

前橋ランナーズの活動状況のお知らせ

21年1月5日

皆様明けましておめでとうございます。今年は干支で言うと丑年にあたります。ゆっくりですが着実に希望の目標に向かって進みましょう。新しい年の初めにあたり皆様の益々のご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。

省みますれば昨年はコロナ禍で集合的な活動は大幅に制限された1年でした。世界中で関心はコロナ禍に注がれて待望のオリンピックも開催の延期の止むなきに至りました。日本においても収束の兆しも見あたらず混乱の中におります。

2020 オリンピックに付きましては本年8月開催の予定で計画は進行中とのことでもあります。本会の会員の皆様にも昨年と同様にボランティア活動も実施出来ればと思います。聖火リレー要員の募集要項の要旨は別刷りでご案内しておりますので希望者は幹事または会長までお申し出ください

コロナ禍の影響で1月の幹事会は会場確保も出来ない状況でしたので中止の止むなきに至りました。新しい本会の活動もなかなか先の見える計画も立案できずの状況ですがご理解頂ければ幸いです。

近況等ですが

1 恒例の元旦初参りと初日の出の遥拝の行事は4名の参加を頂き実施することが出来ましたので紙面をもってご報告させていただきます。

2 前号で取り上げましたが新年恒例の実業団駅伝は開催されました。詳細は実施状況で本会員の出番である後方支援のボランティア参加の状況を掲載します。

3 王山運動公園練習会も季節の環境に配慮して開始時間も木曜日は15時ごろから、また、土曜日にも7時頃を集合目安としておりますので積極的な参加を希望します。

4 近藤コーチの日程表からお聞きしたいこと等がありましたら王山運動公園にお出掛けになり近藤コーチに現地でお聞きしてください

5 南スーダンのオリンピック選手の活動も王山運動公園で実施されていますので王山運動公園にお出掛けいただきご声援のお声がけを頂ければ幸いです。

幹事会報告

1月8日開催予定でしたが三密関連で会場の確保もままならず中止と致しました。が、実施の概要は下記のようなことを議題にしたいと思っておりました。

議題

- 1 2020年度前橋ランナーズの運営方針について
21年度に向けた活動の方向と概要の検討

- | | | |
|--------------|-----------------------------|-------|
| 2 近藤さんとの連携事業 | 実施状況確認 | 1月実施表 |
| 3 新春の会開催について | コロナとの関連で中止でしたがこれに代わるものの模索も。 | |
| 4 その他 | | |

掲示板の抜粋

LINE は迅速と楽しさを公開できますので皆さんの参加を希望します。お友達への招待が必要ですので幹事または会長までお申し出ください。

掲示板から抜粋

[元旦駅伝・箱根駅伝・走る](#)

[返信・引用](#)

投稿者：小須田稔 投稿日：2021年1月3日(日)23時18分17秒

元旦 実業団駅伝のボランティア。西の風があったが最高のコンディションだった。

3日 午後、天気は最高のインデアンサマー。今年の走り始めに渦向いてきた。で、出かけたが 箱根駅伝の方は本日限り、トレはいつでもと出かけて1.4kmでリターンして、TVは全くのドラマ・箱根駅伝に・・・吸い込まれた。青学の追い込みもだが、伝統のない大学の善戦にも完全に虜になった、良かったあ。

終わって本人の本格的な走り始めのトレーニングに、いつものコースで体調の検証にチャレンジ。

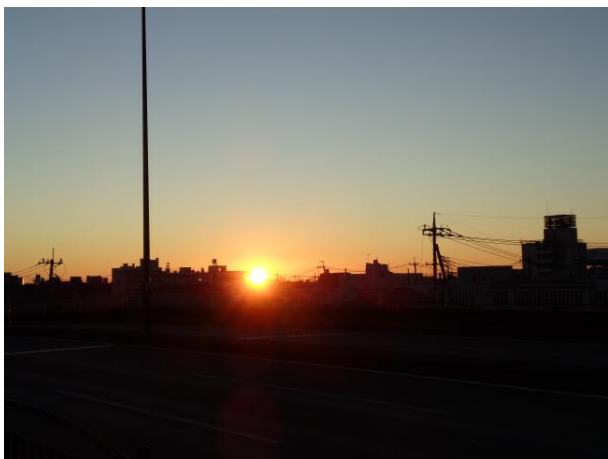
①最初の1.0km、②の河川までウォーク。③河川の起点から往復2kmのインターバル0.5km*3'24"、0.5km3'20"、で1.0km6'44"、④帰路7.14"で、スピードも確認。⑤ゆっくりジョグで公園へ、⑥左回り1週と坂道の登りを加えて7.8kmで帰宅終了。タイムもほぼ順調に確認できた。意外であった。

皆さん。今年も無理なくフレイルもキーワードに頑張りましょう

ブログから抜粋 URL を掲載

[ニューイヤー駅伝大会 2021・初日の出ラン](#)

1月1日(金) 明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく願いいたします。



初の無観客での大会開催に。例年とは違った

空気の中、9:15 に知事の号砲で 36 チーム一斉にスタート！

その前に初詣・初日の出ラン。

2021/01/01 あかね色の赤城山の夜明けを

6:55 前橋陸橋上で初日の出をむかえました。

海外旅行先でのスナップ写真ではありません。前橋ランナーズのメンバー4 名、勢ぞろいして前橋陸橋上で。

コロナ渦での大会は、TV 観戦をお願いしての大会開催に。今年の風物詩？の光景か。

スタート後の 4:時間余、県内 5 つの市をめぐる横殴りの強風にもめげずに県庁のフィニッシュに。



コース内で役員をしながらカメラを向けるなどもっての外。ちょこっと 1 枚だけ遠景でのカシャッ！

優勝は 12 年ぶりの富士通、2 位はトヨタ自動車、3 位の旭化成は 5 連覇ならず。(高))

ニューイヤー駅伝大会 2021 の準備

12 月 30 日 (水) 今年もあと二日と押し詰まってきました。

ニューイヤー駅伝大会 2021 の開催も無観客での由。どのような状況になるのやら、矢張り気になりまして県庁前まで様子を見に行ってきました。

例年と違うのは、応援自粛の看板。



群馬県庁舎前の大看板は設置されていましたが、何かちょっと寂しさが漂う。
そうです！スタート・フィニッシュ地点の設営で仮設のスタンドがありません。
スタート前の上州名物の八木節での景気づけもないのだろうか・・・
県庁前の交差点あたりの飾り付けも、応援団の幟旗なども出ない大会となるのだろうか。
コロナ渦でのTV観戦をお願いしているが、沿道での声援は寂しくてもその分選手たちの熱戦が期待できるかも。
とにかく元旦の朝は上州から全国へ向けての希望ある盛り上がった大会の発信を願いたいものですね！！（高）

朝の総社古墳めぐり

12月26日（土） 王山運動場朝練の日だが、無風快晴の冷え込みにもめげず早朝の古墳めぐりの旅に。



冬枯れ蛇穴山（じゃけつざん）古墳の石室前で、
お隣の宝塔山（ほうとうさん）古墳の墳丘には朝日が当たっていました。
宝塔山古墳は7世紀後半築造の方墳。墳丘上には総社藩主秋本氏歴代墓地に、朝日が差して厳かな光景に。
その後、総社・大渡町では最古の遠見山（とおみやま）古墳を訪ねる。5世紀後半築造の前方後円墳は墳丘70m, 全長100m超。江戸時代に総社城から遠くを見るための櫓として利用された由。（高）

京目の役行者石像

12月24日（木） 県北山間地にドカ雪をもたらした寒波も和らぎ、今日は風もなくノルディックのポールを持って出かけました。
ロウバイの開花もみられました。
ノルディック・ウォークと言え、雪のない夏場のトレーニング法に行われる運動と信じて疑わなかったのですが、腰痛持ちの（年寄の）私にはディフェンシブルタイプのポールでの運動療法が最適と言われて特訓中です。
滝川沿いのコースを2ヶ所ほど辿り高崎市京目の不動尊を訪ねました。



市の史跡に指定の役行者（えんのぎょうじゃ）石像は寛永 16 年(1639)の銘があり、石像では県内最古とありました。

全体が将棋の駒形に整形されて頭巾をかぶり錫杖を持った老人、足には高下駄を履き、岩座の上に立ち足元に前鬼・後鬼などの薄肉先刻様もくっきり。（高）

ニューイヤー駅伝大会 2021

12 月 12 日（土） 実業団対抗駅伝競技大会の競技運営要領が届きました。

コロナが蔓延する状況下での実施になる模様ですが、例年通りには行かないことは分かりますが、どんな風になりますかね。

コースになる沿道には、交通規制の看板が掲出されました。

例年と違うのはこのお願いです。

競技役員には、「体調管理チェックシート」なるものを 1 週間前から記録しての提出が課されています。

寒波が迫ってきています。どちら様もコロナともどもご自愛を！ （高）

天狗岩用水を登録

12 月 11 日（金） 「世界かんがい施設遺産」に登録されたと昨日の上毛紙が報じていました。

県内では雄川堰（甘楽町）、長野堰用水（高崎市）に続き 3 例目の登録になります。天狗岩用水は、総社城主秋元長朝が開削し、1604 年に完成。利根川から取水して前橋、高崎、玉村の 3 市町へ全長



28 *₁₁におよぶ。

前橋市の東公民館の一角にたつ石碑、(高)

前橋市内駅伝競走大会

12月5日(土) 風が無かったのがせめてもの救いでしたが、曇天で寒さの一日でした。

前橋総合運動公園陸上競技場および周辺コースで前橋市内駅伝競走大会が行われました。

十分なコロナ対策のもとでの実施だが、例年より応援その他でも寂しさがありました。

バッテリー切れ表示が点滅していてレースの様子は、ほとんど撮れていませんでした。

競技終了後に、風神・雷神のモニュメントや園内散策中の残り紅葉です。(高)



南スーダン選手を応援しよう

12月4日(金) 師走の冷たい風が戻ってきた王山運動場のグラウンドでは、今日も南スーダン選手団の練習が行われていました。昨年の11月に来日した南スーダン選手団も東京五輪・パラリンピックの延期に伴い、引き続き前橋に滞在しての練習を続けています。



基礎体力の向上とレベルアップに向けて頑張っております。

休憩時間にはコーチや通訳の方とも気さくに記念写真撮影に応じてくれました。

さらなる理解と支援を願い、**パネル展&講演会**が開催されます。

12月 11日(金) 12:00~18:00

12日(土) 9:00~18:00

13日(日) 9:00~16:00

会場 : 元気21まえばし 1階 にぎわいホール

このご時世でたいへんですが、マスク着用と体温検査と手指の消毒にご協力の上ご来場ください。

(高)

もう師走

12月1日（火） 走れなくなってしまったので、師走ではなく「師歩き」？なんですが・・・
 オリンピックイヤーの幕開けとなった2020年、春先を目前にして新型コロナウイルスでこんなにも大きく変わろうとは、誰が予測できたでしょうか？

誰しもが体験したことのないことづくめのこの年も、まだまだ先行きの不透明ながらもあと一月で終わる。

とにかく早い収束をと願わずにはられない。

いつもとは違う総社神社の北側駐車場から入ると・・・ 願い事は何？ （高）



近藤コーチ 1月の予定表

日程	曜日	大会・スクール	会場	備考
5日・6日・7日	火・水・木	王山グランド管理 15時～18時	王山グランド	
10日	日	SOランニングスクール 13時～15時	王山グランド	
12日・13日・14日	火・水・木	王山グランド管理 15時～18時	王山グランド	
19日・20日・21日	火・水・木	王山グランド管理 15時～18時	王山グランド	
24日	日	SOランニングスクール 13時～15時	敷島公園	
26日・27日・28日	火・水・木	王山グランド管理 15時～19時	王山グランド	

12/13 開催のロードレース大会参加有難うございました。50名を超える参加者、講演会にも多くの方が参加していただきました。

1月には「前浜マラソン」のエントリー開始となります。代替マラソンとなりますが多くの参加者を希望します。詳細は後日

前浜マラソンのランニングスクールも企画しますので参加願います。

☆ オリンピック聖火リレー運営ボランティアの募集要項を同封してありますのでお読み頂き沢山の参加を期待します。詳細は要項の範囲です。

取り纏めての申し出といたしたいので **15 日**までに会長または清水までお申し出ください。前回の希望者には別途確認を致しました。

即応のSMS は歓迎です。

会長

清水

☆ 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

前橋ランニングクラブ連合会かわら版 第6号

運営ボランティア募集要項 主催者

前橋・渋川シティマラソン大会募集リーフ

☆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。

陽のひかり映すマラソン全国に
朝焼けの初日に託す健康を

総

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