

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第 399 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 4 月 1 日)

《巻頭言》

前橋ランナーズ回顧 小須田 稔 (前橋ランナーズ会長)

新しい年度が始まる。新入生や新入社員等新たな文字が付く文言が踊る。

我が前橋ランナーズの新しい年度が始まりました。年度の初めに本会の概要とその行事等の目標を書きました。

本会の概要は会員数、家族会員を含み 73 名です。平均年齢も 70 歳とスポーツ団体では素晴らしい数値と思います。会員の多くは、まだジョギングの言葉も新鮮な感じの昭和 50 年前後には走り始め、黎明期を体験し、走り続けて 40 年余り。本会の運営も会員の構成や年齢等に応じて主な活動も変遷を余儀なくされ、今はボランティア活動や健康寿命への取り組みも大きな課題となっております。

創設期には青梅マラソン大会には毎回マイクロバスで遠征し、幟旗を掲げてその意気を伝えたとか。ですから、フルマラソンへのチャレンジもサブ 4 等も当然事のように語られたとか。昨今の LSD サブ 5 練習会の参加者数には若干寂しさを感じるものが昨年の実績でした。

これに伴い本会員の体験を活かした社会奉仕・活動としての前橋市周辺のマラソン大会等への後方支援のボランティア・サポートもさせて頂いております。また、過去の回顧も語りあう会も実施したいとも思います。

今年は 5 月には本会創設 39 周年、念願の 40 周年も目前に迫りました。活動の基本も①走りの基本はもちろん②体幹運動 (ストレッチ+ジョグ) や③体験を活かした社会貢献活動としてのボランティアやこれらを通じて④健康活動もキーワードに活動を展開し、このような状況を会報や Web での情報発信にも心掛けて行きたいと思っております。

私事で恐縮ですが、桜花を迎えるたびに次の詩を口ずさみながらチャレンジを心しています。皆さんの思いは如何でしょうか。カメラ目線は毎年県庁を背に同じ桜花と思いましたが発刊日の関係で紺碧の空に向かってチャレンジの白連の花と紺碧の空に眼を向けてみました。

年々歳々花相似 歳々年々人不同 (唐詩選・劉廷芝から抜粋で主旨は真逆ですが。)

年々歳々、花相い似たり 歳々年々、人同じからず。



4月の練習会等について

☆ 4月の会報配布・自主朝練の会は4月3日(月)10時からMサポ3F新しい試みとして「ストレッチと語る会」を鈴木コーチの指導のもと実施します。実施状況を記述出来ないのが残念です。

☆ 5月の会報配布日は5月1日(月)に元気21・3Fで10時から鈴木コーチのストレッチ+で実施します。身体運動+ロコミ運動も考えています。

☆ 定期総会は22日(土)元気21 3F会議室・出席は18日まで受け付けます。・昼食・だべり在りです。

☆ 次回幹事会4月26日(水)18:30から元気21 3F会議室において実施します。

散る桜花ひいふうみと数え観る
白連や紺碧空彩れり (稔)

会員の投稿コーナー

今回は投稿はありませんでした。

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

もう〇〇！

3月2日(木) 早くも3月。光陰・・・で、まったくはやいですね～！ でも“3月”という文字を見ると不思議と“春”を想起しますよね。「年々歳々・・・歳々年々・・・」 彩りも鮮やかな花々の話題が募ります。

前橋市の群馬アリーナの西、利根川の右岸にある掛け流しの吉岡温泉によくでかけます。近くには高さ40mで直径30mという羽を持つ風車や道の駅もあり賑わっている日帰り温泉施設です。入館すると玄関脇に7段の雛飾りが出迎えてくれました。

外回りには2ヶ所の足湯を楽しめる施設もあります。低水位発電所のある一角は蛍の棲む公園として整備されており、またケイマンゴルフ場などの運動公園となっています。利根川の右岸沿のサイクリングロード沿いにあるので時々立ち寄って楽しんでおります。(高)



ライスカップ駅伝

3月4日(土) 第27回クラブ対抗少年少女駅伝競走大会の審判: 走路員として参加。



参加資格は、県内の小学5・6年男女となっているので、3年後の東京五輪では高校2・3年生、さらに12年後の2巡目の群馬国体時には大学3・4年生としての期待のかかる年代？(ちょっとオーバーかな)

JAグループ群馬の協賛で「RICE CUP 2017」は、クラブ対抗男女(1～5区各1,000m)と友好レース(1,000m)で実施。

会場は主競技場が工事中のため補助競技場及び周辺のコース使用。

男子1区スタート直後の力走

男子1区折り返し地点直前

女子のスタートダッシュ

デジカメのメモリーカード残量不足でこれにてお終い！

〈成績〉

男子 優勝:アラマキッズA ②:高崎市陸協A ③:新田倶楽部

女子 優勝:アラマキッズA ②:吾妻榛嶺クラブA ③:おおたスポーツアカデミー

アラマキッズが男女V それにしてもほとんどの選手が3分/kmそこそこで走るのはすご〜い！(高)

ランモード例会

3月5日(日) 昨日に続き風もなく穏やかな温かい日和にサイクリングロード沿いは賑わいを増してきました。

ランモード群馬の月初めの例会は、大利根緑地公園に20名の参加。

ミーティングは番号と声出しでの挨拶で開始。



途中での満開の河津桜を観賞。ブラ〜リ立ち寄りも楽しい練習風景。

ところどころに咲いている河津桜を愛でながらのラン。

それぞれのペアは数km〜15kmと頑張りました。(高)

サンピア高崎の河津桜

3月7日(火) 風さえなければ日中の日差しは暖かくラン日和です。

“啓蟄”も過ぎていよいよ生い茂る月の春の到来！・・・

各地での花便りも梅から河津桜へとシフト・・・

11月の群馬マラソンの30km過ぎのコース、サンピア高崎の駐車場の北側道路沿いに20数本ほどの河

津桜が見頃を迎えています。

まだ若木で樹高も数メートルほどですが何年か後には華やかな装いを見せてくれるでしょう。交通量の多い道路沿いでしたがメジロも来ていました。動きが速くてうまくキャッチできません。

今日は単独での 8km で終了。 (高)

足もとから春が・・・

3月10日(金) 穏やかな日和が続いていましたが、今日はいわゆる東高西低の気圧配置となり冷たい北風が変わってしまいました。

T-Tコンビの伴走練習に出かけた時間にはまだそれほどでもなかったのですが、福島橋からの帰り道は明らかに向かい風となり大変でしたね。でも着実に日一日と忍び寄っていますよ！

足もとの陽だまりにはもう春がいっぱいです。瑠璃色のかわいらしいオオイヌノフグリが咲き誇っています。

負けじと紫色のホトケノザがこれ見よがしに背伸びしています。

朱色のボケも咲き出したので小さな墓地へと寄り道します。

住宅団地の造成か何かの工事で移転されたらしく古き地藏は首なしでしたが、新しい六地藏様はきちんと整列してお出迎えです。

強風の中、11kmの伴走ランにて終了でした。 (高)



上武道路開通記念ウォーキング

3月12日(日) 国道17号のバイパスで一部未開通で取り残されていた区間の道路が完成して、19日(日)にめでたく全線開通します。

本日、地元上細井町の自治会が上武道路開通記念ウォーキング大会を開催。

赤城県道を北上し上武細井信号から西へおよそ1.3km 赤城白川橋の間を往復する歩く会です。

自治会長他のセレモニー挨拶の後、参加者全員の記念撮影もあり風もなく穏やかな日和の新しい道路からの眺めを楽しんでのウォーク。

ランナーズ会員のN島氏ご夫妻とK岩さんが参加されていました。

高架上からの眺めも本日以外は車上でのあつという間の景観、今日のはのんびりとたっぷりと味わってきました。

赤城白川橋上で折り返しでしたが、その先の数100メートルは開通当日の午前中に歩く会があるそうです。自転車で参加しましたので、解散後には大正用水路沿いに東方の芳賀へ向かい東堤沼へたちより、そ



の後は桃ノ木川のサイクリングロードに出て、久しぶりなので事のついでに桂萱方面までのランニングを楽しみました。(明日に続く) (高)

剣聖上泉伊勢守生誕地

3月12日(日)の続きです。

上武道路開通記念ウォーキングの解散後にはのんびり自転車の旅に。

桃ノ木川沿いのサイクリングロードに出て、桃ノ木小の南側右岸の休憩所に自転車を置き、久しぶりのサイクリングロードをジョグにて南下。緩やかな流れのあちこちにはカモの姿もあり、きれいに刈り込まれた土手には菜の花の黄色や花大根の紫色が春色を楽しませてくれる。

桂萱地区まで来たところ対岸(左岸)に上泉伊勢守生誕の地の看板を見つけてぶら〜り旅。

案内標識に従い西林寺(さいりんじ)の墓所にお参り。



伊勢ノ守の顕彰碑と墓所の標識がありましたが、剣聖のブロンズ像は後ほど訪ねることに。(お恥ずかしながらまたもやデジカメの電池切れ・・・) (高)

彼岸の入り

3月17日(金) 暑さ寒さも彼岸まで・・・とか、冷たい日があっても長続きせず間違いなく暖かい方へと向かっています。大きな季節のターニングポイントであり、彼岸を目安にされていることはずいぶんとありますね。

この冬は雨に恵まれず乾燥しきって居るようですが、我が家の家庭菜園にも春蒔き野菜の播種や植え付けなどの準備をボチボチ始めようか・・・

午後3時、前橋地裁で画期的な判決が出されましたね。いわゆる原発避難者集団訴訟として18の都道府県で29件の中での全国で最初の判決となりました。

平穏生活権なる耳慣れない説明もありましたが、故郷を・隣人を・友人を・・・引き裂かれてしまい各地に避難されている方々にとってどのような解決法があるのか分かりませんが、その一歩は踏み出せたのかね。(高)

センバツの春が来た

3月19日(日) 今年も話題豊富なJリーグ、まもなくプロ野球、WBC侍ジャパンの活躍・・・選抜高校野球は甲子園できょう開幕。

なんだか一気に活気づきますね。朝から開会式をTV観戦。選抜された誇りを胸に躍動する若人の行進・・・以前の絶叫型の選手宣誓とは様変わりなのじっくり語りかけるような落ち着いたある宣誓は、見事でした。この大役を得た作新学院のキャプテンは緊張した面持ちで待ち受けていましたが、いざ本番でも落ち着いて堂々と終了しました。元の位置に戻った時の表情は、安堵した充実した若者の顔が印象的でした。

ダブル出場の前橋育英と健大高崎もはつらつとした行進ぶり。

その二校とも私の家(前橋大利根町)からは至近距離なので、ジョグと自転車での学校訪問。

健大高崎は3日目(21日)に札幌第一との初戦。前橋育英は明日(20日)高知の中村高校と対戦。大観衆の雰囲気になまらずに普段の力を出せば自ずと結果はついてくることでしょう。

“さくら”はまもなく開花宣言を迎えます。大活躍を期待したいものです。

満開の桜でなくてゴメンナサイ! ミモザの満開も見事でしたので…。 (高)



会員動向

☆ 入会者… なし

☆ 退会者… 7名の方が前年度末を以て退会の申し出がありました。長い間の走りお疲れ様でした。また機会を見てお会いできれば嬉しいです。

☆ 阿久澤 文男、阿久澤 暢洋、小池 潔、砂川 有里子、戸所 啓子、和田 彰・紀代子さん

会費・寄付等の収納状況

会費収納状況 3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	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	

☆ 平成29年度年会費払込取扱票が同封されています。会費は3,000円です。よろしくお願いします。

☆ 諸般の事情により脱会を希望する方は、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4

スポーツジムで良く顔を合わすキン肉マンの S さん、先月の東京マラソン大会もフル完走して、このところトレーニングにも力が入っている古稀の人。小須田さん……。何かと話を聞いたら高齢になると無理は出来ませんねと、問いかけてきた。そうですね。私も昨夏は無理のトレーニングで脚筋を左右一回り痛みを体験、最後は鍼での治療で時間が掛かったが、また、走れるようになった体験を話したら、偉く納得して頂いた。

皆さんも高齢化と共に筋力は低下し、傷つき易く治りづらくなっています。「無理をしないで楽しく走りましょう。」と改めて書きました。(小)

☆ その5 私の初ウルトラマラソン 筆者は末尾参照

3月19日(日)開催の「荒川リバーサイドジャーニーチャレンジ2017」で吹上から秩父の56km2thステージにチャレンジ・記録は8時間20分。

初めてのウルトラチャレンジで不安はあったけれどフルマラソンに+14km。6時間半、大目に見ても7時間でクリア出来なくはない距離だろうと思い参戦。考えが甘かった自分を痛感。元々膝横に痛みがありハーフ位の距離は騙し騙しメンテナンスをしながら走れたけれど、……。

今回も痛みが出なければ……と願っていたが、15km位から違和感。徐々に増して行く痛み、膝横だけだったのが裏側、足首、足の甲。48km地点辺りから歩いてみたり走ったり。そして50km辺りからまったく走れなくなり足を前に出すのだが精一杯だった。あと、6kmひたすら歩きタイムリミットは17時。10分前になんとかゴールした。嬉しかった。

右足の甲はパンパンに腫れ上がり腸脛靭帯炎。結局はまた故障してしまった。でも、DNF(棄権)の選択肢は自分にはなく、故障したことに反省はあるが後悔はない。今後のトレーニングは走るだけでなく筋トレも入れてしっかりと脚を作り、また、来年にリベンジしたいと思う。

それとこのような環境を整えて機会を与えて下さった主催者の方、ボランティアの方、一緒に参加して励ましてくださった皆様、そして怪我をして家事に支障をきたしたりと何かと迷惑をかけているが見守ってくれる家族に感謝と改めて実感したRunでした。

(注:筆者は昨秋、初めてのフルマラソンにチャレンジし、以後、その都度記録を伸ばしウルトラチャレンジし、痛みを覚え、周辺への感謝の気持ちを語った女性(年齢不詳?)からの投稿でした。)

☆ 3月27日夜、山西哲郎先生に久しぶりにお会いして平成29年度の本会の運営等に、また、新しい事業等についてご意見を頂いた。先生も新規事業として「山西哲郎の楽歩・楽走」をNHK文化センター前橋教室で実施されるとのこと。4月～6月の3ヶ月毎週木曜日13:00から15:00実施:とのこと。詳細はチラシを同封致しましたのご検討下さい。照会先電話 027-221-1211 (会長)

☆ 予告のとおり4月3日、月曜日には新しい試みを実施するがその様子はWEBのブログにはアップしません。次回の5月1日(月)10時同所で開催には是非とも多くの会員の参加を期待します。会員でないお隣さんお誘いしてみてください。

☆ 平成29年度の前橋ランナースの定期総会は22日(土)元気21 3PM サボ会議室で開催します。過日のアンケートで出席確認は行っています。準備の都合も有りますので18日まで受け付けます。皆さんで自分の近況を聴いて頂く時間も取ってあります。

☆ 元気21は前橋市の中央公民館で・Mサポはその3階です。Tel 027-210-2196)。前橋ランナーズのフリーボックスはNo10です。

ランナーズ5月号を排架しました。ランナーズの記事も最近、高齢者や生涯現役とかが目に付くようになりました。ご自由にお使い下さい。

☆ 前橋・渋川マラソンボランティアの参加者名簿を3月24日に提出しました。4月23日開催です。配置場所は未定ですが、よろしく願います。参考までに皆さんに配布しました。

☆ まえばしFM84.5からの依頼・・・5月12日午後のライブ(生放送)番組10分間の時間帯で出演依頼がありました。今回は高齢化時代に元気満々と「健康寿命」の生き字引さんにご出演をと企画を考えております。

希望者は会長 090-7429-8965へお申し出下さい。先着順3名です。

☆ 幹事会報告 3月29日開催致しました。(次回は4月26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年度定期総会について 総会日程その他
- ③ 幹事任期について
- ④ その他。

☆ 青空に白き蕾や競い合ふ
走り行く友の背なに南風 (稔)

☆ 桜花のトンネルに卯の花が競演
を(上小出町・桃の木川側道)



編集後記

☆ 年々歳々は今年は特に強く感じました。去来するものは痛みの中での走りとそれ以上の死生観に掛かることを体験し、健康で走れる幸せを長続きさせたいと。新年度に心新たに決意しました。(こ)

☆ 段々暖かくなり桜の花もほころんできました。春ですね、大会に向けて練習していますか。日々練習ですね。何処かの大会で会いましょう。(青)

☆ 3月30日でまた一つ齡をとりました。今までは足し算方式、これからは引き算方式で行こうと思えます。去年70歳一つとって今年は69歳。皆さんにもお勧めです。ますます元気に走れますよ。きっと・・・(岩)

☆ 3月24日は82歳の誕生日、男性の平均寿命を2歳も超えてまだほほど元気。ランは出来ないが頭と手先は公認の現役、四病息災で健康寿命を延長しよう。(金)

☆ 相田みつをの言葉に生きているうち、はたらけるうち、日のくれぬうちとありこれを意識していきたいと思えます。(と)

☆ 春4月、職場に学校に新顔が・・・本当に欲しいですねえ。わが会にもニューフェイスを・・・(高)

・・・今月号は年度初め、編集後記も皆さん揃い踏み投稿をお願いしました。・・・