

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第396号(創立 S. 53. 5)

発行者 会長 小須田 稔  
事務局 〒371-0034 前橋市昭和町 2-8-18  
Tel 090-7429-8965  
Fax 027-233-5207 (小須田宅)  
[http:// sports.geocities.jp/maerun30](http://sports.geocities.jp/maerun30)  
e-mail [maerun2012@yahoo.co.jp](mailto:maerun2012@yahoo.co.jp)  
発行日 (平成 29 年 1 月 1 日)

《巻頭言》

走る喜び・記録を目指して 佐藤久雄 (荒砥走友会)

皆様明けましておめでとうございます。年頭のご挨拶を申し上げます。

小生、佐波郡上陽村大字東善(前橋市東善町)で S10 年に生まれて82歳になります。

幼少期は病弱で入学する前の年に戦争が始まりました、3年生になる頃から戦争も激しくなり、校庭はサツマイモ畑に、校舎は兵舎になり、授業はお寺さん等で、宿題ではないが 干草、桑の皮むき(供出)終戦の前日(8月14日)頭の上をB29がゴォーと飛んで来た。本当に怖かった。

それから数年後、朝ドラではないが就職難でした。やがて縁あって東芝に入社し、新前橋工場で機械製造に携わった。

ランニングで最初の大会は、第1回のあかぎ大沼・白樺マラソン大会でふら々になりながらやっとの思いでゴールした。

その後、練習を重ね近場の大会に出る。定年の月、藤原湖マラソン大会・年代別で優勝して15勝目。

これからは近県の大会や全国と思い走りの縁で得た郵便配達のアパートを走りのトレーニングを兼ねて、資金づくり。昭和59年11月河口湖マラソン・フルは3:03:17で前回は歩いたが今回は完走できた。

・平成11年11月足利 20km 1:14:17 いつも勝てないライバル、千葉の田中さんに18km位併走し、逃げ切れた。

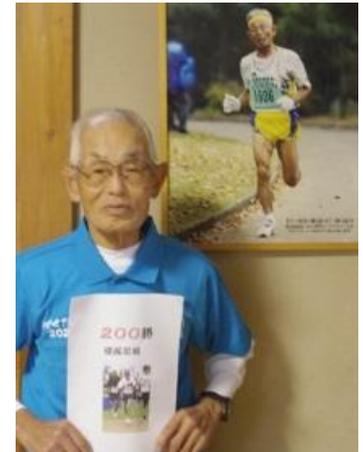
・平成14年3月京都シティ ハーフ 1:21:31 まさか のことに田中さんが居ると、気合いが入る。

・平成21年11月天草 ハーフ 1:23:07 目標の200勝達成。

・平成26年10月グアム ハーフ 1:50:18 給水で下痢を起こし生垣の裏で用を足す。仲間3人で参加し、1佐藤・2増淵・3関口のワンツースリーでした。

最近は気力も落ちて来た。これからは健康マラソンで楽しく長く走ればと思いが抜ける。だが、

☆ これからの目標は3年後のマスターズ大会で85歳の部3000mの日本記録で、14分40秒です。 頑張ります。応援宜しく!!



1月の練習会等について

☆ 1月の会報配布・自主朝練の会は1月10日(火)9時から前橋公園(管理室隣り)です。

☆ 鈴木コーチのストレッチ&ウォークは前回もって今年度事業は終了し、1から3月までは休眠します。なお、会報配布自主トレは引き続き実施します。

☆LSDサブ5 練習会 藤井・山口コーチも休眠し、今年度の事業は終了致しました。

☆幹事会1月11日(水)18:30から元氣21 3F会議室において実施します。

## 会員の投稿コーナー

### 2017年スタート

TVの除夜の鐘が響き渡ってます。おきまりの『あけましておめでとうございます！』

大晦日の夜は、結局あちこちTV視聴でしたが、これで床に潜り込みます。

\*\*\*\*\* 〈初詣・初日の出ラン〉

おめでとうございます！明けやらぬ東照宮境内では前橋ランナースの懐かしいお顔やらの元気印の“初ラン”参加の明るい声に包まれて絵馬の前でのアリバイ写真に収まる。



2017年の素晴らしい初日の出でした。今年も楽しく元気なラン&ウォークで健康寿命をさらに延ばして参りましょう。(高)

今年の干支は酉年。皆さん自分の体力に併せて元気良く高らかな鳴き声と走りを実行しましょう。その結果は是非投稿して下さい。手書き歓迎。スマホからも出来ますよ。と、沢山の投稿に潰される・今年の初夢、そこで1句……。初夢に鳥の鳴き声高らかに(会長)

## 前橋ランナースHPのブログ・掲示板から抜粋のコーナーです

### 中之条5時間リレーマラソンに参加

12月5日(月) 柄にもなく数年ぶりの風邪引きさ〜んで3日ほど寝込んでいました。昨日の4日



(日)に起き上がり、中之条町の5時間リレーマラソンに参加してきました。痛み上がりの節々の痛みを抱えての初めての参加です。

中之条の町中を往復する3.5kmほどの特設コースで町を挙げての一大イベントとなっています。

スタートは9:30で5時間後の14:30まで襷をつなぎ、20箇所ほどに設けられたピットでの襷リレーで好きなだけ走るというユニークな大会。参加チームは251とあり中之条の街中を様々なランナーで埋め尽くしました。コスプレ賞もあって様々なスタイルでのランナーに溢れた楽しい大会。街中の商店街や企業や大会本部等々もスタンプラリーやらたくさんのエイドでのおもてなしも楽しいものでした。

ランモードは「チーム絆A」「チーム絆B」両チームの参加。ブラインドランナーと伴走者のコンビでたっぷり楽しく元気に駆け抜けた結果は、ともに総走行距離が42.195kmのフルマラソン達成賞もゲットという快挙!

前日まで寝込んでいましたのでせっかく準備をしていたにもかかわらず、デジカメを置き忘れるというあきれた始末。同行の川人さん・佐藤さんに写真を添付していただきました。参加の皆さんありがとうございました。(高)

どなた!...来訪「キリ番」ゲットは...

12月7日(水) おめでとうございます!  
ついに『前橋ランナーズ』へのご来訪数が60,000の大台を超えました。

今朝ほど私がパソコンを立ち上げたときは59,993のカウント、T-Tコンビの伴走練習後の正午過ぎには、...「やりましたねっ! 60,002のカウント」。...と、するとぴったりのキリ番のゲットは、本日の昼前後ということになりますかね。さあ、幸運のぴったりの「キリ番」はどなただったですか?

わかりましたら、是非お名前を申し出てください。ラッキー賞として〇〇を(実はまだ会長とは相談してありませんでした!)この時点では、せめてラッキー賞 オ・メ・デ・ト・ウ! と、盛大な拍手を送ります。(高)



### 前橋市内駅伝大会

12月10日(土) 長い伝統を有する大会の名称は「平成28年度第49回登利平・ALSOK群馬杯前橋市内駅伝大会」が前橋市総合運動公園陸上競技場および周辺の特設コースで実施され、後半には少し風が吹きまくりましたが青空の下で元気に行われました。

100チームほどの参加(括弧内)で家族ぐるみ、学校ぐるみの応援で盛り上がっていました。このパワーが駅伝群馬の源ですかね?

☆ 9:00のスタートは、小学生男子(28)・一般女子(4) 全長7.6km

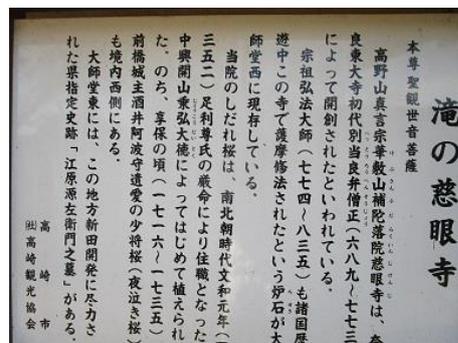
☆ 9:40のスタートは、中学生男子(19)・一般男子(8) 全長11.5km

☆ 10:35のスタートは、小学生女子(29)・中学生女子(11) 全長7.6km (高)



### 冬の慈眼寺

12月13日(火) 午前中の小春の陽気にのんびりラン。横手大橋から高速道沿いに南へ進路を変えて慈眼寺へ。紅葉した葉を落としたばかりのしだれ桜はしっかりと堅い蕾に。冬枯れの境内には冬支度を整える職人さんたち数名が落ち葉をかき集めていました。(高)



### 冬の慈眼寺②

パソコンのウインドウズ 10 に不慣れで画像処理がうまくいかないので試行錯誤中です。画像の縮小倍率とその保存先がわからずで四苦八苦 (いろいろと試してみます。)

山門から本堂を撮影 ( 縮小 10% )

六地藏 ( 縮小 8% ) しだれ桜の枝はまだ堅いつぼみでしっかりとガードされています。春先には咲き競うしだれ桜のレポートをしたいものです。



六地藏② (縮小 5%)

名前をつけて保存したはずなのですが、そのメモが表示されてきません。 (高)

冬の慈眼寺③

画像取り込みに慣れるためのトレーニング中です。おおよその手順がなんとか解ってきました。本格的な冬を迎える高崎滝の慈眼寺その③です。



墓地の西奥の方に慈眼寺の歴代住職の墓がありました。

その手前の太子堂東側に新田開発に尽力した県指定史跡「江原源左衛門の墓」の説明板とお墓もありました。

天狗岩用水の余水を利用した代官堀を完成させてこの地域の水田開発に尽力した由。(説明板が汚れてははっきり撮れませんでした。) (高)

とにかくいい汗かいて一日のスタートに . . .

初心者からベテランまでの老若男女が集い 10 周年を迎えたという。走る仲間の一人として駆け付けてのスピーチに。

元桐生走ろう会の会長の藪田政美氏が、31 歳でフル初挑戦して以来海外のマラソン大会にも多数参加され今回のネス湖の大会で何とフルマラソン 700 回完走の快挙！ 75 歳で 4 時間 51 分 53 秒でのフィニッシュ！

参集した 30 余人の走友からの祝福の歓喜の胴上げに満面の笑顔で応えられ、「後期高齢者の仲間入りをしたけれど、80 歳、90 歳という節目の大会も楽しみです。」とマラソンにかける意欲はまだまだ盛ん。

地元で面倒見の良い国枝氏がリードされて率先して会長として取りまとめをされているので、このような楽しい会が続いていることに感謝！ ありがとうございます。 (高)

ぐんまマラソン大会 (11 月 3 日開催)				参加者記録一	覧表	
	氏名	ナンバー	グロスタイム	ネットタイム	種目名	種目順位
1	城詰 美智晴	2676	3:50:50	3:50:20	フル 男子 (50~54 歳)	93/446
2	中林 茂光	3414	4:25:17	4:24:39	フル 男子 (70 歳以上)	8/45

3	高橋 洌	2708	4:43:56	4:43:44	フル 男子 (70 歳以上)	14/45
4	山口 智弘	3141	4:47:15	4:44:20	フル 男子 (55~59 歳)	163/280
5	飯利 力	3723	5:49:55	5:45:39	フル 男子 (65~69 歳)	78/83
1	飯野 絹栄	6411	4:54:55	4:52:47	フル 女子 (55~59 歳)	23/39
1	岡本 美由貴	16491	0:53:29	0:52:44	10km 女子 (55~59 歳)	4/86
2	桑子 京子	16103	1:26:03	1:21:54	10km 女子 (70 歳以上)	

注：大会公式サイトから抜粋・見落としもあるかも。非常にトレースが難しかった。  
前橋ランナーズのみで検索結果でするので漏れがありましたらご免なさい。

### ニューイヤー駅伝

1月1日(日) 群馬県開催となって節目の30回目の大会。今回も県庁前のスタート・ゴール地点の担当となりました。\*\*\*\*\*

9:15 スタートを見送った後でいったん自宅へ戻り、14:00 過ぎのフィニッシュにはまたスタンバイです。\*\*\*\*\*

ドラマがありましたね～！ 最短区間の2区(唯一外人選手の出場できる区間)での何となくと18人抜きの間賞！驚き・桃の木・なんとかの木・・・

かつての箱根駅伝でのあのヒーローたちが、それぞれの区間で出場しTVの画面ではなく沿道のすぐ



目の前で風をきっての力走!!! オリンピックでのあの勇姿が・・・この興奮を5時間もの間、上州の地から発信されているのですからすご～い!

穏やかで名物の空っ風にも悩まされずの天候でした。県庁前のフィニッシュ地点担当で戻りましたが、ゴールの14:00 過ぎになると一般観客や応援団のあふれる熱気、さすが実業団の全国組織だけあって集客力は抜群・・・

それにしても100kmも走り終えたのに秒差のゴールとは・・・すご～い迫力ですね。

トップでテープを切ったのは、31年連続54回目出場の駅伝王者：九州の“旭化成”何と18年ぶり大会最多の22度目の優勝。中部地区代表のトヨタ自動車の3連覇ならず・・・(高)

### 会員動向

- ☆ 入会者・・ なし
- ☆ 退会者・・ なし

### 会費・寄付等の収納状況

会費収納状況 12月31日現在

種別	員数	金額	備考
現金	16	48,000	
振込	43	129,000	
寄付	8	46,000	未納者等重複者あり
未納	0	0	
免除者	12	0	役職経験者等
合計	79	223,000	

☆ 諸般の事情により脱会を希望者する方は、お申し出下さい。

### トピック これからの行事・その他 案内

#### ☆ ちょっといい話・その2

過日、前橋市役所 1F ロビーで小須田さんとの声かけ。え、誰かと振り向くと何と前号でも紹介した A さんの最高のにこにこ顔。小須田さん先週の「はが路ふれあいマラソン大会」で 4:時間 18 分でしたと。何と 8 分の短縮の自己新とのご報告。まったくう凄いねえと、参加毎に自己新の更新はやはり凄い。で、小生も自分事のように嬉しくなって、練習で来年の目標はサブ 4 ですねえと。すっかり。喜んでしまった。

☆ 私事ですが、小生はこのところ左膝と股関節の関節痛に悩まされて整形外科での X 線では何でもないっですね。だが、痛みはあり「鍼治療」を体験し、回復しつつある。痛みの修復には色々な技法・方法があることを体験中です。(会長)

☆ 12月6日の本会の朝練・会報配布の日に広報まえばしの取材を受け、その結果が12月15日号の背表紙に掲載されました。若干高齢化社会で健康に配慮した皆さんの運動等への取り組みを今回はメインに取材を頂いたものです。

☆ 今年の忘年会は都合に依り見送り、多数の方が参加できるよう立春後、陽光を浴びながらの新年会と

① 2月4日(土)に午後4時から ② スズラン東側の紅蘭(027-233-0357)にて開催します。

③ 会費は男子3,500円女子3,000円)参加希望者は会長・幹事等にご連絡くださいますようお願いいたします。(会長又は各幹事にご連絡下さい。(再掲)

☆ 残念ながら今の所参加申込は極めて低調です。電話作戦も必要か、幹事に諮ります。

☆ 恒例初参り・初日の出遙拝(06:55)。今年も実施。元旦の6時東照宮境内集合→総社神社→跨線橋にて日の出を遙拝を実施しました。

☆ 元気21M サポのボックスはNo24です。ランナーズ2月号も排架されています。高齢者や生涯現役とかの記事も目に付くようになりました。

☆ 幹事会報告(1月11日開催予定です。)

。 議題 (概要)

- ① 平成29年度前橋ランナーズの運営方針について及び平成29年度事業の概要について
- ② 新年会の実施について 参加者呼び掛けも含めて。
- ③ 平成29年度事業アンケートについて 新年度幹事の推薦について
- ④ その他。

☆ 役員をご希望の方は是非お申出を一緒にやってみましょうよ。会長職も即刻お譲りします。☆

☆ 上州路走る駅伝事始め

初雪や積もり積もりて光る朝  
和らぐ陽恥じらい競う梅早し (稔)

山の会年経て山を語る会 神奈川の荒川さん 出典 01/07 毎日・川柳から抜粋  
——他山の石として自戒・思わずにっこり 頑張ろう——

#### 編集後記

☆ 新年おめでとうございます。今年の干支は酉で酒に繋がるとか、鶏のイメージで行けば元気がよく走り廻るのイメージ??

今年も元気がよく声を掛け合って跳び回りましょう。巻頭言、佐藤さんにはご無理を。夢と元気を貰いましょう。(小)

☆ 明けましておめでとうございます。初参りには13名の方が元気に参加しました。お参りもできて来光も観られて写真も撮れて

良いとしになるのでは無いでしょうか。今年もよろしくお祈りします。(桐)

☆ あけましておめでとうございます。今年も元気に楽しく走りましょう。よろしくお祈りいたします。(岩)

☆ 新年を迎えての祈願は、何事も現状維持を保てるようお祈りしました。酉年は飛躍の年と言われますが、ランに関する事は今の私には出来ませんが、分身の木版画作品「枯木と観桜亭」が群馬を代表して、2月にカナダのトロントへ海を渡って飛ぶことになりました・・・やはり酉年かな。(金)

☆ 走友：佐藤久雄氏の巻頭言に感動！2002年に前橋の友好都市オルビエート(伊)で100勝に王手をかけたときに同行。今なお、300勝を目指して奮闘中の私より年上の駒形町在住の高年ランナーです。(高)

☆ 今年こそ自分にきびしく、他人にはやさしくありたい！！でもやっぱり無理かしら。！！(と)