



# 館山若潮走友会

## だより 161号

[事務局等連絡先]  
 会 長 平 山  
 副 会 長 黒 川  
           小 沢  
 事務局長 江 波 戸  
 会 計 杉 山

### 第38回南房総市ロードレース千倉大会結果

2008. 9. 23

男子ハーフ一般(40歳未満)		21.0975		
ゼッケン	氏 名	タイム	1km平均タイム	順 位
2065	原	棄権	—	—
男子ハーフ一般(40歳以上)		21.0975		
3062	平 山	1 時間 35 分 28 秒	04 分 31 秒	56
3082	江 波 戸	1 時間 43 分 28 秒	04 分 54 秒	102
3025	西 川	1 時間 47 分 20 秒	05 分 05 秒	137
男子ハーフ一般(55歳以上)		21.0975		
4029	薄 田	1 時間 29 分 12 秒	04 分 13 秒	4
4133	若 佐	1 時間 38 分 28 秒	04 分 40 秒	21
4002	小 沢	1 時間 52 分 26 秒	05 分 19 秒	63
4122	本 田	1 時間 58 分 46 秒	05 分 37 秒	89
4026	黒 川	2 時間 00 分 44 秒	05 分 43 秒	95
4140	杉 山	2 時間 28 分 08 秒	07 分 01 秒	174
4120	工 藤	—	—	—
女子ハーフ一般(40歳未満)		21.0975		
5013	関	2 時間 16 分 44 秒	06 分 28 秒	59
女子ハーフ一般(40歳以上)		21.0975		
6013	鈴 木	2 時間 17 分 28 秒	06 分 30 秒	43
6055	北 岡	2 時間 24 分 59 秒	06 分 52 秒	55
男子10km一般(55歳以上)		10		
9077	笹 子	45 分 56 秒	04 分 35 秒	12
9083	鈴 木	48 分 55 秒	04 分 53 秒	24
9075	神 作	56 分 17 秒	05 分 37 秒	75
9116	森	1 時間 03 分 09 秒	06 分 18 秒	122
9074	越 川	棄権	—	—
9122	真 田	棄権	—	—
9148	小 杉	棄権	—	—
女子10km一般(40歳以上)		10		
11018	笹 子	52 分 00 秒	05 分 12 秒	11
11037	竹 田	1 時間 27 分 24 秒	08 分 44 秒	76
男子5km一般(55歳以上)		5		
16009	赤 池	23 分 07 秒	04 分 37 秒	10

## スパトレアスロン・スパアスロン in 館山大会

「スポーツを、いい湯加減で。」を合言葉にスパトレアスロン・スパアスロンが南房パラダイスを発着地として10月5日(日)に開催されました。

すべての人の健康促進をテーマにジョギングやウォーキングに温泉・温浴(スパ)を取り入れた新しいスポーツです。走友会からは鈴木さん、関さんの2名が参加し、多数の会員がスタッフとして協力しました。子供から大人まで幅広い参加があり、とても和やかな雰囲気で開催されました。来年もまた館山で開催される時は家族で参加したいと思います。

関さん入賞おめでとう。鈴木さん大健闘です。スタッフの皆さんお疲れ様でした。(会長談)  
 なお、後日実行委員会より若潮走友会あての支援・協力お礼の手紙をいただきました。

### スパトレアスロン2008 千葉・館山大会結果

2008.10.5

参加者	14キロフルコース	
	関	7位(入賞)
	鈴木	14位
ボランティア	平山	笹子
	越川	本田
	児玉	西川
	穂積	鈴木
	笹子	江波戸



### 第23回太房岬チャレンジレース3時間走結果 2008.10.26

ゼッケン	氏名	周回数	距離 (km)	順位
152	相川	85	34	優勝 1
150	平山	85	34	準優勝 1
149	児玉	84	33.6	3
154	西川	80	32	4
148	若佐	75	30	5
144	黒川	67	26.8	6
145	赤池	65	26	7
158	小原	65	26	7
146	笹子	65	26	7
147	笹子	65	26	7
165	関	65	26	7
153	鈴木	62	24.8	12
143	松本	60	24	13
155	小沢	55	22	14
159	栗林	55	22	14
157	小杉	55	22	14
160	江波戸	50	20	17
167	神作	50	20	17
156	杉山	40	16	19
166	竹田	38	15.2	20
151	鈴木	35	14	21
	穂積	30	12	22

6時間走のチャレンジレースが3時間となり2回目の大会となりました。前回は確か悪天候のため中止となりましたので、今回が初めての3時間走のチャレンジレースとなります。

さて、今回の大会は天気予報ではまずまずの天気のはずでしたが、曇り時々小雨とあまり良い天気ではありませんでした。参加者はそれぞれ自分の目標とする周回を決めマイペースで走っていたようです。

優勝した相川さん（一般参加）は前回のタイム申告レースでも優勝しており大会2連覇となりました。

6時間走の時よりも周回差がなく同順位が多くなったと思います。皆さん次回は1周でも多く欲張って走ってください。また、周回チェック方法なども、他の選手が何周走っているのかすぐわかるような、良い方法があればいいと思いました。ラジカセなども用意して音楽を流しておけばもっと良かったかも。

また、お忙しいにもかかわらず、工藤さんの奥様には早朝から準備や受付をしていただきありがとうございました。工藤さん

も途中応援に来られ南房パラダイスで採れた貴重なドラゴンフルーツを差し入れていただきました。ドラゴンフルーツは、頑張った女性選手でいただきました。

大会終了後、午後4時から里見の湯で懇親会を開きました。みなさんお疲れ様でした。



4位：西川さん



- 1位：相川さん
- 2位：平山さん
- 3位：児玉さん



参加したみなさん

## 第34回勝浦鳴海ロードレース大会結果 2008.11.9

男子10km(50歳以上)		10km		順位
	小 沢	45分 57秒	04分 36秒	29
	越 川	52分 50秒	05分 17秒	72
	森	57分 32秒	05分 45秒	101
共通女子10km		10km		
	笹 子	48分 53秒	04分 53秒	16
共通女子ハーフ		21.0975km		
	関	1時間 56分 50秒	05分 32秒	9
	鈴 木	2時間 08分 11秒	06分 05秒	25
共通男子ハーフ		21.0975km		
	平 山	1時間 34分 39秒	04分 29秒	49
	西 川	1時間 35分 44秒	04分 32秒	56
	鈴 木	1時間 46分 13秒	05分 02秒	116
	笹 子	1時間 56分 48秒	05分 32秒	175
	工 藤	1時間 59分 54秒	05分 41秒	189
	杉 山	2時間 08分 02秒	06分 04秒	229

## 『勝浦マラソンを走って』 関

11月9日、勝浦マラソンの朝は冷たい雨が降ったりやんだり・・・。

それだけで、やる気が失せてしまう。

実は大会2日前にやった「体力測定」で、持久力を測る項目が(シャトルランってやつです)思ったほど記録がでず、これでは駄伝がヤバイと思い、この勝浦マラソンはマジでやったろう！と、意気込んでたところにこの雨。体も気持ちも冷え冷え。でも、条件はみんな同じだから無理せず走ろうと、気持ちを切り替え出発。

会場でノロノロ着替え、アップに向かうところで、10キロ女子優勝の「菅さん」に遭遇！「今日は寒いので3キロまでは体を温める感じで、それから上げていくといいですよ」と、アドバイス。そうなんだあと思、その言葉を頭にいれながらスタート。最初はゆっくりキロ6分で。3キロ手前でやっと笹子さん(昭次郎さん)と杉山さんに追いつく。そこからペースを上げて行こうかと思ったところに笹子さんが私の前に。これはチャンス！！と思、後ろにペッタリ。このまま着いていけるいけるところまで行こう！結局最後まで笹子さんの背中を見ながら走り続けました。笹子さんのフォームは実にしなやか・軽やか。いつもよりかなり遅いペースだったからかもしれないけど、腕の振り・足の運びすごくきれいでビックリでした。

途中までは「着いていってる」と、思っていた私。でも途中で後ろを振り返りながら何回も声を掛けてくださり、実は、笹子さんは「私にペースを合わせてくれた」でした。本当にすみません。おかげでハーフの自己最高記録「1時間56分50秒」ができました！！嬉しい！

今回タイムはよかったけど、15キロ過ぎたところで骨盤が動かず足が前にでてこない。フルマラソンに向けて課題ができました。


次回の若潮マラソンでは「サブフォー」をまじで狙っているので、練習を続けます。

笑ってゴールしたいな。

## 『成田POPラン』完走記 江波戸

平成20年11月2日 早朝の電車に乗り成田中台運動公園へ向かう。館山から日帰りはハードだが、経費節約のため日帰り可能な大会は出来る限りそうしている。君津で知り合いの走友と合流、成田までわいわい、がやがや。会場で元同僚と一年ぶりに再会し話が盛り上がる。コースは昨年から一部変更となり谷津田の道を走るがこちらの方が走りやすい。練習不足で元同僚にも負けてしまい目標の1時間40分も切れなかった。

結果：1時間42分16秒 ハーフ一般男子年代別 184位

氏名	若佐（わかさ）	
生年月日	_____	
住所	_____	
電話番号	_____	
携帯番号	_____	
勤務先	_____	
自己紹介	<p>館山若潮走友会の皆様、この度、入会させて頂きました若佐和夫と申します。現在千葉市に住んでいますが、定年を迎えて今年の暮れには白浜町根本に帰ってきます。私の走りの原点は山にありました。きっかけはクライミング仲間から誘われて平成8年の日本山岳耐久レースにでて、これが走りのスタートとなりました。</p> <p>よろしくお願ひします。</p>	

## 連絡事項

①平成21年1月1日(木)

**初詣マラソン**(城山～安房神社 往復 20km)は午前5時45分城山公園駐車場集合です。

②平成21年1月11日(日)

**新年会** (布良 富崎館)は12時からです。会費は5,000円です。

新年会で今年もプレゼント交換を行います。新年会に参加する方は1,000円程度のプレゼントを用意してください。また、新年会の前に**練習会**を行います。集合場所は平砂浦花摘みセンター10:00集合です。富崎館の送迎バスが出る予定です。

③平成21年1月18日(日)

**新春富山ロードレース大会参加者募集**

12月20日までに会長または事務局まで出欠の連絡をお願いします。

### 前回会報発行後に実施された行事

11.2(日) 成田POPラン(成田市陸上競技場 ハーフ・10km)

11.9(日) 勝浦鳴海ロードレース(勝浦市役所 ハーフ・10km)

11.23(日) 合同練習会(大房公園内周回コース 10km 9:45 公園駐車場)

### 当面の行事予定

12.7(日) **第63回南房駅伝大会**(鴨川～館山 7区間)

12.14(日) 大山千枚田駅伝(鴨川市 大山千枚田 8km)

12.21(日) 合同練習会(大房公園内周回コース 10km 9:45 公園駐車場)

1.1(木) **初詣マラソン**(城山～安房神社 往復 20km)

1.11(日) 合同練習会(フラワーライン)

1.11(日) 新年会(布良 富崎館)

1.18(日) 富山ロードレース(富山中学校 10km・5km・団体)

1.25(日) **第29回館山若潮マラソン**(市民グラウンド フル・10km・ファミリー)

### 〈編集後記〉

今年も早いもので1ヵ月を切りました。私事ですが、勤務先が遠く仕事も忙しくなってしまう練習時間が年々減っています。今度の若潮マラソンが心配です。東京マラソンも3回目にして初当選しましたが、気持ちよく走れるかどうか・・・

原稿大募集です。よろしくお願ひします。

〈編集事務局 江波戸〉