

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）3月1日 No. 361

大寒に入り長引いていた大寒波は、節分になっても降り続く雪は止むこともなく、積雪は高さを増すばかりとなり、住まいや車庫の倒壊を招き、除雪作業で尊い命をなくされた方は少なくありませんでした。太平洋側は雨もなく乾燥続きで火災も多く、再び山林火災も発生、ダムの貯水量も日増しに少なくなり節水を呼び掛けていました。列島を横切る分水嶺を境に天気ははっきりと2つに分かれていました。立春の日、急な気温の上昇に雪が解け、積もった雪は屋根から落ちたりと大変な事になりましたが、急変した天気はまたもや日本海側・北海道まで猛吹雪をもたらし、7～8日にはついに関東平野南部にも雪が！立春と同時に天気は急変し気温も著しく変化、15日には春を思わせる様な気温に上昇、一挙に雪解けが始まった様でした。昔から暑さ寒さは彼岸まで！と言います。春の彼岸を前に、三寒四温の時期を感じます。春が早く来て暖かくなってほしい、そんな気が致します。

今月11日は東日本大震災から15年の年を重ねました。未だ2万人の方が避難生活を続けていると言います。いつになったら元の生活に戻ることが出来るのでしょうか。原発事故があったがゆえに生活は一変し、複雑な思いは消えることがないのでは・・・との思いが致します。一瞬の間に大勢の尊い命を呑み込んだ津波でした。あの晩の星空は一体何だったのでしょうか？尊い命をなくされた方たちが星になって下さったのでしょうか？そう思わざるを得ませんでした。むごい事に急変した天気は翌日から雪が降り続き、被災地の皆さんにとっては寒さの厳しい日々が続いていました。この後も各地で大雨による大洪水や大地震による被害は絶えることなく、自然の恐ろしさを痛感します。

先月は、本格的な春を前に大会ラッシュの日曜日でした。初フルに挑み見事に完走された方・遠く足を延ばされた方・急な気温の上昇で暑さの中でのランだった方等色々ありましたが、変わりやすかった天気に雪で中止になった大会もあり、残念でむなしい思いをされた方もいらしたと思います。半ば過ぎには気温の上昇が目立ち、22日、福岡では早くも夏日を記録、九州・四国・中国地方には春一番、翌日は関東も春一番、気温も更に上がり花粉の飛散も多くなりました。今日は東京マラソンです。初フルに挑戦の方もいらして、無事の完走を願います。皆さんからのご報告、ご覧いただきましょう。沢山の原稿、ありがとうございます。また、お疲れさまでした。

愛媛マラソン 藤田浩三さん 何とルナサンダルでPB更新 すご～い！ おめでとうございます♪

2月1日、故郷でのマラソン大会にと「愛媛マラソン」に出場されたのは藤田浩三さんでした。今回63回目と長い歴史を重ねてきました。愛媛と言えば松山は俳人正岡子規の出身地、学校では俳句を作り、夏休みには全国俳句甲子園を開催しています。松山城や道後温泉、尾道からしまなみ海道を渡るとタオルで有名な今治へと名所は沢山、そして和歌山県に続き第2のミカンの生産地、ランナーにみかんを配ってましたよ～と藤田さん。今回は何とルナサンダルを履いての出場、それもPB更新でした。今まではランシューズを履いて走るのが当たり前と thought いましたが、数年前からワラチから始まり、種々な履物で楽しむ方が多くなってきているようです。昔々飛脚が履いていた草鞋が近代化された履物なののでしょうか？愛好者も多くなっているようです。梶田千由紀さんが野辺山100kmをワラチで完走したのも記憶に新しいです。藤田さんからのご報告、ご覧いただきましょう。

♪藤田浩三 ——愛媛マラソン報告——

● 愛媛マラソン走ってきました！ 日時：2026/2/1
シューズ：ルナサンダル（ベナード2.0）
記録：3時間26分36秒（ルナサンでサブ3.5達成）

今回はファンランのつもりで参加。

しっかり走るか直前まで迷いましたが、せっかくの愛媛、「あの人なんなん？」と思われる側で楽しもうと、ルナサンでいくことにしました。それでも、8月の北海道マラソン（3:45）は更新したかったので、ガーミンはキロ5分ちょつとに設定。

実家が今治市なので、前日は新幹線と特急を乗り継いで帰省し、父に受付会場まで送ってもらうというありがたい流れ。受付後の帰り道、地元の人たちが推すカレー屋さんでカツカレー。もう勝ったようなもん。

当日朝は、ともに出走する小学校時代からの友人と待ち合わせ。待ち合わせ場所が彼の働いている会社で、会場から100mくらいのところ。「愛媛マラソンのときは一等地やなー(笑)」と、それでもトイレも借りられて助かりました。愛媛マラソンは遅めの10時スタート。11,000人の参加者の中のDブロックだったので、最初はなかなか進めず流れに任せて走っていましたが、ワラチのランナーを見つけてしばらく追走。自然とサブ3.5ペースに乗っていたので、そのまま維持することにしました。

それにしても応援がすごい。野球部の高校生たちの全力応援はもちろん、地元の方々が本当に途切れなく沿道にいて、「どうやってここまで来たん？」と思うような場所にも人がいる。不思議なくらいずっと応援が続き、そのおかげでずっと元気でした。

一六タルト、みかん、山田まんじゅうと給食も満喫。20km過ぎでちょっとしんどいなと思ったところで、志村美希さん、25km付近で高橋尚子さんとハイタッチ。元気ももらいながら終盤もペースは落とさず、3時間26分台でフィニッシュ。グロスでサブ3.5だったら来年はアスリート枠で参加できたらいいけど残念。ゴール後はさすがに足が痺れていましたが、それでも最後までしっかり頑張れたレースでした。

ちなみに一緒に走った友人は、タイムよりテレビに映ることを目標にしている、ちゃんと制限時間(6時間)ギリギリで走り切り、見事テレビに映るというミッションを成功させていました。そして、愛媛放送のライブでやっていたゴールシーンに僕も映っていました。

レース後は、参加者に配られた温泉チケットで道後温泉へ。長年の改装も終わっていて、外国人も多いからか脱衣所やシステムも整備されていてゆっくりできました。その後は小学校からの友人4人で焼肉。1週間アルコールを絶ってからのビールは最高！

帰りは松山から今治までの特急。フルマラソン走ってカバカバ飲んだので、予想通り中で寝てしまったものの、到着直前で起きられたのは奇跡です(ゾッ)。

翌日は、実家の近くの海沿いから今治城をぐるっとリカバリーラン11キロ。予備用に持ってきた5本指靴下が左足だけという痛恨のミスで、仕方なく素足でルナサン。さすがに寒かったです。

旅RUNでも実家があったのは楽でいろいろ楽しめましたが、何よりも愛媛マラソンの応援はあたたかい。30キロ付近で「あと1時間で終わってしまうんだ…」と思ったのは初めてでしたし、ルナサンでサブ3.5達成できたのも、あの沿道の力があつたからだと思います。

来年も行きたい🍊



神奈川マラソン

2月第1日曜日開催の神奈川マラソンは今回48回目を迎えました。当会の設立と同じような歴史を重ね、会場が駅前とあって絶えることなく人気があるようです。今回、幸いに好天に恵まれた中、故障で思う様なランが出来なかった横山毅さんが復帰レースとして挑みました。見事完走です！おめでとうございます。ご報告、ご覧いただきましょう。

♪横山 毅 — 第48回神奈川マラソン参加記録 —

開催日時 2026年2月1日(日) 11時40分スタート 9℃ 快晴微風

場所 横浜市磯子区 日清オイリオ磯子事業所(最寄り駅 京浜東北線磯子駅)

一昨年暮れの故障明けお試しレースとして参加いたしました。

大会は①10km、②ハーフ(スペシャルセッション80分以内)、③ハーフ(スピードセッション140分以内)の順にスタート(私は③にエントリー) 集合前に長距離エリートランナー揃う②のフィニッシュを見ることができました。青学、国士館、駒沢はじめとする有名大学長距離陸上部の選手が先頭62分ちょっとでフィニッシュそのあとに次々に追う画を目の当たりにして非常に興奮しました。

とはいえスタート位置(私はCブロック)まで行くと日陰で寒いので、最後方の

日が差す位置で寒さをしのいで待ちました。4千人弱の参加者がいたと思います。ブロック順にスタート！混雑しているのではばらくは我慢、だんだんペースが上がってきたので1km過ぎからは気にならなくなりました。想像以上にみんなのペースが速いので真剣に走りました。9km過ぎから古傷が痛み出し焦りましたが、なんとかだましながらスピード落とさず後半粘ります。が、18km過ぎからスピードが落ちてきてあとは気力、意地で腕を振り続けフィニッシュ、足がけいれん間際だったようです。結果グロス1時間39分19秒、ネット1時間37分26秒 1144位/3378人(男子60歳以上 50位/429人)



約4年前に参加したハーフマラソンよりネット7分6秒早く走れました。若い自分の記録より早く走れたことに素直に嬉しいものの、レース内容はとても思い描いていたものと違い、精一杯無理して走り、最後はヘトヘトで何とかフィニッシュした感じでした。

完走できた高揚感と、イマイチだったレース運びの挫折感を一緒に帰宅しました。フル復帰を目指し地道に練習します。応援いただきありがとうございます。

守谷ハーフマラソン

2月になったと同時に急激に大会も多くなり、この大会も2月1日でした。あまり耳にすることがありませんが、数年前に梶田さんが出場されたのが初めてで今回2回目となりました。茨城県守谷市で今回42回目の開催ですので長い歴史を積み重ねています。山本幸夫さんが出場されました。山本さんと言えば、昨年11月神戸マラソン出場の際大怪我をされ大変な思いをされましたが、怪我前に数か所の大会エントリーを済ませ、その内の一つがこの大会でした。怪我から3か月、出場をどうするか悩んだそうですが見事な完走でした。早い復帰、さすが～！おめでとうございます！山本さんからのご報告、ご覧いただきましょう。

♪山本幸夫 —— 守谷ハーフマラソン完走記 ——

2/1 守谷ハーフマラソン参加して、完走出来ました。11月の神戸マラソンで鎖骨骨折した時にはすでにエントリー済んで入金もしていたけど、さすがに参加は無理かなって思っていました、骨折以来、約1.5ヶ月引きこもり状態から1月5日の検診で、大きく腕振らなきゃ走ってもいいよって担当医からランニングの許可でしたが、大会までは4週間切ってるし体重も+3kg状態、たぶんだめだろうけど練習してみて体重減ったら出ようかなと、取り敢えず大会の前日に決めようと、ポチポチ練習始めました、当日じゃなくて前日決める理由は大会前日は禁酒という私なりの厳しい戒律があるからです。

練習しても10km走るのがやっとで体重も全く減らないし完走は無理かなって思ってたけど、前日、会社の後輩もできるということとお天気最高ってことで参加することにしました。

当日は予報通りいいお天気で気温も丁度いい感じのマラソン日和、前半は慎重に後輩の後ろを付いて行き、15km過ぎてはまだ足が軽かったのもそこからちょっとスピードあげて1時間46分で完走出来ました、やっぱり大会だとアドレナリンで走ってしまう感じですね。

この大会はハーフですが運営もしっかりしていてコースも走りやすい、ちょっと遠いですが十分日帰りも可能なのでお勧めの大会です。

さあ、次はこれも骨折前にエントリーしてた板橋のフルマラソン、それまでに痩せてたら参加しようかって思ってます。

京都マラソン 河口隆之さん 初フルマラソン完走おめでとうございます♪

2月15日、全国的に気温は急上昇し春を思わせる暖かさになりました。この日、前日見た京都の天気予報は曇り15℃ということでラン日和かな？と思いきや、全国的に気温は急上昇したのです。この陽気の中で河口隆之さんが初めてフルマラソンに挑みました。大会直前に続いた止まぬ咳は医師からの思わぬ診断、そして暑さに慣れない体でフル初挑戦は大変な思いだったに違いありません。無事に完走でした。おめでとうございます♪お疲れさまでした。

“京を走る” 素敵な完走タオルですね！ 河口さんからのご報告、ご覧いただきましょう。

♪河口隆之 —— 2026/02/15 SUPER MARIO BROS40th 京都マラソン2026 ——

京都マラソンは運営費用捻出のため、今年から冠スポンサーのある大会となりました。今回は京都市に本社のある任天堂さんがメインスポンサーとして運営されており、スーパーマリオブラザーズが40周年ということで、メイン会場の「みやこめっせ」はさながらスーパーマリオの展示会。ランナーだけでなく一般の方もおり、想像以上の盛り上がりでした。さらにコースの折り返し地点にはスーパーマリオシリーズのキャラクターが出迎えてくれて会場を盛り上げるには十分な企画でした。

さて肝心のランの方はラインで色々記載させて頂きましたが、人生初マラソン。一応完走しました。自分で自分を褒めてやりたい。走り終わってそんな気持ちになるのは人生初。

というのも、前の週に咳が止まらなくなり、診断の結果、咳喘息。咳が収まるまでランニングそのものを禁止。とまで言われ、3日前に何とかジョグできるようになり、体が動けば何とかなる！という気持ちだけで本番を迎えることになりました。咳き込んでいる姿を知っている家族や会社の同僚はスタートラインに立っただけで大成功。と冷やかな目で見られましたが、それが闘争本能に火をつけてくれました。

目標は身体のことを考え、当然6時間の時間内完走。でも号砲が鳴るといつもの私が復活。結果は手元の計測で4時間36分。上り坂が15km過ぎまで続くコースで、上りが終わった途端に左腿に違和感を感じ、後々振り返るとこの時点で既に足の痙攣が始まっていたみたいですが、走っている時はアドレナリンが効いていたせいか、不思議と足が運べました。このままだとバランスが悪いから右も痙攣したら？などと自嘲気味に笑っていると、26 kmで両足痙攣でバランスを崩して距離表示に激突からの歩道へのダイビング。受け身も取れていたせいかケガなく、たまたま応援に来ていた方にエアサロンパスとストレッチを頂き、何とか復活。それも長くは続かず、中央分離帯や歩道の縁石で足を伸ばしながら、終盤は水とエイドとエアサロンパスのフルコースを補給しながら、最後の直線で大会応援団の一人である森脇健児さんから熱いエールを頂き（お父さん！もうちょいでゴールや！ここや！がんばれ！の激励を頂きました。）無事にゴールにたどり着くことができました。良い意味で周囲の予想を覆せたことは何とも言えない爽快感でした。

良かった点：

左足痙攣してからの11kmをよく走れた。結局転倒からはまともには走れなかったのですが、今までの自分なら痙攣した時点で絶対にリタイヤを選択してました。雰囲気なのか不思議な力が湧いてくるのがフルマラソンなのかなと感じられました。さらに改めて人の温かさを感じられたのもよかったです。

今回のランが次回の目標タイムとなるので、次は体調を整えてPB目指して頑張ります。



青梅マラソン 梶田千由紀さん 年代別5位入賞 おめでとうございます♪

2月15日は今回58回目を迎えた青梅マラソンでした。急な気温の上昇に春を思わせる陽気になりました。マラソンの普及と強化を目的に始まった青梅マラソン、会結成当時は大型バスをチャーターし駆けつけたものでした。当時は往復はがきで申し込み抽選結果を待っての出場、何度もの抽選漏れに一度でいいから走らせてください！と応募ハガキの片隅に赤ペンで書いたのも懐かしい思い出です。雪中中止になった時、地元の人達の協力で除雪をし開催に至った時、折り返し地点には多くの残雪がありました。長い歴史の中には色々ありました。

今回、角田洋子さんと梶田千由紀さんが出場、角田さんは今回の出場が何と38回目となり、入賞も何度か経験され、それこそ長い歴史を刻んできたのでした。梶田さんは今回2度目の出場で年代別5位に入賞は本当にうれしく、角田さんの後継者と思わざるをえません。そんな気が致しました。心からホントに本当におめでとうございます♪

地道に練習を重ねる角田さん、懸命に練習を頑張る梶田さん、積み重ねた結果の表われですね！今後が楽しみです。帰宅後、梶田さんはクシャミに悩まされた様でしたが、この日の青梅は基準以上の花粉が観測されていたようでした。花粉には“生姜”が効くそうですよ！角田さん・梶田さんからのご報告、ご覧いただきましょう。

♪角田洋子——青梅マラソン——

2月15日は青梅マラソンでした。初めて走ったのは29歳。子育てで数回休んだ後はほぼ毎年走り続けている特に楽しみな大会です。順調にトレーニングを重ね、体調の心配もなく当日を迎えられそうだと安心していましたが、3日前に足指の痛みが辛くなり、シューズを履くことさえできなくなってしまいました。3日間全く走らず出場するのはとても不安でしたが、長く親しんでいる大会なので、時間はかかっても何とか完走できればと思い、シューズの紐を緩めて出発しました。

指の痛みは回復せず、最も不安なレースとなってしまいましたが、暖かな春の日差しの中を走れることは幸いでした。痛みがひどくならないように願いながら ゆっくり走り続けました。たくさんの声援や「帰ってこいよ！」の懐かしい曲、力強い太鼓の響きなどに力を頂き、春の青梅路を走っていることが嬉しかったです。好きな下り坂は指に負担をかけないように流れに乗って走りました。次第に痛みが気になり、早く折り返せるといいなと思いながら走っていました。折り返し地点が見えた時はほっとして、「あと15km。何とか頑張れる！」と気持ちを新たに走り続けました。21kmの坂を上りきると、「あと少し、頑張って！」と指に願いを込めて走りました。残り1kmで持てる力を振り絞って必死で走り、ゴール。完走できてほんとうによかったです。3:25:32でした。

これまでで最も辛いレースとなりましたが、給水やたくさんの声援に助けられて完走することができました。特に頑張ってくれた指に心から感謝です。年齢を重ねるといろいろな試練があるようです。体調には十分に留意して、これからもランを楽しみたいです。

♪梶田千由紀 — “GO WILD” 青梅マラソン完走記—

2月15日(日)青梅マラソン30kmの部、6年振りコロナ禍以来の参戦で、前日からフルマラソンやハーフにはないワクワク感がありました。

前のめり過ぎて、スタート時間を早めに間違え、更衣室一番乗りでした。とはいえ、荷物預けブースではいつものわちゃわちゃ暑い寒いのと、ドラえもんポケット並みに出し入れルーティン、順調。

それを見ていたスタッフの元気女子に「マラソン初めてなんですか？」とにっこりされて、思わず「そうなんです！」と言いかけるも、隣にいた友人が「何回も走ってるんですよ、速いんですよ！」と答えてくれました。(多分元気女子、信じてくれない)

スタート時の気温15°C、前週の降雪が嘘のようなぽかぽか陽気、早めに戻らないと暑さ負け言い訳にしたいくなるやつ！周囲の女子は皆見るからに速そうで、ノースリーブのチームユニフォーム、素手のランナーが多い中、私は半袖、アームカバー、手袋、ネックウォーマーの重装備(あれ？間違えた?)

案の定、走り出して直ぐに暑くなり、アームカバーは外してポケットへ。暑さに配慮してか、エイドのスポーツドリンクが紙コップに並々つがれていたため、手袋はびしょりになり、鼻に入れてむせたりと、ネックウォーマーはヨダレ掛けみたいになって、自分でも初マラソンなんじゃね?と疑う程のワイルドさでした。

コースは往路上り基調、復路下り基調、フルマラソン前の起伏走の距離練習としては、最適でした。コース高低差図はあまり頭に入っておらず、上りと下りがよく分からなくなり、22km付近で足が重くなり、「終わったか」と思ったら登り坂でした。

沿道の応援は温かく、「出発進行」という言葉に心躍り、子供たちの47都道府県の応援ボードや、和太鼓の演奏に狂喜乱(RUN)舞し、セーラームーンに「いつもありがとう！」と手を振り(中身おじさんなんじゃね?と疑ってごめんなさい!)、「女子頑張れ!」の声援に満面の笑みで答えました。(女子=私で合ってるよね?)

そして今回特に嬉しかったのは、終盤の「お姉さん頑張っ〜！」という女性の声。え?お姉さん!?「お姉さん!」その言葉をリフレインしながら、ラスト3キロブーストかけてゴールに飛び込みました。

オールスポーツさんのお高い写真に素敵な自分を演出すべく、サングラスは1km手前で外し、なるべくコースのド真ん中を独走したのに、素敵過ぎるフィニッシュゲートに気を取られ、ゴールの瞬間のポーズを忘れ、やっぱり初マラソンっぽくなってしまいました。(詰めが甘い)

ちなみにゴール後の荷物受け取りは1番乗り。スタート前に「初マラソンですか?」と私に尋ねた元気女子が驚き、「わ、はやっ!もう帰ってきた!何位ですか?てか、何歳なんですか?」て(笑)「何位かは分からないけど、歳は多分あなたのお母さんと同じくらいだよ」と答えたら、「うちの母49歳です!」「あー、まー私もそれくらい」しれっとサバ読むの大人の対応、「やばっ」と言われたけど、嘘はついてない(ちょっとだけ付度して)

今回の青梅マラソン参加Tシャツは、色もデザインもお気に入りです。背中中の文字は、「GO WILD」(=大はしゃぎする)。

終始笑顔で走りきれた青梅路、記録はグロス2時間12分09秒、ネット2時間11分37秒でした。更に年代別5位に入賞していたことに、着替えて友人と合流した後に気づいて、皆が帰る頃に賞状を受け取りました。(詰めが甘い) . 来る女の子のお祭り名古屋ウィメンズを前に、いつも通りビビって「42.195km長すぎる!30kmに負けて欲しい。」と接骨院のK先生に無駄に訴えるも、「はいはい。いつも通りですね。順調です。大丈夫、スタート前にスイッチ入りますから。そんなことより当日シューズ忘れないでくださいね。」と冷静な大人の対応でした。

K先生とは付き合いが長く、どうやら私はレース1週間前あたりで、「キリッとしたアスリートの顔」が見え隠れするらしいのです。(それ、私も見たことないのですが)

K先生曰く「今日も施術用のズボン後ろ前に履いてますね、絶好調ですね!」そろそろアスリートスイッチON(か?)

浜松 City マラソン

前週日曜日の天候とは打って変わり、全国的に気温が上昇した2月15日、最近各地に足を伸ばし友達とお会いし旅ラン?を楽しんでいらっしやる津金会長です。今回は浜松 City マラソンに挑みました。歴史は浅く今回22回目、天竜川と浜名湖周辺地域が合併したのを記念し始まったそうです。浜松と言えば“ウナギ”と“餃子”、餃子は毎年、宇都宮餃子と売り上げ1位を競って話題になっていますね。相模原にも美味しい餃子があるそうですよ! 梶田さんからの情報です。オダサガ万金餃子も美味しいね。



ところで、各地にお友達がいらして大会出場のたび応援にかけつけて下さっているんですね？とお聞きした所、転勤族だったとの事でした。何年たってもお友達との絆が絶えることなく続いているのは素晴らしいですね！

ご報告、ご覧いただきましょう。

♪津金修三 — 浜松シティマラソン完走記 —

2月15日、浜松シティマラソン（ハーフ）を走ってきました。浜松の当日の気温は最低が7℃、最高が19℃、スタート時12℃、名物の「遠州のからっ風」も終日皆無でした。全国的にもマラソン日和でした。しかしながら、タイムは昨年の岐阜より、1分40秒だけ早いという平凡なものでした。(2:17:52)

浜松を選んだ理由の一つは、毎年近況報告と抱負を賀状にしたため磐田市在住の旧友に久しぶりに会い、古きを温めたかったのと、もう一つは座間市と磐田市の二拠点生活をしている友人を激励するためでした。駅から徒歩10分のスタート地点の浜松市役所近くの浜松城公園周辺で着替え、ウォーミングアップができ、コースは渋滞することなく、ゴールの四ツ池公園まで、市内を走るコースでした。尚、9時のスタートで、新幹線で日帰りができ、旅ランのコースの一つです。

今回の私設応援団は3人、ゴールの陸上競技場のスタンドで応援していただき、終わった後の江戸前魚丸、浜松餃子は最高でした。やはり、大会で走るとモチベーションアップになるので定期的にエントリーするように心がけます。



大阪マラソン 芝雄一さん サブ3.5での完走 おめでとうございます♪

2月最終日曜日の22日は大阪マラソンでした。が、前週の15日には全国的に気温が上昇し一気に春を思わせる陽気になりましたが、大阪マラソン当日は更に気温が上昇、5月上旬の陽気に列島各地は夏日を記録しました。

今回、芝雄一さんが出場、急な気温の上昇に暑さに慣れていない体は順応に大変だったことと思います。途中、足が攣れペースが落ちてしまったとは言え、ネットタイム3時間21分30秒、素晴らしいタイムでのゴールでした。友人や親族皆さんの応援と、この晩は同窓会？小中のお友達との飲み会で楽しい日だったそうです。お疲れさまでした。大会終了から数日の事でしたので、改めて感想をお聞きしましょう。

ロングラン練習 中止に！

前々日まで好天に恵まれていました関東南部の天気でしたのに、先月7日、急変した天気はついに雪が舞い降りてきたのでした。8日当日の予報は夜半から降り続き積もる可能性ありとの事で、とうとう中止の運びとなってしまいました。まさに正解でした！朝起きましたら降り続く雪に辺りは雪化粧と化していました。孫たちは暫くぶりの雪遊びに大喜び、それにしても今年度のロングラン練習日は、どうして天気に恵まれなかったのでしょうかね～？神様が下さった休養日だったのでしょうか？次回からは好天に恵まれることを願いつつ楽しみにしたいです！♪

3月生まれの皆さん お誕生日おめでとうございます♪

徳井 浩 ・ 梶田千由紀 ・ 小方佳光 ・ 工藤行雄 ・ 渡邊美智子 ・ 水谷英治

本格的な春を目前に、春の息吹を感じながら“ラン”や“歩”をお楽しみください。

昨年末、津金会長に渡邊美智子さんから退会のお知らせがありました。年度末まで籍がありますよ！と連絡させて頂きながら、お誕生日をお迎えになり良かったら一言どうですか？とお伝えしお返事を頂きました。お寄せ下さいましたメッセージ、ご覧いただきましょう。

♪渡邊美智子 89才

50周年を目標に楽しみにしていた定例会やイベントが、11月末に腰を痛め参加出来なくなりました。平均年齢もとくに過ぎているのに、まだやりたい事、行きたい所があり、治療に専念するため大好きな走ろう会を卒業することにしました。早くに相棒を亡くし、どん底からホノルルマラソンや奥の細道走8年に引っぱり出して下さった仲間のお蔭で楽しい第2の人生だったことに感謝、昔神奈川県走友会連盟に所属していたので、ボランティアですべての大会に参加、共にしたのは御手洗さんと松山さんだけになりました、最近若い仲間の入会が続く嬉しいのに、縁の下の力持ちになれなくて申し訳なかったと思う。42号から続けている会報や楽しい報告のLINEメールに沢山の力をもらいました。いっぱい思い出ありがとう!! 継続は金、無理せず頑張り過ぎず楽しい走り鋭気を養ってください、

♪徳井 浩

70歳になりました。ランを始めてちょうど20年。昨年参加した金沢マラソンで「旅ラン」の楽しさを知りました。そんなわけで今年も山形と岩手の大会参加を計画しています。いずれも同級生や元同僚との再会付きです。これから20年も思いっきり楽しんでいきたいと思っています。

♪梶田千由紀

年下の女の子に「しっかりしてください！」と言われながら、日々周囲の人々の優しさに助けられて生きています、感謝です。またひとつ年齢を重ね、息を吐くようにしれっと、ひと世代若くサバ読んでしまうお年頃となりました。ヴァンテージの味わいを醸しつつ、カッコイイランナーを目指します。

♪水谷英治

3月13日で80歳。今迄に出会った方々のお陰で、長寿国日本の男性平均寿命にほぼなり感謝。祖父は82歳（当時、医師の所見は老衰）・父は91歳・自分は？「人生とは、無（生）から無（死）への道のりを計り知れないスピードで通り過ぎる・・・」ものだと思っているので、「走り」で自己ベストを目指すことに何の意味があるのだろうか？しかし、これからもATMで日常を過ごすため、80歳からのランは「健康寿命」≒「平均寿命」をどこまで続けられるか？を第一に考え、「モチベーション向上」の為に「自己ベスト更新」と「二つ目の全日本メダリスト」を目標にもう少し皆さんと共にチャレンジしたいと思います。

水谷英治さんからの報告です！

【厳しい冬から花咲く季節への期待】ダメージから脱却

2月17日に相模原ギオンスタジアムへ出向き1月18日の駅伝大会以来、1か月ぶりに自宅からの10数キロの道のりを自転車です「相模原市はつらつジョギング教室」に通い30数名の方と楽しく汗を流しました！不思議なもので、駅伝の時に2時間もかけて「ふらふら」で帰宅し約半月の自宅療養・休養中は心身とも疲れ切った感があり「やる気」が起きず1か月間は毎日12時間の睡眠（9時間+昼寝）とオリンピックをテレビ観戦しながら、「走ろう会」での5年間を「会報」を読み返しながら、皆さんの走りとお自分の走りを参考にして明日からの「走りの計画」を準備してきました。「明日から」「来週から」「来月から」「今年の目標を見直す」「来年の目標へ向けて」「将来の目標へ向けて」等と次々と前を向く意識が生まれて来たので、最大の危機とブランクから脱することが出来たと安堵しました。道すがら「梅の花」も咲いていて、春の予感を肌で感じながら帰宅。次は、「桜の花咲く？」3月末の「オレンジマラソン」での温泉旅行を楽しみ5kmでの自己ベストをとるの目標に向け取り組みたいと思います。

【よこはま月例マラソン参加】健康と走力チェック

2月15日、2026年の私ランを何とかスタート！

第540回よこはま月例マラソンに3か月ぶりに参加しました。「病み上がり」後の恐る恐るの大会参加でしたが、何事もなく70歳以上男子1km5位/27名中、タイム5分10秒と5分切りは出来ませんでしたが、今回目標のサブフォーペースで5分30秒はマイペースの走りでクリアでき一安心しました。次は、80歳での初の「よこはま月例」1kmで5分切りは無理なく達成したいとの欲も出てきました。何よりも体調が戻り楽しい久しぶりのランが出来たことに感謝です。

【最近の一年間は学ぶ機会多くあり役立てたい♥】

走ろう会に入会以来、最も多くのチャレンジをさせてもらった一年間でしたが、ケガの繰り返しと初の闘病生活などリスクを伴う実態経験もしたので、80代でのランへの経験値としてゆきたいと思っています。①無理はしない⇒トレーニング時の心拍数180以下は守る。「オールアウトと超回復」について、日々意識して取り組む。②体調管理⇒ケガや病気の時は、練習は抑制し・大会出場は控える。睡眠は毎日9時間は確保に努める。③体調不具合時～回復時までの1か月で、自分の体調は「便」に集約されることが、判明したので最も大切な日々の課題としてゆく♥（最大の収穫）

この会があるから、皆さん（最近是新入会員の方の前向きな投稿が多く楽しみです）からの投稿内容を「なるほど」と多少理解しながら、励みにできている事に楽しみを感じるとともに自分のATMに役立たせていただいています。

感謝

新入会員のご紹介 大野南地区 谷口善彦さん 南区相南在住です。

初フルマラソン完走を目指し、皆さんと一緒に練習をといらして下さいました。皆さんと一緒に楽しくランをなさってください。

今後の予定

3月8日・・・ロングラン練習 行程：13.3km

目的地：天然温泉 ロテン・ガーデン 町田市相原町（尾根緑道終点すぐ近く）

集 合：古淵イトーヨーカドー前 8:30 集合／スタート

詳細は最終ページでご確認ください。

3月29日・・・湯河原温泉オレンジマラソン宿泊参加 宿泊は大会終了後になります。

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。

種目によってスタート場所が違いますので、当日確認してください。

宿泊ホテル＝大滝ホテル Tel 046-562-7111

4月5日・・・定例会 淵野辺公園 8:30 ～ 今年度会費納入

4月12日・・・ロングラン練習

4月19日・・・リレーマラソン ギオンスタジアムウッドコース側小高みの丘前8時集合

5月10日・・・定例会・定期総会・理事会 東屋があります。

5月17日・・・ロングラン練習＝龍泉寺の湯マラニック・ウォーキング



パラリンピックを残し、フィギアスケートエキシビジョンを最後に、ミラノ・コルティナ2026 冬季オリンピックが幕を閉じました。沢山の皆さんの感動を頂きました。真っ青な空の下で舞い上がりながらの回転スノーボード、フィギアスケートペアでは日本に選手はいないのかと思っていましたが、あの素晴らしさ・・・等々、どの競技を見ても人間の技とは思えぬ芸術的な演技と感じ、メダルラッシュになった今回に、まさに若人の祭典と思いながらのテレビ観戦でした。アスリートたちの笑顔・共にたたえ合う姿には胸が熱くなり、全てが素晴らしい一言でした。今回日本のメダル獲得数は金5個・銀7個・銅12個の24個は史上最多でした。

先月、61才で初めてハーフマラソンを走るんですが、どの様な練習をしたらいいですか？と突然の電話を受けました。会話をしながら一体どちらの方なんだろう？と思いお住まいをお聞きしたところ、何と長野の方でした。全国各地で私たちのホームページを見て下さっているんだらうな～と思いながら、皆さんのご活躍を全国の方々が見て下さっている事に嬉しい思いがいたしました。息子の手助けでホームページを開設、当時、毎年「川の道」に出場の鈴木敬二さんが大会出場された時“ホームページをえていますよ～、頑張ってください！”と応援してくれた人がいて嬉しかったですよ～。ホームページいいですね！とお聞きし嬉しさを覚えた時がありました。今では岡澤さんが取り組んで下さっています。私たちの活躍を全国の人が見えています。心弾む思いがいたします。

50周年が間近になってきました。この会が絶えることなくいつまでも続きますように・・・。

来月お会いする時ははいよいよ春ですね！？桜の開花予想も発表になり東京・福岡がトップで3月22日頃になるそうです。気温の変化に気をつけて元気でまたお会いいたしましょう。



走ろう会ロングラン練習 2026/3/8 (日)

目的地：天然温泉 ロテン・ガーデン
町田市相原町（尾根緑道終点すぐ近く）

集合：古淵イトーヨーカドー前 8:30集合ノスタート

行程：13.3km

古淵イトーヨーカドー前
→ 境川沿い
→ 桜美林大学付近
→ 尾根緑道下小山始点
→ 尾根緑道鎌水
→ ロテン・ガーデン（10:30頃着予定）

コース沿いに補給するコンビニはないですが、信号もなく、眼下に相模大地がみえる楽しいコースだと思います。

天然温泉 ロテン・ガーデン

- <https://roten-garden.com/zzzz>
- 入浴料:¥1,030
- クレジットカードやPaypay使えます
- 尾根緑道をおすすめコースとしてランステとしても使えるようです

