

Running Club  
新日本スポーツ連盟滋賀県連盟  
**びわこランナーズ**  
**ランニングNEWS 398号** Since 1977

発行日(令和3年) 2021年6月1日

〒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) [geminio521.matsuri@icloud.com](mailto:geminio521.matsuri@icloud.com)  
(携帯) 090-1955-6491 URL <http://njsf-shiga.sports.coocan.jp/biwakorun.htm>



## (第228回) 大津月例マラソン は分散形式で開催!!

(分散形式) 期間：2021年5月1日～5月31日

| 氏名            | 5km      | 10km     | コメント                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 南出 陽          | -        | ○ 47分28秒 | 47分28秒。5月31日、皇子山トリムランニングコースにて。                                                                                                                                                                         |
| 川中 真里         | ○ 22分32秒 | -        | 5/9(日) 月例マラソン5kmのコースを、少し長めに調整して走りました。22分32秒                                                                                                                                                            |
| 安井 潤          | ○ 16分39秒 | ○ 38分17秒 | ・5km：16分39秒。金糞岳林道のひたすら下りコースで。<br>・10km：38分17秒。去年と同じく帰帆島ぐるぐるコースです。緊急事態宣言下の去年よりは少し速くなりました。このような形でも開催してくださり、ありがとうございます。                                                                                   |
| 村田昭一          | -        | ○ 55分24秒 | 自宅から月例折返し往復5/19 22.13 55分24秒                                                                                                                                                                           |
| 田中 潔          | ○ 32分33秒 | ×        | 3 2分3 3秒、野洲の市街を走り抜きました。ぼちぼちです。完走目指して、頑張ります。??                                                                                                                                                          |
| 木元 寛          | -        | ○ 41分25秒 | 5/3 自宅付近、41:25                                                                                                                                                                                         |
| 山崎 洵          | -        | ○ 41分08秒 | 雨でしたが、膳所公園の月例コースに最後1周プラスして10.18km。42分08秒。身体がかなり重く感じました...                                                                                                                                              |
| 長澤 智<br>(岩手県) | ○ 39分15秒 | -        | 超ご無沙汰ぶりに走りました。記録39m15s。これをきっかけに忘れていた習慣を取り戻したいっ?                                                                                                                                                        |
| 高畑 克己         | -        | ○ 48分57秒 | 膳所公園にて48:57 遅すぎてヤバイ?                                                                                                                                                                                   |
| 渋谷 敏久         | ○ 35分01秒 | -        | 5/15 (土) 草津市三ツ池運動公園～新草津川沿い ジョギングで5.05 km 35分01秒                                                                                                                                                        |
| 平岡 賢治         | ○ 20分22秒 | ○ 44分25秒 | 20.15 月例マラソンのコース/44.25 滋賀医大の辺です。                                                                                                                                                                       |
| 今西 智信         | ○ 18分16秒 | ○ 36分06秒 | 5/9(日) 大津月例マラソンコースを少し距離を伸ばして走ってみました(フィニッシュ地点から5mほど手前の所から前回のスタート地点に向かってスタートでGPS計測ぴったり10.0km)。最初に速いペースが作れず 36分06秒でした。もう一度チャレンジします。→ 5/30(日) 月例会コースへは行けず近所の桂川サイクリングコースで1km計測してそこで25往復の5kmを走りました。タイムは18:16 |
| 木原 雅人         | -        | ○ 40分34秒 | 40分34秒で目標達成ならずとも、自己記録更新できました!                                                                                                                                                                          |
| 北村 孝生         | -        | ○ 37分04秒 | 5/16、月例スタート地点から浜大津港折返しコースで! 37分40秒                                                                                                                                                                     |
| 富川 真佐夫        | -        | ○ -----  |                                                                                                                                                                                                        |
| 千藤 里子         | -        | ○ -----  | 1分でも早くなるよう頑張って練習します??                                                                                                                                                                                  |
| 藤村 安信         | -        | ○ -----  | よろしくをお願いします。                                                                                                                                                                                           |
| 稗 清隆          | -        | ○ 41分43秒 | 5/3 野洲川トラックにて 41'43" トラックぐるぐる、途中から完走だけが目標でした。                                                                                                                                                          |
| 星 利三          | ○ 31分15秒 | -        | 膳所公園にて5 kmを走り31分15秒でした                                                                                                                                                                                 |
| 参加者計          | 8        | 14       |                                                                                                                                                                                                        |

5月9日（日）に開催予定でした月例マラソンは、コロナウィルス感染拡大に伴い、大津市並びに滋賀県の感染防止対策処置として、湖岸にある各公園駐車場（膳所公園駐車場含む）がゴールデンウィーク期間中閉鎖されました。そのため、従来形式の月例マラソンの開催が困難となり、分散形式（オンラインマラソン）として行われました。延べ22名が参加されました。

ご参加いただいた方には次回月例会で粗品を進呈いたします。

オンラインマラソンで自己記録更新された木原さん、素晴らしいですね。  
また、昨年度も東北地方からご参加いただいた長澤さん、ありがとうございます。



**長澤 智さん場所: 岩手県立農業ふれあい公園・農業科学博物館 5月22日 10:31**

魔がさして走ってみました(^◇^;)。

びわこランナーズのオンライン月例会に登録しようかな、間に合うのかな(^◇^;)。

いずれにせよ...走るとスッキリするのってホントだね(\*´`\*)

因みにですが、キロ8でのんびりジョギングしたわけではありません！本人としてはこれで精一杯のランニングだおっ(´・∀´)。

## 次回6月度月例会は従来形式で開催します！

[膳所公園前駐車場](#)が開放されています。

### （第229回）大津月例マラソン の開催は

**6月13日（第2日曜日）開催予定です。**

○集合場所：膳所城跡公園 ○受付 8：45～9：15 スタート9：30

229回大津月例マラソンの運営担当はC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。

○新型コロナ感染防止対策は従来通り実施を徹底した上で、一斉スタートとし（スタート時ランナー同士は間隔を開けて頂き）、タイム計時を行います。

○参加者の皆さんは、必ずマスクを着用して頂き、受付場所にて、☆手指の消毒、☆「もしサポ滋賀」登録（LINEでのQRコード読み取り）、☆検温、☆セルフチェックシート記入、を忘れないようにお願いします。

## ＊月例会以外のびわこランナーズイベント紹介コーナー＊

### 1. びわこランナーズ練習会 今回は午後開催！

日時：6月20日（第三日曜日）13時～15時

場所：皇子山競技場トラック

内容：アップ→400m×10（R=200m）⇒ダウン

今回は皇子山競技場が午後空いていますので、トラックでのインターバルトレーニングをしたいと思います。

### 2. 希望ヶ丘3時間走

日時：6月27日（第四日曜日）9時～12時

場所：野洲希望ヶ丘文化公園 西ゲート 10分前スポーツ会館集合 9時出走

内容：約8kmの主に自転車道の起伏のある周回コースを走ります。

各自の走力に合わせて。参考：シリアスランナー：4周、ゆっくり走って：2周  
BBQはございません。

### 3. 希望ヶ丘トレイルラン

日時：6月27日（第四日曜日）8時～13時

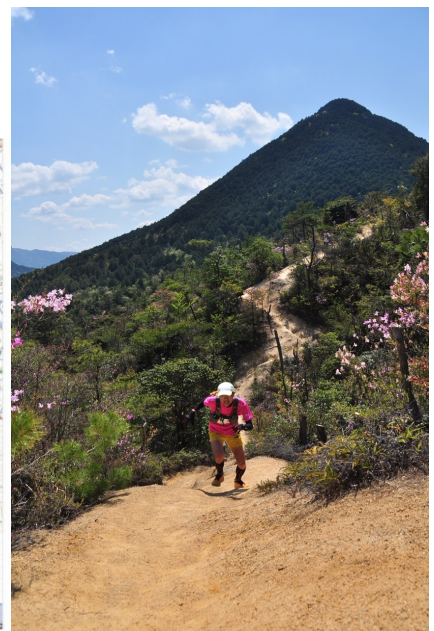
場所：野洲希望ヶ丘文化公園 西ゲート 10分前スポーツ会館集合 8時出走

内容：23km。累積1,200m。コース図参考。エイドは各自用意。

必須装備：水1～1.5L、行動食、トレランシューズ、走り切る心

以下の参加資格を満たした方が参加できます。

- ・月例会10kmを50分以内で完走できること
- ・イベント迄に3回は山を走ること





## ＊月例会以外のびわこランナーズイベント紹介コーナー＊

### 4. びわ湖一周ラン2021湖西編

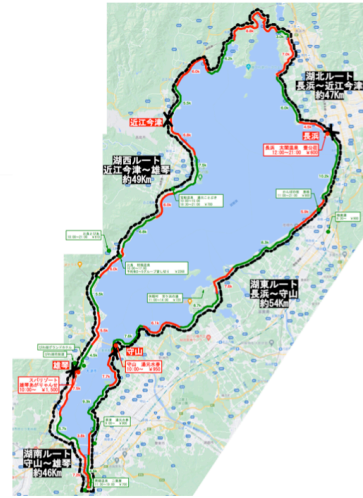
日時：7月18日（第三日曜日）8時～17時

場所：近江今津港～雄琴間約49km

内容：キロ6分ペース。昼食休憩あり。

希望者はラン後温泉あり。

詳細別途案内あり。



## ＊特別企画✨近隣の練習会紹介コーナー＊

びわこランナーズ月例会はタイムレースの機会として活用し、普段は練習会で技能向上を目指しませんか。特に編集者のように独りでスピード練習できない方へ。編集者が参加したことのある練習会を紹介させていただきます。

第一回目です。

日時：毎週土・日 8時頃～10時頃

場所：草津市ai彩ひろば

特色：気軽に参加できて、本格的な練習（インターバル、ペース走など）ができる。

メンバー：森本さん、吉岡さん、木元さん、山崎さんなどが参加されています。





## 今後の活動計画(21年6月～8月)

### 2021年度びわこランナース活動計画

| 月日    | 曜 | 行 事             | 場 所                | 時間       |
|-------|---|-----------------|--------------------|----------|
| 6月13日 | 日 | 第229回大津月例マラソン   | 膳所公園・なぎさ公園         | ※        |
| 6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 |
| 6月27日 | 日 | 第76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 |
| 7月11日 | 日 | 第230回大津月例マラソン   | 膳所公園・なぎさ公園         | ※        |
| 7月18日 | 日 | びわ湖一周リレーRUN2021 | コース&詳細 別途          |          |
| 8月6日  | 金 | 滋賀反核平和マラソン      | (実施要綱は別途実行委員会にて調整) |          |
| 8月8日  | 日 | 第231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15日 | 日 | 練習会             | 皇子山球場前の駐車場集合       | 8:40スタート |

※ 大津月例マラソンの受付時間は8:45～9:15 スタート9:30

※※ 8月と12月は受付時間は14:45～15:15 スタート15:30

## 新日本スポーツ連盟滋賀県連盟の

### 第52回定期総会が開催されました。

去る2021年5月22日(土)大津市浜大津明日都4階の中会議室において、第52回滋賀県連盟定期総会が、執行部並びに各種目からの代議員含め総勢14名(委任状10名)の出席で開催されました。

議長にウォーキング協議会の長友氏を選任し、星副理事長の開会挨拶に続き、多賀理事長からの挨拶では、「新型コロナ禍で、多くの行事・大会が中止になった事。その中でも、活動を途切れさせず、会員との繋がりを維持することが大事な事。今まで培った経験を途切れさせず、継承していくことが大事。」などが話されました。

引き続いて、用意された議案書に沿って、2020年度の活動報告、決算報告が行われ、休憩を挟み、各種目の代議員から活動報告・2021年度の方針が話されました。

各種目からの報告では、通常の行事・大会の開催が難しいこと。行事収入が無く、運営が厳しいこと。会員数の減少。などの報告がありました。

2021年度活動計画では滋賀県連盟の活動の基本姿勢を確認。役員の引継ぎ、交代ができる体制作りが必要な事。滋賀反核平和マラソン・サイクリング・ウォーキング&学習会への取り組み。全国連盟のプログレス(組織交流会)への取り組みなどの提案。新型コロナ対応としての連盟費の減額、感染防止対策の為の補助金の対応について、提案と討議が行われ、各議案は賛成多数で承認されました。

そして、最後に役員改選選挙が行われ、下記の理事が選出されました。その後の第一回理事会において、今年度から理事長に渋谷敏久氏(ランニング)が選任されました。