

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）4月5日 No. 362

暖かくなったり寒くなったりと気温の変化が激しかった先月、10日には東京都心にも雪が積もり冬の寒さに逆戻りでした。桜の開花情報が発表になり、いつ咲くのかと待ち焦がれていた桜でしたが彼岸に入り漸くちらほらと開き始めました。数年前までは、入学式に合わせて桜が咲いていたのが当たり前になっていましたが、30年前、地球温暖化が騒がれるようになって以来、毎年のごとく早め々の開花となり、今では3月下旬が当たり前の様に変化してきました。真新しい洋服にランドセルを背負い、満開の桜の下で写真を撮ったのは遠い昔になってしまった、そんな気が致します。先々月の日曜日は天気にも恵まれることなく、雪で大会が中止になったり、厳しい寒さの中での大会でしたが、これとは逆に、先月の日曜日は運よく好天に恵まれての日曜日でした。全国各地での大会も多く、特に8日は大会ラッシュで皆さんの東奔西走が目立ち旅ランを楽しまれた方もありました。22日の日曜日は大会も落ち着き快晴に恵まれ、公園の朝練会場には久々に大勢の人たちが集まり素晴らしい汗を流すことが出来たことと思います。

さあ、新年度のスタートです。大会を目指し新たな目標を抱いている方もいらっしゃると思います。体に気をつけ、楽しみながら目標を目指しましょう。先月は沢山の大会がありました。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した。大会や行事に参加の皆さん、お疲れさまでした～。

東京マラソン 谷口善彦さん 初フル完走おめでとうございます！

「東京が一つになる日」、2007年から始まった東京マラソンは今年19回目を迎えました。今回も38000人以上のランナーたちが東京の街を駆け抜けました。20回目となる来年2027年は3月7日の開催で、記念大会として様々なプロジェクトがあるそうですよ！一般エントリーの受付は8月14日から28日、20回大会を記念し相当な応募数があるのではないのでしょうか？ボランティアの応募も狭き門になっています。皆さんの応募に良い結果が出ますようお願いにはいられません。さて、今回の大会に、2月定例会にいらして下さって即入会して下さいました谷口善彦さんですが、東京マラソンの出場権を目度くゲット、初フルに挑戦と言うことでした。前々日「少しでも楽に走れるように色々学びたい！」との問い合わせに「初めて東京マラソンに応募したと言うことはラン初心者ではないですよね？」このような会話を交わしたのでした。当日の完走記録は何と3時間47分31秒、サブ4クリアで初フル挑戦は素晴らしいタイムでのゴールでした。谷口さん！初フル完走おめでとうございます。今後は楽しみですね！

お疲れさまでした～！

三浦国際市民マラソン

毎年3月第1日曜日に開催の三浦国際市民マラソンは、穏やかな日に恵まれた中、今回41回目を迎え長い歴史を刻んできました。開催当初から多数の会員が参加し楽しんできた大会です。海岸沿いから急坂の三浦霊園の中を通り室堂山へ、ここからは両側に大根畑とキャベツ畑、この大根が参加賞は今も変わらないようです。目の前には相模湾の大海原を眺めながら長い下り坂を、帰りは当然上り坂となりますが、今ではここからコースが変更になっているようです。城ヶ島大橋を渡り島の折り返し地点に、起伏の激しいコースだったこと、雪の日もあったこと、1回目から長年出場してきたことが思い出されました。今はどうなっているのかな～？と聞いていましたら、今回、岡澤武彦さんが会員では久々の出場でした。この大会は、完走者の中から抽選で3名をホノルルマラソン招待というメリットがあります。皆さんも三浦マラソンに出場しホノルルマラソン招待をゲットしてはいかがでしょうか？最近ではホノルルマラソンの旅費も高くなってしまいましたものね～。岡澤さんからのご報告、ご覧いただきましょう。

♪岡澤武彦

3月1日（日）「三浦国際市民マラソン」に参加しました。初参加の大会です。

情報通りに厳しい坂が多いながら広がる海と大根・キャベツ畑、遠くに富士山も望めるコースでたっぴりと楽しめる大会でした。

東京マラソンと同じ日なので東京に外れた残念大会かと思いましたが、結構人気があるようでハーフマラソンだけで9千人弱も参加していました。まず、行きの京急が激混み、朝の通勤並でビックリしました。

三浦海岸駅で降りて人の流れとともに進み、着替えは海沿い砂浜のテントの中、荷物を預けてスタートを待ちます。

スタートして約3km位は海沿い、右折して三浦霊園の山登り～一面の大根・キャベツ畑と遠くに富士山～城ヶ島大橋～城ヶ島の折り返し～城ヶ島大橋を遙か上に見上げてゲンナリ～城ヶ島大橋～宮川公園（約7km地点から約12km位までズーと対面、人が途絶えません。）～毘沙門湾～トンネル～江奈湾～剣崎の上り坂～下って海へ～約3kmでゴール。まー、登って下って忙しいタフなコースでした。

ゴールした後の参加賞（大根他）も行列、テントで着替えて桜まつりの会場で呑もうかと思いましたが、河津桜はもうほとんど散っていたので祭りの会場まで行かずにUターン、三浦海岸駅周辺の食堂も満員、電車もそこそこ混んでいたのので久里浜で昼食と酔分を摂って帰宅しました。

この投稿文を書くために記録を確認しようとしたら氏名では検索できずゼッケンナンバーが必要、大会事務局にメールで問い合わせやっと記録を確認できました。全体8791人中1383位、60代、1023人中64位、まーそんなものでしょう。次は、4月19日のかすみがうらマラソンです。皆さんがリレーマラソンをしているときに走ってきます。

名古屋ウィメンズマラソン

3月第2日曜日と言えば、頭に直ぐ浮かぶのは名古屋ウィメンズマラソンです。8日、全国的に好天に恵まれた中、今回15回目を迎えました。梶田千由紀さんが5回目に挑みました。昨年の記録の事を思うと、ご自分の走りに納得が出来なかったとはいえ、それはそれは素晴らしい記録でした。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 — Run your way 名古屋ウィメンズマラソン 2026 —

10回目のフルマラソン、5度目の名古屋ウィメンズのリザルトは、グロス3時間17分57秒でした。応援、サポートをありがとうございました。

命からがらフィニッシュゲートに辿り着き、「ナイスでもなく、ランでもなかった！」と、自分に大きな✖（ぼってん）をつけて3週間。会報に寄せるレースレポの締切間近、初めてちゃんと記録証を見ました。（振り返り遅すぎる。）

中盤までキラキラと輝いていたカラフルな景色が、

- ・25km～鉛色の暗雲漂い、
- ・30km～次第に色彩を失って、
- ・35km～モノクロームに変わって、
- ・40km～まさかのウォーキングデッドで暗幕（泣）

負け戦の原因は、前半のオーバペース。調子が良いのではなく、調子に乗りました。

「努力は裏切らないかもしれないけど、自分が努力を裏切ることにはある。」1年間積み上げてきた練習を、過信した自分が裏切ってしまったのです。

スタート時の気温3℃快晴☉（二重丸）風速6mを超える強風は吹き荒れていたけど、ベスト更新した仲間は少なかつたから、不甲斐ない結果の敗因を問われたならば、私は1mmも逡巡せずに「実力不足です」と答えます。

今思えば、「君は自分の力だけでここまで来たと思ってない？だとしたらそれは傲慢、皆に支えられて今がある。」ランの神様にそう告げられたレースでした。

- ・「ジョグで行こ！歩くなよ癖になるぞ！」終盤、声を掛け続けて並走してくれた友人。
- ・「次に繋げるんだよ!!」ゴール手前、沿道から大声で叫んでくれた仲間。
- ・「ゴールしたから100点！」10分以上、私を待っていてくれた練習パートナー。
- ・「よく頑張ったね！」泣きそうな私を、笑顔で迎えてくれた友達。
- ・「今回のレースは結果でなく、大切な経験の日。」心に響く言葉で、励ましてくださった恩人。
- ・「あいつ絶対泣いてるから。」先手を打って、共通の友人のボイスメッセージを預かってくれた盟友。

泣いて泣いて涙も枯れたと思った頃、共にウィメンズを走った親友が、☹「スライドで声掛けたときカッコよかったよ！黄色いシャツがキラキラ輝いて金色に見えた!!まめちゃん（私のあだ名）は私のヒーローだからね、ヒーローは必ず立ち上がるんだよ！」宝石みたいな言葉をくれて、もう大号泣（涙枯れてなかった。）

負け戦にもキラリ輝く瞬間は確かにあって、前年はスライドの向こう側にあった女子の精鋭集団の景色の中に、自分が居られたことが嬉し過ぎて、ハーフのベスト更新する勢い（あかんやつ!）若い仲間が先導していた4'20/km快速急行で、向かい風に煽られる23kmまで駆け抜けて、最高に気持ち良かったし、あの快感をもう何度でも経験してみたい。

「モノクロに変わった春の色彩、来春取り戻す！向かい風かかってこいや!!（出来れば弱風、切に祈願!）」そうリスタートとリベンジを誓ったとき、大きな✖が、小さな△（三角）に変わっていました。



スタートブロックでは、ハートの熱いランナーとの出逢いがあり、新しい練習仲間も増えました。全てが生まれ変わる Reborn の春、走り続けた先に、「ただいま」と言える場所があること、「おかえり」と笑ってくれる仲間がいること、全て私の財産です。

来季に向けて、また愚直に日々を積み重ねていくことに、変わりはありません。自分の見つけた道を信じて、まだまだ走り続けたいです。

しながわシティラン 2026

大会ラッシュだった3月8日、各地で多くの大会が開催されましたが、品川区民公園をスタート、大井競馬場をゴールのこの大会もこの日の開催でした。昨 2025 年「スポーツの力でつなぐ みんなの笑顔が輝くまち しながわ」を実現するために開催に至ったそうで今回2回目です。コースの一部には旧東海道も含まれ、ゴールは大井競馬場で楽しんでいただこうと言うのが狙いだそうです。津金会長が出場され70才代で9位と素晴らしい成績で完走されました。この所、各地の大会を探しては出場の会長です。ご報告、ご覧いただきましょう。

♪津金修三 ——しながわシティラン完走記——

3月8日、しながわシティラン10kを走ってきました。都心では珍しい強風の朝、会場の立て看板があちこちで吹き飛ばされていました。旧東海道・天王洲アイランド・京浜運河沿いを気持ちよく走ることができました。Dブロックのスタートでゆっくりと途中もマイペースで、後半は先行のランナーを何人も抜き、ラスト3kmは5分40秒/kmと最近の練習では考えられない好タイムでした。着替えは大井競馬場の空調・デスクの設置された観覧席からは早朝の馬の訓練を見ながら、温かく着替えることができました。それから参加賞が靴下と絵柄のある手ぬぐいと工夫が感じられた運営の良い大会でした。因みに、年代別では9位、ネットタイム(56:18)。

尚、3月29日の南アルプス桃源郷マラソンは10kの関門を通過できずDNFでした。

飛鳥ハーフマラソン

日本の歴史の始まりとも言われる大和の国奈良県明日香村、と言えば飛鳥時代(6世紀末～8世紀初)の遺跡に埋もれている郷でもあり、その様な舞台を巡るコースが目につかびます。飛鳥時代の多くの宮殿・寺院・古墳等々「飛鳥・藤原の宮都」は2026年の世界文化遺産登録を目指して活動中です。知る人ぞ知る高松塚古墳や四神(北に玄武・南に朱雀・東に青龍・西に白虎)が描かれているキトラ古墳、何と、このキトラ古墳前がスタート・ゴールです。朱雀はゼッケンナンバーとは昔の呼び名で今風の言い方はアスリートビブスですよ～?長い時代を刻んできた走ろう会、時代の移り変わりで呼び名も変わってきました～(笑)にも描かれているようですよ!のどかな田園風景と思いきや、コース図を見ますと明日香村の地形を生かした小刻みで起伏が激しいコースの様で、記録は除外しに記憶に残る大会を目指しているようです。大会歴史は新しく今回5回目を迎え、3月8日、好天に恵まれた中、相原保さんが出場されました。日本の歴史を刻んだ明日香村、いにしえを想いながらコースを巡ったことと思います。

ご報告、ご覧いただきましょう。

♪相原 保 ——大会運営&コースの魅力に大満足! ランで語るものはなし・・・

悠久の古都奈良「飛鳥ハーフマラソン2026」走ってきました(3月8日9時スタート) ——

1. プロローグ

正月、旅ランにベストな大会はないかとランネットで探していたところ、旅の距離感、見どころの多さ、大会の面白さと字面の美しさが目に留まったのが奈良県明日香村で開催される「飛鳥ハーフマラソン2026」でした。

今年5回の記念大会に加え、「飛鳥・藤原の宮都」の世界文化遺産登録が期待される年でもあり、明日香村の村長さんをはじめ、関係各位の大会成功に対する並々ならぬ力の入れようを心動かされ、3泊4日の奈良・京都の旅ラン(新幹線、近鉄を利用)を企画することに・・・

2. ファンランで臨むもファンにならず

明日香村は奈良盆地の南部に位置し、200m程の低山や丘陵に囲まれ、谷には棚田と段々畑が広がる長閑な地域ですが、コースは平地が少ないため想定を超える登りと下りがひたすら続く過酷なものになっていて、私の脚では到底太刀打ちできず、制限時間内に何とかフィニッシュするのが精一杯。また、悪いことに当日は気温が低く4回のトイレタイム(最近トイレが近い)を強いられて大きなタイムロスになってしまったのがなんとも残念。とても記録を披露することなどできません。

トホホ・・・



3. ホスピタリティが溢れた見事な大会運営

人口 5049 人に迫る 3800 人を超えるランナーたちを迎えるためのフェスタ会場が設営され、各種イベントの実施、地場産品の物販やご当地グルメが用意されていました。また、沿道では4世代の家族からの温かい声援と幼稚園児たちの手づくりポンポンでの応援。そして家が途切れた場所ではボランティアスタッフがいて、ユーモアたっぷりに背中を押してくれる気遣いが嬉しい。

ゲストランナーには川内優輝氏、谷川真理氏、ハリー杉山氏、ボクシングの内藤大助氏らが招かれ、疲れたランナーたちを大いに盛り上げてくれるなど運営側の手厚い企画力に感服です。

お楽しみのエイドについては、地域色の濃い品物に舌鼓。旬のあすカルビー苺と苺の葛アイス、地元醸造の甘酒（ノンアル）、古代米の柿の葉寿司（葉っぱは自分でむく）が提供されましたが、どれも美味で味わいながらの完食が時間のロスにつながったか？

最後に参加賞について一言。参加費 6000 円にも拘わらず飛鳥四美人の T シャツ、ソフトフラスクのマイボトルとソフトカップ（ごみ削減）を頂戴しました。コスパ最高!!

4. 歴史の回廊

飛鳥時代、政治の中心の地だったこともあって、コースに隣接する古墳の数々（キトラ古墳、高松塚古墳、石舞台古墳、天武・持統天皇陵古墳、文武天皇陵など）や目的がよく分からない不思議な遺跡（亀石、酒船石、鬼の雪隠、マラ石など）が点在しているのはもちろんですが、コース脇では今まさに発掘中の現場があるなど、歴史好きには堪らない環境です。目出度くも 2026 年の世界文化遺産に登録され、全国からの来客が増えることを心からお祈りします。

5. エピローグ

さて、妻との 3 泊 4 日の旅ラン（延べ 80,000 歩、疲れた）は、初日の興福寺や東大寺及び奈良公園周辺と春日大社見学。2 日目は遺跡巡りのハーフマラソン。3 日目には広大な平城宮跡、唐招提寺、薬師寺そして豊臣秀長の郡山城の見学。4 日目は京都に移り、嵐山、嵯峨野の地を散策。あたかも歴史の回廊をたどり、遙かにしえ人に思いを馳せる旅になりました。

次の旅ランは、どんなテーマでどこに行こうか、あれこれと思いを巡らせるのも楽しいものです。

小田原尊徳マラソン

3 月第 2 日曜日の 8 日、好天に恵まれた中、今年 39 回目を迎え小田原尊徳マラソンが開催されました。この大会も開催当時から会員の皆さんが楽しんできた大会です。会場では餅つきが行われていたり、特産物の販売コーナーがあったりとゴール後の楽しみも多くありました。二宮尊徳生誕の地で今では以前と違いコースが大分変わったようです。以前はアリーナから生家の前、蛍田駅近くから酒匂川を渡り坂東三十三か所の一つ勝福寺から酒匂川沿いへと、ここからの富士山の眺めは最高！これは今でも変わらないようです。このようなコースでしたが、スタート地点から遠く離れていたことでコース上の役員さんの事を考え現在のコースになったのでしょうかね～？ 制限時間も開催当時は 170 分でしたが、一時何年か 2 時間に短縮され現在はまた 170 分にも戻っています。先月、お誕生日を迎えた徳井さんがこの大会で 70 才の新たなスタートを切りました。ご報告ご覧いただきましょう。岡野龍男さんも 10 km の部に出場されました。この所、足の具合が思わしくなく大会出場を見合わせていましたが無事に完走、良かったですね！

徳井さんからのご報告、ご覧いただきましょう。

♪徳井 浩 ——第 39 回小田原尊徳マラソン完走記——

3 月 8 日（日）小田原尊徳マラソン（ハーフ）に参加しました。

この大会は小田原で生まれた二宮尊徳の生誕 200 年を記念し、昭和 63 年（1988 年）から開催されています。私は 30 歳半ばに 3 年間と退職後の再任用の 3 年間の 2 回、小田原で勤務したことから小田原には親しみがあります。またスタート及びフィニッシュの会場である小田原アリーナは、小田急線「富水駅」から徒歩 14 分、同じく「蛍田駅」から徒歩 11 分とアクセスが良く、アリーナの観覧席でゆっくり着替えられ、更にミズノの協賛で参加賞等が充実していることから、平成 27 年（2015 年）の大会からハーフ 4 回、10km 1 回参加し、ハーフ 60 歳以上の部で 5 位に入賞したこともあります。

特に今回は 70 カラット（歳）の誕生日を迎えてから、初めてのレースということで楽しみにしていました。ハーフのコースは酒匂川沿いのサイクリングロードなどを 2 周しますが、当日は天気良く、真っ白な富士山、酒匂川の景色や早咲きの桜を眺めながら気持ち良く走れました。



これまでハーフでは補給食の携行はしませんでした。この大会では給水しかなく、自分の年齢も考えランニングパンツのマルチポケットに羊羹やサブリをいくつか忍ばせました。そして13km過ぎの給水所でアミノ酸を補給しようとしたら、いくつかに分かれた360°のポケットに見つからないのです。焦ってここに入れたはずがない、あつちもないと、ドングリの隠し場所を忘れたリス状態で、気付くと2分が経過。「しまった。フルじゃなかった。ハーフで2分のロスが致命的だ」とアミノ酸は諦め、再び走り出しました（ゴール後、確認したらアミノ酸は入れ忘れていました。笑）。後半は2分を取り戻すべくペースを上げようと、ピッチ走法からストライド走法（大した歩幅でないのでストライド走法風？）に切り替えたところ、マジックスピード4のプレートの恩恵を感じることができ、落ちてきたランナーを何人か抜くことができ、ネットで1時間56分40秒、60歳以上152人中、57位でゴールしました。これは6年前に補給廠のハーフで出した自己ベストから34分も遅いタイムですが、これが今の私の実力です。ただ今回は後半頑張ったお陰でネガティブスプリットで走ることができ充実感がありました。今度はなかなかできないフルでのネガティブスプリットを目指し、更に自己研鑽を積みたいと思っています。

大山マラソン

この大会も毎年3月第2日曜日とあって、伊勢原と小田原は近くでありながら大会が重なり、どちらにしようか迷う人も少なくないようです。以前、大山は富士登山競争大会に出場する多くの方々がトレーニングの場として頂上までの登山コースを下から登って備えていましたが、今はどうなんでしょうね？そのような事で自分も良く行ったものでした。会員の方で欠かさずこの大会に出場されていた方もいらっしゃいました。今回41回目を迎え長い歴史を刻んできました。今思うと、1回目の大会時、雪が降り大会はどうなるんだろう？と問い合わせたところ、地元の方々が除雪してくれましたので予定通り開催します！と地元の方々のお力添えすごいですね！青梅マラソンでもこの様な事がありましたね。今回齋藤頭夫さんが出場されました。ご報告、ご覧いただきましょう。

♪齋藤頭夫——市制55周年記念第41回大山登山マラソン（3月8日開催）——

私、恥ずかしながら神奈川県民でありながら、まだ1度も大山に登ったことがなかったんです。

それでは、マラソン大会で登っちゃえ！ということでパートナーと一緒に今回エントリー。

トータル9kmですが、ひたすら登りの標高差650m、1610段の石段を一気に駆け上がる心臓破りのコース。

いまだ経験したことのない坂地獄にワクワクしてきます。ですが、実をいうと2月の国家試験後、思う存分走れる喜びから練習で飛ばしていたら、思いっきり転倒し膝を擦りむき強打…。そこから膝に痛みが出て、またしても思うように走れない状態となっておりました。何とか走れる状態まで回復しましたが、そんな激坂に膝が絶えられるのか一抹の不安もありながらの参加でした。



当日は快晴でそれほど寒さもなく、走るには最高のコンディション。しかしながら、スギ花粉が飛びまくっているためクシャミと鼻水が止まりません（笑）。

伊勢原駅近くの伊勢原小学校が大会会場となり、受付や着替えを済ませ、40代以上男女は最終の9時50分にスタートです。最初の1kmまでは人も多く、パートナーと並走しながらゆっくり進みます。

沿道の住民の応援も多く、とてもアットホームな雰囲気です。

次第に人がばらけてきて、スピードが出せるようになったのでパートナーとも別れて自分のペースで走り、2km～4kmまでは緩やかな上り坂でキロ5ペースでいけました。不安だった膝も大丈夫そう。

しかしながら、5kmあたりからが本当の坂地獄！心拍も180を越えて、きつーい！！

でも、既にゴールしたランナー達が涼しい顔をして「ファイトー」と言いながら、下り坂を颯爽と降りて通り過ぎていきます。「この激坂を帰るも走るとか、こいつらどんだけ変態なんだ！！」と心の中で叫びました。

こま参道を通り、神社らしい雰囲気が段々と漂ってきて沿道からも「あと少しー」の声。

やっとゴールなのかと思いきや大間違い。ここからが本格的な山登りゾーンだったのです。

足が攣りそうなのを耐えながら登っていると、そこには四つん這いになって進む年配ランナーの姿も。

何と聞くと御年85歳とのこと！その年齢でこの激坂コースにチャレンジする姿に、こちらまで元気をもらいました。

そんなこんなで、走るというよりもはや2kmくらい山登りをしていくと阿夫利神社が見えてきて、ゴール。

目標としていた1時間切りは出来ずに残念でしたが、走り（登り）切った達成感とゴール後に振る舞われる七草粥とおしるこ、そして阿夫利神社からみる景色が絶景で最高でした。

しかし、そこは山の中。アドレナリンが切れた後は大量のスギ花粉にまたしても悩まされることに…（笑）。

今度は大山の山頂を目指してゆっくりと山登りにいきたいなあ～。

※齋藤さんは この他に3月29日の“ふくいさくらマラソン”にも出場されています。

ロングラン練習 八王子ロテングーデンへ

3月8日、この日は各地で多くの大会がありました。毎月第2日曜日に実施のロングラン練習日でもありました。早朝の空気はとても冷たく寒い朝でしたが、この所天気にも恵まれることなく中止が多くあった中、この日は快晴に恵まれ徐々に気持ちよくロングラン練習が実施できました。古淵イトーヨーカドー前を8時半にスタート、今回は境川沿いから桜美林大付近一尾根緑道一ロテン・ガーデンへの道のり約13.3kmを楽しみました。ウォーキング組は橋本駅から境川沿いの散策路を上流に、右に小高みの尾根緑道を眺めながら16号線に出て目的地に、この周辺は小鳥のさえずりを聞きながら、のどかで素晴らしい所でした。今回初めて利用のロテン・ガーデン、橋本から16号線を八王子方面に向かい車で15～6分、昔から、ここに温泉があるんだ～と思いながら寄ることもなく初めて行きました。青空を眺めながら温泉に浸かり癒されました～。企画の藤田さん、ありがとうございました。



今回の参加者は藤田浩三さん・岡澤武彦さん・山本幸夫さん・坂本次男さん・横山毅さん・河口隆之さん・萩原浩一さん・久保倉弘美さん、ウォーキングで岩橋政志さん・ミタライ、以上10名の皆さんでした。お疲れさまでした。

♪河口隆之 ——3月ロングラン練習——

今回のロングラン練習は桜美林大学の近くのローソンからの合流でした。自宅からアップの段階で結構な暑さで、3月にしてはかなり暑い中でのランになりました。特に今回はフルマラソン後初のロングランであったため、足の心配が付きまどってましたが

、無事にロテングーデンまで完走。ようやく次の大会へのスタートが切れた感じがした練習となりました。

板橋 City マラソン

「荒川市民マラソン」を改名し今では「板橋 City マラソン」として新しくスタートしましたが、いつから変わったんでしょうね？ 初回開催日は5月連休中の非常に暑い日で、救急車の音が激しく鳴り響いていたのが記憶に残っています。その後桜の開花時期もありましたが、早め早めになり今では3月第3日曜日の開催で落ち着いています。河川敷をコースのこの大会ですが、朝の河川敷はまだまだ寒さが厳しく、当時はトイレも少なく河川敷に高く生茂った枯れた葦の中で用を足しているランナーを多く見かけたものでした。交通の便が良いのが利点ですが折り返しが2度あり、2度目の折り返し地点はスタート地点を横目に荒川の上流に向かって行く、ここで多くのリタイアが出たことで、今ではコースが変わり折り返しが1回となっています。

今回出場の山本幸夫さんは、11月の大会出場の際大怪我をされましたが、以後初めてのフル出場で見事なサブ4達成です。これで完全復帰ですね～？、お目でどうぞございます（拍手）。この他に、寺島昇さん・萩原浩一さん・井上忠さんが出場されました。ご報告、ご覧いただきましょう。

♪山本幸夫 ——板橋シティマラソン完走記——

3/15 板橋シティマラソンという荒川河川敷マラソンに参加してきました、河川敷はどうしてもテンション上がらないのですが京都マラソン落選からのエントリーなので贅沢は言えず、日帰りお気楽マラソンなので参加してきました。昨年11月の鎖骨骨折以来のフルマラソン、完走できるか不安だったので天気悪かったら行くの辞めようと思っていたのですが、当日は、運悪く晴れで風もなく河川敷日和、気が乗らないままスタートラインに立って定刻9:00にスタート、練習では20kmも走れないのに河川敷といえどもマラソン大会なんですね、なんとなく雰囲気に流されて走れるものです、35km過ぎは相変わらずのヨチヨチ走りにはなりましたがなんとかギリギリサブ4で完走。完走後は、板橋完走メンバーで赤羽で打ち上げ、赤羽初めて行ったのですが、お店の雰囲気も値段も昭和のまま、QRコード注文さえなければ昭和にタイムスリップした様な感覚で、よい経験が出来ました。赤羽昼飲み、お勧めです。

♪井上 忠

3月15日(日)に板橋シティマラソンに参加しました。

天気は良好。気温は若干高かったようですが、レースに影響するほどではなかったとおもいます。

今回は4時間ペーサーについていこうと決めてましたので、最初から心無にしてペーサーの背中を追いかけました。しかし、30キロ辺りから徐々にペーサーとの距離が広がりはじめ、最終的にはついていけなくなりました。

恒例となった足攣りもあり、結果としてはワースト記録を出してしまいました。

レース後は、私より先にフィニッシュしていた寺島さん、山本さん、萩原さんと萩原さんのお友達と合流し、反省会と称した、私にとっては文字通り反省会を赤羽の一番街で開催しました。

レース結果の口惜しさと情けなさを美味しい角ハイボールで中和しながら、諸先輩方と楽しい時間を過ごしました。今シーズンはこれが最後の大会なので、この結果を真摯に受け止め、次のシーズンに向けて精進して参ります。

鳥取マラソン

この大会も3月15日でした。全国都道府県制覇を目標に、旅ランを楽しんでいらっしやる横山徹さんが、今回は鳥取まで足を伸ばし楽しんできました。ご報告、ご覧いただきましょう。

♪横山 徹

3月15日、「鳥取マラソン2026」を走ってきました。フルマラソン47都道府県制覇を目指す旅ランの14県目です。人生で一番縁が薄かった中国地方を攻めようと鳥取を選び、この大会を本命レースに据えて調整する予定でした。そのため前回の木曾三川マラソンはなるべく疲れを残さずに練習を続け、2/1の守谷ハーフを次の調整ポイント、という計画だったのですが、まあ現実には計画通りにはいきません。前回レースの疲れが残る中ですぐ練習を再開したのがよくなかったのか、守谷ハーフの直前に右ふくらはぎを痛めてしまいDNS。軽症と思って中途半端にジョグを続けたのがさらに悪かったか、距離を伸ばすとすぐにふくらはぎの張りが強くなってしまい、予定した調整が全くできず、ようやく不安なく20km以上走れるようになったのが2月末。鳥取は走れそうですが、1か月近くのブランク後の2週間で調整してPB狙うのは難しそうなので、今回も旅ランとしてゆるく楽しむことにしました。本命は4月の長野マラソンへ持ち越しです。限界まで挑んで次々にPB更新している当会の同志の活躍をみると、「お前は一体いつ本気出すんじゃない！」と心の声も聞こえますが、ここは「勇気ある撤退」といい聞かせ、今回は妻同伴で鳥取へ向かいました。今回は空路での移動。私、普段はJAL派なのですが、鳥取砂丘に近い「鳥取コナン空港」はANAしか乗り入れておらず、米子空港は遠すぎるのでJALマイレージはあきらめてANA便で出発。いかにもランナーっぽい乗客が多数でした（自分もその一人ですが）。鳥取コナン空港に降り立つといきなりコナンづくし！出口へ行くまでにコナンのアートギャラリー、フライトルックのコナンと蘭姉ちゃん、青山先生のサイン、オブジェ、記念スタンプ、テーマ音楽、謎解きラリーなどなど、これでもかとコナンが出迎えてくれ、子供がいれば空港だけで半日楽しめそうです。コナンはスルーして到着ロビーを出ると真ん前にレンタカー受付があり、すぐに手続きしてレンタカーで出発。到着からレンタカーで出発までの時間およそ20分、地方空港のこのコンパクトさはありがたい。

まずは空港から近くの漁港の市場で「白イカ御膳」をいただきお腹ごしらえ。鳥取はイカが有名らしく、甘くて上品な歯ごたえは絶品です。漁港から車で10分ぐらいで本日のメイン観光の鳥取砂丘へ。駐車場から階段を上ると眼前に広がる砂の大地。砂と海と空が織りなすコントラストは素晴らしいですが、やっぱり人が多い。遠目に見ると「アリ地獄に吸い込まれる蟻の群れ」のようでした。私の勝手な砂丘のイメージは、風によって描かれる綺麗な砂模様でしたが、実際は靴跡だらけで、わずかに風紋といえるかどうかの波模様がのこっているぐらい。早朝とかに来ないと風紋は拝めないようです。目の前にはオアシス的な大きな水たまり（池？）と、その先には標高47mの「馬の背」と呼ばれる劇坂。坂があれば走るのがランナーの習性と、砂に脚をとられながら坂を駆け上がりました。前日の「刺激入れ」としてはこんなものでしょう。坂を上りきると、目の前には日本海が広がり、白波が打ち寄せていました。その後は、砂丘といえばラクダ、と思ってラクダ乗り場へいってみると、「らくだライド」は平日限定。。。ラクダと一緒に記念撮影はできますが、行列に並ぶほどラクダに執着はなかったもので、次の目当ての「砂の美術館」へ。精巧な砂像を堪能するつもりでしたが、展示入れ替え中のため休館中。。。まったくの下調べ不足で砂丘観光はあっさり終了しました。時間が余ったので、少し足を延ばして浦富海岸までドライブ。リアス式海岸の絶景を散策と思いましたが、散策路が思ったより険しくて距離も長そう。さらに小雨が降ってきて、妻もいるので散策も断念。ことごとく空回りでしたが、まあレース前日に余計な体力使わずに済んだということにします。

宿泊先に向かいながら、途中にある白兔神社へ寄り道。ここも特に下調べしていませんでしたが、古事記に出てくる因幡の白兔伝説で有名なパワースポットらしく、観光バスが乗り入れていて意外に盛況でした。立て看板曰くは、日本最古のラブストーリーとのことで、ざっくりいうと「うさぎがサメをだまして毛をむしりとられ、痛がっているところを若者に助けられ、お礼に若者と姫の縁結びをしましたとさ」。。。。神話は理解が難しいですが、そこから縁結びや皮膚病にもご利益があるとか。神社へ行く途中、鳥居の上やウサギの像の上や地面に、赤文字が記された白い石がやたら置いてあり、鳥居の上をめがけて石を放っている子供たちがいました。最初、何をしてるのか謎でしたが、調べると、願掛けの石を、神社の鳥居の上に乗せられると願い事が成就するらしい。社務所で1袋5個入り500円で買えます。この石1個100円!? 石搔き集めて洗えば何度でも売れるんじゃないかね?などと罰当たりな想像はさておき、

商魂の逞しさを感じます。その後、白兔神社のふもとにある道の駅で休憩。鳥取に来て数時間で至る所でみかけた「すなば珈琲」で砂焼きコーヒー（砂で豆を煎るらしい）で一杯。鳥取県はスタバが進出したのが全国で最も遅い県らしいのですが、スタバがない当時の鳥取県知事（現職）の「スタバはないけど日本一の砂場はある」という名言？をきっかけに「すなば珈琲」が開業したらしいです。スタバよりもすなば珈琲ののぼりをあちこちで見かけます。ちなみにこの知事のダジャレの翌年にスタバも鳥取県に進出したとのこと。ダジャレ好きで、ダジャレをビジネスに昇華させる鳥取県民のユーモアとしたたかさを感じます。夕方に宿泊先の三朝（みささ）温泉に到着したころにはすっかり雨がふってました。三朝温泉は、ラドンの含有量が多くて有名な古湯で、「三晩泊まって三回朝を迎えると万病が治る」ということから名前が由来したそう。チェックイン後、夕食までのんびり露天風呂に浸かり、ぼっちりラドンパワーを充填。お温は無色透明、無味、無臭で、飲泉もできました。妻も一緒なので夕食は懐石料理で、蟹や牛、二十世紀梨ワイン（レース前なので食前酒だけですが）を堪能しました。

さてレース当日は 4:30 に起床。当然、ホテルの朝食ビュッフェはあきらめ、妻を起こさないよう暗い中でおにぎりやゼリーを摂取。会場まで車で 50 分近くかかるため、5 時から入れる朝風呂も断念。前日の雨は止んでいましたが、この時期にしては寒く、ウィンドブレーカを着込んで一人出発しました。

鳥取マラソンは鳥取砂丘オアシス広場をスタートして、ヤマタ陸上競技場がフィニッシュエリア。競技場の駐車場が 2 つ指定されていて、それぞれの収容台数が 400 台と 200 台。4000 人規模の割には駐車台数が少なく、早めに到着した方がよさそうなので、6 時開場のところ 6 時 20 分には到着したのですが、400 台の方の駐車場はすでに満車！？一瞬焦りましたが、U ターンして反対車線側の 200 台の方に誘導されると、そちらもすでに半分以上は埋まっていますが、無事駐車完。多分ここも 20 分後ぐらいには満車になるだろうなあと、後から来る車に同情しながら、スタート会場へ向かうシャトルバスに乗り、15 分くらいかけてスタート地点に到着しました。スタート会場に入って出迎えてくれたのは、砂で作られたガッツポーズのモアイ像、鳥取らしいです。ご丁寧に記念撮影サービススタッフが二人いて、すでに行列ができてましたが、これは写真とりたいと、私も並んで撮ってもらいました。

このモアイ像（何でモアイかは不明）、とてもよくできています。ちなみに本大会で楽しみにしていたのが砂丘の砂でできた完走メダルですが、このメダルを制作しているのは、鳥取県内の、粉体からのモルタル造形の独自技術を持つ会社らしく、この会社が鳥取土産の定番として鳥取砂丘モアイ像を成型したそう。砂という地元の資源と独自の成型技術を活かした地域貢献、富士山や阿蘇山、桜島など全国展開可能なビジネスモデル。こうした有望な技術志向の会社は、一技術者として応援したくなります。

さてスタートまで 2 時間以上あり、預けた荷物をゴール会場まで運ぶトラックが列を成していますが、寒いので荷物を預けるのはぎりぎりまで待ち、ウィンドブレーカのまま軽くアップしつづけました。前回の木曾三川では風の対策がなかったのを反省し、今回は暖かめのインナーの下に汗冷え予防のメッシュの下着、その上から THE NORTHFACE のフライトインパルスジャケットで雨風を防止することにしました。薄く透明なウィンドブレーカで、アスリートビブスの上から着てもナンバーが透けて見えるし、走って暑くなったら脱いで折り畳んでウェストポケットに収納可。寒いのが苦手な自分としては今回は機に冬のレースに使っていかうと考えてます。

スタート開始 40 分前ぐらいに、小のトイレに並ぼうとしたらいつの間にか長蛇の列。小なので回転は早いはずですが、列がどこまで並んでいるのかもわからないぐらいでした。ようやくトイレに近づくと実は大の方が空いていたという、レース当日あるあるです。トイレの台数はそこそこありましたが、もうすこし列の整理をしっかりしてほしかったかな。ともあれ、スタート 20 分前にはトイレを済ませ、スタートエリアの C ブロックに移動したところで、セレモニーが始まりました。地方の大会は地元企業の協賛や自治体の協力で成り立つため、スポンサー企業の紹介や役所の偉い方の挨拶が多いのはまあ仕方ないことで、こうして立派な大会を開催してくれていることに感謝し、お役人さんの「砂丘、サンキュー」のフレーズ（やはり鳥取県民はダジャレ好きらしい）を暖かく聞き流し、肌寒い中でスタートを待ちます。ゲストランナーの安田美沙子さんの挨拶のときは、みんな注目してましたが、私の位置からは姿を拝めず。彼女は足指骨折のため、今回は残念ながら沿道での応援のみらしく、「スタート地点に立ってるのは、決して普通のことでなく、とても幸せなこと」という言葉はほんとにその通り。改めて走れることに感謝です。

ようやく 9:00 にスタート。4000 人規模なのでディレイも 22 秒程度でした。今回のペースは、5:20 から 5:30/km の間ぐらいとしました。前回の 1 月のフルマラソン以来、30km 以上は走れてなかったので、久々のロング走としてはこんなものでしょう。砂丘の海岸沿いからのスタートで、いきなりの激坂と急な下り坂。前日に車を止めた鳥取砂丘の駐車場と真ん前の観光ロードを封鎖するとは何て太っ腹、と感謝しながらも最初の 5km は全くペースがつかめず、周りに引っ張られ、ラップが 25:28 (5:06/km ペース) と完全にオーバーペースでした。スタート地点は寒く、風も多少ありましたが、思ったほどは強くなくて、走り始めたらずぐに体は温まってきました。走りながらウィンドブレーカを脱ぎ、畳んで丸めてポケットに入れる、と一連の動作を試してみましたが、やはり走りながら畳むのはちょっと

しんどい。本命のときはゴミはやはり使い捨てポンチョが一番かな（あるいは走りながら畳む練習を積むか）。その後は当初予定どおりのペースに戻し、5kmのラップが27分ちょっとぐらいで淡々と刻んでいきました。

コースの景観は、曇天だったせいもあってか、正直あまり印象に残ってません（スママセン）。砂丘からのスタートでしたが、コースからは砂丘はみえず、途中、山並みや田園風景や市街地も、まあよくある地方の光景だったと思います。景色は覚えてませんが、沿道の応援は多く、地方レースらしく、知り合いに声をかけたり、かけられたりといった光景があちこちに見られました。あとは、コースが片側車線のみで、反対側車線は車が走っていったりというのは、地方では仕方ないですが、結構走っているすれすれを車が過ぎていくのはちょっと怖かったです。17km地点ぐらいのところ（もう一か所のどこかで）安田美沙子さんが沿道に立っていてハイタッチしてくれました。間近でみると小柄でやはりお美しい。

前回、トイレの心配がありました。今回も10kmぐらいからだんだんと尿意が現れ、途中トイレに行こうかどうか迷いました。ただ前回よりは心拍数も上がっていたからか、前回ほどはさほどは寒くなかったからか、20km以降はいつの間にか尿意も弱まり、最後までトイレに行かずにすみました。これなら本命レースでもトイレは大丈夫でしょう。ペース自体は最後までほぼ一定ですすみ、ラスト5kmで2つの坂でペースが落ちた以外は、ほぼ予定どおりの時間でゴール。タイムはグロスで3:49:29（ネット3:49:07）でした。ただ、もう少し楽に走り終わられるつもりでしたが、28kmぐらいから足の疲労がだんだんと強くなり、ペースが落ちるまではいかずとも、楽からは程遠く、ほとんど余裕がなかったです。やはりロング走が全然できてなかったのが響いたようで、内容的にはちょっと課題有りでした。

もう一つ残念だったのは、20世紀梨がどこかのエイドにあるとアナウンスされていたので、普段はエイドの固形物は口にしない私もそれだけは頂きたいと、給食のあるエイドでは毎回梨を探していたのですが、結局見つけれなかったのがちょっと心残りでした。30km手前のエイドにあつたらしく、ちゃんと確認しておけばよかったです。

ゴール後は、楽しみにしていた砂の完走メダルと、砂をイメージした大きめの完走タオルを受け取り、さっさと着替え、サービスの豚汁をいただいて駐車場へ移動。車で50分近くかけて、最後の観光予定地の倉吉へ移動。そこで美術館やカフェ巡りをしていた妻と合流しました。倉吉はかつては城下町として栄え、白壁と赤瓦の古い蔵や、お店に掲げられた藍色ののれん（倉吉緋）の町並みが美しく、懐かしく、疲労抜きウォーキングには最高でした。

あと、古い街並みにアンマッチなフィギュアやキャラクタグッズがなぜかあちらこちらで見られました。よく知りませんが有名なフィギュアメカを倉吉に誘致し、「フィギュアのまち倉吉」として売り出し中みたいです。レトロな町並みとポップカルチャーを融合した新たなツーリズムらしいですが個人的には微妙。。。若い世代には受けるのかな？すぐ近くの大岳院というお寺には、里見忠義公と八賢士の墓所があり、実は南総里見八犬伝ゆかりの地としても有名らしいです。ここにもフィギュアが飾られてました。使える観光資源は徹底的に使いまくる鳥取県民のたくましさをここでも感じました。

その後は空港で牛骨ラーメンとビールで、二日間の旅ランを締めました。ちなみに今回の旅では車での移動が多く、

その都度、山陰自動車道を使ったのですが、今回の移動ではすべて無料でした。県が高速道路を管理しているらしく、地方の交通量が少ない地域ではこうして地域住民の生活向上や、産業・観光のアクセス向上を図っているんだなあ、最後の最後に県政にも感謝です。ということでランの方はちょっと課題ありましたが、鳥取の県民性と風土を肌で感じられた、楽しい旅ランでした。次の長野マラソンこそはがんばります！

砂丘、サンキュー！！



湯河原温泉オレンジマラソン

毎年3月最終日曜日に開催の湯河原オレンジマラソンは、好天に恵まれたなか今回36回目を迎えました。会創立30周年記念イベント（2007年）で始まった宿泊での参加はコロナ禍で中止になった時を除き毎回の参加です。初回の参加は45名もの参加者で賑わいました。毎年宴会時には芸達者の方が股旅舞踊を披露して下さり、40周年時には現会長の津金さんと小林加代子さんがペアーの部で優勝、この時、40周年を祝い用意した大きなケーキ、カットは言うまでもなく津金さんと加代子さん、



お誕生日の方がいらした時にはバースデーカードを作ってお祝いしたりと、長い歴史の中には色々刻んで楽しんできました。翌日は入生田の枝垂桜を見学した時もありましたが、アサヒビール工場の見学が大人気で 2023 年工場閉鎖まで長い事続きました。おつまみ付きの搾りたての生ビールは、大雄山鉄道終点までの乗車後、工場まで 6 km 余のラン・ウォーキングで汗を流した後には最高の味わいでした。忘れられない思い出です。今回 14 名の皆さんが参加され、内初参加の方は 5 名もいらして、楽しい？ 10 km コースを味わって頂いた事、夕食時での宴会では若い方たちの超元気で歌唱力も抜群の歌に、心底年代の差が感じられ、世代が変わったことを思わざるを得ませんでした。翌朝は 6 時集合でホテルから海辺まで往復 10 km のラン、途中本降りになってしまった雨の中をずぶ濡れになってホテル着、熱い温泉でさっぱりと。朝食後は天気も回復、城山に上ったのは萩原さん、徳井さんは熱海の美術館に、木上さん・加代子さん・角田さん・ミタライは小田原城のさくら見学に、それぞれ楽しみ帰宅の途に。皆さん！来年は会創立 50 周年です。記念に皆さんで行きましょう！ 広江さん、会場まで応援に足を運んで下さってありがとうございました。

10 km 参加 = 岡澤武彦・角田洋子・徳井浩・相原保・五十嵐水紀・萩原浩一・井上忠・石川聡

5 km の部 = 木上光央・山本幸夫・水谷英治

ペアの部 = 小林加代子・ミタライ

応援 = 岩橋政志 以上 14 名の皆さんでした。

朝練参加者 = 角田洋子・加代子・岡澤武彦・徳井浩・五十嵐水紀・

萩原浩一・水谷英治・井上忠・石川聡

♪角田洋子 —— 楽しめました！オレンジマラソン ——

一昨年、7 年ぶりに走った湯河原オレンジマラソン 10 km。強風に苦しんだレースが思い出されて天候に恵まれることを願っていましたが、暖かな春の日差しの中を走ることができて幸いでした。足指の痛みも和らぎ、今年度最後の大会を楽しみにしていましたが、体調に不安を感じながらのレースとなってしまう、無理せず 10 km を楽しもうと思いました。スタートして間もなくの急坂に、オレンジマラソンを走っている



ことを実感。沿道のありがたい声援にお礼を言いながら走り続けました。「トンネルを抜けると下りになるよ！」の声に元気を頂き、大好きな下り坂になると、「ここからだ！」とスピードアップ。懐かしい温泉街をどんどん下っていきました。小学校を過ぎると残りわずかですが、辛いラストで必死に腕を振りました。「1 時間切れるよ！」の声に、最後の力を振り絞ってゴール。ついに 60 分越えかなと思いましたが、59:56 でした。

その後、走ろう会の皆さんと美味しいお蕎麦を頂き、温泉とご馳走で疲れを癒やすことができました。今年は初参加の方も多く、翌朝の海岸までのランは 6 人。帰りは本降りの雨で辛い上り坂でしたが、川沿いの桜並木がきれいでもとても楽しい 10 km ランでした。すてきな時間をありがとうございました。これからも体調を整えて、長くランを楽しみたいです。

♪小林加代子 —— かなり前のお話 ——

この大会は 10 キロ、5 キロ、3 キロペアの 3 種目があります。ペアとは 2 人の年齢合計が 100 歳ならば、性別は問わないのです。私は 10 キロと 5 キロは何度も走っているので全種目制覇したいと思いました。

早速、津金会長に、「3 キロペアに出て下さい」とお願いしました。何で 3 キロしか走らないの？と思ったでしょうが快諾して下さいました。津金さんのリードが完璧でしたので、私も付いていき、手をつないでバンザイしながらゴールです。なんと優勝したのです。菓子折りの賞品を戴くという、嬉しい経験をしました。そして私の目標の全種目制覇を達成しました。

さて、次は今年のお話です。昨年は体調不良で自宅でいました。

今年は大大会に出たいと思い、御手洗さんに「3 キロ一緒に歩いてね」とお願いしました。

いよいよスタートです。私と同じ年代のペアがたくさんいます。小走りだったり、さっさと歩くなど、みんな私の前をぐいぐい行きます。気がつく「最終ランナー」と書いたビブスを着ているスタッフが後にいます。

私、ここでひらめきました。

トップ(優勝)とビリ(最終ランナー)を経験できる、貴重な日になる。ワクワクしてきました。

時々振り返ると、ビブスの係のかたが、きっちり見守って下さっています。いいぞ、いいぞ。夢が近づく。

そして、又振り返ってみました。あれスタッフさんがいないぞ。でも、「そこを曲がればゴールだから、お役御免でもうコースはずれたんだわ」と納得して、2 人で手をつなぎバンザイしながらゴール。楽しかった。ビリは間違いない。確信しています。宿に着き、スマホで結果を見ました。あるぞ、あるぞ、一番下に名前がある。

あれ？ 次のページに続く？ どういうこと？ ガーン。もう一組いる。えっービリじゃない。なんでー。なんでなの。どうして？ こうして、わたしの貴重な体験の夢は砕けてしまいました。撃沈。残念。

♪山本幸夫

今年のオレンジマラソンは、あの激坂を回避して5km参加してきました、昨年の5kmの記録を見たら入賞(6位まで)できるかもだったので老骨に鞭打って頑張りましたが結果は7位、残念でしたが頑張ったので○です。来年も多数の参加をお待ちしています。

♪相原 保 ——念願の2026湯河原オレンジマラソンに参加して——

以前から先輩会員の皆さんからお誘いを受けながらも、なかなか実現できなかった当マラソン大会に今回やっと出場できました。(ｲ)

エントリーしてから、多くのクチコミや先輩方からの前半4kmまでの上りの激坂情報にビビリ気味になり、後半に脚を残すことを意識しすぎたこと以外は、予想以上に気持ち良く走れたと思います。翌日には、来年も参加したいと超ポジティブな気持ちにもなっていました。👍

理由は幾つかありますが、一つはコースの印象。まるで箱根駅伝5区の山登りと6区の山下りを通して、しかも温泉街の中を突っ走るコースがあたかも箱根駅伝の疑似体験のようだったと書くのは、少々オーバーか。(笑)

もう一つは、走ろう会伝統のアフターランです。昼食の大ジョッキから始まり、宿の温泉で身体を整えた後、宴会場で懇親を深める昭和ロマン漂う納得のルーティーン。来年も味わいたい時間と空間です。

♪萩原浩 ——オレンジマラソン初参加——

オレンジマラソンは、厳しく長い坂があると脅され？温泉付き宿泊楽しいよとすすめられました。

初参加の10kmコースは初めから急登で文字通りアップアップ、3.5kmから7kmまで急下り。でも一番しんどかったのは最後のゆるい登りで、もう足が残っていませんでした。その分完走後のランチの生ビールと天井そばセット、夜の宴会も走ろう会メンバーと飲んで食べて最高でした。

翌日6時からの朝稽古10kmは最後の2kmで大雨にやられたけど、温かい温泉はありがたかったです。

チェックアウト後、雨が上がったので城山にも登り、真鶴半島や湯河原の街を眺めて大満足の湯河原場所でした。

ランナーズ川柳 = 湯河原で 急登行けば アップアップ

♪井上 忠

3月29日(日)にオレンジマラソンに参加しました。想像以上に厳しいコースでした。

何度となく挫けそうになった上り、もはや転がり落ちているんじゃないかという下り、一向にゴールが見えない商店街前の通り。10kmのなかに色々な試練が凝縮されていて、中身の濃い、あつという間の出来事でした。

フィニッシュ後はとても爽快な気分でした。その後の昼食の蕎麦屋、さらにその後の大滝ホテルでの「色々」は文字では表せないほどに最高でした。

翌朝の朝練では、途中で雨が降り、期せずして爽快な「温泉街早朝シャワーラン」を経験することができました。また来年も参加したいと思わせる出来事でいっぱいになりました。

青梅マラソン

2月15日に開催された青梅マラソン、梶田千由紀さんが年代別5位入賞も記憶に新しく、ちょっとした事を調べたくて過去の会報を見ていましたら、長い間連続出場されている角田洋子さんが、偶然にも千由紀さんと同じ年代で5位入賞されたことが目に留まり、わぁ～すご～い！やっぱり偶然ってあるんだわ～と思いながら、千由紀さんは角田さんの後継者？そんな思いが脳裏をかすめました。この日伊藤さんも10kmの部に出場、驚くことに20才の時第8回大会に初出場、ブランクを乗り越え33回目から復活、その後今回の出場で21回も出場されているなんてすご～い！雪で中止になった時もあり、これがなかったら出場回数はまだ増えていましたよね！？。

これからもお体に気をつけて、楽しみながら挑戦し続けてほしいです。今回のご報告、ご覧いただきましょう。

♪伊藤 留 ——第58回青梅マラソン——

2月15日に開催の上記大会10kmに参加しました。青梅マラソンは私が参加する大会(10km部門)で約4,000人の参加人数は最大規模です。45才から10kmに参加して今大会で通算21回目(途中降雪の為中止等5回は不参加、また今回が連続10回目)の参加です。

歳を経る毎に毎年参加する事に意義を感じる様に成りタイム・順位より継続したいと思っています。

昨年はCグループ(500番台)でのスタートでしたが今年はDグループ(800番台)でスタートラインを踏んだのはスタート合図後45秒でした。Dグループになるとゆっくりスタートで体調を見ながらアップも兼ねて良い感じでした。欲を言えばもう少しランナー間の距離を取れば良かったかな！一昨年の苦い経験から今年は①給水を必ず取る事②出来れば前年よりタイムを上回りたい。この2つを楽しみの目標としてマラソン日和のランでした。

結果①給水は設置された所で取り②タイムは前年より約1分（グロス）短縮出来ました。因みに21回参加した中で年代別順位は低レベルながらも今回が自己ベストの結果でした。市民ランナー・健康志向ランナーそして競技志向ランナーとして楽しめた大会でもありました。今後も継続参加を目標に楽しみたいと思っています。

4月生まれのお誕生日 おめでとうございます♪

河口隆之 ・ 熊沢康夫 ・ 小川 博 ・ 高橋 智 ・ 小林加代子
桜が満開となり本格的な春を迎えました。思う存分春を満喫しながら“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。

♪小林加代子

前回誕生日メッセージを書いたから、もう1年が経ったとは、なんと早いのでしょうか。無駄に日々を過ごしたようにおもいます。走っていないからなんでしょうね。プールでがんばっても、ジムのマシンで筋トレをしても、違うのです。走って汗をびしょりかいた爽快感が味わえないんですね。やはり走って凄いですね。

76歳、頑張ってウォーキングに励みます

♪河口隆之

昨年この場で公言していた目標、フルマラソンを走る！！という目標はギリギリ2月に達成しました。フルマラソンに挑戦してみようと思えたのも、走ろう会の皆様のおかげです。この場をお借りして御礼申し上げます。今年度はタイムの設定をして走り切りたいと思います。まずはサブ4が当面の目標にしております。前回サブ4のペースメーカーに抜き去られた苦い経験を早い段階で払拭したいと思っております。初フルマラソンに向けて練習メニューをAI（Chat GPT）に組んでもらいましたが、レースで走るのは私自身。前回は走る前の問題もあったため、毎レース万全の状態で行ける様、健康に気を付けて頑張りたいと思います。まずは今月末の補給廠の大会を楽しみたいと思います。

♪熊沢康夫

走る楽しみって何だろう？・・・と思いながら、相模原公園をゆっくりランニングしています。

※長い事トレッキングを楽しんできた熊沢さんですが、足底筋膜炎を患い今に至っています。昨年の記録会で出会う皆さんと一緒にウォーキング出来たら・・・と入会して下さいました。

退会のお知らせ 大野南地区 渡邊美智子さん

先月の年度末で退会することになりました。50周年までは・・・と思っていましたが決意は固く心揺るがすことはありませんでした。長い間のご協力、ありがとうございました。

渡邊さんには元旦マラソン始め、横浜マラソンや県走友会連盟のお手伝い、会主催の行事へのご協力等々、ながい長い間には色々取り組んで頂き、心から感謝の気持ちは堪えません。これからもお体に気をつけてお過ごしくださいませ。

水谷英治さんからのご報告

【80歳を迎えモチベーション向上し年度の基本計画立案】：健康で楽しく元気にチャレンジしたい！

(1)マスタース陸上：下位大会の東京マスタースから関東マスタース・東日本・国内最上位大会の全日本マスタースでのメダリスト（3位入賞）を目標にする。（M80初年度、チャレンジできる体力が課題？）

(2)健康マラソン：毎月の「よこはま月例マラソン」1kmで4分30秒を目標にスピード感覚を養い、3から5kmのサブフォーペースのクーリングダウンを楽しむ。

(3)80歳での目標にしていた2026年のマスタース世界大会出場は、8月スタートであり準備が整はないと思われ、2027年にマスタースのオリンピックと言われる「ワールドマスタースゲームズ2027 関西」で陸上競技が5月18日～25日まで7日間行われるので、出場予定する。（世界の人とコミュニケーションを楽しむ）

【基本計画に沿って参加大会を予定】

(1) マスタース陸上

①4月11日、2026東京マスタース春季陸上競技会、八王子市上柚木公園陸上競技場

②6月13日・14日、第34回関東マスタース陸上競技選手権大会、熊谷スポーツ文化公園陸上競技場

③6月27日、第27回東日本マスタース陸上競技選手権大会、駒沢オリンピック公園陸上競技場

④9月21日、第44回東京マスタース陸上競技選手権大会、八王子市上柚木公園陸上競技場

⑤10月10日～12日、第47回全日本マスタース陸上競技選手権大会、愛媛

(2)健康マラソン・・・毎月第三日曜日午前の健康ロードランを楽しみながら走力チェックに役立つ。

(3)その他の大会

*3月29日、2026 湯河原温泉オレンジマラソン 5 km、エントリー

*4月26日、第30回東日本国際親善マラソン 5 km、エントリー

*12月予定、第11回東日本マスターズロードレース 5 kmか10 km (M75 での全日本2位以来、M80?)

【80歳からの健康管理を意識した取り組みスタート!】健康診断～取組中

①2月2日、2026年健康診断受診、善玉コレステロール 57(基準値 40~86) だが中性脂肪 132 (35~149) ・悪玉コレステロール 146 (70~139) と悪く高血圧気味と共にお医者さんより改善必要との指摘あり!

②3月13日、胃がんリスク検診(胃カメラ) 受診結果、善玉コレステロール 68 ・中性脂肪 86 ・悪玉コレステロール 126 と大幅に改善されドクターもビックリされていましたが、先生のアドバイスに従い「朝・昼・晩の間食(おやつ・果物・ケーキ類や大福・おはぎ・チョコレートらテレビを見ながら一日中暇さえあれば口にしていた)を半減し夕食(17時から18時)後は、一切やめたことが要因と思います。もう一つは、乳製品と塩分は極力取らないようにとのお話もあり半減に努めています!!(高血圧対策)

自分の健康寿命・ラン寿命に役立つと考えると楽しく取り組めるものですね♥

【ギオンスタジアムではつらつジョギング教室入会と新たなランの取り組み】

毎週火曜日の11時から約1時間強の教室に通うようになりましたが、走ろう会や「よこはま月例」の仲間・知り合いの方もおられるので、安心して楽しく、また切磋琢磨出来る方もその都度捜し一緒に試走したりするので、ランを通じて良いコミュニケーションが図れるのは、今後の楽しみですね。また、義務で何かをすることは好きでないので、迷いもありましたが、往復ハーフマラソンの道のりを自転車を通い、そのうちに軽いリュックを背負って通うことを念頭にスタミナ向上と将来のハーフやフルマラソンの大会へ向けてゆけるので、無理なく継続できればと思っています。

今後の予定

4月12日・・・ロングラン練習 = 雨天中止 **最終ページでご確認ください。**

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=片倉龍泉寺の湯へマラニック・ウォーキング

6月7日・・・定例会 渋野辺公園 8:30 ~

6月14日・・・鎌倉あじさいラン 大和駅～鎌倉鶴岡八幡宮 約23kmのラン **雨天中止**

大和駅8時集合、準備出来次第スタート

ゴール後は着替えを済ませ階段脇の銀杏の木前12時集合

湘南台公園8km地点・藤沢駅15km地点で合流出来ます

♪♪♪

桜の開花と同時に本格的な春の訪れがやってきました。桜の時に「ふる ふく どん」こんな言葉があるそうですが知ってました? ふる=雨が降る、ふく=風は吹く、どん=曇天とすることだそうです。桜の開花と同時に変わりやすい天気はまさに「降る 吹く 曇」ですよ! 花冷え・花筏・花盛り・花灯り・花吹雪・・・桜の時には素敵な言葉も沢山浮かびます。散り行く花びらが川面一面に浮かび筏のように流れゆく光景は風流があつて素敵ですね。この春、開花と同時に寒さが続き、桜が長持ちしています。今日の桜祭りも楽しめそうでよかったですね!

気温の変化はまだ続くようです。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。

最後にお詫びです。皆さんから頂きました原稿の改行部分を、ページ数の関係で行を詰めさせて頂いた箇所があります。申し訳ございません。ご容赦ください。

♪♪♪

4月12日(日)のロングラン「さくらラン&ウォーク」

※雨天中止

今回は相模台の「さがみの仲よし小道」, 座間の「さくら百華の道」などで春を満喫し, 「野天湯元 湯快爽快ざま」でお風呂とビールを楽しみます。

◎集合, コース

☆ランの方 = 午前9時 JR相模線「上溝駅」改札口前に集合

上溝駅→道保川公園→下原やえざくら通り→水道みち緑道→相模原公園第1駐車場(いつも体操している所:

午前9時40分頃到着予定)→水道みち緑道→村富線→さがみの仲よし小道→行幸道路→さくら百華の道→湯快爽快ざま(午前10時20分頃到着予定) *全行程約11km 相模原公園から湯快爽快ざままでは約6km

☆ウォーキングの方 = 小田急相模原駅北口から行幸道路を相武台前方面に約800m歩き「トヨタモビリティ神奈川相模台店」の前の横断歩道を渡り、小田急線の踏切を渡って直ぐを左折すると、右手に「さくら百華の道」があります。集合時間は決めませんので、ランの「湯快爽快ざま」到着時刻を参考に各自の好きなペースで散策をお願いします。

「さくら百華の道」は約1.6km, 終点から直ぐのイオンモール座間の先に「湯快爽快ざま」があります。また小田急相模原駅南口から「さくら百華の道」の途中に出るルートもあります。添付の地図をご参照ください。

◎湯快爽快ざま=入館料は950円。タオルは持参OKですが300円で借りれます。

アクセスは近くのイオンモール座間から小田急相模原駅、南林間駅行きの神奈中バス、相武台前駅南口を通るコミュニティバスがあります。

雨天の場合はグループLINEでお知らせします。グループLINEに入っていない方は徳井(090-6103-0809)までご連絡ください。

◎ラン, ウォーキングのみの参加, お風呂のみの参加も大歓迎です。これまでロングランに参加されなかった方も気軽にご参加ください。

