

## 前橋ランナーズの活動状況のお知らせ (3月号) 21年3月5日

啓蟄もまじかに、春霞も遠山を穏やかな表情に写しますこの頃ですが皆様いかがお過ごしでしょうか。

世の中の情報はまだまだコロナ禍や国会禍(?)に惑わされていますね。オリンピックは開催もどうなるかとのこと心配されていますね。

早く大きなマスク無しに口角泡を飛ばし、ジョグやランニングが楽しめる環境になれば良いですね。

コロナ禍でのホームステイで運動不足から障害防止のための自助努力として最近身近に眼につくのがフレイルとか加齢に伴う身体機能の低下への対応ですね。小生の耳にも普段だったら何にもないところで転倒し、痛い体験者の話も入っていました。

ところでこの原稿を起草中に聖火リレーの詳細が発表されたニュースもありましたが、まだ詳細の連絡は在りません。(3日11時)。あり次第申込者にはご連絡と思っております。

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と、前号でお伝えし、ボランティア不要とのことでしたが、過日4月17日土曜日の前橋総合運動公園会場の給水担当をお願いしたいとの連絡がありましたので再度皆さんにお願いいたします。

詳細はリーフと末尾のページに記載しましたのでご覧ください。

コロナ禍の影響で3月の幹事会は県庁旧庁舎での開催になりました。次号には詳細な総会資料も同封できますが、各行事の詳細も詰め切れず大枠の表示になるのも止むを得ないのかなあとの現状です。

近況等ですが ブログから或いはLINEからの紹介をご覧ください。

---

### 幹事会報告

3月1日開催の幹事会は元気21の会場確保もままならず止むを得ず前回と同様に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

開催は4月24日(土)13時からに決定しました。前号では同日10時からでしたが会場の都合で申し訳ありませんが変更しました。また、コロナ対応では書面総会になることも在りませぬ。総会出席の申し込みの方には改めてご連絡いたします。

#### 資料の作成

- 3 近藤さんとの連携事業 実施状況確認 3月実施表
- 4 その他 前橋・渋川シティマラソン大会募集状況 80%位申込

---

☆ 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。

こんな投稿もありました。

無料演歌ベスト 無料で曲を聞いてみてください。今すぐ聞く。 齋藤耕司

(URL) <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.oldjp.enkverse>

2月18日今日は木曜日の王山運動公園練習会に向かった。「天気晴朗なれど波高し」ではないが。風は冷たかった。逢いたい人は不在で、トレーニングもそこそこにリターンでした。後ジムでスイム0.6km。

閑話休題。89歳の知人筆記の英文の世評のリポートをメールで受け取り、その中にウォーキング中の向かい風と後ろからの追い風の表現に感激し、LINE通話でと、チャレンジしたが会話は上手く行かず有料で出費も。でも、ストレスは発散できた。会話は新聞ニュースの共通の話題で怒ったり笑ったり。走りで体力を維持し、その体力で情報発信と脳トレで彼に負けず頑張を楽しみましょう。 小須田稔

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

[大室古墳公園の散策](#) 2月16日(火) 年寄りの定期検診のついでに、足を伸ばして大室公園へ出かけてきました。

冷たい風がありましたが、久しぶりの古墳めぐりを堪能してきました。

雄大な赤城山の南麓、大室公園の中程に位置する五料沼からの赤城山展望です。

豊かな歴史と自然環境を生かした南北500m、東西1000mの広大な総合公園。

五料沼の西方に前二子古墳(まへふたご:6世紀初期)、中二子古墳(同6世紀前半)、後二子古墳(うしろふたご:6世紀後半)、小二子古墳(しょうふたご:同)の4基の前方後円墳があり、いずれも国の史跡です。

前二子古墳の全景です。この古墳群の注目度をアップしたのは、JR大人の休日倶楽部の吉永小百合さん効果ですかね!

石室内は公開されて歩きやすいようになっていますが、大きな板状の敷石のはず。(内側から入り口を写す)

石室内奥には、副葬品の土器などの制作品が展示されています。

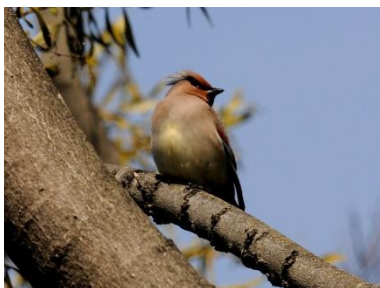
小二子(しょうふたご)古墳の全景ですが、復元された人物、馬、家などの土器。

中二子古墳は、大室古墳群の中で最も大きな古墳。墳丘を取り囲む内堀の外側の中堤の上には、外敵から警護するための人形(ひとがた)埴輪と円筒埴輪などが密接して並べられた様子は圧巻。(高)



## [大室古墳公園の散策\(2\)](#) 2月17日(水) 昨日の続きです。

ウメの庭は紅梅・白梅の香りに包まれての親子連れです。



大室はにわ館や民家園の古代住居が復元されています。その手前の内堀4号墳(円墳:6世紀後半)です。

ヤドリギが密生していて、まるで常緑樹のようですね。そのヤドリギに大型望遠カメラを向けるバードウォッチャー。

お目当てはこの緋レンジャク?の撮影ですね。私のデジカメでは、いっぱいズームでこれが精いっぱい。

そこでちょこっと拝借。

大室公園は古墳を楽しむ歴史散策や野鳥観察のバードウォッチャーにも大人気のようですね。(高)

前橋ランニングクラブ連合会の練習会開催

11日(木)ラン連合会の練習会が前橋総合運動公園で実施されました。構成は前半の山西先生のフルの快走のシステム作りの話終わって会場でのランのクラス別の実施コースでの実習会。強風の中、皆さんいい汗をかいていました。本会からは星野さんと石原さんが参加されました。お疲れさまでした。

小生は連合会の打合会に参加しました。次回は3月14日です。

山西先生からの会の運営等についてのお話で会則を作りたい、会報の充実で記録の公表等の今後の在り方についてのお話がありました。(その1)

山西先生から鴻巣ランニングクラブの方の紹介を頂きました。

人数のクラブですが走り楽しんでいる息遣いが感じられました。写真はちょっと時間が掛ります。

(その2) 小須田



山西先生のお話



石原さん・星野さん

3月の予定

| 日程         | 曜日    | 大会・スクール                  | 会場        | 備考      |
|------------|-------|--------------------------|-----------|---------|
| 3日・4日      | 水・木   | 王山グランド管理<br>15時～18時      | 王山グランド    |         |
| 6日         | 土     | 王山グランド管理<br>9時～12時       | 王山グランド    |         |
| 6日         | 土     | GNRCランニングクラブ<br>9時～      | 吉岡温泉      | ウォーク中心  |
| 7日         | 日     | ランニングクラブ合同練習会<br>9時～LSD  | 前橋総合運動公園  | 荒砥走友会中心 |
| 9日・10日・11日 | 火・水・木 | 王山グランド管理<br>15時～18時      | 王山グランド    |         |
| 13日        | 土     | 王山グランド管理<br>9時～12時       | 王山グランド    |         |
| 14日        | 日     | 前渋ランニングスクール<br>8時30分～12時 | 渋川総合公園運動場 |         |
| 14日        | 日     | SOランニングスクール<br>13時～15時   | 王山グランド    |         |

|             |       |                        |           |         |
|-------------|-------|------------------------|-----------|---------|
| 16日・17日・18日 | 火・水・木 | 王山グランド管理<br>15時～18時    | 王山グランド    |         |
| 21日         | 日     | 記録会・ウォーキング<br>9時～12時   | 渋川総合公園運動場 | 荒砥走友会中心 |
| 23日・24日・25日 | 火・水・木 | 王山グランド管理<br>15時～18時    | 王山グランド    |         |
| 27日         | 土     | GNRCランニングクラブ<br>9時～    | 吉岡温泉      | ウォーク中心  |
| 28日         | 日     | SOランニングスクール<br>13時～15時 | 敷島公園      |         |
| 30日・31日     | 火・水   | 王山グランド管理<br>15時～18時    | 王山グランド    |         |

3月は各クラブの練習会を入れました。6日・21日・27日は皆様でウォークでの練習です。  
(60分から90分程度)

14日は渋川にて山西先生の講演会があり、その後、公園内のウォーキングを開催したいと思います。

14日については事前予約の為、参加者は会長まで連絡願います。

☆ 前橋・渋川シティマラソン大会ボラの件は

日時 4月17日(土) 6時30分から13時頃まで  
用務は給水担当です。

申込は通話も良いのですが不在等の際はSMSを歓迎します。チェック後に折り返し確認します。  
会長 清水

#### 同封資料

前橋・渋川シティマラソン大会リーフ

前橋ランニングクラブ連合会かわら版 第9号

フレイルについての資料は、市の広報3月1日号に同封されています。

☆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。)

春の陽にコロナ退散願う皆  
啓誓や我が旅たちに弾む声 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