



一株のカネノナルキに花が咲く

大和走ろう会総会

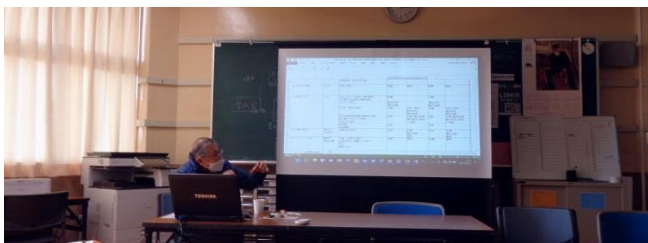
2024年2月10日14:00~16:00

牧小集会室で開催されました。

出席者 朝倉、岩本、勝田、加藤、小和田、流石、高田、千々和、間、星野、光本（11名）

岩本さんが議長に選出され、以下の討議が行われました。

1. 役員、行事担当幹事および代理は2024年度も2023年を引き継ぐ。(P2. 2023年度活動報告、P3. 2024年度役員、行事担当参照)
2. 会則の見直しで「スポーツクラブ21牧ノ台」を「牧小コミュニティ協議会・体育部会」に書き換え修正をしました。
3. 新年度は会費1000円を徴収する。
4. 初詣健康ジョギングの景品配布と参加者名簿の記入内容など見直しが必要であり、今後マラソントーク会等で議論する。
5. 川西一庫ダム周遊里山ファンランについて本年度も競技役員登録し、活動する。
6. 春・秋マラニックについてはマラソントーク会等で討議する。



大和走ろう会ホームページ

スローイングビンゴ大会

2月23日(祝)9:00~12:00 牧小体育館で牧小コミュニティ協議会主催のスローイングビンゴ大会が開催され、大和走ろう会から2チーム参加しました。

残念ながら入賞は逃がしましたが、流石一家の子供たちも参加して、楽しむことができました。



会場の様子



流石一家が参加



全員集合

(p. 4へつづく)

走ろう会川柳

題「種」「走」

詠み人敬称略

小和田悦子

- ・愛の種世界に飛べば平和だな
- ・愛犬に気を遣われて走りだす

岩本英雄

- ・駆け上る八十の坂道腰伸ばし
- ・老夫婦コーヒータムは柿の種
- ・種を蒔く妻の愛するカスミソウ

光本誠一

- ・マラソンは昔話の種になる
- ・マラソンを話の種にトーク会
- ・種いらず葉から芽を出し一株に

加藤直信

- ・親戚の縁側でスイカ種飛ばす
- ・朝顔の種から絵日記夏休み
- ・終戦後かぼちやの種も炒って食べ

秋澤孝子

- ・マンゴーの大きなタネがうらめしい
- ・タネなしのスイカのタネをまく不思議

星野矩子

- ・新しい種よ地球にマジックを
- ・若き夫が付けた高棚苦の種や
- ・ひと筋の光求めて駆け抜ける



←落ち葉から芽を出したカネノナルキ

2023年度 会員団体活動状況(2023/2~2024/1)

No.	大会名	実施日	種目	出場者	人数	記録	備考
1	総会	2/11	大和走ろう会行事	会員名省略	13	議事録配布	
2	モルック大会	2/23	コミュニティー主催行事	小和田、藤井、流石、岩本、間、加藤、光本(写真)	5	入賞ならず	
3	マラソントーク会	4/8、6/10、10/14	大和走ろう会行事	有志	約10		
4	春のマラニック	5/13	箕面～箕面滝～大江戸温泉	朝倉、岩本、勝田、加藤、木村、小和田、流石、世古、千々和、高田、間、光本	12		
5	春の大和クリーンアップ作戦	5/28	平木谷公園担当区域	有志	約10		
6	大和盆踊り大会	8/5～8/6	平木谷公園	岩本、勝田、加藤、流石、藤井、世古、高田、千々和、間	10		
7	そのだけいば2023ダートランニング	10/1	ゴールドトロフィーリレーマラソン 21.32km(1周1.051km)	秋澤、岩本、木村、小和田(2人)、流石、世古、間、藤井政、藤井由、光本、加藤(打ち上げのみ)	11	2:50:42 118位 /124チーム中	
8	秋のマラニック	11/5	川西能勢口駅～万願寺～最明寺滝～巡礼街道～宝乃湯	朝倉、岩本、勝田、加藤、木村、小和田、流石、世古、千々和、間	10		
9	秋の大和クリーンアップ作戦	11/18	平木谷公園担当区域	有志	約10		一庫ダム周遊ファンランと同日で前日早朝ランニング終了後実施
10	川西一庫ダム周遊里山ファンラン	11/19	一庫ダム担当区域立哨	岩本、勝田、木村、小和田、千々和、間、藤井政、藤井由	8		
11	忘年会	12/7	るり溪温泉	朝倉、岩本、勝田、加藤、木村、小和田、高田、千々和、西原、間、藤井、星野	12		
12	第46回多田神社初詣健康ジョギング	1/2	平木谷公園～多田神社(往復9km)	走ろう会員16名 一般参加21名	37		
13	早朝ランニング	土・日・祝	土曜コース:10km 日・祝コース:5～6km	朝練出席表参照		1位:小和田 2位:光本 3位:岩本	表彰対象:12月～11月



役員	会長 加藤 相談役 光本	副会長 勝田、千々和	会計 岩本	会計監査 勝田
----	-----------------	------------	-------	---------

行事	行事日	内 容	2024年度行事担当		2023年度行事担当(参考)	
			幹事	代理・協力	幹事	代理・協力
1. 牧小コミュニティ協議 (スポーツ21退会による)	2月 年2～3回	牧小コミュニティへの種々届け 新年度運営委員申請(年会費不要) 総会・運営委員会議への出席 体育部会からの連絡事項処理	加藤	勝田 千々和	加藤	勝田 千々和
2. クリーンアップ作戦	年2回	自治会へ参加者連絡 当日の世話	岩本	光本	岩本	光本
5. 川西一庫ダム周遊砂 里山ファンラン	11月	市への届け 市教育委員会からの資料の受取り	岩本	加藤	岩本	加藤
		競技役員10名の選出 車の手配 資料配布、当日のお世話	岩本	勝田	岩本	勝田
6. 忘年会行事	12月	計画、実施	勝田 岩本		勝田 岩本	
7. 多田神社初詣健康 ジョギング	1月	コミュニティへの届け、費用請求 大和自治会会報に掲載依頼	加藤		加藤	
		ポスター作成	藤井政則 藤井由美		藤井政則 藤井由美	
		ポスター掲示、撤去	流石	流石	流石	流石
		参加賞 当日のお世話	流石	流石 全員	流石	流石 全員
		伴走車 記念撮影	勝田 光本		勝田 光本	
8. 会報の発行	奇数月 (9月除く)	会報作成、配付	光本	藤井由 秋澤 星野	光本	藤井由 秋澤 星野
9. マラソントーク会	偶数月 (第2土曜)	会員への案内 会場の予約 司会 簡単なメモ	加藤		加藤	
10. 入会、退会		名簿管理 勧誘	加藤 全員	岩本	加藤 全員	岩本
11. ランニングイベント		マラニック、レース等への参加 計画、実施	朝倉 千々和	藤井政則 藤井由美	朝倉 千々和	藤井政則 藤井由美
12. 早朝ランニング(朝練)	土、日、祝	進行(体操)	小和田		小和田	
		参加者記録	光本 小和田	勝田、藤井由美 小和田、加藤	光本 小和田	勝田、藤井由美 小和田、加藤
13. 大阪城リレーマラソン そのだけいばダート	3月 10月	参加募集と申し込み、当日引率、	藤井政則 藤井由美	流石 小和田	藤井政則 藤井由美	流石 小和田
14. 総会	2月	会員への案内、議題整理、記録 会場の予約、準備、かたづけ	加藤	岩本、千々和 勝田	加藤	岩本、千々和 勝田
15. 川柳	奇数月 (9月除く)	募集連絡、会報掲載	光本	星野	光本	星野

会報記事 マラソン大会の参加報告 参加者各自から光本さんへ
走ろう会行事の実施報告行事の幹事から光本さんへ
新入会員紹介： 加藤、光本

スローイングビンゴ大会 (1 ページのつづき)



惜しくもじゃんけんで敗退

大会参加記録

◆ みつきいふれあいマラソン

〔とき〕 3月3日 (日)

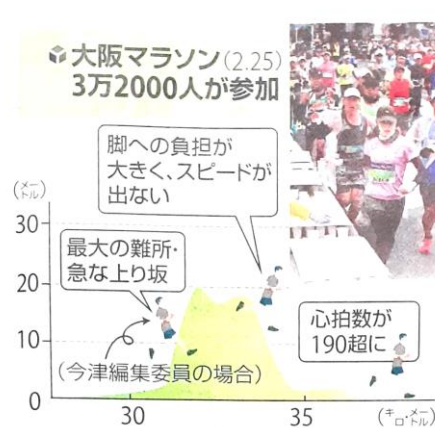
〔記録〕 流石張仁子 5km 28:04
3位女子 (60歳以上)



3位入賞の賞品はシューズバッグ

2024年大阪マラソン

【2月25日(日)開催された大会に参加した様子が読売新聞に詳しく掲載されていて引用しました。】



2月25日に開かれた「大阪マラソン2024」に約3万2000人の市民ランナーの1人として参加しました。難所である後半の急な上り坂を越えれば、あとは下りで走りやすいというのが、今年のコースを事前に試走した際の印象でしたが、その下りで大変



22 雨で体冷え、下りでブレーキ

な思いをしました。
スタート時の気温は6・4度。それまで約1時間、雨の中で待っていたため、体が冷え、脚の筋肉がいつもより早く悲鳴を上げ始めました。だましましたし走り続け、30分・40地点を通過。400分の急な坂を上り、下り坂に差し掛かったところで、スピードが出せません。下りは大きな負荷が膝や太ももの筋肉にかり、支えきれなくなっていたのです。
平坦な場所にたどり着くと、今度は呼吸が苦しい。腕時計の表示を見ると、過去のレースで170が上限だった心拍数が190を超えていました。ゴールまで5分・4分以上あり、心臓にこれほどの負担がかり続けるのは危険です。

その後、ペースを落とし、最後まで歩くことなく脚を動かすことにしました。結果は目標だった4時間を過ぎ、4時間8分36秒で完走。難所や折り返しが多かった昨年より10分40秒遅く、悔しい結果になりました。
もう一つ、残念なのは5年ぶりに復活した給食所「まいどエイド」(32・8地点)を素通りしたことです。たこ焼き、ようかん、いなりずし……。次は、タイムと食の両方でリベンジしたいです。
とはいえ、完走できた爽快感は最高でした。悪天候の中、大会を支えてくれたスタッフやボランティアの方々、応援してくれた皆さん、ありがとうございました。
(編集委員 今津博文)

大会状況が詳しく報告されており、この会報の大会報告を作成する上で、大変参考になるためこの記事に掲載しています。会報ではこれほど詳しくなくても、これに近づける努力はしたいものです。

《お知らせ》

◆ 大阪城リレーマラソン

3月17日(日)に開催される大会に大和走ろう会から2チーム出場します。川西池田駅改札口前に午前8時に集合して参加者が出発します。

◆ 土日祝日の朝練集合時間が 4月から午前6時30分に変わります。

◆ マラソントーク会の開催

〔とき〕 4月13日(土) 14:00~16:00

〔場所〕 牧ノ台小スポーツ 21集会室