

走人ニュース



例会の風景 第1112回 11月9日

今回の例会は会長に大変お世話になりました。本降りの雨の中、備品の運搬（自転車）準備、計測・記録など、ほとんど一人で動いて頂きました。会員の協力体制について、考えさせられる例会となりました。（原田孝一）

第1112回例会結果（11月9日） 雨 温度16℃ 湿度75%

順位	氏名	申告タイム	結果	誤差	2周
1	大澤 実	0:29:00	0:28:35	00:25	
2	野村 悠斗	0:24:00	0:25:27	01:27	0:51:44
3	二宮 博昭	0:18:00	0:20:07	02:07	0:42:08
4	池本 和夫	0:21:00	0:23:51	02:51	0:48:55



〈計測〉原田孝一・栗津温重・吉田がイトヘルパー・川橋豊（最後尾）

〈応援〉村上耕一・陽那乃ちゃん

11月23日例会の風景

この日は、福知山マラソンと同じ日でした。例会が終わった後、熊川さんのスマホで福知山マラソンを検索、「村上さん頑張っているな」など盛り上がりました。（宮村・杉原）

第1113回例会結果（11月23日） 晴 湿度42%

順位	氏名	1周	2周	
1	中西 政一	18:08	36:51	
2	熊川 博丈	18:38		
3	野村 悠斗	25:55	53:19	〈計時〉杉原道生・栗津稔美・宮村秀志
4	木村 善則	28:31		〈応援〉吉田がイトヘルパー
5	大澤 実	28:39		

<今後のお知らせ>

◇ 2026年1月17日（土） 「LSD・ウォーキング・サイクリングと新年会」 聖護院御殿荘

*LSD・ウォーキング 集合:12時 聖護院御殿荘 出発:12:30 終了:16時 入浴

LSDのコースを検討中です（試走も）。

*新年会 聖護院御殿荘にて 受付:16時（入浴可） 宴会開始:17時 （別紙お知らせ）

◇ 2026年2月15日（日） 「第14回京都マラソン」

*ボランティア予定者 ペースランナー: 川北・川橋 補(細井)

沿道整理: *大澤・木田ミヅエ・木田千愛・池田一夫・三井裕子・原田孝一・坂井・橋爪・村上・宮村志帆

方式: *栗津温重・木村・増田・松若恭伸・宮村・遠藤隆之・酒井・杉原・谷口ますみ

*ボランティア予定者に、後日、集合時間・場所などをご連絡します。

連絡窓口: 栗津 (TEL090-2044-9111)・大澤 (TEL080-5702-3528)

*陸協審判は役員として参加。*選手の皆さん、がんばって！

◇ 3月1日（日）「第46回篠山マラソンバスツアー」

篠山マラソンバスツアーを企画しています。マラソン後、お風呂に入って、ぼたん鍋を楽しみませんか！

参加希望者は、栗津 (TEL090-2044-9111)・二宮 (TEL090-7369-7263) まで。 （別紙お知らせ）

◇ 3月15日（日）「第48回京都嵐山ハーフマラソン」

私たちが作る市民マラソン大会！ 大会へのご参加、また、運営へのご協力をお願いします！

（大会要項・別紙お知らせ）

第33回 福知山マラソンバスツアー 2025年11月23日

早朝に京都駅を出発して、福知山に向かいました。前回大会より、30分スタート時間が早くなったので、会場近くの渋滞を心配しましたが、余裕をもって到着しました。亀岡から霧に覆われており、福知山もスタートは、霧で寒かったです。スタートして、しばらくすると、晴れ間もみえ、心地よいマラソン日和になってきました。

栗津さん・富田真生さんコンビは、ペアマラソン、他のメンバーはフルマラソンを走り、堀田さんは応援隊でみなさんの走りを後押ししました。初マラソンの澤田さん・錦川さんをはじめ、みなさん完走しました。
(二宮)

【バスツアー参加：栗津温重、堀田真人、二宮博昭、川橋豊、澤田智美、川北浩志、錦川珠己、池本和夫、富田真生、村上耕一、福田真栄、福田昌樹】

<2025年福知山マラソン> 京都ランナーズの方たちの記録

種目	氏名	グロス	ネット	備考
フルマラソン	村上 耕一	2:56:20	2:55:54	自己記録更新
フルマラソン	川北 浩志	3:40:58	3:40:02	
フルマラソン	川橋 豊	3:56:53	3:55:02	今年もサブフォー
フルマラソン	池本 和夫	4:24:08	4:20:49	
フルマラソン	錦川 珠己	4:41:46	4:37:12	初フルマラソン
フルマラソン	二宮 博昭	4:42:43	4:40:12	
フルマラソン	脇野 満寿美	5:08:02	5:03:46	
フルマラソン	福田 昌樹	5:18:34	5:14:59	
フルマラソン	福田 真栄	5:34:33	5:30:58	
フルマラソン	澤田 智美	5:55:24	5:50:47	初フルマラソン
ペアリレーマラソン	富田真生・栗津温重	4:50:53	4:46:21	
ペアリレーマラソン	谷口純一・谷口ますみ	5:05:17	5:00:07	

(森井 勇磨 フルマラソン (グロス) 2:18:53 (ネット) 2:18:51)

<感想>

澤田 智美 初フルマラソン

福知山マラソンに参加し、ランニングを始めてから初めてのフルマラソンに挑戦しました。走る直前まではランナーズの皆様と一緒にということもあり、緊張はほとんどなく、スタートを切ることができました。目標の1キロ7〜7分半ペースで走り始めましたが、スタート直後から何人もの人に抜かされました。

しかし沿道からの「自分のペースでいいよー」という声に励まされ、折り返しの25キロまでこのペースで走ることができました。その先からは、足も重たくなり歩いてしまいました。心が折れかけていた35キロ地点でペースランナーに追いつかれ、そこで「やっぱり完走したい」という気持ちに火がつき、前に進むことだけを考えて走りました。そしてゴール地点ではランナーズの皆様が応援の声を届けてくれていました。最後の力を振り絞り、制限時間ギリギリでしたが、ゴールすることができました。完走した喜びだけでなく、来年に向けて頑張りたいという前向きな気持ちも芽生えました。これからもランナーズの皆様とともにさらに成長していきたいです。ありがとうございました。

錦川 珠己 初フルマラソン

初のフルマラソンは絶好の快晴の中始まり、福知山ならではの栗等のエイド等もちょうっかり頂きながら無事に完走出来ました。思えば今年の春頃に挑戦を決め、クラブのメンバーとの夏の特訓を経て、事前準備期間も経験者のお知恵を拝借して無理せず挑めた事で、不安感が払拭された事が大きかったと思います。ハーフがやっとだった昨年とは違う自分に生まれ変わっている今の現実に、自分でもビックリしています。今後もフルに挑戦したり練習や特訓を交えながら、皆さんと健康的に楽しいRUNを続けていけたら幸いです。

富田 真生 ペアリレーマラソン

リレーマラソンの部に出場しタスキをつなげ、栗津会長にゴールいただき完走することが出来ました。第一走者でしたので、号砲までの待機中は冷んやりと寒さを感じましたが、天候にも恵まれ、下り坂もあってか好調に走り出せました。途中、大きな"ファイト"コールをしながら抜いていくロングヘアーの女性が...振り返られ、目が合うと、何とゲストランナーの"小林 祐梨子"さんでした。素敵な笑顔をいただき、俄然やる気アップ♪コースは景観も良く、全国各所問題の"熊出没注意"もすっかり忘れる暖かい応援もいただき、中継地点へと、「嬉しさ」「楽しさ」「達成感」一杯でタスキを渡せ任務完了しました。パートナーとして、お声掛けいただいた栗津会長、練習のお誘いや色々な経験、アドバイスから出場へと背中を押していただいた師匠、コーチ、バスツアーに携わっていただいた関係者の皆様、会員の皆様に心より感謝申し上げます。来年の丹波篠山 ABC マラソンが初フルマラソン完走となりそうですが、第 34 回大会はフルマラソンの部でチャレンジします。

走る！🔥ほっこりする！味わう！三拍子バスツアーに皆様、ご一緒いかがでしょうか？

谷口 ますみ ペアリレーマラソン

昨年は前半を走ったので今年は後半走りました。天気も良く暖かく、待ち時間も楽しくすごせました。気分よく自分にしては飛ばし過ぎたので最後の坂ではほぼ歩きでしたが、ゴールができてよかったです 篠山の目標は、ずっと走ってゴール。(ご夫妻でペアで)



休憩所：早川さん宅



福知山温泉

<他の大会>

石川 陽一郎 「小松島逆風マラソン」 11月23日

種目：ハーフ男子 18歳～39歳の部 順位：53/131 記録 1:46:55

20度近く気温が上がり、11月末とは思えない程かなり暑かったです。練習では1キロ5分ペースで10km走るので精一杯でした。でも、本番では(自分のストップウォッチでは)5分ペースで、ゴールまでほぼイーブンペースで走れて良かったです。残り3キロでペースを上げたかったのですが、暑さと疲労でペースを落とさないようにするだけでいっぱいいっぱいでした。そこが残念でした。来年のフルマラソンに向けて、体調管理をしつつ距離を踏んでいきたいです。

<近況報告>

浦本 哲哉：(淡路島の洲本市におられます)

走人ニュース📧届きました。楽しく拝読しております。(また、お会したいです)

奥村 昌弘：(大阪におられるベテラン) お母さまが11月に亡くなられました。
(お母様のご冥福をお祈りいたします)