アトミクラブ通信　　NO. 159　2018. 11月

早いものでもう１１月です。毎年、一年一年が短くなってきているように感じます。今年の秋は大型台風の襲来が続きました。年々、台風が巨大化しているようで多くの犠牲者が出ました。６０メートル近い強風や高潮の発生など全国各地で家屋の倒壊や農作物、交通インフラ等、多岐にわたり甚大な被害が出ました。この台風のおかげでアトミクラブの練習会にも多少なりと影響が出ました。９月２０日の織田Ｆ練習会や９月３０日の皇居練習会は台風で中止にいたしました。この２か月間、練習日が晴れになる事は稀でした。練習ができた週でも雨なのか曇りなのか実施の判断に迷う日が多々ありました。そんな気象条件の中でも普段通りの練習会が実施できました。雨の日も含めて毎回１２０人から１４０人（※）近くの方に参加いただきました。皆さんのやる気のほどが見えました。
（多数の方に参加いただいていますので不定期ですが分担金還元無料日も月に１回程度実施できています）

さて１１月です。秋冷の時季から晩秋へ季節は移ります。秋本番、本格的な大会が目白押しです。織田フィールドの練習会は他の団体の協力もあり合同練習も含めてコンスタントに続けられています。練習とレースをうまく組み立てて今年秋以降のレースシーズンを素晴らしいタイムで飾ってください。

■１０月７日に大迫傑選手がシカゴマラソンで６分を切る２時間５分５０秒の日本人選手として初めての５分台の記録を出しました。いよいよ日本の男子陸上界も長く壁になっていた６分を突き破り記録更新の波が来ているようです。今年２月の「東京マラソン」では設楽選手や井上選手なども６分台の成績をあげており、これから選考対象のマラソン大会はオリンピック開催の再来年まで記録の面でも順位の面でも大いに盛り上がりを見せそうです。目の離せないシーズンになりますね。

■１１月より長い距離を意識した冬季の練習メニューを組んでいます。毎週の練習は持久力とスピードを兼ねたビルドアップ走、ペース走、ロングインターバル走を練習の中心に据えて取り組んでまいります。

練習計画は毎回、中沢政延さんに立案してもらっています。各グループがいかに効率よく練習できるか、細かいところまで配慮された計画になっています。１１月から１２月の「練習計画」をホームトップページにアップしていますのでよく読んで練習会に参加してください。

■少し早いですが忘年会のご案内です。１２月１９日（水）に**「アトミクラブ２０１８忘年会」**を**高円寺「豊後高田どり酒場」**というお店で開きます。詳細は巻末の呼び掛けやＨＰトップにアップされていますので参照してください。また案内を練習会で配っていますので受付でお受け取りください。今年は申し込みの出足が早く１０月２８日現在、５０名近い方が参加の意志表示をしていただいています。人数に限り（収容人数７５名）がありますので早めにお申し込みください。満杯になり次第、受付を締め切ります。

■**「平成３０年度忘年親睦駅伝大会」**の案内が大会事務局から送られてきました。駅伝大会は皇居で１２月１６日に開催されます。ＨＰと巻末に要項を記しました。年末の忙しさを忘れ皆さんと楽しくタスキを繋ぎたいものです。参加チームに限りはありますができるだけ多くのメンバーで参加したいと思います。今月（１１月）中旬までに申し込んでください。

＜練習会報告＞　期間 2018 年 9 月～10 月

９月１・２日　菅平合宿

既に前号で報告

９月６日　練習会報告　代々木Ｐ　１０００ｍ×５本＋α　　＜各選手の大会参加報告＞

９月１３日　練習会報告　Ｊアスリーツ合同　８００ｍ×８～１０本　　＜各選手の大会参加報告＞

【第 39 回八ヶ岳ロードレース　9 月 9 日(日)】 ハーフマラソン 小熊翔子 1 時間５２分５１秒 7 位

【第 8 回 草津温泉熱湯マラソン 9 月 9 日(日) 10km 男子 浅倉　豊 ３９分５９秒　50 歳以上 2 位 /上野　力 ４３分３３秒 40 歳～49 歳 19 位

９月２０日　練習会報告　１０００ｍインターバル走　雨のため中止　　＜各選手の大会参加報告＞

【横浜ナイター記録会　　9 月 17 日(月) 】 5000m 黒澤　巧 １９分２８秒８６

【第 33 回田沢湖マラソン　　9 月 16 日　(日)】

フルマラソン男子 堤　健至 ２時間４９分３１秒 40 歳代 2 位 /石川克也 ３時間１６分０２秒 50 歳代 7 位 /奥山吉秋 ３時間３２分２４秒 60 歳代 4 位 /伊藤　真 ３時間４４分５５秒 60 歳代 6 位 フルマラソン女子 石川ゆかり ３時間２７分５９秒 50 歳代 2 位、総合 9 位

20km 男子 足立俊宏 １時間３５分１７秒 登録 19 位 20km 女子 小黒ミホ子 ２時間３１分１３秒 60 歳代 23 位

【第 4 回横浜市記録会(2018)　　9 月 17 日(月) 】 5000m 酒井拓磨 １７分２２秒８３ 5 組 14 着

９月２７日　練習会報告　５０００ｍ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　9 月 27 日 (木)】

女子　善見　聖子 １８分４０秒 /西村　沙織里 １８分５０秒 /小泉　緑 １９分１４秒 ① /勝浦　みどり １９分２３秒

楠瀬　祐子 １９分２４秒 /飯塚　律子 １９分４０秒 ① /小泉　緑 １９分４０秒 ② /若松　瑠利 １９分４１秒 ②

片山　麻美 １９分４２秒 /若松　瑠利 ２０分０１秒 ① /吉田　未歩 ２０分１１秒 /佐々木　麻里 ２０分１７秒 ①

末松　美穂 ２０分３９秒 ② /四家　優香 ２１分００秒 /渡辺　久美子 ２１分００秒 /萩原　芽衣子　 ２１分０６秒

末松　美穂 ２１分０７秒 ① /木村　弥生 ２１分０９秒 /佐々木　麻里 ２１分１７秒 ② /星　広美 ２１分３１秒

濱辺　久美枝 ２１分３３秒 /小田切　玲 ２１分３３秒 /飯塚　律子 ２１分５５秒 ② /冨島　幸子 ２２分０８秒 PB

及川　秀子 ２３分０８秒 PB/池田　未希 ２３分２８秒 /佐々木　月絵 ２３分３１秒 /佐藤　みどり ２３分３８秒

矢部　麻貴 ２３分４７秒 /菅沢　佐智子 ２３分４９秒 /内山　克美 ２４分１５秒 /山口　美和 ２４分４４秒 /山内　朱実 ２４分４５秒

東村　京子 ２５分１８秒 /平沢　ゆうの ２９分２９秒 （５歳）/立川　麻美 １７分０１秒 ① 4000m/川井　未緒 １３分０５秒 3000m

佐多　みどり １３分１７秒 3000m/飛田　礼子 １４分４０秒 3000m/立川　麻美 ８分３０秒 ② 2000m

男子　大沼　生 １６分０１秒 ① /近藤　敏明 １６分０３秒 /島田　仁 １６分１６秒 ① /大沼　生 １６分２４秒 ②

菅　大治郎 １６分４９秒 /落合　健太 １６分４９秒 /筒井　優吉 １７分０８秒 ② /佐熊　康生 １７分１１秒 /平沢　直樹 １７分１４秒

篠原　充 １７分１８秒 /日山　二大 １７分３５秒 8/筒井　優吉 １７分４３秒 ① /佐藤　宏幸 １７分４７秒 ① /島田　仁 １７分５２秒 ② /浅倉　豊 １７分５３秒 /篠原　聡 １８分０６秒 /佐藤　宏幸 １８分０７秒 ② /西山　典仁 １８分０８秒 /五百籏頭　晃 １８分０９秒 ① /宮崎　博之 １８分１２秒 ② /石田　克成 １８分１９秒 ① /北村　裕 １８分１９秒 /高橋　賢 １８分２０秒 /石田　克成 １８分２４秒 ② /浅井　将尚 １８分２８秒 /名嘉真　純 １８分３１秒 /上野　力 １８分４３秒 /尾崎　智也 １８分５３秒 ① /嶋永　誠二 １８分５５秒 /宮崎　博之 １８分５７秒 ① /本山　佑磨 １８分５８秒 /島田　佐智夫 １９分００秒 /尾崎　智也 １９分００秒 ②

福山　太郎 １９分００秒 ① /山岡　正也 １９分０３秒 ① /石川　勉 １９分０６秒 /村田　智太郎 １９分０６秒 ① /井上　剛 １９分１５秒 ① /一ノ瀬　博文 １９分１５秒 /竹内　重一 １９分１８秒 /西村　丈治 １９分２２秒 ① /大湯　忠彦 １９分２６秒 /黒澤　巧 １９分３２秒 /佐藤　良憲 １９分３２秒 /佐久間　則郎 １９分３６秒 /山岡　正也 １９分３７秒 ②/今村　幸一 １９分３８秒 /三島　公人 １９分３８秒 /五百籏頭　晃 １９分４０秒 ② /村田　智太郎 １９分４１秒 ② /伊藤　浩毅 １９分４２秒 /今泉　裕善 １９分４３秒

小川　哲男 １９分４４秒 /日吉　葵 １９分４６秒 /福山　太郎 １９分４７秒 ② /三枝　秀徳 １９分４９秒 ② /髙際　政義 ２０分０８秒

石井　浩二 ２０分１９秒 /河田　寛人 ２０分２８秒 /加藤　崇 ２０分２９秒 /西村　丈治 ２０分３３秒 ② /中村　貴志 ２０分３４秒 ②

井上　剛 ２０分３５秒 ② /田村　衛 ２０分３５秒 /田中　猛雄 ２０分３７秒 /成尾　利秋 ２０分４７秒 ① /福田　強　 ２０分５４秒

佐藤　俊之 ２１分０１秒 /三瓶　匡尚 ２１分０１秒 /渡辺　健一 ２１分０３秒 ① /木田　真道 ２１分０７秒 /飯田　隆一 ２１分１１秒

木下　聡 ２１分１８秒 /田辺　淳 ２１分２２秒 /鴇澤　省一 ２１分３１秒 /前田　隆司 ２１分３２秒 /小林　滋弥 ２１分４０秒

中澤　正彦 ２１分４３秒 /向原　明彦 ２２分０１秒 /成尾　利秋 ２２分０２秒 ② /関田　善作 ２２分０７秒 /梨本　忠三 ２２分１４秒

渡辺　健一 ２２分２１秒 ② /松田　路格 ２２分２８秒 /町田　吉広 ２３分０５秒 ① /黒沼　浩二 ２３分１３秒 /山内　修 ２３分４５秒

町田　吉広 ２４分０７秒 ② /岡田　真晴 ２５分３１秒 SB/三浦　勝男 ２５分３８秒 ① /三浦　勝男 ２５分４８秒 ②

橋本　和幸 ９分４５秒 ① 3000m/三枝　秀徳 １１分２０秒 ① 3000m/中村　貴志 １１分５３秒 ① 3000m/稲村　淳三 １７分３３秒 ① 3000m/若松　宏一 １７分３３秒 ①3000m/進藤　忠 １２分２９秒 ①2600m/進藤　忠 １２分４２秒 ②2200m/橋本　和幸 ６分２２秒 ②

2000m/五十嵐　和夫 ９分４４秒 ② 2000m/五十嵐　和夫 １０分００秒 ① 2000m/稲村　淳三 １１分１６秒 ② 2000m/若松　宏一 １１分１７秒 ② 2000m

【39 回全日本マスターズ 9 月 23 日（日)】3000mSC 清水和典１２分５５秒０７M55 2 位/5000m 清水和典１７分３７秒４８　M55 2 位

【第 47 回南房総市千倉ロードレース　　9 月 23 日（日)】

ハーフマラソン男子 沢田昌也 １時間３１分２０秒/越田秀敏 ２時間０５分３２秒/高橋博之 ２時間１３分４３秒

10km 男子 後和直樹 ３７分５２秒 40 歳～54 歳 6 位 /10km 女子 片山麻美 ４３分２０秒 40 歳以上 1 位、総合 2 位

【日本体育大学長距離競技会　　9 月 23 日（日)】5000m男子 石田克成　１７分２７秒１４　3 組 24 位

【第 33 回白井梨マラソン　　9 月 24 日　(月)】10km 女子 香取玲子 ４１分００秒 45 歳以上 2 位/林　弘乃 ４３分２０秒 45 歳以上 9 位/濱辺久美枝４５分５３秒 45 歳以上 18 位/冨金原希代子５４分１０秒 45 歳以上 52 位

5km 女子 岡沢由衣１８分２５秒　39 歳以下 1 位/平山真由美　１９分２３秒　40 歳以上 3 位/河島亜紀　１９分４６秒　40 歳以上 4 位

栗田美奈子 １９分５２秒　40 歳以上 5 位/片山麻美　１９分５８秒　40 歳以上 6 位/渡辺麻美 ２２分４８秒　40 歳以上 14 位

5km 男子 平山　隆　１８分３４秒 40 歳以上 16 位

【第 2 回ながおか縄文の丘マラソン　　9 月 24 日（月)】　10km 女子 山田史絵　４３分２６秒　40 歳～49 歳 1 位

【千葉マラソンフェスタ 2018　　9 月 24 日(月）】 30 km男性の部 相馬　勝　　２時間２０分５９秒　13 位(60 歳～69 歳 1 位)

【日体大記録会　　9 月 23 日(日）】 5000m 黒澤　巧　　２０分２６秒６６

【第 37 回一関国際ハーフマラソン　　9 月 23 日（日)】

ハーフマラソン男子 猪狩成司　　１時間１６分３２秒　40～44 歳 4 位/石村祐之 1 時間２８分３６秒　55～59 歳 9 位/引地伸嘉 1 時間３１分２５秒　　40～44 歳 32 位/浅倉　豊 1 時間３９分３１秒　55～59 歳 34 位/坪井隆樹 1 時間４６分５４秒　40～44 歳 76 位

ハーフマラソン女子 川井未緒 1 時間４４分２２秒 40～49 歳 11 位/内山克美　1 時間５１分３７秒 50 歳以上 17 位

10km 女子 弓削田眞理子　３９分４２秒 60 歳以上 1 位、総合 2 位/若松瑠利　４０分１３秒　40～49 歳 1 位、総合 3 位

永井真友美 ４２分２５秒 50～59 歳 1 位、総合 8 位 5km 女子 渡辺久美子　　２０分３２秒　40～49 歳 2 位、総合 2 位

【信越自然郷第 6 回北信州ハーフマラソン　　9 月 23 日（日)】ハーフマラソン男子 夏目晋太郎 1 時間１９分０２秒 30 歳代 7 位

【第 10 回渡良瀬遊水地ハーフマラソン　　9 月 23 日（日)】

ハーフマラソン男子 石井 哲也　　1 時間１９分５８秒　50 歳代 1 位/武山敏明　1 時間２５分５０秒　50 歳代 6 位

大石　賢　1 時間２９分２８秒　29 歳以下 8 位/福岡豊則 1 時間５０分０２秒　60 歳以上 16 位

ハーフマラソン女子 水沼亜樹　　1 時間３２分１６秒　39 歳以下 1 位、総合 3 位/境由理香 1 時間３７分００秒　40 歳代 3 位、総合 5 位

米倉いずみ 1 時間４２分３８秒　40 歳代 5 位、総合 8 位/滝口淳子　1 時間４８分４２秒　50 歳以上 3 位

【第 53 回白鷹若鮎マラソン　　9 月 23 日（日)】

10Km 男子 毛利　豊　４１分０９秒 40 歳～49 歳 6 位/ハーフマラソン女子 小泉　緑 1 時間２９分４７秒一般 30～39 歳 1 位

９月３０日（日）皇居練習会　周回走　台風の影響により中止

１０月４日　練習会報告　　１０００m×７本～８本　　＜各選手の大会参加報告＞

【第 3 回久慈あまちゃんマラソン　　9 月 30 日　(日)　10km 女子 袴田悦子　1 時間０８分５５秒 60 歳以上 10 位

【2018 第 17 回越後湯沢秋桜ハーフマラソン　　9 月 30 日　(日)】

ハーフマラソン男子 本間俊之　1 時間２９分０３秒 55～59 歳 5 位 /的場　清　1 時間３４分１５秒 55～59 歳 9 位

谷口亮介　1 時間３５分４２秒 45～49 歳 21 位

ハーフマラソン女子 栗田美奈子　1 時間３６分４６秒 40～44 歳 3 位、総合 9 位

【第 12 回富士山麓トレイルラン　　9 月 29 日(土）】 ロング 18km 男子 向後好人　２時間４７分２２秒

【第 55 回東京スポーツ祭典陸上競技大会　　9 月 29 日(土）】5000m 酒井拓磨　１７分１１秒４８　壮年 2 位

１０月１１日　練習会報告　Ｊアスリーツ合同　４００ｍ×１６本～２５本　＜各選手の大会参加報告＞

【第26回日本山岳耐久レース「長谷川恒男ＣＵＰ」　10月7日(日) ～10月8日 (月)】

女子総合71.5ｋｍ 大庭知子　１１時間２４分３８秒 40代1位 総合74位/久津間紗希　１１時間３９分０３秒 30代1位 総合83位

湯浅綾子　１４時間５６分０５秒 30代7位 /中桐由美子 １５時間２８分３２秒 40代21位 /冨島幸子　１５時間５６分０８秒 50代5位

成瀬寿美　１８時間５８分３７秒 50代31位 /野村佳代　２１時間１０分４２秒 50代50位

男子総合71.5ｋｍ 中野嘉一郎１６時間５２分３４秒　50代69位/加藤　崇　１７時間２４分２２秒 50代84位

浦野雅義　１７時間５０分３７秒　/飯田隆一 １８時間２０分１８秒 /向後好人　１８時間５５分１８秒　/引地伸嘉 １９時間１８分２９秒

成尾利秋　２０時間４４分４９秒　/木田真道 ２０時間４４分４９秒

【第5回 山形まるごとマラソン　10月7日(日)】ハーフマラソン男子 黒澤　巧１時間３２分３５秒　50歳代16位

【第36回新潟シティマラソン　10月8日(月)】

マラソン男子 筒井優吉２時間４０分５６秒　40歳代2位/深瀬雅文　２時間４２分３６秒　40歳代4位/福田　健　２時間４４分０３秒

50歳代1位/北村　裕　２時間５７分３４秒　50歳代7位/中田　肇　３時間０７分３５秒　50歳代18位/関谷卓也 ３時間１６分２９秒

30歳代66位

マラソン女子 楠瀬祐子２時間５９分０４秒　総合3位/福田恵美子　３時間０９分０２秒　総合5位/西村沙織里　３時間１２分１９秒

総合6位/香取玲子　３時間１４分４２秒　総合8位/福地良子　３時間１９分４１秒　50歳代1位/山田史絵　３時間２８分４０秒

40歳代7位/佐藤春枝　３時間４１分５８秒　60歳代1位

【2018 グリーンリボン ランニング フェスティバル　10月8日(月)】

ハーフマラソン男子 佐藤宏幸　１時間２４分１２秒　7位/浅井将尚　１時間２６分４１秒　10位

10km男子 高橋勇市　４７分１６秒46位/山内　修５４分２５秒 10km女子 高橋嘉子５１分３２秒17位/山内朱実　５４分５３秒23位

【第7回子宮頸がん予防啓発『高崎美スタイルマラソン10月8日(月)】10km女子 境　由理香４３分５８秒41歳～50歳1位、総合4位

【第19回南陽さわやかワインマラソン　10月8日(月)】

ハーフマラソン男子 夏目晋太郎　１時間２６分１１秒　39歳以下2位、総合3位/石川克也１時間４０分５９秒　40～59歳20位

ハーフマラソン女子 石川ゆかり　１時間４０分５９秒　40～59歳3位/榊森梨紗１時間５１分３４秒　39歳以下2位

10km男子 毛利　豊　４４分４９秒40～59歳8位

１０月１４日　皇居練習会　周回ペース走　４～６周

１０月１８日　練習会報告　２０００ｍ×３～４本　＜各選手の大会参加報告＞

【第7回 南魚沼コシヒカリRUN in 石打　10月14日(日)】ハーフマラソン男子 南山武男　１時間５４分２９秒 60歳以上10位

【東京30k　2018年10月13日 (土)】30km 村田智太郎　２時間０５分５７秒

１０月２５日　練習会報告　織田を利用する会主催　合同タイムトライアル　＜各選手の大会参加報告＞

【合同タイムトライアル結果　10月25日 (木)】

女子５０００ｍ 善見　聖子　１８分３３秒 /西野　香里　１８分４７秒 PB/楠瀬　祐子　１８分５０秒 /佐々木　麻里　１９分５２秒

向井　由香子　２０分２４秒 SB/四家　優香　２０分５５秒 /吉田　未歩　２１分００秒 /渡辺　久美子　２１分１７秒 /武田　典子　２１分３０秒 /立川　麻美　２１分３５秒 /小田切　玲　２１分４４秒 /冨島　幸子　２２分０２秒 PB/深浦　茂子　２２分０３秒 /大沢　光慧　２２分３４秒 /浦口　淳子２２分３８秒/米倉　いずみ　２２分４５秒 ① /及川　秀子　２３分４２秒 /冨金原　希代子　２４分０６秒 PB/山内　朱実　２４分３６秒 /東村　京子　２４分５９秒 /平沢　優乃　２６分５３秒 PB/菅沢　佐智子　１７分３５秒 4000m/川井　未緒　１２分３４秒 3000m/米倉　いずみ　１２分５０秒 ② 3000m/山口　美和　１４分５９秒 3000m/功刀　明子　７分５５秒 2000m

男子５０００m　大沼　生　１５分４７秒 /島田　仁　１５分５２秒 /舩越　悠介　１６分３１秒 /筒井　優吉　１６分３２秒 ③ /橋本　和幸　１６分３３秒 /田島　将人　１６分３３秒 ② PB/杉山　秀人　１６分５３秒 /小川　大輔　１６分５９秒 /大竹　基之　１７分１０秒 /佐藤　宏幸　１７分１０秒 /和田　孝司　１７分１１秒 ② /和田　孝司　１７分２３秒 ① /夏目　晋太郎　１７分４１秒 /魚沼　裕一　１７分４３秒 ① 田中　幸二　１７分４５秒 SB/宮野　英樹　１７分４９秒 ② /山本　司　１７分５０秒 ③ SB/魚沼　裕一　１７分５０秒 ② /篠原　聡　１７分５１秒 /田島　将人　１７分５３秒 ① /高橋　岳大　１７分５６秒 SB/久保田　進　１７分５６秒 ② SB/五百籏頭　晃　１７分５８秒 SB 宮崎　博之　１８分００秒 ② SB/名嘉真　純　１８分０６秒 /浅井　将尚　１８分２９秒 /筒井　優吉　１８分２９秒 ② /浅倉　豊　１８分３６秒 /山本　司　１８分３６秒 ② /若菜　忠央　１８分３９秒 /山中　啓司　１８分４４秒 ① /鈴木　正人　１８分４７秒 /北村　裕　１８分４８秒 /井上　剛　１８分４８秒 ② /山中　啓司　１８分４９秒 ② /小川　哲男　１８分５０秒 /本山　佑磨　１８分５１秒 /里中　英二　１８分５１秒 ② /山本　司　１８分５４秒 ① /西村　丈治　１８分５５秒 /郡　恵樹　１８分５８秒 19 分ペーサー/福山　太郎　１８分５８秒 三枝　秀徳　１９分０５秒 ② /今村　幸一　１９分１３秒 SB/尾藤　秀明　１９分３０秒 /河田　彰一　１９分４４秒 /河田　寛人　１９分５２秒 /三橋　正一　１９分５４秒 ② /中村　智久　１９分５６秒 /磯野　公男　１９分５６秒 /田中　猛雄　２０分０３秒 /鴇澤　省一　２０分１２秒 SB/木田　真道　２０分１５秒 /田村　衛　２０分２４秒 SB/高畑　吉元　２０分２４秒 SB/千葉　和佳　２０分３８秒 /渡辺　健一　２０分４７秒 /成尾　利秋　２０分５３秒 ② /宮崎　博之　２０分５５秒 ① 21 分ペーサー/小川　望　２０分５６秒 /飯田　隆一　２１分０３秒 田辺　淳　２１分１６秒 PB/石川　勉　２１分２１秒/ 新　健治　２１分２２秒 /平川　伸一　２１分３０秒 /前田　隆司　２１分４５秒 関田　善作　２１分５６秒 /宮野　英樹　２１分５８秒 ① /久保田　進　２１分５８秒 ① /成尾　利秋　２２分０１秒 ① /里中　英二　２２分０５秒 ① /井上　剛　２２分１１秒 ① /松田　路格　２２分２３秒 /梨本　忠三　２２分３８秒 /黒沼　浩二　２２分４１秒/毛塚　敏男　２２分４５秒 23 分ペーサー/山内　修　２３分３２秒 /町田　吉広　２３分３５秒 /池田　裕行　２４分１２秒 PB/吉津　健一郎　２４分１４秒 三枝　秀徳　２４分３２秒 ① /三橋　正一　２４分５５秒 ① /筒井　優吉　２５分０３秒 ① /三浦　勝男　２５分２２秒 /南山　武男　２５分３０秒 SB/岡田真晴　２６分２２秒/若松　宏一　２９分５０秒 /柴田　大樹　１０分１８秒 3000m/宮野　英樹　１０分３７秒 ③ 3000m 大久保　裕之　１１分１４秒 3000m/加藤　崇　１２分００秒 3000m

【とうきゅうカップ東伊豆クロスカントリー大会 2018 10 月 20 日　(土)】

10km 男子 酒井 拓磨　３９分３９秒 40 歳以上 3 位、総合 7 位/10km 女子 酒井 真里　４８分１３秒 40 歳以上 2 位

【第 43 回板橋区・高島平ロードレース大会　　10 月 21 日（日)】

20km 男子 長江隆行　１時間０６分０８秒 登録 9 位 /筒井優吉　１時間０９分０９秒 登録 19 位 /猪狩成司　１時間１０分５４秒 登録 30 位 中野洸介　１時間１１分４５秒 登録 36 位 /佐藤雄生　１時間１１分４９秒 登録 37 位 /大石　賢　１時間１２分０２秒 一般 4 位 石川雅浩　１時間１２分２０秒 登録 39 位 /長岡　淳　１時間１２分５６秒 登録 43 位 /田中幸二　１時間１３分０８秒 登録 45 位 石田克成　１時間１３分３６秒 登録 48 位 /植村雄一郎　１時間１３分４４秒 登録 49 位 /遠藤典数　１時間１６分２２秒 登録 63 位 清水和典　１時間１６分４６秒 登録 65 位 /毎田篤彦　１時間１７分４７秒 登録 70 位 /山口延広　１時間１８分４１秒 登録 83 位 浅井将尚　１時間１９分１８秒 登録 91 位 /山中啓司　１時間１９分２７秒 登録 92 位 /古谷 章　１時間２０分１８秒 植田紀之　１時間２０分２０秒 /三枝秀徳　１時間２２分１７秒 /小川 哲男　１時間２２分３７秒 /進藤昭洋　１時間２２分５４秒 林部規男　１時間２３分３６秒 /尾藤秀明　１時間２４分３０秒 /田村　剛　１時間２５分０９秒 /伊藤浩毅　１時間２６分２２秒 嶋永誠二　１時間２６分２８秒 /平川伸一　１時間２６分５０秒 /申　祐一　１時間２７分５８秒 /足立俊宏　１時間２８分５０秒 小林滋弥　１時間３２分２７秒 /木下　聡　１時間３５分４８秒 /山田道男　１時間３７分２０秒

20km 女子

廣瀬光子　１時間１７分２４秒 登録 2 位 /近藤　瞳　１時間２１分０３秒 登録 10 位 /若松瑠利　１時間２２分１０秒 登録 12 位 香取玲子　１時間２３分５２秒 登録 15 位 /福地良子　１時間２５分０２秒 登録 18 位 /飯塚律子　１時間２５分５４秒 登録 21 位 永井真友美　１時間２５分５９秒 登録 22 位 /松尾和美　１時間２６分１０秒 登録 23 位 /吉田未歩　１時間２７分０４秒 登録 27 位 武田典子　１時間２９分５６秒 登録 38 位 /立川麻美　１時間３０分０８秒 登録 39 位 /四家優香　１時間３２分０９秒 一般 3 位 阿部和枝　１時間３３分０５秒 登録 48 位 /新井芳子　１時間３４分１０秒 一般 4 位 /濱辺久美枝　１時間３４分３６秒 登録 52 位 村上京子　１時間３９分１３秒 登録 56 位 /

10km 男子 赤間順一　３２分３８秒 40 歳代 1 位 /福田　健　３３分３２秒 50 歳代 1 位 /和田孝司　３３分５４秒 40 歳代 2 位

石井哲也 ３４分４４秒 50歳代3位 /功刀達也 ３６分３８秒 40歳代13位 /後和直樹 ３６分４８秒 40歳代15位

川島亨二 ３６分５０秒 39歳以下66位 /清水 徹 ３７分４８秒 40歳代 20位 /島田佐智夫 ４０分２８秒 40歳代28位

石川克也 ４０分３２秒 50歳代21位 /黒澤 巧 ４１分２２秒 50歳代27位 /形山 剛 ４２分０５秒 40歳代34位

千葉和佳 ４２分４３秒 40歳代40位 /毛塚敏男 ４２分４５秒 60歳以上10位 /前田隆司 ４４分２１秒 50歳代39位

10km一般女子

吉田香織 ３３分２２秒 1位 /功刀明子 ３９分４０秒 7位 /小泉 緑 ３９分４１秒 8位 /石川ゆかり ４２分０３秒 13位

境由理香 ４２分３８秒 16位 /山内朱実 ５０分１５秒 37位 /酒井奈緒 ５１分２７秒 46位

5km一般男子 向井孝明 １５分５９秒 11位 /佐藤宏幸 １７分０６秒 23位 /山内 修 ２４分０２秒 78位 /大神輝博 ２５分３２秒 89位

5km一般女子 福田恵美子 １８分４５秒 1位 /吉田真由美 １９分１５秒 2位 /佐々木麻里 ２０分００秒 4位 /松田由子 ２０分０４秒 5位

深浦茂子 ２２分２０秒 6位 /田村智子 ２３分３３秒 8位

【第9回甲州フルーツマラソン 10月21日（日)】

ハーフマラソン女子 林 弘乃 1時間３７分１０秒 2位 /ハーフマラソン男子 林 泰男 1時間３７分２８秒 50歳以上33位

10km女子 川西美穂 ４１分３８秒 1位 10km男子 新 長太郎 ４３分０６秒 48位

【第35回大町アルプスマラソン 10月21日（日)】

女子 村田香寿恵 ３時間４１分２５秒 50歳代2位 /男子 沢田昌也 ３時間２４分２２秒 一般57位

【第24回四万十川ウルトラマラソン 10月21日 （日)】１００Ｋｍ男子５０～５４歳 中田 肇 ８時間５６分３４秒 50-54歳 5位

【第22回 高尾山森林マラソン 2018 10月28日(日）】 15km男子 向井孝明 ５５分４７秒 30's2位、総合2位

【上州太田スバルマラソン 10月28日(日）】ハーフマラソン 岡田真晴 ２時間０７分０８秒 ネット

【第7回順天堂大学競技会（2018） 10月27日(土）】 5000m 酒井拓磨 １６分５５秒８４ 1組17着

【2018国際ゴールドマスターズ奈良大会 10月27日(土)～28(日）】

１マイル（10月27日） 清水和典 ５分１９秒６０ M55 1位 /5000m（10月27日） 清水和典 １７分５２秒６３ M55 2位

【フードバレーとかちマラソン 10月28日(日）】 ハーフマラソン女子 西村沙織里 1時間２５分３６ 34歳以下の部4位

【東京トライアルハーフマラソン2018 10月27日 （土)】

ハーフマラソン男子 赤間順一 1時間１２分４０秒 40歳～49歳2位、総合9位 /大竹基之 1時間１５分５８秒 50歳～59歳1位

長江隆行 1時間１６分０５秒 40歳～49歳5位 /田島将人 1時間１６分２１秒 40歳～49歳6位 /佐熊康生 1時間１６分５９秒 50歳～59歳2位 /石田克成 1時間１７分５７秒 40歳～49歳12位 /久保田 進 1時間２０分５４秒 30～39歳 18位/篠原 充 1時間２３分１８秒 50歳～59歳7位 /進藤昭洋 1時間２８分５３秒 50歳～59歳17位 /高橋岳大 1時間２９分０５秒 40歳～49歳45位

ハーフマラソン女子 西野 香里 1時間２５分０３秒 30～39歳 1位(自己新)/ 近藤 瞳 1時間２７分００秒 19～29歳 2位

弓削田眞理子 1時間３１分０８秒 60歳以上1位、総合9位/飯塚律子 1時間３２分４５秒 40歳～49歳3位 /大平裕美子 1時間３３分３８秒 40歳～49歳6位 /東村京子 1時間５７分５８秒

【第30回諏訪湖マラソン 10月28日 （日)】 ハーフマラソン女子 星 広美 1時間３７分１８秒 40歳代9位

【第24回手賀沼エコマラソン 10月28日（日）】

ハーフマラソン男子 大沼 生 1時間１１分５１秒 35歳～39歳2位 /船越悠介 1時間１４分３３秒 30歳～34歳8位

筒井優吉 1時間１５分４６秒 40歳～44歳3位 /堤 健至 1時間１７分４６秒 40歳～44歳10位 /諸熊康明 1時間１８分０８秒 40歳～44歳13位 /日山二大 1時間１９分５１秒 40歳～44歳17位 /勝浦圭司 1時間２０分２９秒 35歳～39歳17位 /長屋博之 1時間２１分００秒 45歳～49歳16位 /浅倉 豊 1時間２１分１０秒 55歳～59歳1位 /広畑堅治 1時間２１分４４秒 35歳～39歳18位 /桑野博輔 1時間２２分４４秒 45歳～49歳26位 /中塚武史 1時間２３分３３秒 40歳～44歳48位 /里中英二 1時間２３分３５秒 45歳～49歳31位

須長君夫 1時間２３分３８秒 55歳～59歳10位 /沢田昌也 1時間２３分４０秒 40歳～44歳51位 /山中啓司 1時間２３分５２秒 50歳～54歳10位 /功刀達也 1時間２４分３３秒 45歳～49歳59位 /井上 剛 1時間２４分５５秒 55歳～59歳13位 /鈴木正人 1時間２５分４４秒 40歳～44歳72位 /島田佐智夫 1時間２６分１１秒 40歳～44歳75位 /石村祐之 1時間２６分１３秒 60歳～64歳4位

中村利峰　１時間２６分２３秒 40歳～44歳78位 /佐々木貴弘　１時間２６分４０秒 45歳～49歳62位 /今村幸一　１時間２７分３７秒 55歳～59歳25位 /高橋弘一　１時間２８分０３秒 45歳～49歳80位 /三島公人　１時間２９分３２秒 55歳～59歳33位 /藤井　肇　１時間３０分５９秒 /杉山正人　１時間３２分１４秒 50歳～54歳89位 /形山　剛　１時間３２分５７秒　/金子英夫　１時間３３分３７秒 45歳～49歳

新　健治　１時間３３分３９秒 60歳～64歳17位 /加藤　崇　１時間３４分２９秒 50歳～54歳 /飯田隆一　１時間３５分０７秒 55歳～59歳63位 /小林幸一　１時間３５分１２秒 50歳～54歳 /渡辺正道　１時間３５分２３秒 /石井浩二　１時間３６分２４秒 45歳～49歳 /黒沼浩二　１時間３６分５９秒 65歳～69歳10位 /鴇澤省一　１時間３７分２５秒 55歳～59歳86位 /小高晃雅　１時間３７分２９秒 35歳～39歳

三瓶匡尚　１時間３９分０２秒 55歳～59歳98位 /田辺　淳　１時間３９分２０秒 55歳～59歳97位 /伊藤　真　１時間３９分５３秒 65歳～69歳18位 /赤平康之　１時間３９分５９秒 /乾宏一郎　１時間４２分０９秒　/越田秀敏　１時間５１分３３秒

ハーフマラソン女子 岡沢由衣　１時間２３分５８秒 30歳～34歳1位、総合6位 /小泉　緑　１時間２６分０６秒 30歳～34歳2位

水沼亜樹　１時間２６分１９秒 35歳～39歳2位、総合10位 /大庭知子　１時間２７分０３秒 45歳～49歳3位

勝浦みどり　１時間２７分５２秒 45歳～49歳4位 /河島亜紀　１時間２８分５２秒 40歳～44歳4位 /末松美穂　１時間３２分４２秒 50歳～54歳3位 /飯塚律子　１時間３３分３５秒 40歳～44歳12位 /吉田未歩　１時間３３分４３秒 35歳～39歳5位 /木村弥生　１時間３４分０８秒 55歳～59歳2位 /染谷妃呂乃　１時間３５分２７秒 35歳～39歳8位 /北村知恵　１時間３６分１９秒 45歳～49歳17位 /佐多みどり　１時間３８分３４秒 55歳～59歳4位 /渡辺きよみ　１時間３８分５５秒 55歳～59歳5位 /川井未緒　１時間３８分５９秒 45歳～49歳21位

矢部麻貴　１時間４０分２０秒 45歳～49歳24位 /滝口淳子　１時間４１分４６秒 60歳～64歳3位 /和田美穂　１時間４３分１１秒 35歳～39歳18位 /内山克美　１時間４４分５０秒 55歳～59歳10位 /萩原芽衣子　１時間４６分１５秒 45歳～49歳48位 /金塚順子　２時間０９分１６秒 65歳～69歳11位 /小黒ミホ子　２時間３９分２０秒 65歳～69歳39位

【2018国際ゴールドマスターズ奈良大会　　10月27日(土)～28(日) 】

【富山マラソン2018　　10月28日（日)】

マラソン女子 廣瀬光子　２時間４７分１７秒 1位 /渡辺麻美　３時間２９分４３秒 65位 /松田由子　３時間４０分２４秒

マラソン男子 宮下　毅　２時間４８分０８秒 58 位 /長岡　淳　２時間５０分４０秒 84 位 /武山敏明　２時間５４分４１秒 /上野　力　３時間１０分２７秒 /廣瀬匡利　３時間２１分１７秒 /木田真道　３時間５１分５１秒 /林由之　３時間５５分１０秒 /塩川宇賢　４時間２５分０６秒

【横浜マラソン2018 10月28日　（日)】フルマラソン女子菊川法子　３時間５６分４０秒

フルマラソン男子 杉山秀人　２時間３９分３６秒 14位 /石田剛士　２時間５７分４２秒 89位 /石川雅浩　３時間０４分３１秒

五十嵐勝治　３時間０８分１９秒 /吉田尚平　３時間１０分１２秒 /蓮見裕介　３時間１１分５２秒 /石川　勉　３時間１２分４４秒

田村　剛　３時間１６分２０秒 /中村貴志　３時間２４分５７秒 /鈴木　剛　３時間２９分２８秒

【第3回水戸黄門漫遊マラソン　　10月28日（日)】

マラソン男子 松本　翔　２時間２３分１２秒 30歳代3位、総合5位 /夏目晋太郎　２時間４９分２９秒 30歳代39位

後和直樹　２時間５３分２６秒 40歳代36位 /平山　隆　２時間５８分０８秒 50歳代9位 /山本大成　２時間５９分００秒 40歳代65位

古谷　章　２時間５９分４４秒 40歳代74位 /田中　誠　３時間０２分５６秒 50歳代17位 /尾藤秀明　３時間０４分０５秒 40歳代

大石　賢　３時間０４分３９秒 29歳以下37位 /本間俊之　３時間０５分３５秒 50歳代23位 /笠井　歩　３時間０７分０２秒

米増晋一　３時間０８分１８秒 40歳代 /山口幸博　３時間０８分３７秒 40歳代 /早野梵天丸　３時間０８分５３秒 40歳代

永田豪生　３時間０９分３６秒 50歳代37位 /福田　強　３時間１０分４５秒 50歳代41位 /相馬　勝　３時間１５分０９秒 60歳代5位

山田貴之　３時間１６分２７秒 40歳代 /深瀬雅文　３時間１６分２９秒　/大久保勝明　３時間１８分５０秒 50歳代79位

谷口亮介　３時間１９分１０秒 /中村智久　３時間２２分０９秒 40歳代 /奥山吉秋　３時間２３分０９秒 60歳代12位

山岡正也　３時間２３分４７秒 40 歳代 /真船光平　３時間２５分４９秒 50 歳代 /嶋永誠二　３時間２７分５４秒 /今泉裕善　３時間２８分００秒 50歳代 /木住野善男　３時間３２分０９秒 40歳代 /前田隆司　３時間３２分２１秒 40歳代 /池伸太郎　３時間３２分２５秒 30歳代

稲田哲博　３時間３４分４８秒 60歳代26位 /鈴木　哲　３時間３５分０２秒 40歳代24位 /長島良介　３時間４４分２８秒 50歳代18位

毛塚敏男　４時間１１分２０秒

マラソン女子 吉田香織 ２時間３３分５６秒 30 歳代１位、総合１位 /里中志帆 ２時間４１分３８秒 29 歳以下２位、総合３位
川西美穂 ３時間０７分４０秒 40 歳代１位 /吉田真由美 ３時間０８分０６秒 30 歳代７位 /田村瑠紗 ３時間１３分２７秒 30 歳代 11 位
石田さやか ３時間１８分１６秒 30 歳代 13 位 /平山真由美 ３時間２５分５８秒 40 歳代 21 位 /山田史絵 ３時間２７分５５秒 40 歳代 26 位
永井真友美 ３時間２８分４６秒 50 歳代７位 /阿部和枝 ３時間３４分１２秒 40 歳代 35 位 /村田香寿恵 ３時間４６分３１秒 50 歳代 29 位
田中和宮 ３時間４７分５０秒 30 歳代 41 位 /山口美和 ４時間１５分３９秒 50 歳代 88 位 /菅野朋子 ４時間３０分４０秒

【第 10 回記念しまだ大井川マラソン in リバティ　　10 月 28 日（日）】
フルマラソン男子 西村丈治 ３時間２４分０３秒 /鈴木孝則 ３時間５２分１７秒 10km 男子 神谷彰吾 ３７分３９秒 40 歳代６位

＜連絡事項＞

平成３０年度忘年親睦駅伝大会参加者募集！

期日　　平成３０年１２月１６日（日）雨天決行！
会場　　皇居周回コース

スタート　ＡＭ　９時１０分～９時２０分（部門によって変わります）

主催　東京走友会連合　会場　皇居桜田門　皇居周回（１チーム４名、１人１周）			
日時　平成３０年１２月１６日（日）スタート　１部　ＡＭ９：１０/２.３部　ＡＭ９：２０			
参加数　２００チーム（定数になり次第締め切り）　表彰各部門　１位から６位			
＜編成＞	１部　一般の部	１５歳以上（男女混成可）	ａｍ　9：10 スタート
	２部　壮年の部	５０歳以上（男女混成可））	ａｍ　9：20 スタート
	３部　女子の部	１５歳以上女性のみの編成	〃

出場者は参加費として一人２５００円かかります。

出場ご希望の方は下記　申込書を関田、毛塚へ手渡していただくか、もしくはメール、伝言板で意思表示してください。なお、各部門のチームが組めなかった場合やチーム数が定数オーバーになった場合は補欠に回っていただきます。ご容赦ください。なお、チームの申し込み締め切りは１１月２６日までです。

参加を希望する方は１１月１５日くらいまでに連絡願います。先着２００チームのため早めにまとめます。

大会終了後、「駅伝大会出場者　打ち上げ忘年会」を予定します。予定１２時３０分頃から
ところ　神田駅西口　うな正　（3256-9288）全員揃っていきます　会費　４０００円

＜連絡先＞　関田（携帯）090-2452-5975　メールアドレス　qqs84459@helen.ocn.ne.jp
毛塚（携帯）090-2534-5165　メールアドレス　reomakun0617@yahoo.co.jp

２０１８年

♪アトミクラブ忘年会の案内♪

＜日　時＞　　１２月１９日（水）ＰＭ７時～９時３０分位まで（飲み放題）
受付開始　６時３０分（この時間から飲み始める事ができます）

＜場　所＞　　高円寺駅南口徒歩１分 **豊後高田どり酒場**※　ＴＥＬ　03-3314-3488

魚民の入っているビル５階　駅出口から見えます。

＜会　費＞　　**４０００円（飲み放題、料理たっぷり 12 品）**

＜幹事団＞　　関田、毛塚、吉木、山内修、山内朱実、中沢　ほか

※鳥料理が苦手な方は前もってご申告ください。別メニュー料理を仕立ててもらいます。

※ＪＲ中央線　高円寺駅　新宿から中央線で６分

出席の返事は遅くとも１１月３０日（金）までに幹事にお申し込み下さい。申込は練習会の時に伝えていただくか、アトミクラブホームページ伝言板に参加の意志を書き込みいただいても結構です。直接の場合は関田か毛塚吉木もしくは幹事団へ声をかけてください。

＜直接の申し込み先＞

・関田（携帯）090-2452-5975　（メール）qqs84459@helen.ocn.ne.jp

・毛塚（携帯）090-2534-5165　（メール）reomakun0617@yahoo.co.jp

・吉木（携帯）090-1051-6075　（メール）nikonikorunner@yahoo.co.jp

・山内修（携帯）090-2910-4839（メール）akerin-y@jcom.zaq.ne.jp（山内朱実）

＜練習計画から＞

2018 年 11 月から 12 月までの練習計画を作成しています。

詳細は、アトミクラブホームページの練習日程をご覧ください。

冬季となるためペース走、ビルドアップ走、ロングインターバル走が主体になります。