

ランラン通信

2025.2月号 VOL325

創立53年



記事募集中

所沢走友会々報

発行責任者 宮川敏男

◆ 第47回 所沢元旦健康マラソン大会 2025.1.1 ~所沢走友会主催~



今年の健康の第一歩はここから

令和7年所沢元旦健康マラソン大会

実行委員長 布袋満男

令和7年元旦健康マラソン大会は、天気にも恵まれ 690 名の参加者を得て盛大にかつ無事に開催する事ができました。早朝から大会運営に当たって頂いた会員の皆さんとの積極的な協力に感謝します。準備に当っては、9月に実行委員会を立ち上げ、会員への案内・出欠確認、市役所等関係機関への諸申請、市長等関係者への案内、資材の準備等を進めて参りました。12月22日の練習会終了後には会員の皆さんに生涯学習センターに集まつてもらいナンバーカードと完走証の準備をしました。12月31日には走友会保有の元旦マラソン用資材、公園管理事務所から借用した机、椅子、カラーコーンそして体育館から借用した放送用機材、トランシーバー等の資材を会長と木下さんの2台の車で大会本部に集積しました。大会当日は会員44名が7時30分に集合。会長の新年挨拶、全般説明の後各班長の指示の下大会本部の設営、受付コーナーの設営、コース設定及び役員の配置等が行われました。救護係に竹田看護師が入ってくれたのは力強かったです。8時30分に受付を開始。選手への受付への案内、選手への説明は良好でした。来賓の小野塚市長、中島教育長、矢沢レク協会会长及び小室陸上競技協会顧問が逐次会場に到着され丁重に案内しました。9時30分から開会式を開始しましたがその前に司会の桑原会員が「所沢走友会の紹介」、「競技説明と注意事項」を繰返し放送したのは有効でした。開会式は大会会長の挨拶、小野塚市長と中島教育長の挨拶そして来賓の紹介を実施しました。細田会員の体操指導には市長を初め殆どの参加者が調子を合わせて真剣に実施していました。10時丁度に小野塚市長のピストルの合図で一般ランナーが一斉

にスタートし、5分後に中島教育長の合図で小学生とゆっくりランナーの部がゴレンジャーを先頭にしてスタートしました。2.2km の特設コースを1周から5周まで自由に走ってもらいましたが必死で走る人、のんびり走る人、家族や友達と楽しみながら走る人と様々でした。ゴールしたランナーのナンバーカード、完走証の受け取りもスムーズに行われました。11時10分に周回停止の宣言を行い 11時30分には競技を終了しました。配置先から会員が帰ったところで大会横断幕を背後に集合写真を撮り、撤収作業を開始しました。全ての撤収作業を終了し 12時過ぎには解散することが出来ました。「お知らせ看板」は痛みが酷かったので今回4枚とも更新しました。その1枚を常設テントの正面に設置していたところ、年の瀬マラソンのスタッフが彼らの旗で隠していました。外すよう言いましたが「我々の看板と紛らわしいから。」と拒否されました。仮の布袋も怒りました。元旦マラソン実行委員長として、大会に参加して下さった大勢の市民の皆様、後援して頂いた所沢市教育委員会、協力頂いた航空公園管理事務所そして大会の準備及び運営に当たって頂いた会員の皆さんに心から感謝申し上げます。



今年も活躍したレンジャー部隊



完走証をもらいました



皆さんお疲れ様でした

◆ 第 58 回入間市駅伝《熱い走りで襷を繋ぎました!!》

～12月15日（日） 主幹事 斎藤邦昭～

富士の冠雪が光る澄み渡った青空の下で、恒例の入間市駅伝競走大会が開催されました。今年の走友会はA,B,Cの3チームがエントリーし、全チーム繩上げなしという立派な成績を収めました。最終6区まで襷を繋げるためには、1～5区の20kmを95分以内に通過する必要があります。その時の平均ペースは $95\text{分} \div 20\text{km}$ (4:45分/km) なので、昔の走友会と違い今の我々にとっては簡単じゃありませんね。60歳を過ぎると走力が年々落ちてきて、65歳からは急激に走れなくなってきます。選手の皆さんとのタイムも去年からどのくらい加算すべきかを検討しつつ各チーム何とかクリアできるようなメンバー構成でエントリーしたのですが、直前で怪我や病気による辞退があって、スタート前にはその目標を完全にあきらめていました。ところが、嬉しくもこのような結果に至ったのは2つの要因と分析しました。

① 橋本さん、寺尾さんの両エースと原さんが各チームに分散して、5kmを20分で走ってもらえたこと。これ

で、他の人の平均タイムが 5 分/km で OK になりますので 4:45/km のノルマで走るよりも大きく楽になりました。

② 斎木ジュニア、最近入会された、土屋さん、原さんの若手 3 人が私の期待以上の快走を見せてくれたこと
これは、年々高齢化する所沢走友会にあって大変うれしいことです。

ランナーの皆さんには、本当に一生懸命の力走でした。田部さんがゴール直後に「走っているときは苦しいけれど、走り終わったときは気持ちいいね」と話してくれましたが、他の走った皆さんも同じ気持ちじゃなかったでしょうか！？

走っていただいた 18 名の他にも、12 名のサポート応援をいただきました。12 名の方々にそれぞれの役割を設定させていただきましたが、こちらも快く引き受けていただき、十分以上のご協力をいただいた結果、無事行事を終えることができました。

参加された皆さん大変ありがとうございました。

サポートをお願いした方々；農園側サポート【古畠さん、山上さん、森屋さん、小田さん】、博物館側サポート【布袋さん、宮川（敏）さん】写真班【後藤（春）さん、三浦（公）さん、高橋（徹）さん】、集金【宮さん】、記録速報【小林（耐）さん】、旗・シート準備【宮野さん】、（ランナー兼）出欠確認【福田さん】、（ランナー兼）準備体操【細田さん】

	1区(5km)	2区(2.5km)	3区(5km)	4区(2.5km)	5区(5km)	6区(5km)	チーム順位
Aチーム	細田真次	後藤八郎	三輪恵美子	大久保竜一	原 啓介	木下一夫	
トータルタイム	0:24:31	0:37:10	1:02:00	1:14:19	1:35:08	2:01:21	124/152
個人タイム	0:24:31	0:12:39	0:24:50	0:12:19	0:20:49	0:26:13	
Bチーム	斎木謙吾	田部由美子	橋本祐一	斎藤邦昭	福田誓治	斎藤健二	
トータルタイム	0:21:41	0:34:45	0:55:16	1:06:10	1:30:07	1:54:49	97/152
個人タイム	0:21:41	0:13:04	0:20:31	0:10:54	0:23:57	0:24:42	
Cチーム	斎木慎哉	土屋暁子	寺尾 隆	中川多津雄	杉田忠彦	片本数久	
トータルタイム	0:24:35	0:35:43	0:55:15	1:07:00	1:32:14	2:00:59	121/152
個人タイム	0:24:35	0:11:08	0:19:32	0:11:45	0:25:14	0:28:45	





入間市駅伝参加者

2024.12.15

◆ 所沢走友会忘年会 2024年12月15日(日)

忘年会幹事 木下、小島、田部

走友会の皆様、忘年会参加ありがとうございました。当日は午前中入間市駅伝に参戦し、見事全チームが白樺にならずにゴール出来ました。さすが、所沢走友会です。そして夕方からの忘年会。いつもの満洲飯店にて35名の参加となりました。

宮川会長のご挨拶に始まり、久朗津さんの乾杯のご発声、斎藤邦昭さんから入間市駅伝の結果発表と続き、お久しぶりにお顔を拝見させて頂きました佐藤さんからのお話を頂きました。酒豪ぞろいの所沢走友会。宴は盛り上りました。そして今回忘年会の目玉、let's dance!野村講師を先頭にズンバ大会。気が付けば20名ほどの皆さんが踊りました。

いつものランとは違いますが、さすが皆さんリズム感も素晴らしい！大変な盛り上がり。この後、恒例のビンゴ大会へと進みました。古畠さん、野村さん、布袋さんの御三人にメのご挨拶を頂き閉会させて頂きました。皆さんご協力ありがとうございました。





あとがき

あとがきが、こんなスペースになってしましました。編集のスキル不足を痛感しています。少しずつ学びたいがこの年齢では・・・・。

今号は、行事関係の記事で紙面が豊かになりました。担当者に感謝です。佐藤進さん、春子さんいつも撮影有難うございます。活かし切れていませんが感謝です。この後は各大会参加者の寄稿などを期待しております。 春近し。後藤八郎



走友会スケジュール

2025/2・3	行 事 名 等	担 当	内 容 等
2/1	レク協行事参加	宮川	ミニランニングコーナー設定
2/9	定例会	石川	坂道インターバル or 自由走
2/9	シティマラソン支援	宮川	走路部で沿道支援 会長他 10名
2/23	定例会	石川	ビルドアップ走 1.25×8本 自由走
3/9	定例会	石川	インターバル走 1k走 0.25 ジョグ×8本 LSD
3/20	多摩湖駅伝	布袋	2.5キロ×4人・・3チーム 多摩湖
3/23	定例会	石川	花見ラン

大会エントリー

2/9	所沢シティマラソン	ハーフ・・中川多津雄 斎藤邦昭 寺尾 隆 古畠政徳 石川吉信 木下一夫 桑原一矢 細田真次 三輪恵美子
2/16	青梅マラソン	30k・・中川多津雄 斎藤邦昭
2/16	高知龍馬マラソン	フル・・鳴戸良彦
2/16	京都マラソン	フル・・大野泰熙
2/23	大阪マラソン	フル・・中川多津雄
2/24	深谷ハーフマラソン	ハーフ・後藤八郎 石川吉信
3/1	鴻巣パンジーマラソン	5k・・・小田則幸 森屋春子
3/9	名古屋ウィメンズマラソン	フル・・森木葉子
3/16	板橋シティマラソン	フル・・中川多津雄 大野泰照 細田真次 三輪恵美子 寺尾 隆 桑原一矢 宮 充 片本数久 後藤八郎
4/20	かすみがうらマラソン	フル・・中川多津雄 後藤八郎