

新日本スポーツ連盟滋賀県連盟

Running Club

びわこランナース

Since 1977



ランニングNEWS 357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 2018年1月1日

2018年 明けましておめでとうございます 本年もよろしくお願いたします ワン



2017/12/10 忘年会 於 アヤハレイクサイドホテル

ごあいさつ

皆さん、新年あけましておめでとうございます。健やかに新しい年を迎えられたこととお喜び申し上げます。日頃はびわこランナースの活動にご奮闘頂きありがとうございます。びわこランナースは昨年創立40年を迎えました。記念事業として際立った活動は出来ませんでした。活動の記録としての記念誌「40年の歩み」の編集を進めています。またユニフォームのデザインを一新します。今年の4月1日には、40周年記念レセプションを計画しています。よろしくお協力のほどお願いいたします。

また40周年節目の昨年11月には、雑誌ランナースが選ぶの第30回ランナース賞に、私たちが長年活動の柱として、開催しています、「月例マラソン」が選ばれ表彰されました。これはスポーツ連盟の各地の組織が其々で行なっている「月例マラソン」が一体として選ばれたものです。



2017/12/10 第187回大津月例マラソン

(神奈川：川崎、横浜、湘南 / 東京：赤羽、多摩川 / 福岡 / 滋賀：大津 他)

大変喜ばしいことです。今後も更に月例マラソンを充実させ発展させて行ければと思います。

マラソン人気は依然として続いています。各地で新しい大会も増え、ランナーの選択肢も広がっています。一方でびわこランナースの会員は、近年減少傾向にあります。クラブとしても魅力やクラブの中でしか味わえない楽しみなどを、広く発信し走る仲間を増やしていきたいと思ひます。今後ともよろしくお願いたします。 会長 渋谷 敏久

去る12月10日 穏やかな天気の中、第187回月例マラソン & 忘年会が行われました。

月例マラソンの後の忘年会はアヤハレイクサイドホテルにて行われました。今回も前年に続き、月例の後の昼からの開催としましたが、参加者は8名でした。今回、宮脇 仁君が参加してくれました。参加者は少なかったですが、こじんまりとアットホーム的な楽しいひとときでした。皆さんに2018年に向けてのコメントを書いて頂き、お楽しみ抽選会もやりました。

<恒例の2018年に向けての参加者の一言>

ランニングを楽しく
怪我せず継続したい

‘17年福知山マラソン 28km 地点で
“今日はこのくらいでかんべんしたろ
う” ’18年再挑戦 完走するぞ!!

ひざの故障が多くて悩んでやっとリハ
ビリが出来た。’18年はカンバックを目
指して頑張りたい

復活! ベベたこだけは
なりたくない!



60歳を超えてのリ・スタートを気持ち良く迎えたい。
その為には月間走行距離を増やしていかなあかんかなー

日吉峠を歩かずに、押さ
えずに、登り切る

健康に過ごせたことは良
かった。もっと大会参加
への機会を増やしたい

‘17年は故障なく走れたのが良かった。比較
的安定した記録が残せた。’18年は特にトレイ
ルランにチャレンジしていきたい。注意した
いのは健康管理。ちょっと心配のタネがある
ので、うまく切り抜きたい。



<参加者>

| | | | |
|------|------|------|------|
| 松見輝子 | 森本治夫 | 瀬川繁信 | 長澤 智 |
| 椿 正雄 | 宮脇 迅 | 渋谷敏久 | 平野康夫 |

忘年会に参加出来なかったお二人のコメント紹介します (2017年12月記)

○村田昭一さん・・・今年は故障する事無くハーフ・フルマラソン大会では、昨年より少しタイムが良くなりましたが、大会参加数は減っていて、ウルトラマラソンでは相変わらず吐き気に悩まされています。今月で60歳になります。来年も故障に気を付けながら、大会参加数とマラソンタイムUPを目標にし、ウルトラにも挑戦します。

○村田峯子さん・・・今年は86歳の母が体調を崩した事が影響しあまり練習できませんでした。来年は家族が皆健康で自由に走れ、多くのマラソン大会に参加できるよう願っています。

大津月例マラソン

第187回 2017年12月10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

| 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 |
|-----------|------|-----------|----------|------|--------|---------------------------|
| 8 | 第1部 | 男子 10km | 1 | 401 | 吉田 理人 | 31分26秒 |
| 9 | | | 2 | 107 | 北村 孝生 | 35分34秒 |
| 10 | | | 3 | 405 | 曾野 政男 | 38分49秒 <small>初参加</small> |
| 11 | | | 4 | 67 | 西橋 洋 | 39分10秒 |
| 12 | | | 5 | 360 | 加藤 哲朗 | 39分27秒 |
| 13 | | | 6 | 398 | 宮脇 迅 | 40分28秒 |
| 14 | | | 7 | 93 | 山本 高巳 | 42分07秒 |
| 15 | | | 8 | 384 | 吉川 明 | 43分01秒 |
| 16 | | | 9 | 377 | 岡田 真一 | 43分30秒 |
| 17 | | | 10 | 370 | 前田 忠之 | 43分34秒 |
| 18 | | | 11 | 108 | 富川 真佐夫 | 43分37秒 |
| 19 | | | 12 | 95 | 平野 康夫 | 44分55秒 |
| 5 | 第3部 | 男子 5km | 1 | 105 | 岡本 滉真 | 20分01秒 |
| 6 | | | 2 | 2 | 星 利三 | 27分27秒 |
| 7 | | | 3 | 20 | 森本 治夫 | 27分45秒 |
| 1 | 第5部 | ジュニア1.2km | 1 | 106 | 岡本 友真 | 04分55秒 |
| 2 | | | 2 | 352 | 北村 成悠 | 04分57秒 |
| 3 | | | 3 | 367 | 畑 陽翔 | 05分13秒 |
| 4 | | | 4 | 406 | 笹田 大樹 | 06分23秒 <small>初参加</small> |
| 20 | 第6部 | ジョギングの部 | | 69 | 長澤 智 | ---- |
| 21 | | | | 16 | 渋谷 敏久 | ---- |

| <運営スタッフ> | |
|------------|-------|
| スターター | 古賀 和雄 |
| 計時 | 菅 豊三郎 |
| 記録 | 椿 正雄 |
| 着順 | 椿 正雄 |
| コース誘導 | 上田 格也 |
| コース誘導 | 瀬川 繁信 |
| 安全管理(トンネル) | 古賀 和雄 |
| 周回チェック | 松見 輝子 |
| 運営準備 | 渋谷 明子 |

気温
天候 晴れ



今回の参加者は28名(ランナー21名)でした。

今回3回連続の参加となった、吉田理人君(401)はまたも自己記録を更新(31' 51" ⇒ 31' 26")しました。どこまで記録を伸ばしていけるのか、今後注目されます。

また今回は、栗東市在住でマスターズで活躍している、曾野政男(405)さんが初参加されました。



曾野さんは今年4月に開催されたニュージーランドで開催された「ワールドマスターズゲームス2017」で10キロマラソン 60-65歳の部で見事優勝!金メダルを獲得された選手です。

びわこランナーズのベテランランナーのみなさんも刺激になりますね。

また笹田大樹君がお父さんの正樹さん(大津市膳所在住)の伴走でジュニアの部に初参加されました。

びわこランナース 第3日曜日練習会 2017/12/17

『サンタ道場』 女性3名の参加でした

渋谷会長が、ランニングハンドブックを持ってきて下さいました

メインメニュー

300mを10本のインターバル

フルマラソン4時間半の設定で走るはずが、4時間の設定で10本完了!

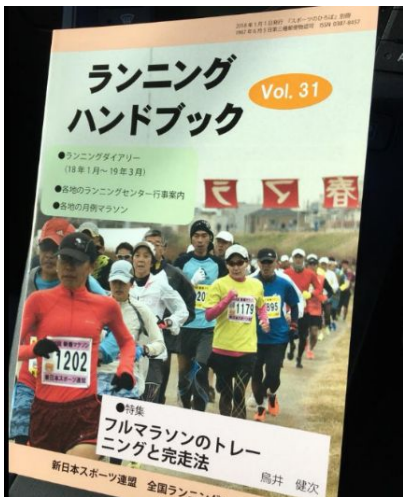
1年後に向けて

故障せず楽しく走れるように基礎づくりをしましょう

★メニューは、チームサンタ山田滋監督からいただいています。



・・・松見輝子



全国ランニングセンター発行のランニングハンドブック
2018年度版(Vol. 31)

ランニングダイアリーになっています

直接お渡しできなかつた、会員の皆さんには、郵送させて頂きました。既にお手元に届いていると思います。ぜひ有効に活用して頂ければ幸いです・・・渋谷

『2018年近江富士駅伝の出場選手が決まりました。』

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 選手 | 1走:上田 | 2走:富川 | 3走:宮脇 | 4走:前田 | 5走:山本 | 6走:高畑 |
| 監督兼補欠 | 村田 | | | | | |

選手は現地8時30分集合です。

日時 2018年(平成30年)1月14日(日) 雨天決行(大雪の場合は中止)

競技者受付 8時30分～9時00分 競技開始 9時30分

閉会式(予定) 12時00分

会場 野洲市野洲川河川公園特設コース 受付場所:公園内400mトラック前

滋賀県野洲市三上2224 TEL 077-587-4280

競技内容 1周3.35kmの公園内特設コースを1チーム6名でタスキリレーしてゴールタイムを競います。

この後の活動計画(2018/1月~3月)

| | | | | |
|-------|---|---------------|------------|------------|
| 1月14日 | 日 | 第188回大津月例マラソン | 膳所公園・なぎさ公園 | ※ |
| 1月14日 | 日 | 新春近江富士駅伝(参加) | 野洲川河川敷公園 | 出場選手決まりました |
| 2月4日 | 日 | 大津市民駅伝(参加) | 田上公園 | 出場選手決まりました |
| 2月11日 | 日 | 第189回大津月例マラソン | 膳所公園・なぎさ公園 | ※ |
| 2月18日 | 日 | 練習会 | 集合:膳所公園 | 集合8:30 |
| 3月11日 | 日 | 第190回大津月例マラソン | 膳所公園・なぎさ公園 | ※ |
| 3月18日 | 日 | 練習会 | 集合:膳所公園 | 集合8:30 |

(第188回)大津月例マラソンの開催は

1月14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

185回大津月例マラソンの運営担当はBグループのメンバーの方が担当となります。
 よろしくお願ひします <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
 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)

お知らせ

○びわこランナースのTシャツとタオルのデザインが決まりました。(詳細は文末参照ください)

既に何人かの方から注文を頂いております。未だの方は、是非ご注文ください。

月例マラソンに参加いただいている非会員の方も是非ご購入下さい)

○4月1日は びわこランナース 40周年レセプションを計画しています。皆さん是非予定に入れておいてください。<概要は会の通り>

詳細につきましては別途ご案内させていただきます。よろしくお願ひします。

日 程: 2018年4月1日(日)

時 間: 12:30頃~

会 場: ホテルピアザびわ湖

○4月の月例マラソンは 第3日曜日の4月15日(日)開催の予定です

びわこランナース運営委員会議のご案内

1月13日(土) 17:00~大津市市民活動センター 小会議室にて行います

運営委員の皆さんは、よろしくお願ひします。<主な議題>

- 報告事項
- 今後の活動計画(2018年活動計画の策定に向けて)
- 40周年記念事業について
 - 記念レセプションの具体的内容や進め方の検討 他

<以降の会議計画>

2月10日(土) 17:00~19:00 小会議室
 3月10日(土) 17:00~20:00 小会議室 } 確保済み

4月1日のレセプションに向けて、上記日程以外にも、適時打合せ、作業等を行う必要があると
思います。よろしくお願ひします

びわこランナースの新しいユニフォームが決まりました。

注文受付中です。(申し込みフォームにてお申し込みください)



ターコイズ



ロイヤルブルー



バーガンディ



- 色は3種用意しました(写真の色と実物は若干差があるかと思えますご承知ください)
- 好きな色をお選びください
- サイズはそれぞれ、L、M、Sを指定できます
- 価格は、色、サイズ共通で **1,800円**です。

- 併せて40周年記念グッズとしてマフラータオルも製作いたします。色は下記の1色です
- 価格は単体で購入の場合1,300円です

タオルマフラー



アイボリー地にターコイズ色

但し Tシャツとタオルをセットで購入の場合は、**1セット価格3,000円**といたします

納期は、正式発注後20日程度かかりますので、2月の月例マラソンには間に合うようにしたいと思っています。1月中旬には注文数量確定して発注したいと思っています。
申込み締切りは、一応1月14日の月例マラソンの時を目標にします。

びわこランナースユニフォーム(Tシャツ) & タオル 注文書

氏名 _____
連絡先 _____

<注文方法>

- 1/14日の月例マラソンに参加される方は、当日当用紙を持参の上、担当(椿 正雄)にお渡しください。
- メール: njsf_shiga8265@nifty.com
- FAX: 077-521-3946(滋賀県連盟)

※メール、FAXの場合は出来るだけ早めにお送りください。

多くの方の注文をお待ちしています。

| Tシャツ | サイズ | 数量 | 単価 | 金額 |
|----------------|-----|----|-------|----|
| ターコイズ | L | | 1,800 | |
| | M | | 1,800 | |
| | S | | 1,800 | |
| ロイヤルブルー | L | | 1,800 | |
| | M | | 1,800 | |
| | S | | 1,800 | |
| バーガンディ | L | | 1,800 | |
| | M | | 1,800 | |
| | S | | 1,800 | |
| タオルマフラー(セット購入) | | | 1,200 | |
| 合計 | | | | |

| | | | |
|---------------|--|-------|--|
| タオルマフラー(単体購入) | | 1,300 | |
|---------------|--|-------|--|

※色は本文中のサンプルを参考にしてください