

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第414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7月1日)

《巻頭言》

走りは楽し 増淵清一 荒砥走友会会長(前橋・渋川シティマラソン大会運営委員長)

前橋ランナーズ設立 40 周年おめでとうございます。ここまで牽引して来られた歴代役員の皆様のご苦勞に敬意を表します。かく言う私の走歴も 62 年になりました。

振り返れば横浜に住み川崎の工場に勤務していた私は、都道府県対抗駅伝の神奈川代表選手になった事と、2つのメジャーなマラソンの参加基準記録を出すことに生活の全てを掛けていた。

30 歳の時、事情があって群馬の地に生活の基盤を移すことになる。群馬に行ったらもう走らないと決めていたのに、2 ヶ月もしない内にまた走りだしていた。

そして、その後生活環境が変化しても走ることは辞めなかった。50 歳代は世代的には最も充実し好成績を残したが、それは 60 歳代の前半まで続く。老化と度重なる故障で走力はすっかり落ちた。65 歳の時にゴールドコーストマラソンが、私にとって最後の輝きを放ってくれた時となったようである。7 月のレースの前、暮れから故障と雑事が続き 4 月までは殆ど走れなかった。それでも、5 月と 6 月は小さな駅伝を 2 つ入れて 300 キロ程走った。本番では準備不足が心配だったから慎重に走り、3 時間 23 分台で年代別の優勝を得た。

その後 68 歳の誕生日の直前に大病に罹り入院、手術をした為、走力は一気に下降する。更に週に 2~3 日ゆっくり 1 時間位走れば満足するようになった。しかしこれだけだと走る能力の衰えは早く来ると感じた。(遣わない機能は萎縮し退化する=ルーの法則) 早く走る努力をしないと駄目なようである。

その為に私はレースに出る事にした。タイム、順位等は気にしないが、レースだから精一杯走る。「遅い貴方が主役です。」って謳っている大会もあった。レースは苦しい、でもそれは生きている証し。生きていて苦しい状況に自分がいられる幸せを感じるようになった。先の事は分からないが、この状態が出来るだけ永く続く事を願っている。

註:増淵さんとは委員会等では長年の顔見知りだが、なかなか走りの歴史をお聞きする機会がなかった。今回お忙しい中、執筆快諾で掲載する事が出来ました。因みに彼は S18 年生まれの 75 歳とか。高齢化社会にあって生涯現役で頑張るって? 走りを楽しみその情報を発信して欲しいと願っています。(会長)



7月の練習会等について

☆ 7月の会報配布は7月2日(月)

10時からMサポ3Fで実施しました。

会報の設定日は月の第2週の月曜日に設定してあります。今月は手違いがありましたお詫び致します。

☆ 今後の行事及びボランティア参加者等についてお知らせいたしました。特に変更や事態の申し出も在りませんでした。

☆ 8月号の会報配布等は8月6日(月) 元氣21 3Fロビーにて開催します。

☆ 次回幹事会は、8月1日(水) 18:30、元氣21 3F会議室において実施します。都合により変更も在ります。

会員の投稿コーナー

会長に元気つけられ(しかられる) 満開老後

梅雨入り時期になりました。膝関節痛が最近漸く改善してきました。会報配布も手伝えず会長にしかられました。^^

某整形外科で治療中未だ走るまでにいたりませんが 6 月当初の日曜日地域のスポーツクラブ主催のgg大会に参加して個人総合2位に入賞しました。

未だ身体能力は衰えていない81歳の独居老人です。体調管理、腸内環境改善、筋力低下防止訓練、愛妻に去られて5年目、生活環境も変え開き直りの老牛か？民生委員にお世話になりながら町内では大御所の存在、ランナースでのボランティアは積極的に参加しようと思っています。

会員の皆さんに迷惑掛けず心明るく元気印で生命の活性化？**positive** 満開老後を楽しみたい。(亮)

アジサイの挿し芽が庭に開花する …見事な朱色5本

老骨に鞭打ち浴びる晴れ間梅雨 (亮)

註:会長は最近いい人になっていますのでタイトルは若干の誤りがありますが^^の文字もあり原文のまま掲載いたしました。(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

赤城のレンゲツツジ

5月29日(火) 昨日の榛名に続き、本日は赤城山一新緑&ツツジ狩りです。

1週間前にはちょっと物足りなさを感じましたが、オレンジ色に目いっぱい満開のレンゲツツジに迎えられました。



新坂平の白樺牧場周辺は今を盛りと咲き競っていました。

遊歩道に踏み入ると柔らかな浅黄色の新緑と対照に燃え出る紅色の躑躅の香りを乗せた風が心地よく吹き抜けてきました。

躑躅のトンネルをくぐり抜けながら見晴山の山頂からの地蔵です。

スケッチのキャンバスに取り組むグループや地蔵への登山に向かう林間学校の元気な子ども達にも行き会いました。

好天に気をよくして大沼湖畔を巡り、覚満淵周辺から赤城神社の小鳥が島まで遠征してきました。

覚満淵のレンゲツツジはまだ蕾の状態fですから6月に入ったからが見頃でしょうか。

本日は、単独で初夏の赤城を満喫しての歩いて・走っての8kmほどの行程でした。(高)

九十九里浜歩き今年も

〈 九十九里浜歩きから戻りブログへと思いきや、管理画面に入れませんでした。“困ったときの〇〇頼み”と大島さんのアドバイスでやっこさの報告です。〉



6月1日・2日に、今年も“完歩”してきました。しかし、年々きつくなってきて今回で最後かな？と思いつながらの真夜中のご帰還となりました。



まずは第一日目(1日) 屏風ヶ浦の絶壁遊歩道歩きです。

新前橋駅 5:00 の始発：熱海行きで出発。高崎駅を出てまもなくの新町駅手前でハプニング、アナウンスもよく聞き取れず 20 分以上の遅れで上野駅でその先の運行は中止。急ぎよ秋葉原乗り換え、錦糸町で快速に乗り換えてようやく千葉駅で予定の JR にセーフ。同行の鈴木氏と八十路の二人旅で銚子駅からはレトロな銚子電鉄で終点の戸川へ。

漁港から海岸線を辿り屏風ヶ浦の崖の見渡せる公園に伊能忠敬の測量記念碑がありました。200 年以上も前の夏に 9 日間の測量で描かれている図面には富士山可視東端の地と記されている由。

切り立った高さ 10~60m の崖は、下総台地が海によって削り取られた刑部（ぎょうぶ）岬までのおよそ 10km も続く崖です。

最上部には関東ローム層をその下には約 10 万年前に浅い海的环境下で堆積した地層、さらにその下には基盤となる 300~100 万年前に堆積した地層が描く縞模様が続きます。

遊歩道も道半ばでご覧の通り。7 年前の地震と津波で堅固な遊歩道も無残な姿で海に向かって大きく傾斜してあたりテトラポットや打ち砕かれた部厚い遊歩道のコンクリート塊も飛び渡るのにずいぶん難儀しました。

途中で遊歩道歩きを止めて台地へ上がり、キャベツ畑と風車をながめながら JR 松岸駅へと戻る 11km ほどの行程でした。

17:30 千葉の地元に住む小関氏夫妻の来訪で 1 年ぶりの再会。火災による火傷やら闘病なども克服されて元気な姿でお手製の美味しいそら豆を大量に差し入れて頂いた。

民宿の岩沢荘はさすがの漁師宿、魚料理が美味しい。冷えたビールも明日への鋭気を養い本番に備えてカンパ〜イ！。(高)

九十九里浜歩き今年も (2)

第二日目(2日) 晴天に恵まれての 7:30 岩沢荘を出発。

抜けるような青い空・青い海そして白く光る波が太平洋の潮風を運んでくれる。日がな一日、ただひたすら歩け歩け・・・およそ10時間後の一松(ひとつまつ)海岸の二三屋のゴールを目指して・・・



サーファーや蛤の漁師に釣り人、波打ち際に戯れる親子連れや若者達。砂上には多くの足跡や馬の蹄もくつきり、犬や海鳥の足跡も、さざまに時の経過を残すも押し寄せる波にはかなく消えて・・・

10:45 木戸川の橋本食堂に着き、早めのエネルギー補給 (ウナギに生ビールも・・・)

加瀬アンナさんと佐藤氏が合流し、7名で元気に後半の出発となる。

カイトサーフィンを楽しむグループも横目で追いやり、歩け歩け・・・上空には成田空港への飛行機が太平洋上に出ての左右への方向転換。

2枚目の写真の影は朝日を受けて東(左)から伸びていますが、昼近くで小さな影に・・・

例年よりちょっと遅れての 17:45 頃に相次いでゴール。待望のご褒美の蛤ラーメンにありつきました。

完歩後のビールは格別! 疲労した全身の筋肉へ染み渡る思いだ!

はき慣れたシューズは通気性を良くするためのメッシュで細かい砂が侵入する。それを防止するために新しい靴(孫足袋)の着想は良かったのですが、親指と小指にマメと内出血による黒爪の土産付でのご帰還。健康で歩き通した年に一度の健康チェックを終えて日付の変わらぬ深夜に帰着。本日はおよそ41km(2日間の総計で50余km) (高)

例年よりちょっと遅れての 17:45 頃に相次いでゴール。待望のご褒美の蛤ラーメンにありつきました。

会報配布日

6月4日(月) 前橋ランナーズ恒例の会報配布の日だが参集は会長を含め3名でした。今回はカメラはありますのでアリバイを貼り付けました。

なかなか、集客は難しい。会員の皆さんの互の事情も分かりますが、

皆さんのご意見をお待ちします。(会長)

親子鴨・・・川に遊ぶ 写真の遊び・ジョグとともに

6月8日〔金〕親子鴨・風呂川に遊ぶ
今朝は表題の写真を撮りにゆっくりジョグを行った。まったくkm/12分くらいの歩くのと同じくらいだ。でも歩くのと走るので心拍数では大いに異なるが各部位に違和感は無左の膝も右の脹ら脛の筋も。鴨の親子が1対で遊んでいるのを写真に納めたまったくわからないように脅かさずにだが20分位遊んで撮った。あと、幸の池周回道路経由で中央通り大連寺で参拝というか、昨晚の手島仁さんの講演での話を確認した。昨晚の講演では学校の名前も旧町名の話も長野の



松代との対比で残念と。昭和 40 年に今の町名になったが大手町や千代田町では味気ない。旧町名の桑町、曲輪町、栄町、紺屋町。まったくだが、味がない。

梅雨空に

6 月 12 日 (火) 梅雨空が広がっています。台風 5 号の影響でところによっては竜巻や雷雨にもなったみたいですね。

前橋ではその心配も無く午前中に東部小コースへののんびりランに出て、蒸し暑かったのですが、久しぶりの 11km ほどのランを楽しみました。

黄金色だった麦の秋から急いで田植えのシーズンを迎え水鏡から早苗の緑に衣替えが進んでいます。

民家の庭の花暦もすっかりさま変わりしていました。

本日、シンガポールでの初の米・朝首脳会談で包括的な共同声明に署名。歴史的な大きな一歩を歩み出す祈念すべき一日となりましたね。(高)



久しぶりの朝ジョグ&ラン 違和感無し気分爽快

6 月 14 日 (木) 朝の走り。久しぶりに朝ランを行った。目的は公園の鴨親子観察とゆっくりジョグでの空気の大量吸い込みを。温度も 17 度・湿度も 66%とこの梅雨時に爽やかを感じられたから。

何時もの幸の池の外周道路を@7 分程度で 3 周し走りを確認した。このあと公園の芝地を素足走りで 3 周した。結構小砂利も足裏を刺激以上の痛さも伝えるところもあった。まだまだ足裏の神経は正常とポジティブに。

インターバル中に A さんが見えた。若干の会話でもう 16km 走ってきたことやぐんまマラソンエントリー等の情報も。む、やるねえ。

こっちゃんも 70 分間・7 分/km のゆっくりジョグでの着地&キックの検証を実施した。違和感は出なかった。(稔)

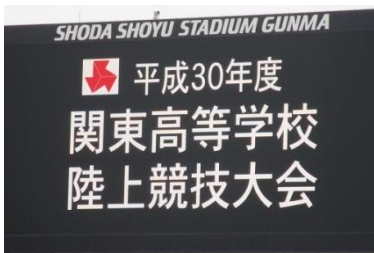
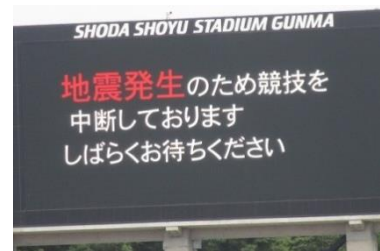
関東高校陸上競技大会を終えて

6 月 19 日 (火) W杯 日本 初戦金星! 4 年前のブラジル大会では 1-4 で惨敗したコロンビアに 2-1 で雪辱。まずはオメデトウ! (TV 観戦後の速報です。)

サッカー W杯 2018 ロシア大会が熱気を浴びていますね。

すっかりご無沙汰してしまいましたが、15 日から 4 日間 正田醤油スタジアム群馬で開催された関東高校陸上競技大会の競技役員としてお手伝いでした。

今回は練習会場係という初めての係でサブグラウンドと王山運動場の担当につきました。



この大会は 8 月のインターハイへの南関東・北関東地区の予選会で 1 位・2 位がその切符を手に入れます。1 都 7 県から次代を担う高校生のトップアスリートが集い『関東を制するものは、全国を制する』との意気込みで熱戦が繰り広げられました。

選手・監督や競技役員や関係者であっても ID カード無しでは会場他への出入りも厳しくチェックで制限されていて、写真撮影なども規制が厳重でこっそりと撮影することも、まして役員の服装での撮影など出来ませんでした。

大会運営他にも何ら影響は出ませんでした。17日の13:27ごろ渋川市が震源の震度5弱、前橋でも震度4を観測し、競技は一時中断されるというハプニングの発生でした。(高)

来訪70000キリ番 ゲットは？

6月21日(木) 前橋ランナーズのブログのトップページに来訪者のカウントがあります。前橋ランナーズのブログが開設されたのが、今から9年前の2009/5/29のことです。



「前橋ランナーズのブログがオープンします。日々のトレーニングや大会の様子など up していきたいと想います。

皆様のコメントをお待ちしております。」

上州前橋の地に“走る文化”を育み・定着させて今後ともご最員のほど・・・

本日中に70,000の大台に達します。晴のキリ番ゲットはどなたでしょうか？お気づきでしたらお知らせください。素晴らしい商品を(会長に相談はしていませんが、多分???)、せめてここではメモリアルの大きな拍手をお届けしておきます。

今日は【夏至】ですね。ちなみに前橋での日の出時刻は4:26、日の入りは19:05です。(高)

伴走講習会

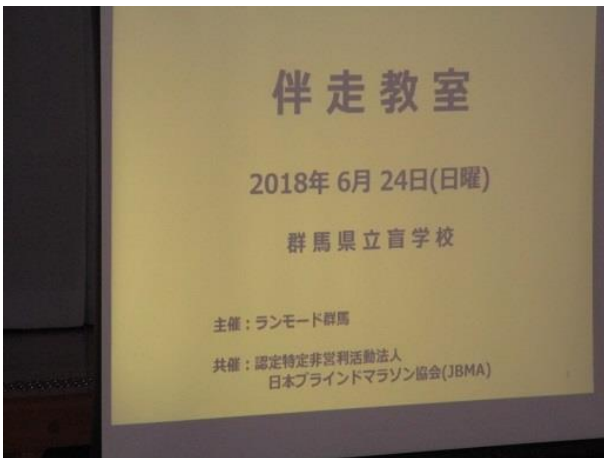
6月24日(日) 1日遅れの投稿です。

県立盲学校を会場にランモード群馬の伴走教室が開かれました。初めて体験する方を中心としたJBMA(日本ブラインドマラソン協会)からの鈴木邦雄氏他の指導で60余名の参加で熱気あふれる教室でした。

伴走指導の第一人者：クニさんの永年の微に入り細に渡りの体育館での座学からスタート。

視覚障害とは、模擬レンズを使って見えないことへの体験や安全第一そして心配りなど「伴走」の神髄を熱く説かれる。

後半はグラウンドに出た実技講習。歩いてのガイドでの注意点などから一緒に歩き、そして走り。20組ほどのペアーには本日初めての初心者も交代で参加しての息を合わせて走る楽しさを共有していただ



いた。

あっという間の2時間ほどの教室が終わり、会場を移しての食事会：懇親会です。念願の教室を成功させて笑顔いっぱいの聖子会長他です。

女性陣の熱気に負けじとアルコールに酔い痴れた？男性人の満足の笑顔。

ちょっと小さくなってしまい、わかりづらいかもしれませんが盲学校校庭での全員集合のアリバイです。
(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 6月30日 現在

区分	員数	金額	備考
現金	18	54,00	免除者を含む
振込	30	90,000	
免除	8	0	
未納	4	0	
小計		144,000	
寄付	4	15,000	
合計		159,000	

☆ 6月30日現在の納入状況です。未納の方にはご確認かたよろしくお願ひします。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

☆ 痛みの回復 前号にも書きましたが小生、右膝の後の筋を痛めたこと、その後のゆっくりジョグで脹ら脛の筋痛が増幅したこと、左膝蓋靭帯の筋痛で、6月1日施術院での施術を試みた。施術はマッサージと鍼と電気と部位のテープ処置での回復方法にチャレンジした。痛みは明確に減少し、痛みの発症からの回復(自己治療・施術・その他)方法を得て、今度は逆にどの程度のトレーニングでの発症から回復のメカニズムの体験を得た。ご報告まで。(小)

☆ 過日、筆者が幸の池周辺でジョグ&ランや芝地での素足のジョグを楽しんでいた時に、顔見知りのAさんから声掛けを頂いた。既に20km近くとのこと。後日、あのときはあと何キロでしたとお聞きしたら25km位でした。朝早くで気持ち良かったと、こともなげな話振りに、若さの発露と若干羨まじげにお聞きしたが、夏に鍛えてぐんまマラソン大会には頑張りますとのこと。今から期待していますと。会話は弾んだ。(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につきましては本会会員の特性(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願ひします。[再掲]

☆ 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。〔再掲〕

☆ 2018 JAL ホノルルマラソン大会については別紙山西ツアーについてのご案内をご覧頂き参加希望者は各人が参加の方式で行くことが幹事会で了承されました。沢山の方のご参加を希望します。詳細については鈴木さんに直接お尋ね下さい。

☆ 幹事会報告 6月28日 開催

議題

1 報告事項

あかぎ大沼・白樺マラソン大会ボランティア参加者名簿提出のこと
会費の納入状況のこと。未納者は4名になったこと

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前回に引き続いての 検討状況をお知らせする事。
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

前回の参加資料に付いて特段の変更は無かった
事 で引き続き対応すること。

4 その他

Mサポから依頼の市民団体の主催行事への支援に
ついては本会の行事とバッティングしない範囲での協力
すること。

次回は8月1(水) 18:30 元気 21・3F 開催予定です。

熱帯夜うつろの夢やテープ切り

短夜やランパン勇姿艶やかに (稔)

熱帯夜はまだ季語にはありませんが、このところ続い
ています。短夜は朝の開けが早くなる事ですが、熱くな
る前にひと走りだと距離を楽しむランナーも多いとか。熱
中症や脱水症にご注意を。俳句の世界とは異なるよう
ですが敢えて・・・。

そうそう6月30日は「茅の輪くぐり」の神事も季語にな
っているが

編集後記

☆ 本格的な夏入りで、今年は猛暑の予
想もビールやクーラーの業界はウエル
カム？ 高齢者は室内でも熱中症や脱
水症の危険があるとの報道もあり。注
意が肝心です。もちろんトレーニング
も。

ところで前号の巻頭言は意外な人か
ら賛辞を頂いた。本業はともかく大きな
副業(走り・お酒)をお持ちな方の言葉
には説得力があると・・・(小)

☆ 毎日のようにTVのニュースに悲惨な
事件・可哀相な事件、地震の被害があり
ますが負けないように頑張りましょう。まだ
まだ暑くなりますが早めに水分補給して
熱中症にならないようにラン・ウォークに
頑張り夏を乗り気しましょう・・・(青)

☆ 5月末に私の住む敷島地区でウォー
キング教室がありました。講師は前橋ラ
ンナーズの顧問でもある鈴木聡子先生
です。参加した人達の評判も良く楽しい
ひとときを過ごしました。今年の夏も乗り
切ります・・・(と)