

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第 421 号 (創立 S. 53. 5) 発行日 (平成 31 年 2 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》

光の走春 山西哲郎 (前橋ランナーズ・特別コーチ)

大寒の朝。目覚め、寢床を出てカーテンをあげる。東の空はすでに薄赤く染まり、太陽が顔を出し、光を放つ。そこで僕は島崎藤村の歌が浮かんでくる。彼は上州以上に寒い信州の空を望み作ったのだ。

東の空に光あり

そこに時あり 始めあり そこに道あり 力あり

そこに色あり 詞あり そこに声あり 命あり

この歌を心して、外に出ると土の道を歩き、そして、ゆっくり走り始める。

2 月は啓蟄。土の中で冬ごもりをしていた虫たちは、土の温かさではい出る。木々も光をいっぱい浴びて温かくなり、梅が咲き、桜のつぼみも日々大きくなってくる。

僕は太陽光を浴びながら走り続けているうちに、体の冷たさがしだいに筋肉の暖かさとなり、走る力が湧いてくる。

そこで春を見つけようと近くの公園や田畑に出かけ、梅を花と香りを楽しむ。

春は再生。

僕の走る仲間は、昨年の晩秋に脳の病気で、入院。冬が始まり、深まっても、なかなか良くならならず長引いていた。しばらくして 1 月下旬に見舞いに行く。すると、ずいぶん元気を取り戻し精悍な表情で、僕に語りかけてくるのではないか。すでにリハビリを始め、なんと「外を歩きはじめた」と。きっと寒風の中に光の暖かさを感じ、それが生きる力となってきたのであろう。

昨年末に、雑誌ランナーズ誌の対談で、20%の存命率の末期ガンから再生された大久保淳一さんにお会いする。大久保さんは、かつて 100 km ウルトラマラソンを完走していたランナーであったが、生存率 20%のガンとなる。手術後、やっと立てるような状態から、5 年間のリハビリ生活から再びサロマ湖 100 km を完走することができたというのである。

「最初は横断歩道を一気に渡れないほどでした」と闘病生活の話は、僕には聞くに堪えないほどの内容であった。「でも、ガンになったスポーツ選手が復活した本を読み、自分でもできるんだと言い聞かせ、思うことができたんです。そして絶対に復帰するんだと自分を信じました。それは自分に負けたくないという気持ちで走り、前向きになれる言葉を常に持つことです」

春の始まりは光であり、それを我々生命ある人間が人生の春を感じ再生するのは言葉であると思えてきた。「私の次の目標はサハラマラソンです」と大久保さんに言われ「僕も老いを超える目標を持とうと決意する。

困難の時こそ光あり。

2 月の練習会等について

☆ 2 月の会報配布は 2 月 4 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。

☆ 3 月号の会報配布等は 3 月 4 日 (月) 元気 21 3 F ロビーにて開催。

☆ 次回幹事会は、2 月 27 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。

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

今月分は投稿はありませんでした。ささやかな事でもお知らせください。
手書きでもいいですよ。(編集子)

走り納めか？

12 月 晦日(日) 年の瀬、冷たい風の吹き抜ける中、暮れの街中へ行ってきました。ウォーキングステーションへ 12 月分の活動量のチェックのために出かけたのですが、案の定、年末のお休みになっていました。官公庁もお休みに入り、それぞれの寺社や商店街も新しい年を迎える準備に忙しいようでした。

恒例のニューイヤー駅伝の準備も着々と進んでいるようです。県庁前にも大看板が設置され、スタート・ゴール地点になるスタンドも準備中でした。

師走の前半が暖かい日が続いたのでロウバイもまだ青い葉を残しているなか沢山の花が開いていました。

足もとには寒水仙も咲き始めていました。

沢山の思い出とともに新しい年に向けての息吹をお届けしました。

ちょっと早めに“お世話になりました！健康で佳いお年を！” (高)



2019 年初日の出

あけましておめでとうございます。

1 月 1 日(火) 初詣の速報です。6:55 前橋陸橋上で初日の出をむかえました。

その足で陸連のニューイヤー駅伝役員の受付に直行、9:15 知事の号砲で実業団 100km 駅伝がスタートとなりました。



またフィニッシュの担当でもありますので 12:30 には県庁前のゴール地点に戻りますので、夕方にはブログの追加をします。

6:00 東照宮に 10 名が参集し会長の挨拶、参加者も互いに新年の挨拶を交わした後に出発。
健康で爽やかなラン生活を祈っての初詣ランは総社神社へ。

何をお祈り？

総社神社でのアリバイ、ここでも不明者は？ …

互いの健康を願ってのステキな笑顔に … 本日の走り初めは 8km に。(高)

元旦初参り・初日の出の遙拝

1 月 1 日 前橋ランナーズの恒例行事だ、天候も若干の寒さもあるが風もなく最高のコンディションだ。
6 時東照宮に全員集合で和やかな年頭のあいさつ。あと、亥年の絵馬の前でのにっくりの集合アリバイ撮影。
まだまだ暗いので足許のランプも必要かなあとの中、ゆっ



くりだがリズム感ありで会話とともに進む。次の総社神社での参拝し、順調に跨線橋へ進む。東方の空は輝きの中明るくなりつつ。ここで数分間の待ち時間で陽光が射して来た。輝きがまぶしい。

今年も幸多かれと。祈念。あと、駅伝のボランティアの人も多い。(小) (写真は若干の遅れで・雰囲気は高橋さんの写真で。)

ニューイヤー駅伝2019

1 月 1 日(火) 元旦に上州の地から全国へ発信する恒例の実業団駅伝は 2019 年の新年にふさわしいビッグ大会に。

穏やかな天候にめぐまれての熱戦が期待される。一年の始まりに、日本一の決定戦のニューイヤー駅伝 2019。日本の長距離界のトップランナーが上州路に集結し、7 区間 100km を駆け抜ける。

2020 年東京五輪を目指す選手が目の前を走るのを間近で観戦できる絶好の機会。



スタート前の選手紹介セレモニー

2020年東京五輪代表選考会「マラソングランドチャンピオンシップ(MGC)」(9月15日開催)への参加資格を獲得している21人のうち半数もの選手がそれぞれのチームからエントリーされておりやが上にも熱戦が期待される。

旭化成は通算24度目、20年ぶりの3連覇を達成。

地元のSUBARUは、3区で一時トップに立ち大いに盛り上がったが最終的には10位に。

大会役員として選手に最も近いコースにいるので、大っぴらにカメラを向けることも出来ず遠慮がちにやっとデジカメに納めたものです。(高)

実正(さねまさ)の渡し

1月12日(土) 地元の東地区のカルタの『さ』:実正の渡しも今は南部大橋と読まれています。昭和53年に架けられた南部大橋の補修工事が3月まで行われています。

車道と歩道間の防護柵を頑強なガードレールに付け替えさらに歩道外側の柵もつけかえられる。

小相木町と南町を結ぶ南部大橋は市街地を通らずに利根川の東西の重要な架け橋として通行量の多い橋です。

西詰の信号と育英高校入り口の間地点あたりに案内板の石柱があります。実正(真政) さねまさ の渡しの史跡です。



東山道(あずま道)の交通の要衝として江戸時代には関所も置かれていたということです。明治3年には船を並べた70間(約300m)の船橋が設けられたが翌年には出水で流失したということです。

300mほどで利根川サイクリングロードに出ますが、左京弓道場のフェンス沿いにも小さな石碑があります。(高)

大利根町のどんど焼き

1月13日(日) 大利根中央公園には二日ほど前から青竹と藁で櫓も組まれていました。

正月の松飾りや福ダルマで一層大きく飾られていました。

自治会長さんの挨拶の後に8:00一斉に点火。

またたく間に燃え上がります。

大きな火柱となり一気に燃え上がる。

健康と安寧の祈りをこめ繭玉やスルメイカなどを枝先



に付けて残り火で焼いて食べる準備です。

今日・明日には各地でどんど焼きが行われるようですね。 (高)

平成大橋のモニュメント

1月16日(水) 両足の浮腫みやアキレス腱痛や左膝の違和感と、新しい年を迎えても一向に改善の兆しも見えずといった状態続きで走りへのイメージが薄れ去っています。

昨日も2ヶ月に一度の定期検診で採血の他スポーツ外科でのチェックもしてきました。1週間後にその結果と心電図など新たな診察の予定です。

本日は冷たい北風でしたが日中のウォーキングに出かけてみました。ランへの気分も出て来ないので、平成大橋で引き返しました。

南部大橋の上流側からみた平成大橋です。利根川の右岸、下石倉町から東の南町に架かる橋長215m、



全幅員22m、主塔の高さ45mの斜張橋。

平成3年の竣工です。

西詰と東詰の歩道側の4カ所に前橋の風物詩のまつりのモニュメントのプレートが掲げられています。

上流側西詰の花火大会のプレート。下流側西詰めには初市まつりのプレート。

上流側東詰の前橋まつりのプレート。下流側東詰めには七夕まつりのプレート。

下流側の西詰には竣工記念のミニ公園があります。

こんな賞も頂いていたのですね。

市の木や花のイラストもありましたよ。

普段は自動車などで通過していましたが、足でゆっくり辿るといろんな思わぬ発見がありますね。

本日はゆっくりウォーキングでの8kmほどでした。(高)

ランモード群馬の新町練習会





んでの脚挙げストレッチングです。

ハマコーさんペアは疲労回復・フォームの確認の
スロージョギングです。着地・蹴りの確認。

側面からと正面からのフォームの確認です。さすがに息もぴったりですね！

引き上げてきたペアも芝生でのクールダウンです。
柔らかクッションで疲れも残さずに。

走り終えてのエイドはありがたいですね。温かい飲み物 本当にホッとですね！

両足の浮腫みに加えて昨日の朝くしゃみのとたんに古傷のギックリ腰の再発！で、とホホホホ・・・なんたるこっちゃい！ 本日午後のランモードの総会は欠席に。(高)

1月20日(日) 2019年の初の練習会は穏やかな日和に恵まれて、朝の声出しミーティングには39名の参加がありました。

新年初めての練習会とあってお互いによろしく、との挨拶も交わされていました。

会長の挨拶後のミーティングには、それぞれ今年の抱負なども披露され拍手も起こる和やかさ。

それぞれのペア毎に岩倉橋の白鳥見学や群馬の森方面へ向かう健脚組と芝生広場でのストレッチングやら調整にと有意義な練習会に。

横倒しにした画像ではありませんよ！ 芝生に寝転



会員動向

☆ 入会者・・・なし

☆ 退会者・・・なし

会費・寄付等の収納状況

会費納入状況		単位:円・人	1月27日
区分	員数	金額	備考
現金	19	57,000	免除者を含む
振込	31	93,000	
寄付	5	20,000	免除者を含む
小計	53	170,000	
免除	8	0	
未納	2	0	
合計	63	170,000	

☆ 1月30日現在の納入状況です。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

☆ 1月27日開催予定であった群馬100km駅伝は前夜の日本海側の大雪の影響で中止のやむなきに至りました。ボランティアの参加予定者の皆さんお疲れ様でした。今月号は若干正月疲れか記事も構成も若干手抜きかとも思いつつも編集をしてきました。余談ですがITスキル不足か今回はPCの異物混入？(不調、原因不明)、入院・診断費有料でかなりの額。プリンターの駄々こね、まったく時間との闘い中の事故？でストレスも。(編)

☆ 今月号に平成31年度の事業に参加予定のアンケート調査用のハガキを同封してありますので2月20日の期限までに必ず返信ください。よろしくをお願いします。

☆ 新年度の事業として新しく次ページに掲載してあります、前前橋陸協の理事長の近藤正美さんにご指導を頂きながらの連携事業として本会の会員も協賛しての練習会も計画しております。詳細は次号以降に掲載しますが、遅れの点につきましてはお詫びいたします。

☆ ランニングのほかの話になりますが、今年の私の年賀状が「ゆい年賀状版画コンクール」(静岡市東海道広重美術館)主催・に入選し、表彰式の招待状が届きました。

2月の後半には(埼玉・小川町で日本版画会関東展)・3月初めは(文京シビックセンターギャラリー・刀彩会展)6月は、本番の「ぐんま版画展」です。それに向けて出展準備を進めています。(金子)

☆ 幹事会報告 1月30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

次回は2月27(水) 18:30 元気21・3F 開催予定です。

どんど焼き睨むだるまに雲は笑み

立春は飛び去りゆくや我が身とも (稔)

我が街の地区どんど焼きは敷島小校庭で消防団の護衛付きで実施し、睦月も瞬間に走り去り去った。我が家の梅木にも蕾は急速に恥いつつ紅に赤らんできた。今年も梅の実も多く収穫できることを期待しつつ諸々のチャレンジを。

編集後記

☆はや立春も目前に。木々の芽吹きにもまったくの生命力を感じます。春の大会も目白押し参加の体験等の寄稿もお待ちしております。(小)

☆巻頭言の山西ワールドに浸る、(人物紹介の話)私には出来ない病に打ち勝つ精神力に感服。

「三途の川を走って渡る」ことが現実味に思える表現に思えます。(金)

☆暦では『如月(きさらぎ)』ですが、節分・立春と春は駆け足でやってきます。啓蟄で虫けらどもも蠢き出します。いつまでもコタツモリ生活では、チョコちゃんに叱られますよ！(高)

平成 31 年度事業の指導者としてお迎えしようかとの思案中になんと月刊ランナーズのトップに近藤さんの記事を発見。うーと一気に読み干しました。参考までに記事を引用掲載しましたのでご覧ください。

スキャン未熟のため後でアップします。

月刊ランナーズ 3 月号からの予定です。

ここに予定ですが。

体験豊富な近藤さんをお招きしての本会の事業も進められたらいいね。

註:月刊ランナーズ 3 月号より抜粋