



## 京田辺走ろう会会報

会長：TEL：090-2729-6686（藤田）

E-mail：[k.fujita.run@gmail.com](mailto:k.fujita.run@gmail.com)

HP：<http://kyotanaberc.web.fc2.com>

### 2024年初詣ラン 藤田耕平

1月3日に30名の参加により、神南備神社に初詣ランを実施しました。コロナ前の初詣ランは、石清水八幡宮に行っていました。その頃は往復20kmで集合場所に戻ってから、寒風のなか手原川の川原で新年会を行っていました。コロナ禍では一時（2020年度）初詣ランを中止、初詣再開について色々と検討し、出来る限り皆でいける様に（2021年度）より神南備神社にしました。



市長と神南備神社集合写真



10時にもう一度集まって撮影

今年は天候にも恵まれ、神南備神社に10:00集合予定としていましたが、皆さんの足取りも順調で9:30にはほぼ全員が到着しました。当日は京田辺市開催の新春甘南備山初登りもあり、ほぼ同時刻に上村市長も参拝に登山されており、昨年引き続き集合写真にも入って頂きました。これからも、出来る限り多くの会員が初詣ランに参加して頂くよう、地域の氏神でもある神南備神社への参拝を続けて行きたいと思っています。

### 長距離記録会 2024年1月7日(日)

#### 強化部

距離	順位	氏名	記録	距離	順位	氏名	記録
4km	1	坂田 敏子	0.50.00	10km	1	浅利 良紀	0.57.43
5km	1	坂田 一郎	0.55.00		2	北 幸史	0.58.43
	2	岡田 陽子	0.59.22		3	藤田 耕平	0.59.25
7km	1	高岡三樹子	0.52.10		4	越本 彰	1.07.00
8km	1	竹原 絹栄	1.07.00		5	古野 敏	1.10.02

10km	6	草野 美澄	1. 13. 00	15km	1	日下部吉昭	1. 12. 30
	7	竹原 順治	1. 18. 20		2	村中 康	1. 44. 00
	8	香村 久子	1. 20. 43		3	齊藤 正法	1. 51. 12
	9	神田 妙子	1. 21. 26	20km	1	藤田 邦昭	2. 32. 00
	10	兼田 政章	1. 28. 30				

長距離記録会は、原則として第1日曜に実施します。

今後2か月の予定は、2月4日(実施済)、3月3日です。

#### 【ペース走】

1月14日に実施しました。キロ6分15秒のペースで10キロ走りました。

参加者はペースランナーを含めて6名でした。ペース走は、原則として第2日曜に実施します。

今後2か月の予定は、2月11日、3月10日です。

### 大会報告

梶 正人 大会名：枚方ハーフマラソン

開催日：2024年1月8日(成人の日)

記録：1:56:36 599位/1,121名 年代別49位/148名

今シーズンはずっと坐骨神経痛に悩まされており、今回が唯一エントリーした大会です。

年末に発症したぎっくり腰の影響も残る万全ではない不安なスタートでした。いつもよりペースを落として走っていましたが、15キロを過ぎたところで脚にきて、がくんとスピードが落ちてしまいました。それと当日初めて履いたシューズの締めつけが思っていた以上にきつくて足が痛くて痺れて耐えられなくなって、途中で緩めなければなりませんでした。

そんなこともあり、ずっとリードしていた渡辺さんにも栢木さんにも抜かれて、最後はやっとの思いでゴール、最低目標としていた1時間50分も切れず、生涯ワーストの記録となってしまいました。

レース後腰痛がひどくなってMRI撮影の結果、脊柱管狭窄症と判明し日常生活にも支障が出るようになりました。

こうなると初めて、元気に走れることの素晴らしさがたさを噛みしめています。

しばらくは治療に専念させていただきます。

藤田耕平 大会名：第51回・畝傍山クロスカントリー

開催日：2024年1月28日(日)

記録：1:09:21 (11.4km)

晴天の中、大和三山の畝傍山クロスカントリーに参加して来ました。

以前に、少しですが神武天皇に興味をもち、橿原神宮と神武天皇御陵にお参りに行き、その流れで畝傍山に登りました。その道中でタマタマ話した方から、この登山道でクロスカントリーが開催されていると聞いており、少し関心もあったところに走ろう会つながりで情報が入りました。

コロナ禍もあり、暫らくは大会への参加もせず意識したトレーニングはしていなかったもので、完走出来たら良いなと思ってエントリーしました。

久しぶりの大会なので、スタートはそれなりのkm/5:30程度をイメージながらでしたが5:10と予想より順調な滑り出し、その後はさすがに畝傍山を二周のコースでありペースはガタ落ちとなりました。

結果は60歳以上のカテゴリーにエントリーし、42人中/18位とそれなりに楽しめた大会でした。

11.4kmの参加総人数は221名で混雑もなく、トイレや更衣施設も充実しており余裕が有って手頃な大会だと感じました。

小中学生は2.5kmのコースで259名が参加しており、市のスポーツ協会も力をいれている事が伺われました。

## 日曜練習会

\*直近の日練参加者数・毎週日曜・朝8時、関屋橋集合

令和6年(2024年)

1月3日(1899回)・・・30名	(新春初詣ラン 甘南備山)
1月7日(1900回)・・・29名	1月14日(1901回)・・・30名
1月21日(1902回)・・・15名	1月28日(1903回)・・・31名

## 連絡版

○ 京田辺市民駅伝

開催日：2024年2月25日(日) 11:00 レーススタート

集合：08:45 松井ヶ丘小学校体育館

部門：一般の部(男性、女性)、エルダーの部(50歳以上の男女)、女子の部(女性のみ)

・京田辺走ろう会は以下のメンバーで出場予定です。

京田辺走ろう会のチーム名及びメンバー(順番は申込時の走順)

走ろう会女子 宮浦→豊島→谷川→竹原絹

走ろう会エルダーA 浅利良→浅利依→中島寛→藤田耕

走ろう会エルダーB 細見→栢木→窪田→村中

※走順は当日変更が可能です。チームで話し合っ必要に応じて変更してください。補欠選手がいません。エントリーしていなくても当日代走が可能です。出場できる方は是非お申し出ください。

○ 令和6年能登半島地震の被災地への募金について

日曜練習会時に募金箱を設置していますので暖かいご支援、御協力をお願いします。

○ 次期役員選挙について

1月末までに「役員改選辞退申請書」を取りまとめました。

2月11日より選挙開始の予定です。

○ 令和4年5月1日現在の会費納入者が64名で、この会員数がスポーツ協会への報告人数です。

現在の会員数67名。令和6年度の会費1500円を2月から3月末の期間で集めています。

日曜練習会で会計 浅利依さんまで 振り込みも可能です。

走ろう会ホームページをご覧ください。 <http://kyotanaberc.web.fc2.com>