



第 406 号 (創立 S. 53. 5)

《巻頭言》

山西哲郎 (前橋ランナーズ特別顧問)

秋とは澄んだ空、そして大地には黄金の稲田が広がる上州の風景。そのなかを風に吹かれて、足はできるだけ柔らかい草地の地面をキックして、目はこの色鮮やかな風景を眺めれば、心地よい走る世界となっていく。それは、脳が適度に興奮をして、手足の右、左のリズムが軽快になっていることの表われです。

このように心地よく走っている、楽しいことを記憶する脳の海馬が刺激され、次第に大きくなっていくのです。

上州の冬は、北海道に負けないほどの冷たい乾いた風が吹き、とても朝から走れないと、足がすくんでしまいます。でも僕は、冬の朝が大好きで、休んだことはありません。

それは、赤城山の空が真っ赤に染まり、やがて太陽が顔を出すとこれ以上の色彩はないというほどの感動を、体いっぱいを感じられるからです。そして寒い、寒いと肌の震いが、一步一步で暖かさを感じてくるのです。それもまさに快感であり、その快感が毎朝、海馬に記憶されていることで、走る力が体の中から出て、楽しむことができるのでしょ。

秋から冬にかけて自然が色鮮やかな服装に替えていくのは、われら人間どもに今のうちに、その楽しい快適さを記憶させて、困難な季節を乗り越える力を与えてくれるのです。そのためには、秋の風景のなかを、日々、休まず歩き走ること再確認。

もう一つ朝の風景のお話です。最近、朝、走ったり、歩いている方にしばしば出会います。それも、80 歳からの後期高齢者が多いのです。ただ歩くだけではなく、杖やステックを持つ、あるいはノルディックウォーキングとして両手にポールをもって歩いている人も少なくありません。

元教師の僕は、「おはようございます。元気に歩いていますね」と、指導の癖が出て、声をかけてしまいます。それだけではなく、腰が曲がっている人には背筋を伸ばす体操を伝え、腕振りが小さいときは左右を大きく、足も踵着地で歩幅を広げ、上体がしっかり真つすぐななった歩行に修正。

そして、歩きがしっかりしている時は、5 歩か、10 歩をちょこちょこと走る動きを伝えると「気持ちがいいですね」の言葉が返ってきます。

まさに、道端で朝の運動教室。僕は、動きが良くなった人たちに刺激され、さらにスピードが上がってまいります。こんな気持ちで新しい年を迎える準備をしましょうか。

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 11 月 1 日)

11 月の練習会等について

- ☆ 11 月の会報配布は 11 月 6 日 (月) 10 時から M サポ 3 F で実施しました。
- ☆ 例会のストレッチと語る会も元気 21 3 F でいつものように開催します。
- ☆ 次回は 12 月 4 (月) 10 時に元気 2 1・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。なお、この会は恒例により 1 月以降は自主トレーニングの会報配布のみと致します。
- ☆ 11 月のトレーニングの例会は、18 日の第 3 土曜日です。9 時、集合は敷島薔薇園駐車場です。メニューはお楽しみに。会員の方以外にもお声がけお誘い下さい。
- ☆ 同封の楽走塾 11 月のチラシも参照して下さい。
- ☆ 次回幹事会は、11 月 29 日 (水) 18:30、元気 21 3 F 会議室において実施します。

## 会員の投稿コーナー

熊野古道を歩く 黒岩 正子

20 年ほど前紀伊半島をドライブした時「熊野古道」という案内板をみた。その案内板の端に一寸法師の絵本の中に出てくる旅の姿をした女性を連想させる絵が描かれてあった。熊野古道について調べいつか歩いてみようと思っていた。その間に私の右股関節が人工になってしまった。幸か不幸か熊野古道が世界遺産になった。今年の 4 月に私の夢が実現した。熊野古道は 4 本あるがそのの中の中辺路を歩いた。3月 29 日新幹線と紀勢本線を利用して紀伊田辺のビジネスホテルに到着。



3月 30 日 8:02 田辺駅発—8:40 滝尻着私たち 2 人を除く 12 人は外国人だった。フランス、オーストラリア、アメリカ人。

フランス人夫妻はもう少し先の牛馬童子までバスで行った。滝尻から牛馬童子までの道はたいへんなのだから。オーストラリア人たちは速い。いつのまにかみえなくなった。

道は最初から急な登りだった。汗びっしょりになって歩いた。冬服できたことを後悔した。杉が高くのび陽があまりさしこまない。後から来た人が追い越していった。

昔は追いはぎ、山賊が出たろうな、と想像した。「行く先にピークがない、花もない、回りに景色もみえない、どうしてこんなところを歩きたいのか」と、やまやの夫は言った。「昔の人を偲ぶという好奇心からかね」と私。

後鳥羽上皇が歩いた時藤原定家も随行した。この山道でどんな衣装だったのだろう。

後からきた女の人は「近露」まで行くと言って走るように歩いて行った。残念ながら私には近露まで歩くと田辺へ帰るバスに間に合わない。

宿泊施設について情報不足だったので田辺のホテルに帰ることにした。

牛馬童子まで来た。熊野古道と国道 311 号が合流する所でバス亭がある。ここからバスで田辺にもどった。(11.7km)

3月 31 日 8:02 発のバスで 8:57 牛馬童子下車。小雨が降りだした。昨日とうってかわって涼しい。道は急な坂道がない。近露に近づくと石畳がしかれていた。雨にぬれているのですべりやすい。近露は古道ができたころから栄えていた地域で古くからの旅館がある。美術館もある。外国人が出たり入ったり。散策したりしていた。しばらく舗装道路をあるいた。レインコートをきたアラカンの男性の歩き方が普通でない。何かをみながら畑の方へ、神社の方へと。ポケモン GO をやっているみたいだった。その割には歩くのが早くて、ある茶屋の中でお茶をのんでいた。(私が歩くのが遅いのだ)再び細い道に入った。きゅうな坂道になると道に沿って流れている川の中に数本のゴム管がおかれていた。生活用水をひているのだ。コーヒーハウスもあった。通行人をいやすために等身大の人形、案山子、オブジェなどが置いてある集落があった。

公民館の軒先で昼食をとった。小広峠にきた。先を進んでいく若い人たちの声が聞こえたが、バス停の都合でここから田辺にバスで帰った。(8.3km)

4月1日 6:35 発 7:54 小広峠着。小広峠から歩きはじめた。今日は最後の日。夫が荷物を全部持った。昨日、前後して歩いていた福島の方は昨日民宿に泊まり、車で小広峠まで送ってもらったとのこと。神戸の高校生は田辺駅から泊まらずに歩いてきて本宮大社まで歩き通すといっていた。テントを張った跡が2か所あった。ペグが落ちていたのでわかる。こんなに落として次回に困るだろうと思った。トイレが洋式、水洗になっていた。ここは水が豊富にある。道の両側が猪によって掘り返された跡があった。岩神王子辺りから土砂崩れのためう回路になっていた。三越(みこし)は広々としたパツとあかるい場所で休憩所の中は台湾からきた若い女性たちが昼食をたべていた。全行程を歩くのではなく、本宮に近い所だけを歩くのだ。中国語を話す日本人のガイドが案内していた。再び細い坂道にはいった。杉の木が切りたおされたままでごろりと。川には砂防ダムが作られ、苦勞がしのばれる。(山水を治めるものは国を治める)。石垣が生まれ人家が建てられていた形跡があった。水をひいたと思われる管が地面に見え隠れしていた。早玉神社前から「湯の峰温泉」(熊野古道の赤木越え)へ回る道があるがそこまで回るゆとりはなかった。

拝伏王子では桜が満開だった。桜を入れて撮影。茶畑が広がり果無山脈(はてなし)を眺めることができた。地元の人が散歩していた。不便な地域だと思うがその人は「静かな所なのでここから離れられない」と言っていた。

本宮の屋根が見えてから1時間後に熊野本宮大社に到着した。18:00(17.3km)電話帳を見て予約しておいた川湯温泉の旅館の車が待っていた。旅館は昔風(共同トイレ)のせいか宿泊者はあまりいなかった。廊下の洗面所で外国人が髭をそっていた。「こういう形式のリョカンに違和感はないか」と聞くと「慣れている」といった。熊野古道を歩いて来たスペイン人だ。

4月2日 旅館の前からバスで再び熊野大社に行った。広い川幅の熊野川を眺め、大鳥居の下に行ってみた。昨日会った台湾のグループと再会。私が目的地に着いたことを喜んでくれた。翌日関空から帰国することだった。

前橋にかえるために新宮駅に行った。そこで初日にバ停で会ったフランス人に会った。「二日目が寒かったので山の中を歩くのを止めて、バスで熊野大社まで来た。今日は近畿ツーリストで観光する」と言っていた。日本へは8回来たそうだ。因みに彼女の夫は英語を話さない。

20年の念願が実現し事故もなく人工股関節が脱臼することもなく楽しい山歩きだった。

☆ 投稿者のお歳は聞き忘れたが。元気印ですね。今後の投稿を期待します。(編)

## 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

### [走り込みの10月に](#)

10月3日(火) 日中の厳しい日差しはあるものの爽やかな風が吹き抜ける、そんな10月がやって参りましたね。早朝ランでしのいできた暑さ対策もお天道さまとの(run)ランデブーも苦にならなくなりました。何をやってもサマになる“〇〇の秋”です。

にもかかわらず相変わらずのウォーキング中心のラン活です。2ヶ月ほど前から右足アキレス腱の違和感をおぼえて、ウォーキングに切り替えたのです。両の手にポールを握ってのノルディックウォーキングは、高齢者や病後のケアに良いことづくめです。9分/\*くらいのもちよいキツペースで5km,10kmのトレで汗を流しています。(高)



### トライアスロン異聞

10月5日(木) 去る30日(日)市内敷島公園のプールを中心に「日本一やさしいトライアスロン」と称した大会が開催された。その体験記事を発見。

筆者は上毛新聞市政クラブのキャップ小泉さん。前置きは筆者の運動歴・体型？で、チャリは200円で借りたママチャリでチャレンジとか。チャリ・走りは日常生活でそれとなく。スイムは2ヶ月前からの特訓？とか、で、見事完走された。その効果は体重が3kg減量と家庭内での地位？も向上されたとか。

小生、若干の顔見知りで早速この記事ネタに寸暇を頂き、スポーツで健康志向を老若男女誰もが出来、本会も関わる「ミニトライアスロン」も31回を実施したとの売り込みや走りの文化論・練習方法や体型論の雑談で大笑い。アウトドアは人手や手間も掛かるが色々なレベルで楽しめるこのような大会が多く開催される「文化都市前橋」と胸を張ればいいですね。(会長)

出典:上毛新聞 10月3日付20P

### 御巢鷹山慰霊登山

10月5日(木) 10数年ぶりの慰霊登山をして参りました。

下仁田ICから南牧村から湯の沢トンネルから上野村へ。神流川地下発電所のある上野ダムへのいくつかのトンネルを越えて御巢鷹の尾根へ。(中略)



尾根筋に近づくにつれて鎮魂の地藏さまや碑などもあり、墓標などへの道筋には無数のかざぐるまが揺らいでいました。



昇魂之碑の前に佇み520名の御霊

に改めて思いを馳せてお祈りさせていただきました。茜観音も前方の機体がかすめた尾根筋を見つめておられました。

下山途中の登山道脇の見返り峠には地藏さんも祀られています。

地下発電所のある上野ダム湖岸壁に這う鳶も色づき始めてもうすぐ御巢鷹の尾根にも季節も移ろい静かな眠りにつくことでしょう。(高)

### 群大附属特別支援学校ふようまつり実施される

10月14日(土) アウトドアのイベントとしての開催は13日に雨天のため体育館にての開催と決定されました。



本会も恒例のラムネ屋の出店を用意し、ラムネの仕入れも行った後の事でした。体育館ではスペースの関係もあり、また、天候と気温のこともあり出店のご辞退申し上げました。

当日体育館での実施状況と出店取りやめのお詫びのため見学に行きましたら、児童等は体育館の舞台上で元気良くの発表でした。他の出店テントは廊下の下にの対応もあり多数の参加者で賑わっておりました。

ラムネは室内のカフェで取り扱って頂きました。



体育館での発表  
ラムネチケット販売  
テント街の賑わい

### ランモード群馬秋のLSD



10月15日(日) あいにくの雨模様となってしまいましたが、碓氷路の伴走LSDを楽しんできました。

錦秋の紅葉のシーズンにはちょっと早すぎましたが、旧丸山変電所近くの何本かは色づいていました。



出発前の峠の湯でのアリバイです。

遊歩道のいくつものトンネルを抜けて一気に進行

霧に巻かれた碓氷湖や旧国道を眼下に眼鏡橋の上を通過します。

10個ほどのトンネルを越え熊ノ平に到着。全員到着し記念撮影後に折り返しです。

峠の湯に戻り一休みのあとトロッコ電車に手を振り返し、横川へと向かいましたが、雨も強くなってきたので旧丸山変電所でUターン。

温泉に浸かって冷え切った身体と美味しい生ビールで喉を潤したのは勿論です。(高)

### 前橋ランナーズ月例会 ストレッチと語る会

10月16日(月) 鈴木コーチのこの会はストレッチは身体機能の活性化のためには必要なこと等の記事も



多く目に付きます。

その時、体幹機能の活性化と維持には必要なことと健康寿命も語られます。

コーチ以外の 4 人の平均年齢はこよなく 80 に近いのですよ！

今回の参加者は 4 名ですが椅子を補助具に各部位のストレッチを年齢・筋力に応じた丁寧なストレッチを各人の体験等もお聴きしながら楽しみました。

椅子がそばにあるだけで安心感が・・・

歩行姿勢もバッチリですね！

本会の皆さんは走った経験による貯筋も普通の人よりは多いと思いますが、100 歳社会のリーダーとして語るためにも多くの会員の皆さんの参加を期待します。

追記 会長はカメラを玄関に置き忘れ。これも・・・化と受容し、写真は高橋さんをお願いしました。(会長)  
〈後半になって会長が撮影しないのに気づき、取り急ぎのスナップショットでの画像参加です (高) 〉

### 群視協福祉大会

10 月 19 日(木) 第 34 回群馬県視覚障害者福祉協会の福祉大会が、県社会福祉総合センターで開催され、本日は全盲の小林先生の付き添い役で出席してきました。

群視協会長の挨拶に続き来賓挨拶と型どおりの進行のあと、大会宣言と決議が承認採択。引き続き文芸大会の成績発表と表彰も行われました。

午後の部は、『アンデスの風』コンサートのアトラクションで南米の民族楽器に触れるコーナーやら日本の歌をみんなで歌いましょうのコーナーもあり楽しいひとときを過ごしました。

上空に寒気が入り込んで降り続く秋の長雨で、一気に 12 月中旬並みのこの秋一番の冷え込みとなってしまいました。(高)



### 前橋ランナーズ 10 月例会 ジョグ&ラン 藤井コーチ

10 月 21 日(土) 表題の 10 月例会ジョグ&ラン藤井コーチは雨天のためか本会員の参加者は 0 名でした。楽走塾の方も 3 名でした

かつては雨も天の配剤として喜んだ？ランナーもやや加齢化が進行したのでしょうか。と言う結果でした。(会長)

### 3時間走り in 吉岡温泉 2017は台風のため中止

10月21日 (土) 22日開催予定の前橋ランナーズの標記の例会は台風の接近のため中止と決定しました。参加予定者の方はよろしくお願いします。

前橋ランナーズ 会長 小須田 稔

### ねんりんピック県大会

10 月 27 日(金) 第34回を数える県民スポーツ祭:ぐんまねんりんピック『マラソン』の競技役員として参加してきました。

マラソンは総合スポーツセンターの特設コースで、5km と 10km の 2 種目



の年代別で実施されました。

参加選手は30名足らずで種目によっては、1～2名と寂しい状態。

皆さん元気な走りっぷりです。80代の桐生の走友高橋氏です。80代男子の部で本会会員の大澤勢一氏は準優勝でした。

最高齢の参加者は伊勢崎の須永氏で90歳の部で優勝です。5kmの記録は35:12と元気そのもの！いつまでも走れる状況に大きな拍手！（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 10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**

☆ 街で聴いたちょっといい話

過日スポジムでのSさんとの会話。彼は1年以上前からそのトレーニングと筋肉質に注目し、時々金太郎さんとその体躯叩いていたずらをしていました。最近、後ろ姿がすっかりランナー風脚に。おそろおそろ聞くところによれば去る8月のあかぎ大沼・白樺マラソン大会に出走とのこと。WEBでトレースしたら60歳以上10kmの部で1:11:23と確認出来た。まだ走り始めての数年代での自己新。お歳はと聞くと戌年とも。中期高齢者になっても適切なトレーニングで進化することを確認し、大器晩成で来年も自己新を期待しますと、締めて大笑い。無理なくセオリーに添ってやや無理も必要かと。(稔)

☆ 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る予定でしたが雨天のために体育館での開催に。本会のラムネ店は出店を取り止め室内のカフェで提供されました。

☆ 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したが台風のため中止となりました。

☆ 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。水道局で昨年と同様の業務です。

☆ 既報のとおり11月12日(日)開催予定の晩秋の赤城自然園探訪の会は現地集合と致します。当日参加もOKです。なお、参加者にはチラシと名簿を同封しましたので乗り合わせ等についてご確認下さい。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。ランナーズ12月号を排架しました。(再掲)

☆ 新年会の件につきましては次号に詳細を掲載します。多数のご参加を期待します。

☆ 幹事会報告 10月25日開催致しました。  
(次回は11月29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 赤城自然園参加者呼び掛け電話作戦の結果の実施について確認しました。  
参加者は乗り合わせで名簿もお送りすることとしました。会からも若干の例会費を活用することとしました。
- ④ 来年度の事業についても提案を頂くことについて確認しました。
- ⑤ その他。

霜月の朝風うなじ縮めたり  
風に揺れ落ちなむ風情熟柿かな (稔)

#### 編集後記

☆ 11月は霜月で本格的な冬の奔りに。ぐんまマラソン大会が開催されます。どんな展開になるかは興味有り、余りの北風はご遠慮をと願いつつ。

☆ 山西先生の巻頭言にも、ちょっといい話にもあるよう、セオリーに添って運動・日常活動を無理なく無理をに見直しも。

☆ 私事ですが、過日の健診で、広背筋・大胸筋・骨盤立ての補強結果、猫背修正で0.5cm身長が伸びました。(同一医院での公式記録です。)(小)  
☆10月22日伊香保森林公園トレイルレースは台風の為中止。残念です。“また来年”とは言えなくなりました。落ちていく体力を日々感じます。(岩)

☆ (巻頭言)の山西ワールドに酔いしれたが、黒岩さんの紀行長文にも感心。皆さんまだまだ前回の会報と共にラン生活を望んでいるようだ。」

(金)

☆ 市民ランナーの祭典「ぐんまマラソン 1万5000人駆ける 沿道の声援力に」の上毛紙に心躍らす。所用で参加できず13時過ぎに33km地点の私設エイドに駆けつけ走友の力走に感動!

☆ 熊野古道を歩く 投稿感謝 行ってみたいね! (高)