

前橋ランナーズの活動状況のお知らせ

(8月号) 21年8月1日

QRコードをどこに表示するか



コロナ禍に負けずと世界中からの注目の注がれた「2020東京オリンピック」が開催されました。

スポーツで唯一の世界の平和の象徴としての意義深い大会でした。参加されるアスリートの方々の記録への執念を肉体的コンディション維持することの難しさを会員の皆さんも大会参加等で自己新をと夢を巡らした体験をお持ちの方も身近に感じられてのことと拝察いたします。

会員の皆様の身近なコロナ禍の体験から選手とのディスタンスは大ありの遠くからですが温かい眼差しでの応援を期待します。

ところで今回、幹事から会員の皆様へボランティアや大会等の参加状況について電話作戦を実施しましたが、ステイホームで運動不足が顕在化したとのことも確認できました

まずは、原点に戻ろうと前号でも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」参加を呼びかけて7月6日に実施しました。

次回は8月3日(火)間に合わないか、9月7日(火)です。開催のご案内チラシを同封してあります。

ラン連主催の8月8日の赤城大沼の周回コースの大会や8月29日のあかぎ大沼白樺マラソン大会も開催されます。皆様の日頃のトレーニングの成果を自己新で確認できるかチャレンジも面白いと思いますので無理なく・若干の無理の出来ることを成果報告されることを期待します。そして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 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を確認しました。

6 その他

☆ ラインによる情報交換（会話）の一部です。

梅雨が明けて、いよいよ夏本番ですね！ ソフトクリーム＝これ 熱中症対策??

今朝は、躊躇したものの近場の別メニューにしちゃいました。来週からは王山行きを優先? しますね。

☆ アイスの写真は日常を LINE への一例として掲載しました。かなりのスキルは必要ですが可能性はどなたにもあります。チャレンジを。



掲示板から抜粋

レンガに刻む足跡 投稿者：小須田 稔 投稿日：2021年7月29

日(木)22時51分37秒7月29日 貴方も参加しませんか。街中ウォークで見つけた情報です。

朔太郎の愛した広瀬川歩道にレンガのモニュメントを敷き詰めるイベントを過日報告しました。

私たちも40数年にわたり、ラン&ジョグ・ウォークを楽しんで参りましたが、その小径に歴史の街を彩るレンガ模様にあなたの名を刻んで残して見ては如何でしょうか。詳細は同封のリーフをご覧ください。

広瀬川緑陰刻む貴方の名 稔

新しい発見?? 投稿者：小須田 稔 投稿日：2021年7月26日(月)08時10分57秒7月26日 梅雨明けの熱中症に注意しようとの情報が目に入り易いこの頃ですが、スマホ用のQRコードからPC転送のスキル練習中に下記のURLをパソコンに投入してみました。大きな画面に新しい感覚の前橋のイメージ図と企画を発見しました。カタカナが多いが何とか付いて行けそうです。

本会も走りは文化をモットーのランやジョグ、ボランティア等の参加体験・経験から何か表現でき参加できるかを考えるとわくわくですね。時間のある方はスマホやPCからチャレンジして見てください。

MDC | 前橋デザインコミッション | We build Design city. | 群馬県前橋市 (maebashidc.jp)

小須田の経過報告 その2

18日から在宅安静療法になり運動的にはウォークを午前・午後の部に分けて実施して参りました。7月20日現在、7月のみで73.0km・17時間(Strava計測)を実施することが出来まして30日には経過診察がありますが、歩行には機能低下(フレイル)は認められません。これも日頃、起床前・就寝前の動的・静止的ストレッチの訓練の賜物と自慢? 自画自賛しております。移動にも車は運転せずでこの暑さと時間との闘いで制約があります。これにはかなり家庭内では平和です。(高齢者の無事故・意味不明)

再記 事故等で寸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期データを皆さんがお持ちになることを提案しましたが、小生はスマホ開くと1発で必要項目へ飛びます。

ブログから抜粋 詳細は前橋ランナーズブログ・・・検索・・・

五輪 始まりましたね

7月24日(土) 異例づくめの東京五輪2020+1 かつて無い多くの問題点を抱いての開幕
TVでの観戦は何か違和感を感じながら・・・
連日の暑さが続きます。 蟬の活動も最高点に達したかのよう
です。

木イチゴもたわわに
蟬の抜け殻、ピンボケだったので去年の画像を拝借
ミンミンゼミの声も・・・せめて大会に駆けつけてくれた世界
中のアスリートたちの健康と健闘を！・・・声援に代えて！
(高)



今日は海の日

7月22日(祝・木) 東京五輪2020+1 開会等の絡みで変動しての祝日だが、
どのカレンダーも印刷が間に合わずで元のままとなっています。 海の日・山の
日などのスライドで4連休になる由。 コロナ禍での、すべてがかつてない異
例づくめの“五輪”のスタート。 ソフトボールやサッカーなどの競技が開始
されましたが、当然のことながら何とももりあがらない。



連日の猛暑で日中の外出もままならず、陽の沈むのを待って夕涼みのウォークに。 一服の涼を
と・・・滝川や利根川沿いのサイクリングロードに足が向いてしまう。
鬼灯もすっかり色づいていました。(高)

カラスウリの開花

7月20日(火) 梅雨明けからの異常なまでの高温に体がついて行けず、夕涼みのウォークに。
日没後の21時過ぎ、滝川左岸からの右回り6kmコースのウォークに。 まだまだ路面からの照り
返しが強く、おまけに無風状態で汗ばむ。 2kmほどの地点で右岸へ回り折り返す。 わずかな川風
がありがたい。

宅地や畑の整備等の影響か、カラスウリの見られる場所がめっきり
少なくなってしまうが、暗くなるのを待ってようやく撮影できま
した。

前日の朝のウォーク時に萎んだ花と赤ちゃんカラスウリを撮影し
ておきました。(高)



梅雨明けですね！

7月17日(土) 関東・甲信も梅雨明けですね！ とたんに“真夏
日”の洗礼とは・・・

暑さ本番です！ どちら様も熱中症にはお気をつけて！
コロナ渦の日常生活に慣れっこになりすぎて？ 新鮮味も感動
も・・・ブログへの投稿もお久しぶりとなりました。
暑さにお似合いの花々も入道雲も 待ってますよ！ (高)



シカ続報&半夏生

7月2日(金) タッキー君の続報です。午後、雨の上がるのを待って菜園に行くついでウォークに。あずま林の広場の箱田堰の下流へ100mほどの左岸から、昨日のシカのいた草付き場を眺めても見当たらず、右岸のフェンス越しに探して見ました。いました！が、2メートルを超えるほどに伸びた葦原の中にうずくまっているのを確認しました。水たまりの中で立ったままなのかうずくまっているのかもはっきりとはわかりません。(やっと背中部分を確認) 箱田堰取水口ですが、落差は優に2メートルを超えています。下流側の水面からはおそらく跳び越えるのは無理でしょう。草食動物ですからわずかの草付き場で食べてはいるでしょうが、この先どんな状況が待っているのでしょうか？

この滝川は、下流の高崎の工業団地付近で一部は放水路で利根川へ通じていますが、後は延々と玉村の台地を潤してゴルフ場を経て烏川へと合流します。その間にもいくつもの堰があり、うまく泳いで抜けられるのかどうか。今日は七十二候の「半夏生(はんげしょう)」。夏至から11日目のころ。この日までに田植えを終えるのが望ましいとされる。またハンゲショウ(カタシログサ)という草の葉が、名前の通り半分白くなって化粧しているようになる頃とも。(高)

☆ 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。

9月は7日火曜日に変更し実施されます。会場・時間は同じです。

近藤コーチ 8月の予定表

日程	曜日	大会・スクール	会場	備考
3日・4日・5日	火・水・木	王山グランド管理 15時~18時	王山グランド	
8日	日	赤城山	合同練習会	
10日・11日・12日	火・水・木	王山グランド管理 15時~18時	王山グランド	
24日・25日・26日	火・水・木	王山グランド管理 15時~18時	王山グランド	
31日	火	王山グランド管理 15時~18時	王山グランド	

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に赤城大沼周回をみんなで走りましょう。「案内要綱」添付

同封資料

まえばしレンガプロジェクト始まる

[\(20+\) 前橋デザインコミッション | Facebook](#)

前橋ランニングクラブ連合会かわら版 第16号

前橋ランナーズも入会・イベント参加等のQRコードを作りたいね。

前橋ランナーズ QR

梅雨明けに猛暑日迎え氣息奄々のこの頃

梅雨明けや俺の出番と黒い雲

盆詣りコロナ禍今や閻魔様 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