

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 377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
事務局 高畑克己 (E-mail) gemini.0521.matsuri@icloud.com (携帯) 090-1955-6491
URL <http://njsf-shiga.sports.coocan.jp/biwakorun.htm>

発行日(令和元年) 2019年9月1日

大津月例マラソン

第207回

2019年8月11日(日)

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・種目	区分 順位	ゼッケン	氏 名	タイム	<運営スタッフ>	
7	第1部 男子 10km	1	292	南 出 陽	45分55秒	スターター	星 利 三
8		2	418	森 本 剛	50分40秒	計時	古 賀 和 夫
9		-	123	塚 本 一 雄	途中棄権	着順・記録	野 上 慎 二
1	第3部 男子 5km	1	119	伊 藤 寛 之	21分53秒	周回・ゴール誘導	松 見 輝 子
2		2	43	平 岡 賢 治	23分18秒	周回・ゴール誘導	椿 正 雄
3		3	118	池 田 高 徳	25分21秒	コース誘導	奥 村 俊 三
4		4	92	谷 口 正 三	27分29秒	コース誘導	上 田 格 也
6		5	20	森 本 治 夫	31分38秒	給水	渋谷 明 子
5	第4部 女子 5km	1	122	前 川 朋 子	28分29秒		
10	第6部 ジョギングの部		31	村 田 峯 子	-----	気温	33℃
11			32	亀 井 有 子	-----	天候	晴れ
12			69	長 澤 智	-----		
13			16	渋谷 敏 久	-----		
14			74	松 田 芳 樹	-----		
15			67	西 橋 洋	-----		
16			108	富川 真佐夫	-----		

今回は午後3：30のスタート.参加者はランナー16人スタッフ7人の23人

スタート時の気温は木陰での計測で33℃ WBGT指数は28.9度 危険領域の31度寸前の状態でしたが、湿度は低く、風も適度にあり、走るには少しは楽な状況でしたが、やはりコース上は暑かったです。

今回は久々に、岩手から里帰りの長澤さん参加して元気な姿を見せてくれました。そしてやっぱり月例のカメラマンとして大車輪の活躍でした。ありがとうございました。

月例マラソンの後は、恒例のビアパーティ。今年も、びわこの千松で20名+子供2名(西橋ファミリー)の参加で開催されました。

スポーツ君が主人公！ スポーツは平和とともに！



ビアパーティは、17時に膳所公園前からお迎えバスに乗り込み、いざびわこの千松へ。まずは、大浴場で汗を流し、18時から屋上ビアガーデンがスタートしました。スタートのころはまだ陽もあり、西は比叡山、東は湖南アルプスがくっきり観えて、すばらしい景観でした。参加者はそれぞれ5つのテーブルでバーベキューと生ビールなど思い思いのドリンクを堪能して、ランニング談議に花を咲かせました。



長澤さん撮影のWebアルバム 下記URLよりご覧いただけます。 <https://1drv.ms/u/s!Av74iv2GErTjhKpvSJ1gnONjFhUGNA?e=3gvi5B>

スポーツ君が主人公！ スポーツは平和とともに！

8.6滋賀反核平和マラソン2019

主催：2019滋賀反核平和マラソン・ウォーキング・サイクリング実行委員会

（新日本スポーツ連盟滋賀県連盟、滋賀県労連、滋賀自治労連、他）2019年8月6日(月) 開催

「平和憲法を守り、核兵器も戦争もない社会の実現をめざして」長浜市役所～滋賀県庁



長浜市役所をスタートしました。

県庁までの途中での要請行動は例年通り、彦根市、近江八幡市、野洲市、守山市、草津市、で各ランナーが交代で要請書の読み上げを行いました。中でも野洲市役所では、館内放送で呼びかけもあり、10数名の職員の方に集まって頂きました。また彦根市の本覚寺（原爆の火を守り続けている）では献花を行い、お茶の接待を受けました。



今年は、去年の36℃を超える猛暑の中で走ったことを踏まえ、「W B G T 熱中アラーム」を導入して、監視しながら行うことにしました、しかし今年は台風8号が九州北部を通過の影響で、時々強い日差しは射すものの、薄曇りで風もあり比較的走りやすい気候でした。熱中アラームは危険レベルの31度を超えることはありませんでした。それでも、自治体での要請行動のスケジュールと熱中症対策を考慮して、給水場所や休憩時間、全員車移動区間も増やし、安全第一で進めました。

予定の17：00少し前に県庁に到着し、ウォーキング、サイクリングのそれぞれの隊とも合流して、県庁での合同の到着セレモニーでは、びわこランナースの星氏が要請書の読み上げを行い、新日本スポーツ連盟滋賀県連盟の多賀理事長が総括のあいさつを行いました。今回は反核マラソン、ウォーキング、サイクリングに総勢30名ほどが参加しました。特にトラブルもなく今年も無事、湖国を走り訴える事が出来ました。

練習会 2019/8/18

8月18日第3日曜日は練習会。今回は10名が参加。練習メニューはアップジョグ→比叡平4キロ上り→ダウンジョグ→200m上り坂インターバル5本→クールダウンジョグ→静的ストレッチ。モチベーションを高めるために各自、タイムを取りました。以降振り返ってみてタイムが短くなっているといいですね。来月はヤッソ800予定してます。集合場所、集合時間は同じです。



ランニングニュースの読者の皆さん、今月号からリレー投稿を開始します。まずは私から始めますね。来月以降私から指名させていただきますので、快く引き受けてください。

北海道マラソン完走報告 高畑克己

8月25日、初めて北海道マラソン走ってきました。2万人が出走する大型の大会です。

コースは札幌テレビ塔のカウントダウン、市民の憩いの場である大通公園をスタートして、南下した後、北上し単調と言う難関の新川通りを兼ね抜けて、再び南下して戻ってきます。前日観光したのですが、北海道大学構内や赤レンガ庁舎を疾り抜けるあたりがいいですね。

さて、当時はスタート直前迄雨が降り、途中も大粒の雨が落ちて来ましたが、以降はよく晴れ最高気温は22度と、過去2年間27度と暑かったことと比べて大幅に涼しくとても快適でした。

本番の二週間前に毎週水曜日20時から栗東さきで練習会を行なっているランニングクラブびわっしーの開催するびわこ一周駅伝で追い込み、一週間前に練習会で坂練習を行った甲斐もあり、久しぶりに3時間11分台で完走することができました。フルマラソン後に飲むビールが旨いこと！



スポーツ君が主人公！ スポーツは平和とともに！

この後の活動計画(9月～11月)

9月8日(日)	第208回大津月例マラソン	膳所公園・なぎさ公園	9:30スタート
9月15日(日)	練習会 皇子山球場前の駐車場集合		8:40スタート
9月22日(日)	第73回希望ヶ丘3時間走&BBQ	野洲希望が丘文化公園	9:00スタート
10月6日(日)	第209回大津月例マラソン	膳所公園・なぎさ公園	(第1日曜) 9:30スタート
10月13日(日)	第57回滋賀県スポーツ祭典陸上競技大会	水口スポーツの森陸上競技場	競技役員・スタッフの方、別途ご案内
10月20日(日)	練習会 皇子山球場前の駐車場集合		8:40スタート
11月10日(日)	第210回大津月例マラソン	膳所公園・なぎさ公園	9:30スタート
11月24日(日)	びわこ男女駅伝フェスタ(参加)	野洲希望が丘文化公園	別途ご案内

(第208回) 大津月例マラソン の開催

9月8日 (第2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

208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。
よろしくお願いします。