

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第398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 3 月 1 日)

《巻頭言》

「ゆる（やか）トレ」に取り組む 高橋 洌 (前橋ランナーズ顧問)

会長から巻頭言の原稿依頼があったが、その件に関してはもう卒業でご利用済みになっているものと体よくお断りしたつもりで居ました。だが、「待てよ・・・そのために会報発行が滞っては」、とランの実績も無くましてや文才などあろうはずもないけれど駄文をしたためてみました。

さて、何をとあれやこれやと思い悩むうちに、会報のロゴマークの下に(創立 S53・5)なる表記がありました。ああ、もうすぐ 40 周年を迎えるのか、それならば会の歴史を振り返ってみるのとも思いましたが、その資料も散逸?状態状態で未整理のままでは取り組みもできず、この 10 年に絞り込んでみても、悲しいかな記憶も記録も一方的な下方へのガタオチ?のお粗末次第。

30 周年の記念事業としては、7 月に記念誌『あしあと第 3 号』の発行、8 月に『創立 30 周年記念パーティ』、6・10 月に『ニューイヤー駅伝コース:100km 走』と 12 月には『ホノルルマラソン参加』という 4 大事業を実施しています。ホノルルマラソンには県内外の会員 18 名のツアーとなり、その中には安中市磯部の大河原さんが当時 91 歳・日本人最高齢者としての参加で見事完走と全国紙でも評判となりました。筆者とは 20 歳の年の差でこれを目指して走り続けたいとの思いを抱いたものでした。

40 代後半で前橋ランナーズの出遅れ会員としてのスタートでの走歴は、仲間との全国各地への遠征など走るたびにのめり込んで行きました。定年退職後には夢中になって走ることから視覚障害者との伴走活動が中心となり、自ずとゆっくりランの実践でした。

さすがに後期高齢者となってからは伴走でのフルマラソンはきつくなってしまう単独での挑戦となりました。

喜寿を迎えた記念にと初マラソンに挑戦した思い出の勝田マラソンでは、30km 過ぎの大幅ダウンで 5:03:22、筋力の落ち込みを痛感。(ちなみに 30 年前の初マラソンは、4:00:07 でした。)

加齢により太腿や臀部の筋肉のやせ細り等で体力的にも明らかな低下を認めて、ゆっくりイーブンペース走で 30km 以降を歩かずに完走することに作戦変更。

翌年のぐんま県民マラソンには 30km 過ぎに左足太ももに痙攣を発症し、4:55:50 でフィニッシュ。続く 4 月の前・渋マラソンは、4:40:44(4:39:04)と 35km 過ぎでちょっとの歩きとなりましたがイーブンペース走を保てました。

八十路に王手をかけた 11 月のぐんまマラソンでは、最後の 2km がきつくほんのちょっとだけ歩いてしまいましたが、4:43:56 とほぼイーブンペース走ができました。

3月の練習会等について

☆ 3月の会報配布・自主朝練の会は 3月7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&ウォークは終了し、1月から3月までは休眠します。

☆ 4月の会報配布日は4月3日(月)に元気21・3Fで鈴木コーチのストレッチ+の新企画でスタートを予定しています。詳細はチラシを!!お楽しみに。会員以外の人にも呼び掛け下さい出来れば身体運動+ロコミ運動も考えています。!

☆ 次回幹事会3月29日(水)18:30から元気21 3F会議室において実施します。

次は4月の前・渋マラソンだが、11月以来、左足のアキレス腱の痛みを覚えてこの1・2月にはゆる(やか)トレーニングのノルディックウォーキングに取り組んでいます。

余すところ50日ほどですが、果たして当日スタートラインに立つことができるかどうか不安の多いこの頃ですが、潔い撤退も含めて準備は怠りなく取り組みたいと思っています。(2017/2/20 記)

会員の投稿コーナー

初めてのフルマラソン 清水秀俊

昨年のぐんまマラソン大会で、初めてフルマラソンに参加しました。制限時間内に完走することを目標にして、それなりに練習(金哲彦さんの本を参考に。)をしてきました。

結果は、5時間57分17秒「プライベートタイム5時間52分35秒」で何とかゴールできました。

前橋ランナーズの会員の方々のタイムと比べるとかなりスローペースでしたが自分なりに頑張ったと思います。

そして次の目標は・・・今年4月の前橋・渋川マラソンで「サブ5.5」、(5時間30分以内)、ぐんまマラソン大会で「サブ5」目指しています。

話は変わりますが、前橋ランナーズの方々のボランティア活動の様子を読んで、いつも感心しております。父の介護の事もありむずかしい状況ですが、私もいつかボランティア活動に参加したいと思っています。よろしくをお願いします。

鎌倉アルプスを歩く 黒岩 正子

昨年12月末、50年ぶりに「天園ハイキングコース」を歩いた。

9:45 北鎌倉駅下車。建長寺脇の道を入れて行った。道路端に立っている市内案内図によるとこのコースは「鎌倉アルプス」という名称になっていた。最初は階段が多かった。立派な石の階段では手すりをつける工事をしていた。やがて道が自然な歩道になったのでホットした。

木の根が道を横切っていた。地面からわずかに出ている石の先に足をひっかけそう。コースの真ん中がけずられてV字状になっていて歩きにくい箇所があった。ネットに「なめんなよ鎌倉アルプスを」という見出しがあった。

コースの両側には照葉樹がうっそうと繁り足元の草木の葉は群馬のものより形が大きく、色が濃かった。広島から来た家族4人、中学生らしい4人のグループ、一人で散歩をしているらしい人、もちろん元気な中高年の女子たちに出会った。

所々に立っている立札によるとこのコースは複数のお寺の敷地をとおっていたのだ。天園に着いた。平坦な場所だ。季節によってはおでん屋が出るらしい。

太平山に到着、これが山?と思う。「159.2m、横浜市内で最高地点」と書いてあったが、地図では鎌倉市内である。

瑞泉寺脇から広い道路にでた。14:00。数多くの仏閣の案内標識がある道のあるいて、鎌倉駅へむかった。

路を横切る時、深々と頭を下げている人がいた。目の方向を追っていくと石段の上に神社があった。信仰とはこうでなくてはいけないのだ、と思った。

(参考：荏柄天〈えがらてん〉神社、祭神は菅原道真)

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

県100km 駅伝

1月29日(日) 第66回群馬県100km 駅伝競走大会の2ヶ所の中継所に。

県央コースでスタート・フィニッシュは敷島陸上競技場。大渡橋を渡り蚕糸技術センター(1区中継所)、関越道沿いに北上して渋川、榛名の中腹を西の榛東村へ、高崎浜川を経て旧17号線で前橋へ、生涯学習センター(7区中継所)、さらに東進して駒形からは大胡へ向けて北上、赤城南面道路を西へ渋川北橋から南下して敷島陸上競技場への12区間の合計92.6km。



中学女子(1区)、高校男子(4区)、中学男子(5区・

7区)、高校以上女子(12区)の指定以外は大学・一般の選手。郡市対抗戦で長距離区間の一般・大学生区間の強力選手を有する(SUBARUの太田や上武大の伊勢崎)郡市が最近では上位を占めている。

1区(中学女子:3.1km)→2区(一般:12.0km)への襷リレー

6区(一般:11.1km)→7区(中学男子:4.3km)への襷リレー 途中2ヶ所でトップランナー通過後1分で繰り上げ一斉スタートがあるので見た目の順位だけでは成績は解らず・・・前橋は4位で通過した・・・(成績)優勝 太田、2位 高崎、3位伊勢崎、・・・、 (高) 写真脚注は不都合もご容赦。(編)

新年会 2月4日(土) 16時から前橋ランナースの新年会がありました。会のことなので会長からのレポートを待っていましたが、時間がかかりそうなのでピンチ登板します。

会場はスズランの東「紅蘭」で16時開会という宵闇迫る前のこんな時間帯なのかなといぶかりながら出かけていきました。

開会の挨拶と乾杯の音頭がすんでしまってから慌ててデジカメを取り出す始末。

いつもとは違った宴会の雰囲気であっぴりとお腹へのスタミナ補給! さすが胃ぶくろ自慢のランナースの面々、満腹・満腹のようでした。恒例のビンゴゲームでゲットしたお花とともに料理のお土産付きに笑顔での参会。ありがとうございました。(高)



ジュニア・ロードレース大会

2月11日(祝) 第26回ぐんま県民マラソン ジュニア・ロードレース大会が敷島公園補助陸上競技場附設コースで行われました。



☆参加数 小学男子 213 名、小学女子 155 名、中学男子 282 名、中学女子 248 名、高校男子 138 名、高校女子 33 名 参加人員 1,069 名

☆種 別 小学生=1.5km、中学生 1 年男子・女子=3km、中学 2/3 年男子=5km、高校女子=5km、高校男子=10km

〈10K〉農大二高の先頭争い

〈3K〉中学女子 折り返し 冷たい風にもめげず若い力強い走りでした。次代を担うアスリート 明日に向かって羽ばたけ！ (高)

スノーシュー初体験

2 月 18 日(土) 昨日は関東地方で南からの暖かい空気が流れ込んでぽかぽか陽気の春一番となった。今日は一転、東高西低の冬型気圧配置に逆戻り、冷たい風に見舞われての赤城山行きとなった。

スキーも登山も縁遠くなって久しいが、黒岩先生のお誘いでスノーシュー初体験です。10 時ちょっと前に先生宅を出発、小 1 時間で白銀の小沼駐車場に着く。数台の先着の車が合ったが、手が凍えるほどの -5℃の中での仕度スノーシューズの装着。

長七郎山を目指して踏み跡をたどり歩み出す。

たどたどしさもやがてスムーズな足運びとなり、急斜面にも挑戦してみる。ところどころに真新しい鹿の食み跡も散見。

長七郎山への尾根筋にでて一気に山頂へ向かう途中で皇海山や日光や足尾方面の山々を遠望。

雪庇が大きく張り出しているので近づきすぎないようにたどるが、冷たい風で指先まで凍えそうになる。

1 時間ほどで 1579.1m の山頂へ、後方には地藏岳が眩しく輝く。予定では山頂での昼食だったが、冷たい風で早々と退散、小沼の近くまで下山し風を避けてテントを設営していただく。そうなんです、黒岩(男)先生は高校現役時代に海外登山隊へ派遣されたベテラン登山家、奥方も負けず劣らずの山好きのカップルなんです。

冷たい風を避けてのテント内で温かい味噌汁と珈琲をご馳走になり心から温まる。(以下続く) (高)



健康ウォーキング例会に参加

2 月 19 日(日) 前橋市民健康クラブウォーキングステーションの例会に参加。

9:30 より「正しいウォーキング方法」の講義を受けて、街中ウォーキングの実施。

「元気県ぐんま21」を策定し、健康寿命延伸の運動を推進している。

- * 平均寿命 男性 79.4 歳 女性 85.91 歳
- * 健康寿命 71.0 歳 75.27 歳
- * 差 8.4 歳 10.64 歳



この平均寿命と健康寿命の差を縮めることが課題です。健康寿命を縮める要介護、要支援状態は、循環器疾患(脳卒中)や転倒による骨折などにより引き起こされます。

ウォーキングの良さは、生活習慣病等の有病率を低くする。寝たきり等、日常生活動作障害に対する初期予防活動として重要。だれでも簡単にいつでもどこでも費用のかからない運動です。

姿勢や正しいフォームのチェックや注意点、自分に合った運動強度での歩き方などの講義を受けていざウォークへ。

出発前の準備運動後にショートとロングの2コース別に出発。

ステーションから中央駅前の広瀬川遊歩道を散策。折り返して弁天通の信号を渡り心拍数のチェック。

ロングコースはR17を渡り朔太郎通りを県庁へ向かい再びステーションへのコースは5km、小1時間のいい汗をかいての快感で終了。

冷たい強風の吹き付けるあいにくのウォーキングとなってしまったが、参加者の皆さん方は大変元気でした。(高)

山西先生・喜多秀喜さんトークを聞く

2月24日(金)17時30分から前橋市の楽歩堂において前橋・渋川マラソンのランニングスクールの前夜祭的な催で山西先生と喜多秀喜さんのお話の会があり聞きに行った。

喜多さんは都合で若干遅れたが話の中身は実践的な64歳の現役ランナーとしてのトレーニングの方法論等は興味深く聞いたが、話し中に小生に目線で何かを話しかけて来たので、小生の持論の「飲むために走るか。走るために飲むか」と高齢だが人間ドックの数値は悪いところは無い。これも山西先生の指導の下、市民ランナーとしての走りがその要因とのお話した。レクチャーが終わって若干の時間を頂いて小生のトレーニングや前橋ランナーズの運営に当たって健康寿命や元ランナーの社会貢献としてのボランティアについての考えをお聞き頂いた。



いつもの山西節 喜多さんの実践論



会員動向

- ☆ 入会者・・・なし
- ☆ 退会者・・・4名。

会費・寄付等の収納状況

会費収納状況 2月28日現在

種別	員数	金額	備考
現金	16	48,000	
振込	43	129,000	
寄付	9	49,000	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。

☆ 協賛金として諸岡さんからご寄付を頂きました。

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

毎号会報を我が俳句の師匠にお読み頂いて批評をお願いしている。走る方は??の体型だが色んなご講評の中で全く心酔の表情での山西先生の巻頭言をお褒め頂く、分野は異なるが判る人は判ると、我がことのように編集子も相づちを打つ。(編集子)

☆ 投稿欄 清水さんの前文 前橋ランナーズ会員の清水秀俊です。

いつもお世話になってります。ちょっと古くなってしまいましたが、今年のぐんまマラソン大会に参加したときの感想を以下に記します。もし、よろしければ会報の原稿にして下さい。よろしく願います。(62歳です。)

手書きの草稿でしたが編集子が入力しました。皆さん、スマホからの投稿勉強会も計画しています。手書きも FAX・郵送で歓迎です。日常をお知らせ下さい。清水さんは 62 歳を強調していましたが、編集子の住まい周辺には 90 歳代の方が数名いて、会う度にまだ若くていいねえと…。その度に元気になっています。(編)

☆ 痛み事その 2 前号にも書いた、小生の痛みへのチャレンジだが、「鍼治療」を終了し、ジムのマシンでの対応部位への筋トレで 2 月の中旬には痛かったかヶ所を攻めても痛みが出ず、ほぼ治癒と 8km の走りを無事体験しました。加齢に伴う痛みの発症と回復・治療方法の体験の一つとしてご報告いたします。(小)

☆ アンケートハガキを同封致しました。皆さんのご意見等を集約し、参考に次年度の事業を計画します。2 月 20 日までに折り返しのご返信をお願いします。とご案内でしたが、返信率は約 70% です。まだの方はご確認しご返送をお願いします。

☆ 前号にも書いた次年度事業にスマホ活用の投稿勉強会は 8 名の希望者がありましたので実施したいと思います。詳細へ後日に。

☆ 元気 21 は前橋市の中央公民館で・旧西武デパート跡。M サポはその 3 階です。Tel 027-210-2196) その 3 階のフリーボックスで前橋ランナーズは No24 です。ランナーズ 4 月号を排架しました。最近、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。ご自由にお使い下さい。

☆ 幹事会報告 3 月 1 日開催致しました。(次回は 3 月 29 日(水) 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 平成 29 年度事業アンケート結果について
- ③ 平成 29 年度事業について 総会日程 資料作成
- ④ 幹事任期について
- ⑤ その他。

☆ 前回も書いたが画像処理ではお化けが出て四苦八苦。毎回異なる事象で、スペースの関係でカットして脚注が不適合のもありますが、ご容赦を。ご想像を働かせて見て下さい。

- ☆ お日様と笑顔を競ふ福寿草
- ☆ 啓蟄に背なを押されし老い走る
- ☆ チャリ路に賑わう人の日和かな (稔)

(福寿草の季語は新年だが、小生に深く感じる処あり元気を頂きました。)

編集後記

☆ 啓蟄とは春の温かさを感じて虫が動き出すとのことと。小生も関節の痛みも鍼治療と筋トレで和らぎ走れるように。各地の熱戦の大会も峠を越したが。(こ)

☆ もう 3 月、月日の経つのは早いこと河津桜、福寿草、梅の花、水仙が咲き始めました。トレッキングで尾瀬に行きたいかなあ。ランニング・ウォークキング頑張ります宜しくお願いします。(青)

☆ 春！！一升勉強。青春、ジョギング
なあーんて無理かしら！！……(と)