

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第 423 号 (創立 S. 53. 5) 発行日 (平成 31 年 4 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》

運動・健康寿命を考える 小須田 稔 (前橋ランナーズ会長)

新しい元号は「令和」と発表になり、多くの会友の皆さんも昭和、平成、令和と3世代を生き抜くこととなります。そして4月は新しい年度の始まりで希望を胸に一杯の幼子の入学式の晴れ姿も街に。「敷島の和心を人間わば」の山桜も山笑う裾野の賑わいを精一杯に飾ってくれました。



さて、皆さん、最近の TV や新聞紙面にも健康寿命と関連の記事が目に残るのは小生のみならずと思えます。健康生活のための身体的機能の低下は加齢現象として受け入れざるを得ませんが、運動(身体機能の向上)、栄養(食事)、休養(睡眠・ストレス)で、その進行を抑えることが出来ると述べられています。ラン・ジョグ、ウォーク&ボランティアでの社会貢献は本会活動の趣旨とするところであります。

昨年は若干その本来の活動も鈍いところがあったと認めざるを得ませんでした。今年は新しく前、前橋陸協理事長の近藤義明さんとの連携事業でこれまでと異なった幅広い行事を計画します。小さなことでも結構です、これまでの知恵と経験を集積した皆さんの力で前橋ランナーズの行事を作ることに参加して頂きたいと思っております。内容的にはまだ未確定のところも多々ありますが、今後の展開に是非ご期待ください。

筆者も今年は後期高齢者の仲間入りを致しますが、各機能の衰えは止む得ないものとしてもアンチエイジングへの時間投資とチャレンジを行っております。まず小須田式と称する足の指先から膝・腰・肩・背中や首回り等を水平ストレッチと称して就寝前と起床時に 15 分程度行っていますが、快眠と起床後の活動にも腰部に違和感も無くびったとしております。日中は屋外で環境に応じて坂道ありのコースでジョグ・ランやスポーツジムでの筋トレやスイムを時間の許す限り実行しております。

そしてその結果は月に2回の体測でBMI や体脂肪率の数値はトレーニングの強弱にまったく素直に反応してくれます。定期の人間ドックにおいても要観察の A2 が数個位で快食・快便で痛いところも無く眼科と歯科は止む得ないと、他科には縁遠くの健康生活を楽しんでおります。

人生 100 歳時代の到来と言いますが、やはり基本は各人が自分で出来ることへのチャレンジが健康寿命に繋がるものと思っております。そして今年もまた桜花爛漫のトンネル走りを楽しみながら「年年歳歳花相似たり、」でも「歳歳年々目線」は変わるをポジティブに口ずさんでいます。

風に散り揺れる池面の花筏 (稔)

- 4月の練習会等について
- ☆ 4月の会報配布は4月8日(月)10時からMサポ3Fで実施しました。
 - ☆ 4月20日(土)平成31年度の本会総会が開催されます。事前にお申し出があれば今からもOKです。
 - ☆ 4月21日には名物の前橋・渋川シティマラソン大会が開催されます。選手・ボランティアで楽しみましょう。
 - ☆ 5月号の会報配布等は5月6日(月)元気21 3Fロビーにて開催。
 - ☆ 次回幹事会は、5月1日(水)18:30、元気21 3F会議室において実施します。都合により変更もあります。

会員の投稿コーナー

「ことしもランドクターとして東京マラソン走ってきました。」

星野光治

2018年に続き、今年も東京マラソンランドクターとして走って来ました。

これまでは、2月最後の日曜日に開催されていましたが、新天皇の即位に伴い、誕生日が2月23日で、皇居での一般参賀などの行事と重なる可能性があり、またマラソンの準備も数日かかるため、今年から3月第1週の日曜日になりました。今年3月3日に行われ、来年は3月4日の予定です。

今年昨年より2000人増えて3万8000人の史上最多の参加人数になりました。昨年1km毎にAEDを持ったBLS隊(救命救急士を目指す大学生が2人1組でAEDを持ち待機するチーム)を設置しましたが、今大会からAEDサポート隊を新設して500m毎にAEDを設置しました。さらに従来どおり、現職の救命救急士で編成されたモバイル隊は、48名から60名に増員して巡回しました。ランドクターとは別の医師は63名から70名に、看護師は93名から109名に救護所は24ヶ所から26ヶ所に増やしました。ランドクターは昨年と同じ50名で、スタートから10kmまでに10名、10kmからゴールまでは40名が2~4名のグループを組み、5分間隔で一般ランナーに合流して走ります。



鼓動を確認。よかった。

昨年までの12回大会では、合計11名の心停止の症例がでましたが全て回復しています。特に前回12回大会最多の3名の症例がでています。そのうちの1症例に自分も直接関係し、貴重な体験をしました。18.6km地点での心停止症例に対し心マッサージを施行しましたが、AEDのある地点の間中だったためか、なかなかAEDが到着せず、結局は地下鉄森下駅にあったAEDを駅員が警察官に渡し、その警察官が届けてくれて使用することが出来、1回のショックで心拍再開しました。この時ほどAEDの効果を実感したことはありません。大変感動しました。他にも2症例の心停止がありましたが、救命されています。

そのため、13回目の今回は史上最大の医療体制で臨みました。悪天候のため低体温の症例が多く、救護所利用者は2476名で昨年より1.4倍多かったようですが、心停止はありませんでした。救急搬送例は7.5km地点17歳女性気管支喘息発作、11km地点66歳男性頭部外傷、14km地点54歳男性低体温脱水、25歳男性低体温の4症例で、病院に搬送されています。私も30.8km地点で給水担当の女性が座り込んでいるのに遭遇、顔色が悪く手が冷たかったのですが、受け答えは出来たため、軽度の低体温と診断し、熱いお茶を持ってきてもらい、飲ませたところ幾分元気が出てきたので30km地点の救護所へ付添と行くようにとの指示ですみました。

東京マラソンは9時10分スタートですが、制限時間が7時間のため、ボランティアもその間雨の中立ってなければなりません。午後4時過ぎから雨が降るとの予報でしたが、午前中から雨でした。私も簡単なカッパを持っていたので、ビブスの下に着ることで大分分かりました。日本記録保持者の大迫選手も29km地点において低体温で途中棄権しています。いかに過酷な天候の下での大会だったかわかります。

来年のオリンピックは7割が今回の東京マラソンのコースと同じと聞いています。今度は夏の真っ盛りのため、選手の熱中症が心配です。スタートは7時と大分早いようですが、2時間台で疾走する選手でも9時頃には大分熱くなると思います。日本のことなので照り返しに対応した路面を考えていると思いますが、全てアスファルトの上での勝負は過酷だと思います。

東京マラソンの一般参加の申し込み者は多く、第1回目は3.1倍程度でしたが、最近では12倍と非常に高い倍率となっています。私も4~5回申し込みましたが当選したことはありません。ランドクターのビブスを着て走ると観客や一般ランナーから声援をもらうことが多く、自分たちの責任の重さを感じます。普段車が通っている車道上をランドクターとして2回も走れて、貴重な体験をすることが出来ました。来年は参加できるかわかりませんが、14回目の大会で、オリンピックの直前の大会です。成功を祈っています。

2019年3月30日 星野光治記

註:写真はまったくの生還の瞬間の感動ですね。小生も40余年前、元旦マラソンで走友が陸上競技場300m先で心停止の際に脈をとったことも昨日の様に思い出されます。危機管理の必要性を再確認です。(編)

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

会報配布の日 (啓蟄も)

3月4日(月)いつもの様に元気21 3Fにて、本年度最後の会報配布日だ。さて何人参加できるかだったが、事情在りも出て3人だった。ま、ちょっと寂しいが止む得ないかと。会員の現状や会報のブログの衣桁の話やその他の周辺環境の話も出て時間は有益に使えた。

会報原稿の最多投稿者の高橋さんとも突っ込んだ話を行って来季への展望もだが持ち味の出来る方向での展開になればいいのかなあとも。(会長)

臨江閣ひなまつりをみてきました。

3月10日まで開催中です。江戸時代の雛壇飾りや御殿飾りは圧巻です。

あたたかな陽気に誘われてバイクでの18kmの旅でした。(高)



RICE CUP 2019

3月2日(土)第29回クラブ対抗少年少女駅伝競走大会:ライスカップ駅伝の走路員として参加してきました。

県内の小学校5・6年生の男女で、正田醤油スタジアム群馬(群馬県立敷島公園陸上競技場)周辺コースで全区間5,000mで実施。

会場のスタンドや松林に設置された周辺コースには、家族や仲間の応援の幟旗・声援で大賑わい。

男子31チーム、女子26チーム、友好レースは男女別に分かれての実施。

若きアスリート代表選手の力強い選手宣誓。

9:30 男子の部、女子の部は10:10のスタート



アラマキッズがアベック優勝！ (高)

ランモード大利根練習会

3月3日(日) 月初めの練習会は大利根緑地他です。今にも降り出しそうな寒さの戻ってきた練習会になりました。

コバ会長の挨拶の後には17日の太田金山のハイキングの連絡など、そのあとは恒例となった声出しミーティングには40余名。

それぞれのペアの順次出発です。

白梅の香りをくぐり抜けてのラン。

二・三分と早咲きの川津サクラ？に迎えられて。

走り終えたペア毎にエイドでの語りは続きます。

東京マラソンも冷めたい雨になったようですが、こちらはどうやら雨になりそうです。(高)



川津ざくら各地で

3月11日(月) 昨夜来の雨も午前中に止んだので、午後のS口氏との伴走練習にでる。

利根西のサイクロングロードを北上し、前・波フルマラソン後半のコースの一部の確認と試走。

大渡橋の手前の幸始園グランドゴルフの駐車場からのスタート。吉岡温泉の先でバイパスの側道に繋がる新しいコースの確認側道沿いに2kmほどで折返す。

上毛大橋の付近での緑色が目立つようになってきた芽吹き柳です。

利根川の左岸には敷島公園が臨まれますが、敷島タクシー付近の川津ざくらもすっかり色濃く春色を望観させています。こちら右岸のサッカー場の芝生広場脇にも数本の川津ざくらが咲き誇っていました。

S口氏の自宅近くの二子山古墳の河津ざくらも見事な景観でした。(高)



パソコン講習会

3月15日(金) 前橋ランナーズのブログのメンテナンス・講習会を《困ったときの〇〇頼み》と言うことで、急



きよ大島さんにパソコンの指導・講習会をしていただいた。

デジカメからの画像処理、パソコンへの取り込み等々についての説明も一度では飲み込めず、おぼつかない手口で無駄な操作なども多くスムーズには行かないことだらけ・・・。

受講生は〇〇能力も××力もガタオチの八十路を越えた小生と古稀をも超えた会長の二人・・・あぶら汗？ながらの真剣な眼差しで取り組む姿をご覧ください！ 今後のブログに反映されたら拍手をください！（高）大島様 高齢者のチャレンジへの表情をご覧ください。教授方法開発のための被験者にはいつでも喜んでまいりますのでよろしくお願いします。（小）

太田金山のハイキング

3月17日(日) 彼岸の入りを前にしておだやかな好天に恵まれてのランモード群馬のハイキング。

子育て呑龍さまの大光院から始まるハイキングコースは、木の根や石だたみのデコボコ道ありで視覚障害者にはハードな試練でもありました。自然と歴史の里山歩きは平地での練習では味わえない友情の絆の深まりと思いで汗となりました。



9:45 大光院境内での打ち合わせ、声出しミーティングには37名(昼から1名参加で総勢38名。)

昼食後の金山城での全員集合のアリバイ写真です。

市街地近くの里山でもイノシシの出没注意！

登山用の伴走ロープと杖を適宜使いこなして・・・

たっぷりの汗の後の食事は美味しいね！！

下りは滑りやすいところもあり注意が必要。(つづく) (高)

太田金山のハイキング(つづき)

3月17日(日) 続きです。

毎週のように各地での大会が目白押しこのシーズン、一時は参加希望のB(ブラインド)組がG(ガイド)組を上回り実施も懸念されたようですが、企画者のハラッチのMLでの呼びかけにバッチリの反応。特に桐生や地元太田の仲間の温かな応援で安心・安全の素敵ハイキングに。

ウグイスの初鳴き？(残念ながら補聴器使用の私には聴こえてませんが・・・)や梅の花の香りに包まれての散策の後に、ミズバショウのスポットに。市街地にはほど近い里山にこんな自然があるとは感動でした。

中世の新田(にった)一族の築城の金山城や新田神社での歴史散策のあとたっぷりの里山林を抜けて、シ(紫)モクレンの開花を待つ子育て呑龍さまの大光院へ戻る。

ほどよく疲れを覚えたタイミングでの地元の名物の焼きまんじゅうに大満足の舌つづみ。

里山の魅力たっぷり新発見の今回の企画・案内・サポート・車だし等々、お世話いただいた皆さん方に感謝です！(高)



館林ラン&ウォーク

3月24日(日) 遠方の館林在住のM山会員を訪ねてのラン&ウォーク。
「分福茶釜の茂林寺」からのスタート、まずは茂林寺前駅で早速タヌキのお出迎え。



茂林寺へのアプローチは、10枚ほどの絵本の案内板を読みながら誘われる。

さすがはタヌキを売りのこんな粋な道路標識看板も。

茂林寺の山門からも境内に居並ぶタヌキ像が出迎えてくれます。

参道の両側は、愛嬌のある表情の20数体のタヌキ像が季節によってさまざまな姿に変身されるそうです。

早咲きのピンク色のシダレザクラが咲き始めていました。

茂林寺沼低地湿原の散策路を辿り、茂林寺川畔の鯉のぼりも元気に泳いでいて寒さも忘れさせる。(続く)
(高)

館林ラン&ウォーク(続き)

残念ながらカットさせて頂きました。

お花見:野川ウォーク

3月30日(土) 花曇り・花冷えの野川歩きに参加してきました。

野川(のがわ)は、国分寺の西方日立製作所中央研究所の湧水と元町の「真姿の池湧水群」を源流として国分寺崖線の下に湧き出る湧水を集めて流れ、小金井市・三鷹氏・調布市・狛江市と世田谷区までのおおよそ20kmほどで多摩川に合流する河川です。

武蔵野の豊かな緑・自然とホタルも自生する野川の流れは、豊富な自然を取り入れた公園と両岸の桜並木などで貴重な「緑と水」の景観となっています。

武蔵国・国分寺 = 境内には咲き始めた山サクラやミツマタなど早春の花に迎えられた、万葉植物園には説明板がびっしり・・・

数10段の崖下にたどり着くと、「ハケ」と称される湧出する泉がありました。しばし「お鷹の道」を散策。

民家や住宅地の間を縫うように静かな流れに沿い、つかず離れずで進むにつれて川幅も水量もおおくなり、両岸には桜の古木の並木が見えてきました。

河川敷の遊歩道まで枝が垂れ下がりサクラのトンネルには思わずにっこり！

今回の参加は少人数となってしまいましたが、農水省 OB の皆さん方のお花見のシートにお邪魔させていた



だきました。

花冷えの身体も温かな歓迎ですっかり上機嫌になり、後半のコースへ。

何 10 年もの歴史を秘めた古木のサクラの大樹も補強のガードで痛々しげな姿に(我が身をあわせて・・・)

テクテクの観桜ウォークは、総歩行距離 17.2km で小田急新宿線の喜多見駅から帰途へ。(高)

東京の西部の都市を野川が流れているのはまったく自然保護のおかげです。なかなかご覧になれない場所です。(編者)も仕事で府中に 3 年ばかり住んでいましたので付近はジョグを楽しみました。

会員動向

☆ 入会者・・ なし

☆ 退会者・・ 小林百合子さん、小淵キクエさん、糸井駒雄さん、高橋とき代さんから今年度末限りの退会のお申し出がありました。長年のご活躍に敬意を表します。また機会がありましたら一緒に走ればばいいなあとと思っています。健康に留意されて益々のご活躍をお祈り申し上げます。

会費・寄付等の収納状況

会費納入状況		単位:円・人	3月31日現在
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	6	30,000	免除者を含む
小計	53	180,000	
免除	8	0	
未納	2	0	
合計	63	180,000	

☆3月31日現在の納入状況です。前月からの変更はありませんでした。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

☆ 平成 31 年度前橋ランナーズ年会費の払込取扱票を同封いたしました。郵貯銀行からお早目のお振込みをお願いいたします。

本年度の事業の計画等の確定のための年次総会を 4 月 20 日 10 時から元気 21M サポ会議室で開催いたします。参加の出来る方は最終的には 4 月 16 日までお待ちしていますので幹事宛てにご連絡ください。

☆ 3 月 22 日本会の運営事業等について前月号にも掲載いたしました近藤義明さんの提案する行事等への計画は別刷りのとおり計画を致しておりますので王山公園をベースに利根川サイクリングロードやその他の地で景観をメインにした若干遊び感覚の入ったランやジョグ等も企画提案が出来るそうです。また、これ以外にもお施計画につきましては会報にてご連絡いたしますのでよろしく申し上げます。

☆ 3 月 23 日(土) 元気 21 の M サポ鍵付きロッカーの抽選会があり本会も当選し No19 を確定しました。前橋ラ

ランナーズ資料や月刊ランナーズも置いてあります。パスワードは 4219 ですがロックなしで利用したいと思います。

☆ 平成31年度事業実施アンケート結果継続 51 名、退会 4 名、未確認の方 3 名でした。会員一覧は個人情報の関係もあり配布予定でしたが控えさせていただきます。

☆ 4月7日 10時30分から前橋・渋川シティマラソン大会ボランティア説明会がドームで開催されますのでご参加方よろしくお願ひします。なお都合のつかない方は会長が代行しますのでお申し出ください。

☆ 4月21日(日)開催の前橋・渋川シティマラソン大会のボランティアの会場・場所・時間等は別紙のとおりです。第17給水所(ゴール1km手前の中央大橋の北側)で9時から14時と予定されているようです。

☆ 東京マラソン大会参加されたジム友の佐竹さん記録をお聞きする機会があり4:24:14だったとか。彼はなかなか当たらない抽選に一昨年に引き続いての当選だったとのことをお聞きし、小生もその極意を盗んで(?)後期高齢者の仲間入りの記念完走を狙いたいものと改めて走りへの意欲を高めようと思っています。(小)

☆ 幹事会報告 3月27日 開催

議題

- 1 平成31年度前橋ランナーズの運営方針について
- 2 総会の取り扱いについて
日時・会場・支給品の確認及び資料の作成について
- 3 近藤さんを主に実施する事業について
- 4 その他
今回は5月1日(水) 18:30 元気21・3F 開催予定です。

老木を負いし古墳の花筵
風光り森羅万象活気づく (稔)

春もすでに晩春。でも、季語「啓蟄」なんて昨日のことのよう遊び心に響く躍動感、寒いからなんての言い訳から太陽も風も味方に身体の芯からの身の丈に合ったチャレンジを心がけましよう。

皆さんのそんな結果報告が紙面を飾れば良いかなあと期待をしています

編集後記

☆ 桜花爛漫新元号の発表もあった「令和」。編者も昭和、平成、令和の3代を生き抜くことに。これもトレの貯筋の効果と思いつつ編集にも力が入るが相変わらずPCスキルにはとほほです。(小)

☆ 84歳の朝は、かつての朝練とアンチエイジングで習い覚えたストレッチ(15分)が日課。これからも健康寿命の延長に努力しながら生活をエンジョイしよう。(金)

☆ 世間さま並みに言わせてもらえば、「平成最終月号」をお届けします・・・ですかね?(高)

☆ 4月、スタートの月。新元号、新入学、新社会人・・・、桜の花も5分咲き寒かったり温かかったり変わりやすい時期。体調に気を付けて、総会に前渋のボランティアもあります。元気に乗り切りましよう。(青)

☆ ・早4月、「光陰矢の如し」ですね♥
昨年のあかぎ大沼白樺マラソン大会での体験を今後にかきなればと改めて思っています。新しく編集に参画いたしますのでよろしくお願ひします。
(清水秀俊)