新日本スポーツ連盟　京都ランナーズ

走人ニュース

No.522 号
発行年月日 2025.8.10.
発行責任者　堀田　真人
TEL.075-468-1792　FAX.075-468-1793
http://kyotorunners.wixsite.com/kyotorunners

例会の風景　第１１０６回　　７月１３日

晴天でしたが、その分、陽ざしが強く、ランナーたちは、日陰は風を感じられましたが、日向はとても堪えたようです。計測者もじりじり照り付けられ肌が痛いように感じました。
宣言（予測）タイムより、だいぶ遅れた人が多かったです。　　（粟津温）

第 1106 回例会結果（7 月 13 日）　晴　気温 33℃　湿度 49%

順位	氏　名	申告タイム	結果	誤差	２周	３周
1	村上　耕一	15：50	15：46	0：04	33：41	51：43
2	坂井　善治	21：15	21：58	0：43	45：16	
3	大澤　実	28：00	28：47	0：47		
4	杉原　道生	26：10	27：00	0：50		
5	福田　真栄	27：00	27：53	0：53	55：09	
6	米田　友子	28：00	28：58	0：58		
7	川橋　豊	21：00	19：59	1：01	41：49	
8	錦川　珠己	22：05	23：15	1：10	49：01	
9	川北　浩志	20：40	19：26	1：14	40：00	
10	近田　修平	22：00	23：17	1：17		
11	二宮　博昭	18：00	19：17	1：17	39：34	
12	池本　和夫	21：00	19：28	1：32	40：18	
13	近田　蒼佑	16：30	18：24	1：54		
14	澤田　智美	25：00	27：03	2：03		
15	野村　悠斗	24：00	27：07	3：07	55：04	
	村木　健太郎（最後尾）	29：11			59：11	

（内周）原田　孝一・木村　善則
＜計時＞粟津温重・粟津稔美・冨田良一・（村木健太郎）

例会を終えて

＜近況報告＞　（お二人に行事のお誘いをした時）

古澤 光一：まだ岡山のオムロンに単身赴任しております。また、よろしくお願いします。

原田 大勝：最近は、オンライン大会の、富士山マラソン大会で、短い距離を走っています。
フルマラソンで、サブフォー達成を目標に頑張ります！　熱中症にお気をつけください。

皆さまの記事、募集中！

近況報告や、大会に参加された感想や記録などを、走人ニュースにお寄せください。
ランニング以外の記事も大歓迎です。

堀田真人・粟津温重・荘司浩

新日本スポーツ連盟のスローガン

いつでも、どこでも、だれでも、スポーツを楽しもう

スポーツは平和とともに

ライン「走ったりする会」の活動

京都ランナーズ会員の中で、ライングループ「走ったりする会」が作られ、活動を始めています。「この日に、こんな所を走りませんか。」と一人が提起し、見ていた人が「私も参加します」と応じ、仲間で走ることを楽しみます。

クラブの例会や行事ではないので行事保険をかけていませんが、走りたい方が走りたい時に仲間を誘って一緒に走る気軽さが良いと思います。決して無理しないことを前提に、仲間と走ることを楽しんでいます。

LINE グループ「走ったりする会」は、今年の春頃に川橋さんを中心とした数名の有志で、今秋の福知山フルマラソンを完走する為や、例会 LSD 以外での個人練習(特に夏場の長距離練習)を補う為に発足した会です。

特に 7～8 月は酷暑の中を毎週のように 10～2、30km の距離をその時々に参加出来るメンバーで、また待ち合わせ場所もコースも自由な設定で、出来るだけ涼しい山道(北は宝ヶ池、東は東山、南は宇治まで)等を選んで、かき氷なども楽しみながら走っています。この暑さで 1 人だと走れないけど皆んな一緒だと走れる！という事で、秋に向け計画性をもって、充実した RUN ライフを楽しめております。

これらにご興味ある方は、メンバー招待致しますので事務局にお声掛け下さい。また、ゆくゆくは京都ランナーズの公式 LINE アカウントも作成する予定です。正式な何か新しいグループ名も募集したいので、何か良い名前を思い付かれたらお知らせ下さい！引き続きメンバーの皆様含め、この会をどうぞ宜しくお願い致します。

（錦川 珠己）

7 月 4 日宝ヶ池 LSD

7 月 12 日花園 LSD

7 月 20 日宇治川 LSD

8 月 3 日　北大路ランステ　～
宝ヶ池公園　11km

＜今後のお知らせ＞

◇ **8 月 23 日（土）「夕涼みビアパーティ」 ビア サーティ**(三条河原町) 17：30 集合　18：00 開始

参加費 5,500 円　　年間表彰をします

【参加予定者（現在 16 名）…初代・粟津温重・谷口博志・冨田良一・原田孝一・大澤・木村・増田・二宮博昭・竹内・冨田真生・杉原・足立・土居・茁・梅津】

＜連絡先＞参加申込・諸連絡は、8 月 19 日（火）までに、増田（090-4294-7557）か冨田良一（090-7550-4866）までご連絡ください。

◇ **9 月 23 日（祝、火）**ﾗﾝﾆﾝｸﾞ連合会**「リレーマラソン in 西京極」**

集合：9：45、スポーツ会館の前で（10：00 受付、10：30 開会式　12：30 終了予定）

チーム（2～5 名）でリレーして、10 ㎞（1.25km×8 周）を走る。

【参加予定者（現在 26 名）…福田真栄・錦川・脇野・酒井・粟津稔美・谷口ますみ・米田・澤田・粟津温重・池本・川北・村上・増田・木村・村木・冨田真生・二宮・竹内・坂井・足立・宮山・新居・（スタッフ：谷口博志・宮村・原田孝一・冨田良一）】

＜連絡先＞参加申込・諸連絡は、8 月 24 日（日）までに、粟津温重（090-2044-9111）か宮村（090-8236-9073）までご連絡ください。

＜チーム分け＞京都ランナーズ役員でチーム編成し、9 月の発送でご連絡します。2～5 名でチームを作ります。

◇ **9 月 28 日（日）「第 44 回京都反核・反原発・平和マラソン」（新日本スポーツ連盟京都府連盟）**

例会後、出発します。**スポーツは平和とともに**…皆さんと一緒に、平和を訴えながら走りましょう。

【参加予定者（現在 8 名）…大澤・粟津温重・村木・増田・二宮・冨田良一・池本・福田真栄
+全国ランニングセンターの方たち+一般参加者】　　（別紙お知らせあり）

◇ **11 月 23 日（日）　「第 34 回福知山マラソン大会バスツアー」　バスツアーを実施します。**

＊マラソン大会のエントリーは、 各自でお済ませください。　　（別紙お知らせあり）

【参加予定者（現在 13 名）…澤田・川北・二宮博昭・福田昌樹・福田真栄・川橋・錦川・村上・冨田良一・村木・冨田真生・竹内・粟津温重】　　バスツアーの席は、まだ余裕があります。申込・お問合せなどは、二宮（090-7369-7263）か冨田良一（090-7550-4866)まで。

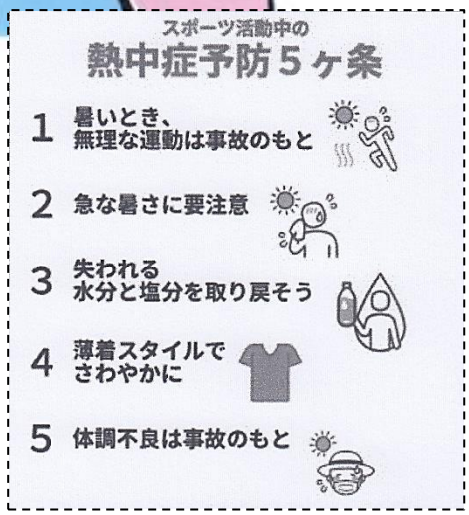
＊11 月 23 日は、第 4 日曜なので、**「御所例会」**も並行して行います。

□ 50 周年記念誌編集作業を、毎月、第一土曜日、13：30 から、新日本スポーツ連盟京都府連盟事務所（花園）で進めています。　次回は、9 月 6 日（土）、第 3 回校正編集作業。ご興味ある方、手伝ってみようと思われる方は、来てみてください。　お問合せは粟津（090-2044-9111）まで。

安全にたのしくスポーツをするために 熱中症を防ごう

毎夏、メディアに掲載されるスポーツ中の熱中症事故。時には死亡に至る熱中症を防ぐためには何が必要か、知り、学び、暑さに負けずスポーツを楽しみましょう。熱中症は、身体の中と外の「あつさ」によって引き起こされる、様々な体の不調です。

①いつもどおりに動けない
②体中が疲れて、やる気が全然なくなる
③体が重く力が入らない、ぼーっとする
④耳の中できーんと音がしている、他人の声が聞こえにくい
⑤脚や筋肉が痛い、しびれる
⑥気持ちが悪い、吐きそう
⑦ふらふらする、立っていられない、力が抜けて倒れてしまいそう
⑧頭が痛い、目がまわる



以上の状況になったときは、熱中症を疑い、ただちにスポーツをやめる勇気が必要です。

熱中症にならないためには

熱中症対策の基本は、コンディションを良好に保つこと。食事、睡眠、休養など生活リズムを整え、疲れていない状態でスポーツをすることが大切です。特に、ゲームやレースになると、ついつい無理をしてしまいます。大会前に自己チェックをし、ペースを落とす、早めのメンバーチェンジなどの対応が必要です。