

前橋ランナーズの活動状況のお知らせ (11月号) 21年11月1日



西方浄土の夕茜の輝く黄落の敷き積もれる群大病院周辺の歩道を散策。力強い踏み音を心地よく聴く。枯葉はCO2吸収の役割を終えた誇りの音も聞こえて来ました。

人間界に在ってはコロナ禍もやや収束に向かうかの様相も行動規制の緩和も報道されています。皆さんの中にもコロナ自宅待機で外出も控えていたとの話も聞こえて来ました。

明るいニュースですが恒例のぐんまマラソン大会が無事に開催の報道も周知のとおりです。本会の皆さんもランナーとして、また、サポーターとしてのボランティア活動に11名の方が参加されます。

ベストコンディションの気候を祈り、ボランティア参加者の皆さんは笑顔の会話で終了するぞとの意気込みが聞こえて来ました。

本会の「道楽・楽歩・ゆっくり歩こう会」も順調に開催されています。大地と対話のストレッチや歩きの足裏の感触を普段の舗装路では楽しめない環境も身近にある非日常的な・石ころがお尻に痛い・カラスの悪戯でファイルが敗れたこと等を体験し会話も弾みました。



☆ 前橋・渋川シティマラソン大会運営委員会で来年度の開催の議論が始まっています。集団で前後左右の熱気を感じて日頃の成果を表現出来ることへの期待はランナーの皆さんの総意だと思います。ランナーは今から自己新を目指して頑張りましょう。

☆ 幹事会報告

10月25日開催しました。詳細は別刷りをご覧ください。

☆ 前橋ランナーズHPは大島さんのお手数で久々にリニューアル致しました。

QRコードからもアクセスを・・・

☆ 掲示板から抜粋 省略

☆ ブログから抜粋

10月5日(火) 歩こう会が開催されました。参加者は9名でした。天候は最高の秋晴れで敷島公園の松林には多くの鴉が天空からのカラスも歓迎の競演でした。ちょっとの歩行のトレ中に舞い降りてファイルを突っつく悪戯も体験しました。

会はずいぶん山先生に健康づくりと自然との対話から始まりました。皆さん草地に座って小さな草のクッションをお尻に感じつつでした。今回はストレッチ等の流れはペーパーに追いつきながら分かり易いものですが、息を吸って・吐いての動作にもフレイルの影響が皆さんなかなか脳みそが言うことを効かない人にも和気あいあい様子でした。



準備運動で身体の動きを確認後、本題のウォークの練習です。基本の着地は踵からキックは母指球から姿勢を確認しつつゆっくり・速めに・歩幅も大きめに等数種の歩き方を脳裏に保存し自宅に帰っても日常に行いましょうと。終わって各自の感想を一言ずつ発表し、本日はトレーニングは終了しました。画像等にやや調整が必要です。(小)

☆ 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。

次回は11月2日火曜日 集合は9時、敷島バラ園正門南駐車場付近です。

☆ ぐんまマラソン大会のボランティア説明会が10月17日（日）に開催されます。その後ボランティア参加の皆さんには資料等を配布します。

同封資料

前橋ランニングクラブ連合会かわら版 第18号
 ゆっくり走ろう会リーフ

お詫び コロナ禍の影響で恒例の通信の印刷もままならずの措置としてA4 2頁で発行しました。

近藤コーチ 11月予定表				
日	曜日	時間	会場	備考
3日	水	8時～15時	群馬マラソン	ペーサーにて
7日	日	8時～14時	赤城山	
9日・10日・11日	火・水・木	16時～18時	王山グラウンド	
13日・14日	土	8時～12時	王山グラウンド	
14日	日	8時～13時		記録会
16日・17日・18日	火・水・木	16時～18時	王山グラウンド	
21日	日	9時～12時	群馬の森	
23日・24日・25日	火・水・木	16時～18時	王山グラウンド	
※11月からは大会・記録等も入ってきました。。				
※土曜日は荒砥のメンバーが練習をしています。(10名～15名)・ランナーズ方も練習しています。				
※14日は荒砥走友会主催の記録会を予定します。グラウンドで走ってみませんか。かわら版に掲載します。				
※県民マラソンではペーサーをクラブの仲間がしますので参加される方は一緒に走りましょう。				
3時間30分から30分間隔で5時間30分での5グループです。				

前橋ランナーズ開催事項会場・日時等				
日	曜日	時間	会場・内容	担当
11月2日	火曜日	9:00～	敷島公園 ゆっくり歩こう会	小須田稔会長
11月6日	土曜日	7:00～	王山運動公園・練習会	青木桐江

中秋の名月も雲の涙に遮られて観ることが出来ませんでした。季節は肅々と冬に変わって行きます。

冬初め黄落踏みつ明日を観る
 中秋の月は雲の涙に遮られ 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