



# NEWS LETTER Vol.116

発行日 平成 28 年 1 月 1 日  
発行人 久保田 正明  
編集人 福田 務

## “ 新年のご挨拶 ”

会長 久保田 正明

明けましておめでとうございます。

皆さんと共に輝かしい新年をお迎えらえること、お慶び申し上げます。  
昨年は異常気象、政治の混乱等日本経済も厳しい状況にありましたが  
お陰さまで、走友会においては昨年の各事業も無事終わることができました。

第 21 回 5 時間走大会につきましては、9 月 12 日（土）に開催され、多数の会員のご協力をおもちまして終了致しました。会員数も 125 名でしたが昨年末に 5 名の方の入会がありまして 130 名の会員数となりました。これからマラソンシーズン到来です。日頃の練習成果を発揮するレースが多々あります。遅い人も、速い人もそれぞれが、それぞれの流儀で走る、そしてそのことをお互いが認め合い高めあう、それが小金井公園走友会だと思うのですが皆さんはどうお考えでしょうか。

健康な心身を保持したクラブを益々発展させて明るく活動力のあるクラブを目指し皆さんとこれからも小金井公園の緑豊かな環境の中楽しく走り抜けましょう。

平成 28 年元旦



第 5 回大阪マラソン 平成 27 年 10 月 25 日（日）  
松崎 明夫

大阪マラソン大会は、私がランニングを始めて最初に参加した大会です。

第 1 回、第 2 回の東京マラソンをなんとなく見ているうちに走りたくなり、第 3 回大会から応募し続けましたがまったくかすりもせずでした。

そのころは当選したら練習を始めようかとマラソンをかなり甘く見ていました。

しかしあまりにも当たらないので、2012 年の春頃からとりあえず練習を始めました。

まったく経験が無かったので、本屋で見かけた金さんの本を購入し（どんな人かはまったく知りませんでした）、小金井公園でジョギングから始めました。すぐそばに良い場所があったものです。

そうこうしている内に第 2 回大阪マラソンに当選し、11 月 25 日が X-day になり俄然やる気が出、目標は「4 時間近辺で完走」に置きました。

知らないってことは恐ろしいですね。でも月 300km/3 ヶ月走れば誰でも 3 時間半ぐらいで走れるとどこかで読み、9 月/10 月は何とか 300km 以上走りこみ、4 時間 10 分近辺で完走はできそうに思っていました。結果はぶっつけ本番で 4 時間 9 分 31 秒（ネット 3 時間 52 分 38 秒）。

スタートは L グループでスタート地点のはるかかなた、何時スタートしたのかもわからず、寒さに震えながらスタート地点までゆっくり歩き、しばらくは周りのペースに従って走るしかなかったのを覚えています。

その後は普段は車であふれかえっている御堂筋を走れたことや、途切れることの無い沿道からの応援に励まされたことなど楽しい思い出です。しかし 25km

過ぎからは足がつりそうになったこともあり苦しい思い出しかありません。ゴール後は満足に歩けずフルマラソンの辛さを思いっきり感じていました。でもなぜかすっかりランニングにはまっています。

で、3年後の今回です。大会前日の10月24日午後に関空から宿により荷物を預け、ゆっくり受け付け会場のインテック大阪に入りました。ずいぶんと余裕が出たものです。初回は不安で、電車の便も無い早朝のジェットスターで成田から大阪入りしたものです。

受付を済ませ、PM4:30からPUSH講習(胸骨圧迫とAEDによる救命講習)を受講しました。

私自身還暦を過ぎ、何時お世話になるかわからないので、これは知っておかなければと参加しましたが、万一の時に自分で何をすればよいか何が出来るかを具体的に体験できたのは有意義でした。

エキスポを軽く冷やかしてから梅田に移動し、新梅田食堂街のお好み焼き「きじ 本店」を目指しました。旅ランの楽しみは現地の食にあり、でしたが夜8時過ぎなのにすごい行列。諦めて近くの「さくら」に鞍替え。明日を考え食べすぎ注意とアルコールは我慢でした。

10月25日は、5時起床。シャワーを浴びてすぐに昨日用意の朝食です。それからレースプランの確認。今回はシーズン最初のレースであり、気温も高めの予想なので、別大参加資格のグロス3時間半切りを狙いました。最初の5kmは5分前半から5分をきる位までに徐々に上げ、10km地点で50分以内(別大完走条件)とし、その後は24分半/5kmでいけるところまでとしました。

9時スタート。第2回とは違いスタート地点少し後ろ(Bブロック)で来賓挨拶、号砲やスタート合図の煙まで良く見える位置です。すがすがしい秋晴れで風も弱くいい条件でした。

スタートロス1分21秒。少し多いかなと思いましたが焦らずゆっくり入りました。

5km地点では26分36秒。これはまずいと少しペースアップ。でものんびりしすぎて、10kmは50分28秒。アアやちゃった……。でも気持ちを切り替え、そこから25km地点までは23分50秒~24分30秒ぐらいのペースをキープできました。(少しバラツキが大きいですね)

今回は自分の地図上の位置や周りの建物を確認できる余裕があり、観光ランを楽しんでいるような気分でした。通天閣もしっかり確認。切れ目ない沿道からの応援も最高です。

しかし、30km付近からは徐々に辛くなりました。ほぼ目標どおりのペースなので余裕があればと思っていた32km地点のまいどエイドはパス。どら焼きもき

ゅうりもから揚げも飴ちゃんも・・・また今度。近くを走っていた女性ランナーの後ろに勝手につき、引っ張ってもらいました。

女性ランナーは皆さんきれいですね、力が沸きます。おかげで何とか大幅なペースダウンは免れ、37km過ぎの最大の難関「南港大橋」もクリアできました。

この分で行けば大幅PB更新(といっても2、3分ですが)も出来そうかと思っていたのですが、そうは問屋がおろさず、40km手前から脹脛がピクピクしだしペースダウン、ゴール目の41km付近では、ついに止まってしまいました。でも周りの走者から「もう少し。がんばれ」と暖かい励ましの声をもらい、何とか再度走り出しゴールできました。

結果はグロスで3時間28分49秒(ネット3時間27分28秒)。

トータルでは目標達成ですが、グロスでは9秒遅く、ネットはPBを12秒更新という微妙な結果です。

でも、すばらしい大会を走れた感激と、とりあえず再来年の別大エントリー記録をクリアできた(多分)満足感でいっぱいでした。

レースが終われば、打ち上げだ!

すぐに宿に戻りシャワーを浴びて新世界に繰り出し、ビールと串カツ。

1週間ぶりのビールは最高。調子に乗り串カツも食べ過ぎてしまい午後5時ごろには終わってしまいました。夜の部で楽しみにしていた酒蔵直営の居酒屋での2次会前にあえなくダウンです。マラソンと同じく前半の飛ばしすぎは禁物ですね。

翌日は10時に宿をチェックアウトし、黒門

市場から堺天王寺まで

た。

黒門市場は「TAKE OUT 語やその他板がほとんど、休憩所くの外国かと見られるわっていま日本橋の旧の学生時代

通天閣まで来るとまだ11時前というのに飲み屋の客引きが出ているわ、店も朝からにぎわっているわ、ちょっとびっくり。



筋をくだり散策しまし

「EAT IN」OK」など英の言語の看どの店にあもあって多らの観光客人々でにぎした。

電気街は私の面影がまだ残っていて、あれはレコードを買いに来ていた店かなとか、懐かしく当時を思い返しながら歩けました。



そこは我慢してあべのハルカスに向かいました。さすがに月曜の午前中で待つことも無く、ハルカス300展望台に登れました。雲ひとつ無い晴天で、遠く奈良・和歌山・淡路島・神戸・京都まで望めました。展望台を一回りし眺望を楽しんでから、昨日のコース

を眼下に眺めながら地ビールを傾けてしばし休憩。それからなんばに戻り、通りがかったなんばグランド花月ビル1Fの居酒屋でおでんや白子ポン酢 etc. で昼酒。うまかった。午前中から飲むところに困らない大阪に大満足して帰路につきました。

来年もまた参加できるよう籤運を磨き、否、走友会の練習に励む所存です。よろしくお祈りします。

心から楽しいと思えた瞬間

佐々木 義成

2014年の11月から小金井公園走友会に入会させていただきました 佐々木です。

一年間のブランクもあり、まずは体づくりからと思い一年間地道にやってきました。

自分に足りないもの・・・？ 後半のスタミナをレベルアップしたつもりで挑んだ10月の初戦 軽井沢ハーフマラソン。

目標は1時間30分切り（キロ4：15）でしたが、スタートの勢いがよすぎて 4：10の集団について行ってしまい10キロを41：34で通過ちょっと速いかなあ～？と置いていたら、13キロ過ぎから徐々にペースダウン、残り3キロはあえなく撃沈のまま1時間34分41秒でゴール・・・ 自己ベストを1分18秒更新したものの不本意な内容となりました。その失敗を反省して挑んだ つくばマラソンじつに 2年9ヶ月ぶりのフルマラソンです。体調を万全に整え、4日間の禁酒にも耐え、気温も12℃程で風もなく、コンディションが良く気持ち高ぶり 目標は3時間30分切り。（自身の頭の中では 3時間25分でしたが）

スローイン、余力を残して後半に勝負をできればと思い、キロ4分50秒をキープして走行。もっちさんからのアドバイスで「どうせ走るなら後半も楽しく走る

ほうがいいですよ」の言葉をもらい、5キロ24分を刻みながら25キロを2時間1分で通過し、体の疲れや痛みなどを自問自答しながら走行するも突然のアクシデントが27キロ付近で発生！！大会用に購入したばかりで、前回の軽井沢と2回程の練習でしか使っていないシューズが・・・なんと、右のかかと部分のソールが剥がれてしまい、頭の中が一瞬真っ白になりました。当然のごとく頭の中を言葉がよぎります。「もしもこれで失速しても言い訳になるかなあ・・・？」そんな気持ちを振り払い、ガマンの走りで 30キロ地点まで走り切り・・・32キロを2時間36分で通過、残り10キロ。ここで3時間25分が見えてきました。体調を万全に整え挑んだからか、体に痛みもなく余力もあり、頭の中で目標タイムに「いけるかも！」の文字がよぎり、気持ちギアを上げてみる。すると、それまで並走していた集団を一人・・・二人と抜けるようになる。35キロ地点で残り7キロ。「いけるかも」から「いける！！」の確信に変わった時、頭の中にもっちさんが登場。「それでいいんだ・・・！！」とつぶやかれシューズのことも忘れて、もう一段ギアを上げてみる。残り7キロにもなるとペースダウンになる選手が多くなり、逆にペースを上げて走行するとおもしろいように抜けるもので 「楽しい～！」

を実感しながら笑顔のまま3時間23分18秒でゴール！・・・

start 00：40

5k	25：14	24：34
10k	49：22	24：08
15k	1：13：30	24：08
20k	1：37：31	24：01
25k	2：01：33	24：02
30k	2：26：10	24：37
35k	2：49：50	23：40
40k	3：13：08	23：18
finish	3：23：18	10：10
(ネット 3：22：39)		

自己ベストを24分も更新でき、楽しく走れて大満足のレースにすることができました。

次戦1月の勝田マラソンと 最終戦 2月東京マラソンはこの結果以上のベストタイムを狙いたいと思います。これもひとえに月に数回しか参加できませんが走友会の皆様と楽しく走り、また 時には復路をデットヒートして戻ってくるなど、よきアドバイスをいただいた成果だと思っています。

本当にありがとうございました。

走友会の皆様 今年も、そしてこれからも末長くよろしくお祈りいたします。

“年初め”  
“私の今年の抱負”  
(アイウエオ順)

池田 義敬  
完全復活！  
伊藤 公博  
富士五湖ウルトラマラソン10時間00分で完走  
井上 一幸  
3月の”板橋”で3.30.00を目指します  
大島 あかり  
無理せず楽しく自己ベスト更新  
小澤 晃一  
チャレンジ富士五湖100キロ完走  
尾曾越 俊邦  
やっぱり、まだまだ、サブ4時間あきらめずに  
加藤 一夫  
目標はフル出場、完走です  
金子 弘  
5000mから100kmまでのレースで全て自己記録更新！  
楠 効  
あちこちガタが来ました、ゆっくり健康マラソンです  
久保田 正明  
元気に楽しく愉快地に走りましょう  
幸川 はるひ  
できるだけ走りしたいと思います、あわよくば、世界6大マラソン制覇  
小関 泰義  
元気で会いましょう  
小滝 淳子  
ケガなくランニングを楽しんでフルマラソンで自己ベスト更新!!  
小林 幸成  
今年もボチボチ走ります  
斉藤 良江  
楽しく走ります  
酒井 勝  
フルマラソン4時間切る！

清水 統文  
3時間5分を切る  
新谷 三喜男  
明るく楽しく元気よくハツラツ健康マラソン  
高木 春美  
ケガなく楽しく走りたい  
高橋 恵  
今年は膝を治してフル完走を目指します  
高橋 達夫  
体調もどってきた！サブスリー再挑戦  
武重 豊  
フルは完走せねばフルでない  
田崎 良一郎  
加齢と戦い続け!!年齢別全国ランキング100位以内実現する、ゴールは無限  
鶴岡 実路  
どうしよう～50才なんだけど  
野村 佳代  
マラソンでは自己ベストを更新したい！ロングトレイルにも参戦します  
福田 務  
走るたびに自己記録更新!!  
藤本 典義  
チャレンジ富士五湖71キロ完走を目指す  
本間 久  
久しぶりの富士山と、ゆっくりながら今一度フルを夢見ております  
松坂 泰洋  
トラックロードに頑張るそして完全燃焼  
松崎 明夫  
年代別ランキング100位以内を目指します  
松田 昌人  
毎月300キロ一年で4000キロを目標とする  
丸山 隆史  
今年も月間200km台でいけるところまで、頑張るぞ！  
水越 利恵子  
元気になって、ゆっくりでいいからレースに出る  
村西 久美  
がんばりまっす

村西 和章

おおかみ少年にならないように、がんばります

森泉 祐輔

ジョグして体重4kg減

山科 紗都子

ハーフ2時間切り!!練習します

山田 サチ子

健康で楽しく走れますように

渡辺 和樹

海外マラソン100回!!

**新入会員のご紹介**  
**新たに入会された方々です**  
**よろしくお願いいたします♪**

嶋瀬 裕亮さん

(国分寺市東元町)

10月から参加をさせていただいております、嶋瀬と申します。走り始めたのは今年に入ってからですので、まだ1年未満の初心者です。今年はなんとかハーフマラソンを走りきることができました。昨年12月にハーフマラソンに出たのですが、そこで燃え尽きて、1、2月はサボり続けてしまいました。これは、まずいと思い、入会を決めました!

まずは、練習継続!そして、フルマラソンに挑戦できるように頑張ります!よろしくお願いいたします



10月から入会されました

熊谷 透さん

(国分寺市本多)



10月から入会されました

篠田・充哉さん

(西東京市南町)



12月から入会されました。

小滝・淳子さん

(小金井市貫井南町)



12月から入会されました。

中島・留美さん

(武蔵野市境)



12月から入会されました。

小原・信夫さん

(西東京市新町)



12月から入会されました

美馬・秀哉さん

(西東京市西原町)

【入会のきっかけ】

- ・走る仲間がほしい
- ・小金井公園走友会は歴史のある地元サークル
- ・人数が多く、活発に活動している
- ・自由参加で気持ちに余裕が持てそう
- ・栄養補給!?!が楽しそう



12月から入会されました。

## 事務局からのお知らせ

### ◆12月度の合同練習を、練習会&大忘年会の2本立てで開催しました

開催日 平成27年12月5日(土)  
モンテローザ陸上部の方を招き、以下の練習メニューを実施後、忘年会を開催

9:00~11:00

(会場:井の頭公園トラック)

- (1)準備体操
- (2)体幹トレーニング
- (3)Run (※2班に分け実施、どちらを選ぶかは任意)
  - A. トラックにて、タイム・トライアル(5000メートルを各自ペースで)
  - B. 井の頭公園内JOG

12:00~14:00 大忘年会

(会場:北海道魚萬 三鷹北口駅前店)



### ◆幸手さくらマラソン大会出場者募集中!

開催日 平成27年4月3日

申し込み日程

平成27年12月1日~1月31日までです。

参加されるかたは、忘れずに申し込みください

(申し込み方法のわからない方は事務局まで)

本年度もバス予定です。バス代 3000円



## 2015年 小金井公園走友会 大会参加記録(4月~)

## 2015年 大会記録

日時	大会名	種目	参加者	記録(グロス)	記録(ネット)	備考
4月5日	高水山トレイルラン	30km	小澤 晃一	3:51:00		
4月5日	幸手マラソン	10マイル	本間 久	2:02:29	2:02:16	
4月12日	成木の森トレイルラン	25km	三島 文一	4:13:00		年代別1位
4月19日	かすみがうらマラソン	フル	井上 俊太郎	3:00:07	2:59:47	サブ3
4月19日	かすみがうらマラソン	フル	酒井 勝	4:32:04	4:37:57	
4月19日	かすみがうらマラソン	フル	佐々木 彰	5:46:23	5:53:14	
4月19日	第17回長野マラソン	フル	石川 啓一	3:34:49	3:32:59	
4月19日	第17回長野マラソン	フル	平田 孝一		4:00:38	
4月19日	柴田さくらマラソン	ハーフ	伊藤 一杉	1:44:38	1:44:26	
4月19日	第33回リスタートタイムトライアングル in 味スタ	5km	松坂 泰洋		0:18:10	
4月19日	富士五湖	100Km	三島 文一	12:37:06		年代別3位
4月19日	富士五湖	71km	山本 克彦		7:27:08	
5月10日	秩父トレイルラン	43km	小澤 晃一	7:12:06		
5月10日	仙台国際ハーフマラソン	ハーフ	丸山 隆史		1:17:31	
5月10日	仙台国際ハーフマラソン	5km	伊藤 一杉	0:22:03		
5月17日	洞爺湖マラソン	フル	斉藤 良江	4:07:42	4:06:39	
5月24日	第34回リスタートタイムトライアングル in 味スタ	5km	松坂 泰洋	0:18:18		
5月31日	山中湖ロードレース	ハーフ	山科 紗都子	2:17:39	2:15:10	
6月7日	彦根さくらんぼマラソン	ハーフ	伊藤 一杉	1:45:02	1:44:02	
6月7日	信州安曇野ハーフマラソン	ハーフ	山本 克彦		1:32:38	
6月14日	ビーナスマラソン in 白樺高原	ハーフ	清水 統文	1:38:05		50歳男子5位入賞
6月14日	いわて銀河ウルトラマラソン	100Km	関 三寿	13:15:13		10年連続完走
6月16日	東京都障害者スポーツ大会100m走	0.1km	清水 博史	0:15:30		
6月28日	第1回石巻復興マラソン	ハーフ	伊藤 一杉	1:46:25		
6月28日	葛西臨海公園ナイトラン		星 幸伸	0:18:57		
6月28日	サロマ	100km	山本 克彦	10:55:12		
6月28日	サロマ	100km	渡辺 和樹	11:22:58		
7月21日	おんたけ岳滝村ダートマラソン	42km	各務 仁美	6:23:40		年代別1位
7月24日	富士登山競争(山頂コース)	211m	金子 弘	3:27:02		
7月26日	釧路湿原マラソン	30Km	井上 一幸	2:24:52	2:24:37	
8月23日	富士吉田火祭りロードマラソン	ハーフ	伊藤 公博	1:44:10		
8月23日	富士吉田火祭りロードマラソン	10Km	岩本 正子	1:03:38		
8月30日	筑波連山天空ロード&トレイルランinいしおか大会	25Km	斉藤 良江	3:12:05		
8月30日	北海道マラソン	フル	鶴岡 実路		3:50:42	
8月30日	北海道マラソン	フル	松井 英子	5:03:59	5:01:00	
8月30日	調布体記録陸上	5km	吉田 銘		0:19:50	
8月30日	調布体記録陸上	1.5Km	吉田 銘		0:05:26	
9月19日	ダブリンハーフマラソン	ハーフ	山本 克彦		1:37:00	
9月23日	PUMA×COURIR TIME2015	5km	金子 弘	0:17:27		
9月27日	榛名湖マラソン	フル	伊藤 公博	3:41:33		
10月18日	板橋タートルマラソン	ハーフ	佐々木 ちづる	2:02:09		
10月18日	板橋タートルマラソン	ハーフ	本間 久	3:07:24		
10月18日	甲州フルーツマラソン大菩薩の部	23km	清水 統文	2:09:08		

## Koganei Park Running Club Latter News 2016

日時	大会名	種目	参加者	記録(グロス)	記録(ネット)	備考
10月25日	諏訪湖マラソン	ハーフ	三島 文一	1:52:59		
10月15日	鳴沢ハーフマラソン	ハーフ	山本 克彦	1:35:35		
10月25日	軽井沢リゾートマラソン	ハーフ	佐々木 義成	1:34:41	1:34:48	
10月31日~11月1日	ハセツネ	71.5Km	丸山 隆史	11:37:04		
11月1日	下関海響マラソン	フル	三島 文一	3:57:06	3:55:31	年代別 8位
11月1日	下関海響マラソン	フル	尾曾越 俊邦	4:11:57	4:08:38	
11月1日	足利尊氏皇ハーフマラソン	ハーフ	山本 克彦	1:29:18		
11月1日	茂庭湖マラソン	フル	山田 サチ子	4:34:01		
11月1日	茂庭湖マラソン	フル	斉藤 良江	4:34:00		年代別4位
11月1日	富士マラソン	フル	野村 佳代		3:56:00	
11月1日	富士マラソン	フル	佐々木 彰	4:54:47		
11月15日	神戸マラソン	フル	芳賀(田上)さとみ	3:53:48		
11月15日	第1回さいたま国際マラソン	フル	松坂 泰洋	2:59:33		
11月15日	第1回さいたま国際マラソン	フル	平田 浩一	3:35:48		
11月15日	第1回さいたま国際マラソン	フル	山本 克彦	3:17:32	3:16:17	
11月15日	第1回さいたま国際マラソン	フル	清水 統文	3:17:03	3:14:41	
11月15日	金沢マラソン	フル	松井 英子	4:42:30	4:37:06	
11月22日	カンザシティ	フル	丸山 隆史	2:55:38		
11月22日	つくばマラソン	フル	佐々木 義成	3:23:18	3:22:29	
11月22日	つくばマラソン	フル	福田 務	3:27:16	3:27:12	
11月23日	つくばマラソン	フル	佐々木 彰	4:48:24		
11月23日	大田原マラソン	フル	金子 弘	2:48:49		
11月23日	府中多摩川ハーフ	ハーフ	丸山 隆史	1:20:02		
11月23日	府中多摩川ハーフ	ハーフ	高橋 達夫	1:31:22		年代別 3位
11月23日	府中多摩川ハーフ	ハーフ	高木 春美	1:37:19		年代別 10位
11月23日	府中多摩川ハーフ	ハーフ	井上 一幸	1:41:20		
11月23日	府中多摩川ハーフ	ハーフ	三島 文一	1:48:31		
11月23日	府中多摩川ハーフ	ハーフ	尾曾越 俊邦	1:53:19	1:52:52	
11月23日	府中多摩川ハーフ	ハーフ	中村 清治	2:00:38		
11月23日	府中多摩川ハーフ	ハーフ	中野 博之	2:20:16		
11月25日	カッパマラソン	ハーフ	伊藤 一杉	1:47:20		
11月29日	ゆずの里クロスカントリー&絶景ウォーク	32km	山田 サチ子	3:59:05		女子 7位
11月30日	ゆずの里クロスカントリー&絶景ウォーク	32km	斉藤 良江	4:15:21		年代別 1位
11月30日	福岡マラソン2015	フル	村西 和章	3:56:31	3:56:16	
11月30日	福岡マラソン2015	フル	村西 久美	4:26:43	4:25:24	
12月6日	いすみ健康マラソン	ハーフ	伊藤 公博		1:29:05	
12月13日	ホノルルマラソン	フル	武重 豊	3:54:31		年代別 12位
12月13日	青島太平洋マラソン	フル	小滝 淳子	3:58:16	3:57:09	