

前橋ランナーズ会報



ラン&ウォーク

第 433 号 (創立 S. 53. 5) 発行日 (令和 2 年 2 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》

始まりも、終結も歩くことから 山西哲郎 (前橋ランナーズ特別顧問)

新しい年が始まって、早、1ヶ月。でも四季の豊かな我が国の自然の始まりは、やはり春から。そろそろ梅が咲き、やがて桜の花と、枯れた冬から自然が甦る再生の春。敷島の松林、赤城の麓の富士見の林の道を歩めば新しい芽や花がそれを教えてきます。

前橋に住んで、もう半世紀。しかし、赤城の山や利根川、広がり田畑は、春になると新しい風景のように感じてしまうほどです。そこで島崎藤村の歌が浮かんできます。

東の空に光あり
そこに時あり 始めあり
そこに道あり 力あり
そこに色あり 詞あり
そこに声あり 命あり

藤村は我が上州の隣の信濃の地で過ごして作ったのです。しかし、同じような風景で春とて寒いのですが、そこに生命をもつ生き物たちは動き始めるように、われらも歩き走りはじめます。まだ、寒々とはしているのですが、足元から暖かさが体全体に広がり、空には 2 月は光の春と呼ばれるような明るさを与えてくれ、まさに藤村の言葉が自分の心となってしまいます。

早春とは歩く季節だよと、鳥たちも囀り、元気をくれます。

もう 20 年前ほど、日本で一番、寂しい街は福島と前橋だと新聞のエッセイに出たことがありました。僕は、なぜかと考えてみると、「そうか、街を歩いている人が少ないんだ」と気づきました。あれから、ますます、道路は車のものとなっています。

自動車の免許を持たない 50 年の僕の生活の足は自転車と歩きです。鳥取で歩きながら育ち、東京で武蔵野の林を走り、今や、走りの中心の運動が歩きになってきました。

ランニングはいろいろなスピードで走ることができ、それだけに楽しさ、快適さ、苦しさを自由に感じることができます。しかし、ウォーキングは 1 km 13 分くらいとスピードが安定して、それだけ快適さが続き、競歩のように争わなければ長く歩くことができ、頭の中でいろいろ考え、自分の体や周りの人や風景と対話ができるのです。

18 世紀のヨーロッパの詩人や作家は逍遥派といわれるように歩きながらいろいろな作品を作りながら、なんと毎日 3 時間も路上で過ごしたと言われています。そして、「あなたの書齋を教えてください」と言われると、道を指さし「ここです」と答えたという。

人間らしく過ごすことは、誰しも可能な限り、一つの生命体として心も体も精神も一緒に動きながら、共に路上の人となって語り

2 月の練習会等について

☆ 2 月の会報配布は 2 月 3 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生活とトレーニングが過日・月曜日の 7ch 「You は何しに日本へ」でかなりの時間放映されていました。アブラハムさんは金メダルに近い記録を持つと、期待したいですね。

☆ 20 年の行事参加等のアンケート用はがきを同封しました。集計とボラの申し込み等の日程もあり折り返しの返信をお願いします。

ボランティアの詳細は末尾 8p をご覧ください。未定の所は主催者の発表に従いその都度連絡いたします。

☆ 次回幹事会は、3 月 4 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。

合い、自分の道を創り続けていくことです。

註； 鳥澁がましいのですが、「逍遙」という語になぜか心惹かれ WEB で引いてみました、ショウヨウと読み、気の向くままにそこを歩くという意味をあらわします。気分転換のためにぶらぶらと庭園などを歩きまわるという意味で、「散歩」と同義です。と書いてありました。

そこで、編集集中に第三高校の校歌を聴き口ずさみながら、朝に陽を浴び、夕べに茜雲を仰ぐ、我が半生を想う心情は、なぜか涙を連れて駆け巡りました。（編集子）

出典：URL <https://www.youtube.com/watch?v=XU-vYHeYwhs>

会員の投稿コーナー

◎王山運動場練習会の報告

1月9日(木) 小須田・青木・藤川&お孫さん参加

小須田…今日の王山公園練習会は満点の月夜の下 3 キロウォーキングをやってまいりました。6時 30 分で終了でした。

藤川…7時過ぎに青木さんと孫と3人で気持ち良い汗をかいてきました。

青木…7時過ぎに藤川さんと青木とあや子さん家のお孫さんと、近藤さんいませんでしたので暗い中、冷たい風のところスロージョギング4キロしてきました。

1月16日(木) 小須田参加

小須田…今日も運動公園は俺1人ウォークを2キロ。近藤さんと会話。新年会出席してくれるとのこと。

1月23日(木) 青木・藤川&お孫さん参加

青木…藤川さんとおまごさんと私とで王山運動公園で練習して来ました。

藤川…(昨日は)照明があって孫も速く走っている人と一緒に走れて刺激をもらっていました！！近藤さんありがとうございました。

1月30日(木) 石原・真下さん

石原…15周6km 走りました。そんなに寒くなかったので、快適に走れました。真下さんも来てくれました。

真下…今日は、石原さんに誘われて、早めに王山公園に着いたので、約1時間、12キロランニングさせていただきました。4月の甘楽桜マラソンと前浜マラソンに向けて頑張ります。（纏め・清水）

ウォーク in スイス 黒岩正子 前号からの続き

8月5日 4時少し前に起床。マッターホルン頂上をめざす人達が4時に出発するのだが、ガイド付きのグループが優先され、ガイドなしの登山者はあとになる。ガイドの中でも順位があるのだろう。同じ部屋のドイツ人たちは出発の順番をきめる係員(?)の裏をかいて2時頃でかけて行った。私の知人2人が一昨年はガイドがいなかったので出発が遅くなり時間不足で頂上へ行けなかった。テラスでは幾人かの人が日の出を待っていた。太陽が出るとマッターホルンが赤く光った。まわりの山々がくっきりと、雪はすこし赤くなった。7時朝食。パンとインスタントコーヒー。一人の日本人と同席した。東京に住んでいます、といったので大学の教授ですかと言うとピタリと当たった。科は違うが長女が卒業した大学だったので少し咄がはずんだ。教授は「妻がツエルマットで待っているから」と言って早々と下りて行った。テラスではマッターホルンを登っていく仲間を望遠鏡で見ている人がいた。望遠鏡をのぞかせてもらった。オレンジ色の服を着た人がゆっくり動い



ていた。8:30 ヘルンリヒュッテを出発した。やはり下りは楽だったが絶対に油断は禁物だ。前を歩いていた女性が転んだ。ピタリと身体につくスラックスの腰の部分がやぶけていた。日本人の夫婦がのぼってきた。奥さんは「どうしたらそのように歩けるのですか。」と私にきいた。体格がよい男性がのぼってきた。腰にカラビナをつけ、ロープを肩にかけていた。「明日、頂上へ行くのですか」と聞くと「今日だ」と言った。早い昼食にサンドイッチを食べた。日本人女性が散策のコースを歩いていた。シュヴァルツゼーからゴンドラリフトに乗った。二人の若い女性と乗りあわせた。トレランの訓練にジュネーヴから来たそうだ。ツェルマツトに無事に帰ってきた。「私の人工股関節よ、抜けないでくれてありがとう。」スーパーで買い物をして 16:30 にホテルにもどった。「今朝、日本人のガイドと二人の登山者が出かけて行った」とフロント係が言った。明日はグリンデルワルドへ移動する予定です。

註； 筆者の黒岩さんの投稿は紙面の関係で前号に続き頂きました後編です。その世界を駆ける？行動力に想いを寄せながらお読みいただければ幸いです。(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

ニューイヤー駅伝2020

1月1日(祝) 新春の上州路を37チームのまさに日本のトップランナーが集結、熱い戦いの感動を展開してくれました。

箱根駅伝や各地のマラソン大会などで活躍のあの選手が、目の前をさっそうと走り抜ける姿を息づかいを感じての応援にも熱気がこもりますね。

県庁前のスタート&フィニッシュ担当の1日でした。

前橋ランナーズの仲間と6:55 前橋陸橋上で今年の初日の出を迎える。

群馬大橋から県庁舎と利根川の夜明けです。



9:15の号砲を前に勢揃いした37チームのランナー。

山本新知事の号砲で一斉にスタート。

フィニッシュまでの数時間、その間にフィニッシュラインに模様替え。

冷たい風の吹きまくる中をも仮設スタンドでは大型ビジョンで声援を。

歩道上まで下がってもらって応援に協力を求めている役員が堂々とコース内でカメラを向けるわけには行きませんので、ランナーの画像は無しです。それでもと、最後のランナーにちょこっとカメラを向けての盗み撮り・・・これでもずいぶん気が引けますよ！（高）

育英高校応援ペナント

1月4日(土) パソコンの不調でイラツキながらの、あっという間の三が日のTV機数の観戦の正月が終わりました。

育英高校女子サッカーの応援メッセージを書き込むつもりが間に合いませんでした。

優勝を目指していた男子のサッカーは暮れの31日に行われて、神村学園(鹿児島)に 0-0 PK戦となり 4-5 の惜敗!

新前橋駅前の東通りには、男女のアベック出場と健闘を願うペナントが飾られていました。

女子は、3日に日ノ本学園高校(兵庫)と対戦、女子も関東での優勝もあり期待されたのですが、0-1 惜敗!

なお、同時出場の高碓健大高崎高校は、0-6 で鳴門渦潮高校(徳島)に破れています。

東京五輪・パラリンピック 2020 の幕開けで、内定選手も続々きまり、スポーツの露出度がますますヒートアップされています。

外ではロウバイの香気が漂う候ですね。(高)



寒の入り

1月6日(月) 今日は“小寒”。寒の入りで節分までのおよそ30日間は一年でもっとも寒さの厳しい季節です。



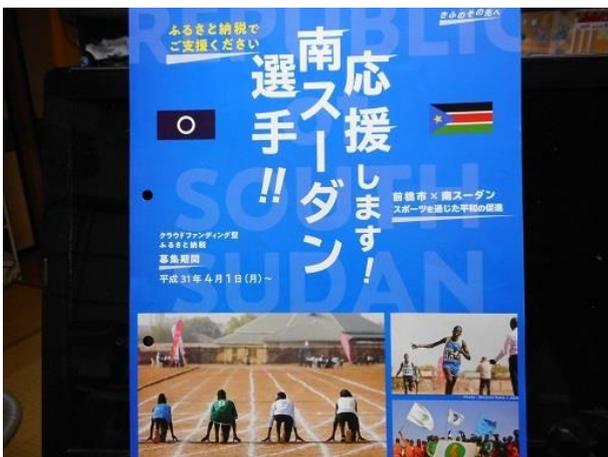
すね。また暦の関係で長い連休も終えて、官公庁始め多くの職場でも仕事始めとなったのでしょうか。

五輪・パラリンピックイヤーの幕開けで、今日はあと200日のカウントダウンとか。このところ続々と内定選手の話も飛び交っていますね。

これからはケガをせずに残された日程にベストを尽くして、晴れ舞台でも最高のパフォーマンスを発揮してもらいたいものです。

明日は寒波の襲来で、午後からは冷たい雨が平地でも雪に変わるかもとの予報です。(高)

南スーダンの練習訪問



1月8日(水) 昨日は七草、早くも今日は松もとれて8日。



寒波も繰り返り襲来、北からの空っ風もこれからが本番。湿度の低下とともにインフルエンザも猛威を振るう季節です。インフルエンザ警報の発令された地域もでてきたようですね。

昨日の午後、1時間ほどですが、王山運動場での南スーダンの選手団の練習を見学してきました。いまにも降り出しそうな曇り空のもと、冷たい風も吹き抜けています。グラウンド内の芝生で身体をほぐしたり基礎的な動きを念入りにチェックしていました。トラックではイーブンペース走の周回練習に取り組んでいました。王山運動場での練習は月・木曜日以外の13:00～16:00を中心に実施の予定だそうです。通訳ボランティアやコーチ陣も連日の応援です。昨日は群TVの取材が行われていました。取材を受ける前橋市陸協理事長の吉野氏。(高)

どんど焼き

1月12日(日) 日本の各地で行われている小正月の火祭り行事が大利根町でもありました。大正月の松もとれた数日前から大利根中央公園に道祖神が祀られ、門松や注連縄(しめ縄)、ダルマなどが納められていました。朝の8:00に自治会長さんの新年のご挨拶の後に点火されました。



勢いよく燃え上がり、青竹のポンポンとはねる音も勢いづき、炎は天を焦がすほどにもなりました。会場では甘酒や豚汁が振る舞われ、暖を取っていました。繭玉やらスルメなどを木の枝先にさしてどんど焼きの残り火にかざして焼き、無病息災を祈り頼ばっていました。

た。

大利根団地では昭和 59 年から毎年行っていますが、小屋造りに携わる人も高齢化して今年は気持ち小さめになりました。ともあれ伝統行事を守り続けるのも大へんですね。(高)

10km ウォーク できました！

1 月 14 日(火) 一日遅れのアップです。

ハッピーマンデー制度導入での 20 回目の「成人の日」の 13 日(祝・月)は、風も無く前橋の最高気温 15.2℃まで上がった。

ランモード群馬の皆さん方はますます元気あふれ、年末年始の休み中にもこぞって各地での練習会？を楽しまれていた様子。

今回の企画は大ちゃんこと加藤さんの「ポチッとこそ練 in 吉岡温泉」に参集したのは、リント＝柳沢ペア、ホテル＝ちーちゃんペアとおはようさん＝大ちゃんの 3 ペアにプラス道の駅への移動エイド担当のリントママとドタ参のウォークでレッツランの総勢 8 名。

利根川サイクリングロードを北上し、大正橋を越え白井宿を経て道の駅までの往復(約 20km)コースで実施。



逆光での 3 ペアはさっそうと走り抜ける … あっとい

う間に取り残されての単独ウォークは画像なし。

20km 余のコースを楽しんでのフィニッシュ、たくましく成長のリント君も満足顔。

この余裕の笑顔「乙女の〇〇」

おはようさんペアはタップリ景色を堪能してのやや遅れてのゴール。

佐久発電所が右に見えます、遠景の子持山と高速道に架かる橋も見えます。

単独ウォークは、この関越道渋川大橋？下で折り返しの 10.5km(お試しのランを 2km 実施)。幸にアキレス腱や腰の異変もなく吉岡温泉に戻り足湯に浸かってみなへの帰りを待つ。(高)

ランモード群馬:新町練習会&総会

1 月 19 日(日) 定例の新町練習会の会場を神流川(かんながわ)の鉄南運動公園に変更しての実施です。

前橋の地域情報誌「前橋:フリモ」の取材がありました。

朝の声出しミーティングには 40 名弱のいつもの元気な、またお久しぶりの懐かしの声もありました。

スタート前には全員集合の記念撮影、は〜い、並んで・並んで …



脚立に登っての取材撮影に応じます。不安定な脚立の上からの俯瞰撮影です。
準備の整ったペアから順次スタート 藤岡方面へ
グラウンドでの取材に応じる会長ペア
午後からは新町の児童体育館に移動、2F の和室で昼食をとり年次総会を開催。
ランモードの総会ですので省略しますが、熱心な 2 時間余の有意義な討議で今年度も濃密な活動が期待されます。(高)

第 69 回県100km駅伝競走大会

1 月 26 日(日) 昨年は降雪のために中止となりましたが、本日は好天に恵まれて 8:30 にスタート。正田醤油スタジアム群馬を発着点とする県央コースの 12 区間、92.6km の男女混合チーム郡市対抗で実施。

第 7 区 生涯学習センター 中継所です。前の 6 区でトップランナー通過後、1 分での繰り上げスタートがあ



ったためか、例年より早めに終了しました。

最終結果は、1 位 高崎市 2 位 桐生市 3 位 前橋市 (高第 1 区(3.1km)県蚕糸技術センター前 中学生女子の区間です。

会員動向

- ☆ 入会者.. なし
- ☆ 退会者.. なし

会費・寄付等の収納状況

- ☆ 1 月 31 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

近藤コーチの予定表

2月の予定				
日程	曜日	大会・スクール	会場	備考
4日・5日	火・水	王山グランド管理 15時～20時		
11日・12日・13日	火・水・木	王山グランド管理 15時～20時	王山グランド	
18日・19日・20日	火・水・木	王山グランド管理 15時～20時	王山グランド	
25日・26日・27日	火・水・木	王山グランド管理 15時～20時	王山グランド	

※ ランナーズ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時までグランドにいます。

※ 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「南スーダンオリンピック」の選手がオリンピックまで練習をしています。練習日は月曜日から土曜日(1時から3時頃まで)

☆ 聖火リレーのボランティア参加の件、県の運営ボランティア事務局から採択されましたとの通知を頂きました。

- ・ 活動日:3月31日(火)、活動エリア:前橋市、活動時間帯(予定):15:30～20:30
- ・ ボランティア研修会 2月23日(日)～3月22日(日)平日夜間に開催予定グループから各1名参加のこと。詳細は追って通知します。とのこと。展開を大いに楽しみましょう。

☆ 幹事会報告 1月29日18:30から元気21 3F 会議室にて実施しました。

議題等は

- 1 2020年度前橋ランナーズの運営方針について
アンケート(案) 了承
- 2 新年会のことについて 進行案 参加者状況
了承
- 3 年次定期総会のこと 4月18日(土)
日程の確認と資料の作成 了承
- 4 聖火リレー関連ボランティアのこと 県に提出したこと。県から 詳細は後程 11名で申し込み済み
- 5 近藤さんとの連携事業 継続して時間・曜日等も
更に検討する。
- 6 会報の発行について 現行の8P 建ては4P 建てに変更についても検討する。了承(どなたか編集を希望する人はお申し出ください。)
- 7 その他

観梅や競ふ彩り香を探る
次世代を包み育む芽吹きかな (稔)

平安時代には日本の代表的な花は梅の花だったとか、桜も良いが、梅花は良いなあと花の付き具合から梅実の収穫を予想し、また、梅干し弁当にも懐かしい想い出が駆け巡る。

編集後記

☆ 立春の言葉の響きに木の芽の包も力強く輝きを感じられるのも束の間で春本番。健康長寿をキーワードに走りと施術で膝痛・腰痛・筋痛の障害のリハビリ実施効果は感じられますがチャレンジ中です。(小)

☆ 梅の花や福寿草の花が咲く季節となりました。温かかったり寒かったり温度差がきになります。体に気を付けて毎日楽しく過ごしたいですね。ちょっと外に出てウォーキングやジョギングに汗を流しましょう。元気に過ごしましょう。(青)

☆ ランナーズの皆様、お元気でしょうか。早、立春の候となりました。寒さが和らぐ日にはストレッチやウォーキングなどに励みたいと思っています。(清)

☆ 新型コロナウイルス お見舞い申し上げます。我々庶民はマスクに手洗いとうがいの徹底での予防策か、まずは互いの健康管理に努めよう(高)