

前橋ランナーズ会報



第412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 5 月 1 日)

《巻頭言》

イタリア 3 度目はラン・自転車マラニック 山西哲郎 (前橋ランナーズ・特別顧問)



春は再生の季である。裸の大地に草木の芽が顔を見せ、花が咲き、緑の葉で自然の風景が甦ってくる。我ら自然たる人間も、生まれるのは一生に一度ではなく、毎年春になれば生命の息吹を持って再び生命を活性化するのである。

そう思い始めた僕は、冷たい風に暖かさを少しでも感じると、自然のなかに春を探すように走り出す。

そして、今年の 3 月も、3 年連続してイタリアのトスカーナに出かける。

イタリアの中央の丘陵地に位置するトスカーナは、農場や牧場が広がり、夏はひまわり、春は麦が美しさをくれる。田舎育ちの僕には、1950 年の頃の故郷を思い出させられる。その住む人たちの集落には教会、お城そして民家と 1000 年以上前の石の建造物があり、長い歴史を超えて、その風景が自然に、心地よく心と体の中に入ってくるのである。

そこで、今回は中世の道として、ゆっくり走ってみようとプランを立て、かつて、箱根駅伝で選手として指導した片山君を「退職したのだから、のんびり入る旅をしてみないか」と誘い一緒に出かける。

できるだけ長い距離を走ってみたいと考えると、ずっと走り続けていては次第に疲労とともに、足の痛みには耐えなければならず、風景やそこに住む人たちと触れ合う楽しさから程遠くなってしまう。また、着替えや補食や水分を携帯するのは自転車を使えばいいと、地元のランニングの指導者のジャンボローネさんに自転車を 1 台借りる。彼はこの地元で、ランニングのトレーニングキャンプ地として、病院などと連携してイタリアのアスリートやアフリカのジュニアのランナーを指導しているが、走るコースも紹介してもらう。

片山君と二人一組となれば、およそ 5 km ごとにランと自転車ランを交代して、1 日 50 km、2 日で 100 km を目指してゆっくり走ることが可能になり、夜はお城に接しているこれまた中世風のホテルに泊まることもできる。

5 月の練習会等について

- ☆ 5 月の会報配布は 5 月 7 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結果に付いては 7 P をご覧下さい。
- ☆ 総会は 21 日 (土) 10 時～元気 21 3 F 会議室で開催しました。出席されなかった方は同封資料から (案) 削除してご利用ください。
- ☆ 前橋・渋川マラソン大会ボランティア参加者の方は熱暑の中お疲れ様でした。
- ☆ 次回幹事会は、5 月 30 日 (水) 18:30、元気 21 3 F 会議室において実施します。

ここは梅が咲き、緑一色の麦畑の早春。牧場の羊などはまだ寒い家屋生活で見えず。そのなかの道は舗装より、足に優しい土が多く、田園や森や林、集落、教会や城をつなげるよう続いている。まるで中世の騎士が馬で、あるいは、民衆の歩く旅をする感覚となってしまう。地元の人に「この道は〇〇に行けますか」とイタリア語のできない二人が聞けば、身振り手振りの笑顔で教えてくれる。

2 日の旅を終えると「僕たちだけで楽しんでいてはもったいない」の言葉を交わしながら、すでに来年のプランを立て始めるのであった。

☆ 山西先生には東奔西走のなか、何時も貴重な原稿をお手数をお掛けし頂いています。皆様の熟読玩味を期待します。(編)

会員の投稿コーナー

3.11 が近づくとと思うこと 黒岩 正子

ウオークやランには関係ないけれど、いつも心の中で悶々としていることがある。

岩手県の綾里町(りょうり)に明治時代に高さ38.2mの津波がおそった。その記録を示すプレートが電柱につけられているのをわざわざ見に行ったことがある。そこには津波の記録と教訓を刻んだ碑が建てられていた。……2007年。

2011年2月18日私達夫婦はニュージーランドのクライストチャーチの空港に到着した。季節は初秋。時差は日本より3時間早く夏時間なので4時間はやかった。

19日、町のシンボルであるクライストチャーチ教会へ行った。教会の中では小原流の生け花展が行われ、床には日本庭園らしきものがつくられていた。幾人かの人々が花に水をやりにきていた。高い所でパイプオルガンを弾き、説教壇ではソプラノ歌手が歌っていた。教会の前では大道芸がおこなわれ、9月のラグビー大会のカウンタダウンが始まっていた。少し離れた小高い丘で日本人の若い女性が4、5人で聞きおぼえがある英語の歌を歌っていた。英語学校の生徒たちだった。

22日 南にあるスチュワート島へ行った。うっそうとした森の中の道、背が高く葉がツヤツヤとしたシダのわきを歩いた。船から降りた観光客は大勢いたのに誰にもあわなかった。島からの帰りの船を降りると日本にいる長女から電話がきた。「クライストチャーチで地震があったけれど、大丈夫か」と。

3月9日 タウポで長女が合流した。彼女は「ロトルア町で行われた10kmマラソンに参加してきた」そうだ。トンガリロ国立公園を歩いた。初秋の空気と乾いた草が気持ちよかった。後ろから4~5才の子供とその母親らしき女性が近づいてきた。私達を追い越してやがて見えなくなった。

トンガリロ公園のビジターセンターの壁に地震表示板があった。日本の国をタッチすると東北地方の沖に大きな赤い光が点滅していた。海底で地震が起きたのだ。三陸沖はよく地震が起きる。「震度7位よ」「夜中に津波が来るかな」「日本のだれかに電話するほうがいいよ」と私。「地震研究所ではりっぱな肩書を持った人たちが常に世界中の地殻変動を把握しているんだ。」と夫。「今頃は津波注意報が出ているかもしれない」「近いうちにもう一回地震が起きるかも」こんな会話をした。

11日 グレンハイムのホテルで外から買ってきたベトナム料理とワインで夕食中、何気なくつけたテレビをみてびっくりした。9日の海底地震とは別に地震がこんなに早く起きたのだ。東北には38.2mの津波がきたことがあるから津波に対する心構えができてからみんな早々と避難したろう、と思った。

東京にいる息子にケータイでかけると「今夜は家に帰らない。国内ではケータイが通じない。自分の家族がどうしているか聞いてくれ」といった。私が彼の家族にケータイをかけたら通じた。

12 日 町をあるいていると行き会うひとが慰めの言葉をかけてくれた。ヤマハ、ホンダ、スズキのバイクでツーリングに出かけようとしていた人たちも。長女をハグしてくれた婦人もいた。のんびり歩いているのが悪いような気がした。

新聞にがれきの中で女性が泣き顔おして座っている写真が載った。日本の新聞にも同じ写真が載っていた。

16 日 長女のケータイには「日本は放射線であぶないからオーストラリアに来るように」「ボストンの大学にもどって来るチャンスだ」「タイに来るように」などとメールがきたが長女も帰国した。

帰国の飛行機のプライムエコミーの 40 席のうち乗客は 8 人だった。

ラン、ウォークとは関係ないけれど、記事欄に空白があるとき少しずつでも使ってくださいとありがたいです。当時、外国ではどうだったかをみなさんに知っていただきたいのです。

プレート 38.2m の写真(証拠写真)は原盤が見つからないのでプリントされている写真を別便で郵送します。

☆ 黒岩さんの写真は掲載できませんでした(編)

註:前号に星野先生にはお忙しい中、東京マラソン大会での AED 対応記事の出稿を頂き、読者から詳細な報告に驚嘆のお声を頂きましたのでご報告いたします。なお、記事中時速 7.5km と時速 7km は 1km7.5 分と 1km7 分のとの修正のご指摘を頂きました。

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

ランモード群馬、大利根定例練習会

4 月 1 日(日) 第1日曜日は大利根緑地公園での定例練習会。

バス停で待つマイバス利用者は無く、予定の時間内には参集出来たようですね。会長挨拶・連絡後の恒例の声出しミーティングでどこの誰それと元気度をお互いに推測・確認し合う、本日は 26 名の参加。

行ってきま〜す … 交わす言葉も軽やかに

新興住宅団地近くのサクラはまだ若木だがしっかりと花もつけてのお出迎え。

南部大橋を過ぎるとちょっぴりきつい坂が …

平成大橋手前では黄色のレンギョウとユキヤナギの白い花もこぼれて …

健脚ランナー組はもう折り返しの帰路に … 快調なピッチ、汗が光る!

4月22日(日) 前・渋マラソンの帰りのコースになります。

サイクリングロードはバイクとの共走も!

練習後のエイドは嬉しいですね。ありがとうございますね。

でもでも、決して無理をなさらないで、出来る範囲内で(かすかな期待はしてるのですが…)、都合つかないときには遠慮無く ML で『エイドはお休みです!』とってくださいね。(高)



前橋・渋川マラソン 30km 走り練習会開催される

3月25日 前橋・渋川マラソン1ヶ月前の練習会をドーム集合、利根川サイクルロードをメインコースに実施された。

山西先生の走りの文化論からフル・スタート直前までの時系列的な練習等の対処法について説得力とユーモアたっぷりのお話し、クラス別のリーダー増淵さん近藤さん等の紹介や各コーチの思い込みや体験に基づく練習法が披露された。

ラン・リーダーの1人大塚さんは、前回の時に伴走頂いたが、km/〇分をまったく時計のように刻んだことを思い出してお礼を言った。

筆者も山西先生の走りは文化論は大いに共感するところがあり、日本人(民族)は水稲稲作の定住草食文化で肉食系との人達の異なる文化の基本を筆者流に学んで体得したことも思いつつお聞きしたが。

アップが遅れましたがご紹介致しました。(稔)



山西先生の講義

ランモード練習会

4月15日(日) 天気予報で春の嵐の強い雨風が心配されていたが、開始時刻の9時ころには何と晴れ間も・・・しかし、朝の7時台には降り続いていたので、急きょ新町の弁財天公園から群馬の森へと変更実施されました。

博物館前の芝生広場の奥の休憩施設で準備運動で備える。本日の声出しミーティングに参加されたのは18名。

それぞれのペア毎に新緑の眩い樹間のコースへ、北出口までの全国都道府県の“樹”を眺めながらのコースへも、はたまた井野川沿いのコースまで足を伸ばすなどなど ダイナマイト碑で昔日の思いに耽ったりも・・・

公園内の東へ詰めると“立ち入り禁止区域”の金網が・・・

直径が優に2mを超える大きな土管やコンクリートで築かれた建造物・・・

こんなところにもかつての遺物・遺産が 撤去されてしまえば知るよしもなしですね。

ちよっぴり歴史の勉強も・・・(高)



ザスパクサツ 群馬 風に乗って辛勝のこと

4月15日(日) 天気は晴だったが北風が強かった。本日はザスパクサツ群馬の応援の招待券を頂いたので県営ピッチに応援に行ってきました。

ホームの観覧席からの観戦だったが、北風がまともに吹き荒れて風下からのキックボールは頂点から風下に流されるという状況でザスパクサツ群馬は風下コートからのキックオフで前半は大苦戦で攻め喘ぎ1失点で終了し、後半戦は逆に風に乗って攻め込んで2点ゲットの



2:1での辛勝だった。これほどの上州名物の空っ風での作戦は余りないことだろう。お疲れ様。観客は約 2500 名弱とか。山本龍前橋市長も入場者へ大声の呼び込みも印象だった。

キックオフ前の整列 スコア表示は2:1だが

春風の運ぶボールや運分かつ (稔)



平成 30 年度 前橋ランナーズ年次総会開催

4 月 21 日(土) 平成 30 年度の前橋ランナーズ年次総会が元気21・3F 会議室にて開催された。議長は会長に依って進行、議案資料に添っての提案説明と質疑が行われ、各案原案の通り承認された。

この後、昼食を摂りながら各会員の思いをフリートークで行った。痛みの話は共通語になりつつある会員の年齢構成になった。

どうして痛みが発症し、どう痛みを取り除くかの体験は皆さん豊富にお持ちのようだ。高齢化に伴ってこれらの体験的な必用情報を発信するのも、我が会員の40年に及ぶ積極的に走る・歩く等の運動を行って来た皆さんの義務かとも言えるが？

痛み以外にも多様な場面の貴重な体験の発表も和やかな雰囲気の中で行われた。

今年度も皆さんの会としての運営を行って行きたいと思っておりますので積極的な参加を期待します。(会長) 元気印の皆さんの笑顔をご覧ください



前橋市姉妹提携都市バーミングハムからの前橋・渋川マラソン大会参加選手歓迎会

4 月 20 日(金) 前橋市姉妹提携都市バーミングハムからの前橋・渋川マラソン大会参加選手歓迎会が前橋市国際交流協会主催で開催され、高橋洸さんと小生が招待されて参加した。



主催者側も英語での歓迎スピーチや行事は走る以上に大変なおもてなしの様子が見えてきた。小生も現役時代はその役もあったがまったく英語は出来ないと通してきたが。

出席者の中には田子さんという宮大工の棟梁さんも居た。かつて明寿大学で棟梁としてバーミングハムに日本文化の粋の茶室を建築し、文化交流の苦労話をお聞きしたこともお話した。その際の木遣りも一流で聞き応えがあった。

会話はなかなか大変だったがが愉しんで頂けたと思う。

小生も自己紹介の際にコースの自然を河瀬の音と鶯を聞くゆとりで楽しんで欲しいと。また、熱烈な 29 度となる歓迎なので熱中症対策として前橋の水も楽しんで欲しいとお願いした。そこで即席の・・・「歓迎の河瀬の音も鶯も」・・・ 主催者の皆様お疲れ様でした。（会長）

高橋さんのフルのタイムも話題に

会話も？弾んだ後の集合写真

第 5 回 前橋・渋川マラソン大会夏日の歓迎を受けて

4 月 22 日(日) 第 5 回の標記の大会が開催された。本会の 18 名の方もボランティアで第 2 給水所と第 15 給水所に参加した。



筆者は第 2 給水所で 6 時 30 分集合、その状況を見つつ、何時もの様に集合写真のアリバイをパッチリと。で、すぐ戻って 7 時 20 分からの開会式にも参列した。山本龍前橋市長の歓迎の挨拶にも熱烈の夏日の給水補給のお願いも伝わってきた。8 時ジャストにフルのスタートで、いよいよ始まった。熱暑のレースも。どう展開するか。



終わってから第 15 給水所では熱暑の中での制限時間に近い闘いでの苦悩の選手も多く観られたとの報告もあった。まったくの選手もボランティアの皆さんも長い時間お疲れ様でした。

編者はよんどころない要件のためフルスタートを撮り取材は終了した。(会長)

山本龍前橋市長 歓迎の挨拶 フルスタート直後・・・これから
頑張って第 2 給水所アライバイ 藤岡ゆっくり走ろう会のみなさん

第5回前・渋シティマラソンのリタイアの記

4 月 22 日(日) 5 回目を数える標記大会が開催されました。
残念ながら今回は「リタイアの記」です。

(以下鉄人の高橋さんからリタイアのこの詳細な記述がありましたが、誌面の都合で今回は導入部のみで次号に、ごめんなさい。)

右はバーミングハムからの選手とスタート前の笑顔。



会員動向

- ☆ 入会者・・・なし
- ☆ 退会者・・・西潟さん大澤さん、年度末を以て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 4/30 現在

種類	人数	金額	備考
現金	12	36,000	免除者含む
振込	22	66,000	
免除	0	0	
小計	34	102,000	
寄付	3	15,000	免除者等から
合計	37	117,000	

会費収納状況の報告でした。

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(暑かったあ。)4 月 22 日前橋・渋川マラソン大会開催されたことは、既報の通りですが、会員や知人のラン結果をようやく時間が取れたので公式 HP からフォローしてみたが「前橋ランナーズ」で

のヒットはごく僅かでした。フルでは男女とも無く？高橋さんのリタイアの記もあったが、10kmでは飯利さん、中村さんのみだったか。漏れがあったらご免ね。

知人でフルは男性の桜井さん、西潟さん、木村さん、女性では樺沢さん、田中さんそれ以外は見当たらなかった。田中さんはサブ4をかなりオーバーしたこと。また、今回10kmに初挑戦の書上さんは60分切りを目指したが66分余と、残念ながら楽しそうに。次回はサブ4や55分切りを目標にと。激励も。

新聞報道に依れば夏日の脱水症での入院搬送の選手も20人で意識障害の人も出たようだった。小生も主催者側の末端にいるが、この天候ではやはり自己責任で勇気ある撤退も必要な事を痛感した。

☆ 第2給水所、第15給水所のボランティアの皆さんは今回のまったくの想定外の真夏日での長時間対応お疲れ様でした。

☆ 今年度もあかぎマラソン、ヒルクライム、ぐんまマラソン大会等のボランティア参加は本会会員の特性(加齢)にも配慮して主催者とも協議し、参加させて頂けるよう努力いたしますのでよろしくお祈りします。

☆ 平成30年度年次総会は4月21日に開催し、審議の結果提案事項は原案のとおり承認されました。同封の資料から(案)を削除してご確認下さい。

また、食事を挟みながら皆さんの多様な体験等の意見交換も行われました。

☆ 幹事会報告 5月2日 開催
議題

- 1 報告事項
総会のこと
シティマラソンのこと等
- 2 平成30年度前橋ランナースの運営方針について
行事については総会資料5に添って検討を行った。
実施事項や内容については引き続き検討を行うこととした。
- 3 ボランティア参加のこと等について
- 4 次回は5月30(水) 18:30 元気21・3F 開催予定です。
なお、今後の開催日については臨機応変にとのこと確認した。

ほ え
南風吹きて目に汗涙リタイアも

歓迎の瀬音うぐいす聴く楽し (稔)

註:南風とは夏の季語で南からの風のこと。今回の4月22日はこの日だけの真夏日の熱烈歓迎に遭遇。利根川サイクルロードを走るフルマラソンの選手の心境を。

編集後記

☆ 4月に真夏日のフルの大会。選手の皆さんには苛酷な環境で脱水症等の方や途中棄権の方も多く完走率は82%強だったとか。危機管理の観点からは勇気ある撤退も痛感。小生も何回か積極的な収容バスの利用体験もあるが。

今回も編集で画像処理に手を焼いたが。まったうスキル不足(小)

☆ 新緑のきれいな季節になってきました。花が咲くのが早く暖かです。薔薇の花が所々に咲いていて綺麗です。ラン・ウォークで見に行きたいですね。吉岡町で花のフェスタを13日までやっています。ぜひ行って見ては。安中に備えてトレーニング中です。頑張ります。(青)

☆以前に楽走塾の藤井先生に教えて頂いたノルディックウォークキングを頑張っています。筋肉の90%を使うとのこと。いつの日か筋肉ウーマンになれるかしら。(と)