



新日本スポーツ連盟滋賀県連盟 **びわこランナース** **ランニングNEWS 351 号**

〒520-0047 大津市浜大津 4-1-1 明日都浜大津 大津市市民活動センター内
発行責任者 渋谷敏久 (TEL/FAX 077-566-2810) 携帯 (090-6554-6409)
E-mail(事務局) capriconus.1226.katsumi@gmail.com (高畑克己)
URL http://homepage2.nifty.com/njsf_shiga/

発行日 2017 年 7 月 1 日

大津月例マラソン

第181回 2017年6月11日(日) スタート 9:30

会 場: 膳所城跡公園スタート・ゴール なぎさ公園

後 援: 大津市・大津市教育委員会

主 催: びわこランナース

ゴール 順位	種目区分	参加種目	区分 順位	ゼッケン	氏 名	タイム
14	第1部	男子 10km	1	8	磯野 祐路	35分17秒
15			2	379	安井 潤	38分13秒
16			3	29	上田 格也	39分34秒
17			4	88	高畑 克己	40分56秒
18			5	267	上山 智	42分57秒
19			6	108	富川 真佐夫	43分14秒
20			7	27	菅 豊三郎	44分33秒
21			8	397	松井 大生	48分18秒 初参加
22			9	362	中尾 弘海	48分31秒
23			10	20	森本 治夫	58分33秒
24			11	394	野上 慎二	61分06秒
25			12	396	佐藤 和広	64分11秒 数年ぶり
5	第3部	男子 5km	1	395	田中 仁	17分54秒 初参加
6			2	360	加藤 哲朗	18分33秒
7			3	43	平岡 賢治	19分30秒
8			4	67	西橋 洋	19分42秒
9			5	30	村田 昭一	20分21秒
10			6	94	椿 正雄	23分45秒
12			7	65	森本 亮一	24分56秒
11	第4部	女子 5km	1	32	亀井 有子	24分16秒
13			2	31	村田 峯子	27分24秒
1	第5部	ジュニア1.2km	1	367	畑 陽翔	04分53秒
2			2	336	岡本 友真	05分25秒
3			3	369	畑 歩汰	05分44秒
4			4	361	松木 海斗	08分12秒
26	第6部	ジョギングの部	101		大賀 実紅	3年ぶり
27			69		長澤 智	
28			18		渋谷 明子	
29			113		浦谷 佳正	
30			16		渋谷 敏久	

<運営スタッフ>

スターター	村田 哲也
計時	田中 章彦
記録	平野 康夫
着順	田中 章彦
周回チェック	山本 高巳
	村田 哲也
コース誘導	古賀 和雄
	瀬川 繁信
	星 利三
ジュニア指導	星 利三
総務	平野 康夫

気温 20℃

- 今回の月例は参加者 37 名(ランナー30名、スタッフ7名)でした。松井大生さん、田中仁さん(共に大津市)2名が初参加、佐藤和宏さんは数年ぶり2度目。大賀実紅は2年ぶりに来てくれました。今回から、初参加の方と希望者には、完走証をお渡ししました





第3回 びわこランナース練習会『サンタ道場』 報告書

- 参加者...10名（男性8名、女性2名）
 - アップジョグ 4.5km
 - メインメニュー...300m インターバル(レスト 100m 弱)
- ※ 膳所公園内 月例マラソンの周回コース。
全員でスタートしてフルマラソンの目標設定
タイムで実施。
- 3時間 →11本
3時間半→10本
4時間半→5本
- ダウン 2km、流し 3本、補強運動（腕立て、
腿上げ 3種、腹筋 各 10回）、静的ストレッチ
 - その他
- ①今回、新人の方が体験参加されました。まー
ったく運動をしてなくて、ジョギングも高校生の
部活以来。フルマラソンを完走してみたいという
夢に向かって今日の練習会をきっかけに少しづ
つ走り始めるそうです😄
- ②讀賣新聞（地方版）取材がありました。
びわこランナース 40周年記念の新たな試みと

して、今年度から毎月第三回日曜日、練習会を
開催することになりました。

びわこランナースは どんなチームですか？

との質問に

親子、夫婦、孫...など家族で参加される方も多
く、全体的にアットホームな雰囲気です。

と、お答えしました。

練習会の目的などは...

びわこランナース会員や毎月第二日曜日定例
の月例マラソンの参加者のコミュニケーションの場、

また故障をせずに楽しく出来るだけ長く走り
続けられるようにという目標を掲げ、ランニン
グアドバイザーが補強や補助などのアドバイ
スをさせていただきます。

また、練習メニューは個人の目標へ向けた強度
で 行えるように、市民ランナーを数多く指導
されている私の恩師であるチームサンタ山田
滋監督から頂いています。

という感じで 記者の方にお伝えしてます。





6月30日 読売新聞しが県民情報に掲載されました。

(以上 Facebook びわこランナース「ランニング健康アドバイザー」ページの松見輝子さん投稿より転用させて頂きました。)

第 68 回希望ヶ丘 3 時間走 2017/6/25

6月25日(日)第68回目の希望ヶ丘3時間走が開催されました。参加者は12名。途中から1名が加わりました。今回は月例マラソンでは顔馴染みの進藤和成さんか初参加されました。

晴れたら、午後BBQを予定していましたが、さすがに梅雨時期、朝からどんよりとした空模様、予報でも雨となっており、スタート前にBBQは断念。

早い段階から、第二集団、第三集団と別れそれぞれのペースで、緑が深くなった希望ヶ丘の山間コース走りました。高畑さん、松見さんが3周を走破、他のメンバーは2周+αから1周+αまでそれぞれ、でした。

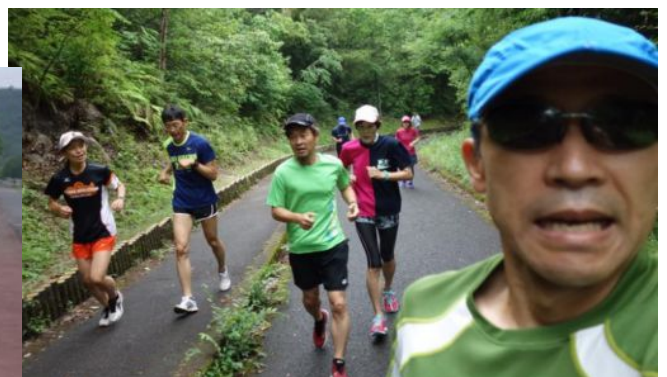


今年も村田さん宅で獲れた「びわ」の差し入れがあり、早く走りを終えた人たちから順に、よばれました。小粒ながら甘くてとても美味しかったです。村田さんありがとうございました。

走っている途中も少しパラパラはしていたのですが、全員が走り終えて、一息入れているところで急に雨が強くなり。あわてて荷物をまとめ、蜘蛛の子を散らすように、解散となりました。



全員で集合写真撮影の後、9:10にスタート。



この後の活動計画(2017/7月～10月)

7月9日	日	第182回大津月例マラソン	膳所公園・なぎさ公園	※
7月16日	日	びわ湖一周リレーRUN	湖西ルート(近江今津～雄琴間 49km)	
8月6日	日	第183回大津月例マラソン	膳所公園・なぎさ公園	※
		ビアガーデン(BBQ)	別途ご案内	
8月9日	水	滋賀反核平和マラソン	長浜市役所～県庁	集合8:30 スタート9:00
8月20日	日	練習会	集合:膳所公園	集合8:30
9月10日	日	第184回大津月例マラソン	膳所公園・なぎさ公園	※
9月17日	日	練習会	集合:膳所公園	集合8:30
9月24日	日	第69回希望ヶ丘3時間走	野洲希望ヶ丘文化公園	9:00スタート
10月1日	日	第55回滋賀県スポーツ祭典陸上競技大会	皇子山陸上競技場	集合8:00
10月8日	日	第185回大津月例マラソン	膳所公園・なぎさ公園	※

(第182回)大津月例マラソン の開催は

7月9日(第2日曜日)です。

○集合場所：膳所城跡公園

○受付 8:45～9:15 ①スタート 9:30

181回大津月例マラソンの運営担当はDグループのメンバーの方が担当となります。
 よろしくお祈いします <月例マラソンに参加する方へのお願い>

○**各自のナンバーカードをお持ちの方は必ず忘れないように持参して、それを使ってください**
 (尚 ジョギングの部に参加される方は、事務局で用意したゼッケンを付けて頂きます)
 今回より、初参加の方と希望者には完走証を発行します。(但し ジョギングの部以外)

清掃活動のご案内・お願い きれいにしよう!!膳所公園

7月9日(日)の月例会後に膳所公園清掃活動を行います

滋賀県は、7月1日の「琵琶湖の日」を基準に前後の15日間を県内各地全域で毎年清掃活動を実施しております。びわこランナースも滋賀県の清掃活動に賛同し、膳所公園を中心に清掃活動を今年も実施します。

趣旨に賛同いただける皆さんと膳所公園一帯を11時前後から約1時間程度実施いたします。尚、清掃に使用する軍手、ゴミ袋は事務局で用意します。多くの方の参加、ご協力をお願いします。

*ゴミ取りハサミ等をお持ちの方はご持参いただければ助かります。

○ **7月16日(日) 開催予定の、リニューアル「びわ湖一周」**の参加予定者がほぼ出そろいました。現在約18名前後が参加予定です。サポート用の車は3台用意します。集合場所は近江今津駅近くの今津港となっています。現地へのアクセスは、可能な方はサポートの車で分乗して行けるように調整中です。

○ 8月6日の月例会の後は

昼・「ヴェルツブルグハウス」にて食事会」とします

6月の理事会では、昨年と同じパターンでアヤハレイクサイドホテルのBBQビアガーデンを予定したのですが、「昼間の営業は30人以上の団体」(昨年は20人以上だった)とのことで計画を見直し、新たな案で、メール可能な皆さんに伝助(スケジュール調整サービス)でアンケートをお願いしました。その結果、4案のうち2番目の、「月例の後、におの浜なぎさ公園ドイツ料理の「ヴェルツブルグハウス」にて食事会」が圧倒的多数で、この案を採用することにしました。(飲み放題と2500円の料理で、計税込み5000円。2階はクーラーが入る涼しい部屋が利用可能です。) 近く正式に要項を決めてご案内(出・欠確認)させていただきます。 よろしくお祈い致します。