

## 走人ニュース



## 例会の風景 第1114回 12月14日

雨模様でしたが、ほとんど降らずに例会を行えました。福田さんがご夫婦で参加されました。

(栗津温)

第1114回例会結果(12月14日) 宣言タイムレース 曇 温度9.7℃ 湿度78%

順位	氏名	申告タイム	結果	誤差	2周
1	二宮 博昭	0:19:00	0:19:08	00:08	0:39:18
2	栗津 温重	0:24:00	0:24:09	00:09	
3	野村 悠斗	0:24:00	0:23:39	00:21	0:49:41
4	木村 善則	0:28:40	0:28:06	00:34	
5	大澤 実	0:29:00	0:28:17	00:43	
6	池本 和夫	0:20:00	0:19:10	00:50	0:39:37
7	福田 真栄	0:27:00	0:28:11	01:11	0:54:20
8	福田 昌樹	0:25:00	0:22:53	02:07	0:45:30



(内周) 原田 孝一

〈計測〉増田博樹・谷口博志・土居蒼生・吉田が仆ヘルパー

## 例会の風景 第1115回 12月28日

2025年最後の例会は佳い天気になり、たくさんの参加者でにぎやかに行いました。計測も楽しかったです。来年も、どうぞよろしく！

(栗津温)

第1115回例会結果(12月28日) 晴 温度16.3℃ 湿度30%

順位	氏名	1周	2周	3周
1	村上 耕一	15:12	32:20	49:05
2	大谷 一颯	15:20		
3	二宮 博昭	17:53	36:58	
4	熊川 博丈	17:59	35:57	
5	中西 政一	18:19	36:41	
6	池本 和夫	18:50	39:36	
7	川北 浩志	19:36	39:27	
8	福田 昌樹	20:38	41:01	
9	錦川 珠己	21:42	43:18	
10	坂井 善治	21:44	41:59	
11	川橋 豊	22:03	43:09	
12	澤田 智美	24:02	49:08	
13	脇野 満寿美	25:16	51:01	
14	福田 真栄	26:16	50:33	
15	大澤 実	28:23		



(内周) 原田 孝一

〈計時〉富田良一・富田真生・栗津温重・木村善則(最後尾、自転車)

## 12月28日 例会後LSD

今年最後の例会後LSDでした。御苑内をゆっくり走りました。  
参加メンバー：8名(川北さん、池本さん、脇野さん、錦川さん、  
福田真栄さん、福田昌樹さん、富田真生さん、二宮)



御所の山茶花

## 新年のごあいさつ



昨年、「走ったりする会」のライン仲間が生まれ、誘い合って走られるようになりました。その、みんなの走りに刺激を受けています。

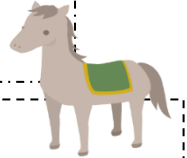
反面、体調不良で走れず、悔しい思いの方たちもおられます（年を取るとね）。LSD の取組みに、ウオーキングの部も設けるようになってきました。

今年も、変わるべきは変えて、大事に守るべきは守り、走ること、体を動かすこと、仲間との交流を、楽しんでいきたいです。

新しい方たちに「運営委員や例会行事委員になりませんか」と声かけしますので、「やってみようかな」と思われたら、ぜひクラブ運営に参加してください。

京都ランナーズは 53 年目…しんどいことも、課題もありますが、どんな活動をしようかな！と、わくわく楽しんでいきましょう。この午年が良き年となりますように！

京都ランナーズ会長 栗津 温重



## 2026 年 年女・年男の抱負

村上 耕一：2026 年で 36 歳になります。京都ランナーズの中ではまだまだ青二才ですが、自分自身は「野原ひろしの年齢を越した…」と戦慄しております。（※野原ひろし：クレヨンしんちゃんの父親） 私が生まれた時にしんちゃんの放送が始まっているので、感慨もひとしおです。

2025.11.23 に開催された福知山マラソンにて 2:56:18 で PB を更新しました。それで自信が付き、改めてサブエガを目標に日々練習に励んでおります。年男の抱負としましては、フル 2:50:00 切り、ハーフ 1:20:00 切りです。

走る目標はそんなところで、私生活の目標は、最近歩き始めた我が愛娘を走る子に育成していくことです。手を繋いでポテポテとどこまでも歩いてくれる我が子の可愛さに悶絶する日々です。可愛すぎる。また子供を連れて例会に応援に行きますので、皆様よろしくお願いします。

そうやってランナーズの雰囲気慣れさせて、いずれ入会させようと企んでいます。

澤田 智美：これまで以上に走ることを楽しむ一年にしたいと思います。無理せず自分のペースを大切にしながら皆さんと一緒に楽しい時間を過ごせるのを楽しみにしています。

もう一つの趣味の推し活もランニング同様私の元気の源。推しからパワーをもらい、健康で過ごせる一年にしていきたいです。

米田 友子：今年は、1 週間に 1、2 回は、長距離を走るようにして、福知山マラソン 20km 完走を目指したいと思います。今年もよろしくお願いします。

細井 勝博：2026 年は私が生まれた年の暦が還ってくる年です。その丙午という特別な年に生まれた同級生数人とホノルルマラソンに出る予定しています。

熊川 博丈：60 年に一度の干支、1966 年丙午生まれです。同窓生からはマラソンしていると話すとびっくりされます。抱負は無理をせず、健康に留意しながら汗を流す事です。

小池 佳代子：還暦の抱負は『家族を大切に、自分の心も大切にしたいと思います。』

奥村 昌弘：空いた時間帯でゆるゆるジョギングをしたり、長居公園で大阪のメンバーと練習会で走っています。今回は、フルマラソンのエントリーはしていません。2026 年 1 月の畝傍山クロスカントリーと 2 月の大阪市長杯駅伝の方に参加予定です。

2026 年も体調に気をつけながらジョギングしたいと思います。

栗津 温重：昨年、福知山でペアリレーマラソン（ハーフの距離）を走り、今年、篠山のペアリレーマラソンを走ります。もう一度、フルマラソンに挑戦したいなあ。

初代 哲夫：年男を意識しながら、無理をしてるなと思われないレベルで、頑張る 1 年にします！

竹内 淳：スポーツも仕事も含めて、巻き戻しの年にしたいです。ランニングは、ハーフマラソン完走を目標にします。





## &lt;今後のお知らせ&gt;

## ◇ 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

[参加予定者：大澤・熊川・福田・錦川・澤田・村上・二宮・富田真・土居・栗津温・原田孝・富田良・(谷口博)・(竹内)]

★ 当日、地図を渡し、コース説明をします。

\* 新年会 聖護院御殿荘にて 受付：16時(入浴可) 宴会開始：17時

[参加予定者：村上・二宮・富田真・土居・栗津温・原田孝・富田良・谷口博・竹内・初代・木村・増田]

〈参加申込・連絡は、栗津まで(090-2044-9111) 1月15日(木)までに〉

★ 入浴される方は、タオルをご持参ください。

## ○ 2026年2月7日(土)「京都ランナーズ創立50周年記念誌」編集作業 13:30 新スポ事務所(花園)

## ◇ 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・宮村志帆・( )島方式：\*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。 \*沿道整理、島方式に欠員あり。

〈参加希望など連絡窓口：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」 (別紙お知らせあり)

マラソン・応援・篠山散策、お風呂、ぼたん鍋！ 参加者募集中。 参加費：25,000円 予定

[バスツアー参加予定者：栗津温・二宮博・川橋・富田真・富田良・堀田・村上(往路)]

〈参加希望者は、栗津(TEL090-2044-9111)・二宮(TEL090-7369-7263)まで〉

## ◇ 3月15日(日)「第48回京都嵐山ハーフマラソン」 14日(土)前日、会場準備

大会へのご参加、運営へのご協力をお願いします！

(別紙 大会協力依頼・参加集約ハガキ)

## 1月4日(日) 新年会LSDの試走

例年ですと新年会前のLSDは、鴨川から雲ヶ畑方面を走りますが、昨年から熊出沒情報あり、今年はコース変更を行う予定で試走を行いました。

10時に梨の木神社に集合し、丸太町から鴨川を上流にむかって走り、柊木の公園で折り返し、途中、上賀茂神社に寄り道し、参拝しました。その後、鴨川を下流にむかって走り、力の湯まで走り、折り返し、丸太町まで走りました。全コース約30km走りました。

試走の結果、走りやすいコースを17日(土) LSDに参加のみなさんに提示します。

【参加メンバー：10名(川北さん、土井さん、酒井さん、錦川さん、福田真栄さん、福田昌樹さん、熊川さん、川橋さん、富田真生さん、二宮)】

朝、梨の木神社に集合  
皆さん、試走、ありがとう！

## 謹賀新年 2026 年 1 月 11 日



☆ 初例会 1 月 11 日（日） 記念写真

☆ LSD・ウォーキングと新年会 1 月 17 日（土）

- ・LSD・ウォーキング・サイクリング：集合 12 時 聖護院御殿荘
- ・新年会：聖護院御殿荘 受付 16 時 開始 17 時  
会費：6,700 円

☆ 「第 48 回京都嵐山ハーフマラソン」 3 月 15 日（日）  
会場設営：3 月 14 日（土）、大会当日：15 日（日）  
ご参加とボランティア、ご協力をお願いします！

☆ 京都ランナーズ 2026 年度定期総会：4 月 26 日（日）

### < 2025 年度 京都ランナーズ役員 >

○運営委員：10 名

\*栗津温・\*富田良・\*宮村・\*大澤・\*二宮博・\*増田  
堀田・初代・錦川・富田真

○例会・行事委員：16 名

長束・土居・西村・柴田・小池・原田孝・遠藤隆・村上  
莊司・三井・栗津稔・杉原・川橋・谷口博・池本・村木

○相談役 飛田 会計監査 莊司・澤田 (\*は四役)

★ 新役員、募集中！

## 仲間を応援！

昨年、東京でデフリンピック（聴覚障害者の世界大会）が行われ、大阪の泉北クラブの嶋田さんがデフリンピックマラソンに日本代表として参加されました。

泉北クラブの皆さんが弾丸応援ツアーに行かれました。仲間を応援できるって、いいですね！ 京都ランナーズも、それぞれが目標を持ってがんばり楽しみ、それをまた、みんなで応援出来たら、楽しいなあと思います。  
栗津 温重

東京デフリンピック（2025. 11.15.～26.）

女子マラソン 11.25. 嶋田裕子 3：27：11

一陽來復



2026 年元旦  
莊司 浩 作

## 大会記録

京都亀岡ハーフマラソン 2025 年 12 月 14 日

池田 一夫：ネットで 1 時間 55 分 59 秒でした。😊（グロス 1：56：26）

坂井 善治：妻と長男と次女が初参加で無事に全員完走出来ました！  
（坂井 善治：グロス 2：01：09 ネット 1：59：29）

- \*京都ランナーズ会員も、たくさん参加されています。
- \*大会参加の記録や感想など、走人ニュースにお寄せください。  
（栗津や堀田まで）

## 令和 10 年度から京都市、中学校のクラブ活動が、地域のクラブ活動になるかも…

11 月、下記のようなアンケートが送られてきました。

「アンケート：京都市では、学校部活動の地域展開に向けて、令和 10 年度に中学校の部活動を廃止したうえで、京都版地域クラブ（仮称）を展開することを目標にしております。地域のスポーツ・文化芸術団体の皆様に、実施主体（担い手）となっていただけないか、皆様の活動状況や受け入れのご意向を伺うアンケートを実施します。」

アンケートへの返事を 4 役で検討しました。中学生が参加すれば、活気が出るだろう、とは思いつつ、「安全面の保障や中学生を指導し育てることの難しさから、クラブとして引き受けることは難しい」、と返答しました。例会などに参加してもらい、大人と一緒に活動や記録会の雰囲気を楽しんでもらえると思うのですが。

今後、学校のクラブ活動がどのように変わるのか、京都ランナーズが市民クラブとして、中学生の成長の一端を支えるような活動に関わっていける時が来るかなど、楽しみです。  
（栗津温重）