

前橋ランナーズの活動状況のお知らせ (12月号) 21年12月1日



コロナ禍の第5波も収束に向かいつつの11月3日恒例のぐんまマラソン大会の号砲が鳴り響いた。スタート方法にも5段階のWEB方式が取り入れられた。

やはりランナーは集団で己の力に近い人との息遣いの聞える走りは早い遅いでなく走る皆さんの快感の一つではないでしょうか。己の最高の日常のトレーニングの成果ですものね。来年の前橋・渋川シティマラソン大会も開催の予定で検討が進められています。コロナの状況にもよりますが前後左右のランナーに囲まれて走りの息遣いの出来る集団走りの出来ることを祈りつつですね。



本会の会員9名の皆さんのボランティア参加者は今年もシャトルバスのランナーの着発のご案内の作業でした。快晴の環境のもとでしたが6時半から16時30分までの水道局広場での展開でした。お帰りの皆さんとの会話も「自己新はどうでしたか」とかの会話も弾み役割を全うすることが出来ました。

☆ 11月2日には山西先生指導の「ゆっくり歩こう会」は10名の参加者を得て近藤コーチに担当頂きぐんまマラソン大会のコース設定の秘話を現場責任者としての対応したお話もお聞きしました。

あと、歩きの基本は同じでもその指導方法には個性があり参考になったことと思います。

ウォーキングのコースは大会前日の陸上競技場を眺めつつのコースでした。隣の方との会話を楽しみつつの展開でした。一人歩きも良いが今日や明日の話題の語りもあることはまた格別です。

☆ 11月24日に前橋・渋川シティマラソン大会実行委員会が開催されコース設定や詳細が確定しました。開催日時、開催種目、参加者数、その他の詳細も確定しました。

☆ 幹事会報告 概要その1

11月22日(月)に開催しました。

本会も昭和53年5月発足以降43年を無事経過することが出来ました。しかしながら昨今は、会員の高齢化と新規会員の入会も進まない中で、現状はごく限られたメンバーのみの活動状況となっています。コロナ禍も一要因としてあると考えますが、現状を踏まえたと運営内容の根本的な見直し、もしくは会の解散もやむを得ないとの話し合いに至りました。幹事会としましては、会員の皆さんから忌憚のないご意見、ご要望をいただき、その上で最終判断をしていければと考えています。

次1月のランナーズ通信にアンケートハガキを同封する予定です。また会長、幹事へ直接ご連絡いただいても結構です。何卒、ご協力のほど、よろしく願いいたします。

☆ 投稿 ウォークin池の平 黒岩正子

10月17日 午後2時。嬬恋村鹿沢、「池の平駐車場」着。気温は2℃。スキー用ヤッケを着て毛糸の帽子をかぶり登山靴を履き「池の平湿原」めざして出発した。カラマツの上部は霧氷がついていた。

和光市の小学生の団が池の平から戻ってくるのに出会った。元気よくあいさつされた。彼らの身体からはエネルギーがほとばし



り出していた。少し歩くと木道に出た。朝は雨模様だったがいつの間にか青空だった。2~3度、雪で真っ白な池の平を歩いたことがあった。木の枝の間を渡る風の音がザーッと聞こえただけだった。雪の下はどうなっているのかとも思った。

今は秋、あたり一面に生えている植物がザワザワと鳴るのを聞くのは初めてだった。アヤメの葉。ヤナギランの茎。マツムシソウはまだ花が咲いていた。植物の葉が太陽の光を反射しながら風になびいていた。木道を歩き湿原を一回りして駐車場へもどった

☆ 掲示板から抜粋 投稿なし

☆ ブログから抜粋

第31回ぐんまマラソン大会ボランティア参加記

11月3日(水) ぐんまマラソン大会が開催されました。コロナ禍の中でのスタートもWEB方式になりフルと10kmになりました。

さて、本会のボランティア参加者の会場と用務を簡単に紹介します。

ボランティア参加者は、小須田稔、藤川あや子、青木桐江、糸井幸江、清水秀俊、戸所孝夫、山口智弘、石原陽子、桜井隆(賛同)さんの9名でした。

対応時間は6時30分健康シート・出席確認から16時30分の最終便の送りまで主催者側の配慮により待機バス内での昼食時間と若干の個別休憩を除き立ちづくしの作業でしたが、天候に恵まれての選手の笑顔に力を頂きました。

場所は昨年と同様に前橋市水道局の広場で前橋駅・新前橋駅・高崎駅からのシャトルバスの乗客選手の迎えとお帰りの際の行き先駅の振分け作業でした。

作業は会場への案内、帰宅の際のバスの行き先駅への振分け対応も順調に流れての作業でした。参加されたボランティアの皆さん長い時間大変お疲れさまでした。

参考

参加者数 フルマラソン 5,000人、10km 4,000人、リバーサイドは休止でした。

成績のネット参照は11月8日から主催者URLでご確認を (小)



【高橋です。】 便乗させていただきます。前橋ランナーズの皆さん方の朝からの厳しいボランティア活動には、ただただ感謝です。その画像がなくてごめんなさい！

当日の敷島の競技場は、抜けるような青空いっぱいでした。

フルマラソンの先頭集団の通過です。

ランモード群馬・大利根練習会

11月7日(日) 二十四節気の「立冬」でしたが、風はちょっとありましたが気温は上昇して何と10月並みの暖かさでした。

コロナもやっと落ち着きを見せ始めて、グレードも「1」に引き下げられ、徐々に以前のように戻りつつありますが、検温や消毒、マスクなどランモードとしての申し合わせ遵



守のもとでの実施です。

埼玉からは、S藤さん、栃木からは新人のH野さんなど総勢 16 名の参加がありました。

みのる会長と及川ペアもマスク姿で大渡方面へのチャレンジに。

小春をいっぱいに浴びて、汗ばむ頑張るウォーク組。

群馬大橋の手前で折り返しです

チャレンジ・ウォーキングあずまを愉しむ

11月17日(木) 利根西の東地区の名所旧跡などを巡って、チェックポイントでクイズに答えて応募する「チャレンジ・ウォーキングあずま 2021」が開催されています。

それぞれ 5.5kmほどの南北 2 コースあり、簡単な資料パンフレットもあり地元の歴史や史跡の学習が



できます。期間は 12 月 28 日までにコースの一部でも、またクイズも 2 問以上の解答で応募できるという緩やかな催しです。

きょうは北コースを中心にのんびりウォークでした。

観音堂の銀杏と高原先生の石碑。

大徳寺の総門と江戸時代の道標。

雷電神社の双体神は 2 体ありましたが、東地区には約 20 体もあるそうなので他も確認したいものです。(高)

ランモード群馬・NBMA長野との交流

11月21日(日) 定例の新町練習会は、14名の参加がありました。

以前のような活況には及びませんが、NBMA:長野視覚障害者マラソン協会から木暮(きぐれ)恒男氏とガイドランナーの家塚氏が参加されました。

弁財天公園のカエデも色づき歓迎です。

向田会長の挨拶で、恒例の声出しでのオープニング。

長野からは取れたてのリンゴがお土産に情報交換も続きます。

リンゴを両手に、ニコニコの集合写真。

これを機に長野と群馬との、大会参加や練習会での交流が継続されるといいですね。(高)



☆ 幹事会意見交換概要 その2

本会での LINE 運用による情報の収集・発信に大きな威力を認められますが、会員の多くの方はまだ未知との遭遇との感想をお持ちの方もいらっしゃるよう感じられますので、更に活用の簡素化等の呼びかけの努力も会としての対応のことと取り上げたいとの意見もありました。

☆ 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。

今回は 12 月 7 日火曜日 集合は 9 時、敷島バラ園正門南駐車場付近です。

同封のリーフを目にしての参加者もいらっしゃいます。7 日の面会が楽しみです。

「人生100年時代を」のリーフに共感して頂きその数が増えることを期待します。

「ゆっくり走ろう会」リーフ12月号は広報活動として中央公民館・Mサボ、第3コミュセン、県庁NPO、市役所対応課、放大学習センター等の施設にも配架させて貰っています。

☆ 実業団元旦駅伝マラソン大会のボランティア説明会が12月5日(日)に開催されます。ボランティア参加の皆さんよろしくお祈りします。

同封資料

前橋ランニングクラブ連合会かわら版 第号 新版なく同封なし
「ゆっくり走ろう会」リーフ12月号

近藤コーチ 12月予定表				
日	曜日	時間	会場	備考
1日・2日	水・木	16時～18時	王山グランド	
7日・8日・9日	火・水・木	16時～18時	王山グランド	
14日・15日・16日	火・水・木	16時～18時	王山グランド	
21日・22日・23日	火・水・木	16時～18時	王山グランド	
29日・30日・31日	水・木・金	9時～11時	王山グランド	実業団駅伝関係
※土曜日7時から荒砥のメンバーが練習をしています。(10名～15名)・ランナーズの方も集まりウォークしています。				
※実業団駅伝選手が29日から王山グランドでの練習が入ってきます。				

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
12月4日	土曜日	7:00～	王山運動公園・練習会	青木桐江
12月7日	火曜日	9:00～	敷島公園 ゆっくり歩こう会	小須田稔・斎藤耕司
12月16日	木曜日	15:00～	王山運動公園・練習会	清水秀俊

☆ 冬初めのこの頃寒暖の差もあるが小春日もあり体調管理には十分に注意して本格的な冬将軍に立ち向かい？トレーニングを実施しましょう。

年中行事ですが実業団元旦マラソンの展開も楽しみですね。月末には彼らの練習風景をゲットできるかな。

黄落や落ちるも序あり梢から
初冬の月は欠けるも輝ける 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