

一関楽走会

令和8年
10月号
No628
発行責任者
佐藤東
Tel23-0101
090-6852-
5852

会
員
募
集
中

9月例走会

9月6日、北上川を通過するときは、霧が立ち込めていました。秋の兆しを感じられます。今回の司会進行役は、安彦敏郎さんです。

「会長さんの、国交省大臣表彰おめでとうござい

ます。さて、9月からは、マラソン大会が多く開催されます。日頃の練習成果を発揮し頑張りましょう」との話がありました。

佐藤会長からは「今月は、あっぱりレーマラソン、一関国際ハーフマラソンがあります。楽しんで走りましょう」との挨拶がありました。齋藤事務局長からは、



前列左より畠山真佐実・安彦節子・佐藤東・平井恒雄 後列左より小野寺卓司・安彦敏郎・平澤和則・曾田憲史・小野寺仁・藤田郁雄 遅れて、阿部隆、四垂真弓 写真撮影齋藤祐二 13名の参加

一関国際ハーフ試走会

今日は、一関国際ハーフマラソンの試走会を開催します。例走会終了後、8時30分スタートです。また、大会当日のレース後は、懇親会を予定しておりますので、ご参加願います」との連絡がありました。体調をして、磐井川河川敷を走りまわりました。



前列左より 曾田憲史・四垂真弓・齋藤明美・佐藤文政 後列齋藤祐二・藤田郁雄・畠山真佐実・小野寺仁・菊田和夫・平井恒雄 写真撮影阿部隆の11名

今年の一関国際ハーフマラソンは、スタートが暑さ対策として1時間早まり、午前8時30分になりました。本番に合わせて、試走も午前8時30分スタートです。10kmは、佐藤文政さん、畠山真佐実さん、菊田和夫さんの3名。

ハーフは、藤田郁雄さん、齋藤祐二さん、齋藤明美さん、四垂真弓さん、曾田憲史さんの5名。部分的にジョグを小野寺仁さんが走り、試走は9名が行いました。コースを体で覚えることが主眼の試走会ですので、集団で歩道を走りまわりました。5km毎に給水所を平井さん、阿部隆さんに設置していただき、冷たい水、スポーツドリンク、レモンの輪切りなどを、足を休めてゆっくり補給することができました。10km地点の新幹線の下で給水後、10km組はゴールへ、ハーフ組は舞川方面へと進み11時にはゴールとなりました。

役員会の開催

- 日時 10月8日 18:00
- 場所 山目市民センター
- 議題
 - 後期活動について
 - ①秋季フルマラソン
 - ②市内駅伝
 - ③納会マラソン
 - ④元旦マラソン
 - ⑤令和9年度総会

特に、当会の最高齢者86歳になった佐藤文政さんには、ハーフの完走を頑張ってもらいたい。担当幹事の平井さん、阿部さんにはお世話様になりました。ありがとうございました。

一関国際ハーフ打ち上げ会

- 日時 9月27日11:30
- 場所 Uドーム公園駐車場
- 会費 1,000円(会補助あり)(軽食・アルコールもあり)当日集金
- 担当 畠山真佐実 細川慎一

あっぱりレー



左より、藤田郁雄・安彦敏郎・安彦節子・畠山真佐実・佐藤東・吉川勝哉・小野寺仁・菅原孝一 写真齋藤祐二

小野寺仁様、前日の場所取り有難うございました。佐藤東会長様、もつ鍋美味しかったです。1年近く苦しんだ右脚や膝の痛みもすっかり癒えて、走られるようになりました。ちょうど1年ぶりの活動参加ですが、楽しい一日を過ごすことが出来ました。

安彦敏郎・節子 敏郎は、キロ6分ペースの12分を切るのが目標でしたが、3回とも12分台でした。以前は膝が痛くて散々なこともあったので、



安彦夫妻の禪りレーです。節子さんから、敏郎さんへ。

目標は達成できなかったものの、思いっきり走れたことは良かったです。怪我がないことが一番ですね。節子は、5番目スタートでした。その頃は晴れて暑くなってきたものの涼しい風も吹いたので、坂道が苦手な私でも、なんとか気持ちよく完走できました。その後、ゆっくり休んでいる間に頑張る気力が全くなくなり、2回目には不安になったものの、何とか歩かずには完走できました。毎年皆さんが3、4回走るところを2回で終わらせてもらっていて、感謝しております。選手でないにもかかわらず、前日に会場まで車中泊をしてまでスタート地点に近い所に陣地を設定してくれ、雨風に強いテントになるよう資材も持ち込み、飲食物の提供までしてくれた仁さんに、心から感謝しております。富士登山後にもかかわらず、見事に最終ランナーとして完走された東会長さん。それだけでも素晴らしいのに、既製のもつ鍋セットでは飽き足らず、調味料持参で味の調整までしてくださり、私たちが元気が出ました。仁さんと東会長さんから感謝を受けたのは、走ること

10月例走会

10月 4日 (日)

午前6時00分

河川敷「トリムコース」

司会進行安彦節子さん

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

- ・新入会員として、金野崇弘さんが入会しました。仲間が増えることは、楽しいものです。人生を豊かにするのは、良き人との出会いからです。藤田さんの声掛けありがとうございました。
- ・今月号のエッセイ投稿欄は、小野寺卓司さんからいただきました。規律ある生活の中で走る時間を確保し、健康づくりに励み毎月例走会に参加し、当会の目的を实践されております。
- ・役員会で、下半期の行事を決めます。秋季マラソン、市内駅伝、納会マラソン、元旦マラソン、そして総会。アツという間に1年過ぎていきます。私の会報作りもあと5回となりました。
- ・事務局長 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)
10月4日	盛岡シティマラソン	齋藤明美・齋藤祐二・佐藤文政・四垂真弓・菅原孝一・細川慎一
10月11日	花泉マラソン	安彦節子・安彦敏郎・小野寺良信・菊田和夫・菅原孝一・細川慎一
	矢巾田園マラソン	藤田郁雄
10月18日	啄木の里ふれあいマラソン	安彦節子・安彦敏郎・伊藤克則・菊田和夫
	長井マラソン(山形)	齋藤明美・齋藤祐二
	南会津健康マラソン(福島)	藤田郁雄
10月24日	室根マラソン	安彦節子・安彦敏郎・菊田和夫・菅原孝一
10月25日	諏訪湖マラソン(長野)	細川慎一
	水戸黄門漫遊マラソン(茨木)	齋藤祐二

8・9月大会記録

・8/31 北海道マラソン
フル 齋藤祐二 3:27:02
・9/6 安達太良トレラン
14km
菅原孝一 2:35:17
・9/12
わかさぎマラソン(青森)
10km 菊田和夫 43:19
・9/12
岩手マスターズ選手権
1500m 齋藤祐二 5:43
3000m 齋藤祐二 12:03
・9/21 田沢湖マラソン
フル 齋藤祐二 3:29:05
10km 齋藤明美 62:25
・9/23 白鷹若鮎マラソン
(山形)
ハーフ 齋藤祐二 1:33:29
10km 齋藤明美 67:32

あっぱりレーマラソン記録

1区	藤田郁雄	8:57
2区	齋藤祐二	8:02
3区	吉川勝哉	11:27
4区	菅原孝一	10:36
5区	安彦節子	14:42
6区	安彦敏郎	11:09
7区	畠山真佐実	11:22
8区	藤田郁雄	8:22
9区	齋藤祐二	8:22
10区	吉川勝哉	14:24
11区	菅原孝一	10:51
12区	安彦節子	15:11
13区	安彦敏郎	12:43
14区	畠山真佐実	11:32
15区	藤田郁雄	8:35
16区	齋藤祐二	8:26
17区	吉川勝哉	12:05
18区	菅原孝一	10:58
19区	安彦敏郎	12:44
20区	畠山真佐実	11:43
21区	佐藤東	15:35
総合		3:55:57



畠山真佐実さんから
タスキを受ける藤田
郁雄さん。

1区はスタートなので、気
合いを入れる為に先頭に
並び号砲を待ちました。
周りをみると若い人ばか
りでしたが、菅原孝一先輩
が駆けつけてくれて、「先
頭は皆んな若く早い人

藤田郁雄

が走るから、それについ
て行くと、後半は厳しく
なるから、そこを考えて
走るように」とアドバイ
スを頂きました。そのお
かげで、最後までペース
を大きく落とすことな
くうまく走り切ること
ができた、タイムも8分台
と良かったのだと思い
ます。

一関楽走会チームはおそ
らく全出場チームの中で
一番平均年齢が高く、
70才を超えている
チームではなかったで
しょうか？

周りを見渡しつつ他
チームの顔ぶれを見て思
いました。最高齢チーム
賞はなかったけれど、皆
んな楽しく走る事がで
きていたと思います。

又、東会長長運転による送
迎とモツ鍋のお振舞い、
小野寺仁先輩の前日か
らの場所取りや当日の
諸々の準備や片付けを
して頂く等、至れり尽く
せりのとても楽しい安
比里レーマラソン大会で
した。

8月走行距離

順位	名 前	8月	累計
1	齋藤祐二	410	2,388
2	小野寺伸也	300	1,840
3	菊田和夫	271	2,063
4	藤田郁雄	270	1,616
5	小野寺卓司	251	1,817
6	千葉隆	243	1,914
7	伊藤克則	210	1,436
8	菅原孝一	164	1,304
9	畠山真佐実	160	1,454
10	阿部隆	157	470
11	細川慎一	141	1,092
12	小野寺良信	130	760
13	吉川勝哉	116	366
14	齋藤明美	110	1,057
15	安彦敏郎	105	714
16	平澤和則	83	420
17	佐藤文政	63	327
18	安彦節子	60	409
19	千葉勇一	35	464
20	四垂真弓	33	885
21	小野寺仁	10	70
22			

安達太良トレラン年
代別入賞したので表彰
式まで隣の温泉に入っ
ていた時、30代と見ら
れるお父さんと3、4才
位の男の子が入って来
た。男の子は私のヘソ位
の身長で私の方に寄っ
て来て「パパと声をかけ
て来た。私がキョトンと
している私の顔を見
上げてポカンとして
キョロキョロ、それに気
づいた父親と私は顔を
見合わせたにっこりし
てしまった。

頭と顔は爺さんだが私
はまだまだ捨てたもの
では無いか？と



表彰式にて昨年に引き
続き3位入賞。
右側が、菅原孝一さん。
おめでとうございます。

安達太良トレラン



金野崇弘さん47歳

新入会員紹介

9月に楽走会に入会
しました金野崇弘(こん
のたかひろ)さんを紹介
します。

出身は、一関市大東町
摺沢です。厳美のいつく
し園に勤務しています。
10年以上前は、毎日
7.5km歩いていまし
たが、今は運動していな
いため、体重が増えてき
ました。

「運動しなければ」と
思っていたところ、9月
13日藤田さんから、
「同じ時計をしているね。
走っているのですか」と
言われ、「ガミミンの時
計」そこから話が弾み、
一関楽走会に入ってみ

エッセイ投稿

ランニングと健康

小野寺卓司

早朝 4時30分過ぎ
に、起床し、準備体操や水
分を補給し、ランニング開
始。

月々金はだいたい6、
7km、土日は会社の都合等
にもよりますが、15、1
6km走っています。

ランニング終了後、筋ト
レ、そして、水分補給、
シャワー、入浴し、食事を
とってから、8時過ぎに会

社に出勤しています。会社
から帰宅するのが、午後7
時から8時過ぎですので、そ
のあと、食事をとって、午

後9時から10時過ぎには
寝ています。

ランニングすることと、
水分補給、食事の栄養に気

を配り、早寝、早起きをす
ることにより、健康状態、
精神状態も良いようです。

人それぞれのペースがあ
り、ランニングに取り組ん
でいると思います。

これから、私も自分の
ペースで、継続してランニ
ングに、そして健康づくり
に、頑張っていきたいと思
います。