

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

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6月1日)

第 401号 (創立 S. 53. 5)

《巻頭言》

『マラニック』の紡ぎ 鈴木聡子 (健康運動指導士・前橋ランナーズ・コーチ)

5月中旬、福島県はいわき市内郷地区へ行く。

その地には、『内郷まちづくり市民会議』と言う組織がある。自分たちのまちを内外へ様々な資源 (歴史・自然・食べ物・ヒトなどなど) を用いて発信している。

その一つに、『まち歩き』があり、それをさらに発展させて『マラニック』を取り入れたいと、2月にランニングの世界・友の会が主催する『自然流ランニング大学』へ関係者が4名も学びにやってきた。たまたま仲間が『これからは「マラニック」よ』と言い、良くわからないでいたら、これまた たまたま新聞に山西先生の記事が載り、マラニックの関係者らしいということですのですぐに連絡を取ったそうだ。

3月に山西先生が地元の人向けにマラニックの勉強会に出向き、5月の同じ日に鹿児島ランニング大学の講師をする山西先生に代わり、私が『新緑の高野路マラニック』にアドバイザーとしていく事が出来た。

勉強会に引き続き、老若男女約120名の方が集まっていた。あまり走ると言うことが浸透していないのか、登山にでも行くような支度の方も多数いた。2人組でからだをほぐし、歩き走りをその場で少し体験して、いざスタート!!

コース上のまちの人も、参加の方も、スタッフの皆さんも笑顔が満開であった。

その土地を知ってほしい、好きになってほしい、と言うような思いと、楽しみたい、知りたい、新しいことに挑戦したい!と言う思いが熱く交じり合っていた。みんなの心は、完全に走っていた。

想いを持って続けてみたり、好きだから続けてみたりそんな単純な(けど難しいかもしれないが)ことが人を震わすエネルギーになるのだとまたここでも感じた。

私自身、この前橋ランナーズの皆さんと前橋の街を歩き、走ったことで知ることが出来た様々な見どころ、歴史がたくさんある。そしてまたそれを自分のウォーキングクラブの会員さんたちにも伝え、喜ばれている。

マラニックと言う癒しのランニング。

走らなくても、少しいつもと違う視点で、違う道を自分の心を乗せて過ごしてみると、また新たなかけがえのない発見がありそうだ。方法はいくらかでもある。



6月の練習会等について

☆ 6月の会報配布・ストレッチと語る会は6月5日(月)10時からMサボ3F新しい試みとしての「ストレッチと語る会」第3回目を鈴木コーチの指導のもと実施しました。

☆ 次会7月の同会は7月3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。

☆ 次回幹事会6月28日(水)18:30から元気21 3F会議室において実施します。

この会で担当している『ストレッチと語る会』もマラニックのようにいろいろな間を紡げたらと思う。ありがとうございました。

会員の投稿コーナー

第 4 回前橋・渋川マラソン参加しました。星野光治（整形外科医）

第 1 回は全く記憶にありません。前橋ランナーズと川原町の方たちとボランティア初めてさせていただいたのは 2 回目でした。新前橋駅か前橋駅から歩いて第 2 給水ポイントまで行きました。大分離れていて疲れもしましたし、遅刻して迷惑をおかけしました。

皆さんとご一緒できて大変有意義でした。帰りも新前橋まで歩いて電車で帰りました。去年はぐんまマラソンも初めてフルになりましたが、何年もフル走っていないのでボランティアのつもりでしたが「藤岡市ゆっくり走ろう会」の仲間にも最初くらいは走ろうと誘われ、走るのだったら悪い成績では恥ずかしいと自分なりに短いですがほぼ毎日練習をしました。

5 時間 8 分台で走れたので、藤岡の蚕マラソンもハーフ 2 時間 7 分で毎日の練習の成果を自分なりに自覚し、第 3 回の前橋・渋川マラソンでは 5 時間 33 分でしたが気持ちよく走れました。10 月 16 日にはメルボルンで初海外マラソンにチャレンジしました。金曜日の午後成田を発って翌日朝の 2 時にメルボルンの空港に着いて試走もせぬまま、日曜日の朝 7 時スタート、5 時間 43 分と散々でしたが、その 2 週間後にぐんまマラソンに参加 4 時間 54 分で、その 10 日後、神流マウンテンラン&ウォーク 27k に参加したりで調子に乗っていました。

今回の前橋・渋川もこの調子で前回は上回ることができておりましたが第 3 回より 6 分近く悪い成績で、待っていた「走ろう会」の仲間にも調子が悪そうと言われてしまいました。

前橋・渋川マラソンは年々サービスとか運営はよくなってきていると思います。事前のゼッケンの郵送や、ボランティアの帽子や服装での違いが大変スマートです。また群馬テレビでは実況放送があり、帰ってすぐに自分が走ったコースを見ることができました。コースは走りにくいですがマラソンとしてはぐんまマラソンに劣りません。いずれまた、ボランティアに入れていただきます。それまで走らせていただきます。よろしくお願いします。

ぐんま県民マラソンは 昨年からぐんまマラソンに。県民が取れました、(編者注)

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

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グハム市 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 過ぎに脚へのダメージを受けてちょっぴり歩いての第 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ばくついたので、口の周りに味噌がついてしまい拭うのに一苦労！（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“焼酎のお湯割りで毎晩乾杯！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）

榛名富士下見登山

5 月 7 日(日) ランモード群馬の創立 20 周年記念行事の一環で、8 月に予定の登山道コースの視察に同行してきました。

榛名湖畔にも遅れての桜前線が訪れていました。

4月14日の前回には、下りのコースでの視察だったが、北西の斜面のため残雪で十分な確認ができなかったので今回の再視察となった次第。■

本日の視察メンバー、ゆうすげ登山口でアリバイの撮影。



コースの雪は消えて心配なしでしたが、木の根っこむ

き出しの階段は続きます。

ガレ場ではゆっくり確実な足場の確保が必要。

山頂への登頂は80分ほどで到達。早お昼をいただき、帰りはロープウェイであつという間。

その後、沼ノ原駐車場へ移動し、ゆうすげ口の遊歩道散策コースからの視察は続きとなります。(高)

安政の遠足(とおあし)

5月14日(日) 仮装ランナーで有名な侍マラソンに36回目の参加、高齢者賞の銘茶をゲット。該当者は5名と言うことは・・・その賞の創設の冒頭の一文を拝借、引用させていただいた。

旧安中藩主、板倉勝明侯が藩士の鍛錬のため、碓氷峠まで、今で言う「マラソン」をさせたことが古文書の



発見により明らかとなりました。これが世に言う「安政の遠足」です。

安中市では、これを契機に、「安政の遠足保存会」が組織され、毎年5月の第2日曜日に安政遠足マラソンを実施しております。(以下略)

関所コースのフィニッシュ 2:32:50

お茶目なカワユ〜イお二方 どなたか判りますか？

時の人:新横綱稀勢の里もかごに乗って強行出場!

安中市長も八重さんの仮装でスタートの太鼓を打ち鳴らしました。

統合されて校名が無くなりましたので「元安中高職員」と鉢巻きに、卒業生が家族で応援してくれていました。(高)

月例練習会(藤井コーチ)

5月20日(土) 藤井コーチ指導による今年度の月例練習会スタートです。会員の皆様、ふるってご参加ください。



まずは本日のアリバイです。

見事なバラですね!

真夏日に近い気温上昇のなかバラ園到着のアリバイです。

ご褒美のジェラートの美味しかったこと!

文・構成(会長)&一部の画像(高)でした。

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

5月31日現在

種別	員数	金額	備考
現金	18	54,000	

☆ 平成29年度年会費払込取扱票が同封され、払込は32名の方がご利用いただきましたありがとうございました。

☆ 諸般の事情により脱会を希望する方は、お申し出下さい。

振込	32	96,000	
寄付	4	23,000	まったくの御寄進感謝。
未納	-	-	
免除者	7	0	役職経験者等
合計	54	173,000	

トピック これからの行事・その他 案内

☆ 街で聴いたちょっといい話 会報 400 号「投げ込み」の効果 その1

5月2日夕刻上毛新聞の・・・記者から編集子の所にお電話があった。用件は会報400号を市役所の市政発信課を通して記者クラブへの資料提供・業界用語では「投げ込み」の資料が目にとまったので、お読み頂いたとかで400号の会報とは凄いですねとの切り口で会の活動状況についての電話取材だった。

40年の歴史をかいつまんで設立から現在までの秘話、最近では平均年齢70歳や会員は家族会員を含めて70余名であること。かつてフルマラソンの猛者も加齢に伴い健康寿命やウォークとか社会貢献としてのボランティア活動等がキーワードに、活動範囲も異なって来ているが、その活動は高齢化社会のサンプルであると、いつもの自画自賛の売り込みを行った。何時の日か記事として日の目を観るか楽しみだ。その「裏」として清水さんと桑子さんの記事に触れた。何事も資料をして語らせる。口だけでは駄目。口だけの「千三つ」も居るが。

広報は「糠に釘」とは、編集子の放送大学での実体験だが何回かの無駄もあるが無駄(?)として活動を止めたらまったくの無駄の積み重ねが成果に繋がると。それ位、日常活動の周知は難しい。(会長)

注;「裏」、「裏取り」記事の信憑性を確保するための裏付けの確認。

「記者会見」ある事象の記者クラブでの情報提供のための当該最高責任者の記者への説明の会。あとでの言い訳、訂正は許されない位、重い。

参考:記者会見ナビ <http://www.kaiken-navi.com/basic/index06.html> こんな資料は無かった。

街で聴いたちょっといい話 会報 400 号「投げ込み」の効果 その2

5月6日(土) 朝ジョグから上がって知人からの電話「小須田さん上毛の三山春秋に載っているよ。」との電話を頂いた。ジョグを上げて直ぐだったが、本当ですかと、直ぐに確認出来た。過日の電話取材の会話から見出し、山西先生の「走りは文化論」からこっちゃんの高齢者の居場所論、健康寿命まで正確に表現されていた。皆さんのおかげ。

こんな記事に纏められて気恥ずかしい。それこそ「三途の川を走って渡り」途中下車して記者会見をしたい。まだ早い。

5月6日上毛新聞1面最下欄。下記抜粋をご覧ください。(会長)

5月6日 上毛新聞「三山春秋」

▼マラソン愛好者らでつくる「前橋ランナーズ」が毎月発行する会報が今月でちょうど400号を迎えた。1978年の会発足から39年間、日々の活動をつづってきた▼特別顧問を務める群馬大名誉教授の山西哲

郎さん(73)は記念号の巻頭言で「ランニングスポーツは文化である」と書いた。集まって一緒に走ると、一人で走るより多様な楽しさを知ることができるとし、記録や順位にとどまらず、走りを言葉で表現するよう会員に呼び掛けた▼会員は約70人、平均年齢は70代。フルマラソンに挑む会員がいる一方で、体を動かすのはウォーキング程度にとどめ、給水ボランティアとしてマラソンや自転車大会の運営を手伝う人もいる▼年齢を重ねて体がついていかず、活動への参加が難しくなっても退会する人は少ない。毎月届く会報が楽しみで、紙面から元気をもらうためだという▼介護を受けたり、寝たきりにならずに元気に生活できる「健康寿命」の考え方が重視されている。「年をとったわれわれが健康で元気な姿を見せることも大切な役割ではないか」。小須田稔会長(72)は会報による情報発信の意義を強調する▼若い世代を中心にマラソンブームが広がり、県内でもフルマラソンの大会が増えた。健康寿命を少しでも伸ばすため、人生の先輩たちを見習い、無理のないよう体を動かしてみたい。

出典;URL「三山春秋」上毛新聞 2017年05月06日10時13分 抜粋

☆ 第4回前・渋シティマラソンの結果 検索漏れはご免なさい。

フルマラソン

〈男子〉西潟 猛 855位、4:22:33(4:21:20)、高橋 洌 1125位 4:46:52(4:46:03)、中林 茂光 1184位 4:51:53(4:51:11)、星野 光治 1474位 5:39:40(5:39:23)

10km〈一般男子 60歳代〉齋藤 耕司 1145位 1:01:58(1:01:50)

〈一般男子 70歳代〉矢島 浩隆 1127位 1:01:37(1:00:45)

〈一般女子 50歳以上〉藤川あや子 493位 1:13:50(1:10:59)、久木 絹子 87位 54:44(54:26)

5km〈一般男子 70歳以上〉大澤 勢一 291位 35:05

☆ 4月29日[土](昭和の日)に行われた 敷島公園まつり の一環として実施の第21回群馬県年齢別長水路水泳競技大会に 参加させていただきました

敷島公園といえば 昭和63年4月3日から平成11年3月28日まで毎年この時期に実施されていた 前橋ランナーズ手作りの「前橋さくらマラソン」を 思い出します サブグラウンドからボート池～現在の正田醤油スタジアムの周りを 子供たちと走り回った記憶が蘇りますー中略ー

主催は 群馬県県土整備部都市計画課他 上毛新聞社・群馬テレビ・エフエムぐんまの各社が応援してくださいました。

参加は、中学生と一般(15歳以上)に分かれていて最高齢は78歳の方が参加しておられました。ー中略ー

私の4月1日現在の年齢は 65才なので、年齢別では、60～69才の方達との競技となります。

出場種目は、50mと100mの背泳ぎにエントリーしました。60才代50m背泳ぎのエントリーは5名おりましたが、60才代100m背泳ぎのエントリーは、私一人しか参加しておりませんでした。心の中では、背泳ぎは いつでもどこでも呼吸が出来るので、ゆっくり長く泳ぐ自分にとってベストマッチングな泳ぎなんだけれど、などと思いつつも気合を入れて 自分的には波に乗ったつもりで手足をばたばたさせて 競泳の100mは長いなーなどと思いつつ 背泳ぎと思える泳ぎを自分なりに 泳ぎに泳いで すでにゴールした人たち



が各チームメイトとそれぞれの泳ぎについて祝福を始めた頃 何とかゴールにたどり着く事が出来ました。しかし、競技の年齢別タイム順というルールマジックで 50m(48秒51)・100m(1分49秒26) 共に 私も金メダルをいただく事が出来とても楽しい 敷島公園祭りの1日を過ごす事が出来ました。次は、前橋市民スポーツ祭 水泳競技大会を目指して 頑張っております。(戸所 孝夫)

注;紙面の関係で若干省略のところもあります。(編集子)

☆ 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7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。

☆ ボランティア参加希望者へ・・・あかぎ大沼・白樺マラソン大会・8月27日、まえばしヒルクライム・9月24日、ぐんまマラソン大会・11月3日、ミニトライアスロン8月7日等のボランティアの主催者への申し込みの提出期限もありますので、前号同封のメンバーで提出しますので、今後、欠席等の事態が生じた方は早めに会長までお申し出ください。

☆ 5月11日の昼下がりにまえばしFM84.5からの依頼のライブ(生放送)番組10分間の時間帯で出演しました。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、吉岡達男さんがご自分の体験を話されました。〇〇の土産に!!

☆ 幹事会報告 5月31日開催致しました。(次回は6月28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
新しい試みとして11月12日(日)に晩秋の赤城自然園のトレッキング・ウォーク+富士見温泉での語りの会を開催することが決まりました。詳細は次号にて。
- ③ その他。

☆ 葉桜や道を覆いて影深し

朝陽浴び南風が背な押す川辺径 (稔)」

今月号にも若干の資料を同封いたしました本会の封書はまだ重量にゆとりがありますので何か広報したい方はお申し出ください

編集後記

☆ 立夏もたちまちのうちに後ろへ、次には梅雨か、猛暑日かとか。日本の四季は廻りめぐる。はや、秋口の各地の大会の参加者募集の記事も目立つ。熱暑にもあっても脱水症や熱中症にも負けず楽しみながら身体造りに。

本文にも書きましたが本会の活動状況について上毛三山春秋にも取り上げていただきました。継続は力を実感。(こ)

☆ 早いもので、もう6月暑く蒸し蒸しした日がこれからつづきますので、体調に気を付けラン・ウォークに頑張りましょう。色々な事にもチャレンジして行きましょう。・・・(青)

☆ 毎日のあわただしい中で鈴木聡子コーチが教えて下さった「栄養・運動・休養」を思い出して体調を整えています。(と)