

# 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)8月3日 No. 354

6月、西日本の梅雨が3週間足らずで明け史上最速の記録でした。先月18日、関東・甲信・東南北部に続き、翌日には東日本もようやく東北の果てまで梅雨明けとなりましたが、西日本の梅雨明けから東日本の梅雨明けまでの間、西は九州から北の果ては北海道まで、大気的不安定は全国至る所で短時間で局地的に猛烈な雨、ゲリラ雨、雷雨、竜巻、線状降水帯発生等、これらによる洪水で床上浸水による被害、交通機関の運転見合わせで通勤客は足止め、竜巻で屋根が飛ばされる等、毎日のごとくどこかで大きな被害の発生が続きました。アメリカや韓国でも大洪水で犠牲者が出る大きな被害がありました。梅雨明け後も大気的不安定は続き猛烈な強風雨に見舞われたところもありました。梅雨明け前より梅雨明け後の雨が多かった西日本でしたが、雨のない地域では猛暑となり、ここ数年来、地球はすっかり様変わりしてしまっただけです。日本もいつかは熱帯気候になる時が来ると聞いたのはいつの事だったのか、今まさにその時が来たかのようです。先月末、兵庫県丹波では41.2℃と史上最高気温が記録、この後40℃以上を観測されたところは4日間にも及びました。“梅雨明け10日”は梅雨が明け10日は晴れの日が続くということだそうですが、それにしても暑さは並みの暑さではありません。22日は大暑でした。体温より高い気温、警戒アラート発令、時間を問わず鳴り響く救急車の音、水の事故も子供たちの夏休み前から非常に多く目立ちました。暑い暑いとは言え7日は立秋です。厳しい残暑が続くようです。熱中症・十分な水分補給・適度な塩分摂取等に気をつけて、間近に迫ったランシーズンを迎えたいですね！。

先月は暑さの中での記録会でしたが、翌週のバーベキューはお子さんも加わり楽しく盛り上がりしました。25日は過酷なレース“富士登山競争大会”に横山徹さんが出場、見事な完走でした。おめでとうございます♪ 何年ぶりかの登場に嬉しさを隠しきれません。先月の出来事、お寄せ下さいましたご報告、ご覧いただきましょう。

## 記録会

暑さの続く中、先月定例会後に行われました記録会は、朝から気温がどんどん上がり、前夜降った雨も伴い湿度が高く風もなく暑いのはなんのって、地球の気温は毎年高くなるばかりのように感じます。毎年、7月定例会後は記録会となっていますが、淵野公園ジョキングコースを以前の様に3周・6周は、この暑さでは・・・との思いで、昨年同様、会長の判断で2周・3周として実施いたしました。まさしくこの判断は大正解だったようです。

暑さの中での皆さんの頑張りに、事故もなく無事に終了し、この結果は来シーズンには必ずしや良い結果となって表れることと思います。選手の皆さんの記録は下表で、お手伝いの皆さん、特に暑さの中、毎年のことコース上での見守りの松山さん、今回、渡邊美智子さんも加わり、ありがとうございました。タイム計測に小内さん、記録に小林加代子さん・ミタライ、エイドに竹澤さん・角田さん・広江さん、行事のあるたびテーブルやシートを用意して下さる木上さん、ありがとうございます。その他、記録用紙の準備、エイド用飲み物準備等は事務局で、皆さん、暑さの中お疲れさまでした～。渡邊美智子さんからエイドに沢山の差し入れを頂き、ありがとうございました。

### 2周の部 (3.5 km)

名 前	1周目	ゴール	名 前	1周目	ゴール	名 前	1周目	ゴール
中山 誠	7:37	15:03	坂本 次夫	10:46	20:16	木上 光央	10:50	22:07
藤田 早苗	12:22	25:26	福田 幸子	12:22	25:32	竹澤 裕子	13:17	26:07

### 3周の部 (5.25 km)

名 前	1周目	2周目	ゴール	名 前	1周目	2周目	ゴール
藤田 浩三	7:48	15:50	23:46	横山 毅	8:18	16:33	24:38
岡澤 武彦	8:48	17:35	26:24	伊藤 留	8:57	18:14	27:46
河口 隆之	8:51	19:05	28:54	久保倉弘美	8:27	17:32	29:16
津金 修三	10:08	20:53	31:42	相原 保	10:48	21:36	32:55
角 久太郎	9:40	20:25	—	山本 幸夫	7:30	—	—
徳井 浩	8:15	—	—	—	—	—	—

今回担当になりました角田洋子さんからのご報告、ご覧いただきましょう。

### ♪角田洋子

暑い日の記録会となりましたが、たくさんのご参加 ありがとうございます。 ジョギングコースを3周と6周で行われてきた記録会ですが、距離を変更。津金会長に当日 決定していただき、2周・3周で実施しました。前夜は雨でしたが、ジョギングコースが一部整備されていて、走りやすくなっていたことはよかったです。

今年も コース観察をしてくださった松山博昭さん、エイドの給水やお菓子などのご準備をしてくださった御手洗ミチ子さん、ほんとうにありがとうございました。

ご参加の皆さん 大変お疲れさまでした。暑さの中での記録会で、無理なさらずベストを尽くされ、無事に終わられたことに感謝いたします。

初めての担当で戸惑うことも多く、不手際をお詫びいたします。皆様のご協力で、楽しい交流の場となりました。ほんとうにありがとうございました。

### バーベキュー

7月13日は昨年続き2回目のバーベキューでした。前々日から変わりやすい天候に心配しましたが、朝の気温は心地よく、会場までランで向かった方々はラン日和に恵まれたことと思います。昨年は会場で雨に見舞われ、隣のテントの境から遠慮なく滴る雨水に閉口でしたが、今年は爽やかな風に恵まれ気持ちよく・楽しくバーベキューが出来たことは言うまでもありませんでした。風向きで煙を被った人、申し訳ありませんでした～。

ラン組は9時、古淵イトヨーカドー前に集合・スタート、買い物組の小林加代子さん・ミタライ、角田洋子さんはわざわざ買い物手伝いに足を運んでくださいました。10時の開店と同時に買い物を始め、到着したラン組と合流し準備品の用意は全てを終了、お子さん・お孫さんをまじえ、3時間にわたるお楽しみ会は最高な盛り上がりで幕を閉じました。あまりの気持ちよさに、電車内でウトウト、乗り過ごしてしまった方があったそうですよ～！（笑）

山本幸夫会計主任からの報告です。なお、会費の中には会場使用料が含まれています。

収入 = 大人18人+小学生2人 = 18×5000+2×2000=¥94000 支出=¥93035 収支 +¥965

ニアピン賞ですね👍 ¥965は会費に寄付させていただきます🙏

皆さんからのお声です。

### ♪角 久太郎

ありがとうございました。久しぶりに昼間から酔ってしまいました。

### ♪伊藤 留

久しぶりのラン🏃 懇親会有難う御座いました。いや～いいですね👍 前準備して頂いた幹事の岡澤さん、山本さん、御手洗さん、小林加代子さん、当日の斎藤さん(?)、藤田さんはじめ皆さん有難う御座いました。

### ♪小林加代子

今日は孫共々、楽しい時をありがとうございました。孫は、ほぼ会員のつもりです。そのうち駅伝にも？

### ♪徳井 浩

足底筋膜炎の腫を強打しましたが、楽しい雰囲気と酔いのお蔭で何とか家に帰り着きました(楽しい)

企画、会計、買い出し、そして一緒に走ったり、飲んだりした皆さま、有り難うございました🙏

### ♪相原 保

帰宅後気持ち良くなり、横になったら寝てしまったらしく、目覚めたら相撲の結びの一番となっていました。

今日は、暑く厳しいのランの後に冷えたビールとBBQの肉、そして仲間とのランニング話し、なんと充実した一日だったのでしょうか。オーバーかもしれませんが、後半の人生に求めているシーンそのものでした。関係された皆さんありがとうございました😊

さて、8月10日には多摩丘陵のトレランがあります。

再度、皆さんとの楽しい時間を共有したいと思いますので、どうぞご参加くださいますようお願いいたします。



## ♪藤田早苗

今日は皆さんと BBQ & 楽しいお話し, 沢山聞けてとても楽しかったです!!  
お店の手配や、会計とありがとうございました(ありがとう)

## 小布施見にマラソン

暑いあつ〜い中を制限時間5時間で走る、それもハーフを、何が「ミニ」ではなく「見に」なのか? コース上の所々で地元演奏家が奏でる音楽を聴きながら、そして仮装をしてランを楽しむ人、エイドには果物が豊富に、この為にゆったりとした制限時間なんです。この様な大会が先月13日、22回目を迎え長野県小布施で開催、広江明子さんが出場され楽しんできました。小布施は葛飾北斎が晩年を過ごした地で、この地で多くの絵を描きいくつもの天井絵が残されています。自分が出場していた頃、大会終了後に訪れた岩松院の天井絵に深い感動を抱いたのはまだ記憶に新しく残ります。

広江さんからの完走記、ご覧いただきましょう。暑さの中、お疲れさまでした〜。最近の仮装(右写真)は依然と違ってハイレベルなんですね〜(笑)この人たちのためにも制限時間は5時間必要なんでしょうね〜?



## ♪広江明子

この度は木上さんのご紹介で、長野県小布施町で開催されるハーフマラソンに夫婦で旅行がてらに一緒に走って?歩いてきました。

小布施は初めて訪れた場所で、軽井沢からもう少し北上した場所で、町田インターから267キロ離れた場所です。小布施は葛飾北斎さんの浮世絵の展示場が、多くの作品をこの地で描いたと言われています。

小さい町ですが、芸術溢れる街並みでした。「北斎、栗、花の町と大きい旗が掲げられていました。

この大会は7月半ばに開催される仮装マラソンで、朝6時にスタートし制限時間は5時間。朝から大勢の人が駅前集まりました。現地住民並みの人数、笑。

仮装のレベルはかなり高く、化粧洋服のような簡単な仮装ではなく、電車・踏切、アンパンマンキャラクター大集合、観光バス、巨大大谷選手など、チーム構成で道具付き。スタート時はすでに28℃超えたこの炎天下、とっても暑そうだったが、みんなが元気に笑い合ったり、話しながら走っていたのでとっても楽しそうでした。

そしてもう一つ異変が、普通のマラソンなら、選手の背中に、最後まで諦めない!目指せ完走!などと励ましのメッセージを付けていますが、小布施マラソンは、目指せ完食!全エイド制覇!完食!完食!と。

スタート地からバナナ、エナジーゼリー取り放題、1キロ毎に給水、更にお当地グルメとして、すもも、小布施牛乳、キャラメルキャンディ、栗シャーベット、野沢菜、桃のアイスクレープ、本気な茶道で配る抹茶、麻辣ピーナッツ、白熊のアイス!またエイド以外にも企業や地元住民からいろいろと餌付けされ、気づいたら誰1人走っていません。食べ過ぎて走っていません😅 応援スポットも多く、あっちこっちにLive配信中のスタンド。これはマラソンじゃなくて食フェスじゃないか😋

残念ながら最後の6キロはもう売り切れ状態で完食が出来ずでしたが、一応完走でき、夫婦でお揃いの完走タオルをいただきました。

主人は20年ほど走っていませんが、そんな人でも歩いて完走できる。道中の見物もいっぱい飽きることがありません。ぜひ家族旅行がてらに参加してみてください!

参加の際は電車移動をお勧めします。長野電鉄の小布施駅でのスタートなので、長野電鉄沿線の駅前に泊まるのをお勧めです。当日、鉄道は特別に4時より運行します。

私は車で行ったので、小布施の宿が足りない為、更に20キロ離れた場所で宿泊し、当日は駐車場利用の場合、シャトルバスの締切時間が早い為、朝3時半に宿を出発するというハードな移動でした。

最高に楽しい大会でした👍



## 富士登山競争大会

### 横山徹さん頂上コース出場 見事に完走 おめでとうございます♪

過酷なレースで知られる「富士登山競争大会」は、歴史も古く今年78回目を迎え先月25日に開催されました。以前は毎年7月25日と日程が決まっていたのですが、何年前になるのでしょうか、7月第4金曜日に変更になり、今年は偶然以前と一緒の日になりました。気象条件を踏まえ梅雨明け直後のこの日あたりが富士登山には一番最適なことからこの日程になっているそうです。終戦80年を迎えた今年、大会はこの直後から開催した事になります。戦後の早い復興と元気を取り戻そうとの思いで力強く前進しようと開催に至ったと聞いていました。長い歴史の大会では出場条件も様々に変わってきたのが目立ちます。自分たちが出場していた頃には健康診断書の提出が必要だったり、頂上コースは5合目を2時間30分の記録保持者、スタート時間は頂上コースが7時半、5合目コースが9時で両コースとも12時の同時ゴールだったこと等、近頃では頂上コースへの出場の厳しさは毎年希望者が多いため5合目ゴールが2時間20分の記録保持者、また昨年から9月開催のマウント富士クライムラン大会で3時間以内の完走者に限られています。6合目から山頂までヘルメット着用等も時代と共に様々に変化してきた様です。以前は当会からも山頂コースをクリアした方々もありましたが、ここ何年ともなく出場者が何方もいっしょらなく寂しい思いもあり、いてもたってもいられなく、以前最後に出場された鈴木敬二さんに、今回、徹さんが出場されたことにより何年ぶりになるのかを尋ねてしまいました。鈴木さんからお返事を頂いたのは「2010年、御手洗さんが応援に来ていただき、これは絶対に完走しなくてはと気合が入り完走出来ました」との事でした。選手たちは何度もの厳しい練習を乗り越え見事に完走されるのです。勿論、徹さんもこの中のお一人で、心からおめでとうございます♪ ホントに本当にお疲れさまでした。自分も夫に5合目コースだったらゴールに間にあうよ！と誘われ長年富士山の魅力にひかれ楽しんできました。当時は両コース共ゴール後は5合目から大会本部が用意したバスで富士吉田市役所に戻りました。この時の皆さんの顔が達成感に満ち溢れ輝いているのが素晴らしんです。徹さんもきっと同じ気持ちだったに違いありません。徹さん！自分の事のようにうれしかったですよ～♪

徹さんの完走記、富士山に出場された方がいるとお聞きした鈴木さんからの近況報告、ご覧いただきましょう。

#### ♪横山 徹

7/25の富士登山競争・山頂コースに参戦しました。思えば、昨年、登りは割と得意かも、との思い込みから富士山クライムランで山頂コースのエントリー資格を得たのが昨年の9月。今年3月24日の山頂コースのエントリー開始の21:00にはPC2台でクリック合戦にのぞみましたが、つながるのに少し時間かかりましたが、一台目で無事エントリー完了。5合目コースは大人気でなかなかエントリーが難しいけど、山頂コースのエントリーはさほどの競争率ではないようでした。とりあえず、今年の山頂コースへの参加が無事確定しました。

#### <大会に向けての準備>

4月のフルマラソンシーズンを不甲斐ない結果で終え、気持ち切り替えて、5月以降は富士登山競争を目標に練習を始めました。手始めに5月初旬に五合目までの試走会に参加しました。同じく山頂コースを目指す人とも話ができて、いい刺激になりました。試走会では富士山駅前の公園からスタート。20人近くいたので周囲とペースを合わせ、所々で遅い人を待って、の繰り返しでしたが、中の茶屋から馬返しまでは本番想定して心肺を追い込んだところ、他の参加者より速いペースだったようで、やはり登りは得意な方なのかも、と少し自信がわきました。馬返しから先も、参加者の中では割と速いペースでしたが、だんだんと脚に疲労がたまり、三合目で脹脛が攣ってしまいました。しばらく伸ばして大事には至らずにそのまま五合目までは行けましたが、さっそく課題を抽出。まずはさまざまな傾斜での登りの筋力を強化しなければなりません。まずは情報収集。ブログやYouTubeも参考にはなりますが、電子版で以下の2冊を購入しました。どちらもかなり参考になりました。

(1) 「サブスリー漫画家 激走 山へ! 著/みやすのんき著」(山頂コース参加者にとってのバイブル)

(2) 「富士登山競争 制限時間24秒前の景色 TEL 著」(2024年の山頂コースをギリギリで完走したサブ3ランナーの体験記)

#### <6月～大山詣り>

まずはジムのトレッドミル。どちらの著書でも勧められていて、傾斜15%で時速7kmを30分x3できれば完走の可能性あり、とのこと。最初はきつかったけどもこれはできるようになり、時速7.5kmまで上げられるようになりました(時速8kmはきつい)。馬返しまでのロード対策はトレッドミルで良いとして、次に心配なのは山登り。書籍ではピルの階段上りなども推奨されてきましたが、手頃な階段が近くにはなく、結局は山に行くのが一番だろうと、6月に入ってからはほぼ毎週末、大山山頂まで走ってきました。主に伊勢原駅～大山山頂ルートと、秦野～ヤビツ峠～大山山頂ルート。ヤビツ峠の練習では梶田さんとラン友さん、藤田(浩)さんとご一緒し、とても良い刺激になりました。当初はやはり山登りで足が攣ったり、翌々日の筋肉痛が激しかったりしましたが、そのうち脚攣りや筋肉痛もなくなり、

登りの筋力は強化された感。また、脚攣り防止にはマグネシウムの摂取が有効とのことで、Mag-on のゼリーや粉末、直接脚に塗るローションも購入し、万全の脚攣り対策を図りました。

### <7月～富士山詣り>

7月に入り、いよいよ富士山の山開きが始まった最初の週末に、山頂までの試走会に参加。周りの人もほとんど山頂コース参加予定の人で、だいたい自分より速いか同くらいのレベルで、前回の5合目までの試走よりは速いペースで馬返しとそこから先の五合目までは調子よくいったのですが、六合目から七合目までの砂礫のつづら折りがどうも調子悪い。脚は残っていて、心拍数は低いのに息があがり、そのうちめまいと吐き気がでてきました。これが高山病か。他の参加者からどんどん引き離され、やがては一般登山者と同じスピードになり、そのうち休み休みでないと登れなくなり、八合目途中の白雲荘で山頂アタックは断念。ちょうど同じ試走会の参加者で、自分と同様にめまいで休んでいた二人の方と一緒に下山しました。

だいぶ脚は鍛えられたと思っていたのに、次に立ちはだかる壁は高山病。富士山ハードル高すぎ！！（泣）そういえば中学校入りたての頃はよく貧血で学校早退してたよなあ、小学校の修学旅行では船酔いしてたよなあ、過去のひ弱な頃の苦い記憶が40年ぶりに蘇えます。とはいえ高山病は高地順応すれば回避できるはず。あの頃と違い今は50代男子。それなりに時間も金も費やせる、ということで、それから本番までは毎週、富士山に通うことにしました。翌週は高地順応目的で、5合目までバスでいき、5合目で一時間ほどコーヒー飲んで高地に慣れてから、ゆっくりペースで登りました。途中の山小屋で適宜休憩を入れながら、さほど苦にならないペースで無事山頂へ登頂。実はこれが人生初の富士山登山でした（まさかこんな軽装で来るとは夢にも思わず）。

その次の週も富士山へ。できれば本番に近い状況で下から登りたかったのですが、大会まで一週間を切っていて疲れが残る懸念があり、前の週と同様に5合目までから、今度は本番を想定したペースで休憩なしで三度目の山頂アタック。恐れた高山病の症状も出ずに山頂に到着しましたが、結構へとへとに疲れました。とはいえ高地順応はできただろうし、5合目まで順調にいければ、それ以降の山登りはマイペースでいけば、何とかゴールはできそうな感触を得ました。

本番では5合目まで走ってきたときの疲れがある状態で最後まで脚が持つかどうか、の懸念はありますが、もうやれることは十分やった、順調にいけば完走できる、と自分を信じて後は本番を待つのみ！本番までは軽くジョグでつないで疲労抜きに専念しました。

### <アスリートビブス届く～最後尾のEブロック>

少しさかのぼって7月の始めに、大会側からアスリートビブスやプログラム、参加賞が届きました。昨年までは前日入りして受付しなければならぬところ、今年からは事前発送となりました。この大会は全てグロスタイムなため、ブロック位置がかなり重要なのですが、私は最後尾のEブロックの2073。5合目までのタイム順にブロックとナンバーが割り当てられるのですが、自分の番号は最後の2200から数えて127番目（下位6%!?）と、参加者の中ではかなり遅い方みたい。完走ギリギリラインの身としては、一つでも前のブロックが嬉しいところでしたが、なにせ私は本家の富士登山競走・五合目コースではなく、昨年初めて導入された富士山クライムランでのエントリー資格獲得の身。コースも時期も、本家の5合目コースよりは楽なはずなので、タイムの整合がとれず、きっと後ろのブロックに追いやられたのでしょう。そう考えれば、番号が後ろではあっても可能性はあります。後から知りましたが、クライムランでのエントリー資格獲得者は、全員Eブロックだったようです。なのでEブロックでも番号の小さい人(1800番台)は相当速いはずですよ。

### <目標タイム設定>

番号はともかく、結局はEブロックスタート。1分近くの前ハインドと最初の渋滞は覚悟しなければなりません。このレース参加者には常識ですが、馬返しまでのタイムが遅くなるとその後の5合目までの道が狭く、渋滞してタイムロスが大きくなるため、とにかく馬返しまでのタイムが完走率を大きく左右します。昨年は完走ギリギリの境界が1時間7分とのことでした。どちらの書籍でも、とにかく馬返しまで1時間5分を切ることを強く推奨しています。何回か試走して、自分の特性は、(1)馬返しまでのロード区間の登りは割と得意、(2)5合目までのトレラン区間の登りは普通、(3)6合目以降の山登りは苦手（特に砂礫）、ということが何となくわかってきました。となるとレース戦略は明白で、何としても馬返しまで出し切り、ロードでなるべく貯金を作っておいて、あとは脚を止めずに何とか逃げ切る。書籍の情報や試走結果を踏まえて、以下のように目標タイムを設定し、本番までこのタイムを頭の中に叩き込んでおきました。

中茶屋 0:40 — 馬返し 1:05 — 五合目関門 2:05 — 六合目 2:20 — 七合目トモエ館 2:50  
— 八合目 3:50 — 九号目鳥居 4:13 — ゴール 4:25

六合目以降は割と余裕もった時間設定で、試走時の無理のないペースでいけばクリアできるはずなのですが、試走はあくまで五合目スタートで、本番で麓から駆け上がったときにどこまで脚が残っているかが不安要素で、それぞれのタイムで5分オーバーしてしまうと一気に完走が危うくなります。

### <いよいよ本番>

移動疲れを減らすのと、少しでも高所に身体を慣らしておくべく、前日の夕方に都留で一泊し、いざ当日。天気予報をチェックすると午前中は晴れる模様で登山指数はA、午後からCになってましたがレース時の天気は問題なさそうで一安心。レース本番に着替えました。ウェストポーチにはMag-onのゼリー3個、空のソフトフラスク、塩飴、頭痛薬、胃薬、スマホを入れて装備完了。4時半ぐらいにホテルをチェックアウトし、車で20分くらいかけて指定された下吉田東小学校へ到着。そこからシャトルバスで10分くらいかけて、会場となる富士吉田市役所の近くのスペースで下車、そこから4,5分歩いて会場となる富士吉田市役所へ到着。途中、これからめざす富士山が綺麗に見えました。良く晴れていて、かなり暑い！

さほどの渋滞もなくトイレをすませ、5合目行きと北麓公園（ゴール後の会場）行きの袋を預けました。5合目行きの袋には、着替えのシャツ・靴下、ウィンドブレーカ、現金、ワラチ、ウェットティッシュ、ゼリーを入れておきました。アップするようなスペースはないので、Eブロック地点に早めについて軽くストレッチして整列開始を待ちます。マラソン大会あるあるですが、周りの人がみんな猛者にみえます。

### <スタート～五合目>

6時半に開会式が始まり、市長や昨年の優勝者のスピーチ等のあと、恒例の「全員で頂上行くぞ～、エイエイオー～！」の掛け声。YouTubeでしか見たことありませんでしたが、生で聞くとやはり気分が高ぶります。10秒前のカウントダウンが始まり、7時に号砲でスタート。Eブロックからスタート地点まではおよそ50秒のビハインドでした。とにかく馬返しまでは一人でも多く抜いていきたいので、最初の平坦なところではスピード上げたいところでしたが、道路の真ん中の位置取りがまずかったか、最初は渋滞で思うところまでスピードまで上げられず。ジグザグしながら端に移動して歩道を走り、少しでも前に進みます。浅間神社で右折するあたりから渋滞もなくなり、ようやく自分のペースで進めました。神社からは段々と勾配が上がり、心拍数も上がります。試走では170bpmぐらいのところ、本番では175bpmぐらいとし、ハーハーしながらも息が乱れないギリギリのペースを模索しながら登り、中の茶屋でのタイムが約39分。目標よりは1分近く速く、周りにもCブロック、Bブロックのランナーがちらほら増えてきてまずまずのペース。時間もつたいないので中の茶屋の給水も無視して、馬返しまでの、さらに急勾配の道を登っていきます。心拍もときどき180bpmまで上がりましたが、何とか我慢し、馬返しのエイドでのタイムが1:03:20。目標より1分以上速く、まずは一安心ですが、もう少し余裕が欲しかったところでした。ここでようやく最初の給水を取り、クロカン区間に進みます。この時間帯ならさほど渋滞はないだろう、と思ったら、1合目手前でいきなり渋滞で完全に止まってしまいました。まじかー。周囲の人も予想外だったか、溜息や舌打ちが聞こえました。焦っても仕方ないので、渋滞中にゼリーや胃薬を摂取しました。渋滞はさほど長くは続きませんが、その後も、ちゃんと教えてはいませんが少なくとも4,5回以上は軽く渋滞しては止まってしまいました。これはちょっと想定外の時間ロスでした。この時間帯のランナーは皆さん意識高く、少しでも走れる平地があれば皆さん走っていたので、五合目までではなかなか追い抜くことはできず、ひたすら流れについていくようにしました。そのうち疲れてくると、渋滞でちょっと息を整える時間すらありがたく感じるようになってしまいました。脚攀りの兆候もなく、割と脚は残ってましたが、佐藤小屋を過ぎた五合目関門でのタイムが2:07でした。目標タイムより2分オーバー。やはり渋滞のロスが大きかったようです。

### <五合目～八合目>

目標より2分ほどオーバーしてましたが、まだ許容範囲内。脚も残っているし、試走ペースでいけば十分完走できるはずと言いつつ進み、六合目でのタイムが2:21と、目標より遅れが一分縮まりました。ここからは苦手な山登り。つづら折りの砂礫が脚を奪っていきます。流れに乗っていましたが、流れは自分には若干速いペースで、五合目よりは明らかに抜かれる数が増えていきました。ペースは崩したくないですが、少し遅れをとって抜かれる回数多くて少し焦ってしまったか、何とか流れについていくうちに、だんだんと酸欠で息苦しさが大きくなってきて、七合目近くになると少し眩暈を感じるようになりました。試走のときは吐き気もあってだんだん戦意喪失してしまいましたが、今回は胃薬を途中で飲んでいたので良かったか、吐き気はなく、眩暈がする程度。足元さえ気を付ければ何とか進めました。七合目トモエ館での手元のタイムがちょうど2:50と、目標タイムイーブンまで取り戻せました。しかし、だんだんと眩暈が強くなって平衡感覚が鈍り、足元がふらつくようになってきました。明らかな高山病の症状です。

この状態で、七合目から先は通称「ゴジラの背中」の岩場が待ち構えます。ふらつきが強くなり、滑落の危険すら感じましたが、岩場では手も使えるのがありがたく、岩でも杭でもロープでも手につかめるものは何でもつかんでとにかく体を上に運び、小屋の前の急階段も、なりふり構わず四つん這いで登りました。最初の方は小屋の前だけは走ってましたが、そのうちふらつきが大きくなると、走ることも難しくなりました。岩場ではコース取りによっては追い抜くこともでき、少しでも挽回しようと所々で攻めましたが、すぐに息が上がってしまって、結局すぐに抜かれたり、とまさに抜きつ抜かれつ状態でした。

ちなみに、八合目の途中の給水所で、60台女子のレジェンドの弓削田真理子さんに抜かれました。あれ？俺、弓削田さんより前を走ってたのか？とちょっと光栄に感じましたが、それも束の間。弓削田さん、岩場を攻めのルートでがんがんに抜いていき、あっという間に見えなくなってしまいました。やっぱりサブ3クラスのランナーは山での脚力が違う。。

岩場では一度、脚を完全に滑らせて、両腕と片足を強打しました。幸い落ちて怪我するほどではありませんでしたが、後ろのランナーに「大丈夫？」と心配され、「ダイジョブです。すみません。」と謝りました。危うく後ろのランナーを巻き込みかねない事故になる所でした。やはり酸欠で脚の踏ん張りが弱くなってきたようです。攻めるのも危険な状況になってきました。

岩場は手を使えましたが、やがて岩場を抜けると、八合目関門前には、また苦手の砂礫が待ち構えます。四つん這いになるわけにはいかず、ふらつきながらも立ち上がって前に進むしかありません。もう周りの流れについていくことができず、どんどん追い抜かれていきます。今、どのくらい遅れてるんだろう？と段々不安が高まっていきます。八合目の目標であった3:50が過ぎても、まだ関門がみえず、明らかに目標タイムよりも遅れてしまっています。八合目はまだか？と焦りをつのらせながら、ようやく関門にたどり着いたタイムは3:53:30で3分半の遅れ。思ったほどは遅れておらず、試走ペースであれば十分完走できるタイムではありますが、今は完全に酸欠にやられてフラフラな状態。結構ギリギリになりそうですが、まだ完走の望みがあるとわかると、少しだけ元気がわきました。

<八合目～ゴール>

八合目関門より先も砂礫が続き、どんどん抜かれてはいきますが、もう無心で次のチェックポイントの九合目鳥居を目指します。チェックポイントとチェックポイントの間では、今、自分のペースは上がってるのか下がってるのか、全くわからず、眩暈と相まって、間に合わないかも、という不安との葛藤が続きます。そんな中、隣のランナーが、「まだ間に合う、冷静になれ、落ち着けば行けるはずだ。。。」と声に出して呟いていて、そのつぶやきが自分にも強く響きました。そう、まだ間に合う！！最後のチェックポイントの九合目鳥居でのタイムが4:14。目標よりも遅れが1分程度だったのでほっとしましたが残り16分！確か試走でもここから16分ぐらいかかってたよな。。いやあの時は最後の岩場で渋滞してたかな。。いや渋滞してたのは2回目の試走だったかな。。と頭の中がグルグルしながらも、とにかく必死に進むしかありません。この辺りの声援も、「まだいけるぞ！、絶対諦めるな！」といったギリギリ感の強い内容になってきました。立ち止まったらもうアウトのプレッシャーに押されながら、ようやく最後の鳥居が見えたところに鐘の音が聞こえ、「残り一分きってるぞー！、

走れー！」との声。もうぶっ倒れてもいい覚悟で、今までの最速で最後の階段を駆け上がると、目の前に電光時計と計測マットが見え、残り何秒かもわからず、ガッツポーズを取る余裕もなく駆け込んでゴール！！。マラソンのゴールでよくある「Finish」アーチもなく、完走メダルをにかけてくれることもなく、ゴール直後はあまりゴールした実感がわからず。背後ではカウントダウンが始まっていたはずですが、まったく耳に入らず、そのままベンチに倒れ込み、仰向けでしばらくぼーっと空を眺めてました。ゴール後があっけないので、これ、幻覚じゃないよな？ちゃんとゴールしてるよな？と少し心配になったくらいでした。ようやく少し落ち着いてくると、かなり寒くなってきました。せっかくだから記念写真をとりましたが、長い行列が石碑の前でできていて、行列に並ぶ気もせず、自撮りが下手くそなのでベンチ脇のランナーさんに、雲海を背景に写真をとってもらい、そそくさと下山を始め、ようやく「あー完走できてよかった。。。」と実感がわいてきました。ガスってはいましたが、



晴れ晴れとした気分でした。一時間半かけて5合目まで下りて荷物を受け取り、上だけ着替えてからバスへ。バスで40分かけて北麓公園に到着。ちょうど表彰式がやっていて、男子は上田瑠偉選手、女子は吉住友里選手の優勝(七連覇!)を知りました。荷物を受け取り、スマホで速報を確認すると、4:29:42でした。残り18秒のギリギリでしたがちゃんとゴールしてました。

完走できたので結果オーライではありますが、反省するとすれば、五合目までの渋滞でのタイムロスにやや焦り、六合目以降で自分のペースを乱してしまったのが、七合目以降の酸欠と失速につながったような気はしています。今思えば、六合目以降も無理ないペースでいっても余裕でゴールできていたはずでした。やはり本番ではいろいろと思い通りにはいかないことがありました。それでもしっかりと富士登山に向けて練習を積み重ねて課題を克服し、高山病にやられながらも、コースの時間感覚をある程度もったうえで、最後まで諦めずにギリギリのところまで完走できた達成感はこの上ないです。

応援の方々にも感謝しかありません。梶田さん、見つけられませんでしたでしたが応援ありがとうございます。富士山は応援に来るのも一苦労でしょう。特に八合目以降は、完走できるかどうかの不安と眩暈と息苦しさは何度も心が折れそうでしたが、近い距離での力強い声援には、今までのレースで一番救われた思いです。

これを励みに、今シーズンもPB更新を目指して頑張ります。ただ富士山は来年はもう出ないかな。。。

## 富士登山マラソン応援記

### ♪梶田千由紀

※右写真は梶田さんからです。

先週末の富士登山競走🏃‍♀️ 今年も応援登山に行きました。

6合目にておにぎり🍱パクつきながら張り込みしましたが、徹さんの勇姿を見逃してしまいました(悔やむ)

普通に山頂まで登るだけでも酸素薄くなり大変なのに、4.5hで駆け登るとか本当に凄いです。

何度も試走された努力や、最後まで諦めなかった姿勢、とても感動しましたし、元気と勇気を頂きました(emoji)

日本一高いゴールを目指す過酷なレース🏃‍♀️ 完走🎉 本当におめでとうございます。

下山しながら五合目コースも応援しましたが、暑かったし(hot)選手たちのキツそうな表情を見て、今までで1番、言葉選び苦労しました。

「頑張って！」(頑張ってるの知ってる🙄) 「ラスト1km！」(山登りの1km長過ぎる🙄)

「あとは登るだけ！」(日本一下らないレースだから🙄)

最終的には、「ここまで来られたこと素晴らしいです！」

そしたら、「応援に来てくれたことが素晴らしい！」と返答してくださった方いらっしゃいました🙄

笑顔で応えてくれた選手も多く、こちらが励まされました。

やはり富士登山競走は、特別な世界ですね。応援出来て嬉しかったです(嬉しい)

今年も完走率4割程でしょうか。きっと、半端ない達成感。最高峰&最難関の旅のお疲れ、

ゆっくり癒していただきますよう🏃‍♀️🍀\*



## 鈴木敬二さんから近況報告です！

今年は60歳代最後の年ということで、多くのレースにエントリーしていましたが、肉離れを発症してしまい、苦戦しています。

5月連休に川の道を完走した後、目の手術(斜視)をしたために2週間ぐらい走ることができず、野辺山(100km)をDNSしました。翌週ぐらいから走れるようになりましたが、深夜のスピード練習をしていた時に、左ハムストリングが肉離れになってしまいました。

個人的に軽症と判断し、10日間は走らず、6月1日の富士忍野高原トレイル(21.6k)はDNSとし、6月7日の日光千人同心街道(159km)はペースを落としてリハビリのつもりで参加し、再発することなくギリギリで完走することができました。

しかし、違和感がある状態だったので、翌週の赤羽ハーフはDNSとし、その翌週の両神山麓トレイルラン(20.7k)は、スピードを出さなければ大丈夫と思い参加したところ、半分ぐらいの下りでまた肉離れになってしまいました。

今回はかなり強い痛みがあったので、整形外科を受診しMRIを撮ったところ、発生したところは最初と同じところではなく、中等症と診断され3週間運動禁止となりました。

レースは、6/26 にサロマウルトラマラソン(100k)、7/6 に津南ウルトラマラソン(64k)入れていましたが全て DNS とし、7/20 の ONTAKE (100k)から再開しようとしていましたが、ドクターからはジョグ程度と言われてしまい、「100km ジョグしていいですか」とも聞けず、自己判断で、ONTAKE は50km のジョグとしました。

このレースをエントリーした動機は、14 時間切でゴールし、翌年の 100mile チャレンジの切符を獲得する気持ちでしたが残念なことになりました。

そして、その翌週には、以前、山頂コースをゴールしたことがある富士登山競争 5 合目コースの 0 次関門を突破することができ、これも再び山頂コースの切符を獲得する思いでしたが、ジョグしか駄目ですというドクターの指示に従い、のんびりと 5 合目までのジョグとなりました。

この時点でやっとリハビリが始まり、今度は理学療法士の方から、後 2 週間は運動禁止でお願いしますと言われてしまい、8/2 の野沢トレイルフェス(ロング 27km)は悩みましたが、これもジョグ程度のスピードで走ろうと決めて参加し、なんとかゴール関門ギリギリで走ることができました。

ハムストリングの肉離れは再発しやすいと言われていて、リハビリが完了してもやはり再発が怖く、ことしのフルマラソンをまともに走れるのか非常に不安な状況になっています。

筋肉の加齢による衰えは、いくら鍛えても止めることはできないので、年齢にあった走りをするしかないようです。

## 8 月生まれのお誕生日 おめでとうございます♪

松山博昭 ・ 野田春雄 ・ 藤田早苗 ・ 岡澤武彦 ・ 久保倉弘美 ・ 木上光央

暑さの続く中、十分な睡眠・水分補給・程度な塩分摂取等、

気をつけて“走”や“歩”をお楽しみください。

お寄せ下さいましたコメント、ご覧いただきましょう。

### 松山博昭

8 月 3 日で 86 才になりました。皆さんには感謝です。

『私は、若いころに夢見ていたことがある・・・旅に出ること』沢山の先輩の言葉には、教えられることが数多くあったけれど、中でも強く残る言葉があった。それは苦難の歴史を背負う沖縄の人々が大切にしているという「ヌチドゥタカラ——命こそ宝」である。その意をかみしめ人生を楽しく、明るく生きようと思う。

今後も皆さん、よろしくね。

### ♪野田春雄

8 月 10 日で 98 才になります。40 数年前に走ろう会に入会し、以来、走りやボランティア活動、80 歳後半までフルマラソンを走ることが出来た体力のお陰で、この年まで生きてきました。

### ♪木上光央

会の中では亀の様に遅い走りでご迷惑をおかけしておりますが、「継続こそ力なり」をモットーに走り続けます。今後もよろしく願います。

### ♪岡澤武彦

8 月 15 日で 64 歳になります。年金支給まであと 1 年。まだまだ、若いつもりでいます。

暑い日が続いていますが、在宅勤務を活用して早朝又は、夕方に走っています。

昨年、暑さに負けて申し込んだチョコザップ、結局全然行っていません。意外と暑くて汗だくになります。

次は、10 月 5 日(日)の東日本駅伝。フルは、10 月 26 日(日)の横浜マラソン(初参加)です。

### ♪久保倉弘美

5 月から入会しました。中学・高校時代は吹奏楽部で活動し、大学時代は山岳部でアルプスを踏破しました。その後、仕事と 3 人の子育てに専念し、50 歳を過ぎてから脚力の低下を感じたため、健康維持の為まずは毎日ラジオ体操から始めました。55 歳から週 2 回の低山登山を再開し、次第にプチトレイルランニングを始めるようになり、10 年間で 900 回以上早朝の高尾山(雨の日も、雪の日も元旦以外の休みの日は全て、多い時は 1 日に 3 回)を走りました。65 歳を迎えたのを機に苦手な長距離ランニングも始めることにしました。ロングランに 2 回参加させて頂き、皆さんのお陰で 23 キロ(人生初の長距離)を走る事が体験できました。走ろう会の元気な多くの諸先輩方を励みに、未長く健康ランを楽しみたいと思います。ご指導の程よろしく願いいたします。

### ♪藤田早苗

まだ始めたばかりのひよっこですが、私のペースに合わせて走って下さったり、温かくお話し下さる皆さんのおかげで続けられそうです。頑張ります ありがとうございます！

## 水谷英治さんからのご報告

【走ろう会に入っていることで参加できる楽しみな行事】

7月定例会と会報で、この会に参加して有難さを感じ、折角皆さんが一生懸命企画している行事に元気なうちに出来るだけ参加したいと①8月10日のトレイルランと②10月5日の東日本駅伝大会を即申し込みました（ご担当の高橋さん・山本さんへ）ので、よろしく願いいたします。両方とも、初の経験を楽しみたいと思います!!

【第533回よこはま月例マラソンに参加して、ケガからの復帰大会】**ガチユル走に出会う!**

はじめに前号（7月会報）で、第531回として報告しましたが、532回に訂正します。

7月20日（日）、30度超えの暑い晴天の中でしたが、涼しい川風も感じながら、1kmは記録も意識して走り、そのあとクーリングダウンの3km走を目標通りペース7分（ユル走）で楽しみました。

\*結果は、**1km 4:48**（男子70歳以上の部8位/27人中、こだわりの75歳以上では何とか1位キープ）

目標の4:30は未達なるも6/8のロングラン以降に痛めた右ハムストリングの違和感なく安堵。

\*ケガ克服への新たな取り組み『ガチユル走』の効果?

【ケガからの復帰に悩む・・・初経験の約1か月に及ぶ復旧作業から学んだガチユル走の試み】

今回のケガは、マスターズ陸上M80で上位者と競うには、800m走で3:15~3:20、1500mで6:48（ペース4:30/km）の走力がないと自己限界スピード走へのトライをしたが、短期間で目標達成をと焦り過ぎたのが原因と思いました！  
⇒自己分析では、400mスピード走で1km当たりのペースを4分5秒迄は繰り返すので、4分切りを狙ったことがムリであったと判断しています。（4分の壁）

次のマスターズ陸上大会は、10月に参加予定とし約3か月間で自己ベストを更新できるように準備したいと目標を偶然でなく必然となるような練習計画を試行したいと考えていますが・・・

反省の中で、ランニング誌やWEBで出会ったのが『ガチユル走でサブ4を目指す方法』でした。

ある大学教授が長年の研究から発案したマラソンのトレーニング方法なので、会員のみなさんはご存じと思いますが、「ガチとは、息が上がるくらいのスピードで走る」・「ユルとは、息が十分に落ち着くくらいのスピードで走る」というもので、7月・8月・9月の健康よこはま月例マラソンでの1km走と3km走での走力向上に繋がればと7月11日に会い、7月20日の「よこはま月例マラソン」迄、7/14・7/16・7/19（前日）、3回の試行結果、無理しなければ「ケガからの復帰初回大会」は、大丈夫と判断し臨みました♥

3回の試行した具体内容⇒「ガチユル」で自分でやったこと（教科書通りではなくアレンジですが）

ステップ1=ウォーミングアップ1km、ペース8分/km      ステップ2=ガチ走1km、ペース4分50秒/km

ステップ3=3分から5分以内休憩、歩きとジョグ&ストレッチ

ステップ4=再びガチ走1km、ペース4分50秒      ステップ5=ユル走、ペース7分/km

\*7月22日現在、ガチの部分（2回とも）ペース4分40秒/kmまででき、次は無理せず4分30秒/へ!

サブ4を目指すには、ガチ走1km部分は4分30秒/kmで、ステップ5のユル走は約7kmで計10kmとある。

80歳からの自己目標のフルマラソンにも繋がるトレーニング方法の発見に嬉しい気持ちです♥

ケガのリスクが少ない練習方法とも言われているようですね・・・

ラン5年目は、やはり小学校の5年生並みによくようになってきたのかなあ・・・未知の世界が続く?

## 新入会員のご紹介

井上 忠さん      弥栄地区に所属します。

石川 聡さん      緑中央地区に所属します。

皆さんと一緒にランニングライフをお楽しみください♪

## 今後の予定

8月10日・・・トレイルラン      多摩丘陵      はるひの駅8時集合

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      担当=竹澤裕子

10月5日・・・定例会      淵野辺公園      8:30~

”・・・午後東日本駅伝大会      3チームがエントリー      相模原補給廠      詳細は後日に。

※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。

♪♪定例会直前にコロナ罹患になり皆様には多大なご心配・ご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。一向になくなることを知らないコロナ感染症の様です。皆様もお気を付けください。来月また元気にお会いいたしましょう♪♪