

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第 404 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 9 月 1 日)

《巻頭言》

ランニングとトレーニングについて 藤井 貴紀 (前橋ランナーズコーチ)

午前 5 時、アラームが鳴る前に自然と目が覚める。学生時代から四半世紀行ってきた陸上競技にて体に染み付いた習慣。

起き上がる数分間の無駄な心身の抵抗。不毛な時間と分かっているながらトレーニングを休む理由を探すが、諦める。寝息を立てている家族を横目に起き上がり今日もランニングで一日が始まる。

職業柄、週末を使ってトレーニングを潤沢に行うこともできずレースに出る機会もほぼなくなった。マラソン・駅伝の実業団選手としての生活を退いてから 13 年ほど経過したが、朝のジョグだけは体にも心にも必要なものとして欠かさない、いや欠かせない。些細なことだが、このことだけでもバランスを整えたり、簡単な調整ができるのだと思う。

早朝、玄関を出て向かう先は、ホームグラウンドの敷島公園。道路より土やウッドチップコースなどの地面は体にも足(脚)にも優しく森の中はリラックスできる素晴らしいコースである。ウッドチップの上を走っていると学生・実業団時代に合宿で行った八ヶ岳・富士見高原のクロスカントリーコースが思い出される。夏場の合宿は、避暑地を選び 朝・昼・夕とひたすら走る。あの頃はなぜあんなに情熱を持って走れたのだろうか。そんな夏を思い出す。

その後、市民ランナーとして走り続けてきたわけだが、変わらぬことは変わったところはレースで自己新記録を更新出来た時、なんとも言えない満足感がある。しかし、記録はいつまでも伸びるわけではない。ある程度レベルが上がると突然記録は頭打ちになる。そんなとき、諦めずに自分のトレーニングを見直してほしい。今より効率の良いトレーニングをおこなうことで停滞した記録も再び上昇させることができるかもしれない。

競技者ランナーと違い、引退がない市民ランナーは老いてゆき記録向上が望めない状況になろうとも燃え尽きることはないだろう。それは記録向上以外にランナーを惹きつける「何か」があるからだ。そして走りに対する考え方も自身の成長とともに変化するものだと思う。実際、様々なトレーニングをしてきたし、これからも心身の変化は感じつつ走ることは楽しみたい。

9月の練習会等について

- ☆ 9月の会報配布は9月4日(月) 10時からMサポ3Fで実施しました。
- ☆ 次回は10月2日(月)10時に元気21・3F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。
- ☆ 9月のトレーニングの例会は、9月は16日の第3土曜日です9時敷島薔薇園駐車場付近でノルディックウォークキングを実施します。会員の方以外にもお声がけお誘い下さい。
- ☆ 同封の楽走塾9月のチラシも参照して下さい。
- ☆ 次回幹事会は、9月27日(水)18:30、元気21 3F会議室において実施します。
- ☆ お詫び 9月4日のストレッチの会は当方のミスにより実施出来ませんでした。

## 会員の投稿コーナー

前橋ランナーズ会員として入会し、40、50、60、70 歳代を経て、80 歳の感想です。身体能力の低下やメンタル的にも厳しくなり。気力だけではランナーの資格は無いと自覚するが、退会する気持ちは全く無い。月 1 度の鈴木コーチのウォークキング&ストレッチが楽しみです。参加者は少数だが自己改革出来ると信じて、むなしい望みが掛かっているのが現状です。

年配者の皆さん元気を出しましょう。 亀さん(船津亮二)

注) 加齢(エージング)。多くの会員の皆様も加齢に対応し、同様な感慨をお持ちと思いますが、走りの結果、まだまだこれだけのことが出来るのだとポジティブに考えて行きましょう。(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

### ランモード20周年

8月5日(土) 視覚障害者と伴走者の「ランモード群馬」の設立20周年を記念した交流会が榛名湖畔で開催され参加してきました。

ランモード設立当初からの長いつきあいの先輩グループである代々木のバンバン(伴走伴歩グループ)始め県内はもちろん熊谷や本庄などから50余名の参加となりました。



☆全員集合のアリバイです。

☆10時過ぎ高崎駅の改札口での出迎え:盲導犬も期待に元気いっぱい。宿の迎えのバスで一路榛名湖へ。

☆一声声出しの挨拶で開会集会も和やかに(マイクを持つのは浜田会長)

☆4班に分かれての襷リレー

☆湖畔の周回走に出かけたお二人、「湖畔の宿の碑」の前ですっかり少女ブロンズ像になりきってのポー

ズ？ その人は、96 年のアトランタ・パラリンピックの視覚障害者マラソンの金メダリストの柳川春巳さん。はるばる佐賀からの参加です。

☆宴会も盛り上がっていましたよ。ご想像におまかせです。（高）

### ランモード20周年(2)

8月6日(日) 二日目のレポートです。

昨夜、部屋での交流二次会に日付の変わる頃？まで、盛り上がっていたグループもありで、早朝練習には任意参加の湖畔ラン。



☆早朝の湖畔は幻想的な霧に包まれて

8:00 本日のメインの榛名富士登山です。まずは出発前の玄関先でのアリバイです。

☆4 班に分かれて登山開始

☆先に立つガイドのリュックにつけたロープをつかみ右手には登山用のポール。木の根っこの階段が続くよ。最後の石の階段は大きく足を上げて・・・右へ回り込んで・・・何しろ大変？でしたよね。

☆予定より 10 分ほど早く山頂を征服！やったねッ！空気が美味しい～！お疲れさんでした。

☆宿へ戻りご褒美の昼食は、榛名富士と榛名湖をイメージした美味しいカレーでした。

上毛新聞に昨日の様子が写真入りで報道されました。

参加された皆さん、お疲れさんでした。ありがとうございました。またいつの日か元気でおあいしましょう！（高）

### 甲子園：育英の活躍に期待

8月8日(火) 迷走台風5号の影響で1日遅れの開会式となりました。日本の風物詩ともいえる甲子園の夏は99回目の開幕。全国からの49代表校の入場行進、やはり夏にふさわしい絵になりますね。群馬代表の育英の行進も、また選手宣誓も若者らしくはつらつとしていてよかったね。

育英は明日の第3試合で山梨との初戦を迎えます



が、昨年は初戦をものに出来ず残念でしたが、まずは勝ち上がってほしいですね。（高）

### 第 31 回前橋ミニトライアスロン

8月11日(祝・金) 小雨けぶる中での開催となりました。群馬大学陸上競技部・ハープレージング・前橋トライアスロン協会・前橋ランナーズの共催で、大会とは言うものの練習会としての実施も、重ねて31回の積み上げとなりました。

- ※キッズタイプ(スイム 100m、バイク 2.5km、ラン 2.5km) 14 人
- ※Aタイプ(スイム 100m、バイク 16.5km、ラン 5.0km) 52 人
- ※Bタイプ(スイム 500m、バイク 30.0km、ラン 10.0km) 74 人



☆大学の 50m プールでのスタート時間は、6:00 と 6:30 、キッズは 6:40

☆ バイクは信号を遵守で安全第一での事故防止！

☆ランの周回チェックはランナーズの 3 美女もこの雨でビジョビジョ？

☆大学南門そばに設営の給水所で熱中症防止の「ゴクッ！」 さあもう一踏ん張りだ！

☆さすがに 3 種目目のランは大変！

☆お疲れさんのゴール！

9 時ちょっと前には全員がフィニッシュとなりました。事故もなく終了の参加選手と関係スタッフの皆さんご協力ありがとうございました。（高）

### ノルディックウォーキング講習会

8月20日(日) 桐生走ろう会の「ノルディックウォーキング講習会」に参加。

戻り梅雨かと勘違いするような霧雨にもめげず 8:30 には元気印の面々集合。まずはアリバイ写真です。

☆会場は、国立赤城青少年交流の家、講師は中澤順子インストラクターのテーマは「楽に歩こう！ノルディックウォーキング」

☆右の従来のウォーキング用と規格等はほぼ同じで



すが、先端部が丸くなっているのと上端部をそれぞれの親指の頭で押さえて握るあたりがちょっと違いました。

☆ポールを使っただけのストレッチです。肩周りや腰周りをほぐして、アキレス腱等のストレッチと体幹を意識した上半身を引き上げてのストレッチ。もう、うっすらと汗！

☆今回、指導していただいたのは、ディフェンシブスタイル(ジャパニーズスタイル)のナチュラルウォークでポールを後方に突き放すのではなく、着足の前方に突きポールは身体の側面付近で前方へと移動する。(ポールを立てたまま握った腕はL字型のままで前後の動きに)

☆ あいにくの雨中の実技となってしまいました、会場周辺の坂道の往復の後半にはなかなかサマになっておりましたね！



全身の 90%以上の筋肉を活動させ生活習慣病予防につながる。同じペースの何も持たずのウォーキングに比べると、やく 20%の UP・有酸素運動で心拍数も 6%上がる。姿勢の矯正・日常の動作の改善、体脂肪を減らしインナーマッスルの相乗効果も・・・と。高齢者のリハビリに有効・介護予防にも 4 点支持歩行で安定と良いことづくめ。

☆あつという間の 3 時間。雨も上がり瞬間にミニミーティングの設営も手慣れたもの。お世話さまになりました。(高)

### あかぎ大沼・白樺マラソン大会ボランティア参戦記

8 月 27 日 赤城山での夏の恒例行事の大会が開催されました。

前橋ランナーズはこのところランナーの参加者は減少していますが、ボランティアでの給水は 10 名の皆さんにご協力を頂き地元の人達と 2ヶ所の給水所を担当しました。

開会式までは霧雨や霧が流れて幽玄な風景となりました。

20km の部、10km の部、5km の部と順次スタートこの頃は霧も飛び去り、ランナーの皆さんの記録へあるいは走りへの佳い顔が伺えました。20km の部トップは 1 周目を 15 分と少しで通過しました。まったく早い足音。

ところで本業の給水はスポーツドリンクと前橋の水、



地元産のもぎたてのミニトマトや O-157 に配慮した小袋入りの胡瓜の塩もみや塩飴も笑顔でにっころのコミュニケーションで完売でした。

スタッフの皆さんは前橋・朝 5 時 15 分発のバスのためもっと早くからの準備等で大変だったことと思います。また、それから終了までの間、立ちずくめの作業で本当にお疲れ様でした。感謝。 (会長)



\*\*\*\*\*

### 中学生の部スタート・20km 関門係(高)

3.2km(中学生)の部スタート

10:00 ジャストに号砲!

10:00 スタートの 20km の部トップグループは、1.8km のこの地点を数分後には通過、急坂もまったく意識しない軽快そのものの走りっぷり

第2給水所では、名水の前橋の水とスポーツドリンク

☆ 20km の部の 16.8km 地点での関門はジャスト正午 …… 30 秒を経過してお一人の該当者には、そこでナンバーカードを外してもらい収容バスへとゴアンナイ。(高)

☆ ☆付き文はここではキャプションとして写真の説明文として理解しています。が、編集集中に、スペースの関係で写真を削除してもキャプションの残っているものもありますので説明文からその絵? 画像を想像してみてください。なお、現物は WEB「前橋ランナーズ・検索」でお楽しみとしてご確認ください。

### 会員動向

☆ 入会者… なし

☆ 退会者… 石坂一郎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一緒にしましょう。

### 会費・寄付等の収納状況

会費収納状況

8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	162,000	
寄付	6	35,000	免除者等から
合計	73	197,000	

☆ 新井圭三さんから活動資金としてご厚志 10,000 円を頂きました。報告させて頂きました。

### 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

スポジムでちょっと面識の高齢者方から筋トレとスイムのトレーニングで脊柱管狭窄症の痛みが大分減少した経過を、どうやって、どうしてとちょっとしつこくお聴きしました。彼はつい最近まで水中ウォーキングがメインでしたが最近泳ぎで1.0kmを泳ぎ痛みも軽減されているとやや自慢げに話されるのを編集子も納得して、どうしてどうするのとどうなるのと聞き出しています。編集子も体験済みですが高齢の方々には自分の個体にあった方式を聞いたり見たりで、やってみて最適なものを見つけて自助努力で成果が出ることと、確認しました。(こ)

☆ ミニトライアスロンは、新しい休日8月11日山の日に開催され皆さんお楽しみで無事終了しました。ボランティア参加の皆様は早朝からお疲れ様ありがとうございました。

☆ あかぎ大沼・白樺マラソン大会は8月27日(日)大沼の湖面や前の人も見えない濃霧や霧雨に歓迎され、スタート時にはくっきりの恰好のランニング日和の中開催され無事終了しました。本会からも10名の方にボランティアで参加して頂きました。お疲れ様でした

☆ 恒例の群馬大学附属特別支援学校の「ふようまつり」が10月14日土曜日に附属小学校校庭で開催されます。本会からもラムネ屋さんを出店する予定です。どなたか売り子役(8:30-12:30)をボランティアして見ませんか。希望者は会長までお申し出下さい。

☆ 10月22日(日) 吉岡温泉in2017 3時間走は9時スタートの予定です。会場は吉岡温泉約から利根川サイクルロードを400m位北に上ったあずまやです。

☆ 既報のとおり11月12日(日)開催予定の晩秋の赤城自然園&藤六温泉探訪記の会は現地集合と致します。詳細は次号及び11月号に掲載しますので日程の確保をお願い致します。

みんなで揃ってウォーク&ダベリングの輪を作りましょう。

☆ 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10月号を排架しました。ランナーズの記事も秋の走り込みへの記事も多く掲載されています。ご自由にお使い下さい。(再掲)

☆ ボランティア参加希望者へ 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日開催されます。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)

☆ 幹事会報告 8月30日開催致しました。  
(次回は9月27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  
・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  
対応に付いて確認しました。
- ③ 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。  
赤城自然園探索と併せて電話作戦も実施予定とする
- ④ その他。

川渡る初秋の風や和みあり

居待ち月盃に浮かべる想いあり

(稔)

#### 編集後記

☆ 長月とは旧暦の9月のことと、暑さから涼しさ寒さを。空も澄み渡り夜空に耀く月にも名前有り、日く立待ち月(17日)、居待ち月(18日)を杯に映し、日本酒を嗜むも風情……。古人の季節感に乾杯も良しですね。

☆ 各地の大会も盛況とか、参加者の楽しみかたも多様化とか。我が会員の皆さんもこんな大会に参加したようっと投稿された紀行文に埋もれている夢見ています。今回も画像処理にお化けの登場悩まされました。(こ)

☆ 秋の気配を感じる爽やかな空気の中、今朝もゆっくりと5キロ。(正直なところ疲れませんが...) 良い1日の始まりです。(岩)

☆ ランニング出来る体力で練習・大会参加・サポートが可能なことは、健康な体で成り立ちます。無理をせず健康第一を目指そう。(金)

☆ アキレス腱の腫れの回復が思わしくなくウォークキングにポールを握って出掛けるだけでリフレッシュ! 予後のリハ・お年寄り向きですよ。(冽)