

## 走人ニュース



第 1124 回例会「第 47 回京都ランナーズ駅伝」 2026 年 5 月 10 日（日）晴

| 順位 | チーム名               | 1 区 (5.5 km)     | 2 区 (2.75 km)    | 3 区 (2.75 km)    | 4 区 (5.5 km)     | ゴールタイム (16.5 km) |
|----|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1  | なしっ子 (3 名)         | 宮山 優賢<br>27 : 01 | 近田 修平<br>30 : 08 | 近田 修平            | 山本 尚矢<br>23 : 24 | 1 : 20 : 33      |
| 2  | ゆうと (3 名)          | 野村 悠斗<br>31 : 31 | 熊川 博丈<br>13 : 00 | 熊川 博丈<br>13 : 06 | 二宮 博昭<br>27 : 00 | 1 : 24 : 37      |
| 3  | びわこ (3 名)          | 川北 浩志<br>27 : 11 | 米田 友子<br>16 : 21 | 川北 浩志<br>13 : 32 | 坂井 善治<br>28 : 10 | 1 : 25 : 14      |
| 4  | チーム逆転 1 位<br>(3 名) | 澤田 智美<br>33 : 30 | 大谷 一颯<br>10 : 25 | 大澤 実<br>17 : 31  | 大谷 一颯<br>24 : 07 | 1 : 25 : 33      |
| 5  | マイクラ (4 名)         | 錦川 珠己<br>30 : 08 | 福田 真栄<br>15 : 50 | 竹内 淳<br>17 : 53  | 近田 蒼佑<br>24 : 39 | 1 : 28 : 30      |

\* 駅伝参加者 : 16 名

\* 計測、コース見守り : 富田真生・富田良一・木村善則・栗津温重・川橋豊・谷口博志・原田孝一 7 名

大変暑中、皆さん、大健闘、ありがとうございました！ お疲れさま！ 1 チーム、4 名編成ですが、今回は 4 チームが 3 名編成で 2 回走る選手がいました。



宮山さん



川北さん



野村さん、錦川さん



山本さんゴール



二宮さんゴール



大谷さんゴール



坂井さんゴール



近田さんゴール

例会の風景 第1125回 5月24日

久しぶりに長束さん、村木さんが参加され、村木さんが再入会されました！

暑い中、皆さん、熱く走られました。 例会後、御所の内周をそれぞれのペースで走りました。

(栗津温)

第1125回例会結果 (5月24日) 晴 温度 30℃ 湿度 27%

| 順位 | 氏名     | 1周    | 2周    |
|----|--------|-------|-------|
| 1  | 近田 蒼佑  | 16:57 |       |
| 2  | 川北 浩志  | 20:27 | 41:45 |
| 3  | 富田 真生  | 21:50 | 43:49 |
| 4  | 長束 勲   | 23:06 |       |
| 5  | 村木 健太郎 | 23:43 | 49:42 |
| 6  | 近田 雅美  | 23:48 |       |
| 7  | 野村 悠斗  | 24:12 | 51:05 |
| 8  | 近田 修平  | 24:25 | 49:57 |
| 9  | 澤田 智美  | 24:32 | 51:17 |
| 10 | 米田 友子  | 25:41 |       |
| 11 | 木村 善則  | 28:54 |       |

<計時> 原田孝一・川橋豊・栗津温重・富田良一  
吉田がトヘルパー



<今後のお知らせ>

◇ 6月21日(日)「LSD 宇治川」

9:00 京阪宇治 集合 (終了 12:30 ごろ) LSD はもちろん、ウォーキングやサイクリングも OK。抹茶ソフトが楽しみです。 (参加希望者は、二宮まで 090-7369-7263 )

◇ 7月18日(土)「夕涼みビアパーティ」 (別紙 お知らせ)

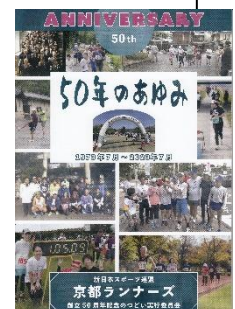
2026 年度表彰も行います。WITH YOU で、18:00 集合、18:30 開始。ゆったり語り合しましょう。参加費は 5,000 円 (当日、徴収します)。

◆ 「2026 年京都ランナーズ名簿」をお送りします。(No.とお名前、住所は行政区まで)

「2026 年度京都ランナーズ定期総会決定集」をお送りします。(ピンクの表紙です。名称が「議案書」であること、印刷後にいくつかの付加・修正を加えました。ご了承をお願いします)

◆ 「京都ランナーズ創立 50 周年記念誌」がようやく出来ました！

2023 年以降のクラブ員、「50 周年記念のつどい」の参加者、関係諸団体へ配布します。(クラブ員へ、6、7 月は手渡しで、それ以降、郵送します。今しばらくお待ちください)



◇ 11月22日(日)「2026 福知山マラソンバスツアー」 福知山マラソン参加者は、クラブのバスツアーで一緒に行きましょう。〈問い合わせ・参加申込は、栗津 090-2044-9111・二宮 090-7369-7263 まで〉

## 第48回京都嵐山ハーフマラソン反省会・懇親会 2026年5月31日（日）

<反省会> 良かった点として、ハーフマラソンのコース説明動画を作って HP に掲示、多くの人に見てもらえたこと、先導自転車を 2 台にしてグランドを含めて案内できたこと、参加費を値上げしたが 1000 名ほどの方たちに来てもらえて収益もあったこと、Tシャツのデザイン好評、スタッフが Tシャツを着て対応したことなど。

課題として、風対策（救護テントの位置、給水テント）、トイレ（仮設トイレの薬液切れ、公衆トイレも使ってもらえるように地図に明記する）、救護の報告書を作り記録する、3 km の子どもたちの転倒を防げないか（特にスタート時）、応援（タンバリンなどで。時間のできたスタッフの人たちに手伝ってもらって）、給水（走り終わった人への給水）、表彰（多くの人が受賞できるように、年齢枠を細かく分けて）など。要項パンフは作らず、HP で見てもらっては、という提案も出されました。

短時間でしたが、たくさんの意見を出してもらえました。検討して、来年の大会に活かせるようにします。クラブや関係者の皆様のご協力を、よろしくお願いします！

<懇親会> 矢野さんの乾杯の音頭でスタート、増田さんも遠方から戻られて参加、恒例の近況報告も。それぞれに、走ること、クラブ、生活の目標を語られました。締めは、初代さんのエールと集合写真。（栗津温）

【参加者：二宮博昭・宮山優賢・川橋豊・富田真生・初代哲夫・矢野明英・増田博樹・大澤実・木村善則・錦川珠己・富田良一・栗津温重 12 名】



ヨット部応援団仕込み



締めの集合写真

### 「第34回福知山マラソン」バスツアーのお知らせ

2026 年福知山マラソンは11月22日（日）開催です。京都ランナーズは、恒例マラソンバスツアーを企画しています。皆さんでにぎやかに参加出来たら良いな、と思っております。（第4日曜なので、御所例会も行う予定です。）

フルマラソン（制限時間 6 時間）に挑戦するもよし、ペアリレーマラソン（2 人でタスキをつなぎ、それぞれハーフマラソンの距離を走る）、10 kmもあります。自分に合いそうな種目に挑戦しませんか。応援団として参加するのも OK です。

大会エントリーは、各自でお願いします。福知山マラソンのことを役員（二宮や栗津、富田）に相談してくださるのも歓迎です。

\*エントリーされた方は、二宮または栗津にお知らせください。

（栗津温）

## 大会記録

## 第31回鯖街道ウルトラマラソン 2026年5月17日（日）

Aコース（約77km） 小浜～賀茂大橋下公園（男子403名、女子68名）

Bコース（約42km） 梅ノ木～賀茂大橋下公園（男子312名、女子151名）

\*Bコースに3名が参加されました。

|       | タイム           | ペース         |
|-------|---------------|-------------|
| 川北 浩志 | 5 : 0 5 : 5 5 | 7 : 0 6 /km |
| 細井 勝博 | 5 : 4 3 : 5 4 | 7 : 5 9 /km |
| 福田 真栄 | 6 : 3 7 : 4 2 | 9 : 1 4 /km |

## ARIMAS（有馬一六甲トレイルランレース） 5月24日（日）

アリマスター決定戦 36km・ファントレイル 12km

\*12kmファントレイルに錦川さんが参加。

錦川 珠己 2時間15分 全女子中7位

六甲山、なかなか上りがキツかったのですが、下りはスキーを滑るようにラクだったりで楽しめました。 有馬＝神戸、食のレベルが高い！

## かも川はんなりラン 2026年4月29日（祝、水）

谷口 ますみ：13キロ 1時間37分17秒

涼しく、少し曇り気味の絶好のお天気でした。新緑も美しく気持ちよく走れました。北大路橋を10時にスタートして15時までの間で 自分の好きな距離を走れます（鴨川沿いを南下往復+北上往復で約10km）。本気のランナー、ゆっくりランナー、仮装ランナー、友達とおしゃべりしながらランナーなど様々で、すれ違う時には励まし合いながら、はんなりランならではの良い雰囲気でした。もっともっと参加者が増えたらいいなと思います。大型連休始まりのランにオススメです。

## 雷に気をつけて！

脱水、熱中症、熊など、ランナーが注意しなければならないことが盛りだくさん。とりわけ雷は、屋外を走るランナーにとって大きな脅威。街なかならまだしも、それがもし逃げ場のない山の中だったら・・・。

もっとも確実なのは、少しでも雷が発生しそうな予報や空模様の場合は外出しないこと。しかし出かけるときに晴れていたり、あらかじめ約束があれば、そう簡単にランニングを中止できないケースもあるでしょう。

そこでまず注目したいのが「音」。雷はその音（雷鳴）によって存在を察知することができます。いわゆる遠雷は「今のうちに避難しなさい」という警告であるといえます。

「グラウンドやゴルフ場、屋外プール、堤防や砂浜、海上などの開けた場所や、山頂や尾根などの高いところなどでは、人に落雷しやすくなる」たとえばトレイルを走っている場合、まずは山頂や尾根を離れる必要があります。

街なかを走っている場合はけっして無理に急いで帰ろうとせず、速やかに最寄りの建物内に避難するべき。「鉄筋コンクリート建築、自動車（オープンカーは不可）、バス、列車の内部は比較的安全な空間」だそうです。

近くに避難する建物が見当たらない場合は、「電柱、煙突、鉄塔、建築物などの高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げ、4m以上離れた範囲（保護範囲）」に避難してください。（高い物体から離れて！）

雷鳴が微かでも聞こえたら、あなたはすでに落雷を受ける危険ゾーンにいると心得てください。あなたがすべきことはただ一つ、避難場所を探して移動することのみ。楽しいランニングの最中でも、勇気をもって中断すべきです。

もっとも怖いのは、「雷ぐらいで何をおおげさな」という油断・慢心なのかもしれません。

（名古屋ランニングジャーナルより）