

熊本走ろう会会報



遅いあなたが主役です！

目次

2017年

3月号

Vol.549

表紙	… (1)	ざっくばラン /	
行事予定	… (2)	ルディックウォーキング講習会に参加して …	(9)
企画だより	… (3)	いぶすき菜の花マラソン / 走友に感謝 …	(10)
行事報告	… (4)	会費納入者	… (11)
平成29年度総会報告	… (5)	うさぎたちと亀たちの動き	… (12)
創立四十五周年式典挨拶 /		肥後狂句	… (14)
新入会員よりのメッセージ	… (6)	裏表紙 (広告・発行)	… (16)
新年三社参りラン /			
新年走り始めRKK女子駅伝練習会 /			
熊本城マラソン練習会②	… (7)		

行事予定

※ 運動公園練習会の集合場所は

旧陸上競技場前：ジョギングコースのスタート・ゴール地点です。

※ 集合時間は **※5月～10月は午前8時、11月～4月は午前9時です。**

3月

5日(日) 緑川ロングラン 距離：34キロ)

ばってんの湯 6時スタート (担当 鈴木)

8日(水) 夕暮練習会 19時集合 運動公園大駐車場 あずまや前

11日(土)～12日(日) 第45回天草パールラインマラソン大会

※ 前夜祭から参加します。(詳細は企画日より)

22日(水) 幹事会

26日(日) お花見マラソン予定 ※ 開花時期によっては日程変更します。

※ 同日はノルディック・ウォーキングも実施します。(詳細は企画日より)

4月

9日(日) 運動公園スローロングラン 8時スタート 運動公園元売店前 集合

※ 同日はノルディック・ウォーキングも実施します。 8時30分スタート

12日(水) 夕暮練習会 19時集合 運動公園大駐車場 あずまや前

19日(水) 幹事会

23日(日) 第29回熊本県シルバースポーツ交流大会 健康マラソン大会

※ 5月から4月に変わりました。

※ 健康マラソンは土曜日から日曜日に変わりました。(詳細は企画日より)

5月

3日(水・祝) 金栗四三翁墓参ロングラン(要予約・詳細は次号企画便り)

7日(日) 緑川ロングラン (距離34キロ) ばってんの湯 6時スタート 担当：鈴木

10日(水) 夕暮練習会 19時集合 運動公園大駐車場 あずまや前 担当：山本文治

17日(水) ノルディック・ウォーキング 集合場所 運動公園元売店前広場

集合時間 9時30分

24日(水) 幹事会

28日(日) 熊本県民スポーツ・レクレーション祭 健康マラソン大会 (詳細は次号)

企画だより（参加者募集）

◎3月11（土）～12日（日）天草パールラインマラソン大会

全国の健康マラソンの草分けである天草パールラインマラソン大会は、上天草市と熊本走ろう会の主催による大会です。会員の皆様大勢の参加をお願いします。また大会を盛り上げるために、熊本走ろう会では例年前日の前夜祭から参加しています。参加者（宿泊、バス送迎）を募集しています。

☆ 大会日程等

3月11日（土）

送迎バス 熊本駅新幹線口 出発 13時00分 白川公園 13時10分

宿泊 天草亀屋ホテル（0964-59-0211）

参加費 9,600円（宿泊、送迎バス代）

乗車定員のため、先着30名で締切ます。

前夜祭 大矢野総合体育館 18時から 全員参加します。

夕食は前夜祭参加の後 19時30分からです。

3月12日（日）

開会式 8時45分

スタート ハーフ：10時 10キロ：10時15分

4.2キロ：10時30分

全員ゴールしたあと熊本へ

※ バス、宿泊申し込み

今村 洋一 090-8022-5338 田代 治彦 090-8400-8524

3月8日以降のキャンセルは参加費を徴収するのでご注意ください。

※ 大会申込みは各自大会事務局に直接申込みをしてください。

◎3月26日（日）お花見マラソン&ウォーキング

今年の開花時期はどうなるでしょうか？ 開花時期によっては日程変更もありますのでご注意ください！

ランの班は本妙寺や石神山公園等桜の名所を訪ねて走ります。ウォーキング、ノルディック班は熊本城周辺を散策します。ラン、ウォークのあと 二の丸公園の桜の下で、豪華なお花見弁当を戴きます。

☆ 集合場所 熊本城二の丸公園 ☆ 集合時間 9時

☆ お花見の宴 二の丸公園にて 11時から 雨天の場合は城の湯で行います。

☆ 会費 1,000円（飲物は各自持参のこと）

※ 参加者は事前に申込みが必要です。3月23日以降のキャンセルは、会費を徴収しますのでご注意ください。

担当：本田光行 090-4516-5995 荒毛義則 090-3197-3753

◎4月23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および熊本県走ろう会連絡協議会主催の行事で、9月に秋田県で開催される ねんりんピックの派遣選手選考会を兼ねて開催されます。参加資格は60歳以上（昭和33年4月1日以前に生まれた者）である県内在住の方です。競技は 3キロ、5キロ、10キロで、70歳未満、70歳以上の部、男女別の12種目です。熊本県6名、熊本市6名 計12名の選手派遣を予定しています。

参加申し込みは 3月 1日から 31日まで。さわやか長寿財団に、参加費を添えて申し込みをしてください。

なお、熊本走ろう会では大会前日まで受付をしています。

☆ 競技受付 9時から スポーツ広場前ジョギングコース スタート地点

☆ 開会式 9時30分 ☆ 競技開始 10時

☆ 募集定員 100名 ☆ 参加費 1,000円（さわやか長寿財団に支払います）

熊本さわやか長寿財団 096-354-3083 担当 生きがい推進課 大下伸子

※ 60歳未満の会員の皆様 お手伝いを多数募集していますのでよろしくお願いします。

※ 例年5月開催でしたが、今回は 4月開催、日曜日となったのでご注意ください。

担当：馬宮怜子 090-9493-7038 今村洋一 090-8022-5338

平成28年度 熊本走ろう会 行事報告

月 日	行 事	参加人数
1月 元旦(祝)	新年三社参り	25人
3日(日)	緑川ロングラン	7人
12日(月)	新年走り始め(運動公園) 女子駅伝練習会	43人
13日(水)	夕暮練習会	12人
17日(日)	熊本走ろう会総会	87人
31日(日)	熊本城マラソン練習会	51人
2月 10日(日)	夕暮練習会	6人
11日(祝)	RKK女子駅伝 A-9位 B-20位 C-204位 D-195位 選手、役員-32人 応援-27人	59人
21日(日)	熊本城マラソン フル 72人 4キロ 11人	83人
28日(日)	運動公園スローロングラン	24人
3月 6日(日)	緑川ロングラン	5人
9日(水)	夕暮練習会	10人
13日(日)	天草パールラインマラソン	82人
20日(日)	運動公園スローロングラン	20人
27日(日)	お花見マラソン&ウオーク	57人
4月 3日(日)	運動公園練習会(タイム計測)	24人
13日(水)	夕暮練習会	13人
16日(水)	カルデラ練習会 & スローロング 以下の行事、熊本地震のため中止	中止
5月 1日(祝)	金栗四三翁墓参マラソン	中止
8日(日)	緑川ロングラン	中止
11日(水)	夕暮練習会	中止
29日(日)	春の県民スポレク祭健康マラソン	20人
6月 8日(水)	夕暮練習会	11人
12日(日)	シルバースポーツ交流健康マラソン大会 (参加者 45人) (スタッフ 34人)	79人
26日(日)	江津湖スローロングラン	38人

月 日	行 事	参加人数
7月 3日(日)	緑川ロングラン	15人
13日(水)	夕暮練習会(雨天)	中止
24日(日)	運動公園スローロングラン	30人
8月 4日(月)	走ろうの日記念ラン	21人
10日(水)	夕暮練習会	14人
28日(日)	運動公園スローロングラン	28人
21日(日)	瀬の本高原マラソン	67人
9月 12日(日)	緑川ロングラン	13人
14日(水)	夕暮練習会	11人
18日(日)	復興支援・阿蘇Deスイーツ巡りラン ラン 14人 ウオーク 9人	23人
25日(日)	運動公園スローロングラン	46人
10月 9日(日)	第1回NW (ノルディック・ウオーキング)体験講習会	22人
9日(日)	運動公園練習会 5Km10Kmタイム計測他	16人
12日(水)	夕暮練習会	11人
16日(日)	秋の県民スポレク祭健康マラソン	27人
30日(日)	運動公園スローロングラン	33人
11月 2日(水)	第2回NW体験講習会	25人
6日(日)	緑川ロングラン	8人
9日(水)	夕暮練習会	10人
13日(日)	第3回NW体験講習会	29人
16日(水)	第4回NW体験講習会	24人
23日(祝)	加地永世会長墓参マラソン	15人
12月 7日(水)	第5回NW体験講習会	20人
14日(水)	夕暮練習会	10人
18日(日)	熊本城マラソン練習会①	51人
21日(水)	第6回NW体験講習会	21人
23日(祝)	忘年ラン & 忘年マラソン ラン 31人 ウオーク他 18人	49人

平成29年度総会報告

会則第16条に基づき下記の方々が表彰されました。(五十音順、敬称略)

◇『表彰状』：在籍40年に達した方

- ①岡 健介(No312) ②荒巻 満(No335)
③西川 博(No339) ④江口 隆昭(No303)

◇『感謝状』昨年1年間に5名以上会員を入会させた方

甲斐達也副会長 11名 馬宮怜子幹事長 5名

◇『栄光を讃える』：生涯走行距離8万Km達成

釘島 京平(No1200)

平成29年度総会の後、創立45周年の式典、記念祝賀会が100名を超える会員諸氏と、各来賓を招いて厳かに、時に賑やかに開催されました。

東京オリンピックが終わって一息ついた2022年、熊本走ろう会は50周年を迎えます。過ぎ去った45年と迎える50年。その5年間で私たちは何処にゴールを定め、どのように走るべきか？楽しさがつきません。

中園末夫さん、齊藤一義さん
白寿お祝い申し上げます。
お二人は走ろう会の「宝」です。



山都町の緒方恵美子さんの祝舞
遠路ご出席いただき有難うございました。



祝賀会
(ホームページでお楽しみ下さい)



抱腹絶倒の演芸大会



創立四十五周年 式典挨拶

熊本走ろう会会長

藤川 久昭

(会員番号一〇一四)



皆様、改めまして新年あけましておめでとうございます。今年もよろしく願います。

会員の皆様には、早朝よりご参加頂き有難う御座います。

「ご来賓の方々におかれましては、年始の公私共お忙しい中、私共熊本走ろう会創立四十五周年式典に花を添えて頂きまして誠に有難うございます。心よりお礼申し上げます。

先程、表彰をお受けになりました。

た皆様、誠におめでとうございます。ただこの表彰は、皆様の日頃のご活躍やご苦労に対しての、ご褒美でありまして、今後共にお身体に留意され、益々のご活躍をご祈念致します。

さて、昨年の熊本は四月十四、十六日の大地震から、六月の集中豪雨、十月の阿蘇山噴火と、自然災害連続で大変な年でありました。皆様方も大なり小なりの被害を受けられたと思いますが、ケガ等がなければ良しとして、お互いに頑張りましょう。

ただ、未だに不自由で不安な生活をされている方々が数多くおられますが、一日も早い復旧、復興がなされ、平常の生活が出来るようお祈りいたします。

私共の「熊本走ろう会」は、昭和四十七年一月に発足し、ご案内の様に今年四十五周年を迎える事ができました。

この間、県内各市町村の「走ろう会」の立ち上げや、第一回天草パールライン大会やその後開催されました阿蘇瀬の本高原マラソン大会。私共の友好団体であります熊本レクレーション協会主催の春・秋の県民スポレク祭の開催に

関わると共に、健康マラソンを「全国的ブーム」に広げた（火）付け役でもあります。

更には、日本だけでは「飽き足らず」平成四年の創立二十周年の年には、第二十回ホノルルマラソン大会に百五十名で参加し、以後五年毎に参加しています。また熊本市の「友好都市」中国の桂林友好マラソンには十年連続十回、ドイツのハイデルベルグ、アメリカのサンアントニオ等に、熊本市長さんのメッセージを持参し、百五十名で訪問し、健康マラソンの普及と国際親善に努めています。

この様な先輩方のご努力や武勇伝、語録については、かたり尽くしません「要」は、私共もこの歴史と伝統ある「熊本走ろう会」を更に発展させていきたいと思います。会員の皆様のご理解とご協力をお願いすると共に、ご来賓の方々のご支援をお願い致します。

本日は四十五周年です。大いに盛り上がり楽しみましょう。

ご来賓の方々の益々のご活躍と、ご列席の皆様方のご健勝、ご多幸をご祈念いたします。

本日のご出席有難うございました。

新入会員よりのメッセージ

この度、主人と走ろう会に入会させて頂く事になりました。よろしくお願いいたします。

主人と私の仕事の関係で、早朝5時から、1時間程度5日走っています。

今年は、熊本城マラソンに落選したので、はるかぜマラソンとイチゴマラソンのハーフにエントリーしていますが、私が菜の花マラソンで、右足首を故障したので、主人だけ走ります。3月の天草パールラインのハーフは、二人でエントリーしていますので、楽しく走りたいと思います。今後共、よろしくお願いいたします。（八郷一利、佳江さんご夫妻）

新年三社参りラン

日時 一月一日(日)
 集合場所 白川公園
 時間 十九時三十分〜

参加者 二十二名
 荒毛義則 荒毛晴子 池田光明
 今村洋一 北村勇次 後藤晴喜
 後藤一二 斎藤睦夫 末永茂朗
 末永知子 鈴木三雄 田川昭仁
 田川公子 富加見靖夫 長溝浩二
 長嶺弥生 平野政輝 藤川久昭
 本田敏朗 馬宮怜子 龍理恵子
 会員外一名



一月 新年走り始め RKK女子駅伝 練習会

日時 一月十五日(日)
 場所 運動公園うまかな・よかなスタジアム
 時間 九時集合

本日は平成二十九年の走り始め、併せてRKK女子駅伝の練習会です。例年のごとく駅伝のコースを一周したあと、男性も含めた出席者全員を六組に分けて、駅伝を想定した たすきリレーを行いました。抜きつ抜かれつするうちに皆さん本気を出して走っていました。

A組は三年連続九位、惜しい所で入賞を逃しています。今年の大会も楽しみです。二月十一日の本番、皆さんの応援をよろしく願います。(応援事前申し込みの者は弁当を用意します)(今村)

参加者 四十三名
 浅野美智子 荒毛義則 荒毛晴子
 池田光明 石松文代 今村洋一
 上田正明 上田猶子 上野 陽

上村広子 大下伸子 甲斐達也
 北村勇次 後藤晴喜 小牧裕子
 小牧幸治 小牧陽子 坂本ひろ子
 佐藤イツ子 城 丘 末永茂朗
 末永知子 仙波論子 田川公子
 田代治彦 立石隆城 谷口ミスエ
 田山ゆか 土田通彦 寺本幸子
 成田浩子 東園 正 平井まさみ
 平野政輝 平野明美 藤川久昭
 古谷誠一 本田光行 馬宮怜子
 宮崎博明 村山 巧 山口真紀子
 山本真也 山本一麿 山本須美子
 山本博司 山本 恵

熊本城マラソン 練習会②

日時 一月二十九日(日)
 集合場所 水道町大甲橋際
 コース 熊本城マラソンコース
 時間 9時スタート

熊本城マラソン練習会②を二十九日に開催しました。午後から雨との天気予報に心配しましたが、幸いにほとんど雨が降らず、強い

風が吹くこともなく、快適なランニング日和でした。

参加者(ラン)は前回と同じ四十四名、毎回会員の友人や、ホームページを見た人たちから何人かの参加申し込みがあるのですが、この行事は会員限定です、お断りするのが辛い思いでした。参加者が多くて不慮の事故等への対応や、サポートが行き届きそうにならないうことが理由です。運動公園内のスロージョギングなどとは違い外を走る行事は、スタッフ一同、大変緊張します。今回は転んで怪我をする人もなく、パトカーに注意を受けることもなく、無事に終わりひと安心でした。それにしても、はやばやと救護車を利用する人がいたり、途中コースを間違えた人がいたりA班のハイペースに走列が伸びて、給水、給食が間に合わなかったりと、反省事項が尽きなかったようです。

給水所担当の皆さんは、今回も大忙しでした。バナナ、ミカン、パン、飴、黒棒、レーズン入り黒砂糖蒸パン、干し梅入り氷砂糖、はちみつレモン、から芋リンゴの甘煮、きゅうりの即席漬け、大根の即席漬け、摘果メロンのからし

漬け、メロン瓜のみそ漬け、おにぎり、ゴマ入り酢飯、寒ノリ大根ニンジンの暖かい味噌団子汁、などなど、早朝から用意をして頂きました。あなたは全部食べましたか？また新港通りのコース沿いに住み、地域の顔役である上妻会員のお世話で、知人の作業倉庫を貸していただき、昼食時間帯の給水所ではゆっくりと時間を過ごすことができました。大変有難うございました。

ゴール予定の監物台植物園前が工事中だったため、博物館前をゴールとし、順次解散しました。最後尾は歩いたり、少しワープをした人もいたようですが、ほぼ全員が四〇キロ程度を無事に完走しました。少し距離が短かったせいもあったか、最終ランナーがゴールしたのは、前回より一時間も早かったようです。

(今村)

〈参加者 四十四名〉

安藤早俊 池田光明 石松文代
今村容子 浦野恵子 小川純一
上田絵理香 北村勇次 倉岡英夫

小牧裕子 栗駒武司 古賀正美
後藤晴喜 小牧陽子 坂本淳一
坂本ひろ子 末永茂朗 末永知子
須波清子 仙波論子 武石雅美
田代治彦 田山ゆか 中渡祐貴
長嶺弥生 成田浩子 平井まさみ
東園 正 布田尊士 本田敏朗
松本 薫 松井幹尚 馬宮怜子
学 宣宏 満田悦幸 三原賢太
宮崎博明 山口真紀子 山田五男
山田ミチ子 山本真也 山本文治
吉次雄二 龍理恵子

〈サポート 十名〉

今村洋一 上田正明 上田猶子
上妻義照 斎藤チズヨ 田中美恵子
谷口ミズエ 寺本幸子 本田光行
宮崎正二

※熊本城マラソン練習会の反省と今後の対応

皆さんからいくつかの問題提起がありました。今後の練習会に活かしたいと思います。

Q一 A班、B班に分けたのにほとんどバラバラであった。意味があるのか。

A 練習会は交通規則を遵守し、

歩道を走るようになります、地域住民の交通の支障になるので大人数でのランニングはしないようにと、警察からも指導を受けています。会員の走力には差があるので、A班十五名B班の一組十五名二組十四名程度でグループ分けを目標にしましたが、今回バラバラになりました。練習会は競争ではありません。基本的には団体走をお願いします。

Q二 後半、何回か給水、給食が間に合わなかった。

A 今回SA（スペシャルAと名付けました）のペースが想定より速すぎたため、走列が伸びすぎて、間に合わないところがありました。こめんなさい。給水車は二台、スタッフは五人と少人数でやっています。これ以上人手がなくて、車も人も増やせません、現状ではどうしても遅くても頑張っているランナーを中心に対応せざるを得ません。走れない人、走らない人に、車、助っ人をお願いします。

Q三 コースを何度か間違えた。分かれ道では誘導をしてほしい。

A 前半本田橋の右折、あきた病院手前の左折などでは、リタイヤして歩いているメンバーに急遽お願いをして、何か所かは誘導してもらいました。すべての分かれ道には行き届かず、また後半の本荘の右折、長六橋下から泰平橋の白川沿い、最後の熊本城周辺でも道を間違えた人が何人かいたようです。荷物運搬を兼ねた救護車三台、運転手三人ではとても対応できませんし、リタイヤする人を当てるにはできません。①走れない、走らない人達に参加していただき誘導をお願いします。②分かれ道の詳細の地図を作る。③不安な人は事前にコースの下見をする。等々、検討したいと思っています。気づいた件があれば提案をお願いします。

次回はみんなで工夫をしましょう。

(今村)

新シリーズ第五十七回

さつくばラン

浦野 恵子

(会員番号一六三〇)

熊本走ろう会に入会して

昨年四月に入会して、早いものでやがて一年になります。

入会した動機は小牧さんの紹介です。以前、八代で行なわれた「ひな祭り女子駅伝大会」にピンチヒッターで参加したのがきっかけです。

まだ入会して、走ろう会としては大会に貢献していませんが、練習会には参加出来る時は参加しています。RKK女子駅伝には貢献したいと思っています。なぜなら、若い時に優勝したからです。走ろう会としても入賞したいです。

今までは一人で練習するか、夫が仕事の休みの時に一緒に走るくらいでした。でも、走ろう会に参加する事により、同じ走る仲間の人と走る事で楽刺激になりしく参

加しています。また走る大会の情報も入ります。一人での練習は甘えが出るし、皆さんと走るとパワーも貰えるし、刺激になり意欲も出ます。

陸上歴は長いのですが、長い距離は少なく、一〇〇キロ2回、フルマラソン7回です。

「遅いあなたが主役」健康でいつまでも長く走れたらいいと感じています。走ろう会の赤いTシャツはすごく目立ちます。

誇りを持ち、色々な大会に着てはしりたいと思います。小牧裕子さん、石松文代さんと、師匠がられます。先輩を見習って、これから頑張って走りたいと思います。

皆さんよろしく御指導お願いします。後、目標にホノルルマラソンにも挑戦したい。



ノルディックウォーキング 講習会に参加して

工藤 美智子

(会員番号)

運動音痴の私たち夫婦は、今までに積極的に歩くことすらしませんでした。体重も増え、このままではいけないと思っていても、行動に移せませんでした。その時、運良く(?) 友達の浅井さんから誘われ、参加することにしました。

最初は、足の弱い人が杖をつき、歩く練習の運動と思っていました。ところが、参加して、練習をすると、右手のスティックと右足を一緒に出したりして、歩くことさえ難しく四苦八苦して練習しました。あまりに一生懸命やったので、あくる日は手と足が痛くなりました。2回目・3回目と重ねるうちに、上手にスティックを使って歩けるようになりました。

2段階目は、スティックを後ろへ押すように使って、歩きが早くなりました。寒い日もすぐ暖かく

なり、服を脱ぐようになりました。そして、歩くのが軽くなりました。講師をされている運動公園常駐のミズノの講師の先生から、「姿勢が良いですよ。その調子で歩いて!」と褒められ、その気になって、夫婦で楽しく歩くことができている。また、腕の振袖が小袖に、脚や体幹が強くなると聞いて、参加の楽しみになっています。

2月で講習会は終わりというのですが、機会があれば、これからも参加したいと思っています。よろしくお願いします。



いぶすき 菜の花マラソン

廣田 康秀

(会員番号一四二二)

20回大会より、妹美保夫婦、柴田夫妻、馬宮さん他(妻は21回より24回まで参加して俺より早かった)長男も今回までに1回出場、俺は14回出場し、2回途中リタイア。間に膝の怪我等でフルは走れず、今回で12回なんとか時間内に完走できました。

21回大会より、前日は、柴田さん、妹夫妻他数台で車内泊でした。以降テント使用。前日、みんなで焼肉会で、飲み食いして楽しく賑やかに過ごし、大会に走っていました。6年前より、義母、孫と同行参加(ホテルに2泊)当初大会参加の行動を思い出し、懐かしく思います。「柴田さん、奥様共お元気ですか?」

36回大会は、前日小雨。当日は雨(本降り)岩崎ホテルバスで会場入り。着(7時35分)体育館内の荷物置き場(階段、踊り場、

館内は中央のみ)スペースなし。大会事務局に尋ねる。2ヶ所有るが、雨の為満状態との事。自販機スペースで着替える。(15人程)ビニ敷き、横等に置く。

8時20分より、菜の花館(スタート場所)雨降り、並ぶ。開会式に参加。スタート号砲後、雨小降り(止み(気温19度、放送有り))

15、170名程参加。2キロ通過時、日が差し込み暑くなってきた。帽子より汗が流れ落ちる。給水所が遠く感じた。上り坂では、歩く人多く前に行くのに苦労した。10キロを1、5時間で25キロを3、2時間かかった。鉄工所前で焼肉を食べて、急坂を下り、歩いて上る。携帯を首より下げていた。タコ山を撮る為、胸より出したところ、壊れていた。(汗ぬれ)30キロエイドで腹こしらえ後走り出す。坂を下りで、左足小指、腰痛が出た。(予定時間はあきらめる)ゆっくり下る。山川港に出る。右折し、JR山川駅通過、37キロ地点で右モモに激痛、薬塗り休憩。番所園跡の上り坂手前で、2回目激痛を起こし、休憩後歩いてゴールしました。疲れまし

た。例年の予想で、上下共防寒仕様の服装で挑み、予想外の氣候で(南国特有かな)失敗しました。ゴール後、そばとにぎり飯を食べている時、妻より「会場で古谷さんと会った」と聞いて思いだす。以前、怪我状態で大会に出場、古谷さんより「フルをナメルな」との言葉を。

今回は、妹も仕事の都合で出場出来なかった。次回大会は、怪我を完治して挑戦します。

走友に感謝 ―顔面負傷顛末記―

相談役 出田秀尚
(会員番号二二二〇)

平成二十八年十二月二十三日の天皇誕生日祝日、熊本走ろう会忘年マラソン終了後は城の湯で忘年会という楽しいはずの日に、私

は転倒して顔面を負傷するという惨事に見舞われました。

朝九時前、熊本城二の丸公園を出発、琴平神社を回って、泰平橋の左岸堤防を走り、橋の手前で少し上り坂になっている所で、みんなより少し遅れていたたので急いでいたところが、足元のデコボコにつまずいて顔面を負傷しました。両手はついたものの、上方の前歯二本がアスファルトに擦られ、「ガリガリ〜メキメキ」と音を立てて口腔内に折れ込みました。鼻はへし曲り、顔面は傷で血だらけになりました。みんな心配し駆け寄ってくれ、どなたかが救急車を呼んで下さいました。私は一番に歯が気になったので、「かかりつけの歯科医院に先ず行きたい、フカフガ!」と言ったのですが、聞き入れてくれずに済生会病院に運ばれました。幸いなことに脳外科の先生が当番医で、頭部のCTを撮り、頭蓋内には異常なく、鼻骨骨折と上の門歯二本の付け根の歯槽骨の骨折があることが分かり、口腔外科へ行かなければならないといわれ、休日緊急なら黒髪の伊東口腔外科病院か大学病院を提示されました。迷わず「伊東口腔外科に行

く！」と答えました。ここの対応も素晴らしく迅速適切で、折れて砕けた骨を元に整復し、やっと口が閉じれるようになりました。十時ごろに負傷し、二時ごろには口が治り、夕方には熊本機能病院の救急外来で、顔面や口唇の挫創をいくつも縫合してもらいました。へしゃげた鼻は五日後の十二月二十八日に入院して全身麻酔で整復してもらい、前にも増して立派な形に整えられました。正月は三日まで新築の東向きの病棟で、九州の脊梁を毎日眺めながら、数十年ぶりに静かにゆったりとした正月を過ごしました。元旦は快晴、見事な初日。三句ならずや四句もスラスラと浮かびました。「初日の出 一度ならずや 二度拝む」、
「初日の出 拝むわが身に 父重ね」、「いにしえの 人も拝むや 初日の出」、「病院の 窓に歓声 初日の出」。

あれだけの負傷でありながら、ほぼ三週間で復帰し、ジョギングもトボトボではあるが、再開出来たのは、ハシゴした三軒の救急病院対応が、いずれも迅速で適切であったからであると思います。熊本は医療のレベルが、本当に高い

と思います。しかし、もし一人で走っていて転んだらどうなっていたらどうか。今回は、みんな走り止めて私を取り囲み、優しいオバチャン達の手が伸びてきて血をぬぐってくれたり、男性諸氏は救急車を呼んで運んでくれたりして下さいました。熊本走ろう会の走友と一緒にあったのが、唯一、不幸中の幸で、皆さんの優しさが快癒の要因だったと思います。「みなさん、本当にありがとうございました！」。当日は城の湯の忘年会で楽しみにしていたビールが飲めなかったのが、返す返すも残念でした。しかし一月二十二日、ホテルニューオータニで開催された二十九年度の総会及び創立四十五周年記念式典では、心配して下さった多くの人にお会いし、おいしいお酒を皆さんと共に、味わうことが出来ました。皆さんの温かい友情に、重ね重ねお礼申し上げます。

会費納入者

1月31日まで

浅野美智子	赤星 廣光	荒毛 義則	荒毛 晴子	浅井美栄子	出井 昇
出田 秀尚	石坂 勝嗣	今村 洋一	池田 光明	今村 容子	有働 澄子
上村 賢二	上村 広子	上田 正明	上田 猶子	魚住 稔	上野 陽
江口 美次	江口美智代	江藤 寛文	太田黒義幸	大塚 宏之	緒方 竜彦
川口 節子	甲斐 達也	甲斐 道夫	川上 忠明	川上 文子	木下 文洋
木下 禮子	来海秀次郎	来海 艶子	木山 胖	釘島 京平	倉岡 英夫
後藤 一二	後藤 京子	小牧 裕子	上妻 義照	坂口 春巳	酒井 勇
澤村 虎喜	斎藤 一義	佐藤イツ子	斎藤 睦夫	坂本健一郎	斎藤チズヨ
城 憲二	城野 熙	城 丘	杉浦 登	杉浦 照子	鈴木 三雄
杉本 宏伸	末永 晶子	末永 茂郎	末永 知子	須波 清子	関原 光男
田川 昭仁	田川 公子	立石 隆城	高島 俊夫	田代 治彦	田村 邦夫
田村としよ	田山 ゆか	谷口ミス卫	塚本ヒサ子	鶴田 淳一	土田 道彦
寺本 幸子	富加見靖男	梶尾 勝征	永塩シズ子	長溝 浩二	長溝久美子
中園 末夫	長迫 敏春	長迫登志子	西 政之	野中 伸也	秦 俊一
平野 正輝	平野 明美	廣田 康秀	平井まさみ	藤井貴美夫	藤川 久昭
藤川 和子	古庄 祐秀	堀田香代子	本田 光行	堀田不二男	牧野 佐吉
馬宮 怜子	馬渡 文雄	松村 哲夫	松井 幹尚	松本 薫	満田 悦幸
箕輪 良信	宮崎 正二	宮崎 博明	村山 巧	山口眞紀子	山口 和也
山本 真也	山本 一磨	山本須美子	山本 恵	山本 博司	山本 文治
山名 慎一	横田 二生	横田ヒトミ	芳田 文治	米村 継雄	



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

○年内登壇者

△ 復活者

平成29年1月締め分

会員NO	氏 名	年齢	走歴	フル マラン	50k ラン	100 kラン	年間勝敗	月間走 行km	年間走 行km	生涯走行k m	ちよっと一言、反省と希望を込めて
7	富田 貞雄	96	51	13	0	0	31>0	62	62	81,108	幼児と若い母親、グットモーニング、グットラック、母親何か？幸運を祈ります。笑顔でニコリ。
1313	馬渡 文雄	83	23	11	4	0	21>10	103	103	41660	毎日少しずつ、伸ばしております。
959	牧野 佐吉	82	44	46	3	0	21>10	39	39	74,560	何とか元気にしております。
1000	村山 巧	82	33	33	0	0	31>0	308	308	149,193	今年も滑り出し順調。【元氣いっぱいですね】
201	鈴木 三雄	81	43	56	7	9	20>11	176	176	82,726	寒さに負けて、過去最低、4連敗後の走りのつらさは衰えて、もう二度と味わいたくない思い。2月は頑張る。
1014	藤川 久昭	81	71	33	0	0	17>14	168	168	12,005	地球3周12万キロ1ノ31達成。健康な身体に産んでくれた両親に感謝。
1175	城 憲二	78	23	1	0	0	16>15	80	80	27,638	1月は、風邪のため大変でした。
1220	出田 秀尚	78	21	4	0	0	26>5	247	247	37,610	練習のフランクで、スピード著しく低下、今年の完走は？
1169	木下 文洋	76	29	28	0	0	15<16	75	75	47,739	少しずつ継続ランができるようになりました。【向上心がすごいですね】
1374	魚住 稔	76	11	1	0	0	22>9	130	130	13,354	倉岳えびすマラン(10キロ)エントリー、降雨の為棄権。
203	長廣 健治	74	46	13	0	0	2<29	10	10	46,930	少し気合を入れようと思っていますが、実行できるやら。
614	中林 英征	74	42	51	0	5	23>8	354	354	103,046	1月中はインフルエンザにかかり、10日ほど休養、予防注射をせず反省しています。
288	杉本 宏伸	74	42	66	0	0	20>11	198	198	79,451	熊本城マラン参加の皆さん、大変お疲れさまでした。
1408	田村 邦夫	73	27	17	1	0	10<21	10	10	27,701	中々思うように走れません。2月から頑張ろう？
1364	今村 洋一	72	13	35	1	5	13<18	118	118	34,656	腰の調子が今一つ、寒さにも負けっぱなし。
1372	田嶋 修治	71	28	59	0	1	24>7	269	269	53,614	いぶすき菜の花フルを走りました。翌日は、開聞岳周辺を散策して来ました。
1361	倉岡 英夫	69	43	109	3	17	22>9	310	310	64,003	3月は、ヨロンと佐賀さくらのフル・天草パール、芦北うたせのハーフに参加予定です。
1458	斉藤 睦夫	69	20	23	0	0	11<20	124	124	18148	今年も、倉岳えびすマランでスタート。月後半風邪をひき、距離伸びず、焦っています。
1200	釘島 京平	69	29	79	3	20	26>5	243	243	82,085	正月はアメ横でシューズを買い、東京→松戸、水戸街道を走る。
1522	池田 光明	68	28	16	0	0	21>10	375	375	32,018	うさぎを目指し、亀のごとくコツコツと！今年も頑張りたいと思います。
1461	上野 陽	66	8	34	0	2	10<21	82	82	27,296	今年の冬は寒かった。別途、歩きも入れました。
1509	末永 知子	66	67	18	2	1	17>14	208	208	8,700	今年は距離はともかく、毎月勝ち越せるように頑張りたい。
986	田中 栄喜	66	37	19	1	8	20>11	150	150	47,818	頑張ってます。よろしくお願い致します。

会員NO	氏 名	年 齢	走 歴	フル マソン	50k マソン	100 kマソン	月間勝敗	月間走 行km	年間走 行km	生涯走行k m	ちよっと一言、反省と希望を込めて
1513	土田 通彦	65	6	5	0	0	21>10	149	149	11,918	1月は体調不良(飲みすぎ)で、走れず。天草ロードレース10キロはヒーヒーでした。
1120	河野かよ子	65	32	48	4	19	17>14	61	61	51,332	長い距離を走る時間がとれません。
1265	田代 治彦	65	32	23	0	0	9<22	117	117	66,527	正月太りが、なかなか戻りません。【体重増加は簡単ですが、減少は難しいですね】
1066	小牧 裕子	64	31	31	0	16	13<18	176	176	65,415	熊本城マラソン練習会楽しく走りました。ボランティアの皆様に感謝します。
1508	末永 茂朗	64	6	12	0	0	14<17	203	203	7,243	あまり走れませんでした。
1249	吉良 優	63	12	0	0	0	31>0	387	387	42,400	月間、全日完走できました。良い感じですよ。【素晴らしい走り込みですね】
1588	本田 敏朗	62	13	9	1	1	25>6	362	362	22,283	今月は熊本城マラソン、他人と比較せず、自分のペースで精一杯頑張ります。
1434	金城 永治	59	29	29	0	0	11<20	108	108	31,717	今年は還暦です！パワーアップするぞ。【まだまだ、これからですね】
1449	山本 恵	59	10	15	1	2	17>14	292	292	12,143	1月にしては良く走れたが、あんまり結果は期待できないかも。頑張るのみ。
1446	出端 文男	58	24	33	3	8	11>20	275	275	33,780	頑張ろう熊本、復興の足音が少しずつ聞こえてきた。
1503	佐藤 絹代	57	5	17	0	2	24>7	207	207	10,068	10キロ2大会参加、倉岳は雨風、参加賞の鯛をおいしく頂きました。新和町は最後の大会。
1194	石松 文代	56	25	18	0	6	7<23	115	115	32,958	熊本城マラソン4年連続落選！試走会で走った気分。【同情します】
1268	荒毛 晴子	56	22	25	0	0	18>13	186	186	53,324	今年こそ、何か目標を持って走りたいと思います。
1505	山名 慎一	53	7	21	3	16	2<29	28	28	17,657	1か月ぶりのRANは、気持ちよかったです。初心に戻れました。
1545	緒方 竜彦	52	9	7	0	0	26>5	241	241	28,032	寒さに負けず頑張ろう。
1497	小寺 康仁	45	5	8	0	0	—	—	—	6,196	期日までに着信なし

○内の数字は当月走った分の回数を表します。

○ 数字に誤りがあつたら、担当者ご連絡してください。

○ この欄への参加者を募集しています。

○ 風邪をひいて、体調を崩している人が多いようです。走った後は、汗を拭いて、冷え込まないように十分注意しましょう。もちろん手洗い、うがいを忘れずに。

○ 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



投句順

★ 四方寄町 城 憲二

わーいさぎ まだ走るばい白寿まで
懐かしさ 走友と会う総会日
前向き 初乗り値下げよかこたる

★ 不知火 松村 鉄庵

わーいさぎ お初てんてんルイビトン
懐かしさ オバマ8年波静か
前向き 新築するぞまずボチの

★ 合志市 長廣 健治

わーいさぎ トランプがまたこね出アた
懐かしさ 還暦過ぎたクラス会
前向き 胸を開いてレントゲン

★ 九品寺 杉浦 照子

わーいさぎ う捨てる服の多かこつ
懐かしさ 成績表が見つかった
前向き すべて気持ちちは持ち直し

★ 甲佐町 坂本 鮎健

わーいさぎ フンドシでする寒修行
懐かしさ 若い時代の古写真
前向き 若き二人は過去捨てて

★ 世安町 山本 夢太郎

わーいさぎ 好きなビールも飲まてな
懐かしさ まだ黒電話使いよる
前向き 走った距離は後ろむき

★ 世安町 山本 笑恵

わーいさぎ 二千万円寄付さした
懐かしさ まあだ毛のある若か頃
前向き なんだか先が見えてきた

★ 黒髪 塚本ヒサコ

わーいさぎ 前に出るほど意気の良さ
懐かしさ 嫌な思ひは隠しとく
前向き まだせなん事多くある

★ 益城町 土田 麓山

わーいさぎ たったひとりで勇ましか
懐かしさ こぎゃんこつまであったかい
前向き あとは知らんがこれでよか

★ 戸島西 微酒RUN

わーいさぎ オレオレ電話息子なし
懐かしさ ベろがまっ赤なこのお菓子
前向き トイし貼る修造こよみ

★ 大江 堀田 香露

わーいさぎ 煮豆はまるでリスの糞
懐かしさ アルバムももうセピア色
前向き うっ立って街に出て見ゅう

◎キンキラ陽子さんが復帰されました

★ 国府 田中 陽子

わーいさぎ ぎゃーんぐっさり喰わるるか
懐かしさ 家財道具に涙する
前向き 捨てた男にや目もくれん

★ 下南部 田川 昭仁

わーいさぎ 食べ放題で助かった
懐かしさ 白髪と禿げのクラス会
前向き 狂句で頭使いよる

★ 下南部 田川 公女

わーいさぎ 五輪に繋ぐ世界新
懐かしさ 面影残す顔ばかり
前向き 百歳までの設計図

では四月号の課題(笠)です

①道すがら

②無口な人

③よかコース

ハガキに【各笠1句】書いて三月七日(火)
まで左記へ郵送して下さい。

〒861-1801

東区下南部三丁目五十一

田川 公女 宛

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

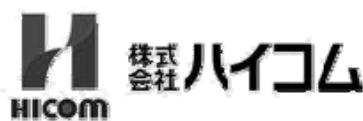
福祉機器



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)

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
サーハヨー イシクラ
会員No.201 鈴木 三雄 096-368-6131

保険取扱 上通整骨院

ストレッチ等指導致します

H21.22 日本オリンピック委員会強化スタッフ

未病を防ぐ

上通整骨院

鍼灸師・柔整師・健康運動指導士
日本体育協会トレーナー
ドーピングコントロールオフィサー

検索

☎ 096-353-5525

登山・ハイキング専門店

アウトドア・ショップ

シェルパ

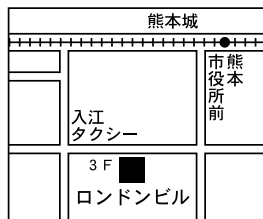


熊本市中央区新屋敷1-14-30
(九品寺交差点角)

☎ 096-362-9585

楽しく飲んで歌いましょう ♪

スナック **ピース** 安心できる店



熊本市中央区下通
ロンドンビル 3F

☎ 325-9626

熊本走ろう会会員
山本ヤス子

ランニングシューズのことなら

体育堂にお任せ!!

ミズノ・アシックス・アディダス・ナイキ・NB
頑張るあなたを応援する一足を

《走ろう会様特別価格あり》



体育堂春日本店

熊本市西区春日 1-3-1 (熊本駅近く)
TEL:096-322-1700 FAX:096-322-3511



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>

明日創造する 情報コミュニケーション

光陽印刷株式会社

TEL 378-8388 FAX 378-8396

〒862-0947 熊本市東区画図町重富567-4

毎月1日発行 発行=熊本走ろう会 発行人=会長 藤川 久昭

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 (定価200円)