

# 一関楽走会

令和7年  
5月号  
No610  
発行責任者  
佐藤東  
Tel23-0101  
090-6852-5852

## 4月例走会

4月6日、日の出時間は、5時13分です。今月から開始時間が6時にになりました。しかし、まだ手袋が必要です。

今月の例走会の進行は、菅原孝一さんです。「私は、マラソンを走り始めてからあと2年くらいで、3つの節目の記録を達成することができそうです。」との自己紹介がありました。

会長からは、「総会が皆さんの参加により成功裏に開催することができました。今年一年、よろしくお願いします。」との挨拶



前列左より 平井恒雄・畠山真佐実・菅原孝一・佐藤東・川向愛斗・小野寺卓司 後列左より 齋藤祐二・柴山東治・小野寺仁・齋藤明美・千葉丈夫・菅原東・千葉健一・安彦節子・安彦敏郎の15名

## 春季フルマラソン

がありました。事務局長からは、「今日は、例走会後、7時から春季マラソン大会があります。ハーフ、10kmに参加の方は、9時、10時の出発です。懇親会もありますので、マラソン三昧の一日にして下さい」との事務連絡がありました。トリムコースを、1、2周して、古戦場に向かいました。

6時40分。スタート地点のレストラン古戦場駐車場に集合し、7時のスタートに向けストレッチ等で、調整をしました。矢櫃ダムの先2kmまでの折返しです。



前列中央は小野寺仁 左より 齋藤祐二・柴山東治・四垂真弓・齋藤明美・細川慎一

細川さんは、矢櫃ダムで折返しで、3.8km。小野寺仁さんは、その先の2kmの折返しまで行きましたが、そこでリタイア。今日ここが限界。もっと走り込まないといけない。完走したのは、柴山さん、四垂さん、齋藤祐二さん。齋藤明美さんは、9時スタートで15km。途中畠山さんと合流しゴール。畠山さんは、10km。

菅原孝一さんは、山谷ポラーノ折返しのハーフ完走。四垂さんは、楽走会主催フルマラソン初完走なので、会長杯が授与されます。春季マラソンに参加して

4月4日、朝4時起床。好物の納豆餅3切れをレンジチンし朝食。これを食べておくと午前中は大丈夫(実績済み?)のはず。まずは、4月例走会から、5時30分家を出発。6時、菅原副会長の進行で会が進み、会長挨拶。齋藤さんから、皆さんに野菜の提供あり。河川敷1周で切り上げ、スタート地点到着。定刻7時5分スタート。一昨年は、30kmでリタイア。昨年は、6時間越えで完走。今年是不安と期待が頭をよぎる。結果は、今年もラスト5kmがどうにもならず、ほぼ徒歩レベル。しかし、その前に上手くペースを作っても

らったおかげで、『5時間を切る』という上々の出来。来年は、ラスト5km対策をして臨みたいと思います。大満足な結果でした。



懇親会4人参加。左より、小野寺仁・齋藤祐二・菅原孝一 写真撮影 平井恒雄 「このひとときが、最高です」と小野寺仁さん

## 4月役員会

- 4、7月の活動について、話し合いが持たれました。今年の、大きな一関楽走会独自事業として、
- ①「JR大船渡線開業100周年記念駅伝」があります。
  - ・ 目的 会員の交流、親睦と地域貢献
  - ・ 開催日 7月19日
  - ・ 区間一ノ関駅〜気仙沼駅
  - ・ 出発 一ノ関駅 5時
  - ・ 到着 気仙沼駅 14時
  - ・ 帰り JR14時50分
  - ・ 懇親会 一関にて開催
  - ・ 実施要項 4月末まで
  - ・ 区間設定 5月末まで
  - ・ 他団体協議 5月末まで
  - ・ 後援依頼 6月中旬まで



左から、菊田和夫・岩淵吉郎・細川慎一・佐藤東・阿部隆・畠山真佐実・小野寺良信・菅原孝一・平井恒雄 写真撮影 齋藤祐二

## プロジェクトチーム編成

- 本部長 佐藤東
  - 副本部長 菅原孝一
  - 事務局 齋藤祐二・細川慎一
  - 幹事 阿部隆・小野寺良信
  - 菊田和夫・畠山真佐実
  - 会計 平井恒雄
- 4月末までに、実施要項案を作成する。(事務局+小野寺良信)
- その要綱に基づき、区間設定や、JR、一関市、観光協会等との協議を進める。
- ②岩手県交流会「花巻大会」概要については、2面に囲み記事参照
- ・ 一関楽走会からの余興は、めでたい「大黒舞」を踊る。
  - ・ リーダーは、踊り経験者の小野寺仁さんで、交流会参加者みんなで舞う。
- ③参加意向調査
- 自主事業や、岩手県交流会、駅伝大会などに参加できるか意向調査を行います。
- これを基に、チーム編成を行いますのでご協力願います。

## 5月例走会

5月 4日 (日)

午前6時00分

河川敷「トリムコース」  
司会進行は柴山東治さん  
4月から10月は6時00分開会

## 会報原稿募集

皆さんの寄稿をお待ちしております。

原稿×切 毎月15日

## 編集後記

楽走会のホームページは「一関楽走会」で検索

・ 今年の独自事業が、動き始めました。会員の交流と親睦を大切にそして地域貢献。会員皆さんの参加をお願いします。意向調査を行いますので、5月15日まで投函願います。

・ 会報についてのお願いです。出来るだけ皆さんの名前が載るように考えていますが、走行距離、大会の記録、出場する大会を事前にご連絡下さい。編集作業をしていて、情報集めに苦労しています。ご協力をお願いします。できるだけ15日前に！

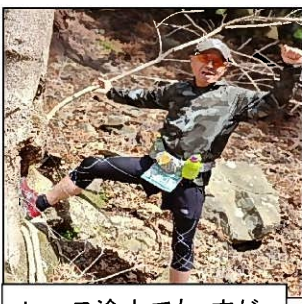
事務局 齋藤祐二 連絡先：080-8213-1136 Kinako19631014@outlook.jp

| 開催日   | 大会名           | 出 場 予 定 者(把握した範囲内)                                      |
|-------|---------------|---------------------------------------------------------|
| 5月11日 | 仙台国際ハーフマラソン   | 吉川勝哉・齋藤明美・齋藤祐二・菅原孝一・四垂真弓・細川慎一                           |
|       | 岩手山麓ファミリーマラソン | 安彦節子・安彦敏郎・菊田和夫・千葉勇一                                     |
| 5月18日 | 奥州きらめきマラソン    | 小野寺仁・小野寺良信・菊田和夫・吉川勝哉・齋藤祐二・佐藤文政・四垂真弓・柴山東治・菅原孝一・千葉勇一・細川慎一 |
|       | 八戸うみねこマラソン    | 安彦節子・安彦敏郎                                               |
|       | 福島シティハーフマラソン  | 伊藤克則                                                    |
| 5月25日 | 錦秋湖マラソン       | 安彦節子・安彦敏郎・小野寺伸也・小野寺仁・菊田和夫・齋藤明美・齋藤祐二・菅原孝一・細川慎一           |

### 3・4月大会記録

- ・3/30 石巻登山マラソン  
ショート  
菅原孝一 2:51:44  
ふくい桜マラソン (福井)フル  
齋藤祐二 3:22:58
- ・4/13伊達ももの里マラソン  
10km  
齋藤祐二 42:39  
齋藤明美 60:55
- ・4/20東北風土マラソン  
ハーフ  
菅原孝一 1:58:17  
四垂真弓 2:03:22  
吉川勝哉 2:13:57  
小野寺仁 2:17:00
- ・4/20 あおもり桜マラソン  
ハーフ  
細川慎一 2:00:11
- ・4/20 長野マラソン  
フル  
齋藤祐二 3:27:24

### 石巻登山マラソン



レース途中でも、まだまだ元気な菅原孝一

菅原孝一

半年振りのトレランです、気候も良くなってきたので楽しみにしていた大会です。  
ロードレースと違い補給食を携帯して走ったり歩いたり何処かピクニック気分も味わえるレースです。  
今日は天候も良く風も無く張りながら楽しめました。このトレランはショートミドルロングと有ります近場なので会員の方々も是非参加して楽しんでもらいたいと思います。

### ふくい桜マラソン

スタートは雨。ビニール袋を被って20kmまで走りました。

齋藤祐二

フルに1万2千人が出場しましたが、道幅が狭く13kmまでスタートで並んだ集団で行きました。

「10km毎のタイム」  
10km 49分21秒。  
20km 47分38秒。  
30km 46分54秒。  
40km 47分04秒。  
当初の計画では、入りの10kmを、47分代で行こうと思ったのですが、混雑のため49分代になりました。しかし、それが幸いし、20km以降脚が残っており、気持ちよく走ることができました。

### 東北フードマラソン

ベストタイムからちょうど1時間遅れです。  
お陰様で、無事30数年ぶりに完走出来ました。  
次は、仙台ハーフと、きらめき大会に参加します。  
四垂真弓  
ハーフのエイド10箇所全制覇。  
記録もまあまあ良かったです。  
次は、花巻ハーフと、一関市民マラソンにも参加します。

小野寺仁  
自分なりに自分のペースでマラソンを楽しんでいます。

### あおもり桜マラソン

「青森はまだ春浅く」  
細川慎一  
4月20日、あおもり桜マラソンに参加してきました。

フル、ハーフ、10kmに、今年の参加者は昨年より二千人余りも多く、人気が上昇の大会でした。  
私はハーフに出場。コースは、青森市中心部から西方の野木和公園をスタートし、陸奥湾沿いに東へ走り、桜で有名な合浦(がっほ)公園を通過して市街地中心部のアスパム(三角の建物)がゴール。  
この大会は、桜満開の花吹雪の中を駆け抜けるのが魅力の一つ。が、当日は朝から冷たい雨模様となり、桜も二分咲き程度。長袖シャツにタイツ姿。

### 3月走行距離

| 順位 | 名前    | 3月  | 累計  |
|----|-------|-----|-----|
| 1  | 柴山東治  | 300 | 797 |
| 2  | 齋藤祐二  | 284 | 800 |
| 3  | 千葉隆   | 262 | 631 |
| 4  | 小野寺卓司 | 247 | 636 |
| 5  | 菅原孝一  | 215 | 555 |
| 6  | 菊田和夫  | 211 | 902 |
| 7  | 伊藤克則  | 200 | 600 |
| 8  | 畠山真佐実 | 183 | 589 |
| 9  | 四垂真弓  | 182 | 400 |
| 10 | 細川慎一  | 158 | 387 |
| 11 | 大越昭夫  | 151 | 438 |
| 12 | 西城孝   | 150 | 150 |
| 13 | 阿部隆   | 146 | 339 |
| 14 | 小野寺仁  | 140 | 382 |
| 15 | 安彦敏郎  | 105 | 295 |
| 16 | 小野寺良信 | 105 | 250 |
| 17 | 佐藤文政  | 95  | 369 |
| 18 | 齋藤明美  | 95  | 278 |
| 19 | 安彦節子  | 98  | 197 |
| 20 | 吉川勝哉  | 58  | 210 |
| 21 | 平澤和則  | 40  | 98  |
| 22 | 小野寺知夏 | 30  | 110 |
| 23 | 千葉勇一  | 30  | 123 |
| 24 | 千葉健一  | 20  | 92  |
| 25 | 菅原東   | 10  | 20  |
| 26 | 川向愛斗  | 5   | 10  |
| 27 |       |     |     |
| 28 |       |     |     |
| 29 |       |     |     |
| 30 |       |     |     |
| 31 |       |     |     |
| 32 |       |     |     |
| 33 |       |     |     |

### 走る仲間の会岩手県交流会

- ・開催日 令和7年7月6日
- ・開催場所 渡り温泉ホテルさつき(花巻)
- ・会費 5,000円(一部会より補助)
- ・交通手段 電車利用(JR東北本線)  
行 一ノ関駅7:50 帰り 花巻駅16:62
- ・その他 一関楽走会では、余興を出しますので、皆さん練習に参加してください。

スタート時には雨が降ったものの気温は上がらず11.2度。まだ開かないつばみを見ながら力走し、2時間11秒。あつ、何かならなかったのかねえ。この11秒。」「青森はまだ春浅く、壁の高さに跳ね返され」それでも七十歳以上の部では一〇ノ五〇で頑張った方だと思います。

### 伊達ももの里

齋藤祐二  
スピード練習のため10kmも必要と考え、参加しました。  
60歳以降ベストタイムです。  
あと1kmから、スピードアップすることができました。

### 長野マラソン

齋藤祐二  
ストレッチだけで、アップを取らなかったから、29km地点で右足のふくらはぎが、ケイレンしそうになりました。  
慌てて、減速し30〜40kmが52分5秒。  
よく考えると、先週の伊達ももの里での、10km。普段スピード練習してないの、ふくらはぎに疲労が残っていたのでは、ないかと思いました。  
休養を取って、フレッシュな体が大切ですね。