



第 409 号 (創立 S. 53. 5)

《巻頭言》

寒中走に暖かき力あり 山西哲郎 (前橋ランナーズ特別顧問)

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 2 月 1 日)

白き谷川岳を望む。前橋の北、関根に住む僕の楽しみであり最高の自然美。それに魅せられ、僕の足は北へ北へと進み、田口から富士見の高台に駆け上ると、谷川岳を中心にして左に白く続く上越の三国連峰が並び、さらに、黒い榛名山連峰、右には、上州武尊山の白く気高く広がる白色とパノラマの大自然。

そして、降った雪は 29 センチ。田畑は白一色に広がり、赤城山は薄く白化粧。縦と横の立体的な大地の美しさが加わり、空の青さバックに、曼陀羅の世界の如し。

そのなかを外気で冷え切った体でオロオロ寒さに震え 5 分、10 分走っていると、暖かくなってくのではないか。それも、心地よさを伴って…。すると、さっきまで「今日は仕事がたくさんあるな。大変だ」と、頭一杯になっていた不安な心は次第に消えてスッキリしてくる。

やがて 20 分、30 分になってくると自然の美しさが一段と色鮮やかになり、体全体の暖かさが一緒になり幸せを感じる。

これはまさに、「幸せと感じさせるホルモンが出て、これはランナーズハイだ。外なる自然と僕の内なる自然が一体化した時だ」と、言葉でも表現できてしまう。

ともかく、この冬ほど、寒き冷たい厳しさと自然の美しさを感じたことはない。

家に帰って、テレビの画面に「前橋の気温はマイナス 5℃です」と数字が出てくる。お天気相談の方も見る人も「いや寒くて大変な 1 日になるな」と、直感的に数字でその自然の状況を知って、自然への恐怖、自分の体に危機感をもってしまう。

そこで「僕は最初、マイナスの気温で冷え切った大気に包まれ、頬はさすような冷たさで不安と厳しさを感じていた。のに、脚や腕の筋を交互に動かし、呼吸を高めているうちに暖かさと、走る力を自分のなかから生み出すことができたマイナス 5℃だよ」と、画面に向かったの独り言。

僕の尊敬するランニングコーチのパーシー・セラテイは「力は自分自身のなかであり、困難な時こそ、成長する力は湧いてくる」と、自然の砂丘を素足で走ってトレーニングをしていた。そして、「時計や数字は、結果を知るもので、それを目標としたり、振り回されてはならないよ」と、語ってくれた言葉を今朝も思い出す。

身についてしまひし芸や寒ざらひ 実花

2 月の練習会等について

- ☆ 2 月の会報配布は 2 月 5 日 (月) 10 時から M サポ 3 F で実施しました。
- ☆ 今月の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。
- ☆ サブ-5 トレーニング例会は、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した。1 月 14 日の練習会の模様を取材させて頂きました。
- ☆ 次回幹事会は、2 月 28 日 (水) 18:30、元気 21 3 F 会議室において実施します。
- ☆ 活動状況調査のアンケートはがきが同封して在ります。2 月 20 日までにご返送お願いします。

会員の投稿コーナー

私のひとりごと 富安一子

もう 5 年前になります。3 月のある日しづかだったので自転車で出掛けました。信号の手前で停まる寸前に脇より出て来た自転車に接触されて、ぼったりたおれてしまいました。

気がついた時にはもう最悪の状態でした。左足がすこしも動かず木材のようでした。すぐに病院に直行、急救に運ばれてしまいました。診断の結果、左大腿骨転子下骨折との診断を受けて翌日に手術を受けました。

おかげで杖を突いて歩行が出来るようになりましたが、1 ヶ月ほどで又痛みが酷くなり再手術を受けました人工骨、その後リハビリ病院に転院し毎日がリハビリとの闘いでした。以前の状態に戻れることを願い頑張りました。

私を助けて呉れたのはランナーズの会に入り皆さんと一緒に走り鍛えられた頑張りがまだ残って居ました

103 日の入院生活を送りました家に帰るときには 2 本の足で土を踏みしめて長い病院生活におさらばを告げました。

高齢になりますと私の経験から気付いたことです。つまづき転倒が一番怖いのです。本当に皆さんくれぐれもご注意を！！

朝は 6:30 からラジオ体操、毎日 5,000 歩を目標に歩きたいです。ランナーズのストレッチの会に参加していますがこれだけの参加では淋しいですが仕方ありません。

これからも綺麗に年を重ねて行きたいと願っています。(80? 歳・女性)

☆ 彼女の笑顔と背筋のぴっしりを見て、かつて配偶者の難病介護の事もいつも爽やかに話され元気印のモデルと・・・しております (編集子)

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。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

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)
2018/01/01(祝) 本年もよろしく!

これから初詣ラン・初日の出ラン・ニューイヤー駅伝関連で出かけます。(5:25)



6:55 東照宮と総社神社神社への初詣の後、前橋陸橋上での初日の出。

9:15 県知事の号砲でニューイヤー駅伝のスタート
(高)

前橋ランナーズ初詣・初日の出を見る会



1月1日(月) 恒例の初詣の例会を行った。東照宮にまだ暗い6時 11名が参集した。各自、今年も良いことがありますようにと願掛けを行い何時もの様に絵馬をバックにアライバイ写真をばっちり。ゆっくりジョグで総社神社へ。ここでも初参り、例年より参拝客は少なそうだ。

何時もの様に跨線橋の上で6時56分頃から東雲の方角に光り輝が広がり、今年の活躍を期して遙拝し、無事解散とした。

皆さん今年も無理なく健康に留意し頑張りましょう。(会長)

写真はやや遅れて掲載します。 *****

東照宮で初顔合わせで走り初め

総社神社にて

画像がなかなか届かないので勝手ながら私のファイルから挿入しました。後で正式に入れ替えてね！(高)

三が日のTV三昧

1月3日(水) 気がつけば何と(いつものことですが・・・)三が日のTV漬けでした。

元旦のニューイヤー駅伝では、今年も県庁前のスタート&フィニッシュの担当で新年のお屠蘇は夕方までお預け。その反動でもないのですが、箱根駅伝のTV観戦は7:00からおこたでのかぶりつき。



1区では、地元農大二高出の東洋大1年の西山選手が果敢にも早めの仕掛けで見事に区間賞デビュー。東洋大はそのまま首位を譲らずに4年ぶりの往路優勝。

2日目の芦ノ湖のスタートの光景をたつぷりと味わい、予想通りに6区で青学がトップを奪いそのまま総合優勝で4連覇。

応援での盛り上がりの一つには、ランモード群馬の清水さんの息子さんが今朝のエントリー変更で9区に出場するとの情報がはいる。(画像はいずれもTV画面のデジカメ撮影より)

早稲田は順調に進行したが8区で順位を二つ下げての襷リレー。中央高校出の3年清水選手は慌てずにマイペースでの走りに徹し、じっくりと併走を続けての4位争い。前を行く3位の背中をとらえる好位置で最終区への襷リレー。

見事に区間賞に輝き喜びのインタビュー、早稲田の総合3位入賞に大きく貢献。

上武大は、母校の襷をつなぐことが出来ず総合順位も20位の最下位の記録に終わる。しかし、10年連続の10回目の出場は群馬県民には夢と希望をもたらす大きな効果があります。箱根で実績を出すと言うことの難しさを痛感する一方で、来年こそは、念願の出来ればシード権獲得に連なる活躍を期待しています(気の早いこと・・・)。(高)

前橋ランナーズ会報配布日

1月8日(月) 今朝は前橋ランナーズの会報配布日です。改めておめでとうございます。

今年も前橋ランナーズの情報発信のための広報活動を致しますのでよろしくお祈りします。

さて、何時もの様に10時から準備万端参加者をお待ちしましたが4名のみでした。

残念ながらそれぞれの用務もお在りで、止むを得ないかと。ポジティブに。で、ダベリングを行いました。

今年も皆さんの積極的な情報発信・会の行事への参加を期待します。(会長)

写真は高橋さんをお願いしました。



育英サッカー全国優勝！

1月8日(祝:月) おめでとう！ 育英高校！

やりましたねっ！ サッカー全国優勝！（TV画面から）

とりあえずの報告です。（高）

9日(火)付の上毛新聞トップ記事の紹介です。

第96回全国高校サッカー選手権最終日8日は、さいたま市の埼玉スタジアムで決勝を行い、本県代表の前橋育英が流通経大柏(千葉)に1-0で競り勝ち、4年連続21度目の出場で初優勝を果たした。選手権制覇は県勢初。今大会最多の16得点を挙げた持ち味の攻撃力と堅い守りで、悲願の頂点をつかんだ。(以下略)



閑話休題 前橋の初市寸景

1月9日 前橋恒例の初市に「我が家働き頭」の達磨をお役目ご苦労さんとお炊き上げに戻した。その後、今年も働いてくれるようにと適当な大きさの達磨前に一声、ま、会話を楽しみ若干の値引きのご利益を。



今年も達者で走れますようにと祈願。

達磨売りの風景を眺めていると一段と大きな達磨が何と「前橋育英野球部」の記銘達磨が周辺を睥睨しているのでパチリと1枚この後前橋市役所への会報配布で玄関先に「優勝おめでとう」垂れ幕があり、ここでもパチリと1枚と納めた。

初市達磨売り
前橋育英野球部の
記銘達磨
前橋市役所玄関優勝
垂れ幕



前橋ランナーズのブログにはとのご意見も頂きそうだが、会員の皆さんの見聞やご意見の掲示板への投稿はどなたでもできますので、まずはチャレンジしてみてください。ご希望あればお問い合わせ下さい。（会長）



高校新人駅伝競走大会

1月13日(土) 群馬県高等学校新人駅伝競走大会: 平成29年度 男子35回 女子29回 の伝統ある大会です。



会場は正田醤油スタジアム群馬を出発～中継～フィニッシュとする周回コース。走路員としての配置は後半の野球場北入口のロータリーへの導入の箇所。

男子は、6区間 30.64km、女子は5区間 15.32km
開会式: 1・2年生の若きランナーが大きく飛躍する位置づけの大会。

気温は低いが風も無く駅伝日より
女子は 10:00 のスタート

日差しの影響で女子は1枚しか撮れませんでした。5走やはりトップの常磐高校

走路員としての性格上、勝手にカメラを向けての撮影

も出来ませんので少しばかりの盗み撮りで悪しからず! (高)

伴走ランで猪子トンネルへ

1月14日(日) 桐生走ろう会の新年の行事に参加してきました。

総会と新年会の開催の前のトレーニングです。山行き組は7:00 松原橋からスタートで猪子方面の試走会、渡良瀬川サイクリングロードでの周回組は適宜参加で10:00 までのトレ、その後は日帰り温泉湯ららでリフレッシュし、11:00 からの総会と新年会となります。

JR 桐生駅の先の小俣駅の北方側に位置する岩切り登山口にハイキングコースの案内板がありました。

7:11 分過ぎに小俣駅で中島会長さんの車に荷物を託して、3組の伴走ペアも猪子方面へスタート。

総会の時間に間に合わせるために本日は小俣駅からはおよそ8kmの猪子トンネルまでに。

桐生走ろう会の皆さん方はいずれ劣らぬ健脚揃いで猪子トンネルに行くまでには追いつかれてしまいました。本日は時間がとれなかったのが小俣駅から猪子トンネルで折り返し、松原橋へ戻り湯ららの会場へ直行というおよそ20km。いつの日かこれらのハイキングコースも訪れてみたいものです。(高)



ランモード練習会&総会&新年会

1月21日(日) 新町での会に参加してきました。

弁財天公園での恒例の声出しミーティングは33名の参加。初参加などの新人さんの参加も多く盛況でした。初参加や初心者組は公園内での伴走説明会・講習会からスタート、他はそれぞれのペア毎に三々五々出かけることに。ほとんどのペアは烏川の右岸を北上しぐんまの森方面を目指す。

私は折茂さんとのウォーキングで岩倉橋経由で白鳥さんの見学に。

10名ほどのカメラを構えたり餌やり等の見学者が水辺近くまでおっていたので、白鳥たちの多くは中州の水

辺で羽を休めていました。朝の餌取りに出かけたのか4, 50羽の白鳥を数えましたが例年よりも若干少ないようです。…(中略)…



総会は会場を移して昼食後に開催。

先日行われた箱根駅伝で清水さんの息子さんの大活躍で早稲田の総合3位のメダルをご披露してくれましたのでちょこっと紹介です。

総会の中身は省きますが、新しい仲間や家族ぐるみの参加でより楽しい会となりそうです。

例によつての新年会の盛り上がりはご想像におまかせしまへす。(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		1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
	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

その1 編集子の趣味と実益のスポーツジムでトレーニング等の際に気についた T さんにインタビューをしています。今月の東京マラソン大会は始めて(フルは数回とのこと。)走るとのことですが、サブ4を目指してのトレーニング。ナンバーがあるとPCでトレース出来るので期待していますと過日お聞きしました。まだナンバーは来ていませんがと笑顔のお返事、期待しますね。編集子の目線と彼女のトレーニングの成果を。

その2 やはりジムでのトレーニングでお会いするご高齢(80歳超え)の女性のMさん。最近猫背が悪いとのことで対応部位の矯正筋トレで見事に背筋ピシッと歩きも軽快に。思わず20歳も若返っているね!!言葉かけ。

☆ 元旦のたすきにつなぐ大きな夢 (龍)

前号に掲載したこの句は山本龍前橋市長の作句です。投稿のお願いまでに11月の市民展の俳句展示場で、会報配布の秘書課で、元旦には市役所のロビーで市長の役職のご多忙の中のまったくの遭遇の連続でお願いしたものでした。

山本市長にはご多忙の中、夢を実現のため健康に留意されまして益々のご活躍を期待します。

☆ 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たいですね。参加者の皆さん大いに楽しみましょう。

* 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)

☆ 幹事会報告 1月30日に開催致しました。(次回は2月28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

新規事業としてかつてに走る会や山西先生と整形外科の医師等との走りや障害に克つための会等の話があり事業としての詰めを行います。

なお、同封のアンケートハガキは重要な資料になりますので必ずご返信願います。

☆ 新年会の実施についての照会は 確定17名でした。

☆ その他

大雪に脚を滑らし空仰ぐ

厳寒の風顔に受けジョグ楽し (稔) くれぐれも無理なくの事故の無い楽しみのこととしましょう。

編集後記

☆ 早や立春走りの季節も巡り来るも各地の大雪の情報も根源は地球の寒冷化にあるとか。温暖化だとか検証は出来ないが。でも、運動が身体に良いことは確実に検証出来ると頑張ります。・・・(小)

☆ まさに“春は名のみ”の寒い毎日です。寒いときは無理をしない方が良く・・・と自分に言い訳をしては走らない日が続く毎日です。これではいけませんね!とにかく外へ出なければ・・・(岩)

☆ 山西ワールドの巻頭言の名文を熟読。私はこれからも(さり気無く・ほどほどに)を目標に生きていこう。(話は別)・静岡市東海道広重美術館「第12回ゆい年賀状版画コンクール」に応募、佳作に入賞しました。・・・(金)

☆ 先日ランナーズの、役員さんから新年会参加についての☎。そこで会報活性化への一提言! 役員から会員への☎インタビュー(対応はできますよね!)作戦!それをメモって“会員の〇〇さんは今”として会報の紙上デビュー! 会報が息吹くことになれば・・・。(今年の初夢???正夢になるかも・・・(高)ちよっとながめな思いをお願いします。



パンを投げ入れる人がいて元気に近づいてくるのは小回りの利くカモたちで、つられて白鳥も少しばかりこちらにやってきてくれました。白鳥が飛来してくれるのは嬉しいのですが、最近ではこの餌やりも問題視されているようですがどうなのでしょうかね。

冬晴れの日中とはいえ、ちょっと冷え込んできたのでちびっ子広場での野球の練習試合の元気な声をあとに引き返しました。