

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第 426 号 (創立 S. 53. 5) 発行日 (令和元年 7 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](mailto:maerun2012@yahoo.co.jp)

《巻頭言》

前橋市の魅力あるスポーツイベントの開催 桑原 和彦 前橋市スポーツ課 課長

前橋ランナーズの会員の皆様には、日頃より前橋市のスポーツイベントへのご理解、ご協力を賜り心より感謝申し上げます。

本市では現在、スポーツを活用した観光振興や、元気づくりのスポーツ振興に力を入れており、「スポーツのまち前橋」として、スポーツ文化を醸成するとともに、地域を担う市民一人ひとりが、健全な心身を養い生き生きと活動できるまちづくりに取り組んでおります。

スポーツは、人の心を豊かにし、感動や喜びを与えるとともに、健康増進や社会への活気原動力となるものです。

本市では、市民を中心としたスポーツボランティア育成にも取り組み、市民の方と一緒に下記のスポーツイベントを開催しています。

1 利根川の風を感じるフルマラソン大会「前橋・渋川シティマラソン」

令和元年 4 月 21 日 (日)、楽歩堂前橋公園を主会場として、赤城山を望む利根川沿いから渋川市内など自然あふれるコースを約 3,000 名のランナーが疾走しました。

本コースは、公益財団法人日本陸上競技連盟の公認コースを受け令和元年で 6 回目を数えます。

その他にも 5 km コース、1.5 km コース、ファミリージョギング、車椅子ジョギングを開催しました。



2 大自然と赤城山のシンボルである『赤城大沼』を周回するマラソン「あかぎ大沼・白樺マラソン」

暑い夏、全山冷房中の「赤城山」は爽快で、自然豊かな名峰「赤城山」の大沼湖畔は 8 月後半の平均気温が 20 度。暑い夏でも快適に走れます。白樺の木陰に涼しい風を感じ、美しい景色を楽しみしみながら走れば気分爽快です。また、1,360m の標高と高低差のあるコースは、本格シーズンに向けてのトレーニングとしても最適です。毎年、2,000 名を超える参加者があり、1.5 km コースの小学生から 20 km コースの競技志向のランナーまで参加されます。令和元年 8 月 25 日開催で 38 回目を迎えます。



3 日本屈指のヒルクライム大会「まえばし赤城山ヒルクライム大会」

まえばし赤城山ヒルクライム大会は、平成 23 年 9 月より開催され、令和元年 9 月 29 日開催で 9 回目を迎えます。コースは、前橋合同庁舎前から赤城山総合観光案内所までの約 20.8 km。平均勾配 6.4%、最大傾斜 9.7%、標高差 1,313m で毎年、約 3,000 人以上のサイクリストが参加し、参加者の約半数が、県外からであり、全国規模のヒルクライム大会に位置づけられています。



今後、前橋市では、全国からの参加者に前橋の恵まれた自然や文化、歴史にふれていただき、大会を一層思い出深いものにしていただけるよう、スポーツイベントの企画運営を進めていきますので、会員の皆様にはより一層のご協力を賜れますようお願い申し上げます。

(会長) この度前橋市スポーツ課桑原課長には無理なお願いでしたがご快諾いただき、前橋で開催される大会の取り組みについてアナウンスして頂きました。本当にお忙しい中の執筆有難うございました。

### 会員の投稿コーナー

5月23日から毎週木曜日18時過ぎから、王山運動場の400mトラックを利用して、近藤さんと練習をしています。1人だとトラックを何周もするのは飽きてしましますが、ゆっくりおしゃべりをしながらだと10周もあっという間です。

時には、ぐんまマラソンの優勝選手など早いランナーが練習していますので、邪魔にならないように走ったりします。ナイター照明もあるので、暗い中ロードを走るよりも安心です。幹事の誰かが毎週練習または顔を出すようにしていますので、ランナーズの会員の方も是非参加してください。

6月1日土曜日には、渋川総合運動公園で行われた、荒砥走友会、群馬TF、GNRCなど前橋市内のクラブの合同練習会に石原と真下さん2名が前橋ランナーズとして参加してきました。

20名ほどの参加で、1周3\*。弱のウッドチップの敷き詰められたアップダウンの激しいコースを1時間半ほど走ってきました。いい練習コースだと思いますので、ランナーズの練習会も検討出来たらいいなと思いました。(石原)

### 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

☆ 以下の投稿分は紙面の都合でカットされたところがあります。また、写真の案内文等はどうな画像があったのか推測をお楽しみください。詳細はPC前橋ランナーズブログで比較のお楽しみも!! (編)

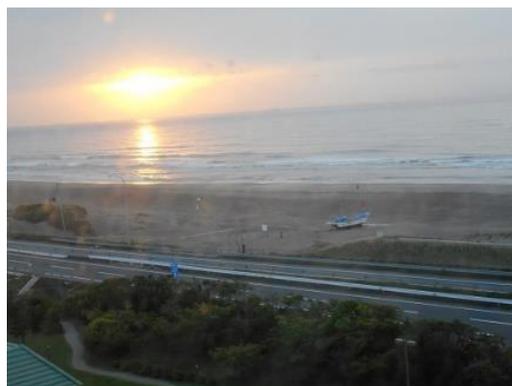
#### 九十九里浜歩き(続き)

5月31日(金) 昨日に続き、リニューアル九十九里浜歩きの2日目です。

終日の曇天とはいえ紫外線はいっぱい降り注ぎ、昨日のむき出しにした二の腕や顔はたっぷりの日焼けに...

4:30 東の空に茜色に染まった日の出です。4Fの大きな窓ガラス越しに海の波音を味わいながらの目覚め... 海無し県の人間にとっては感動ものの瞬間です。

7月の練習会等について  
☆ 7月の会報配布は7月8日(月)10時からMサポ3Fで実施しました。  
☆ 近藤さんとの練習会も始まりました。今後の予定は8p詳細でご確認ください。また本会主催の上毛三碑めぐりも併せてご覧ください。  
☆ 次回幹事会は、7月31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。



9:00 2日目の九十九里浜歩き出発前のアライブ写真です。N田氏はこれにてお別れのため、12名が一松(ひとつまつ)海岸へ向けスタート。曇天とはいえ紫外線たっぷりの浜歩き。今回はゆるやかな行程で潮風の中、存分に浜歩きを楽しむ。まだまだ余裕綽々・・・

白子町の休憩所では給水と給食で楽しくゴールを目指す。



去年までの二三屋(にさんや)は金曜定休日のため、今回はお楽しみの蛤ラーメンには有りつけず。急きよ、近くの「ふくみ食堂」での会食に。

サンライズ九十九里のホテルからおよそ3時間半、12.60kmの行程でした。

見送りの右から2人目のH岡氏を除く4名が上総一宮駅へ向けて出発。

大津波後の道路建設や護岸工事のため砂浜も大きく様変わり、大半は九十九里ビーチラインの道路沿いに進む。

船頭給(せんどきゅう)の新一宮橋を渡り一宮川の右岸を遡る。芥川龍之介も宿泊したというゆかりのホテル前を通過、およそ7km余で上総一宮駅の本日の終点へ。

15:38の京葉線東京行き快速に乗車、両足の爪と両足のアキレス腱痛のお土産とともにの帰還となりました。

本日のデータは、後半の7.4kmを加えて走行距離20.02km、歩数は35,913歩(含む駅から家まで)。(高)

### いよいよ梅雨入り

6月7日(金) 気象庁が7日、関東甲信越・東海・北陸・東北南部地方が“梅雨入り”したとみられると発表。いつ頃からこんな言い回しをするようになったのかね・・・。関東では、昨年より1日遅く、平年より1日早いという。

九十九里浜歩き2019に参加してからも一向にアキレス腱痛が改善せず、ついに11月3日のぐんまマラソンへのエントリーを断念しました。正月以来の両足の浮腫み等により走れない状態が続いていて、このところウォーキングとバイクで出かけることばかりでした。休めば回復するとの思いも、今回の九十九里浜歩きでのチェックでフルマラソンへのチャレンジを断念した次第です。今回は前橋の陸協の審判員としてランナーの皆さん方を応援したいと思います。体調不良で滅入っている上に、新しくデジカメを替えてみたら、またまたこちらも不具合の連続です。ブログの投稿にも支障を来しそうです。しばらくは ヘルプ！ヘルプ！！です～。(高)

### ランモード大利根練習会

6月2日(日) 水無月。5月後半の夏日や真夏日ですっかりの夏の気配で、季節の移り変わりの“衣替え”なる言葉はもはや死語？と化したか。

月初めの日曜日のランモード定例練習会は大利根緑地公園へ。

コース脇には折々の花が迎えてくれますが、時を忘れずに紫陽花も咲き始めてきましたよ。



声出しミーティングには 32+後着の2名。

ほとんどのペアが県庁方面の川上へ向けて出発・進行  
 ちょっと盛りは過ぎましたが臯月も精一杯のエール発信中  
 群馬大橋下でしばらく待機・・・元気に帰ってきました。  
 いつも笑顔の絶えないお二人でした。

この後、バッテリーの残量不足！ の警告が ??? (またまたいつものチョンボで、ゴメンナサイ!) (高)

### 梅雨寒の紫陽花通り

6月10日(月) 梅雨寒というのでしょうか。真夏日があつたり寒さが戻つたりでこの頃は体調管理が大変ですね。

育英高校の北側のサイクリングロード沿い300mほどに紫陽花が開花しています。紫陽花通りと呼ぶにふさわしい? 白、紫、青、やピンク色と彩り豊かな花が楽しめます。

クモの巣に着いた滴・・・分かるかなぁ～～～

休憩所の四阿もあり育英高校グラウンドのフェンス側と両側にいっぱい色とりどりに咲き誇っています。大きな樺の木や校舎の影になっているところはまだこれからと言った蕾で当分の間、楽しめそうです。(高)

### 炭焼き作業体験(1)

6月12日(水) ランナーズ会報 No.425 掲載の一場氏の呼びかけに応じての初体験です。

東吾妻町厚田の一場氏宅へ着いたのは9:30過ぎ、岩櫃山(岩櫃城)を目の前に仰ぐ「岩櫃炭窯工房」と称する作業現場に直行。

一場氏と家族での手造りのこの窯は何と3代目の由、10年余の歴史を有するもの。



自宅入り口の道路沿いには、無人の展示直売所もあ



竹

りました。(1コ100円から値札もありますよ。)

窯出しされた数々の作品展示です

室内の装飾用の作品もありました。室内空間の消臭・浄化の効果も・・・

木炭のさまざまな点での効用は承知していましたが、竹炭にはその木炭を上回る効用・活用面があるようです。消臭・調湿・土壌改良・有害化学物質の吸着・空気や水の浄化等など、生活環境の改善機能はまさに優れたものですね。自然素材でしかも安全・安心さらに安価なこと・・・改めて見直しました。

〈ちょっと長くなってしまったので、2回に分けての報告とします。〉 (高)

---

### 竹炭焼き作業体験(2)

6月12日(水) (続きです)

今回の企画に参加希望の手を挙げたのが私一人とのことで、本日梅雨の合間の午前中の作業体験となりました。作業現場に向かう車中で数日前にクマが出没との話も・・・。



3月頃に2.4mほどに切りそろえて備蓄された竹の山。私は左手前の場所で、片手タケノコギリで80cmほどに切りそろえる作業を担当。

さすがの一場氏は、電動チェーンソーで能率よく切りそろえる。

80cmの竹を四つ割りにする作業も大変。

本日はお年寄りを気遣っていただき、およそ2時間ほどで終了です。

そのまま焼き上げる肉厚の竹は、節を貫通しておかないと火入れすると窯の中で爆発して勿ねてしまうそうです。

30~40cmほどの束にして結束して窯に入れ縦に並べ立てかけて入れるとのこと。この作業は本日以降の工程ですが、一回だけ見本を見せてもらいました。

この後は、数日間かけて一場氏一人で、この作業を続行し窯入れをされるそうです。

火入れをしてからは三日間ほどで、煙の色で温度を判断して終了とのこと。窯出しの際にはぜひもう一度参加したいと思っています。(高)

つい最近まで山里の生業としての炭焼きも、今は芸術の域に、なかなか現場を見る事が出来ない作業なので敢えて紙面を割愛しました。(編)

---

### ビッグゲストを迎えて新町練習会

6月16日(日) 「押忍ッ!(おっすっ!),〇〇番、××の△△です。」

おやおや、いつもの声かけミーティングとは雰囲気違いますね。本日の新町練習会にはビッグゲストランナーとして唐沢剣也さんが参加されたんです。40名弱の参加で盛り上がりました。



1994 年生まれの同選手は、県立盲学校を卒業後本格

的な陸上競技を始め昨年はアジアパラ競技で 5000m で金メダル獲得。今年の陸上競技世界選手権や来年の東京パラリンピックでの活躍が期待されています。

お久しぶりの練習会参加と今後の活躍を期待しての、手造りランモード群馬の応援団？の勇姿です。自称応援団長？の K 藤氏のエールや後輩のリンタ君から激励のメッセージもありました。

全員の集合写真ですが、デジカメを替えたばかりで使い勝手がイマイチで、(ストロボが上手く同調しませんでした) 申し訳ありません。

ウォーミングアップ後に上武大学を越えて烏川右岸の土手の上まで遠征します。

唐沢さんとの伴走体験です。

交代してペースを合わせて戴いての貴重な体験。

走り終えてからのエイドでの質問コーナーや対談、芝生広場での体幹を鍛える練習も披露されました。

気軽に記念撮影にも応じて戴きました。

大会や合宿練習会の合間を縫ってのランモード練習会への参加でしたが、終始和やかな笑顔の中にも力強いアスリート魂の一端を拝見させて戴きました。

T-11 クラス (全盲：伴走者と 2 人で走る) 5000M の派遣記録を突破してはいますが、さらなる活躍を目指しての練習や国内外の大会参加等々のためにも、さまざまな対応の応援をしていきましょう。(高)

## 牛伏山へ

6 月 17 日(月) 上野三碑巡りの下調べで吉井へ出かけた序でに、牛伏山まで足を伸ばしてきました。万葉集に「杓胡嶺(たごのね)」と詠まれた牛伏山は「ぐんまの百名山」の一つだが今回が初めて。



青系統の紫陽花の花に導かれて一気に山頂へ

城を模した天守閣の展望台の 3 階からは 360 度のパノラマ展開。

赤城山や上信越の景観も抜群。

FM の電波中系塔のある牛臥山頂は標高 491 メートル。



青い山脈の歌碑も

大きな石の牛が寝そべっている臥牛(がぎゅう)像を見て下り専用の道路へ向かった、つかの間の一人旅でした。(高)

**石倉緑地公園の紫陽花**

6月20日(木) ポールを身体の前で受け止めて〈グー〉、後方で突き放して〈パー〉・・・左右交互にグー、パー、グー、パー・・・

久しぶりにノルディック・ウォーキングに出かけました。足早の10分/km台も、路傍の花に見とれて13分/kmにスローダウンで気ままな一人旅。

利根橋を過ぎて坂を上り詰めた辺りから100mほどの石倉緑地公園は、春先には大きな古木の見事な桜並木ですが、今は紫陽花が見事な紫陽花通りと咲き誇っています。

上の段はきれいな石垣が続きますが、この場所が是枝映画監督の「そして父となる」の父と児が理解し合う感動的なシーンの撮影場所です。

群馬大橋の下から利根川右岸の崖から河川敷まではアカシア他のうっそうとした大きな雑木林となっていました。そっくり伐採されてすっかり明るくなっていました。近い将来こちら側も整備されて緑地公園が拡大されるといいですね。

群馬大橋の西詰め近くには、萩原恭次郎の歌碑があります。

緑地公園の利根橋よりの石倉休憩施設には、非戦愛国の先覚者と称される住谷天来の石碑もあります。ネジバナもけなげに自己主張していましたよ。

ノルディック・ウォーキングでのんびりと9kmほどの一人旅でした。(高)



**会員動向**

- ☆ 入会者・・・なし
- ☆ 退会者・・・なし 高橋修子さん 長い間ご活躍を感謝いたします。今後の益々のご活躍を祈念いたします。

**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	23	69,000	
免除	8	0	
未納	7	0	
小計	54	117,000	
寄付	6	48,000	会員の方から
寄付	1	1,000	会員以外の方
小計	6	49,000	
合計	61	166,000	

- ☆ 6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。
- ☆ 未納者の方には前号に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ろしくお願ひします。  
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ひいたします。
- ☆ 例会等へのご寄付はその事業会計で計上させていただきます。

**トピック これからの行事・その他 案内**

- ☆ 10月20日(日)に「上毛三碑めぐり・いにしえの上野を偲ぶ」のウォーキング・無料バスを使った行事を企画

しました。無理なくのコース選択もご検討いただいて多くの方と中秋の一刻を楽しみたいですね。詳しくは同封の案内をご検討をお願い申し上げます

☆ 近藤さんの7月の予定

日程 毎週 木曜日 会場王山グラウンド 18時から事前申し込み等は不要です。ぶらりと参加もOKです。

※ 王山グラウンド 火・水・木曜日の15時～20時迄いますから練習に寄ってみてください。18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ます。

前回は渋川総合公園運動場「クロカンコース」にて練習会を実施しました。16名の参加がありました。

☆各クラブの皆様へ

第二回合同練習会を下記の日程で開催します。

第二回につきましては練習会場を赤城大沼に変え「赤城大沼マラソンコース試走」として走りたいと思います。会員の皆様へ連絡願います。又 それ以外の皆様にも声をかけてください。

今回の企画は、荒砥走友会が中心です。

合同練習会のお知らせ 日時 2019年8月11日(日) 場所 赤城大沼周回コース(赤城大沼マラソン大会の試走) 集合 am8:40 赤城ビジターセンター駐車場に集合、am9時スタート

最初の1周はゆっくり皆んなで走り、その後はグループに分かれてペース走、又はグループで話し合う。赤城大沼約5Kを2周から4周11終了予定。会費は200円?500円未定

☆ 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)
- ・ ミントラ・8月11日(日)に例年のとおり開催です。
- ・ 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26日(日)に
- ・ ぐんまマラソン大会・11月3日(日)に開催されます。

☆ 幹事会報告 (2019年度第4回) 6月26日 開催予定 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
- 3 近藤さんを主に実施する事業について  
本会の幹事等も参加しています。

4 その他

今回は7月31日(水) 18:30 元気21・3F 開催予定です。

実梅もぎ類に赤みの連なれり

梅雨晴れ間波の頭と歩を競い (稔)

フルチャレンジの看板を掲げたからにはとトレーニングを実施、利根の大河は濁水で波頭も速足で流れていましたので追いつきたい

編集後記

☆ 梅雨真つ最中、編集子も雨天時の走りは・・・です。でも、フルチャレンジの看板を掲げたので、それなりのトレーニングを実施中です。脱水症・熱中症にも気を付けつつ実施します。(小)

☆ お陰様で(ぐんま版画展)に3作品出展出来ました。今月も校正の名のもとにエネルギーを貰っています。

どうも私の体はランナーから普通の高齢者になったようですが、別の世界で頑張らましよう。

「雑談」私のpcもW7～W10に入れ替えました。

永年使い慣れたものが変わるとやり難いものですね、順応性が低下した高齢者は特に感じます。(金)

☆梅雨末期の記録的な大雨の九州 今年も。“群馬は安全”の神話はNG。

ハザードマップを確認し、それなりの備えをしっかりと！それにつけても会報の定時発行継続できる幸せ！ (高)