



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

第410号 (創立 S. 53. 5)

発行日 (平成 30 年3月1日)

《巻頭言》

走・歩でフルに挑戦 高橋 洸 (前橋ランナーズ顧問)
ー生涯ランナーを目指してー

ここ数年は4月の前・渋マラソンと11月のぐんまマラソンのフルマラソンへの参加を楽しんでいます。2017年はよんどころない事情で、群馬マラソンを欠場しましたが、前・渋マラソンには当初の“一度も歩かず”に完走”を掲げてかろうじて 4:46:52 でフィニッシュできました。かろうじてと記したのは、魔の35km 過ぎに数百kmを歩いてしまいましたので・・・

その後、夏から秋にかけては、古傷の右アキレス腱に違和感を覚えて伴走パートナーの徳江氏との練習はウォーキングに徹することにしました。10月以降の秋を迎えてもすっかり走りの感覚が遠ざかったままで走へのモチベーションは向上してきません。それどころか7分台/kmのゆっくり走でも呼吸が喘いできてしまうことになりました。10月に八十路の仲間入りをしたの初レース：藤岡蚕マラソン(11/26)の10kmでは、1:02:52という記録で60分切りはなりませんでした。

70・80歳台に突入すると、予測以上に急激な筋力低下を覚え、結果として気力も萎えてレースへの参加も無くなります。今シーズンは、今まさに、その判断を迫られる正念場を迎えています。単にスピードを落とすだけでは、フル完走のスタミナはカバーできません。それならば、最初から歩を組み入れての完走ペースを取り入れて見ようと、走・歩にチャレンジです。

走は7～8分台/kmに、歩は9～10分台/kmの速歩でスタミナ温存を図る作戦で、ノルディックウォーキングの練習で疲れを残さないように努めます。走・歩の組み合わせをどの程度にしたら効率よく行くのかと試行錯誤中です。ただ今のところは、走3km+歩0.5kmで取り組んでいますが、月末から3月には走3.5km+歩0.5kmに延ばして4月には、走4.5km+歩0.5kmの5kmスパンにして制限時間内の完走(歩)を目指します。

4月22日(日)の前・渋の大会は6時間制限ですが、机上プランだけでは通用しないのがフルマラソンです。加齢によるさまざまなマイナス要因を克服するためのプランを立て、練習での取り組みで少しでも実現できるようにと考えております。

もとより大会は沢山の役員スタッフのほかに一般市民の協力や応援が不可欠です。コースの沿道では長時間にわたり交通規制などのほかに熱心な声援を送ってくれます。そうした関係者の皆さん方のためにも、市民ランナーとして走らせていただける感謝の念と完走へ向けての努力をして応え、スタートラインに立ちたいと思っています。・・・ (2/15記)

3月の練習会等について

- ☆ 3月の会報配布は3月5日(月)10時からMサポ3F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。(再掲)
- ☆ 次回幹事会は、3月28日(水)18:30、元気21 3F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回答結果は集計しました。回答率は66%でした。貴重なデータので未返送の方もまだ手元にありましたらご返送下さい。

会員の投稿コーナー

群馬マラソン大会 中村芳且

私もいつの間にか古稀を迎えた。走ることは好きなので若いときから走っておりますが、力の衰えは否めません。

それでもめげずに赤城おろしを受けながら三俣町のテニスコート(山田電機の北側)から観音橋(国道 50 号)まで片道 6km の桃の木川サイクリングコースを体調に合わせて距離を調整しながら走っています。若いランナーや女性ランナーに抜かれてもこれでいいやと思いつつながらのいつもの練習風景です。

昨年の群馬マラソンは 10km に出場し、50 分 26 秒(70 歳以上 3 位)となり一昨年は 50 分 16 秒で(同、3 位)で走り 2 年連続 3 位でした。フルマラソンは一度走りましたが、私には長すぎるのでハーフマラソンまでが丁度よい距離です。

私はトラックレースが好きなので、春から秋までは群馬マスターズ陸上大会で 1,500m か 3,000m を走ります。年間 3 回の大会が県営陸上競技場で実施されますが、大変楽しいです。

ハーフマラソンまではトラックレースの延長で走れますので、今後もトラック(冬はロード走)での練習(王山グランド)を中心に気負わず楽しく走っていこうと思っております。

☆ 高齢者のランナーの活動振りについて中村さんからの投稿です。気負わずに力量に併せて「これで良いや」も人生・達観の域にですね。今後の活躍と情報発信を期待します。(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)

前橋ランナース HP のブログ・掲示板から抜粋のコーナーです

[100KM 駅伝競争大会](#)

1 月 28 日(日) 第 67 回群馬県 100km 駅伝競争大会:(県央コース 92.6km)

中・高・一般の男女混成チーム編成による郡市対抗。

1 区(中学生女子)、4 区(高校生男子)、5 区・7 区(中学生男子)、12 区(高校生以上女子)の走者指定がある。

コース図は分かりにくいかも知れませんがプロから紹介。

スタートは 8:30 フィニッシュ予定は 13:10 正田醤油スタジアム群馬

・ 1 区は前橋と高崎がトップ争い

渋川から榛名の麓の広域農道で榛東村を経て高崎浜川運動公園で 6 区の襷リレー。ここで 1 位通過後 1 分で繰り上げ発走がある。

7 区の中継所:生涯学習センター

一般の強いチーム編成の太田がトップで襷リレー。



2 番手は富岡・甘楽チームが通過。

前橋は3番手の通過。

中学生男子への力強い襷リレー、後半のチームは繰り上げ発走の関係で順位は不明。

総合順位は明日(29日)の上毛新聞で。

1位(太田 4:50:53)、2位(伊勢崎 4:52:45)、3位(前橋 4:53:38)

4位(吾妻)、5位(高崎)、6位(富岡・甘楽)、7位(桐生)、8位(渋川・北群馬) (高)

もうすぐ春ですね～

2月1日(木) 新しい年を迎えたと思ったのもつかの間・・・早や2月:如月を迎えました。寒さも頂点に達するこの月ではありますが、2月の声を聞くと“もうすぐ春”と思うのは・・・

3日は“節分”、翌4日は“立春”と暦の上でも春の気配・・・

加齢をいいことに出不精に(いわば単なる甘え?)なっ
てしまい、昨夜の3年ぶりという皆既月食も玄関先で覗いた程度でTV画面で確認。見事な赤銅(しゃくどう)色に満ちた満月の月面に魅了される。青い光の波長が散乱され屈折された赤い波長が届いたためとか・・・

光と言えば、1ヶ月ほど前に比べて夜明けは、10分早まり、日没は30分も遅くなり日差しの恩恵を受けていることになります。2～3分/日のペースでまさに光の春がプレゼントされています。

本日は午後からは雨、夜半から明日未明にかけては大雪の予報も出されていたので、日中のS-Tコンビ
伴走練習でいつものサイクリングロードを昭和大橋から玉村大橋までの往復ランで13km実施。(高)



前橋ランナーズ新年会開催

2月4日(日) 立春の日も穏やかな日和だった。本日は前橋ランナーズの新年会が北海亭で15名が参加して行われました。

久々のお顔も皆さんから日頃の活動状況を話して頂いたりし、料理やお酒をも頂きながら和気あいあいの集いでした。



山西先生もご出席頂きまして、世界を股に最近のお話と壁を背にした多彩な体側のストレッチの実演等も指導頂きました。

編集子この記述は5日にとりつつも急遽の業務で今日(6日)になったが、今日も時間が取れないので写真と報告の修正は後刻したいと考えています。(会長) それをいいこと幸に? サボっていて撮影はほとんどしませんでした。画像を2枚ばかり勝手に挿入します。(高橋)

ランモード例会

2月4日(日) 立春を迎えていくぶん和らいだ気分にはなりましたが、例年以上の寒波で寒い日が続きますね。(1月22日から一桁の最高気温が14日ぶりに10.3℃と二桁を記録しました。)

月初め大利根緑地公園での定例練習会に集まったのは31名プラス・・・2日前の2度目の降雪で開催が心配されましたが、インフルエンザにもめげず? 元気印のメンバーに新人さんも多数の参加です。

雪解けのコース足もとにはもう春ですよ。

アンダーパスになる橋の前後の日陰になりやすい箇所には少し雪も残り凍結、特に南部大橋の上流(北)側には2~30cmほど凍結。滑らないようにウォーキングに切り替えての通過。

そのため雪解け状況を見て大半のグループが下流側の玉村方面を目指して出かけました。

ゆっくりランあり、ナイスランあり、思いっきりのランもそれぞれのすてきな笑顔で駆け抜けて戻ってきました。(高)



S-T コンビ伴走練習

2月8日(木) いつもの昭和大橋からだどと齊田の休憩所あたりで折り返しランとなってしまうので、車で移動し、玉村中学校脇からサイクリングロードを南下してみました。サイクリングロードの土手を覆い隠すようにぎりぎりまでの竹林や屋敷林の杉の古木が日差しを遮って先日の雪解けが遅れて凍結している箇所もありました。

いつもの折り返し点にしていた玉村大橋が距離表示の10.0kmポイントで、本日はそこからポイントを逆算していきます。

8.0kmポイントを過ぎたあたりに高崎から東に延びて玉村のスマートインターからさらに東進する利根川に架設された伊勢玉大橋です。

まもなく東部スポーツ広場の公園脇を経て五料橋へと向かいます。

五料橋でちょうど5.0kmポイント、橋をくぐり抜けて下流側から橋を渡って左岸へと続き坂東大橋がポイントの起点です。この写真は振り返って下流側からの五料橋、赤城山もくっきりと写っています。

本日はそのまま利根川の右岸を1kmほど進み烏川との合流点です。銚子の河口からの距離表示も出てきました。玉村ゴルフ場のフェンスに沿って右カーブで烏川の左岸と変わります。下流側から撮っているので、写真の右側の利根川の対岸には上武大学や工場団地も見えています。

右カーブの原点には合流点の起点の表示です。本日はその確認の意味もあり1kmほど遡って折り返しました。



2km近くも真っ直ぐに、その先には真っ白な浅間山もありました。
本日の視察ランはここまでの折り返しで、2kmほどの歩きと合わせて13kmの走行でした。(高)

堀マラソン給水ボランティア

2月11日(日) 未明の雨も上がり快晴無風のランニング日和。
白梅もほころびていました。

桐生走ろう会の私設給水ボランティアに参加してきました。

第64回を数える伝統ある大会、小中学生から高校一般の部まで多くの参加者が桐生の街なかを駆け抜ける人気の大会です。

ハーフマラソンの折り返しからのおよそ15km地点
近くの観音橋バス停での給水ボランティア

先導車に連れて4人のトップ集団が折り返し点へ向けて激走です。

延々とランナーが続きます。自分との・・・

折り返しに向かうランナーを見送ります。帰りの給水を楽しみに！

鳴り物入りの応援でパワーの復活を！

気温の上昇で給水は大忙し、紙コップへの給水が間に合いません。

10:40の関門間近！ 無念の収容バスもスタンバイしています。(高)



平昌(ピョンチャン)冬期五輪

2月18日(日) 待望の金メダルと銀のダブル受賞の快挙！ここは素直におめでとう！ですね。何と66年ぶりとなる2連覇とか。それにしても大きなけがをして4ヶ月も氷に乗れなかった選手とも思えぬ圧巻の演技。羽生(はにゅう)結弦選手の超人の偉業に感動の大きな拍手。

TV画面からです。

2本そろって揚がりましたね。

18日の朝刊はもちろんトップ記事でした。

朝日新聞の1面:左下の記事も凄いですね。

こちらの羽生(はぶ)善治竜王は先日、国民栄誉賞を受賞された永世七冠。藤井聡太五段(15)は中学生で初の六段へ昇進とか。すごい若者もいるものだ！

スケートの羽生結弦(はにゅう・ゆずる)と棋界の羽生善治(はぶ・よしはる)の羽生・羽生が脚光を浴びた日でした。(高)



ランモード群馬の例会

2月18日(日) 第2日曜日はランモード群馬の定例練習会です。高崎市新町の弁財天公園に集まったのは20数名。恒例の声出し挨拶のミーティングで参加者と本日の伴走パートナーなどを確認。

それぞれのペアは三々五々スタート、大半は烏川の右岸を遡りぐんまの森方面へ向かう。



残りの数組のペアは風をさけて土手下のコースを上武大学周辺と陸上自衛隊駐屯地の手前までの町内を巡るコースとしました。

新町小近くの於菊(おきく)稲荷大明神にも立ち寄りました。

昨年改修されたばかりで、眩いばかりの朱色の沢山の鳥居です。

健康でいつまでも若く元気に走れるようにと、安全・健康祈願も済ませました。

この後、行在所のひな祭り会場へ向かいますが次回に続きます。本日は冷たい風の中を6kmほどで終了。(高)

ランモード群馬の例会-2

2月19日(月) 本日は「雨水(うすい)」 暦の上でも着実に春がやってきましたね。

風もおさまりラン日和とあって、S-Tコンビの伴走練習は昭和大橋から玉村の9.0kmポイントまで足を伸ばして折り返しの走距離は14kmでした。

昨日のランモード群馬の例会の続きです。

新町ひなまつり2018(3月3日まで)のメイン会場は明治天皇新町行在所(あんざいしょ)公園です。新町駅を始め市の公共機関や金融関係、保育園などのほか多くのお店などにもお雛様の展示公開されていました。

於菊稲荷神社の本殿に飾られていたお内裏雛はこどもが座ったくらいの大きさ。

新町駅前の国道17号を越えて数百mにある行在所跡です。

3日には、ひなまつり音楽会などのイベントも。

行在所でのお雛さまの展示の一部です。

テント内では青果物などのバザーや抽選会も実施。無料サービスの温かいコーンスープも振る舞われていて、ランニングで冷え込んだ身体をホットな気分にもさせてもらいました。(高)



東京マラソン 2018

2月25日(日) まもなくヒーバーした平昌(ピョンチャン)五輪も閉幕ですね。冬季五輪ではメダルラッシュに沸いた最多の金(4)、銀(5)、銅(4)の最多の13でしたね。

閉会式のTV画像です。

27日間象徴の聖火燃え続ける

静かに厳かに聖火の消灯
 カーリングLS北見の会見で「そだね～」を連発。早くも流行語大賞？候補に・・・「そだね～」
 昼間の東京マラソン2018
 風邪でダウン、東京マラソン2018TV観戦中です。
 こちらも16年ぶりに高岡の持つ日本新録が更新されましたね。



高岡の持つ記録を16年ぶりに更新して1本指を突き上げてのゴール。記録は2:06:11でももちろん日本人では1位。28km過ぎに少し遅れはしましたが、あきらめずに前を向き持ち直し昨年とは逆に先行している井上選手をとらえて4位に、さらには40km過ぎに2位に躍進してのフィニッシュ。

日本陸連の瀬古利彦強化戦略プロジェクトリーダーからの激励を受ける。

インフルエンザではないのですが、とにかく咳き込んでしまい4日を経過してもまだ回復せずといったところ。4月の前・渋マラソンのフルマラソンへのスケジュール変更を余儀なくされそうですが最大限あきらめずにスタートラインには立ちたいものです。(高)

会員動向

- ☆ 入会者・・・なし
- ☆ 退会者・・・年度末を以て5名の方から退会の申し出がありました。
 長い間の走りやその他の行事に参加頂きましてありがとうございました。

健康に留意されまして益々のご活躍をお祈り致します。お疲れ様でした。

渡邊 忍、荒木 勉、岩田 法代、宮内 守、宮内 菊江さんの5名です。

会費・寄付等の収納状況

会費収納状況		2月28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 前号で東京マラソンにチャレンジ・トレーニング中のTさんのこと。大会終了後PCでトレースし、5km毎の記録も入手し、走りを解析、残念ながら4:28:14とサブ4には若干オーバー。で、聞けば、30kmの壁を痛切に体験とのこと。編集子もこれをバネに次回に期待しますと激励??。

その2 何時も会報の発送等でお世話なっている平和郵便局Kさん。30歳代後半で、大会2回目とか。過日の堀マラソンに10kmに出走して48分だったとのこと。編集子もすっかり上昇気流に。で、次は前橋・渋川マラソンのフルに出走し、あかぎ大沼・白樺マラソン大会にもと乗り気。フルは4時間30分とか、赤城は青木旅館の坂が注意とか、編集子も高揚感に。すっかり無責任な?応援。まだまだ伸び代を期待したい。

お二方の例ですが目標を自己設定しチャレンジの成果は、市民ランナーの醍醐味ですね。(編)

☆ 幹事会報告 2月28日に開催致しました。(次回は3月28日(水) 18:30 元気21・3F開催予定です。

☆ 議題

2 平成30年度前橋ランナーズの運営方針について

① 平成30年度事業 40周年記念事業について アンケートの実施結果

集計結果に基づき案を固める

3時間走は取り止めトレッキング的な散策を行う

Tシャツを作成する。

未回答の方への会費納入書の送付について4月号に同封する

② 平成30年度総会日程等 (再掲)

4月21日(土)10時から Mサボ会議室

資料作成 資料原稿3月幹事会 4月中旬資料製本

昼食支給(弁当・お茶)

山西先生の本を展示も

③ 次年度幹事会について 石坂さんと高橋さんの補充を

白梅や啼くを探りつ陽の和み

明け易し夢も微睡み走りつつ …(稔)

☆夢の微睡みも振り切り走りだし、今年も廻って来たかと梅木に鶯が見とれたが、まだ歌わず。

編集後記

☆ 弥生の空は霞みが繋がりに、その先には、季語花(桜)が見えてくる。過日の東京マラソンでは何と16年ぶりの日本新記録と懸賞金のことも話題に。36,000人が恙なく完走(?)し、36,000のドラマが創られ語継がれます。この組織力はまさに素晴らしい。…(小)

☆ 長い間、本当に長い間、大変お世話になりました。お陰様で楽しい40年でした。これからもマイペースで走ることを楽しみたいと思っています。前橋ランナーズがますます発展していきますよう応援しています。ありがとうございました。…(岩)

☆大分梅の蕾も開き春らしく日に日に暖かくなってきました。ランニングやウォークキングに頑張ります。前橋・渋川マラソン大会はボランティアで参加します。よろしくお祈りします。…(青)

☆ ランナーズの新年会で山西先生にお会いして役立つお話しをお聞きすることができました。美顔術に姿勢、三途の川の流れの速さ(?)他にもたくさん。ひたすら感謝です。…(と)