



京田辺走ろう会会報

会長：TEL/FAX：0774-62-7170（石橋）

E-mail：shinichi19470127@yahoo.co.jp

HP：<http://ktrc.shinegold.org/>

新年の挨拶

2022年元旦

会長 石橋 伸一

新年あけましておめでとうございます。皆様よいお年をお迎えでしょうか。

さてこの2年間は新型コロナウイルスに翻弄された年でした。今年こそ終息宣言が聞けるかと思っておりましたが今度は変異種・オミクロン、まだしばらく続きそうです。しっかりと対策を続けたいと思います。

会も昨年で35周年を過ぎ、発足当時と大きく状況が変化してまいりま

した。当時は皆さん仕事を持ちつつも、レース志向・記録への挑戦・ライバル意識で日練でもしのぎを削ってきました。御幸橋（20 km）は定番だったと思います。今はそのまま高齢化が進み、健康ジョギングが主流となりつつあります。嵐山からの年末長距離ランは2年前から年末ランとなり、新春初詣ランも今年は石清水八幡宮から甘南備山へとなりました。そんな中、気になる点を2つ挙げたいと思います。

1つは若い方が入会はされるのですが定着されないこと・・・原因は何か

2つは永く役員をやってきた方が、辞めたくてもやめられない現状をどうするか

昨年、会の仕事を洗い出し、皆さんで分担する役割分担表を作成し「皆で創る走ろう会」を目指して一歩前進しましたが、3役の補佐（副会長・事務局次長・会計補佐）を希望する方は一人もありませんでした。役員会ではまず動き出すことが必要と、役員選考委員会（仮称）を立ち上げ、皆様に訴え早々に実行したいと思っています。内容の詳細は後日に予定していますのでご協力の程よろしく願いいたします。

まずは、来て良かったと思われる「走ろう会」を目指して皆さんと共に頑張りたいと思っています。

今年も元気にジョギングを楽しみましょう。よろしく願い致します。



2021年年末ラン 12月26日(日)

コロナが少し落ちついてきているとはいえ、今年も嵐山ランはさけて、去年と同じく地元コースとし、行き先は五里五里の丘（京都府木津川運動公園）としました。週末の天気予報にはため息、温度は急激に下がり、曇り、雪もふるかも……。しかし当日は寒いけれど思ったより穏やかな天気、皆さん近鉄新田辺駅に集合して下さりほっとしました。駅から中部住民センターまではウォーミングアップ、中部住民センターでトイレ、ストレッチをしていざ出発。

五里五里の丘では展望台からの眺めを堪能し、10キロコースと30キロコースに別れました。

30キロ組は井手町の椿坂でお昼とし、その頃にちらほら雪がふり、昼からの天気が心配になってきました。ここで玉水橋経由で三山木に向かう4人(谷川さん、寺下さん、森さん、豊島さん)とお別れし、山背古道を進みます。JR 棚倉駅で森岡さんと別れ、開き橋を渡り、一路サイクリングロード山城大橋をめざします。風も出てきて寒い中もうひと頑張り、無事にゴールできました。

10キロラン組、ウォーク組も皆さんでまとまって無事関谷橋にゴールできました。



いざ出発

参加の皆様お疲れ様でした。

昨年、今年とコースを変えて地元コースとしましたが、

さて来年はどうなりますやら。

イベント部年末ラン担当 浅利依子

***参加者**

30 キロ 12(13)人・・谷川、寺下、森、豊島、森岡
藤田耕、今坂、斉藤、中島徹、中島寛、村中、浅利依
会員外伊藤

20 キロ なし

10 キロ 10 人

古野、西本、竹原順、竹原絹、香村、藤田邦、浅利良、
前薊、坂田敏、岡田



五里五里の丘展望台前で

***コース**

近鉄新田辺駅(トイレ)～中部住民センター→山城大橋

→右岸サイクリングロード→五里五里の丘(京都府木津川運動公園)まで

3 チーム合同で走ります。(五里五里の丘周回コース 1.2 キロあり)

A (10 キロコース) 復路は府道→100 円橋を渡り関屋橋ゴール

B (20 キロコース) 10 キロコースと一緒に関屋橋ゴール後サイクリングロードで距離調整

C (30 キロコース) 五里五里の丘→山背古道(途中コンビニあり) →井手町→

山城町→JR 棚倉開き橋→左岸サイクリングロード→中部住民センターゴール

長距離記録会・12月5日(日)強化部

天候: 晴れ 気温: 9度 参加者数: 26名

めざす大会がないとタイムを意識して走ることがどうしても少なくなりがちですが、フルでは奈良マラソンが開催されるなど、今シーズンはリアルで参加できる大会も戻ってきつつあるようですので、みなさん日々の練習がんばりましょう。

距離	順位	氏名	記録	距離	順位	氏名	記録
5km	1	古林 肇	0:29:50	10km	6	兼田 政章	1:10:40
	2	石橋 伸一	0:32:33		7	香村 久子	1:11:19
	3	岡田 陽子	0:49:02		8	宮浦 裕美	1:11:19
	4	桜井 外史雄	0:50:00		9	竹原 順治	1:11:35
	5	神田 妙子	0:59:00		10	竹原 絹栄	1:12:25
	6	坂田 一郎	1:03:54		11	高岡 元章	1:29:36
	7	坂田 敏子	1:03:55		12	梅澤 宗平	1:30:00
7km	1	前薊 俊彦	1:33:13	12km	1	寺下 敏寛	1:35:26
10km	1	藤田 耕平	0:50:40	15km	1	田實 敬幸	1:15:39
	2	藤田 邦昭	0:51:40		2	大槻 剛	1:20:13
	3	栢木 利和	1:00:15		3	北 幸史	1:20:55
	4	越本 彰	1:01:51		4	森本 忠司	1:24:01
	5	古野 敏	1:07:55	25km	1	横尾 祐郁	2:03:08

新春初詣ラン 1月3日(月・祝)

今回は、会員の皆様の現状を考え長年続けてきた石清水八幡宮への初詣ランを止め地元の甘南備山(甘南備神社)初詣ランとしました。快晴・風なし・寒さを感じない気温とまさに甘南備山が我々を歓迎しているような好天に恵まれました。当日は市文化協会の新春甘南備山初登りと合流(時間差の為本隊とは合わず)一般市民の方とも多数ご一緒出来ました。朝8時関屋橋集合、いつものジョグ・



甘南備神社前での集合写真

体操・ミーティングを済ませいざ甘南備山へ山頂の甘南備神社で集合写真(京田辺市長さんにも入っていただいて)、更に展望台で京都市内や京田辺市の大展望を楽しみ、すがすがしい気持ちで降りてきました。往復約7kmはやや物足りなさを感じる方もおられるのではと思いますが、市のシンボリックな山で古来から神の御座所されるこの山は初詣ランにふさわしい場所かと思われま

大会報告**奈良マラソン 2021 古野 敏**

○ 開催日 令和3年12月12日(日) ○ 記録 5時間06分37秒

<感想>

コロナ禍の中、2年ぶりに奈良マラソンが開催された。私も運よくエントリーできたので出場。今年は既に大阪ロケットマラソン(10/31)を完走し目標の「年1回フル完走」は実現しているので、奈良は気楽に臨むことができた。奈良マラソンは過去に5回走っているが、周りの景色をゆっくり眺めたことがない。今回は2つの視点を設けた。それは①万葉歌「大和は国のまほろばたたなづく青垣山ごもれる大和し美し」奈良～天理間の青い垣根のような山々を眺めること②折り返しの天理市街では左に右に幾度となく曲がるが、方位では南北・東西通りなので天理教本部を中心に今どの位置にいるのかを想定すること。おかげさまで美しい山なみと街並みがよく分かった。

しかし、天理手前の高低差約70mの丘陵地往復は最も厳しい箇所だ。山際を走る後半にも坂は幾度となく現れる。体験的に私は急坂は上りも下りも歩き、脚への負担を軽くしている。その対策が功を奏しゴールまで脚は何とか持ちこたえた。初めての5時間台で無事にゴール。自己最大記録(?)となったがこの歳でのフル完走はやはり嬉しい。

本大会はコロナ感染対策を徹底的に施した見事な大会であった。関西唯一のシティーマラソン開催に参加者一同感謝しながら走った大会でした。天気にも恵まれた良い一日だった。

2021 八幡市民マラソン大会 日下部 吉昭

○ 開催日 令和3年12月5日(日) グロス 39'46" 10km 高校・一般男子 10位/149人中
10月に入会した日下部です。コロナ禍からの再開に向けての大会だったため、今年は八幡市民及び市内通勤・通学者限定、最長10kmで開催されました。10kmの参加者は170人位で例年の3分の1だったそうです。当日の天候は薄曇り、気温は7℃ぐらいで風も弱く、これ以上ない気象条件でした。給水で半分以上こぼしてしまうハプニングがありましたが、39'46"で走り切りました。GPS計測では200mほ

ど短いものの、40分を切れたのは嬉しいです。ラスト2kmで3'55"/kmまでペースを上げられたのは先週の駅伝で早いペースに慣れさせることができたおかげと感じています。

日曜練習会

*直近の日練参加者数・・・毎週日曜・朝8時、関屋橋集合

12月5日(1791回)・・・35名 (長距離記録会)

12月12日(1792回)・・・36名 12月19日(1793回)・・・35名

12月26日(1794回)・・・27名 (年末ラン)

*日練表彰 祝 1000回達成 藤田 邦明さん(12月26日付け)

祝 50回達成 桜井 外史雄さん(12月26日付け)

1000回達成 岡田陽子 (感想文)

1988年に入会して今年(2021年)11月末に日練参加1000回を達成する事が出来ました。長い道のりでしたよ。思い起せば、日曜日は一緒に走る事で刺激を貰いながら成長して来たと思います。

この2年はコロナ、病気、骨折をして健康の有難みを痛感した年でした。走る事は出来ないけど日練に参加したいです、もっばら歩きだけどネ 皆さん宜しくお願ひします

連絡版(走ろう会の現状をお伝えします)

- 役員選定委員会の立ち上げ(詳細は改めて提案させていただきます)
- 現在の会費納入者は65名(現在の会員数となります)。12/1現在
- 次回の役員会は、**2月12(土)**の予定です。午後6時～ 北部住民センターです。
- 2月27日(日)市民駅伝大会への参加について
1月1日付けの市の広報(「ほっと京田辺」に掲載)
今回より新コース(周回コース)とエルダーの部が設けられました。
走ろう会より多数の出場をお願いします(チーム名は自由に考えてください)
- 来年度の市民健康マラソンは4月17日(日)となりました。ご予約ください。

○会報の配信について

基本は走ろう会ホームページで配信します 毎月10日の予定

PCメールでほしい方はご連絡ください。

原稿は当面、石橋・高岡へ月末までに送ってください。

35周年記念特集 資料・記録編 (30～35周年の期間)

○記録部の活動紹介

年 度	内 容
2017	<ul style="list-style-type: none"> ・年代別ランキング作成(創刊号より2017年12月までの走汗に掲載された5km、10km、ハーフ、フルのそれぞれの記録についてレース参加者当時の年齢枠で順位をつけたもの) ・走ろう会の会員参加レースの投稿プロモート ・イベントの写真掲載と集合写真のホームページへのアップ
2018	<ul style="list-style-type: none"> ・ホームページの刷新と掲載内容の充実 走ろう会紹介、入会案内、走汗最新号・バックナンバー掲載、 長距離記録会結果、木津川ロードレース(市民健康マラソンに改称) 年代別ランキング(2018年記録の追加)、 走ろう会・体育協会年度計画掲載、 他の走ろう会・主要マラソン大会ホームページへのリンクなど
2019	<ul style="list-style-type: none"> ・大会情報の提供 ホームページを活用した計画内容の紹介、イベントの写真掲載 走ろう会、体育協会年間計画掲載 ・年代別ランキング(2019年記録の追加)
2020	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍により走汗の休止「2020年5月から8月」
2021	<ul style="list-style-type: none"> ・ホームページの活用 長距離記録会の手書きデータを速報としてホームページに掲載 イベント部の案内掲載と結果報告、写真の掲載

