

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第 432 号 (創立 S. 53. 5) 発行日 (令和 2 年 1 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》

令和 2 年 正月に想う 高橋 洸 (前橋ランナーズ 顧問)

令和の初めての新しい年明けとなりました。会員の皆さんにとって今年も健康で、充実した良い年でありますようお祈りいたします。

いよいよ東京五輪・パラリンピック開催で世界中から各競技のトップアスリート達が集まり、熱戦が繰り広げられることでしょう。団体競技にせよ個人競技であれ、勝っても負けてもベストを尽くして戦う姿に熱き感動と興奮の渦に包まれることは間違いないことでしょう。

昨年はラグビー W 杯で大いに盛り上がり、TV 視聴とはいえずっかり俄ファンとなってしまいました。ONE TEAM という社会現象までもたらすなど、スポーツの素晴らしさをみせてくれました。

さて、話は現実に戻り恐縮ですが、このページへの駄文を供する機会をいただきましたので、前橋ランナーズについての気持ちの一端を述べてみます。

本会は、昭和 35 (1978) 年に創立されて 42 周年となります。会員の皆さんにとっての満足度はいかほどでしょうか。若い会員が入ってこないからとか、年々高齢化してしまい活動できないからと諦め気分になってはいないでしょうか。

前橋ランナーズブログのトップに挙げてある「前橋ランナーズとは」の文を引いてみます。

『私たちは前橋を拠点として活動する市民ランナーの会です。練習や大会への参加だけでなく、前橋シティマラソンの運営協力など社会活動にも取り組んでいます。』

ここ数年を振り返り、会員の皆さんの活動は如何だったでしょうか？ 簡単な解決法やこれと言った特効薬はありませんが、この会報への紙面参加で会員の見える化を図って見たら如何でしょう。

各地の大会や行事に参加したら、先ず一報を寄せる(電話でも Fax でもちょっとしたメモでも・・・OK)、役員は情報をキャッチしたら何度でも丁寧に依頼して原稿を集める努力を・・・私が入会した頃の会長さんには何度も声を掛けていただきました。

行事や大会結果も掲載する。大会の成績も速いだけが記録ではありません。その歳や状況に対応し努力した結果が素晴らしいのです。

大会へは参加してないからと言う会員には、近況報告でも健康作りや趣味でも紹介してもらおうのも良いでしょう。

会員からの投稿がなければ、役員が手分けして取材して文を起こして紹介する。

走りたい気持ちを持つ会員はたくさんいると思います。会員がどんな状況でどんな気持ちを抱いているか会報の紙面に反映できるといいですね。

まずは、会員各人で少なくとも年に 1 回は登場して見て下さい。じっくりこの 1 年の目標を持って、会員みんな協力して歩

- 1 月の練習会等について
- ☆ 1 月の会報配布は 1 月 6 日 (月) 10 時から M サポ 3 F で実施しました。
- ☆ 南スーダンの選手団のトレーニングが玉山運動公園で実施されています。その状況等については P8 をご覧ください。
- ☆ ぐんまマラソン大会の選手の記録をトレースも 8 P にありますがちょっと参加者が寂しいですね。
- ☆ 立春のことほぎを皆さんで祝うことも企画中です。1 月号に概要を再掲いたしました。皆様まのご参加を期待します。

んでいきましょうよ。

前橋ランナーズは、会員みんなの会になってほしいのです。会長や役員に〇〇をやって欲しいと頼るのではなくて、どうやって会への参加を図るかを小さな一歩かもしれませんが実践して見ましょうよ。

その結果を役員会で集約し、分析していけば何が問題点なのかが見えてくると想いますよ。

註；高橋顧問には毎号に投稿を頂いておりますので、その歴史をバックに心境について吐露して頂きました。会長としては現状について至らぬところ多としていますので会員の皆さんのご提案等の参加をよろしく願います。（会長）

### 会員の投稿コーナー

12月5日(木)小須田・青木・藤川参加

小須田…6時35分寒い中でのウォークで10周終了し上がってまいりました。寒い中気をつけてください。

青木…13周しました。近藤さんいなくて暗かったです。藤川さんと頑張りました。

藤川…短い時間でしたが気持ち良く走れました！走れたことに、走れた場所に感謝です！

12月12日(木)小須田・青木・藤川・石原・真下参加

小須田…本日は6週間ぶりにランで3kmをチャレンジしました。まだまだわかりませんががんばります。皆さんお疲れ様でしたー。

今日13日、南スーダンの選手のトレーニングを見学してきました。テレビ朝日が収録中でした。結果は6時のニュースで放映されていました。

青木…13周してきました。本当に風が冷たかったですが、真下さん、石原さん、藤川さんと青木で走れました。良かったです。

藤川…今日もいい汗かきました！ありがとうございました。

石原…昨日は、パラ代表の唐沢剣也も練習していました。上毛新聞も取材をしていました。私は、ゆっくり10周走れました。昼間は南スーダンの選手が練習しているそうで、様々な人が自分のペースで練習しています！

真下…今日は、久しぶりに王山公園でランニング参加できました。丁度1時間10キロ、少し風もあり寒かったですが、薄っすら汗もかき気持ちよく走れました。ありがとうございました。

12月19日(木)青木・(清水)参加

青木…一人で15周頑張りました。

(清水…先程王山運動場に着いたのですが、風邪気味で寒いので帰ります！近藤さんはいらっしゃいましたので挨拶しました。)

12月26日(木)小須田・青木・藤川・山口参加

小須田…冬時雨友は何処を走るかな

6時半ごろグラウンドに行ってみましたが人影もなく戻りました。お疲れ様。

藤川…7時過ぎに王山公園に到着し、雨が降っていましたが青木さんと山口さんが頑張っていましたので背中を押されて私も頑張って走りました！いつも待っていてくれてありがとー！

青木…小雨のなか藤川さんと山口さんとスロージョギングしました。10周してきました。小須田会長が帰った後に行きました。中々会えませんね。今年はこれで最後かな。近藤さんはいませんでした。

山口…着いたときは小雨が降る中、トラックの中、一人で青木さんがジョギングしていたので驚きました。合流して暫くは小雨が続きましたが、藤川さんが来て早々、ジョギングし始めたら雨も止んで明るいライトの中、王山グラウンドの走り納めができました。お世話様でした。（纏め・清水）

星野の走りの記 星野 光治

その1 グロスタイム5時間26分32秒、ネットタイム5時間22分48秒でした。総合順位3220位、年代別92位(65~69歳)でした。写真機を持って走ったのですが前橋ランナーズの方たちがわからず、高橋さんだけわかりました。写真送ります。(光)

その2 貴信拝受。いつも大変お世話になっております。

小生もフルチャレンジでしたが体幹機能がついて行けず第一関門で足切り3分前で積極的リタイアでした。貴兄の体感は一稿として次号に構成させていただきます。

取り急ぎ着信のお知らせまで(稔)

その3 今回の会報「前橋ランナーズ」為になりました。私もナイキから直接靴を購入しましたがなれるのに時間がかかり最近使いました。筋力が付くと想像以上に良かったです。なまじ練習もしないで使っては駄目だと感じます。蚕マラソンに小須田さんと高橋さんが来られるかと思い、群馬マラソンの時の高橋さんとのツーショット写真お持ちしたのですが会えませんでした。以前メールしましたが着いていますか？他の前橋ランナーズのメンバー群馬マラソンで探しましたがわかりませんでした。前浜はフルが間に合わず5kになりました。ボランティアでなくすみません。(光)



ウオーク in スイス 黒岩正子

2019年8月1日スイスのチューリッヒに到着

8月2日 日本は猛暑だが涼しいチューリッヒから氷河急行でツエルマットへ移動。ツエルマットはマッターホルンへの入口である。海外から登山者や観光客が多い。電気自動車が静かに走る。10年ぶりのこの町できがついたことはスイス独特の形をした住居やおおきなホテルが空き家となっていて、その代わり新しく明るい建築物がふえていたことだ。

8月3日 高度順化のため登山電車でゴルナグラート(3089m)へ行った。電車が上っていくにつれ空が暗くなり霰が降り始めた。ゴルナグラートに着いた時は雨だったのでザクザクと霰を踏みながらあるいた。360度みわたせるはずなのに

まわりの山が見えなかった。ゴルナグラート駅のすぐ近くにあるゴルナー氷河がかすんでみえた。気のせいかな雪が少なくみえた。ここからホッホタリ(3237m)へ行く予定であったが予定を変えてリッフェルアルプまで雨の中を下ろうと歩き始めた。気温は7℃。その時弱い稲光りがした。気が付かない位の光かただったが髪の毛がひっぱられた。眼鏡のちいさいネジに感電したらしい。10歩ほど先を歩いていた夫が戻ってきた。「足の裏がピリッと痛かった。感電したんだ。」「電車で帰ろう」雷鳴はほとんど聞こえない。

ときどき弱い稲光がするだけだ。ポンチョをつけたトレッカーがあちらこちらあるいているのが電車の窓から見えた。「あの人たちは稲光大丈夫なのだろうか。」「彼らは狩猟民族だからね。……(以下次号に続く。) 紙面の都合で続きは次号に掲載します。

註;筆者の黒岩さんは本会の初期からのメンバーで既に齢八十路を超えていますが、昨今は山登りや海外



旅行に趣味の輪を広げお楽しみとのこと。そこで得た寄稿文を本紙に投稿頂いております。皆さん、既に年齢83歳を超えての行動力を文章からお汲み取り頂ければ幸いです。これも走りからの豊富な体験が活きているものとお聞きしています。年頭にあたり有難うございました(会長)

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

中之条まちなか5時間リレーマラソン

12月1日(日) 今日から師走:12月となりました。



風も無く穏やかな小春日の「なかんじょうのまちなかリレーマラソン」へ行ってきました。

ランモードA・Bの2チーム参加の応援団です。

コースは中之条商店街に特設の1周3.5kmの周回コース、高低差は36mで、襷リレーはそれぞれのピット。一人でも複数人でもOK、また何周回でもできるというユニークな大会です。

開会式ではジュンタンが表彰されました。

以下にペアの激走ぶりを紹介・・・。

スタンプラリーや甘酒やナメコ汁などの無料サービスも大人気!!! 四万温泉からの足湯に浸かったの美脚コンテストの褒美の大きなオミアシをゲット!

今年も両チームともフルマラソン賞(12周回)達成しました。

それぞれに走り終えて充実の終りの集合写真です。

仲間とタスキをつないで今年一番の笑顔に! (高)



水中ウォーク体験

12月6日(金) 今日には日中も気温はほとんど上がらず寒い一日となり、明日もさらに冷え込むとの予報です。そう言えば暦の上では明日は「大雪(たいせつ)」。

銀杏の紅葉の落ち葉も冬の到来を覚えます。

アキレス腱痛とギックリ腰の再発でジョグはおろかうオーキングすら取り組めない状況で、お腹ぼっこの典型的な(ああ哀れ)・・・スポーツクリニックでのレーザー光線や超音波などの治療&リハビリに取り

組んではいますが、本日は前橋の六供（ろくく）温水プールで水中ウォークを体験してきました。

前橋駅より南へ 2km ほどにある市の六供清掃工場の燃焼余熱利用の温水プールです。水温は31℃でした。

内部の様子は撮影禁止で画像の紹介はできませんが、25mプールのほか流水プール、溪流プール、スライダープールやちびっこプールなどがあります。

本日は水深1mの流水プールで120mほどの外周部を12周ほど水中ウォークを体験。利用料金は310円（他に更衣ロッカー20円）、回数利用券購入しましたのでまた報告します。（高）



### 2019前橋市民駅伝競走大会

12月7日(土) 第52回登利平・ALSOK群馬杯 前橋市民駅伝競走大会の走路員として参加してきました。



会場は前橋総合運動公園陸上競技場・周辺コースで実施されました。



☆ 全長 7.6km (1区は1.6km ,2~5区 1.5km)  
小学生3年以上男子 41チーム、小学生3年以上女子 37チーム、中学生女子 25チーム、一般女子 4チーム  
☆ 全長 11.5km(1区は2.7km、2~5区 2.2km)  
中学生男子 24チーム、一般男子 10チーム  
二十四節気の「大雪」の今日、やはり冷え込んできました。すでに公園内の多くの木々は落葉し、カエデと銀杏の名残の紅葉がありました。

開会式の後は順次スタートです。

曇天で気温は上がり風のない状況の中、仲間たちや家族の応援を受けての力走が見られました。（高）

### ハゼの紅葉

12月12日(木) 風がありましたが今日も暖かかったですね。この3日ほどは日中の最高気温が15℃超で、11月中・下旬の陽気とか。

街なかの公園や民家の庭先には、まだまだ名残の紅葉も見られます。

前橋のグリーンドーム近くに用事で行った親戚宅で見かけたハゼの紅葉です。びっしりの落葉も・・・(高)

### ランモード群馬:新町練習会&忘年会

12月15日(日) ランモード群馬:新町練習会&忘年会に参加。

ビッグゲストは、先月行われた世界パラ陸上ドバイ2019での大会でT-11(全盲一番重いクラス)男子5000mで銅メダリストの唐沢剣也選手、東京パラ2020 内定おめでとうございます。

銅メダルをかけて披露してくれました。

2月の別府大分でのフルマラソンにも出場されますのでみんなで応援しましょう! (高)



### 弁財天公園

12月16日(月) ランモード群馬:新町練習会の集結場所の弁財天公園は、国道17号の北側の街中を通る道路沿いでカネゴの東・温井川畔に佇む弁財天が祀られている一角にあります。

赤い鳥居にお詣りすることもなかったのですが、おりました。

手前の芭蕉句碑には、く むすふより はや歯にひびく 泉哉 はせを ) と記されています。

ここ新町は、知る人ぞ知る〈あるけ〉発祥の地なんです。かつては歩け歩けのスリーデーマーチも開催されていました。(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

☆ 12月28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。

今回は収入等の変動なしなので図表は省略いたしました。

### トピック これからの行事・その他 案内

近藤 1月の予定

日程	曜日	大会・スクール	会場
1/7. 8. 9	火・水・木	王山グランド管理 15時～20時	王山グランド
1/14. 15. 16	火・水・木	王山グランド管理 15時～20時	王山グランド
1/21. 22. 23	火・水・木	王山グランド管理 15時～20時	王山グランド
1/26		群馬100* 駅伝	県営グランドから各地区へ
1/28. 29. 30	火・水・木	王山グランド管理 15時～20時	王山グランド

- ※ 冬の寒い時こそ確りとしたトレーニングが大切、安全なグランドで走りましょう。
- ※ 王山グランドでは海外チーム「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す

☆ 過日、南スーダンの選手の練習を励ましに行きました。  
 その際の写真ですが最も高い選手がアブラハムさん 1500m 目指しているとか。  
 この日 TV 朝日の取材があり終了まで待ちました。で放映はとお聞きしましたら夕刻の6時からとのお答えで、自宅で見入っていたら6時ちょっとすぎの放映でした。上手くまとまっていたので案内でした。その時の写真を掲出します。なお、皆さんも是非応援にお出かけください。木曜日、日曜日を除いて13時から16時頃まで王山運動公園で実施しています。ふるさと納税も歓迎ですので併せてよろしくお願ひいたしますと市の担当者萩原さんからのメッセージでした。 (会長)



左から伊藤前橋陸協副理事長、アブラハム選手、ジョセフコーチ、小生、吉野前橋陸協理事長



6時からのニュース報道



取材風景 取材には放映の数十倍の時間が掛ります。  
取材陣の皆様お疲れさまでした。

参考資料同封 応援します！南スーダン、ふるさと納税

ふるさと納税にチャレンジしてみませんか。

☆ ぐんまマラソン大会出走者をトレースしてみました。編者のスキル不足不足で見落としもあるかもしれませんが、その節はご容赦ください。

会員以外にも何名かのお名前を拝見しましたが。なかなかすべてには行き届きませんでした。

フル 城詰美智晴 前橋ランナーズ 4:01:14 (3:59:48)  
フル 星野光治 ほしの医院 5:26:32 (5:22:48)  
フル 中林茂光 前橋ランナーズ 5:36:27 (5:36:16)  
10 km 品川久 前橋ランナーズ 1:03:00  
10km 飯利力 前橋ランナーズ  
1:16:46(1:14:43)  
10 km 石原陽子 前橋ランナーズ 1:15:54

☆ 新春を寿ぐ会 (再掲)

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。

参加申し込みが少ないので再掲しました。電話作戦もと思いつつありますのでお申込みよろしく願いいたします。

どんど焼き疫病神を煙に載せ  
繭玉を燻って健康どんど焼き (稔)

日本の伝統的な民俗行事もすたれてきましたが、小生在住の小学校区ではまだまだ意気盛んです。消防車の護衛付きで正月飾りを燃やしまして繭玉を炙る子供もいます。小生も南牧の田舎育ち道祖神に見守られての年中行事でした。

編集後記

☆ 四季は巡り元旦恒例の初日の出と駅伝ボランティアを今年も無事実行できました。会報の編集では相変わらずにスキル不足を体験していました。ポジティブに進みます。

前号の巻頭言シューズのこと、おまわぬ人からの反応に編集冥利でした。(小)

☆ 明けましておめでとうございます。令和2年、目標を決めて努力します。元旦にはご来光をみて良い年になりますよう願います。木曜練習になるべく出れように体に気負付けて頑張りたいです。皆様今年もよろしくお願ひします。(青)

☆ 明けましておめでとうございます。今年はずっと体調管理に留意してボランティア活動等に積極的に参加していきたいと思っています。今年も宜しくお願ひ申し上げます。(清水)

☆ いよいよ東京五輪・パラリンピック2020幕明け。パラ陸上T-11(全盲)5000mに内定した

唐沢剣也選手の応援よろしく！(高)