

でんでんたま創立30年！

記念投稿集

## 会長挨拶

でんでんたま走友会創立30周年記念のよき年を迎え、当走友会の生みの親であります諸先輩方をはじめ、今日まで走友会の伸展向上にご理解とご協力を賜りました会員の皆様とその御家族に、心より敬意を表し深く感謝申し上げます。

振り返れば結成から20年までは、良きライバルでもありました「電電墨田」に「追いつけ」「追い越せ」を合言葉に、毎週土曜日の練習会、合宿、記録会と精進してまいりました。

その結果、全国大会では、東京、名古屋、大阪大会へと毎年参加し、上位入賞が常連となるに至りました。

また、個人では、各地域の駅伝大会、ロードレース、フルマラソン大会に参加し、「でんでんたま」ここにあり！！をアピールしてきたので、年間行事も競技大会中心で活動してまいりました。

その後、10年は、ライフワークに合った行事を取り入れながら、楽しんで走れ、親睦が図れる行事等に変えてまいりました。

その中で、でんでんたま走友会の活動として、立川を中心としたグループでは、月例会を行い、また都内を中心としたグループでは、織田で毎週水曜日に練習会を行って、それぞれ「でんでんたま」の存続に貢献して頂いております。

その成果が実り、今ではNTT関連以外の他企業の会員も入会され、名実共に大きな会となりました。

「走る」と言いますと、日々の厳しい練習を積み重ね、記録更新を目指し、目標を持った活動もあります。

しかし、余暇の増加や健康の維持などに伴い、国民のスポーツへの関心も高まっている現在、勝敗や記録のみに固執せず、体力の増進、日頃のストレス解消等に活動の内容を変化させ、また、仲間との親睦を深めるなど、個々の体力や目的に応じた活動が、日常幅広く我が走友会を通じて、今後も活動されることを期待しております。

最後に、高齢化時代を向かえるにあたり、体力維持のためにも、この会が存続するよう、今まで以上に諸先輩及び会員皆様のご支援、ご鞭撻を賜りますよう、お願い申し上げます、創立30周年のご挨拶とさせていただきます。

会員番号:1

名前:吉岡 明彦

30周年おめでとうございます。

私のランニングの過去は、中学、高校、社会人になって半年実業団に所属し陸上一筋でしたが、陸上で飯は食えないと思い、競技を止める共に会社も辞め電々公社に入り、趣味程度で走っていたところ足達さんに誘われて駅伝チームを作り、各地区の駅伝大会に参加し、その仲間が中心となり「でんでんたま走友会」が発足しました。

この25年ぐらいは、坂本さんと共にライバル意識を持って練習でも負けるのが嫌いで、練習のための練習をやった事や、時には衝突もありましたが、走友会の年間行事は、どれもが楽しく（特に宴席）、あっという間の30年でした。

現在は、3年ほど前から坐骨神経痛が悪化し、おまけに不整脈で心房細動を患い、医師からは激しい運動はしないようにと言われ、皆さんと一緒に思うように走れないで一時は悩みましたが、最近は身体と相談しながら年間行事はじめ、月例会や織田での練習に参加し、楽しんで走る様にしています。

これからは、会員皆様も高齢化を迎えて来ますが、私がか社を定年退職して思ったことは、退職しても現役の社員と一緒に走り、酒を飲んで楽しく会話を出来るのは「でんでんたま」に所属しているからと思っています。

そのためにもこの会が40年、50年と存続するよう貢献して行きたいと思っています。

会員番号:2

名前:菱山 知昭

いままでやって来たこと

でんでんたま創設期より入会

少しはでんでんたま設立の力にはなれたかも？

自己紹介の時会員 2と名乗れることは、私にとって誇りですが

2004.11.29日を境にして病気の為、走人としてや普通人として過ごすことに大きな試練に直面しました。

入院中や、退院後、そして、現在も、でんでんたまは自分にとって心のささえです、……………感謝です。

現在やっていること

リハビリ中のため、走れないのででんでんたまの活動に参加して、サポートとして、少しは役立ちたい

今後やって行きたいこと。

もう一度スタート地点に立つ

会員番号:3

名前:阿部 隆司

### 過去にやってきたこと

自分はでんでん多摩30年のなかでたぶん25年ぐらいの在籍期間のなかまず一番に思い出すのは、本栖湖の合宿です。

20代のころは毎回全力を使い果たし三日間のメニューが本当にきつく、ベッドから起き上がるのがきつかったことを思い出します。

その後練習も年々楽になり、とてもいい環境の中で、走って飲んで寝るとい、とても楽しい合宿になりました。

その他、名古屋の全国大会に行ったこと、浜名湖SAでおにぎりを食べたこと、坂本さん、天野さん、菱山さんと子供さん、自分と子供の8人で最後のキャンプに行った事、青梅の試走の後多摩テレハイツでの宴会等々いろいろなのが思い出されます。

そしてマラソンを続けて来たおかげで、いろいろな人と知り合うことができ、又いろいろな経験をする事ができたのは、でんでん多摩のおかげと思いととても感謝しています。

### 現在やっていること

昨年は50歳になり節目の年ということで、少しギアチェンジしたいと考えていたところ、パタヤマラソンに行く機会があり、生まれて初めての海外と、初めての海外マラソン、パタヤマラソンに行ってきました。

見るもの聞くものすべて初めての経験で、ちょっと人生観変わったかもという感じで、いい経験になりました。

また今年は自分にとって初のフルマラソン挑戦となる、11月のつくばマラソンを申し込みました、4時間切りをめざし練習のエンジンかけたいと考えているところです。

その他でんでん多摩の行事を中心にマラソンを楽しんでいるところです。

### 未来やっていきたいこと

これからもいろいろな走る仲間と楽しく、飲んで、歌って、走って、バイクにも乗って、少し勉強もして、いろいろな経験をしていければ理想的かと考えています。

先のことはわかりませんが、出来れば70、80歳過になっても、いろいろなことにチャレンジし、また走り続けていければと考えています、これからもでんでん多摩の集まりを大切にしていきたいとおもいます。

会員番号:5

名前:大平 力蔵

### 過去にやってきた事

燃える20代はマラソン一筋で300km/月、現在みなみたいに携帯がなかったのも、豪雨だろうが雪だろうが、毎週土曜日の立川ホームグラウンドへ行くと必ず誰かがいてインターバルや持久走で汗を流した後の「焼き鳥やでの一杯」傾け語り明かしたのが青春だったかもねえ。

公認記録は丁度30年前の「初・勝田フルマラソン 2時間47分45秒

### 現在やっている事

昼Ranで雨と二日酔い以外は新宿御苑を1周(3km)走ってストレス解消と健康維持とに勤めており、月例会・定例会には極力顔(^-^)を出せるようにしています。

Ran以外に今はまっているのは「渓谷の岩魚釣り」で地元神奈川や岩手・秋田・福島などの人里はなれた秘境を見つけ「渓谷の中で岩魚とかけひきの緊張感とヒットした時の手ごたえが堪りませんねえ(^-^)

### 未来やっていきたい事

「でんでんたま走友会」も永遠に不滅ではナイト思いますので、年毎、平均年齢がUpしていく中で、会員一人ひとりの日々の練習とRanへの情熱を持ち続けるとともに、チャンスがあるごとに若者をゲットすることも大切な事かもしれなです。

体力はDownしていきますが知恵と信念と情熱を持って「でんでんたま走友会」を盛立て明るく・楽しく・愉快地に行きましょう。

会員番号:7

名前:坂本 正幸

でんでんたま創立30年！おめでとうございます。

昭和51年に安達さんから通信部管内でチーム作り、全国大会に出場しようとの声がかかり、吉岡さんを中心にチームを構成しました。

その仲間が中心となり「でんでんたま走友会」が発足しました。

昭和44年4月に立川電報電話局に入社し、高校時代から走っていたこともあり「5000mで16分を切ること・フルマラソンを完走すること」この二つの目標を達成するまでは走ろうと決めて続けていましたが、でんでんたまの仲間と知り合うことができ、お互いに切磋琢磨できた？お蔭で5000mは29歳・フルマラソン完走は31歳で達成出来ました。

当時はよく走りよく飲みました。

（練習は1000mを5本とか200m20本で、10人でビール20<sup>リットル</sup>にウイスキー4<sup>リットル</sup>とか）

平成元年37歳の時に挫折神経痛を患い、その後騙し騙し続けていますが44歳でレースは卒業して現在に至ります。

「でんでんたま」は人が人と呼ばひ、過去にはトライアスロン関係、新宿走友会、またこの度は8 B A Yのメンバーと、名簿は常に50名を超えております。

（トータルとしては100名を超えているのではないかな？）

年間行事も、合宿・キャンプ・立川～河口湖駅伝・申告制タイムレース・24時間リレーマラソン・箱根5区チャレンジと変遷しながら継続してきています。

出来れば、何時かもう一度フルマラソンの完走を目指しつつ、吉岡会長を中心に、次の「でんでんたま創立40年」に向けて皆さんと一緒に走り続けていきたいと思っています。

会員番号:9

名前:原島 泉

30周年おめでとう御座います。

私こと最近、ご無沙汰しっぱなしで申し訳ございません。

しかしながら、マラソンは現在に至るまで継続しております。

思い起こせば30年前、会長と出会わなければ、今の自分は無かったかと思うと人と人との出会いが、大げさに言えばその後の人生に大きく影響してくる事を、この30周年誌投稿に当たり、改めて考えさせられました。

30年の長きに渡り会を運営されてきた役員の方々には改めてお礼を申し上げます。会員の一人として、これからはなるべく行事に参加出来ればと心新たにしております。さて、私の中での「でんでんたま」の思い出を一つ二つ述べさせていただきますともう20年以上前になりますが、陣馬山から高尾山へのマラニックでの思い出、当時は今の様なマラニック用のリュックサックなど改良されたものはなく、各々工夫をしたものに、着替えなど最小限の物を入れて、陣馬山～影信～小仏～高尾と駆け抜けたのをついこの間の様に思い出します。途中、コンタクトレンズ落下事件や選手の行方不明事件などもありました。相模湖へ下りたらしいと言うことにして誰も探さず、下山して乾杯しました。

阿部ちゃんゴメン！

また、本栖湖青年の家での合宿では、合宿所へ着くやいなや本栖湖1週、夜は宴会翌日は午前と午後のトラックでのT・Tやインターバル練習と合宿が恐怖でした。

でも、合宿所に設置されていた自動販売機は忘れられませんね、100円で20本以上出て来た栄養ドリンク、飲みすぎて小便がまっ黄黄になり、病気ではと本気で心配しました。

こんなこともありました、立川市と長野県大町市とが親善姉妹都市とかで立川市のご案内で大町駅伝に参加しましたね、付添いの市の役員さんはバスに乗るや否や夜遅くまで宴会モードでしたね、選手はお茶で我慢していたのを思い出しましたが、覚えていますか、坂本さん。24時間リレーマラソンでは、暗闇を走っていて土手に落ちた人がいましたが、その後元気でしょうか、研さん！

いま思えば楽しい思い出ばかりですが、これからも末永く「でんでんたま走友会」の歴史が刻まれる事を祈願しまして、私のことばと致します。



会員番号:10

名前: 芦刈 福寿

### 過去

でんでんたま走友会に参加して  
本栖湖の合宿で撮影したソニーのベータテープが保存してあります(見る機械はありません)参加者に迷惑をかけていたと思います。  
一番走ったのは、ホノルルマラソンに参加するために町田電報電話局にいるときです。  
一回目のホノルル2回目のホノルルの間で今日までで一番練習しました。  
体重は65Kgから68Kgぐらいでした。  
一回目のフルマラソンは、4時間50分ぐらい  
二回目のフルマラソンは、5時間15分ぐらい  
今でも二回目のゴールの感動が忘れられません  
その後走らない走友会メンバーとして忘年会の青梅試走時計係を勤めさせていただきました。

### 現在

走らない・参加できないメンバーです。  
体重も一番重いときで99Kgでしたが今は、だいぶ減って74Kgぐらいです。  
持病の通風もここ二・三年重い発作は、出ていません。  
いま 毎日一駅手前で降りて10Kgぐらい背中に荷物を背負って歩いています。

### 未来

またいつかフルマラソンが走れる時が来るのでしょうか？  
いつかフルマラソンを走りたいです  
またゴールの感動を味わえるのでしょうか？  
手賀沼の大会もあります(最近知りました)  
ゴールの感動を味わうために何かやっているのでしょうか？  
走るのが好きです、歩くのも好きです、走るのを見るのが好きです  
でんでんたま走友会のために何か続けられたらと思っています。  
皆様にご迷惑をかけつつメンバーで居たいと思っています。

会員番号:11

名前:野村 茂夫

### 過去にやってきたこと(エピソード・思い出等)

#### 主な会員との出会い等

吉岡会長は入社時の鬼教官でした

坂本さんは鈍足な私を走友会に誘ってくれました

絶妙のコンビがうらやましく感じられた人達はというと・・・

[47の先輩方:大平・小関・井畑・小村・鈴木(五夫、義美)さん]

野島・阿部くんは最初に気軽に話せたかわいい後輩でした

#### 走るキッカケ

S48年電電公社に入社し、同期の菱山くんに出会ったこと

#### 一番辛かったこと

初めて出場した立川マラソン(5<sup>キロ</sup>)でペースが判らずラスト1<sup>キロ</sup>は泣きそうでした。

#### 一番嬉しかったこと

三浦マラソン(ハーフ)で、恩師の菱山くんに先着したこと。

#### 過去にやや本気モードで取組んだスポーツ

野球、サッカー、テニス、パレーボール、スキー、スケート

でんでんたま走友会の人達との出会いはこの30年間、仕事にプライベートにと私の人生を大きく変えてくれました

#### 現在やっていること

##### 仕事

東京のど真中のエリアで、電話設備に係わる保全業務を担当しています

##### プライベート

腰痛の関係で週末のみジョギング、趣味的に鯉・熱帯魚の飼育、庭木・観葉植物育て日帰り温泉めぐり、オートバイ磨き(飾って置くだけであまり乗らない)

##### その他

最近仕事と体調面(腰痛)の関係で走友会の行事に出ないため、忘れられる存在になりつつあります

#### 未来に向けやっていきたいこと(40周年を迎える頃の私)

まずは今の健康を保つためジョギングだけは継続し、走友会にも居座りますよ!

##### 仕事

現在携わっている仕事とは無関係で、近所にある「フジパン」でアルバイト勤めをしているかもしれません

##### プライベート

新婚当事にもどり、夫婦水入らずで車とオートバイで温泉旅行めぐりをします

そしてサイクリングもし、家では植木いじりに没頭します

##### 目指したいこと

もう一度時間をかけて身体を鍛え直し、最終的に海外のフルマラソンに挑戦したい

会員番号:12

名前:松森 博

30周年おめでとうございます

僕の場合は25才からでんでんたまに入っているので27年間は続けていますがいつもながらランナーには成り切れず低調な所でぼちぼちと健康JOGを行っている状態です。

私が走り始めたのは18才からです、高校時代はクラブにも入らず中学は美術部って事もありオタク系の人間では有りました。

大学に入って航空部（グライダー部）に入ったのがきっかけで基礎体力作りの為のランニングが最初でした。

オタク系学生が、いきなり運動部ですからトレーニングは勿論きつかったのですが、他の筋トレに比べるとランニングは自分に向いていたようでそれほど苦には思いませんでした。

しかしスピードは当時も速く無くて着陸したグライダーを追いかける時は後ろの方から遅れて着いていくのが常では有りましたけどね。

それ以来走りとは飛行機は微妙なバランスで続いています。

走りに関してはフルマラソン完走は一応夢でしかも初マラソンはホノルルがこれまた夢となっています。

夢はそれだけではなくてヨーロッパのパラグライダー旅行とかも有りますがどーなる事でしょうかまだまだ先が楽しみな中年になっています。

会員番号:14

名前:足達 洋相

### 過去の実績・・

34年前の1974年(S - 58)に走る仲間の居る墨田地区に転勤したのが人生の転機となり、以来、多くの走る人たちの仲間入しました。

その頃、第1回全国電電駅伝大会（広島市）に出場して入賞。

また、東京地方通信部の全部門から選手を集めて東通管内駅伝大会（皇居）の2部に出場して10位入賞また、吉岡会長と同じ調布局在勤時代、調布局チームとして調布市駅伝大会に出場して優勝その後「でんでんたま」が誕生してからは、このチームの方々と共に練習し、励まされて、実績を積み重ねて参りました。

### 現在の実態・・

・・・・・・休眠中

2004年4月の大島駅伝以降「帯状疱疹」の発症で体調を崩し現在に至る。

### 将来の希望・・

・・・・・・暗中模索中

以上の通りです

会員番号:15

名前:平原 芳己

でんでんたま走友会の皆さん、30周年おめでとうございます

私は”でんでんたま”古参の部類と思いますが、でんでんたまの先輩方のお陰でランニングブームが始まる前から、走る原点を”でんでんたま”で教えていただいた様な気がします。

根性有り・楽しさ有り、走った後の酒飲みの極意も改めて教えていただきました。

多摩川の練習会では、最初は声を掛けてもらいながら走り、ついて行くのがやっとでした。遅い私は、いつも早めの”関戸橋”折り返し定番でした。

とにかく速い人達の折り返し点”これまさ橋”を目指し、練習会のための練習をやり、やっとの思いでついて行けるようになり、この頃からマラソン大会にも毎週参加出来るようになりました。

お陰さまで”サブスリー”も達成し、少しランナーの仲間入りが出来たかなと思っています。

また、夏の奥多摩キャンプでは家族共々若き頃の貴重な思い出です。

現在も年に数回”でんでんたま”のユニフォームを着て大会に参加していますが、やはりいつもと違い、気合が入り”頑張ろう！！”と言う気になるのは??なぜでしょうか??

これからも”でんでんたま”の名を汚さないよういつまでも走り続けて行き、次は35周年・40周年と北海道の地で頑張っていきたいと思います。

会員番号:18

名前:小村 弘美

私が入会したのは走友会発足後5年位あとになります。

きっかけは友人に誘われて入会したのが始まりです。

当初は選手層も厚く、年齢も若かったため私も含めて速い人が結構揃っており、各地の大会で上位入賞を果たしていた事が思い出されます。

又、夏の奥多摩キャンプ、本栖湖での合宿、多摩川土手での競り合っの練習等、今となっては懐かしい事ばかりです。

さて、私のほうは40代を過ぎ、50代半ばとなり体力的にも衰えてきており、昔のようなスピードでは、とても走れませんが、健康ランニングで体力維持に努め、  
でんでんたまの一員として

今後も体力の続く限り走り続けていきたいと思ひます。

会員番号:19

名前:佐藤 陽一

これまでの活動。

4月の伊豆大島駅伝、武相マラソン、霞ヶ浦マラソン、7月の24時間駅伝、10月の寺泊シーサイドハーフ、11月の山手線一周マラソン、箱根5区トライラン、12月の青梅忘年会ランと例会のほとんどに参加。谷川真理ハーフ、第1回東京マラソン、湘南マラソン、さくらんぼマラソンなどにも参加しました。

現在やっていること。

3月4月と皇居10周トライアル、目指せ50Kmとトライするも、40Km、30Kmで挫折、拳句の果てに筋肉痛が直らず、リハビリ中となってしまいました。  
ZAVASでクロストレーナという足、ひざへの負担の少ないマシンで汗をかいています。  
少しずつ走り始めたいと思います。

今後やって行きたいこと。

10月にランニングの合宿で知りあった人と再婚するため、別な体力を必要とするため、RUNを控えめに楽しんで行きたい。  
11月の湘南マラソンを当面の目標とし、山登りなどにも挑戦し、いろんなところに行って、RUN、山登り、温泉などを満喫できればと思います。  
もちろんでんでんたま行事が基盤です。

会員番号:20

名前:東村 宏

### 過去の実績

でんでんたまができたのは、私の入社翌年。

52年入社でその年に今は亡き岡部さんが転勤で相模原へ。

そのころからマラソンを始め、岡部さんにでんでんたまというマラソンクラブがあるけど入らない？と声をかけられました。

しかし、その頃はろくに走っていなかったので参加しませんでした。

その後昭和60年に東京総支社勤務となり、その頃から、国立サブトラックでの練習会に参加し始めました。

でんでんたまでの思い出のレースは、鈴鹿で行われたNTT全国駅伝大会。残念ながら2位でしたが、専門部（鈴鹿）で本格的に走り始めたところなので懐かしく走りました。

過去の記録はこんな感じです。

5000mTT	0:16:47	1996年10月アトミ
皇居	0:16:40	1996年本社駅伝（秋）
ハーフマラソン	1:15:31	1996年坂戸マラソン
フルマラソン	2:42:50	1997年2月埼玉マラソン
72km山岳耐久レース	10:41:47	2006年10月ハセツネ（年代別5位）

### 現在の実態

ランニングを中心にトライアスロン、アドベンチャーレース、トレイルランニング登山を行っています。

水曜日の織田フィールド練習は、新しい仲間も増え毎週水曜日に来るのを楽しみにしています。

今年の目標はトライアスロンでハワイアイアンマンの出場権（50～54歳台）をGet.することです。

### 将来の希望

今後も走り続け、諸先輩方のように生涯スポーツとしてマラソンを楽しみたい。



会員番号:21

名前:山内 研

でんでんたま創立30周年おめでとう御座います。

私のでんでんたまに入会いたしましたのは、当時NTTが東京総支社から地方通信部に転勤した時に始まり、でんでんたま創立1978年から6年経過した時点(1984年・昭和59年)となります。

入会してからは昼休み若い人達と関戸橋、五本松と走り大変楽しい時代でした。その後、でんでんたまの一員として河口湖、本栖湖、青梅のタイムトライヤル、大島合宿等思い出が走馬灯のように駆け巡ります。

然し、ここに落とし穴がありただ我武者羅に走った付けが9年前に現れ現在は走れない体になってしまいました。

これは大島の合宿で三原山を駆けた際、行きは一般道路を登り、帰途沢を駆け巡って降りた時、左足を痛み以後の大会は其の都度痛み止めの注射又は痛み止めの飲み薬の世話になり無理して走った結果現在の状況になったのです。

此れからも、でんでんたまの会員の方々はより走りこみを成されると思いますが、初心に戻り走る前の準備、走り終わった時の回復等、最低下記の準備を十分に長く、楽しく走って戴きたいと思ひます

#### ウォーミングアップ

略して「アップ」とも言う。

からだを徐々に温めて、関節や筋肉の動作を滑らかにすること。

通常的心拍数を運動中の心拍数まで徐々にあげる事が狙い。

具体的な方法として、歩行と、ゆっくりとしたジョギング 徒手体操、スキップ、ストレッチなどで構成する。

#### クーリングダウン

略して「ダウン」とも言う。

からだを運動している状態から安静の状態にスムーズに戻すことを狙いに行う。

また、疲労の回復を促す。

方法は、ジョギングのスピードを少しずつ落とす。

そして、リラクゼーションが図れるスキップやステップをし、ストレッチも十分に行う。

皆様、が日頃実施している事とは思いますが他愛もない年寄りの戯言と思ひて戴きたいと思ひます。

私が今行ってる生活設計(ボランティア等)

老人ホームの慰問 月、火、木の午後民謡を聴かす(1時間30分)

日本陸上競技連盟の審判 土、日

自分の民謡の練習 本年は年間60回(月平均5回)の委嘱を受けて参加

町会の理事 木、金の夕方から約3~4時間

交通部に所属し春、秋の交通安全、及び祭礼、年末の警戒等

現在のところ水曜のみ空いている状況です。

これらが出来るのもマラソンをやり、体力があればこそ可能ですのでマラソンに感謝しております。

会員番号:22

名前:上甲 重喜

創部30年おめでとうございます。

私が「でんでんたま」に入部したのは、1984年（創部6年目）の秋です。

当時、板橋から錦町の通信部まで自転車通勤していたのですが交通事故に遭い頸椎を捻挫したことで体のしびれがとれず、悶々とした生活をおくっていました。

そんな時、工事連絡室長だった山内さんや平原に誘われ入会しました。

入会してからは昼休みに五本松に走りにいったのを思い出します。

走るようになって体質が変わり、毛細血管が発達したことで身体のしびれが徐々にとれて健康体になりました。

医者からも一生しびれと頭痛はなくなると言われていたのでRUNの効果を実感するとともに「でんでんたま」との付き合いはやめられなくなりました。

翌年は電電公社最後の東京支店駅伝大会に会長・大平さんたちとチームを組み優勝した楽しい思い出があります。

その後、六本木勤務になった時には坂本さん、平原達と昼休み皇居で競争していました。

当時の皇居の記録を調べると毎回20分を切るペースで走っており良い練習になっていました。

そのおかげでその年にサブスリーを達成することができました。

また、本栖湖の合宿でオウムのサティアンに行ったり、家族で参加した奥多摩のキャンプ等、各種イベントは楽しい思い出となっています。

楽しい思い出だけでなく、仕事の悩みでくよくよしていた時も「でんでんたま」のメンバーと話したり飲んだりすることで気分が晴れ、開き直ることができみんなに助けられました。

最近でも職場で嫌なことがあっても、水曜日に織田で練習した後、気の合う仲間と飲むことでストレスが発散できるので今後も繋がりを大切にしていきたいです。

今度は若い人からの悩み相談を聞いてアドバイスし「でんでんたま」の精神を伝えていく立場になっていけたらと思います。

これからも、「でんでんたま」が益々発展していくようイベントや新たな出会いを求めて頑張っていきたいです。

会員番号:23

名前:市川 光

### 過去の実績

昭和61年（86”）にでんでんたまに入会、その後N T Tの全国駅伝大会、ロードレース、今は実施していませんが本栖湖や伊豆大島の合宿等に参加し楽しく走らせてもらいました。

- 鈴鹿市記録会（73” 鈴鹿）1 6分2 8秒
- 寺泊マラソン（93” 10月）2時間2分7秒
- 秋田100Kチャレンジマラソン（95” 9月）1 0時間17分
- 池袋サンシャインかけ登り優勝（82” 10月）7分1 2秒
- 多摩ロード（05” 3月）3 8分2 5秒（年代別6位）
- 青梅マラソン30K（05” 2月）2時間6分2 7秒

### 現在の実態

会社を退職し、父親の農業を継ぎ野菜・お米を生産し、お客様に『新鮮で安全な野菜の販売』を目指すかたわら、今までのランニングも継続し、瑞穂駅伝・伊豆大島サンセットパームライン駅伝・秋田100Kにチャレンジしています。

また、陸上でお世話になっていることから今までの感謝の気持ちで審判員として競技会に参加しています。

- 寺泊ハーフ（07” 10月）1時間2 5分4 9秒（年代別4位）
- 府中選手権（07” 6月）1 5 0 0 M 5分6秒4（年代別2位）
- 青梅マラソン30K（07” 2月）2時間7分3 5秒
- 箱根5区チャレンジラン（07” 11月）1時間45分<参考記録>
- 秋田100Kチャレンジマラソン（08” 9月）

1 0時間0 5分（自己ベスト）

<05” 9月に秋田100Kを10回完走したので今回クリスタルランナー賞を受賞。今年1 1回目の完走を自己ベストで飾ることができとても嬉しいです。>

### 将来の希望

- 今後4 0周年・5 0周年と『でんでんたまの良き仲間の皆さん』と共にいつまでも健康で楽しく走れるよう願っています。

<生涯現役を目指す>

- 多摩国体の時の陸上競技会で主任審判として活躍できるよう審判の腕をみがきたい。
- 当面の目標伊豆大島サンセットパームライン駅伝（ハンディの部）でチーム優勝したい。

<皆さん共に頑張りましょう！>

会員番号:25

名前:稲村 淳三

1 . 過去にやってきたこと。

・皇居での社内駅伝大会に参加したのが、ランに「はまった」始まりと  
思っています。

そうこうしている内に、東京通信局土木部で坂本さんに巡り会い織田陸上  
競技場での「水曜会」に誘われ（当時はトラックは土、シャワーはトック  
脇の露天）、親身の指導を受ける。おかげ様で

青梅マラソン（30Km）、秩父マラソン（42.195Km）等に参加できるよう  
になりました。

また、会長はじめスタッフの方々のご指導により大島合宿（三原山ラン）、  
本栖湖合宿（山菜取り）、立川～河口湖駅伝ラン箱根山登りラン、各種駅  
伝大会への参加等・・・思い出深い事ばかりです。

2 . 現在やっていること。

・自宅周辺での（変化がない）トレーニングと月に1～2回位、織田  
フィールドへと向い、アトミの練習会に参加、その他、ロードレースの参  
加です。

3 . 未来やっていきたいこと。

・ロードレースに参加して見ると、年齢的にみて「まだまだまだヒヨコ」  
と云ったところかねえ、これからも体調維持に心掛け、より永く走り続け  
られるよう、皆様と共に行動していけたらと思います。

以上

## 題:走る過去、現在、未来

私の不得意の分野は走ることと英語であった。これは中学時代の3年間、その後も私にまわりついて離れなかった、本当に苦手な分野であった。でも、現状を考えてみると走ることと、英語がなかったら、私の人生はまったく違ったものになっていたように思う。

中学時代、体力テスト、1500メートル走6:30秒学年でも後のほうで、手を抜いて走っているわけでもないのに、なぜか苦しいし速く走れない。長距離走は私には向いてないと思い、部活も走りにはあまり関係のない体操部に入部した。おかげで二年、三年と県大会団体準優勝、個人でも跳馬で優勝、個人総合も上位に入賞した。しかし、依然として走るのは苦手で、練習で走るときはいつもサボってばかりだったと記憶している。社会人になっても駅伝等は逃げ回っていた。また、英語に関しては英語の先生が嫌い(なぜ先生が嫌いだったかは覚えていないが)、英語嫌いになり3年間ほとんど、まともな成績をとった覚えがなかった。海外に行くなど、夢にも思っていなかった。私の生まれた、福島県の田舎町では外人はたまにしか見かけたことがない。外人が来ると皆で見に行っただけだ。そのときの印象は、外人が堂々と英語(英語かどうかよく判らなかつたが)を大声で話している。外人は日本に来るのに日本語を覚えてから来い、などと思っていた。

では、なぜ、走るようになったのか、また、英語を使う海外での仕事に就いたのか、そのきっかけを話したい。

1982年の青梅マラソン30キロ、昔の同級生が、走るらしいと、うわさで聞いた。そのうわさの主から電話があり、一緒に走らないかと誘われた。しかし、断る。走れるわけがないと自分で思っていた。しかし、そいつはしつこく電話してくる。後でわかったことだが、青梅の近くにいた私にははがきを投函して欲しかったようだ。一緒に走らないかと誘ったのは、はがきの投函だけをお願いするのが、気が引けたかららしい。迷惑な話だ。そんなことで私も申し込んでしまった。運よく? 当選、走れるかどうかなど、当たってしまうと忘れてしまうものだ。当日が来た、当然、練習などしないで走っているの、ひどい目にあう。3時間30分をすぎて、最後は歩いて無人のゴールへ、辛い初青梅、初マラソンであった。二度と走らないと思った。でも、なにか充実感があつたような気がした。

翌年、また走っていた。今度は2時間45分、完走賞をもらう。うれしかった。練習ではかなり走ったと記憶している。走れば速くなるかもしれない。本格的に走り始めたのはそれからである。その後、青梅マラソンは十数回走った。2時間10分ぐらいで走れるようになる。また、平行して1984年の河口湖フルマラソンを走る。この大会も十数回走った。3時間20分が河口湖でのタイムであるが、練習すればそれだけタイムが出る。サボればその通りになる、この魅力は大きかった。苦手だった走ることを楽しみに変えたような気がした。

30歳を過ぎてからはじめたマラソン人生、いろいろな意味で私の人生の糧にもなっている。そして、苦手にしてきた一分野をクリアしたときに、もう一つの苦手も克服できるのではと始めたのが英語である。英語もマラソンと同じで、勉強すればそれなりに上達するものであることがわかった。もし、走ることに挑戦してなかったら、英語を始める気にもならなかつたと思う。まだまだ、英語の実力はついていないが、NTTの上層部はあまり、うまくない英語でも、私の顔で話すとかなりうまく話しているように見えるようだ。そこを誤解して、海外派遣のメンバーに加えたい、なにが幸い? するかわからないものである。そんなことで、タイを初めインドネシア、フィリピン、ベトナムとNTTの海外プロジェクトに携わった。NTTを退職してからも、フィジー、ラオス、ケニア、ウガンダ、タンザニア、アフガン、北京、インドネシア、ベトナムとJICAやNEDO、JICSのODA等の案件で渡航し、海外プロジェクト案件に関わってきた。これからも走ることと平行して英語も精進していきたいと思っている。

現在は、(株)ムラコムを設立、でんでんたま走友会のメンバーに助けられながら何とか存続している。走る仲間と一緒に仕事ができることは、本当にありがたく、でんでんたま走友会の皆様に感謝している。

将来はでんでんたま走友会のスポンサー企業に成ればと思っているが、私が生きているうちは無理かもしれない。が、ムラコムのユニホームで町の駅伝大会に出たいものだと思っている。もちろん、実力のあるチームはでんでんたま走友会のユニホームで、おっさん達の面白半分のチームにムラコムのユニホームを着て走ってもらおうと思っている。

でんでんたま走友会のメンバーと末永くともに走っていければ、幸せであると考えている。

会員番号:28

名前:多田 秀夫

過去の実績(思い出も含めて。)・・

入社(昭和53年)した頃、誘われて、立川陸上競技場に毎週土曜日に練習会で走り出したのがキッカケで、勤続も30年で、「でんでんたま」も 創立30年ですので、大変感慨深いものがあります。

実績というほどの内容ありませんが、「でんでんたま」チームでの 駅伝大会出場や転勤中の鈴鹿学園での電々全国駅伝大会出場は、楽しい 思い出です。

今年の大会では、第2回東京マラソンに出ました。

久しぶりのフルマラソンで3時間40分以上掛かりましたが、大変楽しく走れました。

現在の実態・・

現在は、地元の埼玉・所沢で、「所沢ランメイト」という走友会にも入って、楽しく走っています。

自宅近くの「航空記念公園」で、毎週土日早朝(夏期は6:00～、冬期は7:00～ですから、チョットきついですよ。)楽しく走っていますので、興味がある方は、是非練習会に来て下さい。

年間行事でマラニック(秩父方面)、3時間走(稲荷山公園)、バーベキュー大会(高麗川)等々、ほぼ毎月何かやっています。

マラソン大会参加は、ハーフマラソン(地元の所沢シティマラソン等)を中心に数回 / 年、駅伝大会が数回ぐらいです。

将来の希望・・

「でんでんたま」の活動にも、できるだけ参加・協力していきますので、よろしくお願いします。(最近、「でんでんたま」の行事が盛んなので少し驚いています。)

地元の「所沢ランメイト」も事務局の一員として活動していますので、年齢に負けずに、楽しく走って行きたいです。

最近は、「走り」よりも「飲む」のが多くなって来ました。

(11月は「芋煮会」、12月は「忘年会」ですから...)

今後も、ハーフマラソンくらいには出れるように、走り続けたいですね

会員番号:30

名前:永山 喜雄

30周年おめでとうございます。

不良会員の永山です。

「でんでんたま」との縁は、昭和63年に品川ツインズに転勤になり、坂本さんに誘って頂いたことが全て始まりです。

走ることを通じて多くの方々と輪を広め、走って汗を掻き、美味しいビールを酌み交わすことが出来て来たのも「でんでんたま」の懐の深さと深く感謝しております。

この頃は、「頑張る走る」から「楽しく走る」ことを沖縄那覇マラソンで体験し、ここ数年の年間目標は

練習をしないで年1回ゆっくりフルマラソンを完走する。

富士登山駅伝の応援を兼ねて富士山登山をする。

「でんでんたま」の箱根5区のチャレンジRUNで完走する。

を行う他に、山の会に入会し冬山やクライミングにチャレンジしたりと他方面に首を突っ込み過ぎて、走ることが疎かになっている現状です。

私の場合、走る練習量と体重は反比例の関係で現在10キロオーバーです。

宿泊出張ばかりの職場から解放されたので、身体のスリム化に向けて今後は走る時間を作って行きたいなと考えています。

40周年を迎えても、多くの仲間と楽しく走り続けて行きたいと思いますので、今後とも宜しくお願いします。

会員番号:32

名前:田口 哲雄

### 過去

青梅転勤を機に走り始め、「青梅マラソン時間内完走」を目標に休日を主体にホームコースの多摩川で練習。

記録の向上と共に意欲が増し、「毎年フル1本」を目標に加えたが満足な走りは出来ず、50才になり自己ベスト更新をあきらめていたが、転居で練習環境が変わり佐倉で3時間半を切りまた意欲がわいてきた。

しかし、さほど練習もしてないのに膝の故障に見舞われ6年ほど一般の大会から遠ざかる。

一念発起しフルに再チャレンジしたが、練習不足で2年続けて途中から歩く始末。

### 現在

還暦を迎え、心機一転した訳ではないが、走りこんだ成果か？フルを2回続けて歩かずに完走し、まだやれそうな実感が湧いてきた。

ところが、気合を入れた途端に古傷の膝が悲鳴をあげ、現在復活を夢見てリハビリ中。

### 未来

今後も「年1本はフルを走る」を念頭に置き、今まで一度も実現していない年間走行距離1000km突破を果たしたい。



会員番号:33

名前:高橋 佰

昨年（平成19年）11月箱根の山登り、調子良く登って入ったら、最高点（874m）辺りでアキレス腱が痛み出し、困ったなど思いながら、しかし、途中棄権もいやなので、ビッコを引きながら芦ノ湖まで完走しました。

左足首は真っ青。

それから3か月は走れませんでした。

普段走ることを楽しみにしていた者が走れないことほど苦しいものはありません。

これからは絶対無理はせず、遅くても良いから一生走り続けようと思いました。

今は毎日1時間程走っています。将来の目標は80歳で伊豆大島サンセットパームライン駅伝大会に出ることです。

精進。

会員番号:35

名前:大森 久

### 過去の実績

でんでんたまと出会い、仲間と一緒に走るレース・社内外の駅伝への参加と厳しい中にも楽しい時間を過ごさせていただきました。  
また、初めてのフルマラソンへの挑戦！残念ながらサブスリーはなりませんでしたが、ハーフではある程度満足できる記録は残せたと思っています。

### 現在の実態

7年前山梨に転勤となり、地元の走友会に誘われ入会したものの練習時間・内容に染めず、一人での練習が続いているのが現状で、レースも年に1回か2回の参加となっています。  
また、最近は故障も多く不甲斐無い状況です。唯一たまに参加するでんでんたまの皆さんとの練習はとても楽しく心地よいものとなっています。

### 将来の希望

故障がちな体を少し鍛え治し？長～く走り続けられるように頑張ってください。  
また、でんでんたまのイベントにも多く参加し、みなさんと走ることを楽しんで行きたいと思っています。  
レースへの参加も増やし、自分の実力を試して行きたいと思っています。  
今後もでんでんたまの一員でいられるよう頑張っていきますので、よろしくをお願いします。

会員番号:41

名前:岩田 一成

### 30周年記念に思う

ランニングを始めて何年が経ったのか・・・

一人前にマラソンが走れるようになり、周りのランナーのレベルが気になりだした頃、転勤で町田電報電話局に勤務することとなった。

知らない土地に馴染む事が出来るだろうか？

新たな仲間と上手くやっていけるだろうか？

そんななか、同期入社で同い年の仲間がマラソンを走っていると聞く。

しかもあの有名なクラブのメンバーだという。

程なくアフターファイブでその同期と一緒に走っている自分がいた。

そしてずうずうしくも一緒にクラブに入れて欲しいとお願いしたところ、気持ちよく歓迎して頂き、晴れて「でんでんたま走友会」の一員となれたのだった。

まだ20代でバリバリ走れていた頃、早くみんなと一緒に走りたいとワクワクしたものであった。

30代、40代、いくつもの大会にエントリーしてはその完走タイムに一喜一憂したのだった。

そして50代となった今は身体の不調や故障などで思うように、気持ちよく走れることが少なくなった。

また、でんでんたま走友会の役員の皆様には多大な迷惑をかけてしまっている。

継続は力なり・・・

この身体が動き続ける限り、走ること、そして「でんでんたま走友会」とのかかわりを大切にして行こうと思っている。

でんでんたま走友会のお陰で、わが人生の1ページがとても充実したものになりました。

どうもありがとうございました。

会員番号:42

名前:方山 正子

苦しかったけど楽しかった(過去にやってきた事)

1977年、新宿中央公園をベースに始めたジョギング、トレーニング中の「宗兄弟」に何度も笑顔で挨拶していただいたことがつい昨日のように思えます。

この後「でんでんたま」に参加させていただきました。

相模原市に居た3年間の高尾山～景信山間の山道トレーニング。大学根駅伝往路各区分走破と、毎年正月2日の小田原～芦ノ湖間山登り走、河口湖80k マラソンへの挑戦。

富士吉田～五合目までの登山走。

高津在住時我家を合宿所とした多摩川土手での練習と連日の飲み会。

毎週織田フィールドでの練習とその後の「優優」での反省会・・・等々。マラソンは東京にあったときも、今の北海道でも私の生活の重要な一部になっています。

時間がいくらあっても足りない(現在やっている事)

2001年6月東京から札幌へと移住し7年が過ぎました。

移住当時から3、4年は練習時間も十分にあり、春から秋までは勿論、冬の雪道も走り夕張、美瑛ヘルシー、千歳、洞爺湖、小樽、札幌等々各マラソンにエントリーし、私なりのタイムで完走してきました。

しかし、最近はマラソンに加え「手打そば(3段)」を行っており、週の内3日はボランティア等に時間を取られています。

また、花壇(市のコンクールで優秀賞3年連続受賞)の手入れもあり、いくら時間があってもたりませんが、合間を見つけ、走り、体力に合った大会に年4回ほどエントリーしています。

「カメ」は「うさぎ」に勝てる(未来やっていきたい事)

北海道に移ってから、練習も、大会にも近くにいる妹としています。

当初マラソンを始めたばかりの妹は、私には及びもつきませんでした。忙しさによる練習不足(本当は、年齢と体力不足)でこのところ出る大会全てで距離もタイムも差をつけられています。

頑張れば「カメ」になっても「うさぎ」に勝つときが何時かはあると思います。

それにはなるべく時間を見つけ多く練習することでしょうか。

今後の目標です。

会員番号:43

名前:曾根川(旧太田)恵子

でんでんたま30周年おめでとうございます！

私のでんでんたまに出会ったのは11年前。  
合宿・駅伝・忘年会・・・と、とてもおいしいお酒を浴びさせてもらいました。  
そして何よりもフルマラソンで2001年大阪国際(何とか完走)、同年東京国際(25k棄権)に参加できたのは、吉岡会長を初めてでんでんたまのみなさんのおかげです！  
とても感謝しています。

現在は現役引退し3人の子供に恵まれ育児奮闘中！時間はすべて子供に奪われ、走ることなんて夢のまた夢です。  
それでも長男(6歳)とサッカーをしたり、甘えん坊の次男(3歳)をおんぶして長女(0歳)を抱っこしたままスクワット～！！  
・・・なんとか復帰でへこたれないように鍛えています。

子育てが一段落したら少しずつRUNを始めたいです。  
もう限界まで走りこむ自信はないのでお気楽なママさんランナーになりたいな。  
そして子供たちに走る姿を見せてあげたい、走る楽しさを教えてあげたいです。  
そしてそしてできることなら・・・またでんでんたまの行事に参加しておいし～いお酒を浴びたいです。

三〇周年にあたって

私は、今新潟で走っています。東京には昭和四七年から一四年間いて、昭和六〇年に新潟に来ました。新潟に来てもう二三年にもなります。

でんでんたまとの関わり、それは、昭和五二年、私が八王子電報電話局に勤めたときからでした。ランニングサークルがあると聞き、早速出かけて行き、そこで出会ったのが吉岡さん率いるランニングメンバーでした。

そこから、吉岡さん坂本さん他いろいろな人達の人脈により、他の局の人達と知り合い、いろいろな大会に参加するようになりました。

そして第一回のでんでんたまの総会は、立川の「居酒屋いでさん」で昭和五四年に開催し、その場でこのメンバーの集まりをでんでんたま走友会とし、会長を吉岡さんとするとか、Tシャツを作ろうとか、練習は、立川と八王子のグラウンドでやろうとか決めたような気がします。

この走友会を盛り上げようと会報の作成、青梅での忘年会、花見などなど、いろいろなイベントを実行、参加したけど、やはり一番大事にしたのは、毎週土曜日の立川と八王子のグラウンドで行う練習でした。

坂本さん指導による厳しい練習、雨降って、だれも来ず、大平君と二人だけとか。

土曜の練習もマンネリ化し、とりあえず走って小関さんと立川局のシャワーを浴びて酒飲んで帰るのがパターン化してくると、俺はこんなことをやっていて良いのかとか、いつまでこんなこと続けているのかと思っているうち、小関さんは福島へ、私は新潟へと転勤に。

でんでんたま走友会には発足時からいろいろ関わって来たけど、今思うに、当時、独身の私には他にすることが無かったようである。

既に結婚されて子供も小さかった吉岡さん、坂本さんは家庭の仕事もたくさんあったかと思いますが、いろいろとお世話になり感謝、感謝です。

今は、新潟で走っています。

最近は「明日も走れる走りしよう」をスローガンに長く走り続けられる事が一番大事と思っています。

走ることは私にとってストレスの解消法のひとつです。

それに走り続けているといろいろな人と出会うことができ、いろいろな話を聴くことで豊かな人生を送れる感じがします。

こちらでは「川岸らんなーず」と言うサークルに入ってますが、このサークルにもいろいろな人がおり、一緒に走りお酒を飲み刺激し合っています。

最近のでんでんたまは益々活動が盛んになって進歩している感じがします。

これからも、でんでんたまが続く限りでんでんたまのイベントに参加し、みんなと出会い、楽しく過ごしたいと思っています。

会員番号:48

名前:小関 義明

過去・現在・未来について

30周年お目出とう、まだまだ通過点です。

馱馬>牛>亀>はたまた  
ジョガー>競歩>歩き休み>徒歩トホ  
トホトホと、何時かは着くだろう42.195Kmになりました。

歩きながらも、走れるだけ幸せな昨今と言うところです。  
何の為に走るのか、そこに山があるから<親父ギャク?>  
細く永〜く、ジョギング出来れば最高です。

仲間には、ランナー、レーサークラスがゴロゴロ居ましたが  
「エベレスト登頂者のOさん、天安門をチャリで走ったI課長」  
人生を早く飛ばし過ぎて、天国まで行ってしまった。  
あの世には、皆が行く訳で、先人を切って蓮の花畑を走ってることしょ  
う  
夜があり朝が来ます。  
試練困難が、知恵を創るそだ。  
それぞれ知恵を絞って鍛錬にハゲみましよう。

会員番号:50

名前: 栞田 知也

#### 過去にやってきたこと

新人の舛田です。

縁があって、でんでんたまに在籍させて頂く事となりました。

「でんでん」でもありませんし、「たま」でもありませんが、会長を筆頭とする、でんでんたまの皆様に着かれて、入会させて頂きました。

走歴は約10年です。

#### 現在やっていること

今、自分の目標は2時間50分を切って、別大マラソンにエントリーする事です。

その為に、織田を中心にスピード練を行い、ペース走をしています。

また、5000mでも早く走れる様、日々鍛錬しています。

#### 将来の希望

「でんでんたま」の名を背負って、駅伝で結果を残したいと思います。

自分以外の人に、でんでんたまの良さを伝え、会員を増やせれば良いと思っています。



マラソンのきっかけ...

5年前の冬、友達から「ホノルル行かな～い!？」と、旅行とダイエットという軽い気持ちで4人でスタート。

打ち合わせと称した飲み会ばかりが続き、このままではマズイと一緒にシューズを買いに行き個人練習をやっと始めましたが、家の周りを10分も走ったらぐったり。

体力の衰えに驚きました。

そこで、マラソンといえば上甲さん!派遣でお世話になったとき、お昼も走っていた姿を思い出し、10年以上振りに手紙(当時はまだ携帯がなかった)で相談。

快く練習方法や織田フィールドを教えてください交流が始まる。

初レースは2004年3月の目白ロードレースで打ちのめされたが、その後の打ち上げに味を占めたのを皮切りに、ホノルルを目指して徐々に距離数を伸ばして大会に臨む。

(アフターのお楽しみや参加賞を確認してから!の段取りをマスター)

ホノルルでの初フルマラソンを完走し(あのときは、走れるじゃん!と浮かれていた)次はもう少し速く走りたいなと意外にハマっていた。

現在の実態

2006年頃からでんでんたまの行事に誘っていただくようになり、大島駅伝・24時間・山の手・箱根5区・青梅に参加し、楽しさと良い緊張感をいただいています。

織田フィールドで週1回練習。

2ヶ月に一度ぐらいにレースを入れ、年に1度フルマラソン。

と書くと凄そうですが、すぐ練習をサボるのでレースを入れて追い込んでいます。

女子メンバーも増えてチーム名を8 BAYに。

将来の希望...

モットーは「楽しく」

今度はもう少しだけ速く、とマイペースですが、皆さんを見習ってずっと楽しく続けていきたいと思っております。

会員番号:52

名前:田村 奈保美

### 過去の実績

4年ほど前、会社の同僚に誘われて走り始めました。

初めて走った5キロのレースでは翌日階段の上り下りができず、また笑う事さえ不可能に近いほどの激しい筋肉痛に襲われてしまいました。

その後完全なるマイペースで練習を始め、初フルマラソンから今年のフルマラソンを比較すると2時間20分ほど時間を縮めることができ嬉しいと喜んで現在に至っております。

その間、駅伝や山手線1周マラソンに参加させていただいたり、箱根5区を走らせていただいたりと（しかも凍える寒さの中、私の到着までゴール地点で待っていただきました）感謝しております。

### 現在の実態

年末のフルマラソンに向けて1分でも早く走れるようにと・・・マイペースです。

### 将来の希望

いずれはでんでんたまの正式な仲間入り（記録において）ができるようになりたいです。

会員番号:53

名前:桑原 句理子

### 過去の実績

(実績というほどではありませんが、、、)

上甲さん 小笠原さん(8 B A Y)つながりで、イベントに誘って  
いただくようになり、2006年「箱根チャレンジRUN」2006,2007年  
「山手線一周マラソン」2007年「24時間リレーマラソン」「青梅試走  
&忘年会」2008年「大島駅伝」に参加させていただきました。  
どちらかというとアフターランの方でがんばりました?!

### 現在の実態

マイペースに細々トレーニング中

### 将来の希望

細く長く継続したいと思っております。

当面の目標は今年もなんとか青梅30km完走したいです。

会員番号:54

名前:大山 信子

### 過去の実績

今年より、でんでんたまの会員に入れさせてもらいました。

2004年の12月に、ホノルル行かない?のお誘いが、走るきっかけになりました。

人生の思い出づくり!にホノルルマラソン、チャレンジしてみようと3月から走り始めました。(一応、完走しました)そして、新たなお友達が増えました。

走って、飲んで食べて・・・

チーム名決めようと話してから、早何年。

昨年、やっとチーム名「8 BAY」と決まりました。

としえちゃんの元上司、上甲さんのN T Tの駅伝に参加させていただき、しかも自宅がご近所!!と発覚!!

そんな縁もあり、でんでんたまのさまざまな企画に参加させていただきました。

大島駅伝、24時間駅伝、山の手1周、箱根5区、青梅申告制・忘年会。

楽しい仲間ができて、ホノルルマラソンが辛く楽しかったところから、やめずに続けています。

### 現在の実態

そこそこ、走っております。

### 将来の希望

もう少し、早く走れるようになりたいですが、楽しく、何歳になっても走り続けられるようにしたいです。

会員番号:56

名前:中山 和恵

### 過去の実績

でんでんたま歴代の会員の皆さま、創立30周年おめでとうございます。縁あって、本年度からでんでんたまに入会させて頂きました中山と申します。

職場はNTTさんとは関係がないのですが、最近は会員の皆さまと色々なイベントに参加させて頂いております。

個人的には、2005年のホノルルマラソンに参加したことをきっかけにマラソンを始めました。

なので、タイムも遅くまだまだひよっこです。

でんでんたまのイベントでは、24h駅伝や大島駅伝、山の手などに参加させて頂きました。

仲間と一緒に走ることで、「走ることは楽しい」と気付くことができました。

### 現在の実態

10Kのレースを中心に年に何回か大会に出場しています。

現在は「自己記録を1秒でも更新すること」を目標に走っています。

でも、基本的には仲間と楽しく走ることがモットーです。

### 将来の希望

もう少し体力・精神力をつけて、でんでんたまのメインイベントの1つである「箱根5区」にも挑戦してみたいと思います。

まずは、フルマラソンで5時間切り、ハーフで2時間切りが目標です。

どうぞ今後とも宜しくお願いいたします。