

前橋ランナーズの活動状況のお知らせ (3月号) 22年3月1日



啓蟄の言葉も跳ね回る今日この頃色々な動きも活発になって参りました。
走る歩くにも身体に受ける空気も和みを増し美味しくなっていますね。
コロナの感染状況はなかなかですが、感染経路はほぼ解明されていますので、
ウォーキングやジョギングは社会的距離を十分に取れる皆さんの専用のコースも沢山あると思
いますので、日替わりに探検を兼ねてホームステイから解放のチャレンジをしてみましよう。

前号の黒岩さんのスケールはちょっと真似ができ
ませんが身近な里山にも新しい発見があると思いま
す。

「ゆっくり歩こう会」は2月8日に11名の参加者
を得て、楽しみながらの健康づくりに敷島公園の松
林の松の大木を相手に、手を変え品を変え?ストレ
ッチ等の身体活動に利用する発見を楽しみました。

冬季北京オリンピック大会では日本勢は多くの話
題の提供を発信してくれましたね。筆者もカーリン
グの面白さやスノーボー等の身体活動の極限への挑戦
に感動を頂きました。



☆ 掲示板から抜粋 省略

☆ ブログから抜粋

ゆっくり歩こう会2月例会は8日(火)11名の参加者を得て開催されました。

敷島公園松林の陽の光も立春を迎えた喜びの穏やかな最高のコンディションでした。

山西先生の味合いのある散歩・歩くこと例話から始まり身近な手摺等を活用したトレーニングの方法
とフレイル防止のこと等でした。入念な準備運動のあと不整形地の地面との足裏の対話を、また、松の
木を活用した全身各部位のストレッチはては、松ぼっくりでのお手玉や投げ比べ等その昔のことを思い
つつの対話を楽しんで頂けたようでした。

参加者の皆さん今回のトレの方法は自宅でもお一人で出来ます。そして実施した小さなことをメモで
残し、夜更けにひとり思い出してにっこりとしましよう。(小)



「G-WALK+」(2月の集計)

3月4日(金) 群馬県の公式アプリ「G-WALK+」(ジー ウォーク プラス)

お恥ずかしながらスマホへのダウンロードが完結できず、ヘルプ!とばかりにヤマト市民体育館前橋へかけこみお手伝いいただいた次第です。

各々の年齢や体力に合わせて「毎日継続する習慣を」と健康づくりの取り組みをサポートするアプリとあって、歩き専科となってしまった我が身にはもってこいの代物。

スマホを身につけて動いたその距離と歩数は毎日確認できて、様々な観点からのポイントも付加されますので励みにもなります。

特にランキングでは、全体・年代・地域別等の順位が示されます。月末の1週間などは、チョッピリ頑張りすぎた感もありました。

2月の集計結果です。(登録名れつらん:604,046)

- *全体 152位 / 25,869人中
- *年代(80代) 2位 / 141人中
- *地域(前橋市) 35位 / 6648人中

この数日間気温が上昇して3月下旬並みの気温が続く、ウォークの足もとが華やいで来てスピードはさらに鈍ります。

上から オオイヌノフグリ ホトケノザ サンシュユ 川津ザクラ(井野川:境橋付近) (高)

お詫び、紙面と編集上の都合により投稿原稿と合わないところもありますが投稿者の方や読者の方にもお詫びいたします。



春よ来い!(弥生のスタート)

3月1日(火) 弥生3月の声を聞くと、めっきり春を想起します。今日も日中は暖かな陽射しに恵まれました。



日一日と春を届けてくれます。

ハクモクレンの蕾も大きく膨らんできました。開花も間近いですかね。

ミツマタも開花しました。

相変わらずのお地藏さんのマスク姿ですが、全身の装いにもすっかりお疲れの様子が・・・
(高)

春よ来い!(川津桜の開花状況)

2月28日(月) 2月中下旬の低温が続いたため、わずかにほころび始めた川津桜の蕾もガードを固めていたようです。

先週末から3月中下旬並みの高温に恵まれたので、開花状況を観察してきました。



上から敷島公園の敷島タクシー前の川津桜、南町・市ノ坪公園の川津桜、刑務所下の南町公園の川津桜の開花状況です。

やはり例年よりも遅れていますね。

月がかわり来週あたりには見ごろになるでしょうか。(高)

☆ 幹事会意見交換概要

☆ 2月幹事会例会はコロナ関係で中止した1月との併合例会となりました。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。

本会のアンケート結果等の情報から新年度の本会の開催事項については事項の整理とコロナ禍の転移を見ながらの開催をその都度お知らせする方向で検討し、その都度メッセージをLINE・メール・紙面でのお知らせ体制を構築することが了承されました。

総会も出席者が少数ですが開催し、紙面資料をご一読後の特にご意見のない場合は、会長一任との取り扱いを皆様にご了解頂くこととしますので既定の期日までにご返信ください。

ランナーズ通信の毎月発行について編集子である小須田さんから視力機能低下による編集業務が困難であるので小須田の編集は当面休刊にして欲しい旨の申し出があり後継者が出るまでは、止む得ないものとして了承されました。

同封資料

前橋ランニングクラブ連合会かわら版 第 号 略

「ゆっくり走ろう会」リーフ3月号 略

近藤コーチ 3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	
5日・6日	土・日	9時～12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	
12日・13日	土・日	9時～12時	王山グランド	
15日・16日・17日	火・水・木	16時～18時	王山グランド	
19日・20日・21日	土・日・月	9時～12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・27日	土・日	9時～12時	王山グランド	

※3月は天候も徐々に暖かくなってきますのでグランドにも多くの時間帯でおります。

前橋ランナーズ開催事項会場・日時等				
月日	曜日	時間	会場・内容	担当
3月5日	土曜日	7:00～	王山運動公園・練習会	青木桐江
3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
3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」3月例会は8日火曜日に実施します。啓蟄を快く響き蛇穴を出の季語もありますがそんな出会いがあれば声を掛けてみましょう。そしてその状況を発信しましょう。

編集後記

編集子(小須田)のフレイル(視力障碍・緑内障)も進行し、この通信の編集や校正に支障が表面化して参りました。幹事会にも諮って参りましたが止む得ない措置として後継者の申し出があるまで、当面は休刊としたいと思いますので勝手な申し出については、ご容赦下さいますようお願いいたします。

長い間ありがとうございました。

啓蟄を耳に快く聴きわが身に置き換えて暫く休眠中の寒さを言い訳に春眠曉を楽しんでいたのを早朝のトレーニングを変更して通常に戻ろうと無理なくを一言に開始しました。

当面はスポーツ・ウォーキングで心地よい汗をかきたいとおもいます。

朝陽を浴びるのは健康に良いも試してみたいですね。痛みとお酒にも負けずを目標に。

啓蟄や虫達動き軽やかに
春嵩ね出るフレイル我にあり 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