



前列左より安彦節子・斎藤明美・佐藤東・川向愛斗・菅原孝一・小野寺卓司・安彦敏郎 後列左より・柴山東治・畠山真佐実・千葉丈夫・平澤和則・小野寺仁・千葉健一・齋藤祐二・の14名

8月例走会

8月3日、気温は23度です。磐井川河川敷は、昨日の花火もあつたことから、花壇や芝生もきれいに整備され、気持ちよく走ることができました。今回の進行は、齋藤明美さんです。「8月は暑いので、暑さを避け夕方走るようにしています。9月の大会に備えようと思います」と挨拶がありました。会長からは「大船渡線開業100周年記念駅伝」苦労様でした。新聞報道もされ、各方面から評価の声をいただきました。

一関楽走会

令和7年9月号
No614
発行責任者 佐藤東
Tel23-0101
090-6852-5852

あっぱりレーマラソン

あっぱりレーマラソン
開催日 9月14日(日)
開催場所 安比高原
自己負担 5,000円
集合場所 一関インター
集合時間 午前5時50分
出発時間 午前6時00分
マイクロバスで行きます

監督 佐藤 東
行事担当者 平井恒雄
選手 安彦節子
安彦敏郎
小野寺仁
吉川勝哉
佐藤東
四垂真弓
菅原孝一
畠山真佐美
細川慎一

これも、みなさんのご協力の賜物と感謝申し上げます」との挨拶がありました。今日の参加者は14名です。1周1kmのコースを、短い人で1周、長い人で7周走りしました。競争ではなく、月に1回みんなと交流を深める機会です。ので、会員の皆様はどうぞご参加願います。

いす。当チームで均等に割り振れば、2周が6人、3周が3人となります。部門は、一般の部(男女混合)、男子部門、小学生、職場部門、ファミリー部門に分かれております。当方は、一般部門となります。10時スタートで、制限時間は、4時間30分以内。今年も、佐藤会長の運転するマイクロバスに乗り大いに向かいます。距離が短い分スピードを上げて走りますので、なかなか辛いものがあります。ゴールは、チーム全員が一緒にになってテープを切ります。お昼を挟んでの大会になりますので、昨年好評でしたもつ鍋を用意したいとの話が、会長からありました。今回の行事担当は、平井恒雄さんをお願いしました。会計から、諸準備などお手数をお掛けしますが、よろしく願います。

一関国際ハーフマラソン 試走会

開催日 9月7日(日)
集合場所 一関ユードーム
集合時間 9時20分
スタート 9時30分
参加者(意向調査より)

- 阿部隆
- 大越昭夫
- 小野寺仁
- 小野寺良信
- 吉川勝哉
- 菊田和夫
- 齋藤明美
- 齋藤祐二
- 佐藤東
- 佐藤文政
- 四垂真弓
- 柴山東治
- 菅原孝一
- 畠山真佐美
- 平井恒雄

給水担当

大船渡線開業100周年 記念駅伝

今年のハーフマラソンは、市長選挙の関係で例年9月最終日曜日から、10月第一日曜日になりました。地元の人を巻き込んで、試走会を開催します。例年暑いのですが、1週間遅くなったことにより、幾分暑さも和らぐのではないかと期待しています。意向調査では、14名の方が参加の意向をしておりましたが、申し込んでいなくても参加OKです。概ね5km毎に、給水所を設けます。平井恒雄さんには、車で移動しながら給水対応をお願いいたします。昨年は、会員の中で2名が完走できなかったと聞いております。また、年代別で入賞した方もいましたので、コースとペース配分をよく体験し自己ベスト記録更新を目指して下さい。攻めろ法としては、中里橋と柵の瀬橋のアップダウンをどう乗り越えるかです。特に、18キロ地点の柵の瀬橋は、キツイので試走会で体験しましょう。

気仙沼駅まで75.5km 7箇所のタスキ、お疲れ様でした。決して若くはない皆さんが無事走り切った姿、感動いたしました。写真からも充実感が伝わってきました。沿線の歓迎も嬉しいですね。笑顔の楽走会、頑張ってください！ 菊田和夫

練習はいつも夕方なので、早朝のランは久々でした。体の動きが悪かったのです。が、昼頃には良くなり、トータルで15km走りました。暑さには程よい風があり、あまり苦にはならなかったです。

役員会のご案内

開催日 9月 4日
開催時間 午後6時
開催場所 山目市民センター
議題
1)一関ハーフマラソン大会
2)市内駅伝
3)秋季フルマラソン大会
4)臨時総会
5)元旦マラソン
6)行事担当者制について

9月例走会
9月 7日 (日)
午前6時00分
河川敷「トリムコース」
司会進行西城孝さん
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
・持続可能な会報づくりのため、ラインを使って情報提供をお願いしました。今後改良を重ねより良い会報づくりを目指します。出来るだけ、会員の皆様が登場する場面を作りたいと思っています。先月号からエッセイ投稿欄を設けました。名簿順です。来月号は、阿部隆さんです。
・もう9月になります。暑かった夏から、走り易い秋になります。県内でも、一関ハーフ・盛岡マラソンや花泉マラソンなどが開催されます。夏に走り込んだ成果を発揮してください。
・楽走会の目的は、健康づくりと親睦です。どうぞ、毎月の例走会に参加して下さい。
・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)
9月6日	安達太良トレラン	菅原孝一
9月21日	東和棚田のんびりRUN	小野寺仁
	田沢湖マラソン(秋田)	吉川勝哉・齋藤明美・齋藤祐二
9月23日	白鷹若鮎マラソン(山形)	齋藤祐二
9月28日	啄木の里ふれあいマラソン	安彦節子・安彦敏郎・四垂真弓
	横手シティーマラソン(秋田)	齋藤明美・齋藤祐二
	紫波東根トレラン	菅原孝一
10月5日	一関国際ハーフマラソン	安彦敏郎・小野寺仁・小野寺良信・齋藤明美・齋藤祐二・佐藤文政・柴山東治・菅原孝一・千葉隆・畠山真佐実・細川慎一

7・8月大会記録

・7/27 日本海メロンマラソン	
10km	
齋藤祐二	42:30
菊田和夫	43:02
齋藤明美	62:06
安彦敏郎	66:34
3.3km ペアマラソン	
・安彦敏郎	25:02
・安彦節子	25:02
・8/10 岩手マスターズ一関記録会	
3,000m	
小野寺仁	15:39
1,500m	
齋藤祐二	5:35
小野寺仁	7:25
800m	
吉川勝哉	3:16
・8/23 遠野マラソン	
10km	
安彦敏郎	67:07
5km	
安彦節子	39:23

日本海メロンマラソン

スタート5分前、トイレの列にまだ並んでいる自分。

3分前、前の人になかなか出てこない。もしかして大?

2分前、トイレは諦めてスタート地点へ直行。

なるべく前へ、そしてスタート。暑いのは覚悟していたが、曇っていたので思っていたより暑くはないが、かなり湿度は高い。

最初の1kmは4分25秒で、まずまずのスタート。

給水は取らずにひたすら走り

に集中。前の人のゼッケンが同じ年代。

8km付近で追い抜きゴール。体調もだいぶ戻ってきて、収穫のあるレースでした。

齋藤祐二

去年は、43分00秒でしたので、42分代では、走りたいと思っていました。

10kmのレースには、あまり出ていないので、スピードに付いていけ

12Hピースラ

ずい、どんどん追い越されました。1km過ぎて、レースが落ち着き、折返しからは、若い人と並走し後半の落ち込みを最小限にしました。

あと、1km地点からは「ここから勝負だ」と自分

分に言い聞かせました。昨年より、30秒短縮することができました。

ホノルルマラソンクラブ主催の「12Hピースラ

ン」が開催されました。当会の会員も参加し、感想が届きました。

8月6日12Hピースラマラソンに参加させていただき

ました。私は、2回目になりました。

開始時間前に着いたのですが、既に平澤さんが走っていました。

私は2回に分けて2km

を走りました。平井さん計測のタイム

を見たら、6分半でした。10kmに換算すると6

5分です。少し落胆しました。

大越さん、平井さん、21回目開催ありがとうございました。

7月走行距離

順位

名前

7月

累計

岩手マスターズ一関記録会

大越さんの奥さん手づくりの赤飯、おにぎり」ちそうさまになりました。

暑かったですね。小野寺仁

それと、3000mと1500mの競技開始

時間の間隔が、1時間しかなく体力の回復が追いついていなかった。

知っている人で、片方を棄権して人が複数いました。

フルマラソンでサブ3を達成するには、単純に考えて、ハーフで1時間

30分以内で走ればよい。その時の10kmは、4

分30秒で、1kmは4分15秒。

全力で走ったときの、自分のスピードが知れた

くて40年ぶりに記録会に参加しました。

1500mで、5分

「ほのぼのマラソン」と名称を変えてきた大会。以前は、大きなホー

ルの前からスタートし、町中の声援を受けながら走り

ました。一番の楽しみは会場近くで、出来立ての寄せ豆腐を食べ

ることでした。今年からは「永遠の日本のふるさと遠野マラソン」となり

会場は郊外の運動公園でした。アップダウンの多いコースを、蒸し暑さ

に悩まされつつ、時折吹く風に励まされ完走しました。レース後の抽選

会では、これまでにないくらいたくさんの人に景品が当たり、

遠野マラソン

35秒。1km換算で3分43秒。これは、私が中学2年生と同じ。来年は、中学3年生の私に出会いたい。これをベースに、毎年スピードをチエックして古希サブ3を達成したい。

安彦敏郎

「ジンギスカンマラソン」と名称を変えてきた大会。以前は、大きなホー

ルの前からスタートし、町中の声援を受けながら走り

ました。一番の楽しみは会場近くで、出来立ての寄せ豆腐を食べ

ることでした。今年からは「永遠の日本のふるさと遠野マラソン」となり

会場は郊外の運動公園でした。アップダウンの多いコースを、蒸し暑さ

に悩まされつつ、時折吹く風に励まされ完走しました。レース後の抽選

会では、これまでにないくらいたくさんの人に景品が当たり、

怪我もありませんでした。私が「ランニングが人生を豊かにしてくれ

た」ことだけは確かです。教職は「誠心誠意努めてきた」という

ことにしておきますが、今でも教壇に立っていることか

らも、天職だったの

でしょう。

二つの五十年

安彦敏郎

今年は、教職とランニングともに五十年の記念すべき年です。

初任の久慈高校で、先輩教師からランニングの世

界に引き込まれ、その秋には第1回釜石日刊スポーツマラソンで大会デ

ビュー。

それから五十年、根を詰めることも、長期にさぼることもなく続けてきました。おかげで大した記録も

エッセイ投稿

私も「遠野ホップサイダー」をゲットし、めでたしめでたし。子供から大人まで楽しめるアットホームな大会でした。



力走する若き頃の安彦さん

二つの五十年

安彦敏郎

今年は、教職とランニングともに五十年の記念すべき年です。

初任の久慈高校で、先輩教師からランニングの世

界に引き込まれ、その秋には第1回釜石日刊スポーツマラソンで大会デ

ビュー。

それから五十年、根を詰めることも、長期にさぼることもなく続けてきました。おかげで大した記録も

怪我もありませんでした。私が「ランニングが人生を豊かにしてくれ

た」ことだけは確かです。教職は「誠心誠意努めてきた」という

ことにしておきますが、今でも教壇に立っていることか

らも、天職だったの

でしょう。