



2025(令和7)年度の活動がスタートします



### 令和7年度定期総会開催 ~所沢走友会事務局 中川 多津雄~

令和7年4月13日（日）定期練習会終了後、今年度の定例総会が開催されました。

今年は会場としての生涯学習センターが確保出来、ようやく例年の青空総会から抜け出すことが出来ました。折しも降り始めた雨で室内が確保出来て安堵しました。また会員の方々のご協力もあり無事執り行う事が出来ましたこと感謝申し上げます。

出席者は41名、委任者が22名で全会員94名の過半数を超えて本総会成立となりました。例年の通り宮川会長の挨拶から始まり、その後令和6年度の事業報告、会計報告と同会計監査報告があり、引き続き令和7年度の事業計画（案）、予算（案）の審議が行われ議案のすべてが承認されました。

また、新入会員のうち当日出席された三浦恵子さんに挨拶頂きました。

走友会への一般的な質問として、

駅伝の参加費の個人負担分増額について

ジョギング教室の開催日を1日だけでも日曜日にして走友会会員との交友を図っては

マラニックからバーベキューを削除した理由

元旦マラソンの立て看板を買い替えた事

元旦マラソンの出席者が少なくなってきたので出来るだけ多くの方に参加をお願いしたい。  
等について議論され閉会となりました。

## ◆ 令和7年（第35回）多摩湖駅伝大会 3/20（木）～代表幹事 布袋満男～



多摩湖駅伝に3チームを編成して参加しました。一般の部（7km×4区間）と壮年の部（2.5km×4区間）がありますが壮年の部だけにしました。長い距離を走りたい人も居るようなので来年は一般の部にも参加した方が良いと思います。コースは初めのうち急な坂を下り最後は急な坂を登るという厳しいコースです。各選手は自己のペースを守りしっかりとタスキを繋ぎきり3チームとも無事ゴールしました。片本さんは狭山走友会の助っ人で7kmを走りました。狭山走友会は2人で4区間走るつもりでした。あとで分かったのですがBチームとCチームはタスキを取り違えて走った模様です。大会後はプロペ通りの「目利きの銀二」でビールを飲みながら健闘を讃え合いました。

多摩湖駅伝は毎年お彼岸の日に開催されるため墓参りと重なったりまた年度末で多忙なため参加希望者が減ってきております。本年度は当初横田駅伝を予定していましたがそれが突然中止となり、仕方なく多摩湖駅伝に戻りました。7年度も多摩湖の予定です。他に良い駅伝があったら紹介して下さい。

忙しい中エントリーしてくれた選手の皆さんそしてわざわざ応援に駆けつけてくれた皆さん有難うございました。幹事の皆さんご協力有難うございました。

### 参加者及び大会結果

	1区	2区	3区	4区	補欠	チーム順位
所沢走友会 A	細田真次	斎藤邦昭	大久保竜一	新井 淳	布袋満男	18/39
	12:07	10:51	12:05	10:23		
所沢走友会 B	齊木謙吾	高橋 徹	後藤八郎	金秋高根	桑原一矢	22/39
	10:15	11:13	12:42	12:13		
所沢走友会 C	齊木慎哉	寺尾 隆	山本晃康	杉田忠彦	片本数久	14/39
	11:50	10:02	11:48	11:16		
支援要員	塚原克己	宮川敏男	小林 耐	小田則幸		
	後藤春子	桑原一矢	森屋春子			



## ◆ 板橋シティーマラソン歓走記（3月16日開催）～大野泰熙～

グロス：5：57：45 ネット：5：47：40



冷たい雨、猛烈な向い風や寒さに体力が奪われて足が動かない…。

私のランニング人生の中で最も過酷なレースでした。マラソンというよりもテレビで見たことのある、山岳耐久レースに参加している感じ。

春の嵐の到来が予報され開催が危ぶまれていました。それでも決行ということで今シーズン最後の大会と勇んで出かけました。復路は向い風に苦労すると予想して、往路は体力を温存するためキロ7分半のペース、5時間半を目標に走り始めました。

折り返し後は予想以上の冷たい向い風！！押し戻されて止まつたら低体温症になりかねないので、必死に前に進みました。寒さと疲労で太ももやふくらはぎが痙攣しても、周りが歩いている中を騙しだまし走り続けました。ついに、ゴール寸前で足がもつれて転倒てしまいました。両膝の擦り傷や異様なむくみも、前歯の差し歯が折れているのも、家に帰るまで気が付かませんでした。

翌日、整形外科に行って膝関節にたまつた水を抜いてもらい、歯医者で差し歯の製作を依頼して…思わぬ出費です。完走できても出来なくても、過酷な環境の中で挑戦した走友会の仲間の勇気に敬意を払います。悪天候の中、応援してくれた加藤鉄男さんありがとう、本当に元気を貰いました。膝の痛みが取れたら、来シーズンに向けジョギングを再開しようと考えています。

（参考）ちなみに、風速1mで体感温度は1°C低下すると言われています

\*天候：雨、気温：4.7°C（公式）瞬間最大風速：北 12.2m/秒（アメダス）

## ◆ 沖縄ゆるランの旅 ~ みうら けいこ ~



3月16日、そう!あの板橋シティ、さいたまマラソンの日、風雨の中懸命に走られた方すごいです。その日、三浦は、沖縄のいとまん平和マラソンに参加しました(ハーフ開催の年もある様ですが、今年は、13キロ….)最高齢者賞やコスチューム賞等の表彰もあります。この大会は、老若男女及び障害のある方誰でも参加できる大会です。普段走れないバイパスから糸満のエメラルドグリーンの美しい海が見られます。当日は、暑いはず…でしたが羽田で圧縮したダウンを広げ風雨の中会場へ向かいました。すでにドロドロ(泣)。中途半端な距離なのでホントに大会なの?と言われましたが、見事な交通規制、たくさんの給水場、風雨の中でしたが応援も飛び交い楽しく走る事ができ、素晴らしい大会でした。参加賞に、にんじんをいただきました。沖縄の優しい人達に出会い沖縄料理とお酒を楽しみ楽しい旅となりました。

## ◆ 第32回 神栖市はさき さわやかランニング大会 ~高橋 徹~

2月23日 5km 24分05秒 60代1位



茨城県の神栖市はさきさわやかランニング大会5kmの部に出場してきました。以前はフル~ウルトラばかり走っていましたが、肉離れになってからは長い距離は止めて、最近は5~10kmの大会を選んで走っています。

60代になり、もしかしたら入賞できるかも?と、考え去年から地方の大会選びを始めました。

去年の山梨で7位(9秒差で入賞逃す)で火が付き秋に2回大会エントリーしていましたが、9月に怪我をしてDNS、3か月程走れませんでした。その中復帰戦で考えた所沢で入賞でき、その勢いで今回の大会、22分台で6位までの入賞できるか?高校生に混じりスタート!マークしていた爺さんを1km地点でとらえる!4分半で入りましたが、強風向かい風で前に進みません。3km地点で+5オーバー!でも皆同じ条件!同年代に1人抜かれましたが、直ぐに抜き返す。最後追い風になり再び4分半にもどしましたが、目標には遙かに届かない24分5秒でも6位にはギリギリは入れたか?!QRコード読み取り順位確認、なんと1位!!何かの間違え?!表彰式に呼ばれ優勝

者だけ表彰状を読んで渡されました。もう興奮の坩堝でした。ステージからの眺め最高でした!!たまたま同年代に速い人がいなくラッキーでした。

高橋さんオメテトウ



## ◆ 花見ラン 3/23 の例会から ~金秋高根~



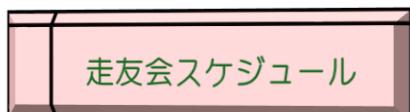
花見ランで航空公園より国道463号線を越えて清瀬方面へ、空堀川、柳瀬川沿いに、木瓜、カタクリの花、椿、河津桜など様々な花を愛でながら走りました。カタクリの花は群生とまではいきませんでしたが、河津桜に数羽メジロがとまり、春の訪れを愛でているようでした。気温が上がってバテ気味でしたが、全員14キロを走って航空公園まで戻ってこられました。細田さんの先導で普段知らない近郊の地理や植物を知ることができました。有難うございました。



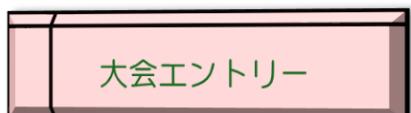
## 第44回フロストバイトロードレース

～1月19日 森屋春子～

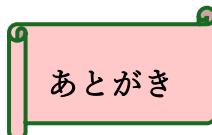
アメリカと言えばホットドックにコーラ、それすらもない基地内の屋台。円の影響もあってか昨年比で挙げると全体的に出店は半分以下(日本人屋台売り場の在庫処分を購入)でした。最近定番のステーキが出たので良しとします、コーンスープも絶品です。この数年食堂を開放するようになり、迷わず持ち帰りまでチョイスしました。トランプ大統領就任を翌日に控えてか、どことなく在日の皆さんの表情まで伺ってしまいました。5キロレースですがゴルフ場を通るコースを57分でゴールした小田様を最初にあっさり抜いて約44分でした、途中偵察機の離陸といった一生に一回あるかどうかのハプニングがあり、ランナーの当日一番の注目はそこでした。会場では斎藤良一さんのグループと合流、おそらく今まで一番の閑古鳥のおかげで基地外に向かったのは最速でした。新しく定番となった屋台の(外人バーガー)の声はいつまでも響いていました。センター試験終了の学生を見ながらの帰宅でした。大会当日は他にも赤羽ハーフ、群馬県の千代田町ロードレースがあったようです。



2025/4~5月	行 事 名 等	担当・責任者	内 容 他
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
5/18	マラニック 募集中	金秋	走って、温泉に浸かり、で語って交流を
5/25	定例会	石川・細田	3k・2k・1k・1kペース走 LSD
6/8	定例会	石川・細田	ビルドアップ走 1.25×8 自由走
6/22	定例会	石川・細田	ペース走 1.25×8 LSD



5/4	春日部大廻マラソン	ハーフ 中川 後藤 木下 橋本(祐) 10キロ石川 5キロ田部
5/11	奥武蔵もろやま仰天マラソン	30キロ・・・新井淳
6/1	利尻島一周悠遊賢人G	53.67キロ・・・高橋美和子



このところ、女性陣と60代男性陣の活躍が著しい走友会。

じっと鏡を見つめ「ガンバレ70代！」と、我を励ますものの・・・・。

新年度の活動がスタートしました。練習会で皆さんの顔に沢山会える年度でありたいなあと。

