

前橋ランナズ会報



ラン&ウォーク

第397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
発行日 (平成 29 年 2 月 1 日)

《巻頭言》

「冬こそ、寒さを超えて春を知る」 山西哲郎 (前橋ランナズ特別顧問)

6 時として、まだうす暗い。真紅の朝焼けの空に魅せられ外に出る。

しかし、冷気に包まれ、一気に体全体の皮膚や筋肉が引き締まる。それでは危ないと、出かける前に、血圧の高い僕はストーブで体、特に足を温める。そして、体を伸ばし深呼吸も。

北の青い空の向こうに「なんと美しい」の言葉が出したくなるほど、谷川岳の純白の頂が見える。その雪の白さで、故郷の白い大地が思い浮かんでくる。学生の時、初めて東京に住んだとき、冬の朝、どうしてこのような澄んだ空と、乾いた枯れ葉舞う乾いた土地があるのかと、そして、日本列島の長さで寒暖の差があり、その中央の高い山脈によって風景の色がこれほど変えられるのかと、走りながら不思議に思ったこともある。

朝はいつでも、風に触れる、感覚は一気に目覚める。

前橋の冬では朝の膚にさすような冷たさは痛みを伴って、他の季節にはない目覚めの良さを与えてくれる。それは冬の 1 日で最も自然美が鮮やかであることを、脳で感じ、言葉にしてくれることからわかる。つまり、手足の末端の感覚からの神経系によって大脳皮質が強く刺激されるが、外の厳しい変化に心肺機能から血管など他の器官で適応し、冬ならば体も心も寒さにふさわしい人間になれる。それは歩く走るといった運動でうまく寒さに適応するのである。

冬はランニング指導をすることが楽しみな時。まだ暗い、冷風の吹く朝、自ら起きて外に出て走る。やがて、10 分、20 分と立つうちに、体の中から暖かさを知り、心地よい汗を感じる喜びは 1 日も休まず継続すると脳、つまり心のしなやかな精神力につながっていくのだ。だから、そして、春になりグランドを走るランナーが、走力以上にたくましい表情と動きを身につけた姿を見ると、冬は体の鍛錬以上に精神力も鍛え、育んでいく最もいい時期だと思えてくる。

一方、夏はじっとしていても、光を浴び体熱が上がり汗を出し、体全体が活性化する。そして、それを鎮めんと海や川、山へと出かけ、体力を鍛える絶好の季節。冬は精神力、夏は体力を鍛える季節なのだ。

ルソーは「夏は猛暑のクレタ島を思い、冬は寒きアイスランドを思え」と自然のなかで鍛錬して適応することを 18 世紀に既に説いていたのである。

膚は冷気、足元は霜柱、凍土(いてつち)。一步一步パリパリと音を奏でながら軽やか走る。でも、凍った土や道で滑らぬようにオロオロしながら、さらに、神

2月の練習会等について

☆ 2月の会報配布・自主朝練の会は 2月7日(火)9時から前橋公園(管理室隣り)です。なお、次回、3月の会報配布等の会は3月7(火)9時から同所です。

鈴木コーチのストレッチ&ウォークは終了し、1月から3月までは休眠します。

☆幹事会2月1日(水)18:30から元気21 3F 会議室において実施します。

3月の幹事会は3月1日同所・同時刻に開催を予定しております。

経を鋭くして走ればならぬと気合が入ってくる。
凍土につまづきがちな老いの冬 高浜虚子

会員の投稿コーナー

1月12日(木) 会報配布日・自主トレの日

本年初めての日だったが、なにやら天気は最高のコンディションだったが、集ったのは3名のみ。幟も棚引いていたが。会長からの報告事項もなく、顔見せで終了。やや淋しい。

何で火曜日が今日になったかと言えば会報印刷の元気21のマシンが故障していて印刷ができず、連休中のため故障部品の補給が出来ないからとの話で、その延長線上に。時には不測の事態が起きるが、どう対処し、被害を最小限にするかは、危機管理の要諦、と、綴って言い訳その1。

また、報告事項の2月4日土曜日の新年会の参加者も予定数に達せずの状況です。奮ってご参加を幹事まで。(会長)

追記 新年会は電話作戦等で18名までに増員ゲット。1月30日現在。

前橋ランナズ HP のブログ・掲示板から抜粋のコーナーです

地元神社への初詣り

1月4日(水) 元日のニューイヤー駅伝、2・3日の箱根駅伝と連日のTV観戦漬けの3が日も終わり、きょうは「仕事始め」。

穏やかな好天の3が日に続き今日も暖かな日和につられて、近場の神社への初参りに出かける。



「雷電神社」は利根川サイクリングロードを利用するときにはいつも訪れます。

平成大橋西詰から石倉町の菅原神社へ。

変更された群馬マラソンのコースはこの横を通過します。

新前橋駅前を高崎方面へむかい、江田町の鏡神社へ。

10月8日、神社の本祭と前夜祭である「鎮守詣り」に奉納されていたが、現在では獅子舞の奉納はないとのこと。

アキレス腱の回復がイマイチなので、Uターンして帰路途中で飯玉神社へ。
まだまだ慣らし運転中のため本日は10kmにて終了。(高)

「寒の入り」

5日(木)二十四節気の小寒で「寒の入り」。3月中・下旬並の陽気に恵まれた一年の幕開けでしたが、今日は例年通りのすっかり元の陽気に戻りました。

アキレス腱を痛めているので、相変わらずの速歩気味のスピードでうっすら汗ばんでも寒さが勝るほどでした。

昨日のコースでの続き。*****

かつては寂しい村はずれに佇んでいたものか？住宅街の一角でみかんが供えられていました。

天神様の境内には、赤い毛糸の帽子をつけたお地蔵様も。

足もとには寒水仙が

今日も速歩での10kmで打ち上げ。(高)

「七草」

1月7日(土)七草:正月のご馳走を食べ過ぎて疲れた胃腸を休めるために七草粥を食べるという合理的な食習慣なのですね。

セリ/ナズナ・ゴギョウ/ハコベラ・ホトケノザ・スズナ/スズシロ・春の七草 5・7・5・7・7 のリズムに乗せてテンポ良く覚えたものでした。

秋の七草は、秋に咲く草花の代表選手7種で食べられませんね。春の七草は食材として、食欲増進・風邪予防・解熱効果・消化・利尿・歯痛・消炎等々の効能のほか食物繊維やビタミンも摂取とあり効能はさすがですね。



先日の石倉町の菅原神社の狛犬さんの、「アッ！(阿)」「ウン！(吽)」のご挨拶です。(高)

・・・若い頃阿吽の像を地域の民俗研究の対象に考えたこともあります。(こ)・・・

高校新人駅伝

1月14日(土) 平成28年度群馬県高等学校新人駅伝競走大会が群馬県立敷島陸上競技場周辺・特設コースで行われました。天候は今冬最大級の寒波の襲来で県北の山岳地帯には大雪注意報。前橋では時折、風花(かざはな)の舞うコンディションにも関わらず高校1・2年生のヤングパワーでの熱気あふれる大会に。



男子は、6区(30km) 26校(プラス・オープン参加10校)、女子は、5区間(15.0km) 24校(〃 3校) 参加。1周 3.75km コース
メイン競技場が改修工事のため補助競技場での開会式。

10:00 スタートの女子の1区トップ集団の競り合い。17連覇中の常磐高校が欠場とあって激戦必至!

11:30の男子のスタートの休憩でバラ園内の温室でWCと束の間の暖をとる。

時折、飛ばされてくる風花の舞う中を男子の1区トップ集団がやってきた。

バラ園の北西入口での一般車の出入りが結構あって大変な箇所だったので、デジカメは最小限にとどめた。

本日のランナーの中から、師走の『都大路』での晴れ舞台へ出場する選手への期待を込めて声援!

成績は、男子 ①農大二 ②前橋育英 ③健大高崎

女子 ①健大高崎 ②新島学園 ③高崎女 (高)

雪中の女子駅伝

1月15日(日) 朝方から降り出した雪が本降りとなってしまいました。新町でのランモードの伴走練習会に出かける予定も中止に。

第35回全国女子駅伝大会が雪降る中で開催されました。コースは京都市民らの応援もあり雪かき整備されてなんとか支障なく走れる状態ではありましたが、時折強く降る雪で視界も利かずランナーには大変なレースだったと思います。

優勝の呼び声も高まっていた群馬は、1区の岡本選手にトラブルでもあったのか思わぬ順位での襷リレー。2区の樺沢選手が区間4位の好走で続く中学生



区間の3区で不破選手が区間賞で8位に順位をあげた。他の区間も健闘したが寒さに実力を出せずじまい。最終区のエース西原選手も30秒以内なら・・・と意気込んでいたものの1分以上の差で襷を受けては戦闘モードは消失？ 入賞すら逃してしまい13位でのフィニッシュ。優勝した京都のアンカー筒井選手のほかにもヤマダ電機の選手数名が出身地の郷土選手として走っていました。チャン、チャン！！ (高)

ノルディックウォーキングの奨め

1月23日(月) 冷たい風が気にはなつたが2本のポールを持って出かける。

と、言うより右足のアキレス腱痛の回復が遅れて思わしくないのが致し方なしではあったのだが・・・。

4月の前・渋マラソンに向けて一番走り込んでおきたいこの時期ではあるのだが、痛みをこらえてのトレーニングで悪化させてはいけないし、かといって体力維持も考えねばと悩んだ末での選択。



9分/キロペースですっかり汗ばんでくる。いつものサイクリングロードを12kmほど実施したが、アキレス腱の痛みは覚えず。リズムカルにポールを身体の後方で突き放してパー、ポールを前方でキャッチのゲー。両手は交互にゲー、パー、ゲー、パーの開閉運動。ポールを突き放すので腰高姿勢が保たれてスッキリ感。

いざというときには転倒防止の転ばぬ先の杖代わりに・・・リハビリケアとしてもお年より向けのトレーニングにはもってこい！ です。 (高)

やはり大寒

1月20日(金) 冷気が極まって、最も寒さがつのる時期とされている二十四節気の“大寒”

この1週間ほど最高気温も一桁止まりで、風でも吹かれた日には厳しい寒さが募ります。今日も朝からお日様も顔を出しませんので、いっこうに気温も上がらず夕方には白いものが舞う状況になりましたが降り積もるほどではありません。

日足もずいぶん伸びてきましたね。日没時刻も毎日1分ほどずつ遅れていますので、半月も経ちますとずいぶん感じますよね。

白梅も紅梅もずいぶんと咲き出しました。



♪ もうすぐ春ですね～ ♪ (高)

岩倉橋の白鳥

1月26日(木) 玉村一新町間に架かる岩倉橋下流域の白鳥の見学に行ってきました。

10:00 ちょっと前に現地に着き烏川の左岸で白鳥との対面です。

朝の餌やりが終わった後か餌場へ食事に出かけた後かは解りませんが、例年の見学場所より上流の岩倉橋の直下あたりに佇んでいました。遙か西方には雪に覆われた浅間山がくっきりと見えていました。

数十メートル下流の中州には別のグループがさらに100メートルほど下流にも別のグループ、併せて100羽くらいになるでしょうか。

餌を持っていないのでなかなか近づいてきてくれません。また太陽は回ってしまい逆光気味なのでうまく撮れませんでした。

本日はS-T伴走コンビの練習でしたが、この後、岩倉橋を渡り新町の於菊稲荷神社へ。その後は、烏川の右岸サイクリングロードを下り神流川との合流点から1kmほど行って折り返しました。まだまだアキレス腱のケア中で本日は7kmで終了。(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 1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3

1月号に掲載した佐藤久雄さんの巻頭言を何人かの知人に普段しない会報の売り込みを行って、ご感想をお聞きしました。皆さん開口一番「ええ・・・そんな人身近にいたの・・・と」感歎のご発声。大分良い刺激を与えたようでした。ただし実行に移すことは、???

佐藤さんには、是非、前橋市民として85歳のチャレンジで記録達成できるよう見守りたいとの感想で、インパクトはあった編集かと自画自賛。(編集子)

☆ 私事ですが、小生の痛みへのチャレンジだが、「鍼治療」を体験し、痛みはまだあるが回復しつつある。1月末まではジムのランニングマシンと筋トレで調整、2月から屋外のジョブ&ランに復帰したいと。痛み除去の体験を小文にします。(会長)

☆ 過日ランナース社の松本さんから2月12日(日)館林市の城沼周辺コースでフルマラソンの神の領域の30kmトレーニングの会を実施するからとのボランティアをとのお誘いがあり、我が会員の前山さん夫妻いらっしゃるし我が会のモットーでもあるので心当たりの方にお願ひし、本会から7名の参加者を得ました。お忙しい中ありがとうございました。

☆ 今年は立春後、陽光を浴びながらの新年会としてセットしましたところ18名の方にご参加頂きました。新しい試みとしての会を楽しく愉快的談笑の場としたいと幹事一同心して掛かります。結果報告をお楽しみに。

☆ アンケートハガキを同封致しました。皆様のご意見等を集約し、参考に次年度の事業を計画計画します。2月20日までに折り返しのご返信をお願いします

☆

☆ 次年度事業に皆さん日常の小さな事を会報へ投稿し、表現して頂くお願いするため、スマホ活用の日常入力システムを実施するための勉強会を実施したいなあとの行事も考えて参加者どの位いるかなあ項目もあります。是非見て下さい。

☆ 元気21M サポのボックスはNo24です。ランナース3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 2月1日開催 (次回は3月1日18:30 元気21/3F 開催予定です。)
議題 (概要)

- ① 平成29年度前橋ランナース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。☆

☆ 今回も編集時の画像処理ではお化けが出て四苦八苦。毎回書いているが毎回異なる事象で、その都度の対応しかないようだ。時間は掛かるがチャレンジ・ポジティブイリュージョンで乗り切ろうと

☆ 1月26日、今春の選抜甲子園へ群馬からは育英と健大との情報ありで、やや、時間遅れで荒井監督に最も短い手紙に似せて、喜びのメール・1句を送信。忙しいにも係わらず暫く間をおいて返信あり、全く律儀です。また、甲子園に応援にと思いつつ。確定申告控除原資も来るかと楽しみに。まったくの春一番でした。(小)

新しい年が明けて、「さあ今年もがんばるぞー」と張り切っていたのも束の間、毎日毎日寒くなり、「朝起きるのもつらいよお～」なんて泣き言を言っていませんか？

そんな気力が急下降している貴方の為に、簡単なやる気アップの方法をお伝えします♪

その名も、『ポジティブ・イリュージョン(positive illusion)』。

「実際とは異なっている、前向きに考え、言葉にすることで、自分がその考え、言葉通りに変わっていく現象」をいいます。

心理学的に研究で証明されている現象のようです。..中略..

最近貴方のパートナーのやる気が減退していたら、このポジティブ・イリュージョンを紹介してあげるといいかもしれません。みんなで明るい春に備えて、やる気アップしましょ！

出典://www.yoga-gene.com/instructor/62822.html
抜粋

ちょっとスペースがありWEBで覗いて見ましたらこんな記事がありましたので紹介しました。高齢を逃げ道とせず主語は私に読み替えて下さい。(編集子)

- ☆ 育英や春一番の甲子園
- ☆ 日脚伸ぶ走る脚取り軽やかに
- ☆ 寒禽や給餌台にて詩朗ら (稔)

編集後記

☆ 如月になり走る野山や街の路地裏の空気もすっかり暖色に。寒梅も色鮮やかに。編集子も人並みに膝と股関節の痛みで2月ばかり走りから離れていたが、回復の兆しありで、春になるか。(こ)

☆ 節分、立春とようやく春が来ますね。明るく暖かい光の下を小さな雑草を見つけながら走るあぜ道や雑木林、最高です。(岩)

☆ 「さりげなく生きる」・私の好きな人生の達人(オヒョイ)こと藤村俊二の残した名言です。同じ歳でも私は修行中の身、悟りを開くのは マダ・まだ・・・ (金)

☆ 節分・立春の声を聞くと早くも春を想起・・・ホラ、足もとから聞こえてきていますよ！ (高)