



快速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)12月7日 No.358

師走を迎え、今日は今年最後の定例会になりました。1年が何とも早く過ぎ去ってしまったような気がいたします。今年、非常に短かった秋、先月7日は立冬でしたが、それにも拘らず、11月に入ると同時に季節はすっかり冬になってしましました。雪の便りも多くなり、3日には早くも東京・近畿地方からは木枯らし1号の便り、13日には今シーズン一番の冷え込みとなり、天気予報にも雪マークが目立つようになりました。あまりにも短かった秋に、まるで秋がなくなってしまう、そんな気さえしたほどでした。11月に入り台風の発生もあり、フィリピンでは25号台風で大きな被害に見舞われ200人以上が亡くなり、続いて26号台風でまたもや大きな被害、沖縄石垣島や小浜島・竹富島などは26号台風の接近で暴風雨による大きな被害、奄美大島では前線の活発な影響で大雨に見舞われるなど、今年1年を振り返ると、台風の到来は少なかったにも関わらず、線状降水帯による大雨や、突然の突風は竜巻となり全国各地で大きな被害は想像以上に及ぶものでした。これも大気の不安定での現象なのでしょうか?ここ数年のうち線状降水帯や竜巻の言葉をよく聞くようになったのも気象の変化の現われなのでしょうか?被害と言えば今まで気象の変化の影響や地震などでしたが、今年、被害状況が大きく変わったのがクマの急激な出没です。千葉県・九州を除き全国至る所に被害が及び亡くなられた方、負傷者も過去最悪の状態となっています。平地の多い千葉県では数万年前から現在に至るまで化石などからもクマの生息記録はないと言います。九州では13年前に絶滅に認定されましたが最近生息をうかがわせる報告があると言います。国内だけではなく、海外でも多くの被害が出ている様です。

本格的なランシーズンを迎えた先月、一挙に大会開催が多くなり遠路足を運んだ方もいらっしゃいました。つくばマラソンでは梶田さんが更に大幅なPB更新を達成でした。立派な成績には脱帽です。今後が益々楽しみですね。

皆さんからの沢山のご報告、ご覧いただきましょう。原稿、ありがとうございました。

大会出場の皆さん、応援の皆さん、お疲れさまでした。

お知らせ 既にラインでお知らせしておりますが、毎年3月最終日曜日に開催の「湯河原温泉オレンジマラソン」への申し込みが例年より1か月早く始まり、募集人員も500人減の2500人となりました。
エントリーを早める必要性が考えられます。ご希望の方は明後日9日まで至急、担当の山本さんに申し込みをお願いします。開催日は3月29日、エントリーは団体の申し込みになりますので、個人でのエントリーは必要ありません。宿泊のみもあります。

宿泊は大会終了後(大会当日)になります。また宿泊の場合エントリー料は無料となります。

参加種目 = 10kmの部 (高低差 160m)

5kmの部 (高低差 60m) 小学生4~6年生及び中学生・30歳以上

3kmの部 (高低差 30m) 小学生1~3年生の男女・ペア (年齢合計が100才以上)

ファミリ=20才以上1名と小学生1~3年生の1名

※会場は湯河原小学校がスタート・ゴールになります。

確認のため現在申し込みをされている方々です。

10kmの部=角田洋子・岡澤武彦・徳井浩・相原保・五十嵐水紀・萩原浩一・井上忠・石川聰・山本幸夫

5kmの部=岩橋政志・木上光央・水谷英治

3kmペアの部=小林加代子・ミタライ 以上14名の方々です。

※参加費は14500円になります。3月定例会に集めます。釣銭の無いようお願いいたします。

理事会開催

先月、定例会終了後に今年度3回目の理事会が開催されました。主な課題として、走ろう会結成当時の会則の見直しです。会結成50年を前に、長く続けてきた会則、前回の理事会での意見を踏まえ会則を再検討いたしました。定期総会や理事会開催にあたって、召集担当、決議事項、会員資格は年度の会費納入とする等、役員が交代しても誰でもが対応できるように改め、次回理事会に更に見直しをし、定期総会で会員の皆さんからの承認を得たいと思っております。ご意見等ありましたら、いつでも地区理事や本部役員の方にご連絡くださいますようお願いします。

50周年記念実行委員会

理事会終了後に行われました 50 周年記念実行委員会、イベントに大山街道を巡る案を実施に向けてどの様に実施したら良いかを検討、Tシャツの進行状況の確認等が話しあわれました。今後は 50 周年を迎える 2027 年 2 月の会結成日に向けて進めていきたいと思います。ご意見・ご希望がありましたら実行委員までお聞かせくださいますよう、お願いいたします。

実行委員 = 小林加代子・岡澤武彦・竹澤裕子・角久太郎・五十嵐水紀・ミタライ、以上 6 名で取り組んでいます。

相模原駅伝競走大会 3 チームがエントリー

来春 1 月 18 日開催の相模原駅伝競走大会に 3 チームがエントリーいたしました。
メンバーをご紹介いたします。選手の皆さん、お手伝いの皆さん、寒い時期を迎え風邪など引きませんよう、お体にはくれぐれも気をつけて、万全な体調で当日をお迎えくださいますようお願いいたします。

	1 区 3000m	2 区 2720m	3 区 2720m	4 区 2720m	5 区 2720m	補欠・監督
Aチーム	五十嵐水紀	梶田千由紀	藤田 浩三	芝 雄一	横山毅=監督	津金 修三
Bチーム	萩原 浩一	福田 幸子	久保倉弘美	石川 聰	河口 隆之	徳井 浩
Cチーム	水谷 英治	竹澤 裕子	井上 忠	相原 保	角 久太郎	岡澤 武彦

群馬マラソン 横山徹さん PB 更新 おめでとうございます♪

この所、フルマラソン全国制覇を目指しながら、旅ランが続いている横山徹さん、11 月 3 日、今回は少しばかり気持ちを入れ替え?、ぐんまマラソンに参戦しました。群馬と言えば草津温泉、坂東三十三か所の一つ、水沢観音やこの先には石段の両脇に建ち並ぶ伊香保温泉街、赤城山と国定忠治等で知られています。伊香保温泉は歴史も古く 400 年もの昔、湯治場として賑わっていたそうです。走ろう会有志で三十三か所巡りをし水沢観音から階段中ほどにあった町営の温泉で体を癒したこともありますが、遠い昔になってしまいました。今年の徹さんは富士登山競争大会に出場し見事な完走でした。ランシーズに入り本格的に挑んだ今大会は PB 更新でした。おめでとうございます♪ 徹さんからのご報告、ご覧いただきましょう。お疲れさまでした。



♪横山 徹 ——ぐんまマラソン完走記——

11/3 の第 35 回ぐんまマラソンに参加しました。今シーズン 2 度目のフルマラソン。
47 都道府県フルマラソン制覇に向けて 12 県目になります。9 月の田沢湖マラソンはロング走の位置づけで旅がメインでしたが、今回は本命の位置づけで、昨シーズンに果たせなかつた、3 時間 20 分切りを目標に取り組みました。
<練習内容>

本命に向けた準備ですが、今年は春から 7 月まで富士登山競走に振り切った登りの練習しかしておらず、しかも 8 月初めに開始直後に富士登山競走の疲れのせいか、軽いぎっくり腰を患ってしまい、本格的にフルマラソンに向けた練習をはじめたのが 8 月半ば。出遅れ感は否めませんが、登りの練習で筋力はついているはずだと信じ、持久力向上を主眼に、残り 2 か月半のプランを考えました。

今回は、昨シーズンと方針を変えて、リディアード式や e-Athletes 式が提唱する「期分け」の考え方を取り入れました。期分けでは、スピードと持久力の強化を同時期に行わず、まずは土台となる持久力を作り上げたうえで、徐々にスピードと距離を伸ばしていくというものです。またその際、追い込むのではなく楽に走れる感覚のまま、距離やスピードを上げていくのが肝のようです。なのでインターバルや坂道ダッシュといったスピード練習は封印し、ロング走や 15km 程度のミドル走のポイント練習をメインで、疲れをためずに、楽な感覚を伸ばしていくことを重視しました。9 月の田沢湖マラソンはそんな方針で、終始ジョギングペースで心拍数上げずに 6:00/km で疲れずに完走。10/4 には東京 30K 秋に参加しましたが、ここもペースは 5:20/km に抑え、そこそこ余裕もたせて完走。疲れをためないように徐々に距離とスピードを上げていきました。

本番前にもう少しスピードを上げたかったのですが、猶予がなく今回も持久力を最優先し、2 週間前ぐらいからようやく 5:00/km より速いペースで、4:55 で 20km、4:45 で 12km、5 日前には 4:45 で 5km と、疲労をぬきつつ、本番に向けてレースペースの刺激を入れていく、という感じで本番に向けて臨みました。スピード練習がないので、膝

やふくらはぎを痛めることもなくいい状態だったのですが、レース5日前にまさかの風邪をひいてしまい2日間ほどジョグもできず。幸い、2日前には回復に向かい、4:20/kmで2kmの最後の軽めの刺激を入れましたが、身体が何となく重だるく本調子とはいえない状態でした。

<前日>

さて大会前日は午前中に車で群馬入り。天気もよく晴れて絶好の観光日和でした。今回は妻同伴なので、あまり予定を詰め込まず、富岡製糸場からの伊香保温泉一泊プラン。昼は、富岡製糸場近くのお店で群馬名物の「おつきりこみ」をいただきました。麺が幅広くて短い野菜豊富な味噌煮込みうどんで、病み上がりの体にほっとする美味しさでした。山梨の「ほうとう」との違いがわからず調べると、「おつきりこみは味噌・醤油味だが、ほうとうは味噌味でかぼちゃが入っていてどろつとしている」らしい。個人的にはおつきりこみのほうが好きでした。

昼食後にメインの富岡製糸場へ。2014年にユネスコの世界文化遺産に登録された日本初の官営の模範工場で、フランスの技術を取り入れて日本の絹産業を世界一に押し上げた、まさに日本の近代化の原点。木造の柱や構造の間に煉瓦が敷き詰められた和洋折衷の独特的な景観の建物が新鮮でした。100年以上前の建物や、内部の機械がほとんど当時のまま残っているのは驚きました。民間に払い下げられた後も地域社会と協力して大切に保存されてきました。繭から一本の糸口を探す手作業の実演もされていて、絹糸がどうやってできていくのか、勉強になり、思ったよりも長い時間滞在てしまいました。

そのあとは1時間近くかけて伊香保温泉へ。宿に荷物を置いてから、15分ほど歩き、有名な365段の石段温泉街へ。さすがにこの時期に浴衣姿はみかけませんでしたが、石段をはさんだ昔ながらの旅館や、射的やスマートボールの遊技場など温泉街の情緒が満載でした。日が暮れてライトアップされるとまた雰囲気が変わり、紅葉の時期にはまだ早かったですが、池の周りの早紅葉のライトアップはとても幻想的でした。365段を登り切った頂上の伊香保温神社で、明日のレースの勝利祈願をし、帰りに焼きまんじゅうや甘酒でカーボローディングして宿に戻りました。ちなみに、なぜか外国人観光客はほとんど見なかつたように思います。日本人にとっては穴場かも。今回は割と良いホテルを選びましたので、温泉は茶褐色の黄金の湯と、透明な白銀の湯の2種類が露天で楽しめて夕食のバイキングも豪華。本命レース前日なので飲めないのは残念ですが、食べ過ぎない程度に上州牛のすきやきや水沢うどんなどをいただきました。

<当日>

さて当日。せっかくのホテルの朝食は時間的に間に合わず断念。多少くしゃみ鼻水はありましたが体調はさほど悪くはなく、前日に買っておいたおにぎりとゼリーを食べ、朝風呂につかって温泉の地熱パワーを蓄えてから、妻と別れ、車で三十分程度かけて大会指定の駐車場へ。前日の天気予報では晴れだったはずですが、朝は今にも雨が降りそうな空模様。駐車場に着くと小雨が降り始めました。駐車場からはシャトルバスで大会会場の正田醤油スタジアムへ1時間半前ぐらいに到着。スタジアム周辺はすでにいい匂いが漂い、キッチンカーや企業ブースも並び盛り上がってましたが、雨は止まず、風も強く、けっこう寒い。すぐに荷物を預けるとスタートまでに体が冷えきってしまいそうです。荷物置き場はスタジアム脇の広場にあり、混雑もなさそうなので、ぎりぎりまで長袖を着てストレッチなどで体を温めておくことにしました。スタジアムでの開会式もスルーし、冷えないように時間を潰してましたが、スタートが近づくとちょうど雨がやみ、少し肌寒い程度のちょうどいいコンディションになりました。荷物をあずけてトイレを済ませて、割とぎりぎりのタイミングでAブロックに整列。ちなみに、どうみても速くなさそうな体形のSブロックランナーも結構みかけました。

Aブロックに整列してからさほど間をおかず9時にスタート。体調も悪くはなさそうで、目標は変えずに3時間20分切り（平均ペース4:44/km、5kmラップは23:45）。スタート地点までのロスタイルムは35秒で、スタート直後は少し混んでましたが、すぐに自分のペースまで上げられ最初の1kmは4:55、2km以降はほぼ目標ペースまで上げられ、上々の滑り出しでした。コースは途中、くねくねと曲がったり、道も狭かったり、ところどころ舗装ががたついでいたり、といった印象はありましたが、おおむね平坦で走りやすかったように思います。エイドもたくさんあり給水には困りませんでした。コース前半の、前方の遠い山並み（たぶん榛名山）がきれいでした。万全の体調ではありませんでしたが、30kmまでのラップタイムは23:45-23:18-23:41-23:41-23:07-23:39と、体感的にも余裕があり順調（というかむしろオーバーペース気味）。途中、急に日差しが強く暑い時間帯もありましたが、30kmまでは足も十分残っていて、3時間20分切りも十分視野に入っていました。

ところが30km過ぎ当たりから天候が一転して雨風が激しくなり、同じ体感で走っていたつもりが35kmでのラップタイムが24:03と、少しペースが落ちてきました。ここからが踏ん張りどころ、と少し頑張り度を上げてペースを戻しましたが、ひたすら向かい風が続き細かなアップダウンもあって、37km以降またペースが落ちはじめ、川沿いから橋に上がる急坂と、登った後の強烈な風に完全に脚を奪われ、そこからはズルズルと失速してしまいました。

雨は止みましたが、ラスト5kmのゴールまでの北上する直線コースは、ひたすら北風に立ち向かっていく感じでした。これがいわゆる上州名物からつ風らしいです。その後の40kmまでのラップタイムは25:15と完全に失速し、もはや当初の目標タイム達成は遠のいてましたがまだPB更新はいけそうだったので、3時間24分切りに目標を切り替え、PB更新を心の支えに何とか足を止めずに踏ん張り、最後の1kmは6分/kmまで落ちましたが、グロスで3:24:07(ネット3:23:32)で何とかゴール!! 2年前の静岡マラソンからネットで31秒(グロスで2分51秒)更新しました。雨ですぶ濡れだったはずのウェアは、ゴール時にはからつ風ですっかり乾いていて、着替えなくても平気でした。さすがにTシャツだけは着替えてランパンのままで上からズボンをはいてさっさとシャトルバスに乗りって駐車場へ移動、妻と渋川駅前で合流し、ファミレスで適当に食事して帰路につき、2日間の旅ランを終えました。ちなみにレース直後は右膝が痛く、数日間は階段を下りるのがきつかったうえ、風邪も二週間経過した今もなお完治せず、咳が残っています。。。

改めて振り返ると、スタート直後は寒かったけれど、途中で急に暑くなったり、さらに雨風が強かつたり、と天候の変化が目まぐるしく、なんといっても終盤の強烈な向かい風、と実はなかなかタフなコンディションでした。目標タイムに届かず、向かい風とはいえたが終盤の持久力に課題が残る内容ではありましたが、体調も条件も良くない中、PBを更新できたのは上出来と思います。

何より、持久力最優先の練習の手ごたえを感じられたことは大きな収穫でした。1か月前や2週間前に焦ってペース走やスピード走をせずとも、本番では意外と楽にレースペースを維持できました。それよりも本番までに疲れをためないことの方が効果があったようです(あくまで個人の感想ですが)。2か月半の準備でここまでもってこれたのでとりあえずはよしとします。これを励みに、3月の鳥取マラソンに向けて、今度こそ3時間20分切りを目指して準備していきたいと思います。

多摩丘陵里山トレイルラン

昨年、初めての企画で高尾山へのトレイルランを実施しました。今回は高橋智さんにお願いし、快く引き受けて下さった企画が多摩丘陵里山のプランでした。8月の実施予定でしたが、天候不順が続き当日の荒れ模様の予報に日を改めてと11月第2日曜日の9日に実施いたしました。8月時は予報通りの強い雨になり中止が大正解でした。待ち焦がれた11月を迎えて、続いた好天にホッとするや否や、南の海上に台風26号が発生、やばい!当日の予報は雨となっていました。が、小雨と曇りの予報に、高橋さんから“これもトレイルの醍醐味”と実施!!の判断が下ったのでした。そうです!マラソン大会は雨でも中止にはなりません。ましてや起伏の激しいコースも少なくありません。私が富士登山競争大会に行っていた頃、雷雨で土砂降りの中を富士吉田市役所から5合目まで走った(走&ラン)事、裏丹沢耐久レースも雨の中幾つもの山を越えフルマラソンの距離を、これらを思うと、今回は小高みの丘、コース下には幹線道路に恵まれているんです。少しの雨ならこれもまた楽しさ倍増になるのでは?普段鍛えている皆さんとの事、心配無用との思いを心に抱きました。時折降る雨の中を18km、里山の情緒あふれる風景(小雨だからこそ情緒は一層増します)を充分に味わいながらのラン&ウォーキングが出来た事だと思います。雨の中のトレイル、皆さんすご~く楽しそうでしたね!自分もあと20才若かったら皆さんと一緒に行動が出来たかな~!?と残念な気持ちを抱きながら、皆さんから送ってきたラインの写真をみていました。



今回、高橋さんには新年度早々にトレラン企画のお願いをし、コースの設定のために、その後もコースに何度も足を運び、コースの確認、安全性の確認に念入りに取り組んで下さっての実施となりました。

ホントに本当にありがとうございました。多大なご足労をおかけしましたこと、心から感謝いたしております。

今回の参加者=高橋智・相原保・津金会長・岡澤武彦・山本幸夫・木上光央・徳井浩・横山毅・萩原浩一・久保倉弘美・石川聰・西岡恭子・広江明子・広江さん友人、以上14名の皆さんでした。お疲れさまでした。

今回担当の相原さん、参加の横山毅さんからのご報告、ご覧いただきましょう。

♪相原 保 —多摩丘陵(よこやまの道)トレイルランを実施して—

8月10日に予定していたトレランについては荒天により中止となりましたが、多くの方々の指示の下、11月9日に仕切り直して実施しました。

当時は、「またか」というまさかの雨模様となりましたが、協議の末トレイルランニングでは、雨はイレギュラーではないと実施を決断・・・とは言うものの、冷たい雨でどれだけの参加があるのか大いに心配しましたが。

しかしながら、そんな心配をよそに 15 人ほどの熱きランナー達が集合。滑りやすい山道をものともせず、18 km の行程を走破しました。

今回の内容については、十分な距離に加えてアップダウンも数多くあって走り応えも十分。また、木々が生い茂る中、時折開ける展望(大山、丹沢の山並みと町並みなど)と里山の風景(人懐っこい黒毛和牛、嵐山と間違えそうな竹林、鎌倉を想わせる切通しとほとんど揺れない安全な吊り橋、城跡他)など実際に見所豊富なコースだなあと再度納得しました。

素晴らしい切通しと竹林、まさに里山 —

目的地の極楽湯では、お約束の温泉とビールで体と心を癒すことができました。更には、二次会になだれ込んだ方々もあったようで、本イベントが参加者に充実の一日を提供できたのではないかと感じた次第であります。

♪横山 肇 —多摩丘陵トレイルラン参加記録—

2025年11月9日(日曜日) 雨/晴れ 10°C~15°C 生憎雨模様で朝から少し不安ながら

「はるひの駅」に到着すると参加表明された 11 名が続々集合し気合が入ってきました。駅から住宅地に入っていますぐ「よこやまの道」入口ここからは住宅地も見えますが、さがみ野里山風景残る別世界でした。1時間ほどで A 地点: 小野路宿里山交流館に到着、西岡さん、広江さん、美濃部さん(ゲスト)と合流し、再出発。子供のころに田舎で育った私の原風景に似た懐かしさが去来します。木立や竹林の中では雨も気にならず、寒さもあまり感じませんでした。思いもかけずトンボ池手前の下り坂で事故ありましたが、高橋さん、久保倉さん、萩原さんの準備(ファーストエイドセット)と柔軟な処置+広江さんの機転で TAXI GO呼び出しわずか 10 分程度でタクシーでの搬送見送りできることに感動いたしました(パチパチ)。唐木田駅以降は 1 人また 1 人とランメンバーが減ってしまいましたが 6 名で完走ゴール「極楽湯」到着 約 3 時間半 18 km。極楽湯で体を癒して、温まった後は反省会で懇親深められました。高橋さん、相原さんには周到な準備、当日のサポートいただき感謝です。ありがとうございました。



♪参加の皆さんから、高橋さん・相原さんへ“ありがとうございました”と感謝のお言葉に添えてのメッセージです。
(当日のラインより転写)

♪相原 保

切り通しに竹林、まるで京都のような場所もあり、ランは元より目にも楽しいトレランでした。ご参加いただいた皆さん、どうもありがとうございました。そぼる雨の朝にもかかわらず、多くの方々が集まった様子は感動ものでした(感激) 今回、私自身も木々の緑の中(季節柄🍁あり)、アップダウンが連続するコースと向き合いつつ、懐かしい里山の雰囲気を感じられるトレランの醍醐味を存分に味わえました。改めて、楽しくなければランニングじゃないと思った1日がありました。

♪石川 聰

あいにくの雨でしたが、とても楽しかったです。あんなに別れ道がある場所でコースを組み立てるのは大変だったと思います。参加された皆さんご苦労様でした。



♪萩原浩一

雨でしたが楽しくトレランできました。また行きたくなるコースです。皆さん写真・動画、ありがとうございました。

♪徳井 浩

今日の実施にあたっては多分悩まれたと思いますが、トレランの魅力がわかつた素晴らしい1日でした。一緒に走ったみなさん、お疲れさまでした。



♪久保倉弘美

ありがとうございました。

♪木上光央

小雨模様でしたが里山の雰囲気を十分に味わえるコースでした。とても良かったです。(いいね)途中離脱してしまいましたが、私の脚が限界でした。

いま、筋肉痛を楽しんでいます。やはりトレランはいつも平坦地では使わない筋肉を使うのでそうなるのでしょうか。

南伊豆町みちくさぼちぼちフルマラソン

石川 聰さん 初フル完走 おめでとうございます♪

南伊豆町で開催の「ぼちぼちフルマラソン」は、一昨年までは 100 km・78 km・66 km のウルトラを開催していましたが、10回大会を最後に、昨年からこの大会に切り替えての開催になりました。他の大会とは違い、ゆっくり伊豆のまち・山々を楽しんで頂こうと制限時間は9時間、5時間以内でのゴールは失格となります。趣向を凝らした大会なんでしょうか？ ラインで流れた宿のお食事も立派なご馳走で驚いたほどでした。伊豆の山々からの眺めは素晴らしいことと思います。10月15日（土）、石川聰さんが初めてのフル挑戦で見事な完走でした。初フル完走、おめでとうございます♪ ご報告、ご覧いただきましょう。

♪石川 聰 ——みちくさぼちぼちフルマラソン完走記——

今回私がエントリーしたのが、「南伊豆町みちくさぼちぼちフルマラソン」と言う緩やかな大会です。

制限時間が9時間でさらに5時間未満のゴールは失格と言う諸先輩方からすると笑っちゃう様な大会なのですが、走力に自信の無い私には半分歩いてもゴール出来るかなと気楽に参加出来ました。

レース当日は天気に恵まれ、又風も余り無く理想的なコンディションでした。

コースプレ大会もありスタートを待つ間も緊張せずに済みました。

コースは私が思っていた以上にアップダウンが多く、足の負担が大きく、最後の山越えの林道では登りはずっと歩いてしまいましたが、他の参加者も皆さん歩いていました。

南伊豆の弓ヶ浜海岸、石廊崎灯台、ヒリゾ浜など景勝地を巡り又エイドも、豚汁、猪汁、カボチャのスープ、トコブシの味噌汁、梅干し、ワサビのおにぎり等々美味しいものばかりでマラソンと言うより楽しいマラニックと言う感じでした。ゴールしたのは5時間27分程かかりましたが大変楽しくて来年も参加したいと思う1日でした。

よこはま月例マラソン

昨年まで11月に実施しておりました記録会、誰でもが走れるように企画を変えての実施が「よこはま月例マラソン」への参加でした。この大会は新日本ポーツ連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソン運営委員会が主催で毎月第3日曜日に開催され、JR新横浜駅近くの鶴見川沿いのロードを会場に開催されています。1・3・5・10kmコースがあり、当日会場に出向き、自分の希望の距離を申請し挑みます。参加費は1000円、初参加の方はナンバーカード作成のため1500円ですが、一度頂いたナンバーカードは永久使用になります。全種目の19kmを走っても参加費に変わりはありません。当日会場に出向き好きな距離を走れるのが魅力ですよね！？10回連続出場の方にはナンバーが記されている赤のランシャツが提供されるのも好条件で、これを着ればナンバーカードを付ける手間も省けます。水谷英治さんがこのシャツを着て出場していますよ！驚いたことに、未就学児のお子さんが着用して走っているのをかなり見かけましたが、ご近所の方なのでしょうか？親同伴でなければ参加できませんので。

11月16日好天に恵まれ紅葉も見ごろを迎えた中、小学生未満のお子さんから大人まで1500人前後の参加者で賑わいました。係員の方が、今日は多いな～と。青空と紅葉に惹かれたんでしょうね！？応援方々見学に訪れ、真っ青な空に見ごろを迎えた紅葉、周辺の風景、素晴らしい景色全てを満喫してきました。

今回の参加者は、伊藤 留=1（年代別1位）・3・5km 岡澤武彦=3・10km 徳井浩=10km

相原 保=1・5km 横山 肇=1・3・10km 水谷英治=1・3km 大塚弘=3km

応援 =小林加代子・ミタライ、以上の皆さんでした。

記録会担当の伊藤留さん始め、皆さんお疲れさまでした。

伊藤留さん・横山肇さん・相原保さんからのご報告です。

♪伊藤 留 ——『よこはま月例マラソン』初参加——

この時期（11月第3週）は従来だと「記録会」と言ってギオンスタジアム外周を1000m、5000m、10000mの距離別に参加者の記録を取っていましたが、今年はそれに代わる記録会として『よこはま月例マラソン』に参加してみようと言う新企画で11月16日（新横浜駅近く）に行いました。

この時季は全国各地でマラソン大会が開催されていて、当日も各大会に参加されていた方が多く居ました。

その中新企画に参加された方は9名（内応援2名）でした。

初企画を担当させて頂きましたので、その感想として。



「走ろう会」のイベントを担当するのは初めての経験でどの様に皆さんに伝えたらいいのか？そこから始まり無い頭で考え、使い慣れないグループラインでの「月例マラソン案内」の情報流し、月例会での経験談等を行いました。初参加なので会場迄の待ち合わせ場所も希望により勝手に決めさせて頂きました。参加された皆さんにはなかなか満足する様な対応が出来ず申し訳なく思っています。

逆に参加された皆さんのご協力で集合写真、ランチ会等色々と楽しい時間を共有出来た事に感謝の気持ちでいっぱいです。願わくは、走る目的は皆さんそれぞれ違っても今後の自主トレの1つに、ラン仲間との楽しみに、走力チェック等にこの『よこはま月例マラソン』が役立てば幸いに思います。

次に私の個人的に走った感想です。

実はこのコース（鶴見川沿い）、私が定年迄務めていた会社（港北区綱島）の朝ラン（今で言う通勤ラン）の一部なんです。今回の紅葉の時季～春等四季を楽しみながらJR横浜線の中山駅（鴨居駅）下車～鶴見川沿い～樽綱橋迄50歳位迄走っていました。だからこの場所に来ると当時の事を想い出します。

今回も1km、3km、5kmと3距離を走りましたが距離が伸びれば伸びる程ラップタイムが落ちスタミナの無さ走力の無さを痛感しています。それでも前回のタイムと比較すると多少の違いがありそれはそれで楽しみです。急降下しない様に目的を持って参加しているが第3日曜日/月は大会と重なる月があり毎月参加と言う訳には行かないです。

大会とダブらない月はラン仲間と会える楽しみ、昼迄には終わるのでその後のランチ会等楽しい時間を共有して今後も参加する積もりです。

♪横山 肇 ——記録会=横浜月例マラソン参加記録——

2025年11月16日（日曜日）晴れ 12°C～15°C初参加でしたが、伊藤さん、水谷さんに教えていただき、スムースに受付できました。事前に大会事務局へ連絡しておくと当日レース後掲示される記録速報に氏名ができるのでよりよいかと思いました。1、3、5、10kmそれぞれ自由参加ですが、今回私は初回であり10kmを走りたかったので1km、3km、10kmに参加。1kmは体を温める程度でゆっくりでいいと考えて臨みスタートしましたが、皆さん結構全力で走つて、次々追い抜かれるので次第にスピード上がり、でもすぐにゴールでした。3km、10kmもその勢いで走り切れました。すべての記録会に参加（計19km）された方183人もいらっしゃったのでただただ脱帽です。終始応援いただいた御手洗さん、小林加代子さん、ご参加の方々ありがとうございました。記録会後の反省会も楽しかったですね。

♪相原 保 ——よこはま月例マラソン(走ろう会記録会)ランニング記——

11月16日午前8時～11時半、新横浜駅近くにある人と自転車専用の鶴見川堤防をコースにして、毎月第3日曜日に行われている「よこはま月例マラソン」を走ってきました。

上記イベントへの参加は、従来走ろう会が手作りで実施してきた記録会の負担軽減を図ろうと会の事業として実施したもので、会場は相模大野駅から行く場合、新横浜駅まで電車で30分程度で行ける距離。派手はありませんが、どこかのマラソン大会に参加しているような雰囲気が味わえます。

参加費は、初回が1500円で次回以降は1000円と格安。運営は、ボランティアが中心になって行われていてフレンドリーな対応でした。記録のデータは、会場及びネットで掲示されるので、便利で安心です。

肝心のコース状況については、堤防道路なのではほぼ直線でアップダウンもほとんどなく、自分の実力の見極めと記録向上を求めるならうってつけのコースだと思います。

距離は、1km、3km、5km、10kmの4種目があって、3km以降は最終ランナーがゴールしてからスタートするやり方で、それぞれ一斉ではなく一人ずつのスタートで込み合うことはありません。また、すべての種目を走つてもよく、割増料金もありませんので、体力自慢にはすごくお得です。開催回数が450回を越えるだけあって、全体的にスムーズな運営がなされている印象のイベントでした。

何はともあれ、新横浜駅だけあってアフターランに困ることもなく充実した締めとなりました。先導役の伊藤さんは心から感謝申し上げます。

神戸マラソン 思わぬアクシデントが ——。

一挙に大会が増えた11月、16日は日本のマラソン発祥の地である神戸で開催の「神戸マラソン」でした。

1909年3月、神戸から大阪までの32kmを走ったことで、マラソンと言う言葉が初めて使われ「マラソン競争大会」が開催されたそうです。神戸マラソンはこれを記念し、2011年の第1回が開催され今に至っています。コロナ禍で大会中止やリモートで開催されていましたが、今回、淡路大震災から30年経った節目の年を機会に、コロナ禍以前の大会に戻りました。津金会長と山本幸夫さんが出場、この所、会長が地方に出向いての大会に多く出場されていますが、全国にお友達がいらっしゃるのかな～？と思いお聞きしましたら、転勤族だったと言うことで、お友達に電話を

すると喜んで応援に駆けつけて下さると言うことでした。心強いですね！ そして山本さん、プランは旅ランだったようですが・・・、一体何が？ あったのでしょうか。思わぬアクシデント発生に早い回復を願うばかりです。

お二人からのご報告、ご覧いただきましょう。

♪津金修三会長 —— 神戸マラソン完走記 ——

11月16日、神戸マラソンを走ってきました。神戸の当日の気温は最低が10°C、最高が19°C、スタート時16°C、この時期としてはかなり高い温度でした。ホテルからカッパのみはおり、集合場所まで20分歩き、荷物は預けせず神戸市役所（東遊園地内）でストレッチしましたが、寒くありませんでした。

目標タイムは昨年の岡山より、1秒でも早くという漠然としたものでしたが、結果は岡山より2分遅いタイムでしたが口惜しさよりも、完走できてホットした気持ちでした。ネットタイム（4:55:40）

走路からは六甲の山並み、明石海峡大橋と瀬戸内海が大きく目に入り、海岸沿いの真っすぐな国道2号をひた走りました。途中、16K地点を通過したところで折り返してきた山本さん（25K地点）とエールを交わすことができました。今回の私設応援団は、スタート地点から10Kの山陽須磨駅でしたが、応援場所付近は山陽電鉄、国道2号、JRが平行していて2人のみと顔を合わせることになりましたが、復路の31K地点では5人全員に会うことができました。写真を撮ったり、談笑して5分も休憩を取りました。そのあとは夜の部に備えて、それなりに粘ることができました！！！写真は12年ぶりの再会、満面の笑みです。応援者の第一声、「30K走ってきたのに、その様子が全く見えない。」この後、体調をキープし、応援なし（孤独）の長野に挑戦したいと思っています。



上2枚の写真は会長の応援団、右写真は山本さんからの神戸タワーです。

♪山本幸夫 —— 10/16 開催された神戸マラソンに参加してきました ——

今回は旅ランということで観光を兼ねて2泊3日予定で神戸に行ってきました、神戸は初めて訪れるところなので楽しみにしていました。

前日の午後に神戸入りしてホテルにチェックインした後、マラソンのエントリー会場に電車を乗り継ぎ到着、マラソンの受付を済ませた後、時間があったので神戸港に立ち寄り神戸タワーの夜景を見ていたら、ちょうどその日は神戸港で花火があるということで花火を見学し、その後にホテルに帰りました。

マラソン当日は抜けるような秋晴れの下、定刻の9:00 神戸市役所前をスタート、スターターは、ちょっと有名になった斎藤元彦知事、大嫌いな人なのでスタートラインの知事の前で、”すかしつ”でもしてやろうと思ったけどそんな都合よく出るわけもなく断念、スタートからは神戸のビル街をしばらく走ると、そのあとは気持ちのいい海岸線を走り 22 kmあたりで1回折り返すほぼフラットで気持ちのいいコース、気持ちいいと言っても 30 kmすぎでは相変わらずガス欠の苦しい走り、残りもあと 1 kmに差し掛かったあたりで、何とか4時間は切れそうだと時計見ながら走っていたら、何かにつまずいたかバランスを崩し、気が付いたらアスファルトにたたきつけられてました。膝と肩を強打したのは分かったけど体がどうなのかわからなかったので、そのまましばらく倒れたまま様子見ていたら、沿道の方が来てくれて『救護呼びましょうか？』と言っていただいたので、足が動くことだけ確認して『大丈夫、走れます、ありがとう』と言って走り出しました、確かに足は打撲と出血だけしかったのですが肩の方はだいぶ変形していて、こりやまづいなと思ったのですが、あと 1 kmだし、救護をここで待つより走ってゴールした後に救護室に駆け込む方が早いだろうと判断してそのままゴール、何とか4時間切ってゴール、その後救護室に駆け込みました。

救護室では膝の止血でのみで肩は病院行かねばということで救急車に乗せられ病院へ、レントゲンの結果は鎖骨骨折で手術が必要とのこと、自宅近くの総合病院に紹介状書いてもらい、2泊目のホテルもキャンセルして帰ることに。

マラソン終わったら、神戸牛ステーキを堪能して次の日は神戸観光する予定が滅茶苦茶で残念になりました。

神戸マラソンは今年からコースが変更になり、ほぼフラットで走りやすく沿道の応援も途切れなく、素晴らしい大会だと思いました。抽選にはなりますが不完全燃焼（ラン以外が）だったこともあり、来年もう一度エントリーしようかと考えています。

ひたちシーサイドマラソン 斎藤顕夫さん PB 更新 おめでとうございます♪

11月になり全国津々浦々、ホントに多くなった大会でした。斎藤顕夫さんは茨城県のご出身だったのですね！？
16日、地元の大会に・・・と参加されたのが、まだ新しく今回2回目の「ひたちシーサイドマラソン」でした。
茨城と言えば海・山の産物に恵まれ、水戸は納豆の発祥の地、そして干し芋、勝田マラソンでは干し芋が完走賞にもなっています。メロン始めピーマン・レンコン・小松菜等、収穫量日本一を誇るものが数多くあります。

起伏が激しいコースのようでしたがPB更新でした。おめでとうございます♪ ご報告、ご覧いただきましょう。

♪斎藤顕夫 —ひたちシーサイドマラソン—

毎年の都道府県魅力度ランキングで下位に沈む私の地元茨城。（2024年は佐賀を抜いて最下位脱出！笑）しかし、良いところが沢山あるのです。納豆、メロン、干し芋、海の幸等おいしい特産品！そして、マラソン大国！！皆さんも参加したことのある、水戸黄門漫遊・つくば・勝田・かすみがうらとフルマラソンの大会が目白押し。

（田舎だから道が広くて、人も少なく、交通規制がしやすいと言ったのは誰だ！？）

そして、ニューフェイスとして登場したのが今回私が参加した「ひたちシーサイドマラソン」です。

昨年初開催で、今回が2回目の開催となります。

昨年も参加した猫ひろし氏曰く「修行マラソン」。坂が多く、参加した方々のレビュー見ても「しんどかった」の声が多数。。。でも11月に今シーズン初マラソンを走っておきたいというのと、高校の母校が日立市にあり私の思い出の地でもあったので、今回参加を決めました。まだ認知度が低いせいか、エントリーも締め切りギリギリでも大丈夫でしたね。

大会当日実家から電車で30分ほどで到着。（前日、父親と軽く一杯のはずが普通に酒盛りしてしまい後悔…）

日立駅（昔に比べてキレイになったなあ…）からは無料のシャトルバスが多数出ており、待ち時間もほとんどありませんでした。ボランティアの方々も多くおられ、運営もしっかりとっています。

バスで15分くらい揺られ会場に到着。会場の日立市民運動公園は隣のアリーナも開放して、荷物預けやアップなどもしやすい環境でした。

大会は10時スタートとやや遅めとなりますが、その分余裕があります。恐らく大会当日、都心から来られるランナーにも配慮しているんでしょうね。準備を整え、Qちゃんと私の推しランニングユーチューバーのまかランさんの挨拶の下、いざスタート！ 参加者は約5000人程度ですので、スタート直後の渋滞もさほどなくスムーズにスタートを切れます。

しかし、スタート直後にいきなり立ちはだかる坂（笑）。まさに修行です。途中、青春蘇る3年間通った母校を横目に街中を駆け抜け、国道6号日立バイパスの海ゾーンへ。

ひたちバイパス——→

まさに海の上を走っているかのような開放感！晴天の下、波の音を聞きながらのランはとても爽快でした。

高台にある日立駅からはこの通りが見え、駅から手を振って応援してくれる人達もいます。

このゾーンを折り返し、再び街中へ戻ると待ち受けていたのは坂、坂、坂。アップダウンを繰り返し、体力と脚力を確実に奪っていきます。でも途中、地元の沿道での応援はすごく温かい。マラソンの大会の醍醐味の一つは応援の力に元気をもらえること。やはり参加して良かったと心から思いました。

途中エイドも充実しており、地元の銘菓やアミノバイタルなども提供されていてランナーにとっては嬉しい限りです。30キロまでは何とか順調にきておりましたが、やはり30キロ付近で身体がだんだんときつくなります。

気分が悪く、水以外受け付けない。ペースも次第に落ちていき5分30秒～6分ペースに。そこで待ち受けるのがBRTと呼ばれるバス専用道路。ここでも容赦なく坂のアップダウンがあり、沿道の応援もまばらとなるためホント修行状態です。Qちゃんからのハイタッチ声援も受け、エイドや水被りで少し歩きましたが、そこ以外は何とか走り続け残り3キロ！ そこで最後待ち受けていたのはアンダーパスの急坂というラスボス。

ラスボスは先の坂は見ず、ひたすら足元だけを見て耐えて走り切り、何とかクリア。

競技場が見えて足が轟りかけましたが、「気のせい、気のせい」と言い聞かせ何とかゴール。

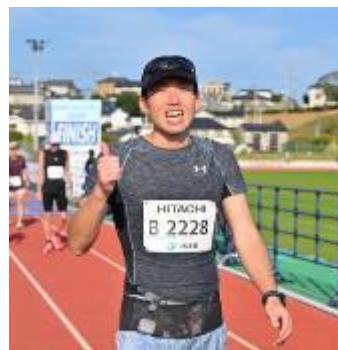


記録は若干ですが PB 更新の 3 時間 39 分 15 秒！
ゴール後に待っていた、推しのまかランさんに
「PB 更新できました～」と報告すると、「この
コースで PB 更新するとかすごい！」
とお褒めのお言葉を頂き、感謝感激です。

ゴール後は途中コースにもなっているスーパー銭湯湯楽の里へ。まだ、交通規制
が解除されておらず、ボランティアの方に「ここを渡って湯楽の里行けますか？」
と聞くと、「あらー。お兄さん随分早くゴールしたのね。でも湯楽の里今日はオ
ープン 17 時からよ。」（現在 15 時）との答えが。。。知らなかつたー（笑）
そのお姉様の勧めもあって、隣のスーパーで 2 時間ほど休憩して時間を潰してか
らお風呂に浸かりました。

波の音を聞きながら入る露天風呂最高！そして、その後のビールも最高！！ 結
果、大満足のひたちシーサイドマラソンとなりました。

皆様も是非、来年日立の修行走に参加されてはいかがでしょうか？



MINATO シティハーフマラソン

この大会も 16 日でした。快晴に恵まれ、ランにはちょっと気温が高かったのでは？と思うほど的好天に恵まれた日でした。芝公園をスタート、東京タワーにゴールの都心を駆け巡るコースに河口さんが出場、グループラインに流れてきた辛そうなあの顔は、ひょっとして水分不足で熱中症？ 気をつけてくださいネ～。昨年、この大会で亡くなられた方がありましたよ～。ご報告、ご覧いただきましょう。

♪河口 隆之 —MINATO シティハーフマラソン—

11 月 16 日、東京都港区のハーフマラソン大会に参加してきました。港区に会社がある企業には 2 枠割り当てられるとのこと、私の勤務先の本社が港区にあるということで走ってまいりました。会社に感謝です。

コースは芝公園前を出発し、田町駅、浜松町駅、新橋駅からの虎ノ門ヒルズや増上寺、赤羽橋をくねくね走って東京タワー＝ゴールという都心のど真ん中を走る贅沢な空間でした。普段は車であふれているところをランナーのために通行止め。通行止めの時間を短くするためか参加条件は 2 時間 30 分以内の力を有することとなっており、自分の参加した中ではトップレベルの大会でした。



さて、レースの方ですが、1 時間半前に着いてストレッチ→Up→流しという完璧な流れを想定しておりましたが、荷物預けてストレッチをした段階で 1 時間。さあ Up を開始しようとしたところで、スタートラインに整列のコールがかかり、全く心拍上げられないまま芸人、タレント、区長 etc. の挨拶を聞かされてスタート。最初の 5km を Up&流しのつもりが、思いのほかスピードがでてしまい、その勢いで走り続けて 18km の折り返しで右足に変な感覚が走る。この段階ではまだ目標タイム 1 時間 40 分を余裕でクリアできる時間でしたが、右足をつくとふらつき、自分でも蛇行していることがわかるレベル。当日は割と暑く、最後の給水を取り損ねて熱中症の体内アラートがあがり、視界がモザイクになったところで 20km の閾門をクリア。「ここから先はもう閾門はないので這ってでもゴールできるよ」という言葉とともに経口補給水を関係者から頂きました。この水がおいしく感じる時は既に熱中症になっているということで、徒歩と言っても右足をつくと転ぶため、ガードレールの掃除をしながら屈辱の 2 時間越えでゴールからのグループ LINE のあの顔。ゴール後は人生初の針治療で動けるところまでして頂き感謝感激でした。GARMIN データを見返してみると心拍数が全然上がっておらず、改めて準備の大切さを実感した大会でした。



次回は 2 月の京都。人生初のフルマラソン。真冬の京都を駆け抜けてまいりますが、諸先輩方のアドバイスを聞きながら今回の経験を活かせるよう精進していきたいと思います。

PS : 12/6 (土) にインフルエンサーの新田颯氏のランニングプログラムに参加してきます。ここで得た知見を来月の会報で共有できるように勉強してきます。

つくばマラソン

梶田千由紀さん 大幅にPB 更新 おめでとうございま～す♪ ネットタイム 3時間10分切りは すごすぎ～！

11月23日、勤労感謝の日の祝日でした。茨城県つくば市で開催の「つくばマラソン」は、歴史も古く今回45回目を迎えての開催でした。当会からも多数の出場者で歴史を刻んできました。梶田千由紀さん・萩原浩一さんが出場され、梶田さんは大幅にPB更新でした。おめでとうございます♪ 会員であり、梶田さんにとっては大事な大事な師匠の中山誠さんの指導により、この所急速にレベルアップ、それも今回は大幅のPB更新でした。好記録を出すことが師匠への恩返しです！と口にする梶田さん、今回は師匠へ大きな恩返しが出来た事だと思います。が、いくら良い師匠に恵まれているとはいえ、やはり最後は本人の努力の賜物が今回の素晴らしい成績に繋がったことと思います。今や梶田さんばかりではありません。中山さんを師匠・コーチとして学んでいる方が多くなってきています。中山さんにはホントに心から感謝です。梶田さん、ラン後半に素晴らしい出会いに恵まれたようでした。懸命に頑張っているからこそ、そのステキな出会いにめぐりあえた、そんな気がします。一方、萩原さんは風邪で体調が芳しくなかったにもかかわらず、見事な完走でした。お二人からの完走記、ご覧いただきましょう。

♪梶田千由紀 ——ONE PIECE 胸アツつくばマラソン2025——

11月23日（日）曇り、スタート時の気温11℃風速1m、絶好のレース日和。スタート前のウォーミングアップは勿論、懸念のトイレもきっちり完了。異例の早さでスタートブロックの前方に並び、怪我や体調不良なく練習メニューを消化しており、パズルのピースが綺麗にハマり過ぎて怖いくらい！と逆に心配になったところで、アームカバーを片方つけ忘れたことに気づき、大慌て。中山師匠に直筆メッセージを書いて頂いたシールを貼ってあったのに！（涙目）「大丈夫、走れるから！どうせ暑くなる、アームカバー邪魔になるっていう師匠のメッセージや！」と、仲間になだめられてパニック平定、「あー、パズルのピースは揃ってなかった、いつもの私だ、むしろ順調そのもの。」そんな気持ちで、盟友G君の背中で爪研ぎをしながら、号砲を待ちました。

スタート～30kmまでは、トレイルもマイルも走る強者Gくんの斜め後ろにベタつき、キロ4分30秒定刻通り運行。風よけ日よけ人よけ、塩貰うポカリ貰う、ペース管理させる、ペース表通りの完璧さで身震いしました。今年から新コースになり、賛否両論ありますが、私の見解は「去年までのコースが易しすぎた」の一言に尽きます。そもそも目が悪いから？登りと下りの区別分からない（かなり重症）「これ登ってる？」と聞くと、Gくん答えて曰く「ドフラットや」（多分登り）42.195kmやっぱり長いことだけ理解できました。

■ 30kmあたりで、友人らトナカイ応援団と一緒に、中山師匠いらして驚き、「これからだぞ！頑張れ！」声掛けと共に100mくらい追いかけてくれました。遠くまで来てくれたこと感謝しかありませんでした。（どうせなら最後まで並走して欲しかった、笑）

■ 終盤、折り返し前後のアンダーパスに足を削られ、35kmあたり～ペースコントロールが上手くいかず焦り始めた頃、37.5kmエイドで前を走っていたランナーがポカリスエットを手渡してくれて、「このペースなら引っ張りますよ」と声を掛けて下さり、え？あ、ポカリ届かなかったけど、神なの？（それが師匠の幻？）何だか分からぬけど、「お願いします！今日は絶対に10分切りたいんです！！」と鼻息荒く答えたら、「気持ち強いですから！大丈夫、自分についてくれば行けます！！」ポカリ神ペーサーは、時折振り返って声掛けしてくれたり、水を差し出してくれたり、見知らぬ方なのに、本当に有難かったです。（盟友Gくん30kmまでの引っ張りが、あっさり搔き消されそうでした。）

40km以降の登りで乳酸が溜まり、足は鉛のように重く、心折れそうでしたが、「骨は折れてないから大丈夫！」と自分に言い聞かせ、「ちゅちゃん！」という友人の沿道からの声掛けに胸が熱くなり、フィニッシュゲートを超えた直後、突如気持ち悪さが込み上げ、ゲート脇に倒れ込み、そこは邪魔だから！と知りつつ、えずいてしまいました。（限界まで追い込んだ証…でも邪魔だから）そして結論からいうと、アームカバーは邪魔になる気候でした。（忘れてきて正解！）

救護を呼ばれそうになり、フラフラと立ち上がり、ポカリ神ペーサーを見つけて、（妄想じゃなく、存在してた！）お礼を言ったら、「キツそうだったので、歩いちやうんじゃないか」と心配しました。でも強かったです！熱いものが伝わってきました。」と言ってくださいました。多分、ラスト5kmは足が終わっていました。でも、暑苦しい程の情熱は残ってたこと、それがとても嬉しく、今年の名古屋での弱い自分をやっと越えられたと思えました。

グロス3時間10分01秒、ネットタイムは3時間09分49秒、念願の310切りPB更新。記録もですが、今回もみんなに助けられて、ゴールできた記憶に残るレースとなりました。

■ 陸上未経験、ポンコツ系インドア派だった私が、初めてランニングシューズというものに足を入れたのが7年前の秋。あの頃、ゆっくり50m走るのがやっとで、歩いては走っての繰り返し。初めて5km走れた時、ひとり飛び上がって喜びました。

それから歳月を重ねて、距離を延ばすごとに仲間が増え、レースを走るたびに感動が増えました。そして何より、走り始めたあの頃より、私はずっと元気で、笑顔が増えました。「スタートはいつだって遅くない。大切なのは、愚直に毎日を積み重ねた自分を信じること。」走ることで掴めたこの感情だけは、これからも絶対に手放さずに、成長を止めたくないと願っています。

根気強く練習をサポートしてくださる中山師匠、一緒に練習をしてくれる仲間、応援してくださる会員の皆様に心より感謝です。

春レースに向けて、既に練習を再開しています。ただひたすら地味に地道に、きっと泣いたり笑ったりしながら、パズルのピースをまたひとつずつ埋めていき、「ピースがひとつ足りない！」と涙目で大騒ぎしているなら、私的には絶好調。次回10回目の42.195kmジグソーパズル、どんな景色が完成するのか、走ってみなければ分からぬ、その過程にある出逢いも楽しんだもの勝ち、まずはスタートラインを目指します。

♪萩原浩一 つくばマラソン鈍行

去年に続いて二度目のつくばマラソンを走りました。

前週水曜日にギオンで調整ランを終え調子は良かったのですが、薄着がいけなかつたのか、少し寒気がしてその後風邪をひいてしまいました。それほどひどくないので走れるとは思いうまくいけばPB狙おうかななんて考えました。

今年からコースが変更になり最寄りの駅が変わりましたが、研究学園駅にはつくばエクスプレスの快速が臨時停車してくれて助かりました。

天気はくもりでやや寒いくらいで風は弱く天候としてはまずまず。ウェーブスタートで渋滞はほとんどなく走ってみると案外いい調子で、双耳峰の筑波山が目の前にあり山好きとしてはテンションが上がる。15KMまでは目安の5m20s/kmペースより速くこりやいいかななんて思いながら前半のゆるい坂を下り、折り返しましたゆるい坂を登る。

日差しもあり、少し熱いかなと感じたこともあります。脱水しないように5kmおきに給水をしました。

筑波大学構内のイチョウやポプラの並木道は紅葉が盛りでそれはきれいででした。

日が陰ってきてやや寒さを感じてきた23kmころから、足が少し重くなり動きがわくるなり、28kmでは足がつってついに歩き、持参していた芍薬草湯を一服し回復を図るもの、足は重くなる一方。ダメージのある体に、残り14kmは長くまさに地獄の拷問のよう。30kmすぎると歩っては走りのランナーが増えて何人かと抜いて抜かれてを繰り返す。最後の2kmはなんとか止まらず走ってゴールしましたが、全身がこわばりしばらく動けませんでした。

今回厳しい状況の中でがんばれたのは、沿道の応援声掛けがあり飲み物や食べ物を提供してくれたことが大きいと思う。特にみかんはおいしかったです。

敗因は風邪をひいたこと、体調万全でもうまくいかないことがよくあるのに。

体調が悪いのに、うまくいけばPB狙おうなんて甘い考えでペースを間違えた。前半に筑波山を近くで見て調子に乗りすぎたのかも。コースは去年までの方がアンダーパス通過二回がない分だけ走りやすいと思いますが、沿道の応援は今年の方が盛んで力になりました。北千住でラン友と反省会したのですが、疲労で酔いがすぐにまわりグダグダになりました。

マラソンは過去と現在の自分との闘い。体調は万全に整え、前半は抑えて走ることが重要だと改めて痛感しました。何度も走っても難しいフルマラソン。今回は初マラソンの自分に負けてしまった。でもまた走りたくなる魅力があるのが不思議。次のフルはさいたまマラソン、身体も気持ちもやり直して走ろう。

ランナー川柳

つくばでは エクスプレスが 鈍行に ←↓これっていいですね～ 最高！♪

梶田さんはエクスプレスで駆け抜けたのに、こちらは後半大失速で通過待ち多数の各駅停車。



走る前は元気だったのに～

つる湧水の里ランフェス大会

ホントに11月は大会が多くたんですね～。23日都留市で開催のこの大会は、今回4回目とのことで歴史は浅いものの、今後もこの大会を長く楽しんで頂こうとの思いでしょうか、大会ゲストには箱根駅伝山の神と称された柏原竜二さん・神野大地さんと豪華さが目立ちます。周辺が山また山でまさしく湧水の郷です。それ故コースも起伏に富んでいる事と思います。以前、この近くで秋山村ひな鶴姫ロードレースや道志村ロードレースがあり多数の会員が登場し

ていたのも懐かしい思いですが、残念な事に何年も前に終わりを告げました。いずれもトランに勝るコースで大会終了後は温泉で癒されたものでした。今回、竹澤裕子さんが出場されご報告を頂きました。ご覧いただきましょう。

♪竹澤裕子

11月23日、山梨県都留市で開催された第4回大会です。コースは、ハーフ、10キロ、2.5キロとあり1500人参加のあっとホームな大会でした。

良い天気で、大変なアップダウンも無い代わり、富士山は残念ながらチラッとも見えず残念でした。

ゲストランナーは、神野大地と柏原竜二と豪華でしたが、走っている時は会えませんでした。

私は10キロの部に参加して、1時間09分で完走出来ました。

帰りにアツアツの豚汁をご馳走になり楽しい大会でした。

府中多摩川かぜの道マラソン 石川聰さん 2度目のフル完走おめでとうございます♪

11月最終日曜日の30日、石川聰さんが上記マラソン大会にに出場されました。伊豆みちくさマラソンでは起伏が激しかったことから、フラットのコースに挑みたかったとの事での挑戦でした。

石川さんからのご報告、ご覧いただきましょう。

♪石川 聰

11月15日に「南伊豆町みちくさぼちぼちフルマラソン」に出場しましたが、坂が多くて上りのかなりの部分歩いてしまい時間が5時間27分程かかりました。

次はなるべくフラットなコースを走ってみたいと思い(府中多摩川かぜの道マラソン)にエントリーしました。コースは多摩川の左岸の堤防の上の往復10kmの周回コースです。

今回私は、途中歩かずに完走する事と5時間以内にゴールする事の2つを目標にしました。ただレース前の調整がよくわかつて無くて、6日前に30km走りその後5日間は足を休めたつもりだったのですが疲労が残っていた様で、20km過ぎからきつくなり35km位からはkmあたり8分がやっとでした。

なんとか最後まで歩かずに完走出来、タイムは4時間42分でしたので自分の目標は達成出来ましたので満足します。コースに関してはほぼフラットなのですが道幅が狭く、一般の歩行者・自転車も多くて走りづらかったです。

又、スポーツタイプの自転車が相当なスピードで走るので怖さを感じる時もありました。少し自信も出来ましたので、来年は人気のある大会にも出てみたいと思っています、先輩方アドバイス頂けたら嬉しいです。

12月のお誕生日おめでとうございます♪

寺島 昇

今月のお誕生日の方はお一人のみです。冬ならではの景色を楽しみながら“ラン”をお楽しみください♪
寺島さんからのメッセージです。

♪寺島 昇

63歳になりました。もう少しタイム狙いで走ろうと思います。

日曜日の仕事ですのでイベントにはなかなか参加できませんが、よろしくお願ひします。

木上光央さん 地域活動功労者表彰 おめでとうございます♪

毎年、11月文化の日に合わせ、各地で種々な表彰が行われています。私たちの住む町、相模原市でも多くの方々の表彰がありました。そのうちのお一人に会員であり現理事長の木上光央さんがいらっしゃいました。地元で生まれ育った木上さん、それゆえに地元上溝への愛着は根深く、自治会のために長い間力を注いでいらしたことと思います。

上溝地区には江戸時代から続く長い歴史を誇り、相模原市の文化財にもなっている神輿と山車があり、夏まつりには各地域から一堂に集まり、盛大な祭りは感動そのものです。幼いころ、毎年父に連れられ(父が私を被けに行っていましたのかも・笑)行ったものでした。これからも県北最大級の伝統ある祭りを、いつまでも守り続けるために地域でのご活躍に、そして走ろう会にも力を注いでほしいと思います。おめでとうございました♪

退会のお知らせ 相模台地区 小内美亜さん あまりにも急な事で驚いています。

理事として非常に頑張って下さいました。それゆえ非常に残念です。

お体に気をつけて過ごして頂きたいと思います。お疲れさまでした。

大野南地区 奥寺孝夫さん

長い間お疲れさまでした。会へのご協力、ありがとうございました。

今後の予定 12月14日・・・ロングラン練習 高座渋谷お風呂の王様 担当=斎藤顕夫さんからの連絡です。

集合場所：町田駅南口 ヨドバシカメラ町田店前 集合時間：8時30分

行程：境川沿いを走るトータル約15km

チェックポイント①8:30 町田駅スタート

②9:00 鶴間公園（4キロ付近）

③9:40 瀬谷本郷公園（9キロ付近）

④10:30 お風呂の王様 高座渋谷駅店到着

※時間は大体の目安となります

到着後、皆さんでお風呂に浸かり昼食を食べて解散となります。

途中からの参加もOK！もちろんお風呂屋さんでの合流も大歓迎です！

時期が近づきましたら、LINEでも詳細をご連絡いたします。

2026年1月1日（木）・元旦マラソン ギオンスタジアム 大会への出場は自由です。◎役員派遣

1月4日・・・定例会 淀野辺公園 8:30～

1月11日・・・走り初め=担当 角久太郎 JR海老名駅改札口前 8時集合 走行距離約8km

◎自宅から集合場所までランで参加の方が多数いらっしゃいますよ！

1月18日・・・相模原駅伝大会=担当 岡澤武彦 ギオンスタジアム周辺コース
3チームエントリー・役員派遣

2月1日・・・定例会 淀野辺公園 8:30～

2月8日・・・ロングラン練習 相模原公園 朝練集合場所に7時集合です。

※毎年1月最終日曜日の開催でした武相駅伝は、2026年は1月18日の開催となり、相模原駅伝と同日になってしまいました。出場は無理を要します。何十年も連続出場し歴史を刻んできましたが非常に残念な事になりました。



年末を前に本格的な冬を迎えました。12月になり一挙に寒波の到来です。3日には全国至る所で大雪に見舞われました。インフルエンザも猛威を振るっています。学校では学級閉鎖や学年閉鎖が続いています。気をつけたいですね！先月18日、大分県では大火災が発生、焼損は182棟にも及び犠牲者も出ました。山の麓の漁師の街では家並みが密集し、道路は狭く消防車が街の奥まで入ることが出来ず消火活動が困難だったようです。11日目に漸く鎮火にたどり着きました。火災ほど怖いものはありません。2016年には新潟県糸魚川市でも150棟近くが焼損する大火災がありました。新年を迎える直前の事でした。今年の春は山林火災も多くありました。火災現場は不思議に風が強くなり、火は瞬く間に広がります。先月末、香港でも高層住宅の火災で156人が亡くなり大惨事に至りました。身元の分からぬ方がまだいらっしゃいます。スマトラ島やタイ・スリランカでは大雨による大洪水で1100人以上の犠牲者、400人以上が不明となる大惨事でした。国内外で年の瀬を前に大きな出来事に心が痛みます。新年は元旦マラソンから始まり、走り初め・市駅伝大会と行事が続きます。体調にくれぐれも気をつけて、良いお年をお迎えください。来月また元気にお会いいたしましょう。



マスターズ陸上の競歩にチャレンジ(ランピーク80歳を迎える準備)!

水谷英治(79歳)

【2025年トラックシーズン最終戦で競歩に無謀なチャレンジ】

11月8日(土)、第26回東日本マスターズ陸上競技選手権大会が八王子市上柚木公園陸上競技場で行われ、元旦に立てた計画に従い **人生初の競歩に挑戦!**

【結果は、レッドカード寸前のレースで2位となりビックリするも安堵】



Race walking Navi ~競歩ナビ~

競歩のルール

1 何者とは…?

走るのではなく、歩く速さを競う競技。
競歩者は両足が同時に地面から離れてはならない。
また、踏み出した脚が地面についてから垂直になるまで、その脚は曲げてはならない。

ロス・オフ・コンタクトの反則
どちらかの足が常に地面についていなければいけない

ペントニーの反則
地面に足がついた瞬間から脚が地面と垂直になるまで、ひざが曲がってはいけない

2 競歩審判員による警告と失格

道道競技では、通常、主任を含め6人から9人の競歩審判員を行う。
競歩審判員は(1)に示した反則が競歩のとき、イエローバトルを競歩者に下す。
違反していると目視で判断した場合はレッドカードを競歩審判主任に渡す。
3枚以上レッドカードをされたときは失格となりレッドバトルが示される。
ペナルティーゾーンが設置されている競技会では4枚目のレッドカードが出た場合に失格となる。

3 ペナルティーゾーン

ペナルティーゾーンが設置された競技会では、レッドカードが3枚出された場合、競歩者は直ちにペナルティーゾーンに入り、所定の時間の中で留まなければならない。

ペナルティーゾーンに入るよう命じられても入らない場合や定められた時間とどまらない場合失格となる。

競歩種目	失格時間	罰則
5,000mW・3kmW	3分	
6,000mW・10kmW	1分	
20,000mW・20kmW	2分	
30,000mW・30kmW	3分	
35,000mW・35kmW	3分	
40,000mW・40kmW	4分	
50,000mW・50kmW	5分	

【チャレンジの理由】80歳からのラン人生をATMで過ごしたい為の試行!!
主な理由は以下の三つ。(AとTはコミュニケーションで、Mはチャレンジで)

- ①人生100年時代到来、走り・歩きをいつまでできるか、自問自答し試したい。
- ②**75歳(好奇青年者)**から始めたマスターズ陸上で、健康と幸運に恵まれて全日本と世界大会以外のメダル(金・銀・銅を400m、800m、1500m、3000m、5km・10kmで20個以上)いただきM75(75から79歳)目標は十二分に達成。
- ③好奇心だけで参加した五種競技でも2位に成れたので、80歳からの念願目標であるフルマラソンのサブフォーと**競歩競技参加**し入賞を目指すためです✿

【大会迄の準備は殆どせずに前日の予行練習だけで臨んだ】失格覚悟!!

ア: 11月2日の定例会の後、中山コーチに話したら親切に実践フォームのアドバイスを得られたので、帰宅後にジムに出向きトレーニングスタートした。
イ: レースを想定してPCで毎日レースのビデオを見てのイメージトレーニングを1週間前から3回行った。

ウ: 10月26日に初めて3000m競歩を意識して踵からの着地を心掛けて行った。
重心を低くしペース7:40/km・3km23:01だったが、ジョギングが混ざったと思う!!30日に1kmW8:34/km+1kmW7:30/km+1km6:40~6:00/km≈3kmのビルドアップ走を行った。平均ペース7:35/km・タイム22:47。

エ: 11月4日は、8日の本番に備えて競歩のフォームを意識して自宅～桜美林～日大三高までの往復約12km(3000mWの約4倍)の坂道トレーニングをして、にわか仕込みの失格防止策を体感してみた!!タイムは、1時間36分でLSDのジョギングと思っていますが、ペース8分/kmなので、今の実力と認識しました!!大会当日の3000mW目標を24~25分と想定した!

オ: 11月5日は、3日後の大会で恐らく「失格」になるであろうと何となく感

じて、今更ながら「競歩のルールとは」WEBで確認してみたら、反則

① ロス・オブ・コンタクト：どちらかの足が常に地面についていなければいけない

② ベント・ニー：地面に足がついた瞬間から脚が地面と垂直になるまで、ひざが曲がってはいけない

とあり、ランニングとバイク（自転車）の日常生活なので、ベント・ニーは、厳しいルールと感じたが中山コーチにしか自分の競歩フォームを見てもらっていないので、ダメもとで行くしかないとATMに切り替えた✿

力：5日の午後に大会会場の八王子市上柚木公園陸上競技場にでかけて、試行の3000mWをスタートしたが、前日の競歩を意識したLSDの為と思うが、足の疲れと脚全体が筋肉痛で重く感じたので、練習方法を急遽変更して、400mW（歩き）ゆっくり3:53/400m・約8分/km⇒少しアップ3:30/400m・約7分/km⇒800mジョギング5:30/km⇒800mマイペース走4:20/km⇒少しアップ800m走4:00/kmらを実施した。クールダウンとスピード感覚保持！

*6日は、休養日とし身体のケアに徹して、睡眠10時間超え良く眠れた✿

キ：3000mWレース展開を考えて、前日の実践練習は、本番と同じ200mスタート地点から競技開始時刻13時10分にスタートし7周半ストップウォッチを使いベント・ニーを常に意識して歩き切った!タイムは、21分58秒と好タイムでビックリもした！

*競技相手の本年の参考記録は、Aさん21:49、Bさん27:03、Cさん23:42

【3000mWレース本番】マーク選手のアップに合わせて約10分フォームをまねる!!

11月8日当日は、タイムテーブル通りに運営する為、今大会は準備・片付けに時間がかかる

ハードル競技を中止にしたので、スケジュール管理が出来、ピッタリと競技時間通りに行われた。

3000mWも13時10分定刻スタート、総勢43名（男女・年齢区分含め全員）での同時スタート、400mトラックを7周半ですが、前半でイエローカードを2回出され、レッドカードで失格になることを覚悟して、ペースを落とし審判員を意識したレースでした、ラスト1周の鐘を聞き少し安心してペースを上げて何とか無事ゴール、身体は疲れもなく済みましたが、陸上競技で最も難しいと言われる競歩を前日練習して臨む無謀なトライでしたが、良い経験で楽しめました。中山コーチのアドバイスを胸に歩きました！80歳からは、競歩で世界と競い合えるのかとの幻想めいた希望が新たに加わったことが、一番の収穫かも知れませんね・・・

最近、走ろう会も私が入会した2018年ころの平均年齢70歳代より60歳代へと若返り自分もレジェンド呼ばわりされることもあり、嬉しい気持ちと共に皆さんと一緒に活動したいとの気持ちが交差もしますが、これからもATM（明るく・楽しく・前向きに）で行きたくよろしくお願ひいたします。

*老いや病気は、免疫力の低下が主な原因で加齢ではなく、思考によるものだという説を信じていますが、その元になるのが、走りや歩ですか・・・