

前橋ランナーズ会報



# ラン&ウォーク

第 431 号 (創立 S. 53. 5) 発行日 (令和元年12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》

あなたは何派かな 藤井 貴紀 (前橋ランナーズ・ランニングコーチ)

昨今のランニングシューズのトレンドが、クッション性と反撥性いわゆる『厚底』、世のランニングシューズ界を席卷している。

皆さんもご存知の通り、特にナイキのズームヴェイパーフライシリーズ ソールにカーボンプレートが入っており、まるで平地で下り坂を走っているような走り心地と言われているシューズが一番の話題となっております。 圧倒的な着用率と着用アスリートの活躍、そして話題性を独占し続ける王者ナイキ。登場から約 2 年進化は止まらず、ついには非公認ながらキブチョゲ選手が、フルマラソンで不可能とされていた 2 時間切りまで達成してしまいました。

イクイップメントドーピング(道具によるドーピング)騒ぎも起き国際陸連が調査に乗り出した。まるで 10 年ほど前に禁止になった競泳水着スピード社のレーザーレーサーを彷彿させる。

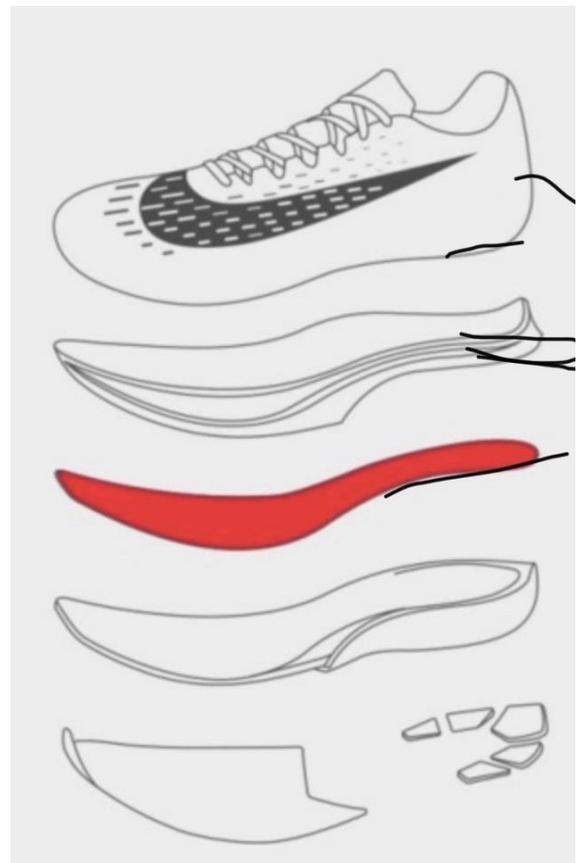
このシューズの特徴はまず見た目との履き心地のギャップである。軽さ・クッション性・反撥性いずれも見た目のソールに厚みから創造ができないのである。構造としてスプーン型のフルカーボンプレートがミッドソールにサンドイッチされて、蹴りだしのときに跳び箱のロイター板のような反発を生む構造になっている。そしてランナーの常識をひっくり返したのはミッドソール。カーボンプレート内蔵のそれはとても分厚いながら軽量でレーシングシューズの概念を大きく変えてしまった。厚底が、スピードの象徴になりつつある。

この現象は、特に薄底シューズ大国日本人ランナーのアンチテーゼになりうる。要するに今までの常識だった厚さは重さを払しょくし、保護性がありながら競技志向にも対応できる矛盾した要素を兼ね備えたモデルとなった。今までの常識は記録と共に進化された。記録がどんどん上昇するに伴い、発売当初から懸念されていたことが一点ある。このシューズが使いこなせない人もやはりいる。シューズのアシストが大きいところから賛否はわかる。

個人的な私見だが、シューズとしては非常に魅力的で、すごい刷新的な革命的な傑作と言える。だが私は好きではな



指導中の藤井コーチ



い。それは、本来自分で作り出すところに技術や研鑽があるのが、このシューズはそれを全てオートマティックにサポートアシストしてくれる。そこに魅力を感じられないのと個性があるようでないと感じている。使い分けや、構造・メリット・デメリットを熟知し、今こそトラディショナルなモデルも見直してもらいたいと、特に市民ランナーや学生ランナーには考えていく必要性があると思います。

皆さんもシューズやご自身のこと考えてみては。シューズはあくまで道具です。走るは自分の体と心ですから。

註；昨今のマラソン大会等でシューズの傾向が異なってきたことが報道されているのを見聞き、我がランナーズのシューズの専門家の藤井さんに特にお願いし、その傾向等を投稿して頂きました。各地の駅伝中継・解説でも話題になりますのでご注目ください。(編)

12月の練習会等について

☆ 12月の会報配布は12月9日(月)10時からMサポ3Fで実施しました。

☆ 晩秋の11月3日(日)にぐんまマラソン大会が好天のもと開催されました。本会もボランティアや選手参加で沢山の方が上州の秋を楽しんで頂きました。

☆

☆ 立春のことはほぎを皆さんで祝うことも企画中です。12月号に概要を掲載しましたので多くの皆さんが参加され昔の思い出話に花を咲かせましょう。ご期待ください。

## 会員の投稿コーナー

「王山グランド練習会」の報告

11月7日(木) 青木さん参加

青木…スロージョギングで、約1時間練習してきました。

11月14日(木) 小須田・青木さん参加

小須田…風を友とせずまだまだ体調不良もあり6時半に上がりました。

青木…小須田会長が帰ってから行きました。凄いい風でしたが、スロージョギングで15周してきました。ゆっくり楽しみました。

11月21日(木) 小須田・青木・清水・藤川さん参加

小須田…寒いなか参加ありがとうございました。3kmをウォークでしたがストライドを確認しました。

青木…寒かったので私はウォーキングしたりして12周しました。が、汗も出ませんでした。寒かったですね。初めて藤川あや子さんがお孫さんと参加してくださいました。35分くらい歩いたり走ったりしてまいりました。寒くて大変でした。「また参加してください」と伝えました。

清水…寒さの中、約50分、13周をウォーキングしました。そして、何と近藤さんから心拍数などを計測できる腕時計をいただきました！近藤さんのお心遣いに感謝です！（清水・まとめ）

11月28日(木) 小須田・青木・石原・藤川あや子さん参加

小須田…5周2kmのウォークでした。400mの周回コースでストライドや速さを寒い風を正面から背面から受けてその感覚を楽しみました

青木…暗い中、6キロスロージョギングしました。石原さんも藤川さんも頑張りました。

石原…20周してきました。照明が今日はついていませんでしたが、安心して走れるところがいいですね。藤川あや子さんも走りに来てくれました。

藤川…昨日は風が吹いてて寒かったけど、走り終わったときの汗は気持ち良かったです。（清水・まとめ）

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

11月1日(金) 台風や大雨騒ぎに明け暮れている内に、カレンダーの残りも少なくなり今日からは、もう11月。前橋では25.9℃26年ぶりのおまけの夏日の復活での“霜月”のスタート。

昨日の上毛新聞で色鮮やかな玉菊 2万株見頃との報に、さっそく伊勢崎市あかぼり小菊の里へ。

西久保の交差点から大間々方面へおよそ2km 桐生市清掃センターや温水プールのカリビアンビーチの西方の丘陵地に黄、白、ピンクなどの玉菊が咲き誇っていました。

一面の黄色の小菊に圧倒されました。(高)



第29回ぐんまマラソン大会が開催されました

11月3日(日) ぐんまマラソン大会が快晴の穏やかなランニング日和のもとで開催されました。

本会はボランティア活動で水道局のシャトルバス運行補助・要はランナーのバスが付くと降客の安全確保と会場案内を、また、ランの終了したランナーにはバスの行き先案内と乗車順の整理等がメインでしたが、早朝から16時過ぎまでの立ち続けのこと、加齢現象もあり大変だったと思います。本当にお疲れさまでした。感謝いたします。

また、今回出走したランナーの方はどんな走りだったかをブログへの投稿など頂ければ幸いです。(会長)



カメラマンも最終申告のランナーでした。

2019 ぐんまマラソン

11月3日(日・祝) 第29回ぐんまマラソン フルマラソンの第2 関門審判でお手伝い。

第2 関門は、総社町の上越線の跨線橋を越えて下り終えた辺りの10.7km 地点：前橋スイミングスクール前橋校前。

関門閉鎖時刻は、スタート後10:42分・生活時間で10:42分となっています。

フルマラソンは9:00スタート。交通規制車と審判車の後に続いてオートバイの先導、トップランナーは

さすがに速い。

3 時間台ペーサーに続いてのエリート？ランナーの集団。

中間の市民ランナー集団が続々と走り抜ける。

みな同じような服装で見分けがつかない状態。前橋ランナーズのメンバーでは城詰氏と藤岡の星野ドクタ



ーの確認できたが、写真は撮れずじまい。

後半になるとやや緩やかな流れに。左端の 5:00 は 5 時間で完走のペーサー。

ランモード群馬の関口氏・加藤氏のペアが通過。

8.2km の第 1 関門から 2.5km で上り坂の始まる第 2 関門も定刻通りにトラロープを張って閉鎖を通告。役員の回収バスも大幅に待たされて高崎市役所群馬支所へたどり着いてようやく釈放？ 新前橋駅前の 35km 地点へ戻り残りのランナーの応援に。

給水エイドに立ち寄るランナーの足取りも重く完走が厳しいランナーにも温かい声援が続く。 (高)

### 榛名湖畔の紅葉

11 月 8 日(金) 朝晩の冷え込みを覚えるようになってきたなと思つたら今日はもう“立冬”

フォレスト整形外科スポーツクリニックでのアキレス腱症の治療&リハビリに取り組んでいますが、以前からの頸凝りに加えてまたまたギックリ腰の再発と相成りましてすっかり落ち込んでおります。

日中の好天は行楽日和とあって、施療後の気分転換に榛名湖の紅葉狩りに出かけました。



箕郷町の松の沢の峠越えでしたが杉林の連続で紅葉の気配は皆無。

湖畔の遊歩道もすっかり冬景色で榛名富士や外輪山は中腹までは紅葉は見られるものの上方は落葉。湖畔を反時計回りに進むと見事なカエデの紅葉に迎えられる。

赤や黄色の陽差しの眩しいなか、湖畔を一回りしてヤセオネ峠から森林公園・スケート場への辺りも結構な色づきでした。

伊香保辺りはわずかに色づきはじめて、まだしばらくは楽しめそうですね。河鹿橋のライトアップも始まっているようですね。でも、確実に紅葉前線は近くまでやってきてま〜す。 (高)

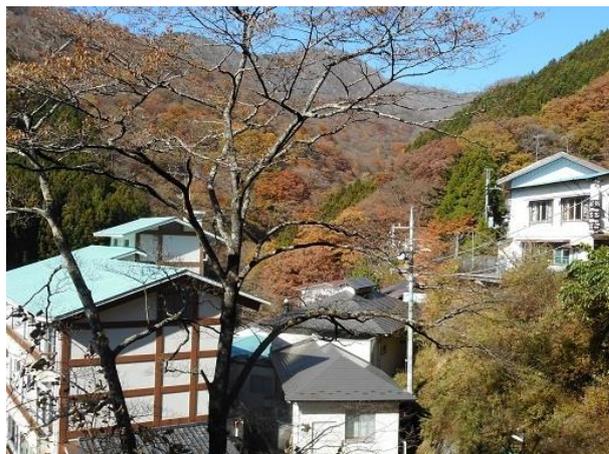
### 赤城温泉の紅葉

11月15日(金) ギックリ腰の再発で動けず・・・で、閉じこもりがち。

小春日和につられ、スポーツクリニックでの治療後に気晴らしに出かけてみました。

赤城神社辺りはまだ緑も残していましたが、確実に紅葉前線は駆け下りてきています。忠治温泉や赤城温泉辺りが今を盛りと言ったところでした。(高)

ロケーションも良いのだがまだ人里を離れた秘湯かなあと(小)



### 盲学校の文化祭

11月16日(土) 第18回 『六星祭(むほしさい)』の第18回六星祭にお邪魔してきました。

「新しい時代へ進め! 群盲!」のローグを掲げて3年に一度の、小学部から高等部までの群盲生が一丸となつての参加。

玄関先には卒業生の唐沢剣也選手の東京2020・パラへの内定(15日付のブログ参照)を祝う張り紙がありました。

ぐんまちゃんも駆けつけ盲学校のマスコット群もーちゃんとの2ショットでお出迎え!

それぞれの教室には、小学部・中学部・高等部や寄宿舎コーナーでの展示、PTAカフェや点訳友の会の点字コーナー、盲導犬協会のコーナーなど盛りだくさん。

体育館のステージ発表には伺えなかったのですが、音楽劇・合唱・ライブや勇壮な和太鼓演奏等々・・・普段はなかなか知ることのできない盲学校文化祭で、清々しい晴れやかな気持ちになって帰宅の途につきました。(高)

点字が6点の組み合わせから成り立つことからの命



### 宝徳寺の子ども地藏

11月21日(木) 宝徳寺の境内に子ども地藏が愛らしい表情で迎えていましたので紹介。(高)



### 宝徳寺の床もみじ

11月20日(水) 以前から一度訪れてみたいと思っていた桐生市宝徳寺の床もみじを見てきました。大間々の街中を通り過ぎ高津戸峡の橋を渡り、大間々一駒形線を3kmほど桐生市川内町5丁目の宝徳寺へ。

ウイークデー の日中でも大変な混雑ぶりでした。あと1週間くらいは観賞OKでしょうか。境内には百数十本のもみじが見頃を迎え大賑わい。



本堂前の石庭・枯山水が迎えてくれる。  
静かに佇む枯山水庭園は、今は鮮やかな紅葉で、色づき始めた借景の山々を打ち消しているようだ。  
本堂に移動して、方丈の床もみじを堪能する。  
磨き上げられた一面の床にバッチリ映える床もみじ。  
半世紀ほど前の嵯峨野への修学旅行へとタイムスリップして・・・ (高)

### 臨江閣のもみじ

11月27日(水) 二日ほど前の24、5日の最高気温22.9℃と10月並み。昨日の最高気温は前日の最低気温と同じくらいの11.6℃と一気に12月の気温に急下降。

その所為か知らずか、紅葉前線も山麓から山里に、街中へと駆け足でやってきました。

前橋の臨江閣のもみじも見頃を迎えていました。

茶室の前庭の芝生の上にも落ち葉が積もり、石灯籠や四阿も深まりゆく紅葉の移ろいになんともいえぬ風情を醸し出していました。 (高)



**会員動向**

- ☆ 入会者… なし
- ☆ 退会者… なし

**会費・寄付等の収納状況**

- ☆ 11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。

区分	員数	金額	備考
現金	16	48,000	
振込	28	84,000	
免除	9	0	
未納	0	0	
小計	53	132,000	
寄付	7	61,000	山西先生から
寄付	2	4,000	会員以外
小計	9	65,000	
合計	62	197,000	

**トピック これからの行事・その他 案内**

近藤さんの12月の予定				
日程	曜日	大会・スクール	会場	備考
12/3.4	火・水	王山グラント管理 15時～20時	王山グラント	
12/12	木	王山グラント管理 15時～20時	王山グラント	
12/17.18.19	火・水・木	王山グラント管理 15時～20時	王山グラント	
12/24.25.26	火・水・木	王山グラント管理 15時～20時	王山グラント	
12/27～31			王山グラント	

- ※ ランナースの皆様が木曜日に練習をしておりますので木曜日のみ夜18時から20時までグラントにいます。
- ※ 冬の寒い時こそ確りとしたトレーニングが大切、安全なグラントで走りましょう。
- ※ 王山グラントでは海外チーム「南スーダン」の選手が来年のオリンピックまで練習をしています。
- ※ 12月27日以降はニューイヤー駅伝の実業団選手が練習に入ります。直接選手の練習を見ることができません
- ※ 今年1年がどおであっか？また来年の良いスタートの為の12月練習にしましょう。

☆ 前橋市では南スーダンの選手団を5名受け入れ、彼らは王山運動公園をベースに練習を行っていることは

すでに新聞等でも報じられてご承知のことと思います。

本会報は市スポーツ課の担当者にその苦労話の一端を伺い、私たちが遠い国からの選手たちとの会話から少しでも励ますことが出来れば良いなあ思いつつ記事にし、次号に掲載しますのでよろしく願いいたします。

☆ 早、今年のカレンダーも師走に入りました。会員の皆様の今年の経過は如何だったでしょうか。

大晦日の除夜の鐘を無事聞き朝を迎えたら新年の恒例行事の初参りと御来光遥拝を実施したいと思いますのでご参集よろしく願いします。

集合場所 東照宮境内 6時にお願ひします。

行き先 総社神社經由群馬大橋西の跨線橋

御来光 6時55分 前橋市の日の出時刻 理科年表から

### ☆ 新春を寿ぐ会

日時 2月8日(土) 14時30分受付開始 15時宴会開演

場所 商工会議所1階 スワン食堂 貸し切り

会費 男女とも3,000円

スワン所在地 前橋市日吉町1-8-1

電話番号 027-233-1235

駐車場あり

料理はイタリアンで好みに応じてメインは肉か魚を申し込みの際にお申し出ください。

幹事会では20名の出席者とは思いつつありますのでよろしく願いいたします

眠り入る遠山背なに走る朝

深山路は三段紅葉彩り (稔)

本会の会報も健康寿命もキーワードになりつつの昨今ですが、小生も後期高齢者入りの記念にとフル・チャレンジの野望を胸に5月から6ヶ月間のトレーニングを実施して参りましたが、過日のぐんまマラソン大会では残念ながらの第一関門通過のみで終了しました。直近のハードな？追い込みが原因かも。自然には四季が在りますが、まだ、まだとスポーツドクターの検診と施術を受診し、方向性には誤りがないことを確認し、エイジングとの闘いを検証して行きます。(小)

### 編集後記

☆ 過日のぐんまマラソン大会にフルにエントリーし、5月からそのためのトレーニングも虚しく第一関門をゆとり3分の掛け声を頂き棄権しました。ぐんまマラソン大会は好天に恵まれ各地から参加の多くの人達の笑顔を頂きました。寒気・冠雪等の冬化粧迫り来ます。健康にて新年を迎えましょう。(小)

☆ 12月師走です寒いですが。風も強いですがねが、嶺町の方ではこの空っ風を利用して干し大根を作り出荷して、美味しい沢庵になります。風も利用できるものですね。木曜練習も寒いですが頑張ります。今年もどうか過ごせました。また、何かとよろしく願いします。(青)

☆ 早いものでもう師走ですね！今年初めてマラソン大会のボランティアを体験しました。選手とは異なる貴重な体験でした。今後も(条件の許す限