



第 407 号 (創立 S. 53. 5)

《巻頭言》

60 までにサブスリー 橋爪 一彦 産経新聞前橋支局 記者

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 12 月 1 日)

11 月 3 日、ぐんまマラソンの会場は、華やかなランニングウェアを着たランナーであふれかえっていた。雰囲気にもまれないように芝生の片隅で入念にストレッチを済ませ、スタート地点に向かった。ジョグはほとんどしなかった。無駄なエネルギーをレース以外に使いたくなかったからだ。

目標タイムは 3 時間 15 分。

午前 9 時、号砲とともにスタートする。心配していた風も弱まり、青空がまぶしかった。クレーンの上から撮影しているカメラマンに手を振りながら意気揚々と走り出した。

「あなたは立派な糖尿病。食事制限について説明を受けてください！」白髪まじりの女医さんに言い渡されたのは 3 年前。その前年には脳梗塞で入院していた。父は糖尿病がもとで死んでいたので気もそぞろに管理栄養士の指導を受けていた。運動が糖尿病に効果ありという言葉が頭の片隅に残っていた。

「運動療法で走ることにした。どうせやるならフルマラソンに参加する」と帰宅するなり家族に宣言し、夜の公園を走ったのが 55 才の暮だった。

練習がそのまま結果に表れるランニングに夢中になった。なにしろ、汗だらけになったあとに入る朝風呂は最高だった。2 回目のフルマラソンで 3 時間半を切った。

レース 2 か月前には 30 キロ走を 2 回とビルドアップで 400 キロ走った。10 月は衆院選や市町村長選の取材で忙しく十分に走れなかったが、休養もトレーニングのうちと割りきった。昨年のぐんまマラソンでは、34 キロ地点で車を通すため指導員に止められてしまい大失速した。今年はそのリベンジのレースだった。

予定通り 20 キロ地点を 90 分で通過した。高前バイパスに入り、後半に備えてエネルギー補給のジェルを飲んだ直後、突然足が止まった。電柱にもたれかかり茫然としていた。脱力感で力が出なかった。沿道からの声援を受けトボトボと歩いた。次々にランナーが追い越していった。まずいことにその先には孫を連れた娘家族が応援に来ていた。かつこ悪いジイジだった。

「棄権しますか」レース関係者に何回も声をかけ

12 月の練習会等について

- ☆ 12 月の会報配布は 12 月 4 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いつものように開催しました。なお、この会は恒例により 1 月以降は会報配布と自主トレーニングの会のみと致します。
- ☆ 次回は 1 月 8 (月) 10 時に元気 2 1・3 F で会報配布と自主トレーニングと致します。
- ☆ トレーニングの例会は、12 月から休眠となり、前橋・渋川マラソンのトレーニングの会と統合させていただきます。
- ☆ 元旦恒例の初参りを実施します。6 時東照宮に集合し、総社神社へのジョグ群馬大橋西詰め跨線橋で初日の出 (6 : 55) を計画とします。多数のご参加期待您的です。
- ☆ 次回幹事会は、1 月 10 日 (水) 18:30、元気 21 3 F 会議室において実施します。

られたが、黙々と 10 キロ余り歩いた。不思議にリタイアしようとは思わなかった。「このままで終わ
りたくない」と気を取り直し、県庁を折り返したラスト 3 キロを必死で走りゴール。3 時間 53 分の
レースだった。

注:橋爪さんに以前記事の件でお会いしサブスリーが話題になって今回の原稿依頼になった。

高齢で始めて記者としての勤務を持ちながらのフルのサブスリーは驚異の記録なので、まったく無
理のお願いをお聴き頂きました。そのチャレンジをお汲み取り下さい。(編)

会員の投稿コーナー

ぐんまマラソン大会に参加して 清水秀俊

11 月 3 日ぐんまマラソンのフルマラソンに参加しました。結果は 30km 過ぎでリタイアしました！24.5km 地点
から両足の太ももの内側がつってしまい、更に 30km 近くで上腹部が痛くなり、若干吐き気も催してしまいま
したのでスタッフに「リタイアします。」と申し出ました。その後、救護所で暫く横になって休み家族に迎えに来て
貰いました。

なぜ完走できなかったか？・・・実は 4 月の前橋・渋川マラソンでもリタイアでした(23.6km 地点の関門通過
出来ませんでした)。そのときは、練習不足と体調不良(主として飲み過ぎ)と考えました。今回も同じことが言
えます。が、それだけではないと思っています。が、強い陽射しをまともに顔面に受けた(帽子を被っていま
せんでした。)こと、20km を私としてはハイペースの 1km6 分で走ってしまったこと。飲酒以外にも睡眠不足やか
ぜ気味等で体調が不十分だったことなどです。さらに、近頃ずっと背中中の痛みが続いていて、その原因(心
臓?)が影響していたのかもしれない。いずれにしても、現時点では原因をはっきりつかめていないという
のが正直な所です。何かアドバイス等をいただけたらありがたいです。

最後にボランティアとして大会を支えてくださった前橋ランナズの皆様にお礼を申し上げます。ありがとう
ございました。

註:何かアドバイスをに、不調の原因を自己責任と考えるならば「飲むために走るか、走るために飲むか」で
す。編集子は走るために飲んでいきます。そんな議論も必要ですね(編)

前橋ランナズ HP のブログ・掲示板から抜粋のコーナーです

ランのほかのこと

投稿者:はんがのけん 投稿日:2017 年 11 月 1 日(水)17 時 32 分 17 秒

スポーツの秋・芸術の秋と言われていますが、本年結びの「ぐんまマラソン」如何でしたか？

(掲示板)にランニングに関する投稿が無いのがちょっと寂しいですが・・・

勝手な投稿で失礼しますが、元ランナーの戯言をお聞きください。

版画芸術の今年の締めくくり・「日本版画会展」が上野東京都美術館で開催されます。

(11月27日～12月2日)です。

私、はんがのけんは(時雨の臨江閣)・(涉成園石積の妙)2点出展します。

日本版画会の準会員ですので無鑑査で出展出来会場に展示されます。

今回出展の作品が評価され、会の役員会から「日本版画会会員」推挙の正式通知が届きました。

群馬県では3人目の会員ですが、80歳超えの会員推挙は珍しいと言うことです。

前橋ランナズで長年根性を鍛えられたお蔭と感謝しています。

全国的にも正式に版画芸術家と認められましたので場違いな投稿ですが悪しからず。

年齢・健康を考えると2足の草鞋を履けませんので・・・

臨江閣の作品は別の機会に披露させていただきます。

これからも勝手な投稿しますが宜しくお願いします

群馬県点訳奉仕の会創立 50 周年

11月3日(祝) 50年前の本日、県立盲学校の校長室で27名の会員で発足した本会の創立50周年記念式典が挙行されました。

桐生の点訳友の会について県内では2番目の会のスタートです。盲学校の児童・生徒や職員への点字図書等の充実や教材資料等々の作成を活動の中心に据えたまさに手作りの奉仕活動の会です。

1点ずつ手作りの点訳からコンピューターによる画面での点訳へと移ろいはしましたが、点訳奉仕の会の精神は脈々と受け継がれて輝かしい50年の足跡を印されました。

創立に携わった関係者や会員の中には、亡くなられた方や活動を停止せざるをえない方も多くなっています。久しぶりに再会された懐かしい方々や現役で活動されておられる会員のたくさんの皆さんの記念撮影です。

及川会長の挨拶のあと県知事他の祝辞もありました。

記念講演では、初代の司書として本会の創設当初から十数年にわたるエピソードなどを高橋(小沢)伸江さんがお話しされました。

長年の点訳・校正功労や会務協力功労などの表彰もあり、不肖、私(高橋)も受賞の栄に預かりました。

続いて二人の中学生から点訳書の朗読とお礼の言葉が披露されて記念式典は終了しました。(高)



ぐんまマラソン大会開催・ボランティア活動

11月3日(文化の日) ぐんまマラソン大会開催されました。本会員のボランティア参加者は13名でした。申込の確認時から急な用事や体調のことやらで欠席の人も在りましたが。



今年の業務は水道局での前橋駅、新前橋駅、高崎駅とのシャトルバスの円滑な運行のための参加者の昇降のご案内でした。高崎駅からの昇降は箕郷線のご案内。前橋駅・新前橋駅の降車は箕郷線で乗車は構内のご案内だった。

業務配置は6時半から16時45分まで。流れはスムーズに対応出来たと自己評価。若干気が付いたところもあるが、その点は主催者側には伝えておきました。天気は晴朗で暑い位だったが長い時間の立ち作業であったので腰痛も出た人も。

皆さん本当に長い時間お疲れ様でした。

降車時のご案内

会場へのご案内 写真は修正します。

お帰りのご案内

赤城自然園を訪ねて(1)

11月12日(日) 秋の例会は、大半の広葉樹が落葉して冬枯れ間近の赤城自然園の散策となりました。前日にぎっくり腰の洗礼で急きょ欠席の会長に代わって報告です。



10時現地集合、ちょっと早かったので全員の集合とはなりませんでした。まずは先発組10名の入り口でのアライバイです。

今年の秋は駆け足気味だったので、落ち葉を踏みしめての散策です。

残り少ない黄葉と紅葉のコラボも楽しいもの。

陽に透かされての見事な紅葉にカメラを向けるが、何せデジカメの・・・(いやいや・・・腕の問題で・・・)

園内にはウッドチップの敷かれた路とロープや柵で整備されており、〇〇広場やら休憩用の木製のベンチが諸所に設置されており、お年寄りにありがたいのは散策路にマッチしたWCも多いことでした。

植物も昆虫も見られず寂しい状態ではありましたが、自然生態園の中程にはこんな三角点(標高675m)もありました。

枯れ落ち葉の中にひときわ目立つ朱色の実をつけたマムシグサの実も冬近しの装いです。(高)

赤城自然園を訪ねて(2)

11月12日(日) 続きです。

広大な園内は、セゾンガーデン、四季の森と自然生態園と大きく3つのゾーンに分かれるが、入園後はそれぞれのペースに任せての散策。



せせらぎには落ち葉が流れ風情を醸す。
緑に包まれた森ならば癒やしをもたらす森林浴効果も楽しめようが、晩秋の落ち葉の森は何効果？と呼んだら良いのか・・・

野鳥の小鳥が啄みにきてくれそうな実もたわわに・・・
近づく冬の装いを前に思いっきりの色模様をしっかりと眼に焼き付けてきました。

2 時間ほどの散策のあと約束の四阿に全員集結しての会食。日だまりが恋しくなるような陽気となってしまったが、手作りのおまんじゅうやら漬け物なども提供されて楽しく美味しく団欒。全員集合のハイ、ポーズ！（高）

会報配布&ストレッチと語る会

11 月 6 日 月例の会報配布&ストレッチと語る会 参加者は5名だった。



いつもように会報を配布し会長から前月からの経過報告があった

特にぐんまマラソン大会のボランティアの状況については、早朝の 6 時から 16 時 45 分までの長い時間の立ちっぱなしで腰痛を感じる人も多かったと。晴天で暖かったから良かったが、長い時間の業務については改善も必要かと。いずれにしてもお疲れ様でした。

12 日の赤城自然園の小宇宙探索の会は 13 名の参加申し出があった旨の報告もあった。

この項大分時間の経過があるが写真の縮小や色々あってと言いつつその 1 その 2 ご了承を・・・(会長)

例会のアリバイ

ストレッチ手を伸ばして

窓越しの秋・紅葉



山西哲郎前橋ランナズ特別顧問、ランナズ 1 月号を飾る

11 月 22 日 山西先生の記事がランナズ 1 月号に掲載されていることを発見。

見出しに曰く「研究者であり、教育者であり、哲学者？「走る世界」の魅力を伝え続けてきたランニング文化の伝道師」と。小見出しに「50 年にわたり走ることのすばらしさを説く」、「セラティに学んだ自立することの大切さ」。詳細は著作権の事もあり掲載できませんが、いつもの持論が展開されていました。なお、写真は 20 歳位若さを見せています。まだまだのご活躍を期待します。話題提供でした。(会長)

上州藤岡蚕マラソン大会参加記

11 月 26 日 (日) 天気晴朗・風も無く絶好のランニングの日和り。小生 11 日にぎっくり腰で練習で走れなかったがと、言い訳に始まって、完走はどうか。75 分で帰還できればとの思いでスタート地点に。スタート後は、後ろは振り向かないと。やはり 7 分・km でも早いかなあとひたむきに。

コースが変更になって折り返しが異なっていたがなかなか見えない。折り返してタイムを確認し、第 2 折り返し



点に向かう。全然脚も進まない。第 2 折り返し点を通過。

後、7 分・km を確認しつつ沿道の応援に応じてやっとの思いでゴール。1:17:25 の記録。

わが人生の最高の勲章になった。種目別では 56/63 位だったが総合でも 349/402 位だが分母はエントリーの数で出走者ではありません。写真は高橋さんので、ご確認を。(稔)

第 6 回上州藤岡蚕(SUN)マラソン

11 月 26 日(日) 厳しい寒さが足早に迫り来るさまに戸惑いすら感じていましたが、本日は晴天無風の願ってもないマラソン日和。

世界文化遺産:「富岡製糸場と絹産業遺産群」の構成資産の一つである「高山社跡」前を走るコースとなっています。ゴルフ場近くのアプローチや沿道の民家の色とりどりの色彩や紅葉に映える西上州の山ふところの光景は、参加の 2000 余のランナーへの最高のプレゼントとなりました。

種目はハーフ、10km、5km のほか小・中学生の 1~3km、行楽を楽しむのんびりウォーキングもある。

9:10 スタートのハーフマラソンのスタートです。

5km のスタートは撮れませんでした。2km の小学生男子のスタート。

10km スタートは 10:00 で、フィニッシュ後のアライブです。会長ともどもそれぞれ病み上がりの完走狙いの久々のレースでしたが楽しい味わいのあるいい汗? 八十路を迎えての初レース (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 11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

前号にも書いたがSさんとの会話。ぐんま走った。ええ！で、記録はどうだったですか 1:3:31 とか控えめに、簡単に言えば 63 分台の走りで年齢を加味すれば立派なこと。健康寿命間違いなし。

また、Tさんはフルで4時間5分とかでサブフォーを目指して走ったがとやや残念とのこと。東京マラソンに当たっているとのことだがサブ4は身近な目標と編集子も期待している。

本会員のランの話や投稿はちょっと淋しいが、来年は成年、走りは色々あるがを期待したい。

☆ 日曜の6CHドラマ「陸王」のロケが11月4日県庁前であって、野次馬をしてきた。で、19日の放映は元旦の設定だが落葉の舞い散る路上が出た。ま、細かい事はさておいて。迫力があり、面白い。一言多いがかって現役のとき会計検査院の受検の際に3月31日竣工検査時の陸屋根の写真に若葉が散り・鮮明な桜の花びらの枯れた塊を見て、検査官が片眼をつぶって「前橋って桜の散るのが早いんですね。」で「時季外れの時もあるんですね。」との応対を思い出した。

☆ ボランティア参加の皆様へ。11月3日開催のぐんまマラソン大会は日マラソン日和のなか開催されました。水道局で昨年と同様の業務だったのですが、長い時間の立ちっぱなしでお疲れだったと思います。ありがとうございました。改善点もあるようですので主催者側にもお伝えします。

☆ 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無事終了致しました。お疲れ様でした。大変好評だったとお聞きしています。詳細は本文にてご確認ください

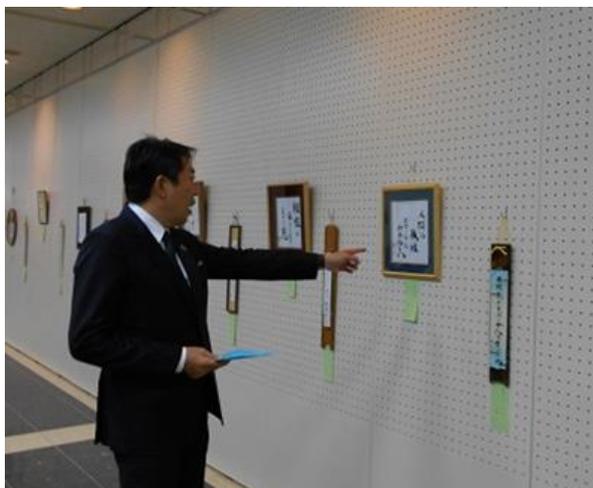
☆ 前橋ランナズのフリーボックスは No10 です。ランナズ1月号を排架しました。(再掲)
☆ 新年会の件につきましては、2月4日(日) 17時から「北海亭」で実施予定に。詳細は次号に掲載します。今から予定され、多数のご参加を期待します。

☆ 幹事会報告 11月29日に開催致しました。(次回は1月10日(水) 18:30 元気 21・3F 開催予定です。)

議題 (概要)

- ① 平成 29 年度前橋ランナズの運営方針について
 - ・新年会の実施について
 - ・初参りの実施について
 - ・アンケートの実施について
- ② 平成 30 年度事業 創設 40 周年記念事業の展開について
 - ・自由な話として対応に付いて確認しました。
 - ・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。
- ③ その他。

☆ 過日市民俳句展の会場で山本龍市長に遭遇
若干の会話と写真を撮らせて頂いた。



陸王や元旦走りに紅葉踏む
・季語重ねだが。ドラマは面白い。
霜月や走る後ろに影長し (稔)

編集後記

☆ 12月(師走)は師走でかつては師も走る月とかと。
編集子もぎっくり腰で走れない日々を体験。
ぐんまマラソン大会で走った方のトレースもま
まならず。

☆ 点訳奉仕の会の記事は走りとは若干違和感
が在ると思いますが障害を持つ方達の活動の紹
介をと掲載致しました。(小)

☆ ぐんまマラソン。何とか目標の範囲内にゴール。
調子よく走れたつもりでも毎年2分前後落ち
ていきます。まあ！仕方ないか！走れることに感謝。
(岩)

☆ 高齢でもジャンルが違っても、何事も目標に
近い達成感があり満足している。

☆ 本年はランに関しては胸を張れないが、「はん
がのけん」としてはカナダのトロントに出展・
結びの(日本版画会展)では会員推挙の名誉に
預かりチョット嬉しい。年が明けても特に抱負は
ないが、昨年の糧が少しでも育つよう、高齢者の
生きがいの参考に成れる行動が出来ればと思っ
ている。(金)

☆ (3ページの抜粋) ご指摘の通り説明不足で
した。「ランモード群馬」の皆さん方には、かつ
てシティマラソンにマッサージボラでのご協力
もあり、伴走活動も続いております。(高)

☆ ど素人ならぬ産経の橋爪記者の巻頭言・さす
が大会の臨場感に引き込まれました。次会にはサ
ブ3達成報告を期待！！

☆ 清水会員のリタイアの記、走友にして実感！
同感！