

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）9 月 7 日 No. 355

ホントに本当に、猛烈に暑い日が続きました。なお続いています。雨が降れば猛烈な勢いで降る雨、一体どうした事でしょう！？ 7 月 30 日、兵庫県丹波市では 41.2℃を記録し過去の最高気温を更新、月が変わると、この記録は次々と更新され 8 月 5 日には群馬県伊勢崎で 41.8℃を記録、全国各地で 41℃を上回る気温は 7 日も続きました。続いた警戒アラートの発令、鳴り響く救急車の音、過去にない暑い暑い夏でした。暑さばかりではありません。全国各地で今までに経験したことのない猛烈な雨、線状降水帯の発生と長引く前線の停滞は九州全域・中国地方・関東南部・甲信越地方にも猛烈な雨を降らせ、今までに記録にない雨は大雨特別警報発令となり、至る所で大きな被害の発生に至りました。お盆明けにも続いた猛烈な雨は奄美大島・北海道に、数日後には日本海側から東北地方北部へと、「命を守るためにも」「命が助かる行動を」の言葉を繰り返し何度耳にしたことでしょうか。余りにも早かった梅雨明けに、この時期になって大雨になったのでしょうか？ 犠牲者も出たあまりにも大きな被害に心が痛みます。ホッとすることなく台風 12 号が鹿児島県を横切り、またもや大雨による大きな被害に言葉も失うほどでした。猛烈な雨による被害はとどまることなく次々と、台風の季節をも迎え、安心した生活が出来るのはいつになるのでしょうか。

夏の全国高校野球大会が終わると「夏が終わった～」と夏の終わりを告げる言葉でしたが、今ではすっかり聞くことが無くなってしまいました。気象庁が明治 31 年（1898 年）に統計を取り始めてから最も気温の高い記録になったこの夏だったと言います。9 月を迎えたにもかかわらず、各地で続く猛暑日、体温を上回る「危険な暑さ」、夏の終わり、そして涼しくなるのは一体いつになるのでしょうか。

暑さの続く中、真夏唯一のマラソン大会で知られる「北海道マラソン」、先週、8 月最終日曜日の 31 日、札幌で開催され藤田浩三さんが目標のサブ 4 を達成、見事に完走されましたよ～。後ほどご報告ご覧いただきましょう。

皆さんからのご報告、ご覧いただきましょう。お寄せ下さいました原稿、ありがとうございます。

今年度 2 回目の理事会開催

8 月定例会終了後、今年度 2 回目の理事会が開催されました。次のような事が検討されました。

理事会で検討されましたことをご理解して頂いたうえで、更に皆様からのご意見を取り入れ、今後の走ろう会の運営に役立てて行きたいと思えます。理事会での検討事項は決定ではありませんので、いつでもご意見をお聞かせくださいますようお願いいたします。

- 1) 地区運営要領の No. 5 「各地区に理事 2 名以上をおく」、を前回(5/11)の理事会で「1 名以上をおく」と決めましたが、従来通り「各地区に理事 2 名以上をおく」ことにしました。
この件は、理事を 1 名にしたことで、この 1 名の理事に何かがあった場合、支障で出ることが考えられること、また、今年度から各月の行事担当者を決めたことから、各地区理事 1 名にした場合、担当者の十分な人員配置が出来ず、イベントに支障が出る可能性がある。との話し合いで従来通りにいたしました。
- 2) 総会及び理事会の役割や決定が会則に無いので、追加したい。
次回又は次々回の理事会で具体案を提示し、理事会で賛同されたら、来年度の総会に諮る。
- 3) 会費未納の人の会員資格の記載を会則 5 条に追加したい。

★会員資格 = 会計年度内に会費を納入したものとする。★を決定しました。

※この件で、都合悪く定例会に出席できず会費の納入が出来ない場合は、地区理事に預ける、毎週の朝練時に支払う、口座振り込み等、ご利用ください。

口座振り込みの場合の振り込み先は →

年会費は、銀行振込でも受け付けています。
みずほ銀行(コード 0001) 久が原支店(店番 435)
普通口座 8051251
口座名義 ヤマモト ユキオ
本人名義以外で振り込む場合には、山本に連絡して下さい。
090-1668-4353

※今回の理事会で上記の件が話し合われました。

普段皆さんが思っている事、どの様な事でも構いません。いつでもお聞かせくださいますよう、お願いいたします。長く楽しむためにも、皆さんの意見を持ち合わせ、より良い走ろう会であってほしいと願っています。

50 周年記念実行委員会開催

理事会終了後、引き続き 50 周年記念実行委員会が開催されました。2027 年 2 月に迎える 50 周年記念に向けて、実行委員の方々が種々検討しております。今回次の内容で話し合われました。

1. 50 周年イベントのテーマを決めました。

『走る、そして走る～あじさいのようにみんなで咲いた 50 年～』

あじさいにはさまざまな花言葉がありますが、「家族」「団らん」「辛抱強さ」「和気あいあい」という意味もあるそうです。長きに渡り継続した会を象徴する言葉だと思い、このテーマ掲げてイベント実施をしていきます。

2. 以前から揃いの T シャツが欲しいとのご希望から、50 周年記念の時と言う案で皆さんからデザインを募集してきましたが、最終に向けて纏まりつつあるデザインが下記 T シャツです。



3. 50 周年記念にイベントをと実行委員からの提案で実施する事になりました。

以前、皆さんからのご希望を募りましたが、会の年間行事と重なるものが多く、これを避けたい思いから江戸時代大山参りのために人気のあった「大山街道」を数回に分けラン・ウォーキングで楽しむことに致しました。赤坂御門をスタートに現町田周辺から相模原へと通ったルートもあり、これらに残る道標を訪ねながら大山を目標に実施したいと思います。皆さんのご協力、よろしくお願いいたします。

※以上の件が話し合われました。実施の際は、皆さまのご協力、よろしくお願いいたします。

多摩丘陵トレイルラン 急変な天候に中止に！

8 月 10 日、この日を楽しみにしていた方は多くいらっしゃったのではないのでしょうか？ 昨年に引き続いてのトレイルランは、今年新たに高橋智さんが企画して下さった多摩丘陵を 18 km のコースでしたが、ずっと続いた天気でしたのに、九州・中国地方に大雨を降らした前線は急速に北上し天気は急変、前日夜にやむなく中止の判断を下すに至りました。企画して下さい高橋さん、担当の相原さんお二人は迷いに迷った決断だったと思いますが、当日の強い雨は早めの決断で良かったと思います。日を改めてぜひ実施していただきたいですね！楽しみにしていきましょう。

北海道マラソン 藤田浩三さん目標のサブ 4 達成 おめでとうございます♪ 写真

真夏唯一のマラソン大会の北海道マラソンが、8 月最終日曜日の 31 日に開催されました。今回 36 回目を迎え歴史ある大会です。異常な暑さ続きはこの日も各地で猛暑日が多く、40℃を上回る酷暑日の所もあり「危険な暑さに熱中症に気をつけて下さい」との警告が聞かれ、開催地札幌の気温が心配でした。天気予報での確認は 26℃とあり、まあまあこの位ならと思いながらも、この気温では走れば暑い！大丈夫かな？ との思いをよそに早々とラインに“ゴールしました～”のお知らせでした。暑さの中、目標達成でのゴール、ホントに本当におめでとうございます！ また、遠路お疲れさまでした。以前は真夏の大会と言えば、大菩薩峠登山競争大会やしまなみ海道開通を前に 100 km ランがありました。大菩薩は今では「巨峰の丘マラソン」と合流し頂上コースは無くなりました。会員の大勢の方々が楽しんだ大会でした。しまなみ海道は 9 月 15 日、気温 35 度もある中での大会で、エイドも少なくランナーはコンビニで水を買って飲み、地元漁業組合の方が体を冷やすため氷を用意して下さいました。厳しい暑さに完走率は 33% にも満たず、主催者の広島陸協は月刊ランナーズからひどく叩かれていました。このような真夏の大会もありました。

今回の完走率 85.5%は昨年の完走率より大幅にアップ、温暖化になった中での練習で暑さに慣れているのでしょうか？ また、昨年は今回より6℃ 高かった気温にランナーからのアンケートに答え種々の暑さ対策をしたとの事です。この対策が完走率アップに繋がったようです。 藤田さんからの完走記、ご覧いただきましょう。

最近話題のルナサンダル、愛用者多くなってきたようです。ワラーチ・ルナサンダル？ 出勤途上でも見かけますよ～。

♪藤田浩三——北海道マラソン——

北海道マラソン走ってきました！

記録：3時間43分10秒

ギア：ルナサンダル（ベナード2.0）

※右写真は

人気の北海道クラシックビール

最近話題のルナサンダル



数日前までは30度超え予報で心配でしたが、当日のスタートは24度&曇り。安心したのも束の間、5km過ぎからしっかり日差しが降ってきました。ただその後はあまり気温までは上がらなかったようでしたが、やっぱり暑い。

サブ4目標だったので、とにかくペースを守って最後に力を出せるよう意識。15kmくらいまではどんどん抜かれましたが、焦らず我慢。最後の北海道大学構内は長すぎて心折れそうになりましたが、なんとかゴール！

沿道の声援も途切れず、エイドではミストや氷もあってとても快適。ルナサンに反応してくれるランナーもいて面白かったです。

夜はすすきのでサッポロクラシック&ジンギスカン。悪魔の組み合わせですね。どれくらい飲んだかわからない（笑）

翌朝は公園と大通でリカバリーラン。参加賞のサカナクションコラボTを着たランナーがいて、挨拶しながら8km。こういうのも楽しい。

ちなみに今回の参加、エントリーはしていたものの、ホテルや交通費が高くて「行かない！」と二度宣言（笑）。

でも結局、大会1週間前に航空チケットを取って参戦を決めました。

5月に一緒にヤビツ峠を走った徹さん・ちゆきさん・ヨッチちゃん、会社の人、そして北海道の関連会社のみなさんの後押し&サポートで参加できました。安い航空券や、ホテルや札幌地下道（笑）を教えてくださいました。本当に感謝です！

ルナサンにした理由は、暑さ対策に加えて、ここ数ヶ月シューズで走ると右膝の内側が痛くなることが多く、サンダルの走り方なら痛みが出なかったから。ロキソニンシップ&膝サポーターも信じての選択でした。たぶんシューズだったら完走できなかった気がします。夏はサンダル、アリです。

来年も行きたい💰



 Kozo Fujita 今日 8:33・札幌市, 北海道	
北海道マラソン	
おめでとうございます！マラソンで3番目に速い自己記録を達成しました！	
距離	平均ペース
42.58 km	5:15 /km
移動時間	獲得標高
3:43:14	96 m
カロリー	平均心拍数
2,981 kcal	157 bpm

座禅会参加

50周年実行委員会の際、座禅をやってみたい！との提案があり、早速、小林加代子さんが体験してきてくださいました。体験記をご覧くださいませ。たまには“走”の世界から離れ“静”の世界を体験するのも良いのではないのでしょうか？ 皆さん是非一度、いかがですか？ご希望の方は小林加代子さんにお聞きください。

♪小林加代子——座禅会参加——

一人で日曜座禅会に2週続けて参加してきました。

常福寺、相模線の相武台下駅から徒歩15分の臨済宗のお寺です。ホームページに窓は開け放しですので、寒さ対策は自分でするようにとのこと。冬は素足でホッカイロは辛いと思い、蚊も嫌だが、虫除けスプレー持参で8月決行。初回の人には一連の流れの説明があります。

朝7時から般若心経を唱え、25分の座禅が2回。

お茶が出て一服。

お掃除30分。

お座敷で30分の懇親会。以上2時間のスケジュールです。

各自が座布団数枚を折ったり敷いたりして自分の座り易い高さを作って足を組んでいます。

私は片膝が曲げられないので、椅子をお借りしました。

座禅は1メートル位先に視線を落とすと半眼になるとのことで、1回目は25分間できたのですが、2回目は、視線が左右に動き集中出来てないことが気になり、益々心が乱れて、それで疲れました。肩に警策を受けるのも修行とのこと。住職が廻ってきたら合掌をすれば、左右の肩に2回ずつ4回打ちます。男性への音は強く響き驚きましたが、女性へは少し弱いとのことです。初回は勇気がでなく、体験しませんでした。2週目は、修行になるといただいた手引き書いてあったので、体験させていただきました。肩から背中にかけて、ジンジンしましたが、気持ちが良い痛さでした。

座禅を2回体験したくらいでは、何かわかるわけがありません。参加者の中には何十年も来ている人もいらっしゃるということです。今回は25～6人です。暑いと出席は悪いということです。

実は今回の体験は、走ろう会のイベントにできないかなあ、と思って行きました。

結論としては、大勢で参加するのは、本堂の広さ的に無理だと感じました。

しかし数名でしたら参加できますので、ご希望の方がいらっしゃったら、一緒にいかがですか？

私は、時々参加させていただきますとお伝えしてきました。いつか心や気持ちに響くものを感じることができれば、いいなあ、と思っています。

水谷英治さんからのご報告 横浜月例マラソン

伊藤留さん 1km 70才以上の部 3:59の好記録達成 おめでとうございます♪

【第534回よこはま月例マラソン1km部門大会記録達成!】

8月17日に行われたよこはま月例マラソンの1km 70歳以上男子部門で、伊藤留さんが、ついに3分台を記録しました！3:59です。4分数秒で何回も走っていたので、時間の問題と思っていましたが、暑さの中、何時も競う方を20秒も上回る素晴らしい走りでした。と一緒に参加出来、私は4:48で5位/28人中、今の実力と思います。

大会後に3人の仲間で、いつもの割安な中華店で美味しい料理と生ビールで乾杯し、ミニ祝勝パーティーとマラソン談義をして楽しみ、帰りの電車でも延長戦？伊藤さん、おめでとうございます。

【負けじと少し無理して再び右足ハムストリング負傷～リハビリ中】

本年は、80歳の目標に向け少し頑張ろうとトレーニングしていますが、猛暑が続いていますので、ジムでのトレーニングだけにしています。ジムでのトレーニングは涼しく自宅より楽に過ごせますが、最近、80歳(3月以降)での自己記録更新へ向けて1500m走の日本記録ペース4分/kmを体感する為、取り敢えず400m走で繰り返しトライしましたが、数回行ったら急に右ハムストリングに異常をきたし、今はリハビリをしながらユルペースでのランニングを余儀なくされています。筋力の衰えが怖いので、毎日バイクとストレッチは欠かせませんが、やはり80歳でのキツイ強化練習には工夫改善が必要と思うとともに、身体全体を上手く使う効率的な走りを探求してゆきたいともう少し自分の体が持ちこたえてくれることを願っているところです・・・。

東日本駅伝大会 3チームがエントリー

10月5日、相模原補給廠で開催の男女混合駅伝大会に3チームがエントリーいたしました。

この日の午前中は定例会ですので、終了後、会場の相模原補給廠に出向き皆さんで楽しみましょう♪ 応援もよろしくお願いします！例年、この日は暑くなりますがラン日和に恵まれることを願っています。

チーム編成は下表のとおりです。参加費3500円は会計 山本幸夫さんにお願いします。

チーム名	1区 5000m	2区 5000m	3区 3000m	4区 3000m	補欠選手
相模原市民走ろう会A	徳井 浩	横山 毅	水谷 英治	西岡 恭子	山本 幸夫
〃 B	岡澤 武彦	高橋 智	木上 光央	竹澤 裕子	角田 洋子
〃 C	相原 保	藤田 浩二	藤田 早苗	福田 幸子	角 久太郎

9月生まれのお誕生日 おめでとうございます♪

遠藤昌克 ・ 山本幸夫 ・ 横山 毅 ・ 藤田浩三 ・ 原田由秋

以上の方々がお誕生日をお迎えになります。

厳しい残暑が続いていますが秋の気配を感じながら“走”や“歩”をお楽しみください。

お寄せ下さいましたメッセージ、ご覧いただきましょう。

♪原田 由秋

走ろう会に入会して 40 数年になります。走る楽しさと、記録短縮への期待で、練習に励んだ時期が懐かしと思うこの頃です。走から歩に切り換えて、今でも 15k~20 km 歩けるのは、走の積み重ねがあったからとっております。会の益々の発展を祈る。

♪山本 幸夫

64 歳になります、64 歳の平均余命は、20.33 年なので 84 歳まで生きられると言うデータがある反面、独身男性の平均寿命は、67 歳と言うデータもあります、とりあえず 67 歳までの後 3 年は健康で生きていきたいです。

♪横山 毅

64 歳になります。昨年末からしばらく練習休んでおりましたが、少しずつ戻しております。急がず、慌てず、昨年出したメッセージと同じく、走ろう会の先輩方のように息長く走れるようにちょこっと頑張ります。

♪藤田浩三

50 歳になりましたー！🎉

去年 6 月に仲間に入れてもらってから、だんだん走力も上がってきて、いまが一番調子いい気がします。5 月と 8 月は月間 300km オーバー！時間さえあれば、もっと走れそうです（笑）

とりあえずの目標はフルでサブ 3.5。55 歳のときには、さらに上を目指せるように、楽しみながら続けていきます
🏃🏻👏 これからもよろしくお願いします！

退会のお知らせ 弥栄地区 田頭 章さん

走ろう会結成来、いつも前向きな姿勢で会の行事には常に取り組んで下さって、その姿には頭が下がる思いが致しました。非常に残念です。

皆さまによりしくお伝えください。益々のご活躍を祈念しております。とのお言葉を頂きました。長い間、会へのご協力、ありがとうございました。

今後の予定 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

10 月 12 日・・・龍泉寺の湯へマラニック 担当=坂本次男

11 月 2 日・・・定例会 淵野辺公園 8:30 ~

〃・・・理事会開催 定例会終了後

〃・・・50 周年記念実行委員会 理事会終了後

11 月 9 日・・・ロングラン練習

11 月 16 日・・・記録会 横浜月例マラソン大会に参加 1・3・5・10 km 新横浜駅前公園

※事前申し込みは不要ですが初参加者は各種目ごと 1500 円の参加料が必要です。

※大会申し込みは不要ですが、参加ご希望の方は行事担当の伊藤留さんにご連絡ください。

12 月 7 日・・・定例会 淵野辺公園 8:30 ~

※今月 9 月までは暑さを考慮しロングラン練習はお休みです！

来月からまた楽しみましょう♪

♪♪♪

この夏、急激にクマの出没が多くなり、人間に危害を加え犠牲者もでるまでになりました。

ヒグマの生息地は多くは北海道、北海道以南には千葉県・九州を除く地域にツキノワグマが生息しているとの事です。九州は人工林が多く冬眠のために必要な木の実が少ない事、激流の関門海峡を本州から泳いで渡るのとは不可能等が原因でクマの生息は確認されず、13 年前に絶滅に認定されています。千葉県では海に囲まれ平野の房総半島に他の地域の山地からの移動が難しい事、標高が低く平坦な地域が多いことからクマの生息に適しないことなどが挙げられています。大山でクマの出没が確認されましたが、生息地から県内でのクマの生息は不思議な事ではないようです。トレッキングに人気の大山ですが、大山に限らず、トレラン・トレッキングで行かれる方はくれぐれもご注意くださいますようお願いいたします。

立秋が過ぎ 1 か月、昨日は大きな被害を出した 15 号台風が去って再び暑さが戻ってきました。厳しい暑さがまだまだ続くようです。お体に気をつけて、来月また元気にお会いいたしましょう。

♪♪♪