



♪♪♪ るんるんランラン歓走記 ♪♪♪

夕やけマラソン大会 8月24日(日) ハーフ (G) 2:31:35秒 129位/211人中 金秋高根

8月24日五島列島福江島 夕やけマラソン大会に参加して来ました。

ご当地出身の布袋さんに計画を立てて頂き、福江島の自然、文化に触れることができました。

大会の前日に福江島に渡り、布袋さん、野々口さん、片本さんご夫婦、斎藤良一さんと合流しました。大会当日は夕方のスタートまでレンタカーで島を巡りました。島を360度見渡せる鬼岳からの眺望、NHK朝ドラ“舞い上がり”の舞台になった福江島の大瀬崎灯台は圧巻でした。お昼に福江島出身の桑原さんと遣唐使ふるさと館で合流しました。午後は野々口さんの特別な計らいで、五島列島の沖合に浮かぶ海上風力発電施設を間近で見ることができました。貴重な経験ができたこと感謝致します。

さて、夕方はメインイベント夕やけマラソン。気温30度、湿度約100%で、不快指数MAXの中スタートです。最初の数キロは様子見、なかなか調子が上がらない中、我慢のランが続きます。10キロ過ぎて薄暗くなり、少し気温が落ちましたが、逆に身体がヒートアップ。

この時一番心が折れそうになりました。スピードがキロ7分から上がらない中、気力も体力も限界に近づいていくのを感じました。後半はエイドの都度、水でからだの火照りを冷ましながら走り続け、ラストは気力を奮い立たせながら、日没後の暗い中フィニッシュ！やった。約2時間半で完走できました。



早速、火照るからだを会場設置シャワーで洗い流し、打ち上げに参加、橋本祐一さんのラン仲間ともご一緒にしました。五島芋焼酎を飲みながら、お互いの自己紹介をして、よもやま話に花が咲きました。とても楽しく、いい経験になりました。

年々苛酷になる真夏の大會ですが、島外から遙々やってくるランナーも多く（遠来賞を頂きました！）五島の自然と文化を体験しにぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。

★★★ 所沢走友会 「掲示板」 ★★★

◆第58回(2024)入間市駅伝競走大会のご案内

主幹事：斎藤邦昭

恒例の「入間市駅伝競走大会」が下記の通り開催されます。
駅伝は1チーム6人編成で、所沢走友会からは4チームの参加を予定したいと思います。
(昨年は残念ながら、最終的に3チームの参加となりましたが。)
会員皆様の多数のご参加をお願い致します。

記

1. 開催日： 12月15日(日)(雨天決行)
2. 集合場所： 航空公園駅東口前集合、貸し切バスでの移動予定
3. 集合時刻： 6:45(バス出発7時予定) 注) 去年より15分繰下げています
4. コース： 入間市博物館周辺特設コース ※1周約5kmを6人で5周する全長25kmのコース
第1区5.0km：[1周] 第2区2.5km[半周] 第3区5.0km[1周]
第4区2.5km：[半周] 第5区5.0km[1周] 第6区5.0km[1周]
5. スタート： 午前9時15分
6. 参加費： 500円(走者のみ、エントリ一代の一部に充当) サポーター、補欠は無料
貸し切バス利用の場合、個人負担金は1,000円を予定
7. 参加申込み： 9月8日迄(先着200チームにて締め切りのため、早めの申し込みをお願いします。)
8. 連絡： (主幹事)斎藤邦昭 (tel:090-6475-3192 e-mail:saito_92@hotmail.com)
(アドバイザー)宮野一貴
(副幹事)福田聖治(担当幹事)大久保竜一、齋木慎哉、橋本祐一、新井勝司

追記：夕刻には走友会の忘年会が予定されております。(別途、忘年会幹事より案内予定)

◆◆◆ 走友会 「コラム」 ◆◆◆

◆菅平高原合宿研修会終了いたしました

主幹事 斎藤健二

9月7日～8日の菅平高原での合宿研修会ですが、天候にも恵まれ無事終了いたしました。
参加いただいた皆様お疲れ様でした。また残念ながら欠席された方を含め、沢山の差し入れをいただきましてありがとうございました。
幹事の方々、名ばかりの正幹事の私を4月から半年間もの長期にわたり、助けていただきましてありがとうございました。
あと、ホテル亀屋の皆様、丸大観光の加藤昇様、セブンイレブン菅平高原店の店員の皆様等々、今回の合宿についてご協力いただきありがとうございました。
最後にチーム道下の皆様、3大会連続のメダル獲得本当におめでとうございます。
感動をありがとうございました。





9月7日合宿研修会駅伝 サニアパークランニングコースタイム表（1周650m）

チーム	合計	1走	2走	3走	4走
		2周	2周	2周	2周
		1300m	1300m	1300m	1300m
1	④ 25分59秒	②石川吉信さん 5分29秒	⑯荒畠重雄さん 7分23秒	⑮大野泰熙さん 7分17秒	⑤石川吉信さん 5分50秒
2	③ 25分40秒	⑨後藤八郎さん 6分37秒	⑩森本武彦さん 6分43秒	⑪竹田悦子さん 6分51秒	②齋藤邦昭さん 5分29秒
3	② 25分27秒	⑥中川多津雄さん 6分18秒	⑬木下一夫さん 7分00秒	⑭古畠政徳さん 7分09秒	①寺尾 隆さん 5分00秒
4	① 25分26秒	④高橋 徹さん 5分40秒	⑧細田眞次さん 6分34秒	⑦金秋高根さん 6分20秒	⑫細田眞次さん 6分52秒

◆◆◆ 所沢走友会エントリー及び行事予定 ◆◆◆

■大会エントリーリスト			2024年 9月 ⇒ 2024年 12月	
月	日	大 会 名		参 加 者
9	29 (日)	オホーツク網走マラソン	フル	高橋美和子
10	6 (日)	別海町パイロットマラソン	フル	後藤八郎
	13 (日)	えちごくびきの 100 キロマラソン	100 キロ	寺尾 隆
		新潟シティマラソン	フル	中川多津雄
	27 (日)	水戸黄門マラソン	フル	三輪恵美子
		いわて盛岡シティマラソン	フル	中川多津雄 細田眞次
11	3 (日)	ぐんまマラソン	フル	大野泰熙 高橋美和子 後藤八郎 寺尾隆
		東北・みやぎ復興マラソン	フル	鳶田良彦
	17 (日)	日立シーサイドマラソン	フル	金秋高根
	23 (土)	大田原マラソン	フル	寺尾 隆
	24 (日)	つくばマラソン	フル	中川多津雄
12	1 (日)	国宝松江城マラソン	フル	高橋美和子
	8 (日)	青島太平洋マラソン	フル	中川多津雄
	15 (日)	はが路ふれあいマラソン	フル	大野泰熙

■走友会行事予定			2024 年 9 月 ⇒ 2024 年 12 月			
月	日	時 間	内 容	場 所	主幹事	対 象 者
10	13(日)	9:00~11:00	定例練習会	航空公園	石川	全 会 員
			秋、5km, 10km タイムトライアル			参加希望者
			自由走			
	12(土)～13(日)	巻末参照	第2回ところざわアスレチックフェスティバル	早稲田大学競技場	宮川	参加希望者
	27(日)	定例練習会	全 会 員			
		3周・2周・2周・1周・レースペース走	参加希望者			
11	10(日)	9:00~11:00	LSD 走	航空公園	石川	
			定例練習会			全 会 員
			ペース走・・・目標ペース 1.25x8周			参加希望者
	24(日)	9:00~11:00	自由走	航空公園	石川	全 会 員
	定例練習会	参加希望者				
			インターバル走⇒1Kmx8本 ジョグ 0.25			
			LSD 走			

12	1(日)	実施日変更 2025/2/9	第 35 回所沢シティマラソン大会	ベルーナ ドーム	宮川	参加希望者
	8(日)	9:00~11:00	定例練習会	航空公園	石川	全 会 員
			ビルドアップ走⇒1.25×8 本			参加希望者
			自由走			参加希望者
	15(日)	- 17:00~予定	第 58 回入間市駅伝競走	入間市	斎藤 (邦)	参加希望者
			忘年会			参加希望者
	22(日)	9:00~11:00	定例練習会	航空公園	石川	全 会 員
			自由走・・・基地、リハビリ、外周等			参加希望者
			LSD 走			参加希望者

発行人 宮川敏男

編集人 中村幸博

発行日 2024年9月22日

以下余白



第35回所沢シティマラソン大会

ハーフコーススマップ

2025
雨天決行 2/9(日)



2024とどろぎゆ アスレチック フェスティバル

日時

10/12・13

場所

早稲田大学所沢キャンパス
織田幹雄記念陸上競技場
(公認第3種)

12日

受付 16:00～16:30
競技開始 17:00

定員

1,000人 ★1人2種目まで

13日

受付 7:30～8:30
競技開始 9:00

定員に達した場合は終了

※12日の受付・競技開始の時間は前後する可能性がございます。

雨天決行(荒天中止)



POINT

小学生コンバインド
男女混合リレー
小学4年生100走
多彩な種目を
実施！

POINT

早稲田大学競走部
による特別レースを
開催予定！

POINT

地元名産品や
野菜を販売！
トコろんマルシェ
開催！

日 時 令和6年10月12日(土)・13日(日) ※雨天決行(荒天中止)

12日(土) : 受付 16:00～16:30

競技開始 17:00～

※12日は長距離種目(3000m・5000m)のみ実施

13日(日) : 受付 7:30～8:30 競技開始 9:00～