



京田辺走ろう会会報

会長：TEL：090-2729-6686（藤田）

E-mail：k.fujita.run@gmail.com

HP：<http://kyotanaberc.web.fc2.com>

第40回京田辺市民駅伝競争大会

2月25日に市民駅伝が実施され、走ろう会からは3チーム出場しました。

当日はあいにくの雨で体調が万全でない選手も散見されましたが、エントリー選手は全員出走して精一杯がんばっていただきました。

チームごとのメンバーと結果は以下の通りです。

走ろう会エルダーA：浅利良→浅利依→中島寛→藤田耕 結果：5位/5チーム

走ろう会エルダーB：細見→栢木→窪田→村中 結果：4位/5チーム

走ろう会女子：宮浦→豊島→谷川→竹原絹 結果：2位/2チーム※準優勝!!

結果はともかく、チーム戦は盛り上がり楽しいものです。

来年以降も元気で出場できるよう、日ごろから練習を重ねてください。

京田辺走ろう会チームの成績表

上段 区間順位とタイム 下段 通過順位とタイム

順位	チーム名	第1区	第2区	第3区	第4区
女子2位	走ろう会女子	宮浦裕美 2 15:47 2 15:47	豊島博子 2 16:44 2 32:32	谷川琴美 2 15:59 2 48:31	竹原絹江 2 17:24 2 65:55
エルダー4位	走ろう会エルダーB	細見 靖 4 13:44 4 13:44	栢木利和 3 12:54 3 26:39	窪田龍郎 4 14:14 4 40:56	村中 康 4 14:00 4 54:57
エルダー5位	走ろう会エルダーA	浅利良紀 5 14:09 5 14:09	浅利依子 5 14:20 5 28:30	中島寛子 5 14:58 5 43:28	藤田耕平 3 13:21 5 56:50



長距離記録会

2024年2月4日(日) 強化部より

距離	順位	氏名	記録	距離	順位	氏名	記録
4km	1	坂田 一郎	0.51.59	10km	5	宮浦 裕美	1.18.00
	2	坂田 敏子	0.59.00		6	神田 妙子	1.20.00
5km	1	石橋 伸一	0.36.02		7	兼田 政章	1.23.10
	2	岡田 陽子	0.50.11		8	清水 真理子	1.23.23
10km	1	藤田 耕平	0.56.32	12km	1	細見 靖	1.05.35
	2	栢木 利和	0.57.00	15km	1	齊藤 正法	1.35.30
	3	古野 敏	1.13.11	20km	1	窪田 龍郎	2.07.20
	4	香村 久子	1.18.00				

長距離記録会は、原則として第1日曜に実施します。

【ペース走】

2月11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。

ペース走は、原則として第2日曜に実施します。

大会報告

谷川琴美

大会名：亀岡ハーフマラソン大会

2023年12月10日 記録：2時間18分57秒

亀岡ハーフマラソン大会に参加しました。

朝 ものすごい霧で何にも見えず曇っていて体を動かしていないと我慢できないくらい寒かったです。

スタートの計測のマットが波打っていて危ないので注意の放送が流れました。

と、その途端なんと私がまさかの転倒！それも来賓の方々の真前でド派手に転んでしまいました～

しかし、これが良かったのか寒さも痛さも吹っ飛んでなんか調子付いて軽快に走れました。前半は上り

坂が多くて かなりしんどかったです。霧が無くなったらとたん、太陽か照りだし今度はとても暑くなってきました。ランナーの皆さんは暑くて汗が出て、とても辛そうでした。

でも 私は暑さに少し強いので、汗も出ず いい感じ。折り返して後半は、アップダウンがありましたが、ほぼ下り坂が多くて走りやすかったです

楽しい1日 楽しい大会でした。

古野 敏 大会名：京都マラソン

開催日：2024年2月18日(日)

関門が背後から迫ってくる!!<京都マラソンリタイア記>

京都マラソンを完走された皆さん本当におめでとうございます！

私は第5関門(26.8km)通過後、疲労困憊でこれ以上走るのは無理と判断し、リタイアしました。昨春～夏にかけての脚不調のためこの1年間、日曜練習会などはウォーキング主体でした。今大会は、練習不足と脚不安のためいつどこでリタイアを余儀なくされるのか分からない中でのスタート(9:00)。

<私のGブロックはスタートラインまで約8分半>スローペースのため後続のH~Kグループにどんどん抜かれる。せめて10km、できれば中間点まで行きたい。そこには地下鉄「北山駅」があり岡崎まで繋がっている。その最低限目標を頭に入れて嵐山、広沢池、右大文字など気分を紛らわせながらを走る。しかし、そんな私の勝手な思いとは別に「制限時間6時間」の「関門閉鎖」が背後に迫っていたのです。西賀茂橋西詰第4関門(18.4km/11:40)では「残り3分」のアナウンス。北山通り中間点の計時は「2時間59分台」、仮に走り続けたとしても後半の更なるペースダウンで制限時間内の完走は潰えた。北山通りの折り返しは一番つらい。エイドで「生八ツ橋」を手にした途端、「第5関門残り30秒」(26.8km/12:48)のアナウンス。この関門をなんとか通過しなければと必死のランでぎりぎり通過。私の終着点となる植物園入り口で係員に「リタイア」を告げる。ゴール会場へは地下鉄ではなく、運よく「収容バス」に乗せてもらい、お陰で車窓から烏丸丸太町と市役所前を折り返すランナーの光景を眺めることができました。

この1年間、フルマラソン参加申し込みすることが恥ずかしいほどの練習不足でしたが、ハーフを超える植物園入り口までの約27kmを走れて、サバサバした気分です満足しています。

なお、2月15日(木)には例年どおり、受付配付物の「袋詰め」ボランティア活動に従事しました。

**窪田 龍郎 大会名：2024年京都マラソン 記録：4:46:15
順位7523位(マラソン男子) 年代別順位46位(マラソン男子70~74歳)**

準備は決して満足できるものではなかったもので、兎に角完走、出来れば去年のリベンジで5時間切りを目指してスタートしました。去年と違って曇天ながら気温が13℃と温かく風もない、絶好のマラソン日和です。ところがスタート直後からトラブル!ランニングウォッチが起動しません、こんな事は初めてで流石に少し慌てましたが気持ちを切り替えてタイムカウントだけに利用する事に。走路の距離表示を確認しながら6'30"/km位を意識してランを重ねました。

25kmを過ぎてさらなるトラブルが発生、府立植物園内を走っているとき出口付近で転倒してしまったのです。4年振りの転倒でびっくりしましたが、幸いアゴと膝を少し擦りむいた位で大した怪我にはならず済みました。4年前は練習中でしたが右肩を骨折して手術やりハビリで大ごとでしたが今回は大したことなく終わりホッとしています。少しつまずいた時に脚がついていかなかったのは、やはり加齢ということなのでしょう(笑)。足攣り防止の「コムラケア」や痛み止めの「ロキソニン」+胃腸薬の「ガスター10」、「アミノバイタル」、エネルギージェル等をウエストポーチに忍ばせ10km位毎給水時に服用したので、足攣りは最後まで無く、イーブンペースを維持できたと思います。ゴールタイムは目標の5時間切りを達成出来きて本当に嬉しかったです。

練習量が思ったほど増やせず、不安の中でスタートしたのですが大会の雰囲気、特に沿道の応援や周りのランナーのおかげで完走できたと思います。1年振りに26回目のフルの大会でしたが、やっぱり良いなと思いました。これからどの位走れるか分かりませんが、それなりに継続を第一に頑張りたいと思います。

**日下部 吉昭 大会名：京都マラソン2024
記録：3:42:16(ネット)、3:43:42(グロス)**

3°40'を目指して走り、2分ちょっと達成できませんでしたが、収穫もありました。当日は予報通り気温は13~17℃とこの時期にしては高く、風は概ね2~4mの東風が吹いていました。序盤は向かい風でしたが、風がいい具合に暑さを打ち消し快適でした。15kmまでは平均で5'00"/kmよりも少し遅いペースでしたが、18kmの最高点に達した辺りからペースを上げ、中間点は1°46'で通過しました。

25～35km は下り基調になり、順調に 4'50"/km 前半で刻んでいました。ここ最近のフルマラソンでは 25km 前での失速が続いていたこともあり、レースペースでこの距離を迎えられる喜びを感じました。足の疲労の蓄積されていくのを感じつつも、3° 30'も狙えるのではないかと気持ちが上回っていました。

36km 過ぎは向かい風になり、足の疲労蓄積が一気にやって来て、ペースダウンしました。3° 30'を諦めて 37km エイドで出てきた京ぼうむを食べて一息つきました。今度は気分が急に悪くなり、京大の坂の中央分離帯の茂みに吐いてしまいました。さらに、急激なペースダウンで体が冷えてしまい、残り 1km でトイレに駆け込みました。その後、トイレ横の給水所で多めに水分を摂ったため、大幅なタイムロスにはなり目標達成できませんでした。今回はフィニッシュ後に再び気分が悪くなることはなく、昼食、夕食ともに普段通り摂ることができたのは何より良かったです。

全体と通して良かった点は、今回は 2 年間レースで履いてきた重めのカーボン有厚底(ズームフライ 4)の使用を取り止め、練習用の軽いカーボン無厚底(エボライドスピード)で臨んだことです。

当日は向かい風に遭う時間が長そうだということで、カーボン有に比べてスピードは出しにくいものの、走らされている感が少ないカーボン無シューズを選びました。向かい風にリズムを狂わされることなくレースペースで 35km まで走れたことは、シューズ選びが適切だったためと感じています。

一方で補給の拙さと苦手な下り坂で疲労が蓄積しやすい点は、課題として残りました。次回のフルマラソンでは課題を解決できるように、色々と試してみたいと思います。

p.s. フィニッシュに向かう場面が KBS 京都の生中継番組で途中まで映っていましたが、1 分前にフィニッシュした大倉士門さん(京田辺市出身)のインタビュー映像に切り換え、フィニッシュライン通過前にカットされました(笑)

高岡 三樹子

大会名：京都マラソンペア駅伝 42.2km

後半 14.6km : 1 時間 51 分 39 秒

10 月初めに長男から「京都マラソンペア駅伝」当選と連絡が入り、後半 14.6km を走るようになった。

マラソン当日まで四ヶ月あると油断、練習進まず一ヶ月前にやっと 14km 走れるようになった。

スピード練習と思い上り坂を少しペースを上げた瞬間、右膝の少し左下に痛みを感じ歩いて帰りました。翌日は歩いても痛くなり接骨院に通い、娘に教えてもらったストレッチも続けることによりレース 2 週間前に 10 キロ歩き、1 週間前に 10 キロ走る事ができるようになり、完走できる自信が出来ました。



手を挙げてゴール

マラソン当日、植物園に 9 時に到着。着替え、荷物預け後植物園内でアップ。中継所は芸妓さん、舞妓さんの盛り上げポイントとなっていて、それを見ようと歩いていると、長男に内緒で応援に来ていた嫁と孫と遭遇、びっくりしたけど心が和んだ。第 2 走者は中継点で第 1 区走者のハーフ、25 キロ地点通過のナンバー、タイムを確認してリレーゾーンに入ることになっている。長男の 25 キロ地点通過を確認し中継所に入った。孫たちの「バーちゃん」の掛け声に元気をもらって走り出した。長男は 2 時間 24 分 16 秒できたので、当然私はタスキを受け継いだ瞬間から大勢の人に抜かされる。後半コースは植物園内、賀茂川沿い、京都御苑とくだりだが、今川通りを東に銀閣寺へ行くとところが唯一の上り坂。ここをゆっくりだが歩かず走れたのは嬉しかった。五山送り火の大文字を見ての折り返し。その後、福士加代子さん(ペア駅伝第 2 走者)にアットという間に抜かされました。だんだん足が重くなりなかなか前に進

まないが、フィニッシュラインが見えて嬉しくなって両手を上げてゴール。私はめちゃくちゃ遅かったけど長男のお陰で気持ちよくゴール。前後トータルで4時間15分55秒でした。久しぶりのマラソン。たくさんの応援をもらって楽しく走れました。

日曜練習会 令和6年(2024年)

*直近の日練参加者数・・毎週日曜・朝8時、関屋橋集合

2月4日(1903回)・・30名	2月11日(1904回)・・29名
2月18日(1905回)・・30名	2月25日(1906回)・・15名
3月3日(1907回)・・33名	

連絡版

○花見ラン 3月31日(日)

雨天の場合は中止となります。

雨模様の時は前日よりホームページと掲示板に実施/中止の状況を掲載します。

○京田辺走ろう会総会 4月7日(日) 8:00~8:30

日曜練習会の練習前に総会実施。当日の4月長距離記録会は総会の後実施します。

○市民健康マラソン 4月21日(日)

集合 関屋橋(手原川下流・堤防上道路)日曜練習会の集合場所が開催会場

今回より会場が変更されています。ご注意ください。

大住駅より東約500m(関屋橋を越えてすぐ)

駐車場はありませんので自転車か公共交通機関を利用ください。

受付時刻 **午前:9時00分~9時30分** スタート:10時00分

前日(4/20)の準備あります。

○新年度の役員体制について

役員選挙の集計を、先般の役員会(3/2)でおこないました。

今後、新旧合同の臨時役員会を開催して、新役員体制を整えて総会において役員の承認を図ります。

※日程

臨時役員会 2024.3.16(土) 北部住民センター(とうちく)

総会 2024.4.7(日) 日練会場

○令和6年度の会費1500円を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>