8-2/28	90.1
	3日	第33回 四国せいよ朝霧湖マラソン	愛媛県			○	○		6000	2/1-2/28	86.5
	3日	第34回武庫川ユリカモメウルトラ70kmマラソン	兵庫県					70	10000	12/11-3/10	70.9
	9日	善光寺ラウンドトレイル	長野県					20,8	8400	1/18-4/13	
	9-10	阿蘇ボルケーノトレイル2026	熊本県					112,30	29000	12/12-2/27	
	10日	第5回 FunTrails Round みなもの 50K/30K	埼玉県					50,30	16500	12/12-3/22	89.5
	10日	第41回 浦富海岸健康マラソン	鳥取県		○	○			3000	2/3-3/2	82.1
	10日	第5回富士山麓Women's Trail Run	山梨県					13	6500	1/15-4/12	
	17日	広島空港マラソン2026	広島県			○	○		10000	2/11-4/14	
		第39回もちがせ流しびなマラニック大会	鳥取県		○	○			1500	2/2-3/19	86.0
		大山町名和マラソンフェスタ2026	鳥取県		○	○			4500	2/2-3/2	82.0
		第16回TOKYO成木の森トレイルラン	東京都					20	9000	2/27-4/12	
		ANA洞爺湖マラソン2026	北海道	☆	○	○	○		11500	2/1-3/8	85.0
	24日	第23回とやま清流マラソン	富山県				○		7000	1/24-4/5	81.8
		第26回柏崎潮風マラソン	新潟県		3	○	○		8600	1/13-3/26	85.5
		第19回スカイライントレイル菅平	長野県					53,30,15	13000	12/13-4/27	61.3
ユーラスエナジー河津カップ2026 天城アタック35		静岡県					35	11000	2/1-4/23		
秋吉台カルストTRAILRUN 2026		山口県					50,30,20	20000	1/16-4/26	88.6	
第14回稲毛花のマラソン		千葉県		○	○	○	○	30	7000	1/30-5/6	
たかやしろトレイルランニングレース		長野県					12,3,1,5,0,5	5000	1/18-5/3		
2026上州八王子丘陵ファントレイル in OTA		群馬県					24,11	8000	1/10-4/24	90.2	
30日		中央アルプス絳ヶ岳ラウンドトレイル	長野県					32,12,2,1	9300	2/1-5/11	90.3
30-31		第10回 横須賀・三浦みちくさマラソン	神奈川県					72,63,42	17500	1/7-3/31	
6月	31日	第4回 奥武蔵ロングトレイルレース	埼玉県					105,35,20	28000	12/12-4/15	77.3
	31日	名久井岳アドベンチャートレイルレース	青森県					20,10	7700	2/4-4/30	
	6日	第18回よさの大江山登山マラソン	京都府		4	○		23,5	5000	12/10-2/27	
	6日	第9回 MIZUKAMI MOUNTAIN PARTY	熊本県					53,25,5	15000	2/2-5/6	
	7日	2026 東尋坊 愛のマラニック大会63km	福井県					63	16000	12/24-2/28	73.6
	7日	第24回利尻島一周悠遊覧人G	北海道					53,6	10000	2/13-3/31	
	14日	Nagi Peaks Tough Trail Challenge 2026	岡山県					66,33	20000	1/29-5/24	
	14日	マムートCUPサッポロ・テイネトレイル2026	北海道					50,34,16,5	13000	12/26-5/10	83.4
	21日	第14回飛騨高山ウルトラマラソン	岐阜県					100,71	23000	12/24-4/2	87.7
	21日	第19回隠岐の島ウルトラマラソン	島根県					100,50	18000	2/1-3/2	88.2
7月	27日	2026三原・白竜湖トレイルランレース	広島県					44,22	14000	2/4-5/25	84.5
	27日	第30回 OverNight60kmみちくさウルトラマラソン	神奈川県					60	8500	2/13-5/30	
	28日	第41回サロマ湖100kmウルトラマラソン	北海道					100,50	21000	1/26-2/13	81.6
	28日	2026 函館マラソン	北海道	☆		○	○		13000	2/17-4/17	89.9
	4-5	中央アルプススカイラインジャパン2026	長野県					90,38,20,10,4	25000	2/1-6/15	
	12日	トレイルランナースカップ楡形31K 2026	新潟県					31,18	9800	12/19-6/26	
	12日	第12回 奥比叡・仰木棚田トレイルラン2026	滋賀県					27,16	9800	1/23-6/19	81.3
	19日	The 4100D マウンテントレイル in 野沢温泉2026	長野県					65,37,14,7	22000	2/16-6/21	78.9
8月	25日	第31回 OverNight60kmみちくさウルトラマラソン	神奈川県					60	8500	2/13-6/30	
	11日	第23回 生駒トレイルラン<夏山>	大阪府					27,22	9800	1/8-7/3	
	29日	第11回Mt.六甲トレイルラン&サブピクニック	兵庫県					28,10	9800	1/8-7/24	
29日	MORIOKA ENDURANCE QUEST	岩手県					104	20000	2/1-4/30		



【3月の例会と行事】

～例会～

◎ザウルスゆめ公園です

期日 3月8日(第2日曜)

集合 午前9時00分

場所 ザウルスゆめ公園

内容 10^キ、5^キ、3^キを走ります。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22日(第4日曜)

集合 午前9時00分

場所 ザウルスゆめ公園

内容 10^キ、5^キ、3^キを走ります。希望の方は記録をとります。

【3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

【4月の例会と行事】

～行事～

◎2026年度定時総会開催

月日 4月12日(第2日曜日)

場所 広島市中央公民館ホール(4F)

住所 広島市中区西白島町24-36

TEL 082-221-5943

・会場はホール全体を使うので十分距離をとって座ってください。

・窓を開けたままにして十分に換気をします。

・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

①2025年度行事・会計報告、監査報告

②2026年度行事計画、会計予算案の審議

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10日まで必ず返信してください。

～例会～

◎広域公園「こころ」です

期日 4月26日(第4日曜)

集合 午前9時00分

場所 広島広域公園

正面玄関右側道路スペース

内容 10^キ、5^キ、3^キを走ります。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

【5月以降の例会・行事予定】

5月10日・5月24日

新庄橋(例会)

6月14日・6月28日

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
10日 洲濱 利江
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12名)

【4月生まれの方】

2日 浜本 美沙
3日 リジュエル貞本 六
4日 三田 登代子
5日 河野 喜八郎
6日 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
25日 向井 伸
27日 中根 久栄
(合計13名)

【新会員紹介(1月、2月入会)】



No.712

河村 吉 則

かわむら よし のり

誕生月：1970年5月

住所：広島市安芸区矢野西

趣味：サンフレッチェ広島 応援・観戦

入会の動機：70,80歳になっても走れる男でいたから。

この会にはそういったカッコいい方がたくさんおられるので入会しました。

弊会を知るきっかけは：紹介者、ホームページ、モシコム

紹介者：No.795 中元一望



No.711

増田 展 行

ますだ のぶゆき

誕生月：1962年1月

住所：広島市安佐南区伴南

趣味：テレビドラマ、音楽(歌謡曲)、家庭菜園

入会の動機：一緒に走れる方がいれば楽しいと思ひ。

弊会を知るきっかけは：ホームページ