

ランラン通信

2025.4月号VOL327

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35回所沢シティマラソン 2025.2.9

☆入賞おめでとう

会員の活躍

ハーフ	男子 60 歳以上 7 位	橋本祐一	1.35.28
チャレンジ (約 6 キロ)	男子 60 歳以上 8 位	高橋 徹	29.17
	男子 60 歳以上 10 位	杉田忠彦	29.56
	女子 50~59 歳 6 位	森木葉子	30.50



JCOM 実況放送の解説を担当しました



所沢シティマラソンは、これまでファミリーの部やハーフの部 10 回以上走っています。でも今回は 4 時間の生放送の解説という新たな挑戦でした。

ご一緒する斎藤良一さんは 2 回目ということで慣れた感じでしたが、私は前日の夜から緊張感が高まり全く眠れません。一睡もしないまま当日の朝を迎えてしまいました(泣)。いい年して、ちっちゃい人間です。

そして、いよいよ本番。

司会の室川さんがどんどん質問してきます。うまく答えられません。どうしよう。でもそこはプロの司会者さん。たくさんフォローしてくれ、休憩中も楽しい会話が続きます。徐々に緊張感はほぐれ 4 時間の生放送はあっという間に終わりました。あ一言えば良かった、こ一言えば良かったと反省点ばかりですが、皆さんの一生懸命走る姿やゴール後の清々しい表情に元気をもらいました。

所沢走友会の入賞者が多かったのも嬉しかったです。皆さんお疲れさまでした。



第 35 回所沢シティマラソン大会支援

～宮川敏男～

例年 12 月初旬に実施される所沢シティマラソン大会は、今年度は令和 7 年 2 月 9 日（日）に実施された。寒かったが良い天気恵まれて、絶好のマラソン日和になった。第 35 回所沢シティマラソン大会には、走路部会として所沢走友会からの参加者 9 名、陸上競技協会としての参加者 2 名が支援にあたった。

走友会としては、第 1 関門（小手指まちづくりセンター第 2 駐車場）2 名、第 2 関門（金仙寺南）2 名、第 3 関門（狭山湖遊歩道出入り口）5 名でそれぞれ担当した。各担当者は、07:40 に指定された集合場所において所要の指示を受け、各関門に移動して準備を開始した。小生は第 3 関門の担当だったが、ハーフ 1.5 km 地点での応援、第 3 関門通過ランナーの応援と関門閉鎖後はランナーの収容にあたり、更にチャレンジ（約 6 km）の 1.5 km 地点での応援、第 3 関門通過ランナーの応援と関門閉鎖後はランナーの収容と 2 コース分の応援と収容を実施した。この間、ゴレンジャーを含め走友会からの参加ランナーにも声をかけて応援することができた。

第 1 関門及び第 2 関門の状況は確認できなかったが、第 3 関門では大野責任者の指示のもとバレーボール連盟の担当者と共に円滑に業務を遂行できた。チャレンジのランナーを送り出してから後片付けをして、朝の集合場所に戻って反省会を行い、12:40 に解散となった。走路部会に参加した会員、ランナーで走った会員及び JCOM の実況放送を担当した斉藤顧問、竹田さんそれぞれお疲れ様でした。



◆ 勝田全国マラソン 1月26日（日）

～三輪恵美子～

グロス 4:15:58 ネット 4:07:48



勝田全国マラソンを初めて走ってきました。去年出た大会はすべて気温が高く、1月末の勝田だったらさぞかし寒くて最高なんじゃなかろうかと期待しました。しかし「君よ勝田の風になれ」という公式ソングがあると知って、もしかしてとんでもない強風かもという不安もありました。

10時半スタートなので当日でもいいのですが、温泉付きのビジネスホテルに泊ってみたいので水戸に前泊しました。ホテルに着いて夜と翌朝のご飯を買い出しに行き、17時くらいに今回の第二の目的、温泉にGo！露天風呂もあるのですが、なんにも見えなかった……。21時にホテルが無料で提供している夜鳴きそばを食べた後にまた温泉に(笑)。そのあとゼッケンつけたり、翌朝の用意をしたりして23時頃就寝。結構忙しい。

当日は晴れてやや暖かったです。用意したゼリー飲料を持たずにスタートしてしまいました。走り出すと場所によって強い風が吹き付けてきて、涙がボロボロ出てきました。道路には車の轍があり気をつけて走りました。わりと坂がありますが、後半の緩めの坂三連発がきつかった！上ったと思ったらまた新たな下りと上りが見えてメンタルが削られました。

途中でヘタレルことなくフィニッシュ、フルのベストを15分更新できました。寒いのは最高です。前の日からスタートまでに食べたものは菓子パン2個、バナナ5本、小さめいなり寿司3個、チョコを少々、野菜ジュース、ホテルの夜鳴きそばとミニアイス4個、おむすび2つ、カップのお茶漬けで、見事に糖質祭りでしたが、それが良かったのでしょうか。家に帰って、糖質はしばらく食べたくないと思っていたら、完走賞の干し芋は家族に全部食べられてしまいました。



もうすぐサブ4！

◆ 京都マラソン 2025 歓走記（2月16日開催）

～大野泰熙～

グロス：5：26：57 ネット：5：21：30

昨年に続いて京都マラソンに挑戦しました。西京極競技場をスタートし、嵐山、北山の寺社、御所、ゴールの平安神宮まで観光地を巡ります。途中、鴨川の河川敷道や京大植物園内など、追い抜きも困難な狭い路もあり、走りやすいコースとは言えません。しかしコース両側の切れ目なく続く応援は物凄く、もしかして「京都人は源平の昔から、田舎武者たちが洛中で競り合う様子を見物して楽しんでいたのでは？」。走りながら、そんな妄想が湧いてきました。

海外からも大勢のランナーが参加し、走っていると周りから様々な国の言葉が聞こえてきます。家族や仲間と一緒に、記録よりも観光を楽しんでいる様子でした。

昨年は初参加でペースが掴めず、35キロ付近の吉田神社横の坂道から歩いてしまいました。今年はその経験を活かして、キロ7分のイーブンペースを守り、5時間でのゴールを目標にすることにしました。30キロ地点までは、3時間半とほぼ目論見通りのペース。しかし、トイレのタイムロスを心配して水分補給を控えたのが裏目に出て、軽い脱水症になって太ももが痙攣し、トイレも我慢できず、思わぬブレーキとなりました。結局、昨年よりも5分短縮出来たものの、目標に対しては20分ほどオーバーする結果となりました。

健康のために、月に300キロ、1回に20キロを目標に、航空公園でジョギングをしています。それでもここ数年、フルマラソンでは30キロを過ぎたら何ができるか、自分でも予測できません。予測不能なことが、フルマラソンの楽しさであり、いくつになっても自分への挑戦として、続けていきたいと考えています。



ゴール直前の
平安神宮前にて

大野さん いつまでもフルを！



青梅マラソン歓走記 2月16日(日)

～齋藤邦昭～

グロス 2:39:49 ネット 2:34:58

今年で57回を数える伝統ある青梅マラソンですが、30kmという中途半端な距離のせいか、山登りイメージのせいか、走友会メンバーにはあまり人気がないようです。

私は、この大会で昔のラン友と会社の同僚に会える楽しみもあって、今年も参加してきました。

私の青梅マラソンの好きなところは

- ① 11時半スタートなので、朝9時ごろ家を出てもゆっくり間に合う。
- ② 沿道の応援がすごく温かい、露店も出てお祭り気分で盛り上がる。
- ③ うまく攻略すれば、けっこう楽しいコース。



コースは青梅線の河辺駅から川井駅までの標高差86mの折り返しですが、フルマラソンの標高差は42m以下が原則だそうなので、その2倍になります。しかし、所沢シティーのような急坂はなく、ダラダラ上るので往路では周りのランナーに合わせて走れば意外にきつくはありません。最大の攻略ポイントは、この上り往路をセーブして折り返し地点からギアを上げていくことにあります。関門は復路の下り基調の中での20km地点軍畑駅過ぎと、宮の平駅手前の上り坂が疲れた脚にはキツイことです。あと、東青梅駅のスタート地点まで辿り着いてもあと1.5km。次に右に曲がってゴールと思っても同じような交差点をいくつも過ぎないと・・・(ここがとっても長く感じる)。今

回は、この復路勝負の作戦がうまく行って 900 人抜き、今までの中で一番楽しく走り切ることができました。

Q ちゃんが毎年ハイタッチしてくれます。3 月にフルをエントリーしている方には、その前の 30k 走としても最適だと思いますので、参加を検討してはいかがでしょうか？

後半、記録も順位もがどんどん上がっています。-ネットより-



走友会スケジュール

※注・・・4 月より定例会は 8 時開始

※総会 生涯学習センター 1F 多目的室 10:00~11:30

2025/4~5 月	行 事 名 等	担当・責任者	内 容 他
4/13	定例会・総会	石川・細田	花見・新緑ラン 自由走 10 時より総会
4/27	定例会	石川・細田	ペース走 花見・新緑ラン
5/11	定例会	石川・細田	春のタイムトライアル 5・10 キロ 自由走
5/25	定例会	石川・細田	3k・2k・1k・1k ペース走 LSD

大会エントリー

4/20	かすみがうらマラソン	フル・・・中川多津雄 後藤八郎 金秋高根
4/20	東北風土マラソン	ハーフ・・・高橋美和子
5/4	春日部大風マラソン	ハーフ・・・中川 後藤 木下 5 キロ・・・石川・田部
6/1	利尻島一周悠遊賢人 G	53.67 キロ・・・高橋美和子

あとがき

皆さんの寄稿に感謝しながら桜を愛でる。 後藤八郎