アトミクラブ通信　NO. 161　　2019年3月

　みなさん　こんにちは　この冬もどうにか寒さの底を越えたようです。これからは寒暖を繰り返しながらも暖かい日の訪れる回数が増えてきます。季節はいよいよ春ですね。

　ついこの間、新しい年が明け、２０１９年がスタートしたばかりと思っていたら、もう目の前には３月という月が立っていました。月日の経つのは早いものです。“光陰矢の如とし“というんですかね。

　月日の経つのが早いと言えば、アトミクラブを結成してから来月４月の第１週で丸３５年が経ちます。当時３０歳代半ばの青年？（小生）もいつの間にか初老期を過ぎ、白髪の混じる老人域に達してしまいました。

　走る事について年齢の節目、節目で「４０歳になったらやめよう」、「５０歳になったらもういいかな」「６０歳になったんだから引退だ」なんて思う事もありましたが、走りを卒業する年齢がついつい切り上り、いつの間にか「走るのに卒業なんてない！」といくつになっても走っていくんだという心境に変わっていました。

　毎週木曜日に実施する練習会参加者の中には８１歳を過ぎても遠く埼玉県北部から参加していただいているＩさんというアトミ最高高齢メンバーがいます。いまもお元気にインターバルをこなしています。またＩさんに近い年齢の方達もたくさんいます。こちらはまだ７０代に手が届いたばかりの小僧っ子です。歳をとったなんて言っていられません。これからも皆さんとたのしく走り続けたいものです。　（文　関田）

■１９８４年４月、アトミクラブは千駄ヶ谷の東京都体育館裏の３００ｍサブトラックで産声を上げました。当時、今ほどのランニングブームではなく練習している団体もいくつかを数えるのみで、どの団体も数人で練習に励んでいた記憶があります。毎週水曜日（当時は水曜）に集まり練習するスタイルは今と変わりがありません。当初の練習人数はいつも１０人足らずで行われていました。それが２年もすると数は２倍に増え、５年すると５０人を超えました。１０年を過ぎたあたりからは１００人、２００人と倍々に増えて行ったような気がします。昨年の年会費を納めた会員が７００名近くいます。クラブはまだまだ増殖中ですが、最初に始めた往時の事を思うと現在の規模は夢のような数字です。結成に携わった誰もが想像だにしていなかったことです。

　今年８月４日にアトミクラブ特別イベントとして**「アトミクラブ結成35年を祝う会」**を開催しようと考えています。詳細はまとまり次第、発表いたします。ぜひともご予定に入れておいてください。

■いよいよ３月に入りました。２０１８年度の大会も残すところ１ヶ月、**「年間記録」**(18 年 4 月～19 年 3 月）の締めももう大詰めです。頑張って自己記録にトライしてください。皆様の素晴らしい記録の報告を待っています。４月後半には年間記録をまとめたものをホームページ上にアップする予定です。

■２月初旬に**「2019 年度のお願いとお知らせ」**(2019 年 4 月から 2020 年 3 月まで）をお送りいたしました。年会費のお支払いのお願いと陸連登録の確認及び募集です。とくに陸連登録は４月早々には陸連番号を必要とされる方がいますので申込期日３月２２日の厳守にご協力ください。

■３月２１日（木曜日祭日）に**「ランニング教室」と「ショートインターバル」**を実施いたします。祭日ではありますが２１日の午後を貸切予約いたしました。参加可能な方はお出かけください。練習会では普段できない内容を、時間をたっぷりとって実施いたします。クラブにとって初企画です。詳しくは下記案内かホームページをご覧ください。ぜひとも多くの方の参加を望みます。

■５月１９日に**「第２３回東日本年齢別駅伝　/第２９回皇居レディース駅伝大会」**にクラブで参加いたします。詳しくはホームページかこの後に書いてあります参加者募集をお読みください。みんなで春の駅伝に出ませんか。

■ちょっと早いですが６月の合宿の案内をいたします。ことしは６月７日（金）から６月９日（日）までの日程で**「越後湯沢岩原合宿」**を実施いたします。毎年たのしく行なっております。２泊３日、１泊２日どちらでも参加できます。まだ参加されていない方もどうぞ遠慮なく申し込んでください。近々、トップページに詳細案

内をアップしています。詳細案内は練習会などでも配布する予定です。ぜひ参加をご検討ください。

■「**練習計画3月～4月**」をＨＰトップにアップしています。４月からの来季もインターバル練習や定期的にタイムトライアルを行っていきます。これからの季節、織田フィールドでの練習会は雨の日でも実施する予定でいます。ただし雨の量や気温によって中止にすることもあります。雨天時は伝言板を必ず見てから参加してください。

また織田フィールド練習会は大勢の人が参加すると余剰ができます。出た余剰につきましては分担金還元の形で無料日を設けます。但し４月は練習会参加者に対しての年間保険料（１年分約１２万円）の前払いがあるため還元日はありません。５月ないし６月以降実施していきます。

練習計画は状況によって変更することがありますので伝言板やＨＰトップの練習計画を注視してください。

＜連絡事項＞

■２０１９年度の「**アトミクラブの体制**」は１月６日に事務局の会議を開き下記のように決まりました。これまでの事務局長、局次長の名称を廃止し、代表、代表代理の名称に変えました。ご了承ください。４月から今季一年、この新体制で臨みますのでよろしくお願いいたします。

２０１９年度　アトミクラブの体制（2019 年 4 月～2020 年 3 月まで）

▼２０１９年度４月からの運営体制　（監督　篠原義雄）

アトミクラブ代表 （広報・渉外・練習計画等）	関田善作
アトミクラブ代表代理 （練習計画・合宿等）	中沢政延
アトミクラブ代表代理（会計・陸連登録ほか）	毛塚敏男
ＨＰ管理・運営	梨本忠三
大会記録掲示	伊藤　真
練習会窓口・事務局補佐（練習会監査）	森　義昭
イベント・事務局補佐	吉木稔朗・山内修・山内朱実・中沢かおる
織田フィールド貸切抽選会参加	相馬　勝・合同練習団体抽選会参加の皆さん

アトミクラブ２０１９年度の大まかなスケジュール

※基本は毎週木曜日を織田フィールド練習（もしくは代々木公園）

５月１９日　「東日本年齢別駅伝」、「レディース駅伝」に参加予定。（於いて　皇居）

５月　　合同タイムトライアル　（織田Ｆを利用する会主催）

６月　　越後湯沢合宿２泊３日：６月７日（金）８（土）９日（日）

８月４日　「アトミクラブ結成満３５年」記念パーティ開催（於いて　新宿プリンスホテル）

９月　　菅平合宿１泊２日：８月３１日（土）９月１日（日）基本は大型バス１台の往復

１２月第３週（日）皇居忘年親睦駅伝参加：一般/壮年/女子チームの部門に出場いたします。

１２月　　アトミクラブ忘年会：１２月中～下旬　日にちは未定

上記以外に皆さんで楽しめるイベントを考えています。何かありましたらご提案ください。

３月２１日（木曜日・祭日）　特別イベント「アトミクラブランニング教室」

【開催場所】織田フィールド
【集合時間】１３：３０　※事務局・講師は１３：１５集合
【受付方法】通常の練習会と同じ
【参加費用】分担金還元のため無料
【講師】石川哲行（リスタートランニングクラブ代表）
片岡（石川）純子（リスタートランニングクラブヘッドコーチ）元女子ハーフマラソン日本記録保持者
鈴木良典（リスタートランニングクラブコーチ）亜細亜大陸上部→富士通陸上部→リスタート
主な記録 ５０００ｍ１３分４８秒/２００９年　ニューイヤー駅伝優勝メンバー（１区）
【スケジュール】
１３：３０～１３：４５ 受付
１３：４５～１４：００ 挨拶・講師の紹介
１４：００～１５：２０ ランニング講習会（リスタートランニングクラブ）
＜当日のランニング教室内容＞　①ランニングの基本姿勢　②動的ストレッチ→基本動作（動きづくり）
③ランナーのためのカラダ作り　④レース、ポイント練習の主な流れの説明（故障予防）
続いてインターバル練習へ
１５：３０～１６：２０ショートインターバル（３００ｍ×１０本）×２セットを予定
１６：３０～整理体操・挨拶・終了

◎ 予告 ◎　　越後湯沢 岩原合宿　　＝於て ロッジ 伯楽＝

アトミクラブ6月合宿　6月7日（金）～6月9日（日）於：湯沢＜詳細はＨＰトップに掲載します＞
今年のアトミクラブの合宿を上記日程で行います。６月７日（金）～６月９日（日）２泊３日とします。合宿場所はいつもの越後湯沢、岩原　「ロッジ　伯楽」です。詳細はトップページにて案内をします。　参加を予定される方はいまからスケジュールに組み込んでください。走る以外にも新しい発見がある湯沢合宿です。

第２３回東日本年齢別駅伝　/第２９回皇居レディース駅伝大会　参加者募集！

期日　　平成３１年５月１９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（種目によって変わります）

今年も平成３１年度の東日本年齢別駅伝と皇居レディース駅伝大会の案内が大会事務局から送られてきました。下記に要項を簡単に記しました。年末の忘年親睦駅伝同様、春先の駅伝として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。

会場：皇居桜田門　皇居周回コース（１チーム４名、１人１周）
日時　平成３１年５月１９日（日）スタート　１部ーＡＭ９：１０　、２・３部ーＡＭ９：２０
参加数　２００チーム（定数になり次第締め切り）
＜種目＞　１部　一般の部（男女混成可）　１５歳以上男女

２部　年齢別	（男女混成可）	１区６０歳以上男女、２区５０歳以上男女
		３区４５歳以上男女、４区４０歳以上男女
３部　レディースの部		１５歳以上女性のみ

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。

参加を希望する方は４月２０日くらいまでにご連絡願います（先着２００チームのため早めにまとめます）

＜練習会報告＞

1月１０日（木）　練習会報告　１０００m×７～８本（ジョグ２００m）　＜各選手の大会参加報告＞

【第47回いなみ新春万葉マラソン　1月2日(水)】

ハーフマラソン一般男子 太田英輝 １時間２２分３７秒 40歳以上49歳以下8位 /5km一般男子 小川大輔 １６分５９秒 高校生以上49歳以下4位

【第40回十日町新雪ジョギングマラソン大会　1月2日(水)】ハーフマラソン一般女子 山田史絵 １時間３１分５５秒 2位

1月１３日（日）　皇居練習会

1月１７日（木）　練習会報告　３０００・２０００・１０００×２セット　＜各選手の大会参加報告＞

【第 43 回 牛久シティマラソン　1 月 14 日（月)】

5km 一般男子 佐藤宏幸 １７分２２秒 40 歳～49 歳 8 位 5km 一般女子 佐藤静世 ２１分０１秒 40 歳～49 歳 4 位

10km 一般男子 山口正春 ４０分３０秒 50 歳～59 歳 16 位 /三竹英一郎 ４６分２９秒 50 歳～59 歳 73 位 /樋川仁省 ５７分２１秒

【第 46 回新春マラソン大会(川崎市)　1 月 13 日（日)】

10km 男子 梨本忠三 ４６分１２秒 60 歳以上 7 位 /若松宏一 ５９分０２秒 60 歳以上 22 位

30km 男子 赤間順一 １時間４６分５６秒 40 歳代 1 位 /田島将人 １時間５１分２４秒 40 歳代 2 位 /石川雅浩 １時間５４分３７秒 40 歳代 3 位 /木屋村守 ２時間０３分２６秒 40 歳代 13 位 /三橋正一 ２時間０６分０１秒 50 歳代 4 位 /米増晋一 ２時間１７分２０秒 40 歳代 34 位 西谷光司 ２時間２６分０２秒 60 歳以上 6 位 30km 女子 内山克美 ２時間４３分４４秒 40 歳以上 14 位

【第 20 回ハイテクハーフマラソン　1 月 13 日（日)】

ハーフマラソン男子 長江隆行 １時間１２分１９秒 38 位 /和田孝司 １時間１４分１４秒 55 位 /一楽信尚 １時間１４分１７秒 57 位 舩越悠介 １時間１５分３４秒 75 位 /大竹基之 １時間１６分４８秒 89 位 /落合健太 １時間１６分５０秒 91 位 /石田克成 １時間１７分３８秒 /宮下　毅 １時間１８分２１秒 /久保田　進 １時間１９分３３秒 /勝浦圭司 １時間１９分４６秒 /長屋博之 １時間１９分４８秒 上野　力 １時間２２分２１秒 /川島亨二 １時間２２分５３秒 /島田佐智夫 １時間２３分１５秒 /本間俊之 １時間２３分４８秒 高橋勇市 １時間２３分５１秒 /新澤英典 １時間２４分１３秒 /清水　徹 １時間２４分４６秒 /早野梵天丸 １時間２５分１７秒 関口将稔 １時間２５分５３秒 /蓮見裕介 １時間２５分５９秒 /三枝秀徳 １時間２７分３０秒 /日吉　葵 １時間２７分２７秒 平山　隆 １時間２７分２７秒 /山田貴之 １時間２８分２７秒 /佐藤良憲 １時間２９分２４秒 /東利司雄 １時間２９分５７秒 平川伸一 １時間３１分０３秒 /加川竜巳 １時間３０分３８秒 /辻川浩晃 １時間３３分４５秒 /大久保裕之 １時間３３分５１秒 廣瀬匡利 １時間３４分０１秒 /白鳥明彦 １時間３５分４７秒 /中村智久 １時間３６分００秒 /美之口順平 １時間３７分４５秒 長野　啓 １時間４２分５６秒 /北田俊嗣 １時間４４分３３秒 /林　由之 １時間４４分４０秒 /林　泰男 １時間４５分４１秒

穂坂善司　１時間４５分４３秒 /小田切泰寿　１時間５５分２０秒

ハーフマラソン女子 廣瀬光子　１時間２１分０７秒 5 位 /楠瀬祐子　１時間２３分３６秒 11 位 /平山真由美　１時間２７分２７秒 23 位

近藤　瞳　１時間２９分４４秒 38 位 /末松美穂　１時間３０分４２秒 40 位 /植村育子　１時間３１分０６秒 44 位 /田村瑠紗　１時間３１分０９秒 45 位 /山田史絵　１時間３２分２６秒 55 位 /大平裕美子　１時間３３分２９秒 62 位 /吉田未歩　１時間３４分０４秒 66 位

石田さやか　１時間３４分２６秒 72 位 /西村沙織里　１時間３５分１５秒 76 位 /川井未緒　１時間３５分３０秒 78 位 /横川美沙　１時間３８分０６秒 100 位 /小田切玲　１時間３８分１４秒 /飯塚律子　１時間３８分２６秒 /林　弘乃　１時間３９分２８秒 /田島樹理　１時間４４分３４秒 /浦口淳子　１時間４５分０１秒　/萩原芽衣子　１時間４６分３８秒 /福渡由美　１時間４８分１４秒 /成瀬寿美　１時間４９分５９秒

高橋嘉子　１時間５０分１８秒 /佐野恵美子　１時間５２分１６秒 /飛田礼子　１時間５３分３９秒

フルマラソン男子 河野陽一　２時間３３分４５秒 3 位 /向井孝明　２時間５４分３５秒 17 位 /山本昌孝　２時間５９分４７秒 25 位

三島公人　３時間０５分０５秒 32 位 /高橋岳大　３時間０７分１２秒 37 位 /野口明彦　３時間４０分３２秒

フルマラソン女子 勝浦みどり　３時間１０分２６秒 1 位

【第 46 回高根沢町元気あっぷハーフマラソン（日本陸連公認）兼長距離走　1 月 13 日(日)】

5km 男子 坂本貴亮　１６分４０秒 29 歳以下 10 位 / 10km 男子 夏目晋太郎　３５分４３秒 30 歳以上 2 位

ハーフマラソン男子 長岡　淳　１時間１７分１０秒 87 位 /下島千明　１時間１８分００秒 92 位 /里中英二　１時間２７分３２秒

ハーフマラソン女子 永井真友美　１時間２９分３１秒 13 位 /境　由理香　１時間３３分５７秒 19 位 /福地良子　１時間３４分５７秒 21 位

榎戸寧子　１時間５３分１６秒 74 位

【第 38 回八丈島パブリックロードレース　　1 月 13 日(日)】ハーフマラソン男子 後和直樹　１時間２４分１２秒 壮年 2 位、総合 7 位

1月２４日（木）　練習会報告　８０００m～１２０００m＋αビルド走　＜各選手の大会参加報告＞

【第 10 回東京・赤羽ハーフマラソン　　1 月 20 日（日)】

ハーフマラソン男子 筒井優吉　１時間１２分２６秒 登録 28 位 /和田孝司　１時間１２分４９秒 40 歳代 2 位 /鈴木大樹　１時間１４分３５秒 登録 38 位 /一楽信尚　１時間１４分２１秒 登録 36 位 /落合健太　１時間１６分０１秒 登録 50 位 /宮下　毅　１時間１７分１９秒 登録 62 位

酒井拓磨　１時間１８分０５秒 登録 69 位 /毎田篤彦　１時間１８分４４秒 登録 80 位 /清水和典　１時間１９分４８秒 登録 92 位

山口延広　１時間２０分５１秒 /本間俊之　１時間２１分２９秒 /後和直樹　１時間２１分３４秒 40 歳代 20 位 /浅井将尚　１時間２３分１２秒

宮崎博之　１時間２３分１３秒 50 歳代 7 位 /石村祐之　１時間２４分１３秒 60 歳代 3 位 /今井泰徳　１時間２５分２７秒 40 歳代 41 位

今村幸一　１時間２５分５８秒 /大湯忠彦　１時間２８分２２秒 50 歳代 27 位 /坪井隆樹　１時間２８分３０秒 /七里亮介　１時間２９分５４秒

相馬　勝　１時間３０分５０秒 /廣瀬匡利　１時間３１分０３秒 /山田貴之　１時間３３分２４秒 /松岡茂樹　１時間３４分３０秒 50 歳代 70 位

小林滋弥　１時間３５分２５秒 /佐々木秀明　１時間３６分３３秒 /小川　望　１時間３７分４８秒 /新　健治　１時間３８分３０秒

稲田哲博　１時間３９分１０秒 /向後好人　１時間４０分０８秒 /今泉裕善　１時間４０分１６秒 /吉岡則重　１時間４０分１７秒 60 歳代 40 位

木下　聡　１時間４１分４１秒 60 歳代 45 位 /山野井康具　１時間４５分２４秒 /福岡豊則　１時間４７分０４秒

ハーフマラソン女子 大庭知子　１時間２７分４４秒 登録 8 位、総合 8 位 /勝浦みどり　１時間２８分０９秒 40 歳代 1 位、総合 10 位

山田史絵　１時間３０分５３秒 登録 15 位 /濱辺久美枝　１時間３８分２２秒 50 歳代 3 位 /濱田弘美　１時間４０分５０秒 40 歳代 13 位

池田未希　１時間４２分４７秒 40 歳代 15 位 /渡辺麻美　１時間４３分５４秒 登録 35 位 /酒井真里　１時間４４分３３秒 登録 37 位

榎戸寧子　１時間５１分３５秒 登録 54 位 /菅野朋子　１時間５１分４４秒 登録 55 位 /渡辺きよみ　１時間５６分３５秒 登録 69 位

10km 男子 新澤英典　３８分１８秒 50 歳代 4 位 /里中英二　４０分５０秒 40 歳代 15 位 /菊島昭一　４０分３８秒 50 歳代 13 位

石川克也　４１分１８秒 50 歳代 14 位

10km 女子 平山真由美　３９分３１秒 50 歳代 2 位、総合 3 位 /若松瑠利　３９分３４秒 40 歳代 1 位、総合 4 位 /石川ゆかり　４１分５４秒 50 歳代 4 位、総合 7 位 /滝口淳子　４６分４３秒 60 歳以上 2 位

【東京30K冬　　1月20日(日)】

30km男子 第1スタート 美濃田拓紀 ２時間０４分１３秒 22位 /沢田昌也 ２時間０６分２６秒 38位 /日吉　葵 ２時間０７分１３秒 58位 村田智太郎 ２時間１５分４９秒 93位 30km男子 第2スタート 木下　聡 ２時間３７分０２秒 18位

【第38回フロストバイトロードレース　　1月20日(日)】

ハーフマラソン男子 杉山秀人 １時間１２分０２秒 29歳以下4位 /大久保勝明 １時間１９分３３秒 50歳代3位 /桑野博輔 １時間２１分３３秒 40歳代25位 /中塚武史 １時間２３分０５秒 40歳代41位 /山本大成 １時間２５分０３秒 40歳代61位 /福田　強 １時間２６分２３秒 60歳以上3位 /尾藤秀明 １時間２６分３３秒 40歳代78位 /笠井　歩 １時間２６分４９秒 40歳代82位 /谷口亮介 １時間２８分０６秒 井上　剛 １時間２８分１６秒 50歳代49位 /志村隆司 １時間２８分４５秒 /田辺　淳 １時間３５分２３秒 /三瓶匡尚 １時間３５分５０秒 中村智久 １時間３６分０５秒 /千葉和佳 １時間３６分２８秒 /石井浩二 １時間３９分５９秒 /山田道男 １時間４１分３２秒 /伊藤　真 １時間４４分３５秒 60歳以上47位 /中野雄一 １時間４５分１８秒 /木田真道 １時間４５分３２秒 /速水和郎 １時間４６分３１秒 /三竹英一郎 １時間４８分５５秒 /浦野雅義 １時間５０分３７秒 /山内　修 ２時間００分４６秒

ハーフマラソン女子 冨島幸子 １時間３５分２４秒 50歳代4位 /阿部和枝 １時間３５分３８秒 40歳代10位 /榊森梨紗 １時間４３分１１秒 30歳代22位 /山口美和 １時間５０分３３秒 50歳代47位 /橋詰亜貴子 １時間５０分４５秒 50歳代50位 /山内朱実 １時間５２分１８秒 50歳代77位 /木田千香 ２時間０１分１２秒 /野村佳代 １時間５８分４５秒

【第29回白岡新春マラソン　　1月20日(日)】

10km一般女子 栗田美奈子 ３９分４５秒 40～49歳1位 /境由里香 ４１分０３秒 40～49歳2位(自己新)

10km一般男子 中井康広 ３９分５０秒 60歳以上2位 /関田善作 ４６分２４秒 60歳以上16位

１月３１日（木） 練習会報告　　降雪（雨）のため練習会は中止！　＜各選手の大会参加報告＞

【第67回勝田全国マラソン　　1月27日(日)】

男子マラソン 菅大治郎 ２時間３９分３６秒 40歳代7位 /栗原拓哉 ２時間４０分２９秒 40歳代8位 /五十嵐勝治 ２時間４５分００秒 39歳以下86位 /日山二大 ２時間４６分１８秒 40歳代23位 /山本昌孝 ２時間４８分３１秒 /清水　徹 ２時間４９分２９秒 40歳代51位 太田千広 ２時間５３分２８秒 /久保田進 ２時間５３分３６秒 /早野梵天丸 ２時間５７分２９秒 /平山　隆 ２時間５８分３５秒 50歳代43位 /島田佐智夫 ２時間５８分４１秒 /尾藤秀明 ２時間５９分０５秒 /山田貴之 ３時間００分３１秒 /西村丈治 ３時間０２分５２秒 片山真人 ３時間０２分５８秒 /三橋正一 ３時間０６分０５秒 /柴田大樹 ３時間０７分４７秒 /井上　剛 ３時間０８分０２秒 光田国広 ３時間０８分０３秒 /酒井拓磨 ３時間０９分５８秒 /三枝秀徳 ３時間１１分２１秒 /山口一典 ３時間１１分４４秒 福田　強 ３時間１２分３０秒 60歳代14位 /池伸太郎 ３時間１８分２０秒 /三宅　徹 ３時間１８分２２秒 60歳代21位 福山太郎 ３時間１９分４７秒 /奥山吉秋 ３時間２０分４１秒 60歳代28位 /竹内良彰 ３時間２１分２９秒 /中村貴志 ３時間２１分５８秒 嶋永誠二 ３時間２７分２１秒 /黒澤　巧 ３時間２７分４１秒 /渡辺　忠 ３時間２９分０１秒 /黒沼浩二 ３時間３３分５２秒 60歳代73位 棚橋泰友 ３時間４０分３７秒 /穂坂善司 ３時間４２分２４秒 /吉原　穣 ３時間４３分５４秒 /塩川宇賢 ４時間３４分０６秒 70歳以上60位 /三浦勝男 ４時間４６分５３秒 70歳以上70位

女子マラソン 廣瀬光子 ２時間４２分４５秒 40歳代1位 /末松美穂 ３時間１２分０７秒 50歳代5位 /川井未緒 ３時間１９分４８秒 40歳代25位 /岡﨑　愛 ３時間２２分３６秒 39歳以下28位 /福地良子 ３時間２６分４３秒 50歳代20位 /立川麻美 ３時間３１分４１秒 40歳代53位 /酒井真里 ３時間４４分５３秒 40歳代88位 /田中和宮 ３時間４４分５９秒 40歳代89位 /及川秀子 ３時間４５分４８秒 50歳代52位 /滝口淳子 ３時間４６分５６秒 60歳代5位 /内山克美 ３時間４７分２５秒 50歳代58位 /菊川法子 ３時間４８分１１秒 50歳代60位 中村陽子 ３時間５６分０１秒 /渋谷恵子 ３時間５６分３４秒 50歳代87位 /松田喜美子 ４時間０３分１８秒

男子10km 熊沢裕彦 ３３分４０秒 50歳代1位 女子10km 遠藤章子 ４８分２６秒 60歳代3位 /榎戸寧子 ５１分１７秒 40歳代33位

【第34回UPRUN江戸川区東大島荒川マラソン大会　　1月27日(日)】10km 相馬　勝 ４３分３８秒 3位/15人中

【第38回大阪国際女子マラソン　　1月27日(日)】

フルマラソン総合 吉田香織 ２時間３７分０２秒 18位 /里中志帆 ２時間４０分４９秒 23位 /近藤　瞳 ２時間５２分１１秒 47位

河島亜紀 ２時間５６分４４秒 69位 /楠瀬祐子 ２時間５７分２４秒 75位 /加島由美子 ２時間５８分２６秒 85位

大庭知子 ３時間００分１０秒 104位 /若松瑠利 ３時間０１分５８秒 125位 /平山真由美 ３時間０３分４５秒 157位

片山麻美 ３時間０５分１０秒 184位 /吉田真由美 ３時間０５分４３秒 195位 /加藤真理 ３時間０５分５８秒 200位

香取玲子 ３時間０６分４３秒 213位 /山田史絵 ３時間０８分０１秒 231位 /弓削田眞理子 ３時間０８分１２秒 232位

田村瑠紗 ３時間０８分２７秒 238位 /永井真友美 ３時間０９分３６秒 256位 /松尾和美 ３時間０９分４１秒 257位

飯塚律子 ３時間１１分３８秒 281位 /濱田玲子 ３時間１２分５３秒 297位 /久津間紗希 ３時間１３分０５秒 301位

西村沙織里 ３時間１３分４０秒 308位 /小泉　緑 ３時間１５分０７秒 325位

【第39回館山若潮マラソン　　1月27日(日)】 10km 男子 向後好人 ４６分２１秒 50～59歳32位

マラソン男子 高橋岳大 ２時間５５分４３秒 40～49歳17位 /山本　要 ３時間１５分０１秒 40～49歳97位

２月　７日（木）　練習会報告　１６００m×５～６本２セット＋１０００m　＜各選手の大会参加報告＞

【第41回神奈川マラソン　　2月3日（日)】

ハーフマラソン男子 松本　翔 １時間０７分３１秒 登録11位 /船越悠介 １時間１４分１１秒 登録40位 /筒井優吉 １時間１４分２４秒 登録44位 /植田淳也 １時間１８分１１秒 登録74位 /竹川結麻 １時間１９分０１秒 登録86位 /須山俊介 １時間２０分１７秒

柴田大樹 １時間２１分０５秒 一般31位 /林部規男 １時間２３分３８秒 /蓮見裕介 １時間２３分４９秒 /田中　誠 １時間２３分５７秒

関口将稔 １時間２８分０２秒 /足立俊宏 １時間３２分３６秒 /木田真道 １時間３３分３３秒 /西谷光司 １時間３４分５８秒

乾　勝治 １時間３５分４６秒 50歳代90位 /北田俊嗣 １時間４０分３２秒 60歳以上32位 /南山武男 １時間５８分３４秒

ハーフマラソン女子 三船絵菜 １時間２９分３１秒 登録16位 /武田典子 １時間３１分３９秒 登録20位 /星　広美 １時間３２分３７秒 登録22位 /浦口淳子 １時間３９分３９秒 登録42位 /和田美穂 １時間４２分２６秒 登録50位 /村田香寿恵 １時間４５分１４秒 登録60位

矢部麻貴 １時間４７分４８秒 登録69位 /菊川法子 １時間４８分３１秒 登録72位 10km 男子 和田孝司 ３３分５７秒 40歳代1位

10km 女子 勝浦みどり ４０分０５秒 登録25位 /四家優香 ４３分１４秒 壮年4位 /高島洋子 ５１分３４秒 登録50位

【第28回東京ベイ浦安シティマラソン　　2月3日（日)】

ハーフマラソン女子 内山克美 １時間４２分４６秒 50歳代10位 /冨金原希代子 １時間４９分１２秒 50歳代29位

ハーフマラソン男子 斎藤良介 １時間１３分５８秒 39 歳以下 8 位 /佐藤　勇 １時間３５分２３秒 40 歳代 /青木健司 １時間５３分０８秒 60歳以上 46位 /高橋岳大 １時間２０分２４秒 40歳代12位

【第30回 旭市飯岡しおさいマラソン大会　　2月3日（日)】10km女子 久恒清美 ４２分３６秒 40歳以上2位

【第35回 守谷ハーフマラソン　　2月3日（日)】

ハーフマラソン女子 永井真友美 １時間３０分５８秒 登録4位、総合8位 /岡沢由衣 １時間３３分２１秒 登録5位、総合10位

小田切　玲 １時間３６分４６秒 40～49歳6位

ハーフマラソン男子 浅倉　豊 １時間１９分２５秒 50～59歳1位 /宮崎博之 １時間２２分５０秒 50～59歳10位

渡辺　哲 １時間３０分０３秒 40～49歳79位 /佐藤俊之 １時間３１分２６秒 /今泉裕善 １時間３３分５３秒 50～59歳58位

山口晋介 １時間３４分４１秒 50～59歳62位 /穂坂善司 １時間４４分２１秒

【第68回別府大分毎日マラソン　　2月3日（日)】

マラソン男子 近藤敏明 ２時間３６分２８秒 /杉山秀人 ２時間３８分０２秒 /大竹基之 ２時間３８分２４秒 /石田克成 ２時間３８分４７秒

福田　健 ２時間３９分３８秒 /大石　賢 ２時間４１分１６秒 /奥村直樹 ２時間４２分２９秒 /植村雄一郎 ２時間４４分１５秒

一楽信尚 ２時間４５分３７秒 /宮下　毅 ２時間４６分１２秒 /篠原　充 ２時間４７分１６秒 /山口延広 ２時間４７分１８秒

山田真也 ２時間４７分５２秒 /池内雅裕 ２時間４８分２４秒 /関谷卓也 ２時間４９分３６秒 /北村　裕 ２時間５０分０５秒

本間俊之 ２時間５０分５９秒 /篠原　聡 ２時間５１分５１秒 /後和直樹 ２時間５２分００秒 /大久保勝明 ２時間５２分１２秒

石川雅浩 ２時間５２分２８秒 /米岡　聡 ２時間５２分５６秒 視覚障害者の部 5 位 /毎田篤彦 ２時間５３分０７秒 /木屋村守 ２時間５３分２７秒 /桑野博輔 ２時間５３分５１秒 /功刀達也 ２時間５４分２４秒 /坪井隆樹 ２時間５４分２５秒 /清水和典 ２時間５４分５５秒

武山敏明 ２時間５６分０９秒 /深瀬雅文 ２時間５６分１８秒 /山本大成 ２時間５６分３７秒 /井出富雄 ２時間５６分４２秒

浅井将尚 ２時間５６分４９秒 /今村幸一 ２時間５７分４８秒 /草薙雄太 ２時間５８分００秒 /新澤英典 ３時間０１分５９秒

須長君夫 ３時間０４分４６秒 /安達太一 ３時間０５分２５秒 /永田豪生 ３時間０５分５３秒 /石村祐之 ３時間０６分３５秒

諸熊康明 ３時間０６分４６秒 /鈴木　哲 ３時間０７分０９秒 /大湯忠彦 ３時間０７分１２秒 /笠井　歩 ３時間０９分５６秒

小林滋弥 ３時間１３分５６秒 /永井英威 ３時間１４分１６秒 /高橋　賢 ３時間１５分３５秒 /相馬　勝 ３時間１５分４５秒

白鳥明彦 ３時間１６分５４秒 /今井泰徳 ３時間１７分１７秒 /林　由之 ３時間１８分３８秒 /廣瀬匡利 ３時間１８分４３秒

佐久間則郎 ３時間１８分５４秒/加藤　崇 ３時間１９分４１秒 /杉山正人 ３時間２０分５４秒 /谷口亮介 ３時間２１分０９秒

岸本　寛 ３時間２１分２１秒 /加川竜巳 ３時間２４分１２秒 /稲宮竜一 ３時間２４分４７秒 /三瓶匡尚 ３時間２７分１９秒

関洋一郎 ３時間２７分２４秒 /新　健治 ３時間２７分４２秒 /稲田哲博 ３時間２８分２０秒 /佐藤俊之 ３時間２８分４７秒

高林晃成 ３時間２９分１３秒 /向後好人 ３時間２９分４８秒 /赤平康之 ３時間３０分１９秒/小高晃雅 ３時間３３分５６秒

マラソン女子 楠瀬祐子 ２時間５２分５３秒 4位 /石川純子 ２時間５９分００秒 8位 /大庭知子 ３時間０４分１０秒 10位 /石田さやか ３時間０８分３０秒 16 位 /土屋里恵 ３時間１２分１６秒 19 位 /木村弥生 ３時間１５分１９秒 24 位 /青木洋子 ３時間１７分１９秒 視覚障害者の部 4 位 /林　弘乃 ３時間２１分１３秒 61 位 /松田久美子 ３時間２５分３４秒 86 位

２月１０日（日）　皇居練習会　　皇居周回４周～６周　持久走

２月１４日（木）　練習会報告　１０００m～１２０００m　ペース走　＜各選手の大会参加報告＞

【第 62 回田沼意次牧之原市マラソン大会　　2 月 10 日　(日)】10km 神谷彰吾 ３４分５８秒 40 歳代の部優勝

【第 57 回愛媛マラソン　　2 月 10 日　(日)】

マラソン女子 石川ゆかり ３時間１９分０５秒 50 歳代 4 位 /冨島 幸子 ３時間５４分３８秒 50 歳代 65 位 /前地 貞美 ３時間５８分１１秒 50 歳代 83 位 マラソン男子 石川 克也 ３時間１９分０５秒 /沢田 昌也 ３時間１９分３９秒

２月２１日（木）　練習会報告　１０００m×７～８本（ジョグ２００m）　＜各選手の大会参加報告＞

【京都マラソン　　2 月 17 日　(日)】フルマラソン 西谷光司 ３時間３７分３５秒 70～74 歳 3 位

【2019 追浜マラソン　　2 月 17 日　(日)】　10km 男子 古田　誠 1 時間１２分０６秒

【熊本城マラソン 2019　2 月 17 日(日)】歴史めぐりフルマラソン女子　栗田美奈子　3 時間 19 分 18 秒　総合 25 位(40 歳代 8 位)

【第 26 回 KIX 泉州国際マラソン　2 月 17 日　(日)】

マラソン男子 西村丈治 ３時間０７分４３秒 /マラソン女子 境　由理香 ３時間１７分１３秒 登録 22 位

【第 85 回 UP RUN 皇居マラソン大会　　2 月 17 日　(日)】10km 相馬　勝 ４２分２２秒 2 位(26 人中)

【第 53 回青梅マラソン　　2 月 17 日　(日)】

30km 男子 赤間順一 １時間４４分２４秒 40 歳代 5 位 /筒井優吉 １時間４８分３９秒 40 歳代 9 位 /小西　亘 １時間４９分３２秒 50 歳代 1 位 /夏目晋太郎 １時間４９分４６秒 40 歳未満 93 位 /石田克成 １時間５４分４８秒 40 歳代 21 位 /石川雅浩 １時間５７分２５秒 40 歳代 36 位 /日山二大 １時間５７分３６秒 40 歳代 38 位 /清水和典 ２時間００分１２秒 50 歳代 19 位/島田佐智夫 ２時間０３分１０秒 40 歳代 89 位 /柄澤弘範 ２時間０４分４０秒 /中村利峰 ２時間０５分１６秒 /田村　剛 ２時間０５分５５秒 /大湯忠彦 ２時間０７分４３秒 50 歳代 66 位

/永田豪生　２時間０８分０４秒 50 歳代 70 位 /福田　強　２時間１０分４１秒 60 歳以上 5 位 /三枝秀徳　２時間１２分４１秒 /藤井　肇　２時間１２分４９秒 /加川竜巳　２時間１２分５２秒　/中村貴志　２時間１３分２１秒 /山中啓司　２時間１４分０７秒　/乾宏一郎　２時間１５分４６秒 /千葉和佳　２時間１５分５４秒　/毛塚敏男　２時間１９分２７秒 60 歳以上 16 位 /木田真道　２時間２１分０３秒 /飯田隆一　２時間２１分５７秒 /中井康広　２時間２６分２７秒 60 歳以上 37 位 /杉田賢造　２時間２９分１８秒 /林　泰男　２時間２９分２５秒 /鴇澤省一　２時間２９分５５秒 /鈴木孝則２時間３１分１０秒　/赤平康之２時間３９分５０秒 /福岡豊則２時間４６分１５秒 /瀬戸典夫２時間５９分４４秒

30km 女子

吉田香織　１時間４４分２８秒 40 歳未満 1 位、総合 1 位 /石川純子　２時間０４分４３秒 40 歳代 3 位 /吉田真由美　２時間０８分０４秒 40 歳未満 18 位 /吉田未歩　２時間１２分２４秒 40 歳未満 19 位 /木村弥生　２時間１３分２４秒 50 歳代 6 位 /田村瑠紗　２時間１３分３８秒 40 歳未満 21 位 /松田由子　２時間１４分０３秒 40 歳代 15 位 /林　弘乃　２時間１９分１３秒 50 歳代 9 位 /中村陽子　２時間２０分２４秒 40 歳代 30 位 /横川美沙　２時間２３分１８秒 40 歳未満 42 位 /田村智子　２時間２６分０１秒 40 歳代 52 位 /佐多みどり　２時間２９分１１秒 50 歳代 31 位 /本田牧子　２時間２９分３８秒 40 歳代 75 位 /蠣崎まな美　２時間３０分２０秒 50 歳代 37 位 /小田切　玲　２時間３２分０８秒 40 歳代 92 位 /冨金原希代子　２時間４９分０１秒 /山内朱実　２時間５２分２１秒 /菅野和泉　２時間５７分００秒 /福渡由美　３時間０１分３８秒

10km 男子 和田孝司　３３分４３秒 40 歳代 2 位 /後和直樹　３７分０８秒 40 歳代 15 位 /伊藤文博　４８分４３秒 50 歳代 94 位

大神輝博　５２分００秒 60 歳代 78 位

10km 女子 廣瀬光子　３７分５１秒 40 歳代 1 位、総合 10 位 /川西美穂　３９分２６秒 40 歳代 2 位 /弓削田眞理子　４０分２２秒 60 歳以上 1 位

【第 27 回かるがもファミリーマラソン大会　　2 月 17 日　(日)】5km 男子 富張裕紀　１６分３９秒 30～49 歳 1 位、総合 9 位

5km 女子 佐藤静世　２２分０２秒 30～49 歳 2 位 /10km 男子 黒澤　巧　４１分１４秒 50 歳以上 4 位

【第 19 回結城シルクカップロードレース　　2 月 17 日　(日)】10km 男子 新　長太郎　４０分４４秒 60 歳以上 3 位

10km 女子 福地良子　４４分０４秒 50 歳代 3 位 /竹内雅子　５０分２０秒 50 歳代 7 位

２月２８日（木）　練習会報告　５０００ｍタイムトライアル　　＜各選手の大会参加報告＞

【第 13 回ふかやシティハーフマラソン　　2 月 24 日(日)】

ハーフマラソン男子 関　辰弥　１時間１０分２５秒 登録 20 位 /小西　亘　１時間１３分３０秒 登録 50 位 /石川雅浩　１時間１８分３１秒 40 歳代 15 位 /山本　司　１時間２４分２２秒 /伊藤浩毅　１時間２９分５２秒 /千葉和佳　１時間３１分０１秒

ハーフマラソン女子 弓削田眞理子　１時間２８分４５秒 登録 6 位 /境由理香　１時間３２分２５秒 登録 14 位 /飯塚律子　１時間３２分５７秒 登録 16 位 /立川麻美　１時間３８分４９秒 登録 28 位 /菅野朋子　１時間４８分３３秒 登録 41 位

10km 男子 石井哲也　３５分０１秒 50 歳代 1 位 /魚沼裕一　３６分５７秒 登録 35 位 /北村　裕　３７分１４秒 50 歳代 4 位 /石村祐之　３９分１６秒 60 歳以上 2 位 /足立俊宏　４１分２５秒 登録 51 位 10km 女子 川西美穂　３８分３２秒 登録 6 位 5km 男子 新　長太郎　１９分１６秒 60 歳以上 3 位 /石川克也　１９分５８秒 50 歳代 12 位 /5km 女子 石川ゆかり　２０分１６秒 50 歳以上 1 位