

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第 424 号 (創立 S. 53. 5) 発行日 (令和元年 5 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》

時代のつながり求めて走る 山西 哲郎 (前橋ランナーズ・特別顧問)

五月の始まる日、ゆっくりと足を運び走る。ほんの少し前までは、肌寒い風を避けるように走っていたけれど、今朝の風は心地よさを感じ、新鮮な自然と新たな僕を知ることができる。

かつて、走ることが嫌いであった「太陽の子」著者の灰谷健次郎さんに、僕が「あなたは走りにむいていますよ」と言ったことがあった。しかし、走り始めた灰谷さんから、次のような言葉がうまれる。

「風を切るって、いい方があるけれど、風を切るためには自分の身体を動かさなくてはならないだろう。じっとしている人たちには感じない風を、走っているおれたちには感ずる」

僕は走りながらこの言葉が浮べ、華やかな桜から新緑豊かになった木々の間を抜けると、さわやかな風に包まれ、「これが 5 月の風だ」と思ってしまう。

不思議なことに、いつしか灰谷さんは走る風に酔ったように走り続け、いつしかマラソン走者になってしまった。

「平成」から「令和」を迎えた今朝、まず時代の新しい風を走りながら感じる事ができたのである。

振り返れば、「昭和」の 30 年代、自分一人でも走り始めてから、「昭和」、「平成」と休むことなく走り続けられたのは、常に走るときの風を新鮮に感じる事ができたからであろう。

静かにしていた体を、走る動作に変えてみれば、口と鼻から入る空気は一段と増え、肺から心臓、そして脳から足の先へと体の隅々まで血液によって運ばれ、各部で酸素は摂取されると、再び同じ回路で鼻と口から空気は排出される。それは体の各部は生理的な循環としてつながってくる。

この体は、自分の心の対話に始まり、自分以外の友達ともつながりを求め、家族や社会を育てつくっていくのである。人(ひと)が人間になれるのは互いの「間」をつなぐことで、「人間」になると、文字から学ぶことができよう。

われらランナーも、ただ一人で歩き、走っているのではなく、仲間との共走を楽しみ、駅伝やリレーのように、襷やバトンを渡し、渡され「走りをつなげるレガシー」をつくりあげている。「昭和」の時代から始まった前橋ランナーズのつながりも「令和」の時代になったからには、新たな風に吹かれながら走り、大いに活性化していきたいものである。

さあ、5 月の風となって、自分の身体と自然と、そして仲間と対話しながら、走る道を走っていこう。

5 月の練習会等について

- ☆ 5 月の会報配布は 5 月 7 日 (月) 10 時から M サボ 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した。
- ☆ 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した。選手・ボランティアで快適なランニング環境をお楽しみいただいたことと思います。投稿欄からお汲み取りください。
- ☆ 6 月号の会報配布等は 6 月 3 日 (月) 元気 21 3F ロビー集合この後、街中ウォークも
- ☆ 次回幹事会は、5 月 29 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

前橋・渋川シティマラソン大会 リレーマラソンを走る。

初のペアマラソン 大島加代子

2019年4月21日(日)、第6回 前橋・渋川シティマラソンのペアマラソンの部(男女ペア)に夫婦揃って出場してきました。

第1走者が、スタートから渋川市役所までの25.2kmを走り、襷を受け取った第2走者が残りの17キロを走りゴールするというルールです。第1走者が中継場所の手前でリタイアしてしまうと、第2走者は出走することができません。また、第2走者がゴール手前でリタイアしてしまうと、失格となってしまいます。まさに二人で力をあわせての完走となるわけです。



ペアの場合、前半、後半どちらを走るかが問題となると思いますが、登りが得意な夫が前半、下りが得意な私が後半とあっさりと担当が決まりました。

第2走者はスタートを見届けることなく、バスで渋川市役所へと向かいます。そして第1走者が渋川駅前まで来ると、呼び出しがかかることになっています。あらかじめ決めていた予想時刻を過ぎても呼び出しの声がかからずヤキモキしていましたが、夫は2:32:08のタイムで無事に中継地点へとやってきました。

「お疲れ様！」「あとはまかせた！がんばれ！」

汗だくになった襷を引き継ぎながら、箱根駅伝の選手の気分を味わいます。普通のフルマラソンだったら疲れが出始める25キロ過ぎからスタートできるのはとても気楽でした。

後半はひたすら下りなので、ペースを落とすことなく、17kmを1:42:28で走り切り、トータルタイム4:14:36で無事ゴールすることができました。ゴール地点ではすでに夫が待機しており、二人で力を合わせての完走を喜び合うことができました。男女ペアの部で24位という結果でした。大満足です。

一人では辛いフルマラソンも、二人で分かち合うとこんなにも楽しめるものなのだと実感しました。この先もどこまで二人で走り続けられるか、チャレンジしていきたいと思います。夫婦、友達、親子、兄弟姉妹、いろいろなペアがマラソンを楽しめたらいいですね。

☆ 感想を大島加代子さんに投稿依頼。第17給水所で声を掛けられてあまりにもいい笑顔で通過。フルラストの2kmの顔？ 編集子、ボランティアで顔見知りの通過には注意していたが40km地点の顔では元気すぎる。で、リザルトでフルの検索を行って見当たらないので本人に確認でこの投稿でした。この種目従前の10kmの代わりに大いに売り込んだらと思っております。(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

上野三碑めぐり

4月3日(水) 千葉のS木氏と茨城のH田氏のお二方の同行で上野三碑(こうずけさんび)めぐりをしてきました。昨日に続き、花冷えのなか咲き始めた桜とウグイスに案内されての高碓自然歩道と関東ふれあいの道の歴史散歩となりました。

1300年ほど前の飛鳥時代から奈良時代に建てられた3基の石碑は、日本に18例しか現存しないなかで高碓の山名と吉井地区に3基もの石碑群が見られる貴重な遺産で、平成29年10月31日にユネスコ「世界の記憶」に登録されました。

上信電鉄線の根小屋駅から 1km ほど金井沢碑:726 年子孫繁栄を願って建てた石碑で「群馬」の地名を最初に使用した貴重な事例。



駐車場やアプローチの階段や覆い屋もきれいに整備されていました。

道標も多く『石碑の路(いしぶみのみち)』には、万葉和歌を詠んだ碑が 30 基ほども建てられています。新しい元号『令和』の出典が万葉集とあり、このコースが一躍有名になる予感あり！

681 年国内でもっとも古いとされる「山上碑(やまのうへのひ)」のとなりにある古墳。

711 年に建立された日本三古碑の一つとされる「多胡碑」

〈むかしを語る多胡の古碑〉と上毛かるたに読まれて一番人気の多胡碑の解説板と奥は石碑の覆い屋。

古武道の馬庭念流道場に立ち寄り、レトロなラッピングの電車で帰途にと自然と歴史散歩の充実した一日となりました。(高)

ランモード大利根練習会 4 月 7 日(日) ランモード群馬の月初めの定例大利根練習会には、33 名の声出しミーティングでスタート。

黄色の鮮やかな幟旗も披露、各地での大会参加報告等々で活気づく。

寒の戻りなどもあり満開の桜も長持ちしています。新調なった横断幕と幟旗もお目見えし、ミーティングの後での全員集合のアリバイです。

県庁方面へのコースの途中には、桜並木が何か所かあります。

雷電神社手前の住宅団地の桜並木はまだ若木ですが、見事な咲きっぷりです。それにも増してそれぞれのペアの息の合った走りっぷり！笑顔も満開

所用で一緒には伺えなかったのですが、刑務所の南の河川敷の南町公園の桜です。前日に先撮りして 黄色の菜の花との満開のサクラとのコラボ…。お花見ランを堪能出来ましたか？



他にも育英高校の手前の桜並木や、石倉の古木の桜の大樹の桜も、散り始めの風情は如何だったでしょうか？(高)

観桜と上新田雷電神社太々神楽

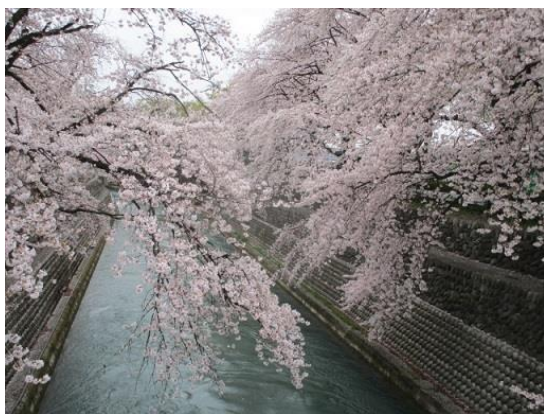
4月8日(月) 会報配布の日の往復途上で桜を愛でてきました。

石倉の桜、群馬大橋西詰め右岸下流に続く数十メートル近くの古木。

ここで是枝監督の「そして父になる」の映画撮影が行われた場所。

前橋公園とグリーンドームの間の放水路の桜。水面近くまで垂れ下がる桜は見事。

幸の池上の土手からグリーンドーム側を臨む、いず



れ
劣ら
ぬ桜の名所。

市内を流れる広瀬川には芽吹き of グリーン of 柳といっばいの桜色でしたが、交水堰でのスナップ写真です。

会報配布の帰りがけ。上新田の雷電神社では春季例大祭で大鳥居の両脇に大きな幟旗がはためいていました。

地元の保存会により、明治 23 年に総社神社から伝えられて以来、戦時中も中断することなく引き継がれて奉納されていたそうです。猿田彦の命や天之岩戸舞など20余の演目が奉納されていました。(高)



新年度会報配布の日

4月8日(月) 年度初めの会報配布の日 5名が集った。桜花爛漫また元気 21 の3F からは大櫓の梢も春の息吹を感じられた。

集った者のかくしゃくたる容姿に成程と感心、なぜか、年齢を問わば幾つも引き算できると。これも本人曰く、ランニングをやってきた成果と。筆者もまったく同感です。走る仲間のみなさんもこれを機会にぜひ後姿を他の人から聞いてみてください。

今年は今和の年度に、毎日が花の盛りも心次第と。(会長) *****

画像の割り込みゴメン！ デジカメ発光しませんでした。(高)



法師温泉

4月11日(木) 9年ぶりの4月の降雪に呆れ顔ながらも軽乗用車での出発。スタッドレスタイヤ装着とはいえ、猿ヶ京あたりからはシャーベット状の路面に気配りの注意運転。千葉と茨城からの3人の仲間を迎えて後閑駅から法師温泉へ。

秘境の一軒宿：法師温泉の長寿館には学生時代以来の数十年ぶりとなる。

女性客や外国人に人気の宿とあってウィークデーにも関わらず宿泊も多いようだ。

長寿館の全景。左側に有形文化財の一番古い本館と別館、連絡通路の右側には薫山荘、法隆殿。思わぬ春先の雪で木造建築物は一層引き立たせる歴史ある佇まい。赤いポストや古びた木製の大看板が出迎えてくれる。玄関に入るや櫓のくりぬきの火鉢など重量感のある逸品の歓迎。

別館の2階の部屋からの眺め。手前から「長寿乃湯」、「法師乃湯」奥が「玉城乃湯」。



吹き抜けの屋根からの湯気とお日様と相まって屋根

の雪解けも進む。

朝早い時間に玉城乃湯の露天風呂を臨む。

法師乃湯は、38～40℃のぬるめで、長い時間身体を沈めておかないと温まらないので、皆のんびりゆっくり浸かっている。ここではゆったりと時間も流れて居るみたいだ。他の客がいたので残念ながら浴槽のデジカメ撮影できず。

時間帯によって男性・女性の専用切り替わるのですが、長寿乃湯は時間が合わず撮影できず。

雪山ハイキングは明日に続きます。(高)

☆ かつて長岡技大に勤務の際日本人顔のウランバートル大学長を法師の夜の湯にご案内、チェンジの説明なし、朝、夜の続きに同じ湯船に顔だけでつかっていたら女性が入って来て、彼はまったく日本語が出来ない・・・後はどうなった。か、大笑い。いい記念になった朝でよかったと。(小)

足もとの花にも・・・

4月19日(金) 遠景やら頭上の見上げるばかりの艶やかな花に話題を独占されていましたが、足もとの花もけなげに咲いていますよ。



土筆の坊やがスギナに取って代わり元気をなくしていました。

花ダイコンの花も色取りが褪せているようです。

代わって芝桜が目立っていました。

アケビの花も小さなアケビの子どもを包み込むような容姿です。

タンポポが一段と元気さを増しています。

一面のタンポポの黄色を見やっってこんな光景も。何と道路脇の舗装路の割れ目からも踏みつけられてもしぶとくも花をつけ、先に咲いた花は茎をグ〜んと伸ばして一瞬の風待ち顔です。少しでも高い位置から遠くまで

条件良く綿毛を飛ばそうとする逞しさにあらためて感心！ (高)

第6回前・渋シティマラソン

4月21日(日) フルマラソンのコースの一部が変更となったり、ペアでのリレーマラソンの導入などで6千余名の参加者のビッグ大会に。昨年は30℃超の夏の最悪のコンディションであったが、今日は絶好のマラソン日和の朝を迎えました。



が、不肖、私は今回はスタートラインに立てませんでした。理由は、身体と心の準備が整わなかったことの一言です。

前橋公園メインステージでの開会式
友好都市である米・バーミングハム市の選手団とカシヤツ!

8:00 フルマラソンのスタート。
和やかなスタートはファミリージョギング
自転車で追走して総合スポーツセンター入り口付近(14km 地点)を力走する Jonathan 氏と Rebecca さん。 新阪東橋を渡り吉岡温泉の給水所でトップランナーを待つ和太鼓の演奏も華やかにスタート。(高)



第6回前・渋シティマラソン(続き)

4月21日(日) 続き(ランモード群馬の走友)です。
フルマラソンのスタートとファミリージョギングの和やかなスタートを見届けた後に、自転車でフルマラソンを追走しての応援です。

大渡橋東詰の10kmポイントを過ぎたあたりでは、スタートから60分ほどなので私と同じくらいの走力の市民ランナーの力走です。

追走を続けて上毛大橋付近では、ソメイヨシノにかわって八重桜系の色鮮やかな桜の花の声援を受けて、ランナーは皆さん良い顔ですね。

ゴルフ場のフェンスに沿ってN林氏のナイスラン!

総合スポーツセンター入り口付近(14km)の給水所にやってきたのはコバ=シマのコンビ。まだまだ足取りも軽やか

少し遅れてのサンタ=ジャッキーのコンビも。ナイスラン! マイペースでOK 牧場だよ!

新坂東橋を先回りして右岸の道の駅・吉岡温泉付近の給水所(34.2km) でトップランナーの通過などを確認してから最終給水所(40km)の前橋ランナーズの皆さんのサービスぶりを拝見し、ゴール地点へと向かう。



ゴールはグリーンドームの東で完走したランナーのガッツポーズやら仲間の声援が飛び交うなか、コバ=O 川コンビがフィニッシュ。1週間前の霞ヶ浦のフルマラソンに続き 5時間 17 分台の記録。

フルマラソン2回目の挑戦となったサンタ=ジャッキーさんコンビのフィニッシュ
先にゴールしたランモード群馬のアリバイ写真です。

左の Y 沢氏は、単独走ながら 70 歳以上男子の部で4位入賞、3 時間 52分台の記録。(高)

会員動向

- ☆ 入会者.. なし
- ☆ 退会者..

会費・寄付等の収納状況

区分	員数	金額	備考
現金	16	48,000	
振込	19	57,000	
免除	8	0	
未納	13	0	
小計	56	105,000	
寄付	5	45,000	会員の方から
寄付	0	0	会員以外の方
小計	5	45,000	
合計	61	150,000	

☆ 4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

☆ 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。郵貯銀行への振込みが上記のとおり処理しました。編集子のスキル不足で不安がありましたがワンライティングの処理が出来ました。

☆ 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そうです。また、これ以外の計画につきましては、逐次会報にてご連絡いたしますのでよろしくお願ひします。(再掲)

☆ 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は、第17給水所(ゴール2km手前)で中央大橋の西側で8時30分から14時と実施いたしました。長い時間の立ちづくめでお疲れさまでした。元気のよい掛け声に笑顔でのサンキューのコールが最高の宝物になりました。来年もお会いできればいいですね。長時間の立ちづくめの作業お疲れさまでした。また、連絡不十分でご迷惑をお掛けしたこともあり今後十分注意します。

☆ ぐんまマラソン大会参加者の記録を採集中ですが、これもスキル不足で検索漏れもあり検索・整理中に次号掲載します。お気づきの方は感想等も投稿ください。

☆ フルの部 男子、女子
リレーの部 大島さんのみか
5kmの部

☆ ぐんまマラソンの参加者(選手・ボランティア募集のリーフレット)同封しました、ご活用期待します。

☆ スポジムでトレーニングの後姿から声掛けし、若干のコミュニケーション在るランナーの記録もフォローしてみて編集子のトレーニングの見方も満更ではないと内心・・・でした。(小)

☆ 幹事会報告(2019年度第2回) 5月3日 開催
議題

- 1 2019年度前橋ランナーズの運営方針について
- 2 前橋・渋川シティマラソン大会の反省事項等について
19年度大会参加リーフ及びボランティアで参加について検討
- 3 近藤さんを主に実施する事業について
こちらから幹事等で参加してみる。日時は別途
- 4 その他
次回は5月29日(水) 18:30 元気 21・3F 開催予定です。

口ばかり皐月の鯉とフルチャレンジ
大空を踊る梢に我を観る (稔)

立夏近く既にランの最適の季節も峠を越えました。今後は熱中症・脱水症にも気を付けて。今回のシティの皆さんのラン結果に触発され、後期高齢者のフルチャレンジを決意し、空を見ると大櫓の新緑の梢の躍動感を我にと。バックギヤにならないようにここに1句作りしました。

編集後記

☆ 新元号令和は編者も素晴らしい響きと内容を期待します。記事にも書きましたがスポジムでのコミュニケーションで触発され、ぐんまマラソンフルにチャレンジと皐月の空に雄叫びを。(小)

☆ 会報校正の名を借りてPC画面で山西ワールドほか前ラの活動・季節の便りを熟読。

人の世も駅伝と同じ。「平成」～「令和」の未来に向けての襷渡しを皆が見守り中で完了。

駅伝ランナーで実際に襷を受け取るとその重いことを実感する。平和と多幸を祈ります。(金)

☆ 2度目の改元を体験。30年前の改元では、マラソン大会の中止もありの自粛ムード一色。祝賀ムードに包まれた今回、健康・平和な世に託したし。(高)