

「第 173 回宣言タイムレース集合(2026.1.14 瞳沢総合運動公園)」

「回顧と展望(一年を振り返って)」

茂原健走会 会長 岡田 光浩



新年あけましておめでとうございます。昨年は、健走会に新たに入会したメンバーが四人おり、一昨年 10 月に入会した入沢さんを含めると五人となりました。

それまでの間、入会者が四年間にわたりなく会員の高齢化による限界集落ならぬ限る界クラブになる可能性が懸念されると

新会員の皆さんには、昨年の宣言タイム等

でも入賞しており、今後の活躍が大いに期待されるところです。また、健走会の平均年齢を全員が下回り待望の若返りを果たしました。

因みに去年は、千倉ロードレース、いすみ健康マラソン、長柄町一周駅伝などの開催日程が変更となり健走会の業務計画も変更を生じてしまい会員の皆様等にご迷惑をおかけしました。

個人的には膝の怪我からやっと回復して走れるようになりました。今年も会員の皆さんといっしょに目標を持ち、健康第一でランニングを楽しんで継続してして行きたいと思います。

よろしくお願ひします。

新入会員の紹介



竹田 覚(かく)

2025年8月入会

① 加入の動機

トレーニング中に声をかけていたため

② 走歴など

約5年

③ 今後の目標、抱負など

フルマラソンサブ3!!

市原暢人(のぶひと)

2025年9月入会



① 加入の動機

体調を崩した事があったのですが、2年で34kgも太ってしまい、体調を戻す為に走った方が良いと思い加入了。

② 走歴など

大多喜高校に通っていたのですが、陸上部所属で中距離と競歩をやっていて800m、1500m、競歩などに出場していました。

陸上自衛隊の時はペース走で20kmくらい走っていました。2年間みっちり走りました。

ロードバイクで富士山一周したりして290kmこいで体力づくりをしてました。

③ 今後の目標、抱負など

取り敢えず10kgは痩せたいと思います。

自重があると走りにはマイナスなので筋肉を落とし過ぎないで痩せたいです。

ペースを体にきざみたいと思います。

「板谷さん最高齢者表彰の栄誉」

(2025.12.14 いすみ健康マラソン)

昨年12月14日に開催された「増田明美杯いすみ健康マラソン大会」において板谷さんが最高齢者表彰の栄誉に輝きました。

いすみマラソン
2380人駆け抜ける
第18回いすみ健康マラソン
千葉支局など後援)が14日、
いすみ市の岬ふれあい会館
周辺コースで、ハーフマラ
ソンなどを計32コースとファ
ミリーの部、ウォーキン
グの部が行われた。レー
ス中は冷たい雨が降り続い
たが、計2380人がいす
み路を元気よく駆け抜け
た。

市出身でスポーツジャーナリストの増田明美さんが太田洋市長とスタートするランナーたち(14日、いすみ市で)

本降りの雨の中、増田さんと太田洋市長の号砲でスタートするランナーたち(14日、いすみ市で)
2012年ロンドン五輪
・卓球女子団体の銀メダリ
スト平野早矢香さんとお
笑いコンビ「げんきず」
の宇野けんたろうさんも
励ましながら一緒に走っ
た。
各部門の高齢者のなか
ら、10kmの部に登場した板
谷洋望さん(89)や、蓮尾和
世さん(89)ら8人が最高齢
者として表彰を受けた。
各部門の優勝者は次の通
り(敬称略)。
【男子】▽小学一年生 奈留

スタートしても徐々に晴れていく。気合で雨を吹き飛ばそう」と激励した。

日々の努力を長年コツコツと積み重ねた結果が今回の栄誉に繋がったものだと思います。おめでとうございます。

毎週日曜日の朝練習で走る続ける板谷さんの姿勢を見習い、何時までも元気に走り続ける気持ちを持ち続けたいと思います。

2時間0分16秒の好タイム

(2025.12.21 第62回長柄町一周駅伝大会)

毎年参加しているこの大会、新型コロナや台風被害による中止前は3チームも参加し、完走タイムも2時間を切るか超えても僅か数分という好タイムでした。

しかし、ここ数年は1チーム編成がやつの状態、タイムもなかなか2時間の壁を破る事が出来ていなかったのですが、新たに加入した二人の会員の快走、その走りの

パワーを貰った後続の踏ん張りによって、久方振りの好タイムで最終中継所の繰り上げタイムも難なくクリアする快走でした。



長柄町制施行70周年記念大会として開催された今年は、ゲストランナーに“にや～”でお馴染みのカンボジア五輪マラソン代表「猫ひろし」さん、司会にタレントの「もぐもぐピーナッツ」さんを迎えて参加チーム数も103という大盛況、天候にも恵まれ大いに盛り上がった駅伝大会となりました。

「笑顔でガツツポーズ(猫ポーズ?)
を決める選手」たち



(左から4走椿、5走関、1走竹田、
2走小川、3走篠原、6走平田：敬称略)

出場された選手の皆さん、応援に足を運んでいただいた会員の皆さん、大変有難うございました。

今大会の記録と参考までに新型コロナ前とその語の記録を載せましたので参考にしてください。

第62回長柄町一周駅伝チーム記録表

総合成績 83位(参加103チーム) 6区間 25.0km 2時間00分16秒
町外一般の部 29位(参加44チーム)
ペース/km : 4:49

区間	1区	2区	3区	4区	5区	6区
距離	4.5km	3.7km	4.2km	4.1km	3.6km	4.9km
選手名	竹田 覚	小川 繁	篠原 昭義	椿 謙一郎	関 様	平田 文子
通算タイム	16:41	36:51	0:57:46	1:16:56	1:34:41	2:00:16
区間タイム	16:41	20:10	20:55	19:10	17:45	25:35
ペース/km	3:42	5:27	4:59	4:40	4:56	5:13
区間順位	62	87	85	91	77	91
町外一般	24	33	31	35	26	36

第61回長柄町一周駅伝チーム記録表

区間	1区	2区	3区	4区	5区	6区
距離	4.5km	3.7km	4.2km	4.1km	3.6km	4.9km
選手名	篠原昭義	安嶋俊夫	椿謙一郎	松田康則	長嶋幸次	入沢 茂
通算タイム	20:13	42:00	1:04:53	1:24:13	1:45:24	2:12:57
区間タイム	20:13	21:47	22:53	19:20	21:11	27:33
ペース/km	4:30	5:53	5:27	4:43	5:53	5:37

参加89チーム 総合82位 町外一般の部34位

第60回長柄町一周駅伝チーム記録表

総合成績 60位(参加69チーム) 6区間 25.0km 2時間05分52秒
町外一般の部 29位(参加44チーム)
ペース/km : 5:02

区間	1区	2区	3区	4区	5区	6区
距離	4.5km	3.7km	4.2km	4.1km	3.6km	4.9km
選手名	佐藤 修	森 小世樹	椿 謙一郎	篠原 昭義	安嶋 俊夫	緑川 茂
通算タイム	21:55	44:36	1:05:33	1:23:18	1:41:58	2:05:52
区間タイム	21:55	22:41	20:57	17:45	18:40	23:54
ペース/km	4:52	6:08	4:59	4:20	5:11	4:53
区間順位	63	68	56	54	54	56
町外一般	52	52	52	52	52	52

第59回長柄町一周駅伝大会結果

2018.12.16

チーム	区間	2018.12.16						順位
		1区	2区	3区	4区	5区	6区	
A	距離	4.5km	3.7km	4.2km	4.1km	3.6km	4.9km	(83位)
	選手名	佐藤 修	安嶋 俊夫	田中 積	五十嵐 敏	長嶋 幸次	松田 康則	
	通算タイム	18'22"	36'12"	54'12"	1'14'31"	1'32'44"	1'54'02"	
	区間タイム	17'50"	18'00"	20'19"	18'13"	21'18"		
B	ペース/km	4'05"	4'49"	4'17"	4'57"	5'03"	4'20"	(97位)
	選手名	串形 勝	森 小世樹	椿 謙一郎	松橋 純一	荒井 政光	新保 繁	
	通算タイム	18'32"	36'57"	54'49"	1'14'15"	1'34'45"	1'59'24"	
	区間タイム	18'25"	17'52"	19'26"	20'30"	24'39"		
C	ペース/km	4'07"	4'58"	4'15"	4'44"	5'41"	5'01"	(106位)
	選手名	篠原 昭義	久保 晃弘	松 善辰 男	佐野 孝	青柳 きよせ	福井 正行	
	通算タイム	19'51"	38'13"	56'03"	1'18'18"	1'38'43"	2'04'44"	
	区間タイム	18'22"	17'50"	22'15"	20'25"	26'01"		
	ペース/km	4'24"	4'57"	4'14"	5'25"	5'40"	5'18"	

※注：順位数字は町外一般、()は総合 ○参加チームは町外一般42、総合128

第58回長柄町一周駅伝大会

2017年12月17日

区間	Aチーム			Bチーム			Cチーム		
	氏名	タイム	ペース/km	氏名	タイム	ペース/km	氏名	タイム	ペース/km
1区 4.50km	村田 康輔	18:08	4:02	上園 忠則	19:19	4:18	椿 謙一郎	21:17	4:44
2区 3.70km	村田由里子	17:53	4:50	久保 晃弘	18:20	4:57	篠原 昭義	18:16	4:56
3区 4.70km	松田 康則	20:37	4:23	篠原 寛治	20:38	4:23	安嶋 俊夫	21:00	4:28
4区 4.80km	五十嵐 敏	22:56	4:47	松薄 伸男	22:15	4:38	長嶋 幸次	26:38	5:33
5区 3.60km	新保 繁	19:04	5:18	荒井 政光	19:50	5:31	小高 幸夫	19:13	5:20
6区 4.90km	福井 正行	25:48	5:16	上原 誠	26:30	5:24	篠原 啓	23:57	4:53
合計 26.20km		2:04:26	4:45		2:06:52	4:51		2:10:21	4:59

参加141チーム(町外一般55チーム)

北海道マラソン完走

2025.8.31 札幌市

緑川 繁

2025年8月31日、札幌で第37回北海道マラソンが開催され参加した。私は千葉県から来たことをアピールするためにアクアラインマラソン2022年のTシャツを着て走ることにした。私のスタートブロックはGブロック(A~Jブロックまである)、スタート時間は第2ウェーブで8時45分(第1ウェーブA~Fは8時30分、第2ウェーブG~Jは8時45分)。



8時45分第2ウェーブの号砲が鳴った。駅前通りを南に進み、2kmで最初のエイド。エイドはゴールまでに17か所設置された。

3km程で豊平川に架かる幌平を通過、中の島通、白石・藻岩通、平岸通を通過すると8km程

で豊平川に架かる南7条橋を渡る。この辺りで前方にエスコンフィールドでキツネダンスを踊る衣装を身に着けた女性とOTAN I17のユニホームを着た女性がしゃべりながら走っているのを見かけ、暫くこの女性2人の後に付いて走ることにした。

9km程で創成トンネルに入り1km程走行して創成川通りを北上、13km程で左折し宮の森・北24条通を東に向かう。

15km程で右折し琴似・栄町通に入ると男子3人の先頭集団とすれ違った。さすがに実業団選手は早い、もう残り5kmである。

16km程で札幌新道を過ぎ左折して新琴似2条通を走行。更に2km程で左折し西野・屯田通に入る。この付近で女性トップとすれ違う。女性の実業団選手の姿を見て、アトランタオリンピック前年に有森裕子が北海道マラソンで優勝してアトランタ五輪出場を決めたことを思い出した。

1km程で右折し、約6km直線が続く新川通に入る。道路幅も広くなり片側3車線道路で走りやすい。この辺りでキツネダンス

衣装の女性を再び見かけた。今度は1人で走っていたので、追い抜きざまに「エスコンフィールドでキツネダンス踊ってますか?」と声を掛けると、「私偽物です。関西から来ました。今年の日ハムは調子がいいので頑張ってほしいんです。」と言ったので私は「そう、新庄監督に頑張ってもらいたいですね。明日エスコンフィールドに行きますよ。私は千葉県から来ました。来年千葉でアクアラインマラソンがあります。海の上の高速道路を走り、晴れると目の前に富士山がきれいに見えますよ。千葉にぜひ来てください。」と答えた。

24km地点で私と同じアクアラインTシャツを着た60歳位の男性を見かけたので「千葉から来ましたか?」と声を掛ける。

「成田から来ました」と答えたので「成田には成田ランナーズハイという走る会がありますがご存じですか?」と聞くと「ちょっと分からないですが、私も走る仲間と大会に参加しています」と答えたので「私は茂原健走会という走る会に入ってます。」と申し向けた。

1km程男性と一緒に走行し、25km地点のエイドでゼリー飲料を飲み、雪のボールを受取り、首の周りを冷やしながら走行した。手に持っていると冷たいので帽子の中に入れて走行すると、あまりの冷たさで頭が冷えすぎ痛くなつたので汗拭き半タオルに包んで潰して平たくし帽子の中に入れて走行した。

26km程で折り返えすとトイレに行きたくなり28km付近のトイレに入った。6~7人がトイレ待ちして3分程待ってトイレに入る。

トイレから出て走り出すと身体が軽くなった気がして少しスピードが出るようになつた。33km程で往路と同じ西野・屯田通に入り、新琴似2条通、琴似・栄町通を通過、38km程で北海道大学構内に入った。

構内を走行して40km手前で足が痙攣しそうになり、ウエストバックに入っていた塩オブラート梅干し、塩タブレットを口に入れる。歩くようなスピードになり少し走っていると痙攣が抜けてスピードが出てきた。40.5km付近で最後のエイドで給水、ゴールを目指す。

大学構内を過ぎると北海道庁の赤レンガが目に入ってきた。道庁を過ぎ大通り公園が見え、大通り公園でゴール。私の時計で4時間56分になっていた。

夏場のマラソンで歩かずに5時間切りを目標にしていたので、何とか目標を達成でき、ゴール出来て良かった。

出走者 19,226 名
完走者 16,827 名
(大会 HP から)

私の記録は
ネットタイム

4時間56分17秒
グロスタイルム
4時間56分29秒
であった。



「八街落花生マラソン参加」

2025.10.18 入沢 茂

昨年に引き続き八街落花生マラソン 10kmの部（60歳～69歳）209名、総勢 1,466名の部に参加してきました。



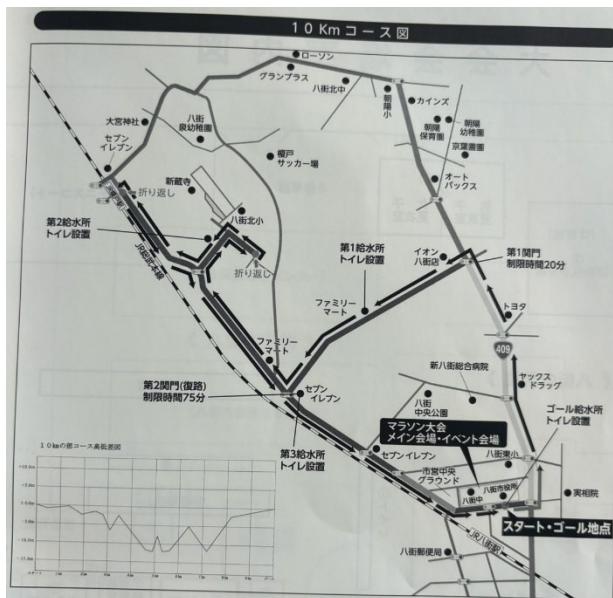
ゲストランナーは土佐礼子さん（三井住友海上陸上部アドバイザー）と吉田香織さん（TEAM REX L）かおりんかわいい ❤



「豪華賞品(年代別優勝者メダル等)」



華賞品の数々そして順天堂大学駅伝部の選手たち



10 kmの部のコース図です、勾配図にも
もあるように折り返ししてからの登り坂が
とくに辛いコースとなっています。

当日の天候は晴れのち曇り、スタートした時は晴れていたので少し暑いなと感じました、目標はタイム更新、60分以内ゴールのペーサーさんの後に着いてスタート。今思えばこれが失敗でペースが少し早く3km地点でおいていかれ、暗雲が立ち込めると同時に空模様も怪しくなってきました。

さてコースは第一閑門制限時間は 20 分をクリアして国道 409 を左折して八街イオン前を通過し最初の折り返し地点へと向かいますがその間には第二閑門が待ち受けています(制限時間 75 分)これをクリア出来れば閑門も終わりゴールできます。

猛暑の影響も有り昨年大会より走り込み

ができなかったせいもあり苦しい。

第二閑門を過ぎ榎戸駅方面に JR の線路沿いを走ります、この辺りからコースは対面となり足の速い選手とすれ違います、トップの選手、少し遅れて走って来る選手達の表情や息づかいがぴんぴんと伝わり緊張感が伝わって来ます

やがてコースは信号で一度右折して住宅街を下って行き折り返し地点へと向かいます、これが厄介で下った分だけまた登り返しが待っています、ここも対面通行なので先に走っている選手が苦しそうに坂を登つて来るのが見えます

最初の坂の高低差は約 7m ここをクリアしても第二の坂の高低差は約 9m それは長いこと長いこと、おまけに第二の坂の登り始めはカーブしていて坂の頂きが見えない坂です、カーブを曲がり坂の頂が見えた瞬

間(こんな長い坂登り切れるのか)と絶望。

苦しくて苦しくて足が前に出なくなり前に進まないけど苦しいのは皆んな同じと自分に言い聞かせて何とか登り第二の折り返し地点の榎戸駅と向かう、ここを折り返せばラスト 2 km、緩やかな坂道が続くゴールへと続く道。

駅前では応援の人達の声援がはっきり聞こえて来て励みになります。

残り 1 km の看板で最後の追い込みをしたい所ですがもう限界で足が止まりそう、もう少し! ゴールゲートが見えてきました。

力一杯に腕を振りゲートをくぐる。

やった一走り切ったぞ!!

昨年のタイム更新は出来なかつたけど順位は少し上がったようです、次回もまた頑張ります。

「各大会参加結果」

第 12 回緑ヶ丘リレーマラソン記録表

2025.6.1

周回数	距離 km	氏名	第 1 走者: 3.345km		
			第 2~12 走者: 3.245km		
			累計タイム H 分 秒	周回タイム 分 秒	A'~ス /km 分 秒
1	3.345	関 洋	14:55		4:28
2	6.590	篠原 昭義	29:49	14:54	4:36
3	9.835	松田 康則	47:07	17:18	5:29
4	13.080	関 洋	1:01:58	14:51	4:42
5	16.325	篠原 昭義	1:17:19	15:21	4:52
6	19.570	松田 康則	1:35:15	17:56	5:41
7	22.815	松橋 純一	1:51:50	16:35	5:15
8	26.060	小川 繁	2:09:24	17:34	5:34
9	29.305	入沢 茂	2:27:22	17:58	5:42
10	32.550	関 洋	2:42:18	14:56	4:44
11	35.795	岡田 光浩	2:58:52	16:34	5:15
12	39.040	五十嵐 敏	3:18:15	19:23	6:09
13	42.195	福井 正行	3:38:27	20:12	6:24



第 2 回 ときがね湖リレーマラソン成績表

参加チーム: 28		1周: 3.6km					2024.8.25
チーム名		第1走	第2走	第3走	第4走	第5走	総合タイム順位
A	選手名	松橋純一	岡田光浩	小川繁	入沢茂	五十嵐敏	1:42:03 27位
	通過タイム	20:20	39:26	56:25	1:18:34	1:42:03	
	周回タイム		19:06	16:59	22:09	23:29	
	ペース/km	5:39	5:18	4:43	6:09	6:31	
B	選手名	佐野孝	板谷洋望	小高幸夫	新保繁	江澤直樹	2:21:28 28位
	通過タイム	23:28	52:01	1:15:33	1:41:21	2:21:28	
	周回タイム		28:33	23:32	25:48	40:07	
	ペース/km	6:31	7:56	6:32	7:10	11:09	



スタート前全員で肩を組み健闘を誓い合うも結果はブービーと最下位、それでも完走出来ることは素晴らしい楽しい! 左から 4 人目は 8 月から仲間入りした竹田さん、わざわざ応援に駆け付けてくれました。

「宣言タイムレース結果」

第172回 宣言タイムレース

開催：令和7年10月5日 参加者：10名(会員のみ)
距離：5.0又は2.5km 天候：晴れ

順位	氏名	距離	宣言	完走	誤差	ペース/km
優勝	小川 繁	5.0	23:50	23:03	0:47	4:37
2	緑川 茂	5.0	27:30	26:42	0:48	5:20
3	入沢 茂	5.0	31:00	30:04	0:56	6:01
4	江澤 直樹	2.5	22:30	23:44	1:14	9:30
5	関 洋	5.0	25:30	24:10	1:20	4:50
6	佐野 孝	5.0	37:30	35:26	2:04	7:05
7	岡田 光浩	5.0	30:00	27:55	2:05	5:35
8	五十嵐 敏	5.0	35:00	32:37	2:23	6:31
9	平田 文子	5.0	33:00	29:56	3:04	5:59
10	渡会 正則	2.5	25:00	28:18	3:18	11:19



2位 緑川 優勝 小川 3位 入沢

第173回 宣言タイムレース記録表

開催：2026年1月4日 参加者：14名 天候：晴れ
距離：5.0又は2.45km 記録：新保・串形・五十嵐 撮影：塙原・入沢

氏名	距離km	宣言タイム	完走タイム			誤差	順位	ペース/km
			1周目	2周目	計			
小川 繁	5.0	23:30	10:05	13:03	23:08	0:22	優勝	4:38
関 洋	5.0	23:50	11:09	12:11	23:20	0:30	2	4:40
佐藤 修	5.0	22:50	10:49	11:21	22:10	0:40	3	4:26
緑川 茂	5.0	28:30	13:25	14:25	27:50	0:40	4	5:34
篠原 昭義	5.0	26:00	12:05	12:46	24:51	1:09	5	4:58
小高 幸夫	2.45	19:00	17:48		17:48	1:12	6	7:16
松橋 純一	2.45	16:30	15:09		15:09	1:21	7	6:11
市原 輝人	2.45	16:10	14:24		14:24	1:46	8	5:53
江澤 直樹	2.45	24:00	22:12		22:12	1:48	9	9:04
鶴岡 国孝	2.45	21:00	23:35		23:35	2:35	10	9:38
板谷 洋望	2.45	20:00	17:20		17:20	2:40	11	7:04
入沢 茂	5.0	30:00	16:23	16:20	32:43	2:43	12	6:33
岡田 光浩	5.0	37:00	16:24	17:22	33:46	3:14	13	6:45
大林 大	2.45	20:30	23:55		23:55	3:25	14	9:46



3位 佐藤 優勝 小川 2位 関



「3時間走記録」



「2025.12.7 第47回 3時間走集合(長柄ダム)」



第46回 走って歩いて3時間走記録表

上段：累積タイム 下段：周回タイム（※女性の部赤色表示）

2025.6.15 長柄ダム 天候：晴

周回数 距離 km 氏名	1	2	3	4	5	6	7	順位	ペース /km
	3	6	9	12	15	18	21		
入沢 茂	19:25 (19:25)	39:26 (20:01)	0:59:29 (20:03)	1:20:49 (21:20)	1:41:40 (20:51)	2:03:54 (22:14)	2:26:34 (22:40)	1	6:59
松橋 純一	23:58 (23:58)	58:58 (35:00)	1:25:06 (26:08)	1:56:39 (31:33)				2	9:43
岡田 光浩	18:04 (18:04)	38:28 (20:24)	0:57:48 (19:20)					3	6:25
鶴岡 國孝	51:50 (51:50)	1:31:52 (40:02)	2:12:50 (40:58)					4	14:46
福井 正行	26:38 (26:38)	54:23 (27:45)						5	9:04
渡会 昌行	24:26 (24:26)	48:05 (23:39)						6	8:01
平田 文子	19:28 (19:28)	38:55 (19:27)	1:02:25 (23:30)	1:27:28 (25:03)	1:55:25 (27:57)	2:30:00 (34:35)		1	8:20
廣川てる子	37:49 (37:49)	1:09:20 (0:31:31)	1:45:14 (0:35:54)	2:18:25 (33:11)				2	11:32
三品 京子	1:28:00 (1:28:00)	46:49 (18:49)	2:06:25 (19:36)	2:27:54 (21:29)				3	12:19
青柳 きせ	24:08 (24:08)	49:29 (25:21)						4	8:15

第47回 走って歩いて3時間走記録表

上段：累積タイム 下段：周回タイム（※女性の部赤色表示）

2025.12.7 長柄ダム 天候：晴

周回数 距離 km 氏名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	順位	ペース /km
	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30		
小川 繁	18:04 (18:04)	34:24 (16:20)	50:06 (15:42)	1:05:42 (15:36)	1:21:38 (15:56)	1:38:43 (17:05)	1:55:24 (16:41)	2:13:40 (18:16)	2:33:32 (19:52)	2:54:26 (20:54)	1	5:49
緑川 茂	18:51 (18:51)	38:37 (19:46)	58:39 (20:02)	1:18:49 (20:10)	1:38:59 (20:10)	1:58:53 (19:54)	2:19:06 (20:13)	2:38:57 (19:51)	2:58:11 (19:14)		2	6:36
篠原 昭義	18:04 (18:04)	34:27 (16:23)	50:09 (15:42)	1:05:45 (15:36)	1:22:17 (16:32)	1:38:17 (16:00)	1:55:41 (17:24)	2:17:56 (22:15)			3	5:45
岡田 光浩	17:28 (17:28)	35:36 (18:08)	55:14 (19:38)	1:15:31 (20:17)	1:36:31 (21:00)	1:58:06 (21:35)	2:22:42 (24:36)				4	6:48
佐野 孝	22:11 (22:11)	45:22 (23:11)	1:10:16 (24:54)	1:35:20 (25:04)	2:01:54 (26:34)	2:29:18 (27:24)					5	8:18
塙原 修二	24:26 (24:26)	48:05 (23:39)	1:09:08 (21:03)	1:30:11 (21:03)	1:59:19 (29:08)						6	7:57
五十嵐 敏	25:37 (25:37)	50:35 (24:58)	1:28:24 (37:49)	1:49:39 (21:15)	2:16:50 (27:11)						7	9:07
小高 幸夫	24:32 (24:32)	48:55 (24:23)	1:11:53 (22:58)	1:41:28 (29:35)							8	8:27
松橋 純一	25:46 (25:46)	1:08:31 (42:45)	1:31:03 (22:32)	1:58:30 (27:27)							9	9:52
新保 繁	22:53 (22:53)	46:37 (23:44)	1:08:28 (21:51)								10	7:36
市原 暢人	18:53 (18:53)	55:00 (36:07)	1:31:04 (36:04)								11	7:37
五嶋千恵子	22:04 (22:04)	45:08 (23:04)	1:08:35 (23:27)	1:31:40 (23:05)	1:59:18 (27:38)						1	7:57
青柳 きせ	24:30 (24:30)	49:02 (24:32)	1:15:00 (25:58)	1:42:32 (27:32)	2:12:47 (30:15)						2	8:51
廣川てる子	29:43 (29:43)	1:04:10 (34:27)	1:41:14 (37:04)	2:16:31 (35:17)							3	11:23