

### 大会出場結果

(報告 5/31 現在、敬称略)

開催日	天候	大会名	種目	年代別	出場者名	タイム	順位	
09/03/22	曇・雨	東京マラソン2009	フル	男子70~74才	出口 幸雄	4:26'25"	31位/177人	
					小股 壮喜	4:51'03"	12093/22789人	
<p>出口 コメント: 2回目の出場となりました。東京のド真ん中を自分のペースで、無理せず楽しく走ることが出来ました。コースの両サイドで、大勢の人が応援してくれました。そして、走った仲間、みんなのお陰げだと思いました。</p> <p>小股 コメント: 記録より記憶で走りました。スタート前のセレモニー、熱い応援、ボランティアに支えられ感動の一日でした</p>								
09/03/29	晴	三河安城緑道マラソン	フル	一般男子	伊藤 正彦	3:43'35"	154位/700人	
					長嶋 達男	3:27'15"	78位/700人	
				一般女子	小畑 美紀	30kmリタイア		
<p>伊藤 コメント: 約20年ぶりのフルマラソンでした。最初が早すぎて最後までもちませんでした。</p> <p>長嶋 コメント: 平坦で同じコースを2周するのですが、練習会の雰囲気で行きやすかったです。参加費も安いし、鈴鹿から1時間少しの場所で行きやすいですね。</p> <p>小畑 コメント: 前週までの不摂生な生活がたたたり、初リタイアでした。25kmまでは走り、そこから歩き、30km過ぎの本部に戻って力尽き果て、悔しい思いをしました。次回は完走を目指します。</p>								
09/03/29	晴	美杉の里マラソン	10km	男子60才以上	伊藤 哲	50'33"		
09/04/05	晴	第12回四日市シティロードレース大会	10km	男子60才以上	山口 隆	46'32"	17位/83人	
					岡崎正次郎	38'17"	2位/83人	
					出口 幸雄	55'38"	59位/83人	
					山鹿 昇	42'52"	5位/83人	
					前田 隆	44'55"	12位/83人	
					大澤 久	45'11"	13位/83人	
					男子オープン	伊藤 哲	52'57"	19位/49人
					男子50才代	高尾 修司	51'02"	122位/214人
					一般男子	福田 光伸	36'59"	22位/769人
					女子30才以上	高尾 夕子	52'30"	45位/120人
					陸協登録男子	寺西 賢二	38'18"	21位/43人
				加藤 健		39'14"	24位/43人	
				衣川 俊之		37'59"	19位/43人	
					5km	男子60才以上	富田 保之	25'40"
			男子0才代	淵上 光夫	20'33"	25位/74人		
			一般男子	原 淳	17'33"	7位/300人		
<p>岡崎 コメント: 天候も良く桜の花が満開の中、走れて最高でした。</p> <p>高尾修司 コメント: 桜が満開の道路を走りました。10キロの距離は逆いきつくて、後半は落ちました。</p>								
09/04/11	晴	龍王桜マラソン	20km	一般男子	福田 光伸	1:18'44"	9位	
09/04/12	晴	椈の湖還暦マラソン	6km	男子70才以上	富田 保之	31'42"	16位/58人	
09/04/12	晴	全国還暦マラソン	7km	男子60才代	岡崎正次郎	23'50"	1位/50人	
<p>天気も良く桜が満開でとても綺麗でした、体調があまり良くなかったが無事ゴールできて、ほっとしています。</p>								
09/04/18	晴	第4回天女の羽衣伝説ウルトラマラソン	70km		小畑 美紀	8:09'39"		
09/04/19	晴	第11回 長野マラソン大会	フル	一般男子	山口 隆	3:47'37"	1753位/5167人	
				一般女子	前山 祥子	4:32'52"	664位/1090人	
09/04/19	晴	第35回大阪府チャレンジ登山大会	36km	一般男子	寺西 賢二	5:10'50"	90位/345人	
<p>奈良県と大阪府との県境を走るルートで近鉄二上神社口駅近くの、道の駅ふたかみパーク當麻スタートで葛城山や金剛山を巡るコースで36km、登山部門もあり、親子で参加されていた方々もみえました。スタート時間はウエーブスタートで7時から15分毎で自分の好きな時間からスタート出来る大会最近のトレランブームで若い女性も結構参加されていました。当然、コースは登山道なので歩いたり走ったり登山者に不快感を感じさせないように、お互いに山を楽しめるように走ってきました。何回も階段を上がったり、走れる斜度では上りも下りも走り、自然の中での走りを楽しめました。ロードと違う新鮮な感覚と自然の雄大さを感じた大会でした。</p>								

開催日	天候	大会名	種目	年代別	出場者名	タイム	順位
09/04/18	晴	第4回天女の羽衣伝説ウルトラマソン	70km		長嶋 達男	7:48'05"	
09/04/19	晴	志摩ロード・ハーフマソン2009	10km	男子60才以上	出口 幸雄	54'14"	20位/117人
				男子39才以下	寺西 賢二	40'38"	25位
			ハーフ	男子60才以上	岡崎正次郎	1:27'19"	1位/146人
					生井喜三郎	2:05'45"	61位/146人
岡崎 生井	コメント:	コースの5Km地点に絶景ポイントの看板が有り、そこから英虞湾が一望に観えてとても素晴らしかった。 起伏の激しいコースの参加が久し振りだったためか、16km付近でふくらはぎの筋肉が痙攣を 起こしてしまい歩いたり走ったり、散々でした。					
09/04/19	晴	第13回桜とお茶マソン	10km	男子50才代	伊藤 正彦	45'26"	8位/77人
				女子40才以上	地場恵美子	1:04'35"	12位
				男子39才以下	衣川 俊之	40'11"	7位
				男子60才以上	伊藤 哲	53'05"	
			5km	男子60才以上	富田 保之	27'50"	12位/19人
				男子39才以下	福田 光伸	19'06"	4位
伊藤正	コメント:	いつ走っても3kmからの坂は辛いです					
09/04/26	曇・雨	剣豪と忍者の里マソニック	45km(実質50km余り)		長嶋 達男	6:06'12"	
09/05/05	晴	第13回強右衛門戦国街道ラン	65km		高尾 修司	約8時間	
					高尾 夕子	35kmリタイ	
岡崎城から新城市の長篠城址のぼりまつりに参加するマソニックです。							
09/05/10	晴	鯖江つじマソン	10km	男子60才以上	岡崎正次郎	39'59"	1位/89人
平坦な陸連認定コースなのに、外気温が30度近くあったせいか、それとも調子が悪いのかわから無いけど、おもったよりもタイムが悪い。							
09/05/10	晴	富士裾野高原マソン	5km	男子60才以上	富田 保之	27'57"	30位/70人
09/05/17	雨	あわら市トリムマソン	10km	男子60才以上	岡崎正次郎	39'13"	1位/64人
温泉旅館の女将さん達の、おしぼりサービスが気に入って毎年参加しています。今年は低気圧の影響で風雨が強く走りも大変でしたが、ゴール語、美人女将のおしぼりサービスで元気になりました。							
09/05/17	曇	第14回三重マスターズ選手権	100m	男子70才以上	生井喜三郎	17秒01	3位
09/05/17	雨	第15回八ヶ岳野辺山ウルトラマソン	100km	一般女子	小畑 美紀	10:30'くらい	65kmリタイ
				一般男子	長嶋 達男	13:52'51"	694位/1263人
			71km	一般男子	伊藤 正彦	9:01'10"	
小畑 伊藤	コメント:	解っていた事ですが、野辺山のコースに碎け散りました。次回は少しでも完走に近づきたいと思います。 来月参加予定のサロマ100kmの練習のつもりで71kmの部に出場。天候は終始雨で一瞬曇り。 起伏の激しいコースで登り・下り共坂が長く両足太ももにかなりダメージを受けました。 8時間台でゴールするつもりでしたが、ゴール手前の最後の最後まで坂で、なかなか気持ちよく 走る事が出来ませんでした。					
長嶋	コメント:	2年連続のリタイアでしたがやっと完走出来ました。昨年までは、低酸素症(高山病)で苦しんで いましたが、その対策が功を奏し快適にフィニッシュ出来ました。皆様のお陰であると感謝しています。					
09/05/24	曇	妻籠健康マソン	6km	男子60才代	富田 保之	35'57"	23位/35人

## 【記録の記載もれの方は西口までお知らせ下さい】



4月5日 花の例会

## クラブ内駅伝

4/12(日) 晴、例会コース(1周 3.866m)

順位	たすき色	メンバー	申告タイム	実走タイム	タイム差
優勝		工藤郁・前田・大澤	44' 20"	44' 22"	+ 2"
準優勝		辻本・山元・原	39' 45"	39' 29"	- 16"
3位		長嶋・大井・越山	38' 30"	37' 45"	- 45"
4位		山鹿・福田・生井	32' 10"	33' 38"	+ 1' 28"
5位		山口・工藤隼・小畑	40' 50"	43' 04"	+ 2' 40"
6位		木村・出口・内山	42' 00"	38' 01"	- 3' 50"

## 鈴鹿 RC バスハイクの旅

5/24(日) 大台が原

朝 7 時半 36 名を載せたバスが青少年の森を出発。針のインターで小休止のあと新緑が残り,初夏も味わえる大台ヶ原に向かいました。途中奈良の観光地長谷寺, 桜の吉野近くを通過したあとは山奥へ一路進む。途中川の流れに沿って下っていると思ったら今度は沢を登っているようであった。やはり紀伊の山里は奥が深い。最後のバス休憩地杉の湯川上を過ぎるとまもなくして尾鷲方面と大台の分岐点へ, ここを過ぎと鈴鹿の野登山の山道のような S 字の多い急な山道が続く。幸い対向車も少なく予定通り 11 時半、大台ヶ原の駐車場に到着。



写真撮影の後急に雨足が強くなりバスの中で食事。食べ終わる頃には雨も止んでいました。

15:00 集合を合図に自然に何組かに別れる。自信のありそうなグループについてつもりであったが、目的の日出ヶ岳と全く逆方向へ！食事どころのおばさんもいい加減、無線を持った誘導員に正しい方向をやっと教えてもらう。駐車場に戻り日出ヶ岳方面の標識を見つけ一安心。12:20 やっと出発。最初に方向を間違えたおかげでこれが準備運動の代わりとなる。方向を間違えたのは我々のグループだけでなくバスの道を戻っていたグループもあった。このあとは東大台コースを時計回りで回る。

大台駐車場出発 12:20 ⇒ 日出ヶ岳分岐 12:43 ⇒ 日出ヶ岳山頂 12:50

正木峠 13:00 この手前で写真撮影(日出ヶ岳山頂到達者 4名で)



山頂に登ったつもりの方々

正木ヶ原 13:17

中道分岐(駐車場への近道)13:25

神武天皇像 13:37

大蛇への分岐 13:41

大蛇 13:48 (班時計方向からこられた  
大澤グループに合う)

大蛇への分岐 13:56

しおから吊橋 14:23

大台山の家 14:39

大台ヶ原駐車場 14:43

以上東大台3時間15分コースを  
2時間23分で走破。

帰りはビンゴゲームで盛り上がり  
商品をザックに詰めバスは同じ  
ルートで帰鈴。

全員無事青少年の森、白子駅に  
到着。今回の参加総数36名には  
四日市RCから佐野会長含め  
6名また出口さんのお友達7名も  
参加いただきました。皆様ご協力  
ありがとうございました。

記録係 篠原正



## 新人さん紹介

- ★ 1. 氏名 : 木村芳雄 (きむら よしお)
- 2. 入会日 : 平成21年4月5日
- 3. コメント : マラソン始めて2年弱ですが、  
宜敷お願いします



- ★ 1. 氏名 : 前山 祥子 (まえやま さちこ)
- 2. 入会日 : 平成21年5月3日
- 3. コメント : 夢は でっかく サブフォー。  
先は長そうだけど、くじけないぞ。  
よろしくお願いします。



## 今後の予定

- 6 / 7 5kmタイムトライアル (例会コース) 【担当】下井、篠原利、衛藤
- 8 / 16 クラブ内駅伝 (例会コース) 【担当】前田、原田、淵上、富田
- 9 / 5~6 合宿 (青少年センター) 【担当】役員、顧問
- 10 / 4 クラブ内2時間走 (例会コース) 【担当】小畑、出口、長嶋、加藤  
福田

以上