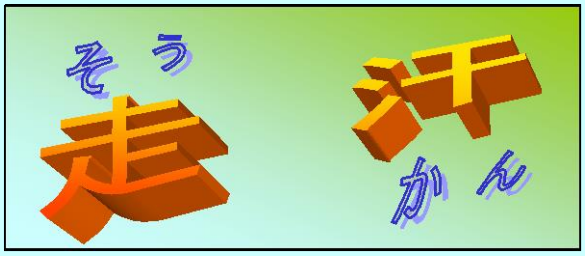

京田辺走ろう会会報

事務局　TEL/FAX：0774-62-6196
E-mail：shinichi19470127@yahoo.co.jp
HP:http://kyotanaberc.web.fc2.com/

4月23日（日）　第32回京田辺市民総合体育大会　第4回木津川ロードレース大会

今年も快晴に恵まれ、4回連続の晴れ。役員体制もほぼ出来上がり小さいながらもいい大会に発展してきたと思います。今回はエントリー30名、当日までの棄権者5名で25名が陽春のサイクリング道を駆け抜けました。今回の特徴は役員・選手として参加された会員の方のさわやかな笑顔でした。走ろう会の結束で市民総体・ロードレースをやり遂げたそのことではないでしょうか。会の結束を固めたイベントとして次の会の発展に繋げるものと思います。後は参加選手を増やす事ですが、堤防の道路が狭いため50人前後が適正かと思っています。会より選手17名、役員・応援29名の計46名が参加されました。

一般男子の部（49歳以下）			壮年男子の部（50歳以上）		
1	横尾　祐郁	37分46秒	1	武林　誠	43分26秒
2	満岡佐武郎	39分39秒	2	栢木　利和	45分49秒
3	内座　勇佑	40分32秒	3	藤田　邦昭	46分00秒
4	瀬尾　浩司	40分38秒	4	田實　敬幸	47分23秒
5	小路　義久	43分32秒	5	小泉　弘道	47分37秒
6	栢木　大輔	44分49秒	6	細見　靖	48分29秒
7	清水　康次	45分37秒	7	森岡　進	52分40秒
8	椛島　勝	50分19秒	8	満岡　政明	53分06秒
一般女子の部（49歳以下）			9	齋藤　正法	54分42秒
1	豊島　博子	60分44秒	10	越本　彰	55分42秒
2	椛島　愛	62分42秒	11	織原　泰	56分39秒
壮年女子の部（50歳以上）			12	坂田　一郎	58分53秒
1	垣中　知子	50分37秒	13	梅澤　宗平	71分37秒
2	鈴木ひとみ	56分28秒			

4月30日（日）　第32回京田辺市民総体総合開会式　田辺中央体育館

京田辺市のスポーツ団体が市民を対象に種目毎に行う大会をまとめて市民総合体育大会と呼んでおり、その1年のスタートにあたるのがこの総合開会式です。

開会式の行進の前に日練を兼ねて8時に多目的グランドに集合。観音寺まで1時間弱ジョギングした後、9時45分からの入場行進に参加しました。走ろう会のプラカードを梶さんが、団体旗を梅澤さんが掲げるなか、合計28名で行進しました。

ことしは京田辺市市制20周年にあたり、開会式では各スポーツ団体やスポーツ写真コンテストの表彰等に加え、田辺中学の吹奏楽部の演奏など新しい企画が盛り込まれ、例年とはまた違った雰囲気の開会式となりました。 なお、走ろう会も市民総体への参加として4月23日に第4回木津川ロードレース大会をマラソンを開催しました。　（報告：高岡元章）

長距離記録会　3月5日（日） 晴れ 気温5．8度

20km	
栢木 利和	1時間39分40秒
田實 敬幸	1時間41分45秒
越本 彰	2時間01分35秒
10km	
渡邉 孝司	45分06秒
藤田 耕平	47分10秒
石橋 伸一	48分22秒
浅利 良紀	49分19秒
中島 徹	53分10秒
中島 寛子	53分10秒
森岡 進	1時間00分06秒
坪倉 修二	1時間00分20秒
齋藤 正法	1時間00分45秒

高岡 元章	1時間00分48秒
豊島 博子	1時間01分50秒
西本 明	1時間04分54秒
坂田 一郎	1時間04分57秒
梅澤 宗平	1時間06分00秒
竹原 絹栄	1時間12分15秒
香村 久子	1時間12分15秒
谷川 琴美	1時間12分15秒
坂田 敏子	1時間21分07秒
前薗 俊彦	1時間21分45秒
竹原 順治	1時間36分15秒
5km	
古林 肇	27分30秒

徐々に暖かくなってきた今日この頃、篠山マラソンと日程が重なりましたが、今回は24名の参加がありました。（強化部 横尾）

長距離記録会　4月9日（日） 雨 気温15度　4月16日（日） 晴れ 気温16．5度

20km	
梶 正人	1時間43分10秒
草野 美澄	2時間00分37秒
12．5km	
豊島 博子	1時間22分10秒
10km	
森岡 進	54分41秒
坪倉 修二	57分09秒

齋藤 正法	58分00秒
坂田 一郎	1時間04分11秒
越本 彰	1時間06分36秒
7km	
河原 健二郎	1時間05分44秒
5km	
古林 肇	28分50秒

☆ 大会に参加して ☆

3月5日（日） 第37回篠山ABCマラソン

横尾祐郁 フル 2時間54分3秒（ネットタイム2時間53分52秒）未登録男子5511名中33位

私にとっての篠山は、あまり相性がよくない大会だ。秋に練習を積んでもその貯金がシーズン最終のこの3月まで残っていないのだ。昨年は途中から古傷を抱えている膝が痛み出し、失速してしまった。これまで一度も気持ちよくゴールをしたことがない大会なのだ。

今回は、あの雨と寒さの中、苦行としか言えない木津川マラソン（3時間6分24秒）から　1か月。なんとかサブスリーでシーズンを終えたかった。自己ベストを更新するぞ、という気持ちよりもどちらかというと現状維持的な気持ちが強かった。よってレースまでそれほど気持ちが高まらなかった。しかし、現状維持で終わりたいくという気持ちもあり、篠山で自己ベストを更新できるネタがないのか探してみた。まず、気象条件。天気予報では自己ベストを出した加古川よりかなりよさそうである。風は強くない。気温もちょうどよさそうだ。篠山は毎年天候が悪いのだが、今回はかなりよさそうである。次に体重。加

古川の時より多少軽い。カーボローディングもそれほどやらなかったので体重はあまり増えていないはずだ。風の強かった加古川で自己ベストを出せたのだから多少体が軽くなった篠山ならさらに記録更新できるかも、いやできると自分に言い聞かせた。そして、今回は瀬尾さんと道中一緒だ。私はイメージトレーニングをした。自己ベストを出して、帰りの電車の中で、瀬尾さんと美味しくビールを飲みながら帰るというもの。好きなビールもしばらく飲んでいないため、このイメージは必ずや脳を喜ばすことになるだろう。そして脳が自己ベストを出せるよう体に指令を出してくれる、と勝手に考えていた。

そして、レース当日。とはいうものの過去の篠山ではよいレース経験がないため、スタートラインに立ってもそれほど気持ちは高ぶらない。むしろどこまで足がもつのか不安が大きかった。シーズンに入るとレース前の調整とレース後の休養とであまり負荷をかけた練習ができなくなる。私の場合、今シーズンは月に 1 回のペースでフルのレースに出場している。9 月に 500 キロ走った後、10 月以降は月間 300 キロ台前半だ。30 キロ走の回数も減っている。足はゴールまでもってくれるのか。自分を信じて走るしかない。これでシーズン最後だ。中途半端な走りはしたくない。とにかく 30 キロの折り返し地点までがんばろう（その後は下り基調だ）。そんな気持ちだった。

スタート地点では、昨年よりかなり前に並ぶことができた。そして天気予報のとおり、気候が篠山にしては珍しくよいのだ。毎年篠山に来られている有森裕子さんが開会式で、これまでで一番いい気象条件ではないでしょうか、と言っていた。本当にそれくらいよい条件だ。天気予報では晴れのち曇り、気温は 14 度くらいまで上がるだろうとのこと。もう自己ベストを出すしかない気持ちになってくる。自己ベストを出すにはキロ 4 分 6 秒ペースで走らなければならない。後半はペースが落ちるだろうから前半は 4 分 5 秒を切るぐらいで走ろう。レース展開はこれで決まった。

そしてスタート。序盤はまだ走りも安定せず、同じペースのランナーが見つからないままキロ 4 分のペースで走っていた。多少速いかなと思いつつ、加古川では（追い風の影響が大きかったが）4 分を切るペースだったので、これくらいでもいいかなと思いつつ走った。10 キロ地点では毎年のことだが、有森さんがタッチをしてくれる。オリンピック 2 大会連続のメダリストであるすごい人とタッチできる。そのすごい人とタッチする際、私は「ありがとう」と言ってしまった。タッチしたすぐ後に、もう一人の自分から「ありがとうございます」だろ！と注意された。その通りだなと思いつつ来年はきちんと「ございます」を付けようと思いながら走っていた。

12～13 キロあたりから私とペースが同じくらいのランナー3 人と縦に並んで走るようになっていた。先頭は長身のがっちりタイプ。フォームが安定しており、ぶれない。2 番目がオレンジ色の T シャツを着た整骨院の先生ランナー（T シャツにプリントされていた）。整骨院の先生ということは体のことは熟知しているだろう、絶対に速いはずだと勝手に判断してしまう。そして 3 人目は日焼けして肩甲骨まで見えるくらいのランシャツを着た 50 代と思われるランナー。その日焼けを見るととても練習しているだろうなあと思いつつ、どこか無理をしているような印象も持った。そして 4 番目が私。天気予報では風はあまり強くはないはずだったが、多少気になるくらいは吹いていた。先頭の長身ランナーのすぐ後ろにコバンザメのように整骨院ランナーがくっついて、明らかに風を避けていた。日焼けランナーは私には負けたくないらしく、私が 3 番手につけるとすぐに 3 番目に入ってくる。

そんなレースをしながら 16 キロあたりだろうか。後ろから「横尾さん」という声が。登録の部で先にスタートされていた加藤さんであった。普段は気づくのに今回は全く気がつかなかった。練習では見かけない真っ赤な T シャツ姿だったのだ。30 キロ以降すれ違う時も声を掛けていただいたが、その時も気づかなかった。それくらい私にとって赤の加藤さんは意外だったのだ。

さて、その 4 人グループだが、20 キロあたりで日焼けランナーが脱落。そして、あれだけ安定しているように見えた長身のランナーが 24 キロあたりでペースが落ちてきた。残るは整骨院ランナーと私だったが、整骨院ランナーは別のターゲットを探して先に行ってしまった。やはり速かった。私は自分のペースでまずは 30 キロの折り返し地点を目指した。篠山は 25 キロから 30 キロあたりを折り返して、そしてその 25 キロ地点（＝35 キロ）あたりに戻ってくるまでが非常に長く感じる。微妙なアップダウンがあることや遠くまで見通せることも影響しているのだろう。早く折り返して 35 キロ地点に戻りたい。そんな気持ちであった。30 キロの折り返しに向かう途中、前方にオレンジのあの整骨院ランナーとの差が徐々に詰まってきた。速いと思っていたランナーもペースが落ちていたのだ。折り返しの手前で抜き去り、私のペースはまだ維持されていた。

折り返して 35 キロ地点に向かう途中は、後から来るランナーたちとすれ違う。この 5 キロの間に私にとってうれしいことがあった。普段あまり会うことがない大学時代の後輩 H や同期の T が私を発見し、声を掛けてくれたのだ。二人とも 1 年に 1 度会うかどうかだ。それなのにサングラス姿の私でも発見してくれ声を掛けたのだ。胸がジーンと熱くなり、やはり自己ベストを目指そうという気持ちにさせてくれた。さらに 32 キロ地点あたりだろうか、応援に来られてきた旧会員の A さんが声を掛けてくれた。その時はまだペースを維持していたこともあり、思わず「自己ベスト出します！」と大きな声で応えてしまった。しかしながらその直後だ。ペースは長続きせず、ちょっと足が重くなってきた。時計を見るとそれまで 4 分一桁秒を維持してきたのが、4 分 13 秒、16 秒、18 秒と落ちてきた。もうこれ以上速くは走れない。足が上がらないので、とにかく腕振りを意識してこれ以上ペースが落ちないよう必死だった。

そして、私はタイムより順位を上げようと気持ちを切り替えた。未登録のランナーは黄色のゼッケンだ。青が登録の部。とにかく黄色のゼッケンを一人でも多く抜いていこう。そう思い、一人一人と数人は抜いていったが、ラスト 5 キロあたりからは前方に見えるのは登録の部のランナーばかり。黄色のランナーは、はるか彼方 500 メートルほどに一人小さく見えるだけ。しかもそのランナーは私とほぼ同じペースで走っており、なかなか差は縮まらない。そして向かい風も気になるようになってきた。

そんな状態で最後のコーナー（川沿いからゴールに向かうところ）を曲がり、ラスト 1 キロ。ラスト 1 キロでもいいからペースを上げたかったがなかなか上がらない。そして最後の最後、ゴールの電光掲示板が見えるラスト数十メートルのところで 2 時間 53 分 52 秒の表示が見えた。そこから急に体がダッシュ。よろけるようにしてゴール。53 分台には間に合わず 54 分 3 秒。あー、自己ベスト（2 時間 53 分 39 秒）は更新できなかったなあという思いと 55 分をまた切れたことの満足感が錯綜していた。

33 キロ以降はキロあたり 10 秒ぐらい失速している。これが 5 秒くらい抑えられていれば自己ベストの更新につながっていた。しかし一方で失速が 10 秒で収まったことは自分に力をついてきたことではないかとも思える。とにかくこれで私のマラソンシーズンは終了した。自己ベストは更新できなかったが、帰りはビールを解禁した。10 月末の大阪マラソンから約 5 か月。マラソン人生 9 年で一番多く、フルを走ったシーズンであった（5 回）。やっと終わったという安堵感をいだきつつ帰路についた。

3月12日（日） 名古屋シティマラソン2017

満岡冨佐子　ハーフ　1:58:08（ネット　1:56:05）　180 位／2,197 人中（女子）

満岡　政明　ハーフ　2:10:08（ネット　2:01:01）　4,158 位／7,567 人中（男子）

何と言っても女性に優しい大会。トイレにそれほど並ばなくて利用でき、コースも平坦で道路の舗装も綺麗で走りやすいし、エイドのテーブルも長いので余裕をもって先の方で取る事が出来ます。同じ位の申告タイムなら女性の方が前の方に整列できるのも嬉しい。参加賞の T シャツも女性用・男性用とあるのが嬉しい。フルと同じコースを1時間10分遅れでスタートするので沿道の声援も多く、フルのトップランナーの走りを見る事が出来るのも他の大会ではないことなので楽しい。

ハーフと 10 キロは同時スタートなのでランナーの数も多くタイムを狙うのは難しいです。とんでもなく遅い人が前方で道を塞いでいるので抜くに抜けず…。ある程度自分のペースで走れるのは 10 キロ過ぎからほんの数キロ。13キロ前後からフルの人と一緒になるのでまた混雑します。この時期にしては気温が高めで、ほぼすべてのエイドに寄ったがフィニッシュ後に足が攣る事が無かったのは走る前に飲んだコムレケアが効いたのかも。（満岡冨佐子 記）

3月26日（日）‘17ぎふ鵜飼マラソン

満岡冨佐子　ハーフ　1:51:20

満岡　政明　ハーフ　1:53:20

ハーフ参加者 650 名。タイムレースとしないため着順は付けず完走証はゴールの時計表示にて各自計測、記帳。コースは長良川の河川敷と一部堤防道を走る平坦なコース。

大会に向けて一番気になっていた事はトイレ。仮設トイレはゼロ。スタート地点付近の公衆トイレの利用と言う事で、スタート地点から一番遠い所で1.2 キロ程はなれている。一番近くて50～100mは離れているかな？沢山並んでいて、1 キロも離れた所にあるトイレに行く事になったら辛いなあ。と思っていたが参加人数が少ない事もあって特に問題はなかった。雨が降ったりやんだりと言ったあいにくの天気だったが、風は気になるほど吹いていなかったのが幸いしたのか記録は思いのほか良かった。

（満岡冨佐子 記）

4月9日（日） 第 12 回掛川・新茶マラソン

瀬尾浩司　フル 3 時間 17 分 8 秒 （ネット 3 時間 17 分 1 秒）

マラソンでは初めての静岡遠征。前日/当日のランナー受付がなく、スタート時刻までに並べば良いだけのランナーに優しい大会だったので、未明に車で出発して日帰りで参加して来ました。

2016-17 シーズンの最後のフル（6 戦目）で、シーズンが終わる淋しさとほっとする気持ちの両方がありました。

前日に降った大雨の影響で、スタート会場の地面はひどい状態で走る前から靴の中まで泥水が浸み込み、嫌な幕開けでした。10km までは蒸し暑さで息苦しくなり、20 キロまでは強風と雨でずぶ濡れになって体温を奪われ、後半は急勾配の上り下りの連続で気持ちをへし折られました。

コースはいくつもの茶畑を駆け抜ける風光明媚なものですが、景色を楽しむ余裕はなかったです。

走っている時はほんとにつらくて何度も止めたくなるのですが、終わったらまた走りたくなってるから不思議なものです。

秋冬にまた記録更新できるよう、夏場もしっかり鍛えたいと思います。

☆ 連絡版 ☆

※ 「木津川ロードレース大会（4/23）」、「市民総体総合開会式（4/30）」ともに多くの会員の皆様にご参加いただき無事終了することが出来ました。ご協力ありがとうございました。

※ 第18回京田辺市陸上競技大会の当日役員依頼が来ています。

5月28日（日）午前8時30分集合　太陽が丘

走ろう会への役員依頼は、9名です。（5月10日提出期限）

役員をやっていただける方、大至急連絡ください。（会長まで）

当日、弁当・駐車場カード支給、日練参加を兼ねます。

よろしくお願いします。

※ 本年度会費納入月間が終わりました。（会費納入者数を会員数としています。現在63名）

※ 日練について‥‥本会の日練はスタート時点で自由解散というのが原則です。長距離を走られ遅く帰ってこられる方は自己責任でお願いします。

※ 大会参加予定者の皆さんへ‥‥大会申込書の所属欄は「京田辺走ろう会」と記入ください。

ゆっくり走って楽しい汗をかこう