

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）2 月 1 日 No. 360

1 月 3 連休のなか日、列島を襲った大寒波は防風と各地に猛吹雪をもたらしました。20 日の大寒と共に再び列島を襲った大寒波は長期寒波となり、日本海側を中心に列島各地に大雪をもたらしています。新潟から北海道にかけての降雪は特に多く、例年の 9 倍以上とも言われ積雪量が多いところでは 260 cm 以上、魚沼では 270 cm にも及んでいると言います。月末になっても局地的に降り続く大雪、やむことを知らないのでしょうか？雪国の皆さんは雪かきで疲れ切っています。屋根の雪下ろしで尊い命をなくされた方も目立ちました。関東南部には雨もなく乾燥が続き、冬なのに黄砂が勢いよく飛んできて大山丹沢山連峰は花粉に覆われているかのように見えました。そろそろ花粉の時期も迎えますが、昨年の猛暑の影響で今年は花粉が例年より 3 倍も多いと言われています。辛い時期になりそうです。

新しい年を迎え早や 1 か月が過ぎましたが、明後日 3 日は節分、翌日は立春です。春はまだ遠いようですが、梅の花の開花や公園のコブシの花の蕾が大きく膨らんだのを目にしますと、春の兆しが一段と近くなった感じが致します。29 日の木曜日、ギオンスタジアム駐車場の河津桜がほころび始めていました。これを見た途端、一足早い春を感じました。気温の変化が著しい日が続いていますが、コロナやインフルエンザにはくれぐれも気をつけたいですね！

先月、皆さんにとっては元旦マラソンから始まり定例会・走り初め・市駅伝大会と続き毎週忙しい日曜日でした。朝の寒さが厳しい中、市駅伝競走大会が開催されましたが、ゴール後、皆さんの素晴らしい好記録には心が弾みましたが、今年大きく変わったのが、会結成以来出場を続けてきました町田武相駅伝大会が、今回相模原駅伝大会と同日開催となり出場できなかったことは非常に残念でした。長年続いた武相マラソンも今はなく、来期の駅伝はどうなるのでしょうか？改めて時代の移り変わりが感じられ、まさに歴史が変わった感じがいたします。

シーズンたけなわとなり大会も多く、遠方に足を運んで楽しまれた方、近くで PB 更新された方、サブ 4 でゴールされた方等、夫々喜びもひとしおだったことと思います。皆さんからのご報告ご覧いただきましょう。

今月も沢山の原稿ありがとうございました。厳寒の中、皆さんお疲れさまでした。

2026 走り初め

1 月 11 日は走り初めでした。列島を襲った大寒波は前日から強風が吹き荒れたていましたが、幸いに強風でありながらも気温はさほど低くはなく特別寒さを感じることもありませんでした。JR 海老名駅に 8 時集合し寒川神社までの約 8 km のランを、いつもより早いゴールで 10 時には着替えやお参りを済ませ参集殿のレストランで食事を摂りましたが、全員一緒にテーブルには無理があり、3 つのテーブルに分かれテーブルごとに乾杯、美味しいます酒で乾杯しました。スタート時、上空はすっかり雲に覆われていましたが、強風が雲を飛ばしてくれたのか、皆さんの心がけの良さなのでしょうか、徐々に青空がのぞき始め帰るころには快晴となり、今年の走り初めが無事に終わりました。



思えば会結成の翌年正月 3 日、今は亡き伊藤秀之さんが“寒川神社へ走って行こう！”とミタライの家に来て下さったのが始まりでした。年を重ねる事に参加者が多くなり集合場所を相武台前駅にし、一時は 30 人前後の人たちが約 15 km の道のりで初詣を楽しみました。上溝地区では当時銭湯があり、2 日の初湯に入ろう！と寒川神社をスタート、11 時半のゴールを目指し約 23 km を走って初湯を楽しみました。2 日は初湯に、3 日は海老名国分寺から杉久保へと富士山を正面に見ながら素晴らしい景色を楽しんだランでした。その後、伊藤秀之さんが大野南地区でも独自で初詣をと大和駅をスタート、約 23 km の鎌倉八幡宮詣でにしました。寒川神社・初湯・鎌倉へとそれぞれ大勢の人たちが楽しんできました。今では諸事情で銭湯も閉鎖、会の取り組みも変わりましたが、長く刻んできた歴史は絶えることなく次世代へと守り続けられているのが素晴らしい事と思います。

今回の参加者は、津金会長・木上さん・角田さん・広江さん・岡澤さん・徳井さん・相原さん・坂本さん・藤田浩三さん・井上さん・石川さん・ミタライ（ウォーキング）以上 12 名の皆さんでした。お疲れさまでした。

東京ニューイヤーハーフマラソン

梶田千由紀さん ハーフマラソンPB 更新 おめでとうございます♪

新しい年が明けた11日、ランシーズンだからこそ、ランナーにとって年末年始の休みなんてありません。

11日、私たちは走り初めて寒川神社詣でを楽しみましたが、この日、梶田千由紀さんにとっての走り初めは、新荒川大橋野球場をスタート・ゴールに荒川河川敷をコースのニューイヤーハーフマラソンでした。朝は厚い雲に覆われていたものの、雲の合い間から素晴らしい太陽が出て天気は回復、お友だちにも会えラン日和にも恵まれ、楽しい一日を過ごしたそうです。梶田さんからのご報告、ご覧いただきましょう。

♪梶田千由紀——風が強く吹いている～東京ニューイヤーハーフマラソンで2026——

「ランナーのシーズンオフは大晦日の走り納めから、元旦の走り初めまで！」とは敬愛するお師匠様のお言葉、今年もまた15時間程のシーズンオフを自宅でのんびり過ごし、聖地ギオンスタジアムのスタンド席で、初日の出を拝み2026年が開幕しました。日の出前には厚い雲がかかり、今日はイマイチかな？と思いましたが、グレーがかった雲の向こうからオレンジ色に輝く太陽は、やはり希望を感じさせる美しさで、毎年同じ場所で新年を迎えられて、有難いことだなあと感謝でした。

さて、1月11日(日)は、ランナーの新年会！年末年始の食べ過ぎ防止対策！これを走らなきゃランナー暦の年が明けない(らしい！)「東京ニューイヤーハーフマラソン(旧ハイテクハーフ)」に出走しました。

赤羽スタート荒川河川敷往復行て来い、エグい強風が巻くと評判のコース。いつも通り練習のつもりでベストを尽くす、あわよくばベストを狙う作戦で、前日に師匠のオススメメニュー「緩めに」の度合いを勝手に取り違えて400インターバルで刺激入れ+クロカン10km走り、「ちょっとやり過ぎ」と突っ込まれたけど、後の祭り。「まあ新年のお祭りですし」と、開き直るしかありませんでした。

往路向かい風、ナマハゲの如く「風よけさんはいねがー？」集団に入っては抜け、入っては抜け、前へ。復路は下り坂で温存して徐々にペースを上げられたものの、18km～足に疲労が来て、前日にクロカン走したこと激しく後悔。ラスト3kmはひたすら耐え、リザルトはネットタイムで1時間32分23秒と、2年前の自己ベストから、ようやく17秒の更新でした。

この大会への出走は3回目でしたが、調整して臨んだ初回はキツかった登り坂が今回はそれ程キツくは感じず、ペースの落ちも許容範囲内と思えました。向かい風への対応の仕方も、分かってきました。春のフルマラソンに繋がる走りになると良いです。

ニューイヤーハーフマラソンのもうひとつの楽しみは、仲間に会えること。スライドでエール交換出来るし、半年ぶりの友人もいたりして、皆に元気を貰いました。走っていなければ、出逢えなかったご縁に恵まれ、感謝です。

そして初日の出からあっという間に一月が過ぎて、マラソンシーズン真っ盛り、距離走キャンペーン絶賛開催中となりました。この3年間大きな怪我なく、練習を継続出来ていることはとても有難いことです。「人間万事塞翁が馬」不運と思えることも、きっと後から幸運の糸口に変わる、真理と実感しています。怪我がちで走れなかった時代があったからこそ、自分の心と身体の声に、より敏感に耳を傾けられるようになりました。

走ろう会の方々のサポートや応援に心より感謝です。2026年も「年齢は単なる数字！」との思い込み(多分誤解)で脳を騙し続けて、私らしく元気に楽しく！そして愚直に泥臭く！思い切り駆け抜けたいです。

相模原駅伝競走大会

毎年、1月第3日曜日に開催の相模原駅伝競走大会は歴史も古く、今年84回目を迎えました。長い歴史の中、開催当時は高座郡相模原町で砂利道の中を座間方面までのコースを走ったことを聞いたことがありました。自分が高校生の頃は現市役所前をスタート・ゴールに開催されたのが記憶に残っています。この頃走ることには全然興味を持っていませんでしたが。交通事情で開催場所も種々変わり、会結成当時は大沢小学校周辺コースを、その後、米軍淵野辺キャンプが返還され公園となり、ここでの開催数年後、麻溝公園競技場が完成し今に至っています。麻溝公園競技場での開催後、コースも種々変わりましたが、ここ数年現コースで実地されています。

朝の気温は低く風が強くなるという予報に心配していましたが、一時強風が吹き、あれっ？と思いましたがすぐに止み穏やかなラン日和になりホッとしました。



選手の皆さんは7時25分に集合、8時20分からの開会式に参列、ミックスの部10時半のスタートを寒さの中、長い時間を待ちました。定刻通りのスタート、大勢の観客と大勢の声援を受け12時前に全てのチームがゴール、84回目の駅伝競争大会が幕を閉じました。選手の皆さん、お手伝いの皆さん、朝早くから寒さの中お疲れさまでした。皆さんの素晴らしい記録に、次年度が楽しみです。

下表は皆さんの記録です。記録の上段はチーム記録と順位、下段は個人記録と区間順位です。

	1区 3000m	2区 2720m	3区 2720m	4区 2720m	5区 2720m
Aチーム 55:45 7位	五十嵐水紀 12:35 = 21位	梶田千由紀 23:41 = 9位 11:06 = 6位	藤田 浩三 34:37 = 7位 10:56 = 10位	芝 雄一 44:33 = 7位 9:56 = 5位	横山 毅 55:45 = 7位 11:12 = 11位
Bチーム 1:08:00 26位	萩原 浩一 13:35 = 25位	福田 幸子 30:47 = 30位 17:12 = 33位	久保倉弘美 44:03 = 28位 13:16 = 24位	石川 聡 56:49 = 27位 12:46 = 23位	河口 隆之 1:08:00 = 26位 0:11:11 = 10位
Cチーム 1:15:34 31位	水谷 英治 19:18 = 33位	竹澤 裕子 35:16 = 33位 15:58 = 31位	井上 忠 47:04 = 31位 11:48 = 13位	相原 保 1:01:36 = 31位 0:14:32 = 31位	角 久太郎 1:15:34 = 31位 0:13:58 = 28位

♪五十嵐水紀

① 第50回さがみはら元旦マラソン

グロス：23分02秒/5km 順位：114/290 前年よりも32秒遅くなりました。

② 第84回相模原駅伝競走大会

1区：12分35秒（区間21位）遅すぎてチームの足を引っ張ってしまいました。

Aチームの皆さんすみませんでした。。

他の1区の方々が早く、スタート直後は3分10秒のペースについてしまったのが一番の失敗。

2km位までは平均4分以内を維持できてたが、以降急失速。4分45秒まで落ちてしまったのが悔しい。

終盤には抜いた人に抜かれてしまった。

数か月休んでいたランニングを再開して1か月弱なので、練習不足をととても実感した1月のイベントでした。

12月中旬から1月は時間を作れて順調に練習できているので、以降も練習量を維持しながらコンディションを上げていけるようにしていきます。

♪河口隆之 —相模原駅伝（Bチーム5区）—

去年突っ込みすぎて後半失速の反省を踏まえ、3回の加速を目指して出発。1回目の加速は競技場を出て右折した先の坂道。加速はできたのですが、襷が外れるというアクシデントがあり、結ぶ余裕もなく、右手で襷の端を持ちながら走り続けました。2回目の加速予定は下り坂。ここでうまく加速が得られれば自分の中での勝ちというところでしたが、自分の重心を見失い、加速できぬまま上り坂に突入。結局後でデータを見返しても下り坂で失速しておりました。下り坂難しい。何が何だかわからないうちに競技場前。去年はここで大失速をしていたな～、と感傷に浸りながら襷を手にも巻き付け最後の加速をしながら競技場に飛び込み、結果は11分11秒のゼロ目。春から縁起がよろしいようで。（なお、昨年は12分51秒だったことから、文字通り成長できました。）

最後に今回、早朝から寒い中、沿道でボランティアの方を多数お見掛けし、大変走りやすい環境を作って頂きありがとうございました。この場をお借りして御礼申し上げます。

東京 赤羽ハーフマラソン

10kmの部年代別 伊藤留さん 5位入賞おめでとうございます♪

1月18日、市駅伝大会と同じ日に開催された赤羽ハーフ・10kmマラソンは今回17回目を迎え、日本陸連公認コースの荒川河川敷を走ります。この大会は年代別70歳以上があり、10kmにこだわる伊藤です！とおっしゃる伊藤留さんには絶好なチャンス到来の大会だったのではと思います。穏やかなラン日和に、見事、6位入賞でした。

おめでとうございます♪ 伊藤さんからのご報告。ご覧いただきましょう。

♪伊藤 留 —第17回東京・赤羽ハーフマラソン大会—

先日1月18日今年の大会での走り初めを上記大会10km部門に初参加で楽しんで来ました。

私の拘りである10km・年代別がある大会との情報を、前回ハーフ部門に参加した大先輩から聞きましたのでエントリーしました。会場は荒川河川敷（JR赤羽駅から徒歩約15分）、新荒川大橋近くです。

当日の天気は晴れで風も殆ど無く河川敷コース走にしては最高のラン日和でした。初参加と言う事もありましたが前月に同じ荒川河川敷コース下流で『板橋フレンドリーハーフマラソン』でも走っているので同じ様なフラットコースと想像出来ました。10kmのスタートは9:20とハーフよりも1時間半程早いので、参加者もそれに合わせて会場入りしている様でした(10km約700名、参考にハーフは約3,000名)会場の土手には桜の木が綺麗に植わってて時季が来れば綺麗な桜街道での大会も開催される事と思いました。

競技志向的には前月のタイムを越えて出来れば50分切りを楽しみたい!市街地とは違い沿道からの声援は無いので荒川沿いの上流に向かって広々とした景色、進行方向にある電車・道路の陸橋等を見ながら1km毎の表示と自分の体調・走力・気力の自問自答でした。ゴールのタイムは51:23でした。50分切りは次回以降のお楽しみとなりました。

ハーフのスタートを見てから帰路に着く予定で会場に居たら各年代別入賞者のアナウンスがありラッキーにも5位入賞でした。この大会は所属名もアナウンスされて『相模原走ろう会』と聞いた時は嬉しい様な恥ずかしい様な複雑な気持ちでした。表彰式の壇上に上がった時に6位の方の年齢が76歳とはビックリしました。司会者もその年齢を強調していました。それと1位のタイムが44分台には異次元!異年代!ビックリ!でした。

この大会はフラットコースの為自分の記録を目標にするにはとても良い大会と思いました。

但し、今回の様にラン日和であれば楽しめると思いますが天候等のコンディションに左右されそうです。

これからも年代別大会を選択し大いに刺激も楽しもうと思っています。



木曽川三川マラソン

この所、都道府県マラソン大会の制覇を目指し旅ランを続けていらっしゃる横山徹さん、先月は岐阜県木曽川沿いをコースに開催の「木曽川三川マラソン」大会に出場されました。ランを目的に周辺を観光は素晴らしい事ですもんね!岐阜県と言えば高橋尚子さんの出身地であり、高橋尚子杯清流の郷マラソンが毎年開催され、会長や池田さん・広江さんも出場されました。岐阜県美濃は日本三大和紙の一つ、1300年の歴史をもつ美濃和紙でも全国に知られています。清流の郷だからこそ、美しい和紙が出来るのでしょうか!この清流の郷を昔に遡ると木曽川・長良川・揖斐川の三川が合流し下流の濃尾平野は大規模洪水に悩まされ、幕命を受けた薩摩藩が治水工事を請け三川分流の基礎が築かれました。明治時代になり治水工事が進められ現在の木曽川・長良川・揖斐川が分流し三川になったと言います。

今回も沢山の観光めぐりが出来たのでしょうか?徹さんからの報告、ご覧いただきましょう。

♪横山 徹

1月18日に開催された第27回木曽三川マラソンに参加しました。フルマラソン47都道府県制覇に向けて13県目。3月の本命レースに向けた、足づくりのためのロング走+プチ旅です。西の方で車で行けそうな1月開催の大会を、と探して見つけたのがこの大会です。岐阜ならぎりぎり車で行けそうで、なんといってもフルマラソンとしては参加料が4000円と破格の安さ。河川敷を往復するだけの単調なコースですが、ロング走にはちょうどいいだろうということでエントリーしました。しかも「自家用車でのご来場をお勧めします」と、駐車場のキャパの心配も無用な稀有な大会です(というより今にして思えば車が必須でした)。

ただ、大会が近づくにつれて雪が心配になってきました。会場は岐阜県でも西美濃地方の海津市というところで、北の飛騨高山に比べると積雪は少なそうだけでも、ときどき降雪はあるようで、地元民はスタッドレスタイヤ車がほとんどのようでした。私はタイヤチェーンも冬用タイヤも常備しておらず、基本、雪が降ったら運転しない派。運悪く、その日が雪で凍結しているようであれば、新幹線+レンタカーで行くか、タイヤチェーンだけは買っておくか、ぎりぎりまで決めかねてましたが、数日前の天気予報によれば週末は割と全国的に晴れそうだったので、夏タイヤのまま車で行くことにしました。

前日は朝7時頃に出発。天気は晴れ、気温も高く、絶好の観光日和で、東名高速を下る車窓からの富士山がとてもきれいでした。5時間ほど運転して最初に訪れたのは美濃地方の「うだつ上がる町並み」。うだつとは、もともとは隣の家との境に設けられた防火壁のことで、やがて装飾としての意味合いが強くなったらしく、「うだつが上がらない」という言葉は、立派なうだつを上げる(つくる)財力がないことから、出世できないことを意味します。うだつが上がらない半生を送ってきた自分としては、生のうだつを拝んで金運をいただきたい。

1km 程度を 1 周して廻れるコンパクトな場所でしたが、黒茶けた建物が連なり江戸情緒あふれる町並みが美しく、老舗感がすごい美濃和紙の専門店や酒造場のほか、古民家を改装したアート館やカフェなど新しくお洒落な店も軒を連ねていて、今の生活が息づいていました。観光名所というほど観光客は多くなく、路上で堂々と写真がとれました。家毎にうだつの装飾が様々で、全部で 19 家のうだつの写真を撮ろうかと思いましたが、時間なく諦めました。個人的にはこうした古い町並みをのんびり歩くのが大好きで、柴犬が軒先で昼寝していたりおばあさんが花に水をやっていたり、このあたりだけ時間がゆっくり流れている感じがしました。もっとゆっくりしたかったけれども時間ないので、お洒落なうどん屋で昼食をとり、旧小坂家（酒造場）で、記念に純米大吟醸「百春」を買い、町を後にしました。

次に 40 分かけて向かったのが定番の岐阜城。車で移動中も、山の頂にポコッと小さく城のシルエットが見える光景が何とも印象的で、本当に頂上にあるんだなあと当たり前のことに感嘆しました。こちらはザ・観光地という感じで、岐阜公園内の駐車場は満車で、少し離れた臨時駐車場に誘導されました。金華山の麓にある岐阜公園から、ロープウエーで絶景を眺めながら金華山の山頂駅まで行き、そこからは舗装路を登って岐阜城へ。

城の内部は資料館となっていて、岐阜城の歴史や信長の功績が展示されてました。信長といえば安土城かと思ってましたが、ここを天下統一の拠点として「楽市楽座」や「兵農分離」、「天下布武」の朱印もここでできたそう。展示によれば、信長は戦いに明け暮れる一方、軍事施設である城に「魅せる」要素を加え、金華山の自然景観を活かした城一帯をおもてなし空間として、外国の宣教師など要人をおもてなしたそう。信長のこうした魅せる町づくりや文化が、現在の岐阜の町にも息づいている、といったお話だったと思います（違ってたらすみません）。城の最上階は展望台となっていて、天候も良くて、眼下に長良川と濃尾平野が一望でき、その向こうにいろんな山々が広がる光景を 360° パノラマで拝められました。ちょうどこの日から夜のイルミネーションが始まるようで、夜景も大層綺麗だろうなとは思いましたが、寒そうだし混みそうだし、帰りの時間も遅れそうなので断念しました。

岐阜公園を出たときはすでに 16:00 を過ぎていて、ここで観光を終えてもよかったのですが、もう一つできれば行きたかったのが、日本三大稲荷の一つの「千代保稲荷神社」。おちょぼさんの愛称で親しまれているようです。車で移動すればもう暗くなっているのは間違いなく、どうしようか迷いましたが、神社から宿は近いので、とりあえず行ってみました。到着はすでに 17:00 を過ぎていてあたりも真っ暗、参道のお店もすでに閉まっていたましたが、境内は灯りがついていて 24 時間参拝が可能なようで、他にもわずかに参拝客がいたので、とりあえず参拝。油揚げは供えられませんでした。お賽銭で家内安全と今シーズンの PB 更新を祈念しました。その後、閉店直前だった食堂に駆け込み、鮎定食をいただき、今回の岐阜観光は終了。

神社から車で 5 分ほどの宿へ移動。泊まったのはレース会場から割と近い場所にあるコンテナ型のホテルで、コンテナ一つ一つが客室や受付、コインランドリなどとなっていて、コテージみたく部屋のすぐ前の駐車場に車を置き、普通のビジネスホテルと同じように、ユニットバスやテレビ、冷蔵庫、電子レンジ、WiFi があり、なかなか効率的かつ快適でした。冷凍食品が軽食として用意されていましたが、そうと知らずに朝食用のおにぎりを買ってしまったのでちょっと損した感。

さて当日。5 時ごろに起きて朝食のおにぎりを取り、だらだらと出発の準備を終え、外へ出てみると、車の窓に霜が降りていて、暖房をかけながらガリガリと霜を削り、7 時ごろに宿を出発。宿から会場へは車で 20 分程度。堤防沿いの道路を南下していくと、堤防下に会場や駐車場が見えました。大会案内によれば展望タワーの第一駐車場から会場へ行けるとのことだったので、そこを目的地に設定していましたが、会場からどんどん離れていき、場所を間違えていないかちょっと不安になりましたが、大会参加者らしきナンバーの車（愛知らしき地名）がすでに列になっていて、第一駐車場から川沿いの広い臨時駐車エリアに誘導され、無事に到着。駐車場から会場へ長良川沿いをしばらく歩くのですが（少なくとも 1km 以上）、途中、波一つない静寂な長良川の水面に、朝日で木々の影が映る光景がすごく美しかったのが印象的でした。

この大会、コスパが良いだけあって、受け付けも荷物預けも着替えスペースもなく、コース脇の芝生内に自由に私設エイドが OK で、運営側のエイドは水しかくれないらしい。会場に到着すると、スタート付近のコース両側には、すでにあちらこちらにレジャーシートが敷かれ、飲み物やゼリー、荷物が置いてありました。要は好きなところに勝手に荷物やドリンクを置けということのようで、低コストのフルマラソン大会というよりは超豪華な記録会という方が近いかも。常連っぽい人たちはアウトドアテーブルの上に飲み物や補給食を置いていました。なるほど確かに、走っているときに飲み物を手にするためにかがむ動作は嫌ですが、さすがに遠方から参加するレースにテーブル持参する発想はなかったです。スタート地点に近いところの隙間にレジャーシートを敷いて、そこに荷物と飲み物、ゼリーを置いて、私設エイド設置完了。一周の 10.5km ごとに給水するぐらいでちょうどよさそうですが、うっかり走り過ぎないように場所はしっかり覚えておかねばなりません。コースの端に番号の目印がかかれ、最初何のためかわかりま

せんでしたが、この番号で自分のエイドの場所を覚えておけ、というもののなのでしょう。私設エイド前提で成り立っている大会のようです。

天気は快晴で風も思ったほどは強くなく、最高気温も 12 度と、コンディションはかなり良い方だと思いますが、待ち時間は寒く、タイム狙いではありませんが、寒さをしのぐためのアップはしておきました。トイレが少なく、小規模大会の割にトイレが混んでましたが、近くの施設のトイレも使えて、40 分前には済ませておきました。今回、車で移動ということもあり、荷物は多めに運べるので、通常のケースと、寒いケースとを想定して両方のウェアを用意しましたが、今回は通常のケースで、下は夏レースと同じ短パンとレグウォーマ、上は起毛タイプのコンプレッション 1 枚に T シャツといった身なりにしました。

スタートは 9:05。スタート時間が近づくと、目標タイム別の看板はなく、アナウンサーが「キロ 3 分 45 秒以下の人」、「キロ 4 分以下の人」といった感じで速い順に並ぶように口頭で誘導しますが、サブ 4 レベル以降は特に誘導はなし。今回、私はぴったり 4 時間ぐらいのイーブンペースで走る予定でしたので、適当に並び、9:05 にぬるっとスタートしました。

コースは一周約 10.5km をぴったり 4 周。一周の前半は川沿いを約 5km 北上し、後半は 5km 南下。南下の途中に一部折り返しと堤防の登り下りがある以外はほぼ平坦で走りやすいコースです。アップしているときはさほど風を感じなかったのですが、スタートを待っている間にだんだん風がでてきて、スタート直後から北風が冷たく、この向い風を 5km の間ずっと受け続けるのはなかなか厳しかったです。今回は追い込まず、汗も本命ほどは多くはないと思うので、薄いウィンドブレーカを着ておけばよかったかなと思いました。思えばレース直前のアナウンスで「河川敷特有の風があります。一枚余分に着てください。」みたいなことを言っていたので、素直に従えばよかったかも。

一方で、南向きになると無風（追い風とは感じず）となり、今度は陽射しが暖かくて心地よく、ウィンドブレーカ着てたらすぐ暑くなりそうで、一周での寒暖差がかなり激しかったです。荷物にはウィンドブレーカを入れておいたので、途中から羽織ることもできたのですが、南向きでは体が温まるため、毎周どうするか迷いながら、結局は面倒くさいのでそのままでした。とはいえ、前半 2 時間で尿意の我慢の限界がきて、トイレに駆け込みましたので、やはり体は相当冷えていたのかも。

走り自体はトイレに駆け込む以外はおおむね順調でした。私設エイドでしっかり立ち止まって給水し、3 周目からはゼリーも摂りました。運営側のエイドは水しかない上、混雑していたので使いませんでした。本大会は私設エイドで成り立っているのですが、それはそれでいいのですが、運営側のエイドではごみ箱が少なく、紙コップがコース上の至るところに散らばっていたのはいくらコスト重視といえ、ひどすぎ。風がそこそこあったので、川にもコップが飛んでいってしまうように思います。来年以降は改善してほしいですね。

レースの方は、トイレや私設エイドでのタイムロス含めて平均で 5:38/km ぐらい（ちょうどサブ 4 ギリギリ）で予定どおり淡々と刻んでいきました。30km ぐらいから足裏から疲れを感じ始めましたが、特にフォームが崩れたり、どこか痛くなったり苦しくなることもなく、グロス 3:59:27（ネット 3:58:51）で余裕もってゴール。一周毎のラップも 0:59:39-1:00:18-0:59:17-1:00:13 と、ほぼ 1 時間で一周のイーブンペースでした。ゴール直後、突然、見知らぬランナーから「おかげでサブ 4 達成できました。ありがとうございます！」と感謝されました。まったく気づきませんでしたが、ずっと私についてきていたようで、知らずにサブ 4 ペーサーになっていました。ただの練習で走ってただけですが、ちょっとだけ他人のお役に立てたのは何だか嬉しかったです。今度、また 4 時間きっかりで走る機会があれば「非公認サブ 4 ペーサー」とでも背中に貼ろうかな。ゴール後は完走賞のタオルと水、そして本大会名物の地元産の（巨大）大根を受け取り、私設エイドに戻り、荷物を片付け、大根抱えて車まで 1km 歩き（腕がつかれました）、車内で着替えてそのまま 5 時間かけて家に直帰しました。

レース自体は想定通りのペースで、特に心拍が乱れることもなく、良いロング走になりました。ただちょっと心配なのは、これまでレースではトイレに行くことはなかったのに、今回含め、過去 2 回の練習レースでは尿意の我慢が持たず、途中トイレに行ってしまうしました。練習レースだとガチレースに比べて汗の量が少ないからか単に今回が寒かったからか、あるいは年齢で膀胱の容量が減ったのか、正直わかりません。回数を重ねながら検証していきたいと思いますが、本命レースでトイレに行くのは避けたい。

今後も本命レースだけでなく、こうした練習レースを活用して距離を踏みながら足づくりしつつ、プラスで観光、のスタイルを続けていながら、全国制覇と PB 更新を目指していきたいと思います。次は 3 月の鳥取での PB 更新に向けて頑張ります！



館山若潮マラソン

角田洋子さん 年代別3位入賞 おめでとうございます♪

今年46回目を迎えた館山若潮マラソン、当走ろう会結成直後に開催された大会なんです。スタート・ゴールは資生堂創設者の福原有信グラウンドで、千葉県は房総半島西側八幡海岸に沿って南下し、フラワーラインを過ぎ北上、起伏の激しいコースをゴールに向かいます。この辺りは富士山の絶景の場でもあります。角田洋子さんが3回目に挑みました。70才以上の部で3位入賞です。おめでとうございます♪角田さんからのご報告、ご覧いただきましょう。

♪角田洋子——館山若潮マラソン——

1月25日、今年も館山若潮マラソンを走りました。3回目になります。体調不良で走れない日が続き、ようやく11月から走り始めたので、フルマラソン出場は とても不安でした。タイムは気にせず、何とか完走して美しい景色を楽しもうと思いました。前日、館山に着くと風が強くて波も荒く、厳しいレースを覚悟しました。朝は風は弱まっていましたが、寒さは厳しいようで、寒さ対策をして会場に向かいました。遠くに富士山が見えて、頑張るぞと思いました。市民運動場を10時にスタート。沿道から「行ってらっしゃい!」「楽しんで!!」と、沢山の声援を頂き、笑顔で感謝の言葉を伝えながら走り続けました。海沿いを南下して23kmから山間部を走り、再び海沿いに戻って北上するコース。風はありましたが割と暖かで、昨年のように大きく富士山が見えることを楽しみに、ゆっくりペースで走っていました。ところが、10km過ぎた頃から足指の痛みが辛くなり、先は長いのにと思いながら必死で走りました。景色を楽しむゆとりが無くなったからか、残念ながら昨年感激した大きな富士山を見ることはできませんでした。フラワーラインの菜の花に力を貰って走り続けました。海岸線を離れて山間部になると、風や寒さが気になりました。アップダウンが続く、地域の皆さんの応援に力を頂いて走っていると、足指の痛みは気にならなくなり、上りが終わると どんどん下っていきました。海沿いに戻ると 残り10km近く。タイムは気にしないとは言え、5時間越えは避けてくて、必死で走りました。「渚の駅」たてやまが見えると あと3km。帽子を手に 残りの力を振り絞って走りました。何とか5時間手前でゴールできました。会場を後にしようとした時、放送で「70歳以上3位」と知り、驚きました。今年も頑張ったご褒美を頂けてよかったです。

長時間 応援や給水など、地域の方々には大変お世話になり、無事に完走できたことを心から感謝しました。
4:55 :16 走る度に記録は遅くなりますが、これからも 健康に留意して 楽しく走り続けたいです。

湘南藤沢市民マラソン 萩原浩一さん PB 更新 おめでとうございます♪

1月最終日曜日の25日、16回目を迎えた湘南藤沢市民マラソンは江の島をスタート・ゴールで海沿いの国道をコースに行われます。一昨年までの参加種目は10マイルでしたが、昨年からハーフマラソンに変更され、今回萩原浩一さんが出場されました。朝から快晴に恵まれ穏やかな一日に、湘南の海からの爽やかな風を受け最高なランが出来たことと思います。PB更新でした。おめでとうございます♪ 萩原さんと言えば川柳、毎度楽しませて頂いていま～す。これからも待っています!よろしくで～す!

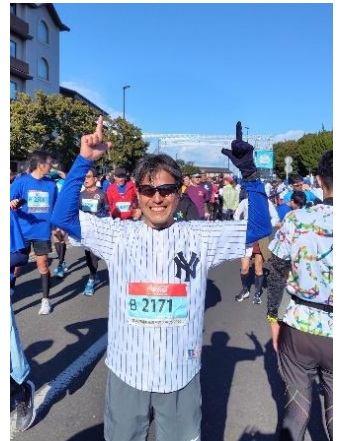
♪萩原浩一

1月25日に湘南藤沢ハーフマラソンに参加し、江の島で寄る年波に抗ってきました。この大会には何回も出ているのですが、昨年から距離が10マイルからハーフマラソンになりました。16kmだときついペース走を連想してしまいましたが、ハーフだと大会っぽくていいですね。江の島スタート&ゴールで海岸の国道134号を走る気持ちのよいコースです。折り返しは3回あるけど道の凹凸が少なく走りやすい。

前週に参加した相模原駅伝での3km走と打ち上げでの泥酔がいい調整になったのか体調は良好。目標は昨年の1h41m45s(net)を更新することでした。スタートはスムーズでひどい渋滞はなく1kmラップは5'00でした。その後は4'40くらいで12kmまで調子よく走りました。給水を取りその後はやや足が重く感じ4'50前後で粘りの走り。最後の2kmはいよいよ足が動かなくなりペースは5'00くらいまで落ちましたが、あと2kmと心で叫びカウントダウンしながらゴール。結果は1h41m20s(net)、25秒短縮でなんとかPBです。

PBと言っても実は50才代以降でのPBで、30才台では1h37mでした。走るのをしばらくやめていたので今回のPBとみなしています。

ランナーズ川柳を、、、 江ノ島線 今日急行 乗れたかな



つくばではエクスプレスのつもりが鈍行だったので、江の島ハーフの PB で満足し千秋楽の相撲を見ながらのお酒がおいしかった。2週間後のさいたまマラソンでも急行に乗りりたいな。通過待ちはこりごり。
乗り鉄、撮り鉄、呑み鉄いろいろあれど、わが鉄道の旅は疑似鉄でした。

勝田全国マラソン

日本を襲った長期大寒波の最中、1月最終日曜日の25日、勝田マラソンが開催されました。種々な歴史を繰り返しながら今に至っている勝田マラソンも今回73回目を迎えました。読売全国マラソンから始まり、8回までは青梅を会場に青梅マラソンとし、その後会場を宇都宮や水戸に移り20回目から勝田へと落ち着きました。日程も以前は2月11日でしたが53回大会から1月最終日曜日の開催に変わりました。勝田はものすごい寒いところと聞いていましたが、この日は全国的に好天に恵まれ素晴らしいラン日和だったことと思います。岡澤武彦さん・寺島昇さんが出場されました。寺島さんは足の故障で1年以上もランから遠ざかっていましたが、この大会で復帰し3時間35分の素晴らしい記録での完走でした。見事な復帰レースでしたね！（拍手・拍手・・・）。



♪岡澤武彦

1月25日（日）「勝田全国マラソン」に参加しました。自己ベストを出している大会で、6回目の参加です。

昨年は、4時間と30秒でしたが、今年は4時間ー6秒、3時間59分54秒。ギリギリ4時間をきることができました。5年ぶりのサブ4でした。

昨年12月の30km走もそこそこ走れたので、4時間を目標にしていました。昨年は結構暖かかったのですが、今年は最強最長寒波のなかでの大会でした。厚手のタイツ、厚手の長袖シャツ、手袋も2重で走りましたがそれでも寒く、向かい風のところは難儀しました。

そして、今まで寄ったことが無いトイレに行きたくなり、我慢できずハーフを過ぎて空いていそうなトイレの列に並びました。約2分間のロス（その1kmは約7分30秒）。ハーフで約30秒しか貯金が無かったので残り20kmで90秒取り戻すには・・・キロ5分35秒？などと皮算用をしながら「ゴルフ場の横の坂を登りきるまでつないでそこから頑張ろう。」と淡々と走り続け、4時間ギリギリのペース。あと2kmの表示で時計を見ると3時間49分、ここからキロ5分30秒、時計とにらめっこで走りました。昨年はゴールの手前で4時間、今年はゴールして時計を止めると59分55秒。久しぶりのサブ4でした。今回は、寒くて発汗量が少なかったためか、日頃の練習の成果かジェルを定期的に摂るだけで足が攣ることも無く完走できました。

昨年の秋にガーミンが壊れて新調しました。今の時計は音楽を聴くことができるとともにラップも読み上げてくれます。1km毎に時計を見ることなく走れるのは非常に助かります。そして、ずっと耳元で私を応援してくれたプリンセスプリンセスとパヒュームに感謝です。

走った後は、ラインで流したとおり寺島さんと祝勝会、今回は事前に居酒屋の個室を予約、寺島さんには先に始めていただき、遅れてお店に行きました。このパターンだと遅れても気が楽で良かったです。

次の「かすみがうら」もお店を予約しようと思います。その前、例年「青梅マラソン」を走っていましたが、今年は3月1日に「三浦国際市民マラソン」に参加します。初めて参加する大会です。情報をお持ちの方は教えて下さい。

※三浦マラソンは第1回目から長い事出場してきました。コース図を見ると三浦霊園の上り坂は非常にきついコースです。が面白味もありますよ～。室堂山から両側に広がる大根・キャベツ畑、太平洋の眺めが素晴らしく上りで疲れた体が癒されます。城ヶ島大橋を渡り島で折り返し復路は室堂山を目指し上りましたが、現在はここからコースが違ってきます。三浦と言えば海岸線を外れると起伏の激しい地域です。楽しんでくださいネ！

♪寺島 昇

1月25日 勝田全国マラソンに参加しました。マラソンに適した絶好の天気です。足の故障で1年間練習ランもできませんでしたが、ほぼ2年ぶりの大会参加です。タイムはさておき、走れることの嬉しさ楽しさを噛み締めながら走ることができました。また走り終えた後の岡澤さんとの乾杯ビールのおいしかったこと。これからは走り続けたいです。

水谷英治さんからご報告

【ラン人生希望の80歳を目前に迎えた1月の出来事】

①1月1日～3日迄、ニューイヤー&箱根駅伝TV観戦、モチベーション向上

- ②1月2日走り初め、3km走のアップ後、走力確認のため1kmペース走実施、
当面の目標タイム4分30秒未達も4:45と昨年末の走力維持は出来安堵。
- ③1月4日(日)、走ろう会のメンバー(中山コーチ含む7名)との久しぶりの2周ラン(約3.5km)も気持ちよく出来たので、今年のランはスムーズにスタートできたと少し嬉しかった!
- ④1月5日、朝方に甥から電話があり、賀状を出していたので年始の挨拶か?と思いきや「父が急逝しました・・・」と実弟(享年75歳)の急死を知る。5日の2時頃心不全のためだった様ですが、あまりにも突然で言葉もない。
- ⑤1月8日に葬儀を終え、11日のロードレースや18日の駅伝参加は、やめるべと思ったが、皆さんに「ATMで行きましよう」と言っている(葬儀の時も)ので、気持ちを切り替えて「参加しよう」と決心しました。
- ⑥1月9日はテニススクールで1時間半・ジムトレ1時間して汗を流す。
- ⑦1月10日は、立川の昭和記念公園に出かけてコースの下見とジョギング3km。
- ⑧1月11日の5kmロードレースは、M75で2位(内容は下記)、スタミナ不足?
- ⑨1月13日(火)、「相模原市ジョギング教室」に参加し入会手続きしました。

目的は、今の月間走行距離約100km以内では、工夫改善するも競う相手の方の走行距離は約300kmでフルマラソンで、毎回サブフォー達成、全日本ランキングも月間1位から2位の実力者で、1500mや3000m走でもペース4分/kmで桁違いですが、目指すべき目標であり続ける気がしています。その為の一方策を探求・・・

- ⑩1月18日の駅伝3kmは、「独走での楽しい走り」から地獄の病を経験(下記)

【第10回東日本マスターズロードレース大会 参加報告】

1月11日、国営昭和記念公園の日本陸連公認コースで行われた、今年度最高峰のマスターズロードレース大会のM75・5kmで運よく2位(5名中)となるも自己ワースト記録でした。(1位26:42⇒2位31:00⇒3位33:30⇒4位39:36⇒5位48:01)なお、年齢順に並んでの同一レースでしたが、スタート位置が近い方で見えるからに鍛えられているなあと感じた方が2から3名いて、スタート直後からかなりのスピードで、あっという間に視界から消えましたが、結果はM70/5km日本新記録20:21(71歳)、M80/5km日本新記録23:43(81歳)の方でした。

終始マイペースで走り次の18日の駅伝大会3km走の練習にはなりました。

【1月18日駅伝前後の貴重な経験談、80歳を目前にした天国と地獄?】

13日のジョギング教室は往復約20~25kmを自転車を通い体験参加しました。

約2時間半の距離は少し厳しいかなと思いましたが、次のステップへの近道と考えて、週に一回のロングランをするキッカケになるのではとも思い、遠い目標の80歳代フルマラソンサブフォーを目指すには、乗り越えなければならない峠かも知れないと思い始めました。15日はジムラン、16日はテニス、17日はジョギングをして18日の駅伝に備える予定でいました。16日の寝る前に喉に違和感を覚え風邪気味かと何となく感じていましたが17日の夜中2時頃から喉の激痛が始まり朝の9時頃までトローチや氷で痛みを和らげながら、18年ぶりに自分から病院に行き診察してもらおう。⇒コロナとインフルエンザの予備検査で陰性、医師の診断では、血圧が高い上150下100なので、18日に駅伝出場予定していますが?といったら80歳での冬場の過激な運動は血圧が急上昇するリスクもあるので控えた方が良くと言われ、喉の状態も特に異常はなく、今は熱もないので自己責任・判断で行動してください!と診察を終える。⇒昼食後、中途半端な気分だったので、自分の体に聞いて決めようと、ジムに行きいつものように、筋トレ・バイク走・3km走を抑え気味に行ったら、体調は悪くなかったので、明日は5時起床して7時過ぎには、会場のギオンスタジアム行きを決めた!?

〈天国への道♥〉

18日大会当日、前日の20時半に寝て5時に予定通り起床、普段通りに朝食を済ませ5:40に自宅を出て7時過ぎに会場着。第一走者は10時半スタートと知り。9時間の睡眠時間は確保できなかったが、8時間半眠れたので寝不足の心配はなかった。約十数キロ自転車をこいできたので、ウォームアップの心配もなかった。

「走ろう会」のおかげで、手広な控室も贅沢に使用でき、見学したり、応援したり、懇談したり、休憩したりと楽しい時間を過ごしていたら、そろそろアップをしませんかと相原さんに声をかけて頂き、少し体を温めスタートラインにつきました。⇒今日は、駅伝なのでタスキを繫げればよいとだけ考えて「少し楽に駅伝を楽しもうと決めスタート」、最後尾から競技場を出るころには100mくらいは遅れての「独走状況」が始まり、「何回かのアップ・ダウンの坂道」があったようだが、「景色を見たり・空を見たり」して道路の中央を「正に独走気分で心地よく」走り、コーナー毎に行き先を案内してくれる係員の方に感謝しながら走っていたら、全く楽にスタジアムにたどりつき、ゲートをくぐったところから安心してマイペースで少し頑張りタスキを渡せてホッとしました。約5年近く色々な走りをしてきましたが、「自分の走り」で、最も満足できる走りが出来たことに満足しています。(100%思い通りに走れた・・・)

〈地獄への道!〉

12 時頃に会場を出て 14 時頃帰宅、10 数キロを自転車でふらつきながらも無事たどり着いたが、ポカリ・飲むゼリー・バナナを口にしましそのまま寝込んでしまった。喉の痛みが始まり丸 2 日間（約 50 時間）は、喉の激痛と体のだるさ・頭痛もあり氷で喉の痛みを和らげながら、「おかゆ」などを口にしながら静養に努めた。3 日目から自力で体も動かせる状態になり、急に心臓らが停止なきよう「血流促進」対策を何とな思い付き、「手足のストレッチ」・「胸部をもみほぐす」らをしたりして静養つづけた。

少し大げさだが、80 年の人生において 1 週間以上の病氣療養はなかったもので、この様なことで人は死に至ることもあり得るのか！と臆病な気持ちにもなりました ♡（今思うと、熱は 38.4 度くらいでしたが、夜中に何度か「知り合いが出てきて、あの電車に乗り遅れるよ・・・」「このままだと間に合わないよ・・・」との夢を見ていた？）

意識朦朧の時間帯があったようで定かではありませんが・・・

【ATM（明るく・楽しく・前向きに）で復活】

23 日に元の会社の OB 会による新年会があり、22 日頃から日常生活に戻りたいと思いつつ過ごしていたので、病氣療養中？と感じながらも 13 時から 3 時間の暖かい時間帯で天気も良いので、朝になり出席することにした。「中華料理」の食べ放題なので、「ガツガツ」飲食に励み体力を回復させようと意気込んで参加した。結果、約 30 名の皆さんと良く懇談し良く食べることが出来ました。【油断禁物・28 日迄の 5 日間静養に努め・毎日 1 2 時間以上の睡眠と十分な飲食】

1 月 28 日の駅伝後 10 目に、ジムでのトレーニング再開（筋トレ・バイク・3 km ジョギング）

1 月 29 日現在、2 月からの次の目標へ向けてスタートしました。

2 月生まれの皆さん お誕生日おめでとうございます♪

岡野龍男 ・ 市村昌行 ・ 角久太郎 ・ 伊藤 留 ・ 御手洗ミチ子

以上の皆さんがお誕生日をお迎えになります。厳寒の中、梅の花が満開を迎えました。

まだ早い春の兆しを感じながら“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。

♪市村昌行

これから 3 か月くらいの予定で休養します。また会える日まで・・・。

♪角 久太郎

2 月 10 日で 71 歳になります。走ることを習慣にするようになって 10 年近く経ちました。もともとハーハーゼーゼーするのが嫌で、家の近所をゆっくり走ることしかしていませんが、近頃は、そのゆっくり度合いが増してきている気がしてます。それでも、これからも健康のために超ゆっくり走りは継続していこうと思っています。

♪伊藤 留

ついこの間 70 歳と言う小僧（走ろう会では先輩から「60 歳代は鼻たらし小僧」と言われています（笑））に成ったばかりなのにもう 72 歳！身体よりも年齢の数が先走っている感じです。とは言っても人間平等に与えられた時間これからは怪我・病氣等に気を付けて年男、優しいムチをいれて仕事・ラン等を大いに楽しみたいと思っています。

♪御手洗ミチ子

81 才になっちゃいました～。嬉しんだか、悲しんだか？複雑な思いです。足首骨折・靱帯損傷が長年回復せずランから離れてしまつて 10 年余、「走ろう」会だからこそ、心の片隅にいづらさを抱きながらも皆さんの優しい気持ちに支えられここまで来てしまいました。命ある限り、よろしく願いいたします。

新入会員のご紹介 緑中央地区 吉野裕之さん S47. 11. 21 生 相模原市緑区城山在住

津金会長・岡澤さんのご紹介でいらして下さいました。

皆さんとご一緒にランニングライフをお楽しみください。

お知らせ 3 月 29 日、オレンジマラソンに参加の方、3 月定例会で参加費を集めます。14500 円、釣銭のないよう
よろしく願いいたします。

今後の予定

2月8日・・・ロングラン練習 目的地 海老名 OYUGIWA 雨天中止

集合 小田急相模大野駅中央改札口 8時集合：スタート

行程：行幸通り～町田厚木線～相模川沿いを走るトータル約18km

チェックポイント①8:00 相模大野駅スタート

②8:45 ローソン座間相武台一丁目店 (6キロ付近)

③9:30 相模三川公園 (11キロ付近)

④10:00 海老名運動公園 (15キロ付近)

⑤10:20 OYUGIWA 到着 ※時間は大体の目安となります

1年前に開催しご好評頂いた、海老名 OYUGIWA ラン！

富士山を眺めながら気持ちよく相模川沿いを走り、完走後は OYUGIWA の露天風呂&お食事処で癒されましょう。

途中からの参加も OK！もちろんお風呂屋さんでの合流也大歓迎です！

3月1日・・・定例会 淵野辺公園 8:30 ～

3月8日・・・ロングラン練習 現在企画中です。決まり次第連絡します。

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 現地集合です。

スタート時間＝全ての競技が10時で一斉スタートです。

宿泊ホテル＝大滝ホテル Tel046-562-7111

4月5日・・・定例会 淵野辺公園 8:30 ～ **今年度会費納入**



寒さの中にも日差しが春めいてきました。日暮れの時間も遅くなり気持ちも明るくなってきました。暖かい春が待ち遠しいです。今月は1年で一番寒い時期です。寒さの中での大会もあり、体に気をつけて当日を迎えて下さい。空気の乾燥で風邪ひきさんも多いです。十分な水分補給をし、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。

