

前橋ランナーズ会報
ラン&ウォーク
RUN

第 408 号 (創立 S. 53. 5)

《巻頭言》

藤岡市ゆっくり走ろう会の紹介 黒澤 正美 藤岡市ゆっくり走ろう会 会長

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 30 年 1 月 1 日)

前橋ランナーズの皆さん、新年あけましておめでとうございます。藤岡市ゆっくり走ろう会です。宜しくお願
いします。

今会報で、藤岡市ゆっくり走ろう会を紹介させて
頂きまして大変ありがとうございます。

走ろう会の生い立ちは、1975 年(昭和 50)10 月
に富士山麓、山中湖畔で開催された第 8 回国際高
齢者走世界最高大会に参加した、私達の先輩 6 人
が全国各地から参加した「組織化」された会の高
齢者が、海外の参加者と一緒に楽しく走っている
のに刺激され、会を発足したのが始まりで、今年
で 43 年になります。



ここで、この紙面をお借りしてそれ以来今日までの、主な足跡を紹介させて頂きたいと思
います。

まず、発足間もない、この年 12 月には第 1 回竹沼マラソン大会を藤岡市教育委員会他と協
力し立上げました。(平成 24 年第 38 回をもって、上州藤岡蚕マラソンに替わる)

それから、節目・節目で 1981 年(昭和 56)に、赤城国体宣伝リレーマラソン、走ろう会 10
周年で、1986 年(昭和 61)に日光～倉賀野間の例幣使街道駅伝、25
周年では、2000 年(平成 12)に山梨県勝沼ぶどう郷ト
クマラソンを、また、2003 年(平成 15)には、あの正月恒
例の大学箱根駅伝と同様に往路を、「8 チームで競争
大会」を大手町から箱根まで、台風 10 号のさなか 1 区
間を除き完走しました。

その後、2005 年(平成 17)には、藤岡警察署、多野藤
岡広域消防本部、他多数の関係機関と合同で、防火・
防犯タスキリレーを上野村役場を 8 時にスタートし、藤
岡消防署まで 16 区間約 80Km を 7 時間かけて、沿線
の住民の方達に防火・防犯の安全を唱え無時終えるこ
とができました。

また記念すべき出来事は、2015 年(平成 27)に走ろう
会 40 周年記念誌と、翌年 2016 年に 40 周年記念合宿
を 1 泊で長野県長野佐久で行いました。

1 月の練習会等について

- ☆ 1 月の会報配布は 1 月 8 日 (月)
10 時から M サポ 3 F で実施しました。
- ☆ 今月からストレッチと語る会も恒
例により 1 月以降は 3 月までは会報配布
と自主トレーニングの会のみと致しま
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頂きます。
- ☆ 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。

最近におきましては、上州藤岡蚕マラソンの発足に主管として参加し、去年の11月の大会で第6回を終えることができ、ようやく世間にも、地元藤岡市民にも認められ、市の活性化にも一役貢献できて居るのかなと思う次第です。

また毎年行われている、市民マラソン大会には、走ろう会として積極的に参加し、大会を盛り上げております。蚕マラソンの前には、走ろう会が日常練習している道路の缶拾い、また2年前から参加をしている、瀬古利彦さんが大会会長の富士山・山中湖チャリティ駅伝にも参加を始め、チャリティ募金にも協力しております。

現在、藤岡市ゆっくり走ろう会の会員は57名、平均年齢63歳ですが、去年行われた、第10回竹沼5時間走(1周4.3Kmの湖を5時間で何周できるか、途中休むOK)に31名が参加し、最高は11周、最少1周で合計171周、約735Kmでした。感想は健康で良かった。

主な出来事の締めは、去年行われた第27回群馬マラソンについてです。参加者はフル:15名、(男子13、女子2)(途中棄権5名)、10K:3名(男子2、女子1)でした。

フルの平均年齢60歳(完走者)、平均タイム4:33:57秒でした。これからも会員を増やす努力をし、地域に根ざし、密着した走ろう会でいたいです。

前橋ランナーズの皆さん、お互いに「地域・社会に融け合い、楽しく健康」をモットーにこれからも元気で毎日を楽しんでいきましょう。

前橋ランナーズの益々の発展をお祈りします。

☆ 藤岡市ゆっくり走ろう会は過年度に40周年を迎え、そのお祝いの言葉をお送りしました。本会も今年5月、40周年を迎える新年号への巻頭言を黒澤会長にご無理をお願いし、ご快諾を頂き今回の投稿となりました。ありがとうございました。(会長)

会員の投稿コーナー

会員の皆さんのこんなこと、あんなことがあったよ。との投稿を期待します。今月号は残念ながら在りませんでした

手書きで結構です是非感想等もお寄せください。(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

中之条まちなか5時間リレーマラソン 2月3日(日)「第6回中之条まちなか5時間リレーマラソン」に参加してきました。

中之条の中心商店街を全面交通止めとした特設コース3.5kmを周回し、それぞれのチームのピットで襷リレーして5時間の周回数を競い合うもの。今回は254チーム1974人の参加。9:30町長の号砲で一斉にスタート、指定されたピットでの襷リレーは1周回でも2周回でもチームの自由に任されている。

商店街も全面協力で食べ物や特産品他の出店ブースで町を挙げてのお祭りの賑わい。うれしいことにナメコ汁やらけんちん汁甘酒などの温かい飲み物などの無料サービスに心も体もホッカホカ。

会場内の3カ所でスタンプの押印で外れなしの抽選でなかんじょう町の特産品などをゲット！
ピットでの襷リレーでおつかれさん、お願い！



ゲストランナーでもある群馬県住みます芸人「アンカン

ミンカン」チームが同じ14番ピットでした。

頑張り屋のホタル＝マッチのペアは快調に3周回クリア。

ヨシベ＝レツランのペアは2周回で終了。なおヨシベさんは今回が初レースとのことでしたが、周回3.5km コースで 38 分の高低差も一度も歩かずに 23 分余でクリアは立派なデビューぶり！

Aチームは5時間内のフルマラソン達成賞も獲得の由。たっぷり5時間余をなかんじょうの“あたたかい”食・“人情”・“絆”を味わってきました。

こんな楽しい大会に、次回は前橋ランナーズもチーム参加してみたら如何！（高）

中之条マラソンを走った話

過日前橋ランナーズの会報を市役所で配布した際の話に表題のマラソンを走ったと、よい顔で話してくれたランナー（職員）がいました。

ちょっと聞いた良い話ですのでついでに投稿しました。

会報配布の集い・会報配布先で

12月4日 ロビーにて開催。参加者は5名とやや淋しいが、ま、止む得ないとしました。

折角だから日頃の活動をダベリングとしました。皆さん元気印でした。窓越しの冬支度の櫛の枝先を眺めたり



ですが、師走を3F から 50 号の行き交う眺めはまた格段の趣がありますね。

このあと市役所各階の人にも会報を配布し、市役所では山本市長とも遭遇し、ちょっと俳句のこと、陸王のこと等の雑談の機会がありました。冬薔薇の公園近くの大澤さん宅も廻って来ました。健気にも季節は師走なのに薔薇も元気に咲き誇っていました。(会長)

会報配布日いつものアリバイ

冬の薔薇 冬の薔薇園の趣

前橋市内駅伝大会

12月9日(土) 平成29年度 第50回 登利平・ALS OK群馬杯 前橋市内駅伝競走大会

前橋総合運動公園陸上競技場・周辺特設コースで開かれました。

風も無く冬晴れの駅伝日和。小学生男子(30)・中学生女子(14)が最初のスタートで5区間(7.6km)。次のスタートが小学生女子(40)・一般女子(4)5区間(7.6km)。3組目のスタートが中学生男子(21)・一般男子(13)は5区間(11.5km)

小学男子と中学女子のスターとダッシュ!

野球場北側でのコーナーでの競り合い

陸上競技場への帰りは角カーブ、上手くコントロールして最後の追い込みだ

「頼んだよ!」襷リレーはフィニッシュラインで 家族での賑わう応援でヒートアップ

中学男子・一般男子は。プールと駐車場の外回りで折り返し

駅伝大会の楽しさや醍醐味を体験したこども達が大きく成長してくれることを願いながらの走路員の日でした。(高)



平成30年元旦の実業団駅伝のボランティア説明会

12月10日(日) 10時から平成30年元旦実施の実業団駅伝のボランティア説明会が市役所会議室で開かれました。

本会の会員の姿も見られました。お疲れ様です。全体に高齢化の様子ですね。若い人のボランティア参加も待たれます。

気になったことは開催の挨拶の時にご婦人が倒れたことでした、意識はあり、AED対象では無かったようですが救急車を呼び病院に搬送されました。

寒い時期の野外での立ち仕事なので安全には配慮が必要だと思います。各自ご注意のこととお願い致します。(会長)

「ランモード群馬」上毛紙の一面に

12月17日(日) 今朝の上毛新聞の一面で障害者スポーツの特集記事が掲載されました。

一部を抜粋して紹介します。

・・・ 視覚障害者や伴走者らでつくるジョギングとウォーキングサークル「ランモード群馬」は今年で設立20周年を迎えた。約60人のメンバーのうち視覚障害者は20人ほど。全盲の浜田聖子会長(57)＝高崎市＝は「目標で人は変わる。スポーツを通じて生きがいを持ち、地域の人々と関わっていきけるのが楽しい」と語る。(以

下略)

本日の大利根緑地公園での定例練習会も30余名の参加での活況ぶり、続く忘年会も大いに盛り上がりました。本日の報告です。



大利根緑地公園での定例練習会 伴走ペアの出発 新前橋へ会場を移してお待たせの忘年会
今年の思い出を語りそして飲んで・・・大いに盛り上がりました。幹事さんありがとう！楽しかったですよ！（高）

駅伝シーズン

12月24日(日) 都大路での高校駅伝で本県の男女とも好成績を上げることが出来ませんでしたね。それでも午前と午後のTVにかぶりつきでした。

「襷」が繋がる・途切れる、〇〇人のごぼう抜き、区間賞、シード権争い・・・等々。とりわけ中継点での襷リレーには釘付けになってしまう。駅伝にはマラソン大会とは違った醍醐味がありでいつしか引き込まれてしまいますね。

いよいよシーズン到来で毎週のようにいろんな駅伝大会があり、それぞれのTV観戦が楽しみです。

しばらく前から実業団の「ニューイヤー駅伝」の交通規制看板が目につくようになりました。元日の数時間にわたっての「上州」が全国に向けて発信されるのです。応援や観戦のマナーをきちんとして、よりよい大会の盛り上がりを期待したいものです。

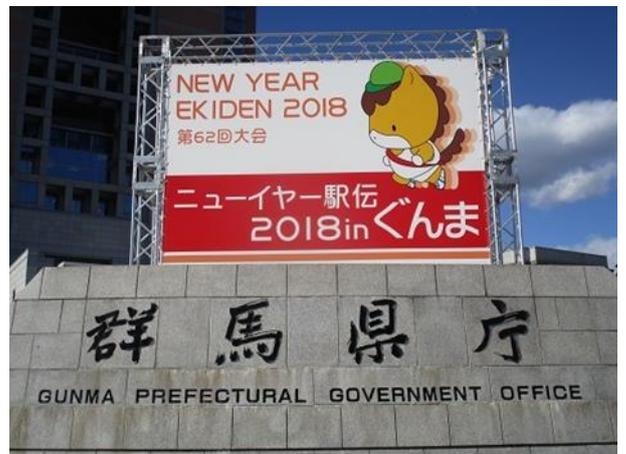
〈閑話休題〉

某TV局の「陸王」の特集番組と最終回SPも面白く見てしまいました。行田市や足袋屋のシューズ造りにまつわるドラマですが、前橋の県庁前通りや本県でのロケでも話題を呼びました。「ニューイヤー駅伝」も盛り込まれてのシーンがありましたが、録画撮りが晩秋であったため県庁前のスタートやゴールの熱戦にケヤキの紅葉や落ち葉が舞っていましたね。元日の光景とは様変わりの大会の応援もまた雰囲気はOKでしたね。(高)

冬至 12月22日(金) 今日「冬至」。前橋の日の出(6:52)、日の入り(16:33)

上毛新聞の2面に前橋のデータが掲載されますので毎日メモしております。

冬至は昼間が最も短い日ですが、日の出が最も遅いのは年明けの頃(2017年は1月3日から9日までの



6:56 でした)、日の入りが最も早いのは 12 月上旬頃(4 日から 8 日までの 16:28)と、それぞれ冬至から半月ほどずれています。今頃は 2・3 日ごとに 1 分ほど朝の日の出が遅くなり、逆に夕方日の入りは伸びています。

利根川サイクリングロードの玉村斉田の休憩所付近からの浅間山雪景です。本日は穏やかな小春日和の中でのんびりT-Tコンビ伴走を 10km ほど楽しみました。

烏川の岩倉橋下流あたりに今年も白鳥が飛来始めたとのニュースもありました。(高)

ニューイヤー駅伝準備進む

12 月 26 日(火) 上州路での開催となってから早くも 30 年を超え、すっかり新春のビッグスポーツとして定着していますね。

県陸協や開催地区のスタッフやボランティア等の打ち合わせ準備会等も行われました。例年のことなので慣れていることとは言え、初心に戻り一から確認することは大事なことです。

群馬県庁正門前にも大看板が設置されました。

スタートとゴールとなる交差点あたりの路面の補修工事も行われていました。

県庁前から消防署前の交差点までの中央分離帯の上には優勝チームのペナントがかかげられています。

スタート・ゴールラインとなる県庁正門エリアの路面には優勝チームのプレート板、5 日後の第 62 回大会の優勝チームは …… 今から楽しみです。(高)



走り納めランに

12 月 30 日(土) 走り納めランにサイクリングロードから県庁方面へと出向いてみた。いくぶん和らいだと思われるがやはり師走の風は冷たい。



仕事納めやら大掃除も済ませたらしく入り口には松飾り等の準備も見られる。神社やお寺さんは初詣客を迎える飾り付けも進んでいました。

県庁構内のニューイヤー駅伝のスタート・ゴール地点のセッティングもスタンド席も。

スタート地点から目にするいつもの大看板も取り付けられて元日の本番を迎える準備万端と言ったところでしょうか。

あとわずかとなりましたが、本年もお世話さまになりました。どちらさまも佳いお年をお迎えください。(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		12月25日現在	
現金	19	57,000	備考
振込	35	105,000	
免除	10	0	
未納	2	0	
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

12月の中頃、朝日新聞だったか。我が会員の徳永詢さんの記事が眼に入った。最近奥さんのボランティアの話にも連絡がないのでどうしているのかと、かってフォローしたらイタリアにいるよとの回答を得ていたが。記事は明治の初期1869年(明治2年)イタリアの公使ら7名が来日し、養蚕で栄えた上州国の前橋の見聞を纏めた『明治の前橋旅行記』とのこと。市図書館で閲覧できるとのこと。(編)

☆ 初参り・初日の出を迎える会

恒例の初詣の会を元旦の6時東照宮集合で初参り～総社神社～群馬大橋西詰め陸橋で遙拝
日の出時刻 6:55 ここだけでも良いですよ。

☆ 新年会のこと、立春も過ぎて春を寿ぎながらの楽しい集いとしてほしいですね。多数の皆様のご参加を期待します。

- * 日時 2月4日(日) 17時から
- * 会場 北海亭(千代田町)・(電話 027-231-3405)
- * 会費 男子 3,500円 女子 3,000円
- * お申し込みは

メール maerun2012@yahoo.co.jp

お近くの幹事または会長へお申し出ください。

☆ 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。)

☆ 平成30年度の運営方針について

☆ 新年会の実施について

☆ その他

今年のニューイヤー駅伝は、テレビドラマ「陸王」の効果で、前橋を全国に発信してくれた。
元旦のたすきにつなぐ大きな夢 (龍)

☆ 今年も元旦駅伝のボランティアをさせて頂く。初回から福島に長岡に東京 2 回あるいは徳島の阿南市等の勤務地にも休まずに参加できました。その思い出に、毎年朝のお屠蘇はお預けでした。(稔)

陸橋に初日遙拝三十余
元旦を飾る風切る実業団 (稔)

編集後記

- ☆ 元旦の実業団駅伝の感想を俳句にして頂いた作者(龍)さんとは誰か、推測はお年玉でお楽しみを。次号で明かします。また新年号に付き編集委員の皆さんから年頭の抱負を頂きました。
- ☆ 今年は戌年で、かわいい犬になるのか怪獣を追う猟犬になるのか思案中ですが、中期高齢者も今年で終了するので加齢の体験を走りや俳句等にチャレンジし、情報発信が出来ればと。(小)
- ☆ あけましておめでとうございます。平成 30 年が皆様にとって良い年になりますよう心から願っております。ランナーズも 5 月で 40 周年。年号も替わり色々なことがあると思いますが頑張りましょう。私もラン・ウォーク無理せず気長に頑張ります。よろしくお祈りします。(青)
- ☆ あけましておめでとうございます。走るだけでなくすべての事が年々落ちていくのは仕方のないこと。だからこそ“できる内！今の内！”です。気力・体力(年齢の)を持ち続けられる 1 年になるよう頑張りましょう。皆様にとって良い年になりますように。(岩)
- ☆ 新年を迎えての抱負特に無し、四病息災の我が健康は現状維持で充分・無事故・無怪我・家内安全であればそれでよし。
昨年目標を達成した「日本版画会会員」・力まず地元を全国にアピールしよう。
今年も戌年走るランナーには最適な年、我に出来ないことは前橋ランナーズの比較的？若手の方々に頼るしかありませんのでお願いします。(金)
- ☆ 創立 40 周年の記念事業・行事等は？？？・・・それならば、その期に立ち会えた証に(俺、ワタシ) 個として(ラン以外でも)〇〇をしてみよう！そして、その情報を発信してみよう！-----これ、“初夢”に終わらせたくないね！(高)
- ☆ 昨年 11 月の赤城自然園散策は広くて美しい場所でした。食事とおしゃべりが美味でした。藤井コーチのノルディックウォークキングのカリキュラムを活かし、年はもっともっとガンバリます。(高・と)