

第104号・2026年1月

**茂原健走会**  
茂原市

発行：岡田      編集：松橋



「第173回宣言タイムレース集合(2026.1.14 睦沢総合運動公園)」

## 「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いきたいと思います。

よろしくお願いします。

## 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  
ただいた為

- 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  
34 kg 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し  
ました。

- 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 20 km 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  
290 km 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 10 kg 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まし  
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 チーム編成がやっ  
との状態、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“にゃ〜”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。

「笑顔でガッツポーズ(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   | 総合 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  | 椿健一郎    | 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   | 総合 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     | 1区     | 2区     | 3区     | 4区       | 5区       | 6区       | 順位            |
|-----|--------|--------|--------|--------|----------|----------|----------|---------------|
|     | 距離     | 4.5km  | 3.7km  | 4.2km  | 4.1km    | 3.6km    | 4.9km    |               |
| A   | 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     | 19位<br>(83位)  |
|     | 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"   |               |
|     | ペース/km | 4'05"  | 4'49"  | 4'17"  | 4'57"    | 5'03"    | 4'20"    |               |
| B   | 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     | 26位<br>(97位)  |
|     | 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"   |               |
|     | ペース/km | 4'07"  | 4'58"  | 4'15"  | 4'44"    | 5'41"    | 5'01"    |               |
| C   | 選手名    | 篠原昭義   | 久保見弘   | 松寄辰男   | 佐野 孝     | 青柳させ     | 福井正行     | 31位<br>(106位) |
|     | 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：順位欄数字は町外一般、( ) 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   |  | 上國 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 見弘 | 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 賢治 | 20:38   | 4:23   |  | 安嶋 俊夫 | 21:00   | 4:28   |  |
| 4区 4.80km  | 五十嵐 敏 | 22:56   | 4:47   |  | 松寄 辰男 | 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 咲  | 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、2 km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。

3 km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 8 km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。

9 km程で創成トンネルに入り 1 km程走行して創成川通りを北上、13 km程で左折し宮の森・北 2 4 条通を東に向かう。

15 km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 5 kmである。

16 km程で札幌新道を過ぎ左折して新琴似 2 条通を走行。更に 2 km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。

1 km程で右折し、約 6 km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もらいたいです。」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。

24 km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「ちょっと分かりませんが、私も走る仲間と大会に参加してます」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。

1 km程男性と一緒に走行し、25 km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。手に持っているのと冷たいので帽子の中に入れて走行していると、あまりの冷たさで頭が冷えすぎ痛くなっ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。

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

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った。33 km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、38 km程で北海道大学構内に入った。

構内を走行して 40 km手前で足が痙攣しそうになり、ウエストバックに入れ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。40.5 km付近で最後のエイドで給水、ゴールを目ざす。



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  
グロスタイム  
4時間56分29秒  
であった。



『順天堂大学駅伝部の選手達』  
華賞品の数々そして順天堂大学駅伝部の選手たち

## 「八街落花生マラソン参加」

2025.10.18 入 沢 茂

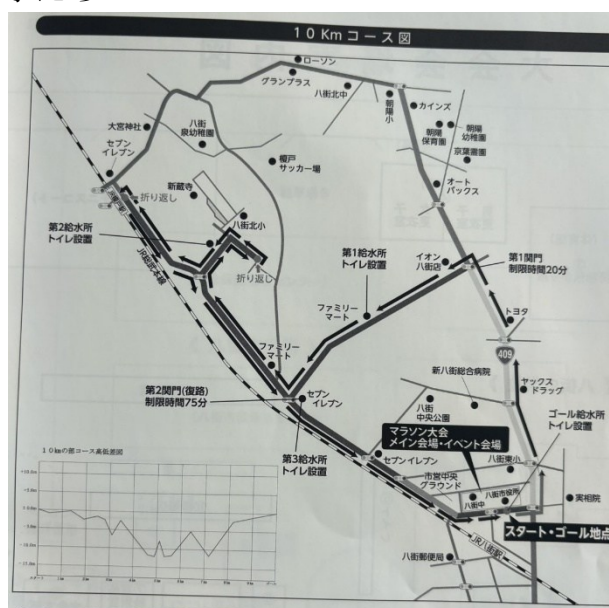
昨年に引き続き八街落花生マラソン 10 kmの部 (60 歳~69 歳) 209 名、総勢 1,466 名の部に参加して来ました。



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 R X L) かおりんかわいい♥



「豪華賞品(年代別優勝者メダル等)」



10 kmの部のコース図です、勾配図に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すが少し暑いと感じました、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 3 km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。

さてコースは第一関門制限時間は 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関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関門も終わりゴールできます。

猛暑の影響もあ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。

第二関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うに坂を登っ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来ました。

カー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っ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 1 2 回緑ヶ丘リレーマラソン記録表

2025. 6. 1

| 周回数 | 距離<br>km | 氏 名   | 累計タイム<br>H 分 秒 | 周回タイム<br>分 秒 | ペース<br>/km<br>分 秒 | 距離 | 第 1 走者: 3. 345km  |
|-----|----------|-------|----------------|--------------|-------------------|----|-------------------|
|     |          |       |                |              |                   |    | 第2~12走者: 3. 245km |
|     |          |       |                |              |                   |    | 最終走者: 3. 155km    |
|     |          |       |                |              |                   |    |                   |
| 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<br>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<br>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<br>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、それでも完走出ることは素晴らしく楽しい! 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<br>/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：塚原・入沢

| 氏名    | 距離<br>km | 宣言<br>タイム | 完走タイム |       |       | 誤差   | 順位 | ペース<br>/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 暢人 | 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       |
| 坂谷 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

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

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