

熊本走ろう会会報



2018年5月13日金栗四三翁ゆかりの地を巡るラン 生家にて

遅いあなたが主役です！

2019年 12月号

Vol.582

目次

表紙	… (1)	十月江津湖夕暮れ練習会	… (7)
行事予定	… (2)	十月運動公園夕暮練習会	… (7)
企画だより	… (3)	南阿蘇秋季合宿に参加して	… (7)
熊本走ろう会令和2年度		筑後川マラソン	… (8)
定期総会のご案内	… (4)	会費納入者	… (8)
加地永世会長健康マラソンを語る	… (5)	フル以上150回完走の記録	… (9)
秋の県民スポーツレクリエーション		うさぎたちと亀たちの動き	… (10)
祭り、健康マラソン大会	… (6)	肥後狂句	… (12)
県警ナイトラン講習会に参加して	… (6)	裏表紙 (広告・発行)	… (13)

行事予定

12月

- 4日(水) 江津湖ゆうぐれ練習会
集合 18:00 ばってんの湯(湖畔通り約7~8キロ)
※毎週水曜日に開催。 担当 倉岡・斉藤
- 11日(水) 運動公園夕暮練習会
集合 19:00 パークドーム室内プール横
担当:小牧・吉次
- 15日(日) 江津湖周回2時間持久走(熊本城マラソン練習会を兼ねる)
集合 9:00 下江津湖管理棟前(江津湖広木公園、駐車場有り)
担当:倉岡・石松(詳細は11月号企画日より)
- 22日(日) 忘年マラソン(詳細は11月号企画日より)
集合 9:00 二の丸公園 ゴール、
忘年会 城の湯(12:30開宴 会費3300円)
- 25日(水) 幹事会

1月

- 1日(水・元旦) 恒例「新年三社参り」(加藤神社・護国神社・藤崎八幡宮・出水神社)
7時 白川公園スタート(詳細は企画日より)
- 8日(水) 江津湖ゆうぐれ練習会 :集合 18:00 ばってんの湯(湖畔通り約7~8キロ)
※毎週水曜日に開催。 担当 倉岡・斉藤
- 8日(水) 運動公園夕暮練習会 19:00 集合 パークドーム室内プール横
担当 吉次・北村
- 15日(水) 幹事会
- 19日(日) 熊本走ろう会第48期定期総会
- 26日(日) 熊本城マラソン練習会
(詳細は企画日より)

2月

- 2日(日) RKK 女子駅伝練習会
RKK 女子駅伝のコースを走ります。(応援の男子も一緒に)
集合場所 えがお健康スタジアムグラウンド側 第Ⅱゲート付近
集合時間 9:00
- 5日(水) 江津湖ゆうぐれ練習会 :集合 18:00 ばってんの湯(湖畔通り約7~8キロ)
※毎週水曜日に開催。 担当 倉岡・斉藤
- 11日(火・祝) RKK 女子駅伝(予定)
- 12日(水) 運動公園夕暮練習会 19:00 集合 パークドーム室内プール横
担当 小牧・吉次
- 16日(日) 熊本城マラソン
日() 幹事会
- 23日(日) 運動公園スローロングラン
8:00 運動公園ジョギングコース元売店前集合

企画だより（参加者募集）

◎平成31年1月1日（元旦）新年三社参りラン

一年の計は元旦にあり。熊本走ろう会創設の翌年、昭和48年（1973年）から継続している行事です。昭和から平成を走り、そして令和という新しい時代もまた創設者の理念や理想を継承し伝承ながら走り続けていかなければなりません。熊本走ろう会も間もなく50歳、今一度初心に返り、心身ともに健康であることを神前で感謝し、そして来たる時代も一層の精進と研鑽を誓い、多幸と平和を祈念しながら詣で、熊本走ろう会の走り初めといたします。会員以外の参加も歓迎。お誘い合わせのうえご参加下さい。

- ☆集合場所 白川公園
- ☆集合時間 午前7時00分
- ☆コース 白川公園～熊本城～加藤神社～護国神社～藤崎八幡宮～水前寺公園出水神社（コースは予定です）

◎1月26日（日）熊本城マラソン練習会

熊本城マラソンの試走練習のため、大会コースを走ります。
熊本城マラソンの抽選に落選して悔しい思いをしている人の参加も歓迎。
サポートランナーを付けてそれぞれの走力に合わせて3班に分けて走ります。特に今回は全員完走できるようなペースで走るC班を設けますので初マラソンに不安の方、主役の遅いあなた、多数の参加を望みます。

- ☆集合時間 午前7時30分 8時スタート
- ☆集合場所 大甲橋 下流右岸
- ☆注意事項など 給水、軽食などのエイドはありませんので、各自持参やコンビニ活用で対応してください。
距離約42キロ A、B、Cの3班に分けて走ります。
信号、交通規則を厳守、原則として歩道、道路の右側を通行します。
- ※参加料無料 ※事前の申込不要
- 問合せ 会専用電 080-3222-8460
- 担当 倉岡・吉次・小牧・石松

☆問い合わせ先☆

- 総務（入会、退会、住所変更 等）
- *連絡先 土田 通彦 携帯（090-5290-8732）
- 会計（会費 等）
- *連絡先 長迫 登志子 携帯（090-8830-2719）
- 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

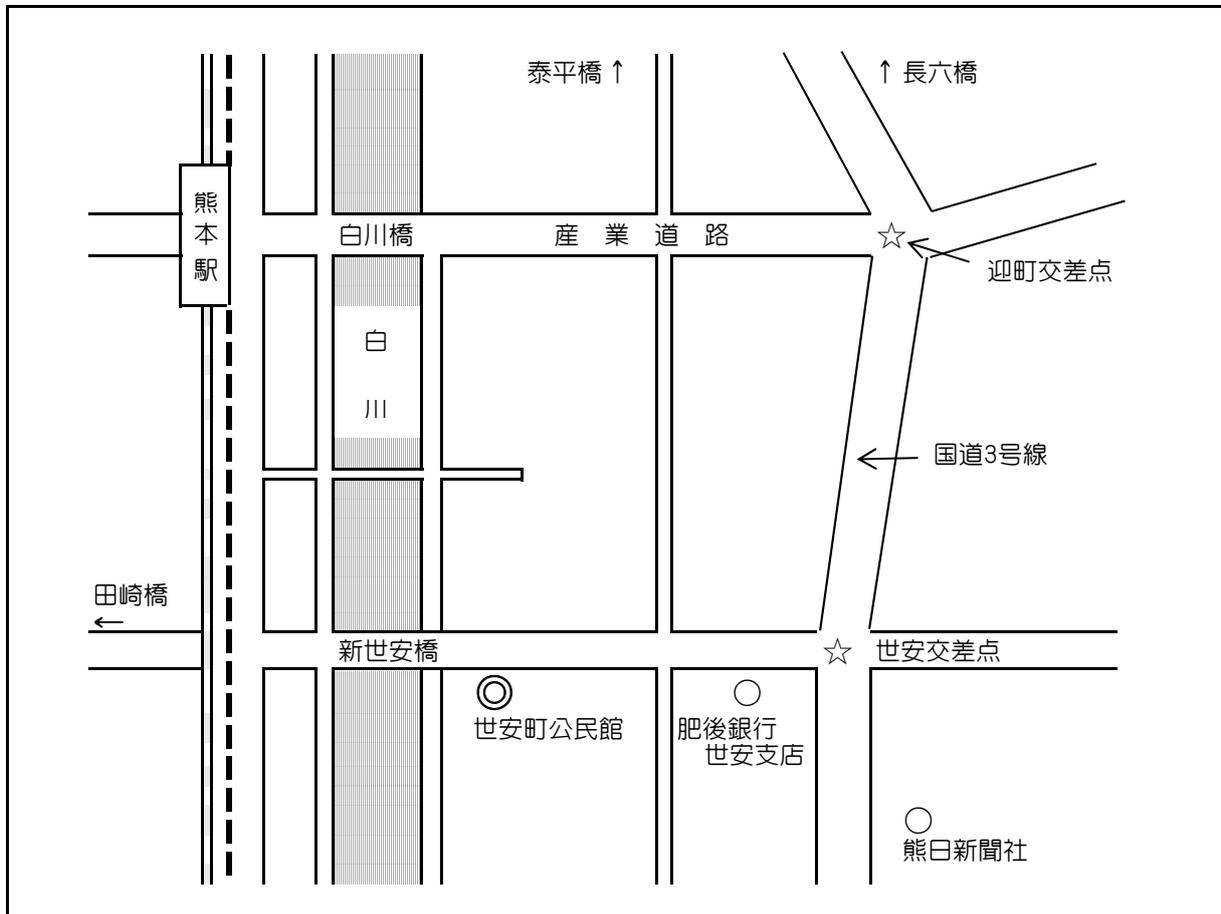


熊本走ろう会令和2年度定期総会のご案内

会員の皆様におかれましては、益々ご健勝のことと拝察いたします。
このたび、令和2年度定期総会を下記のとおり開催しますので、万障お繰り合わせの上、ご出席頂きますよう、ご案内申し上げます。

記

- 1、期日 令和2年1月19日（日）
 - 2、場所 世安町公民館 熊本市中央区世安町550
 - 3、時間 総会受付 午前9時30分開始 午前10時
懇親会 午前11時30分開始
 - 4、懇親会会費 1,700円 懇親会出席申し込み後の無断欠席者は、
弁当代（1,200円）を、後日徴収させていただきます。
 - 5、年会費 4,000円（同一世帯複数 6,000円）
 - 6、天草パールラインマラソン大会の申し込みも受付をしております。
 - 7、ご返事は、同封ハガキにより、12月25日までにご投函ください。
- お問合わせ先 田代 治彦 TEL 090-8400-8524
土田 通彦 TEL 090-5290-8732



加地永世会長 健康マラソンを語る

6

先輩会員から戴いた会報のバックナンバーから、加地永世会長が健康マラソンについて語られた巻頭言などを抜粋して掲載します。

当時の職名である会長加地正隆とし、全編原本のままです。

(幹事長今村洋一)

平成九年四月会報

号

健康マラソンを世界へ

会長 加地正隆

走ることが健康づくりに有効であることは、昔から言われてそれを実行する人々がいました。所謂、駆け足。等と称してごく少数の人々が実行していました。(スポーツマン以外のの方々です。)

近年は、ジョギングが普及し、その実行者も殖えてきました。元々ジョギングは、スポーツ界で採用されて来たもので、アメリカから普及して来たものようです。

日本でも三十〜四十年前から徐々に普及して少数の人々が肩身

を狭く、広場の片隅、裏道を走っていたのが実情でした。私もその一人でしたが、その後、数人の淋しき単独ランナーに逢い、「みんな走れば淋しくない心強くなる」と熊本走ろう会の結成となつた次第は、皆様、すでにご承知の事です。

昭和四七年一月熊本走老会を結成、(老の字に抵抗を感じ)現在の走ろう会に更め、以来健康のための競争を健康マラソンと命名し、自分の健康は自分で守るをモットーに仲良く走っていたが、これを全国にまで広げ、各地の走友と手をつなごうと運動を始めました。その大きな原動力となつたのは、なんとと言っても「遅いあなたが主役です」の天草パールラインマラソン大会です。

大会と言えば勝敗を争わない、全員が完走できる、だれでも参加できる大会が出来たのです。中高年の淋しいランナーが一堂に集い友情を温め、健康マラソンの輪がまたたく間に拡がり、現在全国至る所で健康マラソン大会が開催されている事は、皆さんご存知の通りです。特に熊本県下では、町内大会等を除く、外来者参加を呼びかける、名の通った大会が、年間

二十数ヶ町村で開かれています。この開催数は断突で日本一です。

熊本走ろう会が理想の一つとして、全国の広場という広場道路を健康マラソンの名もなき雑草の小さな花で埋めよう、が実現しました。本年三月の天草パールラインマラソン大会の当日も、全国各地で、名の通った健康マラソン大会が十数ヶ所で開かれています、当日だけでも、数万の健康マラソンランナーが、同じ健康というゴールを目指して走っているのが実情です。

喜ばしいことです。健康マラソンを創設し、その普及に努力した熊本走ろう会は、その誇りと喜びで胸を張って走りましょう。私達だけの感慨かも知れませんが、世の識者にはその事実は認められて

いるはずで、胸を張って世の人のため、健康日本の一翼を担って走り続けましょう。この意味からも、その創唱者である熊本走ろう会は、自分の健康を作るだけでなく、外部に向かってその普及に努力しなければなりません。勿論、私達はボランティア団体でも、福祉団体ではありません。唯々、健康マラソンを通じて健康体を作りましょうの団体です。私達はただ

黙々と走り、何か社会のためになるうとの思いを持ち、楽しい健康作りをしていければ良いのですが、個人では出来ないことでも、集団、団体では大きな影響力が生まれま

す。熊本走ろう会は創設の時から、その思いであり、有識者の認めるところ

です。殊更に声を大きく叫ばなくても二十五年間で実現しました。(実際二十五年もかかってはいません)水が大地に浸み込むように、自然に、無理なく浸透して全国に行き渡りました。

日本全国に普及したので、今度は国外に目を向けましょう。先つ隣国の健康マラソン未開の中国です。熊本市と姉妹都市である桂林市に拠点を作り、徐々に健康マラソンの浸透作戦を練りました。

平成五年に第一回日中友好、参加者五十名(桂林市民)以来毎年桂林市で開催しています。第二回大会 百名、第三回大会 三百名、第四回大会 五百名、本年十月開催予定 千名(予約)(第五回大会要項は別掲)

倍增、倍增の急成長です。国は違っても健康に対する思いは同じです。

桂林市民も私達の来るのを楽し

みに待っています。健康マラソンが中国桂林に根を下ろしました。たった五年でこの実績です。後はその成長を待つばかりです。あの広い中国全土で、十億の民が走り出す光景を思えば胸が高鳴りま

す。
日本全国に健康マラソンを拡げ、中国に拡げ、本年十二月には二百名を超す大部隊がアメリカ、ハワイ、ホルムズマラソンに参加その実力を示し、ドイツハイデルベルクに足跡を残し、来年はアメリカサンアントニオに遠征予定と、夢は拡がるばかりです。

熊本走ろう会の唱える健康マラソンが世界を制覇することも夢ではありません。

健康マラソンを通じ、各国民が手を握り、友情を温め、健康世界平和のユートピア建設の夢の実現に向かって走りましょう。

国籍を超えた健康マラソンの普及を目指して！



秋の県民スポーツレクレーション祭り、健康マラソン大会

日時 一〇月二七日(日)

九時三〇分～一二時

場所 広木公園

熊本県レクレーション祭りの一環として、熊本県走ろう会連絡協議会及び熊本走ろう会が実施する健康マラソン大会でした。

準備運動、走り中の転倒によるけが防止訓練を行い、約五キロをキロ八分で走り、その後休憩、更に一周一・三キロコースを全員で五周走り、余力のある人は、更に五周走って、爽やかな汗を流しました。

走り出した直後のことです。ランナー二人が相前後してわずかな段差につまずき転倒してしまいました。ところが、けが防止訓練の効果で、見事な受け身をしてカスリ傷だけで済み、全員が訓練の重要性を認識しました。(倉岡)

〈参加者 一五名〉

今村洋一 上野 陽 上村広子

石松文代 緒方竜彦 甲斐達也



倉岡英夫 古閑森五月
古閑森未一 小牧裕子
坂本健一郎 佐藤美智恵 城 丘
園田慶典 立石隆城 田中勇三
土田通彦 鶴田淳一 長迫登志子
長溝浩二 成松忠幸 東園 正
馬渡文雄 吉次雄二 吉澤恵理

県警ナイトラン講習会に参加して。

緒方 竜彦

十一月一日県警のキャンパーン、ナイトラン講習会に参加。渡鹿交差点にて反射板を通行人に配布、交通安全を呼び掛けました。その後警察学校のグラウンドで車を使つての検証。白黄赤緑青黒の色を付けたカラーコーンが夜見えるかの検証では白黄迄しか見えず、車のライトアップ後でも黒青色は黙視出来ない事に驚き、交差点ライトアップ車の中間地点では人の影が蒸発したように見えなくなる検証には驚き、普段見聞きしたのと、実際に見るのでは雲泥の差を感じ、検証後は実際に走ってみて夜のランナーがいかに見えづらいか体験。

最後は県警さんから反射板をプレゼントして頂き、皆で記念撮影して終了しました。

県警の方も優しく教えてもらえ私自身かなり反射板やライトの持ち歩きにも理解力が高まり安全意識の向上になりました。これを機会にナイトランを安全に走るよ

う、自分だけではなく他の人にも広げたいと思います。



十月江津湖 夕暮れ練習会

①日 時 十月二日(水)

集合場所 ばってんの湯
時 間 十八時〜
夕暮れが早くなったうえ空模様も悪く、スタート時薄暗い状態でした。

当日エントリー開始の佐賀さく

らマラソンなどについて話しながらのランでした。(倉岡)

〈参加者四名〉

倉岡英夫 齊藤睦夫 鶴田純一
長溝浩二

②日 時 十月九日(水)

九月行われた久木野秋季合宿のことや、シーズンインした大会の抱負などについて話しながらのランでした。(倉岡)

〈参加者四名〉

倉岡英夫 齊藤睦夫 鶴田純一
長溝浩二

③日 時 十月十六日(水)

良い気候でのランでした。今回は、警察本部交通企画課の安全教育担当官が、スタート前に集合場所に来て、十一月一日警察学校での「反射材活用などによる歩行者・ランナーの事故防止講習会」や街頭キャンペーンへの参加要請がありました。(倉岡)

〈参加者七名〉

今村洋一 北村勇次 倉岡英夫
齊藤睦夫 田中勇三 鶴田淳一
長溝浩二

④日 時 十月三十日(水)

夕暮れが早くなり、スタート時

から照明が必要になりました。寒くもなく。気持ちよく走れました。(倉岡)

〈参加者四名〉

倉岡英夫 齊藤睦夫 田中勇三
鶴田淳一

十月運動公園 夕暮れ練習会

日 時 十月九日(水)

十九時〜

集合場所 運動公園パークドーム
室内プール横

集合場所のパークドームは、十一月三十日から熊本で開催される女子ハンドボール世界選手権大会のために全面改修中、正面玄関を入ったところに荷物等を置いて走る事になりました。

今夜のランは運動公園を一周する七キロコースを走った後、少し距離が短かったため、何時もの二・五キロコースを追加で走ったり、芝生公園の上り坂を走ったり、各自楽しく走りました。

〈参加者十九名〉

笠 陵一 吉次勇次 馬宮怜子

松永良治 平野明美 平井まさみ
鶴島美佐 田山ゆか 田中勇三
仙波論子 佐藤美智恵 坂本健次
小牧裕子 小牧陽子 小牧幸治
後藤晴喜 北村勇次 浦野恵子
今村洋一

南阿蘇秋季合宿に 参加して

龍 理恵子

(会員番号一四三七)

十月五日から六日、南阿蘇秋季合宿に参加しました。

六十一歳にして、人生初めての合宿体験が出来ました。一言で、楽しかった。

久木野の全く知らないコースを、三班に別れて、事前に下調べをしてくださった、会員の方に、ペース走をして頂き二十キロを楽しく、きつくと、練習する事ができました。

気持の良い、秋の風を感じながら、大袈裟かもしれませんが、ここに出会い有り、大人になってからの、ガムシヤラに夢中になれることの出会い有り、皆さんの顔は

見たことあるけど、名前が解らず、ましてや、その方の人生も知るはずも、ない出会いです。

夜は会長の素晴らしい、別荘を提供して頂き、美味しいBBQで、お酒有り、笑い有り、歌声有り、涙目になりながら、語り合い、最高の、夜の合宿でした。

息子が、子どもの頃に、斜視を治して頂いた、出田先生の別荘に泊まる日が来ることは、ましてや、走る談義をできることは、そして、翌日の社会見学を、ハイコムの社長のお陰で、水の有難さに感激し、美味しいミネラルウォーターを頂き、喉に染み渡る、新鮮な味と、このような、出会いを設けて下さった、走ろう会の皆様に、感謝の二日間でした。

朝練の後の、美味しい朝ごはんとお味噌汁、お漬物、BBQの準備をして下さった皆様、片付けから、何から何まで、お客様気分では、いられないから、何か、手伝わなければとは思う物の皆様の手際の良さに圧倒されつつ、感動するばかりでした。

走りながら、アケビの説明やら、回想法みたいに、皆さま、気持ちちは、若返り、体力、気力について行くのが、楽しくて、笑いながら

のあさの練習会でした

改めて、走り出して、十一年目、走ろう会に出会いが、会ったお蔭で、今の私の幸せな、毎日が有ります。又、機会があれば、絶対に参加したいなあと、思いながら、感謝を伝えたくて、自ら、この原稿を書かせて貰いました。今回、参加できなかった方に、楽しい合宿が伝わったでしょうか？ 有難うございました。



筑後川マラソン

池田 光明
(会員番号一五二二)

10月13日筑後川マラソンを走ってきました。私にとっては今期最初のフルマラソンです。いつも出水からでしたので筑後川は初参加になります。フル約2000名その他3000名で約5000名の大会です、久留米にしては規模が少し小さいと思いました。集場所の益城インター前を倉〇さんの車に同乗し石〇さんと3人で6時に出発7時過ぎ着受付へ、ここで走ろう会の仲間次々と会います、10名近く参加されていたと思います。熊本走ろう会の存在感を感じました。9時スタート、最初は道幅狭く一部渋滞するような所もありました。又台風19号の影響で風がかなり強く、往路は向かい風で中々スピードができません。コースは全て筑後川の河川敷で当然民家もなく声援もない練習コースのような雰囲気です。折り返しからは風が追い風になると前半我慢して走り、後半に期待していましたが折り返しで風は背中を押してくれますのに、今度は思うように足がついていきません、どんどん疲れが出てきます。31km過ぎからは悪い癖が出て、歩いたり走ったりの酷い状態になりました、コースは平坦ですが見た目以上にきつい感じがしました。残り5km近くでこのままでは自己ベストになるかとも思い、自分にむち打ちスパート、ネット4時間37分10秒でゴール、その後足がつるといっておまけまでについて大変でしたが、なにはともあれ今期の初戦を無事クリアして満足です。来年3月の佐賀まで残り6本のフルをいれますので少しづつペースを上げていければと思っています。一緒に参加された走友の皆様お疲れ様でした。

2019年10月 会費納入者

古閑 博之
 さえ子 (新入会)
吉澤 恵理 (新入会)

フル以上150回完走の記録

【会員番号1361 倉岡英夫】

10月20日、フル以上のマラソン完走150回を達成しましたので、概略を記します。

- 150回完走の内容
 - ・フル126回 ・100キロ以上19回 ・80キロ2回 ・70キロ2回 ・50キロ1回
 - ・初フルマラソン 平成12年1月9日 指宿なのはな 4:22:33 52歳
 - ・50回目 平成23年1月16日 宮古島100 12:19:21 63歳
 - ・100回目 平成26年6月7日 阿蘇カルデラ 13:21:4 66歳
 - ・150回目 令和元年10月20日 出水ツル 4:53:46 72歳
 - ・平成25年中 年間フル以上17回完走(フル15回、100キロ1回、70キロ1回)
 - ・ベスト1記録 3:38:15(グロス 平成21年11月22日 天草 62歳)
 - ・ベスト2記録 3:38:55(グロス 平成25年2月17日 熊本城 65歳)
 - 海外の大会参加 10回
 - ・ホノルル ・韓国慶州桜 ・ロサンゼルス ・ギリシャアテネ ・フランスメドック
 - ・イタリアローマ ・グアム ・台湾台北 ・オーストラリアゴールドコースト ・香港
 - フルを超える大会完走 24回
 - ・阿蘇カルデラ100キロ 7回 ・山口萩マラニック140キロ 3回
 - ・長崎橘湾岸103キロ 3回 ・沖縄宮古島100キロ 2回 ・サロマ湖100キロ
 - ・四万十川100キロ(11:30:40 61歳) ・国東半島100キロ(60歳代3位)
 - ・島根奥出雲100キロ(70歳代1位) ・橘湾岸80キロ 2回
 - ・萩マラニック70キロ 2回 ・阿蘇カルデラ50キロ
- リタイア2回
 - ・屋久島一周100キロ 平成31年1月(80キロで、エネルギー切れ走行不能)
 - ・橘湾岸 173キロ 令和 元年5月(130キロで体調不良)
- 練習状況
 - ・平成21年～平成23年(61歳～64歳にかけて)年間6000キロ(月に500キロ以上)を3年間走り、走るための体幹を鍛えた。月間最高走行距離は710キロ
- 私のモットー【心がけていること】
 - ・一度しかない自分の人生に悔いがないように、常に前向きな心を持ち、運動、睡眠、食事、休養、体重の現状維持、継続は力なりを心がける。
 - ・健康な身体に産んでくれた両親、食事面などに配慮してくれた妻への感謝の気持ち、走り仲間など周囲の人々とのふれあいを大切にしながら健康に配慮し、終えんの時、【自分の人生は本当に楽しかった。ありがとう】と思えるような生き方をしたい
- 今後の目標
 - ・80歳までフルを走る。
 - ・フル以上200回完走を目指す
- 祝賀会開催

10月27日、熊本走ろう会有志一同の皆さんから、「フル以上150回完走達成」の祝賀会(参加者45名)を開いていただき、大変お世話になり、ありがとうございました。



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10月締め分

会員NO	氏名	年齢	走歴	フルマラソン	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	25	11	4	0	22>9	36	376	43,286	時間にとられて、軽いジョギング中心になる。
959	牧野 佐吉	85	46	46	3	0	25>6	32	240	75,466	少しずつ歩いて、頑張っています。
1000	村山 巧	84	35	33	0	0	31>0	102	1,033	151,948	キンモクセイの香りさわやか。
201	鈴木 三雄	84	45	162	10	9	26>5	179	1,813	89,195	気温は下がったが、200k越えず、歳がすべてを支配しております。走りの最終章はホッパルと決めて今年いつてきまーす。
1014	藤川 久昭	84	73	33	0	0	16>15	95	892	122,603	最高のジョギングシーズン、お互いに頑張りましょう。
1220	出田 秀尚	80	23	4	0	0	18>13	230	2,254	45,096	倉岡さん、フル以上150回の快拳、増々お元気で！
1169	木下 文洋	79	31	28	0	0	17>14	55	476	49,433	練習不足で無理が利きませんでした。肉離れ安静中。
1374	魚住 稔	79	13	1	0	0	19>12	142	1,037	16,902	筑後川マラソン (10km) 参加
203	長廣 健治	76	48	13	0	0	7<24	35	250	47,620	まだまだ本調子ではありません。
288	杉本 宏伸	76	44	67	0	0	12<19	60	1,340	83,410	なかなか思うように走れません。
1408	田村 邦夫	76	29	17	1	0	15<16	105	1,427	31,829	11月は金栗マラソン5キロを久しぶりに走ります。
1687	○田中勇三	75	6	14	0	0	25>6	300	2,196	7,856	冷涼な気候に乗り自己更新、課題のスピード持久走をつけ、今季サブ3.5狙います。
1364	今村 洋一	74	15	37	1	5	17>14	187	1,559	39,850	秋季合宿で久しぶりのテント泊、焚火会が最高でした。
1372	田嶋 修治	73	30	80(81)	0	1	24>7	271	2,571	61,626	筑後川と出水ツル連週で走りました。まだ暑くてバテて完走しました。
1361	倉岡 英夫	72	45	129(129)	6	20	22>9	407	3,988	76,694	出水ツルMで、フル以上150回完走達成。会員有志一同から祝賀会を開いていただき、ありがとうございます。
1458	斉藤 睦夫	72	22	40	0	0	12<19	179	1,628	23,797	秋季合宿のBBQ楽しかったです。出水ツルM高速道路上折り返し、後の向かい風強く、やっと5時間切りでした。
1200	釘島 京平	71	31	89	7	20	23>8	193	2,284	90,492	筑後川苦しくも完走。少し走り過ぎたので、休養をとっています。
1522	池田 光明	70	30	32	1	0	18>13	331	3,312	42,386	11月緒方【大分】、12月宮崎青太走ります。
1629	○坂本健次	70	33	0	0	0	11<20	127	1,728	49,316	怪我の方70パーセントは良くなったようです。11月は頑張ります。
1461	上野 陽	69	10	35	0	2	27>4	282	3,069	32,968	東京マラソン当選の効果でテンションが上がって、地道な練習も頑張れます。
1509	末永 知子	69	8	24	2	1	21>10	188	1,971	14,483	10月は行事が何かと多く、チョコチョコ時間の合間で走りました。

986	田中 栄喜	68	39	19	1	8	25>6	195	1,904	53,903	鹿本ウオーキング大会の会報記載、お世話になりました。おかせ様で250人の参加です。
1513	土田 通彦	68	8	14	0	0	30>1	268	2,182	19,217	週一回の整骨院通いのお蔭で左膝は小康状態、今シーズンもつねね。
1120	河野かよ子	68	34	49	4	19	10<20	49	572	53,283	なかなか走る時間が取れません。
1265	田代 治彦	68	34	26	0	0	7<24	59	673	69,702	少し調子が出たら、今度は帯状疱疹で走れません。
1066	小牧 裕子	67	33	35	0	16	16<15	175	1,085	69,106	15勝を超えたのは何年ぶりかな？
1508	末永 茂朗	66	8	15	0	0	17>14	186	2,017	13,113	イギリスは天候は良くないですが、公園はいくつもあります。【しばらくイギリスでしたね】
1249	吉良 優	66	14	0	0	0	31>0	384	3,602	54,499	完走【全勝】しました。本来の走りに戻りつつあります。
1647	北村 勇次	66	29	54	9	1	17>14	195	1,871	35,749	大阪マラソンに向け、走り込み不足です。
1588	本田 敏朗	65	15	16	1	1	22>9	252	2,408	30,273	金栗マラソンは、野口みずさちゃんと一緒にショットで写真が撮れました。ラッキー賞もゲット。
1434	金城 永治	62	31	29	0	0	11<20	116	1,330	36,025	台湾旅行で増えた体重を絞らなきゃ！
1449	山本 恵	62	12	20	1	3	24>7	120	602	16,353	すみません！熊本城9回目当選。3Kゆっくり歩いて楽しめます。
1446	出端 文男	60	26	41	6	13	20>11	373	2,195	42,006	橋湾岸ゴールできたらしいなと思いい挑戦、203K原城まででした。これからフルの大会が待っています。
1503	佐藤 絹代	60	7	28	1	5	5<26	40	1,777	15,806	やっと走り始めました～焦らず諦めず、気力が大切ですね。
1609	坂本 淳一	59	5	15	1	0	19>12	264	3,136	12,798	10月は出張で出走回数減少しましたが、次月からのシーズン本番に頑張って準備しました。
1194	石松 文代	59	27	23	0	8	17>14	231	1,990	38,654	筑後川と出水ツルムを、連続週で初めて走りました。完走でき嬉しかったです。【しかもサブ4で】
1568	坂本ひろ子	57	7	17	2	1	29>2	320	2,924	15,018	早朝ランはだんだん寒くなってきましたが、頑張ってます。
1619	松本 義広	56	36	2	0	0	—	—	760	13,165	【足を痛め休み中】
1505	山名 慎一	55	9	25	0	21	23>8	402	2,881	30,508	四万十川ウルトラマラソン60K、良い季節で走るのが楽しいです。
1545	緒方 竜彦	55	11	11	0	0	27>4	380	2,887	37,075	ようやく食欲、運動、読書の秋ですね。
1539	野中 伸也	45	12	15	0	9	10<21	90	1,380	20,792	小さな駅伝大会にエントリー

- フル以上の大会完走結果は、必ず○印で連絡してください。コメント欄の【】記載は担当者のコメントです。
- 数字に誤りがありましたら、担当者に連絡してください。
- 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

★ 合志市 長廣 健治
 ごゆっくり 酒でん飲んで待ちなっせ
 さあ本番 女同士の掴み合い
 ご立派 男度胸で行きよらす

★ 黒髪 八郷 佳江
 ごゆっくり 一息ついて行きなっせ
 さあ本番 ベストタイムが出ると思
 ご立派 体おします人の為

★ 不知火 松村 鉄庵
 ごゆっくり 飲みに出る時嬢が言う
 さあ本番 サンマ松茸旨い酒
 ご立派 責任取って辞めらした

★ 甲佐町 坂本 鮎健
 ごゆっくり 二人して御朱印もらい
 さあ本番 四股踏んで彼女待ってる
 ご立派 メダル取っても後が有る

★ 世安町 山本 夢太郎
 ごゆっくり あせっちゃだめよ治るまで
 さあ本番 だれども妻はリハビリよ
 ご立派 よくぞ走った150いちごまる

★ 世安町 山本 笑恵
 ごゆっくり 心の中でほうき立て
 さあ本番 走りたくても走れない
 ご立派 走ろう会で医者いらす

★ 四方寄町 城 憲一
 ごゆっくり じじ・ばば旅行孫企画
 さあ本番 同意なき決都が怒る
 ご立派 大嘗祭の両陛下

★ 黒髪 塚本ヒサコ
 ごゆっくり 何しとるとね人任せ
 さあ本番 思いもかせず胸騒ぐ
 ご立派 年はう捨てて走りよる

★ 益城町 土田 麓山
 ごゆっくり 言われんてっちゃんわかつとる
 さあ本番 ぐずぐずせんでぶっ飛ばす
 ご立派 まだ現役でおんなはる

★ 大江 堀田 香露
 ごゆっくり 亭主元気で留守が良エ
 さあ本番 人の字書いて呑み込ます
 ご立派 細腕で子は育て上げ

★ 九品寺 杉浦 照子
 ごゆっくり 消化の為によく噛んで
 さあ本番 練習したつ出すばいた
 ご立派 あーたの意見よう分かる

★ 戸島西 微酒RUN
 ごゆっくり 財布探さずペイペイで
 さあ本番 そんな気持ちで朝ランで
 ご立派 お守りされる雅子様

★ 下南部 田川 昭仁
 ごゆっくり 酒の肴は冷蔵庫
 さあ本番 札幌ランが待っている
 ご立派 医者と嬢にや逆らわん

★ 下南部 田川 公女
 ごゆっくり 気兼ねのいらん終い風呂
 さあ本番 年相應に物忘れ
 ご立派 年金からも税払う

☆では令和二年一月号の課題(笠)です

- ① 油断は禁物
- ② 頭が下がる
- ③ ほらほら

ハガキに【各笠1句】書いて十二月九日(月)までに、左記入郵送して下さい。

〒861-1801
 東区下南部三丁目五十一
 田川 公子 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

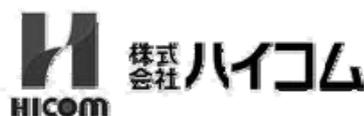
福祉機器



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



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>

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

ご連絡下さい
せちろん
走って
お伺いします!



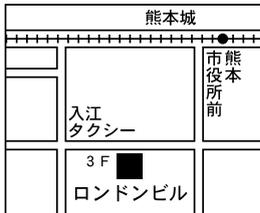
会員番号1619
松本 義広

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

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>

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