

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9月1日)

第416号 (創立S. 53. 5)

《巻頭言》

巻頭言に想いを 金子堅吉 (会員・日本版画会会員)

会報の巻頭言掲載の依頼を受けた現在83歳の元ランナーです。

諸事情で走ることが出来ませんが、手先と頭はほどほど元気で会報校正のお手伝いをしている年寄です、その戯ごとに少々お付き合い願います。

校正で目を通していたところ前橋ランナーズが今年発足以来40周年を迎えることを知りました。先ずおめでとうの祝辞と関係者皆様に感謝の意を表したいと思います。記事を見ると「40周年記念事業計画資料」に11月には(山西先生を囲む懇親会)の計画の記事が目に入り当日を楽しみしています。

プライベートの組織が永年継続出来たことは、会員の協力・努力の賜物であることを痛感しています、本当にご苦勞様でした。逆上りますが、私も30周年記念事業計画に携わり記念誌刊行の実施責任者として、小須田会長共々協力させて頂きました。

記念誌は、過去10・15・20・30周年の区切りに4回刊行されています。先輩達が歩んで残した重みのある誌名「あしあと」を何れもバトンタッチしています。

30周年時には、キャッチフレーズを「皆なでつくろう30年記念誌」・コンセプトは「全員参加による記念誌づくり」とスタートしたことを覚えております。

誌面をまとめる中で過去の資料では会員個人のタイム記録が見当たらないので、自己申告によりフルマラソン・ハーフ・30k・20km・10k・5kの個人ベスト記録を(男女別)にまとめその時の達成年齢を明記願いました。ランナーズの仲間が何歳でベスト記録を達成したか興味があつたのでデータ分析しました。

結果「全種目の平均年齢は(男子51歳・女子46歳)」でした。また10kmの記録を平均すると「(男子は50歳でタイム44:30・女子は47歳でタイム50:35)」でした。このデータから推察しても年代を超えてランニングを楽しむシテイランナーズの特徴がよく表れていると思いました。これからも熟年ランナーの頑張りを期待しています。

一番の思い出は、永年の会員はご存じの(さくらマラソン大会)のことです。時代の要請と関係者の努力で(前橋シテイマラソン大会)が新規開催されることになりさくらマラソン大会は以後中止になりました。その最後の記念すべき大会で高橋顧問(当時副会長)からの要請で選手宣誓の白羽の矢を立てられました。当時の会長、横地顧問の前で前橋ランナーズを代表して選手宣誓を行いました。一生に一度の榮譽を今でも思い出します。

9月の練習会等について

☆ 9月の会報配布は9月3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。あかぎ大沼・白樺マラソン大会、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い致します。

☆ 8月26日にはあかぎ大沼・白樺マラソン大会ボランティアの方は早朝からお疲れ様でした。

☆ 10月号の会報配布等は10月8日(月)元気21 3Fロビーにて開催します。

☆ 次回幹事会は、10月3日(水)18:30、元気21 3F会議室において実施します。

(選手宣誓)・・・「わたしたち選手一同は、さわやかな汗を流して楽しく走り、それぞれが定めた目標の時間内に、出場者全員無事完走することを誓います。」・・・

結びは、私の裏技・ランニングと同時期にスタートした木版画(浮世絵と同じ伝統手法多色刷)です。現在は(日本版画会々員)の地位を得、東京都美術館開催の(日本版画会展)他、5～6か所の展覧会に出展しています。(たまに海を渡ることもあります。)

作品は、山西先生の著書「ランニングダイアリー」(平成21年)の表紙・裏表紙・月別見出しに採用させて頂きました。光栄と同時に今でもそのご厚意に感謝して居ります。

表舞台と一緒に活動は出来ませんが陰から見守っています。有難うございました。

註:金子さんは会員の長老で走りはダメといつもおっしゃっていますが、まだまだ口と手先と・・・は健全と拝察し40周年の過去のことを「ちょっこつ」(脅迫?)とお願いし快諾いただきました。その本業(日本版画会会員)の力作を掲載しましたので味わいをお楽しみください。出来れば原色で大き目の作品をWEB お楽しみ下さい。(会長)

### 会員の投稿コーナー



第58回 日本版画会展「時雨の臨江閣」金子 堅吉

時雨の臨江閣) 35cm\*46cm 27版・31刷

臨江閣の庭園側・時雨模様の雨と木々の紅葉と小川のせせらぎを具象表現。

註:今月号の投稿は版画の堅さんから走り以外のタレントを表出して頂きました。刷り版27版の作成、色毎の31刷り等気の遠くなる緻密な作業は、走りとは異なった世界です。時雨の一滴の線も読み取り確認できました

かね。

☆ このページの投稿を手書きでも結構ですよろしくお願ひします。 (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

#### 暑かった7月を送る

7月30日(月) 第100回全国高校野球選手権大会も本日の4地区での決勝戦で全56代表校が決定。



群馬県代表は3年連続の前橋育英高校。熱戦を期待したいですね。

暑さに迷ったか？ 玄関先にアブラゼミが舞い込んできました。

暑さと言えば7月は異常？が付きそうですね。予想外の早い梅雨明けとともに真夏日を超えての連日の猛暑日と熱帯夜。熊谷では41.1℃と全国の最高気温記録を更新。各地で当然のことながら熱中症での病院などへの搬送されるニュース、死者までも急増・・・。

西日本の各地でかつて無い豪雨、洪水、土砂災害・・・台風12号は、これまた記録にない「迷走台

風」が東から西への逆走・・・。

抗うことの出来ない自然の猛威を改めて知らされた7月を送り、これから8月を迎えるのですよね。

どちらさまもご自愛ください。 (高)

#### 7月は「異常気象」

8月4日(土) 先日の気象庁からの発表によると、やはり7月は暑かったですね。

太平洋高気圧の勢力が強かった影響で、月平均気温は1946年の統計開始以来、東日本で過去最高となった。西日本を中心に記録的な大雨や先月23日の熊谷市での国内の観測史上最高を約5年ぶりに更新する41.1℃を記録。その後も35℃超の猛暑日と熱帯夜が続き、8月に入ってからまだまだしばらくは続くらしい。気象庁でも「一つの災害と認識している」とのコメント。

6:00からの早朝伴走練習も汗びっしょり。玉村の板井地区の休耕田に植えられた向日葵が満開になりました。観賞用に花屋さんへの出荷されるのか昨年は、満開になったとたん刈り取られてしまいましたので今年からは早めの記録でカシャッと。(高)

#### 会報配布日 葉月

8月6日(月) 前橋ランナーズ会報配布日。

猛暑・熱暑の連続のこの頃ですが本日の例会には4名が参集しました。皆さん熱中症にも脱水症にも罹らずの元気派です。

新聞やTV等での各地の報道にも心が痛みます。加齢の伴う各機能の低下を現実の物と受け入れ安全運転も人生の達人の必須要件かとも考えました。

そこでその体現者(達人)に巻頭言の依頼も。そこは編集子の骨太の方針をもさ、さあご理解頂き、契約成立。(会長)

\*\*\*\*\*

〈お詫び〉 会長から記事と画像 2 枚が送付されましたが、現段階では上手くコピー出来ておりません。再度チャレンジし後日掲載（高橋）

### 第 32 回前橋ミニトライアスロン

8 月 11 日(祝・土) 第 32 回前橋ミニトライアスロン 猛暑日が復活の中で群馬大学キャンパスのプールとそこの特設コースで実施。

最初のスイムのスタートが 6:00。50m プールを泳ぎ繋いで 500m、次のバイクは郊外の一般道へ赤城の南面道路を 30km、群大へ戻っての最後はキャンパス郊外の周回コースのラン。



短いコースはスイム=100m、バイク=18km、ラン=5km。他にキッズの部 スイム=100m、バイク=2.5km、ラン=2.5km

スタート時には、走路にスタンバイのためスイムの様子の画像無しです。

1 時間も経たないうちに早くもバイクのトップが帰ってきました。

キャンパスの西通り商工会館の南でバイクもランも左折、接近する車に注意して！

南門では学生さんの給水所です。(ランナーがいなくなったので、急きょモデルに！)

同じく周回を示す黄色いリングを手渡す。ロングコースは 4 本、ショートコースは 2 本のリングを付けてのゴールへ。

最終ランナーとなってしまいました、我がランナースのホープ齋藤氏のガッツでのゴール！ “己に勝負！”を実践！

また、5 時過ぎの早朝から炎暑の走路員他のボランティア参加、ともども本当にお疲れさまでした。(高)

### まゆだまネットフェスタ 2018

8月12日(日) 目の見えない・見えにくい人のことを知る「まゆだまネットフェスタ 2018」が昨日新前橋の県社会福祉総合センターで開かれました。

見えない、見えにくい人を支援する施設や団体の紹介や視覚障害者が制作した作品の展示や体験コーナーなど、子どもから大人まで、見て・触れる楽しい企画もいっぱいでした。



JBMA(日本ブラインドマラソン協会)ランモード群馬は、8Fの大ホール外周で伴走ロープでのガイド体験やアイマスクを着用してのブラインド体験も実施されていました。

群視協婦人部の皆さんは、抹茶サービスでのおもてなし。

ぐんまちゃんも訪れていてたまたま居合わせた盲導犬と鉢合わせ(盲導犬もちょっぴりびびって?・・・ちょっぴり尻込み・・・)

共用玩具での対戦では、先日のジャパン・パラで大活躍の全盲の唐沢選手とランモード群馬の若手のホープ矢島リタ君がオセロでの対戦中でした。

他にもそれぞれのブース等で盛り沢山の出品や展示がありました。

ミニトライアスロンのボランティア参加の帰りに立ち寄っての参加でしたが、群馬県鍼灸マッサージ師会の、鍼・マッサージ無料体験コーナーで普段の疲れやら凝りなどをほぐさせていただきました。(高)

---

### 鎮魂の8月

8月15日(水) 73回目の終戦の日。全国各地で追悼行事、甲子園でも正午には黙祷を捧げて追悼です。

この8月は5日の前橋の空襲、6日の広島原爆、9日は長崎の原爆、12日の日航機の惨事、そして本日の終戦記念日・・・平和のありがたさと命の尊さを改めて深く心に刻み誓う。

今夏の高温続きの異常ぶりは、月半ばになっても収まるどころかまだしばらくは継続されそうな気配にいささかうんざり。

6:00からの朝練行動開始にも日差しは容赦なく降り注ぎおまけに無風状態ともなれば、Tシャツは肌にまとわりつく。

昨日(14日)ぐんま県境稜線トレイルの資料をいただきに県庁までのノルディックウォーキングを試みた。

利根川サイクリングロードには適度な川風があるとはいえ、厳しい暑さが追い打ちをかける。

群馬大橋をくぐり抜けてカーブミラーの姿を・・・おやっ!顔がきえた!

入道雲はぐんぐん成長して襲いかかる気配?・・・いずれにしても早めの退散に限る。(高)

---

### ランモード:群馬の森例会

8月19日(日) 列島はすっぱり高気圧に覆われお陰さまで暑さも一段落、9月の陽気の続く中、ランモード群馬の練習会は群馬の森で行われました。

夏休みも後半になり、小さなお子さま連れで賑わう県立群馬の森公園は相変わらずの人気スポットのようです。



9時過ぎに大芝生広場の東側の大きな樹の下に集結して聖子会長の挨拶・連絡のあと、例によって声出しのミーティングには32名の参加。

参加を表明された皆さんはあらかじめ係がマッチングを公表してありますのでスムーズにそれぞれのペースでのスタートに。適宜伴走者も交代したり、初めての参加者にはフォロー役が随行するなど細やかな配慮で緊張も直にほぐれてくる。

公園内は大きな樹の木陰での快適ランが出来て他のランナーや散策の人たちとも爽やかな挨拶も交わされます。エイドに戻る笑顔がすてきです。

ペット連れの散歩もエリアが限定されており、マナーの看板もよく守られています。そんな看板を紹介。以前には捨て猫がたむろしていたこともありましたが最近では見当たりません。(高)

### あかぎ大沼・白樺マラソン2018

8月26日(日) 標高1000m超の赤城大沼の湖畔とはいえ、炎天下の大会は厳しいものがありました。

前橋ランナーズからはレース参加の6名のほか大会役員や給水ボランティアとして多数の参加がありました。早朝から夏空のもとランナーのための献身的な協力に感謝です！

まだ明けやらぬ早朝の5:10 グリーンドーム前橋の駐車場に役員集約バスの出発からスタンバイです(そのためセットした4:00目覚まし時計のお世話に！)

真夏の赤城山の山肌はくっきりと晴れ渡っていました。

湖面は風も無く赤城神社の橋からみた地藏岳の勇姿。

本日の担当箇所へ到着、市の水道局の給水車も準備万端。

9:50 中学生のスタート。一般の20kmも本部で同時スタートしています。

スタート後6分そこそこでもうトップランナーが見えました。先導車のバイクも2周回目からは、ランナーに飲み込まれてしまい大変です。



第2位集団ですが、さすが早いですね、上武大学の学生さんがほとんどですね～。  
1000mを超える大沼湖畔とはいえ真夏の太陽は厳しく給水はいつになく大繁盛!!! (続く)  
(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 8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	

☆ 8月31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**

☆ 前号に小生の筋トレやらの過負荷での筋痛の発症・治療等の経過のコラムをスポーツジムでお読み頂いた方から年令との発症・治療等の関係が良く纏まっていますね。とのお話しを頂きました。

その前後にあかぎ大沼・白樺マラソン大会のボランティアに参加予定の58歳のSさんが腰痛発症で診て貰ったら脊柱管が潰れているのでご安静にとの御託宣で、今も自宅で静養中とのこと。くわばらくわばらですね。

☆ 8月26日(日) あかぎ大沼・白樺マラソン大会が開催されましたお盆過ぎの赤城山にてのラン選手の皆さんお疲れ様でした。また、本会のボランティアの方も朝早くからのバスの旅で頂上での準備、まったくの予想以上の好天に給水の需要も大忙しでした。笑顔での汗の中のありがとうの一声が最高のプレゼントでした。参加された皆さん朝早くから遅刻者もなく本当にお疲れ様でした。

☆ 暑さか否かは原因不明ですが、我が走友のSさんが最終回の給水を笑顔で通過しましたが、その後身体不調で救急搬送されたとの連絡が28日に在りました。突発性とのことですが、皆さんが我がことと銘記し、外因的環境にも注意してのトレーニング等に臨みましょう。

☆ 我が走友や知人の選手の皆さんも笑顔のランで通過。いつも郵送でお世話になっている平和郵便局のKさん20kmの部で1:58:xxでの完走証を手にヤッターと控えめに玉の汗での破顔。佳いねえ・ランの成果。

スポーツジムで走りを目的のトレーニングを行っている顔見知りの 10 kmと20km女性ランナーからあかぎではお世話になりました。暑かったので助かりましたと笑顔のご挨拶・記録もよかったとの報告も。ありがとう、その一言会員の皆にも伝えるよ。

☆ ヒルクライムは 9 月 30 日に実施。

ぐんまマラソン大会は 11 月 3 日に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了承されています。希望等を勘案し前半・後半その他詳細は後日ご案内します。ボランティア参加予定の皆さん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ください。でしたが、残念ながら余り反応は有りませんでした。ランナーズはみんなで作る会ですので積極的参加をお願い致します。〔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29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の実行状況について

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は引き続いての検討状況をお知らせする事。

検討結果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

群大特別支援学校のふようまつりに参加すること

4 その他

あかぎ大沼・白樺マラソン大会ボランティア参加者からの反省事項等の確認について

。

次回は 10 月 3(水) 18:30 元気 21・3F 開催予定です。

酷暑日や蝉の声さえ控えめに

爽やかな風を背にし朝走り

秋夕べ古希を語らふ同窓会 (稔)

今夏の酷暑と・・・のストレスには編集子もかなりの身体にダメージを実感しました。早く爽やかに回復したいとトレーニングをゆっくりと再開しました。(稔)

編集後記

☆ まったくの異例の酷暑や豪雨の集中と天変地変の夏でした。

いよいよ走りの季節です。小生も東京マラソン大会と蚕マラソン大会にエントリー。自己記録で完走を目指して練習を再開したい。PC 更新のため悪戦苦闘はいまだ解決せずの・・・です。(小)

☆ 毎日暑い日が続いていますが体調は大丈夫ですか。?

過日のあかぎ大沼・白樺マラソン大会ボランティアもお疲れさまでした。良い日でしたので走る人もボランティアさんも大変でしたが楽しく出来ました。一声かけてもらって行く人はよゆうがあるのでしようかうれしく思いました。これからも暑さが続くと思いますがたのしくランウォークしたいですね。(青)

☆ この夏の暑さには閉口しました。秋には身体をケアしてノルディックウォークや速歩等ランナーズで教えて頂いた事に励みます。(と)