

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 372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://njsf-shiga.sports.coocan.jp/biwakorun.htm>

発行日 2019年4月7日

大津月例マラソン

第202回 2019年3月17日(日) 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
13	第1部	男子 10km	1	107	北 村 孝 生	36分33秒
14			2	411	山 口 安 美	37分00秒
15			3	413	榎 本 貴 史	37分38秒
17			4	29	上 田 格 也	39分05秒
18			5	398	宮 脇 迅	39分50秒
19			6	67	西 橋 洋	40分00秒
20			7	267	上 山 智	40分26秒
21			8	43	平 岡 賢 治	40分31秒
22			9	418	森 本 剛	40分52秒
23			10	45	佐 川 浩 二	41分13秒
24			11	93	山 本 高 巳	46分02秒
25			12	425	塚 本 一 雄	46分19秒
26			13	422	西 村 政 彦	47分32秒 初参加
27			14	65	森 本 亮 一	48分11秒
28			15	362	中 尾 弘 海	48分17秒
16	第2部	女子 10km	1	327	中 江 保 子	38分08秒
29			2	421	齋 藤 美 栄 子	49分16秒 初参加
8	第3部	男子 5km	1	116	奥 村 俊 三	18分22秒
9			2	95	平 野 康 夫	22分21秒
11			3	94	椿 正 雄	25分20秒
12			4	20	森 本 治 夫	29分03秒
10	第4部	女子 5km	1	110	野 村 文 子	22分42秒
1	第5部	ジュニア1.2km	1	352	北 村 成 悠	04分25秒
2			2	104	川 島 憲 志	05分00秒
3			3	367	畑 陽 翔	05分16秒
4			4	369	畑 歩 汰	05分20秒
5			5	361	黄瀬 はるき	07分30秒
6			6	363	桜井 虎太郎	07分37秒
7			7	380	桜井 龍之介	07分54秒
30	第6部	ジョギングの部		117	安 井 潤	

<運営スタッフ>

スターター	渋谷 敏 久
計時	村 田 昭 一
記録	渋谷 明 子
着順	渋谷 明 子
コース誘導	村 田 峯 子
周回チェック	亀 井 有 子
ジュニア指導	星 利 三

気温 7℃
 天候 雨

2018 年度最後の月例マラソンですが、あいにくの天気となってしまいました。受付が始まるころからぽつぽつと降り始め、スタートの頃には本格的な雨に！。

参加者が久々に 30 人を超す 36 人（ランナー30人、スタッフ 6 人）でした。

今回は西村さん(守山市)、齋藤さん(大津市)の2二人が初参加されました。

平岡賢治さんは、2018 年度の月例パーフェクト参加を達成しました。おめでとうございます



初参加の西村さん ・ 齊藤さん



平岡さんは、昨年3月から、今回まで13回連続出場中。2018年度はパーフェクト出場です。

月例マラソンの後、2019年度の会員登録及び継続登録の受付を行ないました。
今年度は現在までに、5名の方が新規登録して頂きました。
以下に紹介させていただきます

新会員のご紹介

皆様よろしくお願ひいたします



西村さん



塚本さん

会員 NO. (ゼッケン)	氏 名	居住地	走歴	年齢	血液型
120	おの でら りゅうすけ 小野寺 龍 介	大津市穴太	0.5 年	36 歳	O
ランニング以外の趣味・特技 : 読書					
121	にしむら まさひこ 西村 政彦	守山市木浜町	10 年	65 歳	O
ランニング以外の趣味・特技 : スキー・野菜づくり					
122	まえかわ ともこ 前川 朋子	大津市朝日が丘		67 歳	A
ランニング以外の趣味・特技					
123	つかもと かずお 塚本 一雄	大津市滋賀里	5 年	53 歳	B
ランニング以外の趣味・特技 : 登山					
124	いの かわ みのる 井野川 実	大津市中庄	10 年	45 歳	O
ランニング以外の趣味・特技 : スポーツ観戦					

※全員の方の写真が紹介できませんが、改めて順次ご紹介させていただきます

びわこランナース練習会報告・・・平野康夫

3月24日(日)の「皇子山練習会」、5名の参加で楽しんで来ました☺☺

* 動的ストレッチ

* 5kmJOG

* 約300m の不整地登り坂でのインターバル12本

* 静的ストレッチ

トータル10km ですが、中身濃い充実した練習が出来ました☺☺

椿さんが腹痛(飲み過ぎ、食べ過ぎ)でリタイアされた意外は、不整地インターバルでのけがや故障も無く、無事終了出来ました☺☺

木村さんご夫婦からのご提案で、次回は皇子山陸上競技場のトラックで、インターバル練習をやってみる事にしました☺☺

ご参加頂きました「木村さんご夫婦」「池田さん」「椿さん」お疲れ様でした☺☺



(第 203 回)大津月例マラソン の開催は

4 月 21 日 (第 3 日曜日)です。

○集合場所：膳所城跡公園 ○受付 8:45~9:15 スタート 9:30

202 回大津月例マラソンの運営担当は ※Aグループのメンバーの方が担当となります。

※今回は暫定的に 2018 年度のメンバーの方の中でお願ひします

よろしくお願ひします。 要項が大きく変わっています。

最終頁の要綱をご参照ください

第 1 回滋賀 OtsuVIVICITTA の参加者&スタッフ募集中

5 月 12 日開催予定

予てよりご案内して降ります。本大会ですが参加者&スタッフを募集しています。一般の方はスポーツエントリーよりより申込み可能です。

びわこランナースの会員さん及びスポーツ連盟傘下のスポーツ組織に加盟しているクラブメンバーの方は、参加費の割引があります。大会事務局に直接(メール、FAX等)でお申し込みください。

また、運営スタッフも募集します。

「走れないけど、スタッフなら」と云う方、ぜひ協力お願いします。

スタッフとして協力頂ける方みなさんに、ランナーが着用して走る VIVICITTA 統一Tシャツを、差し上げます。

4 月 21 日の月例マラソンの時に、参加者及びスタッフの申込受付をさせていただきます。

よろしくお願ひいたします。

大会案内(要項・申込フォーム)は、びわこランナース HP から確認頂けます

HP の URL は <http://njsf-shiga.sports.coocan.jp/biwakorun.htm>

大会案内 URL は、 <http://njsf-shiga.sports.coocan.jp/vivicitta.pdf> です。

4月21日(第3日曜日)の月例会案内

4月の月例会は、4月21日に第203回大津月例マラソンとして行いますが、諸事情により要項が大きく変わります。ご承知ください。

- 集合場所：膳所公園
- 参加受付：8：45～9：15
- スタート時間：9：30

ここまでは従来通りですが、要項とコース設定が変わります

< 要項 >

- ・ 走る距離の部門は設けない。
- ・ 記録計時は行わない
- ・ 制限時間 約1時間 (10：30 までにはスタート地点に戻る)

< コース概要 >

- ・ 膳所公園スタート⇒近江大橋⇒湖岸道路 (矢橋帰帆島方面) ⇒北山田第1駐車場付近で約5.5km (往復で約11kmとなります。)

各自の走力と体調に合わせて走り、任意の場所で折り返し、スタート地点に戻る。

(📍は、おおまかな1km表示です)

* 2019 年度定期総会のご案内 *

4月21日の月例マラソンの後(11：00ごろより)膳所公園近くの何処かの店で食事をしてその後、定期総会を行なう予定です。(天気が良かったら湖岸に移動して行なっても良いのではとの案もあります)

詳細は別途ご案内させていただきます。

例会に引き続き是非ご参加ください。
よろしくお願い致します。



この辺りを最長の折り返し点とします。特にラバコーンは置きませんが、各自、制限時間までに戻れるように調整して、この地点、もしくは、もっと手前で折り返してください。

< 会員登録申請と会費納入の、もう一度お願い >

*** 2019 年度の会員登録をお願いします。***

○4月21日の月例マラソンの後(総会の前)に受付行ないます。よろしくお願いいたします

○月例に参加できず、郵便払込書をご利用になる場合は下記内容を記入して払込みをお願いします。

口座番号 01080-7-□□10183 加入者名 新日本スポーツ滋賀県連盟

通信欄に びわこランナース年会費(下記内訳)を明記してください。