

相模原市市民走ろう会・会報



ホームページ <https://sagamihara-rc.p-kit.com>

発行日 2025年(令和7年)7月6日 No. 353

先月8日、沖縄の梅雨明けと共に九州北部・四国が梅雨入りしたのち、北海道を除く各地も次々に梅雨の時期を迎えました。翌週は早くも梅雨の中休みになりましたが、6月半ばと言うのに気温は急上昇、既に体温よりも高い気温は38度以上にも達したところもあり、熱中症警戒アラートの発令、熱中症で尊い命をなくされた方もありました。梅雨の中休みは1週間にも及び、毎日の気温は30度を下回ることなく暑い日の連続でした。23日には南の海上に台風2号が発生、梅雨前線も活発に活動し大気不安定は九州から東北にかけ所により猛烈な雨をもたらし、12時間で1か月分の雨が降ったところもありました。21日は二十四節気の夏至でした。本格的な夏の時期を迎えましたが、既に真夏の気温になりこれからの暑さはどうなるのでしょうか？早朝から夜遅くまで救急車の鳴り響く音、また水の事故も多くありました。27日には早くも西日本は梅雨明け、梅雨入りからわずか3週間足らずは観測史上最速でした。東日本の梅雨明けはいつになるのでしょうか？相変わらず続く大気不安定は各地に短時間で猛烈な雨をもたらす台風3号も発生、雷雨が落ちていたのちようやく梅雨明けとなるのでしょうか？全国的に猛暑日が続いています。少ない雨量に水も心配されています。地球温暖化となった現在、予測もつかない気温にもなり、以前に聞くこともなかった熱中症や熱中症警戒アラート、雨が降れば線状降水帯、ゲリラ雨等の言葉は今では当たり前となってしまったように感じられます。暑さの中、こまめな水分補給・適度な塩分摂取を心がけ、自分の体は自分で守るように心掛けたいです。トカラ列島十島村付近で頻繁に起きる地震にも心配がよぎります。

本格的なランシーズンが終え、先月行われました“鎌倉あじさいラン”は絶好なラン日和に恵まれ、多数の方々が楽しめました。翌週の朝練は公園を出てのラン、朝から気温は上昇でしたが、暑さの中での長距離走はシーズンを迎えた時に素晴らしい結果へと繋がることと思います。今月はいよいよ富士登山競争大会があり横山徹さんが出場権を得ています。以前は多くの方が出場されていましたが、ここ何年もなく寂しい思いがなかった訳ではありませんでした。今や徹さんの出場を楽しみにしています。今月から暑さの続く9月まで、しばらくの間ロングラン練習はお休みに入ります。来週は皆さんが楽しみなバーベキューに続き、8月のトレランは高橋智さんが新たなコースを企画、8月行事担当の相原保さんと共に下見をし、種々なプランを取り組んで下さいました。皆さんで楽しみましょう♪

先月、暑さの中大会出場された皆さん、お疲れさまでした。お寄せ下さいましたご報告、ご覧いただきましょう。

NIKKO RUN 2025

暑い季節を迎えた6月、なので、スタートを7時20分と早い時間に、走りやすいコースでランを楽しんで頂き、ゴール後は観光も楽しんで頂くようにと設定、そして選手の皆さんの駐車場は大型ショッピングセンター(イオン今市店)の開店前を利用するというこの大会、2019年まで開催していましたがコロナ禍で開催を見合わせ、昨年から再開にいたった様です。10km・5km・2kmと小規模の大会ですが、市民に憂慮され日光市民の大会エントリー料は市外の方の半額となっています。日頃10km大会を探しては出場を目指していらっしゃる伊藤留さん、6月8日、この大会に出場され楽しんでいらっしゃいました。ご報告、ご覧いただきましょう。

♪伊藤 留

私の拘りの10km大会参加依存症(笑)が発症したのでその報告をします。

今年の前半戦(夏前迄)の大会に参加したくて検索したら上記大会がありエントリーしました。

6月8日(日)栃木県日光市での10km大会です。他に5km等ありましたが10kmが最長でした。

ところがスタート時間が10kmは7:20でビックリ！今迄参加した市民大会等でこんなに早い時間のスタートは初めて！それも栃木県日光市！最初に思った事はスタートラインに着けるかな？この時間は、仕事のある日は朝ごはんを食べている時間に10kmスタート！身体が動かないのでは？とは言っても仕方無いので一日の生活サイクルを早めないと。スタート時間から逆算して起床、朝食等出来る事からやってみました。

7:20スタートは初体験だけどホノルルマラソンは5時スタート、ウルトラマラソン等は4:30スタート等、過酷なレースはスタート時間も凄い！この大会はまだ新しく今回で2回目の様です。また参加者は10kmが約500名、他に5km、2kmと合計で約1,000名の様でした。

スタートの時間 20 分前迄はそう人数も集まっていなかったが、時間が経つにつれて人数も増え、5 分前位では後方が見えない位並んでいました。自己申告タイムのプラカードに並びスタートを待ちました。

このスタートラインに立てただけで今回の大会は 80~90%満足と自分に言い聞かせ、後は初コースを楽しもう！一般道からのスタートでピストルの音が鳴り、ゆっくりとアップも兼ねて走り出しました。

右手には大谷川（だいやがわ）、左には田植えをした田んぼ。走路は市道の広い舗装された道路でした。

平坦で緩やかな直線道路を約 2 km 進み、突き当りを左に曲がり多少の上り坂、両脇が杉林。そこをトップの選手が独走で来たので、この先に最初の折り返し地点がある事を確認、それでも折り返し点迄はなかなか遠く感じました。

折り返し後は大谷川を渡り左右田園風景を見ながら 2 度目の折り返し、後は来た道に戻るだけ。

市街地のコースではないのと、早朝で殆ど応援者は居なく、途中和太鼓で応援して下さった方々が 2 か所に居ました。1km 毎の表示、3ヶ所の給水所もあり、早朝の走り応えの有るコースでした。

7:20 スタートは暑さ対策と思っていましたが、実は選手の駐車場に大会本部が「今市イオン店」を使用する為、開店前の時間を利用している様です。

今回初参加でしたが、タイムはワーストワンでは無かった事と、60 歳以上の参加者が 85 名居た事等、まだまだ拘りでも楽しむ事が出来ました。各地方大会もそれなりに工夫して、大会を開催してる事に感謝し、これからも拘りの大会に参加しようと思っています。

鎌倉あじさいラン

先月第 2 日曜日の 8 日は“鎌倉あじさいラン”でした。長い間大野南地区で行われていました大和駅から鎌倉八幡宮までの走り初めでしたが、コロナ禍でやむを得ず中止となっている期間に様々な検討の結果、2022 年から新たに 6 月に“鎌倉あじさいラン”としてスタートいたしました。寒さの中、思う様な着替えの場所がない事、軽量の荷物で参加したい、走り初め時の現地は非常に混雑していること等々が検討されました。

梅雨入りを前に、当日前の 3 日間、好天で暑さが続きこの暑さでは・・・と心配していましたが、スタート時の小雨はすぐに止み運よく曇り空になり、ラン日和に恵まれたのは言うまでもなくラッキーな一日となりました。大和駅に 8 時集合、今回都合悪くやむを得ず欠席の担当の岡澤さん、現地直行予定の小林加代子さん・ミタライ 3 人の見送りを受けてのスタートでした。皆さんそれぞれのプランで 12 時鎌倉八幡宮で合流、江ノ電や JR に乗車、藤沢に戻り美味しいビールとお食事を済ませ帰路につきました。参加者は＝大和～鎌倉八幡宮まで 23 km 完全走破＝

山本幸夫・徳井浩・横山毅・萩原浩一・久保倉博美

大和駅～藤沢駅＝池田満由美・広江明子・水谷英治

大和駅ーランー湘南台駅ー電車ー藤沢駅ーランー鎌倉八幡宮＝

津金会長・木上光央・相原保

鎌倉大平山ハイキング＝高橋智・お子さん（小学 3 年）

鎌倉長谷寺見学＝小林加代子・ミタライ

以上、15 名の皆さんでした。お疲れさまでした～。

横山毅さんは暫くの間、やむを得ず休養していましたが今回で完全復帰となり良かったで～す（拍手・拍手・・・）。

水谷さんからのご報告です。

※写真上段はスタート前大和駅にて・下段はゴール後鎌倉八幡宮です。

♪水谷英治——” ありがとうございます” ” すみませんでした” 初の鎌倉ランに参加して——

皆さんありがとうございます。私にとっては 2018 年に入会きっかけになった、ホノルルマラソン以来のロングランで良い経験になりましたが、皆さまにはお世話になり・ランニング中の気遣いもたくさんいただいたのに、全工程を走りたいとのわがままで、携帯電話も持たずご心配をおかけしたことをお詫びします。

皆様からはぐれて以降の様子を以下に恥ずかしながら紹介します。

⇒大和から湘南台公園までの道のりは、皆さんの気遣いを頂きながら信号待ちの時間を利用して何とか遅れそうになりながら、無理せず走り終わりました。休憩時間にいただいたレモン効果もあり、次の藤沢行きを決めてトライ!!



この時、アドバイス「藤沢まで電車で行き、後7kmの工程15kmにしては・・・」を頂いたのですが、我を通してのことでした・・・。

池田さんがほとんど休憩しながらも私の走りに気遣いしてくれ並走してくれ、皆さんも善行駅方面へ向かう交差点当たりで右折したので？後を追うつもりで坂道を下り小田急線のガードをくぐり抜けたら「藤沢方面」という標識があり左折して坂を少し上ったら『善行駅』でした。藤沢駅に行く道分からないので電車で行くか？とも思いつつ折角だから道順を尋ねながら行こうと決めバス停にいた方に聞いてみたら、方角が随分違う気がしたが、少し走り広い道にでたので、藤沢駅に向かう方法は？と尋ねたら、この道を行けば国道に出るので右折すれば駅に行けます。ようやくゴールへの道筋が分かり迷い道から抜けると安堵した。国道へ向かう道では「聖マリア聖園女学院幼稚園」等を左手に見ながら暫く走り、国道を下るとバス停「聖園女学院入口」（藤沢本町）があり安心そのまま進んだ。善行付近で20分から30分ぐらいのロスタイムがあった？藤沢駅に10時35分頃到着。10時40分ごろ駅周辺には、当然どなたもおられないことを確認して広場で休憩。ベンチで軽いストレッチをしたら足が攣り気味になったので、楽しみにしていた昼食・懇親会をあきらめ一人で昼食・反省会をして無事に帰宅しました。

結果、自分としては約20kmのロングランが出来満足していますが、同年齢の方で以前1500mと3000mを競った方は年齢別フルマラソンランキング1位と3位の方で、ペースは4分/km付近なので、800mから3000mで全く歯が立たずにいますが、後一年間でロングランでのレベルも上げて皆さんについて行けるよう懲りずにトラしたいと思いますので、よろしくお願ひします。尚、今回は携帯電話は持参する予定です。

富里スイカロードレース 写真

歴史も古く、わが走ろう会結成直後から始まった千葉県は富里スイカロードレース、ニュースでもよく出てきますね～。今回42回目を迎えての大会でした。スイカの生産で有名な千葉県は、熊本に次いで全国2位を誇る生産量で知られています。スイカの知名度を上げようと始めた大会ですが、この所の暑さで数年熱中症のランナーが絶えることなく、今まで長く続いた10kmの部を7kmに、3kmの部を2kmにとそれぞれ短縮しての開催となっています。会場と給水所にはふんだんに用意された美味しいスイカが並んでいるようですよ！もちろん食べ放題です！横浜から現地まで往復シャトルバスが出ているのも好条件になっているのでは・・・と思います。

6月15日、斎藤頭夫さんが出場され完走記を頂きました。ご覧いただきましょう。

♪斎藤頭夫——富里スイカロードレース（6月15日開催）——

本格的なランニングシーズンも終了する6月、どこかファンランにも参加してみたいと思い、前々から気になっていた、千葉県富里市で開かれる富里スイカロードレースに参加してきました。

スイカ食べ放題、レース中には給水所ならぬ給スイカ所があるなんて魅力的！横浜駅からも会場までの直通往復シャトルバスがあるとのことで、朝6時前にバスに乗り込みます。会場までは約1時間半くらいで到着。到着すると会場はすでにお祭りの雰囲気ワクワクしてきます。

到着すると早速スイカの振る舞いがあり、食べてみることに。

あま——い！（どこかの芸人さんみたいに叫びました笑）とてもジューシーで皮の近くまでも甘味があります。

富里のスイカはこんなに美味しいのかと驚きました。

レース参加者はスイカのコスチュームを着て走る人も多く、自分もこの日のためにパートナーと一緒に用意したスイカT&スイカパンツを着て走りました。でも、参加者の中で一番目を引いたのは中年小太りおじさんが女装したバドガールだったなー（笑）

レースは農村地域の中を走るややアップダウンがある7km。もともとは10kmだったそうですが、熱中症になる人が続出したため7kmに短縮されたのだとか。たしかにこの日も太陽は出ていませんでしたが、とても蒸し暑く少し走っただけで汗だくです。そんな中、5km過ぎに現れたのが給スイカ所！みんなレースそっこのけで立ち止まってスイカを食べます（笑）。自分も大きめにカットされたスイカを美味しく頂き、生き返ったー。レース終了後もスイカを思う存分頬張り、所狭しに並んだ屋台でフルーツ等を買って頂きました。

大会ゲストランナーと呼ばれていた、私の大好きなユーチューバーまかランさんともツーショットを撮ってもらい大大満足なファンランの1日でした。



8月実施に向けてトレランコース試走は多摩丘陵へ

7・8・9月のロングラン練習は暑さを考慮し中止としていますが、この間に涼しさを求め山にでも・・・とのご希望から、昨年初めての心がけて高尾山ハイクを実施しましたところ、来年も是非とのご希望から、前回担当の今田さんが海外赴任した為、トレラン愛好者の高橋智さんにお願ひし快くお引き受けくださいました。高尾山は山の日を翌日に非常な混雑を予想、夏の丹沢山系はヤマヒルが多く発生の現状から、種々な思考錯誤から新しいコースを多摩丘陵に設定してくださいました。先月15日、前日午後からの雨が朝まで続きましたが、集合予定時間を繰り下げ、どうにか一日持った天気が高橋さん・行事担当の相原さん・飛び入り参加の広江さんをまじえ下見を実施、高橋さんは更に28日に再度お一人で最終確認のための試走を念入りにしてくださいました。貴重なお時間での繰り返し試走、ホントに本当にありがとうございました。8月10日、ゆっくりトレイルランを皆さんで楽しみましょう♪

詳細は最終ページの案内書をご確認ください。なお、A合流地点からの参加希望の方は町田バスセンターから凶師・五反田経由鶴川駅行き「小野神社」で下車、B合流地点から参加希望の方は多摩センターから京王バスに日大三高行き「扇橋」、町田から神奈中バス多摩丘陵リハビリテーション病院行き「扇橋」下車。夫々バスが出ていますので利用するのも良いと思います。

♪相原 保——2025年度トレイルランニング（以下：トレランという）試走を実施

8月10日の本番を控え、安全で楽しいイベントにすべく6月15日午前9時から午後1時までの4時間余りをかけて候補コースを試走してきました。

昨年は、高尾山を舞台に2コースのトレランを実施しましたが、今年は山の日を含んだ3連休による激しい人出と恐怖のヤマビル被害を避けるため、多摩丘陵のコースをベースに設定しました。

コースの概要は、「よこやまのみち」を基本に小野路宿と隣接する里山及び小山田緑地内散策路をラン&ウォークで巡り、唐木田駅を横目にゴールの多摩センター駅を目指す累積標高550m総延長19Kmの変化に富んだコースです。

当日は、前日からの雨の影響で実施が危ぶまれましたが、ぎりぎりまで調整を図り1時間遅らせての決行としました。スタート地点である「小田急多摩線はるひ野駅」に、当トレランのアドバイザー兼プランナーの高橋さん、試走協力者の広江さん及び担当理事相原の3人が集合し、路面の凹凸や勾配、見どころ及び分岐点等を含めたコース環境に加えて、休憩所及びトイレポイントなどを確認しながらゴールの多摩センター駅を目指しました。

試走の印象は、多摩丘陵の緑濃い山道の中を、鳥のさえずりを耳にしながら落ち葉の優しさを足に感じて走る心地良さと、走る先々には切通しや竹林、遊水池やつり橋など様々なシーンが現れ、私たちを飽きさせることはありませんでした。もちろんイベントの締めには、温泉とビールが待っていますので、身も心もリフレッシュできること請け合いです。どうぞ暑さなんかには負けずに、多摩丘陵トレイルランニングに挑んでみませんか。

水谷英治さんからのご報告です。

短距離走専門に挑む水谷さんですが、たとえ時間にこだわらずとも、ロング走にはそれなりの慣れと訓練が必要だと思います。今回のあじさいランはラン日和に恵まれたとはいえ、季節を考えますと走れば暑さは当然のこと付き物です。その思いを踏まえ、次なる挑戦へ挑み続けるのが水谷さんなんですね～。ご報告、ご覧いただきましょう。

毎月のご報告、お疲れ様です。暑さに気をつけて練習なさってくださいませ～。

♪水谷英治

【第531回よこはま月例マラソン、ワースト記録なるも満足の大会】自分に負けない♥

今回は、4月・5月と自己記録更新中だったので、1km走で初の4分30秒切りを目標に特訓をして臨むことを決意しました。6月8日の鎌倉ロングラン（約20km走る）で、皆さんについて行けず、ご心配をかけましたが、外ランの暑さにも慣れ持久力も少しアップした感触も持てましたので、さっそくロングランの疲れも残る中、6月10日に400mスピード走で1kmペース4:06、1500mタイムトライアルで6:53（4:35/km）で走り切れたので、6月中に練習強度を維持・向上を少しでも出来れば”目標は達成”と意気込みました・・・（これが落とし穴!!）

*目標達成見込む:6月12日は、1km走4:25、本番は4:20~4:30を確信 *軽い肉離れ!!:6月14日に再トライ、1km走4:32（右ハムストリングに違和感あり）*よこはま月例:6月15日にチェックとトライ、一時間前に会場に行き1kmコースを2回（歩き・ジョギング）往復し右ハムストの違和感あるも走ることに決めた!

⇒結果は、4:54（右ハムストリングの痛み少しあり、折り返し点のコーン迄は抑え気味に、後半はペースを上げたが目標より30秒くらい遅かった）、脚の故障気味での5分切りに満足し、痛みはなかったため、無理せずにクーリングダウンのつもりで3km走を無事走り帰宅した。やるべきことが出来、自分に勝てた気がした日でした♥

【本年初のマスターズ陸上選手権大会に挑む、全力を出し最下位でワースト記録】

6月28日（土）、第43回東京マスターズ陸上競技選手権大会に参加しました。

結果は、1500m 走で3位・9:04,77 (ペース6:05,18/km) 800m3位・3:56,53 でした。

M75 では、両方とも最下位での自己ワースト記録を経験しましたが、表彰状は頂けました。マスターズ大会では、よくある事ですが高齢者になると、出場さえすれば1位から3位になるチャンスが多々ありますよ！

(登録と意欲だけ必要・・・)

75歳からのマスターズ陸上で、5年目にして初めての経験が出来、80歳へ向けての良い試金石になったと思える大会であったことに幸運さえ感じています!!

*楽しめた大会でした

①今まで知り合った方との沢山のコミュニケーション・会場へ着くなり、マスターズで何種目もの世界記録保持者W85のNさんと会い挨拶しチョット会話、今回も世界記録を狙うのですか？もうすぐW90になるので今回は出るだけだとおっしゃり、85歳時より元気はつらつに見えた☺

・競技の合間時間に全日本大会以来知り合いになったSさんから声をかけられ懇談した。

・町田市のOさん親子(息子さんはM50、お母さんはW85)と偶然お会いし、懇談。

お母さんは85歳から息子さんの大会応援に来て、私もとやる気が出て2024年からマスターズに参加、100m種目で東京大会で1位となり、今年も親子で全日本にエントリー、どの大会も年齢区分では、金・銀メダルと表彰状がもらえるので生き甲斐のようです。仲良く親孝行も出来ていて羨ましく思いますね・・・

・800mレースでは、レース前後に挨拶と健闘を称え合い握手を求められ懇談もした。

②一番感動したレース

5000m走の方でしたが、最後尾を一生懸命走りぬき前の方から2周回以上遅れのゴール。競技審判員の後2周と言う声掛けと指の合図を見てゴールまでの間、スタンドから応援しましたが、何故か東京オリンピックで断トツのマラソンでのアベベを見ているように走る哲学者と感じる走りには驚きました。

(アベベ談：自分に勝利したことが一番の喜び)

*次に向けて

今回は、800m走では、3:15~3:20、1500mでは6:48(ペース4:30/km)で走れる走力があると勝手に思い6月10日迄の強化練習で見込みが立ったと思いきや、結果的には自己の限界に挑むトレーニング方法の見直しを余儀なくされています。大会前日まで、6月15日のよこはま月例大会後に時間がないと思い6月10日頃の練習方法でトライし右ハムストリングを負傷した。(約1か月は安静期間?)

全く走れない状況から必死にアイシングや静養をしつつ、出場断念を考慮して、前日の27日(金)に競技場に行き参加可否を判断する為、軽く試走してみた。

*800m試走結果、右足大腿部に初めて経験のテーピングして走り5:48、痛みは無し、28日の大会当日は、1500mをウォームアップのつもりで軽く走れば、後の800mは2周だけなので少し試してみようと決意して臨んだ。

*1500mは、恐る恐るに走ってみたが、脚の痛みはなく幸運にも走り切れレースが出来た！

約3時間くらい一生懸命にストレッチやアイシングを繰り返して800m走に臨んだ。

1周目は、比較的楽にマイペースで遅れることなく2周目に入ったので、二人をかわしてトップに立とうと早めにスタートを駆け第一コーナーに入り足のけりを強めた瞬間にピリッと、右ハムストリングに違和感があり、やむなく走りを抑えて競技はあきらめてゴールした。

1位の方のタイムは3:38と遅かったので、次の大会ではぶつちぎりで50mから100mくらいの差で勝利したいと思うようになってきた。これがモチベーションかな・・・

6月の両大会は、走りの充実感・楽しみが味わえ良かったと共に『自分には勝てたか』と思えた事が収穫でした。

フルマラソン1歳刻みランキング

先月、フルマラソン1歳刻み100位以内ランキングの発表がランナーズからありました。掲載された方々を6月会報でお知らせしましたが、2名の方の掲載漏れがありました。改めてご紹介いたします。

津金修三 = 76才 岡山マラソン = 4:53:31 63位

鈴木敬二 = 68才 東京マラソン = 3:50:29 76位 でした。記載漏れ申し訳ありませんでした。

各月行事担当者 訂正のお願いです。

先月会報でお知らせしました毎月の行事担当者に誤記入がありました。訂正の程お願いいたします。

誤=1月走り初め担当=角田 洋子 正=1月走り初め担当=角 久太郎 となります。

よろしくお願ひいたします。

7月生まれのお誕生日 おめでとうございます♪

角田洋子 ・ 鈴木敬二 ・ 池田満由美 ・ 中原秀文

以上の皆さんがお誕生日をお迎えになります。

益々の暑さ厳しくなるう時期、気をつけて“走”や“歩”をお楽しみください！

♪角田洋子

ついに後期高齢者となりました。近所で带状疱疹ワクチンが話題になり、75歳になったら接種しようと思っていたところ、何と4月末に皮膚に異変が！6月の向津具ダブルマラソンに向けて距離を伸ばしてランを楽しんでいた時だったので、ショックでした。連休で適切な治療が遅れて悪化。運動できない日が続きました。楽しみにしていた向津具マラソンは断念。年代別3連覇の夢は消えました。1か月後、何とか体調はよくなりました。皮膚はなかなか回復しませんが、楽しいラン生活はまもなくでしょう。安心して走れるようになったら、「健康」に心から感謝して思い切りランを楽しみます！

♪鈴木敬二

いよいよ古希にリーチとなりました。

おかげさまで仕事はまだまだ現役で頑張っていますが、ランニングの方は経年劣化が進んでいます。フルマラソン年齢ランキングは一度100位から外れましたが、今年は故障と闘いながら何とか100位内に戻ることができました。これからも、毎日が無事に終わることに感謝しながら仕事とランニングを楽しんでいきたいと思ひます。暑い日が続きますので、皆様、ご自愛ください。

新入会員のご紹介

藤田早苗さん 所属地区は後日確認します。

皆さんと一緒にランニングライフをお楽しみ下さい。

※グループラインに加入して頂きましたので、詳細をお知りになりたい方は

ご本人から直接お聞きして下さいますようお願いいたします。

(今後このように致しますのでご了承ください)

今後の予定

7月13日・・・バーベキュー 橋本アリオ2階バーベキュー会場 雨天実施です。

※古淵イトーヨーカドウ前 9時集合・スタート 走行距離10km

※ラン以外の方は11時までに直接会場に行ってください。

8月3日・・・定例会 淵野辺公園 8:30～

8月10日・・・トレイルラン 多摩丘陵 詳細は最終ページでご確認ください。

9月7日・・・定例会 淵野辺公園 8:30～

〃・・・申告制記録会 定例会終了後淵野辺公園ジョキングコース

10月5日・・・定例会 淵野辺公園 8:30～

〃・・・PM 東日本駅伝大会出場予定 相模原補給廠

参加希望者は7月末まで山本幸夫さんに申し込み願ひます。

男女混合ですので女子の方、ふるってご参加願ひします。

※7・8・9月のロングラン練習は暑さを考慮し中止といたします。

♪♪♪

早いもので今年も半年が過ぎてしまいました。毎日の暑さにかき氷や甘〜いスカをガブリつきたい思ひも致します。地球がこんなに暑くなってしまったのはいつ頃からなのでしょうね〜？子供の頃は30度にも達していなかったのに・・・。明日は七夕、子供のころ見えた天の川は今ではすっかり見ることも出来なくなりました。せいぜい夏の大三角形を見て、織姫のベガ、彦星のアルタイルの間に帯状に広がる天の川を想像しながら、大三角形に輝く星を見つめたい思ひがいたします。暑さに負けず、体に気をつけて来月また元気にお会いいたしまししょう。

♪♪♪

8月10日、トレイルラン合流地点に行かれる方のバス時刻です。

A地点合流 9時 小野路宿里山交流館 「小野神社前」下車

◎多摩センター 32系統10番乗り場 8:28発 — 小野神社前 8:42着

◎小田急鶴川駅 32系統6番乗り場 8:13発 — 小野神社前 8:26着

B地点合流 10時 小山田緑地東口駐車場 or サービスセンター「扇橋」下車

◎多摩センター 8:42発 — 扇橋 8:51着

◎町田バスセンター 8:08発 — 扇橋 8:33着

※バスの本数が非常に少ないため、ご利用には注意してください。

小野神社バス停発=A合流地点から離れバスに乗車する方

小野神社前バス停時刻表

2025.04.01改定

時	多摩センター行			鶴川駅行			町田バスセンター行			時
	平日	土曜	休日	平日	土曜	休日	平日	土曜	休日	
8	22 52	23	26	06 16 24	14 54	42	13			8
9	19 58	03 48	34	04	42	42	24	14	14	9
10	58	36	36	04 28	36 42	34 42				10
11	58	37	37	04	42	42		34	34	11
12	58	36	36	04	42 58	42				12

扇橋バス停

扇橋着

多摩センター駅 発 (11番のりば)				町田バスセンター 発 (14番のりば)			
日大三高行き		扇橋 上車		多摩丘陵リハビリテーション病院行き		扇橋 下車	
京王バス				京王バス			
	平日	土曜	日曜・祝日		平日	土曜	日曜・祝日
6	34	40	40	6			
7	35 52	35 47 52	30 50	7	29		
8	16 42	16 42	00 16 42	8	30	10	08
9	30	30	30	9	08	52	50
10	30	30	30	10	34		
11	30	30	30	11	34	35	40
12	30	20 33	33	12	58		

扇橋発

扇橋 発			
多摩センター駅行き			
京王バス			
	平日	土曜	日曜・祝日
6	59		
7	49	05 52	05 54
8	01 08 18 22 41	00 18 32 47	16 47
9	07 55	07 55	07 55
10	54	54	54
11	54	54	54
12	54	17 45 57	57



相模原市市民走ろう会 令和7(2025)年夏 多摩丘陵・里山ゆっくりトレイルランニング



◆企画内容

相模原市に隣接する多摩市と町田市には、丘陵地や谷戸など豊かな自然があります。多摩市には、多摩丘陵に歴史古道の「よこやまの道」があり、町田市には、里山風景が保存された「小野路宿」と、郊外に広大な自然が残る「都立小山田緑地」があります。この3か所を結び、体力に応じて参加できるよう2つの合流地点AとBを設け、ゴール地点を汗が流せる天然温泉施設とし、舗装路とトレイルを入り交ぜた約18km(累積標高 約550m)のコースを選定しました。夏の暑さを考慮して、登りは歩き、下りは少し走って、途中休憩を取りながら3時間半から4時間でゴールします。

- 開催日: 2025年 8月 10日 (日) ※少雨決行 ※人とすれ違う時は必ず歩きましょう!
- 集合場所: スタート地点 8:00 小田急多摩線「はるひの駅」南口改札前 ※集合場所から5分後に出発。準備万端に!
スタートから全部のコースを経てゴールまで約18km
合流地点 A 9:00 小野路宿里山交流館 (神奈中バス 小野神社前バス停)
小野路宿周辺を散策し、小山田緑地を経てゴールまでの約11km
合流地点 B 10:00 小山田緑地東口駐車場 or サービスセンター(管理所) (京王バス 扇橋バス停)
①「唐木田駅」まで約6kmを進み、電車に乗って「多摩センター駅」で下車してゴール
②電車に乗らずにプラス2kmでゴールまで約8km ※①か②をどちらかを選択。
ゴール地点 12:00 天然温泉 極楽湯 多摩センター店 (※多摩センター駅より徒歩約5分)
※荷物を軽減する方は、事前に多摩センター駅のコインロッカーに着替え等を置きスタートや合流地点に行くと良い!
- 参加方法: 8月8日(金)までに「走ろう会」グループLINEに参加を表明し、どの地点から参加するか教えて下さい。
なお、各地区理事に申し出るのもOKです。
- 装備等: トレイル・登山用ザックに十分な水(1ℓ以上必携)、行動食(塩分・糖分等)、各個人に必要な物。ランニングシューズ可、溝の深いシューズやトレランシューズ推奨。 ※コース上にトイレ・自販機は数か所有り!
- 行動予定: スタート:はるひの駅(8:00)→ 防人見返り峠→ 古道五差路→ 関屋の切通し→ 合流地点 A:小野路宿里山交流館(9:00)→ 小野路城址→ 奈良ばい谷戸→ 合流地点 B:小山田緑地 東口駐車場(10:00)→ みはらし広場→ サービスセンター(管理所)→ つり橋→ アサザ池→ トンボ池→ 唐木田駅→ (多摩センター駅)→ ゴール:極楽湯 多摩センター店(12:00)頃予定 ※店内飲食後に解散

★コースマップ (※青色の太線がコース)

(注: 途中離脱は、多摩センター駅、鶴川駅、町田駅に向かう各バス停をご利用ください。)



※詳細ガイドマップは、多摩市「よこやまの道ガイドマップ」、小野路里山交流館「周辺散策ガイドマップ」、小山田緑地「案内図」の各ホームページで取得できますので事前にご確認ください。