

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第418号(創立S. 53. 5) 発行日(平成30年11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》

「走ることは変わること」 山西哲郎 (前橋ランナーズ特別顧問)

空がさらに青く高くなっていくように感じると、思い浮かべるは、村上鬼城の一句。
痩せ馬のあはれ機嫌や秋高し 痩せ馬とは、夏バテでやせてしまったのかと、思ってしまうけれども、秋は、高天肥馬の候であるといわれるだけに、矛盾もあるのではないかと。

1年じゅう馬のように走っている者にとっては、次のような体からの言葉が生まれてくる。

今年のような猛暑は格別だが、「秋になると足が前に前に出ますね。炎天下の下では、一步一步が重い足となって、やあ、年だねと思ってしまったのですが」と言ってしまうほど。しかし、それが、「涼しくなりましたね」の一言が出ると、自然に走りやすくなり、あれほど苦しんだ道のりも忘れてしまうほど走行時間が延びて、スマートな痩せ馬になってしまうのではないかと、なれば、あはれ機嫌を忘れて、心地よい走りが変わっていく。

朝目覚め、新聞を読みながら窓から赤く染まった赤城山を見て走り始める。いや、その前に手を高く上げて上体をまっすぐ伸ばす。それだけで体の奥深くまで息が入り、そして、僕の吐く息と新鮮な大気が交流をする。そして、歩く人とも「おはようございます」「ずいぶん、いい季節になりました」「でも、もうすぐ寒い風が吹きますよ」と、言葉を交わす。

朝の言葉は自然で素朴で、前菜のようなおいしさがある。と同時に、重くてだるかった体が、変わって、軽さを感じ、やがて気持ちよくなっていく。むろんすぐには変わっていくのではないのだが、その変化が楽しく、それも足だけではなくあらゆる感覚であり、そこに走る自由を覚え、慌ただしい1日にやすらぎを教えてくれる。

大会の時は、ペースを守り、ゴールまで維持していこうと距離は変化をするが、心は変化のないように仕向けなければならない。だが、一人で走るときは、自然の色彩、田や畑、川の流れ、遠く谷川岳と自然の変化を探る旅人になってしまう。やがて、それが日々変わる人生の道のように思ってしまうのである。僕はそれが好きだから、走るのこともやめられないのである。



サイライ・ジュイ選手 これで2時間9分のふくらはぎ (p 6から)

11月の練習会等について

- ☆ 11月の会報配布は11月5日(月)10時からMサポ3Fで実施しました。
- ☆ 11月3日にはぐんまマラソン大会が開催されますどんなドラマの展開になりますやら。選手・ボランティアの皆さんもご健闘を祈ります。
- ☆ 既報のとおり本会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。
- ☆ 12月号の会報配布等は12月3日(月)元気21 3Fロビーにて開催します。
- ☆ 次回幹事会は、11月28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

小須田会長 様 川崎市の岡田です。

朝から出掛けておまして、失礼しました。留守番電話を有難うございました。

私の小須田会長宛てのFAXを、前橋ランナーズホームページに投稿していただいても一向に構いません。

下記に該FAXと同文のテキストデータを付けましたので、お使いください。

小須田会長 様 川崎市の岡田です。お世話様になりながら、お手伝いが出来ず申し訳ありません。

幹事の鈴木様から電話をいただき、前橋ランナーズ40周年の記念事業に出席のお誘いがありましたが、私は、現在、国指定の難病である「慢性血栓塞栓性肺高血圧症」(全国で約 1600 人の患者数)に罹っており、余命が数年とも云われており、自宅で酸素吸入をしながら治療を受けています。このため、長距離の外出は困難で、今回の懇談会は欠席させていただきます。

また、鈴木様から紹介がありましたTシャツは、良い記念になりますので、上記のとおりに申込みいたします。

私は、YMCAのジョギングクラブの時代から走り始め、敷島公園の「幸の池」周りで、山西先生や東京のランナーズのゲストと共に実施した前橋ランナーズの最初のジョギング大会から参加しましたが、最近は杖を突いて自宅の付近を歩く状態です。

皆様のご多幸をお祈り申し上げます。 草々 岡田 光正 (2018年10月16日)

大利根練習会お世話になりました！ ヤジマさんから

こんばんは(-)いつもブログを楽しく拝見しております。新しい投稿のカラスウリとっても可愛らしく、また童心が甦る懐かしさを感じました。

大利根練習会では息子の良き先輩、K村君の伴走お世話になりました。K村君に感想を聞きましたらレツランさんの楽しいお話で緊張がほぐれたそうです？

その後の新町練習会でも参加してくれて、初回が本当に楽しかったからかな？と嬉しくなりました。ペアがレツランさんだったおかげです？ありがとうございました。

息子の話になりますが 11/3 ぐんまマラソン 10 キロに出場します。レツランさんは参加のご予定はありますか？会場でお会いできたら嬉しいです？

大会初参加で何から何まで未知で不安でいます。会場近くは渋滞になりますか？ほど近い駐車券を持っています。渋滞の様子や、出走前に必要な時間など諸々分からずにいます。

大先輩のアドバイス頂けたら助かります？よろしく願いいたします。

註：メールによる投稿です。岡田様、ヤジマ様有難うございました。このページの投稿は手書きでも結構ですよろしく願いします。(編集子)

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

[高崎観音だるまマーチ2018](#) 9月29日(土) 高校の同級生のH川氏から誘われて20余年ぶりのウォーキングに参加。スタートとゴールは高崎市役所。あいにくの雨に見舞われてしまいましたが、16kmのコースにチャレンジ。



碓氷川の右岸沿いに少林山達磨寺を過ぎ、24km 組とはお別れし岡田だるま店で休憩とだるまの絵付けなど見学住宅地を抜けて長い上り坂が続きやがて鼻高の台地の上にとどり着く。早速色とりどりのコスモス畑が出迎えてくれました。

本来ならこの台地上からの展望は上毛三山の一つの榛名山系の雄姿が西上州の山々をパノラマ状にお花畑越しに映し出す？筈でしたが・・・眼をつぶってしばしの瞑想・・・

色とりどりのお花畑、コスモス畑の迷路もありました。

小雨の降りつづくなか丘陵地帯を下り乗附(のっつけ)・護国神社・和田橋から市役所へのゴールし完歩証をゲット。大だるまには一日目の片目が入っていましたが、台風 24 号がらみの悪天候が予測され第二日目は残念ながら中止となりました。(高)

まえばし赤城山ヒルクライム大会台風のため中止の決定と情報連絡

9月29日 表記の大会が台風24号の影響で中止との決定がありました。本会員のボランティア活動参加の皆さんには携帯で連絡したが、連絡の付かない人もいました。

行事開催の中止の有無についての連絡方法や確認方法も必要事項として今後の行事計画には入れておこう。また、アウトドアの大会等開催の可否情報は参加者自身でもほぼネットで確認ができるので活動情報の取得方法として併記しておきます。また、参加者の皆さんも情報取得方法としてトレーニングしてみてください。

例 まえばし赤城山ヒルクライム大会・・・<http://www.akg-hc.jp/>・・・検索 (会長)

ぐんまマラソン近づく

10月5日(金)先週末(30日)には、日本列島を縦断する台風24号に見舞われたばかりなのに、又々この週末にも台風25号が接近していますね。今年の台風の当たり年にもうんざりですね。どうか被害の少なからんことを・・・

気がつけば日の出や日没も“もう、秋・・・”、それになんと言ってもあの厳しかった暑さもすっかり様変わりです。日中のランも快適?となってきましたね。

視るもの、聴くもの、感ずるものに・・・秋秋秋が・・・

そういえば10月は“走り込み月間”と称して、チームを結成してまでも走距離を競ったりもしましたっけ。近づくマラソンシーズンに向けての基礎体力作り等々のためと朝に晩に走りこんだりもしましたね。

1ヶ月後に迫ったぐんまマラソンの交通規制のお願い看板がコースに予定されている道路近くに見られるようになりました。

皆さ～ん、順調に進んでいますか～っ！(高)

ランモード大利根練習会

10月7日(日)ランモードの大利根緑地定例練習会は、月初めなので自治会の公園の清掃を済ませてからの参加となりました。

秋晴れの好天に恵まれましたが、台風崩れの強い風と日差しが舞い戻り前橋でも季節外れの真夏日となりました。



浜田会長さんの挨拶・連絡の後は、参加者全員の恒例の声出しミーティングには28名?です。

今回は初参加組が3名ほど伴走(歩)デビューがありました。盲学校高等部の3年生 K 村君が本日の伴走パートナーです。

同じく Y 城君も準備 OK、出発を前にしての打ち合わせ。

マッチング終了後にはそれぞれのペア毎に出発です。ベテラン組は爽やかにスタート、ウォーキング組も続きます。

伴走ロープの“絆”がすぐに打ち解け、笑顔とおしゃ

べりの話題は尽きません。

南部大橋から平成大橋へ向かう途中で N 楽先生のペアが戻ってきました。

帰りは雷電神社の境内へ立ち寄り、11 時過ぎ早めに引き上げてきました。爽やかな汗の後のエイドは嬉しいですね。ありがとうございました。(高)

高崎の美スタイルマラソン2018

10月8日(祝・月) 体育の日の今日、第7回子宮頸がん予防啓発「高崎美スタイルマラソン2018」高崎市のもてなし広場を発着点にした街中ランが実施されテーマカラーのオレンジ色に包まれての大会に参加してきました。



高崎駅前から市役所通り至る所に所通り至る所に「子宮頸がん予防啓発」の文字が書かれた幟旗があふれ、参加者はテーマカラーのオレンジ色のウェアや帽子・リボンを着用、スタッフの皆さん方もオレンジ色一色に染め上がっての大会です。

スタート前の準備などで全員集合とはなりませんが、本日参加のランモードの皆さん方です。

開会式です。ステージもスタッフもオレンジ色。

大会の趣旨や意義などの解説、他コースや大会規定などの説明も。

2012年に女子だけの300名足らずでスタートした大会が、3年前からは男子も参加し高崎中心市街地コース

にリニューアルされての開催です。

あいにくの小雨模様となりましたが、音楽センターからあら町の信号を左折。連雀町・田町のメイン通り・本町3丁目、1丁目と左折する2.5 km 周回コース。

途中には、フラダンスや吹奏楽やチアの応援団もありでのもてなしです。

T-T伴走コンビでの大会出場は久しぶりでしたが、7:10 分/km 前後のペースをダウンすること無くフィニッシュ出来ました。

記録は 1 時間13分 12 秒 10km 男子 51 歳以上の部 51 位

K野さんペアもゴールし、のど飴と水をゲット。

ゴールの手前で大きな声での声援してくれたコバさん夫妻も駆けつけてくれました。

ゴール後にやや強く降りだし高崎駅ヤマダ電器の食堂街へと直行。

1周(2.5km)、2周(5km)と合わせて1,000 余名のオレンジ集団がキャンペーンを繰り広げた一日となりました。(高)

神無月・会報配布日 街中紅葉狩り

10 月8日(月) 会報配布日で5名が参集した。会報記事の清水さんのことや北海道での地震のことや最近の体調やら日ごろのトレーニングの状態等を話した。皆さん元気で顔の色も艶もある。

10m 超の 3 階の窓越しには檜の並木の頂上の葉色が伺える。つい最近とっていた若葉の燃え盛りもその大役を終えつつ紅葉の季節だと街中での感想。是非、時間を見て山登りもいいが、平坦な街中の散策と紅葉狩りと・・・もいかがと思う。(・・・は、各自の思いを)。

大げやき葉裏に覗く秋風情 (会長)

走りの秋 足もと見直し

10 月 12 日藤井前橋ランナーズコーチからのお話

秋の走りのシーズンで楽歩堂では特別企画でサイラス・ジュイさんとの新作モデルの試走会を開催中であるので顔を見せてのご案内を頂きました。特に14日(月)は9時から大渡橋西詰の利根川河川敷公園で実施するのでとのこと。

小生も「ブログ・走るこっちゃん」でも、まだフルの看板は下ろしていないので興味津々行ってみようかと参考までにアップしました。(稔)

群大附属のふようまつりにラムネ屋さんを開店

10 月 13 日(土)前橋ランナーズは群大附属特別支援学校のふようまつりにラムネ屋さんを開店した。今朝は10 月の気温(やや寒し)だったので、本店のラムネの売れ行きはいま一だった。売れ筋が天候とかに影響を及ぼされる屋台の出店計画に今回は若干季節的要因への配慮が足りなかったのか。向かいの店のかき氷は完売だったのに、若干の呼び込み不足だったのか。

講堂で演奏の生徒や児童の発表は元気よく校庭にも響いていた。

お疲れさまの販売促進ボランティアは高橋(洸)、清水、青木、小須田の4名だった。(会長)

開店前の状況



ランニングシューズ試走会・足もとを

10月14日(日) 楽歩堂秋のランニングシューズ試走会が前橋の大渡西詰の河川敷公園でドラマ「陸王」に出演したり、東京マラソン先導を数回走っている、サイライ・ジュイ選手と一緒に走れるという催しがあって、このところの走り込み不足もあるので見学をメインにと参加してみた。



走り際の準備運動でもケニア流のスキームをゆっくりだが確実な指導と各参加者の実際の走りのフォームを見て基本をこうやったら良いよとの指摘も的確だった。この後10km実走もあったが、小生は先約の他のスケジュールもあり準備運動と走りのフォームのみで終了した。

なお、シューズはこんなのが良いとのクッション性も一発で適合したのも、爽やかだ。

ふよう祭りと今回の写真は若干時間が掛るがアップします。(稔)

☆ 毎回だが写真のアップは時間が掛った(19日にやっと)

何時ものように集合写真



彼のふくらはぎにご注目 これで2時間9分とは



彼とのツーショット 記念に

桐生走ろう会空っ風マラソン練習会に参加

10月15日(月) 1日遅れの報告です。

例年春4月に行われていましたが、今年から秋に変更実施となりました。松原橋公園を起点に、長距離を目指す山行きのコース、周辺のサイクリングロードを周回の自由選択での練習会。

渡良瀬川の松原橋下で桐生走ろう会の皆さんに迎えて声出しミーティングでのご挨拶。

渡良瀬川のサイクリングロードの周回コースに出発。

松原橋をわたり渡良瀬川の左岸の土手を上流へと辿り3kmほど先の昭和橋で折返し下流へと向かう。松原橋



をくぐりぬけてゴルフ練習場に沿って左折、桐生川の右岸を 1km ほど進むと足利市との境界の境橋で折り返しふたたび松原橋を渡って渡良瀬川の右岸へもどる 10km のコース。

それぞれ元気に 10km コースを完走です。

10km コースを走り終えて、公園の芝生広場での桐生の皆さん方との伴走体験練習会も体験の後にはお楽しみおうどんエイドの接待です。

美味しく煮込まれたうどんは絶品！他にもお手製のさまざまなおにぎり、ぶどうやキウイフルーツなど盛りだくさんのエイドに舌つづみ・・・ウーン腹に染みわたる・・・(それはビールでしたね！)

その後、湯ららの風呂に浸かり小俣駅まで送っていただき楽しい練習会となりました。本当にありがとうございました。またご馳走サマでした。(高)

会報417号の感想を頂きました。

小須田さま

今回の会報は中身の濃い内容だったと思います。すみません今まではそれほど気にして読んでいませんでした！吉岡達男最年長会員と清水秀俊さんの死地からの生還記、本田志津子さんの札幌 5 日間観光難民生活非常に役に立ちます。小須田会長の上毛記載でご苦労がよくわかります。

10 月 14 日はメルボルンマラソンに参加してきます。チームジャパンが日本からツアーで行きます。この会は山西哲郎教授が名誉会長になっていました。50 名くらいの参加でした。選手たちと 2 年ぶりの再会してきます。私は長女が来年の 7 月まで日本製紙メルボルン支店に勤務しているので個人で行ってきます。今回は初孫に会いに行くので恥ずかしながら 10km です。 星野拝

註:星野さんからのメールでしたが編集の意図をお汲み取り頂きの感想でしたので、ご了解を頂き掲載しました。(10 月 19 日 UP)

☆
☆

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 10 月 31 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	

☆ 10 月 31 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の投稿からから多くの人や組織の方からも反応がありました。ラッキーな面もありましたが、ラッキーの集積は大会参加者の選手の皆さんや大会主催者のバックヤードの危機管理の対応も評価の対象になると思いました。

走りは文化とのことですが日本民族は水稲稲作(水田での除草作業)でいざりの生活がつい半世紀前の多くの人々の生活慣習でした。走りは外部環境にも大いに影響されるリスクもあることを自己責任として理解されて楽しむことの必要性を訴えて行きたいとも思います。

11月1日の国会討論を聞いていたらボランティアの方の熱中症の対応で時間区切りの休息・休憩のことも議論されていました。ボランティアの在り方もまだまだ議論と皆様の意識の向上も必要かと思えます。(会長)

☆ 11月3日開催のぐんまマラソン大会のボランティアの皆様はお疲れ様です。
選手参加の皆さんのドラマの展開については、後日インタビューでお知らせ出来れば。

☆ 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。参加はまだ間に合います。積極的な参加をお願い致します。[再掲]☆ 記念Tシャツは手渡し出来なかった方には郵送いたしましたので同封の払込取扱票にてお支払いください。

☆ 幹事会報告 10月31日 開催
議題 報告事項

1 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、進行等に付いての意見交換を行った。
未回答の会員に幹事から電話作戦で実施した成果についても報告を頂いた。

2 あかぎ大沼・白樺マラソン大会で清水さんの事について会報417号の抜粋で概要についての報告を行った。

また、清水さんから上毛新聞10月26日記事の提出があった。

3 これに関連してFM84.5シティ前橋にて安全管理の観点から出演したい旨の申し出をした旨の報告があった。

4 その他

次回は11月28(水) 18:30 元気21・3F 開催予定です。

踏みしめる黄落いまだ樹にも映ゆ

霜月の茜稜線彩れり (稔)

走りの度に左右のこと、遠い山並みのこと、季節の移ろいの草木にも感じる処の見方も俳句的变化有り。今度は友人等にも加齢化とも関連在るのかとの議論を。近所迷惑な話かなあとも。悩みつつ。

編集後記

☆ ぐんまマラソン大会のドラマもどう展開するかは次号にて。

前号の清水さんや本田さんの貴重な投稿は色々なところから反響がありました。小さな会報ですが・・・(小)

☆ 朝晩日に寒くなりましたが、体調は如何でしょうか？体に気を付けて11月を乗り切りましょう。ぐんまマラソン大会と40周年行事記念にはTシャツを着て山西先生を囲む会を皆さんで楽しみましょう。・・・(青)

☆ 山西先生にはランニングの基本、楽しさを朝連で教えて頂きました。また、トライアスロンの思いでは格別です。想いだすと楽しいことがいっぱい。11月17日楽しみにしています。・・・(と)

☆ 改元まで半年となり、「平成最後の・・・」常套句を目にするこの頃、平穏であれと切に祈る！(高)