

前橋ランナース会報



ラン&ウォーク

第417号(創立S. 53. 5) 発行日(平成30年10月1日)

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

《巻頭言》

私の走りの思い出とチャレンジ 吉岡達男 (最年長会員)

私の走り始めは、会友で先輩の田口さんから健康に良いからと勧められまして約35年前の50歳からです。

走り出したら意外と面白くてはまって仕舞いました。健康には良いし走りの大会等での顔見知りも多数出来ました。そんな過去の話とこれからどうするを会長からの依頼で参考までに回想してみました。

平成元年には安中遠足マラソン大会に初参加以来26回連続で参加しました。ご存知のように上り坂はかなりきつかったのですが脚も前に出ましたがさすがに26回目には加齢からも脚も前に進まず苦しい状況を感じて参加は見合わせてきました。

平成3年6月の志賀高原健康マラソン大会には本会の9名の方々と出走し完走しました。記録はともかく楽しい思い出です。大会では折り返し地点で子猿数十匹の大歓迎を受けたことも思い出の一つに残っています。

平成6年1月2日の十日町新雪ジョギングマラソン大会は除雪はされているが路面の滑りでの転倒等もあり高崎住民には非常に珍しい体験が出来ました。

平成6年11月3日ぐんま県民マラソン大会では上毛三山の景観を大勢のランナーの背中を見ながらだがハーフを1:58:50で完走しました。

平成10年4月19日甘楽町の桜マラソン大会では桜花爛漫のトンネルの中10kmで58:12で両手に花びらの中完走した。

平成14年5月4日の第14回庄和大風マラソン大会多くの人が堤防の上を走り10km・60歳台の部では58:08でした。

平成19年5月27日の柏崎潮風マラソン大会の70歳以上の部のハーフの部で2:16:20で8位に入賞しました賞状も頂きました。

60歳から70歳台はまだまだゆとりと面白くて仕方がなかったので多くの大会に参加した。70歳台も後半になると脚力も急速に衰えて大会もハーフから10kmとかになった。80歳台になるともっと10kmから5kmに種目も変更をした。

今の目標は現在86歳を目前に控えているが、5kmや10kmの大会参加には趣味と健康を考えて人生100歳時代の先駆けとして走りたいと思っています。

註:吉岡さんは昭和7年生まれの85歳で本会の最年長会員として各大会等の出走あるいはボランティアで活躍と、



10月の練習会等について

- ☆ 10月の会報配布は10月8日(月) 10時からMサポ3Fで実施しました。
- ☆ 10月16日と21日にはぐんまマラソン大会のボランティア説明会があります。詳細はOPの記事をご覧ください。
- ☆ ぐんまマラソン・40周年記念事業参加者名簿は同封しましたのでご確認ください。
- ☆ 11月号の会報配布等は11月5日(月)元気21 3Fロビーにて開催します。
- ☆ 次回幹事会は、10月31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。

また、本会監事をお願いしています。

今回はその貴重な体験と活動状況について特にお願いして巻頭言としてまとめてみました。(会長)

会員の投稿コーナー

あかぎ大沼白樺マラソン大会」で倒れる！ 清水秀俊

—死地からの生還の記—

8月26日「あかぎ大沼白樺マラソン大会」は私にとって人生の“大事件”の一つになりました。20 kmコースの15 km地点を小須田会長と笑顔を交わしながら通過した後、17 km地点で異変(胸が押される感覚と同時に目の前がぐるぐる回りだしました。)を感じた直後に意識を失いました。心肺停止3分だったそうです。

とても幸いなことに近くで走っていた5人のランナーの方に心臓マッサージをしていただいたおかげで生き返ることができました。

命を救ってくださったランナーの方にはどんなに感謝しても感謝し切れません。本当にありがとうございました。(5人の方のお名前を覚えていただいたので、お礼の手紙を送らせていただきました。)そしてランナースの皆様にはたいへんご心配をおかけいたしました。改めておわび申し上げます。

救急搬送された前橋赤十字病院で治療をしてもらいながら今後も諸々の検査(カテーテル検査も含めて)を受けました。その結果、「冠攣縮性狭心症」と診断されました。ただし、あの倒れていたときに私の心臓に何がおこっていたかは特定できないそうです。ですので、ICM「植え込み型心臓モニター」という診断機器を9月19日に胸部に植え込み心電図を継続的に記録しています。また、薬で狭心症を予防しながら諸々の検査を継続的に受けてゆく予定です。

おかげさまで9月5日に退院してからも体調が良く、まずまず元気に生活しております。

実は今年の2月頃から胸部に圧迫感があり内科の先生に通院しながら経過を見ていた中での今回のでき事——大会に出たこと自体が無謀だったと痛感しています。「無理は禁物」という言葉が身にしみました。救っていただいたこの命を今まで以上に大事にしていこうと強く思っています。

私のこの体験が少しでもお役に立てばと思い寄稿させていただきました。

註：死地からの生還の貴重な体験記録を投稿いただきました。編者は清水さんの4周目だよと最終回の笑顔の給水から僅かな2 km余・10分余後の体調の異常で生死の境界を体験したとは、給水の手渡しもこんなことは全くの想定外でした。しかし AED や心臓マッサージ等の非常事態に対応できる人達のことも、これも走る文化の集積と思いました。

☆ このページの投稿は手書きでも結構ですよろしくお願いします。(編)

北海道胆振東部地震の記録と記憶(2018年9月6日午前3時08分)

札幌5日間観光難民生活 本田志津子

私は、ここ3年程4人でJR大人の休日倶楽部切符で年3~4回程度の東北・北海道の旅をしています。今回は、9月5日から9日まで北海道5日間、道東、釧路・川湯温泉・層雲峡観光の4泊5日スケジュールでした。

最初のトラブルは新函館北斗駅、朝の予定では函館から札幌までの14時発のスーパー北斗は運行予定でした。ところが、台風21号の影響で倒木等の復旧作業に時間がかかり、運行開始は18時48分、自由席に寿司詰め状態で札幌に着いたのは11時過ぎ、ホテルは全て満室、駅員と話合った結果カオボックスなら横になれるし、5時まで居られると聞き、一部屋取れたカオボックスで遅い夕食と仮眠を取ることにしました。飲んで、食べてもう翌日です。2時頃に全員就寝。疲れていたせいかわ、スマホの緊急地震速報は鳴っていたが誰も気がつかず物凄い揺れに全員一斉に起き上がった

3時08分、揺れの収まるのを待っていると停電、ただ、このビルは非常灯が点灯したのであまり不自由は感じなかった。カオボックスの震度は6でした。その後もう一寝入りしたが余震が何度もあって寝ることは出来ませんでした。6日は、札幌駅から7時の指定で釧路まで行く予定なので5時にカオボックスを出て札幌駅へ行き、駅が開くのを待って改札に行くと午前中の列車は全て運休すると案内板が掛けてある、駅のベンチは満席である、取り敢えずトイレに行くと、トイレは使用禁止。

午前中は動きが取れない、まずはトイレ探しに行こうということになり、近くの大通り公園の公衆トイレに行くことにした。途中札幌中央警察署があったのでそこでトイレを借りてから大通り公園に着いた。ここはトイレも水も使用可能であった。ただ途中のコンビニは全てクローズになっていた。私達4人は、ベンチに腰掛け半日を過ごし、昼頃に様子を見に行くことにした。6時少し前から、前橋の友人からライン連絡、ニュースで北海道が大変なことになっている、電気が点くまで3日から一週間くらいかかるらしい等、現地に居る人には停電で情報が入って来ない、それから開いているコンビニを探して買い物、水・おにぎり・パン類は何も無い、菓子類もなくそれでもコンビニの行列は長く20分から30分は待つ、停電でレジが使えずキャッシュを使うが支払は全て現金で手計算、3箇所コンビニ行ったがその都度列は長くなっていく。

ここから4人の札幌観光難民5日間の旅が始まりました。

電気が使えない、水が出ない。普段当たり前で使用しているものが使えなくなった時どう対処するか、深く考えさせられた日々でした。

12時頃公園のトイレもクローズ。仲間の一人、Kさんは以前8年程札幌に住んでいた事もあり札幌の友人と連絡を取り、北大のクラーク会館で合流、落ち着いて他の友人たちと連絡を取り今夜の私達4人の宿泊先を探してくれました。タクシーで江別市の大麻駅前まで行くと友人が待っていました。ふと気が付くと近くのコンビニに電気が点いていた。友人に聞くと20分位前に電気が点いたとのことでした。

コンビニで食料(見たこともないカップ麺)とアルコール類を購入(アルコールはこのコンビニにも在庫豊富)、友人宅に着くと私達4人は携帯の充電、地元の人たちも携帯の充電切れでなかなか連絡がとれなかったようです。

ちなみに、札幌の携帯各社の充電サービスは一人5分だったそうです。荷物の整理後、私達4人と友人夫婦と6人で無事を祝して乾杯。4人は交代で風呂に入り、奥さんの作って下さったおにぎりをご馳走になり、早々に就寝。

この間、家族や友人から函館から新幹線が動いている、フェリーが動いている等、色々アドバイスが届くのですが札幌から出る手段が見つかりませんでした。

翌朝、7日はお赤飯とホウチヤの味噌汁をご馳走になり、新聞とテレビのニュースに改めて地震の大きさに驚きました。

食後のコーヒーを飲みながら帰宅方法、今宵の宿をそれぞれチェックを始める。コンビニに行って高速バスの予約確認、バスは動いてない。新千歳空港発の飛行機、翌週月曜日以降でないと空気がない。

そこでKさんが今夜の宿泊場所を見つけた、出身大学スキー部の寮、OBが使用可能とのことでした。ニュースを聞いていると、今日、午後から地下鉄が運行開始するらしい。再びコンビニに行って食料品の調達、北海道のコンビニ、セコマートに行くと炊き立てのご飯と温かいおにぎりが出来ていた。それらを買占め、残っていた調味料、天ぷら粉を買って戻った。昼食は家庭菜園のジャガイモを掘り起こし、茹でてバターをつけて6人で頂いた。

地下鉄が動き出す時間を見計らってタクシー、地下鉄、タクシーと乗り継いで寮へ着いた。

寮は台所用品は全て揃っているが自炊なので食材はない。夕食は、天ぷら粉と持参のさきおで好み焼きを作り、残ったつまみで乾杯、おにぎりのご飯は翌朝ように残した。

大きな広い寮でゆっくりと休み、おにぎりとおにぎりの朝食、インスタントの味噌汁も役立った。寮は電波が悪く、テレビがつかない、朝からスマホで札幌からの交通手段を探していると、翌日9日の札幌・函館間の飛行機に空席を見つけ予約、カード支払い画面まで進み入力したが、【契約は成立していません】の画面のまま動かず、ANAの札幌駅前の事務所まで行ったが土曜日で休み、結局4人で新千歳のANAのカウンターに行くこと

に、ANA のカウンターで余りの人混みにビックリ、2～3 時間並んだ結果チケットは取れていた。事務員の話では、電波の状態が悪くメールが届かないようだとのこと。ホッとして札幌駅に戻ったのが 2 時頃、朝 6 時から約 8 時間かけて函館までの交通手段が確保できました。札幌駅ではレストランも営業が始まっていたので久々に生ものに舌鼓をうって寮へ戻りました。今夜は K さんの友人が銭湯に案内してくれると言うので久しぶりに大きなお風呂にゆったりと浸かり疲れを取り、駅まで行くと、駅前のトイコカ堂が営業を始めていたので今夜の夕食の食材をたっぷり購入、BBQ パーティで盛り上がりました。

翌朝、寮は来た時よりも綺麗にしなけなければならないので大掃除をして朝食後 7 時に寮を出発、新千歳空港から函館に着き、どんぶり横丁で活弁のお造りを一人一杯、その他海鮮の丼を頂き、市場へ行ったが市場は 2 時でクローズとのこと、買い物は出来ませんでした。

函館からの北海道新幹線は予定通りの切符を持っていたので安心して前橋まで帰る事が出来ました。

注：編集子は AED があればの事故や勤務明けの 17 時過ぎに別れて 20 時過ぎには冥界への対応もまた東京での勤務では危機管理の担当者として安全管理を職務としてたことから清水さんのケースや本田さんの対応についても全文を掲載しましたので行動の際の参考になればと掲載しました。(編集子) 。

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

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。前橋ランナース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)

あかぎ大沼・白樺マラソン 2018(続き)

8 月 27 日(月) 本日付けの上毛新聞は「2300 人 湖



畔疾走」ーあかぎ大沼・白樺マラソンー 年齢別 24 部門で競う との記事が掲載されていました。ちなみに前橋の最高気温は、37.6℃、伊勢崎で全国最高気温の 39.0℃、標高差で 10℃前後低くなる赤城湖畔は???

真夏の日差しは遠慮無くランナーにも降り注ぎ、2~4 周回目のランナーには過酷な? ...

頭から水をかけてもらうランナーも続出。ランモードからの参加者も沢山いました。

狩野さんペアも順調に通過

ハマコーさんペアの力走

コバさんペアも頑張ります

貴さんも続きます

ホテルさんペアは 10km のゴール後もさらにおまけの 1 周です。

初のレースデビューの よしべーさんペア・稔さんペア・せつちゃんペア・キヨちゃんペア等々 1 周回目を撮り損なったので次のシャッターチャンスを狙ってましたが、またまたデジカメのバッテリー切れで、後半の撮影まったく出来ずで申し訳ありません。

<不徳のいたすところでした。済みません。(^^)ゞ ... > (高)

おわら “風の盆” (続き)

9月4日(火) 続きです。ホテルの対岸にある高台の町は坂の町でもあります。

2日間とも 5 時過ぎには、朝ランに出かけ前日の観光コースやそれぞれの地区の町流しの踊り場の確認をしながら、石畳の景観やら神社仏閣などや庚申さまやお地藏さまの佇まいをかみしめながらの朝ランの散策で



す。

若宮八幡宮は養蚕宮でもありました。

全国からの観光客で混み合った通りもマナーが行き届いているのかゴミなどの散乱も意外と少ない。

前晩はデジカメの電池充電でカメラを持たずに出かけたので、単独の朝ランを楽しみながら正応 3 年(1290 年)に建立され、八尾が門前町となった発祥の寺聞名寺(もんみょうじ)へ。

早朝で本堂は閉鎖されていましたが、地区の踊りが厳かに舞われ奉納されました。

曳山展示館には、三つの町の曳山も展示されておりました。例年5月には絢爛豪華な曳山神事が古式ゆかしく6基が繰り出されるとのことです。

地区ごとの踊りや町流しはそれぞれの趣向を凝らして舞われます。

地方(じかた)の演奏や歌にに会わせて...

独得の節回しのしゅい喉を披露してくれます。

小・中学生と思われる早乙女隊も熱演です。よちよち歩きの児童も踊っていました。

男性の踊りは勇壮で力強い舞いです。

柔らかな女踊りは妖艶に抱かれて... (高)

〇〇バテ！

9月10日(月) 秋雨前線の影響かはっきりしない天気が続いていますね。

9月に入って体調を崩してしまい、お腹の具合が長引いてまだ復調してません。夏の疲れが出てきているのか、はたまた加齢現象によるダメージのせいなのか・・・ぐずつきそうな雲行きの日中、思い切って出かけてみましたがやはりウォーキングに終始してしまいました。気力と体力を呼び戻そうと速歩中心の7kmで終了。

気がつけば二十四節気の“白露”も過ぎて順調に季節は秋に向かってまっしぐら？の気配。

大利根緑地公園の刈り取った草などを捨てたところにキノコがによつき顔を出していました。

ちびっ子の野球場の石垣近くには彼岸花の花芽も覗いていました。もうじき〇〇だよ～！ (高)

第2回 前橋トライアスロンフェスタを見学 走りは文化を共有

9月16日 前橋トライアスロンフェスタを見学。参加者は715名のエントリーとか。

本日は最高の秋日和だがまだまだ日中の気温は高い。表記の大会の見学にカメラ持参で行った。タイトルのおり会場付近はフェスタの雰囲気は充満。皆さん元気一杯の笑顔で会話を楽しんでいた。

小生は時間の関係で10時過ぎにキッズのスタート・ゴールまでを見学。小さな自転車でよっこらしよと走って、またランでも爺ちゃんかソパカに手を引かれてゴールだったり。16年後のオリンピック選手になったり。走りは文化。・・・この後本格的なレーススタートだがこれにて小生は帰った。

そうそうボランティアの人にも若干のインタビューを。ボラのことも。昨日も書いたが、楽しむのは選手もボランティアも。年齢に関係なく。写真処理は若干遅れるが。(稔)



前橋ランナースのボランティア活動についての上毛新聞記事報道

9月24日(月) 本会の活動の1つとして会報等にもボランティア活動や障害者の方の活動もテーマに記事編集して参りましたことが、上毛新聞の方の目に留まり、会長のお考えをお聞かせ頂けますかとのお申し出があり、喜んでと回答をさせて頂き、市役所のロビーでのインタビューでした。皆様の日頃の活動の結果です。記事は同封して在りますのでご覧下さい。

「前橋ランナースブログ」と「腰痛」の回復

私のちょっとしたスキル不足から久しく参入できなかったブログへ参入して情報の発信をしたいと思います。

私事ですが7月の中旬にストレッチの最後の仕上げで他人の目線を気にして前屈を少し強めに行って腰痛を発症しました。回復には施術院の治療を受けました。原因は筋肉増強の筋トレで負荷の掛けすぎで筋疲労からのごとと推測。約2か月の治療と養生に時間が掛りました。(稔)-以下略-

平成30年度 前橋市民スポーツ祭 陸上競技大会 9月23日(日) 兼 中学校秋季陸上競技大会 が前橋総合運動公園陸上競技場で開催されました。少数の小学生と一般の参加はごく僅かでほぼ中学生の大会でした。

次代を担うアスリートたちに大いに期待したいものですね。

監察係でしたが、陸協の役員の欠席が多くてぎりぎりの厳しい状況でした。また、デジカメのバッテリー切れ状態で申し訳ありません



でした。(高)

東京マラソン大会抽選結果は 残念

9月25日(火) 東京マラソン大会抽選結果は残念ながら厳正な抽選の結果はとのメールが届いた。本年度も残念ながらの結果になった。これで8回連続の抽選結果でした。吉岡さんのチャレンジに刺激され同じ時期の同じようなフラットの大会で6時間の許容されたレースに展開するか。

私事ですが東京マラソン大会のエントリーの結果報告です。
プラチナカードを入手した方はご連絡ください。(稔)

- ☆ **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 9月30日 現在

区分	員数	金額	備考
現金	18	54,000	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	

- ☆ 9月30日現在の納入状況です。未納の方には残念ながら休眠会員として処理させて頂きました。機会がありましたらご一緒しましょう。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

- ☆ 今回は清水秀俊さんから8月26日開催のあかぎ大沼・白樺マラソン大会でのアクシデントの詳細なご報告を寄稿頂きました。高齢化社会でのみならず各地の大会等でのアクシデントの報道も見受けられますが本会の皆さんはその点は私ほどの過剰な自信を若干見直してみてください。
- ☆ 卷頭言には本会最長老の吉岡さんに会長の無理強いが無理なお願いしました。加齢と身体機能の低下や止む得ないが、ぜひ、「おっくう」の考えはまだまだと放念してください。「健康寿命」も一つ座右の銘としてのご参考にしてください。
- ☆ 走りとは若干異なりますが会員の本田さんが過日の北海道旅行中に地震災害に遭遇しその詳細な一部始終を寄稿頂きましたが、紙面の関係でかなりの部分を割愛させて頂きました。全文はネットでご覧下さい。

☆ 9月24日の上毛新聞の8Pに小生の関連記事が掲載されましたがこれも皆さんの健康志向やボランティアの活動があつての結果です。今後とも頑張って？楽しんで行きましょう。よろしくお祈いします。(小)

☆ 9月30日開催予定のまえばし赤城山ヒルクライム大会は台風24号の影響で残念ながら中止となりました。この決断はチャリの性能と風雨の路面状況等の関係では危機管理としての決断としては止む得ないと思ひます。主催者側や参加予定者の皆さんにはお疲れ様でしたとの言葉しかありません。参加者の皆さんを始め開催の裏方の皆さんも安全確保の観点からはやむを得ないものとし、残念ながら来年に期待しましょう。

☆ 本会員のボランティア参加予定の皆さんは準備その他お疲れ様でした。また、よろしくお祈いします。

☆ 11月3日開催のぐんまマラソン大会のボランティアの説明会が10月16日に県陸上競技場、21日に県庁ビジュアルルームで開催されます。参加できない人は会長までご連絡ください。

☆ 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、参加はまだ間に合ひます。積極的な参加をお祈い致します。〔再掲〕

☆ 幹事会報告 10月3日 開催

1 議題 報告事項

平成30年度前橋ランナーズの運営方針について

平成30年度事業 40周年記念事業について

別案について検討した。

未回答の会員に幹事から電話作戦で参加を促すことを実施する。

2 群大附養まつりについて10月13日(土) ラムネ屋で参加販売員を決める。了承

3 その他

次回は10月31(水) 18:30 元気21・3F 開催予定です。

アウトドアの大会主催者は天候の状況に左右されますのでその開催の可否判断は大きなストレスがあつたと思ひます。

台風やアウトイベントなぎ倒し

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つくりと再開しました。無理なく無理を行うことに。(稔)

編集後記

☆ いよいよ走りの季節も最高の環境ですね。今年の夏は自然界は異常の連続でした。小生も腰痛やスキル不足を痛感。まだまだと吉岡さんを見習って頑張って行きたいと思ひます。

☆ 今回は人生の縮図を見るようないろいろの体験談にドキドキ。我にも同じ様な苦い経験があり当時を思い出しました。時が過ぎた今は懐かしい思い出話になつています。(金)

☆ 巻頭言の最年長会員吉岡氏の“走り”への執念・さ・す・が・！走友清水氏の体験記・わが身に置き換えて《健康！ラン》を。本田さんの体験記・地震大国日本に住まう宿命？か、心して拝読！・・・(高)