

前橋ランナーズ会報



# ラン&ウォーク

第419号(創立S. 53. 5) 発行日(平成30年12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](mailto:maerun2012@yahoo.co.jp)

## 《巻頭言》

ランニングシューズ雑学 厚底 VS 薄底 2極化についてのメーカー覇権争い

藤井 貴教 前橋ランナーズコーチ

前橋ランナーズの皆様、ぐんまマラソンも■終え、いかがお過ごしでしょうか。私、藤井はこの2年間ほどレースから遠ざかっております。レース運営に携わっていましたが、そろそろ思いっきり走りたくなる今日この頃です。

さて今回はトップアスリートから見るシューズ事情(箱根駅伝編)を靴屋の視点でご報告いたします。テレビ放映が強化されてから年々注目度が高まる箱根駅伝。私藤井も、今から2年も昔に2回ほど出場しました。ちなみに往路5区(山登り)。

余談はさておき。

伝統大学、新興勢力大、優勝争い、10位の来年シード権争い。下位はタスキが繋がるか、繰上げ出走など、数々のドラマがあります。

今回ご報告するのはメーカー覇権争い!

どのメーカーの着用率が高いか?どのモデルのレーシングシューズを履いているのか?

シューズメーカーの勢力図を確認できるデータになっております。そこに今年は**厚底 VS 薄底** 対決が加わりました。

ナイキが発表したナイキ ズーム ヴェイパーフライ 4%薄底こそが箱根クラスのシリアスランナーが履くべきシューズの概念を崩した救世主。着用率1位はナイキ。また出場選手からの完走も厚底シューズだけど軽く、反発性があり故障予防になると評判は上々。

また元旦ニューイヤー駅伝、箱根駅伝に TV CM を入れたニューバランスが大躍進。

ニューバランスはアシックス(ターサー)、アディダス(タクミ)を制作した三村氏が新商品を発表。NBは薄底タイプ。

箱根駅伝の公式スポンサーはミズノ。商品的话题性、マーケティングの上手さで完全にナイキ、NBに軍配がある。

註:今回の巻頭言は若干巻頭言らしくない構成かとのご意見もお有りでしょうが、箱根駅伝の視聴の際に、彼ほど



### 12月の練習会等について

☆ 12月の会報配布は12月3日(月) 10時からMサポ3Fで実施しました。

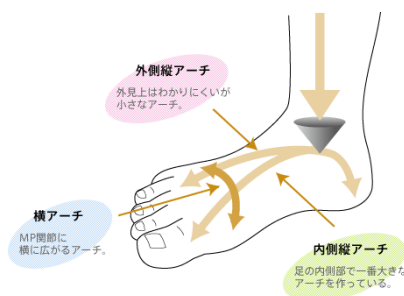
☆ 11月3日にはぐんまマラソン大会が開催されました。晴天の走りの最高コンディションでした。選手・ボランティアの皆さんもお疲れ様でした。

☆ 恒例の新年初日の出・初詣は1月1日6時東照宮に参集し、何時もの様に総社神社、跨線橋での初日の出を楽しみましょう。

☆ 1月号の会報配布等は1月7日(月)元氣21 3Fロビーにて開催。

☆ 次回幹事会は、1月10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。

のメーカーかとも興味深くご覧頂く参考にしてください。(編集子)



「巻頭言続編」

ニューイヤー駅伝、箱根駅伝前にナイキはベーパーフライ、ズームフライ 新色発表。  
 ニューバランスは箱根駅伝後に三村氏の 8 年間契約発表の硬骨さ！しかもその会見でズームフライを完全否定（三村氏 69 歳で 8 年契約！）  
 箱根出場者 210 名の着用は下記。

2017 年・2018 年 箱根駅伝のシューズメーカー内訳				
【2017 メーカー実績】		【2018 メーカー実績】		
・アシックス	67 人	・ナイキ	58 人	(ナイキ V 【ヴェイパーフライ、ズームフライ等の厚底タイプ】=39 人+ナイキ 【その他のナイキ】=19 人)
・ミズノ	54 人	・アシックス	54 人	
・アディダス	49 人	・ミズノ	37 人	
・ナイキ c	49 人	・アディダス	35 人	35 人
・ニューバランス	4 人	・NB (ニューバランス)	23 人	(NBML 【NB の三村モデル】=18 人+NB 【その他のニューバランス】=5 人)
				・ML (三村モデル) 【NB と契約する前に三村さんが「ミムラボ」で作ったシューズ】=3 人

薄底文化の日本のランニング文化は否定できませんが、昨今のブームは使う人の理解・使い方がポイントになります。前橋ランナーズの皆さまも足元一度見直してみてあらためてシューズを考えてみては！

会員の投稿コーナー

- ★ 蚕マラソンお疲れ様でした！ ヤジマ  
 県内でも様々なマラソン大会があるのですかね？  
 綺麗な紅葉の中を走られて、気持ちが良かったらうなあ〜と羨ましくなっちゃいました。  
 ぐんまマラソンでも驚いたのですが、走りながらの写真撮影が本当に凄いです？  
 そして、貴重な記録と思い出のお写真をありがとうございます
- ★ 今春からすこし時間が取れるようになりましたので、館林城沼の周りでランしています。  
 今回のぐんまマラソン大会は、主人と子供で参加でき、楽しくランニングをする事が出来ました。まだまだ先

の話ですが、今後は長い距離にも挑戦してみたいと思っております。

また、前橋ランナーズの会にはなかなか参加、協力する事が出来ず、申し訳ありません。お寺の仕事、家事、学校・幼稚園の役員等毎日慌ただしく生活していますが、充実した日々を楽しく過ごしております。

是非マラソンで一緒出来る日を楽しみにしています。寒暖差が激しく、寒い季節に入りましたのでどうぞお体にご自愛くださいませ 前山 愛

☆ 11月26日～12月2日(東京都美術館・日本版画会展)が開催されています。

私も会員として、「臨江閣散策の景・狼煙山の岬」2点出展しています。

(ムック展)の対面が展覧会場入口のため、結構な人の出入りです。会場は、展示室が18室あり、フル展示されています。

私の作品は、最終18室の出口に近い場所の壁面展示でした。金子さんの作品は、「古典的な作風で丁寧に仕上げた作品なので締めめに展示しました」なんて？ 版画会会長がコメントしていました、お世辞でも嬉しいですね。

☆ 脚は駄目でもの・・・金子さんのお話しを紹介しました。

註：メールによる投稿です。前山様、ヤジマ様、金子様 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お願いします。(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

#### [第28回 GUNMA MARATHON 2018/11/03](#)

11月3日(祝) 第28回ぐんまマラソンが前橋正田醤油スタジアム群馬と周辺の特設コースで実施されました。フルマラソンのほかに10kmとリバーサイドマラソンの4.2kmの部もあり、深まりゆく秋の上州路を15,000人のランナーが愉しく駆け抜けました。



抜けるような青空 フルに挑むやる気満々のランモード群馬のメンバーの一部です。

スタート地点は競技場東の交差点です。

スタート地点で佐久の A川氏と健闘をねがっての “ハイッ・ポーズ！”

9:00 ジャストに大澤群馬県知事の号砲でスタート。

序盤は国道17号を北上の北回り、大渡橋を順調に過ぎ上越線を越えた第2関門(10.7km地点)を30分の貯金で通過。前橋市陸協の理事長も審判員での参加です。

西回りのイオン高崎から前橋へ戻り、高前バイパスへの南回りのループへ向かいます。

釣り具の上州屋から左折・東部小のコースは練習のマイコースですが、フルの魔の 30km 地点もあり育英短大で関越道をくぐり抜け新前橋への北向きのコース、赤城・榛名の上州のやまなみの遠望ロケーションを楽しむ余裕は無し。

34km 手前のランモード群馬の仲間のエイドでパワーを注入してもらい、残りの 7km 余を完走に向けて走り出す。

箱田町北交差点の 34.7km 地点で、思いもかけぬランナーズストップでしばしの足止めを体験。昔の箱根駅伝で電車の通過を待たされた選手の姿を思い出す(古いね～、記憶している年代は少数派?)

新前橋駅前から県総合福祉センター前を通過、平成大橋手前からは利根川西のサイクリングロードへ。中央大橋を渡りいよいよ最終コースの県庁前を迂回して競技場へ、一向に足は進まず 歩・歩・歩・走 … 1km の区間がなんと長いことか …

5:23:40 でフィニッシュ。70 歳以上の男子順位 40 位 1 週間前に 81 歳の誕生日を迎えての、念願であった八十路でのフルマラソンの完走を果たせました。多くの皆さんに走らせていただき、ありがとうございます。 (高)

### マラソンの完走を語る会

11月 8 日(木) 3日(祝)のぐんまマラソンにランモード群馬のメンバーから数組の参加があり、みなさんそれぞれに素敵なランにチャレンジされました。

桐生の行事に参加の折にひょんなことから懇親会の話題に発展しフル初デビューのお二方も交えて、楽しく美味しいお酒の懇親会となりました。



高崎駅西口前の大庄水産で、まずはビールでそれなりの完走に乾杯!

荒波超えてやてきた! 魚だ! 貝だ!! 大漁だ! … 新鮮な刺身! 浜焼き! 海鮮三昧! まさに看板に偽りなし!

今回の話題を独占したのは、半年間でフルマラソン完走を目指すプロジェクトに参加したK畑氏のデビュー戦、目標タイムには届かなかったとはいえ 73 歳で 5:28:47 は 立派! … 次は視覚障害者の伴走にも意欲満々 …

もう一人のフル初完走はS口氏、1週間前の金沢マラソンに見事 5:58 分台で完走! アップダウンのきついコースでランモード定例練習会他の週1~2回の練習でのイメージを頭に浮かべて、30km 以降のフルマラソンの壁をタププリ味わいつつ初の挑戦を完走で!

初マラソンの完走のイメージは次への大事なステップ! 貴重な体験は飛躍とさらなる継続へ …

全盲のコバさんは腰痛を抱えての 5:44:14 もお見事! 奥方の弱視の貴さんはペースメーカー装着ランナーですが自己ベストの 5:34:44 に大拍手!

山にスキーにひょうひょうとした風貌の髭のホッケさんこと T 中氏は、余裕の 5:01:46 でフィニッシュ。

81 歳で八十路のフル完走を目指したレツラン(筆者) は、5:23:46 と後半は 走・歩・歩・歩・走 … の繰返しでのフィニッシュ。

今回は 10km の部にチャレンジの Y 澤氏は、年代別 2 位の 00:47:47 で次回はトップをと頼もしい …

年齢・性別・障害に関わりなく、こよなくフルマラソンを愛するランモード群馬の有志のメンバーの楽しい・美味しいお酒の会は時間を忘れるかのような盛り上がりでした。

次回も あり・かな・??? !!! … (高)

前橋ランナーズ四〇周年記念事業(山西哲郎先生を囲む懇談会)

11月17日(土)本会の前橋ランナーズ四〇周年記念事業(山西哲郎先生を囲む懇談会)が15時から前橋商工会議所内スワンで、参加者は25名を数えて盛大なうちに開催されました。最高年齢は92歳に達した富沢恒夫さんでした。まだまだ10歳位若く見える話し方やお顔の感じでした。

会は玄関先での集合写真を撮り小須田会長挨拶やら高橋冽顧問の乾杯のご発声やらで進められ参加からの自己紹介と近況やらを頂きました。



山西先生からメインテーマである走りの40年の状況変化や現在の会の構成員に対応する走りの世界的なお



話等の展開や、若さを保つための運動は三途の川を渡るまで続くとかいつもの様な軽快な話術に皆さん納得のご様子でした。

この話をお聞きになった後皆さんからそれぞれの体験も話され、交流を深めて楽しい時間が瞬く間に過ぎて予定時間をオーバーして無事閉会となりました

なお、土曜日の午後なのですが仕事等で残念ながら欠席の方もいましたこともご報告いたします。参加者の皆様お疲れさまでした。

末尾になりましたが桐生走ろう会様からの祝電や藤岡ゆつくり走ろう会様のご祝儀、中村宏初代会長さんからも温かいご寄付も頂きましたのご報告と御礼を申し上げます。

### 青空忘年会

11月18日(日) ランモード群馬の定例練習会は、いつもの弁財天公園ではなく神流川(かんながわ)河川敷の神流川リバーサイド公園に集合です。

いつもとは違うバーベキュー広場の林の風を感じながらの声出しミーティングには40数名の参加。

神流川左岸の土手を藤岡方面へ向けて関越自動車道や新幹線のガードをくぐり抜けてラン&ウオーク。

河川敷の藤岡工業高校のグラウンドからは元気の練習のかけ声が飛び交っていました。皇帝ダリアがおいでおいでをしてるよとか、新幹線、東京行きだー、今度は高崎行きだーと他愛もないおしゃべりを続けながらの楽しいひとときでした。 続く (高)



### 玉村ゴルフ場周辺の銀杏の黄葉

11月22日(木) S-T伴走練習は1週間前の群馬の森で、紅葉の色づきがイマイチでしたので、今日は続いて群馬の森へ行くかちょっと迷いましたが、玉村ゴルフ場周辺・サイクリングロードの銀杏の黄葉見物としました。

今日は二十四節気の“小雪”ですが、今朝の冷え込みは一番の厳しいものでした。平地でも所によっては初霜となったかと思われまます。

岩倉橋の駐車場から玉村ゴルフ場のサイクリングロードへ。烏川の左岸沿いのゴルフ場のフェンスに沿って銀杏並木が続きます。樹によってはまだちょっと緑が残る銀杏もありましたが見事な黄葉となっていました。

ぎんなんの実もたくさん落ちていて踏みつけられてきつい臭いも鼻をつきました。(高)



### 第7回上州藤岡蚕マラソン

11月25日(日) 厳しい朝の冷え込みのなか会長の車に同乗、シャトルバスで藤岡総合運動公園陸上競技場の会場入り。会場周辺は紅葉真っ盛り。

受付後に藤岡ゆっくり走ろう会のテントにお邪魔して星野ドクターとアリバイの撮影。

開催の種目はハーフ・10km・5kmの他には小中学生の3.6~1km、また親子・ファミリーやカップルの部と5kmウオーキングと多彩。標高差240mの極限サバイバル!!の激坂アップダウンのハーフマラソンが9:10のスタート、あとは順次スタートに。

ご主人とお子さんの声援を受けて京子さんは10kmに出場。

コースには世界文化遺産へ登録された高山社跡も。きつい坂を越えての給水で元気をチャージしてゴールまで3kmのラストスパート。お地藏さんも紅葉のなかで応援。



60 分切りはなりませんでしたがそれなりの完走！ 頑張ったで賞！ 楽しめたで賞！（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 11月 30日 現在

区分	員数	金額	備考
現金	19	57,000	免除者を含む
振込	31	93,000	
免除	8	0	
未納	4	0	
小計		150,000	
寄付	4	15,000	
合計		163,000	

☆ 11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**

- ☆ 最近の本会の活動には走りの活動が低下していますので皆様のご心配も頂いています。良い知恵で走り、歩くの活動で存在感を発信しようと苦慮しておりますので多様なご意見をお待ちしています。
- ☆ スポジムでそのトレーニングを見ながらぐんまマラソンでのサブ 4 を目指した T さんから、何と 4 時間と 44 秒だったとか、にこにこ顔でのご報告頂きました。神様の呉れた 44 秒の課題ですねとの会話？、次回は頑張りますとスクワットの励んでいました。次の前橋・渋川マラソン大会では真摯なトレーニングの成果を期待します。
- ☆ 12 月 13 日 12 時 25 分からの FM84.5 エフエム前橋のライブに清水秀俊さん、高橋冽さん、富安一子さんと会長が出演します。どんな展開になるかお楽しみください。

☆ 恒例の元旦初参りの集いを来年元旦に6時、東照宮参集で実施します。コースは何時もの様に初参り東照宮→総社神社→跨線橋場での初日の出を詣ります。多数のご参加を期待します。

☆ 11月3日開催のぐんまマラソン大会は快晴無風の走りのコンディションのもと選手・ボランティアの皆様はお疲れ様でした。40周年記念事業は25名の参加者を得て40周年のTシャツを纏い和やかな集いでした。その様子は本文をご覧ください。走りの成果か、富澤恒夫さんのご参加も頂き元気印を実感しました。皆様も楽しいひとときをお過ごし頂けたと、皆様のご支援に感謝いたします。(会長)

☆ 恒例の新年初日の出・初詣は1月1日6時東照宮に参集し、何時もの様に総社神社、跨線橋での初日の出(6:55)を楽しみましょう。

☆ 前号巻頭言下部の空欄は編集子のスキル不足から最後に走りのイラストを考えていたら、次のページ以降ばらばらに、修正に時間が掛りそうで止む得ずの措置でした。原因は多分Win7のソフトとWin10混合ファイルの処理でした。今回も大いに悩まされました。学習能力の問題か。言い訳その1、10は7で慣れた人には使いづらいとの評価も聞きます。で、その2です。

☆ 幹事会報告 11月28日 開催  
議題

- 1 平成30年度前橋ランナーズの運営方針について
- 2 運営と幹事改選のことの検討
- 3 幹事会について
- 4 その他 元旦初参りの実施について  
40周年事業収支会計確認の事
- 5 その他  
次回は11月28(水) 18:30 元気21・3F 開催予定です。

白線を追い追う走り見ず紅葉  
紺碧に梢は踊る冬木立 (稔)

25日開催の藤岡蚕マラソンに参加しましたが、最初から最後まで脚は運ばず、よそ見も出来ず視線はもっぱら白線の悪戦苦闘で、激励に励まされても、よそ見も出来ずの走りで最悪の新記録でした。このままかとチャレンジトレーニングを再開。何とか言い訳のランも出来そう、個体差もあるが無理なく無理を実証中。

#### 編集後記

☆ 会報編集スキル不足の言い訳は本文を。

ぐんまマラソン大会は最高のコンディションのもと選手もボランティアの方も色々なドラマを演じられました、お疲れ様でした。小生、過日25日の藤岡蚕マラソン大会10km参加で機能低下の実証的な記録を作りました。(小)

☆ 今月も諸行事の記事楽しく拝見。ランニングシューズにも時代を感じますね。私の良き時代は、シティランナーは厚底・トップランナーは薄底が当たり前、因みに私はアシックススターサー(αゲル)190gでした。(金)

☆ 不惑を迎えた本会も次なる50年、百年へのステップへ。まもなく平成30年も閉幕。今年もお世話さまでした。(高)