

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第 420 号 (創立 S. 53. 5)

発行日 (平成 31 年 1 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》

市長あいさつ

「幸せに向かって、走りませんか！」 前橋市長 山 本 龍

群馬県が平成 27・28 年度に実施したパーソントリップ調査(「人の動き」調査)では、県民の4人に1人(26.3%)は 100m未満の移動でも自動車を使うとの報告がありました。自動車依存のまちだからこそ、自動車を活用して、高齢になっても便利に外出できる交通手段の充実に取り組んでいます。「マイタク」や「デマンドバス」そして「AI 乗り合いタクシー」等を充実させて、自身の運転に頼らなくても、遊びや学びに気軽に出かけていけるまちになれば、きっと生きがいが増え、賑やかなまちになるはずです。

その一方で、市民の皆さんも自動車に頼りすぎず、自らの足で健康への一步を踏み出しませんか。自らの健康を守ろうとする皆さんの気持ちが大切です。何歳になっても、社会において自分の役割があることは、「生きがい」につながります。私たちが取り組むべきことは、市民の皆さん一人ひとりが生きがいをもてる社会をつくることです。そのためには、皆さんに健康でいていただく必要があります。「走る」ことは、幸せにつながります。

私も市民の一人として、幸せに向かって、走っています。先日、前橋市のトライアスロンの大会に選手として参加しました。風を受けて、美しい景色を眺めながら、無心で走る時間は貴重な経験でした。たくさんの方々に、走ることの楽しさを知ってもらいたいと思います。

「走れば、幸せに出会えますよ！」

さて、報告となりますが、前橋市では 2020 年の東京オリンピックに向けて、南スーダン国の陸上選手を受け入れることを検討しています。南スーダンでの彼らの練習風景をみると、整備されていない 400m の土のトラックを裸足で走っています。オリンピックまでの一年間、練習や文化交流をしていただくことを検討しており、世界で前橋が何か役に立てるような気がしています。皆さんの応援をお願いします

最後に、前橋ランナーズの皆さんのご走健をお祈りし、あいさつとさせていただきます。これからも、毎号のランナーズ会報を楽しみにしております。

註：新春の巻頭言は山本市長に執筆をお願いしようと、やや気後



第2回前橋トライアスロンフェスタ

1 月の練習回答について

- ☆ 1 月の会報配布は 1 月 7 日 (月) 10 時から M サポ 3 F で実施しました。1 月 1 日には新春初参りと初日の出を参拝いたしました。恒例の実業団駅伝も無事開催されました。ボランティアの皆さんもお疲れ様でした。
- ☆ 2 月号の会報配布等は 2 月 4 日 (月) 元気 21 3 F ロビーにて開催。
- ☆ 次回幹事会は、1 月 30 日 (水) 18:30、元気 21 3 F 会議室において実施します。都合により変更も在ります。

れ気味の申し出に、公務ご多用中にも関わらずご快諾いただきました。市長職目線から 2020 年オリンピックへの前橋市の対応や周辺環境整備としてのボランティア活動等へ市長職からの目配りのことも噛み締めてお読みいただければ幸いです。

会員の投稿コーナー

☆ 懇親会楽しかったです。みなさまに会えてうれしかったです。T-シャツが届きました。石原陽子理事にお伝えください。ありがとうございます。連絡が遅れてすみません。次回の前橋渋川はこの T-シャツで走る予定です。東京マラソンのボランティアは群馬に 40 人募集があったと聞いたので安心していたら申し込みが遅れて今回はだめでした。前回10kから最後までだったので今回はスタートから10k走ってみたかったです！ 星野 光治

☆ 11 月の群馬マラソンで、前橋ランナースの旗が見えないか探したのですが、わかりませんでした。川原ランナースは、2月に熊本城マラソンに参加して、球磨焼酎、馬刺し、からしレンコンなど、熊本グルメ三昧をやろうと、完走、完食、完飲の3完達成を目指しております。

更に、熊本ではどんな駄句が浮かんできますやら、今からワクワクしております。

そのうち、前橋ランナースと交流会が持てれば幸いです。

よろしく願いいたします。その1 竹内利行さん(5月号・巻頭言筆者・前群馬大副学長・酔人ランナー)

☆ 川原ランナースは、29日が餅つき、31日は夕方5時に公民館に集まり、ナマハゲの出で立ちで子供や酒癖の悪いオヤジの家を廻って児童虐待とオヤジを懲らしめることになっています。今年は寒波とのこと、体中にホカロンを貼って出かけようと話し合っております。

よいお正月をお迎えください。竹内利行さん・その2

註：メールによるお話ですがご理解を得て掲載いたしました。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

ランモード大根根練習会

12月2日(日) 暖かな師走入りとなりました。



11月の前橋の月間平均気温がなんと例年よりも2℃ほど高く、木枯らし1号も観測されなかったという。お年寄りの生活には暮らしやすくありがたいことではあるが、これが地球の温暖化のなせるわざだとすると喜んでばかりもいられない。

月初めの日曜日はランモード群馬の大利根練習会です。

声出しミーティングには28名の参加。ウォーミングアップで身体をほぐして。

準備の整ったペアから順次に出～発

風も無くウォーキングも汗ばんできます

育英高校の裏手には黄色の銀杏の落ち葉でいっぱい。

靴底の落ち葉の感触をタプタプかみしめる幸せいっぱい

これみよッ！ と、ばかりに・・・ 散り惜しみ のカエデの色づき お見事ッ！ (高)

会報配布の朝

12月3日(月)会報の配布日に4名が参集した。話題はなんだかんだと11月25日開催の藤岡蚕マラソン大会での話題。本間京子さんが遠方からお子さんとご主人を応援に出走し、10kmの部で61分台で完走、高橋冽さんも63分台で完走し、会長は79分台最悪新記録で完走したこと等、話題はその辺のことは会報に載っているよ。

また、12月13日(木)12'25'からFM前橋84.5MHzにライブ出演のこと等。

会報巻頭言に藤井さんのランニングシューズの厚底・薄底のメリット等を記載しましたが、前日の福岡国際マラソンの終了後の解説を垣間見たら4cmもの厚いものとあるとも放映されていた。(小)



雑報「縄文」500号祝う会 12月5日(水) 農水省OBで千葉市在住の鈴木厚正氏の主宰するミニコミ誌：雑報『縄文』の500号発行を皆で祝う会に参加してきました。会場は、浜松町駅から10分ほどの「チサンホテル浜松町」に熊本や仙台の遠方から駆けつけた読者60名弱、なんと全国の読者の1/4ほどの集まりとなりました

いつもは誌面でしかお会いできない投稿常連の方々や、ほのぼのしたカットを提供の漫画家、猫の手クラブと称する山仕事をお手伝いするなどのボランティア活動の会のメンバー等々の多士済々。

編集・印刷・発送なども単独でこなし、月刊の予定も夕刊と称する発行も常習化、3年10ヶ月で400号から500号のスピード達成。毎号24ないし26ページの半分くらいは編集長の氏の手書きによるユニーク



さ、〈急ぎすぎだよ、人類、緩やかなネットワークを目指す！ ITより逢いてえ いろんな考えが在るから面白い いろんな人がいるから楽しい〉 が、コンセプト。

参加者のスピーチも熱気を帯びて長くなってしまい、唄の時間もちょっぴり短縮。

皆で唄おうも次はいつのことかと・・・青春を謳歌した楽しいひとときも。

今回はランネタでは在りませんでした、農林走友会の関わりでのよしみで九十九里浜歩きや群馬の低山登山などの行事で参加させていただいております。 (高)

前橋市内駅伝競走大会

12月8日(土) 平成30年度 第51回 登利平・ALSOK群馬杯 前橋市内駅伝競走大会 の走路員として参加してきました。会場は前橋総合運動公園陸上競技場・周辺特設コース 参加数は 小学男子(40)、小学女子(30)、中学男子(17)、中学女子(17)、一般男子(13)、一般女子(3) 学校またはクラブチームでの参加です。



小男女・中女と一般女子は、1区(1.6km) 2～5区(1.5km) の5区間全長は7.6kmです。

8:45 小学男子と一般女子の部のスタート直後です。

9:30 小学女子と中学女子の部のスタート

第2コーナーから公園内のコースへ出る競り合いです。

野球場を周回して競技場へ戻ってきました。

10:20 中学男子と一般男子のスタート 1区は グランドを1周半で公園内のコースへ向かいます。

駐車場の外回りでの折返し地点手前の競り合いです。

1区(2.7km) 2～5区(2.2km) 5区間の全長11.5km

小・中学生の大会となると家族連れでの応援で大変な賑わいです。日本人は駅伝大好き人間ですね！ (高)

気がつけば・・・

12月12日(火) 気がつけば師走もう中旬。今日は日本漢字能力検定協会制定の「漢字の日」で、「いい字(12)一字(12)」の語呂合わせに因み京都・清水寺の貫主が揮毫する年末の風物詩ですね。今年の漢字は「災」が選ばれました。

前橋で昨夜遅くにはうっすらと初雪が観測されたようですが、明け方には雨ですっかり消えていました。日中の最高気温も 10℃に達せず一桁台になる日や最低気温も氷点下の



日も出始めました。

大陸の高気圧と洋上の低気圧のいわゆる西高東低の気圧配置も現れ始めていよいよ来たるべき・・・の空
っ風の季節も間近を思わせます。

そんな季節の新春の上州を飾る風物詩は元旦のニューイヤー駅伝ですかね。早くもコース沿線には交通規
制の看板が設置されています。

スタートとゴール地点となる県庁構内や市役所通りにも駅伝がらみの飾り付けもまだ在りませんでした
が、まもなく準備されることでしょう。

スタート・ゴール地点の記念プレートですが、平成最後の(このフレーズも沢山使われていますね!)この
右側にはどこのチームが記されることになるのでしょうか。(高)

ランモード群馬の新町練習会

12月16日(日) JBMAの神宮外苑の大会出場で主力組を欠くものの今年度の最後となる定例練習会、
恒例の声出しミーティングには18名の参加がありました。お日さまが時々顔を見せてくれるが例年並みに
冷え込んだ師走の練習会となりました。

黒澤さんのリードで十二分に身体をほぐしてのウォーミングアップ。

秋田のふなきさんも駆けつけてくれました。



烏川右岸には玉村で利根川との合流点からの距離標示もありました。

群馬の森からの帰り道、後方は柳瀬橋です。

今年度最後の練習会のあとは会場を問屋町へ移してのプチ納会です。

タッブリ食べて大いに飲んで盛り上がりも〇〇・・・ 二次会はカラオケへ向かった由

師走の街を見守るお地蔵さんにもお会いでき、小さな幸せの一日となりました。本日の企画お世話役の加
藤さん矢島さんありがとうございました。(高)

冬至に

12月22日(土) 二十四節気の「冬至」です。このと
ころ体調を崩しているので柚子湯にでも浸かり南瓜でも食
べて栄養補給し、早く元気を取り戻したいものです。

冬至は一年でもっとも太陽の力が弱まる日で、以後は再び
太陽の力が強くなることから『一陽来復』、この日を境に「運」
が向くとされていました。これを「運盛り」と言い、「ん」
の字のつくものが好んで食べられたようですね。 レンコン、



ダイコン、ニンジン、ギンナン、キンカン、カンテン、ウンドン・・・「ん」の字の二つつく物が好んで食べられたがカボチャは漢字で「南瓜」でナンキン。夏のカボチャは保存が利くのでこの時期に栄養豊富なカボチャを食べて体調を整えたもの。

また柚子湯に入る由来は、運を呼び込む前に身体を清めると言った意味合いと言われ、身体を温める作用のほか厄除け(病気に強い木に成り、実が成るまでに長い時間を要するため) 長寿祈願・無病息災とされた。
(高)

上毛写真コンテスト

12月24日(月・祝) 第47回を数える上毛写真コンテストの作品展示会が21日～26日まで、高崎シティギャラリーで開かれているので訪れてみました。



応募総数 3085 点の中から 1 次審査、2 次審査で大賞ほかの各賞入賞作品、一般の部・風景・ネイチャー・人物・スナップの部門の入選作品の多数が展示されていました。

盲学校時代の同僚：北村先生の当番日と伺って一緒に説明を受けての観賞です。毎年応募されている先生は常連で、今回は富士フィルムイメージングシステム賞や上毛写真連盟特別賞入賞ほか数点の出品作品の展示がありました。

真冬の北海道の湿原や凍てつく赤城山での夜明けの瞬間を狙って幾度となく通ったなどの解説付きでゆっくりと観賞させていただきました。

動物やスポーツでの感動的な瞬間、人物・スナップなどでのほっこりする表情の数々の作品をじっくりと鑑賞させていただきました。今回もランネタでなくて失礼しました。(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 12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	2	0	
小計		150,000	
寄付	5	20,000	例会寄付は別会計
合計		170,000	

- ☆ 12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にしましょう。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。
- ☆ 例会等へのご寄付はその事業会計で計上させて頂いております。

トピック これからの行事・その他 案内

☆ 12月13日(木) まえばし CityFM84.5MHzのライブ出演を行いました。表現したかったのは健康寿命やボランティア活動の状況の情報発信をとの「M サポ」からの一言から話は弾んでの実現になりました。

年齢に関わらず背筋をびしっと笑顔の富安さん、難病のご主人を看病中にホノルルマラソン大会に2回出場したことが健康の源。まだまだ、元気いっぱいフルで視覚障害の方のリードで数倍の走りが楽しみ方との高橋冽さん。過日のあかぎ大沼白樺マラソン大会で稀な体験をした清水秀俊さんからは走る楽しみには危険があり稀有な体験をしたが慎重に体調に気を付けつつチャレンジします。の3名と会長の小須田の4名でした。時間もややオーバーだったようですが、そこは目をつぶって約17分余りの放送でした。



スタジオで磯干彩香アナと緊張の面々

このページの URL をクリックして頂くと音声視聴出来ます。文字化は時間がないので今の時点ではできませんが、スマホ、PC からチャレンジしてみてください。との原稿ですが、音声 USB はあるのですがアップは出来ません。(ごめんなさい。)

☆ 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した。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(06:55)を遥拝楽しみました。

☆ 4月の前橋・渋川シティマラソン大会で10kmの部が無くなったのはどうしてとのランナーの皆さんからお尋ねを頂きましたが、「どうしてでしょうかね。」としかお答えが出来ませんでした。復活要望の声が多く聞こえました。(会長)

☆ 幹事会報告 11月28日 開催 12月は開催を見合わせて1月10日に開催します。(再掲)
議題

- 1 平成30年度前橋ランナース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1月10(水) 18:30 元気21・3F 開催予定です。

天空を馳せる梢や冬木立
東雲に幸多かれと初日の出 (稔)

暮れも押し詰まって元気21の5階から大けやき並木の梢を眺めると休みなしにあんなに踊りまくって良く疲れないうあとは、小生の感性かに想いを致しての1句でした。

日の出にも春になればの若芽・若葉に思いを致し、出来るの少しの無理を意識しつつチャレンジを。



いつものアリバイ今年もよろしく



初日の出 皆さん良い笑顔

編集後記

☆ 師走も本当に駆け足で駆け行きました。寒さも厳しくなってトレーニング量もまったくの冬ごもり結果は春に。ぐんまマラソン大会参加者の結果記録を追ったが中々上手くヒットしなかった。春には諸々のスキルアップが必要を痛感。(小)

☆☆ 新年あけましておめでとうございます。元旦マラソン、ニューイヤー駅伝ボランティア、頑張ります。今年も皆さんにとって良い年になりますよう願っています。(青)

☆山本市長から巻頭言(健康と生きがい)の投稿は編集者の努力の賜物。今年は亥年・私のにとっては7度目の干支で感慨もひとしお。

☆ 猪突猛進にならないで、良い意味で前を向いて歩く充実した人生を楽しもう。(金)

☆ 大晦日。「平成最後の・・・」常套句の乱発。「そだねー」まもなくNHK紅白、各地の除夜の鐘で2018から2019へ。今年もよろしく!(高)

☆ 新年を迎えるにあたり今年を振り返り出来なかった事を背伸びしないでゆっくと試行錯誤しながら進めたいと思います。(と)

