

前橋ランナーズの活動状況のお知らせ (2月号) 21年2月5日

皆さん、立春も過ぎて今年の節分の季節行事は如何いたしましたか。

昨年のこの月からコロナ・コロナでの嫌なニュースに翻弄されました。

でも、お天道様も年の周期で春のお顔で元気を出せと激励のひかりを発しております。

私たちがその元気を受け止めるために屋外に出てウォーキング&ジョギング等に行きましょう。朝の太陽光でビタミンDが合成されるとか良いことばかり。四季折々の変化を感じ取りましょう。その結果はランナーズのLINE等に投稿し、人生100年時代を体験豊かな皆さん彩りで存在感をアピールしてください。

啓蟄に向けて着実に希望の目標に向かって進み皆様の益々のご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。

2020東京オリンピックは開催の方向で皆さん努力していますね。本会からの申し込みの聖火リレーも受付登録の連絡を頂きました。登録者に個別に連絡済みです。

4月の前橋・渋川シティマラソン大会もWEB実施で募集も順調に進んでいるようです。

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 王山運動公園練習会もグラウンドや周辺の野道利用のジョグも実施しております。開始時間は季節の環境に配慮して木曜日は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。また、付近の天狗岩用水も世界遺産に登録されたとのこと。歴史を感じながら王山古墳等の周辺も良いコースですね。野に咲く花を季節の友とし良いですね。

2 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。(再掲)

3 南スーダンのオリンピック選手の練習も王山運動公園で実施されていますのでお出掛けして激励のお声がけを頂ければ幸いです。小生も過日練習終了時に遭遇し記念の写真を1枚撮らせて頂きました。このメンバーの中から金メダルもとかの下馬評の選手もいます。彼らの背丈と脚の長さに着目してください。



幹事会報告

2月1日開催の幹事会は元気21の会場確保もままならず県庁昭和庁舎に移しての開催となりました。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 2021年度年次定期総会の設営について

開催期日等 日時・集会・紙面
資料の作成

前橋ランナーズのLINEの会話？からの一部抜粋

2021.01.28 木曜日 LINEからの抜粋です。

13:01 清水ヒデ 聖火リレーのボランティアの皆様、ボランティア事務局から小須田会長に連絡があり、「1活動エリア:前橋市(第1希望)。2活動時間帯:16:30~20:30」になったそうです。よろしくお願いたします🎵(詳しくは、後日改めて連絡します。) 清水

16:08 あやこ 今日は寒くどうしようか迷いましたが久しぶりに王山公園に来て走りました😊小須田さんと青木さんと走ってみてなぜか春の香りがしました😊気持ち良く走れて来て良かったです🎵🎵藤川

16:53 清水ヒデ 藤川さん、小須田さん、青木さん、お世話様でした！春の香りにも出会って、快いランでしたね!!清水

2021.01.31 日曜日

16:57 星野光治 2月11日はまだあいていますか？前橋渋川の前橋公園のコース走るのですね？年末年始6日間どこも施設あいていないので、藤岡のサンマラソンのコース走りました、3時間毎回かかりました！

18:18 ようこ @星野光治さん2月11日大丈夫だと思います。念の為、近藤さんに連絡してみますね。石原

18:23 ようこ 今日は、荒砥走友会主催の前橋ランニングスクールのフォローアップで、90分のLSDに参加しました。前橋公園～敷島公園往復。

来週2月7日は120分のLSDです。8時、前橋公園集合です。石原

2021.02.2・火曜日

前橋ランナーズのグループLINEに現在13名参加してくださっています。もっと沢山のメンバーに参加していただき、皆さんの練習報告や、活動案内が出来ればと思います。総会の時に、時間を作ってスマホの使い方の勉強会も出来たらと考えています。石原

遅くなりましたが、こんな感じでランナーズ通信に載せていただけたらと思います。石原

☆ ラインによる情報交換(会話)の一部です。

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。参加は全て無料ですって、でも、参加は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。

掲示板からの掲載はありません。

ブログから抜粋 詳細は前橋ランナーズブログで検索

[前橋ステーション跡](#)

1月27日(水) お久しぶりの投稿です。

コロナ渦での自粛中の生活に加えての加齢による落込み様はご想像にお任せします・・・





さな公園に記念の石碑とレリーフがあります。

当時の利根橋と蒸気機関車のスケッチ

史跡前橋ステーション跡解説の蒸気機関車の動輪です。(高)

密を避けて暖くなるのを待つて単独ウォークでうごめき出します。10時から昼時の2時間余り、もっぱら滝川沿いと利根川サイクリングロードがメインのコースです。

いつものノルディックウォーキングのポールでのリハビリ的な歩行で、その日の天候などによって右回り・左回りか何^キコースかは家を出てから決めることが多い。

滝川の上流をたどり、石倉の交差点付近です。

両毛線の高架のたちあがりて石倉アンダーの小

<<今日は大寒 | ホーム | [ランナーズ通信配達&南町公園で](#)>>

[ノルディック・ウォーク定期講習会](#)

1月12日(火) 全国的な寒波の襲来で県内南部の平野部にも積雪?との予報も回避されましたが、気温は上がらずの寒さの一日でした。

健康寿命を延ばす! 生活習慣病や介護予防に! 姿勢矯正・ダイエットに! 運動不足解消に! おいしそうなキャッチフレーズのパンフレットに惹かれて本日3度目の定期講習会にでかけてきました。



寒さの中にも着実に春の訪れを感じます。

前橋公園の幸の池の朝のたたずまいです。芝生に上がって餌をついばんでいた鳥たちが一斉に飛び立ってしまいました。



ポールを使ってのストレッチや体幹トレーニングと今までのランニングとは違った手足の動き等たっぷりの準備運動・・・

幸の池や噴水池の周りのウォークは楽しい。

肩甲骨や股関節を意識して大きく前後の腕の振り出し・・・ ゆっくりの歩行は意外に難しい。気分よくうっすらと汗ばんでくる。

前橋市の友好都市：山口県萩市から贈られたナツミカンもたくさんの実をつけていました。(高)

☆ 前橋ランニングクラブ連合会かわら版も同封いたしましたのでご覧ください。

☆ オリンピック聖火リレー運営ボランティアの募集も受付を受理されております。参加者には個別連絡済みです。

近藤コーチ 2月予定表

日程	曜日	大会・スクール	会場	備考
2日・3日・4日	火・水・木	王山グランド管理 15時～18時	王山グランド	
7日	日	ランニングクラブ合同練習会 8時～LSD	前橋公園	荒砥走友会中心に
11日	木	前渋ランニングスクール 8時30分～12時	前橋総合運動公園	
14日	日	SOランニングスクール 13時～14時	王山グランド	
16日・17日・18日	火・水・木	王山グランド管理 15時～18時	王山グランド	
23日・24日・25日	火・水・木	王山グランド管理 15時～18時	王山グランド	
28日	日	SOランニングスクール 13時～15時	敷島公園	

1月18日から「前渋マラソン」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

エントリーはすでに25日現在で90%を超えました。エントリーは早めに。

2月は走りこみの季節です。前渋マラソンのランニングスクールと合同練習会を企画しましたので参加願います。

通話も良いのですが即応の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7・8号

ノルディックウォーキングのお勧め 街で見かけた情報です。

☆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。)

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

紅梅の蕊に光の射す和

夕菖照らすグランド風模様 稔