

前橋ランナーズ会報



第411号 (創立 S. 53. 5)

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)
e-mail maerun2012@yahoo.co.jp
発行日 (平成 30 年 4 月 1 日)

《巻頭言》

四季は巡り 40 年 小須田 稔 (前橋ランナーズ会長)

いま、まさに風にゆられ青空に抜ける様な桜花爛漫そのひとときに生命の息遣い頂いております。顧みますれば我が会も 5 月には創立 40 周年と歴史を刻んで参りました、このことを皆さんと共にお祝いを致したいと思えます。40 年は歴史になっています。

小生も走り始めて 40 年になります。走りの切っ掛けは結婚と加齢? による体重の増加で衣服がきつくなって来たことと、全くの身近な課題からでしたが、同一シーズンに 5km、10km フルマラソンとチャレンジし、やれば走れるのかとのめり込みました。

ある時は市民ランナーの目標であるサブ 3 は兎も角、走友からやトレッドミル等の測定値からも月間 250km 位のトレーニング次第では 3 時間 30 分切りも可能との助言? もあったが、現役時のこと悪魔の誘いには断れずにその数値は空言とそちらへ飛んでしまった。

でも、各地の大会にチャレンジし、河口湖では 3 時間 37 分の公式記録はいまでは考えられないタイムでした。

その後、転勤族と成って単身赴任した 14 年間 6 箇所の各任地の小径も地域の小さな歴史や探検の径として、体調管理にも意識して走りを楽しんで参りました。最後は阿波国の阿南市でしたが各地の色々な体験が走馬燈の様に思い出されます。

さて、現実に戻れば古稀も過ぎて立派な高齢者になって体幹機能の低下は止む得ないものと受け入れていますが、その右肩下がりの数値をゆるやかに走りやスイムやゴルフ等に、そのためストレッチや筋トレのトレーニングは体験的に行っていましたが、昨今は先人の知識・体験の塊りである指導理論にも眼を向け無理なく、怪我無くを若干の無理をしながら行っております。

本会員も高齢化社会における健康寿命はラン・ジョグ・ウォークと共にキーワードの一つです。ささやかですがそのための情報提供や社会貢献としての大会支援等のボランティア活動も本会の課題として考えられるのかと思いつつです。



春日差しに白木蓮と臨江閣

4 月の練習会等について

- ☆ 4 月の会報配布は 4 月 9 日 (月) 10 時から M サポ 3 F で実施しました。
- ☆ 会費納入のための払込取扱書を同封しました手数ですがよろしくお願ひします。
- ☆ 総会は 21 日 (土) 10 時～元気 21 3 F 会議室で開催します。希望者は 17 日までに会長または幹事までお申出ください。
- ☆ 前橋・渋川マラソン大会ボランティア参加者は同封のメッセージをご確認下さい。なお詳細は 8 p 記事参照。
- ☆ 次回幹事会は、5 月 2 日 (水) 18:30、元気 21 3 F 会議室において実施します。

カットは改装された臨江閣と春爛漫の白木蓮を。

今年も年々歳々花相似たり歳々年々人不同(唐詩編・劉廷芝)を口ずさみながら加齢変化にもポジティブにチャレンジと思いつつ筆を置きます。

会員の投稿コーナー

東京マラソン大会 AED 参戦記 星野光治 (日医ジョギーズ・本会員)

2018 年 2 月 25 日、第 12 回東京マラソンにランドクターとして参加してきました。

参加条件としてフルマラソン 5 時間以内で走れること、他のマラソン大会日医ジョギーとしてフルマラソン 1 回以上、ハーフマラソン 1 回以上参加していること、一次救命処置(以下 BLS)の講習会を直前に受けていることで前年の 12 月 23 日に受けてきました。

10km までが 10 名、10km から 42.195kmまでが 40 名で合計 50 名の医師が走りながらランナーの健康管理を行います。5 分間隔で 2~3 名が同時にスタートし、走るスピードに変化を持たせ、万遍に医師がいるようになっていきます。私は 10km 地点から 10 時半にスタート、東京駅に 14 時 46 分ゴール予定で、時速 7.5km で周囲に気を配りながら走行していました。

19km の地点で同時に 10km 地点を出発した毎時 7km のランドクターがランナーが崩れるように倒れたのに遭遇、心肺停止を確認、蘇生開始していました。自分も含め複数のランドクターが集結、交代で蘇生を続行、近くの BLS サポーターが AED を持っておらず、近くの地下鉄森下駅に設置してある AED を駅員が警察官に渡し、警察官が心肺停止現場まで搬送、心肺蘇生を実施しているところに AED が到着、直ちにパットを装着、AED の解析に従ってショックを実施、1 回目で心拍再開、意識も回復、周りを見回せることができました。

「あなたの心臓は止まっていたのです」の呼びかけに本人がびっくりしていました。意識の回復と応答可能を確認し、居合わせたランドクターと感動の握手のあとランナーの中に戻りました。後でこの症例の報告を受けましたが、このランナーは今回参加しているランドクターが勤務している病院に搬送、心カテで冠動脈の 1 本が 75% 狭窄あり経皮的冠動脈形成が施行されています。その後は傷病者に遭遇せずに予定時間を 18 分オーバーでゴールしました。

今回の東京マラソンでは 3 名的心肺停止の症例がありましたが、いずれも完全に回復しています。2 例は日医ジョギーズのランドクターが関係、1 例は一般ランナー(医療従事者)が関係しました。2007 年が第 1 回で 30,870 名参加で 2 名が心肺停止、前回の 11 回大会までに 38 万人がのべで参加し、8 名心肺停止、今回は 37,000 名参加で 3 名は過去最多でした。これまでも含め全員が救命されています。

今回の 3 名は年齢 55 歳が 2 名、52 歳が 1 名で全員男性です。東京マラソンオフィシャル情報によるとアメリカの大会に比べ東京マラソンはランナーの心肺停止率が 3.8 倍と高くなっていますが、救命率ではアメリカが 39% に対して、東京マラソンは 100% で、周りを走っているランナーや大会をサポートしているボランティアの救命活動が大きいようです。

東京マラソンは普段は車が走っていてランニングすることができない東京の中の車道を 7 時間も独占できる大会です。最初の年で 4 倍、今年は 13 倍の倍率で 37,000 のランナーが参加しました。10km とフルマラソンの 2 種類があって東京都庁から両方のコースのランナーが同時にスタート飯田橋から神田経由で日本橋が 10km のゴール、浅草雷門~両国~門前仲町~銀座~高輪~日比谷~東京駅前を経由して行幸通りでゴールします。途中東京都庁本庁舎、日本橋、雷門、銀座、皇居、スカイツリー、東京タワーなど普段は道端の歩道からしか見ることができない東京の観光スポットを道の真ん中から、またいつもは車が走っている車道から

全面車両通行止めで見るができます。ドクターのビブスを着て走っていると沿道からの応援が大変あり、できれば次回もランドクターか一般ランナーであっても救命に参加するつもりで走りたいと思います。

☆ 星野先生にはお忙しい中、東京マラソン大会での AED 対応の出来事をご報告頂きました。(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

ライスカップ駅伝

3月3日(土) 今日、(桃の節句)ですね。穏やかな日和に恵まれました。

このブログにもランの練習会にもすっかりのご無沙汰をしてしまいました。風邪の仕上がりが遅れ、喘息の発症とのことでまだまだ回復の途上です。痰が絡み、咳き込みますので外気には要注意！！とのドクターのご忠告で自粛中です。が、身体がなまってしまっはと、あまりの陽気につられて標記大会に出かけてきました。

第28回クラブ対抗少年少女駅伝競走大会は、JAグループ群馬の協賛で敷島公園陸上競技場・同周辺コースで実施され、県内小学校5・6年生の男女別にチームを組みそれぞれ1～5区間 それぞれ1000m(全区間5000m)で競う。

開会式です。男子 33 チーム、女子 30 チームの参加。

コースは、主競技場グラウンド1周し、サブ競技場のグラウンドを周回して主競技場で襷リレー。



メンバー入り出来なかった選手の友好レースも同コース

スでの実施。

家族や仲間の応援を得ての力走で駅伝の楽しさや醍醐味を小さいときから体験できる位置づけの大会。

帰りに敷島タクシー会社前の河津桜を観てきました。まだ、ごらんのように2～3分咲きと言ったところでしょうか。今日の4月並みの陽気に一気に開花に向かうことでしょうか。ソメイヨシノはまだまだ堅いガードのままでした。(高)

ランモード大利根練習会 3月4日(日) 第1日曜日の定例会は大利根緑地公園で実施。

バス組の到着を待って恒例の声出しミーティング(何人参加が分かるように順番の○番、そしてどこの誰かが分かるように名乗る・・・見えない視覚障害者は声で記憶・判断しますので) 本日は新人さんも含めて24名。

浜田会長からの連絡等のあと、新しいロゴ入りのビブスの披露がありました。背中側の上部にワンポイントのマーク。

それぞれのペア毎に三々五々、準備が整い次第に出発。いっぱい春を探してきてください。

風邪の仕上がり不十分で、本日は元気印の皆さんの顔を拝見しただけでお先に失礼！（高）



[会報 410 号 配布の日に](#)

3月5日(月) 元気 21 での今年度最後の会報の配布日だが、何人参加が出来るか。と思いつつのことだったが、3名だった。何時もの常連 2 名は諸般の事情でとのことでした。3名の集合写真は淋しいが現状の報



告です。

このあと、郵送を行い平和局の K さんにも読んで頂いた。桜日和で前橋市でも早咲きの敷島公園の河津桜をキャッチ。桜花を観る度に「年々歳々花相似たり歳々年々人同じからず」に思いは行く。(会長)

集合写真 ちょっと淋しいが

題悲白頭翁(3-2)〈劉廷芝〉から抜粋

- ・ 年年歳歳 花相似たり
- ・ 歳歳年年 人同じからず
- ・ 言を寄す 全盛の 紅顔子 ……各人の思いは半世紀前か。

桜花はまったく変わらずの風情だが、本会会員のかわいいワンちゃんも居た。

桜花観る目線優しやお犬様

[会報配布に](#)

3月5日(月) 会長のおっしゃるとおり3名の参加とは寂しい限りではありますが、しっかりと現状を見定めて前へ行くしかないですね。



帰りがけに担当の会報配布をしてきました。一刻も早くお届けしようと・・・。

敷島公園の河津桜も、先日の3日に比べて見事に開花しましたね。当方も帰りがけに前橋駅の南、市之坪公園の河津桜を観てきましたので合わせてお届けします。

ゲートボールに興ずる方にも春色が・・・

ルーツは同じとお聞きしていますが、敷島公園のものより数日早いような気がします。

明日は虫けらども待望の“啓蟄”です。況んや・・・
(高)

臨江閣へ

3月12日(月) 私事ですが、風邪の仕上がりに喘息の発作が出てしまい、いいこと幸と何もかもサボっていました。

お医者さんからは、とりあえず1ヶ月分の1日1回の吸入の処方、ランニングもOKが出されています。一気にランニングというわけにも行かず、2本のポールでのノルディックウォーキングで市の中心街のウォー



キングステーションへ2月分のチェックに出かける。

広瀬川の川干しも済んだのか豊かな流れが春色を運んでくれていました。わずかに青やいだ柳を眺めながら臨江閣のおひなさまを観に立ち寄りました。

本館1階の居間には江戸時代から明治・大正・昭和の年代物のおひな様が祀られておりました。

その「一の間」に(まさにこの場所で)今年の竜王戦の対局された写真が展示されていました。

ちょっと冷たい風の中のまだまだ慣らし運転中の10kmほどで終了。(高)

ランモード群馬の新町例会

3月18日(日) ランモード群馬の新町定例会に参加してきました。8:54着のJRで新町駅から弁財天公園の会場までは10分足らず、大半の参加者はスタンバイ。

会長からの連絡事項、声出しミーティング、準備運動の後にはそれぞれのペア毎に出発。群馬の森へ向けてのグループや玉村ゴルフ場方面へと春色全開の土手上へと軽い足取り。総勢24名の参加で幸せな春探しの旅に・・・。

と、例によってデジカメ片手に前後してのスナップ撮影、までは良かったのですが、帰宅途中で立ち寄ったコンビニ？かどこかに肝心のカメラを置き忘れてしまったらしい。どうも記憶がそれ以上は定まりません・・・と、ということで画像なしでのレポートです。(トホホホ・・・(。>ω<)ノ) (高)



***** 22日(木) 追記 *****

愛用のデジカメ戻りました！ お騒がせしましたが、コンビニの前に立ち寄った知り合いの店先に置き忘れてしまったらしいです。本日、前橋警察署でカメラを受け取って参りました。当日の画像の追加をします。

前橋市広報紙 4 月 1 日号・表紙写真撮影に協力

3 月 18 日 3 月 16 日午後前橋市の市政発信課の S さんから広報紙の 4 月 1 日号の表紙に「スタートラインに立つ老若男女の人物を捜している。貴会からは 60 歳以上の女性会員で適切な人をご紹介を頂きたい旨のお話し頂き、何時までと聞いたら、18 日の 14 時に撮影開始したい。」とのこと。「えーっ」時間が無い。が、すぐに K さんにお問い合わせしたら、「ハイー良いよ。」の即答。

健康な笑顔と写真写りの目線が良く、脚の立つ人・・・普段の観察眼と・・・撮影の際にどう展開するか・・・(編)

18 日 14 時、市立高校のグラウンドでのプロの撮影に横から見学・良い写真が撮れたと思う。編集子も側から撮らせて貰った。

4 月 1 日付けの広報紙にどの表情のショットが採択されたかは、お楽しみ。以上近況のご報告です。(会長)

4 月はスタートの時季チャレンジ



あとはジャンプで・・・明日から頑張るゾーと楽しんだ満面の笑顔 お疲れ様でした。

滝の慈眼寺シダレザクラ

3月25日(日) 春の陽光に包まれ、例年より早いサクラの開花状況が報じられていますが、高崎の滝の慈眼寺のシダレザクラを観てきました。



大利根緑地まで自転車で出かけて、そこから単独でのサイクリングロードへ、横手大橋で右折し側道沿いに南下することおよそ2km。穏やかな日和で家族連れの車で賑わっていました。

山門から境内の各所、奥の方の墓所まで沢山のシダレザクラが咲き誇っていました。

説明板です。

敷き詰められた砂利を踏みしめて進むと六地藏のお出迎えです。

仁王像も今日はお花見か？

鐘楼前のシダレザクラ。

数十本のシダレザクラが今を盛りのお出迎え、地面まで垂れ下がった内側からの眺めもまた乙なものでした。本日はシダレザクラ観桜の10kmののんびりランでした。(高)

会員動向

☆ 入会者.. なし

☆ 退会者.. 西潟さん大澤さん、年度を以て2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。

会費・寄付等の収納状況

会費収納状況

3/31 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。続きになります引き続きジムでのトレーニングを拝見中です。前橋・渋川マラソンの成績が待ち遠しいです。

その2 前号での平和郵便局 K さんのこと。過日もプレッシャーを掛けに??前橋・渋川マラソンの目標をお聞きました。笑顔でプレッシャーを感じているとのこと、そんなの誰も観ていないんだから驚の鳴き声を楽しんでと無責任な??激励。次号に結果を報告します。お楽しみにしています。

その3 3月18日14時から撮影し、前橋広報紙4月1日号の表紙を飾った話のこと。高齢者代表の K さんの生き活きた表情をご覧ください。

☆ 前橋・渋川マラソン大会ボランティア参加者の皆さん。同封の資料をご覧くださいまして第2及び第15給水所配置等に付いてよろしくお願ひします。

☆ 同上のボランティアの説明会が4月8日10時からグリーンドームで実施されます。資料やウェア等は現地にて配布しますのでよろしくお願ひします。

☆ 会費納入のお願いの郵貯銀行の払込取扱票を同封致しましたのでお手数ですがよろしくお願ひします。もし行き違いがありましたらご容赦下さい。

☆ 幹事会報告 3月28日に開催致しました。

議題

- 1 平成30年度前橋ランナーズの運営方針について
- 2 平成30年度総会について
確認された資料については、会長が最終的に纏めて資料印刷を行うことが確認された。
- 3 平成30年度総会日程等 (再掲)
4月21日(土)10時から Mサポ会議室 昼食支給(弁当・お茶)の用意がありますので4月17日までに追加のお申し込みもOKです。
- 4 次回は5月2日(水) 18:30 元気21・3F 開催予定です。

爛漫の風情を浮かせ筏なる

爛漫や過ぎて筵に子等の跡 (稔)

☆ 桜花を散らす風あり、地に落ちては花筵・水面を飾れるは花筏との季語に古人のセンス。筵や筏は生活の場面から死語となる?。

編集後記

☆ 桜花爛漫の花景色も僅かな一幕。人生の盛衰の如し。爛漫の花びらも地上に降っては花筵。水面飾ってのひとつときは花筏となって、その盛衰の語りを表現する。素晴らしいことと感心。季語、花(桜)一つにも古のいにしえの人のセンスの塊・日本人の粋の表現。・・・(小)

☆ 前橋ランナーズ40周年・歴史の経過が目浮かびます。

星野先生・東京マラソンのサポートADRでの救命活動心から拍手を送ります。本当にご苦勞様でした。シテイランナーはランの前の自己管理からスタートですね。(金)

☆ 3月4月は、別れと出会いの時節。永年の会員の退会記事に一抹の寂しさも・・・ま、それぞれ仕方ないか・・・一方で新たなスタートも何をスタートさせるか、だが。(冽)