

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第415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8月1日)

《巻頭言》

夏こそ自然走者 山西哲郎 (前橋ランナーズ特別顧問)

ついに40度の前橋。青き空のもと、目にはまぶしく、膚には鋭く刺す太陽光。

テレビやラジオは朝から「異常気候をゆえ、水分補給と外での運動を控えるように」と、しばしば訴えてくれる。「特に高齢者は、室内でもクーラーを入れる習慣を身につけるように」と強調されると、私のような高齢走者にはありがたいのだが、少々寂しくなってしまう。そして、青年の頃、暑さなどあまり気にせず、「サニーボーイ」と言われ走り回ったことが、郷愁のように思い浮かんでくる。

しかし、それは決して遠い昔の話ではなく、今の僕には郷愁のように楽しくイキイキと回想され、走る感覚が頭と体を刺激してくれるのである。それは、モーニングランである。

だが、一方では、朝の早々から、運動やスポーツをすることは現代ではタブー化され、ある医療の専門家から、むしろ「健康に悪い」とすら言われることもある。我々の脳と体の目覚めがどの程度かを知る「日内リズム」は最も朝が低く、そこでは激しい運動などは禁物である。しかし、そのままにしていれば、なかなか体の機能も脳も立ち上がらず、日中に活性化した心身を得られず、眠気やあくびが出てしまう。

僕は、学生時代から本格的な競技生活になってから、日中の合同練習ではなく、朝の自由な時間に一人で走り始めると、一步一步、目が覚め、体全体が軽くなっていく変化にともなって、「今日も、元気に過ごせるぞ」と体の中から希望と力が湧いてくることを覚えてしまった。むしろ、暑い夏だけではなく、真冬でも次第に体が暖かくなり目覚めてくる感覚は、走る者の喜びでもある。

そして、モーニングランが好きになってくると、いかなる気候でも、体調でも365日休みなく、朝にふさわしい走りにしようとして工夫し始める。

もう朝から温度計は30℃。ならば、いつもより早めに外に出る。筋肉を伸ばしストレッチ。肌に触れる大気で深呼吸。歩きで体をほぐし、歩幅を広げ、足の重さの感覚をチェック。ゆっくりと走りは始めると、舗装の道は、早、高熱と柔らかい土か芝地を求め、風通しの良い利根川か桃ノ木川沿いの道。それよりは、敷島公園の木陰の続く林の下・・・と、足と目と体のあらゆる感覚の快適さで走るコースがつくられる。

僕の最高のコースは群馬スポーツセンターのふれあい広場の芝地のグラウンドを素足で走ること。朝の足元と膚に触れる風の涼しさに夕方のビール冷たさで1日の生きる道がつくられていく。

炎天にゆっくり走る木陰道

8月の練習会等について

☆ 8月の会報配布は8月6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

☆ 行事及びボランティア参加については特に変更の申し出も在りませんでした。ミニトラ、あかぎマラソン、ヒルクライム、ぐんまマラソンそれぞれ事前にお知らせをしますがよろしくお願ひします。

☆ 8月11日には前橋ミニトライアスロンが開催されますボランティアの方は早朝からですがよろしくお願ひします。

☆ 9月号の会報配布等は9月3日(月) 元気21 3Fロビーにて開催します。

☆ 次回幹事会は、8月29日(水)18:30、元気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

立山の夏を楽しむ 大島加代子

私たち夫婦は銀婚式の記念旅行として、7月24日から1泊2日で富山県の立山に出かけてきました。前日から扇沢の無料駐車場にて車中泊です。駐車場に向かう道すがら、鹿やキツネや猿などの動物たちが道路を横断し、さながらナイトサファリといった光景でした。

翌日は始発のトロリーバスに乗り、ケーブルカー、ロープウェイなどを乗り継ぎ、室堂へ。雄大な北アルプスの山々、みくりが池やミドリガ池の美しさ、咲き誇る高原植物、そして山々の緑と雪渓の白のコントラスト、立山はまさに絶景そのものです。



室堂はすでに標高 2450mの高さなので、まずは標高になれるため、室堂山の展望台目指して軽くトレッキングです。ゆっくり登るのですが、何しろ酸素が薄いのですぐに息が切れてしまいます。1時間ほどで到着した展望台から北アルプスの山々や眼下に広がる雲海を一望。その後、室堂のトレッキングコースを散歩しながら宿泊する雷鳥沢ヒュッテへと向かいます。

雷鳥沢ヒュッテは山小屋なのに、なんと源泉かけ流しの温泉があります。温泉につかった後は、もちろん生ビールで乾杯。これまた山小屋ではめずらしい¥600円というリーズナブルなお値段。ありがたいですね。

翌日は登山です。雷鳥沢→神の道→一の越山荘→雄山(3003m)→大汝山(3015m)→富士の折立(2999m)→大走り→雷鳥沢

という立山の3つの山を縦走するコースをたどってきました。神の道から一の越山荘へ向かう途中で道迷いをしてしまいましたが、無理やり崖を這い上がり登山道へと合流。冷や汗ものでした。

雄山の頂上にある神社では御朱印をもらい、お祓いをしていただきました。また雷鳥沢ではかわいい雷鳥の姿を見ることもできました。

雷鳥沢ヒュッテへと戻り、温泉に浸かり登山の疲れを癒し、帰宅の途へ。

多少の道迷いはあったものの、晴天にも恵まれ充実した2日間となりました。

註：日頃鍛えた健脚での縦走の記、ありがとうございました。会員の皆様の投稿を期待します。(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

ランモード大利根練習会

7月1日(日) 観測史上最速での6月の梅雨明けは、予報通り連日の猛暑が続いています。

大利根緑地公園の四阿に集まったの声出しミーティングの9:00には、気温はすでに耐えられないほどのぎ登りに…。

30余名の元気印の参加者は楽しく明るく元気なスピーチ。

それぞれのペア毎に三々五々にスタート。

まさに世界中で燃えさかっているサッカーW杯(ワールドカップ)での新語大賞候補?の言葉を借りて、連日の『半端(ハンパ)ない!』暑さのなかでの練習会となりました。

ウオーキング組のこのメンバーも平成大橋手前の片道およそ3kmで折り返すことに。

帰りに雷電神社への寄り道で木陰のあがりたみを実感?

本日のもう一つの企画に、二人乗り自転車のタンデムの試乗会がありました。

視覚障害者は単独では自転車には乗れませんが、前で運転するガイドドライバーがあれば風を切っての楽しさを呼び戻せますね。

八十路を迎えた老ランナー？も皆さん方からのパワーの源のお裾分けをいただいて、予想される今夏の暑さを乗り切りたいと願っております。(高)



惜しかったっあ！(W杯)

7月3日(火) 寝不足は大丈夫ですか？ … 連日の熱帯夜とW杯初の8強への熱戦。 … 昨夜は早寝をして今晚のTV観戦につきあってしまいました。

初の8強入りならずで、惜しかったですね！ 世界ランキング 81 位の日本が同 3 位のベルギーに、前半を 0-0 で折り返し、後半の立ち上がりで 2 点のゴールで先行 … 夢を見させてくれましたね。

朝日新聞の夕刊の記事を拝借です。



日中のランニングには出ましたが熱中症対策で途中のスーパーに飛び込み“塩飴”をゲットし水分補給との併用実施です。

いつものコースではありますが、あまりの暑さに 10km の大半をウォーキングでやり過ごしました。帰宅後にはFe入りの冷たい牛乳でCa分の補給のあと昨夜の残り湯に浸かりリフレッシュ … しばし 午睡(ひるね)のパターン。

この夏は暑さとのつきあいが、長くなるぞ！ こちらの夢は、乗り越えねば (高)

半夏生

7月5日(木) NKK テレビの朝ドラ「半分、青い。」が相変わらずの人気のおようですね。去る2日が雑節の『半夏生(ハンゲショウ)』でした。半夏(烏柄杓)という薬草が生える頃、片白草(カタシログサ)ともいう草の葉の名前の通り半分白くなって化粧しているようになる頃とも。

ドクダミもこの時期の花ですかね。
合歓の花も咲いていました。(高)

記録的大雨のおそれ

7月6日(金) 停滞している梅雨前線に南から湿った空気が流れ込み全国的に大雨のおそれと気象庁。

週末にかけては九州から関東にも甚大な影響が心配されています。

利根川の上流地域でも雨があつたらしくて、今日の利根川は濁流となって水位を増していました。

昨日から降り続く雨も今朝は小康状態でしたのでいつものT-T伴走コンビ練習に出かけました。時折降りこめられましたが、路面からの蒸し暑さも少なくいつもの玉村大橋までの折返しの12km余を歩&走で実施。

秋の七草の一つ葛(くず)藤が花を付け始めています。コースの至るところで大きな樹に巻き付いて一段と元気を増している厄介な藤つるですが、数センチ大の花穂を上向きに下方から紫色の花を次々に咲かせ続けます。しばらく前より紫色の落ちていた花びらに足を止めてはいましたが・・・。

こちらも刈り払われた土手の一角からは、よきと伸びてきたニッコウキスゲの仲間?のヤブカンゾウ(藪萱草)も開花してきました。花が一日限りで終わると言うのでワスレグサ(忘れ草)とも言われているようです。キスゲやユウスゲと同じ仲間でしょうか。

ヤブカンゾウだと思いますが、私にはちょっと、区別出来ませんが、ノカンゾウ(野萱草)もあるようです。(高)



2018ジャパンパラ陸上競技大会

7月6日(土) 今日と明日の2日間、正田醤油スタジアム群馬を会場に「World Para Athletics 公認 2018 ジャパンパラ陸上競技大会」が開催されています。

28回目を迎えるこの大会も群馬県では初めての開催です。世界のトップアスリートの招待もあり、日本選手にとっては今年の10月のアジアパラ競技大会(ジャカルタ)に向けての最後の大会です。新聞やTVでパラ陸上競技を見かけることも多くなりましたが、障害を持つアスリートの演技を直に観戦して感動とパワーを得る絶



好のチャンスです。

明日の 10:45 には、唐沢選手と加治佐(かじさ)選手の出場の男子 5000m、続いて女子の同種目など予定されています。

レース用の車いすはすごいスピード感があり迫力満点です。

男子 1500m に出場の唐沢選手の2周目の力走です。第3コーナーでトップに入れ替わります。

後半でのギアチェンジは素晴らしく圧勝の 4:19:76 で優勝です。大会新には 0.16 秒及ばなかった由。

審判の担当業務を終えて急ぎ駆けつけた表彰式では、新たに日本パラ陸上競技連盟の会長に就任された増田明美さんのメダル授与でした。女子の 1500m T11 クラス優勝の井内(いのうち)選手と握手。

同じく男子 1500m T12 クラス優勝の森選手とにこやかな記念撮影です。

(残念ながら駆けつけたときには、男子 1500m T11 クラス優勝の唐沢選手の表彰は終了していました。) (高)
☆ 増田さんの解説取材はきめの細かさが特徴だと。この日の笑顔は次に何を語る物を得たのでしょうか。お聞きしたいですね。(編)

ジャパンパラ第二日目

7月8日(日) ジリジリと焼け込む炎天下でしたが、グラウンド内では熱戦が繰り広げられました。参加選手はもっと大変かとは思いますが、炎天下の審判で長時間フィールドに貼り付けの年寄りには辛い1日となりました。

視覚障害のある T11/T13/T70 男子 5000m の決勝です。ランモード群馬の皆さん方の声援を受けて唐沢選手の挑戦です。

スタート直後からトップに立ちますが炎暑でのレースに、最初の 1000m を 3:05 でクリアするも次第にきつくなりそれぞれの 1000m ごとのラップも遅れるが 16:43:07 でダントツの優勝。

自己ベストにははほど遠いとのことでしたが、力強い走りを展開してくれました。

線審ほかの監察員として第2コーナー手前の大型掲示板の近くでしたのでそちらからの映像撮影です。

終盤近くになりメインストレッチ側で一斉の拍手や選手の試技のあとに観客が沸いていました。

あとで分かったことですが、ドイツのマルクスレーム選手が男子走り幅跳びの最終試技で自己の持つ記録を 7cm 上回る世界新記録 8:47 の大ジャンプ。眼のまえでの 8m 超の素晴らしいジャンプに興奮状態での喝采。(高)

猛暑続きお見舞い

7月11日(水) 猛暑続きの関東地方の各地で本日が今年度の最高値を記録した様子を伝えています。また週末には連続して前橋で 37℃との予報にはもううんざりですね。



8:00からの伴走練習会も、とても暑さに耐えかねて次会からは、6:00のスタートにとの前倒し変更です。

西日本の各地で豪雨による災害が時間の経過とともにその被害の大きさが拡大しているようで心が痛みます。その被災地も含めての猛暑続きは一層大変ですね。

紅いサルスベリの花が一層元気を増しているようでした。

日中のランコースの途中で萎んでしまったカラスウリの花を見つけたので、夕暮れ時を見計らって見に行

てきました。日没時刻の 19:03 の直後には開花し始めた姿です。

30分ほどして暗さが勝る頃には見事なレース状に開花していました。(高)

ランモード:群馬の森例会

7月 15 日(日) 第3日曜の例会は、暑さ対策で群馬の森に変更しての実施です。

9:30 過ぎには 30℃超の焼き付けるような炎暑にもめ



げず 30 名ほどの参加がありました。

広々した芝生広場でのウォーミングアップ …… 之も暑さ対策で頑張るぞ！

それぞれのペア毎に木漏れ日の中を蝉や風となつてのラン&ウォーク。

古木になにやら説明書きが ……

根元近くのウロにはキノコも着けていました。

炎天下でのラン&ウォークのあとには、ありがたいエイドです。

(高)

いつまで続く炎熱列島 7月 21 日(土) この暑さ

続きでは、お元気のはずもないですよ。とにかく“猛暑”が続いていますね。 …… 来週あたりまで続くとか？

先日の上毛新聞(三山春秋)でも取り上げていましたね。 ▼猛暑でも尋常でない状態と伝わるのだが、こう暑さが続くと、より深刻な言葉でないと表現しきれない気がしてくる。(中略) 炎暑、酷暑、厳暑、烈暑、溽(じょく)暑などがある。(以下略)

たまたぬこの暑さに早朝の 6:00 からの練習に切り替えたが、13 日(金)から連日 35℃超の猛暑日続き加えての夜になっても 25℃以下に下がらずの熱帯夜続きの寝不足気味でグロッキー …… 熱中症による搬送者の急増と亡くなる例も多発中とか …… 〈クワバラ、クワバラ！〉

何もかもがうだるような熱気にデジカメ撮影もピンぼけ？ (これは腕の問題！だが ……)

今宵は市陸協の暑気払い …… せめてもの元気エネルギーをチャージしよう！ (高)



やはり“アツチィ〜！”「大暑」

7月 23 日(月) 二十四節気の「大暑」： 暦便覧には 暑気いたりつまりたるゆえんなればなり とある。ちなみに、小暑と大暑の一ヶ月間がいわゆる「暑中」で、暑中見舞いはこの期間内に送るのだが、この暑さ続きではね ……



本日の全国最高気温は、熊谷市で 41.1℃で観測史上国内最高更新とか。青梅市始め他の4地点でも 40℃超、桐生市で 39.9℃、前橋市でも 39.0℃今夏最高を記録し 11 日以上も猛暑日続き。雨もなく熱帯夜続きの寝不足気味で早くも夏ばてグロッキー！

涼しいうちにと朝一で出かけても、熱風が吹き抜けるような生温かい風で菜園での除草作業なども小一時間でアウト！ 藤岡市でも熱中症が原因と思われる死亡者が、NHK の報道で、命にかかわる危険な暑さ続きとの字幕もありましたね。

(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 7月 31 日 現在

区分	員数	金額	備考
現金	18	54,00	免除者を含む
振込	31	93,000	
免除	8	0	
未納	4	0	
小計		147,000	
寄付	4	15,000	
合計		162,000	

☆ 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、その後 7月 9 日にひよつとしたストレッチで強い前屈で腰痛を発症。今回はカイロプラクテス、鍼灸施術院での治療をし、併行して休養(20 日間、何もしない安静?)をしました。大分回復して今は殆ど痛みは出ません

原因は加齢に依る筋肉や靱帯等の脆弱化への過負荷と無理な体勢での筋トレーニングとほぼ判断しました。前号にも書きましたが痛みの発症から回復(自己治癒・施術・その他)方法を、今度も体験、再確認しました。ご報告まで。(小)

☆ ぐんまマラソン大会のボランティアは昨年と同一の場所だが前半と後半の部に分けて従事することを協議し了承を得ました。8月 15 日まで追加受付します。幹事又は会長までお申出ください。リーフ同封。(再掲)

☆ 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い致します。〔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、前号にJAL山西ツアーについてのご案内を同封しご覧頂きましたが、希望者は詳細については鈴木さん(080-3173-5340)に直接お尋ね下さい。(再掲)

☆ 幹事会報告 8月1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29(水) 18:30 元気21・3F 開催予定です。

白球や目線の先に夏の雲
運分かつ芝の白線夏球児
夏球児凡事徹底微笑歩む (稔)

高校野球群馬の準決勝と決勝を敷島球場スタンドの同じ位置で観戦。猛暑日の中、球児も大変なことと額に汗を、そこで1句読んでみました。決勝戦その最終回のさようならの1点は球児のこれからの成長に大いに影響するだろうなあと思いつつ。

荒井監督にはかって000号に巻頭言をお願いしましたが、その人柄はまったく変わらずの謙虚さを。今も「凡事徹底」の横断幕は、3塁側のスタンドに。惚れっちゃうなあ、この言葉。…(稔)

編集後記

☆編集後記は毎回書いていますが、今回はPCの加齢化からソフトもwin10に更新した結果まったく上手く動かないストレスのもとに。また、上旬にまったく何気なく腰痛に！20日間近くチャレンジで休養も体験。

猛暑日、熱帯夜の連続で台風12号は西行のまったく異例のコース取り。どうなっちゃうのかと。…(小)

☆ 地震・大雨・台風など全国各地で災害の話題、我が故郷は幸いに安泰。

今日から甲子園大会・「前橋育英」の健闘を安全に上乗せして祈念する。(金)

☆ スポーツでのフィーバーならいざ知らず、“気象災害”？ならぬ今夏の異常ぶり！2年後の東京五輪が…ま、心配してもしようが無いことか？(高)