

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

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)

第413号 (創立S. 53. 5)

《巻頭言》

グルメ酒宴目当てのランナーはいく  
竹内利行 (群馬大学前副学長、川原ランナーズ)

マラソンとワインが好きで、2009年、遂に両方が叶うメドックマラソンを走った。その完走祝賀会でワインエキスパート (WE) なるものを知る。WEとはソムリエ協会が素人に与えるソムリエ相当の資格、私は「WEって何？」だったが、好奇心から翌年受験。次年のメドックは二次テイスティング試験の1週間前。ボルドーの街で、ソムリエランナーから「ワインは香りで7割はわかる、味見は最後」と特訓を受け、WE資格を得た。

メドックの 実り重たし 脚もまた ワイナリを 秋味求め よた走り  
秋日照る ジロンド河と ゆるりラン あと2キロ カキかゴールか 思案どこ

私は、駄零田ラン狂歌と称し、句材を探しながら走る道草ランナー。テロワール (地勢、気候などドウ栽培環境)、樹木、香り、野鳥、虫、川の音、空、雲、山々などにブラタモリランで句材を見つけている。

寒月に 川面きらめく 朝ぼらけ 年度末 人事気になる そぞろラン  
夏バテて そよとも揺れぬ 垂れ柳 紅葉と 朝焼雲が 紅くらべ

ある年、台風直後のトレイルランは倒木だらけ、不思議にも周辺は芳香が漂っていた。その頃の私は杉と檜の区別もつかない植物音痴。それを克服しようと森林インストラクターの資格を得た。すると、毎日走っている川原町-利根川コースも香りに満ち、初春から晩秋まで蠟梅、梅、沈丁花、リラ、牡丹、ニセアカシア、梅檀、藤、バラ、合歓、クチナシ、臭木、アベリア、仙人草、葛、金木犀、稲穂、桂の濡れ落葉と香りが楽しめる。

梅を嗅ぐ 迂回路もあり 我がコース  
バラ園で 花香比べる ハチのごと  
くちなしの 香りに脚の 緩む朝  
紫の リラの香嗅げば 貴族なり

川原町では還暦過ぎのオヤジ連が集まって“川原ランナーズ”と称し、国内外の大会に出向いている。この集団は完走後“川原ノンベーズ”に変身するトランスフォーマーで、グルメ酒宴を楽しみに走っている。そのうち前橋ランナーズとも合宴を持ちたいものである。

6月の練習会等について

- ☆ 6月の会報配布は6月4日 (月) 10時からMサボ3Fで実施しました。
- ☆ 4月号に会費納入のための払込取扱書を同封しました。未納の方には再度同封致しましたのでよろしくお願ひします。
- ☆ 今後の行事及びボランティア参加者等について別紙にてお知らせ致しましたのでご確認・ご意見等をお寄せ下さい。
- ☆ 次回幹事会は、6月27日 (水) 18:30、元氣21 3F会議室において実施します。
- ☆ 7月号の会報配布等は7月2日 (月) 元氣21 3Fロビーにて開催します。

北風に よろめき悔いる 二日酔い イワシ雲 赤々焼けて 食べ頃か  
青山を 越えてはるばる スロウラン 夢に見る 枯野はまだか ランに病み

☆ 竹内先生は走友・酒友の武藤さんから川原ランナーズの名物さんとしてご紹介を頂いた。世界を走ることをキーワードに巻頭言をお願いし、ご快諾を頂き今回の掲載になりました。ワインの香りと大自然の香りを季語に託しての蘊蓄をお汲み取り頂ければ幸いです。(会長)

**会員の投稿コーナー**

**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。

メイン会場もまだ静かな早朝の様子です。

7:20 からの開会式直前にステージ上で、米バーミングハム市の選手に“グッドラック！”

ステージ前に関係者も整列。手前の白い服装は小須田会長。

大会会長の前橋山本市長の挨拶

定刻 8:00 の号砲でフルマラソンのスタート。

ロスタイム無しの陸連登録枠でのスタートで意気込みでのスタートとも行かずマイペースで。と、思いつつも周りのスピードランナーにつられてついついオーバーペース気味に …



吉岡町から大渡橋に戻っての 10km 地点でも 65 分ほどで通過。やはり予定より速いので、練習での設定通り減速し歩きの 500m を入れて疲れをためない作戦に。

第1関門の 15.4km 地点の通過でも、設定より早すぎる。気温もだいぶ上昇してきたが新坂東橋からは利根川のサイクリングロードを北上して渋川に向かうコース。練習でよく知っているコースで心強い、川風と利根のせせらぎは心身を癒やしてくれる一方で容赦なく暑さがスタミナを消耗させる。

ペースを落としたものの中点でも 7 分前半のラップ。

その後に急激にダメージが … 軌道修正が遅れたかと意図的な歩きをと試みるが、走に移しても 1km も走り続けられない。



サイクリングロードとのお別れとなる若鮎橋の第2関門(23.6km 地点)でのエイド。

これからの気温上昇のコンディションと中村三叉路からの渋川市内(コースの最高地点は渋川市役所)のアップダウンを考慮すると、後半には完全に潰れてしまう。総合的に下方修正しても厳しすぎる状況判断で、早々とリタイアを宣告してバスに乗り込む。(ここについたのは写真の時刻よりも3分ほど前でしたが、リタイアの証拠にこと…)

\*\*\*\*\*

初体験のリタイアのバスに乗り、正午前には会場へ帰着。豚汁と 78 歳以上の高齢者への敢闘賞『こもちんち(子持産のじゃがいも焼酎)』をゲット。ちなみに敢闘賞該当者は傘寿を迎えた私のほかのフルマラソン参加ではお二方が名簿にありました。

もう一つ、リタイアにも関わらず、差し入れ弁当を持って会場まで駆けつけていただいた伴走コンビのS口氏に感謝！

今晚からはしばらくの間、ほろ苦くもじっくりと胃の府に染渡らせて味わうことにしよう。

2月の風邪での喘息の発作(現在も投薬吸引治療中)は言い訳になるので言わないことにするが、加齢による筋力やら内臓器官などの機能低下が予想以上に進行しているものと思われる。このあたりとの上手につきあい方を今後の課題として、より一層の“ラン活”を楽しみたいものです。(高)

☆ 前号に掲載予定でしたが誌面の都合で今月号に掲載しました。これからの夏日等の環境下でのトレーニングは脱水症、熱中症等、体調の変化に敏感な注意が必要と思います。(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

### 小学生陸上競技記録会

5月3日(祝) 平成30年度 第12回前橋市小学生陸上競技記録会が市の総合運動公園陸上競技場で開催されました。

雨の予報が朝のうちに早々と上がり、暑さの中での実施となりました。



元気な小学生を前に市陸協会長の挨拶、教育長からの激励もありました。

ハードル競技は50m、この子たちの年代が2巡目の群馬国体での主役級か？

800m 走は、最初の第4コーナー付近での競り合い。アラマキッズの上位争い

最後を飾るのは400mリレー、3走から最終ランナーへのバトンリレー

入賞者の表彰式後には家族向けの撮影タイムも・・・良い思い出は将来に綱がるすてきな笑顔で審判役員も監察係は6名で交代要員無しの出ずっ

ぱりで(担当箇所を離れられずに、その場での盗み撮りは画面が固定されすぎて・・・)(高)

### 赤城神社の躑躅

5月4日(金) T-Tコンビ伴走練習は赤城神社の躑躅のお花見に出かけました。

赤城神社の手前500mほどの無料駐車場に車を置いて参道のお花見に。

参道が回り込んでいたので初めてお目に掛かる惣門です。こちらが街道沿いの新緑が眩い山門ですね。



静寂に包まれた県社赤城神社はやはり風格があります。

狛犬さんも静かに見守り続ける境内です。

再び参道に戻り、躑躅のトンネルをくぐり抜けるなど少し盛りを過ぎた感の躑躅を堪能する。

マムシグサの上にも躑躅の落花が …

例年より 10 日ほど早いようでした。1kmほどの参道の躑躅のお花見でした。(高)

### ランモード定例大利根練習会

5月6日(日・祝) 第1日曜日は大利根緑地公園での定例練習会です。定刻の9:30前には参加予定者の全員集合で会長挨拶と声出しミーティング、本日は23名?の参加。

昨日の立夏も過ぎていよいよ本格的な夏本番! 日差しはギンギンですが、利根川沿いのサイクリングロードは爽やかな風で快適なラン&ウオーク日和。それぞれのペア毎に足どりも軽やかに順次出〜発!

れつらんこと高橋は本日はマーチャンとのペアです。補聴器を装着しても聞きとりにくく、何度も繰り返しての、時にはちぐはぐな会話に … 小鳥の声やら真っ白に咲き誇るニセアカシアの甘い香り、栗の花も咲いてるねと、音や香りの世界にはマーチャンが誘ってくれるのでおしゃべりも絶好調!

梅の実も大きくなったよと指先で優しくそっと確認。(ストロボがうまく同調しなくてゴメン!)



南部大橋手前で交通量実態調査中のお嬢さん方にも挨拶。きちんとカウントしてね!



そんな楽しいおしゃべり&ウオーキングで平成大橋をくぐり抜けた片道おおよそ3.5kmのところまで折り返す。

帰りには雷電神社への寄り道で健康ウオーキングに感謝の拝礼、雷神の乗る天空を駆ける白馬の足を保護する“お沓”の説明と返納された小さなお沓にも触って確認です。

11時ちょっと過ぎには健脚組もぼつぼつ帰ってきました。皆さんどなたもどっぶりいい汗をかいていい笑顔! 四阿でのエイドは本当にありがたい。

一緒に走る・歩くのガイドでの他、留守番を兼ねて

のこんな接待に感謝!

冷たい飲み物や家庭料理の差し入れなどなど、美味しい空気もタププリでご機嫌の上にエイドでの充実したひととき。いっぱい幸せを共有する練習会・ありがとうございました! (高)

### 荒山高原の躑躅(視察)

5月7日(月) S-Tコンビの伴走練習は、赤城の荒山高原の躑躅の開花状況の視察に行ってきました。

雨の予報で気にしていましたが、午前中はOKとみて早めの出発。

赤城森林公園の姫百合駐車場の登山口は八重桜がまだ見頃でした。

荒山高原に近づくとつれて岩塊が多くなって難儀するが、風穴の中を覗き赤城山の呼気を実感。

足もとには芽吹き小さなスマレやカタクリも小さな花を付けていました。

眩い新緑の木々のあいだには紅い色合いや紫色の躑躅が咲いていましたが、荒山高原ではまだまだ固く閉ざされてもうちょっとだよといった状態。

棚上十字路への道をしばらく進めても早咲きの種類がチラホラ … ちょっとガスって来たので駐車場へ

引き返す。

鍋割山を反時計回りにぐるりと巡りサーキット場の先の南部登山口を確認することに。

江戸時代に発見され前橋城主の許可を得て下流地域に水路を開削し稲作に貢献した水源地という。南面登山口につくと樹間を埋め尽くすように鮮やかな躑躅のお出迎えです。

1～2週間後あたりには、棚上十字路経由で荒山高原の躑躅が真っ盛りになると思われます。願わくばその時期に今一度訪れたい衝動に駆られて帰途につきました。(高)

---

### 会報配布の日 若葉は萌える

5月7日(月)会報配布の日 10時から元気21・3F、いつもの会場に幟を立ててお待ちしが来訪者は1名のみ。他の1人は事前の連絡があった。筆者もカメラを忘れたので、今回の写真は無いが寂しい。皆さんが集える行事の模索もするが。

3Fの窓越しには檜並木の天頂の若葉がすぐ目の前で手に取れるように萌えている。路上からの仰ぎ見る目線の若葉に水平目線の若葉の躍動感はなかなか観られない。カメラ忘れで本日のアライブ写真は無い。(世交代か。) (会長)

風に乗り萌える若葉や清々し

---

### 伊香保の躑躅のお花見

5月14日(月) 本日のS-Tコンビの伴走練習は伊香保の躑躅の開花状況視察に行ってきました。伊香保から榛名湖へ向かう途中の長峰公園付近の沿道も見事な躑躅が出迎えてくれました。が、ピークは



ちょっと過ぎていました。そのまま森林公園入り口から

眩い新緑の樹間に咲き誇る躑躅を散見しながら、スケートセンターの駐車場へ直行。

ロープウェイの見晴らし駅から展望台へは数分の距離。

去年は6月初めでちょっと遅かったが、今年の躑躅はやはり例年より十日以上は早いようだ。展望台へのアプローチはバッチリの見頃！

ここにも招かれざる客人の出没か！こんな注意書きも！

上ノ山の展望台からの眺望もこの時期にしては素晴らしい眺めでした。

ついでのこと故、ヤセオネ峠から榛名湖畔まで遠征し、オートキャンプ場付近の躑躅の開花状況を視察。新緑の榛名富士を眺めてのモグモグタイム。

日当たり状況に因っては咲き始めてはいるものの蕾が膨らんでいる状態であと十日後くらいが見頃かなと思われる。月末にもう一度訪れてみたい。(高)

正田醤油スタジアム群馬で17日から4日間の日程です。

6月に関東高校大会が群馬県で開催されるのでそのリハーサル大会の意味合いもこめての開催です。

そのためか？練習会場係という初めての係の依頼です。補助グラウンドでのウォーミングアップのための安全管理が主たる内容です。



フィールド種目トラック種目とも終日の予選から決勝種目も編成されて熱戦の展開です。

各種目の入賞者への表彰式も大スクリーンに紹介です。

フィールド内への立ち入りも大会役員に厳しく規制され、写真撮影も厳しく禁止されていますので何コマかちょこっと・・・

休憩時に薔薇園に出かけてきました。

明日からばら園まつりの開催らしいですが、お早めのお花見がよろしいですよ。(高)

### ジョグ&ランのトレーニング事始め

5月20日(日)久々に早朝のジョグ&ランのトレーニングを実行した。最初はゆっくりだが何時もの河川敷のコースでタイムトライを行ったが、走りは厳しいと感覚以上に感じた。

昨秋の膝・股関節の故障以来理由を付けてのサボりの結果か。この間もスポジムでスクワット・上腕等の筋トレは行っていたが走りの筋肉との機能は若干違うか。また、心肺機能はスイムでの追い込みも行っていたが。

結論は高齢者でもゆっくりと走り目的の機能回復を行うことが無事故のもとと少し長いスパンでトレーニングを実施してみよう。

そうそう、昨日は19日から開催された敷島の薔薇園のフェスタを見てきたが、今年は季節が早かったのか開催3日目でもう旬を過ぎて花弁は地上にも風情。栄枯盛衰も・・・(稔)

### 赤城山の躑躅情報

5月22日(火) 2週間ほど前に荒山高原の躑躅の様子を観に行つて以来、そろそろかなと気になって好天につられて赤城へ行ってきました。

結果は・・・やはりまだ早かったようですね。新坂平の白樺牧場を過ぎての見晴山・展望台の本日の光景です。

レンゲツツジの蕾もこんな状況ですから、やはり見頃は6月の初旬頃になるのかな～！湖畔の周辺も覚満淵あたりも早咲き躑躅がチラホラ・・・と行った状態です。



小沼の駐車場まで行き、湖畔を巡ることに。アカヤシオやシロヤシオなどまあまあそれなりの開花でした。あまりの好天に浮かれて、ついついもうちょっと先まで・・・と、おとぎの森までの散策。

初めてのおとぎの森でしたが、平成 10～11 年度に県企業局の赤城山頂温泉の掘削跡地などもありました。小沼に戻り小沼神社天龍弁財天の祠 鳥居の先は黒檜山  
 一赤城山一新緑&つつじ WEEK 6月3日～24日 スタンプラリー他のイベントも開催される 由。(高)  
 ☆ 編集子も某所のパートで赤城山麓の熊やイノシシ等の大型害獣出没の第 1 次情報に接していますが人里への接近は危険ですね。でも、野生動物の保護という意見もあります。

**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 5月30日 現在

会費納入状況 単位:円・人

区分	員数	金額	備考
現金	17	51,000	免除者を含む
振込	26	78,000	
免除	8	0	
未納	8	0	
小計		129,000	
寄付	3	15,000	免除者を含む
合計		144,000	

☆ 5月30日現在の納入状況です。未納の方には払込取扱票を同封致しましたのでよろしくお願いします。なお、行き違いがありましたらご容赦ください。また、都合により退会する方は会長または幹事までお申し出下さい。

**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の続きと言いたいのですが(暑かったあ。)4月22日前橋・渋川マラソン大会の反省会が5月28日(月)に開催されました。当日熱中症で病院搬送された20名方の発症の関連が報告されました。

フル7名、10km11名と意外や10kmの方が多く重篤な方もこの種目の方だったようでした。年齢的には高齢者ではない壮年の方が多くいたということは、タイムを争うことでの無理があったのかと。

運営委員会でも今回の異常高温に事前の予報から臨機応変に給水の増量等の対策も取ったようですが、最終的には主催者の責任という声も在ったようですがランナーの自己責任で自己の体調管理の不十分さであると筆者は考えますが。

本文中の高橋さんの記事にも在りますように、走りは文化という観点から環境変化への読み取りは年齢に関係なく自己対応能力としての訓練も必要かと思えます。是非、事故なしのトレーニングを心がけましょう。

なお、重篤の方は本会会員の知人であったとのことのお話も伺っています(会長)

☆ 痛みの回復 小生過日5月25日、野原を若干急ぎ足で駆け上がって右膝の後の筋を痛めた。普通より少し過負荷だが、その後小康状態だったが、5月31日ゆっくりジョグで脹ら脛の筋痛が増幅。歩行時に違和感在りで、6月1日本日施術院での施術を試みた。施術の方法は記述出来ないが、痛みの回復方法は一つ増えたので明日は痛みにチャレンジする。痛み発現→回復(自己治癒・施術・・・その他)→トレーニングの可能性を探る。(小)

☆ 今年度もミニトラ、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資料を同封しましたのでご確認ください。なお、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願ひします。

☆ 40周年記念事業の検討概要も同封してあります。ご覧頂きご意見等在りましたら会長または幹事までお申し出下さい。

☆ 幹事会報告 5月30日 開催  
議題

1 報告事項

5月28日開催の前橋・渋川マラソン大会の反省会のこと  
会費の納入状況のこと

2 平成30年度前橋ランナーズの運営方針について  
創設40周年記念事業について  
検討概要を同封すること

3 ボランティア参加の確認等について  
資料を同封し確認する。

4 その他

月間ランナーズ継続講読のこと  
Mサポから10月頃に市民活動団体が開催する野外イベントの協力依頼について  
次回は5月30(水) 18:30 元気21・3F 開催予定です。

真夏日や風の走りを我求め  
ランニング木下閣にて風を読む (稔)

木下閣(こしたやみ) 三夏. 子季語, 木の下閣、下閣、青葉閣、木の晩、小暮. 関連季語, 緑陰. 解説, 鬱蒼と茂る木立の下の暗がりのこと。昼でも暗く涼しい。夏の強い日差しのもとでは閣のようである。来歴、『俳諧御傘』(慶安4年、1651年)に所出。文学での...

編集後記

☆ 梅雨入り、クールビズ、更衣も走りにも熱中対策が必要。(高)さんのリタイア記も自分事に考えたい。まずは健康第一に。(小)

☆ 遊び心のあるお仲間の巻頭言楽しく拝読、編集子の人脈に感心今後も楽しみ。

れっつランさん・スーパーマンも普通の人間に戻らなくては困りますからね。

はんがのけんは・6月29日～の(ぐんま版画展)に5作品出展です。(金)

☆ 竹内先生の巻頭言の句の世界にどっぷり浸らせてもらいました。走って汗した境地・・・ランの深遠に共感！悔いなき走人生にバンザイ！(高)