

H25.11.24

第5回

全国司法書士マラソン大会

～大会のご案内～

〈参加大会〉

ひだか茂平マラソン2013



主 催：司法書士ランナーズ

後 援：日本司法書士会連合会

四国ブロック司法書士会

高知県司法書士会

目次

◇来賓の方々	1
◇ごあいさつ	2
◇スケジュール・行動案内	4
◇ひだか茂平マラソン2013 概要	6
◇土居会長プロデュースによるオプションツアー	7
◇参加者名簿	8
◇司法書士マラソン大会 開会式・懇親会 式次第	11
◇お願い・注意事項	12
◇事務局だより	13
◇お問い合わせ先等	13

< 来賓の方々 >

日本司法書士会連合会・副会長	里村 美喜夫様 (開・レ・懇)
四国ブロック司法書士会・会長	
兼 高知県司法書士会・会長	土居 雅之様 (開・レ・懇)
愛媛県司法書士会・会長	長野 裕様 (開・レ・懇)
徳島県司法書士会・会長	富士 光弘様 (開)
日本司法書士会連合会・前会長	細田 長司様 (懇)

*開：開会式参加 レ：レース参加 懇：懇親会参加

<ごあいさつ>

●日本司法書士会連合会

会 長 齋 木 賢 二

第5回全国司法書士マラソン大会の開催、誠にありがとうございます。
今大会の設営などにご尽力された、関係者の皆さんに心からの敬意を表します。

清々しい高知県ひだか村の風を、からだ一杯に受けて「ランナーズハイ」をぜひ体験してください。

とはいうものの、私は、小学生の高学年から中学3年まで陸上部でしたが、跳躍系の幅跳びや高跳びをしていましたので長距離走は得意ではありませんでしたし、高校時代はサッカー一部で毎日いやと言うほど走らされました。したがって、長距離を走ることは「つらい」ことであって、「ランナーズハイ」というのは、「きっと、気持ちのよい走り方をすれば、気持ち良くなるのだろう」程度の想像でしかありません。

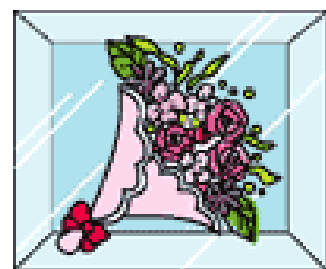
そこで、調べました。「ランナーズハイ」は、「エンドルフィン」（脳内で作用する神経伝達物質、だそうです。）の作用との説があり、「エンドルフィン」は別名「脳内麻薬」とも呼ばれるようで、「モルヒネ」同様の効き目、だそうです。しかし、「モルヒネ」を打ったことはないし……。

したがって、「ランナーズハイ」を経験したければ走るしかない、ということのようです。

なお、「エンドルフィン」の効果は、二人以上で走るとさらに高くなるとのこと。

ご参加の皆さんの走り終わった後の明るい笑顔を想像して、ご挨拶と致します。

「がんばれエンドルフィン!」。じゃなかった「がんばれランナーズ!」。



●四国ブロック司法書士会 兼 高知県司法書士会

会 長 土 居 雅 之

(第5回全国司法書士マラソン大会 実行委員長)

第5回全国司法書士マラソン大会が土佐の高知で開催されますことは、この上ない喜びであります。四国を代表しまして厚く御礼申し上げます。

さて、今回開催される日高村の茂平マラソンの主人公、日下（くさか）茂平は、土佐のねずみ小僧とも例えられる義賊的な庶民の忍者です。恋に破れた茂平は、死に場所を探して、猿田洞に辿り着きます。そこで、天狗に出会い、市之丞とともに修行を積み、法術を会得します。ある日、茂平と市之丞は、いつものように貧しい人々に財宝を分け与えようと高知城の蔵に忍び込みます。忍び込んだのは良かったのですが、酒宴用の酒に手を伸ばし、不覚にもぐっすり朝まで眠ってしまいます。気が付けばアッレー、取り押さえられ処刑されることに。打ち首となる将にその時、茂平はどろんとネズミに変身。市之丞はトンビに変身。茂平はトンビに飛び乗り空高く舞い上がり逃げたというお・は・な・し！ いかにも土佐らしいホンワカしたお話しです。ハーフコースは猿田洞が折り返し地点です。少し覗いてみれば天狗さんが未だに修行しているかも・・・。

昨年の米沢藩の米沢牛は大変おいしかったです。山形県会のみなさん本当にありがとうございました。今年は、土佐藩のカツオと酒とお・も・て・な・しを大いにお楽しみ下さい。司法書士ランナーズのみなさんにお会いできることを本当に楽しみにしています

●司法書士ランナーズ

会 長 石 川 博 康 (函館会)

11月も下旬を迎え、晩秋の気配ただよう季節となりましたが、全国司法書士ランナーの皆さんには元気でトレーニングに励んでおられることと思います。

今年は高知県ひだか村において、第5回全国司法書士マラソン大会を開催させていただくこととなりました。今年は高知県会をはじめ、四国各会より多くの参加ならびにご協力をいただき、華やかに大会が開催されるとうかがっております。多くの皆様のご協力に心から感謝申し上げます。

昨年は東北の復興のために少しでも元気をお届けしたいと、東北山形県にお邪魔させていただいたところ、こちらも地元のみなさんや参加者のおかげで盛会のうちに終了することができました。

このようにして私どもは全国各地にお邪魔して各地を元気づけると共に、健康増進と、全国会員の親睦をはかりつつ制度のPRにつとめていきたいと思っており、今回の四国高知大会をきっかけに、今後西日本のランナーのみなさんにも大いにご参加頂きたくPRさせていただく次第です。

参加者のみなさんの健闘をお祈りしております。

<スケジュール・行動案内>

1 1月23日（土）

前泊 かんぼの宿・伊野 *団体で前泊を申し込んだ方へのご案内です。

- ・到着次第、各自受付を行い、部屋割り表に従って入室後は、入浴、翌日のレース準備などで各部屋にておくつろぎ下さい。

(オプションツアー参加者の方は、まとめて事務局が受付を行います)

- ・皆様のご到着状況をみながら、適宜の時間に前泊者の『顔合わせ会』などを行うことも検討中です。

- ・午後 6時30分～ 夕食

1 1月24日（日）

かんぼの宿・いの宿泊者

午前 6時30分 朝食

午前 7時30分 写真撮影

午前 7時45分 大会会場に出発（貸切バスにて移動します）

【バス出発時間の目安】

午前 7時45分発（会場着 8時00分予定）

ひだか茂平マラソン大会 受付

時間：午前 8時30分～9時30分

場所：高知県日高村総合運動公園

- *大会参加の関係書類は、すでに大会事務局から皆様のお手元に届いていることと思いますが、もし、まだ受け取っていない方は、大会事務局にお問い合わせください。

ひだか茂平マラソン実行委員会事務局 0889-24-5115

- *当日は、各自で「受付票」を持参の上、受付で提示し、ナンバーカードを受け取ってください。

- *当日朝から参加される方は、大会受付時間に間に合うよう会場にお越し下さい。

司法書士マラソン大会 受付

時間：午前8時00分～8時45分

場所：大会会場（日高村総合運動公園の一角 テント設営場所）

- *「司法書士ランナーズ」ののぼりが目印です。

司法書士マラソン大会 開会式

時間：午前8時45分～9時15分

場所：司法書士ランナーズ設営テントわき

- *開会式最後に写真撮影を行いますので、参加者の方は必ずお集まり下さい

ひだか茂平マラソン大会・スタート

スタート時間：ハーフ	午前10時00分
10Km	午前10時20分
3Km	午前10時30分
ウォーキング	午前10時05分

ひだか茂平マラソン大会・ゴールと完走証の受取り

- ・ゴール後は、完走証受け渡しコーナーにナンバーカードを提示して、「完走証」を受け取ってください。
- ・順位集計のため「完走証」受け取り後、司法書士ランナーズ受付でゴールタイムをお知らせください。

ゴール後の移動（かんぼの宿・いのへ） 入浴着替え等

- ・懇親会会場までは、大会会場から貸切バスを手配しております。

【バス出発時間の目安】

第1便（大型バス）	午後0時30分発	（懇親会場着 0時45分）
第2便（マイクロバス）	午後1時00分発	（懇親会場着 1時15分）

【バスの発着場所】

当日、会場にてご案内いたします。

- ・上記バスの時間に間に合わない方は、地元会員の車で送迎致します。
- ・懇親会場「かんぼの宿・伊野」に到着した方から、順次入浴し着替え等をすませてください。なお、懇親会後の入浴も可能です。

司法書士マラソン大会 懇親会・閉会式

時間：午後2時00分～4時50分を予定
場所：かんぼの宿・いの 大広間

懇親会後の移動

- ・懇親会場のホテルより以下の予定でお帰りのバスをご利用いただけます。

【バス出発時間の目安】

第1組	午後5時00分発	（高知龍馬空港行き）
第2組	午後6時00分発	（JR高知駅行き）

- ・お帰りの交通機関の都合で、時間に余裕のない方は、恐れ入りますがタクシーを乗り合わせるなど適宜の方法にてお帰りください。

かんぼの宿・伊野

ひだか茂平マラソン大会会場（日高村総合運動公園）より6Kmほど東の仁淀川沿いに建つ公共の宿です

〒781-2128 高知県吾川郡いの町波川 1569

TEL 088-892-1580

<ひだか茂平マラソン第2013 概要>

大会要項

開催日 平成25年11月24日(日) 雨天決行
会場 高知県日高村総合運動公園
受付 午前8時30分～午前9時30分
開会式 午前9時30分～

種目

距離	スタート時間	種目
ハーフ	10時00分	●男子(16～49歳の部) ●男子(50歳以上の部) ●女子(16～39歳の部) ●女子(40歳以上の部)
10キロ	10時20分	●男子(中学生～49歳の部) ●男子(50歳以上の部) ●女子(中学生～39歳の部) ●女子(40歳以上の部)
3キロ	10時30分	●男子(18歳以上の部) ●女子(18歳以上の部)
ウォーキング	10時05分	●男子・女子(一般の部)

*制限時間 ハーフ=3時間

参加賞

- 土佐和紙の完走証 と 豚汁・おにぎりセット
- 「もへいくんTシャツ」 もしくは 「日高村特産品セット」
*大会参加申し込みの際に選択していただいた物を受け取ってください。
*特産品セット ①シュガートマト ②霧山茶 ③芋けんぴ



<土居会長プロデュースによるオフショナルツアー>

今大会実行委員長で、四国ブロック 兼 高知県会の土居雅之会長自らが、全国からはるばる高知県にお出でになる皆様のために、前日観光ツアーをプロデュースしてくださいました。

<ツアー内容> 11月23日(土)

集合時間: 午後1時00分

集合場所: JR高知駅改札口を出たところ

高知駅 ⇒ 桂浜 ⇒ 龍馬記念館 ⇒ ひろめ市場 ⇒ かんぽの宿

●桂浜

桂浜(かつらはま)は、高知県高知市浦戸に位置し太平洋に臨む海岸。土佐民謡「よさこい節」にも詠われ、そして太平洋を望んで立つ坂本龍馬の銅像がある浜辺は、高知を代表する名所の一つとして知られています。

<http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/39/katsurahama.html>

●高知県立坂本龍馬記念館

<http://www.ryoma-kinenkan.jp/>

●ひろめ市場

ひろめ市場は、和洋中様々な飲食店約40店舗、お土産物屋さんや洋服屋さんなどの物販店約20店舗が混在する、大きな屋台村のような施設となっております。お好きな店舗からお好みの料理を買って、お好きなお席で土佐の味をゆっくりお楽しみ下さい♪

<http://www.hirome.co.jp/birth.html>

*貸切バスにて移動の予定

*ひろめ市場では、細田長司・前日司連会長が皆さまのお席を確保してお待ちしております。



桂浜

<参加者名簿>

種目；ひだか茂平マラソンレース参加種目

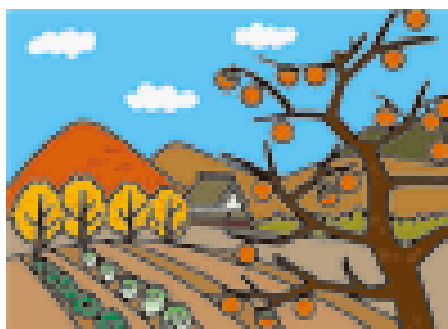
H：ハーフ 10：10キロ 3：3キロ

宿泊；かんぼの宿・いの 前泊者

NO	単位会	氏名	性別	種目	懇親会参加	前日ツアー
1	旭川会	高橋 弘道	男	H	○	
2	札幌会	関根 和夫	男	H	○	○
3	札幌会	里村美喜夫	男	H	○	○
4	札幌会	里村としこ	女	H	○	○
5	函館会	島野 潤一	男	H	○	
6	函館会	石川 博康	男	H	○	○
7	函館会	國谷 大輔	男	H	○	
8	岩手県会	塚崎 友三	男	H	○	○
9	岩手県会	高橋 正勝	男	H	○	○
10	埼玉会	齋藤 博厚	男	H	○	○
11	埼玉会	荻戸 安彦	男	3	○	
12	埼玉会	山崎 秀美	男	H	○	
13	埼玉会	白幡 英悟	男	H		
14	埼玉会	矢部 一臣	男	H	○	○
15	埼玉会	真壁 雄二	男	10	○	
16	千葉会	麻生 武	男	H	○	
17	神奈川県会	伊東 豊信	男	H	○	○
18	神奈川県会	野口 善一	男	H	○	
19	神奈川県会	藤井 里絵	女	H	○	
20	神奈川県会	槇尾三也子	女	H	○	
21	神奈川県会	沼上 敬輔	男	H	○	○
22	神奈川県会	船木 美香	女	H	○	
23	神奈川県会	梶谷 光育	男	10	○	○
24	神奈川県会	松井 弘子	女	H	○	○
25	東京会	清家 亮三	男	H	○	○
26	東京会	清家 鉄平	男	H	○	
27	東京会	樫野 薫彦	男	H	○	○
28	東京会	濱中 達哉	男	H	○	○
29	東京会	大津 新	男	10	○	○
30	東京会	見原 哲哉	男	H	○	○
31	東京会	池田 大助	男	H	○	
32	東京会	河西 麻子	女	10	○	○

33	東京会	高木 宏	男	H	○	
34	東京会	高木 美加	女	3	○	
35	東京会	鈴木加津志	男	10	○	○
36	東京会	渡辺 哲也	男	3	○	○
37	東京会	我妻 秀俊	男	H	○	○
38	東京会	荻島 諭	男	H	○	○
39	東京会	長谷川 映市	男	W	○	○
40	東京会	橋本 健太郎	男	H	○	
41	愛知県会	和田 博恭	男	10		
42	愛知県会	安井 章人	男	H	○	
43	大阪会	大室 真理 (欠席)	女	W	○	
44	大阪会	盛岡 俊幸	男	H		
45	大阪会	盛岡 佳子	女	10		
46	兵庫県会	江口 晴紀	男	H	○	
47	和歌山県会	阪本 秀人	男	H	○	○
48	和歌山県会	楠見 郁夫	男	10		
49	鳥取県会	吉村 尊文	男	10		
50	鳥取県会	金 允基	男	10		
51	香川県会	宮崎 康博	男	H	○	
52	香川県会	小川 祐樹	男	H	○	
53	香川県会	村山 敬一	男	H	○	
54	香川県会	稲田 洋平	男	H	○	
55	香川県会	田内 拓也	男	H	○	
56	香川県会	半井 雄介	男	H	○	
57	香川県会	細井 英樹	男	H	○	
58	香川県会	西山 正寛	男	H	○	○
59	香川県会	門馬 良典	男	H	○	○
60	香川県会	中村 陽介	男	H		
61	高知県会	土居 雅之	男	10	○	○
62	高知県会	川北 徹	男	H	○	
63	高知県会	川村 靖仁	男	H	○	
64	高知県会	金子 仁	男	H	○	
65	高知県会	松浦 弘延	男	10		
66	高知県会	伊藤 真	男	H	○	
67	高知県会	大谷 浩之	男	10	○	
68	高知県会	宮下 陽介	男	10	○	
69	愛媛県会	増本 園	女	3		
70	愛媛県会	野本 真由美	女	3		
71	愛媛県会	三宅 泰士	男	H		
72	愛媛県会	長野 裕	男	3	○	
73	沖縄県会	上原 正一	男	H	○	

応援						
1	東京会	遠海 陽子			○	○
2	東京会	中田佐和子			○	○
3	東京会	樋口 裕子			○	○
4	神奈川県会	船木さんご主人				
5	高知県会	久保 まり			○	



<司法書士マラソン大会>

11月24日(日)

開 会 式

開始時間 午前8時45分

◆◆◆ 式 次 第 (予 定) ◆◆◆

- 1 開会の辞
- 2 会長あいさつ
- 3 来賓のあいさつ
- 4 参加者の紹介
- 5 競技・スケジュール等の説明
- 6 シュプレヒコール
- 7 写真撮影
- 8 閉会の辞

懇親会・閉会式

開始時間 午後2時00分

◆◆◆ 式 次 第 (予 定) ◆◆◆

- 1 開会の辞
- 2 主催者等あいさつ
- 3 来賓あいさつ
- 4 来賓紹介
- 5 乾杯
- 6 お祝い金紹介
- 7 成績発表および表彰式
- 8 大会講評
- 9 次回の開催場所について
- 10 万歳三唱
- 11 写真撮影
- 12 閉会の辞



<お願い・注意事項>

- レースに出場される方は健康状態に留意し、くれぐれも無理な出走などなさないようにお願いいたします。なお、高知は日本酒が美味しいことで有名ですので、前日の飲みすぎにはくれぐれもご注意ください。高知の美酒は、レース後にたっぷりお楽しみください。
- 第5回大会を記念して、司法書士ランナーズ・ニューバージョンのオリジナルTシャツを制作いたしました。ご購入された方はぜひ、またそうでない方でバージョン1、バージョン2のシャツをお持ちの方は、レースにて、それぞれのオリジナルTシャツをご着用になり、司法書士のピーアールにご協力ください。
- レース会場では、テントを設営して「司法書士ランナーズ」の場所を確保いたします。着替えや荷物はテント内に置くことは可能ですが、貴重品をはじめとする私物はすべて自己の責任において管理をお願いいたします。
- ハーフマラソンの部においては、今年も恒例の『2時間走』チームを結成し、皆様のペースメーカーとなります（キロ 5分30秒～5分40秒ペース）。大勢で楽しく走りたい方、また、ハーフマラソン2時間切りを目標としている方は、ぜひご参加ください。チームリーダー阪本秀人（和歌山県会）が、黄色のバンダナをつけて、皆様をやさしくサポートいたします！
- レース後の「大会会場 → 懇親会場」および、懇親会後の「懇親会場 → 高知龍馬空港またはJR高知駅」間の移動については、バス等を手配いたします。お帰りの時間に間に合わない場合は、やむを得ず、タクシー等をご利用いただくかもしれませんので、この点、ご承知おきください。
- 「全国司法書士マラソン大会」は、同業のランニング愛好家が一堂に会する貴重な機会です。懇親会の間だけでなく、移動時間や待ち時間、あるいはレース中にも、ぜひ多くの方々とふれあい、親交を深めていただければ幸いです。



<事務局だより>

ランニング歴も長くなってくると記録は頭打ち。おまけにここ数年は、年齢的な要素もあって体調不良が続き、大会参加自体が厳しくなっている。こうなってくるとランニングを続けるモチベーションが下がるかと思いきや、私には走り続ける「2つの理由」がある。

そのひとつが、地元の温泉好きな同年代ランニング仲間たちと行く「マラソン大会遠征+温泉旅行」だ。『混浴パラダイスの会』（略称『混パラ』）なるチームを結成し、温泉地に近いマラソン大会を探しては皆でレース参加し、地元で温泉三昧してくる。仲間の好みは、なんといっても混浴が豊富にある東北方面の大会で、これまで、「白神アップルマラソンと酸ヶ湯、青荷温泉」「田沢湖マラソンと乳頭温泉」「猪苗代湖マラソンと沼尻、高湯など福島の名湯めぐり」ほか数しれず楽しんできた。『混パラ』、この楽しみがあるから・・・私は走り続けている。

そして私にとって、走り続けるもうひとつの「理由」が「司法書士ランナーズ」との関わり。ランナーズ事務局として関わるようになって今年で6年になる。毎年、ともに大会の企画・運営に携わってくださる先生方は、司法書士会の様々な会務に中心に関わっている方々ばかりだが、日々多忙な毎日を過ごしながらも、決して練習時間をケチらない。仕事も真剣だし、ランニングも決して手を抜かない、みな「前向きで気持ちの熱い」司法書士ランナーばかりだ。

一緒にランナーズの仕事をしていると、その熱さが伝わってくるのが、とても心地よい。そんな司法書士ランナーと、いつまでも関わってほしいから・・・私は走り続けている。

大会準備は決して楽ではないけれど、年に一度の大会で、本当に楽しそうな参加者の皆様の笑顔を見ると、頑張った良かったなと思う。今年も全国各地の同業の皆様とともに走り、触れ合うときが、間もなくやってくる。今年の笑顔、来年の笑顔・・・そして、この先もずっと皆様の笑顔を見るのを楽しみに、私はこの仕事を続けているのかもしれないなあ・・・。

(事務局 Hiroko)

第5回全国司法書士マラソン大会 お問い合わせ先等

司法書士ランナーズ事務局 我妻・山梨司法書士事務所（東京会）

電話 03-5807-2171

FAX 03-3835-9171

大会前日(11月23日)及び、大会当日(11月24日)の連絡先

石川 博康（函館会） 090-1307-3933

土居 雅之（高知県会） 090-1577-3243

我妻 秀俊（東京会） 090-6501-4428

渡辺 哲也（東京会） 090-1426-1342