

① 1月の行事予定について

新年あけましておめでとうございます。本年もより多くの方が集まるクラブとなるよう努めて参りますので、よろしくお願い致します。今年のお正月は天候にも恵まれ、輝かしい初日の出を見ながら、みなさんも今年一年の願いをいろいろお祈りしたことと思います。

さて、みなさんの今年の走る目標はどんなことでしょうか。記録更新や健康維持など、みなさんそれぞれの目標があると思いますが、例会に「できるだけ参加する」ことを目標にして頂けると、クラブが元気になり、たったひとりの力でも集結すると仲間の元気につながります。ぜひ今年もチームプレーでひとりでも多くのヒーローが誕生するチームとなって、みんなで喜びをたくさん分かち合えることを願ってます。

「走ること＝きつい」というイメージがあります。きついことは長く耐えられないので、なかなか続けることができません。調子がよい時もあれば、わるい時もありますよね。あまり頑張り過ぎると続けることができなくなるので、息抜きしながら、「走れる」ことを楽しみましょう。またひとりで走ると「きつい」ことも仲間と走れば「楽」に感じます。例会では仲間のペースに合わせて「楽」をしましょう。

今後の予定 ★ 3月12日 しろおマラソン大会 中止

② 例会コース計画

練習後にもストレッチや筋トレをやってますので、みんなで楽しく続けていきましょう。

月末の大濠公園でのインターバルにも挑戦してみましょう。(200m+400m+1,000m) × 3本

月 日	コース方面	距 離	スタート	⇒	⇒	⇒	⇒	中間点	⇒	⇒	⇒	⇒	ゴール
1月 1日	野外センター	約16km	一の堰	小田部橋	福重JCT	拾六IC	今宿青木	野外センター	今宿青木	拾六IC	福重JCT	小田部橋	一の堰
1月 8日	三社参り	約15km	一の堰	室見橋	愛宕交差点	愛宕神社	西区側河川敷	橋本八幡宮	西部公園	飯盛神社	西部公園	河川敷	一の堰
1月15日	小戸経由Payドーム	約16km	一の堰	姪浜	小戸公園	リリア海側	愛宕浜	愛宕大橋	百道浜	ドーム海側駐車場	百道浜	室見駅	一の堰
1月22日	周船寺しまむら	約19km	一の堰	小田部橋	福重JCT	今宿IC	周船寺IC	周船寺しまむら	周船寺IC	今宿IC	福重JCT	小田部橋	一の堰
1月29日	大濠公園	約15km	一の堰	室見駅	藤崎	西新	唐人町	大濠公園インターバル	唐人町	西新	藤崎	室見駅	一の堰
2月 5日	西公園	約18km	一の堰	室見駅	百道浜	福浜団地	西公園	福浜団地	百道浜	愛宕浜	愛宕神社	室見橋	一の堰
2月12日	飯盛山	約15km	一の堰	河川敷	西部公園	飯盛神社	山鳥居	山中腹	山鳥居	飯盛神社	西部公園	河川敷	一の堰
2月19日	海釣公園	約30km	一の堰	小田部橋	今宿大塚	横浜	今津公園	海釣公園	今津公園	横浜	今宿大塚	小田部橋	一の堰

③ 大会完走者情報

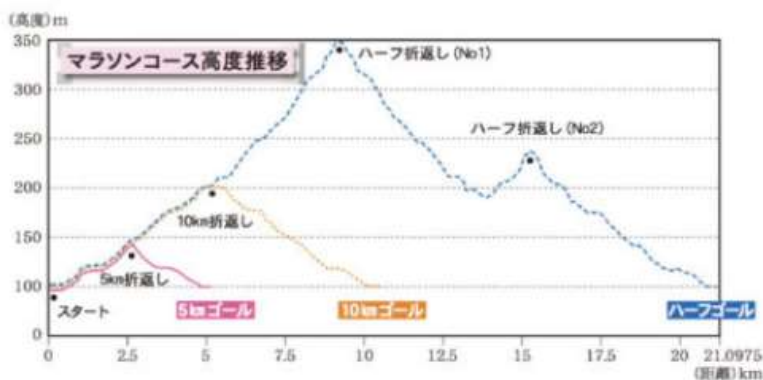
大会名	第53回防府読売マラソン	完走者	順位	記録
開催日	2022年12月4日	佐藤 明次	男子526位	2時58分45秒
場 所	山口県防府市	角熊 徹	男子554位	2時59分20秒
種 目	フルマラソン	加藤 佳英	男子1446位	3時38分43秒
参加者	2,502人	—	—	—
天候等	曇り 17.4℃ 60% 北1.2m	—	—	—

種目No	種目名	申込人数	受付人数	欠場者数	スタート人数	完走者人数	完走率
1	マラソン男子の部	2,207名	1,992名	215名	1,982名	1,760名	79.7%
	39歳以下	(443名)			(390名)	(345名)	
	40歳代	(704名)			(633名)	(587名)	
	50歳代	(841名)			(767名)	(674名)	
	60歳代以上	(219名)			(192名)	(154名)	
2	マラソン女子の部	284名	254名	30名	252名	229名	80.6%
3	マラソン男子IPC登録の部	5名	4名	1名	4名	4名	80.0%
4	マラソン女子IPC登録の部	6名	4名	2名	4名	4名	66.7%

TOTAL	2,502名	2,254名	248名	2,242名	1,997名	79.8%
-------	--------	--------	------	--------	--------	-------

大会名	第36回青島太平洋マラソン	完走者	順位	記録
開催日	2022年12月11日	田村 昌大	男子141位	3時07分48秒
場 所	宮崎県宮崎市	津留 幸信	男子272位	3時21分41秒
種 目	フルマラソン	田辺 晃	男子587位	3時55分22秒
参加者	約10,000人	鍋山 直子	女子 79位	3時53分55秒
天候等	晴れ	—	—	—

大会名	第33回茶のくに八女マラソン	完走者	順位	記録
開催日	2022年11月27日	石川 昌敬	男子14位	1時22分36秒
場 所	福岡県八女市	田村 昌大	男子33位	1時26分59秒
種 目	ハーフマラソン	中本 真生	男子170位	1時50分32秒
参加者	約1,000人	井戸下 奈緒	女子 1位	1時28分40秒
天候等	晴れ	—	—	—



④ 三社参りラン（愛宕神社→橋本八幡宮→飯盛神社）

2023年1月8日

