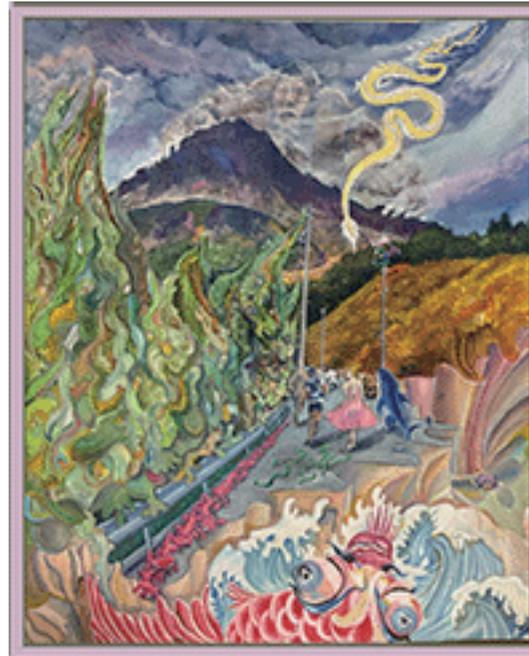


2024 秋のハイパー・ダブル&島原ステージ

結果表



2024 11/22~24

長崎橘湾岸スーパーマラニック

主催 NPO 法人ナガサキドラゴンロードジャパン



24秋金龍&ハイパー金龍誕生！

天候	令和元年 11月22日	長崎地方	晴れ	最高気温	18.5℃	最低気温	11.8℃	風	北北西から東	1~2m/s
	令和元年 11月23日	長崎地方	曇り	最高気温	16.8℃	最低気温	8.6℃	風	北東から東	1~3m/s
	令和元年 11月24日	雲仙地方	曇り	最高気温	12.0℃	最低気温	3.9℃	風	北東北	4~7m/s

ハイパー部門ダブル部門と103P部門を完走された方々に心よりお祝い申し上げます。

2024各部門上位者の方々

また、途中関門リタイヤされた方々もご健闘お疲れ様でした。

H部門男子優勝	杉下 博一 (北海道)	45:37:00	第2位	尾崎 陽一 (大分県)	49:34:10	第3位	根来 直城 (和歌山県)	51:40:15	第4位	寺内 浩 (福岡県)	52:44:32
H部門女子優勝	山崎 知子 (北海道)	58:35:14	第2位	吉田のぞみ (佐賀県)	59:58:18	第3位	阿部衣利子 (福岡県)	60:26:15			
W部門男子優勝	平田 時正 (福岡県)	33:37:39	第2位	山村 龍史 (福岡県)	49:37:10	第3位	渡邊 誠 (福岡県)	52:00:35	第4位	川原 護 (長崎県)	53:22:52
W部門女子優勝	寝占さつき (鹿児島県)	52:21:39	第2位	緒方 麻里子 (福岡県)	53:26:44	第3位	辻口 朗子 (熊本県)	56:08:25	第4位	濱野 洋子 (福岡県)	57:28:17
P部門男子優勝	岡崎 次郎 (熊本県)	10:58:59	第2位	嘉藤 修一 (福岡県)	11:08:44	第3位	清原 宏一 (佐賀県)	11:16:24	第4位	上田 健 (長崎県)	12:13:44
P部門女子優勝	尉 史子 (長崎県)	14:39:34	第2位	石戸 敦子 (兵庫県)	15:15:24	第3位	緒方富士子 (福岡県)	15:33:26	第4位	垣野 明美 (熊本県)	15:47:14



H部門男子優勝
杉下 博一さん



H部門女子優勝
山崎 知子さん



W部門男子優勝
平田 時正さん



W部門女子優勝
寝占さつきさん



P部門男子優勝
岡崎 次郎さん



P部門女子優勝
尉 史子さん



2024ハイパー金龍超制覇の方々

杉下博一55(愛知)H初/ 尾崎陽一47(大分)H4W2/根来直城49(和歌山)H初/寺内浩51(福岡)H2W1/小場佐雅浩63(熊本)H3W3/徳留和弘46(鹿児島)H4W1/足立滋41(鳥根)H2W2/坂口大輔52(福岡)H初/八戸孝一51(佐賀)H2W1/石原光朗51(熊本)H初W1/渡辺正樹55(熊本)H初W1/野村和孝41(愛知)H2W1/沢藤豊59(大阪)H初/森川滋54(佐賀)H2/藤瀬正人56(東京)H初W1/今井康之58(千葉)H初W1/井樋直孝67(佐賀)H3W2/諸熊武史52(福岡)H初W1/山崎知子58(北海道)H初W1/清井敏明57(奈良)H初W1/末永明55(福岡)H初W1/藤瀬正人(佐賀)H初/ 田中行広65(福岡)H初W4/浅海鋼二46(山口)H初/吉田のぞみ44(佐賀)H初W1/阿部衣利子53(福岡)H初W1/池田真48(大阪)H初/長峰淳69(大阪)H初/ *ハイパー初完走者19名

2024金龍制覇の方々

平田時正(福岡)W初/山村龍史(福岡)W初/渡邊誠(福岡)W初/寝占さつき(鹿児島)W初/川原護(長崎)W初/緒方麻里子(福岡)W初/金子賢一(長崎)W初/滝川哲太郎(長崎)W初/林正克(北海道)W初/有田忍(福岡)W初/松林高紀(福岡)W初/奇藤涉(青森)W初H1/竹内伯夫(熊本)W2/向島智子(京都)W初/辻口朗子(熊本)W初/前野泰樹(福岡)W初/濱野洋子(福岡)W初/田中真代(大分)W初/小池祐三(兵庫)W2/坂井優里(北海道)W初/松田嘉子(大阪)W初/千葉寛之(神奈川)W初/石本信治(佐賀)W初/織田大介(大阪)W初/久保田宏(熊本)W初/内田真悟(大分)W初/ *ダブル初完走者23名

どうやらこの大会こんな風に見えるらしい・・・

大会終了後数日経って、問い合わせの電話がありました。
「お宅の大会は身障者の方々の大会でしょうか？」
「いえ一般のランナーの方々対象で、身障者の方のエントリーもアーリースタートできる制度もありますよ。」
「そうなんですか？私も実は身体に障害があってこのような大会に出られたらいいなと思っていて。」
「それなら55kmからいかがですか？」
「え？それが一番短い種目ですって？」
「はい、一番長いのは320k276kでああなたが目撃した種目だろうと思います。」

どうやら、島原市以降雲仙温泉までに観光においていた身障者の方が目撃した問い合わせだったようです。P部門の方々は元気に走っている中でW部門やハイパー部門の方々が、ポロポロになって這うように進んでいく光景を見たんでしょうね。今回そうなりながらも関門に到達せずリタイヤとなった皆様、あなたのその懸命な姿は人々に何かしらの思いを伝えているのです。特にハイパー女子7時に再挑戦し最後まで杖をつきながら雲仙まで頑張った方、ダブル女子71才で雲仙まで到達した方、後に続く人々に大変な勇気を与えられたに違いありません。

全国各県別エントリー

H部門 出走者率 93.3%	福岡県 13 大阪府 9 兵庫県 3 東京都 2 長崎県 4 北海道 4 佐賀県 4 熊本県 3 島根県 2 鹿児島県 2 宮崎県 2 和歌山県 1 奈良県 1 大分県 1 神奈川県 1 鳥根県 1 千葉県 1 宮崎県 1 山口県 1 埼玉県 1 岐阜県 1 愛知県 1
W部門 出走者率 95.8%	福岡県 17 長崎県 6 北海道 5 佐賀県 5 熊本県 4 兵庫県 4 大分県 3 大阪府 3 鹿児島県 3 島根県 2 福島県 1 神奈川県 1 栃木県 1 東京都 1 青森県 1 茨城県 1 山口県 2 香川県 1 広島県 1 京都府 1 宮城県 1 茨城県 1 沖縄県 1
P部門 出走者率 82.4%	福岡県 46 熊本県 33 長崎県 28 兵庫県 8 佐賀県 6 大阪府 6 東京都 6 山口県 4 神奈川県 4 宮崎県 4 広島県 3 千葉県 3 鹿児島県 2 徳島県 2 埼玉県 2 愛知県 2 大分県 1 富山県 1 青森県 1 新潟県 2 奈良県 1 茨城県 1

H320部門

今回は各部門で、印象深いレース模様が展開されました。

まずハイパー320km部門では男子部門では年代最後の完走まで残り少ないチャンスにかけた高齢者の方がたの挑戦に見応えがありました。大阪寝屋川市の長峰淳(大会時年齢69才)さんが見事に最高齢完走記録を更新、熊本市の上野敦弘さん(当時の最高齢68才)の記録を抜きました。ただ上野さんの記録は7時スタートですので、上野さんの記録も当然残しておくべきでしょう。それにしても70才直前での長峰さんの完走は大いに讃えられるべき偉業です。今後この部門で誰が70才台での完走を果たすかが楽しみとなりました。女子部門では、北海道の山崎知子さんが、事務局指定7時の厳しいスタートの注文を受けて立ち、見事完走されました。この完走には拍手喝采を贈ります。

W276部門

ダブル部門では福岡の平田時正さんが、ダブル部門で新記録を狙い登場されました。大会ではスーパーランナーの専属エイドサポート体制をとりました。平田さんは22秋のP部門、24春のL部門で10年以上の間、破られることのなかった愛知の橋本貴全さんの記録を連続して破り、今大会のダブル部門での記録突破を狙いましたが、後半に失速してその目的はならなかったようですが、それでも歴代2位の記録でゴールされました。前回の勢いを考えると記録更新は確実かと思われましたが新記録ならず。その橋本さんの記録は200kmを超える競技では日本代表クラスの走力であった事に他ならず、彼が作った32時間という記録は改めて物凄い記録であったのだと再確認できました。今回のダブル部門では、久々に40%台になったようです。アーリー10時スタートの完走者に入賞者がでたようで、これは大会側のスタート時間決定判断が近年甘くなったのが原因です。13時以降のスタートであれば、当然完走時間はもう少しアップしているはずでしたが、全体的に完走者増加ししかも初完走者が多かったのは結果的には良かったのかもしれませんが。

P103部門

P103km部門例年並みの完走率でしたが今回は女性の参加率が高かったせいか女性軍の健闘が際立っていました。男女とも島原Pコースを15時間前後で完走できた方は全国どここの100kmのウルトラは完走できますよ。また全国の100kmをリタイヤして未だ完走できない方はこの大会ではきっと完走できるはずですよ。

この大会は参加する方を全員を完走させたいという思いがあってアーリースタートなどを取り入れています。大会は完走せねば意味がないと思っています。どのようなレベルのランナーでも完走しないと決して見ることができない景色がそこにあるからです。

さて今回は参加者の中に特別な事情がある方がいらっしゃいました。このことをレースの総評に書くべき内容かどうかとか、個人情報と秘匿義務に関わることとかを度外視するほどのこの大会の主催者として超越する突き上げるような思いがあり、敢えて記させていただきたいと思えます。

彼女は今現在も闘病中です。この大会の直前に放射線治療を受けてようやく小康を保っていた状態であったそうです。彼女はこの放射線治療中の身体への副反応を見て20年間続けていた当大会への参加を今回も決意しました。すでに金龍ランナー数回で女子優勝を飾ったこともある日本のウルトラ界のレジェンドの一人でもある方です。

大会前にその事情を聞いた時、今回は命に関わる事だから絶対に出てはあかん、そんな治療中に病状を悪化させるような過酷な運動はさせられん、病気を舐めたらあかんよ、などと強くたしなめました。そしてしばらくの沈黙の後、彼女はこうに言った……。

死ぬかもしれへん。でも今走らないともう一生走ることにはできへんかも、今の治療は幸運なことに副反応も少ない、この先どうなるかは神様の決めることや、まだこの103km走れる体力は残っていると信じたい。私の選択肢はこれしかないねん。きっと完走するさかい出場させて……。

電話で散々話したが、この機会を逃すと状態が悪化した時に走らなかつたことにきつと後悔すると言い、結局今秋の大会に出場した。……そして何事もなかつたように完走してしまう……。

レース後の電話で事後の病状検査では悪化するどころか快方に向かっていると聞いて、どんなにほっとしたことか……。

彼女とは21年前の山口の萩往還250kmの大会で初めて会った。偶然に最後尾3人のグループになった。途中春嵐の宗頭から三見駅までの山中で疲労困憊した走友をなんとか完走させんと甲斐甲斐しく気遣う彼女の姿勢に私はウルトラマラソンの世界の奥深さを見せられ、そして魅せられたのでした。私がウルトラマラソンにのめり込んでいった原因であり、橋湾岸マラニックを作るきっかけを与えてくれた方であったのです。そして実はこの島原コースを試走しつつ計画した時、彼女がこのコースをどのように評価してくれるだろうか?という思いで設計したのであり、それを彼女はずっと覚えていてくれたようです。彼女には最後となるかもしれない自分のレースにこのp103コースを選んでくれた覚悟と完走したことは私の心に震えるほど沁みました……。

傷病中の人にとっては身体に悪い運動ましてやウルトラマラソンに自分の生死がかかる事情が関与しているのにも関わらず、今しておかないという悔いを残すことになるという思いで躊躇なくこの大会への参加を選んだこと、そして完走したことに、なんと無茶でわがままな事をしやがるんだという思いとともに、純粋なウルトラマラソンへの愛情の深さに私は畏敬の念を抱かざるを得なかつたのです。心よりの完走おめでとうを、そして胸いっぱい感謝を申し上げる……。

感謝

今回ハイパー部門を見事完走された方の中に22秋の大会をリタイヤされた際、大会のコースが急遽工事で通行止めになっていて、リタイヤ後直ちに走路案内などで選手の安全を確保してください無事大会を支えていただいた選手がいらっしゃいます。山口県の浅海鋼二さん、大阪府の池田真さん、前回の大会のボランティア参加に感謝すると共に今回のハイパー部門完走を心よりお祝い申し上げます。またこの時同じくリタイヤ後走路案内し選手に呼びかけていただいた兵庫県の森本園子さんは今回は走友が転倒し右腕を骨折したことがわかった時点でレースを中断して走友の介護に回っていただきました。この3人の方々はこの大会を本当のウルトラ文化が根付くような行動を実践していただいたと思っています。このようなランナーの参加がこの橋湾岸マラニックを育ててくださっているとつくづく感じております。



金龍うねる路

長崎橋湾岸スーパーマラニック 273

ランナー完走記

今回は大会時最高年齢記録更新した長峰淳さんの手記です。大会時年齢69才。

ハイパー320kmを振り返って

24年秋橘ハイパー320kmを完走出来た。フル4時間15分のスピード(ベストは15年前の3時間45分)でしかも69歳という高齢の私がなぜ完走出来たのか？自分でもフシギだが、これは今迄20年間ウルトラチャレンジの為にルーティンのように努力と工夫を続けてきた「ご褒美」だと考えます。

その努力と工夫、言わば準備についてレースを振り返ってみたい。

橘は今回7回目、173km2回完走103km1回完走、後3回は樺島川原付近リタイアだ。23年秋リタイア後に小浜からリスタートさせてもらっているの、島原半島伊王島時津方面も含め全コース2回は経験し頭に入っている。

毎回ウルトラレースに臨むにポイントは5つと自覚している。

- ①天; レース中の天候気温の変化に合わせた服装装備は整っているか？
- ②地; コースの起伏はどうか？エイド、コンビニ、トイレ、自販機、水場の位置は把握しているか？
- ③人; 今の自分のコンディション、特長の活かし方と弱点への対策はどの程度整っているか？
- ④時; 関門時刻を把握し通過できるペース配分を心得ているか？その為に行程表と各エイド通過時刻を頭に入れているか？
- ⑤食; 自分に合った飲食をタイムリーに摂る算段はできているか？



全コース2回以上経験しているの、②地;についてどこでどう行動するかイメージは出来ている。しかも④時;に関して、過去の自身のリタイアを含めた記録データ(過去20年のレースデータは全て大学ノートに)からエイドからエイドまでの平均的な各所要時間が計算でき、③人;の今のコンディションに照らし合わせて『行程表』つまり「タイムスケジュール」を作成する。

作成においては、スタートからの平均タイムを追っていき、逆にギリ完走出来るタイムでゴールから逆算、完走予想各エイド通過時刻を決めていく。なぜなら私は殆どの場合ギリタイムで完走するスピードの無いランナーだと自覚しているから。前からのタイムと後ろからのタイムを繋ぎ中間でつじつまが合わない時は、どこでタイムを調整出来るかを考え抜く。

今回の前半217kmでは朝5時スタートだと中間部で非常にムリが生じ、4時スタートだったことで非常に助かった。結果的には5時スタートでも完走出来ただろうが、スタート前には途中の自分にどんなマサカ(後で述べる2つの弱点)が起きるか判らないので、1時間でも余裕のある行程表を作成できた。

後半小浜リスタート時刻は自身の予想では8:10としており現実と一致している様だが、ジスコホテル到着を8:00と予想している。休憩なしで予想通り10分後のリスタートだったらどうなっていたのだろうか？更に到着がもっと遅くなっていたら10時迄にスタートし、島原でタイムアウトだろうなと予想していた。

現実には5時にジスコホテルに到着したのだが、これは自分でも全く予想外だった。

その原因は①天;が味方してくれた事と以下の弱点克服が成功した故と思う。

①天;に関して、暑くなく寒くなく私には絶好だった。そして何よりも弱点である「吐き気」と「眠気」を上手くコントロール出来た。過去3回のリタイアの原因はこの2つに尽きる。

「吐き気」私は胃力消化力が弱く日常は普通に食べるが、ラン練習中は少食だ。が、レースではエイドで色々出して貰えるし食べないとエネルギー切れになるからとムリに食べる。が、その後吐き気に悩まされペースが落ちトイレでうずくまるムダな時間がどんどん増える。伊王島以下宿恐竜樺島川原茂木とんの山、特に米系油系は全くダメで汁だけにしてもらおう。横に置かれたお菓子や漬物又は食べ易いバナナ杏仁ソーメンを、しかも胃に負担無き様に少しだけいただく。

そこでコンビニが有効となる。日頃のトレ中食べ慣れているプリン、シュークリーム、サンド、チョコ、クーリッシュでガソリン補給する。個人差もあるだろうが私は米を食べなくても完走出来たタイプである。弱い胃力でも消化できる日頃食べ慣れているモノを中心にとり、受けつけないモノはエイドのスタッフさんには大変申し訳ないがスルーさせてもらった。

「眠気」はどうか。誰だって夜間暗いと眠い。過去のリタイア時はバス停のベンチ等で何度も横になったが、結局それでは眠気は取れなかった。時間はどんどん過ぎてゆく。スピードが無いのでその時間を取り戻せない。仮眠は時間のムダだと考え、今回メガシャキを利用。以下宿～茂木までの夜間コンビニが無いのでその前に2本用意。一気に飲むと吐き気となるので1/4ずつチビリチビリ間隔を置いて飲んだ。

この2つの弱点をコントロール出来た事で、ジスコホテル8時着の予想が5時になり余裕ができ、予定外の風呂に入り仮眠も30分できたのが好結果に繋がった。だが、ジスコでの飲食はやはりコンビニで買ったプリンとサンドだった。小浜～島原の夜間走でもメガシャキチビリチビリは続けた。コンビニ点在しているので助かった。

レース中、行程表に通過タイムを書き入れながら、序盤は早く通過し過ぎないように注意する。中盤こんなペースで大丈夫かなと不安に思っても行程表通りだと安心する。終盤時間的余裕ができるとニンマリし、予想通りのタイムピタリだとドヤ顔になる。ただ、ムダな時間を多く費し行程表より遅れだすと焦りと諦めになってくる。

近視の老眼なのでレース中特に夜間は地図を見ても判り難い。なので事前にほぼ頭に入れておく。行程表を何度も何度も書き直し、どこのエイドでコンビニでどうするのか？を頭の中でシュミレーションし表に書き込む。320km全てシュミレーションすることでレースの半分はもう楽しめたと言っていい。

私のウルトラへの取組みは事前準備が全て。自身の脚力とコース状況等を照らし合せ、いかに弱点をカバーし自分らしさを発揮出来るか。スピードの無い私の場合いかに時間短縮し、作成した行程表通りに進めるかです。

私が作成する様な行程表タイムスケジュールは誰もが作成出来るとは思いませんが、自身のリタイア経験を今一度検証し、いかに弱点克服するかを考え工夫し実行に移すのもレース参加の楽しみではないでしょうか。地、人、時、食は努力と工夫でカバー出来ます。あとは天に任せましょう！

以上、エラそうなことを書き綴りましたが、心は常に謙虚であり続けたいです。

ジミィ長峰

長峰さんの行程表 jpG はここから見れます。



次回では是非ハイパー部門男子 70 才台の完走者が現れるのを期待します。

ぐあんばれ！じいじばあば！
ただし、死んではいけませんよ。

今大会で各部門最高齢完走記録を更新したスーパーシニアの方々

H部門男子4時スタート
69才 長峰淳(大阪)



W部門女子7時スタート
70才 松田嘉子(大阪)



W部門男子10時スタート
76才 川原護(長崎)



総合	性順位	ゼッケン	氏名	性別	年齢	都道府県	[K>I]	口之津	原城駐車場	壺崎	ふかえ本郷	鳥原城	平成新山	深江運動場	徳石置所	雲山温泉	小浜木場	[ゴール]	所要時間
1	1	375	岡崎 次郎	男	53	熊本県	1:00	2:50.11	3:44.13	4:43.18	5:44.50	6:22.19	7:38.23	8:24.49	9:14.45	10:24.06	11:22.05	11:58.59	10:58.59
2	2	016	藤原 秀一	男	53	福岡県	2:00	3:53.24	4:54.38	6:01.10	7:04.13	7:47.29	8:51.54	9:45.56	10:32.10	11:43.57	12:39.30	13:08.44	11:08.44
3	3	876	清原 宏一	男	51	佐賀県	1:00	2:53.51	3:49.34	4:44.53	5:45.52	6:26.25	7:38.51	8:24.59	9:16.06	10:30.18	11:32.48	12:16.24	11:16.24
4	4	784	上田 健	男	40	長崎県	1:00	2:54.16	3:54.09	4:50.00	6:13.10	7:09.41	8:32.08	9:36.22	10:27.34	11:35.21	12:33.38	13:13.44	11:23.44
5	5	882	藤 達夫	男	53	長崎県	1:00	2:54.07	3:53.43	5:00.21	6:05.05	6:51.56	8:04.59	9:06.56	9:58.16	11:13.47	12:59.45	13:33.20	12:33.20
6	6	914	藤本 友博	男	44	長崎県	0:00	1:59.57	3:03.36	4:09.11	5:18.37	6:14.52	7:39.32	8:50.00	9:33.06	10:46.10	11:52.53	12:33.24	12:33.24
7	7	072	村松 義剛	男	48	愛知県	1:00	2:53.58	3:51.28	推5:10.00	6:21.33	7:12.27	8:42.14	9:46.52	10:40.19	11:51.45	13:00.44	13:48.57	12:48.57
8	8	302	榎藤 秀男	男	44	福岡県	1:00	3:15.15	4:30.17	5:42.53	7:01.52	7:57.09	9:04.59	9:56.34	10:41.00	11:53.23	13:16.57	13:57.06	12:57.06
9	9	840	井野 英成	男	57	山口県	1:00	3:07.06	4:23.46	5:33.50	6:50.26	7:49.08	9:05.19	9:58.00	10:47.55	12:00.02	13:33.61	14:15.56	13:15.56
10	10	904	池田 耕一郎	男	48	長崎県	1:00	2:54.37	3:54.17	5:03.55	6:13.15	7:12.18	8:40.33	9:46.20	10:39.38	12:01.29	13:33.11	14:16.43	13:16.43
11	11	860	山本 秀樹	男	48	長崎県	1:00	3:07.18	4:14.10	5:21.53	6:35.29	7:23.58	8:48.14	9:47.15	10:46.32	12:11.59	13:29.01	14:24.51	13:24.51
12	12	841	木村 典久	男	61	神奈川県	0:00	2:01.33	3:05.13	4:05.36	5:16.48	6:26.01	8:03.21	9:12.15	10:16.02	推8:50.00	12:42.22	13:31.44	13:31.44
13	13	815	川上 俊介	男	54	長崎県	0:00	2:30.25	3:45.26	4:55.31	6:21.44	7:13.52	8:43.05	9:49.24	10:38.26	11:44.11	12:47.51	13:45.48	13:35.48
14	14	803	田中 俊亮	男	40	長崎県	1:00	3:01.46	4:09.16	5:08.48	6:19.10	7:06.02	8:49.02	9:38.27	10:36.57	12:03.05	13:37.35	14:31.33	13:41.33
15	15	017	青木 晃児	男	49	徳島県	1:00	3:17.00	4:49.40	6:08.43	7:17.19	8:12.10	9:47.16	10:47.09	11:48.52	13:05.20	14:10.35	14:45.13	13:45.13
16	16	874	川小 浩一郎	男	44	福岡県	0:00	2:14.01	3:22.57	4:36.31	5:58.46	6:51.32	8:13.34	9:19.59	10:25.56	11:30.20	13:03.34	13:52.18	13:52.18
17	17	998	森谷 裕太	男	37	鹿児島県	0:00	1:57.12	3:01.13	4:19.19	5:50.33	6:42.16	8:21.55	9:32.18	10:40.22	12:07.15	13:25.18	14:14.49	14:14.49
18	18	852	滝澤 雄	男	38	広島県	0:00	2:19.19	3:28.08	4:51.22	6:11.10	7:05.17	8:40.14	9:47.45	10:52.55	12:12.32	13:40.44	14:29.46	14:29.46
19	19	427	多井 友和	男	61	大府府	2:00	23:07.56	0:33.11	1:49.14	3:12.33	4:07.47	5:57.11	7:11.32	8:06.59	推9:20.00	10:44.08	11:37.25	14:37.25
20	1	814	野 史子	女	45	長崎県	0:00	2:15.33	3:25.31	4:56.34	6:31.57	7:24.09	8:53.13	9:52.03	10:55.53	12:19.01	13:38.33	14:39.34	14:39.34
21	20	735	村本 耕一郎	男	42	長崎県	0:00	2:01.39	3:08.34	4:11.56	5:22.24	6:20.34	7:56.00	推9:00.00	10:17.36	12:00.21	13:30.44	14:39.51	14:39.51
22	21	864	松本 浩	男	60	埼玉県	0:00	2:34.26	3:54.33	5:14.11	6:37.19	7:32.38	9:00.51	10:06.21	11:10.34	12:33.02	13:55.41	14:47.33	14:47.33
23	22	061	田才 英行	男	47	熊本県	0:00	2:15.44	3:27.01	4:45.47	6:15.17	7:18.21	8:49.09	9:54.54	10:56.52	12:20.28	13:59.01	14:50.33	14:50.33
24	23	997	山田 恒生	男	59	熊本県	0:00	2:26.38	3:51.50	5:12.43	6:39.05	7:45.16	9:45.44	10:46.35	11:38.43	12:57.17	14:06.07	14:56.35	14:56.35
25	24	842	前田 基彦	男	48	佐賀県	0:00	2:33.38	3:52.51	5:14.38	6:46.22	7:46.15	9:20.49	推9:20.00	11:27.53	12:52.47	14:03.09	14:56.42	14:56.42
26	25	843	高島 智也	男	41	長崎県	0:00	2:33.33	3:52.40	5:14.44	6:46.28	7:46.07	9:20.45	推10:20.00	11:27.46	12:53.00	14:03.03	14:56.47	14:56.47
27	26	885	塚原 誠	男	55	熊本県	0:00	2:24.14	3:40.27	5:10.19	6:37.29	7:39.14	9:21.17	10:40.48	11:42.17	13:05.13	14:13.56	14:57.35	14:57.35
28	27	849	宇土 和彦	男	50	長崎県	0:00	2:29.40	3:53.00	5:12.22	6:28.12	7:25.27	9:00.28	10:07.19	11:22.41	12:50.25	14:06.56	15:04.22	15:04.22
29	28	811	西 哲郎	男	46	福岡県	0:00	2:22.36	3:38.34	4:54.54	6:28.22	7:30.01	9:01.37	推10:05.00	11:19.39	12:43.00	14:16.22	15:15.16	16:15.16
30	3	322	石戸 敦子	女	52	兵庫県	23:00	1:27.56	2:50.41	4:09.52	5:30.50	6:29.27	8:11.42	9:22.15	10:27.03	12:00.18	13:30.25	14:15.24	15:15.24
31	29	871	藤山 敏之	男	57	兵庫県	0:00	2:15.05	3:30.02	4:52.39	6:30.37	7:32.14	9:19.23	10:43.22	11:46.00	13:15.41	14:27.51	15:21.39	16:21.39
32	30	318	松本 隆一	男	43	鳥取県	0:00	2:17.58	3:38.18	5:00.14	6:39.25	7:38.48	9:14.18	10:28.41	11:31.00	13:00.29	14:25.54	15:22.34	16:22.34
33	31	880	仲山 大海	男	24	福岡県	0:00	2:38.30	4:00.15	5:43.05	7:06.43	8:04.07	9:32.29	10:51.31	11:51.20	13:15.46	14:31.27	15:24.35	16:24.35
34	3	887	藤村 篤士子	女	59	福岡県	0:00	2:20.05	3:44.40	5:12.00	6:35.37	7:32.31	9:10.28	10:28.00	11:33.06	13:12.00	14:40.07	15:33.26	16:33.26
35	32	719	中島 泰三	男	57	茨城県	0:00	2:28.58	3:56.04	5:25.33	7:07.55	8:17.19	9:56.00	11:05.35	12:12.17	13:41.45	14:58.38	15:41.23	16:41.23
36	33	872	岩本 武志	男	49	東京都	0:00	2:08.26	3:30.07	5:09.45	6:49.22	7:48.11	9:32.36	10:42.36	12:00.04	13:25.38	14:48.37	15:44.18	16:44.18
37	34	766	小田原 悟	男	55	長崎県	0:00	2:30.33	3:49.19	5:11.33	6:40.59	7:39.24	9:12.47	推10:15.00	11:23.50	13:02.56	14:37.25	15:46.28	16:46.28
38	4	416	畑野 明美	女	55	熊本県	0:00	2:34.08	4:00.45	5:30.11	6:59.45	7:58.49	9:48.57	11:06.55	12:03.12	13:28.50	14:57.42	15:47.14	16:47.14
39	35	523	松永 智哉	男	58	兵庫県	0:00	2:24.20	3:46.30	5:14.17	6:46.17	7:45.46	9:49.38	10:56.38	12:11.38	13:45.00	14:59.37	15:50.20	16:50.20
40	6	622	三毛門 恵	女	54	福岡県	0:00	2:25.52	3:45.13	5:07.39	6:42.17	7:38.24	9:30.26	10:51.48	12:04.32	13:38.55	15:02.57	16:52.44	16:52.44
41	36	868	田中 秀	男	42	神奈川県	0:00	2:36.58	4:03.15	5:27.52	6:56.45	8:27.16	10:06.24	11:21.06	12:29.06	13:51.23	15:07.07	16:55.12	16:55.12
42	6	839	小川 雅代	女	59	熊本県	0:00	2:19.24	3:37.40	5:04.46	6:50.37	7:49.16	9:39.50	10:56.21	12:06.24	13:38.46	15:03.18	16:03.18	16:03.18
43	37	283	木村 耕一	男	63	熊本県	0:00	2:37.54	4:02.59	5:26.42	6:53.31	7:52.41	9:42.37	10:56.12	12:04.59	13:40.01	15:11.48	16:15.32	16:15.32
44	7	711	下林 英保	女	56	熊本県	0:00	2:26.55	3:48.28	5:10.34	6:46.11	7:45.29	9:45.48	11:00.12	12:08.47	13:40.02	15:10.34	16:15.32	16:15.32
45	38	212	今井 順	男	67	福岡県	0:00	2:50.00	4:26.46	6:01.21	7:41.24	8:36.20	10:24.56	11:34.41	12:53.58	14:13.42	15:27.35	16:16.34	16:16.34
46	8	238	原 幸英	女	55	熊本県	0:00	2:32.00	3:56.51	5:26.17	7:00.28	8:03.23	9:52.07	11:20.21	12:21.43	13:44.44	15:24.16	16:22.28	16:18.22
47	39	377	今村 公治	男	45	愛知県	0:00	2:32.54	3:55.42	5:25.26	7:01.09	8:03.33	9:54.18	11:19.47	12:28.21	14:02.55	15:21.13	16:22.08	16:22.08
48	40	005	木本 幸一	男	56	鹿児島県	0:00	2:18.53	3:43.33	5:15.29	6:55.43	8:10.16	9:54.10	11:03.50	12:08.24	13:38.50	15:17.29	16:23.56	16:23.56
49	41	853	玉本 英明	男	74	大府府	23:00	推1:40.00	3:16.05	4:53.18	6:30.28	7:40.11	9:15.20	10:31.29	11:32.55	12:58.56	14:30.36	15:24.44	16:24.44
50	42	237	藤原 弘	男	57	熊本県	0:00	2:33.06	3:56.41	5:26.23	7:00.34	8:03.15	9:52.11	11:20.26	12:22.24	13:44.38	15:24.21	16:26.53	16:26.53
51	43	310	増永 英王	男	55	熊本県	23:00	1:37.58	3:03.42	4:27.01	6:05.17	7:08.32	8:57.23	10:11.50	11:22.03	12:59.14	14:28.53	16:27.36	16:27.36
52	9	836	村上 恭子	女	67	神奈川県	22:00	0:28.15	1:58.59	3:34.24	5:15.10	6:20.48	推8:00.00	9:22.34	10:27.37	11:53.30	13:29.57	14:28.27	16:28.27
53	44	005	橋口 雄三	男	42	長崎県	0:00	2:10.58	3:40.07	推5:05.00	6:31.12	7:39.51	9:26.14	10:37.59	12:04.42	13:42.42	15:25.50	16:30.05	16:30.05
54	10	059	橋 美香	女	59	福岡県	0:00	2:37.31	3:59.47	5:36.53	7:22.29	8:32.08	10:24.46	11:46.37	13:00.04	14:33.12	15:46.34	16:32.34	16:32.34
55	45	105	竹下 章	男	38	熊本県	23:00	1:41.04	3:12.46	4:38.36	6:13.34	7:21.19	8:54.16	推10:00.00	11:05.00	12:32.50	14:22.58	15:38.33	16:38.33
56	11	601	高倉 泰代子	女	57	千葉県	0:00	2:37.07	4:02.60	5:30.00	7:19.38	8:17.09	9:59.48	11:23.39	12:37.06	14:01.49	15:48.28	16:38.37	16:38.37
57	46	568	山本 光男	男															