

一関楽走会

令和8年
7月号
No625
発行責任者
佐藤東
Tel123-0101
09068525852

6月例走会

6月7日、気温は、14度、日の出は4時8分でした。今回の司会、小野寺卓司さんです。「私は、幸町に住んでいて、この辺をいつも走っていません。姿を見かけましたら、

声を掛けて下さい」との挨拶がありました。会長、副会長も都合があり、齋藤事務局長から「今日は、金ヶ崎マラソンがあります。大会に参加する方はすしだけ走り、すぐ大会に向かう事になる方もあります。みんな顔を合わせることは、大切なことです。今回も、皆さんと会えたことに、感謝いたします」との話がありました。



前列左より 安彦節子・齋藤明美・柴山東治・小野寺仁・平井恒雄・小野寺卓司 後列左より安彦敏郎・畠山真佐実・藤田郁雄・阿部隆・千葉健一・平澤和則・千葉丈夫 写真齋藤祐二 以上14名

約1年ぶりの参加となった阿部隆さんに、近況を聞いてみました。「破傷風の影響で、また傷の痛みが出ています。でも、動かないとさらに悪くなると思い、ゆっくり走ったりしています。」

昨日は、10kmを2時間かけ歩きました。あまり速く走ると転ぶのではないかと思います。

今月初めに、階段で転んでしまい、右手首を痛め、まだ痛みが抜けません。登り階段の最後の一段で足が上がらず、転倒してしまいました。体も、頭もボケボケですが、本当にゆっくりやるしかない様です」と話してくれました。

ラジオ体操の後、磐井川河川敷を1周して終了と致しました。

須川マラソン

開催日 7月18日
コース 真湯コテージ
須川温泉間 15km
実施方法
集合時間 10時
スタート 11時
須川温泉着 13時30分
後温泉入浴

昼食	14時30分
路線バス	15時30分
真湯着	16時35分
夕食懇親会	17時30分
翌朝現地解散	
・会費	5千円
・宿泊者	1千円
・日帰り	1千円
・参加者ランナー	13名
・追加参加も可	9名
・別途追加	
・追参加も可	
・関係から	

須川マラソン

佐藤文政

以前楽走会で、須川マラソンを走った時は若い時でしたので、頑張れたのですが、今は弱った体で、走れるかどうか心配です。しかし、心配ばかりしては、まずは走ってみよう、という気持ちで参加することにしました。

今私には、本当に遅く皆さんに迷惑をお掛けすると思いますが、お許しください。一生懸命に走った後に、会の方々とマラソンの事などを話してみたいです。家で、家内とふたりで、毎日話した話もしないので、やっぱり会の方々とマラソンの話をしたり、笑ったりしてみたいです。よろしくお祈りします。

1歳刻みランキングに、3名がランクイン

月間ランナーズによると、25年度ハーフマラソン1歳刻みランキングに、一関楽走会から、3名の会員がランキングしました。

85歳 佐藤文政	8位
2:53:08	一関
67歳 菊田和夫	15位
1:34:11	カッパ
66歳 齋藤祐二	19位
1:32:09	栗原



8位になり喜ぶ佐藤文政さん。今年が集大成。

今年、集大成の年

佐藤文政

今年になり、带状疱疹に悩んだり、また、転倒により腰を打撲したりで、走ることもできない日が続きました。それでも、家内の介護をしながらの生活で、歩けず家の中を這ってでも、食事は私が作りました。家の中でも、歩けない状態になりました。

態になつた時は、もう走る事はできないのではと思いましたが、すっかり落ち込んでしまいました。春になり、農作業も始まり、少しづつ外に出て動くようになり、走ることも少しづつできるようになりました。しかし80歳を超えてからは、制限時間内に走り切る事が出来ないことも何度かあり、一昨年の一関ハーフや、昨年の盛岡シティでは、関門時間をオーバーし、収容車に乗せられました。

大会で、時間内の走り切ることの自信がなくなってきました。昨年の一関ハーフでも、17km地点で最後尾者となり、収容車が後ろで待機してしまいました。「今年もダメか」とあきらめかけていましたら、齋藤さんが歩道から伴走してくれて力をもらい、何とか完走することが出来ました。今回、思いがけず85歳で8位になりました。もう、大会で走るのには体力的に限界に近づいてきています。

今年、集大成の年にしたと思います。一関ハーフも参加することになりました。盛岡シティも、須川マラソンを走ってみて決めようと思えます。今回、ランキング入りしたのも、これも、会員の皆様のおかげです。一関楽走会に入って、本当に良かったです。

6月例走会
7月 5日 (日)
午前6時00分
山側磐井川河川敷
司会は、伊藤克則さん。
11月から3月は午前6時30分の開会です。

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
・須川マラソンの詳細が決まりました。今年は親睦を主に考えております。懇親会のみ参加も可能です。熊及び一般の車両に気を付け安全第一で走りましょう。幹事さんご苦労様です。
・1歳刻みランキングに当会から3名の名前がありました。当会は記録を狙う会ではありませんが、日々練習した成果がランキングという全国の仲間との比較の中で評価されることは、大きな励みになります。来年は、もっと増えればいいですね。
・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)
7月12日	小布施見にマラソン	齋藤明美・齋藤祐二
7月18日	須川マラソン(自主事業)	小野寺仁・小野寺良信・菊田和夫・齋藤明美・齋藤祐二・佐藤東・佐藤文政・柴山東治・菅原孝一・曾田憲史・畠山真佐実・藤田郁夫・細川慎一
7月26日	日本海メロンマラソン	安彦節子・安彦敏郎・菊田和夫・藤田郁夫・細川慎一
7月26日	一関マスターズ大会	齋藤祐二

5・6月大会記録

5/31 錦秋湖マラソン

ハーフ
 齋藤祐二 1:45:30
 四垂真弓 2:00:29
 細川慎一 2:24:28

10km
 菊田和夫 42:48
 藤田郁夫 44:53
 齋藤明美 60:42
 菅原孝一 64:43

6/7 金ヶ崎マラソン

ハーフ
 齋藤祐二 1:38:04
 千葉 隆 1:46:53
 細川慎一 2:03:56
 菅原孝一 2:14:19

10km
 菊田和夫 43:18
 伊藤克則 53:16
 小野寺良信 55:56
 齋藤明美 58:03
 安彦敏郎 64:16

5km
 安彦節子 35:51

6/14 おいらせ町マラソン

10km
 齋藤祐二 42:58
 齋藤明美 58:47
 安彦敏郎 61:25

5km
 安彦節子 36:52

6/14 いわて銀河100km

100km
 四垂真弓 13:54:20

6/14 最上川ふれあい

ハーフ
 細川慎一 2:02:35

6/20 名取シーサイド

ハーフ
 曾田憲史 1:46:17
 菅原孝一 2:00:09

6/21 山形マスターズ

1,500m
 齋藤祐二 6:03

3,000m
 齋藤祐二 12:50

今年、1時間30分以内を目標に
 菊田和夫
 カップマラソンは、怪我をして約1ヶ月走られず、回復後の大会でした。スタートはゆっくり、ゆっくりと心掛けてスタートしたので、周りにつかれて速く走ってしまいました。走り込み不足も重なって、案の定後半はかなりきつかったですね。

それでも、あまりタイムを落とさずに走れたのは、故障中にスクワットとかの筋トレをしていたからかなと思います。

今年、栗原ハーフで1時間30分を切りたいですね。

古希サブ3を目指して
 齋藤祐二

栗原ハーフで、1時間32分09秒走ることができました。一昨年は、浜松ハーフで1時間32分41秒で走りましたので、少しですが、記録が良くなったので、嬉しいですね。

当面の目標は、古希サブ3です。
 25年は、盛岡シティで、3時間16分04秒で走ることが出来ました。加齢により誰でも、毎年1%はタイムが落ちます。私であればフルで2分。それを乗り越えてサブ3になるために①毎月の走行距離350km以上。②週1回のトラックでのスピード練習。③毎月タイムトライアルとして、大会に出場。

しかし、無理をして故障をしては、元も子もありません。じっくり、焦らず、着実にフルマラソンを走れる脚を作り、目標を達成します。

長期目標としては、80歳を超えても健康第一で、仲間との親睦を図り、豊かな人生を送る事です。

なお、当会の会員ではありませんが、市内駅伝で、応援いただいた大和田治美さんも、1時間48分46秒で、66位にランクインされました。24年は、1時間51

5月走行距離

順位	名前	5月	累計
1	藤田郁雄	305	805
2	千葉隆	257	1,209
3	菊田和夫	221	1,313
4	小野寺卓司	221	1,119
5	畠山真佐実	157	928
6	小野寺伸也	150	1,180
7	齋藤明美	145	650
8	菅原孝一	143	817
9	吉川勝哉	138	138
10	四垂真弓	131	691
11	小野寺良信	120	410
12	細川慎一	119	689
13	安彦敏郎	110	411
14	伊藤克則	90	930
15	齋藤祐二	88	1,215
16	曾田憲史	80	335
17	平澤和則	61	208
18	佐藤東	55	157
19	安彦節子	44	252
20	千葉勇一	43	320
21	柴山東治	41	789
22	佐藤文政	28	44
23	小野寺仁	15	35
24	千葉健一	5	5

銀河100

いわて銀河、ギリギリ完走できました。一昨年初めて参加したタイムより4分だけ早くゴールすることが出来ました。

なめとこの登り、トンネルでの体温低下、一番は、暑さにやられました。

四垂真弓
 おめでとうございます。分15秒で、92位でした。25年は、記録、順位とも上がっております。

会員寄稿

小野寺仁
 皆さん、お変わりありませんか。市民マラソン、錦秋湖、金ヶ崎、いわて銀河と現地に於いて皆さんの活躍を応援しました。

会報は、パソコンから見、皆さんの活躍が素晴らしいです。私も元気をもらいました。

私事ですが、昨年11月に前立腺がんの告知を受け、7ヶ月が経ちまし

たが、至って平常です。6月11日より、磐井病院において39回の放射線治療に入っています。

私は、今まで3回の大きな試練に遭って来ました。1回目は、21歳と25歳の時、医師から「走ってはダメ」と診断されたこと。2回目は、48歳の時、椎間板ヘルニアで入院した事。今でも、右小指がしびれています。3回目、今回の前立腺ガンです。

現在の目標は、地球2周を走り切る事です。現在挑戦中ですので、走行距離を延ばしたい。

一関ハーフ10kmの部にエントリーしているのも走り切りたいと思っております。

ゆっくり、じっくり、牛歩のごとく目標を持ちつつ、心を切り替えて頑張ります。須川マラソンも、ゴール手前少しでも走りたい気持ちですが、その時の体調を勘案しながら決めます。皆様の活躍を応援しております。

会費納入者

阿部 隆
 三浦 真