アトミクラブ通信　NO. 158　2018年9月

みなさん　こんにちは　連日、暑いですね。いったい、いまの日本列島はどうなっているのでしょうか？

もう９月になるというのに連日、涼風すら吹きません（８月２７日現在）。吹くのは、熱風、熱波だけ。３５度を超える猛暑日が記録的に続いています。この２か月、真っ先に出てくるのは「暑い、暑すぎる！熱中症にならないように気をつけよう」が、まるで合言葉のように出てきます。ニュース、メディアの発する「猛暑日」、「熱中症」という言葉が日々、当たり前のように歩き回っていました。

この７月、８月の練習会を振り返るとほとんどが暑い日の練習会になりました。ムシムシした日も多く練習前のアップの段階から皆さん、汗をびっしょり掻いていました。幸いにこのアトミクラブの練習会では熱中症の症状を訴えた人はいませんでした。「日中のスポーツは危険な行為です」と言われている時期ですから夕方６時過ぎと云えども気温は高く１５０人近いメンバーが集まっての練習会です。何かがあったらと内心心配していましたが今のところ、夏季猛暑日練習は無事過ぎようとしています。

さて、これから涼しくなってくるにつけ夏の疲れがどっと出てきます。どうか皆さん、上手に疲れをとって秋本番に向けての練習をしてください。

■　９月１日（土）から２日（日）にかけて長野県菅平高原で合宿を行ってきました。今年の菅平は曇りから時折雨が降る気象条件の中で行ってきました。気温は１８度～２２度くらいあったでしょうか。涼風というよりはすこし肌寒ささえ感じましたが走る気温としてはまずまずでした。合宿に出かける前の８月３１日の関東は気温が高く猛暑日でした。が、合宿を終えて、東京に戻ってきたらすっかり秋の気配に変わっていました。関東地方では我々が菅平の高原を走っていた頃に土砂降りの雨があったようです。今回は暑さを避けた合宿というよりは雨避け（よけ）合宿だったかもしれませんね。皆、しっかりよい練習ができて帰ってきました。

「菅平合宿報告」につきましては何人の方の合宿参加記と合わせて次項で報告いたします。

■「皇居練習会」を９月３０日（日）から来年２月まで毎月１回予定しています（１２月は皇居駅伝のため休み）。またクラブの公式行事ではありませんが埼玉県白岡市の運動公園での「白岡練習会」も計画しています。いずれも日曜日の午前中、十分に時間を使っての練習会です。距離走をしたい方にはいい練習になると思います。ぜひご参加ください。

2018 菅平合宿報告 （9/1～9/2）

９月１日から２日にかけて菅平高原にて合宿を行ってまいりました。

１日目はロードコース（ウエストランニングコース６・７ｋｍ）とクロカンコース※（峰の原２ｋｍ）に分かれての、それぞれ１５ｋｍからの４０ｋｍ超まで走りました。気温の冷え込みなど難はありましたが起伏に富んだ標高１３００ｍ～１５００ｍの高地をきれいな空気をたっぷり吸いこんで走り込んできました。※クロカンコースにタータンコースが併設されていました。赤褐色の色鮮やかな走路になりました。

２日目は霧に覆われたクロカンコース（峰の原２ｋｍ）を全員で走りました。全コースがほぼ芝の２Ｋ周回のクロカンコースとタータンコースで１周の前半と後半にそれぞれきつい坂が３００ｍ超続き、前日に追い込んだ脚にはとてもハードなものでした。

参加者　榎戸寧子、及川秀子、香取玲子、川井未緒、河島亜紀、栗田美奈子、境由理香、佐多みどり、佐藤みどり、渋谷恵子、冨島幸子、萩原芽衣子、深浦茂子、松田由子、水野麻子、村上京子、山内朱美、吉田未歩、油井志穂、石村祐之、井出富雄、今村幸一、上野力、魚沼裕一、大久保裕之、奥山吉秋、小賀田和美、粕谷達、片山真人、菊地省三、木田真道、黒沢巧、

毛塚敏男、向後好人、篠原聡、杉山秀人、鈴木孝則、関田善作、相馬勝、千種康弘、千葉和佳、名嘉真純、中里綾介、中塚武史、樋川仁省、古田誠、三宅徹、森義昭、山本司、芳川博行、若松宏一、渡辺忠、中沢政延、中沢かおる、岡田真晴、田村剛、田村智子、（お子さん田村果乃子）、打越忠夫、吉田香織、川西美穂、河田寛人、辻川睦美、石田さやか、草薙雄太

合宿場所　**長野県上田市菅平高原**　**宿泊：ヴィラ十の原**

9月1日(土曜日)　＜12:15　40K走開始＞

ロードとクロカンコースに分かれて走り込み。１５ｋ～４０ｋを走り込む。季節外れの寒さに戸惑いつつ頑張った。

＜18:30 夕食＞　PM8:00

宿のストレッチルームを借りて懇親会を開く。持ち寄りのお酒、ビール、ワイン、梅酒、チュウハイなどを飲みながら楽しいひと時を過ごした。参加者全員の自己紹介のあとギター持込みで参加した吉田未歩さんの「メメちゃんスペシャルライブ」があり皆聴き入った。♪カントリーロード、♪やさしさに包まれたなら、オリジナル曲など

9月2日(日曜日)　＜AM9:00　2キロ周回の起伏走開始＞

全長の周回２キロの起伏コースをスタート。前日のロード走やクロカン走をこなし脚にダメージがありながらも草原の涼風を受けて頑張りきった。９時にスタートし１１時には終了。各人５周から１０周を走りきった。

12:00　宿舎に戻り シャワー＆昼食

２日間の練習を終え、宿の湯で汗を流したあと、昼食と合宿の打ち上げを兼ねて全員食堂に集合。昼に出たカレーはお代わり者が続出。多めに用意していただいたカレーもたちまち底をついたとか。全員、事故も故障もなく無事合宿の行事を終了。

13:00頃「解散！」の号令とともにそれぞれ帰途に着く

今回も事故もトラブルもなく合宿を終えた。バス組は５２名のメンバーを乗せて帰路についた。途中、「西友」に寄り、これでもかと買い込んだビール、ワインなどの飲料はすべて飲み干してしまった。今回、おやすみ組とカラオケ組が同乗して心配もあったが何事もなく新宿に到着した。大人気のカラオケは５０人近くが乗ると順番待ちが続き、歌い切れていないメンバーも多く出た。帰りの車中は中里さんが若さパワーで仕切ってくれて彼の献身的な働きで無事帰還。感謝！感謝！

２日間にわたる合宿に参加された皆様、そして参加の意志がありながら今回、断念された皆様　アトミクラブ９月恒例「菅平合宿」はきつい練習をこなして無事終了いたしました。/参加に際しまして多くの方から差し入れをいただきました。篠原監督、三浦勝男さん、梨本忠三さん、福岡豊則さん、西部京子さん、森義昭さん　合宿でしっかり飲んだり食べたり堪能いたしました。本当にありがとうございました。/合宿のお膳立てをしてくださった中沢政延さん、かおるさんご夫妻、会計から全般に至るまで支えていただいた毛塚敏男さん、合宿サポート隊隊長の森義昭さん、帰りのバスで献身的に務めてくれた中里綾介さん、楽しい話題を提供していただいたカレーパンマン(片山）さん。いずれの方にも楽しい合宿の場と時を作っていただきました。ありがとうございました。

以下、皆さんから寄せられた合宿参加記です。

アトミクラブ菅平合宿初参加の感想　榎戸寧子

私は、アトミクラブ練習初参加が今年の６月末と、新入り中の新入りですが、合宿の初参加に躊躇はありませんでした。それは、織田フィールドでの練習がとても楽しいものだったから練習はキビキビと、でも雰囲気は和やか、きっと合宿もこんな感じかしら・・・と期待していました。そして、本当に思ったとおり、終始楽しい２日間でした。

初めての高地でのクロカン走は、できたばかりの全天候型コースに芝生のコース、周囲は豊かな緑、時々ガスが晴れた時の山の景色、全てを楽しみながらの贅沢ランでした。間違いなくきつかったはずなのに、終わってみればそんな記憶すっかりなくなっています。

そして、練習以外の合宿進行については幹事の方、それを支えるメンバーの方の連携の素晴らしさにいちいち感動しておりました。とくに「名札」は、私のような新参者にとってはとてもたすかりました。そして音楽いっぱいの懇親会、下戸の私でも中座するのがもったいない楽しいお話の時間、終わってみればあっという間で、楽しい記憶しかない初合宿。

メンバーみんながアトミクラブで過ごせる時間を大事にしていて、心から楽しんでいる姿に触れて、私も来年また参加できたらもっともっと楽しみたい、そう思った二日間でした。本当にありがとうございました。今後共よろしくお願いいたします。

＜菅平合宿終了＞　　中里　綾介

1 泊 2 日短い期間ではありましたが、参加された方々お疲れさまでした。また、帰りのバスの中でゆっくりお休みになりたかった方のついては、騒がしくしてしまい申し訳ありませんでした。

今回は 7～8 月期の走り込みができておらず参加を躊躇っていました。しかし、前週に別のチームの練習会で速く走れなくても仲間と走ることが良いと感じたこと。さらには仕事での悩み、不満、フラストレーションを抱えていたことを察されたのか、嫁から「合宿は気晴らしに行った方が良い」と背中を押してくれたこともあり、直前で参加させていただきました。

実際に速く走ることよりも、いかに 1m でも長く走るかをテーマに挑み、クロカンをじっくり走り込ませていただきました。走れなくなっていた私には、走ることに加え、これまで接してきた仲間、今回新たに出会った仲間と接したことで、からだだけでなく、心の面でも良いリハビリとなりました。帰りのバスでは、自分が 20 代前半で学んだものを思い出させてもらえるもので、今の自分があるのはこのチームがあったから、ということを思うとともに、初心に帰れた合宿でした。

初日の 2 次会の自己紹介で言葉にしたことを、必ず実現できるよう、また仕事に工夫を加えて木曜の練習会に復帰できるよう、試行錯誤していこうと思います。

本当にありがとうございました。今後もよろしくお願いします。

アトミクラブ菅平合宿顛末記ー「牡蠣フライ忘れ物」騒動　　相馬　勝

「朝ごはんは要らない！弁当も！送ってくれなくもイイよ！自分で行くから!!」

菅平合宿出発の前夜、かなり気が張る原稿書きの仕事をようやく終えて、リラックスするために飲んだワインなどの量が度を過ぎてしまい酩酊。酔った勢いで、悪いとは思いつつも、家内に暴言を吐いてしまった。

ところが、この〝大言壮語〟とは裏腹に、翌朝は二日酔い状態のまま、なかなか起き上がれない始末。なんとか着替えて、家内が作ってくれた朝ごはんをかけこみ、家内が運転する車で新宿の集合場所まで送ってもらうという体たらく。弁当まで作ってもらった。

バスの中では菅平までほぼ熟睡状態だったので、何とか酔いは醒め、「さあ、40km 走だ。頑張ろう！」と意気込んで、キロ 5 分のグループでスタートしたものの、3 周 20km ほどで脱落。4 周目は 5 分半のグループに入れてもらったが、30km ほどでリタイアとなってしまった。

この日は翌日の体調も考えて、夜の宴会もそこそこに 9 時過ぎに就寝。（いびきが心配だったけれども大丈夫だったかな？）

翌朝は何とか持ち直して、1 周 2km のトレイルコースを 15km ほど走る。初日の 40km 走こそできなかったけれども、2 日間で 45 ㎞とまあまあ満足。一緒に合宿に参加されていた世界選手権マラソン 5 位という輝かしい記録を持つUさんからも貴重なアドバイスをいただくなど、今年の合宿は成果が多かった。レースはもちろん、重要な練習の前は「体調管理が重要」という当たり前のことも痛感したし…（笑）。

帰りのバス車中で「家族にはお土産は必ず買っていってください。『お土産は洗濯ものだけ』というのはあまりにも悲しいから」とチームリーダーのNさん。

そう、毎年菅平合宿に参加したときは横川のサービスステーションで、家内との夕食用に「峠の釜飯」を買っていくと決めて

はいるが、今年は自分の態度を反省して、真田の西友スーパーで家内が好きな「牡蠣フライ」などの惣菜を買う。横川ではスイーツ系のお菓子を２種類も購入。

「これでお土産は完璧」―と思いきや、自宅に帰ってから調べると、「牡蠣フライがない！」。何と、小さすぎた袋から飛び出してバスの荷台に置き忘れたようだ。

とはいえ、家内には黙っていれば分からない―とばかり、だんまりを決め込んでいたのだが、持ち帰ったレシートから「この牡蠣フライがないよ」と見つかってしまった。「いや、実は、その、なんというか…」としどろもどろになって、説明すると、「私の好きなものなのに…」と呆れられる始末。

問題はバスの中に忘れた牡蠣フライの行方。あとから、代表のＳさんから聞いたところでは、Ｋさんが荷台から発見して、「この牡蠣フライはだれのですか」と叫んでいたとのこと。「その場にいなくてよかった！」と思うも、「最後まで、ご迷惑をおかけして申し訳ない」という気持ちで一杯。反省すべきことも多かった今年の菅平合宿でした。

強くなるために断酒の決意のはずが…川井 未緒

今年より、アトミクラブに入会しました川井と申します。

今期のレースは満足な結果がでず、何とか一歩前に進みたいと思い、入会しました。普段の練習では速い方々の走りに圧倒され、合宿の参加表明をしたものの、練習メニューをこなせるのか、不安を抱えながら新宿に向かいました。

今回の合宿の目的は、ペースが遅くてもできるだけ長い距離を走りきる事。

１日目のウエストランニング（６．７４キロ）の周回は、一人では一周で止めてしまいそうなコースをほかのメンバーの背中を見ながら我慢の走りで３０キロ達成！

２日目の峰の原高原クロスカントリーコース（２キロ）は、いつもの弱気が出て１０キロでいいや…思いながら走り始めましたが、速い方々から抜かれる度に元気な応援を頂き、結果１８キロ走破。

菅平は気候も関東とは違い、風が心地よく、気持ちよく走れました。一人ではこの時季、絶対に走っていない距離です。
また、走るコースでは給水や食事まで用意して頂き、常に元気な状態で走る事ができました。秋のレースに向けて９月のはじめから幸先の良いスタートがきれました。ご準備頂いた幹事さま、本当にありがとうございました!

あと、これから強くなるためにはもうお酒を止めようかと思っていたのですが、今回の合宿に参加してその意識を変えました。他の方の飲みっぷりを見て、その必要はない事を実感しました（笑）むしろ飲んだ方が速くなるのではとも？梅酒はいままで飲んだ梅酒のなかで一番美味しかったです。Ｓ田さん、ありがとうございました!

帰りのバスもオーディエンスでしたが、皆様の美声のおかげで最後まで楽しく過ごせました(^^)

クラブの幹事の方々、メンバーの皆様、どうぞこれからも宜しくお願い致します!

初めてのアトミ合宿 ～目標達成。でもハプニングも続出～　大久保　裕之

アトミクラブに入会して 1 年半。初めて合宿に参加させていただきました。菅平と聞いて思い浮かんだのは、ラグビーをしていた兄から夏合宿のお土産にもらった「二度と来るもんか！T シャツ」でした。あまりにキツイ合宿を揶揄したこの T シャツ。競技は違っても、最初はアトミ合宿の申し込みをためらいました(笑)。それでも勇気を出して申し込んだので、参加に当たって目標を立てました。

[菅平合宿の目標]

1. ロング走を頑張る/30 キロ以上
2. 色んな世代のアトミランナーの皆さんとお話して、親睦を深める

初日はウエストランニングコース（6.74 キロ/周）を 5 周が目標でした。苦手なロング走。暑い東京でロング走ができていなかったので、集団＆仲間のちからを借りて走りきることが目標でした。地味にアップ＆ダウンが続く意地悪なコース。そして

寒い！コース途中の温度計は 15 度。やませは吹くし、ひとり集団から遅れるし。めげずになんとか 4 周走り終えて、目標まであと 1 周。苦しい、止めたい。そんな自分に元気をくれたのが、エイドのサポーターの皆さんの声援でした。なんとか 5 周完走。頑張りました。でも、その後が大変でした。ウエストランニングコースからの帰り道。2 キロの上り坂がキツイ！ダウンジョグをして帰る予定が、とぼとぼ歩いて止まっての繰り返し。もう少しでリバースしそうなくらいでした…。2 日目のクロカンコース（2 キロ/周）はエネルギーを使い果たし、ゆっくりダウンジョグ 5 周でした。ホントは飲みすぎが原因ですが。

そして、もう 1 つの目標にあげたアトミランナーの皆さんとの親睦ですが、こちらは全く心配ありませんでした。夕食から大宴会、2 次会と、皆さん代わるがわる声を掛けていただき、翌朝はしゃべり過ぎて喉がガラガラでした。また、アトミクラブ草創期から走られている大先輩ともたくさんお話させていただき、アトミクラブで走れる喜び＆誇りを感じることができました。平日の織田では見られないアトミランナーの意外な一面に触れられて、練習会に行くのが一段と楽しみになりました。

目標は 2 つとも達成できたので大満足なのですが、合宿にはハプニングがつきもの！初日はウエストランニングコースからの帰り道で、道に迷った O さん(女性)を何度も道案内したり、2 日目は同部屋の K さん(男性)がクロカンコース行きのバスに乗り遅れたりと、笑いの絶えない 2 日間でした。

最後に、こんなに楽しい合宿を企画、運営、サポートしてくださった皆さんに改めて感謝を申し上げたいと思います。ありがとうございました。そして、菅平合宿での頑張りを秋のレースにつなげていきたいと思います。菅平合宿、「必ずまた来ます！」

菅平合宿参加記　深浦茂子

マーキュリーさん（水野麻子さん）の伴走者として 3 回目の参加でした。呼んでくださったマーキュリーさん始め、ご一緒いただきました皆様、どうもありがとうございました。

マーキュリーさんの初日のウエストランニングコース 6 周は、後半ふくらはぎが不調になりつつも粘られての初志貫徹でした。こういうメンタリティ、自分では絶対にマネできないといつも思います。伴走なので黒子に徹するつもりで来ていましたが、じつは自分にとってのいい練習になっているのでした。ありがたいことです今年は 15℃や 16℃で曇りから小雨といった気象条件で、とても走りやすかったです。ラストご一緒いただいた富島さんともお話ししていたのですが、1 周 6.74km もあるのに周回が飽きないのはとても不思議なコースですね。

夕食はいつもながらの豪華なおかずが並んで満腹、さらに懇親会では関田さんお手製の梅酒がたいへん美味で、ごちそうさまでした。多才な皆様の即興ライブの愉しさに身をゆだねつつ、マーキュリーさんのおかげでいろいろな方々とおしゃべりさせていただけたのもいいひとときでした。

翌日は須坂の峰の原クロスカントリーコース。モテモテなマーキュリーさんに伴走をしてくださる方が代わる代わるいらっしゃって、私は後ろから拝見できることになりました。じつは人の伴走をずっと見ていられることはなかなかなく、自分としてはまだまだうまくなりたいと思っているので、たいへん貴重な機会でありがたかったです。あの 2 時間はなんだかあっという間でした。

爆睡するつもりがすっかり歌声に聴き惚れた”スナックアトミ“バスは、なんだか懐かしい歌が多かったですね。渋滞もなんのそのでしたし。楽しく笑いが絶えずとも各々が真摯に走られるのが印象的な 1 泊 2 日、また自分もがんばろうと改めて思わされました。今後とも練習ではどうぞよろしくお願いします

初めてのアトミ合宿　川西美穂

実は今回が初めてのアトミ合宿。二日間とはいえ、夏場に走りこみが全くできてなかった私は不安でいっぱいでの参加となりました。ドキドキしながら菅平に到着。あれ？寒い？まるで海に行くかのような格好で行ってしまったことを後悔。（その後何度も後悔することになる）

初日の練習はロードのウエストランニングコースを選択。

準高地、アップダウンもあるよというクチコミにビビり、余裕のあるペースでスタートしようかなとつぶやくと、先輩方からあっさり却下。どこまでいけるかわからないけど、前にいる人にひたすらついていくことを決める。一応キロ５でスタート。寒いくらいに涼しい。もしかしたら私走れちゃうかも！という淡い期待を抱いたのもこのときだけ。１周６．７キロ。３週目までは余裕で走れたけど、４週目からは必死、５周目はいっぱい、いっぱい。それでも最後は追い込んで終わることができて、合宿に来てよかったとようやく前向きに。５周で 30 キロ超。一人ではできなかったし、暑い東京ではできないくらいに追い込むことができました。ようやく不安も吹き飛ばせました。

１日目の練習が終わってほっとして、うれしくらいのおいしいごはんとおいしいお酒。

大好きな馬刺しが出てきたことに感激しながらも、宿の前にいたポニーをふと思い出したのはここだけの話。（ポニーは翌日もいたのでご心配なく）２次会は念願の梅酒を飲みながらライブ。その後も疲労を忘れるくらいに飲み、明日の練習は大丈夫かと不安になるも、すでに後の祭り。走ればお酒は抜けるよねと腹をくくる。

翌朝。朝練なんてできるのかと思いながらもなんとか起床。

さわやかな高原の空気を感じながら、合宿慣れしてない（走りこんでないだけ）の私の脚はどんな具合なのかと歩き出すと、あれ？思ったよりも疲労感がない感じ。これがもしや合宿パワー？このまま２日目の練習も乗り切れる気になる。楽しいお酒のせいか、二日酔いもなく、走らない理由がなくなってしまいました。２日目も走るしかない。

朝ごはんをすませ、みんなで峰の原クロカンに出発。

みんなで来たはず！なのに、一人足りない騒動勃発。そういえば、いない人が・・・

１日目のロードでもずっと私を引っ張ってくれたＫレー君がいません。ひそかにクロカンでも引っ張ってもらうつもりだったＫレー君。（どうやらバスに乗り遅れたようです。その後、走っているのを見かけたので無事についたようで良かったです。）

峰の原の２ｋｍのクロカンコースはふわふわの芝生が走りやすく、アップダウンも適度で、走っていてとにかく楽しいコース。一日しか走れないのがもったいないくらいの名残惜しいコースでした。みんなが同じコース上にいるので、励まされたり、温かいアドバイスをもらえたり、これがアトミのいいところだよなと思って走っていたら、なんだか時間が短く感じた気がします。

もっと早く参加すればよかったなあとか、菅平は夏でも涼しいとか、長袖は必須とか、多少飲みすぎくらいがいい練習できるとか、次回の教訓にしたいと思います。良い練習ができたのはもちろん、先輩方からのアドバイスもありがたかったし、とにかく楽しかった。ほんとうに合宿に参加してよかった。この一言につきます。

あとはこの練習の成果を秋以降のレースに繋げるだけです！！たぶんね。

アトミ合宿体験記-ウエストランニングコース編　　冨島幸子

今年の夏は登山とトレランばかり。ロードをちっとも走っていなかった私にとって、マラソンシーズンに向けて気持ちを切り替える絶好のタイミングの合宿となりました。昨年に続き２回目の参加です。

雨予報だった天気も菅平に着く頃には、いかにも走りやすそうな「ラン日より」に変わっていました。昨年は、せっかく高地に来ているのだからと、両日アップダウンの激しいクロカンコースを選びましたが、今年は未体験のウエストランニングコースをぜひ走ってみたい！このロードコースは、周回で様々な距離にアレンジができるようになっています。合宿では6.7キロのコースを、ペースごとにグループに別れて走りました。

実は、私は周回コースが大の苦手。ところが、このコースの走りやすさといったら、ぐるぐるしても飽きがこない、止まらない、なんだか「えびせん」みたいなコースにびっくり仰天。なんでだろ？！この日は、風もなく曇り空、気温は15度のベストな環境でした。とはいえ、それだけではないはす。アップダウンが絶妙な具合にやってくる感じと、景色の移り変わりが刺激をくれて視界さえも飽きないのです。

マイペースで6周して目標の40キロを完走。走り終えて9月は走り込みするぞ！と、息を巻きましたが、翌日のクロカンは筋肉痛で、（二日酔いではない）ゆっくりジョグしかできず、16キロで終了……。調子にのるとこんなもの。帰りのバスでしっかり反省会をして、走って、飲んで、音楽を聞いてアトミ合宿を締めくくりました。

幹事のみなさま、素晴らしい合宿の段取りをありがとうございました。
そして合宿を通して、みなさまからたくさんの刺激を頂きました。これからのシーズンに反映できるようにがんばります。

＜練習会報告＞

７月５日練習会報告　　１０００ｍ×７～８本 ＜各選手の大会参加報告＞

【ゴールドコーストマラソン　　7月1日(日)】マラソン男子 大竹基之 ２時間４２分３４秒 総合69位　50～54歳男子１位

【2018函館マラソン　　7月1日(日)】 フルマラソン男子 松本　翔 ２時間３１分１８秒 総合8位 /真田 雅之 ２時間４８分４１秒
登録29歳以下 6位 /木下　聡 ３時間４６分１７秒 登録60～64歳 4位
フルマラソン女子 濱辺久美枝 ３時間３６分４８秒 登録55～59歳1位 /佐藤春枝 ３時間４１分３８秒 登録60～64歳2位
ハーフマラソン男子 猪狩 成司 １時間１６分４０秒 登録40～44歳2位 /久保田 進 １時間２０分０１秒 登録30～34歳8位
高橋 弘一 １時間２６分２３秒 登録45～49歳10位
ハーフマラソン女子 永井真友美 １時間３５分２５秒 登録55～59歳1位

【第11回嬬恋高原キャベツマラソン　　7月1日(日)】ハーフマラソン男子 草薙雄太 １時間４１分３５秒 40歳代41位

【第27回AOMORIマラソン　　7月1日(日)】 ハーフマラソン男子　浅倉　豊 １時間２１分５５秒 50歳以上1位
鶴ケ崎春彦 １時間３８分０６秒 50歳以上26位 /10km男子 一ノ瀬博文 ４２分３１秒 50歳以上60歳未満6位

７月１２日練習会報告　夏季練１５００m+３００m×３～４本　　＜各選手の大会参加報告＞

【第20回北丹沢12時間山岳耐久レース　　7月8日 （日）】
44.24km 女子 大庭知子 ６時間２２分４６秒 40歳以上4位 /深浦茂子 ８時間３２分４６秒 40歳以上34位
44.24km 男子 大久保勝明 ６時間２６分１５秒 50歳～59歳20位 /南山武男 ７時間５３分５７秒 60歳以上14位
向後好人 ８時間１６分１６秒

【第3回十和田湖マラソン　　7月8日 （日）】
ハーフ男子 鶴ケ崎晴彦 １時間２９分４１秒 50歳代5位 /ハーフ女子 袴田悦子 ２時間２５分５８秒 60歳以上5位

７月１９日練習会報告　　夏季練　４００ｍ×１２本　　＜各選手の大会参加報告＞

【第 28 回葛西臨海公園ナイトマラソンサマーステージ　　7 月 13 日(金)】
10Km 男子 窪寺 義幸 ３６分１８秒 40～54 歳 2 位 /沢田昌也 ４０分０１秒 40～54 歳 13 位 /河田彰一 ４２分４３秒 40～54 歳 28 位
広畑堅治 ４４分２５秒 39 歳以下 35 位
10Km 女子 内山克美 ４９分５０秒 40～54 歳 11 位 5Km 男子 鈴木正人 １８分１２秒 5Km 男子 13 位

７月２６日練習会報告　織田Ｆ５０００ｍタイムトライアル　　＜各選手の大会参加報告＞

【アトミクラブタイムトライアル　　7 月 26 日(木)】
5000m女子 岡沢由衣 １８分５３秒 /若松瑠利 ２０分０４秒 ① /佐々木麻里 ２０分１４秒 /栗田美奈子 ２０分３３秒
若松瑠利 ２０分３４秒 ② /境由理香 ２０分４８秒 /吉田未歩 ２０分５３秒 ① /松田由子 ２０分５９秒 ② /向井由香子 ２１分０４秒
吉田未歩 ２１分１８秒 ② /渡辺久美子 ２１分３７秒 /佐多みどり ２２分０５秒 /小田切　玲 ２２分０６秒 /濱辺久美枝 ２２分０８秒
大沢光慧 ２２分３４秒 /冨島幸子 ２３分０４秒 /及川秀子 ２３分３９秒 /伊藤あこた ２４分０３秒 /浦口淳子 ２４分３９秒
東村京子 ２４分５５秒 /松田由子 １２分５１秒 ①3000m /菅沢佐智子 １３分３０秒 3000m /萩原芽衣子 １３分４９秒 ①3000m

田中和宮 １３分５１秒 3000m /萩原芽衣子 ４分１８秒 ②1000m

5000m 男子 大沼　生 １５分４８秒 ① /赤間順一 １６分１２秒 ① /大沼 生 １６分１９秒 ② /赤間順一 １６分２６秒 ②

向井孝明 １６分３１秒 /島田　仁 １６分３９秒 /橋本和幸 １６分４５秒 /舩越悠介 １６分４５秒 /和田孝司 １６分５０秒

鈴木大樹 １６分５２秒 /夏目晋太郎 １６分５７秒 /筒井優吉 １７分０３秒 ② /大竹基之 １７分１９秒 /酒井拓磨 １７分３４秒

篠原　充 １７分５１秒 /清水和典 １８分０４秒 /福山太郎 １８分３６秒 /筒井優吉 １８分３７秒 ① /篠原　聡 １８分４０秒

山中啓司 １８分４１秒 /北村　裕 １８分５０秒 /石川　勉 １８分５９秒 /上野　力 １９分０１秒 /三橋正一 １９分０５秒

木村一弘 １９分０６秒 /島田佐智夫 １９分１０秒 /石村祐之 １９分１２秒 ① /名嘉真純 １９分１６秒 ① /長島良介 １９分２３秒

山田貴之 １９分３３秒 /鈴木孝則 １９分３８秒 ① /西村丈治 ２０分１０秒 /ミゲル ２０分２４秒 /福田　強 ２０分３０秒 ①

中野　毅 ２０分３４秒 ① /石村祐之 ２０分３４秒 ② /野口明彦 ２０分３６秒 /木田真道 ２０分４１秒 /中野嘉一郎 ２０分５２秒

中村貴志 ２０分５４秒 /石井浩二 ２０分５５秒 /田中猛雄 ２１分０５秒 /田辺　淳 ２１分１４秒 /中野　毅 ２１分２３秒 ②

飯田隆一 ２１分５３秒 /梨本忠三 ２２分１３秒 /黒沼浩二 ２３分１８秒 /松田路格 ２３分３１秒 /吉木稔朗 ２４分００秒

三浦勝男 ２５分４４秒 /岡田真晴 ２５分５１秒 /南山武男 ２５分５８秒 /池田裕行 ２６分０２秒 /佐熊康生 １０分１２秒 ①3000m

日山二大 １０分２６秒 3000m /村田智太郎 １０分４０秒 ①3000m /高橋　賢 １１分０８秒 3000m /石田克成 １１分１１秒 ①3000m

石田克成 １１分１６秒 ②3000m /竹内良彰 １１分２５秒 3000m /名嘉真純 １１分２５秒 ②3000m /黒澤　巧 １２分００秒 ①3000m

福田　強 １２分３０秒 ②3000m /中澤正彦 １３分２８秒 3000m /関田善作 １３分３７秒 3000m /進藤　忠 １４分２１秒 ②3000m

進藤　忠 １４分２８秒 ①3000m /若松宏一 １７分３４秒 ①3000m /佐熊康生 ６分４５秒 ②2000m /村田智太郎 ７分０２秒 ②2000m

黒澤　巧 ７分５１秒 ②2000m /鈴木孝則 ７分５２秒 ②2000m /樋川仁省 ９分４０秒 ②2000m /樋川仁省 ９分５１秒 ①2000m

若松宏一 １１分１９秒 ②2000m /佐熊康生 ３分２２秒 ③1000m

８月２日練習会報告　織田Ｆ　夏季練　８００ｍ×７～８本　　＜各選手の大会参加報告＞

【第37回千葉マスターズ陸上競技選手権大会 7月29日（日）】

800m 清水和典 ２分２９秒６６ （M55　1位）

1500m 村田智太郎 ４分５２秒８０ （M50　2位） /清水和典 ４分５８秒６９ （M55　1位）

5000m 清水和典 １８分１６秒２１ （M55　1位） /村田智太郎 １８分３３秒５５ （M50　2位）

【第71回富士登山競走　　7月27日(金）】

山頂女子 楠瀬祐子 ３時間５９分３４秒 9位 /平山真由美 ３時間５９分５４秒 10位 /大庭知子 ４時間１７分３２秒 22位

佐藤みどり ４時間２６分０１秒 35位 /石川純子 ４時間２７分５６秒 37位

山頂男子 宮本泰嗣 ３時間３３分３９秒 84位 /奥村直樹 ３時間３４分３６秒 90位 /大久保勝明 ３時間３９分１３秒

太田英輝 ３時間４０分４４秒 /林　秀紀 ３時間４８分０３秒 /後和直樹 ３時間４８分０８秒 /猪狩成司 ３時間５２分０６秒

長屋博之 ３時間５４分５２秒 /落合健太 ４時間０２分１３秒 /高橋岳大 ４時間０２分５５秒 /七里亮介 ４時間０５分３４秒

古谷　章 ４時間０５分２０秒 /山本　要 ４時間０９分１２秒 /西舘洋行 ４時間１１分３６秒 /本間俊之 ４時間１３分１２秒

小川哲男 ４時間１３分３０秒 /武山敏明 ４時間１５分１６秒 /井上　剛 ４時間１５分３３秒 /大湯忠彦 ４時間１７分０４秒

山中啓司 ４時間１８分３０秒 /平山　隆 ４時間２１分５６秒 /鈴木 正人 ４時間２１分０４秒 /永井　豊 ４時間２２分４２秒

中田　肇 ４時間２３分５０秒 /真船光平 ４時間２４分４９秒 /平井信行 ４時間２７分１２秒 田村　剛 ４時間２７分３９秒

木下　聡 ４時間２８分１６秒 /冨永武史 ４時間２８分１９秒 /新　健治 ４時間２９分５２秒

五合目女子 吉田香織 １時間３２分３８秒 1位 /川西美穂 １時間４５分５２秒 4位 /廣瀬光子 １時間５０分４３秒 6位

松尾和美 １時間５２分４０秒 8位 /山内朱実 ２時間４０分０１秒 /五合目男子 松本　翔 １時間２５分４６秒 4位

長江隆行 １時間３６分３４秒 25位 /木住野善男 １時間４７分３９秒 /佐藤宏幸 １時間５０分４８秒 /広畑堅治 １時間５３分３１秒

三枝秀徳 １時間５８分２４秒 /的場　清 ２時間０３分０３秒 /小林功司 ２時間０３分１１秒 /尾藤秀明 ２時間１０分２７秒

廣瀬匡利 ２時間１３分２２秒 /小林滋弥 ２時間１７分４９秒 /松岡茂樹 ２時間２５分１１秒 /山内　修 ２時間３３分５９秒

８月９日練習会報告 織田Ｆ　夏季練１５００m+３００m×３～４本　　＜各選手の大会参加報告＞

８月１６日練習会報告 織田Ｆ夏季練　４００m　１２本/３００m　１２本　＜各選手の大会参加報告＞

【千葉 30K（夏）　　8 月 11 日 （土)】30km 女子 大平裕美子 ２時間３１分３３秒 1 位

８月２３日練習会報告　織田Ｆ５０００mタイムトライアル　　＜各選手の大会参加報告＞

８月２３日（木）アトミクラブタイムトライアル結果

５０００m女子　松田　由子 ２０分２１秒 /吉田　未歩 ２０分３０秒 /渡辺　久美子 ２１分２１秒 /小田切　玲 ２２分３０秒

濱辺　久美枝 ２２分３３秒 /水野　麻子 ２３分０１秒 /濱田　弘美 ２３分１４秒 /菅沢　佐智子 ２３分３８秒 /矢部　麻貴 ２３分４１秒

東村　京子 ２５分５４秒 /及川　秀子 １９分１５秒 4000m/境　由理香 １２分３９秒 3000m

５０００m男子

近藤　敏明 １６分２３秒 ① /赤間　順一 １６分３９秒 /菅　大治郎 １６分５７秒 /太田　千広 １７分０９秒 /夏目　晋太郎 １７分２０秒

篠原　充 １７分５５秒 /篠原　聡 １８分１６秒/大久保　勝明 １８分１７秒 /石田　克成 １８分１９秒 /浅倉　豊 １８分３２秒

北村　裕 １８分３４秒 /真船　光平 １８分５５秒 /笠井　歩 １９分０１秒 /近藤　敏明 １９分０１秒 ② /上野　力 １９分１１秒

尾﨑　智也 １９分１７秒 /三橋　正一 １９分１７秒 /山中　啓司 １９分２１秒 /石川　勉 １９分２２秒 /島田　佐智夫 １９分２４秒

三枝　秀徳 １９分３１秒 ① /今村　幸一 １９分４６秒 /窪村　良二 １９分４６秒 /日吉　葵 ２０分０６秒 /河田　寛人 ２０分０６秒

井上　剛 ２０分１５秒 /西村　丈治 ２０分１８秒 ① /本山　佑磨 ２０分２０秒 /木村　一弘 ２０分２１秒 ① /嶋永　誠二 ２０分２５秒

中村　貴志 ２０分２７秒 /横山　昌夫 ２０分３０秒 /福田　強 ２０分４４秒 /中野　毅 ２０分５４秒 /田中　猛雄 ２１分０９秒

三枝　秀徳 ２１分０９秒 ② /渡辺　健一 ２１分３５秒 ① /木下　聡 ２１分４０秒 /髙際　政義 ２１分４０秒 /木村一弘 ２１分４５秒 ②

飯田　隆一 ２１分５７秒 /渡辺　吏 ２２分０７秒 /西村　丈治 ２２分３０秒 ② /梨本　忠三 ２２分３４秒 /渡辺　健一 ２３分０８秒 ②

中野　嘉一郎 ２３分２６秒 /黒沼　浩二 ２３分５３秒 /町田　吉広 ２４分１０秒 三浦　勝男 ２５分３９秒 /岡田　真晴 ２６分１４秒

島田　仁 ９分４０秒 ① 3000m/島田　仁 ９分４５秒 ② 3000m/橋本　和幸 ９分５８秒 ① 3000m/舩越　悠介 １０分０１秒 3000m

名嘉真　純 １１分２０秒 ① 3000m/新澤　英典 １１分２９秒 ① 3000m/新澤　英典 １１分５２秒 ② 3000m/鈴木　孝則 １２分３８秒

3000m/金井　康 １３分３０秒 3000m/進藤　忠 １４分３８秒 ① 3000m/進藤　忠 １４分４６秒 ② 3000m/稲村　淳三 １７分２８秒 ②

3000m/若松　宏一 １８分３３秒 ① 3000m/橋本　和幸 ６分２７秒 ② 2000m/宮野　英樹 ６分３８秒 2000m/関田善作 ９分０９秒 2000m

稲村　淳三 １１分２１秒 ① 2000m/若松　宏一 １２分０９秒 ② 2000m/名嘉真　純 ５分１６秒 ② 1500m

【第 4 回 最上川 S-mile マラソン　　8 月 19 日（日）】 10 マイル男子 向井孝明 ５８分５８秒 39 歳以下 6 位、総合 8 位

【埼玉マスターズ選手権　　8 月 19 日 （日)】1500m 岡田真晴 ６分２６秒２２ （M60 3 位）/走高跳　岡田真晴 NM（記録なし）

８月３０日練習会報告　織田Ｆ１０００m×５～６本　　＜各選手の大会参加報告＞

【第 38 回山日 YBS 富士吉田火祭りロードレース　　8 月 26 日(日))】

ハーフマラソン女子 吉田香織 １時間２１分０４秒 36～49 歳 1 位、総合 1 位 /廣瀬光子 １時間３０分２６秒 36～49 歳 2 位、総合 3 位 /川西美穂 １時間３５分３３秒 36～49 歳 3 位、総合 5 位 /香取玲子 １時間４１分２０秒 50 歳以上 1 位、総合 8 位 /蠣崎まな美 １時間５７分５４秒 50 歳以上 11 位 /田島 樹理 ２時間０２分２３秒 50 歳以上 16 位

ハーフマラソン男子 五十嵐勝治 １時間３０分２６秒 36～45 歳 11 位 /沢田昌也 １時間３８分４６秒 36～45 歳 33 位 /石村祐之 １時間３８分５５秒 56～65 歳 7 位 /関口将稔 １時間３８分５５秒 36～45 歳 36 位 /西村丈治 １時間４２分０９秒 46～55 歳 42 位 /西谷光司 １時間４５分４２秒 66 歳以上 1 位 /山田道男 １時間５７分４５秒 56～65 歳 46 位 /

10Km 女子 油井志穂 ５３分０４秒 36～49 歳 9 位 /山内朱実 ５７分２８秒 50 歳以上 12 位 /木田千香 ５９分０５秒 36～49 歳 21 位

10Km 男子 山内　修 ５６分５４秒 46～55 歳 77 位 /荻島健司 ５９分５１秒 46～55 歳 100 位

【第 58 回伊達ももの里マラソン　　8 月 26 日(日))】

10km 女子 平山真由美 ４０分３９秒 40～54 歳 2 位、総合 5 位

10km 男子 猪狩成司 ３５分３０秒 40 歳代 5 位 /引地伸嘉 ４０分１８秒 40 歳代 37 位 /新　長太郎　４１分４３秒 60 歳代 2 位

毛利　豊 ４４分５８秒 40 歳代 100 位 /

【北海道マラソン 2018 8 月 26 日 (日)】

フルマラソン男子 長江 隆行 ２時間３７分４７秒 登録 91 位 /筒井 優吉 ２時間３８分１２秒 登録 95 位 /大石 賢 ２時間４１分２８秒

堤 健至　 ２時間４２分１９秒 /石田 克成 ２時間５１分４３秒 /石田 剛士 ２時間５１分４５秒 /荒木 数也 ２時間５３分５０秒

久保田 進 ２時間５４分１６秒 /武山 敏明 ２時間５９分４１秒/後和 直樹 ２時間５７分１８秒 /進藤 昭洋 ３時間０４分０８秒

深瀬 雅文 ３時間０６分４８秒 /広畑 堅治 ３時間０７分０６秒 /石井 哲也 ３時間０９分０５秒/真田 雅之 ３時間０９分５３秒

山田 真也 ３時間１３分３４秒 /坪井 隆樹 ３時間１４分３７秒 /中田 肇　 ３時間１７分２１秒 /高橋 賢　 ３時間２１分１２秒

佐藤 勇 ３時間２４分３９秒 /高橋 岳大 ３時間２５分１２秒/永田 豪生 ３時間２５分５１秒 /佐々木 貴弘 ３時間２６分３５秒

伊藤 浩毅 ３時間３４分４９秒 /谷口 亮介 ３時間４２分５２秒 /林 由之　 ３時間４３分０８秒 /田澤 満敏 ３時間４４分４８秒

小林 滋弥 ３時間４６分２３秒 /林 泰男　 ３時間５３分３０秒

フルマラソン女子 大庭 知子 ３時間０６分２５秒 登録 31 位 /深谷 美歩 ３時間０９分２３秒 一般 4 位/弓削田眞理子 ３時間１９分２３秒 登録 64 位 /吉田 未歩 ３時間２０分４０秒 登録 67 位 /染谷妃呂乃 ３時間３４分３７秒 /立川 麻美 ３時間３７分２５秒 /林 弘乃　 ３時間４１分４４秒 /田村 瑠紗 ３時間５６分２６秒 /内山 克美 ３時間５９分２８秒/小熊 翔子 ４時間０６分２１秒/冨金原希代子 ４時間２８分３４秒 /高橋 嘉子 ４時間３３分４３秒 /板東 恭子 ４時間４１分４３秒

フルマラソン視覚障がい者男子 T11 米岡 聡　 ２時間５８分５８秒 1 位 /高橋 勇市 ３時間０５分４６秒 4 位

フルマラソン視覚障がい者女子 T12 青木 洋子 ３時間２１分０８秒 2 位