





## ★スマイル報告

今回はスマイルがありませんでした。  
ご入学、合格等の季節ですので次回はお待ちしております。



## ★卓話

### 卓話者

静岡陸上競技協会 副理事長

大塩 正則 (おおし おまさのり) 様

演題 『健康で豊かなまちづくり焼津を  
目指す港マラソン大会』

今年で 30 回を迎える焼津港マラソン大会ですが、全国から 13000 人近いランナーが参加頂けるという事で全国でも上位で静岡マラソンと同じくらいの規模の大会に成長したとのことでした。

卓話のポイントとして

- ・ランニングブームの夜明けは 1970 年代で、現在その中高年によってもたらされている。
- ・市民ランナーが 1000 万人いる。
- ・手軽に普段着でできる健康スポーツで有酸素運動のひとつになる。
- ・ウォーキング、ジョギング、ランニングの順番でトレーニングするとよい。
- ・昨年の 29 回大会には焼津市民が 2200 人が走ったということで市民に定着したマラソン大会である。
- ・ボランティアが支える市民マラソン。
- ・公認マラソンになっているので記録が残る。

自分も今回参加するので参考になる卓話でした。  
ありがとうございました。



## ★出席報告

	会員数	出席数	出席率	2月26日 M-UP	確定 出席率
3月12日	46 (45)	34名	75.56%	2名	88.89%



## ★メイクアップ

藤原 明 君 (静岡日本平ロータリークラブ)  
小林 学史 君 (インターシティミーティング)

## ★例会の様子



★3月14日、15日で事務局の引越しを行いました。

