

# 美原走ろう会 会報

## News & Information

平成19年  
第1号

発行責任者 美原走ろう会会長  
八田 武士  
編集責任者 梶原 尠彦

### 八田会長 年頭挨拶



美原走ろう会の皆様へ

新年明けましておめでとうございます。皆様方には清々しく新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年の美原走ろう会としては様々な出来事・記録がありました。中でも梶原さんの30日間をかけた四国八十八箇所遍路めぐりの大願成就が一番の記録であったと思われ。私もいつの日か達成してみたい記録です。

さて、美原走ろう会の発足が1978年4月でしたから、今年2007年は記念の30周年の前年に当たります。我田引水ですが30年間も先輩から引き継いで皆様方が支えてきた美原走ろう会は立派な会だと思えます。それ故30周年は心に残る記念の年にしたいと思うのは私だけではなく皆様方も同様の考えかと存じます。今年一年間をかけてどのように迎えたらいのか皆様方から衆知を集め良い案を練ってすばらしいものにしていきたくと思っています。

今年亥年です、一人一人が目標を定めそれに向かって一直線に進んでいただきたいものです。

### 第5回小学生ランニング教室

2006.10~2007.2

指導員: 釜野圭市



今年も、正しいランニングの

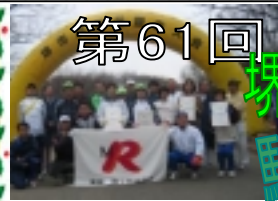
仕方を、体験しながら学んでもらおうと開催しました。前年の経験生も含めて29名が10月からスタートし、ゆとり教育の週5日制の土曜日を朝を活用して、つらい練習メニューに2月4日まで全員が頑張りました。

#### 教室の特徴

- 毎週、練習メニューを変化させ、色々な練習方法で指導。
- 目前のマラソン大会に向け、走り込みキャンペーンで意欲を持たせる。
- 1月1回、コミュニケーションゲームで雰囲気や和らげている。

#### 目標の大会

- 1月21日: 堺市民駅伝競走大会 (選抜参加・右記)
- 2月4日: 堺市民マラソン大会 (全員参加)
- 3月4日: 大阪城リレーマラソン大会 (選抜参加)



### 堺市民 駅伝競走大会

2006.01.21

無風の好コンディションのもと、大泉緑地周回コースで開催され、昨年に続き美原走ろう会から男子2チーム・女子1チームの精鋭が参加、素晴らしい成績を残すことが出来た。

また、釜野さん率いる美原ランニングチーム(小学生の部)からも3チーム参加、みんな良く頑張りました。

|       | 区         | 走者        | 距離        | タイム     | 備考               |
|-------|-----------|-----------|-----------|---------|------------------|
| 女子    | 1         | 石谷        | 3.05      | 13:52   | (54:29)          |
|       | 2         | 高岡        | 1.68      | 07:52   | 2位               |
|       | 3         | 平本        | 3.05      | 12:34   | (区間賞)            |
|       | 4         | 福山        | 1.68      | 07:41   | (区間賞)            |
|       | 5         | 花谷        | 3.05      | 12:30   | (区間賞)            |
| 男子A   | 1         | 嶋田        | 6.10      | 20:22   | (1:04:19)<br>6位  |
|       | 2         | 平本        | 3.05      | 10:51   |                  |
|       | 3         | 妹尾        | 3.05      | 11:35   |                  |
|       | 4         | 川田        | 3.05      | 10:59   |                  |
|       | 5         | 竹中        | 3.05      | 10:32   |                  |
| 男子B   | 1         | 原本        | 6.10      | 24:53   | (1:14:50)<br>20位 |
|       | 2         | 東田        | 3.05      | 12:56   |                  |
|       | 3         | 富永        | 3.05      | 12:15   |                  |
|       | 4         | 井上        | 3.05      | 12:23   |                  |
|       | 5         | 梶原        | 3.05      | 12:23   |                  |
| 小学生の部 | 区         | 美原A       | 美原B       | 美原C     |                  |
|       | 1         | 西川 6:55   | 木山 8:11   | 杉本 7:37 |                  |
|       | 2         | 小林 7:24   | 山田 8:26   | 池田 8:41 |                  |
|       | 3         | 松本 7:43   | 前川 8:21   | 佐野 7:51 |                  |
|       | 4         | 奥田 7:44   | 寺田 8:37   | 大和 9:00 |                  |
| 5     | 森茂 7:47   | 木庭 7:58   | 田守 8:00   |         |                  |
| Total | 24位 37:33 | 49位 41:32 | 48位 41:09 |         |                  |

(注: 小学生の部の距離は全区間 1.68 km)



## 第26回2007大阪国際女子マラソン

2007.01.28

絶好のマラソン日和の中我らが美原の「花谷さん」もスタート、ハーフ迄は4分半のペースを守り順調な滑り出しに見えたが、若干練習のし過ぎか、残念な結果に終わりました。

花谷さんからの「新たな気持ちで来年再チャレンジします」との力強いメッセージも届いています。今後ともみんなで暖かい声援を送り続けたいと思います。

### 2007市民ハーフマラソン

大阪国際女子マラソンの直前に行われたこの大会に美原から3名の選手が出場、いずれも自慢出来る結果でした。

| 氏名   | タイム     |
|------|---------|
| 川田孝夫 | 1:23:00 |
| 妹尾行治 | 1:29:48 |
| 浜本和子 | 1:39:48 |



## 第14回泉州国際市民マラソン

2007.02.18

曇り空ながら走るにはまあまあの条件の中、美原走ろう会の面々はそれぞれの思いで楽しい時間を過ごしてきました。

| 氏名   | タイム     |
|------|---------|
| 嶋田賢司 | 2:34:03 |
| 川田孝夫 | 3:03:27 |
| 井出孝英 | 3:04:30 |
| 原本豊美 | 3:16:47 |
| 石谷良子 | 3:51:21 |
| 高岡スヰ | 4:14:13 |

## 第18回加古川マラソン

2006.12.23 井上正年

レース2週間前にノロウイルスに負け、順調に進んでいた練習も中断せざるを得なくなり、目前の大会に不安が一杯でした。吉野川で失敗し、今度こそとと思っていましたが、昨年より少しタイムが良くてやれやれと言う気持ちです。やっぱり石谷さん富永さんを始め沢山の仲間の支えがあったからこそいい記録が出せたのだと思います。今まで引張られてばかりで、今後みんなを引っ張っていかうという強い気持ちで頑張ろうと思います。

マラソンでは、山口衛里や大南姉妹が来ていると言うので期待していましたが、間近で見ることが出来ず残念でした。加古川までの交通機関は和田さんの車に乗せてもらい、淀川マラソンで2時間45分の記録を出した松林君と一緒に行きました。和田さんはサブスリー狙いでしたが僅かに1分オーバーしてしまったようです。私は3時間31分で少し残念でしたが、途中花谷さんにも応援してもらって、めちゃ嬉しくて元気が出ました。

次回は篠山ABCマラソンで頑張ります。



## 河内長野ハーフマラソン

泉州国際マラソンと同じ日に行われた、河内長野ハーフマラソン大会の結果です。

浜本さんはインフルエンザが治ったばかりで、体的にはまだ回復が不十分な状態でした。たいへんよくがんばりました。女子7位入賞です！すばらしいです。浜本さんは今シーズン、賞金稼ぎの連続です。

竹中君は「楽しんで走りました。まだまだです。」とのコメントです。余裕をもってこのタイム、それも、たいへんハードなコースです。かなりきついアップダウンの連続でも軽く走っておられます。

| 記録 | 氏名   | タイム     |
|----|------|---------|
|    | 竹中貴明 | 1:30:56 |
|    | 浜本和子 | 1:52:11 |

走ろう会ホームページより石谷さんのメッセージを拝借しました。

### 夏の一泊研修(案)

富永さんをお願いして今まで会員から出された案を元に、ある程度具体的にスケジュールを引いて頂きました。現在幹事で検討中ですが、総会の席で最終決定をしたいと考えています。もちろん下記以外でもOKですが、他案がある場合はお早めにお近くの幹事までご連絡願います。

- 第1案 立山黒部アルペンルート  
雄大な風景・お花畑・日本最高所の温泉
- 第2案 しまなみ海道  
金比羅参り・しまなみ海道ランニング
- 第3案 駒ヶ根千畳敷カール木曾街道  
駒ヶ根・妻籠・駒ヶ根千畳敷カール

### 練習会のお知らせ

従来大成学院大学のグラウンドをお借りして行っていた練習会を川田さん主導で片道6kmのロードで行うことになりました。

- 日 時；毎月第一日曜日  
7時30スタート～9時00終了
- 集合場所：美原グラウンド(スタート・ゴール)
- コース：グラウンド⇨南阪奈道右側道⇨外環手前右折⇨東田さんご自宅前⇨石川
- \* 余裕のある人はサイクリングコースをガンガン走って下さい。
- \* スタートは全員同時、ゴールも出来るだけ一緒になるよう調整して下さい。
- ペース：自分に合った無理のないペースでお願いします。