

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第 403 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 8 月 1 日)

《巻頭言》

走ることは対話なり 山西哲郎 (前橋ランナーズ特別顧問)

一吹き風の風を膚で感じ始まる朝。それだけで、歩きそして、走りだす。

この快感を知ってから僕は、1 年のうちでほとんど休むことなく、夜明けの走りはやめられない。それは「1 日も酒をやめられないアルコール中毒のようでランニング中毒でありませんか。」と言われても返す言葉はない。

暑い日が続く夏。珍しく朝から雨が降っても、少し早い時間に出かけ、傘はささず帽子を被るだけで走り始める。少しいやだと思うよりは、体から、膚に雨粒がふれる涼しい心地よさを教えてくれるからだ。むろん冬だって、肌を刺すような風が吹いても、枯草の道を走れば足元から暖かさとし心地よさが体をつつんでくれる。

いつかマラソンの藤原新選手と話した時、「走るということは感じる探検家ですね」の言葉で、互いに同じ感覚だと友情を感じてしまった。そういえば、かつての名選手だった喜多秀喜さんは 60 才を過ぎて、まだ記録にこだわって走っているのは、週末になると、山に出かけてトレラン的に数時間走っているのは、苦しさ以上に自然から多くの楽しさを覚えるからだという。

僕も、自然走が好きなのも、硬い舗装の路面では感じられない喜びをしっかりと足から体から体験しながら脳の中にしっかりと記憶しているからだろう。

40 年前、群馬大学に転勤を命ぜられた、以後この地での生活が不安と寂しさいっぱいになった時、赤城山の裾野の広がる大地を走っているうちに、首都東京では感じられない新鮮で雄大な感覚を知り、さらに以前より走る時間が自ずと長くなっていったものである。

さて、走って感じればいろいろな言葉が浮かび、いろいろな文が出来上がってくる。それは、むしろ速いスピードで息を弾ませて走っているよりはゆっくり走る方が考えることが多くなり深まってくる。だから、老いて速く走れなくなってきた今日、さらにその傾向が強くなって、がぜん走ることが面白くなってきた。

感じて言葉がつけられるとは、作家の村上春樹が述べる、「私は走ってきたから小説家になれたかもしれない」の一文を読めば納得できる。つまり、走る、歩くことは自分との対話であり、周りの自然や風景、そして一緒に走る仲間との対話だと思えてこよう。

人に触れあうことや会話が少なくなって「さびしい街前橋」と言われる車社会の今こそ、日々路上の人となっ

8 月の練習会等について

- ☆ 8 月の会報配布は 8 月 7 日 (月) 10 時から M サポ 3 F で実施しました。
- ☆ 次回は 9 月 4 日 (月) に元気 21・3 F で会報配布とストレッチと……のメニューで語る会を実施します。……はお楽しみに。
- ☆ 8 月のトレーニングの例会は恒例により休会とします。9 月の例会をお楽しみをお願いします。
- 9 月は 16 日の第 3 土曜日です。詳細は次号にて。
- ☆ 猛暑日等の続く中、既に秋からのトレーニングの構想を実施中の皆様の熱中症等への対応をお聞かせ頂ければ良いですね。
- ☆ 次回幹事会は、8 月 30 日 (水) 18:30、元気 21 3 F 会議室において実施します。

て、自分との対話に始まり、まわりの自然を五感で楽しみ、言葉で豊かな街にしたいものである。

会員の投稿コーナー

Spatrail 四万 to 草津 72km 6月25日 サポート 黒岩 正子

長女がこの spatrail marathon に出場したのでサポートした。長女は3回目の出場である。

1回目は第3関門で時間切れでリタイア。2回目は制限時間5分前にゴールした。今回は3回目だ。

選手たちは雨の中、5時に四万をスタートした。蛭よけの塩水を足にスプレーして。私たちの車は長野原から第1関門、和光原へ向かう道中(国道405号)、観光バスがあまりにもゆっくり走行していたので和光原についたのが8:05。後尾車が来るまで待ったが長女は現れなかった。

長女が通過したのかリタイアしたのかわからなかった。とりあえず野反峠まで行って不安な気持ちで待っていると登りの道を手を振りながら近づくてきた。長女はリタイアしていなかった。この峠から選手達はすいこまれるように野反湖方面に下って行った。湖水の青、若葉、レンゲツツジのオレンジ色が苦しい選手達にほんのわずかな時間やすらぎをあたえてくれたと思った。



第2関門は野反湖ビジターセンター前の広場で、そこは選手とサポーターでいっぱいだった。新しい種目38kmの出発点でもあった。

第2関門で長女を見送った後で私たちも野反峠から野反湖へ下るトレイルを歩いてみた。丸太を横にわたし、土を盛って階段が作られていたが、土が流れてしまって、丸太だけが残っていた。そのわきを選手達が走った跡があった。多数の虫が耳の中、メガネの中に入ってきた。刺された跡がいまだにのこっている。

第3関門この辺り車両通行止め。

第4関門 選手達はここへ来る前に「世立ての八滝」を経由するのだが、700の階段を上らなければならない。長女は制限時間6分前にやっと現れた。水を水筒に入れている間にトマトを飲み込むように食べ飛び出した。第5関門へ向けて私たちも出発した。不愛想な夫が交通整理をしている人達に「ご苦労様です、ありがとうございます」なんて挨拶をした。

第5関門 5.8km 私たちの車が回り道をしたので駐車して歩いていると長女が走っているのが見えた。制限時間10分前の通過。長女は歩きながらさくらんぼを食べていたがゴールめざして走り出した。あと8.2kmなのでゆとりがあった。私は前祝いの気分で他の選手達に「さくらんぼはいかがですか」なんてさし出した。だれでもニコツとして手を出した。

ゴールでは長女は大会プロデューサーの鏑木毅さんに出迎えられた。12:50'26"

前橋ランナース月例会 ノルディックウォーキング練習会吉岡 高橋吉治。

7月15日(土) 6月、7月の前橋ランナース例会、ノルディックウォークに参加しての私の感想を記しました。まず、ウォークキング前のストレッチの大切さを痛感しました。どうも私の肩甲骨の可動域の狭さに始まり

前屈等多くの節々の硬さがあることが解りました。また、ウォークキング中の歩幅が狭くもっと広げてスピード感の在るウォークキングを行い皆様に付いて行けるようにと体力強化に努めて行きたいと思えます。

前回は今回も藤井コーチのノルディックウォークキングに対する姿勢と情熱の一端を垣間見ることができました。

この貴重な体験を今後のゴルフライフに活かして行きたいと思えます。ありがとうございました。（投稿・7月20日）

注;投稿者はゴルフの達人と伺っており、後ろから追いながら、腕の振り、背筋も伸びて無駄のない、省エネウォークはさすがと観察させて頂きました。多様な筋トレやストレッチ等を活用して今後の活躍を期待します。（編集子）

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

[ランモードの練習会に参加](#)

7月2日(日) 月初めのランモードの定期練習会は、大利根緑地公園を拠点に利根川のサイクリングロードで楽しんで活躍しております。

〈ランモード〉とは、ランニングを愛好する視覚障害者とともに走り・歩く仲間の集まりで、20年前に全国組織の日本盲人マラソン協会(JBMA)群馬支部として数名で発足し、ランニングを愛する仲間の集まりで“ラ



ン盲道”(ランモード)というすてきなネーミングに。

伴走ロープを握ってガイドすれば一般の大会に何ら支障なく参加できます。今やフルマラソンでは物足りなくなりウルトラマラソンやいわゆる山岳マラソンのトレイルラン、はたまた二人乗り自転車のタンデム(もちろん前方のパイロットは健常者)の大会へも参加する猛者も現れています。

発足 20 周年の記念事業を 8 月の榛名湖畔を中心に実施します。着々と準備中ですが、記念品のタオルのご披露・・・黄色地にかわいらしいランモちゃんのロゴ入りです。

左が全盲の浜田会長です。

コースの途中には、涼を誘う半夏生(ハンゲショウ)が花をつけていました。ちなみに本日は雑節の「半夏生」ですね。〈註:参照〉

各ペアごとに本日のラン&ウォークの目標をクリアして楽しくゴール！ エイドの飲み物・食べ物も美味し

かったです。でも、ホントに今日は暑かったですよ！（高）

☆☆☆☆☆

〈註〉半夏生とは？

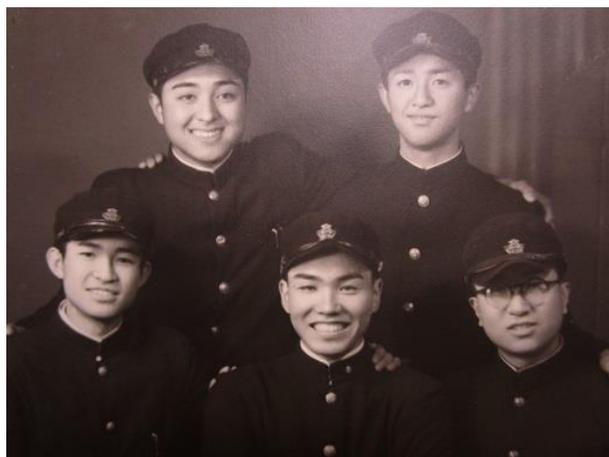
八十八夜とか土用と同じく雑節の一つで、梅雨明け間近の頃 夏至の日から数えて 11 日目にあたる日、もしくはその日から 5 日間を言います。ちなみに今年は本日より6日までです。また、植物のハンゲショウは、和名で「片白草(カタシログサ)」で毒草です。7 月初旬から花を咲かせ葉の数枚の一部、しかも表側だけが白くなる。それが半分化粧をしているように見えることからついた“半化粧”が転じて半夏生になった。

☆ 身体にハンデキャップのある方のアウトドアでの活動が普通に出来るインフラ整備は成熟社会の使命と学びました。大きな輪になるよう期待します。(編)

数十年ぶりの集い

7 月 8 日(土) これが最後となるだろうから傘寿の記念に参加しようとの呼びかけに、卒業時の懐かしの 5 人組会の実現と相りました。

平成 29 年度前中・前高同窓会総会が県庁にほど近くの群馬ロイヤルホテルで開催。高卒後初めての顔ぶれもありで 60 年ぶりの再会も？ 同期の参加はさすがに一握りとなってしまっているのに、全体の会には失礼して 5 人のクラス会を楽しむことに。



いずれ劣らぬ好好爺に …

高校卒業時の記念写真:こんな日もあったのです。

はじける笑顔は完全に少年時代にタイムスリップして … 元気人生にカンパ〜イ！（高）

注;かなり個人的な記事ですが紅顔の 5 少年が白髪の古老への歴史を感じて掲載させて頂きました。(編)

3 日連続の猛暑日

7 月 10 日(月) 館林市での暑さ全国 1 位といっても別段驚きもなく受け入れられるようになってしまいましたね。

8 日、9 日、本日の最高気温が 36.5℃、37.0℃、37.8℃で連続の猛暑日記録、前橋市でも同じく 35.0℃、35.4℃、35.0℃と猛暑続き。まだまだ数日は 30℃超の真夏日との予想です。

さすがに T-Tコンビ伴走の練習会も 6:00 からの早朝に切り替えました。

9日(日)に4回目となる榛名富士の下見登山をしてきました。

8月の本番に備えて9:00にゆうすげ登山口からの出発で実施。木陰ではほどよいひんやり感ですが、湖畔での気温が20℃もあり日差しは強く感じました。

登山口での笑顔のアリバイです。

ガレ場などでのチェックポイントでは、視覚障害者の体験・感想を即綿密にミーティング。

コースタイムのおよそ2倍くらいの時間をかけて登頂、緑陰でのオカリナ演奏会にウツリ！

(高)



前橋ランナース月例練習会

7月15日(土)9時から吉岡温泉足湯付近でノルディックウォークの練習会を開催。10名の参加者があった。



暑い中まずは恒例の藤井さんからストックの取扱やその選定の際の眼の付け所とかを資料も用いての話。

実技は緑陰を求めてその利用方法とストレッチ仕方や歩きの初歩から活用し普通の歩きからストックの効果の最大の取り込み方等を懇切丁寧な話。

準備万端OKで利根川サイクルロードを活用して約3kmの下り帰りで6km約1時間いい汗を掻いた。行き交う自転車の方達やランの人もなんだろうと興味有りそうにご挨拶。

皆さん無事に終わって解散。編集子も胸の辺りと背筋

をピンとしてストライドも効果的に楽しめた。

☆8月例会はお休みですが9月にはまたいい汗を掻いてマラソン大会等に備えた走り込みを開催します。

☆9月16日の第3土曜日会場等の詳細は会報に掲載します。お楽しみに。(会長)

ノルディックウォーク事始めストック活用の片足立ち
ストック利用の捻転

〈高橋〉私は画像2枚の参加です。





さすが師匠はばっちり決めてますね。
実技は暑さにも負けず楽しく美しく

関東でも梅雨明け

7月19日(水) 気象庁が梅雨明けが早いとの発表。平年より2日、昨年より10日早い梅雨明けとなりました。まだ当分の間30℃超の真夏日となる見込みの由。加齢の故か、このところ暑さを厳しく感ずるようになってきました。

ちなみに前橋での7月の日最高気温の記録を見ると、30℃に達しなかった日は7/1と7/4のみで後の日は30℃超の真夏日、35℃超の真夏日が2日もありました。

しばし花でも見ながら暑気払いとするか



草木湖マラソン下見ラン

7月27日(木) S-Tコンビの伴走練習は、9月に行われる草木湖マラソンのコース試走。

早朝6:00に出発、赤堀のハス園に途中下車、あいにくのぐずついた雨模様となってしまったが花びらは開花直後とあって元気が良い。

天幕城(てんぼくじょう)の外堀跡に植栽されたと聞くが人の背丈を超えて見事な景観。

大きな葉にも雨滴をいっぱいにつためて彩りを添える。

草木湖の堰堤の展望台からの眺めは水位が下がって地肌が露わに剥き出して無惨な姿に、このままだと取水制限も心配されますね。全国各地に集中豪雨やら洪水の被害ニュースも多発する中、こんな状況の地区もあります。どうにかならないものかと案ずるが・・・

ダムを堰堤を下り東社会体育館のスタート地点からの上り数km、ダムの左岸コースはそれぞれの沢ごとに大きく入り込んでいる。下りコースに入りサンレイク草木を過ぎて草木橋を渡る。

右岸の国道122号線を緩やかな上り下りの繰り返して、富弘美術館を後にしてダムの堰堤へ戻るおおよそ10kmで終了。コース状況やペースなどをチェックして雨に濡れた身体を国民宿舎サンレイク草木の温泉で



癒やして帰る。 (高)

会員動向

☆ 入会者・・・なし
 ☆ 退会者・・・岡本美由貴さんから退会の申し出がありました。長い間ありがとうございました。機会がありましたらご一緒しましょう。

会費・寄付等の収納状況

会費収納状況 7月31日現在

現金	19	57,000	備考
振込	35	105,000	
免除	10	0	
未納	3	0	
小計	67	187,000	
寄付	5	25,000	免除者等から
合計	72	212,000	

☆ 諸般の事情により退会を希望する方は、お申し出下さい。

トピック これからの行事・その他 案内

☆ 街で聴いたちよつといい話

酷暑の中スボジムで高齢者の方々が多様な目的でのトレーニング中の後ろ姿を追いながら、傾注するエネルギーとアウトカムが見えるなあとお二人がいます。後日、インタビューして見たいなあ。結果はお知らせします。(こ)

☆ 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9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。(再掲)

☆ ボランティア参加希望者へ 前月号に・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、特に修正の申し出もありませんでしたのでそのまま提出します。よろしくお願ひします。変更のある人は早めに会長または幹事までお申し出ください。(再掲)

☆ 9月24日(日)開催のまえばし赤城山ヒルクライムの説明会が9月3日(日)10時から市の11F会議室で開催されます。参加者はお出席下さい。

☆ 幹事会報告 8月2日開催致しました。(次回は8月30日(水) 18:30 元気 21・3F 開催予定です。)
議題 (概要)

- ① 平成29年度前橋ランナース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、
 - ・ミニトラは8月11日に集合等は5時に会場にて
 - ・まえばしヒルクライム
 - ・ぐんまマラソン大会ボランティアについて
名簿提出と要望事項を確認しました。
- ③ 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は各自の自家用車で。乗り合わせで配車については事務局で調整することにしました。10月14日群馬大学附属学校の附養祭りに参加することとして若干のと行事を変更することが了承されました。

吉岡温泉3時間走については10月22日(日)に詳細は追ってお知らせします。

- ④ その他。



真夏日にチャレンジランに思ふこと
台風の軌跡追えない気象庁
緑陰に弾むストック擡ぐ眼 (稔)

編集後記

☆ 葉月とは旧暦の8月のことと、その中におとし文も(さて何でしょうか。走り乍ら想像してみてください。)

☆ 編集子も高齢者ですが、梅雨明けに、安全率の範囲ですが、高温・多湿の環境変化の中での熱中症や脱水症へのチャレンジ、ジョグ・ランにトライをしました。9km、75分走で2%(1.3kg)位の減量ですが限界かなあっと。余りお勧めは致しません。秋に向けて健康には留意しましょう (小)

☆ 暑かったり、蒸し暑が続いたり変わり易い天気ですが、体調に気をつけ夏を乗り切りましょう。週一の練習ですが出来たり出来なかったりですが、無理をしない範囲で、水分補給を忘れずに頑張っています。(青)

☆ この夏、ノルディックウォーキングを始めました。楽走塾の藤井コーチが熱心に教えて下さいます。筋肉の90%を使うとのこと。皆さんも如何ですか。(と)