

## 前橋ランナーズの活動状況のお知らせ (5月号) 21年5月10日

日本の四季は全くその名のとおり趣が変わって来ますね。古人の知恵の集約である季語にもそのことが読み取れます。山裾や河川側道を走りながら考えながらの走りも、タイムを競わずゆっくりと時の流れを楽しめました。

今月号は限られた紙面に前橋・渋川シティマラソン大会の開催状況の特集してみました。



給水コーナーも自己置き方式



ハーフコース1位のゴールイン

本会員の参加状況は把握していませんが、ボランティアスタッフとしての参加状況については記述してみました。

給水所付近でレース後の選手に感想を聞いてみましたら皆さんいい笑顔で自己新でした？とかの対話も成立、ごみは一つも見当たらずの給水所付近の光景でした。なお、ボラは10時で免除されましたので冷雨・寒さとの中助かりました。

---

新しい企画として山西先生のご指導によるウォークをメインにした&ジョグによる高齢者を対象に健康趣向の楽しむ集いも計画中ですので別刷りの紙面からご一読ください。

※ 5月開催はコロナ禍の関係から止むを得なく中止もと検討しましたが、山西先生からこのような状況だからこそ感染防止に配慮して外に出での運動をすべきとの助言も頂きました。

---

年次総会はコロナ禍の関連で止むを得なく紙面総会にいたしました但皆さんからのハガキによるご意向も伺い提案のとおり承認されたものとして新年度事業を進めて参りたいと思います。

皆様の近況等についてHPの掲示板やLINEへの投稿にチャレンジしてみてください。

---

## 幹事会報告

5月10日にコロナ禍がステージ4になり元気21の会場確保もできずで、紙面幹事会にしました。実施の概要は下記の様なことを議題に致しました。

### 議題

- 1 2021年度前橋ランナーズの運営方針について
- 2 21年度新規事業について 山西先生の歩く会
- 3 近藤さんとの連携事業 5月実施表  
ラン連 かわら版第12号
- 4 その他  
幹事会の開催日について

---

☆ ラインによる情報交換（会話）の一部です。

前橋・渋川シティマラソン大会・渋川コース参加の記 星野光治

4月18日（日）渋川ハーフは坂が3箇所あり、それぞれ個性があり坂の苦手な自分にとって良い経験でした。最初の坂は結構急勾配ですがそれほどきならず、2つ目は短いですが歩いている人が目立ちました、最後の坂の勾配はそれほどありませんが長いのが気になりました。合計18回坂があり、もしかしたら前橋ハーフより面白かったかもしれません！

スタートが時間差で何度も同じ色のゼッケンの人に会うため自分より遅いと思っていた人が急に前にいたり、その逆だったり、このペースで果たして時間内にゴール出来るのか不安になりました！色違いのゴムを5本持って自分でゴムを落とすことで自分が何回周回したか知ることができるようになっていましたが、最初は必要ないと思っていましたがゴムがあつてよかったです。

最後のゴムを落としたときさらに案内が放送であと1周だと教えてくれました。ゴール後は飲み物と馒头サービスがありよかったです。11時15分スタートだったので何時頃に行けばいいのか分からず不安でしたがこの方式だと密にもならず満足しています。山西先生は朝早くから講習会の参加者のためにご苦労様でした。声を掛けていただき大変嬉しかったです。この形式なら赤城も可能と思いました！

---

### 掲示板から抜粋

前橋ランナーズ走友・ボランティア参戦記 桜井 隆

4月17日（土）に、前橋総合運動公園で開催された第8回MSCMにボランティアスタッフとして参加しました。

当日は雨天でしたが大会実行委員と参加ランナーの熱意が強く感じられました。感染症の影響を考慮して、各地で大会が中止される中で、その規模を縮小し、実施要領を工夫して計画されて実行委員会の努力と大会で走りたいランナーの気持ちが表れたと思います。

周回コースを7周するコースのS・Gとなる競技場に設置されたランナーの「マイドリンク」による給水。6グループに分けたWebスタート。周回数を正しくカウントする工夫などは新鮮に感じました。

完走したランナーに「お疲れさまでした。」と声かけすると悪いコンディションの中疲労感を隠せない選手の皆さんの顔は一挙にこぼれんばかりの笑顔となり「ありがとうございました。」「ご苦労様です。」と返答され大会が実施されて、完走することができた喜びと充実感が表情にあふれていました。当日の前橋会場と翌18日の（日）渋川会場にフルマラソンを2分して合計するというアイデアもグーですね。

今回は新しい現場を見させていただき大変ありがとうございました。

註：投稿者の桜井さんは走友として長年のお付き合いでボランティアに参加頂いております。近況は放送大学の学生としての勉学やまったくの初歩からのバイオリンにチャレンジや合唱団員として「第9」を歌って人生100年時代を先取りして人生を謳歌しています。

## ブログから抜粋 詳細は前橋ランナーズブログで検索

---

### 前・渋シティマラソン前橋大会

4月18日（日） 一日遅れの投稿です。

コロナで昨年は中止となりましたが、今年は参加人数も大きく縮小して前橋&渋川と二日間に分散しての開催です。

コースはそれぞれに3kmほどの特設コースを周回、単体会場の完走者はハーフ、二日間の両会場とも完走者をフルの完走とする変則的实施に。

17日（土）は、前橋総合運動公園のグラウンドと周辺の特設コースで1周3kmを7周回でフィニッシュするもの。

「密」を避けての6グループに分けて30分ずつの時差スタート、さらには1分間隔のウェブスタートで走路でのランナーの過密を避ける工夫での実施。（そうそう、箱根駅伝の二日目のスタートみたいです。）



冷たい雨の中での実施となりましたが、本日付上毛新聞が開催を掲載しています。

7:00の最初のスタートから最終ランナーの通過する14:00直前まで、公園の南西部の芝生広場の2カ所を3人で休憩をはさみローテーションでのハードな貼り付け。

ランナーも大変でしたが、雨の中での走路観察員はすっかり冷え込んでしまいました。（でもwc近くの配置で助かりました・・・笑い）

本会からの参加者は、石原さんのみでした。何周回目かは不明ですが、元気に笑顔で駆け抜けていきました。

小須田会長はじめ4名が会場での給水係のボランティアで参加していましたが、雨で冷え切ったの体験となりました。（本日の渋川会場へ星野先生がチャレンジしています。）（高）

## 近藤コーチ 5月の予定

日程	曜日	大会・スクール	会場	備考
1日・2日	土・日	王山グランド管理 9時～12時	王山グランド	
5日	木	赤城トレラン大会 9時～12時	富士見グランド	
8日	土・日	王山グランド管理 9時～12時	王山グランド	
11日・12日・13日	火・水・木	王山グランド管理 16時～19時	王山グランド	
15日	土	王山グランド管理 8時～12時	王山グランド	
16日	日	合同練習会 8時～	前橋総合公園運動場	
18日・19日・20日	火・水	王山グランド管理 16時～19時	王山グランド	
22日	土	王山グランド管理 9時～12時	王山グランド	
25日・26日・27日	火・水・木	王山グランド管理 16時～19時	王山グランド	

前浜マラソン大会参加された方お疲れさまでした。ボランティアでの協力者の方々お疲れさまでした。

月刊ランナーズにも注目の大会として掲載されています。一読願います。

走り・歩きやすい季節となりました。ランナーズ以外のクラブでウォーキングを中心に企画しているクラブがあります。(かわら版から)

☆ 毎回のことですがブログ投稿からの抜粋記事は紙面の都合により編集しておりますので若干読みづらい編集となっておりますのでご容赦ください。なお、全文はweb「前橋ランナーズ」検索でお立ち寄りください。

## 同封資料

山西先生と歩きをメインに「楽走・楽歩・健康長寿の会」の未定稿から  
前橋ランナーズ主催「道楽・楽歩・ゆっくり歩こう会」への変化をお楽しみください。  
前橋ランニングクラブ連合会かわら版 第12号

☆編者からお願い 今回も編集スキル不足で四苦八苦、どなたかスキルアドバイザーをご紹介いただければ幸いです。(毎回お化けが出ます。お鬼に金棒(鬼は内歓迎。)さん、居ませんかね。)

初夏の陽や伸びた背筋の影映す  
残り花そつと古墳の歳数え

稔

発行責任者 前橋ランナーズ  
会長 小須田 稔  
TEL 090-7429-8965  
〒 前橋市昭和町 2-8-18