アトミクラブ通信　NO. 157　　2018年7月

　みなさん　こんにちは。今年の６月前半は梅雨入りと同時に雨の多いツユらしい鬱陶しい日が多かったですね。ですが、木曜日の練習会は不思議なほど雨が避けてくれています。お陰さまで織田Ｆの練習会も代々木公園の練習会も雨の影響もなく実施できています。それでも、まだジトッとした蒸した日が続くのかなとは思いますが、梅雨明けと同時に猛烈な暑さがやってきます。ここにきて梅雨明けの前兆か、３０°Ｃを超える日（６月下旬）も多くなってきています。梅雨が明ければ、暑さに慣れない体には熱中症や脱水症の危険も出てきます。これらの症状にならないよう適度な休養とこまめな給水を心がけたいものです。そして、ちょっとでも異変を感じたら勇気を持って走りを止めることも重症に至らない対策かもしれません。様々なことに注意し、この夏も皆さんと一緒に元気に乗り切っていきたいものです。

■いまロシアでサッカーワールドカップが開かれています。６月末現在、予選ラウンドを展開中ですが世界中の目がこのワールドカップロシア大会に注がれています。我々、テレビ観戦組も連日、国を代表する熱い戦いに寝不足の毎日が続いています。予選リーグ格上の３チームを相手の日本チームは初戦コロンビアに勝利した後、セネガルとはリードを奪われながら追いつく展開で引き分け、そして決勝トーナメントを賭けたポーランド戦は１－０で敗れるもフェアプレイポイントの差でかろうじて決勝進出を果たしました。これからも暑さと深夜の中継に寝不足の毎日が続きそうです。練習会同様、この時季（期）を上手に乗り切ってください。日本選手のこれからの戦いに期待するとともにいい試合で盛り上げてほしいものです。

▼９月１日（土）・２日（日）の２日間の「**菅平夏合宿**」を実施いたします。案内をホームページに掲載いたしました。往復をバス利用による信州菅平合宿です。大型バス１台、最大５５名まで乗車可能です。往復バス席はいつも早めに埋まってしまいます。バスが満杯になった時は公共交通機関を通じての参加も可能ですが予定が立つ方は早めに申込んでください。宿泊人数８０名に達した時点で申し込みを打ち切ります。練習会での申し込みでも伝言板でも構いません。あとで申込書はいただきます。８月１０日頃までにお願いいたします。

　なお、バス料金を８月下旬には収めなければならない関係でお支払いは８月１５日までに事務局の郵便振替口座へ振込みの手続きをお願いいたします。

■「**練習計画７月、８月**」ホームページ・トップに掲載しましたので参照してください。毎年、７月下旬から９月初旬にかけては暑さ対策として夏季練習メニューを採用します。本数を減らし、リカバリーに余裕を持たせて暑い中でもダレない練習を念頭にメニューを組みました。これからの暑い２ヶ月間、上手に乗り切り秋本番を迎えたいものです。

▼「**２０１７年度１歳刻みフルマラソンランキング**」をホームページに掲載しております。毛塚さん、記録の収集と集計をまとめてくださりありがとうございました。「**１歳刻みフルマラソンランキング**」は厖大な記録の中から探し出して収集しているので見落とし等あるかもしれません。自分の名前が出ていないという方は伝言板や事務局へ記録と順位を報告ください。次年度以降の取り込みに反映されます。

■６月１日から３日まで２泊３日の「**湯沢合宿**」を行ってきました。今回は昨年とは打って変わって３日間とも晴れて練習メニューは予定通りこなしました。天気にも恵まれ、こじんまりした中にも盛り上がったいい合宿になりました。今回、初参加の４人のメンバーから合宿参加記が寄せられました。吉田未歩さん「**memeko（めめこ）の湯沢合宿体験記**」、及川秀子さん「**ハラハラドキドキの湯沢合宿、満足！満足！大満足！**」、渡辺健一さん「**湯沢合宿参加記**」、田島樹理さん「**アトミクラブ湯沢合宿初参加印象記**」を書いていただきました。合宿の厳しくも楽しい様子が寄稿者から報告されています。「**湯沢合宿報告**」は次項でいたします。ぜひお読みください。

越後湯沢合宿報告（6月1日～6月3日まで）

＜湯沢合宿参加者＞

順不同　総勢２９名+３名（お子さん）
及川秀子、渡辺健一、中村貴志、毛塚敏男
関田善作、小林滋弥、渋谷恵子、小賀田和美
村田智太郎、向後好人、河島亜紀、中沢政延
中沢かおる、鈴木孝則、相馬　勝、菊島昭一
伊藤　真、佐藤みどり、松田由子、若松宏一
黒澤　巧、境由理香、木田真道、瀬戸典夫
吉田未歩、樋川仁省、田島樹理、中里綾介
中里恵美、（優一）、（健志）、（聡佑）

↓＜湯沢合宿参加記＞

「memeko（めめこ）の湯沢合宿体験記」　吉田未歩

シンガーソングランナーの自称 memeko こと、吉田未歩です。本業は会社員です。アトミクラブに入って１年ちょっと。

初めて合宿に参加しました。合宿の全日程は２泊３日ですが、わたしは１泊２日組で参加しました。高校時代に苗場で合宿をしていたので、湯沢は近くて懐かしい！と思っていましたが吹奏楽部だったのでやることが違いすぎました（笑）。事前の案内で見ていた、こんなメニューこなせるのだろうか…。と内心ビビッていました。

６月２日の早朝、高田馬場を出発した菊島車は快晴の空の下、一路、湯沢を目指しました。埼玉、群馬を通り、関越トンネルに入る前も、そしてトンネルを抜けた後も雲一つない青空が我々を出迎えてくれました。この空を見て、今回の合宿が恵まれた合宿になる事を確信いたしました。（でも、晴れた分、気温は高く、とても暑かった！）。

２日目から加わった練習は、行ってすぐの４００ｍ×２０本のインターバル。最初は弱気モードが出て設定ペースより気持ち遅く入りましたが、せっかく合宿に来たのだからと３本目から気合を入れて、ひとつ速い組に変更。甲斐あって、しっかり２０本こなすことができました。その練習振りをお昼ご飯の前に早速ビデオでフォームチェックできて、いろいろな気づきがありました。

午後は土樽までの行きＵＰ、帰りＤｏｗｎの２０キロ走。こういうコースはわたし大好き。下りのコースは川のせせらぎを聞きながら気持ちよく飛ばせました（自分ではいいフォームを意識しながら…走ったのですよ）。

練習を終えた後の夕食は山菜、お野菜たっぷり。
そして乾杯の冷えたビール、梅酒は最高でした。
食後、アトミクラブ恒例「カラオケ会」を前に、わたしの**「♪プチライブ（めめこの酔いどれコンサート）」**の企画、設定していただきました（じつは私、誰にもないしょでミニギター持って行ったのです）。

ユーミンの「♪やさしさに包まれたなら」ほか、いろいろ歌いました。
皆さん、しっかり聴いてくれて、気持ちよくギター演奏と歌うことができました。ほんとうにありがとうございました。
この合宿の疲れの癒しにひと役買ったのならばなによりです。
関田さんのハーモニカ、及川秀子さんのコーラスもナイスでした！
続くカラオケ大会は盛り上がったし、普段の練習会だけでは分からないみんなの「素」が見られてよかったです。後半は酔いが回ってきたのか半分朦朧としながら参加していました。

翌朝は体に残ったお酒を抜きに自習のつもりで朝練ジョグ（１０ｋ+足湯）。

３日目午前の練習はクロカンのコースが工事中なので大源太湖周辺のアップダウンコースの５．８ｋでした。ここで、１周でやめるか２周にするのか悪魔のささやきが…。でもやっぱりせっかく合宿に来たのだから２周を選択し頑張りました。最後の登りを終えたら緩やかな下りを、田植えを終えたばかりの整列された早苗と田んぼ、その周りの囲む山々を観ながら「ここに生きること」に感謝してパーっと走れました。

こんなに充実した合宿になったのは、運営のみなさま、行き帰りの乗り合いでお世話になった菊島さん、ペースメイクしてくれた孝則さん、いつも練習会で切磋琢磨して飲み会で笑い合える仲間みんなのおかげです。

これからもよろしくお願いします！

「ハラハラドキドキの湯沢合宿、満足！満足！大満足！」　及川秀子

アトミクラブに入ってもう何年もなるのに湯沢合宿は今回初めてでした。昨年９月の菅平がアトミ合宿初体験。そして昨年に引き続いての２度目の合宿でした。事前のメニューを見るとすごい内容なので、私にできるのかなと内心ハラハラドキドキの気持ちで集合先の高田馬場に向かいました。

合宿のほかのメンバーの方々は、あまりにもレベルが違うので今回の私のテーマは、

① 「頑張り過ぎない程度に、頑張る」

② 「夜の宴会のカラオケで弾（はじ）ける事」

① の方は、周りの皆さんのお気遣いをいただき、どうにか、こうにかクリアできたと思います。苦しいインターバルや山道を上っていく距離走も、共に練習する仲間や、素晴らしい山や川の景色で癒されながら頑張れました。

②の方は、歌あり、子どもたちのダンスあり、２日の夜はメメちゃんのミニライブと、とっても楽しい夜を過ごせました。

宿の食事は、魚沼産のおいしいご飯にレタス食べ放題、美味しい山菜料理や、きめ細かいサービスで大満足。

練習後は、宿の前の雪解け水の川？でアイシング。入っていられない程、冷たかったのですが我慢の甲斐あって翌日は筋肉痛もなく練習ができました。

そして何よりも、いつもの練習会ではなかなかお話しをする事が出来ない皆さまとも、親睦を深める事を出来たのが大収穫でした。あっと言う間の２泊３日。参加された皆さま、幹事の皆さま、大変お世話になりました。初めての湯沢合宿で無事練習をこなす事ができたこと。まさに「大人の合宿」を体験しました。ありがとうございました。

「湯沢合宿参加記」　渡辺健一

今回、湯沢合宿に２泊３日コースで参加させていただきました。出発前の天気予報からするとちょっと心配だったのですが、天気にも恵まれ気持ちよく走ることができました。というか、お天気が良すぎてかえって暑すぎて木陰があればついついそこに行ってしまいたいほどでした。

宿から１キロ弱？のところにある土のトラックは我々が到着する前の雨の影響で大きな水溜まりができて、トラックを使用することはできずにその外周（５５０メートルくらい）を走りました。

＜**初日**＞　宿到着後、トラック外周コースを各々のペースでジョグ。

宿に戻り昼食

午後錬はトラック外周コースで１０００メートルインターバル１０本。

＜**2日目**＞　午前錬、トラック外周コースで４００メートルインターバル。

宿に戻り昼食

午後錬は１０キロ走って上り、引き返すと下りだけの２０キロコース。午前中、インターバルを走った体にはきつかった。

＜**3日目**＞

最後の練習は１周５．８キロの起伏コースを走りました。本来はクロカンコースを走る予定が急きょ、施設が工事中のため、これまで走り慣れた大源太湖を目指す周回の起伏コースに変更されたとのことです。このコースは前半が上り基調で後半が下り基調、距離もほどほどで気持ちよく走ることができました。とはいっても私はもう１周でヘロヘロ状態。走れる人は２周しています。さすがです。

今回、湯沢合宿は初参加でしたがとても楽しかったです。木曜日の練習会だけでは、なかなか話せない方とも交流を持つことができて大変有意義でした。また来年も参加したいと思います。

最後になりますが参加者のみなさま、そして幹事の関田さん、毛塚さん、中沢さん、集合場所の高田馬場からずっと車に乗せていただいた向後さんにお礼を言いたいと思います。ありがとうございました。

「アトミクラブ湯沢合宿初参加印象記」　田島樹理

アトミクラブに４月に入って、初めてクラブの行事、湯沢合宿に参加しました。

１泊２日での参加でした。

私は個人的には肉離れで走れず、ウォーキングでの参加するつもりでしたがみんなが頑張って走っているのを見て思わず痛む足を忘れてスロージョグしちゃいました。とても刺戟になりました。

今回合宿に参加してびっくりしたことが３つあります

＜**ベスト１は**＞たくさんの練習メニューをこなすアトミクラブの合宿にびっくり！

合宿２日目、午前中にインターバル２０本をやってから、午後の練習でさらに２０キロの起伏コースをなんなくこなしてしまう事。夜は記憶をなくすほど飲んでも翌朝（３日目）はケロッとして朝の自主練、その後の本練習の起伏あるコースを走り込んでいる事。そして皆さん、笑顔で走っていた。こんなにも走ることが大好きな人たちが沢山いるんだと妙に感動しました。

＜**ベスト２は**＞アトミの女子メンバーの女子力（りょく）がとても高い。暑くてもみんな手袋。私はいつも露出して皮膚から酸素を吸収しないと走れないのにアトミの女子は違った。皆さん、とても快活で輝いていました。

＜**ベスト３は**＞何でも早い、速い！走ることだけじゃなくて準備を含め、すべてが…。自分のすべきことが即判断でき行動できる。今回のアトミクラブの合宿で感じたことでした。

今回は天気も良く景色もとてもきれいで参加したみなさんから沢山の元気を貰いました。とても残念だったのがクロカンコースを走れなかったこと。いずれ走りたいです。

アトミの合宿はまた走れるようになって参加したいと思いました。木曜日の練習会はいつか参加してみたいです。

また走れるようになって参加したいと思いました。木曜日の練習会はいつか参加してみたいです。

今合宿も中沢政延さん、かおるさんご夫妻には準備の段階から宿との交渉、当日の買い出し、給水、グランドの整備までお世話していただきました。毛塚さんには合宿の会計をきっちり締めていただきました。ありがとうございました。（関田）

＜練習会報告＞

５月１０日（木）　練習会報告　１５００ｍ×４～５本　＜各選手の大会参加報告＞

【第 52 回茨城マスターズ記録会 4 月 8 日(日)】清水和則　3000m 10 分 27 秒 55

【第 22 回神奈川マスターズ記録会 4 月 28 日(土)】清水和則　1500m 4 分 57 秒 67

【第 27 回東京マスターズ記録会 5 月 6 日(日)】清水和則　10000m 37 分 56 秒 00

【群馬マスターズ記録会 5 月 6 日(日)】　岡田真晴(M60)　1500m6 分 29 秒 90（5 位）/走高跳 1m15（3 位）

【第 30 回記念春日部大凧マラソン　5 月 4 日（金）】

ハーフマラソン男子 平沢直樹 １時間１５分０７秒 40 歳代 5 位 /大竹基之 １時間１６分４２秒 50 歳代 2 位 /橋本和幸 １時間１７分１７秒 一般 27 位 /石井哲也 １時間１８分２６秒 50 歳代 3 位 /林　秀紀 １時間１８分２８秒 50 歳代 4 位 /真田雅之 １時間１９分１２秒 一般 40 位 /石田克成 １時間２１分２０秒 40 歳代 28 位 /窪村良二 １時間３２分０４秒 40 歳代 /金子英夫 １時間３２分３６秒 40 歳代 /小林滋弥 １時間４４分１４秒 50 歳代

ハーフマラソン女子 弓削田眞理子 １時間２８分４１秒 50 歳代 3 位 /飯塚律子 １時間３３分３８秒 40 歳代 5 位 /吉田未歩 １時間３３分４１秒 一般女子 7 位 /佐藤春枝 １時間３９分５０秒 60 歳以上 1 位

10km 男子 近藤敏明　３３分３１秒 40 歳代 1 位 /向井孝明 ３４分１６秒 一般 12 位 /田島将人 ３５分１２秒 40 歳代 5 位 /長岡　淳 ３５分４２秒 一般 20 位 /佐藤宏幸 ３６分１２秒 40 歳代 10 位 /酒井拓磨 ３７分１９秒 40 歳代 16 位 /勝浦圭司 ３７分２８秒 一般 37 位 渡邊将演 ３７分３５秒 40 歳代 18 位 /片山真人 ３７分４２秒 40 歳代 19 位 /猪狩成司 ３８分４２秒 40 歳代 25 位 /石村祐之 ３９分１０秒 50 歳代 17 位 /一ノ瀬博文 ３９分３５秒 50 歳代 21 位 /平山　隆 ４０分１１秒 50 歳代 24 位 /佐藤俊之 ４３分１５秒 40 歳代 68 位 磯野公男 ４５分５９秒 50 歳代 68 位 /荻島健司 ４９分２１秒 40 歳代

10km 女子 平山真由美 ３９分３３秒 40 歳代 1 位 /勝浦みどり ４０分４２秒 40 歳代 2 位 /松田由子 ４１分０８秒 40 歳代 3 位 福地良子 ４１分４０秒 50 歳代 1 位 /濱辺久美枝 ４３分３９秒 50 歳代 4 位 /酒井真里 ４５分０２秒 40 歳代 15 位

5km 女子 境　由理香 ２０分１８秒 40 歳代 1 位 /5km 男子 田村　剛 １９分４６秒 40 歳代 23 位

５月１７日（木）　練習会報告　１０００ｍ×７～８本　＜各選手の大会参加報告＞

【第 28 回仙台国際ハーフマラソン　5 月 13 日(日)】

ハーフマラソン女子 平山真由美　１時間２６分３２秒 登録 33 位 /加島由美子 １時間２７分２５秒 登録 39 位 /松田由子 １時間３１分５３秒 登録 59 位 /石川ゆかり １時間３２分４８秒 登録 65 位 /福地良子 １時間３４分２６秒 登録 78 位 /境　由理香 １時間３６分５２秒 加藤真理 １時間３８分３６秒 一般 26 位 /植村育子 １時間３９分１２秒　/村上京子 １時間４２分３６秒 /渡辺麻美 １時間４３分２８秒 川井未緒 １時間４３分３３秒 /内山克美 １時間４４分０８秒 /菅野和泉 １時間４７分２５秒

ハーフマラソン男子 石田克成 １時間１８分０３秒 /猪狩成司 １時間１８分５２秒 /植村雄一郎 １時間１９分３８秒 /諸熊康明 １時間２０分５７秒 /後和直樹 １時間２０分５９秒 /竹川結麻 １時間２１分２９秒 /毎田篤彦 １時間２１分５３秒 /川島亨二 １時間２２分４９秒 広畑堅治 １時間２３分４０秒 /中塚武史 １時間２４分３１秒 /石村祐之 １時間２６分０２秒 /平山 隆 １時間２７分２６秒 坪井隆樹 １時間２７分４０秒 /引地伸嘉 １時間２８分４５秒 /三島公人 １時間２９分３７秒 /渡辺　忠 １時間３２分４７秒 毛利　豊 １時間３４分５４秒 /石川克也 １時間３５分１３秒 /篠原　聡 １時間３６分２３秒 /赤平康之 １時間３６分５５秒 渡辺正道 １時間３７分２５秒 /佐藤俊之 １時間３７分３０秒

5km 男子 兎川道成 １９分４０秒 63 位

【第 38 回鹿沼さつきマラソン　5 月 13 日(日)】ハーフマラソン男子 本間俊之 １時間２１分０２秒 50～59 歳 2 位 勝浦圭司 １時間２１分

４７秒 39 歳以下 24 位 /福田　強　1時間２８分２４秒 50～59 歳 19 位

ハーフマラソン女子 勝浦みどり　1時間２６分４５秒 40 歳以上 3 位 /竹内雅子　1時間５１分２１秒 40 歳以上 35 位

10km 男子 夏目晋太郎　３４分１０秒 39 歳以下 5 位、総合 6 位 /新　長太郎　４０分２６秒 60 歳以上 4 位

高瀬和明　４３分３７秒 40～49 歳 44 位

【第 37 回八戸うみねこマラソン全国大会　　5 月 13 日(日)】

10km 男子 浅倉　豊　３７分１１秒 50～59 歳 2 位 /一ノ瀬博文　３９分５３秒 50～59 歳 9 位

ハーフマラソン男子 鶴ケ崎春彦　2時間１４分３４秒 伴走

【東京都北区赤羽マラソン　　5 月 12 日(土)】 ハーフマラソン男子 中澤正彦　1時間４７分２６秒 60～64 歳 2 位

クォーターマラソン (10.55km)男子 相馬　勝　４５分２１秒 8 位(男性 60～64 歳 1 位)

５月２４日（木）練習会報告　織田Ｆ利用者による第 36 回・合同タイムトライアル＜各選手の大会参加報告＞

【織田Ｆ利用者の会合同タイムトライアル　　5 月 24 日(木)】

5000m女子 岡沢由衣　１８分０６秒 /平山真由美　１９分０７秒 /松田由子　１９分３８秒 /片山麻美　１９分４８秒 /小泉　緑　１９分５０秒 弓削田眞理子　１９分５６秒 20 分ペーサー /飯塚律子　１９分５８秒 PB /吉田未歩　２０分３５秒 /渡辺久美子　２１分００秒 /立川麻美　２１分１５秒 /小田切　玲　２１分２７秒 /濱辺久美枝　２２分２３秒 /冨島幸子　２２分２９秒 /川井未緒　２２分３１秒 /佐藤みどり　２２分４３秒 /浦口淳子　２２分４８秒　/冨永　愛　２２分５０秒　/及川秀子　２３分２４秒　/酒井奈緒　２４分３０秒 /冨金原希代子　２４分５１秒 ① 東村京子　２５分１７秒 /勝浦みどり　１１分４０秒 3000m /冨金原希代子　１８分１５秒 ② 3000m

5000m 男子 村上康則　１４分３２秒 /赤間順一　１５分５１秒 /大沼　生　１６分０７秒 ③ /島田　仁　１６分０８秒 /筒井優吉　１６分２９秒 ③ /夏目晋太郎　１６分３３秒 ③ /大竹基之　１７分０７秒 /小川大輔　１７分１２秒 /日　二大　１７分４１秒 /柴田大樹　１７分４２秒 清水和典　１７分５２秒 /郡　恵樹　１７分５６秒 18分ペーサー /大沼　生　１８分０６秒 ① /鈴木正人　１８分１１秒 /西山典仁　１８分１６秒 ② /村田智太郎　１８分１６秒 ② /田畑　一　１８分２３秒 /木村一弘　１８分２７秒 /大沼　生　１８分２９秒 ② /筒井優吉　１８分３０秒 ② /三橋正一　１８分４５秒 /篠原　聡　１８分５１秒 /西山典仁　１８分５３秒 ① /山中啓司　１８分５３秒 /上野　力　１８分５７秒 井上　剛　１８分５９秒 ② /島田佐智夫　１９分００秒 /今村幸一　１９分０７秒 /田中　誠　１９分０７秒 /村田智太郎　１９分０８秒 ① 大久保裕之　１９分０９秒 /黒沼　晋　１９分２０秒 /三枝秀徳　１９分２０秒 /鈴木孝則　１９分２８秒 /新　長太郎　１９分３３秒 太田　聖　１９分３７秒 /小堤　峻　１９分４１秒 /中野　毅　１９分４２秒 /黒澤　巧　１９分４７秒 /今井雄太　１９分４９秒 伊藤浩毅　１９分５３秒 /佐久間則郎　２０分２２秒 /磯野公男　２０分２７秒 /尾藤秀明　２０分２９秒 /渡辺健一　２０分４３秒 ② 福田　強　２０分４５秒 /千葉和佳　２０分５２秒 /三瓶　匡尚　２１分０８秒 ② /早川靖郎　２１分０９秒 /飯田隆一　２１分１０秒 ① 小川　望　２１分１１秒 /向原明彦　２１分１１秒 /田中猛雄　２１分２０秒 ② /飯田隆一　２１分２３秒 ② /木下　聡　２２分０７秒 梨本忠三　２２分０８秒 /井上　剛　２２分２１秒 ① /中澤正彦　２２分３７秒 /黒沼浩二　２２分５２秒 /吉津健一郎　２３分１７秒 三瓶匡尚　２３分２３秒 ① /塩川宇賢　２３分５７秒 /関田善作　２３分５８秒 ① 24 分ペーサー /松田路格　２４分１３秒 五十嵐和夫　２４分４１秒 /小林滋弥　２４分５４秒 /田中猛雄　２５分００秒 ① /筒井優吉　２５分３１秒 ① /三浦勝男　２５分５８秒 稲村淳三　２８分２６秒 /杉山秀久　１２分４７秒 4000m /木田真道　１５分５９秒 4000m /名嘉真純　１１分４０秒 3000m /関田善作　１２分５７秒 ② 3000m /若松宏一　１７分５０秒 ① 3000m /河村拓朗　５分５０秒 2000m /成尾利秋　８分０４秒 2000m /渡辺健一　８分４３秒 ① 2000m /若松宏一　１１分１５秒 ② 2000m

【2018 スポニチいわて奥州きらめきマラソン　　5 月 20 日（日)】 マラソン女子 若松瑠利　3時間１５分５２秒 40 歳代 5 位、総合 9 位

【軽井沢ハーフマラソン 2018　　5 月 20 日（日)】

ハーフマラソン男子 夏目晋太郎　1時間１７分５６秒 30 代 17 位 /草薙雄太　1時間３１分４８秒 40 代 63 位 /

ハーフマラソン女子 木村弥生　1時間３８分５４秒 50 代 2 位 /佐々木月絵　1時間４７分３４秒 50 代 14 位

【第 34 回横田駅伝結果　　5 月 20 日（日)】男子 島田　仁　１５分５７秒　1区

５月３１日（木）　合宿直前のため木曜練習は休みました　　＜各選手の大会参加報告＞

【第 38 回河北新報錦秋湖マラソン　　5 月 27 日　(日)】ハーフマラソン男子 毛利　豊　１時間３０分０９秒 33 位

30km 男子 夏目晋太郎　１時間５３分４７秒 7 位 /石村祐之　２時間１１分３２秒 26 位

【第 7 回走れメロスマラソン　　5 月 27 日　(日)】ハーフマラソン男子 浅倉　豊　１時間２４分４６秒 50 歳代 3 位

【第 35 回カーター記念黒部名水マラソン　　5 月 27 日　(日)】

マラソン男子 中村貴志　３時間２１分４９秒 /廣瀬匡利　３時間３６分３１秒

【第 38 回スポニチ山中湖ロードレース　　5 月 27 日　(日)】

ハーフマラソン女子 弓削田眞理子　１時間３２分４３秒 壮年 1 位、総合 6 位 /香取玲子　１時間３６分１２秒 壮年 4 位

木村弥生　１時間４１分３２秒 壮年 6 位 /林　弘乃　１時間４３分１５秒 壮年 7 位 /酒井真里　１時間４５分１７秒 一般 21 位

ハーフマラソン男子 佐藤雄生　１時間１９分０１秒 一般 28 位 /後和直樹　１時間２４分４７秒 一般 56 位

植村雄一郎　１時間２７分１６秒 一般 77 位 /三枝秀徳　１時間３３分４２秒 壮年 36 位 /福田　強　１時間３３分５８秒 壮年 40 位

木下　聡　１時間４１分０６秒 /林　泰男　１時間４４分３５秒

山中湖一周女子 廣瀬光子　５４分４７秒 一般 3 位、総合 3 位 /佐多みどり　１時間０６分４１秒 壮年 10 位 /松田喜美子　１時間１６分４２秒

一般 75 位 /遠藤章子　１時間１６分４８秒 壮年 47 位 /冨金原希代子　１時間２１分１１秒 壮年 100 位

山中湖一周男子 酒井拓磨　５３分２１秒 一般 28 位 /青木健司　１時間０５分５８秒 壮年 86 位 /吉田豊己　１時間０９分１１秒

遠藤良一　１時間２２分３４秒 /古田　誠　１時間４９分２０秒

６月１日（金）～６月３日（日）　越後湯沢岩原合宿　　報告　別掲

別掲しました。

６月７日（木）　練習会報告　３分４０秒以内（１０００m+３００m）×６セット
３分５０秒以上　１０００m×７本　　＜各選手の大会参加報告＞

【柴又 100k　　2018 年 6 月 3 日(日)】一般の部 100km 山田真也　８時間２分１９秒 一般の部 1 位

【11th SKYLINE TRAIL SUGADAIRA　　6 月 3 日(日)】50ｋ一般の部女子 松尾和美　６時間４９分０６秒 15 歳～39 歳 2 位

【OSJ 奥久慈トレイルレース　　6 月 3 日(日)】女子 50K (59km) 冨島幸子　１１時間４２分４７秒 50 歳代 1 位

【第 38 回千歳 JAL 国際マラソン　　6 月 3 日(日)】

フルマラソン男子 石井哲也　２時間５０分０１秒 50 歳以上 3 位 /後和直樹　２時間５１分２２秒 35～49 歳 10 位

フルマラソン女子 成瀬寿美　３時間５８分２２秒 50 歳以上 10 位 /ハーフマラソン男子 国吉　拡　１時間２２分３１秒 50 歳以上 1 位

【第 4 回 信州安曇野ハーフマラソン　　6 月 3 日(日)】ハーフマラソン男子 松本　翔　１時間０８分１３秒 30 代 2 位、総合 2 位

【第 27 回はしかみつつじマラソン大会　　6 月 3 日(日)】10km 男子 鶴ヶ崎春彦　４３分００秒 50 歳以上 5 位

【第 18 回利尻島一周悠遊覧人 G　　6 月 3 日(日)】利尻島一周男子 坪井 隆樹　４時間１９分５９秒 7 位

【第 20 回関東マスターズロード選手権 6 月 3 日(日)】清水和則　5km 17 分 58 秒 (M55 1 位)

６月１４日（木）　練習会報告　（代々木公園）４００m×１２～１４本　　＜各選手の大会参加報告＞

【第 9 回南魚沼グルメマラソン　　6 月 10 日(日)】

ハーフマラソン女子 香取玲子　１時間３５分５０秒　50 歳以上 2 位/三舩絵菜　１時間３６分０７秒　　49 歳以下 8 位

横川美沙　１時間４１分０７秒　49 歳以下 17 位/高橋嘉子　１時間５５分４９秒　50 歳以上 16 位

ハーフマラソン男子 高橋勇市　１時間２７分２５秒　50 歳以上 11 位　/永井　豊 １時間３３分５６秒　50 歳以上 21 位

【第 7 回八重山トレイルレース in 山梨上野原　　6 月 10 日(日)】 ショートコース男子 後和直樹　２時間０８分０５秒　40 歳代 4 位

【丘のまちびえいヘルシーマラソン 2018　　6 月 10 日(日)】

ハーフマラソン男子 浅倉　豊　１時間１９分１０秒　40 歳以上 3 位、総合 9 位

クォーターマラソン 一般男子 清水 徹　３９分３５秒 40 歳以上 2 位

【第 60 回秩父宮記念ミューズの森チャレンジロードレース　6 月 10 日(日)】

10 km一般男子 佐熊康生　３９分２１秒　50 歳代 1 位　/新 長太郎　４３分５１秒　60 歳以上 2 位

10km 一般女子 平山真由美４２分３４秒　40 歳代 1 位　/境 由理香　４８分３２秒　40 歳代 5 位

6km 一般男子 渡邊将演 ２３分３１秒　40 歳以上 7 位

【第 3 回 伊豆稲取キンメマラソン 2018　6 月 10 日(日)】

10km 男子 吉原　穣　４６分３１秒60 歳以上 4 位　/10km 女子 冨金原希代子　５６分２９秒　40～59 歳 18 位

【第 264 回日体大長距離競技会　6 月 10 日（日)】 5000m 佐藤雄生　１６分２５秒　PB　/植村雄一郎　１６分４７秒　PB

【第 264 回日体大長距離競技会　6 月 9 日(土)】 1500m 熊沢裕彦　４分２７秒６９

６月２１日（木）　練習会報告　８００m×８～１０本　＜各選手の大会参加報告＞

【第 34 回西湖ロードレース　6 月 17 日(日)】西湖 1 周コース(10km)女子 香取 玲子 ４２分３０秒 6 位

６月２８日（木）　５０００mタイムトライアル　＜各選手の大会参加報告＞

【第 33 回おいらせ町いちょうマラソン大会　6 月 24 日(日)】 10km 男子 石村 祐之 ４０分１３秒 50 歳以上 59 歳以下 2 位

【第 33 回サロマ湖 100km ウルトラマラソン 6 月 24 日 (日)】

１００Ｋ女子 楠瀬 祐子 ７時間５５分１９秒 登録 4 位、総合 4 位/桐 由美子 ９時間０８分５５秒 登録 14 位

１００Ｋ男子 長江 隆行 ７時間２６分３２秒 登録 21 位/本間 俊之 ７時間５１分０１秒 55～64 歳 1 位/大沼 生８時間１２分０３秒 登録 40 位/植村 雄一郎 ８時間１３分４５秒 登録 43 位/坪井 隆樹 ８時間１９分０３秒 登録 48 位/新澤 英典 ８時間５６分２２秒 登録 86 位/舟橋 潤　９時間０８分４４秒 登録 100 位/篠原 充 ９時間０９分２１秒 /永井 豊 ９時間１３分２０秒 登録/大湯 忠彦 ９時間２２分４９秒 三瓶 匡尚 ９時間４１分１６秒/佐藤 勇 ９時間５３分１４秒/笛田 憲司 １０時間２５分３６秒 /山田 道男 １０時間２９分０４秒 小林 滋弥 １１時間０７分５８秒

５０Ｋ女子 吉田 香織 ３時間１８分３４秒 35～44 歳 1 位、総合 1 位 ５０Ｋ男子 佐藤 俊之 ４時間４３分０９秒 45-54 歳 9 位

【第 35 回富里スイカロードレース　6 月 24 日(日)】

5km 女子 岡沢由衣 １８分５９秒 一般女子 1 位/片山 麻美 １９分４４秒 40 歳以上 2 位 /若松瑠利 １９分５１秒 40 歳以上 3 位 / 加藤真理 １９分５７秒 40 歳以上 5 位 /功刀明子 ２０分４２秒 40 歳以上 8 位

5km 男子 畠中勝己 １７分２２秒 一般男子 30 位 /長屋博之 １７分４４秒 40 歳以上 9 位 /真船光平 １８分５１秒 40 歳以上 25 位 平山　隆 １９分１９秒 40 歳以上 32 位

10km 女子 弓削田眞理子 ３９分４３秒 40 歳以上 3 位 /平山真由美 ４０分１４秒 40 歳以上 6 位 /大平裕美子 ４２分００秒 40 歳以上 11 位 河島亜紀 ４２分３６秒 40 歳以上 12 位 /酒井真里 ４４分３３秒 40 歳以上 21 位 /佐藤みどり ４７分３７秒 40 歳以上 43 位 及川秀子 ４９分１５秒 40 歳以上 59 位 /渡辺久美子 ５２分４２秒 40 歳以上 /高橋美香 ５４分４９秒 40 歳以上

10km 男子 真田雅之 ３３分１７秒 一般男子 9 位 /猪狩成司 ３４分４４秒 40 歳以上 4 位 /日山二大 ３７分１８秒 40 歳以上 23 位 藤井　肇 ３９分３１秒 40 歳以上 56 位 /金子 英夫 ４３分１１秒 40 歳以上 /千葉和佳 1 時間１３分５１秒

【アトミクラブタイムトライアル結果　6 月 28 日 (木)】

５０００m女子 楠瀬祐子 １９分４６秒 /飯塚律子　１９分５４秒/向井由香子 ２０分４９秒 /吉田未歩　２０分５２秒/ 木村弥生 ２０分５３秒 /栗田美奈子 ２１分１１秒 /久津間紗希 ２１分３７秒 /濱辺久美枝 ２２分２５秒 /酒井奈緒 ２３分１０秒 佐藤みどり ２３分１０秒 /山口美和 ２３分５９秒 /束村京子 ２５分４０秒

立川麻美 １３分００秒 ① 3000m/萩原芽衣子 １４分２３秒 3000m/米倉いずみ　１１分５４秒　3000m/立川麻美 ８分１９秒 ② 2000m 佐多みどり ８分４０秒 2000m/深浦茂子 ８分５８秒 2000m/佐々木月絵 ９分１６秒 ② 2000m/佐々木月絵 ９分３２秒 ① 2000m

５０００m男子 赤間順一 １６分１２秒 ① /大沼生 １６分２２秒 /向井孝明 １６分２９秒 /赤間順一 １６分３４秒 ② 和田孝司 １７分１１秒 /筒井優吉 １７分１４秒 ②/柴田大樹 １７分３７秒 /酒井拓磨 １７分４８秒 /村田智太郎 １７分５５秒 石田克成 １８分１５秒 ① /清水和典 １８分１７秒 /篠原　聡 １８分３７秒 /鈴木正人 １８分３７秒 /西山典仁 １８分４４秒 ①

筒井優吉 １８分４４秒 ① /福山太郎 １８分４７秒 /西山典仁 １８分５０秒 ② /国吉　拡 １８分５９秒 ① /上野　力 １９分０４秒

石田克成 １９分０６秒 ② /高橋岳大 １９分０７秒 ① /井上　剛 １９分１１秒 /島田佐智夫　１９分１３秒 /山本大成 １９分１５秒

三枝秀徳 １９分１７秒 ① /石村祐之　１９分３１秒①/高橋岳大 １９分３８秒 ② /国吉　拡 １９分４０秒 ② /石川　勉 １９分４３秒 ①

西村丈治 １９分４４秒 /佐久間則郎 １９分５２秒 /河田彰一 １９分５７秒 /尾藤秀明 ２０分０２秒 /相馬　勝 ２０分１６秒

鈴木孝則 ２０分１９秒 /日吉　葵 ２０分２３秒 /佐藤優希 ２０分２８秒 /千葉和佳 ２０分４１秒 /中村貴志 ２０分４１秒

磯野公男 ２０分４２秒 /佐藤俊之 ２０分５０秒 /渡辺健一 ２１分００秒 ① /田中猛雄 ２１分１０秒 /向原明彦 ２１分１８秒

田辺　淳 ２１分４０秒 /中澤正彦 ２２分０２秒 /梨本忠三 ２２分１９秒 /黒沼浩二 ２２分５９秒 /向後好人 ２２分５９秒

町田吉広 ２３分３２秒 /渡辺健一 ２３分３３秒 ② /石川　勉 ２４分５５秒 ② /三浦勝男 ２５分２８秒 /稲村淳三 ２９分４７秒

島田　仁 ９分４０秒 ① 3000m/島田　仁 ９分４１秒 ② 3000m/落合健太 ９分５３秒 3000m/宮野英樹 １０分０５秒 3000m

北村　裕 １１分２６秒 ② 3000m/申　祐一 １１分３０秒 3000m/北村　裕 １１分４８秒 ① 3000m/黒澤　巧 １１分４９秒 ① 3000m

三枝秀徳 １２分１１秒 ② 3000m/若松宏一 １７分１４秒 ① 3000m/黒澤　巧 ８分０３秒 ② 2000m/石村祐之　８分０９秒② 2000m

若松宏一 １１分１３秒 ② 2000m

【第 13 回 お台場ナイトマラソン　　6 月 29 日（金）】

3.5km 一般女子　河島 亜紀　１３分５７秒　1 位 /境 由理香　１４分４６秒　2 位 7km 一般女子山田史絵 ３０分５６秒 40 歳以上の部 1 位

7km 一般男子　窪寺義幸　２４分２４秒 40 歳以上の部 1 位/堤健至　２４分２９秒 40 歳以上の部 2 位

長岡淳　２５分１０秒 高校生～39 歳の部 5 位/古谷章　２７分４１秒 40 歳以上の部 14 位