

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 2026年(令和8年)1月4日 No.359

新年おめでとうございます。穏やかな年末から寒さが戻った年明けでしたが、新しい年を皆さんいかがお迎えになりましたでしょうか？改めて昨年を振り返りますと、あまりにも色々な出来事がありすぎた感じが致します。能登半島地震から2年になろうとしている時、年の瀬に北海道・三陸沖を襲った大地震は震度6強、4日後には東北太平洋側沖を震源とする地震が発生、大きな被害が続きました。その後も各地で度重なる地震に心配がよぎります。そしてまた山林火災です。群馬県妙義山、私たちには身近な伊勢原日向山、昨年もこの近くで山林火災がありました。熊の出没も今までになく非常に多く、人身事故は記録史上最多に及んだとの事でした。食料を求め人里に下りてきた熊たち、山で十分な食料が得られる様にと、どんぐりの木の植樹に取り組んでいる自治体が多くなってきている様です。年末に日本海側を中心に列島を襲った冬の嵐は、各地に猛吹雪をもたらし車も立ち往生するなどの交通マヒ、大雪警報発令中の関越自動車道では60台以上の多重事故で車が炎上する等大きな事故がありました。年末に家屋の火災も多く、製造会社では大きな事件もありましたが、今年は良い1年でありますよう願わざにはいられません。

1年の終わりを告げるかのように高校駅伝が終り、箱根駅伝が終ると新しい年の始まりを感じるのが毎年の習わしのように感じます。私たちお仲間の皆さんにとって、昨年はPB更新、それも大幅にの方も多くいらして明るいニュースが続いたのは本当に素晴らしい事でした。これも皆さんのがんばりが厳しい練習を克服しての成果で、今後の活躍が益々楽しみです。今年も体に気をつけて、楽しい1年でありますように過ごしたいですね。来週11日は走り初め、次週18日は市駅伝大会と続きます。風邪などひきませんよう、お体にはくれぐれも気をつけて万全な体調で臨めることを願っています。元旦マラソンでは、お手伝いの皆さん、お疲れさまでした。

50周年記念実行委員会開催

下記案は2月理事会で承認されましたら実施に取り組みます。

2027年2月、50周年を迎える当走ろう会、50周年の記念に何か記念になることを・・・と思いつつ時が過ぎてきましたが、先月定例会終了後、50周年記念実行委員が集まり今後の取り組みを話し合いました。

1. Tシャツの作成=皆さんから募集しましたデザイン・色を参考に、最終的に実行委員に任せて頂き、Tシャツ作成に取り組みます。費用は大体1500円前後になります。大会出場の際、頂いたTシャツが沢山あることと思いますが、特に駅伝大会出場や会イベントの際、是非着用していただきたいと思います。
2. 8月の実行委員会で「大山街道を走ろう！」の考案がなされました。日程の都合や“ラン”でも“歩”でも参加しやすい様に、大山阿夫利神社参りを実施いたします。
10月第2日曜日を予定、伊勢原駅集合し神社までのラン、頂上までの登山希望者もOK、歩の方はバスやケーブルカーを使用し神社まで、下山後食事を済ませ解散。
3. ストレッチ講座=8月定例会終了後を予定しています。毎年理事会開催日となっていますが、ストレッチ講座終了後にお願いします。
4. 記念誌の発行=皆さんからの投稿始め、50年の歴史を刻みます。
5. 長年の在籍者表彰

以上の件が話し合われました。ご意見・ご希望がありましたら、いつでも実行委員までお聞かせください。

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・山本幸夫（1名退会のため、記念事業予算関係もありますので実行委員になって頂きました）ミタライ、以上7名で取り組んでいます。

湯河原オレンジマラソン エントリー終了

3月29日（日）開催の湯河原温泉オレンジマラソンのエントリーが無事終了いたしましたので最終確認です。

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・山本幸夫の9名

5kmの部=岩橋政志・木上光央・水谷英治の3名 ペナーの部=小林加代子・ミタライ 以上14名です。

参加費14500円は3月定例会で会計が集金いたします。釣銭のないようお願いいたします。

ゼッケンナンバーは3月上旬に大会本場から郵送されますので、当日忘れない様にお願いします。

秩父&奥武蔵トレイルラン

暫くぶりに超ロングトレイルランのご報告です。山また山に囲まれた秩父・奥武蔵、いくつもの山を乗り越え 100km以上先のゴールを目指します。10月15日、朝6時羊山公園をスタート、制限時間32時間、翌16日午後2時のゴールを目指します。累積標高は何と 7000m、高橋智さんが出場され見事に完走されました。高橋さんと言えば、私たちのため、8月実施予定のトレランのため綿密にプランを練って下さり、何度もコースの確認に足を運び安全を確認して下さり、雨天のため延期になっていた11月実施日当日には大勢の会員の方々が安心して参加できました。この2か月前、高橋さんは何と怪我をされリハビリを続けていたとの事、この様な条件下で、私たちのために、多摩丘陵里山トレランの案内をして下さったことには本当に心から感謝いたします。これに続いての秩父・奥武蔵のトレランでした。100km以上に及ぶ距離を怪我・長く続いたリハビリは想像にも及ばない辛さがあったことと察しますが、驚くことに、この2週間後、またもや 50kmのトレランに挑んだのでした。高橋さんからのご報告、ご覧いただきましょう。高橋さん！この大会をお聞きして、昔、高麗神社をスタートし、西武線芦ヶ久保駅にゴールのグリーンライントレイルランに行った事を思い出し懐かしくなりました～。物凄～くきつかったですよ～。

♪高橋 智 (たかはし さとる)

——秩父・奥武蔵の2つのトレイルランニングレースに参加して感じたこと——

①第11回 FunTrails Round 秩父&奥武蔵 100K (2025年11月15・16日)

②第12回トレニックワールド in 外秩父 50km (2025年11月30日)

2025年11月15日(土)～16日(日) FTR100K(105km)、2週間の間をあけて11月30日(日)に外秩父 50kmと、11月に計2つのトレイルランニング大会に参加しました。どちらも埼玉県秩父市・飯能市と、隣接する市町村にある山々を繋いだトレイルコースです。11月の秩父・奥武蔵の山域は、黄金色主体の紅葉がとても美しく、これまでトレイルとロードの両大会に数多く参加し大好きな場所です。ただし、どちらのコースもアップダウンがとても厳しいです。

2つの大会のコース高低図を見るとよくわかりますが、まるでノコギリの歯のようにギザギザで、これに図の縮尺では表現できない細かなアップダウンが無数に連続します。故に走力があっても、上り下りの持続力と忍耐力がないと完走することは難しく、コースの状況に応じて常に楽しめる気持ちも大切だと思います。特に100km以上となると、走り続けながら一晩を過ごすので、睡魔とも仲良くならなければなりません。幸いにも私は夜のトレイルを走ることが大好きで、特に夜明けを迎える前に空が徐々に明るくなって、それに合わせるかのように鳥がさえずり始める時が一番好きです。

このコースに対応する練習として、両大会の3か月前の8月から自宅近くにある50mほどの階段通路で毎日1時間から3時間ほど上下往復を繰り返す練習に徹底しました。行き交う通行人は、私をまるで変人を見る目のようにでしたが、気にせずに集中して取り組みました。そんな折、不運なことに、9月初旬に自動車を運転し信号機で停車中、突然後ろから軽自動車に追突され、首・背中・腰に怪我を負ってしまいました。リハビリは大会直前までの約2か月続き、幸いにも歩けたので、ただ階段を長時間ゆっくりと上り下りを歩くことだけに徹しました。

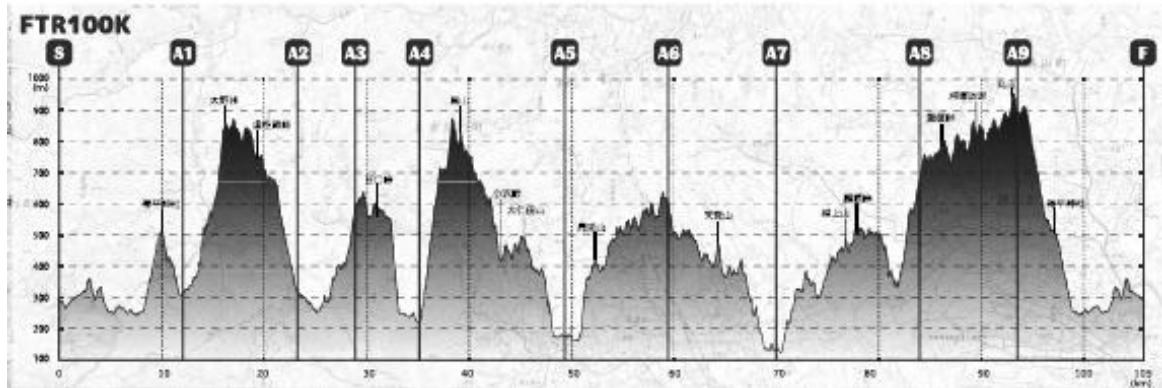
迎えた1つ目の大会のスタートラインに立った時は、怪我の回復が間に合って良かったと安堵するとともに、105kmものトレイルを完走できるのか不安が過りましたが、走り始めるとコースの特性と階段歩行練習が上手く適合したのか、ゆっくりでしたが無事に完走することができました。特に登りは大きな効果を感じ、継続的に取り組んだことが報われましたが、下りは高い負荷を掛けられなかつたためか途中で足に筋肉疲労が出て筋力不足を感じました。

続く2週間後の2つ目の50kmの大会では、大会中に思わぬアクシデントがありました。コース途中の7km付近で右足ふくらはぎが肉離れになり、走ることができなくなってしまったのです。10km地点のエイドまで何とか右足を引きずって歩いていると、気付いたらスイーパーが後ろに居て、人生初の最後尾に位置しました。選手は既に誰もいない10km地点のエイドでリタイヤを宣言しようとした時、エイドの若い女性のスタッフさんから「制限時間に余裕があるから頑張って歩き続ければゴールできるかも！それを達成したらカッコイイですよ！」と言われ、完全に女性の言葉にのせられてしまいました。私も自分から止めるのは嫌だな、途中の閑門の時間制限でやむを得ず止めさせられたほうが後々の気持ちは楽だなと思い、これまでの経験もあったので、痛みを我慢して歩き続けました。

残り半分の25km過ぎからは痛みが痺れに代わり、35kmを過ぎた時には不思議と痛みと痺れに慣れてきて、何かの脳内物質の影響なのか、痛いながらも早歩きができるようになりました。日が暮れてヘッドライト照らしながら進みつづけると、制限時間の約30分前にゴールし完走してしまいました。ゴールすると、10km地点のエイドで進み続けることを助言してくれた若い女性スタッフがいて、私のゴールに驚いた様子で「すごーい！ ゴールできましたね！ カッコイイ！！」と言われました。少し照れながらも感謝の意を伝え、無事にゴールできたことで安心しました。その後の怪我の代償は言うまでもなく、治療に2週間を要しました。

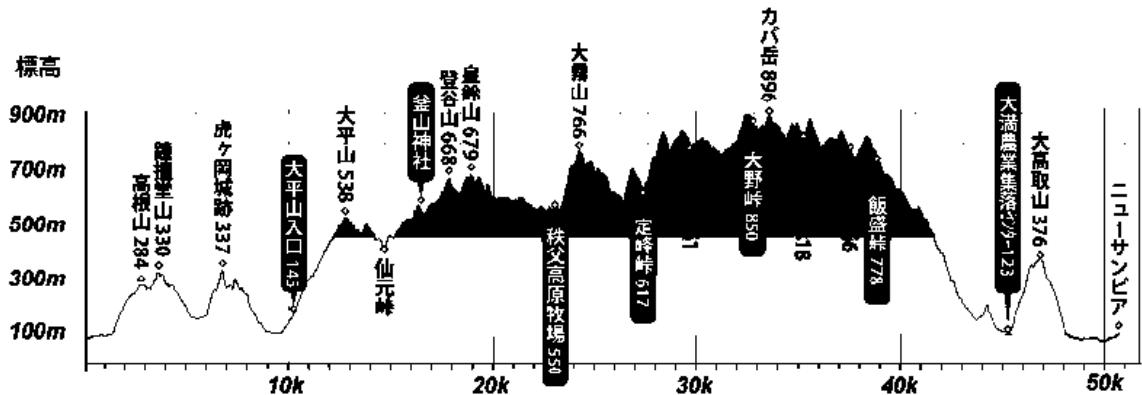
今回の2つの大会を完走して思ったことは、怪我に直面しても少しでも出来ることを前向きに取り組み、諦めずに続けることはやはり大切なと感じました。特に私が好んで参加する100km以上と距離が長く、制限時間が24時間以上を超えるトレイルランニングレースでは、フルマラソンのようにずっと走るわけではなく、歩き続けて前に進むことがより重要となります。怪我をして走れないから休む・止めるではなく、どうしたら少しでも前に進めるのかを考えられる対応力が身につくように今後も取り組んでいきたいと思います。

第11回 Fun Trails Round 秩父&奥武蔵 100K
(11/15-16・距離105km・累積標高6,831m・制限時間32h)



出典: Fun Trails 公式ホームページより

第12回トレイックワールド in 外秩父 50km
(11/30・距離50km・累積標高2902m・制限時間10:45h)



出典: NPO法人小江戸トレイックワールド公式ホームページより

湘南国際マラソン

藤田浩三さん・芝雄一さん 大幅にPB更新 おめでとうございます♪

2025年最後の定例会の日は、湘南国際マラソンでした。12月7日、小春日和に恵まれ、湘南の海の風を受けながらのランは、とても気持ち良かったのではないでしょうか？久々に定例会に姿を見せた梶田さんは、これから湘南マラソンの応援に行ってきます！と沢山の応援グッズをディバッグに詰め込んで、早く行かないと芝さんの応援間に合わない・・・と嬉しうれしそうでした。応援の甲斐あってか、出場された藤田浩三さん・芝雄一さんは共々過去の記録を大幅にPB更新でした。おめでとうございます♪この所、PB更新の方が多く、とても喜ばしくあり、また嬉しいですね。これも皆さんのがんばり練習を乗り越えての結果で、素晴らしい一言に尽きます。お仲間同志、良きイバルでもあり、お互いの刺激にもなっているのでしょうか？

中山さん・斎藤顕夫さんも応援に駆けつけて頂いたそうで、梶田さん共々お疲れさまでした。中山さんには会員の皆さんの育成にも力を注いでいただいたり、応援に足を運んでくださったりと心から感謝の気持ちでいっぱいです。



今回 20 回目の湘南マラソン、この大会以前は、砂浜を走る大会が開催されていましたが、台風の影響で砂が流れコースの一部はテトラポットのみと変化、この時以来大会は中止となっていました。大会終了後は地元の漁師さんたちが地引網で大量のイワシを獲って下さり、沢山のイワシを頂いて帰ったことがありました。この直後、開始されたのが湘南国際マラソンでした。 藤田浩三さん・芝雄一さんからのご報告、ご覧いただきましょう。

♪藤田浩三 ——湘南国際マラソン PB 更新しました！——

日時：2025 年 12 月 7 日（日）快晴

記録：3 時間 21 分 08 秒

前回（3 時間 30 分 19 秒）から、びっくりするくらいの PB 更新！

ギア：On Cloudmonster Hyper

目標は「できれば 3 時間 25 分くらい」。

ガーミンは 4:50/km 設定でスタート。B ブロックなのでやっぱり序盤は混雑気味。

- ・無理に抜かない
- ・心拍は 160 以上にしない

この 2 点を意識していても、気づくと設定ペースより速くなってしまう。「もっといけそう…」と思いつつ、とにかくがまん、がまん。13km 付近で今年もトイレに行きたくなりましたが、とりあえず行けるところまで、これもがまん。17km 付近で急に混んできたと思ったら、3.5 のペーサー集団。「ついていくって最後に頑張るか？」と迷いましたが、とても調子がいいと感じていたので、折り返し地点で斎藤さんの応援をもらったあと、一瞬バラけたのをきっかけにそのまま前へ。

どこでキツくなるのか、ずっと気になっていましたが、25km 過ぎ、中山さんが給水で並走してくれたときも「全然大丈夫」。30km では、ちゆきさん率いるトナカイ応援団と自撮りする余裕まで（笑）。「ペースを守るぞ」と常に思いながら、35km でもまだいける。ワラーの若者がいたので、追いついて少しあわせする余裕すらありました。

さすがに 40km 手前でしんどくなり、ワラー若者に置いていかれ、魔の最終折り返しを若干うらめしつつも、「今日は 1 度も歩かない」とだけ決めて、最後の激坂を乗り切ってゴール！

フィニッシュアーチのタイムと自撮りして、念願のグロスでサブ 3.5 達成！！結局、トイレも行かずでした（笑）

◎今回の補給（湘南マラソン対策） 湘南は紙コップ給水がないので、今回はこんな感じでした。

- ・マイボトル（400ml）にモルテン 320 を溶かして携帯 → 少しづつ給水。
- ・まだ余裕のある 25km 付近で水を追加（前回は 38km でやって失敗…）
- ・コンビニで売っている大きめジェルを 1 つ → 20km 手前からチビチビ補給（一気飲みしない）
- ・脚攣り対策で、小林製薬「コムラケアゼリー」を中盤で捕食
- ・25km くらいで、中山さんから神給水 \(-o-)/

◎振り返り

2024 年 6 月に入会して、ちゃんと練習をしたのが本当に大きかったと思います。テンポ走なんて、ちゆきさんに誘ってもらわなかつたら絶対やってなかつた…。

一緒に練習してくださったみなさん、応援してくれたみなさん、本当にありがとうございました！

来年は、もう少しあいの気気がしています。引き続き、よろしくお願ひします！

♪芝 雄一 ——湘南国際マラソン走ってきました！——

今回は初めて A ブロックになったのですがスタートがかなりスムーズで感動しました。

3 時間 15 分切りを目指していましたが、練習で 30 キロを平均 4:25 で走っていたのであわよくばを狙って 3 時間 10 分切りのキロ 4:30 を切るくらいのペースで走っていました。

序盤で 3 時間 15 分のペーサーを追い越し元気いっぱい走っていました。

25 キロくらいまでは順調に 4:20 台で走っていましたがそこから足が攣りそうになりスピード落としましたが、30 キロ付近で結局攣りました。

それでもちょっとストレッチしたらまた走れるようにはなりペースはギリギリ 4 分台くらいで走っていました。

36 キロ付近で後ろからカウベルの音がしてきました。そうです序盤に抜かした 3 時間 15 分ペーサー&軍団さん達です。この人達にただついていけば何とか 3 時間 15 分切り出来ると思いついて行きました。39 キロまでは何とかついていけたのですが、2 回目の折り返しのところで力尽きペースは 5:30 台まで落ちました。

結果は 3:17:12 で 3 時間 15 分切りならずでした。

でも昨年の湘南国際で出した PB 3:29:22 から比べると約 12 分更新できたので満足です。

足立フレンドリーハーフマラソン

年の瀬も迫って来た 21 日、今回 14 日目の足立フレンドリーマラソンは、東日本大震災の年に災害復旧支援として開催されました。参加費の一部には災害復旧義援金が含まれています。角田洋子さんと伊藤留さんが出場され今年の走り納め?をされたようでした。雨の予報でしたが、幸いに暖かな日に恵まれた日でした。

お二人からのご報告、ご覧いただきましょう。

♪角田洋子 —足立フレンドリーハーフマラソン——

12 月 21 日は全国災害復興支援大会・足立フレンドリーハーフマラソンでした。帯状疱疹で 4 か月走れない日が続き、走り始めたのは 9 月。徐々に距離を伸ばしていましたが、10 月には思わぬ怪我で体調不良となり、走れるようになったのは 11 月。練習不足での大会出場は不安でしたが、無理せず久々の大会を楽しもうと思いました。

あいにく雨の予報で雨対策をして出発しましたが、幸い雨の心配はなく、冬としては暖かなレースを楽しめそうではほっとしました。北千住駅から 10 分位歩いて会場に着いた時は汗ばむほどでした。ハーフは 11 時にスタート。天候に恵まれて気持ちよく走れることが嬉しかったです。時間は気にせず、存分にランを楽しもうと思いました。荒川沿いを 5 km 余り北上して折り返した頃から足の指に痛みを感じながらのランになりましたが、沿道の声援に力を頂き、感謝の気持ちを伝えながら走りました。16 km まで下って折り返すと残りは 5 km。強風に向かって走った昨年を思い出しながら、力を振り絞って走りました。2 時間 15 分 37 秒でゴール。年齢を重ねる度にタイムは遅くなりますが、走りきれたことが何よりでした。ゴール後のホットレモンはとてもおいしかったです。給水や応援などたくさんの方々にお世話になり、感謝しながら会場を後にしました。

今後も、健康に感謝できるよう体調を整えて、長くランを楽しみたいです。

♪伊藤 留 —第14回 足立フレンドリーハーフマラソン大会——

今年の大会での走り納めマラソンに 12 月 21 日初参加してきました。

大会名「フレンドリー」からしてアットホーム的な大会かな? と言う思いと私の拘りである 10 km、年代別がありましたので初エントリーしました。

前日迄の天気予報ではほぼ雨予報。久し振りに雨対策用品と心の準備をし初参加の大会に備えましたが、心の準備がなかなか出来ず(持病の身体を冷やすと再発の心配)当日を迎えるました。天気は曇り! 雨は止んでました!

これなら大丈夫! 大会会場は足立区(荒川河川敷(千住新橋)、北千住駅から徒歩 20 分)に着いても降雨無し、走るには最高のコンディションになり、これで今大会に参加して 80%は楽しめそうと感じました。

フレンドリーとは言え全国(北海道から沖縄まで)32 都道府県からハーフ約 2,500 名、10 km 約 900 名、他に 5 km・3 km と合計約 3,600 名の参加者でした。私にしては丁度良い規模の大会です。

コースは荒川河川敷のフラットなコースで途中工事中なのか? 河川敷から土手に登りまた河川敷に戻ると言うコースで荒川の下流に向かって走り中間点の 5 km が折り返し点でした。

1 km ごとの表示もあり目標タイムには持ってきの環境でした。スタートから突っ込み過ぎない様にペースを抑えて 5 分/km の 50 分を目標にしましたが工事中? の土手に登る所で往復タイムが掛かり結果的には目標の 50 分切りは次の楽しみになりました。もう少しいや!

少しどろか大分精進すれば達成出来そうな望のある走り易いコースでした。

折り返し点迄の往路は右手に荒川、東京スカイツリーと見晴らしが良く時々日差しも出て来て久し振りに気持ち良く走れました。同年代のトップは 41 分台と桁違いのスピードランナー(多分陸連登録選手かな?)でした。

最後に今年の大会(10km)参加数と感想

部 門	大会数	備 考
① 70 才以上	6	初参加 3 大会
② 60 才以上	4	70 才以上の部門が無い為
計	10	

エントリーした 10 大会全て体調不良等で棄権する事も無く無事に走り切れた事が 1 番の目的達成でした。来年も拘りでラン大会を楽しみ健康マラソンを継続したいと思っています。

2025 年の振り返り & 今年の目標

2025 年の 1 年間を大会に挑み、様々な思いで過ごされた方も多くいらっしゃったことでしょう。また心新たに今年の目標は・・・と企てた方もいらっしゃることと思います。東奔西走された方、アクシデントを伴いながら挑んだ方、色々あったようですが、1 年の振り返りや今年の目標をお寄せ下さった方がありました。ご覧いただきましょう。

♪津金修三 ——2025年を振り返って——

今年の夏は昨年を上回る酷暑、5月から8月に走った距離はわずか224K（56k／月）に終わりました。11月の神戸マラソンに対して黄色のランプが点灯しました。しかし、昨年の岡山マラソンで自身を付けた感激（応援の力、完走するという強いモチベーション）から、大会直前3ヶ月は152k／月と、2022年の半月板損傷後、初めて練習量が増加しました。決して十分な量ではありませんが、走ることを中心の生活が復活しました。現在の走力レベルは下表からわかるように、5k、10kのタイムから「VDOT 3.4」、練習のやり方次第では4時間30分切りが可能です。しかし昨年、今年共に、4時間50分台に終わりましたが、目標は80歳で5時間切りです。（現在77歳）何といっても、マラソンは自由、時間が空けばいつでも走れる、自分の体の調子がわかり、場所はどこでもOK、大会では偶然ではなく走った距離は騙さない、小さなPDCAの喜びです。とにかく、時間があるので健康寿命を延ばすため、小さなことの積み重ね、怪我や加齢に屈せず、やめないで挑戦を続けましょう。

種目	TIME	大会名	月日	備考
1 800m	3:22:50	東京マスターズ	4月5日	M75: 1位
2 5,000m	27:02:79	東京マスターズ	4月5日	M75: 1位
3 10,000m	55:45	神奈川マラソン	2月2日	60歳以上: 70位
4 21k(ハーフ)	2:19:31	ぎふ清流マラソン	4月27日	
5 30k	3:20:27	青梅マラソン	2月16日	60歳以上: 938位
6 42k (フル)	4:55:40	神戸マラソン	11月16日	M75: 13位

♪鈴木敬二 ——2025年を振り返って——

2025年も多くのレースに参加しましたが、怪我からの復活に苦しみながらのあつという間の1年になりました。

レースやイベントランの結果をまとめてみました。

明らかに走力が低下していることがわかります。

月/日	大会名	距離(km)	タイム(ネット)	平均ペース
1/5	西東京30K	30	02:37:54	5分15秒/km
1/12	東京ニューイヤーハーフ	ハーフ	01:48:00	5分07秒/km
1/26	館山若潮マラソン	フル	DNF	
2/1	TAMAハーフマラソン	ハーフ	01:47:28	5分06秒/km
2/9	愛媛マラソン	フル	03:56:03	5分35秒/km
2/16	青梅マラソン	30	02:42:58	5分26秒/km
2/22	赤羽トライアル	30	02:41:30	5分23秒/km
3/2	東京マラソン	フル	03:50:29	5分27秒/km
3/8	北区赤羽マラソン	31.6	02:45:45	5分25秒/km
3/15	小江戸大江戸	200	DNF	
3/29～3/30	絹の道ジャーニーラン	150	24:37:03	9分51秒/km
4/12	戸田・彩湖ウルトラマラソン	70	DNF	
4/20	チャレンジ富士五湖	100	13:00:06	7分48秒/km
4/30～5/5	川の道フットレース	518	130:12:52	15分05秒/km
5/9	斜視手術			
5/18	野辺山ウルトラマラソン	100	DNS	
5/23	肉離れ1回目発症(左ハムストリング)			
6/1	富士忍野高原トレイル	21.6	DNS	
6/7～6/8	日光千人同心街道	159	31:01:49	11分43秒/km
6/14	北区赤羽マラソン	ハーフ	DNS	
6/22	両神山麓トレイルラン	20.7	DNF (肉離れ2回目発症)	
6/29	サロマウルトラマラソン	100	DNS	
7/1	肉離れ3回目発症			
7/6	津南ウルトラマラソン	64	DNS	
7/20	OSJ ONTAKE 100	100	DNF(50km)	
7/25	富士登山競走(5合目)	15	2:52:57	11分32秒/km

8/2	野沢トレイルフェス	27	05:49:44	5分49秒/km
8/9	豊洲ナイトマラソン	ハーフ	2:01:18	5分45秒/km
8/16~8/17	丘珠24時間走		DNF(?)	
8/22~8/23	富士山山麓一周フットレース	100	DNF(80km)	
8/29~8/30	ゼロ富士(片道)	42	12:52:00	18分22秒/km
9/6	信州戸隠トレイル	35	DNS	
9/13~9/14	ふくしまジャーニーラン	250	DNF(75.5km)	
9/21	富士山麓トレイルラン	18	4:3:58	13分33秒/km
9/28	みなの天空ウルトラ	76.5	11:42:02	9分11秒/km
10/4~10/5	能登の国ジャーニーラン	160	DNF(82.6km)	
10/12	新潟シティマラソン	フル	4:25:13	6分17秒/km
10/19	奥武蔵ウルトラマラソン	70	9:54:56	8分30秒/km
10/26	金沢マラソン	フル	4:13:39	6分01秒/km
11/2	富山マラソン	フル	4:15:55	6分04秒/km
11/9	神流トレイル	27	5:36:28	12分28秒/km
11/16	かわさき多摩川マラソン	ハーフ	01:47:04	5分05秒/km
11/19	肉離れリハビリ完了			
11/23	大田原マラソン(フル)	フル	3:59:15	5分42秒/km
11/30	トレニックワールド in 外秩父	45	9:32:52	12分44秒/km
12/5~12/6	パンケーキラン	60	11:55:30	11分55秒/km
12/7	はだの丹沢水無川マラソン	ハーフ	01:53:23	5分22秒/km
12/27	令和赤羽マラソン	30	02:46:42	5分33秒/km

前半は、昨年から伸び悩んでいたフルマラソンでしたが、シーズン最後の東京マラソンでまずまずの記録となり、このタイムで年齢ランキングの100位以内に入ることができました。

その後は、川の道に向けたウルトラやジャーニーランの大会でロングの練習をし、川の道はなんとか完走することができましたが、その後に行った斜視の手術でしばらく走れなくなり、それを取り戻すためにいきなりスピード練習を始めたらハムストリングスの肉離れとなってしまいました。

8月の会報で状況をレポートしましたが、11月に長いリハビリがやっと終了しましたので、それまでの経過と報告となります。

リハビリは順調に進み、筋トレも始まりましたが、スピード練習は一切禁止の状態が続きました。筋トレは、切れた筋肉繊維は血の塊でつながっているようなものなので、その周りを筋肉で補強しないと直ぐに再発してしまうらしく、再発しにくく程度に負荷をかけながら段々きついメニューになっていきました。そして、きついメニューを中々こなせないのは体幹が衰えているためだと言われ、体幹トレーニングも平行して行っていただくことになりました。

エントリーした大会もリハビリドクターと共有し、全てジョグ程度の負荷で走るなら良いとの許可をいただき、DNFが多くなりましたがリハビリの一環として臨んできました。

そしてターゲットは11月23日の大田原マラソンのサブ4であることも伝えていましたが、中々、体幹が復活しないためスピード練習が解禁とならず、非常に不安状態が続き、3週間ぐらい前からようやく80%の負荷ぐらいから始めて良いと言われました。

大田原までの残りの期間で心肺機能の改善は無理とは思いましたが、やらないよりはましと思いつつインターバルやレペテーションを始めましたが、トラウマ状態もあり、とても大田原のコースでサブ4は達成できないような出来でした。そして大田原当日、とにかく全力を出そうと決心しスタートをしましたが、やはり最初の2kmぐらいは想定通りのハイペースに巻き込まれ自分のペースを維持できず、ばらけてからは計画していたペースに戻すことができ、前半は下り基調もあり気持ちよく走ることができました。しかし、後半の登り基調からある程度急な登りになったときに、痛めたハム筋に違和感が始めたので、一度止まってストレッチやマッサージを行ってから走り始めたら何とか改善されたので計画通りのペースに戻して継続しました。

しかし、次の急な登りで、今度は痛めたハム筋が攣りそうになったのでストレッチをしてから大幅なペースダウンをすることになり、ここから残り2つの関門ファイターと化してしまいました。

ドクターからは、轢ったら肉離れの再発につながるので絶対に轢ることだけは避けるように言われていたので仕方がありません。40.5km の関門(何でここに関門を設けたのか?)は 20 秒前に通過し、何とかネットタイムでサブ 4 となりましたが、陸連公式記録では DNF という微妙な結果となりました。

その後はトレイル 45km の初のコースで完走はできないと思っていましたが、足にもあまりダメージなく調子良く進んでいたところ、真っ暗になってからのラスボスの下りで転倒し、左手小指を脱臼するアクシデントがあったものの約 30 分前に完走することができ、取り敢えずハム筋の問題はクリアできたかなと感じることができました。

翌週のイベントラン翌日の秦野ハーフもアップダウンがきついコースですが、気持ちよく走ることができました。そして次の週の赤羽 30km が今年最後の真面目なレースで、これは 30km ビルドアップ練習としてペースを設定して臨みましたが、激しい寒さのせいか足がスムーズに動かず、更に距離の半分が強力な向かい風となり、イーブンペースがやつという結果で 1 年を締めくくることになりました。

来年に向けて多少は復活の兆しはあるものの肉離れのトラウマを消すことができず心配ですが、館山若潮から始まるフルマラソン 3 練習で良いタイムを出したいと思います。

年度末で仕事は更に多忙となる時期で練習時間をどこまで捻出できるかわかりませんが、60 歳代最後のフルマラソンになるので出来る限りのことはしていきたいと思います。

♪水谷英治 ——今年の目標——

【令和八年は末広がりのうま年 元気に駆け巡りたいと願う!!】

本年は、私ランのピークと考える 80 歳を 3 月 13 日に迎えます。

(M80 となる) 8 をヨコにすると無限大∞です。令和八年・末広がりの年でもあります。

トラックシーズン後半へ向けて、新年の三大会に参加し、自己記録を更新したく、次の当面 目標を設定して取り組みをスタートしました。

当面の三大会	目標タイム (ペース/km)	今までの自己ベスト
①1 月 11 日の 5km ロードレース	26 分 25 秒 (5:17)	29:02 (5:48.40)
②1 月 18 日の 3km 駅伝 (1 区)	15 分 00 秒 (5:00)	15:01.19 (5:00.40)
③3 月 29 日の 5km オレンジマラソン	26 分 45 秒 (5:21)	28:32 (5:42)

*本年は、マスターズ M75 での試行錯誤から偶然でなく必然となる M80 目標へチャレンジする年としたい♪

1 月お誕生日の皆さん おめでとうございます♪

浅岡 肇 ・ 五十嵐水紀 ・ 横山 徹 ・ 広江明子 ・ 岩橋政志 ・ 谷崎瞬一 ・ 石川 聰

以上の方々がお誕生日をお迎えになります。厳寒の時期を迎えます。

お体に気をつけて“走”や“歩”をお楽しみください。

お寄せ下さいましたメッセージ、ご覧いただきましょう。

♪横山 徹

54 歳になります。定年後の過ごし方を意識し始めてきてる年頃ですが、まだまだ仕事とランニングとも頑張りながら、PB 更新とフルマラソン全国制覇を目指していきます。

♪広江明子

あっという間に 1 年が過ぎ、また歳を重ねました。昨年の総括は「心身にゆとりがある幸せな一年でした。」馬年は、「充実した幸せな一年になりますように」と願いを込めて。

♪浅岡 肇

病気や怪我に気を付け今年はゆっくり復活して行きたいです。よろしくお願ひします

♪石川 聰

1 月 25 日で 64 歳になります。

昨年 7 月に走ろう会に入会しました。

以前から走るのは好きで相模川沿いや尾根緑道を 1 人で走ってましたが、特に目標はなく健康のため程度の気持だった気がします。入会後は皆さんに少しでも付いて行きたいと多少ペースを上げて走れる様になって来ましたし、フルマラソンにも挑戦し完走も出来ました。今は皆さんと走れる事がとても楽しいです。

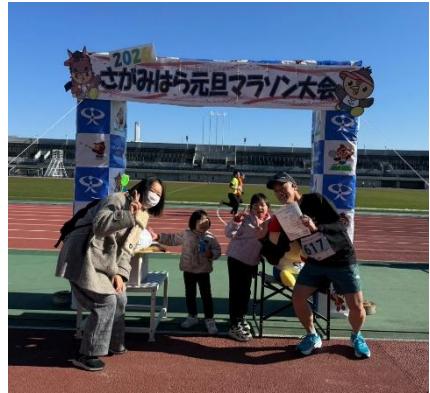
入会して本当に良かったです。これからもよろしくお願ひします。

♪五十嵐水紀

2025年は仕事と資格試験の関係で夏前から走ることが極端に少なくなり、年間走行距離は1000kmにも届かず、レースへの出場もできずな年でした。2026年は色々と調整しながら、ランニングを楽しみたいと思います。

2026元旦マラソン

厳しい朝の冷え込みの中、穏やかに2026年の新しい年を迎えました。相模原市で開催の元旦マラソンが今年50回目を迎え、ギオンスタジアムとその周辺をコースに開催されました。50回目の節目の年を祝うかのように、日中は穏やかな日に恵まれ大勢の参加者で賑わった事と思います。思えば、市民の健康づくりのために体育課がこの元旦マラソンを開催し走ろう会の結成に至りました。30余年、走ろう会の主催で行っていましたが時代の移り変わりと共に、現在はスポーツ協会の担当になっています。当時は甘酒の振る舞いがあり非常に人気でした。私は、初回から毎年欠かすことなくお手伝いに参加していましたが、世代交代により会結成以来初めてのんびりと元日を家で過ごさせていただきました。甘酒の準備や完走証を作るため、夜中の天気を確認しながら取り組んでいたのも懐かしい思い出です。



今回、五十嵐水紀さんが5kmの部、芝雄一さんはファミリーの部、完走後に再び5kmの部に出場されました。2026年のスタートに素晴らしい汗を流すことが出来たことと思います。お疲れさまでした。

今後の予定

1月11日・・・走り初め=担当 木上光央 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
選手の皆さん・お手伝いの皆さん、体調にはくれぐれも気をつけて当日をお迎え下さい。選手名簿下の注意書きに気をつけて下さい。

選手の皆さん

	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

選手・補欠の皆さん=駅伝選手及び補欠の方は7時25分までにギオンスタジアム入口前に集合をお願いします
7時30分の受付時に不在の選手は補欠と交代していただきます。

お手伝いの皆さん=ギオンスタジアム第3会議室7時集合

津金会長・小林加代子・木上光央・角田洋子・坂本次男・大塚弘・熊沢康夫・ミタライ
以上の皆さんです。

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。
3月1日・・・定例会 淀野辺公園 8:30~
3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。
3月29日・・・湯河原温泉オレンジマラソン宿泊(大会終了後) 参加
会場=湯河原小学校
宿泊ホテル=大滝ホテル Tel046-562-7111

※武相駅伝は相模原駅伝大会と同日になっていますので、今回は参加中止になりました。

♪♪♪

今年も色々なドラマを残し箱根駅伝が終わりました。同時に新しい年の始まりです。明日5日は小寒、20日は大寒です。いよいよ本格的な寒さの時期になります。寒さの中での大会も多くなります。体に気をつけて万全な体調で大会に臨みましょう。風邪ひかないようくれぐれ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。

今月も沢山の原稿、ありがとうございました。

♪♪♪