

前橋ランナース会報



第 434 号 (創立 S. 53. 5) 発行日 (令和 2 年 3 月 20 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》

年年歳歳花相似たり 小須田 稔 前橋ランナース会長

この句はいつか見た気がすると思ひ起こす方も多いかと思ひつつ記述をしました。毎年この時期になると桜前線の話が新聞等の紙面を賑わしていますね。桜や梅花も季語にも寄せられる日本人の心に響きますね。鶯や目白等の小鳥も声高らかに春の息吹を伝えます。私達ランナー各地の大会の結果を聴きつつ走りにも熱が入ってきます。

最近 TV や新聞等の報道にも高齢化社会を裏付ける、健康長寿をキーワードに運動・栄養・休養や関連商品の広告等のスペースが眼に入ります。

本会の活動も今年の 5 月には創設 43 周年を数えます。会員の皆さんも加齢化が進んでおりますので、その活動も表題の語彙が表すように状況が痛切に感じられます。そのための会の活動の変更も止むを得ないものとしてポジティブな対応を心掛けてゆく必要があると思ひます。

市内で走った経験を有する高齢者の 50 名近い集団は大きな財産と思っておりますので、その観点から会員の皆さんの行事等への参加とその感想等の結果も IT 化時代スマホ等で参加し作るシステムを造って行く必要も痛感しています。

小生も昨年 8 月、後期高齢者との認定を受けまして各部位の機能低下も先達のことわざにも痛感・共感しております。

例えば走りに際してタイムの数値での客観的な検証も可能となりまして、無理をしないで障害の起きないようなトレーニングでその右肩下がりの数値も客観的な可視化で来ます。だからできる範囲の出来ることの継続をして行くことで山西先生の標榜する「三途の川を走って渡る」を一度達成し、その帰還報告の記者会見をしたいと公言しています。何時になるのか分かりませんが。確実に誰でも避けて通れない儀式ですがご期待ください。

会員の皆様も避けて通れない課題ですので走り&ウォーキングの体験を活かして明るくポジティブ・エイジングを全うされることを期待します。

3 月の練習会等について

☆ 3 月の会報配布は 3 月 9 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 7 ch 「You は何しに日本へ」でかなりの時間放映されていまして。受け入れの地域の皆さんの対応ぶりも好意的に放映され本会員も大寫しにまだまだ、時間があります。フェース TO フェースの大応援もしましょう。

☆ 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。未返信の方には電話確認のお願い等のアクセスも実施しますのでよろしくお願いします。

3 月 31 日の聖火リレーの業務について 17 日に説明会が予定されていましたが中止になりましたが

31 日のイベントは規模の縮小等ありとのことですが、詳細は不明ですが 16 時 50 分の現地集合をお願いします。

☆ 変更等の情報は 11P の詳細記事でお汲み取りください

☆ 20 年の年次総会は 4 月 18 日 (土) 10 時から元気 21, 3 F 会議室で開催します。準備の都合もありますので追加出席希望の方は 13 日までにお申してください。

☆ 次回幹事会は、4 月 4 日 (土) 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。

出典 http://tad.world.coocan.jp/poems_3/poem_35.htm

〔劉廷芝「代悲白頭翁」〕

毎年毎年花は同じように咲く。[人の世が変化](#)するの[に対して](#)、自然が[変化](#)しない[ことのたとえ](#)。→ [歳歳年年人同じからず](#) は

人間界の経年は若い時には豊富な髪も白髪にとの嘆きと取るかですね。(2月24日記す)

会員の投稿コーナー

王山練習会・ライン投稿から

高橋さんが4時頃から1時間位来てくれたそうです。誰が来るかなあと思ってたけど、寒くて帰ったそうです。(石原さんより)

2月13日(木) 小須田・青木・藤川・お孫さん参加

小須田…月もなく外灯もなく闇の中を黙々とリハビリ中の部位に意識してジョグを。最後1周は青木さんとでした。5周、2キロでした。

青木…こんばんは。中々小須田会長に会えないので早めに行き、1周だけ一緒に走れました。その後藤川さんがお孫さんと来て、いい汗かきました。8キロ頑張りました。近藤さんもない、電気もなく暗い中スロージョギングしました。

藤川…こんばんは！今日は風はありましたが寒くもなく、おもいっきり15周走りきりました。孫には2周差をつけられてしまいましたが、楽しく走れました。

2月20日(木) 小須田参加？

小須田…時間に入ったがどなたもおらず一人旅の5周で退散。

2月27日(木) 青木・藤川参加

青木…こんばんは。先程、藤川さんと暗い中寒い中1時間くらい、スロージョギングしてきました。寒く風邪引かないように早めに上がりました。寒かったです。

藤川…榛名マラソンも中止になってしまい残念です！今日は身に凍みる寒さで世間も大変なことになっていて練習にも力が入りませんでした!! これからどうなるんですかね？不安です！ 以上です。(清水まとめ)

新雪を歩く 2020年1月18日 黒岩 正子 黒岩さんのスノーシュー

我が家のお正月休みの行事である「スキー合宿」は昨年からは岩鞍スキー場になった。ここはスノーシュー向きのコースがない。この冬は雪が少なく、1月2日の下の方のゲレンデは草がみえていた。私を除く家族たちは上のゲレンデですべっていた。私は下の方のゲレンデの雪がつもっている所をスノーシューズで歩き雪の感触を楽しんだ。

1月3日 ゴンドラで山頂駅(1675m)へ行った。夫が同行した。ここは質の良い雪がたっぷりあって大勢のスキーヤーが滑っているにもかかわらずべとついていなかった。私達は西山(1898m)へ行くことにした。ゲレンデから2、3歩、林の中へ入っただけで静寂の世界になった。

足元は熊笹の先が少し見えていた。積雪のためコースは自分たちの思うまま。夫が踏んだ跡を歩くので楽だ。木の細い枝を避けて歩いた。太い木の根元は雪が融けて少なくなっているのは木が呼吸をしている証拠だと



思う。樹々の間から赤城、至仏、アヤメ平、戸倉スキー場が見えた。1時間40分で西山に到着。残念ながら回りの景色がみえなかった。帰りは下りだから呼吸は楽だ。しかし自分では感じていないが足が疲れているのだろう。足元がおぼつかない。ストックが雪の中深く入ってしまうことがあるので頼り過ぎてはいけない。細い枝につかまって進むこともあった。少し急な斜面で夫がせっかく作ってくれたスノーシューの踏み跡に自分のスノーシューを踏み出すことができなくなった。身体を支える力がなくなったのだった。最後の手段でお尻をついてザーっとすべった。太い木につかまってやっと立ち上がった。その後はゆるい傾斜の雪の中を歩いて再びゲレンデにもどった。

1月4日 再びゴンドラで山頂駅へ行った。今日は単独行動だ。昨日と同じ西山へ向かった。昨日夕方なさけ程度に雪が降った。新雪を踏むのは気持ち良かった。しかし、一步一步時間がかかったし疲れた。1751mのピークまで行き引き返した。事故がなく雪を楽しむことができました。ありがとう。

註； 筆者の黒岩さんの投稿は前号に続き登載させて頂きました。その行動力を加齢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

やはり暖冬

2月1日(土) 新しい年も早くも1ヶ月を経過し、今日からは“如月(きさらぎ)”

まもなく立春と成りますが、まだしばらくは穏やかな陽気の二桁台の気温が続きそうです。

〈2日追記：1月の平均気温 6.1℃ 前橋 観測史上 もっとも高く と報道。 朝日新聞2日付〉

日中のポカポカに誘い出されて歩きはじめた団地内の庭先の早い春を見つけました。

昨日も温水プールの流水ウォークを終えた後に、しばしの散策を楽しみました。

六供の清掃工場は利根川の左岸沿いにありますので、そのまま2kmほど南下してみました。利根川におりる道はなかなか見つかりません。

棚島(ぬでしま)町の小さな道で畑の一角に、道祖神やお墓の片隅に佇む野仏なども温かな春を楽しんでいるようでした



ランモード群馬：高崎練習会&新年会

2月2日(日) 練習会後の会を予定しているため会場と時間を変更しての開催となりました。

高崎駅から市役所へ向かい隣接する高崎公園が集合場所です。陽だまりを求めた親子連れやポケモンを狙ってのカップル等で結構な人出でした。そんな昼下がりの人様の様子を樹上からトリたちも眺めて？いたのかな。



ミーティングには30名弱の参加の元気な声出しで、スタート。

先月の取材のミニコミ誌のゲラ刷りの紹介もありました。

2 回目参加の新人さんにはベテランの先輩が付き添います。

公園を出て国道を渡ると烏川と西上州の山々の展望が開けます。(画像記録を忘れてごめんなさい。)

左に烏川と右手は国道との併走で上流方面の高経大の手前で折り返すコースは、ゆったりの広さもありサイクリングを楽しむグループとの共存も充分な配慮。

テニスコート他の水辺の遊歩道もタツプリ楽しめる。公園の一角には紅梅やロウバイの香りもいっぱい漂ってきました。

16時過ぎには駅チカに会場を替えての新年会も和やかに今年の目標などを語り合い楽しみました。(高)

前橋ランナーズ新年会

2月8日(土) 今年大一番の寒波への突入となりました。

15時から前橋商工会議所内のスワン食堂でちょっとこじんまりとした会が和やかに楽しく行われました。

デジカメの調子がイマイチで上手く同調しませんで(ボケの進んだ持ち主以上に・・・) ご容赦ください。

また、補聴器装着でもほとんど聞き取れずで、内容の把握できませんでしたが、とりあえず画像を何点か紹介します。



小須田会長、コメントお待ちしております。(高)



前橋ランナーズ新春の会開催される

2月8日(土) 前橋ランナーズ新春の会が開催されました。

会場は商工会議所1Fのスワンを貸し切りで15名の参加者が集った。残念ながら当日は不幸やけが等での欠席者は3名だった。怪我の方に症状をお聞きしたら全く日常のこととで転倒の際の片手突きの骨折だと大きな声で苦笑い？

会は山口幹事の進行で順調に展開した。冒頭、昨年亡くなられた福井浩さんのご冥福を祈って黙祷を、会長の近況報告やら料理を肴にお酒を頂きながら各人の思いを吐露して頂いた。中には奥さんを連れてこられた？ご夫婦(を)とにでは大違い。)や横浜からお子さん帯同の方も、大きな笑いを誘う話も沢山あったが、スペースの都合で割愛(記録が不正確が正解)します。

ちょっと遅れて出席の山西先生からは現在の仕事や100歳時代の近未来に会の活動を80歳以上を入会基準に歩きと健康の仕込み活動とかのいつもの山西節に大爆笑と我が身に置き換えた人も多かったかとも。小生も身の丈に在った活動の変容もOKと解釈しました。

写真は高橋さんをお願いします。(会長)



桐生堀マラソンの給水ボラ

2月9日(日) 県内でも最も伝統のある堀マラソン。桐生走ろう会の皆さんのお手伝いで給水エイドのボ



ランティアでの応援をしてきました。

底冷えする桐生川を遡る山間地は、9:00を過ぎてもまだ朝陽の届かない観音橋近く復路の15km手前にエイドを設置。

本日の寒風にさらされての10人のお仲間とプラスアルファは、カシャッ！

白バイに先導されてトップランナーは樹徳高校の生徒。

中にはカメラ片手に余裕のランナーか？ お帰りにはエイドに寄ってね！

ランモード群馬のハマコウ&グリーンペアも ナイスラン！ (高)

第29回ぐんまマラソン ジュニア・ロードレース大会

2月11日(火) 群馬県立敷島公園陸上競技場(正田醤油スタジアム群馬)附設コース

小学4~6年男女(1.5km)、中学男子1年・女子(3km)・中学2/3年男子(5km)、高校女子(5km)、高校男子(10km)

12の種別で実施 参加者数 1091名

寒風の吹きすさぶ中での実施となりましたが、家族や仲間の声援を受けヤングパワーを発揮。(高)



桐生堀マラソンの給水ボラ

2月9日(日) 県内でも最も伝統のある堀マラソン。桐生走ろう会の皆さんのお手伝いで給水エイドのボランティアでの応援をしてきました。

底冷えする桐生川を遡る山間地は、9:00 を過ぎてもまだ朝陽の届かない観音橋近く復路の15km 手前にエイドを設置。

本日の寒風にさらされての10人のお仲間とプラスアルファは、カシャッ！

白バイに先導されてトップランナーは樹徳高校の生徒。

中にはカメラ片手に余裕のランナーか？ お帰りにはエイドに寄ってね！

ランモード群馬のハマコウ&グリーンペアも ナイスラン！（高）



前橋南町公園の河津桜

2月15日(土) 前橋南部大橋の上流側の河川敷の一角にある南町公園の河津桜が「この暖かさで開花しましたよ！」の声を聞きつけてさっそくウォークで訪れてきました。

芝生広場や野球場などの周囲に800mほどのコースもあり高校生達のトレーニング姿がありました。

前橋刑務所の赤煉瓦の塀も見えますが、河津ザクラは20数本ありますが、まだほんの数輪の蕾が綻び始めたところです。



足もとには瑠璃色のオオイヌノフグリやホトケノザもいっぱいの春の光をとらえて咲き誇っていました。帰りがけに民家の庭先に咲くミツマタの花を撮りました。 (高)

市之坪公園の河津ザクラの開花

2月17日(月) 市之坪公園の河津サクラの様子を見してきました。

この1週間ほどの日中の気温が3~4月の陽差しとなっていましたので、慌てて見してきました。

6~7本のうちの半数の木が、まだ2~3分咲き程度でした。あと1週間くらいかな？

公園入り口の南の民家の一角に、市之坪稻荷神社・八坂神社が祀られています。

薬壺を抱えているので薬師如来像のようですね。

帰りがけに一昨日訪ねた利根川縁の南町公園の河津サクラも見してきました。早い木で2~3分咲き程度です。民家の庭先でのサンシュユ開花です。 (高)



江田神社の河津ザクラ

2月21日(金) スポーツクリニックでの施療後に江田神社の河津ザクラを見してきました。

新前橋駅の南方、旧17号線を高崎方面へおよそ1km余、江田町の公民館のとなりに江田神社が佇んでいます。

境内には10本ほどの河津ザクラがありますが、いち早く開花して3分咲きと言ったところです。



閏日：2月29日

2月29日(日) 4年に一度しか巡ってこない日付。4年に一度は五輪の開催年ですね。

さて、2月は“逃げる”で、3月は“去る”・・・なかなか言い得て妙？ですね。

今一番大声で言いたいのは、**コロナウイルス騒ぎこそ、早く逃げて、早く去って欲しい！**

もっぱら人混みを避けての単独行でのウォーキングに専念しています。

利根川の流れも春めきを感じますが、赤城山もかすんで見えずです。

立ち寄った前橋公園ではマンサクが咲きほこり、楫取素彦群像も満開の紅白梅を受けての語らいにも見えます。(高)



3月1日(日) 春三月 ♪ 弥生の空は . . .



何ともルンルン気分にはさせてくれるではありませんか。新型コロナウイルス騒ぎでどこもかしこも大変ですね。

不要不急の外出は控える . . . サイクリングロードの単独のウオークならOKですね！

大渡橋をくぐり抜けて吉岡温泉方面へ数百m、全面通行止めで迂回路の案内がでていました。

昨秋の台風で200mほど決壊してしまった路面の修復工事です。工期は3月いっぱいなのですが、土日はお休みみたいです。(高)

沼の窪のザゼンソウ

3月3日(火) 富士見、沼の窪のザゼンソウを見に行ってきました。

例年3月上旬の開花を目安に、今年は暖冬でどうかと思いながら行ってきました。



やはりちょっと早かったようですが、それでも小ぶりのザゼンソウが迎えてくれました。

こんな注意看板もありましたが、先日の報道でイノシシに荒らされてザゼンソウの開花が危惧されているとのことで、心配しながら行きましたが、やはりずいぶん酷く掘り荒らされていましたね。(高)

こんな時だからー2

3月8日(日) ついついスポーツTV観戦の日でした。

東京五輪マラソンの男女ともに第3枠を決定づける大会の日とあって、二つの局の中継を切り替えながらの観戦。雨天の影響もあったのだろうが、コロナウイルス騒ぎでのエリート選手のみ出場と応援自粛要請とあってやはり寂しいかぎり。

女子の名古屋ウイメンズでワコールの一山麻緒選手が2:20:29の記録で見事3枠目のゲット！

男子の琵琶湖マラソンではスタート時のトラブルで10分遅れの号砲、雨中の決戦となるも先日の東京マラソンで自己の持つ日本記録を破ったナイキの大迫傑選手



の記録(2:5:29)を上回る選手が出なかったので、大迫選手が第3枠目をゲット！

大相撲の無観客場所はなんとも絵にならない・・・横綱土俵入りでの四股に合わせたのヨイショ！のかけ声も無く、懸賞金の披露にもむなしさが・・・行司の勝ち名乗りの口上はしっかり聞こえていました。(新発見・笑い)

やはりスポーツは思いっきりの声援を送っての観戦がいちばん盛り上がるね！ 努力を積んできた選手がただ単に、記録のためだけの大会にされたのでは盛り上がり欠けるね。(高)

会員動向

☆ 入会者・・なし

☆ 退会者・・2月29日現在 7名 飯利力、小林健司、代田玲子、高瀬彰文、富安一子、中村芳且、福井浩さん

アンケートはがきで申し出のあった人です。長年のお付き合い頂きありがとうございました。今後も健康に留意されまして益々のご活躍をお祈り申し上げます。

会費・寄付等の収納状況

☆ 3月19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4月の予定				
日程	曜日	大会・スクール	会場	備考
1日・2日	水・木	王山グランド管理 15時～20時	王山グランド	
7日・8日・9日	火・水・木	王山グランド管理 15時～20時	王山グランド	
14日・15日・16日	火・水・木	王山グランド管理 15時～20時	王山グランド	
21日・22日・23日	火・水・木	王山グランド管理 15時～20時	王山グランド	
28日・29日	火・水	王山グランド管理 15時～20時	王山グランド	

※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時までグランドにいます。

※3月22日の前浜ランニングスクール4回目が延期になり、今月(25日・26日)に「楽しく走ろう」企画で前橋公園で走ります。

是非参加してみてください。日程・スケジュール等は前浜マラソンの案内に掲載されます。

※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。

スーダン選手日本語勉強で皆様と会話ができるようになりました。練習を見に来てください。月曜日～土曜日(1時から3時頃まで)

※コロナ感染から多くのイベント(マラソン大会)が中止になりました。

大会に向けての練習に励んでいましたがモチベーションが下がりますが気持ちを立て直して前向きに練習しましょう。それには仲間と走ることです。

☆街で聞いた良いニュース

本会報の郵送の際にお手数をお掛けしている平和郵便局職員の木村雅行が聖火リレーの走者に当選したのことは伺っていましたが、18 日どうなっているのか伺ったところ当日の上毛新聞に掲載されていました。

なお、前橋の関係者として猪谷千春さんのお名前も載っておりました。

コースは県庁を出発して市内を一巡してグリーンドームへとのコースでの中央駅からの北へ 200m とかのことです。

☆ 本会員も参加する聖火リレーボランティアの詳細は 3 月 31 日の 14 時から 20 時までグリーンドームの中で作業のですが詳細は 17 日に事前説明会があり確定します。その後参加者の皆様にはご連絡いたします。の計画でしたが事前説明会は中止されていました。

☆ この情報も 3 月 16 日現在 31 日 17:00 ドーム東側正面玄関集合のみの連絡で作業の内容は在りませんでした。このことについて、本会の参加者には 16 時 50 分までに現地集合とメール等でご連絡しました。

☆ 4 月 19 日開催予定の前橋・渋川シティマラソン大会は中止の決定がなされました。従ってボランティア活動も取りやめになります。

☆ あかぎ大沼白樺マラソン大会の運営委員会は 3 月 13 日に開催予定でしたがコロナウイルスの関連で中止となりました。開催そのものが出来ない状況です。今後の予定については全く不明です。(3 月 15 日現在)

☆ 今号の発行の記事もコロナウイルス関連で行事等の変更も多々ありで編集子も右往左往で 3 月 20 日付けの発行も止むなしの決断でしたご了承ください。

☆ 今後の会の活動について、懸案であった山西先生、近藤コーチと小生の3者会談が20日夜(金)実現し、新年度の活動の方向性も先生の新年会で発言の方向性での活性化の概要が具体的な詰めが行える状況になってきました。

新事業の概要は

王山運動公園利用の近藤コーチとの共同練習

群馬大学荒牧トラックでの他のクラブ等との共同練習会に参加

従前からの本会企画の行事等については手順を踏んで検討をして行きます。

思うつくままの概要については同封の別刷りの概要案をご覧ください。

☆ 前橋ランナーズのブログ及び掲示板の活用を皆さんのお手持ちのパソコン又は携帯スマホからの投稿とアクセスの利用について従前のおり実施して行きたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

☆ 本会の年次総会は 4 月 18 日(土)の予定ですが少人数で間隔も取れますので、今のところ実施の予定です。

☆ 編集後記に代えて

先日、会長から会報の休刊の意を伺い、それも選択肢の一つかなと了解していました。

434 号の校正原稿が届き目を通しましたが、今回の異例の 12 号建ての終り際に、「☆お詫び」一記事で始て休刊に触れてありました。

前橋ランナーズの一大変換とも言うべき休刊に至る説明不足は否めません。会員への理解と協力を訴えは、巻頭言ないしはトップ記事で伝えるのが当然と思います。

その意味合いから、私は以前から主張している 1 号の囲み枠への記載を提言しました。この囲み枠は直近の大切なお知らせや周知したいこと等を優先すべきとの考えからです。

その観点から、4/18 の年次総会の日程他や 4/19 前・渋シティマラソンの中止の項目も箇条書きで報告するのが妥当かと思います。

編集長である会長のご尽力はさることながら、役員が年にいくつかの寄稿をするなり会員への取材や寄稿依頼などのバックアップ体制がなされたのかどうかも大きなファクターです。

いずれにしても事の重大性を会員に理解してもらえないと納得できないし、誰かがやってくれるのだろう・・・くらいにとらえられてしまうでしょう。加齢や体調の事も誰にも平等に関わってきますので、ざっくばらんに訴えて現状の月刊、〇〇建ての発行は止めざるを得なくなった旨、公言した上で会員に伝えることが大事だと考えます。
(高橋冽)

☆ 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 建てに変更したい。了承(どなたか希望者はお申し出ください。)
- 7 その他

☆ 幹事会報告 3 月 4 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 建てに変更したい。了承(どなたか希望者はお申し出ください。)
- 7 その他

☆ お詫び

この会報は編集子が原稿記事の編集・レイアウトを止む得なくほぼ単独で実施して参りましたが、特に昨年夏以降視力機能の劣化で識字が困難になりました。原因は不明ですが PC 光線・スマホとストレスがその要因にと医師にも言われていましたことが最大の因子です。

依って年度の区切りもあり、3 月号(434 号 3 月 20 日付け)もって休刊とさせていただきます。

長年の会員の皆様のご努力・ご協力により発行することが出来たことに編集子として会長として心から感謝致しますとともに歴史の灯を閉ざすことにおわび申し上げます。皆様のご努力により体制を整へ再刊へも一類の望みを託しつつ筆をおかせて頂きます。ありがとうございました。

また、会員以外の皆様で長い間のご愛読頂き時には激励と叱咤頂きましたことに感謝いたします。(会長・編集子 小須田稔)

陽を浴びて次世代包
む木の芽かな
桜花観る感慨無量往
く歳を (稔)

巻頭言にも花の移ろ
いを書きましたが、俳
句にも花見を愛でる文
化が庶民にも広まって
いたのは、古く万葉の
時代から治安も良く生
産性も高く遊び心を発
揮できるゆとりを感じ
ました。

編集後記

☆ 新型コロナに世界中が振り回されています。本会報もこの号をもって休刊の止むなきに至りました。

前号に健康寿命をキーワードに走りのための腰痛・筋痛・膝の障害を理学療法士の指導のもとリカバリーにチャレンジしまして大分回復してきました。(小)

☆ 暑さ寒さも彼岸までとは言いますが今年は激しすぎますね。体調は大丈夫でしょうか。くれぐれも気を付けましょう。新型コロナウイルスには困ってしまいますね。速く下火になって頂きたいです。はねのける手立ては無いのでしょうか？心配ですがジョギングやウォーキングして体力をつけましょう。桜の花もほころぶ陽気になります。頑張りましょう。(青)

☆ コロナウイルス感染症が広がり世界中が大変な状況ですが、いかにお過ごしでしょうか。戸外でのジョギングやウォーキングは感染のリスクも低いようですし、むしろ免疫力を高め重症化を防ぐことができるのではないのでしょうか。各地で桜が開花しつつある今、私も遅ればせながら本格的にウォーキングを始めようと思っています。・・・(清水)

☆ 「前橋シテイマラソン大会」の前身は「さくらマラソン大会」ですが、その記念すべき最後の大会で選手宣誓を務めた私も、24日で85歳になりました。シテイランナーは、ランニングを楽しみ生活の一部にすることと思います。走れる健康な体を持っている方々は今の状態を幸せに思ってください。

私が晩年会報に「四病息災・医食同源・健康寿命長寿」の題で投稿しましたが、昨年末から新年にかけて予期しなかった病魔に襲われ2か月間入院闘病生活でした。その結果「四病息災が五病息災」になってしまいました・・・

私ことで恐縮ですが「十二指腸乳頭部腫瘍(膵がん)」でした、発見が早かったので、お陰様で他の臓器に転移がなく無事手術が成功し現在に至っています。(コロナウイルス騒ぎの前の入院で病院内も静かでほんとうに助かりました)。

健康にいくら注意をしても何が起きるか判らないのが現実なことを痛感しました。

ランナーで培った基礎体力と、入院中から院内ウォーキングを積極的に行ったおかげで、一般の高齢者と違い退院後即、通常な日常生活に戻ることが出来ました万歳です。

会報校正のお手伝いをしていましたが、パソコンので大きな画面で原稿を見ながら、皆様ランナーの活動・行動を思い浮かべる事も楽しく、居ながらしてエネルギーを貰っていました。

組織の行動はその時代・会員構成で変化するものです、前橋ランナーズもその例にもれません。(金)

こんな時だから

3月7日(土) 楽しみにしていた多くの大会やらイベントが軒並み中止に、はたまた公共の施設を始め閉鎖も続出・・・



世の中新型コロナウイルス騒ぎで、明るくなる話題も激減、単独でのジョグやウオークなら問題なしとは言
うものの、そうはスッキリしないもの。

冷たい風もなく穏やかな午前中にバイク&ウオークの旅に。

臨江閣のハクモクレンは大きく綻んでいました。

るなばあくの飛行塔もお花の上を軽やかに浮上中！

行き場を失った家族連れで結構な賑わいでした。

日本一安価な遊具のもくば館（10円）は現役の活躍ぶり。

新たに建設中の立体迷路？も間もなくお目見えかも。

バイク（5km）、ウオーク+ジョグ（12km）の単独行でした。（高）

〈9日追記〉 るなばあくも昨日の8日から休園に、子ども達の笑顔に救われたのだが・・・

各地で早さきの河津サクラはすっかり満開の見頃を迎えてしまったようです。

確かにこの2月は、3月下旬～4月並みの温かな陽気にもなり、ソメイヨシノの開花予想も3月中に満開かも？と。

新型コロナウイルスも恐ろしいけれども、地球温暖化問題も急ピッチ・・・

・ これでいいのかなあ、グレタさん。（高）

3月の予定				
日程	曜日	大会・スクール	会場	
3日・4日・5日	火・水・木	王山グランド管理 15時～20	王山グランド	
10日・11日・12日	火・水・木	王山グランド管理 15時～20	王山グランド	
14日	土	王山グランド 9時～12時	王山グランド	
17日・18日・19日	火・水・木	王山グランド管理 15時～20	王山グランド	
21日	土	王山グランド 9時～12時	王山グランド	
24日・25日・26日	火・水・木	王山グランド管理 15時～20	王山グランド	

※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時までグランドにいます。

※暖かくなってきました。14日・21日は午前中グランドにいますので走ったら歩いたりしてみませんか。

※22日は前浜ランニングスクール4回目グリーンドーム集合で前橋公園を走ります。ヤマダ電機陸上部も協力してくれます。

※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。

スーダン選手日本語勉強で皆様と会話ができるようになりました。練習を見に来てください。月曜日～土曜日(1時から3時頃まで)

山グランドの管理・練習が基本ですが、今回2回の土曜日(14日・21日)については午前中 グランドへ行ってます。

走ったり、歩いたりしたい方がありましたら声掛けしてみてください。

又、15日は健康体操(元総社公民館)10時～11時30分を開催しています。会費は1回300円で毎月開催しており管内での体操ですから高齢者(65歳以上で女性中心です。)

指導者も女性です。現在、参加者は10名弱ですが、4月以降は15名くらいになる予定です。

3月の予定

日程	曜日	大会・スクール
3 日・4 日・5 日	火・水・木	王山グラウンド管理 15 時～20 時
10 日・11 日・12 日	火・水・木	王山グラウンド管理 15 時～20 時
14 日	土	王山グラウンド 9 時～12 時
17 日・18 日・19 日	火・水・木	王山グラウンド管理 15 時～20 時
21 日	土	王山グラウンド 9 時～12 時
24 日・25 日・26 日	火・水・木	王山グラウンド管理 15 時～20 時

※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 時までグラウンドにいます。

※暖かくなってきました。14 日・21 日は午前中グラウンドにいますので走ったら歩いたりしてみませんか。

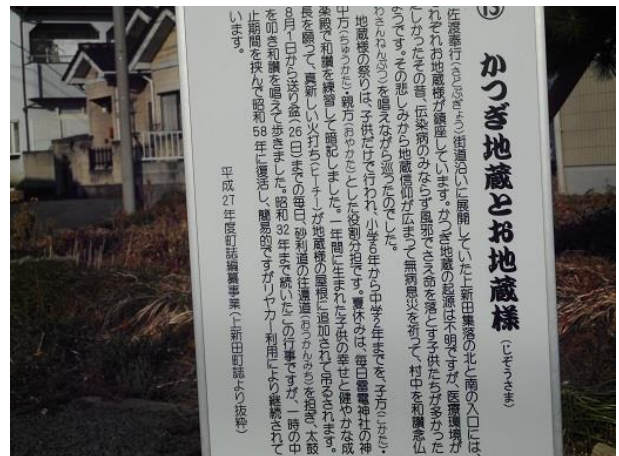
※22 日は前浜ランニングスクール 4 回目グリーンドーム集合で前橋公園を走ります。ヤマダ電機陸上部も協力してくれ

※王山グラウ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。

スーダン選手日本語勉強で皆様と会話ができるようになりました。練習を見に来てください。月曜日～土曜日(1 時

寒中ウオーク

1月22日(水) 暖冬だといわれていますが、大寒を過ぎて寒さも本格化してきましたね。今朝の冷え込みは、県内各地で記録されたみたいですが、赤城山の大沼も10日以上も遅れてやっと氷上のワカサギ釣りが解禁になったとか。



日中の最高気温もしばらくは一桁台の予報です。でも風さえ無ければ、りんとした空気はウォーキングには、最適です。

バイクやジョギングでは見過ごしてしまいましたが、のんびりウオークでは気付きの発見がたくさんあります。

以前にも紹介しましたが、末風山福德寺(前橋市下新田)の山門の地蔵尊の由来です。

新たに建立された地蔵尊に並んで「かつぎ地蔵」の説明がありました。

利根西の東地区には、このような史跡名勝等々を解説した銘板を数多く見受けま

す。今日も、かつて栄えたというステキなネーミングの末風(すえかぜ)村や福德寺も300mほど東の利根川よりにあったことに思いを馳せながらの歴史散歩の5kmのウオークを楽しみました。(高)

南部大橋歩道の補修工事

1月18日(土) お日さまが顔を出してくれないと、やはり厳しい冷え込みを感じるこのごろですね。陽差しと風の吹き具合を伺いながら日中のウォーキングへ出かける服装を配慮しているこの頃です。

このところ毎日1分ほども日没時刻が遅くなっていますので、冬至の頃に比べると30分ほども伸びていることになりますね。利根川サイクリングロードからの西上州の山々の夕景は風情がありますね。

南部大橋の歩道の補強・補修工事が行われています。

下流側の歩道の補修工事は昨日で終了しました。



引き続き上流側の歩道の補修工事に移るものと思われます。しばらくは歩道と車道の1車線が規制されます。

(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1区 (3.1km)県蚕糸技術センター前 中学生女子の区間です。



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)