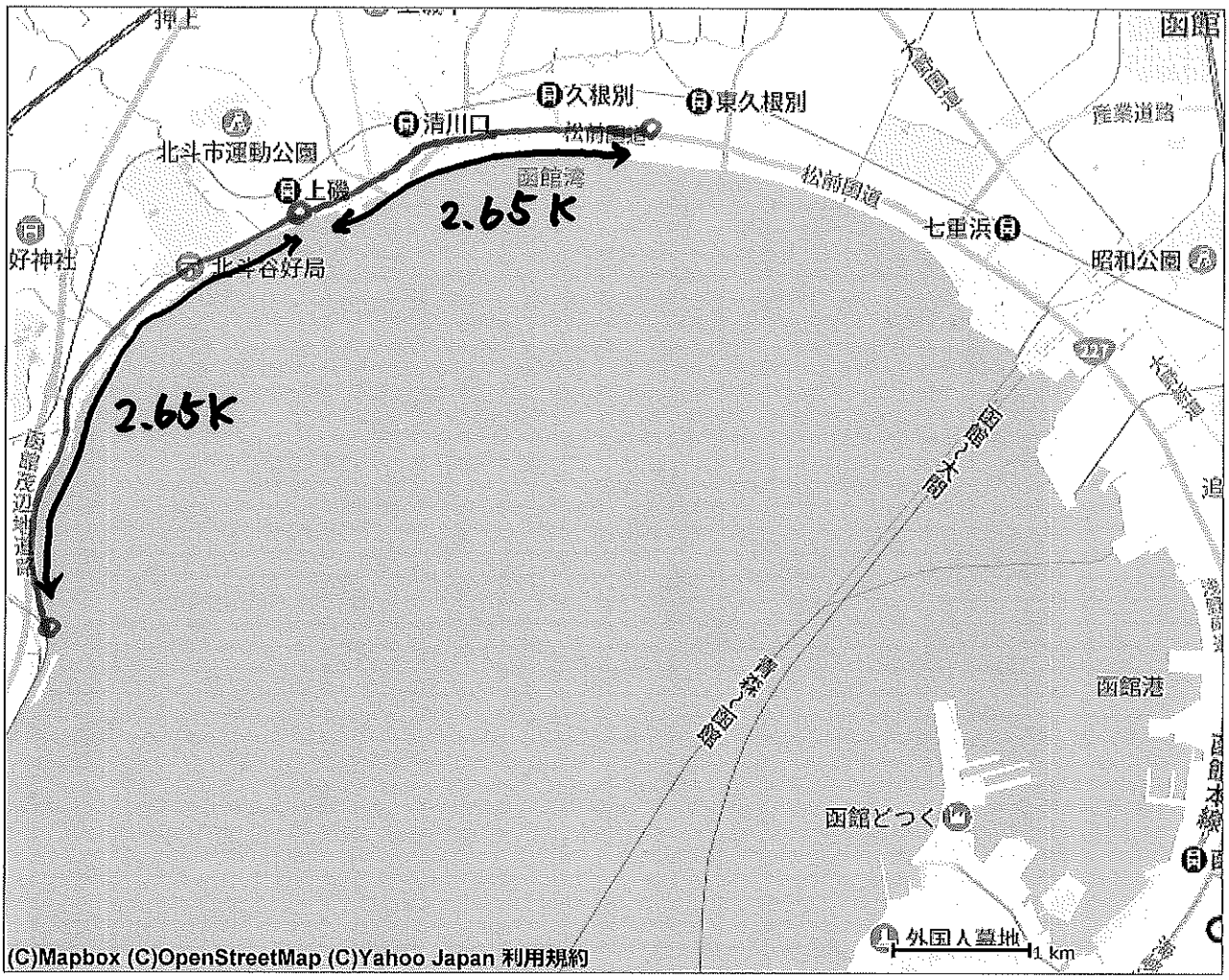
司法書士ランナーズパノラマ大会報告書

報告者氏名	石川博康	所属単位会	函館会
自己最高記録（任意）	フル: ハーフ: 2 時間 19 分 04 秒 10K:		
日時	10月 24 日	場所	北海道北斗市上磯駅前
スタート地点までの移動手段	車 公共交通手段 自転車 自宅からすぐ		
コース距離	30K ハーフ 10K 5K	コース種別	周回 往復 片道
タイム	2 時間 19 分 04 秒		
コースPR *“マイコース”を思いっきり自慢してください！*	海岸なので高低差ほとんどなし 止められる信号なし 距離感が短く、すぐにゴールが見えてくる 海岸なので西風が強い 家から車で20分くらいかかり、前後1時間くらいみなければならない		
その他のPRポイント	その他別紙の通り		
お気に入りの市民マラソン大会（任意）	出場した大会すべて	お気に入りの理由	
ランナーズ大会に対するご意見・要望（任意）	別紙の通り		

YAHOO! JAPAN 地図



この地図をスマホで持ち歩こう!
動かせる! 案内してくれる! プリント代節約!
YAHOO! JAPAN 地図
※ご利用いただく際は、バーコードを読み取るアプリが必要です。

Copyright (C) 2020 Yahoo Japan Corporation. All Rights Reserved.

ランナーズの　みな様

第１回パノラマ大会後記

令和２年１０月吉日
函館会　石川博康

第１回パノラマ大会の私石川の報告を次のとおり補足します。

多くの人としばらくぶりに話すと、開口一番に「一体元気なの？」と聞かれるところですので、まずはとりあえずハーフを走れるまで体が回復したことをみなさんに報告します。（病気の話は皆さんの顔を見てお伝えします。）

自分の練習のハーフコースは８つくらいあって、６月からそのすべてを毎週末「おなごりラン」として１，２回ずつ走ってきたのですが、そのうちパノラマ大会としては報告書の通り、１０月２４日朝９時２０分頃のスタートで、北斗市上磯駅前から函館方面、木古内方面への２．６５キロ、交互たすきがけ４往復のコースで行いました。
金さん、我妻さんらにサンプル投稿した際には、片道２．６４キロとお伝えしましたが、２．６５キロはあるようです。
私自身あといつまで走れるか分からず、すべてがおなごりランですので毎回が自己ベストで走っています。
サンプル投稿では別のユニークなコースで走ると予告していましたが、いろいろスケジュールの関係で結局このコースに落ち着きました。２４日は一方に向かって、ときどきバックしてしまうような大変な向かい風が吹いて調子が悪く、途中でやめたくなりましたが、何としても投稿するため、かつサンプル投稿のサンプルタイムを更新するため最後まで走り、報告書の通りの結果となりました。
写真はスタート前の駐車場から対岸の函館山方向の景色と、奥側木古内町方向の景色です。中央にポコンと見えるのが丸山という山で、トラピスト修道

院があるところです。ゴール後の本人の顔を地鶏しましたら、無人島で６か月暮らし、たった今助けられたような顔だったので、少し微笑んでみましたら写真のように６か月が４か月くらいの顔になりました。あまりにひどいので載せるのをやめようと思ったのですが、多くのみなさんと「喜び」を分かち合いたいと思い載せることとしました。
ちなみにタイムの内訳は次のとおり
（タイムを見ると向かい風が分かる。Ａの往とＢの復、Ｂの往とＡの復が同じ方向）
①手前Ａ往復１　３４分４９秒（往１７分１６秒・復１７分３３秒）
②奥　Ｂ往復１　３４分５４秒（往１７分４９秒・復１７分０５秒）
・・・ややトイレを我慢した走り
③手前Ａ往復２　３５分５４秒（往１８分１６秒（うち１分４０秒トイレ）・復１７分３３秒）
④奥　Ｂ往復２　３３分２７秒（往１７分５４秒・復１５分３３秒）
合計２時間１９分０４秒

自分のハーフコースはどれもユニークかつ走っても満足できるコースなので、誰でも函館へ来たら案内したいと思っているのですが、難を言うと、悲しいかな今では誰かと走るとすべての人について行けないのが実態です。

それと、これも悲しいことですが、スタート直前に用を足しても、スタートして計測中に必ず一度トイレに行かなければ最後まで持たない頻〇の状態で、つまりコース上に必ず一か所トイレを確保しなければなりません。
今日泌〇器科へ行ったところ、典型的な過活動膀胱で、まあ年相応のことだそうです。

来年以降への提言はいろいろありますが、長くなるのでみなさんから要望があればお伝えしたいと思います。

秋風に　北の浜辺を　さすらうは　白髪隠しの　帽子なるかな

悩みこそ　生きる証しと　言うめれど　医者通いこそ　我が寄る辺なれ