



館山若潮走友会

だより 162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

2009年会長挨拶

館山若潮走友会 会長 平山

昨年4月より会長を仰せつかることになり、同時に会の運営が大幅に変わり期待と不安がありましたが、皆様のご協力のお陰で何とか役目を果たすことができております。改めて感謝申し上げます。

私事ですが、今年50才です。50代の部の入賞を目指し、少し気合を入れて走りこみたいと思っています。今年一年会員の皆さんがケガもなく、楽しく、マイペースで走れることを願っております。

初詣マラソン

平成21年1月1日（木）実施 城山公園～安房神社 往復20km



第63回南房駅伝大会結果(全7区間 37.6km)					平成20年12月7日実施		
Aチーム	監督	平 山	2時間 29分 01秒		18位	33チーム参加	
区間	距離	選 手	年齢	タイム	1kmAV	順位	総順位
1	6.3	平 山	49	22分 53秒	03分 38秒	15	15
2	6.0	中 澤	49	22分 02秒	03分 40秒	13	13
3	4.3	赤 池	68	18分 34秒	04分 19秒	21	18
4	5.7	小 沢	58	24分 15秒	04分 15秒	25	21
5	5.4	江 波 戸	48	21分 54秒	04分 03秒	16	20
6	5.5	西 川	49	22分 16秒	04分 03秒	15	19
7	4.4	笹 子	57	17分 07秒	03分 53秒	20	18
補員		杉 山	61				
補員		竹 田	43				

Bチーム	監督	平 山	2時間 53分 09秒		29位	33チーム参加	
区間	距離	選 手	年齢	タイム	1kmAV	順位	総順位
1	6.3	鈴 木	60	25分 42秒	04分 05秒	28	28
2	6.0	黒 川	57	27分 04秒	04分 31秒	29	29
3	4.3	清 水	34	20分 21秒	04分 44秒	29	29
4	5.7	鈴 木	43	29分 03秒	05分 06秒	32	30
5	5.4	児 玉	47	23分 14秒	04分 18秒	22	28
6	5.5	森	64	28分 23秒	05分 10秒	30	29
7	4.4	関	57	19分 22秒	04分 24秒	29	29
補員		杉 山	61				
補員		竹 田	43				

他チームで活躍した走友

区間	距離	選 手	タイム	1kmAV	順位	チーム名
2	6.0	原	20分 14秒	03分 22秒	4	海自館山A
5	5.4	渡 邊	19分 25秒	03分 36秒	2	海自館山A
6	5.5	鈴 木	24分 17秒	04分 25秒	24	館山神余RC



参加したみなさん（レース後）



10回表彰の森さん、杉山さん

第63回南房駅伝大会が12月7日（日）快晴、追い風？微風の駅伝日和となり行われました。我ら若潮走友会はAチーム・Bチームとも高齢化にもかかわらずAチームは18位、Bチームは29位と健闘しました。

駅伝終了後、バーミヤンで昼食をとり閉会式に参加しました。森さんと杉山さんは10回参加表彰ということで閉会式で表彰を受けました。おめでとうございます。

個人的には私、江波戸は初参加となり練習不足のためキロ4分を切れず残念でしたが、襷がつなぐことができ少しほっとしました。スピード練習などまったくしてないのでへろへろでした。みなさんお疲れ様でした。

1月11日 合同練習会&新年会



合同練習会：フラワーライン



新年会：富崎館

今年の抱負

- 佐藤：今年是一年男で丑の様にのろく、歩くような走りで10km完走したい。
- 越川：健康第一に走り続けたい。
- 杉山：今年もよろしくお祈りします。若潮完走したい。
- 笹子：一年通して楽しくまた駅伝キロ4分切りのための充電の年に、楽（ラク）に？
- 穂積：ゆっくり、長く走れるよう一年間あきらめず、来年の館山若潮マラソンフル走りたいな。
- 本田：楽に楽に走れるように心掛けて人生を歩みたい。
- 黒川：①昨年は仕事の関係でトレーニングが滞ってしまいました。今年はその負債を清算し、来年こそは！と2年越しの少しずつの回復を目標とします。②金をためて新しいバイクの購入！
- 小沢：無事これ名馬！と云いたいのですが、昨年痛風になりフルは4時間位になりそうです。しかし、今年も飲むために走ります。
- 西川：月間400km。最後の100mまであきらめない。
- 平山：金曜日の練習会に出来る限り多く参加する事
- 児玉：年男なので牛の様に走ります。
- 江波：若潮マラソン、東京マラソンを気持ち良く走る。無理をしない。
- 安摩：また館山の21空で勤務することになりました。今年には自分に負けないよう、そして皆さんと一緒に楽しく元気で一年を通して走れるようにしたいと思います。皆さんよろしくお祈りいたします。
- 河野：硫黄島生活も約半年がすぎました。硫黄島は1年を通して暖かいので、内地以上に練習をし、さらに強くなりたい。
- 瀧上：現在72キロ、夏までに10キロ減を目指します。毎日距離は問わず1時間走ることを誓います。現在、横須賀において「ひゅうが」という艦に乗っています。練習会や大会の参加は難しいですが、機会があれば参加したいと思っています。
- 笹子：昨年末から走れない状態が続いていて若潮マラソンも不安ですが牛のごとくゆっくりゆっくりいきます。
- 鈴木：今年には少し走れない期間があるので早く走れるように、戻れるように少しずつ頑張っていきたいです。
- 関：めざせ「サブフォー」がんばるぞ！！

第29回館山若潮マラソン大会結果

2009. 1. 25

男子フル2組 (35~49歳)		42.195		
ゼッケン	氏名	タイム	1km平均タイム	順位
2829	西川	3時間45分45秒	05分21秒	294
2581	児玉	4時間32分04秒	06分27秒	602
2283	江波戸	棄権	インフルエンザA型	—
男子フル3組 (50歳以上)		42.195		
4084	薄田	3時間19分49秒	04分44秒	42
4217	小沢	3時間32分19秒	05分02秒	106
4294	鈴木	3時間52分10秒	05分40秒	218
4285	笹子	3時間58分54秒	05分40秒	278
4456	黒川	4時間02分57秒	05分45秒	298
4601	工藤	4時間28分42秒	06分22秒	459
4823	松本	5時間23分05秒	07分39秒	678
4806	杉山	5時間23分48秒	07分40秒	680
女子フル5組 (35~49歳)		42.195		
7079	関	4時間09分01秒	05分54秒	50
7072	鈴木	5時間04分19秒	07分13秒	108
7121	竹田	途中棄権	—	—
女子フル6組 (50歳以上)		42.195		
8024	笹子	4時間12分35秒	05分59秒	23
8066	北岡	5時間06分55秒	07分16秒	64
男子10km8組 (15~34歳)		10		
12009	原	36分30秒	03分39秒	8
12225	清水	棄権	—	—
男子10km9組 (35~49歳)		10		
14032	中沢 英俊	39分20秒	03分56秒	21
男子10km10組 (50歳以上)		10		
17082	赤池	46分58秒	04分42秒	59
17144	穂積	48分03秒	04分48秒	72
17129	真田	50分34秒	05分03秒	109
17242	神作	51分05秒	05分07秒	119
17077	越川	51分32秒	05分09秒	130
17181	本田	51分38秒	05分10秒	133
17275	石井	57分59秒	05分48秒	244
17339	草刈	1時間11分27秒	07分09秒	368
17371	佐藤	1時間31分38秒	09分10秒	393
17372	荒砥	1時間39分14秒	09分55秒	396
17328	小杉	棄権	—	—

若潮マラソンスタート前



◎つくばマラソン結果 2008. 11. 30 (日) 快晴

男子フル 笹子 4:32:11 女子フル 笹子 4:32:11

第41回新春富山ロードレース大会結果 2009. 1. 18

一般男子の部 10 km		10		順位
ゼッケン 19	平山	41分06秒	04分07秒	13
21	西川	42分54秒	04分17秒	20
22	小林	44分06秒	04分25秒	24
15	鈴木	45分31秒	04分33秒	27
16	小澤	46分14秒	04分37秒	31
12	黒川	48分02秒	04分48秒	36
11	赤池	48分38秒	04分52秒	38
14	杉山	55分02秒	05分30秒	43
17	笹子	55分39秒	05分34秒	44
18	八木	55分39秒	05分34秒	45
一般女子の部 5 km		5		
ゼッケン 5	関	25分05秒	05分01秒	4
一般男子団体の部		順位の合計		
	海自館山	64		1
	安房消防	107		2
	安房拓心高校	114		3
	館山若潮走友会	145		4
	富浦学園	174		5

鏡ヶ浦駅伝

第一中継所
香谷付近にて

Aチーム渡邊さん
Bチーム西川さん



鏡ヶ浦駅伝大会結果 Aチーム総合6位入賞 河野さん区間賞

第53回鏡ヶ浦駅伝大会結果(全5区間 28.1km)				平成21年2月11日実施		
Aチーム	監督	平山	1時間38分45秒	6位	46チーム参加	
区間	距離	選手	タイム	1km平均	順位	総順位
1	7.0	渡邊	23分35秒	03分22秒	6	6
2	5.6	河野	18分55秒	03分23秒	1	4
3	4.4	平山	16分43秒	03分48秒	8	5
4	4.3	中澤	16分06秒	03分45秒	9	6
5	6.8	原	23分26秒	03分27秒	8	6
補員		若佐 清 水	走路員	穂積		

第53回鏡ヶ浦駅伝大会結果(全5区間 28.1km)				平成21年2月11日実施		
Bチーム	監督	平 山	1時間54分00秒	24位	46チーム参加	
区間	距離	選 手	タイム	1km平均	順位	総順位
1	7.0	西 川	27分52秒	03分59秒	31	31
2	5.6	小 林	22分37秒	04分02秒	25	28
3	4.4	小 沢	18分53秒	04分17秒	26	28
4	4.3	笹 子	17分31秒	04分04秒	18	24
5	6.8	安 摩	27分07秒	03分59秒	23	24
補員		本 田 清 水	走路員	柿 沼		

第53回鏡ヶ浦駅伝大会結果(全5区間 28.1km)				平成21年2月11日実施		
GGLチーム	監督	平 山	2時間15分11秒	45位	46チーム参加	
区間	距離	選 手	タイム	1km平均	順位	総順位
1	7.0	関	33分52秒	04分50秒	45	45
2	5.6	北 岡	28分59秒	05分11秒	45	45
3	4.4	鈴 木	23分20秒	05分18秒	45	45
4	4.3	笹 子	19分40秒	04分34秒	32	45
5	6.8	安 西	29分20秒	04分19秒	33	45
補員		越 川 佐 藤	走路員	竹 田		


第53回鏡ヶ浦駅伝大会結果(全5区間 28.1km)				平成21年2月11日実施		
Dチーム	監督	平 山	2時間05分36秒	36位	46チーム参加	
区間	距離	選 手	タイム	1km平均	順位	総順位
1	7.0	黒 川	30分55秒	04分25秒	43	43
2	5.6	赤 池	24分55秒	04分27秒	37	40
3	4.4	杉 山	22分23秒	05分05秒	43	42
4	4.3	八 木	19分10秒	04分27秒	29	40
5	6.8	江 波 戸	28分13秒	04分09秒	27	36
補員		鈴 木 清 水	走路員	若 佐		


長狭街道駅伝 Bチームも襷つながらる

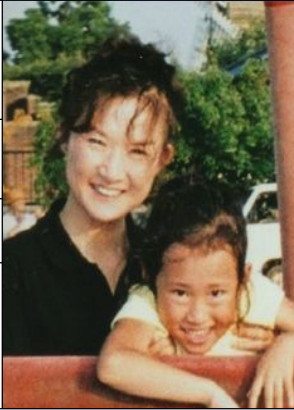
第31回長狭街道駅伝競走大会結果(全6区間 25.8km)				平成21年2月22日実施		
Aチーム	監督	平 山	1時間46分29秒	24位	45チーム参加	
区間	距離	選 手	タイム	1km平均	順位	総順位
1	5.0	平 山	20分09秒	04分02秒	25	25
2	4.1	赤 池	19分24秒	04分44秒	39	32
3	4.6	安 摩	19分17秒	04分12秒	22	28
4	3.3	中 澤	13分52秒	04分12秒	16	27
5	4.5	西 川	15分58秒	03分33秒	15	24
6	4.3	笹 子	17分49秒	04分09秒	27	24
補員		森 鈴 木	走路員	笹 子 若 佐		
第31回長狭街道駅伝競走大会結果(全6区間 25.8km)				平成21年2月22日実施		

Bチーム	監督	江 波 戸	1 時間 59 分 18 秒	40位	45 チーム参加	
区間	距離	選 手	タイム	1km 平均	順位	総順位
1	5.0	江 波 戸	21 分 19 秒	04 分 16 秒	33	33
2	4.1	鈴 木	22 分 27 秒	05 分 29 秒	43	41
3	4.6	小 沢	21 分 08 秒	04 分 36 秒	32	41
4	3.3	小 林	15 分 29 秒	04 分 42 秒	32	38
5	4.5	児 玉	18 分 08 秒	04 分 02 秒	33	38
6	4.3	関	20 分 47 秒	04 分 50 秒	41	40
補員		竹 田 黒 川	走路員	杉 山 穂 積		

新会員紹介

(ふりがな) 氏 名	こばやし 小 林	
生年月日 (年齢)	_____	
郵便番号	_____	
住 所	_____	
電 話 番 号 携 帯 電 話 番 号	_____	
勤 務 先	_____	
勤務先電話番号	_____	
<p>初めまして、小林と申します。 ご存知の方もいらっしゃると思いますが、以前は三芳健走会で走っていました。 体力作りで走り始めたのですが、今ではすっかりハマってしまい 日々、自己ベストを更新するために練習しています。 今後とも、宜しくお願い致します。</p>		

(ふりがな) 氏名	はやま 羽山	
生年月日(年齢)	_____	
郵便番号	_____	
住所	_____	
電話番号 携帯電話番号	_____	
勤務先	_____	
<p>はじめまして！</p> <p>「走ること」に目覚めたのは、昨年の7月。職場の仲間が、毎日の真剣なトレーニングの結果、ある大会で準優勝した姿を見た事がきっかけでした。</p> <p>周りの経験者のアドバイス通り、初めはウォーキングから。徐々に、速度と距離を伸ばしていく中で、あきないようにコースを変えたり、音楽を聴いたり天気によっては、運動公園の体育館を走ったり、工夫しています。</p> <p>今シーズンは、富山ロード・若潮マラソン・鏡ヶ浦駅伝・長狭街道駅伝に参加しました。陸上競技未経験なので、駅伝のスピードにはとてもついていけず、散々な結果でした。</p> <p>普段は、自宅からバイパスの歩道を、南総ホール辺りまで7～8キロ走っています。こんな初心者の私ですが、どうぞよろしくお願いいたします。</p>		

(ふりがな) 氏名	あんざい 安西	
生年月日(年齢)	_____	
郵便番号	_____	
住所	_____	
電話番号	_____	
勤務先	_____	
<p>自己紹介(気軽に自己PRをお願いします。走友会だよりに掲載させていただきます。)</p> <p>学生時代に、運動部の経験は全くないのですが、大人になってから誘われて(騙されて?!)5kmのレースに参加し、そこで走る“喜び”に目覚めてしまいました。</p> <p>以来、10数年“好き”の一心だけで走り続けています。</p> <p>ただ、時間がとれば走るファンランタイプ。平日は仕事前に富浦の海岸を、お休みの日は、大房周回コースをホームコースとして、季節を感じながら走っています。</p> <p>自分が走ることはもちろんですが、他の方のトレーニングやレースなどのお話を聞かせていただくことも大好きです。どうぞよろしくお願いいたします。</p>		

連絡事項

定期総会は4月12日(日)です。普段、忙しくて練習会等に参加できない会員の皆様もぜひ参加してください。その後、城山公園まで花見がてら走ります。桜は満開かも

前回発行後の実施行事

- 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)
- 2.11(水) 第53回鏡ヶ浦駅伝大会(市民グラウンド発着 5区間)
- 2.22(日) 第31回長狭街道駅伝大会(鴨川～鋸南 6区間)
- 2.22(日) マラソン及び駅伝納会 里見の湯 5:00～ 5,000円
- 3.1(日) 三浦国際マラソン(ハーフ、10km)
- 3.1(日) 千葉県民マラソン(ハーフ、10km)

当面の行事予定

- 3.8(日) 合同練習会 コミセン～バイパス 10km 9:45 コミセン集合
- 3.8(日) 役員総会
- 3.22(日) 合同練習会 大房公園内周回コース 9:45 公園駐車場集合
- 3.22(日) 東京マラソン 都庁～東京ビックサイト フル・10km
- 3.29(日) 佐倉朝日健康マラソン フル・10km
- 3.29(日) 鴨川市さくら満開ロードレース (10km, 5km, 小学生駅伝)
- 4.12(日) 定期総会 館山コミュニティセンター 9:00～10:30
- 4.12(日) 合同練習会 館山コミュニティセンター～城山 6km 10:30～

〈編集後記〉 みなさまお元気ですか？私はインフルエンザにかかり若潮マラソンは棄権してしまいました。けっこう落ち込んでいます。応援できるかと思い会場に少し行きましたが、体調もいまいちで、当たり前ですが皆さんから敬遠されたので途中で帰宅しました。そのため今回の会報は写真があまりありませんが、勘弁してください。

今回体調を崩したことで、自分の体調管理の甘さや練習計画など、もう一度再考し、改善してゆべきことがあると感じました。

会員の皆様方も体調管理に充分留意されランニングライフを楽しんでください。

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〉