

前橋ランナース会報



ラン&ウォーク

第 425 号 (創立 S. 53. 5) 発行日 (令和元年6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》

私の走り人生と仲間 桑子京子

過日の総会ではお変わりのない会長様やご活躍なさっていらっしゃる皆様にお目にかかれて楽しい一時でした。

東京マラソンの件ですが 3 月 2 日お台場特設会場で受付をし、3 日は冷たい雨の中障害のある孫の伴走 10 km で参加してきました。孫も障害のある子供達のマラソンの会、走友塾で頑張っているのです。当選したとき支えてくださっている方が伴走を申し出たということですが、娘が「おばあちゃんも最後の走りになるかもしれないから伴走してみて」と言ってきたのです。

私は 81 歳、孫 31 歳。水たまりや足元の悪いなか走りました。やはり孫の走りにやっとなついて行くような感じでした。

私の方が伴走をしてもらったのです。多くの応援をして下さって方々のおかげで完走できたのです。前橋ランナースにはいっているのおかげで頑張れたのです。これからも続くかぎりスローランで走りたいと思っています。よろしくお願い致します。

ところで水無月、私の過去を少し聞いて頂けますか。15 歳の時、肺を患い病 1 年休学。結婚し 2 人の子育て中肺炎で 2 回入院、2 人の子供にとっては弱い母親でした。その後娘が結婚してほっとしたのも束の間、子供に障害のあることが分かり苦労しているその姿を見て私も何か頑張ろうと思いました。

そんな時にプールの中での体力作りを知り勉強し、健康プール浴を始めたのです。大渡プールと六供プールで丁度 25 年になり、今年 2019 年 3 月で退職をしました。

過日、聖路加国際病院の日野原重明先生から「年齢を問わずアクティブに日々をエンジョイしている人生の黄金期を過ぎているワンダフルサードエイジの中で水の利点を利用した水中運動は非常に良い運動」としてトロフィーを頂きました。(先生は 17 年 7 月にお亡くなりになりました。) そんな中前橋ランナースを知り入会させて頂いたのです。ランナースの方々のご活躍を知りとても刺激を受けました。

前述のように娘の勧めもあり 19 年 3 月 3 日の東京マラソン 10 km に障害のある孫を参加させることが出来ました。私が伴走者ですが冷たい雨の中、水たまりや足元の悪い中での完走は多くの皆様の応援のおかげでした。伴走してもらったのは私の方です。諦めない争わない愛を持って、また、多くの皆様とまだまだスローランを続けたいと思っています。今はひ孫の子守りで少し疲れ気味ですが。これも元気の素かもしれませんね。皆様ありがとうございました。

☆ 彼女は当年 81 歳とのこと。個体差もありますが、年齢は各機能へは物凄い要因です。編集子のキーワードである健康寿命・



6 月の練習会等について

☆ 6 月の会報配布は 6 月 3 日 (月) 10 時から M サポ 3 F で実施しました。

☆ 近藤さんとの練習会も始まりました。第一回を 5 月 24 日に参加してみました。是非お楽しみください。別刷りの日程を参考に自由に飛び込んでみてください。

☆ 7 月号の会報配布等は 7 月 8 日 (月) 元気 21 3 F ロビー集合この後、街中ウォークも

☆ 次回幹事会は、6 月 26 日 (水) 18:30、元気 21 3 F 会議室において実施します。都合により変更もあります。

生涯スポーツとノーマライゼーション、それも指導者としての意気込みや障害者との関わり等について見聞き、もっと早くご紹介したいと思いつつも遅れてしまいました。健康は自助の見本ですね。益々のご活躍をお祈りいたします。（会長）

会員の投稿コーナー

巻頭言の続き

この笑顔の集団・エネルギーをプールサイドにコーディネートした桑子さんに敬意を表して本人は控えめにとのことでしたが編集子の独断で掲出させて頂きました。

これぞ 100 歳世代の最先端と。本人以外は分からない個人情報？で処理しました。（編）



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

敷島浄水場の開放

4 月 29 日（祝・月）10 連休とやらで行楽地は賑わっているようですが、前橋の敷島浄水場も一般開放されたので出かけてきました。

例年の開放はゴールデンウィークの後半でしたが、今年は早めてきました。

高さ 37.4m の配水塔（水道タンク）は登録有形文化財に指定されておりますが、間もなく更新工事に着工のためしばらくは開放は取りやめとか。

普段は入ることの出来ない広い敷地内も多くの入場者で賑わっていました。



クルメツツジなど
多くの植栽ですが、まだ咲き始め
の種類も多かった
ようです。

数日前の京目町のお寺さんでの光景です。



ふじの花も咲き始めていました。

切り花？と見まがうアカバナトキワマンサク？にもお目に掛かりました。

ラン&ウオークでは距離を稼げないので、本日はバイクでの 25km を体験してきました。

これにて平成最後？のブログの投稿とします、はいっ おそまつ！（高）

5月の風を

5月2日(祝・木) 雨上がりの5月の太陽は薫風を加速させて届けてくれたようです。

♪夏も近づく八十八夜...

サイクリングロードでの新緑は、どれも皆、眩いばかりです。

改元への祝賀ムードをよそ目に、サイクリングロードをのんびりと5月の風とともに... (高)



連休中...



5月3日(金) 365日連休中の我が身には関わりのないこと...ですがね。

連休お見舞い申し上げます ...

冷たい降雨のために1週間ずらしての白井宿へ。...やはり、八重桜は見事に終わっていました。ぼてぼての花いっぱい感から若葉への移ろいも風情、

名残を惜しむかのように咲き続けているのもまた風情あり。

小川堰の流れが強く花筏はありませんでしたが、花蓆は各所に敷き詰められて、町外れの地蔵さんは、時の流れをひっそりと静かに見守っておりました。(高)

アカシアの花いっぱい

5月7日(火) 改元に伴っての10連休が終り本日からやっと平常?に戻る。

ウォーキングステーションも4月末からの連休入りで、ようやく本日の再開を待って、4月分の活動量等のチェックに伺ってきました。市の中央通り、中央イベント広場の向かいのcomm(コム)2階に移転してからは、初めての訪問となりました。

活動量計で毎月の集計をしています、1日のアクティブ歩数の平均が11,000~13,000歩であったものが、体調を崩した1月以降は半減してしまいました。ラン&ウォークに出られない日と休息日が増えている結果です。しかもバイク(自転車)での走行は歩数には加算されない、1月以降の平均が6~7,000歩になってしまいました。

連休の後半からの陽気で日増しに緑も濃くなり、一斉に咲き競う花も一気に夏に突入ですかね。

街中のいたる所にも皐月の植え込みは今を盛りと存在を主張。

サイクリングロードには甘い香りとともにアカシアの白い花がいっぱいです。(高)



荒山高原ツツジ情報

5月10日(金) 好天に誘われて9:30過ぎに一路赤城山へ。

眩いばかりの新緑に気をよくして出かけるも、大河原橋を過ぎて箕輪に近づくにつれ芽吹き直後の若芽。林間の山桜も咲いています。

姫百合駐車場にはバスを含めてほぼ満車状態。

登山口付近の八重桜と新緑が眩しい。

道標や整備されたジグザグ道を辿りカラマツの林を抜けゆるやかな樹林帯あたりからはまだ芽吹き前。

岩がゴロゴロでできた樹林帯を進むとカタクリの花を発見。

林間にはチラホラとアカヤシオが見られます。

小一時間で荒山高原へ出るもツツジはまだ蕾のまま。



去年はちょうど今頃でしたが3分咲きくらいのツツジでした。

ちょっと花には恵まれませんでした。往復4kmほどの春山を楽しんできました。今年のツツジの見頃は下旬頃になりそうですかね。(高)

ランモード群馬:LSD

5月12日(日) ランモード群馬の今年度行事のLSDは、本庄市の湯かっこから小山川の遊歩道に行くコースです。

本庄駅南口から同乗して湯かっこへ移動。

埼玉や千葉からのG組の応援もありで30名弱の声出しミーティングの参加者。

湯かっこの駐車場でスタート前の集合写真です。上手く撮れずごめんなさい。



出発後数百円で小山川遊歩道にたどり着き、右岸から左岸へと移り、車の心配のまったくいない安全な遊歩道を楽しく遡ります。

それぞれのペアの走力に応じての気ままな語らいのLSD。

小山川遊歩道は黄色に彩られた菜の花畑からすっきり様変わりの青紫色の矢車草の花でいっぱい。

4kmほど進んだあたりでパートナーのよしベー君の体調不良でやむなく、無理せずでのリタイアに。

帰りの途中でライオンズ対ジャイアンツの2軍戦で大混雑の本庄総合公園へ立ち寄り、早々と戻る。

隣接のクリーンセンターの焼却の余熱利用のお風呂“湯かっこ”に浸かり、会食後に現地解散の1日でした。(高)

こんにゃく芋の花

5月18日(土) 雨もなく好天続きですね。わずかばかりの家庭菜園の管理に追われています。過日定植した茄子や胡瓜の水やりの日課です。

じゃがいもも元気に花を付けてくれました。種類は「男爵」の花ですが、今から新じゃがの収穫が楽しみです。狭い菜園に何種類もの栽培をしていますが、収穫もしないで放りっぱなしのこんにゃくが、先日来、芽によって伸びだしたまでは良いのですが、どうやら花を付けています。

1メートルほどに伸びた棒状の部分は仏炎苞(ぶつえんほう)と呼ばれる付属体のようです。小さな花は苞が開かずまだ見られませんが、その周囲を覆っている異様な形をしています。



こんにゃくは生子(きご)と呼ばれる子芋を植えて3年ほど育てた玉芋を収穫するのですが、4・5年ものになると花を付けるそうです。そのため農家の畑では花を見ることがないのですね。花は異臭を放ち小さなムシを誘因する由で、「世界で最も醜い花」「死体花」などの異名もあるようです。開花したらまた報告しますね。(高)

伴走講習会

5月19日(日)ランモード群馬の新たな伴走者拡大とスキルアップの伴走講習会が高崎市新町中学校を会場に開かれました。

東京パラリンピックも近づき、各地の大会などで伴走のペアを見かける機会も多くなり伴走への感心の高まりを見ていました。

昨年までは中央からの講師を迎えての講習会でしたが、今回は会員同士の成長の証でもある独自の講習会に。初めての参加者もあわせて50余名の声出しミーティング・・・視覚障害者は声を頼りにその人をイメージアップ



講師は進藤充さん(熊谷市在住)による座学で、伴走についてのノウハウを始め、伴走のルールやマナーなどの確認等々・・・伴走体験者の視線と伴走される側のランナー目線?は、初心者ならずとも伴走者の常に心がけなくてはならないことを再認識させられました。

後半は校庭のグラウンドに出た実習。数十分前の室内でのおぼつかない実技とは変わってのスピード感やカーブでの混雑する状況でのガイドにも見事な対応ぶり。

NHKも取材に訪れ一般参加者へのインタビューもありました。(放送予定は23日(木)「ホッと群馬640」)

初参加の皆さんへの連絡やら理解と協力の呼びかけにも前向きな嬉しい感想も・・・

最後に全員集合でのアライバイ写真。(なお、上毛新聞からの取材もあり、20日付の紙面で紹介されました。)(高)

☆ 入会者.. なし

☆ 退会者.. なし

会費・寄付等の収納状況

☆ 5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。

区分	員数	金額	備考
現金	16	48,000	
振込	21	63,000	
免除	8	0	
未納	9	0	
小計	54	111,000	
寄付	6	48,000	会員の方から
寄付	0	0	会員以外の方
小計	6	48,000	
合計	61	159,000	

☆ 未納者の方には払込取扱票を同封いたしましたのでご確認に上納入方よりお願いします。なお、行き違いがありましたらご容赦のほどよろしくお願いいたします。

☆ 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

地図

☆ 平成31年度前橋ランナース年会費の払込取扱票を同封いたしましたが、郵貯銀行への振込みが上記のとおり処理しました。未確認の方には再度払込票を同封いたしましたのでよろしくお願いいたします。なお、行き違いがありましたらご容赦ください。編集子のスキル不足で不安がありましたが一応の処理ができました。

☆ 5月30日(木)に王山グラウンドに行って近藤さんとの練習を見学してきました。6月のスケジュールは下表の様に実施することです。多くの参加を期待します。(参加者石原、山口、真下、斎藤、小須田)

- ・毎週木曜日 18:00～20:00 (途中参加も可)
- ・個人ペースでグラウンドや周辺を走ったり歩いたりする。
- ・希望すれば近藤さんからアドバイスを受けられます。
- ・5月30日から開始 (5月30日のことは石原からラインでお知らせします。)
- ・清水、山口、石原の誰かが世話役として毎回参加します。(清水記)



近藤さんの6月の予定

日程	曜日	大会・スクール	会場	備考
6/1	土	合同練習会	渋川競技場クロカンコース	
6/4～6	火・水・木	王山グラウンド管理	15時～20時	王山グラウンド

6/11～13 火・水・木 王山グランド管理 15時～20時 王山グランド

6/18～20 火・水・木 王山グランド管理 15時～20時 王山グランド

6/23 日 SO群馬陸上教室 13時 群馬大学グランド

6/25～27 火・水・木 王山グラント管理 15時～20時 王山グラント

6/29～30 土・日 キャベツマラソン 嬬恋村

※ 王山グランド 火・水・木曜日の3時～8時迄いますから練習に寄ってみてください。6時過ぎは一緒に練習可能です。基本は王山での練習ですが、ランナーズの皆様が他の場所・練習時間等の予定があれば時間調整したいと思います。

※ 6/1に前橋市内各クラブ合同練習会(荒砥・TF・GNRC・その他) 参加者20名くらいの予定、上記会場 渋川総合公園陸上競技場・クロカンコースでの練習 8時45分集合で9時練習開始・クロカンコース3周～5周グループで走ります。

☆ 岩櫃山炭焼工房（一場） 竹炭焼き体験よろしく願いいたします。

1 作業工程 (日程は天候その他により変動します)。



- ① 素材処理 6月10日から11日 2.4mの竹を80cmに切り4つ割にし、本節は貫通し束ねて30から40cmの束にして立てて窯の中に入れます。
- ② 火入れ 6月14日から16日およそ3日間火を燃やします。煙の温度が80度になれば点火なので火を止めます。およそ3日間煙が青くなれば完成です。この3日間で竹酢液が100ℓ出来ます。
- ③ 工程の詳細は変動しますので直接お尋ねください
- ④ 希望の方には竹炭や竹酢をお持ち帰りいただけます。

2 場 所 吾妻郡東吾妻町厚田 1065 地図参照

3 連絡先 一場 勝久さん

Tel 0279-67-3138 Or 090-3475-3300

炭焼窯から正面に岩櫃山（岩櫃城）が手に取るように見えますが何km位か推測もお楽しみください。

☆ これからの大会・ボランティア参加者の確認について

- ・ 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は前号に同封しました（再掲）
- ・ ミニトラ・8月11日（日）に例年のとおり開催予定です。
- ・ あかぎ大沼白樺マラソン大会・8月25日（日）に

- ・ まえばし赤城山ヒルクライム・9月に
- ・ ぐんまマラソン大会・11月3日(日)に開催されます。

それぞれ選手・ボランティアでの参加者多数となることを期待し、参考までに2月時点でのアンケート結果参加者名簿を同封いたしましたので参加の有無についてご確認し、変更がありましたら幹事・会長へご連絡ください。

☆ 5月30付の読売新聞1面には「46時間 富士駆ける」の大見出しにウルトラトレイル・マウントフジのコース案内や20面には見慣れた山西先生のコメントも。笑顔のラン私も。この編集には大いに共感の部分あり

・ トレッキングやトレイルランが社会的認知され、参加者の増加によって、かつては山で生業があつて環境保全にも貢献していたこと。なりわいで歩く山道の歩幅を走りの歩幅で荒れたら大変と参加者も走らせて貰っていると、ボランティアで道普請をやってみるとか。

・ 楽しみに走って健康寿命に効果あることはすでに知られて、多くの市民の皆さんの実施状況は朝ランでも確認できます。多分、個人的には快適な健康生活を謳歌し、社会的には医療財政に寄与していること。

・ 記事中、中野陽子さん(83歳)は70歳からのフルチャレンジ。80歳代の東京マラソンで4時間11分45秒の世界新記録だったとか。

・ 小生も5月からフル再チャレンジで秋のぐんまマラソン大会にと練習を始めたが、サブ5と控え目だが成就するか。素足走りでは足裏の健康状況を片足立ちや触感で体感できる。

■ 後期高齢者として熱中症や脱水症状にも注意しつつ、昨日と今日の違いを、よそ見を楽しみながら俳句の一ひねりしています。皆さんも臆せずいい汗かいてみましょう。

(小)

☆ 幹事会報告 (2019年度第3回) 6月5日 開催予定
議題

- 1 2019年度前橋ランナース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
- 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6月26日(水) 18:30 元気21・3F 開催予定です。

夏日にも快風友に走る影

老鶯の我の背な押す河辺径 (稔)

前号にも書きましたがフルを目指すトレーニングで60分・90分・120分間走りを利根のサイクルロードを走る状況報告です。熱中症にも脱水症にも十分注意しつつの走りです。

編集後記

☆ 新元号「令和」も1か月、秋のぐんまマラソンにチャレンジと長距離走のトレーニング開始、逐次状況をお知らせ出来れば。(小)

☆ 新元号令和になり、1か月がたちましたが、お変わりありませんか？毎日暑い日が続いていますが熱中症に気に気をつけて乗り切りましょう。

体力を付けるにはやはりラン&ウォークです。頑張りましょう。梅雨の季節も乗り切りましょうね。

(青)

☆ 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・平和な世に託したい。(清)