

### 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ゃ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せです。

#### 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

去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。