



## 京田辺走ろう会会報

会長：TEL：090-2729-6686（藤田）

E-mail：[k.fujita.run@gmail.com](mailto:k.fujita.run@gmail.com)

F-HP：<http://ktrc.shinegold.org/>

### 長距離記録会 1月8日（日）強化部

距離	順位	氏名	記録	距離	順位	氏名	記録
5km	1	岡田 陽子	0.51.00	10km	4	窪田 龍郎	0.57.28
	2	梅澤 宗平	0.53.10		5	松森 由樹子	0.58.59
	3	坂田 一郎	0.54.40		6	古野 敏	1.13.33
	4	坂田 敏子	0.58.05		7	藤本 宏	1.33.06
	5	石橋 伸一	0.59.30	13km	1	谷川 琴美	1.35.00
	6	兼田 政章	0.59.30		2	宮浦 裕美	1.35.00
	7	前菌 俊彦	0.59.50		3	豊島 博子	1.40.00
8km	1	高岡 三樹子	0.43.00	15km	1	齊藤 正法	1.29.53
10km	1	村中 康	0.55.10		2	高岡 元章	1.47.32
	2	藤田 耕平	0.55.30	ハーフ	1	日下部 吉昭	1.28.50
	3	梶 正人	0.55.54				

### \*ペース走について

強化部の新しい取り組みとしてペース走を取り入れることにしました。

初回は1月15日に行いました。

今回はキロ5分半ペースで10キロのランニング、ペースランナーは強化部の梶と日下部が務めました。

参加してくれたのは、藤田邦さん、藤田会長、北さんの3名で、お互い声をかけながら和やかに走りました。最後はこれら3人のランナーはペーサーを抜いてラストスパート、いい感じでゴール。

ペースランナーのタイムは最後少しペースアップしましたが54分49秒、ほぼキロ5分半のイーブンペースで走りきりました。

参加者からはランニング後いい練習ができたとの声もいただきました。

今後もメンバーの走力アップを目標に長距離記録会の翌週に実施したいと思います。

次回は2月19日の予定です。

走るペースや距離についての要望などがありましたら、気軽にご連絡ください。



**大会報告****2022八幡市民マラソン大会 2022.12.4 浅利依子**

種目ハーフ高校・一般女子 タイム 1時間52分26秒

総合順位211位/540人中 種目順位8位/70人中

えちごくびきのウルトラの後、腰痛発生であまり練習ができていませんでしたが

2時間切りを目標に走りました。結果頑張ったかいあって、入賞のおまけつきでした。

**第39回大阪新春マラソン大会 2023.1.8 藤田邦明**

新日本スポーツ連盟大阪府連盟主催 堺市大泉緑地公園内

種目10km タイム52分37秒 80歳以上 1位

公園内コース1周 3.013 kmを周回 【ハーフ、10km、5km】です。

本大会は80歳以上の部は誰もいない。故に、記録のみを意識して走りました。

10km52分台は合格点です。公園は森林が深く茂り枝道も多く、ポイントでスタッフが立っていない所もあるのでコースを誤らないように気を使いました。緑地公園は地下鉄新金岡駅から、かなり離れているので迷いました。犬の散歩をしている御婦人が会場近くまで連れて行って下さったり、色々御親切に感謝しています。次は長居のヤンマーフィールドでハーフマラソンを3月5日の予定です。

**第46回「新春はしろうかい」ひらかたハーフマラソン 2023.1.9 梶 正人**

記録：ネット：1時間50分03秒 グロス：1時間45分03秒

内容：今年最初のレースです。

レース前にトイレに並んでいたら指示されていたウェーブスタートの時刻にわずかに間に合わず5分遅れのスタートになりました。実はレースの6日前山登りランをしている時に左ふくらはぎを肉離れしてしまい当日も違和感を抱えた状態で、出場もかなり迷いました。こんな状態でしたので、スタートはいつもよりペースを落として走ろうと決めていました。キロ5分半くらいでいこうと思っていましたが、周りのペースが早くキロ5分になってしまいました。いつものレースではキロ4分45から50秒で走るので、これでも結構余裕があり、ラクに走れました。計ったようにキロ5分ペースで15キロ走ったところで、ふくらはぎの痛みも出なかったのでペースアップ。前を行くランナーをごぼう抜きして、ずっと風よけにしていたランナーもゴール直前で抜いて気持ちよくゴール！結果は体調十分で臨んだ12月の寛平マラソンより2分遅かっただけでした。ただ、ウェーブスタートで遅れたけど計測はスタートを過ぎてからと思っていたら、本来のスタート時刻から計測されていたので、レースの記録はグロスより5分遅くなってしまいました…これで60歳代の13位/130人、5分早かったらトップ5に入ったかも…教訓、トイレは早めに。

**第40回京都木津川マラソン 2023.2.5 高岡元章**

種目フルマラソン タイム6時間35分06秒

比較的暖かく、風の影響はほとんどない絶好のマラソン日和で打ち切り時間寸前のタイムでゴールしたことに乾杯(完敗?)。6時間ペースランナーより後ろの最後尾からスタート。一度もそのペースランナーを追い越すことはなかった。ガス欠でペースは8分から9分、10分と落ちていく。30kmを過ぎて同じスピードのウォーキングランナーを追いかけながら目標5時間半に対するの敗戦の理由を考えていた。1週間前に軽い捻挫をしたための右足の靴擦れか。日練の10km、8分/kmの慣れか。目標クリアの対策として日練で15km以上の距離のビルドアップ走と、強化部の6~7分/kmのペース走の実施にも期待。

## 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

1 2 月 1 8 日 (1844回) ・ ・ 2 5 名	1 2 月 2 5 日 (1845回) ・ ・ 2 6 名
1 月 3 日 (1846回) ・ ・ 2 3 名	1 月 8 日 (1847回) ・ ・ 2 7 名
1 月 1 5 日 (1848回) ・ ・ 2 5 名	1 月 2 2 日 (1849回) ・ ・ 3 4 名
1 月 2 9 日 (1850回) ・ ・ 3 3 名	2 月 5 日 (1851回) ・ ・ 1 3 名

## 連絡版 (走ろう会の現状をお伝えします。)

○市民駅伝大会 2月26日(日) 松井ヶ丘小学校スタート・ゴール

・走ろう会より4チーム出場となりました。(エントリー済)

女子の部・一般男子の部・エルダーの部2チームです。

チーム・選手名は日練時の掲示板で確認ください。

なお、走順は当日変更可能です。

・走ろう会チームとして参加される場合は参加料は会が負担します。

→大会役員要請・・・今回は周回コースということで走ろう会への要請は1名です。

やっていただけの方連絡ください。

○第10回市民健康マラソンは4月23日(日)と決定しました。

昨年とほぼ同様の要項を役員会で了承しました。(体協に提出)

今後、実行委員会形式(例年、役員会が兼ねる)で進めていきます。新たに実行委員を

やっていただけの方は役員までご連絡ください。2月4日に最初の会合を予定しています。

○令和5年度 会費納入月間について

例年通り今年も2月～3月に徴収させていただきます。

封筒に氏名をご記入いただき会費1500円を入れて会計までお願いします。

なお、会費納入者の人数が会員数となります。

5月1日現在の会員数が体協への報告人数となります。

今年の会費納入者は65名です。(昨年度も65名)

