

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第 400 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 5 月 1 日)

《巻頭言》

走る道は生きる道 会報 400 号の喜びとして 山西哲郎 (前橋ランナーズ特別顧問)

生命の始まりは朝。玄関を出ると、ひと吹き風の私肌は今日という日を感じ、それはただ、新しいというのではなく、今日も甦ったという再生である。朝は「生き返り」夜は「今日は終わった」と表現することは、四季が豊かな日本人の自然観から生まれたと言えよう。

春は枯れた大地に万物の生命が目覚めるとき。その花々と緑の大地に変わるなかを歩き走れば私の五感次第に感じ豊かになり、まず、どっかりと居すわった赤城の山の姿に気高さを感じ、谷川岳と上州武尊の白に青みがかかり残雪の衣替えを始めた姿が目に入る。利根川の雪解け水で激しく響く河音。道端には一面の菜の花、小さなスマイル、ポピー、白いハナミズキと、道は花の美術館のよう。

私の前方を歩いている 70 歳くらいの小柄の女性に「お早うございます」と声をかける。どうやら始めて出会った人。「少し、走ってみませんか」「いつも歩くだけですが」と言葉を交わし、歩きと同じスピードのゆっくり走をほんの 50 メートルほど、数回歩きをまじえて繰り返す。「体の中から暖かい心地よさが出てきました」と、言葉と笑顔を返してくる。

私は少々、体の重さを感じたものの、自然の風景や人に触れ生まれた言葉をしっかり脳に記憶しておきたいと考え始めると、一步一步から走る思い出つくりになってくる。そして、振り返ってみればそれらは走る道であり、人生の道になっていると思える。

人類が二足で長くゆっくり走る有酸素能力を生かし、獲物を 2, 3 時間で捕らえ、その肉を食べ脳と体を進化させたのが狩猟採集時代。この能力は遺伝子を通して現代人にもランナーとして引き継がれているのだ。

ランニングは一人で走ることができるが、アリストテレスの「人間は社会的動物」と語るように、私たちランナーは大会で共に走りを楽しみ、そして走る同人会としてのランニングクラブを立ち上げる。集まって一緒に走り、互いに感じ、語ると、一人で走るより多様な楽しさを知ることができる。

ランニングスポーツは文化であるといわれるが、音楽や美術のような作品に比べれば、走る記録や順位だけでは乏しく、もっと走り表現する言葉や文字や写真を創っていかなくてはならないと思えてくる。

我ら前橋ランナーズ (中村宏初代会長) は発足当時からこれにいち早く気づき、会報を今日まで途絶えることなく作成して今回で 400 号となったのである。これまさに人間が長く走り続ける能力の喜びの伝達であり、地球が存在する以上はこの会報の道を保ちたいという広大な希望を持ちたくなってくる。

5月の練習会等について

☆ 5月の会報配布・ストレッチと語る会は5月1日(月)10時からMサポ3F新しい試みとしての「ストレッチと語る会」第2回目を鈴木コーチの指導のもと実施しました。

☆ 6月の同会は6月5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。メニューについてはお楽しみに。

☆ 5月20日土曜日 9時から前橋公園にて藤井コーチの指導のゆっくりジョガーを行います。多数のご参加をお願いします。

☆ 次回幹事会5月31日(水)18:30から元気21 3F会議室において実施します。

足もまた人間を語る 霜山徳爾

会員の投稿コーナー

2 回目のフルマラソン 清水秀俊

昨年のぐんまマラソンに続いて前橋・渋川マラソンのフルマラソンにチャレンジしました。結果は・・・何と第 2 関門 23.6km 地点で制限時間を 30 秒程オーバーで通過できず、そこでリタイアとなりました！！初マラソンは完走できただけにくやしいやら、ふがないやら・・・かなり気分は落ち込みました。しかし、・・・冷静に振り返ってみると当然の結果と言えます。まず、練習不足でした。そして、お酒の飲み過ぎで、体調を整えて本番に臨むという基本的なことが出来ていませんでした。

その結果として、20km 過ぎで膝が痛くなり、強い向かい風もありましたが大きくペースダウンしてしまいました。

『前橋ランナーズ会報』で「サブ 5」を目指すと宣言していたのですが・・・でも、これからどうするかですね。お酒を控えめにし、練習をもっともっと積んで、練習するときは集中して来年の前橋・渋川マラソンでリベンジしたい、まずは「サブ 5.5」で完走と強く思っています。アドバイス等を頂ければありがたいです。よろしくお願いします。

☆ このポジティブで迅速な反省文は、当日 16 時過ぎには頂きました。編集子も第 2 給水所のボランティアで天気晴朗だが向かい風も強く大変だなあと感じました。やはりフルは「基本中の基本・練習は怠らず」、「体調は自己責任」を筆者も体得したと思ひ、次回への挑戦を期待します。小生は「飲むために走るか・走るために飲むか。」を 40 年の 72 歳です。(編集子)。

☆ 手書きの原稿も歓迎です。編集子宛て FAX または郵送でお願いします。

前橋ランナーズ HP のブログ・掲示板から抜粋のコーナーです

桐生空っ風マラソンに参加

4 月 2 日(日) 桐生走ろう会の「空っ風マラソン大会」に参加。

松原橋公園 7:00 集合で、猪子や石尊山等の山行きと公園・渡良瀬川サイクリングロードの周回コースへのチャレンジメニュー。私は遅参で桐生駅からジョグで会場の松原橋公園へ、10km の周回コースの 2 周回を 23 日の前・渋シテイマラソンへの完走マイペース走に努める。

先週の寒さの戻りで桜の開花も足踏み状態？例年境野の水処理センター付近の桜並木のお花見ランも、今年はまだチラホラ

松原橋をスタート渡良瀬川の左岸沿いのコースを昭和橋で折り返し、松原橋をくぐり抜けてゴルフ場脇を桐生川に沿って足利方面へ、桐生市との境橋で折り返して松原橋へ戻る、風も無く春暖のランコース。

松原橋公園ではうどん他のスイーツやお菓子などのエイドの接待に預かる。山行きのグループも三々



五々到着、缶ビールなどでの乾杯組も・・・お決まりの日帰り温泉へ と たっぶりの“ラン三昧”

元乙女の女性3人組に誘われて和スイーツ・京甘味「祇園」へ・・・満杯で好みの買い出しで道路向かい側の浄土宗韋大山定善寺(じょうぜんじ)境内の鐘楼前で「イタダキマ〜ス」。寺の入り口付近には大きな枝垂れ桜がまだ堅いつぼみにガードされたままでした。満開時にはさぞかし見事でしょうね。(高)

前橋ランナーズ月例会『ストレッチと語る会』

4月3日(月) 10時から元気21 3Fロビーにて開催しました。参加者は9名でした。会長から新年度に向けての話と新しい試みとしてのこの会の開設についての話があった。

鈴木コーチの本会の実施の効用は高齢者向きに考えてあり誰でもできるように組立ってあること、また、参加者の全員から現在の体調等の披露もあった。85歳の元気印も歩いているよと等の披露も。・・・会員以外の方にも参加願えればとの挨拶で始まった。

その様相は写真にてご想像ください。そのコツはまずは無理なく各可動部位の筋肉等を無理なく動かしてほぐすことかなあと+仲間との談笑の機会があるなあと筆者の感想。

次回は5月1日同所・10時からです。街中発見のジョグも期待してご参加下さい。(会長)



さあはじめるよ
まだまだ楽しい写真は後で



安全に補助具を使って

島村渡船

4月6日(木) 一昨日の上毛新聞に9ヶ月ぶりに再開との記事を見て、桜前線も一気に北上したことで本日のS-Tコンビ伴走練習は、島村渡船の体験に。

坂東大橋を渡り橋下のミ二公園に車を置き、利根川右岸のサイクリングロード

坂東大橋から右手の伊勢崎方面を望む。土手や河川敷には一面の菜の花の黄の春色に覆われ、遠望する公園や学校・工場周辺の桜も満開で淡いピンク色のかすむなか5km弱を南下。

島村蚕のふるさと公園から絹遺産群の旧宅地区へ。



児童数の減少で廃校となったかつてのユニークな教育が実践された境島小学校は満開の桜も眺める児童たちもなく寂しそうに咲いていました。

ひっそりとした校庭の一角の桜の古木の下に珍しい二宮金次郎像を発見。

富岡製糸場と絹産業遺産群の構成資産の一つ田島弥平旧宅。幕末から明治期にかけて優良な蚕種を生産する技法の清涼育を完成させた瓦葺き屋根の総櫓(やぐら)と呼ぶ換気のための窓を設けた養蚕農家の原型。

他の養蚕農家群の見学は割愛して黄色い幟旗を掲げて対岸でスタンバイの渡船を呼び、しばし数 100m の利根川横断航路を楽しむ。通学や買い物などでの“生活道”として伊勢崎市が管理する市道であるため無料です。

下船後には左岸沿いのコースを上流にたどり坂東大橋まで戻るおよそ 10km の周回のコース走でした。(高)

花吹雪・花蓆

4月12日(水) 先週末から一昨日までの前橋での気温が20℃前後と暖かい日が続き、昨日は一転冷たい雨で日中の最高気温が何と6.9℃と急激な変動。明けて本日は、等高線が縦縞模様の冷たい北風に・・・コースの桜も花吹雪に、花蓆の様子を期待してのラン。本日は、ちょっと汗ばむ14kmで終了。



土筆の坊やがいつの間にか背伸びしてました。

菜種梅雨にせかされてかアケビの花もしっかりと坊やを抱きかかえて咲いています。

花のトンネルは見事な花吹雪の舞を見せてくれましたが、強風で敷き詰められての蓆にはイマイチですね。

吹きだまりとなってタンポポのベッドになっていました。(高)

バーミングハム市招待ランナー歓迎会

4月21日(土) 前橋市と友好都市の米アラバマ州バーミングハム市から4名の選手団を迎えての小さな歓迎会が催されました。

前橋市の国際交流協会の主催で、市民マラソンでの交流実績のある団体として前橋ランナースからの参加は(高)一人。記念の集合写真に収まる

前列左:スローン・マイコル氏と右:クレモンズ・サム氏、後列左:数年前にバ市で一緒に走った井野氏と

中:通訳のディクローチェ・ラウラさん

ご夫婦で参加されるペyson・タビサさんとペyson・トミー氏。前橋青春の会会長の田子氏の3本締め説明もよろしく手拍子「ヨーッ! シヤシヤシヤン シヤシヤシヤン …!」

今回、来日の4名は皆さんフルマラソンへの出場の由。それぞれのタイムも5時間台ということなので、何とかついて行ければと思うのだが今夜のレセプションで元気をいただきスタートラインに立つだけでなく完走したいと思います。(高)

(独り言 … それにしても途中で補聴器の電池がダウンしてしまい皆さん方のお話や通訳の言葉も聞き取れず最悪の状態でした。)



前橋ランナーズ定期総会開催

4月22日 10時から元気21 3F 会議室において開催されました。出席者は15名でした。ちょっと淋しい数字かもと。

進行は齋藤副会長、議事は会長の挨拶のあと各議案について資料に添っての説明と質疑応答を行い。各議案はほぼ原案のとおり承認されました。

平成29年度も本年とほぼ同様な行事等になりますが会員の皆さんの健康へのメンテナンスやボランティア等にも目線にも向けつつ頑張っていきたいと思えます。皆様のご協力よろしくお願い致します。

総会終了後、昼食を挟みながら各自の体験等を自由に発言して頂きました。本会の会員も普段はお会いする機会も多くないので貴重なお話しも伺えました。

本年度の総会資料はHPにもアップします。また、書面では元気21のボックスNo10にて公開しております。残念ながら今回は写真はありません

第4回前・渋シティマラソン

4月23日(日) 好天に恵まれて「第4回前橋・渋川シティマラソン」が開催されました。

8:00 スタートのフルマラソンのほか10km やファミリーと車いすの部など6種目に5千数百名の参加。開会式のステージには米バーミンガム市からの招待選手がスタンバイしていました。私の帽子も黄色いTシャツも、6年前に同市の大会に参加したときの記念品です。

7:20 開会式での前橋市長の挨拶です。



他のセレモニーも時間短縮でコンパクトに行われる中での協賛各社への感謝状贈呈に割かれた時間(最も重要な金づるとの理解はあるものの・・・)は、如何なものか???!!

上毛大橋に続いて二つ目の利根川を渡る橋:大渡橋の上が 10km ポイント。ちょっとカメラを左にふれば赤城山の雄大な裾なのですが、レース中ではそんな余裕はありません。予定よりちょっと早めの 62 分で 10km 通過。

この後は利根川の左岸を渋川方面へ向けての北上ですが、心配して居た強い風をもろに受ける厳しいコース。

関門ごとに大時計表示のある箇所ではデジカメの撮影で記録。これはオーバーペース防止対策の私なりの工夫のランスタイルで、結局はレース中に 16 枚もの撮影をしました。

前橋ランナーズの皆さん方の第 2 給水所では、「お疲れさん!・ありがとう!」の挨拶だけで通過してしまいました。

中間点を 2 時間 15 分台で通過したものの、向かい風に煽られて体力消耗もちらつきを見せて若干ペースを控えることに。

渋川市役所手前のコースの最高地点を過ぎてその後はほとんど下りで追い風になるコース。

マラソンの後半、30km 過ぎ脚へのダメージを受けてちょっぴり歩いている第 15 給水所へ、前橋ランナーズの仲間の激励を受けて残りの 4km へ。

大渡橋を過ぎれば残り 2km 地点、ハイタッチをして最終エイドで名物の焼きまんじゅうをぱくついたのですが、口の周りに味噌がついてしまい拭うのに一苦勞! (フィニッシュへのあと 2km も 15 分ほどでクリア)

フィニッシュは **4:46:52** (60 歳以上男子種目別順位は 118 位)。昨年より 6 分ほどのダウンですが、77 歳以上で「健闘賞の子持ち産ジャガイモの焼酎」をゲット! (同賞の該当者が 4 名ですから少なくとも今秋 80 歳を迎える記念のフルマラソンの完走に“焼酎のお湯割り”で乾杯! の大満足!)

大会関係者や沿道での応援他交通関係でのご強力等々・・・すべての皆さん方に、走らせていただいで感謝です。ありがとうございました。(高)

前橋・渋川マラソン大会開催 ボランティア参加

4 月 23 日(日)好天に恵まれての大会になりました。本会の会員も多数の方が走者やボランティアとして参



加致しました。ランナーとして参加された方には後日大会の HP から記録等をトレースしてみたいと思います。

ボランティアの参加については第 2 給水所に 15 名と第 15 給水所に 5 名とそれぞれ配置されました。編

集子は第2でしたのでその模様を書いてみました。集合は6時半からでフルマラソンに対応の第2給水所では終わってからコースは若干離れた10kmの給水所と移動しました。

今年から給水の手順等のマニュアルの作成されて運営委員の指示のもと上手く行きました。特に第15給水所はコースの37.8km地点と終盤に近く時間も長く掛かりました。お疲れ様でした。

第2給水所では八重の桜の元笑顔の給水でランナーの方からも感謝の声が掛かりました。

第2給水所の風景を写真でアップしてみました。

フルマラソンのゆっくりのランナーも通過

いつもの集合写真

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 4月25日現在 調整中

種別	員数	金額	備考
現金	17	51,000	
振込			暗がりパスワードを壊して確認中..ご心配なく。
寄付	4	23,000	
未納	-	-	
免除者	10	0	役職経験者等
合計	21	74,000	

☆ 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。よろしくお願ひします。

☆ 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

☆ 街で聞いたちょっといい話 その7

皆様にお伝えしたいことは「健康でしょうね!!」それだけです。

その中の1つ「プールの中での運動」を体験して欲しいと思います。「水圧」、「抵抗」、「浮力」、「水温」と不思議なパワーによって運動効果を上げることができるのです。「若い頃スポーツをやっていたから大丈夫」でも筋肉には通用しないようです。筋肉は使えば発達し、使わなければ退化するそうです。

皆さんプールに入りませんか、月曜日は「大渡温泉プール」、火曜日は「大利根幼稚園プールあひるの会・自主グループ」、「水曜日は六供温水プール」。

23年間私が元気で居られるのもプールのお仲間との交流や「ランナース」との付き合いのおかげです。ありがとうございます。これからもよろしくお願ひします。

追記 健康プール浴の募集は前橋市広報に掲載予定です。(桑子京子記す。)

☆ 筆者の年齢は不詳ですが、その行動力や体型は 00 歳位若い「健康寿命」の体現者と。益々のご活躍を期待します。(編集子)

☆ 予告のとおり5月1日月曜日 10 時から元気 21F のロビーで、第2回目の新しい試みを実施しました。その様子はWEB のブログにはアップします。次回の6月5日(月)10 時同所で開催予定です。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ズの定期総会は 22 日(土)元気 21 3FM サボ会議室で開催しました。出席者は 15 名で総会資料に添って審議頂きほぼ原案のとおり承認を頂きました。総会資料は元気 21 の前橋ランナーズのボックス10及び HP にて公開しております。ご参照下さい。

☆ 前橋ランナーズのフリーボックスは No10 です。(再掲)ランナーズ6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は 20 名の参加頂き第 2 給水所及び第 15 給水所にて朝早くからお疲れ様でした。

☆ 今年度の各地の大会等の参加について 2 月上旬にアンケートを取りましたものの一覧表を同封してあります。調査時期から大分時間が経過していますので再確認し、変更がありましたら会長または幹事までお申し出下さい。

☆ 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。徳永静子さん、富安一子さん、吉岡達男さんがご出演を快諾、どんな話がお聞きできますか。お楽しみに！！

☆ 幹事会報告 4月 26 日開催致しました。(次回は5月 31 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
- ② 平成 29 年度事業の展開について
- ③ その他。

☆ 白球や響きて散らす桜花観る
頂きに雲と遊びて山笑う (稔)

編集後記

☆ 前橋・渋川マラソンも無事故で無事に終了したとのこと。ピストルを撃つ人(スターター)、打たせる人(バックヤード)小さな一つひとつの積み重ね。お疲れさまでした。本会も会員の皆様のお役にと微力ですが頑張ります。(こ)

☆ 前・渋マラソン事故なく無事終了し良かったですね。お疲れ様でした。・・・(岩)

☆ 詩情豊かな巻頭言をじっくり拝見・校正の名を借り内容豊かな会報に目を通す
いろいろの行事に参加できないが紙面からパワーを頂く・・・感謝。・・・(金)

☆ 八十路を前にフルマラソン完走の健康に感謝！マラソンには全く無縁のたくさんの人々のご理解・ご協力もあっての大会成功に感謝・万謝のラン！・・・(高)