

熊本走ろう会会報



2019年8月25日 阿蘇瀬の本高原マラソン大会

遅いあなたが主役です！

目次

2020年 3月号

Vol.585

表紙	… (1)	新年三社参りラン	… (6)
行事予定	… (2)	熊本城マラソン練習会	… (6)
企画だより	… (3)	屋久島3泊4日・初の100KM	
令和2年度定期総会報告	… (4)	マラソンを終えて	… (8)
熊本走ろう会役員	… (4)	老をのんびり生きる	… (9)
行事報告	… (5)	「うさぎたちと亀たちの動き」	… (10)
1月江津湖ゆうぐれ練習会	… (6)	裏表紙 (広告・発行)	… (13)
1月運動公園夕暮練習会	… (6)		

行事予定

3月

- 4日(水) 江津湖夕暮れ練習会 集合 18:00 ばってんの湯 (湖畔通り7~8キロ)
※ 毎週水曜日に開催 担当 倉岡・斉藤
- 8日(日) 天草パールラインマラソン大会
今年も前夜祭から参加します。(詳細は企画日より)
- 11日(水) 運動公園夕暮れ練習会 19:00集合 パークドーム室内プール横
担当 吉次・北村
- 25日(水) 幹事会
- 29日(日) お花見マラソン 雨天中止

4月

- 1日(水) 江津湖夕暮れ練習会 集合 18:00 ばってんの湯 (湖畔通り7~8キロ)
- 8日(水) 運動公園夕暮れ練習会 19:00集合 パークドーム室内プール横
担当 小牧・吉次・北村
- 12日(日) 江津湖周回ラン&野菜収穫祭
集合 9:00 広木公園(江津湖管理棟前)
担当 倉岡英夫 (詳細は企画日より)
- 22日(水) 幹事会
- 26日(日) 緑川ロングラン (約34キロ)
集合場所 ばってんの湯
集合時間 6:00(事前の申し込み不要)
担当 倉岡・石松 (詳細は企画日より)
- 29日(水祝日) 36回 関所健康マラソン大会(南関町)
10k、5k、3k 申し込、3月予定

5月

- 3日(日) 金栗翁墓参マラソンロングラン (要予約 詳細は次号企画日より)
- 6日(水) 江津湖夕暮れ練習会 集合 18:00 ばってんの湯 (湖畔通り7~8キロ)
※ 毎週水曜日に開催 担当 倉岡・斉藤
- 10日(日) 熊本県シルバースポーツ交流大会健康マラソン
熊本県さわやか長寿財団及び熊本県走ろう会連絡協議会主催の大会で、
ねんりんピックの派遣選手選考を兼ねて開催されます。(詳細は企画日より)
- 13日(水) 運動公園夕暮れ練習会 19:00集合 パークドーム室内プール横
担当 吉次・小牧
- 17日(日) 木原不動尊と奥の院雁回山を巡る新緑ラン&ウォーキング
集合 ばってんの湯 スタート 8:00 往復約20キロ
担当 倉岡・杉本 (詳細は企画日より)

企画だより（参加者募集）

◎4月12日 江津湖周回ラン&野菜収穫祭

江津湖周辺の素晴らしい環境で、10～20キロを楽しく走ったり、歩いたりして会員相互の親睦を深め、その後は倉岡農園で、無農薬有機栽培の安心、安全、新鮮な野菜（サラダ玉ねぎ）を収穫しようというものです。

現在約1000本を栽培育成中です。

◎4月26日 緑川ロングラン

緑川ロングランは、10数年前、会員の鈴木さんと杉本さんが、いつでもフルマラソンが走れるよう、体力、脚力、心肺機能を高めておく必要があるとの理由から始められたものです。2年ほど前から私（倉岡）が両先輩の崇高な意思を受け継ぎ、年に数回実施しています。

ばってんの湯に集合した後、嘉島町、緑川左岸を東進し、甲佐大橋を渡り御船町、益城町サントリービール工場前、足手荒神参拝、広木公園を通過してスタート地点に帰るもので、約34キロのコースです。夏場は午前6時、冬場は午前7時にスタートして午前中にはスタート地点に戻り、希望者は入浴して帰宅します。

集団で走るのを原則としますが、最近は10キロぐらいから先は、走力に応じて、2～3グループに分けて、ゆっくりと走りを楽しむグループ、脚力・心肺機能を高めることを目的として、しっかりと走り込むグループに分けて走っています。

初心者でもベテランランナーでも楽しく走れますので、気軽に参加してください。

事前の参加連絡も必要なく、途中から参加離脱も自由です。

◎5月17日 木原不動尊と奥の院雁回山を巡る新緑ラン&ウォーキング

熊本市の西方に小高い山がある。その名を雁回山、別名木原山といい、麓には日本三大不動尊の一つ「木原不動尊」と国の重要文化材に指定された楼門を従えた「六殿宮」が鎮座。付近一帯は、四季折々の美しい景観を見せてくれる「雁回山自然公園」となっている。

昨年11月の紅葉ランに魅せられ、今回は新緑の中を走ってみようということで計画しました。

☆ 集合場所 ばってんの湯（途中から参加もOKです）

☆ 集合時間 8：00スタート

☆ 距離 往復約20キロ

木原不動尊までは平坦、途中コンビニで休憩。

展望所（標高314メートル）までは、遊歩道をゆっくりと15分ほど歩いて登ります。途中のエイドはありません。

担当 倉岡・杉本

◎お知らせ

11月29日第1回長崎平和フルマラソンが開催されます。

エントリーは3月11日から先着順です。

令和2年度

定期総会報告

令和2年1月19日(日)熊本市中心区の世安公民館にて、熊本走ろう会の定期総会を開催しました。昨年はNHKの大河ドラマで、熊本走ろう会の初代名誉会長であった金栗四三翁を主役とした「いだてん・東京オリンピック物語」が放映されたことから、NHKのランスマを始め新聞、テレビ等マスコミからの取材もひっきりなしで、歴史の重みを痛感させられる1年でした。

熊本走ろう会は、2022年に創設50年を迎えます。この半世紀にわたる業績をまとめて歴史に残し、さらに次の50年に向けて、新しい目標を定めて再出発をし、継続していくことが私どもに課せられたい任務だと、出田会長の挨拶でした。

1、来賓

上天草市高倉教育長

(天草パールラインマラソン
大会副会長)

2、行事報告 別添

3、新規役員 紹介 別添

4、表彰

- (1) 在席40年に達した者
杉浦照子様(会員番号566)
 - (2) 生涯走行距離 8万キロに達した者 なし
 - (3) フル、ウルトラ100回以上達成 なし
- 総会のあとは恒例の懇親会、熊本走ろう会演芸クラブの面々大活躍でした。



熊本走ろう会 役員 (令和2年1月改選)

永世会長 加地 正隆
会 長 出田 秀尚
副会長 甲斐 達也
幹事長 今村 洋一
総務常任幹事 田代 治彦
経理常任幹事 ◎斉藤 睦夫
企画常任幹事 ※倉岡 英夫

広報常任幹事 上村 広子

特任幹事 ※鶴田 淳一
相談役 上田 正明
監査役 ※長迫登志子
顧問 藤川 久昭

総務幹事 ◎北村 勇次
経理幹事 ◎池田 光明
企画幹事 立石 隆城
企画幹事 平野 明美
企画幹事 小牧 裕子
企画幹事 石松 文代
広報幹事 ※上田 猶子
広報幹事 末永 知子

企画幹事 吉次 雄二
企画幹事 ◎山本 恵
企画幹事 ◎緒方 竜彦

広報幹事 寺本 幸子

◎新任
※コンバート

令和元年(平成31年)度 熊本走ろう会 行事報告

月	日	行 事	参加人数 (名)
1月	元旦(祝)	新年三社参り	18
		江津湖ゆうぐれ練習会 2日、9日、 23日、30日 (毎週水曜日実施)	12
	6日(日)	熊本城マラソン練習会	46
	9日(水)	運動公園夕暮練習会	13
	13日(日)	白川ミドルラン	8
	20日(土)	熊本走ろう会総会	58
2月		江津湖 ゆうぐれ練習会 2日、9日、 23日、30日 (毎週水曜日実施)	12
	9日(土)	熊本城マラソン練習会 (KAB)	30
	11日(祝)	RKK女子駅伝 A=14位 B=41位 C=229位 D=83位 選手役員 31 応援 25	56
	13日(水)	運動公園夕暮練習会	13
	17日(日)	熊本城マラソン フル=52 4キロ=10	62
	24日(日)	運動公園スローロングラン	17
3月	3日(日)	緑川ロングラン	12
	10日(日)	天草パールラインマラソン	73
		江津湖ゆうぐれ練習会 6日、13日、 20日、27日 (毎週水曜日実施)	10
	14日(水)	運動公園夕暮練習会	17
	31日(日)	お花見ラン	27
4月		江津湖ゆうぐれ練習会 3日、10日、 17日、24日 (毎週水曜日実施)	19
	7日(日)	江津湖周回ラン(野菜収穫 祭)	16
	10日(水)	運動公園夕暮練習会	11
	14日(日)	白川ミドルラン	12
	20日(水)	熊本空港周回 女子会ラン	13
	28日(日)	金栗四三翁生誕の地から終 焉の地を巡るロングラン (第46回金栗四三翁墓参マ ラソン)	50
	29日(月)	南関関所健康マラソン	20
5月		江津湖ゆうぐれ練習会 8日、15日、 29日 (毎週水曜日実施)	20
	8日(水)	運動公園夕暮練習会	15
	12日(日)	シルバースポーツ交流健康 マラソン	44
	26日(日)	春の県民スポレク祭健康マ ラソン	22

月	日	行 事	参加人数 (名)
6月		江津湖ゆうぐれ練習会 5日、12日、 19日、26日 (毎週水曜日実施)	16
	9日(日)	運動公園練習会	12
	12日(水)	運動公園夕暮練習会	15
	17日(日)	江津湖スローロングラン	24
	24日(日)	緑川ロングラン(サント リー工場見学)	10
7月		江津湖ゆうぐれ練習会 3日、10日、 17日、24日 (毎週水曜日実施)	10
	10日(水)	運動公園夕暮練習会	11
	14日(日)	運動公園練習会(記録会)	15
	21日(日)	熊本城二の丸広場集合ラン	23
8月	4日(日)	走ろうの日記念ラン&祝賀 会	17
		江津湖ゆうぐれ練習会 7日、14日、 21日、28日 (毎週水曜日に実施)	10
	11日(日)	緑川ロングラン	10
	14日(水)	運動公園夕暮練習会	4
	18日(日)	運動公園スローロングラン	26
	25日(日)	瀬の本高原マラソン	61
9月		江津湖ゆうぐれ練習会 7日、14日、 21日、28日 (毎週水曜日に実施)	12
	12日(水)	運動公園夕暮練習会	13
	23日(日)	運動公園スローロングラン	14
	28日(日)	白川ミドルラン	11
10月		江津湖ゆうぐれ練習会 2日、9日、16 日、23日、30日 (毎週水曜日に実施)	19
	5~6日(日)	南阿蘇秋季合宿	26
	9日(水)	運動公園夕暮練習会	19
	27日(日)	秋の県民スポレク祭健康マ ラソン	25
11月	3日(日)	第35回金栗四三翁マラソ ン大会	22
		江津湖ゆうぐれ練習会 6日、13日、 20日、27日 (毎週水曜日に実施)	15
	13日(水)	運動公園夕暮練習会	7
	23日(土)	堤幹事長、加地永世会長墓 参	12
	24日(日)	木原不動雁回山紅葉ラン	17
12月		江津湖ゆうぐれ練習会 4日、11日、 18日、25日 (毎週水曜日実施)	7
	11日(水)	運動公園夕暮練習会	8
	15日(日)	江津湖周回 2時間走	20
	23日(月)	忘年ラン&忘年会	36

☆問い合わせ先☆

総務(入会、退会、住所変更 等)
 *連絡先 北村 勇次 携帯 (090-2123-6246)
 経理(会費 等)
 *連絡先 斉藤 睦夫 携帯 (090-2395-8653)
 広報(会報の原稿の送り先)
 *連絡先 上村 広子 携帯 (090-9658-2430)
 〒862-0950 熊本市中央区水前寺3丁目8-10-604
 Tel / fax 096-385-2040
 e-mail hareruya0730ideal@yahoo.co.jp



一月江津湖

ゆづぐれ練習会

日 時 一月二十九日(水)
集合場所 ばってんの湯
時 間 十八時

一月は諸行事が重なり、今回が今年になって初めての夕暮れランとなりました。今年の大会参加予定や、健康のありがたさなどについて話しながらの楽しいランでした。

(倉岡)

〈参加者三名〉

倉岡英夫 鶴田純一 長溝浩二

一月運動公園

夕暮練習会

日 時 一月八日(水)

十九時

集合場所 運動公園大駐車場横

あづまや集合

本日、パークドームは建物の中に入れるものの、補修工事などで、ランコースはまだ使用できません。

三、六キロのコースを三周しました。今年度最初の運動公園夕暮練習会は、参加者八名でやや寂しいラン

でした。(吉次)

〈参加者八名〉

吉次雄二 北村勇次 佐藤美智恵
後藤晴喜 古谷誠一 田中勇三
仙波論子 笠 陵一

新年三社参りラン

日 時 一月一日(元旦)
時 間 七時〜九時一〇分

熊本走ろう会創設の翌年、一九七四年から実施している行事で、一年の計は元旦にあり、新しい年を迎えて心身ともに健康であることを神前で感謝し、そして令和時代も一層精進を誓い、多幸を祈念しながら三社を参り、当会の走り始めとしました。

会長の新年あいさつの後白川公園を出発し、七時三〇分頃加藤神社横で、美しい初日の出を遥拝し、手を合わせました。(倉岡)

〈参加者二名〉

今村洋一 池田光明 出田秀尚
上村広子 北村勇次 倉岡英夫
後藤一二 齊藤睦夫 城 丘
末永茂朗 末永知子 高塩生也
田中勇三 鶴田淳一 富加見靖夫
長溝浩二 長嶺弥生 満田悦幸

吉次雄二 龍理恵子

会員外

長溝氏の孫 龍氏の友人



熊本城マラソン

練習会

石村ゆかり
(会員番号一七〇二)

久しぶりの42キロ走。最後まで走ることができたドキドキしながらのスタートでしたが、Aチームの

先輩ランナーの皆様に励まされながら最後まで走ることが出来ました。特に遅い私にずっと付き添ってくれた小牧さん、ありがとうございました。完走後に食べたラーメンが最高においしかったです。本番も頑張ります！



熊本城マラソン

練習会

佐藤美智恵
(会員番号一六八九)

1月12日(日) 7時30分大甲橋横集合。

出田会長の挨拶・準備体操の後、

4時間内ゴールを目指すA班、5時間内ゴールを目指すB班、完走を目指すC班に分かれて出発。

私はB班に入れてもらいました。スタート時の小雨が心地よく感じられる、私にとってはランニング日和でした。

昨年の練習会では、力不足のためアクアドームで引き返しており、今回はとにかく完走したいという思いがありました。

川尻の街中を過ぎるまでは足取りも軽く、皆さんに付いていくことができましたが、田園風景が広がる川沿いの道に入ると、足が上がりなくなり、何度も躓き転びそうになりました。

ちょうどハーフ地点のデリーヤマザキで、10分ほどの休憩・飲食タイム。

英気を養い、また頑張るぞと思ったのもつかの間、新港方面への折り返しを目指す道は向かい風がひどく、なかなか前に進まず、心が折れそうでした。

振り返れば、この辺りが一番つらかった気がします。

B班サポートランナーの吉次さんに引っ張っていただき、どうにかゴールした際には、すでにゴールしていたA班の皆さんや、エイド車の

方々の出迎えに、本番さながらの達成感を味わうことができました。

エイド車の方々には、要所要所に待機して励ましていただき、とても心強かったです。

落選のため本番では走れませんが、出場者の皆様のご健闘をお祈りいたします。



熊本城マラソン 練習会に参加して

松崎るみ子

(会員番号 一六二四)

令和2年1月12日、熊本城マラソンコースを実際に走る練習会があ

り参加させていただきました。午前中は雨の予報も出ていたので雨合羽も携帯して走りました。風の強いところはあったものの雨も降ることなく曇り空で走りやすかったです。

菊地在住で仕事もあり、休日は孫6人が入れ替わり訪ねて来ます。会報のイベントや練習会にはなかなか参加出来ません、普段は自宅周辺を、知識の浅い中、一人独学で走っています。月間100kは走るように心がけていますがまだまだ力不足、経験不足を実感します

去年に続き今年も熊本城マラソン大会に当選し、大会1カ月前に長距離を経験しておきたくて練習会に参加することにしました、知らない方が多い中不安もありドキドキしながら集合場所に行きました。走力に合わせてA、B、C、の3班に分かれて走ることになり、私はC班を選びました。C班と言っても私以外は経験豊富な大先輩ばかりです、私に合わせてゆっくり走っていただきました。買ったばかりの靴で慣れなかったり、膝の違和感がたりしましたが皆さんの楽しい、トークやアドバイスを頂き、歩きもあり、ショートカットもあり、笑いもありで途中フエードアウトもせず最後まで走ることが出来ました。めったに参加し

ない私にいろいろと気遣っていただき感謝します。またボランティアでサポートして頂いた皆様ありがとうございました。C班の和気あいあいとの雰囲気、あっとゆう間に時間がたちとても楽しかったです

C班参加者

今村洋一 上村広子 須波清子

高塩生也 鶴田淳一 出田秀尚

松村るみ子 山本 恵

北村勇次(サポート車)



屋久島3泊4日・ 初の100KMマ ラソンを終えて

坂本 淳一
会員番号 (一六〇九)



屋久島一周ウルトラECCOMラ
ニック前日の1月11日、いよいよ
出発です。熊本駅から鹿児島までは
新幹線で鹿児島から屋久島にはフェ
リーで向かいました。

フェリー内で名物?のうどんとお
にぎりをお腹に入れ、12時過ぎに
屋久島に上陸しました。

早速受付会場で受付をすませ、
ゼッケンと参加賞のTシャツをも

らって、1KM程離れた民宿『いわ
かわ』に移動しチェックイン。この
民宿に3泊お世話になります。

少し休憩してから、16時からの
前夜祭に参加するためホテルに戻り
ます。無事に入り口で約束していた
東京からご夫婦で100KM・50
KMに参加のフェースブックのラン
友さんと無事会うことができました。

前夜祭のステージ上では島の子ど
も達による勇壮な太鼓の演奏やダン
ス・バンド演奏が続ぎ、会場はヒー
トアップ。地元食材の料理や地酒が
振る舞われ、私もラン友さんと一緒
においしい食事&美酒を堪能しまし
た。

民宿に戻り21時には就寝し、本
番に備えます。

大会当日の12日は、3時起床で
しっとり雨が降っている中4時半く
らいにスタート会場入りしました。
いよいよわくわくドキドキが高まり
ます。4時50分50KMコースの
ランナーからスタートします。5時
から10分おきに100KMコース
のランナーがウエーブスタートしま
す。私は第3陣の5時20分にス
タートしました。諸先輩の教えに忠
実に飛ばしすぎないように我慢しな
がら、ヘッドライトで前方を照らし
て歩を進めます。

10KMもいかないうちに10分
遅れ20分遅れのランナーの数名が
すごい勢いで抜いていきます。我慢
我慢と自分に言い聞かせ、真っ暗な
雨の中黙々と進みます。

10KM時点の一湊浜駐車場エ
ィドでボランティアの一人の女性が、
雨対策で来ていた『えがお』のポン
チョを見て、『熊本城マラソン走ら
れたんですね。熊本からですか?』
と聞かれました。彼女は以前『えが
お』で働いていたそうで、『頑張っ
て下さい!』の一言をもらいパワー
チャージしました。再スタートする
と日出後雨も小降りになり、東シナ
海展望所&夕日の丘展望所で写真を
写しリフレッシュしました。

30KM付近では、お約束の屋久
鹿や屋久猿に遭遇し、笑顔チャー
ジで更に歩を進めます。

35KM付近で50KMに参加の前
夜祭で会えたラン友さんの奥さんに
再開。しばらく並走し写真を取り
合ってからお互いの健闘を願って別
れました。

さらに40KM付近では、福岡か
ら参加の別のフェースブックのラン
友さんに偶然の出会いができました。
3KM程並走したのですが友
達の走力が上なので、先行をお願い
し別れました。

程なく46KM地点の青少年旅行

村エィドに到着し、温かいうどんを
頂き更に元気を頂きました。

ペースキープの予定でしたが、疲
れからかこの辺から逆にペースが
徐々にダウン。

70KM付近で京都から参加の若
いランナーさんから声掛けられまし
た。彼も私と同じ初参加だったのだ
ですが、『このペースで完走できま
すかね?歩いて大丈夫ですかね?』
とまさかの質問が?

自身もペースが気になりタイム計
測を続けていたので、『ここから全
歩きだと間に合わないよ。一緒に頑
張ろう!』と答え、話しながら並走
し、モチベーションを保てました。

少し行くと空に虹が2つ3つわか
り、お天気も応援してる感じで、う
れしくなりました。

80KM地点の安房大橋エィドで
おでんを頂きリスタートしたのです
が、しばらくすると雨が降り出して
街灯の下で雨具とライトをつける羽
目になり痛恨のタイムロス。心に焦
りが出てきました。

90KMを過ぎると、周りは真っ
暗となり、噂に聞いていた強いアゲ
ンストの風雨の洗礼で歩くこともし
ばしば。『止まるな!ここまで何の
ために頑張ってきたんや!』と自分
に言い聞かせて1歩ずつ歩を進めま
す。ラスト1KMはすでにゴールし

たランナーさんや運営スタッフの方が温かい声掛けをしてくれ、カウントダウンモードです。

制限時間ぎりぎりでしたが、ゴール周辺の皆さんが拍手で迎えてくれ、笑顔のガッツポーズでゴールしました。

このゴールは1人では達成できなかったもので、出会った皆さん全てに感謝感謝のゴールです。

ゴール後は、福岡のフェースブックのラン友さんと京都の若者ランナーに再開し、お互いの健闘を称えつつ、ゴール後の温素麺とビールで祝杯をあげました。

翌日は筋肉痛に耐えながら白谷雲水峡トレッキングに参加しました。

この日は天気にも恵まれ、圧倒的な屋久島の自然とその歴史に接しました。トレッキング目的地の太鼓岩ではガイドさん曰く『なかなか見れない』九州以西最高峰の宮之浦岳の山頂も見ることができました。

足は前日の影響でガタガタでしたから、トレッキング中何回もグラツと来て冷っとしましたが無事下山し、その日の夜も民宿でこの目で見た屋久島の自然をあてに屋久島最後の夜を楽しみました。

最終日4日は朝から屋久島を高速艇で後にし、鹿児島からは高速バスで一路熊本へ。

3泊4日の屋久島の旅は、厳しい天候にも関わらず完走という目標を達成し、多くの人や自然・歴史に触れられた素晴らしい体験となりました。ぜひ又走り来たい大会です。絶対また走りに戻ってくるぞー！

老をのんびり生きる

日高 秀士

(会員番号一九六)

新年令和初の正月如何お過ごしでしたか、いよいよ待望の東京オリンピック大会も、後数ヶ月となりました。

顧みれば、昭和53年1月、熊本走ろう会の祝賀会が加地ビル4階にて開催された出席者20〜30名?を前にして、先ず直立不動で挨拶に立たれたのが2019年NHK大河ドラマいだてん「マラソンの父」熊本走ろう会の名譽会長金栗四三翁、その人です、優しい笑顔で30分程度講演され、特に教訓の言葉あなた方は、「走れなくなったら、何歳になっても、歩けるような練習」をしなさい、私は今でも田んぼの、あぜ道を歩いていると話されました。

上記の教えを人生の道しるべに、今日まで、、、お蔭さまで足、腰の故障、その他もなく、ますますの健康寿命で、ボチボチ好きな運動をしなが

ら、諦めず、百寿

社会に挑戦したい。これからもよろしくお願

いします。



令和2年1月 会費納入者

浅野美智子

今村 洋一

石松 文代

石坂 勝嗣

出田 秀尚

池田 光明

上田正明・猶子

上村賢二・広子

上野 陽

魚住 稔

江口美次・美智代

江藤 寛文

太田黒義幸

河野かよ子

甲斐 達也

河口健・松本薫

来海秀次郎・艶子

北村 勇次

倉岡 英夫

小牧 裕子

後藤一二・京子

上妻 義照

杉本 宏伸

佐藤イツ子

斉藤 睦夫

酒井 勇

澤村 虎喜

城 丘

城野 熙

杉浦 照子

鈴木 三雄

末永茂朗・晶子・知子

須波 清子

塚本ヒサコ

田村邦夫・としよ

高本 一臣

田川昭仁・公子

谷口ミスエ

立石隆城・雅揮

高島 俊夫

田中 勇三

田代 治彦

田中秀男・美恵子

鶴田 淳一

土田 通彦

寺本 幸子

富加見靖夫

長迫敏春・登志子

長溝浩二・久美子

西 政之

野口ミナ子

八郷一利・佳江

服部 敬子

平野政輝・明美

廣田 祐子

日高 秀士

藤井貴美夫

藤川久昭・和子

古田 晴美

堀田香代子

本田 光行

馬渡 文雄

牧野 佐吉

松村 哲夫

村山 巧

箕輪 良信

宮崎 守

山崎 誠子

山本博司・恵

横田 二生

吉次 雄二

吉澤 恵理



うさぎたちと亀たちの動き (年齢順)



※ 100kランは、100k以上の超ウルトラも含む。 ◎ 新規登録者 ○年内登場者 △ 復活者 令和元年12月締め分

会員NO	氏 名	年 齢	走歴	7月 マラソン	50k ラン	100k ラン	月間勝敗	月間走 行km	年間走 行km	生涯走行 km	
1313	馬 渡 文雄	85	26	11	4	0	—	—	—	43,340	期日までに着信なし
959	牧野 佐吉	85	47	46	3	0	14<17	13	13	75,523	走ろう会に入っているお蔭で、なんとか頑張っています。
1000	村山 巧	84	36	33	0	0	31>0	109	109	152,266	今年も滑り出し順調です。
201	鈴木 三雄	84	46	(164)	10	9	22>9	185	185	89,848	意気込んで元旦走を頑張ってみたが、朝の寒さに負けて200キロ越せず残念、2月頑張ります。
1014	藤川 久昭	84	74	33	0	0	16>15	94	94	122,891	定期総会楽しかったです。熊本走ろう会、フンチームで頑張ります。
1220	出田 秀尚	81	24	4	0	0	26>5	287	287	45,763	毎日1時間ぐらい走っています。中々長距離は走れず。
1169	木下 文洋	79	32	28	0	0	15<16	35	35	49,548	益城町の名峰？飯田山の登山楽しんでいます。
1374	魚住 稔	79	14	1	0	0	18>13	116	116	17,311	富合マラソン (9.6キロ) 参加
203	長廣 健治	76	49	13	0	0	4<27	20	20	47,685	風邪をひき長引きましたが、やっと治りました。無理をせず、ゆっくり走りたいものです。
288	杉本 宏伸	77	45	67	0	0	16>15	118	118	83,843	自分では、続けることが大事と思っています。【私もそう思います】
1408	田村 邦夫	76	30	17	1	0	21>10	160	160	32,298	2月は大津ジョキングフェスティバル走ります。(5キロ)
1687	田中 勇三	75	7	17	0	0	28>3	345	345	8,840	熊本30k、2h34m、熊本城3h45mが目標で、佐賀桜Mで3h40m狙います。
1364	今村 洋一	75	16	37	1	5	16>15	211	211	40,478	体幹強化中、令和2年は、きっと良い年になるでしょう。
1372	田嶋 修治	74	31	(85)(86)	0	1	23>8	269	269	62,377	指宿菜の花と天草マラソンを走りました。
1361	倉岡 英夫	72	46	129	(7)	21	17>14	330	330	78,166	今年中に、生涯走行距離8万キロ達成しそうです。頑張ろうっと。
1458	斉藤 睦夫	72	23	41	0	0	12<19	114	114	24,298	今月からマラソン階段の往復で膝の鍛錬取り入れる。天草M直前のインフルエンザ罹患宣告で棄権。
1200	釘島 京平	72	32	(90)	7	20	29>2	310	310	91,091	新春は天草フルやと完走、距離を踏まないと、苦しいボール。今年は少し走ります。
1522	池田 光明	71	31	(35)	1	0	16>15	331	331	43,351	1月も順調にスタートです。
1629	坂本 健次	70	34	0	0	0	15<16	184	184	50,037	天草マラソンハーフ、70歳以上で1位 (1時間46分16秒) 【素晴らしいですね】
1461	上野 陽	69	11	35	0	2	25>6	300	300	34,268	久しぶりに、県庁鍛錬会に参加する。
1509	末永 知子	69	9	(25)(26)	2	1	16>15	238	238	15,020	指宿、天草マラソン走りました。指宿は、また行きたくなるような楽しい大会でした。
986	田中 栄喜	69	40	19	1	8	25>6	190	190	54,393	頑張りました。

1513	土田 通彦	68	9	(17)	0	0	26>5	237	237	19,984	天草マラソンは、なんとか天気がもちました。すっかりエイドで食べたものの、最後の1キロでバテる。
1120	河野かよ子	68	35	49	4	19	14<17	51	51	53,389	久しぶりに参加できた新年親睦会【定期総会&懇親会】は、とても楽しかったです。
1265	田代 治彦	68	35	26	0	0	0<31	0	673	69,702	体調不良で走れません。
1066	小牧 裕子	67	34	36	0	16	11<20	178	178	69,525	走った回数はいつもと同じですが、マラソン練習会と実家までの年始ランで距離稼ぎました。
1508	末永 茂朗	67	9	(16)(17)	0	0	16>15	300	300	13,762	指宿と天草マラソン走りました。
1249	吉良 優	66	15	0	0	0	31>0	309	309	55,554	雨、風の中でも走り、完走【全勝】
1647	北村 勇次	66	30	55	9	1	18>13	200	200	36,344	今年も元旦三社参りランで、健康で走れることを願った。
1588	本田 敏朗	65	16	17	1	1	21>10	172	172	30,826	1月は体調不良で、あまり走れませんでした。2月は頑張ります。
1434	金城 永治	62	32	29	0	0	11<20	112	112	36,369	中国からのコロナウイルスは、身近に迫りつつあり、怖いね！【沖縄在住】
1449	山本 恵	62	13	20	1	3	23>8	117	117	16,649	歩き半分走り半分の1月でした。やっと少し走れて、初めてのパールライン前夜祭、とても楽しみです。
1446	出端 文男	61	27	(42)	6	14	13<18	175	175	42,512	天草マラソン、半分で脚が終わってしまいました。後は歩きを入れながら・・・
1503	佐藤 絹代	61	8	30	1	5	17>14	238	238	16,271	寒い天草ハーフを走る。またフースト記録（涙）。「大丈夫よ！完走したじゃない」と慰める私
1609	坂本 淳一	59	6	17	1	(1)	11<20	244	244	13,532	初の100キロ屋久島、なんとか滑り込みでした。次回の北九州は初マラソンの大会、目一杯楽しみます！
1194	石松 文代	59	28	25	0	8	5<26	45	45	38,916	年女、年初めから体調悪く、ほとんど走れず悲しいです。
1568	坂本ひろ子	57	8	19	2	1	1<30	10	10	15,458	困難な足底筋膜炎に打ち勝つため、リハビリ頑張っています。
1505	山名 慎一	55	10	(27)	10	22	19>12	300	300	31,842	指宿なのはな、天草ハーフ、新年会との闘いでした。
1545	緒方 竜彦	56	12	11	0	0	27>4	311	311	37,956	元旦から頑張りました。
1539	野中 伸也	45	13	15	0	9	10<21	102	102	21,118	ジムに行ってます。
928	△立石隆城	70	35	25	0	0	31>0	229	229	39,149	走りが出来ず、ノルディックウォーキングに転向、歩行距離の記録を取り始め、再登場しました。

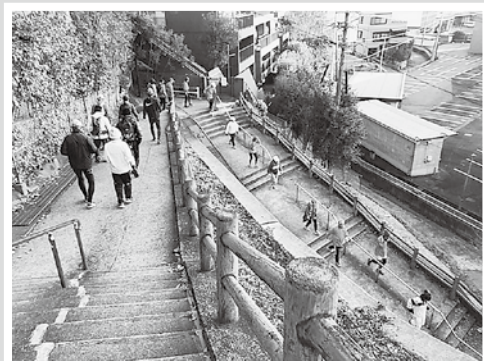
- 立石隆城さん、ノルディックウォーキングの部で再登場です。
- 各大会が開催中ですが、7月以上の大会完走結果は、必ず○印で連絡してください。
- 数字に誤りがありましたら、担当者に連絡してください。
- 2月号の2019年中の「うさぎたちと亀たちの動き」欄 ○年間走行ベスト10など【順位8田中勇三、年間2835キロ】が記載漏れでした。訂正してお詫びします。
- この欄への参加者を募集しています。
- 担当者の連絡先は下記の通りです。締切り（毎月5日）を厳守し、なるべく早めに連絡してください。

担当者 倉岡英夫 メールアドレス uf8nx7@bma.biglobe.ne.jp

電話・FAX 096-368-8639 携帯 090-4346-2297

住所 〒861-2103 熊本市東区若葉5丁目2-74

初詣ラン



練習会

総会



ヨネザワは、一生懸命がんばる人の
キラキラした目を大切にしたいと考えます。

取扱商品

メガネ

コンタクトレンズ

補聴器

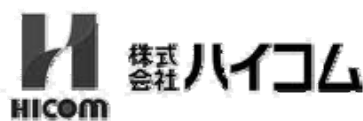
福祉機器



お問い合わせは、フリーダイヤル 0120-114-692

<http://www.yonezawa-web.co.jp/>

ヨネザワ情報・お近くの店舗検索は、ホームページへ！



携帯電話のことなら
お任せください！

会員番号1447

株式会社ハイコム

代表取締役 甲斐 達也

?



スマートフォンの
使い方がわからな
いわ。
毎月の料金を安く
するにはどうした
らいいかしら。



使い方はいつでも丁寧
にご説明いたしま
す！！
最適な料金プランもわ
かりやすくご案内いた
します！！

SoftBank

au

はじめての携帯電話

かんたんケータイ

料金診断

スマートフォン

株式会社ハイコム 通信事業本部 菊池郡菊陽町光の森2丁目3-1 096-232-8156 (代表)

南阿蘇の栄養たっぷりのミネラルウォーターをご家庭にお届けしております



お問い合わせ・ご用命は

 ハイコムウォーター株式会社

菊池郡菊陽町光の森2丁目3-1

0800-100-8156 (代表)

衛藤二男法律事務所

平成25年度熊本県弁護士会会長

弁護士 衛藤二男 弁護士 鬼塚 洋

借金問題、相続・遺言、離婚、労働問題など
初回無料でご相談承ります。お気軽にお電話を。

☎ 096-282-8251

※夜間・日祝日応相談 電話受付平日 9:30~17:30

〒869-1102

菊池郡菊陽町原水1157-3-104 (菊陽町役場そば)

お家の事なら安心お任せ

お気軽にご相談ください。

有限会社

タナカ総建

熊本走ろう会会員 田中秀男

熊本県知事 許可(般-25) 第16148号

〒861-2236 熊本県上益城郡益城町広崎1007-4

TEL(096)273-8036 ・ FAX(096)273-8037

<http://www.t-souken.jp>



RECOVERY IS POWER.

酸素ボックス

香川真司が認めた超回復

- ◆疲労回復
- ◆筋力アップ
- ◆二日酔い予防

- ◆パフォーマンスアップ
- ◆スポーツの疲労回復
- ◆美容・ダイエット

O₂ Hirosaki

熊本走ろう会会員 田中美恵子

会員の方特典あります

〒861-2236 熊本県上益城郡益城町広崎 1007-4

TEL 070-4767-0123

目に光を

出田眼科病院

名誉院長 出田秀尚 会員番号1220

月～土曜日 8:00～16:00受付
(予約制) お電話でご予約をお取り下さい

☎ 311-5755/352-1506 (予約専用)
(096) 325-5222 (代表)

〒860-0027 熊本市中央区西唐人町39

<http://www.ideta.or.jp>

家庭用ポンプ・業務用ポンプのご用は!!

浅井戸・深井戸用、東芝、日立、川本、エバラ、
テラル、イワヤ、サンソー、グルントフォス 等々

何でも 揃う

ポンプの専門商社

石倉ポンプ株式会社

熊本工業高校前 ☎(096) 384-1490
会員No.201 鈴木 三雄 096-368-6131

似顔絵使ってグッと好印象

名刺 チラシ DM SNSアイコン
ブログ 年賀状 会報 ウェルカムボード

似顔絵を入れてみませんか?

好感度が圧倒的に

変わります



デザインストック 熊本市東区長瀬2-22-5

TEL:080-3984-5732 / FAX:096-292-7775



体育堂
TAIKUDO / since 1945

スポーツプラザ体育堂
春日日本店

ひざの痛みの改善でこんなに変わります

今より

つまずき難くなる

バランスがよくなる 姿勢がよくなる

長く歩けるようになる 足の指が使えるようになる

立ち座りが楽になる などなど・・・

ひざの悩み、ご相談ください!

「全日本ノルディックウォーク連盟公認」NWステーション
熊本市西区春日1-3-1 TEL 096-322-1700

社会福祉法人 上ノ郷福祉会

会長 宮崎正二 会員番号1464



特別養護老人ホームこぼり苑

障がい福祉サービス事業所季の庭

上ノ郷保育園

TEL 358-5688 FAX 358-7758

〒861-4109 熊本市南区護国町1586

www.koborien.or.jp

毎月1日発行 発行=熊本走ろう会 発行人 会長 出田 秀尚

ホームページ <http://kumamotodashiroukai.com/>

郵便振替口座番号 = 01960-2-16713 加入者=熊本走ろう会

熊本走ろう会専用電話 = 080-3222-8460

携帯メールアドレス = kumamotodashiroukai@icloud.com