

前橋ランナーズの活動状況のお知らせ (2月号) 22年2月1日

立春を聴きながら木の芽も日に日に膨らみをまし、新たな生命の歓喜を肌身感じられる陽射しになって参りました。



このところ新しいコロナのオミクロン型の蔓延状況はそのスピードにおいても前例のない状況です。ワクチンの接種や3密にならない予防措置も漫然とは言えず上手の手からの水漏れもあり社会活動への不安感と実際の対応についても身近に聞こえて参りますね。

ゆっくり走ろう会は、1月11日は雨天中止で18日に14名の参加者を得て楽しく実施することが出来ました。

2月は8日にコロナ対策にも十分配慮しながら実施しますので奮ってのご参加を希望します。



投稿 スイス紀行 (2)

黒岩 正子

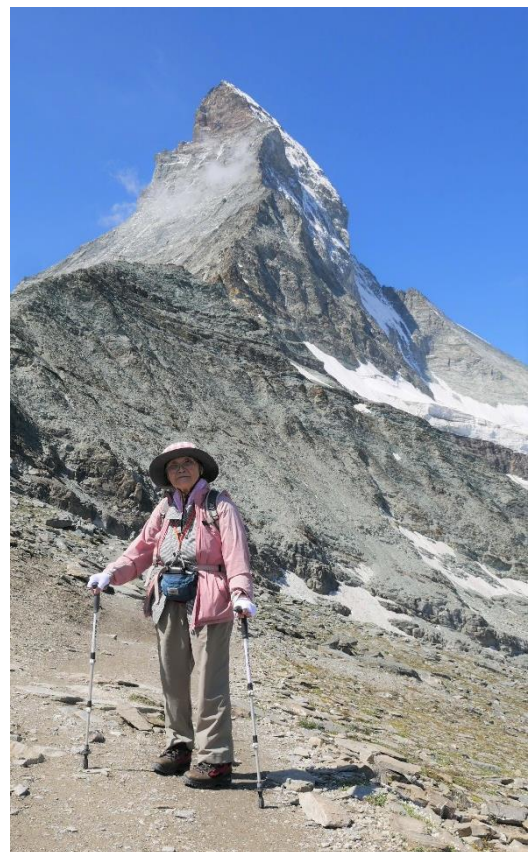
2019年8月5日 8月4日にマッターホルンのヘルンリヒュッテから帰った翌日、私達はグリンデルワルドへむかった。ツエルマツト(始発)、フィスプ、スピーツ、インターラケンオスト、グリンデルワルド。3回乗り換えた。その度に夫は重い荷物を背負わなければならなかった。窓口でチェックインすると目的駅で受け取れる方法もあったが今回は荷物はわたしたちといっしょに旅をした。車内は空いていた。車内には「大声で話すな」と書いてあった。前回にはなかったことだ。

車窓から、ウォーキング、自転車、ランニングをたのしむ人達が見えた。遠くに見える山、近くに迫ってくる岩、小川など、日本では当たり前なのがここでは新鮮にみえた。

着いたホテルからはアイガーが目の前にそびえ立ち、電車がクライネシャイデックへ登っていくのが見えた。

8月6日 雨雲の間に一辺の青空が覗いたのでゴンドラの駅へ行った。そこにはヘルシンキでスイス行きの飛行機を待っているとき会った日本人夫婦と彼らのスイスに住む息子の家族がいた。ゴンドラでフェンステーク山頂についた。ここから、グリンデルワルドの街や林、緑の牧草地、点在するスイス独特の家々がみえた。私達が牧場に沿って歩いているとその家族はゴーカートのような乗り物に乗って「こんにちは！」と言いながらものすごい速さで走り去った。

ゲートを開けて牧場に入った。20頭位たむろしている牛の群れの中を歩かなければならなかった。水分たっぷりの糞をぐちゃぐちゃ踏みながら牛の群れを通りぬけた。歩いているうちに靴についている糞のことを忘れた。やがてスペインから来たグループと合流した。景色の良い峠に着いた。ここにレストランがあるはずだったが営業していなかった。日本と同じだと思った。スペイン人たちはお弁当を食べ始めた。ここは陰気な感じだ。私達は峠を下って30分ほど歩き、大きなベッターホルンを眺められるベンチに腰



掛け、勢いよく流れる川の音を聞きながら昼食(夫が作ったサンドイッチ)をとった。スペイン人たちが峠から下りてきた。親指をたてながらなにか言っていた。ここはスイスだ。私はおおげさに「1日に同じ人達に2度も会うなんて幸運だ」などと言った。

☆ 人生100年時代の健康長寿の見本の黒岩さんからスイスマッターホルンのトレッキングの投稿がありましたので掲出いたします。彼女は86歳で山歩きの現役とのこと、我々の見本とすべきバイタリティー感じ取って頂ければ幸いです。

☆ 掲示板から抜粋 省略

☆ ブログから抜粋

ゆっくり歩こう会(1月例会)

1月18日火曜日 9時 ゆっくり歩こう会が14名の参加者を得て会場の敷島公園松林の周辺の日和は和やかな陽射しの下で行われました。

山西先生の健康を創る運動・栄養・睡眠・休養等の健康に関する蘊蓄のあるお話から始まりました。

寒さは感じましたが、実技に入り各部位を対象にしたいつでもどこでも出来る手すり等活用した数種類のストレッチを実施しました。

準備完了で松林内での歩く際の基本を実施し、バラ園周辺のウォーキングで薔薇の手入れをしている方々を横目に薔薇の開花の彩りを楽しみに参りました。皆さんペアでの会話等も楽しんで頂いたようです。



山西先生のトーク。

実技:ウォークの出発

ストレッチ:二人一組でお互いに肩もみなど

ストレッチ:柵ストレッチ

次回は、2月8日9時から同所で実施しますのでご参加よろしくお願ひします。(会長)

1月16日(日) 前橋のランニング・クラブ連合会の22年の走り始め会が開催されました。新たにウォークの部が発足、本会からは、桐ちゃんと二人での参加となりました。

ウォークのメンバーは12名、先導の案内役は大谷氏で吉岡町の名勝・史跡めぐりの旅。

一昨日の14日が、長松寺のぞる観音(矢落観音)の春祭りでご開帳、境内には露店も出て賑わったとか。

全国的にも珍しい八角形錐の石積みの三津屋古墳全景です。内部の石室も発掘調査時の二つの壁面を保存、石棺も展示されています。

関越道沿いに進み、三宮神社へ、伊香保神社の里宮の由。

愛らしい形相の狛犬さん:もちろんペアですがこちら片形です。

町役場近くに滝沢古墳、関越道開発時の調査終了後に当所に移築復元されたもの。

全行程 9km 弱、2 時間ほどでそろってのゴール後、和やかな終了セレモニー。全員に出たお年玉や記念品の気配りに感謝！

掛け流したっぶりの吉岡温泉は、つるしびなの歓迎！（高）



ノルディックの旅

1月11日(火) 本日予定されていた山西先生のユックリ歩こう会は、降雨のため急きょ中止に。そこでランモード群馬ノルディックウォーキング・グループの散策の報告です。

7日(金)に初詣を兼ねての歩き始め会は、吉岡温泉の駐車場からのスタート。



ランモード群馬は視覚障害者とその伴走(歩)等を支援するグループです。単独歩行も出来る弱視の方は、ノルディックのポールを使ってより安全確保での歩行を楽しむこともできます。

私とK畑氏を前後にしたの1~2メートルの間隔で追隨する歩行隊形での行進です。

昨年末のトレーニング中の総社緑地公園:さくら公園?での赤城山をバックに4人で。

デジカメを忘れてしまったので、K畑氏の画像を拝借。

矢落観音(ざる観音)で知られる長松寺の六地藏尊前で。

駒寄小学校の信号から南へ数百メートルほどの三津屋古墳の石室入り口前で。

石室内にも入場できます。コンクリート壁での復元補強はされていますが、石棺の一部と床面他の2壁面は発掘調査時のまま保存されています。

住宅地の中ほどにある復元された古墳の上方からの全景です。

7世紀頃の築造とされる八角形錐状の石積みの古墳は全国的にみても極めて珍しいようですね。

上越線の線路沿いに南へ辿り、総社の桜ヶ丘の百庚申塚へ。

川原田山不動尊前で。利根川を挟んで前橋市の川原町は、その昔はこの地との地続きであったが繰り返された利根川の氾濫で切り離された運命にあった由。

崖下の利根川サイクリングロードに出て、吉岡温泉へと辿る6kmほどのチョッピリぶら歴史散策の旅でした。(高)

☆ 幹事会意見交換概要

☆ 1月幹事会例会はコロナ関係で2月に延期しました。新年度に向けての大切な時期ですが止む得ない措置とご理解ください。

新しく紙面会議に変えてメールでファイル送信し、ご意見等の編集を試みることにしました。

幹事各位の IT スキルの関係もあり無理のないところの見極めもありましたが意見交換には無理でした。

同封資料

前橋ランニングクラブ連合会かわら版 第 20 号

「ゆっくり走ろう会」リーフ 2月号

近藤コーチ 2月予定表				
日	曜日	時間	会場	備考
1日・2日・3日	火・水・木	16時～18時	王山グランド	
8日・9日・10日	火・水・木	16時～18時	王山グランド	
13日	日	10時集合	館林つつじが岡公園	群馬 30k
15日・16日・17日	火・水・木	16時～18時	王山グランド	
22日・23日・24日	火・水・木	16時～18時	王山グランド	
26日	日	9時集合	前橋総合公園	トラックでラン
※ランニングクラブ合同練習会「新春みんなで走ろう」に参加いただき有難うございました。				
前橋ランナーズの皆様を含め 80名の参加者で楽しく走り元気にウォークもできました。大会終了後は温泉入浴。				
※13日ランナーズ社主催の館林において「群馬 30k」が企画されています。確りと 30Kを走りましょう。				
※26日には前橋総合公園で確りグランドで走りましょう企画で 3 ^{km} ・5 ^{km} ・10 ^{km} を走る大会があります。(資料添付)				

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
2月5日	土曜日	7:00～	王山運動公園・練習会(中止)	青木桐江
2月8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
2月17日	木曜日	15:00～	王山運動公園・練習会	清水秀俊

☆ ゆっくり歩こう会2月例会は8日に実施します。木の芽吹きとの対話や踏青にチャレンジを楽しみましょう。

コロナ感染は急増していますがゆっくり歩こう会はコロナ禍を科学して実行します。それは山西先生のいづも言われていることです。コロナ禍の感染も怖いですが一人ひとり静かにも実践しましょう。

春眠暁を覚えず。朝夕に日差しを楽しむ走りも出来るようになって参りました。ステーションからアウトドアで健康日光浴も良いですね。まだ影は長く伸びていますが。

ガラス越し雲と日差しのにらめっこ
春眠を払いてウォーク背丈伸び 稔

発行責任者 前橋ランナーズ
会長 小須田稔
TEL 090-7429-8965
371-0034 前橋市昭和町 2-8-18