

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第 405 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 10 月 1 日)

《巻頭言》

第 36 回あかぎ大沼・白樺マラソン大会への思い

柳井定義 (あかぎ大沼・白樺マラソン大会運営委員長)

第 36 回あかぎ大沼・白樺マラソン大会(以下「あかぎマラソン」)  
が 8 月 27 日(日)に開催されました。

北は北海道、南は福岡県。小学生から 90 歳のベテランまで老若男女 2114 名の申込があり、開会式は 1,806 名、前の人々が霞むほどの歓迎の霧に包まれましたが、スタート時にはスーッと爽やかなあかぎ大沼湖畔を駆け抜けました。

会場の赤城大沼大洞は、標高 1,340m、真夏でも最高気温 25 度前後と北海道にも似た爽やかな気候で前橋市市街地とは約 10 度の温度差があります。

コースは一周 5km の周回コースです。種目は、男女 5km、10km、20km、中学男女の 3.2km の 24 部門に分かれています。従ってランナーの皆さんは、目標や走力によって種目を選ぶことが出来ます。

あかぎマラソンの特徴は、真夏でも涼しく長距離走が出来ること、市民ランナーと大学等の現役選手と一緒に参加していることだと思います。参加選手の大部分を占める市民ランナーの皆さんは、恵まれた自然を楽しみながら走っていただけたと思います。

今年もゲストランナーとして、地元実業団チームのヤマダ電機、招待選手として箱根駅伝の常連、地元群馬の上武大学、進境著しい東洋大学女子部、新たに強豪東洋大学男子部にも参加して頂きました。

大学選手はさすがにスピード感があり、力強い走り方で、小学生、中学生、高校生には大いに参考になり、刺激にもなったと思います。また、一般参加選手で武蔵野大学留学生の素晴らしい走りもありました。

今回は天候にも恵まれ、また、関係者の皆様のご協力により盛会のうちに無事終了することが出来ました。しかし、まだまだ課題も沢山あります。それはレース以外にも四季を通じて赤城山の自然を楽



山本市長開会挨拶

10 月の練習会等について

- ☆ 10 月の会報配布は 10 月 2 日(月) 10 時から M サボ 3 F で実施しました。
- ☆ 例会のストレッチと語る会は今月は 16 日(月)に 10 時から元気 21 3 F でいつものように開催します。
- ☆ 次回は 11 月 6 日(月) 10 時に元気 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。
- ☆ 10 月のトレーニングの例会は、21 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 10 月のチラシも参照して下さい。
- ☆ 次回幹事会は、10 月 25 日(水) 18:30、元気 21 3 F 会議室において実施します。

しんで頂きたいということです。

次回に向けてアトラクションやエイドステーション等のおもてなしサービスの充実を図り幅広いランナーに愛され、喜んで参加して頂けるあかぎマラソンにして行きたいと思っています。

末尾になりましたが、あかぎマラソンは前橋ランナースの皆様を始め、多くの関係者の皆様のご協力によって開催されています。今後とも変わらぬご支援ご指導をよろしくお願いします。

註:柳井様にはご多忙の中にも関わらず編集子の無理なお願いをご快諾頂きました。ありがとうございました。(編)

## 会員の投稿コーナー

秋高し。その後お変わりなくお越しのことと思います。

つながれ長寿の輪ねりんピック秋田大会マラソンの部に参加してきました。おかげさまで群馬より2人、伊勢崎の須永さん 90 歳と私 80 歳の高齢者賞の盾を頂きました。

全国マラソンの部でも群馬で2人はすごいとのこと。今の元気は前橋ランナースのお仲間のおかげです。これからもよろしくお願いします。 桑子京子

注:過日開催のねりんピック秋田大会の参加の報告でした。筆者は現役の「プールインストラクター」として張り切っています。ねりんピックの参加のお話でしたが、本会員の方には有望者多いと感じていますが参加は若干遠慮? 気味ですかね。(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

### 榛名湖駅伝競走大会

9月3日(日) 第49回榛名湖駅伝競走大会の走路員として行ってきました。

起き抜けの5:00過ぎには出発、最後のコンビニの伊香保で忘れずに朝食をゲットし6:40ゆうすげに到着。ゆうすげ元湯をスタートして湖畔を周回するフルコースの部(30.0km)1区のみがメロデラインからヤセオネ峠、オートキャンプ場経由で榛名富士の北側を巡りゆうすげに戻る18.1km、2区5.4km、3~5区5.5kmの5周回。





先導者に続きトップ集団が駆け抜けます。

ハーフコースの部および女子ハーフコースの部は、1区(5.5km)、2区と4区(3,4km)、3区および5区(2.1km)の3周回(16.5km)。

湖畔の周回コースはフルの2区以降とハーフコースは男女入り乱れての襷リレー

途中での順位は不明だが観光客の声援も受けての力走。

ゆうすげの道散策。たっぷりの秋の気配。 (高)

### 烏帽子岳への登山

9月3日(日) 駅伝大会が早く終了し、あまりの好天に以前から密かに抱いていた烏帽子岳への単独登山を決行。



対岸の湖岸や榛名富士登山の際にゆうすげの西方に、特異な姿形のその名の通りの烏帽子がポッカーリ。

11:08 ゆうすげ元湯にほど近く 赤い鳥居にみちびかれて登山口を出発。

登山道には踏み跡は認められるものの、ひっそり閑漂う澤沿いに林の中をひたすら西方に辿る。



20分ほどで尾根筋に出る、男性2人組の登山客が休憩中。左一鬢櫛(びんぐし)山 1350m、右一烏帽子(えぼし)岳 1363m

烏帽子への道は尾根の直登高となりきつい登りが続く。階段やロープの設置もあり一気に高度を稼げるが、樹木に閉ざされて眺望は利かない。

朱の鳥居とその奥に2体のお稲荷さんが鎮座し、安全登山を見守ってくれている。ほどなく岩屋にまつられたお稲荷さんをあとにすれば笹の原に出てしばらく

藪漕ぎのあと登山口からは40分ほどで山頂へ。

大きな樹に囲まれて眺望はまったく利かずキャップを載せての山頂でのアリバイです。

下山を開始してまもなく沼田からの3人組のお嬢さん方にてあい、山頂東側のビューポイントを教えてい

ただき引き返す。

大きな岩の上に立って眼下のゆうすげや湖畔の眺め、榛名富士を目の前にしてしばしの山行きに大満足の烏帽子岳。

30分ほどで元来た道を下山。湖畔の周辺を取り巻く外輪山の登山もまた楽しいものです。(高)

### 全国盲女性研修大会(群馬県大会)

9月5日(火) 第63回となる標記の大会が本日より3日間の日程で開催されます。会場は、高崎市の駅ビル内 ホテルメトロポリタン高崎 です。

全国から400余名の参加者となる大会で、その運営スタッフのボランティアとしてお手伝いにてきております。



本日の内容は誘導・案内で在来線の改札口付近にスタンバイ。会場の受付までのエスコート担当です。盲導犬連れの参加者もありましたが、各県代表などの委員会や全国委員会の日程のため新幹線利用の改札口が多かったようです。

エレベーターホールへの進路などの要所にも案内係がいます。

コンコースの通路には、上野三碑(こうづけさんび)の実物大のレプリカも出現。通りすがりの目を引きつけていました。

交代でスタッフルームで昼食をいただきましたが、居合わせた群馬県の和泉女性部部長がプロへ目を通して確認をされていました。全国委員会での挨拶の大役が予定されているようです。

3日間のご盛會を祈念しております。(高)



☆ 障害のある方の社会参加が普通の事が普通にとスポーツ分野でのノーマライゼーションへの支援は素晴らしいことと思います。(編)



### 前橋ランナース月例ノルディックウォーキング練習会

9月16日(土)9時に敷島公園ばら園駐車場付近に集合した。参加者は10名だった。本会からは4名だったが故障やら他事ありやらで3名が実技には参加できなかった。

初心者の方も多かったので何時もの様に藤井コーチからストックの機能と握り方らかのお話しも、その後、基本の運動で各部位を補強する方法に付いての説明と実技に移った。

実技では公園の松林の周回を基本に約1時間近く、その後、舗装道路に出てその体感を体験することとした。

(私事ですが過日の白内障の手術後のためホコリは禁止なのでこのところまで取材も終了した。)(編)



- ☆いつものアリバイ
- ☆ストレッチ その1
- ☆ストレッチ その2
- ☆いざ行かんノルディックウォーキングにチャレン

ジ

### 国公立大学学校対抗陸上競技大会終わる

9月17日(日)第3日目は、時折り小康状態を見せるが終日の雨模様の大会となってしまった

ミサイルの襲来はもっての外だが、招かれざる大型の台風18号が九州あたりにあつて列島の縦断を狙っている模様。時間とともに激しくなるとの予報に、準決勝戦などをタイムレースにするなどのプログラム変更



で繰り上げての実施で終了を早める。

おかげで30分ほどでの交代で出ずっぱり、濡れた身体はジワジワとダメージ。

指先がかじかんできたりおまけにデジカメの電池切れもあって撮影できず。本日の画像記録はこの1枚に。

☆ 次の2枚は、2日目のスタンバイ前にボート池・釣り堀での散策でのスナップです。 (高)

## 9月24日(日) まえばし赤城山ヒルクライム大会開催



9月24日(日) 秋冷の空が明けあかぎに浮かぶ白雲も笑顔で見守っているようなすがすがしさ。恒例の第6回のヒルクライム大会が始まった。

我が前橋ランナースのボランティアは第1給水所で11名の方々にご協力頂いた。

集合時間は現地5時30分集合。編集子も皆さんに負けずと4時過ぎには起床し、腹ごしらえを、5時前には自宅出発。赤城県道にはチャリのお客さんが列をなしている。

選手の皆さんも関係者の皆さんも元気がよい。我が持ち場には指定時間前に着いて皆さんの到着を待つ。ほぼ時間には全員集合。給水所のテーブルやテントの配置にもコップ等も選手の動線に配慮して設営した。

さて、第一陣の早いグループはスタート時間から25分位には通り抜ける。給水所は横目での疾走。段々と市民レベルの人達になるとニーズも多様になり出番も多くなり忙しい。



そんな時も過ぎ束の間だが会員の励ましの会話も楽しげに弾む。

アクシデントで折り返した選手もいた。9時には関門だったが制限時間に遅れた人は居なかった。昇りの作業は終了し、後は下山のスタート地点に向けての市街地通行の整列に、お疲れさん等の最後のコミュニケーション。選手の皆さんとは良い笑顔で再会のお願いが出来た。

追記 我が会員の皆さんも手空き時間には日溜まりを選び昔話に意外な人の意外な話に「へーと感心したり。」大いに盛り上がり楽しいひとときでした。(こ)

- ☆ いつものアリバイ集合
- ☆ トップグループは横目で通過
- ☆ 束の間の会話も・・・俺、木製のリムのチャリだった。50年?? 前の話も
- ☆ にっこり笑って来年もねえーの呼び掛けに「ありがとう」と反応は大きかった

**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 9月30日現在

現金	19	57,000	備考
振込	35	105,000	
免除	10	0	
未納	2	0	1名休眠か
小計	66	162,000	
寄付	6	35,000	免除者等から
合計	72	197,000	

**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

前回に続いてスポジムで聞いたちよつといい話。前からトレーニングに注目していたある女性の一人はKさん。もうお一方はTさん。あかぎ大沼・白樺マラソン大会でそれぞれ得居とする20Kmや10kmで入賞の事をWeb確認できました

特にTさんは今年に入ってから後姿はアスリートに、前から見るとお嬢さん？だが、筋トレの目標も走りとは関係ないものかと注目していましたが、どうしてどうしてアスリートに成長と伝えておいたが、結果をお聞きしても爽やかに経験は少ないのですがと前述のとおり。基本は基本でのトレーニングは必要と。個性にあった体力に応じた日常のトレーニングは成果を出す実感でした。(こ)



☆ 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(9:00-13:00)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。(再掲)

☆ 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。会場は吉岡温泉から利根川サイクルロードを約400m位北に上ったあずまやです。

☆ ボランティア参加希望者へ 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)

☆ 既報のとおり11月12日(日)開催予定の晩秋の赤城自然園探訪の会は現地集合と致します。詳細はチラシにてご確認下さい。不明の点は幹事までお声がけ下さい。

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11月号を排架しました。(再掲)

☆ 幹事会報告 9月28日開催致しました。  
(次回は10月25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  
・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)9時から
- ④ 赤城自然園探索と併せて電話作戦も実施する  
詳細は別紙チラシをご覧ください。
- ⑤ ふようまつりの対応に付いて  
売り子希望者募集ですが14日9時~13時位ですが。
- ⑥ その他。

若スキ頭のばしつ睥睨(へいげ)する  
神様も出雲路走る神意月 (稔)

#### 編集後記

☆ 10月は神無月で地方の神様は出雲大社に参集して審議とのこと。ま、神代の国会みたいなものかと。走りには最高の季節。10月は走り込みの季節。編集子もこの1年間、脚筋痛やらで走りは遠のいていたが、各種の治療体験等で回復。また走れそう。

☆ 走りは文化。ちゃりの大会も市街地のトリテリウムとまえばし赤城山ヒルクライムと成熟した前橋のスポーツ文化を発信したいですね。(小)

☆ こんにちは朝晩大分涼くなりました体調に気を付けてください。スポーツの秋を満喫しましょう。私も地区の運動会、まえばし祭りやだんべえおどりにランナーズの3時間走に頑張りたいと思います。1日1日を大切にしようと思うこの頃です。(青)

☆ 花好きな私は家に咲く椿や草花を大切にしています。赤城自然園への計画を楽しみにしています。(と)