新日本スポーツ連盟滋賀県連盟

Running Club びわこランナーズ Since1977

ランニングＮＥＷＳ429号

発行日　（令和6年）2024年1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　髙畑克己 (E-mail) gemini.0521.matsuri@icloud.com　(携帯)080-7297-7253
URL　http://njsf-shiga.sports.coocan.jp/biwakorun.htm

新 年 の ご 挨 拶

びわこランナーズの皆さん 新年明けましておめでとうございます。
健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。
新型コロナウイルス感染症は昨年第５類に移行して、私たちの社会生活は以前のような状況を取り戻してきました。
びわこランナーズの活動も　月例マラソンをはじめ、3時間走、滋賀県スポーツ祭典陸上競技大会などの定例行事は　ほぼ計画通り行うことが出来ました。特に　５月の月例は、第３回Otsu　VIVICITTAとして開催しました。また、毎年行ってきた、びわ湖一周リレーRUNは、趣向を変えて、1月27日に「びわ湖マラソン試走会」として開催を予定しています。

　これからも会員の皆さんの期待に応えられるようお互いの交流の場も増やし、協力し合いながら、それぞれの目標や信条を尊重しあって、 みんなで走る楽しみを大切にして行きましょう。

　皆様の益々のご活躍をお祈りいたします。本年もよろしくお願いいたします。　　･･･渋谷敏久

大津月例マラソン

第259回　　2023年12月10日(日)

会　場：　浜大津　大津港前～なぎさ公園～プリンスホテル前　往復コース
後　援：　大津市・大津市教育委員会
主 催 ： びわこランナーズ

ゴール順位	種目区分・種目	区分順位	ゼッケン		氏　　名	タイム
5	第1部　男子　10km	1	43	○	平　岡　賢　治	45分02秒
2	第3部　男子　5km	1	138	○	岩　本　光　翼	26分17秒
3		2	2	○	星　　利　三	34分00秒
4		3	20	○	森　本　治　夫	35分15秒
1	第4部　女子　5km	1	470		川　中　真　里	20分24秒
6	第6部　ジョギングの部		32	○	亀　井　有　子	-----
7			16	○	渋　谷　敏　久	-----
8	第7部　運営スタッフ		88	○	高　畑　克　己	スタータ
9			118	○	池　田　高　徳	着順
10			135	○	立　岡　直　人	記録
11			30	○	村　田　昭　一	計時
12			18	○	渋　谷　明　子	ゴール判定

1.第259回大津月例マラソン報告

2023年最後となる月例会が浜大津　大津港前からなぎさ公園をプリンスホテルまで往復するコースで実施されました。12月にしては非常に暖かく、よく晴れた日でした。参加者は12名（ランナー7名、スタッフ5名）でした。

そのあと、有志で近くの銭湯♨に行き、大津駅前の居酒屋魚民にて忘年会を開催しました。星さんにカンパいただきありがとうございました。

忘年会で語っていただきました、一人一言を紹介いたします。

高畑：持久走に力を入れている
村田：故障で走れない1年だった。3月のびわ湖マラソンにはエントリーしている
平岡：土山マラソンにエントリーしたが・・・・
　　腹膜炎になり1週間ほど休養した、健康に注意しながらやっていきたい
森本：足の付け根が痛い　加齢に衰えを感じている。
池田：粘りがなくなってきた。60歳代でのフルのベストテンを狙いたい・・
渋谷（敏）：この1年は大会の役員ばっかりで、大会に出場することがなかった。走りたい気持ちはあるは、身体がついていかない。秋にはどこかの大会に参加できるよう頑張りたい。
渋谷（明）：全然走れていないが、プールには通っている。健康でいたい。
亀井：筋トレに力を入れている
平野：仕事が変わって、土日があまり休めない・・・

2.びわこ駅伝スポーツフェスティバル2023結果報告

チャレンジクラス（全15km）43チーム中24位(1:01:57)（参考：1位49:53）でした。
以下は記録です。（上段：累計、下段：区間）

北村　孝生		上山　由佳子		上山　智		野方　誠		高畑　克己	
9:32	5	24:46	20	38:16	22	50:13	21	1:01:57	24
9:32	5	15:14	30	13:30	27	11:57	15	11:44	24

この後の活動計画(24年1月～24年3月)

（第260回）大津月例マラソンは
1月14日（第2日曜日)開催予定です。

○集合場所：膳所城址公園
〇受　付　8：45～9：15　スタート9：30
260回大津月例マラソンの運営担当は2023年度版のDグループのメンバーが担当となります。よろしくお願いします。
晴嵐なぎさ公園を往復する新コースで行います。
走ったあと、会場内で簡単な新年会を予定しています

2024	1月14日(日)	第260回大津月例マラソン	膳所公園・なぎさ公園	8：45～	9：30
	1月27日(土)	びわ湖マラソンコース攻略のための試走会（膳所公園～烏丸半島～SGH競技場～烏丸半島）			
	2月4日(日)	第261回大津月例マラソン	膳所公園・なぎさ公園	8：45～	9：30
	2月11日(日)	第66回大津市民駅伝	田上公園周回コース	参加予定	
	3月3日(日)	第262回大津月例マラソン	膳所公園・なぎさ公園	8：45～	9：30

3．月例会新コースのご案内

なぎさ公園再整備計画に伴う2023年11月の暫定コースでは、５km、10kmとも短いため、
2024年1月第260回より新コースにて行います。

５km：膳所公園を一周し、南下すること日本精工まで折り返し、膳所公園を通過して、近江大橋東詰の歩道が狭くなるところにて折り返し、再び膳所公園へ戻りフィニッシュ（左の図を参照）

10km：膳所公園を二周し、南下すること日本精工まで折り返し、膳所公園を通過して、近江大橋東詰の歩道が狭くなるところにて折り返し、再び膳所公園へ戻る。

　もう一度南下すること日本精工まで折り返し、膳所公園を通過して、近江大橋東詰の歩道が狭くなるところにて折り返し、再び膳所公園へ戻りフィニッシュ

（右の図を参照）

４．びわ湖マラソンコース試走会のお申し込み

昨年まで行ってきた、「びわこ一周リレーRUN」に代る新企画は、今年３月に第１回目が開催された「びわ湖マラソン」にスポットを当て、来年３月に行われる、第２回目に向けて、コース攻略のための試走会を計画しています。

◇　**実施日程：2024年1月27日(土)**

◇　集合場所：膳所公園　解散場所：烏丸半島

◇　コース概要：膳所公園をスタートして、マラソンコース内の（びわ湖岸）約30km程度
（膳所公園⇒烏丸半島⇒SGH陸上競技場⇒烏丸半島　）を走る予定です。

※　詳細コース、実施要綱、サポート体制などは、別紙の案内をご参照ください

お申し込みは以下伝助にて承ります。

https://densuke.biz/list?cd=Hnv7dPgF4q6hsRzM

５．特別寄稿

安井潤さんは2023那覇マラソン、2023奈良マラソン、と２週連続で自己ベストを更新する快挙を成し遂げました✨事務局より寄稿をお願いした次第です。
最後に書いておられるように、自己ベスト更新には平坦なコースよりも変化のあるコースの方が出やすい⁉️日頃のトレーニングの成果は逆境でこそ発揮できるのかもしれませんね。

NAHAマラソン編
↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

帰ってきた！5年ぶりのNAHAマラソン。
これまでのコースベストは3時間28分
結果は2時間45分の自己ベスト＼(^o^)／

那覇はいつも暑すぎて消耗が激しく、また、アップダウンが多くテクニカルなコース。
今回は、今シーズン初戦ということもあり、大会を、いやこの祭りをたのしむ、をテーマに。
と、思っていたが、気温22℃くらいでいつものジメっとした湿度もない。これはマラソン日和？
気候も味方してくれ、思いもよらず自己ベストを出すことができ、とてもうれしい結果になった。

以下、レース展開です。
長文につきあしからず。

●start～5km
スタートは最前列から2列目。
久々の那覇のお祭り感にテンション上がり、号砲とともに飛び出す。
キロ４～4'05を目安にしていたのに入りが3'24(^_^;)
これはあかん、と少しずつペースを落とそうとするも上がりきったテンションではペースを抑えることは叶わず、いけるところまでそのまま行くことに。
それにしても今年もスタートから国際通りまでの声援は割れんばかり。
人垣で距離標示看板も見えないほどに。
これこれ、これを体験したかったんだ、とニヤニヤしながら走る変なランナーになっていたのはヒミツ。

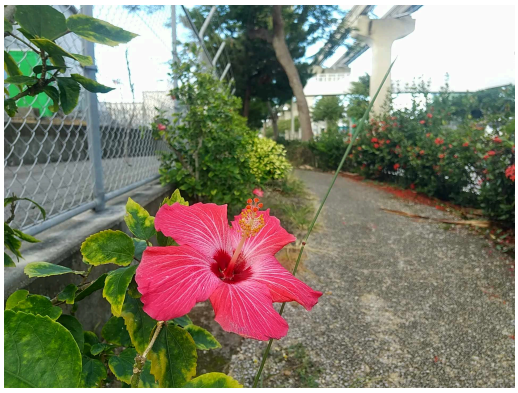
●5～10km
NAHAマラソン名物ヤングマンのライブステージ。

伝統的な衣装を着たエイサーの踊り手の子どもたちもヤングマンを踊ってて笑ってしまった。
思わずこちらもＹＭＣＡポーズ。
まだまだ快調ながらオーバーペース感は否めない。
ちょこちょこ出てくるアップダウンに体力が削られていく。

●10～Half
この間の上りは堪える…。
脚を使わないように意識するも徐々に削られていく。
日が出て暑さを感じることもあったが、そこは事前に考えていた帽子の中に私設エイドでいただく氷を入れる作戦で乗り切った。
ハーフ少し手前あたりから差し込み？胃の痙攣？で苦悶の表情に。
息も上がる。登り坂がきつい。

●Half～30km
ハーフ地点の大声援を越えると、この間は下り基調。
差し込みが強くならないよう下りを休憩だと思ってスピードを抑える。
何度か波を乗り越えたらいつのまにかおさまった。
ここで折れていたら自己ベストは無理だった。
差し込みは落ち着いても序盤のオーバーペースがたたり、必死にキロ４を死守する状態に。ゴールまで死守したら245切りだ、と自分にゲキを飛ばす。

●30～40km
ひたすら耐える状態。
気持ちが切れたらすぐゾンビモードになりそう🧟
小さな橋のちょっとした上り下りでも息があがる。
40km地点の最後の上りが苦しく、必死に腕を振るが4'19/kmまで落ち、245切りは絶望的に。



●40km～GOAL
最後の下り。
既に落ちきったピッチをストライドでカバーしてなんとかラストスパート。
この最後の下りは一際大きな声援が。まるでウイニングロードのような感動的なラスト。
ふくらはぎは小刻みに攣り、視界も狭窄してきた。いよいよ限界。それでも地元高校球児の大きな声援に背中を押され、なんとか振り絞ってゴール。

●全体を通して

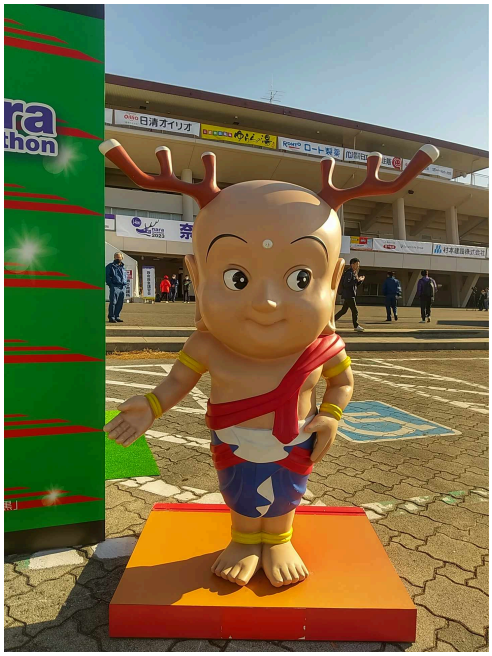
出し切った。
やはりNAHAマラソンは特別な大会だった。
245切りは叶わなかったものの、特別なNAHAマラソンで自己ベストを記録できたことがうれしい😄
走る人も応援する人もスタッフの人もみんなが楽しんでいる。沿道の子どもたちが、道にせり出して競うように給水や塩飴を渡そうとするからついついいっぱい受け取ってしまう…。
次はいつになるかわからないけど、必ずまた来よう🏝
ありがとうNAHAマラソン。

●食事メモ
前日夜：先輩と沖縄居酒屋。一杯だけ飲む。
当日朝：餅米カレー(ルーはレトルト)、鯖味噌缶、沖縄ぜんざい、シークヮーサージュース。
餅米カレーの腹持ちかなりよかった。もしかしてこれが差し込みの原因？

奈良マラソン編
↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

NAHAマラソンからの2週連続フルとなった奈良マラソン。噂に違わぬ坂だらけコース。
その中で、まさかの2週連続自己ベストを更新できた。✌
できすぎた😊

以下、長文につきあしからず。



●start〜5キロ
初の奈良のコースにドキドキ。
右ハムを中心に那覇の疲れが残るのと、家族の体調不良により自分もやや風邪気味なので、テーマは無理せずケガせず帰ってくる😅
日中は20℃近くまで上がる予報ながら朝の冷え込みが堪えた。
バタバタしてアップもほとんどできず。那覇の疲れもあったので様子見スタート。
…のつもりだったのだが…、
今大会に多く出場していたよく一緒に練習するメンバーたちがいい感じのグループを作って序盤からグイグイ行くので付いていってしまった。
走り出すとやはり少し暑いが那覇よりは涼しく問題なさそうだ。

●5キロ～ハーフ
疲労が蓄積されていく。
練習メンバーのグループは快調で、付いていくのがやっと。時々数秒離される。
16キロ付近の上り坂は覚悟していてもペースが上がらない…。
先週の那覇では坂で無理しないように走り、いい結果に結びついたので今回も無理しない。離されても無理に追わない。
那覇ではほぼ単独走だったので、1人でも押していけるだろう、と心に余裕を持てた。
ハーフ通過はほぼちょうど80分。

●ハーフ～35キロ
下り坂は休憩と思いペースを抑え、上り坂に備える。
それでも27km付近の上り坂で脚が削られる。
この坂が終わってからもちょこちょこ現れるアップダウンでペースを維持するのが厳しくなってきた。
かなり苦しかったが、奈良マラソンに出場するならどうしても食べたかった３２km地点のエイドの柿の葉寿司をゲット。一気にほおばったら直後の上り坂でむせた。
この区間は女子選手2位の大井選手とほぼ並走。
大井選手に送られる声援を勝手に自分のチカラに変換してがんばる。

●35キロ～Finish
キロ4維持がやっと。
下りではキロ4を少し切れても上りで切れない。
最後の競技場への上り坂がめちゃくちゃきつい。
必死に腕を振るも4'12/kmまで落ちる。
結局最後まで大井選手の少し前を走る形で声援を受けながらGOAL＼(^o^)／

【まとめ】
初めての奈良マラソンは、アップダウンが激しく、まるでジェットコースターのようなコースに翻弄された。一方、柿の葉寿司や春日大社前を通るコースからは奈良マラソンらしさを感じることができた。
那覇で悩まされた差し込みもなく、坂もうまく走れ、まさかの2週連続自己ベストが達成できて大満足の結果となった。
気になっていた右ハムも違和感はあるものの、ケガにはなっていないようだ。
那覇も奈良も当日朝ご飯は餅米を食べたが、腹持ちがよく、これはいいかもしれない。
坂は苦手意識があったが、直近の自己ベストが土山⇢那覇⇢奈良なので意外とタフなコースが合っているのかもしれない。

「びわ湖マラソン試走会」

（30キロ走）ご案内

来る2024年3月１０日開催のびわ湖マラソンに向けて、コースの一部分を走る試走会（３０キロ走）を行います。
びわ湖マラソンにエントリーされている方はもちろん、他の大会に出場予定の方も是非ご参加ください！

日時　　１月２７日（土）
集合　　膳所公園　東屋　（集合時間は改めてご案内します）
解散　　烏丸半島（予定）
・烏丸半島からはバスで草津駅方面へ戻ります。

コース　　膳所公園～近江大橋～
ai彩広場～烏丸半島（20K）
SGH競技場付近～烏丸半島
（全行程30ｋｍ）

（20ｋｍ～30ｋｍの間で折り返し場所を調整して距離短縮が可能です）

途中３ヵ所ほど、エイドを設けます
サポート　荷物運搬・給水用に
サポートカーを予定

会費　　びわこランナーズ会員　無料
会員外　　５００円
参加申込　　１月19日（金）まで

びわ湖マラソン2024　コースの内
湖岸道路を中心に走ります
本コースとは、一部異なります