

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](mailto:maerun2012@yahoo.co.jp)
発行日 (平成 29 年 7 月 1 日)

第 402 号 (創立 S. 53. 5)

《巻頭言》

第36回あかぎ大沼・白樺マラソン大会

鈴木良宏 あかぎ大沼・白樺マラソン大会実行委員会 事務局長

梅雨入りとなりなりましたが、今年は例年に比べ雨の日が少なく水不足が心配されますが、ランナーの皆さんにとっては「高温」「多湿」の時期でランニングをする際は、熱中症による脱水症状に注意をしていただき、こまめに水分補給を心がけ、快適なランニングを楽しんでいただきたいと思います。

さて、今年も第36回あかぎ大沼・白樺マラソン大会を8月27日に開催いたします。毎年大会運営にご協力をいただいている、前橋ランナーズの皆様をはじめ多くのボランティアの方々には深く感謝申し上げますと同時に今年の大会も皆様のご協力のもと、大会が無事終了しますことを願っております。

この大会は、「真夏でも20度前後という涼しいところで、記録を狙うランナーやファンラン派のランナーまで満喫できる大会」です。コースは、赤城山大沼湖畔周回コース(1周5km)、5種目「20



km(4周)、10km(2周)、5km(1周)、3.2km(中学生)、1.5km(小学生)」の24部門で、今年は、小学生の部門を低学年(1年生から3年生まで)と高学年(4年生から6年生まで)に分け部門を新設し、子供から高齢者まで幅広い方々にランニングを楽しんでいただけるよう大会運営側も努力をしております。しかし、過去3年間の大会は、「真夏でも20度前後という涼しいところで、記録を狙うランナーやファンラン派のランナーまで満喫できる大会」というスローガンとは裏腹に天候に恵まれず、悪天候のコンディションの中、参加者は雨・寒さ対策をし、赤城山大沼湖畔のコースをそれぞれの目標や楽

7月の練習会等について

☆ 7月の会報配布・ストレッチと語る会は7月3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3回目を鈴木コーチの指導のもと実施しました。

☆ 次会8月の同会は恒例によりお休みで8月7日(月)に元気21・3Fで会報配布のみの会とします。

☆ 7月の月例会はノルディックの練習会で7月15日(土)8時30分吉岡温泉足湯付近集合でのぼりを目指し

熱さの中のノルディックなのでその対策も練習のうちと各自飲物等をご持参下さい。

☆ 次回幹事会8月2日(水)18:30から元気21 3F会議室において実施します。

しみ方でランニングをしていただいたと思います。また、大会運営に携わっている前橋ランナースの皆様をはじめボランティアの方々も雨・寒さに耐えながらの大会運営に頭がさがる思いでした。

今回の大会は、「真夏でも20度前後という涼しいところで、記録を狙うランナーやファンラン派のランナーまで満喫できる大会」というスローガンどおりの好天に恵まれ、多くのランナーに愛され大会が開催できることを期待し、今後とも前橋ランナースの皆様にはご支援、ご協力をいただきたくよろしくお願いいたします。



注:筆者は一般財団法人 前橋市まちづくり公社 スポーツ健康部長でいらっしやいます。

なお、鈴木様には前橋市のアウトドアのイベントに前橋ランナースの会員も参加していることと厚かましくも大変ご無理なお願いを申し上げましたが、ご快諾頂きました。ありがとうございました。(会長)

会員の投稿コーナー

1歳若返りました！

八十路に王手がかかり、この10月で大台に達するわけですが、このところ何事につけても体力の低下を認めざるを得ません。

先日、全日本マラソンランキングが発表されました。男女別のいわゆる「フルマラソン1歳刻みランキング」です。昨年度(つまり2015年4月～2016年3月)78歳でぐんま県民マラソンの記録(4:55:36)が第28位にランクされました。今年の記録を観ますと何と1年経過の今年も、また78歳でのランキング入りで前・渋シテイマラソンの記録(4:39:04)で第10位となっていました。この若返りを喜ぶべきかどうか???

要するに集計の時期が、3月末であるために生じたものです。79歳になってからは、2016年11月の群馬マラソン(4:43:56)を完走しているのでその記録が対象となるべきですが、エントリーの時点が78歳だったので前年の記録がランキングとなったのですね。(高)

南魚沼グルメマラソン大会ハーフ('17/06/11開催)に参加 投稿・浅香さん

大会名のとおりコシヒカリ食べ放題、八海山等々魚沼産のならでのグルメを予想以上に堪能。

本題、ハーフ自己ベスト(PB)は1時間55分で。コース概要では、ロコミによると高低差はほとんど無く後半はフラット&下りをメインと聞いていたのでPB更新を勝手に期待。前半キロ5分10秒から20秒ペースで10kmを通過。自分の中での14kmラインでもヒザの痛みもでることなく、まずまず順調な運び。と、思っていた矢先の17km辺りから気候のせいにしたくないが、暑さに弱い自分はペースも6分半に落ち、結果はネットタイム1時間59分24秒。

紫外線アレルギーが突発的に発症することもあるので夏場のトレーニングは体調を調整しながらジムでの筋トレやトレッドミルの利用。この季節ならでの朝ラン・夜ランを楽しみながら秋の大会に向けて体力・脚

力を培って行きたいと思っています。

☆ 注：昨秋からランにはまりつつフル体験の浅香さんから夏のハーフ大会に参加とその反省？夏トレの工夫と成果を秋の走りに期待したいですね。浅香さんは会員ではありませんが、市民ランナーとしてどう成長するのかフォローしている1人です。・・・(編集子)

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

九十九里浜歩き(1)

6月2日(金) 恒例の九十九里浜歩きに出かけてきました。ずっとお世話になっていた野栄(のさか)望洋荘が閉鎖されたので近くの民宿『岩沢荘』に前泊です。

その前にちょっと“寄り道” 匝瑳市八日市場駅からタクシー2台に分乗して飯高寺(はんこうじ)拝観

飯高寺は、台地上にあるうっそうとした杉の古木などに包まれている日蓮宗の寺院です。明治7年(1874)までおよそ290年あまり日蓮宗の檀林(だんりん:学問所)として多くの学僧を輩出。



☆ 数十段もある石の階段を上り詰めて総門(重文)をくぐり抜けると境内が広がる。

巨大な杉並木の参道の先に立つ講堂(重文)。徳川家康の側室・お万の方(養珠院)は熱心な日蓮宗の信者で家康の33年忌にあたる慶安元年(1648)に寄進されたが、火災に遭い同4年に再建されたもの。

講堂に学徒を呼集するために打ち鳴らした鼓楼(重文)と鐘楼(重文)が迎えてくれました。

今回は、講堂拝観の予約をいれてありましたが何の手違いか？拝観できませんでした。

立正大学発祥の地の碑 ほかに題目堂や一切経蔵や開山以来の廟所を巡り歴史の重みを感じる空間。

民宿の「岩沢荘」は海鮮料理店でもあり新鮮かつ豪勢な料理に舌鼓

ポンユウ(朋友:中国語で友だち)の地元住民の小関夫妻からのソラ豆の差し入れもグッド！ エネルギーをたっぷり充電して明日の本番のゴールに向けてカンパ〜イ！ (高)

九十九里浜歩き(2)

6月3日(日) 九十九里浜歩きパートIIです。

本年度から宿は匝瑳市(そうさし)野手浜の民宿:岩沢荘。



☆大衆割烹・活魚の看板を掲げている民宿で豪華な朝食？

☆朝 7:10 出発前のアリバイです。

☆サーファーは次の波を待ちます。カイトサーファーもいましたね。

☆蟹も捕まえたぞ！ まだ余裕の阿部さん

☆うな重と生ビールの昼食で元気チャージ！

☆橋本屋食堂前で午後のスタート 2人加わり2人がここで

☆快適なノルディックウォーキング サマになってますなあ！

☆ひたすら歩けるけ！ オゾンと潮かぜをたっぷり受けて …

☆ゴールも間近ですよ！ それにしても好天に恵まれました。

☆お疲れ様でした。九十九里浜歩きの 40 数^{キロ}、今年も完歩でご褒美の蛤ラーメン 年に一度の健康チェック完了… カンパ〜イ！ (高) ☆は写真のキャプションですが、紙面の都合でカットしました。美味しい料理もありましたが。想像して下さい。…(編集子)

赤城のツツジ

6 月 8 日(木) 気象庁は 7 日午後に関東甲信地方までが梅雨入りしたとみられると発表しました。昨年より 2 日遅く、平年より 1 日早い梅雨入りとなる。

“梅雨入り〇日…”の格言通り、日中は雨なしとみてツツジを観に出かけてきました。

姫百合駐車場から荒山高原を目指して行きましたが、やはりちょっと遅かったようです。急いで折り返し新坂平まで行くとピークは過ぎた感じですが、白樺牧場や周辺の山裾には見事に咲き誇っていました。

見晴山への斜面は見応えたっぷり気分

お年寄りや家族連れや若いカップルで賑わっていました。

展望台のたどり着くとこんな物騒な看板もありびっくりです。

しばし梅雨時の晴れ間の花酔い気分浸かった後、福祉センターの用事が 1 時間後と気づき下山。(高)



赤堀のハナショウブ園

6 月 15 日(木) S-Tコンビ伴走練習で赤堀の花菖蒲園へ行ってきました。



一昨年訪れたときよりも拡張整備されて規模も花付きも見事でした。

伊勢崎の波志江沼の北、県立ふれあいプラザ、県立リハビリセンターの東に隣接する国指定史跡“女堀”に植栽されたハナショウブ 2 万数千株が見事に咲き競っていました。

地元のカルタにも紹介されています。

女堀(おんなぼり)は、今から 800 年ほど前(12 世紀

中頃)の農業用水路の跡です。旧利根川の桃ノ木川(前橋市上泉町)から取水し、伊勢崎市田部井町までの約 13km に渡る長大な用水路です。しかし、発掘調査の結果、未完成の用水路であることが判明し、その目的を果たすことは出来ませんでした。現在までその姿をとどめた女堀は、昭和 58 年に国指定史跡となり、その保護・活用の一環としてハナショウブを植栽しています。(案内パンフレットより)

掘り上げられた土が数メートルの高さの土手状に積み上げられています。その土手の両側に沿って 3~400 ㎡にわたり植栽され見事な花をつけています。西側の一部はまだ造成中で若い株ですが来年あたりには立派な花を楽しませてくれるでしょう。

色合いもすてきですね。(高)

前橋ランナーズ 6 月例会

6 月 17 日(土) 6 月例会・ノルディックウォーク・藤井コーチを敷島・ばら園駐車場付近にて開催、8 名が参加。 会は何時もの様に藤井コーチからノルディックのストックの操作の前段のセッティングの仕方からで、初心者の方皆さんも納得。



ストックを使ってのトレーニングとして体幹の基本的な動きへの対応等、手取り・足取りで足の先・踵・膝・股関節・腰・大腰筋・肩・腕等を有効活用し、スマートで多くの筋肉が動く。今までの走りだけでは使っていなかった筋肉も活動し皆さん納得。

この後、総体道路を北上し群大教育学部の樹林間のウッドチップ径でその感触を楽しみリターン。途中のコンビニで給水補給の体感も実施。皆さん佳い笑顔で帰着・解散。



ノルディックアリバイ

〈註:高橋 湧〉 会長から例会の記事および画像3枚がメールに添付されて来ましたが、私のスキル不足で画像が消えてしまいました。(ブログの画面に移せません。)

代わりに私のデジカメにあるものを掲載しますのでご了承ください。

バラ園正面のモニュメントに負けじと …

川原町近くの歩道をかっこよく歩く

群大キャンパスのウッドチップ径で …

熱中症対策も万全に(コンビニでの給水)

☆ 次回は 7月の月例会は、再度ノルディックの練習会で 7月 15日(土)8時 30分吉岡温泉足湯付近集合でのぼりを目標に！！熱さの中のノルディックなのでその対策も練習のうちと各自飲物等をご持参下さ

街中ウォーキング 6月の例会

6月 18日(日) 前橋市民健康クラブ ウォーキングステーション主催の 6月例会が元気 21ほかで開催され 50名ほどの参加。

どんよりとした梅雨空ではありますが、降雨の心配もなく街中ウォーキングを楽しむことが出来ました。

9:15 元気 21の 501 学習室で「ウォーキングに必要なストレッチ」のミニ講座を理学療法士の西恒亮氏から実技と解説で身体をほぐす。



ウォーキングのためのストレッチ ①足部(あしのこうとすね、足の裏) ②ふくらはぎとすね ③もの前と後ろ ④おしりと股の付け根 ⑤腰周り

信号は青信号まで待ってから

朔太郎文学館前を歩く … 朔太郎像も応援!

途中で脈搏チェック … 給水も忘れずに

コース 元気 21 → 中央前橋駅前 → 広瀬川遊歩道 → R17 → 中央通りアーケード街 → 元気 21 およそ 2km コースを1or2 周回で終了。

次回は 7月 23日(日) 予定。(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

6月30日現在 10

種別	員数	金額	備考
現金	19	57,000	
振込	32	96,000	
寄付	4	23,000	まったくの御寄進 感謝。
未納	7	-	
免除者	10	0	役職経験者等
合計	69	176,000	

- ☆ 未納と思われる方には平成29年度年会費払込取扱票を同封致しました。行き違いの方にはお詫び致します。
- ☆ 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

☆ 街で聴いたちょっといい話 会報 400 号「投げ込み」の効果 その3

6月8日産経新聞群馬支局の谷内次長からお電話を頂いた。話は会報400号の関連とのことで編集子も喜んでと申し出を了解して、支局にて400号に係わることや走りのことについて、聞き上手の取材を受けた。その結果が別刷りの記事になった。まったく今のキーワード、健康寿命と本会の走りの歴史をだったが、記事については驚きの一言。これも皆さんの走りの歴史集積そのものと。

また、読み方は色々ありますが最近「フレイル」との用語も目に付く。これからも今まで同様に健康に留意しつつ、何でもないことを何でもなく、走る歩く等のトレーニングして行きましょう。・・・記事については、別刷り参照願います。

☆「フレイル」とは

加齢に伴う身体機能の衰えは不可避免的なものだが、適切な介入がなされれば、要介護に至ることが予防でき、健常な状態に戻すことができる。フレイルの状態を早期発見し、早期に対応することで、要介護に至るのを防ぎ、健康寿命を延ばすことができる。ちょっと会報にはそぐわないかとも思いますがこれを回避するのが運動等とのこと。・・・(編集子)

☆ 5月6日の上毛新聞「三山春秋」、11日のFMまえばしライブ出演、今回の産経新聞と話題を提供できました。

会報400号の継続と会員の皆さんの走り与健康寿命チャレンジへの情報発信の共同成果の賜物です。

☆ 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8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11日は新しい休日等のボランティア参加についての主催者への提出期限もありますので、再度一覽表を同封致しました。今後、参加が可能な方、欠席等の事態が生じた方は早めに会長または幹事までお申し出ください。

☆ 幹事会報告 6月28日開催致しました。
(次回は8月2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
あかぎ大沼・白樺マラソン大会、ミニトラ、
まえばしヒルトラ、群馬マラソン大会等のボ
ランティアについて
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の実施について
大枠が決まりました本月号に同封してあり
ます。
ご意見と多数の参加を期待します。
- ③ 吉岡温泉3時間走について
- ④ その他。

木洩れ日に六文銭の影豊か
走り込む向かう夏雲抱きしめて (稔)



☆ 十葉・どくだみ 可憐な花 季語夏

編集後記

☆ 文月に入りました。寒暖計の動きも活発化
編集子も高温の中での走りとその限界を検証
すべく朝ランにチャレンジ。水分補給もマメ
に・でも、脱水症等は自己負担と十分理解しつ
つ(緊急連絡先も携帯)、暑さを楽しんでいま
す。そして現役の時から30度を越えると脳味
噌が腐ると、課長席の隣で環境が悪いとうそぶ
きながら、首にもなりません。夜はビール
＋・・・で補給。

☆ 新聞にも記載頂きましたが、今月号には
前橋市街づくり公社の鈴木部長に巻頭言をお
願いしました。継続は力を実感。(こ)

☆ 暑さに負け、雨にも負けて(おまけに齢に
も)走れない日が多いこの頃です。
でも、よく食べ、よく動けるから良しとしまし
ょう。(岩)

☆ 各地の花便り・ノルディックウォーキング
等の行事参加ご苦労様です。ランの出来ない私
は「ぐんま版画展」のサポートに徹してます。
(金)

☆ 6月30日で1年の二分の一を経過、早く
も折り返し点に……。暮れの大晦日に対し
て半みそかの小掃除としゃれている。人生 後
半を歩む昨今、掃除らしきこと何一つ出来ずに
いるが (高)