

## 前橋ランナーズの活動状況のお知らせ (7月号) 21年7月10日

コロナ禍のなかにあつて紆余曲折の末2020東京オリンピックは開催されることに決定されました。

この世界的なコロナ禍の流行とその対応については百家争鳴でした。皆さんは自身のこととしていかがお考えだったでしょうか。身近な外出の自粛からの身体的変化を中心に省みてください。

ところで本会員の年齢も高齢化してコロナ禍のことも在りますがステイホームで運動不足が顕在化したとのこと。まず、原点に戻ろうと会の初期の立ち上げに尽力されました山西哲郎先生も「道楽・楽歩・ゆっくり歩こう会」を立ち上げて参加を呼びかけています。

7月6日のゆっくり歩こう会の開催には6名の参加者を得て、何時もの山西節で健康を賛歌することの基本を学びました。松林の緑陰には多くのウオークの人もいましたので参加の呼びかけのチャレンジも面白い結果になるかしれませんね。

次回は8月3日(火)開催のご案内チラシを同封してあります。

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。自分のコースを山裾や緑陰の小径や河川側道に設定し、雨にも負けず歩き・走りも、タイムを競わずゆっくりと時の流れを楽しみましょう。

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。



山西先生のお話とストレッチの基本・どこを対象になのかお考え下さい。

### 幹事会報告 テキストのみ

#### 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 山西先生とのゆっくり歩こう会
- 3 近藤さんとの連携事業  
ラン連 かわら版第13.14.15号
- 4 ぐんまマラソン大会への対応について
- 5 幹事会の開催日について確認  
月の第4週に開催、通信は翌週の月曜日発送で情報対応の柔軟化  
その他

☆ ラインによる情報交換（会話）の一部です。

群馬県の警戒度下がっていますが東京はまだ多いです！ワクチン接種あれだけ沢山やるように言っておきながら足りないとは政府の偉い人は何を考えているのやら、集団が足りないなら開業医の分を回すとは結局全体の接種は増えません。他国に頼っているならさらにお願いで、前倒しで送ってもらうより仕方ありません。以前の接種を3倍以上に増やしましたが、ワクチンが来ないかもしれないのでつい先の予約しか取れず、集団接種に出動します。

医師の星野光治さんからの投稿です。

---

#### 掲示板から抜粋

小須田の経過報告 6/19 投稿者：小須田 稔 投稿日：2021年6月19日(土)10時13分

小須田は退院し、2日目になりました。症状は変化在りませんが病院に居ても自宅でも患部周辺をコルセットで固定し、安静療養（自然治癒を待つ）です。

昨日は午前1.8km午後2.8kmの街中を恐る恐るウォークを実施しました。ウォーキングとは言えない位の距離とスピードでした。（暫し忍の一字です。）でも、睡眠には好影響を与えていることも確認しました。

フレイル（加齢による機能低下）の回復の実証実験中です。

追記 危険は誰にもあります。分秒を争う初期対応について大げさに言えば危機管理の初歩データを皆さんがお持ちになることを提案したいですね。小生はスマホを活用しています。

---

#### ブログから抜粋 詳細は前橋ランナーズブログ・・・検索・・・

##### [ふみつき（文月）のスタート](#)

7月1日（木）1年の折り返し点を通過し、後半に入ってきました。

降り続く雨で梅雨寒となりましたが、雨上がりの午後のウォークは、利根川サイクリングロードから滝川を辿るコースにしてみました。

いつもは素通りしてしまう横手大橋手前にある善勝寺と富士神社へと寄り道。

善勝寺の山門。

富士神社の境内には、二十三夜塔や猿田彦や道祖神等々の石像も祀られていました。

本日の終盤、東小学校南にある「あずま林の広場」滝川の箱田堰取水口は、川幅いっぱいの流れ。

右岸の取水口から百メートルほど下流の草付き場にいるタッキー君。右岸のフェンス越しにはおおきな葦に隠れて全く見えません。

一昨日は1キロほど上流の熊野橋近くにいましたが、水量の増した堰を上流側に戻ることは出来ずに、いくつもの堰を下ってきたものと思われます。

左岸からの撮影ですが、この草付き場もほとんどが水に浸かっていますので、どこで寝ているのかと気にもなります。（高）



---

#### [半晦日と夏越の大祓](#)

6月30日（水）今日は6月の最終日の晦日です。1年の折り返しで、師走の大みそかに対して半みそか。



神社には茅の輪（ちのわ）が置かれ、年の前半のけがれを払う神事「夏越えの祓（はらえ）」が行われるのを思いだし、前橋ランナーズ恒例の元旦の初もうでランの逆コースを辿ってみました。石倉の休憩施設にバイクを置き、群馬大橋から単独ウオークで総社神社へ。

日中の総社神社には、数組の参拝客があり、大鳥居には鮮やかな緑色のチガヤの「茅の輪」が設置されていました。

間屋町から中央大橋を経て前橋東照宮へ。梅雨時の利根川は水量も多く、濁流です。

前橋東照宮は、創建四百年記念の令和の大改修中とあり、こちらはやや小ぶりの茅の輪が設置されていました。（高）

### タッキー君、熊野橋の下流に

6月29日（火） 梅雨特有の降ったり止んだりののはっきりしない一日となりました。

日中の雨の合間のウオークは、交通量と水たまりの少ない滝川沿いのコースで右岸をさかのぼり、左岸を南下する右回りコースに。

ヒルガオはいっぱいの雨粒をつけたままです。

水量を増した滝川でタッキー君はどうしてるかなと思いつつ、いつもの樋越橋のねぐらを覗くが姿は見えませんでした。

左岸へ回り川下へ数百メートルほどの下流の朱鳥橋（あかがらすばし）熊野橋の草付き場にいるのを見届ける。



膝くらいまで水に浸かったままです。やはり雄シカで角が生えかかっているようです。

帰りがけのコースで、赤花と白花の木槿（ムクゲ）を撮りました。（高）

### 唐沢剣也選手の朝練応援

6月17日（木） ランモード群馬の伴走仲間が、パラリンピアン唐沢選手の朝練の支援をしているので訪ねてみました。

唐沢選手は、渋川市出身で小学生の頃より前橋の盲学校へ、そして現在は新前橋の県立点字図書館に勤務しています。

障害の最も重い全盲クラスの1,500mと5,000mへの参加切符を手にし、先月の大会で世界新記録を樹立して東京パラリンピックでは金メダル目指しています。

2ヶ月後に迫った大会へ向けて、菅平や榛名湖での合宿練習等を精力的に取り組み順調な仕上が

りのようです。とはいえ記録の向上・維持には、日常のトレーニングが大事です。

コースは駅前のケヤキ通りを北上し五叉路の歩道橋の手前で左折、玉村街道を南下して駅前通りへの1.6km。信号が5カ所ありますが、青信号を守りつつ5分ほどのハイペース。・・・中略・・・このように朝練は、数人(1~2回/週)で担当し、状況によって周回数やスピードも調整の由。応援の私は、コースを逆回りのウォークでやっそこ2周回、と、言ったところ。(高)



## ☆☆ トピックス

☆ ぐんまマラソン大会の選手の募集・同ボランティア大募集のリーフを同封してあります。色々な走り方もありますが是非、地元の空と秋風を背中への応援を受け爽やかないい汗と記録を狙いましょう。また、ボランティア参加は選手の皆さんがフィニッシュ後に「いい汗を掛けました。また、来ます」とボランティアの皆さんの「お疲れ様」の一言も必要です。前橋ランナーズの伝統でもありますボランティアに多数の方の参加を期待します。

### 近藤コーチの7月の予定表

日程	曜日		会場	備考
6日・7日・8日	火・水・木	王山グランド管理 15時~18時	王山グランド	
14日・15日・16日	水・木・金	王山グランド管理 15時~18時	王山グランド	
<del>23</del> 22日・ <del>24</del> 23日	木・金	王山グランド管理 15時~18時	王山グランド	
25日	日	合同練習会		

7/20より夏休みの為、王山グランドには午前中行っていきます。

25日に合同練習会企画 ※後日「かわら版」にて連絡 ●群馬TFが中心

※ランニングクラブ連合会創立1周年企画 「チャレンジ5&10」 8/8に赤城大沼周回マコースをみんなで走りましょう。「案内要綱」添付

☆ 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。

☆ 前橋ランナーズ共催「道楽・楽歩・ゆっくり歩こう会」の変化をお楽しみください。

次回8月3日火曜日・集合・敷島バラ園正門南駐車場付近・9:00です。

### 同封資料

第31回ぐんまマラソン大会参加者募集

選手参加へ

第31回ぐんまマラソン大会ボランティア大募集

ボランティアスタッフとして

ねんりんピック関連資料

選手として

前橋ランニングクラブ連合会かわら版 第14、15号

道楽。運動プログラム 山西哲郎

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

公園緑地の木陰に憩う人と犬も暑さを凌いでいました。

真夏日や涼しき場所は俺のもの

虫鳴くや地にはそうっと落とし文 稔