

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)5月10日 No. 363

青空のもと、光り輝く新緑がひととき目立つ爽やかな季節、初夏を迎えました。先月4月は気温の変化が著しく、早くも夏日を記録した地域が多く目立ちました。2日は八十八夜、この日東日本は5日の立夏を前に31°Cを超えた所があったり、宇都宮では突風で大きな被害、3日、奄美大島は早くも梅雨入り、北海道では雪と季節の変わり目、連休最終日には台風も発生、気象の変化が様々に変わっています。大型連休も終わりこれから徐々に暑さを迎えます。気をつけたいですね！大きな地震もあった先月、18日は長野県北部、20日には太平洋側青森県沖を震源地の地震はいずれも震度5強で被害や津波が発生、東日本大震災から15年、熊本地震から10年が経った後の相次ぐ地震に心配がよぎります。そしてまた山林火災でした。22日、岩手県大槻町で発生した山林火災は飛び火もあり大きく広がってしまいました。恵みの雨で11日目に漸く鎮火したことが発表されたにも拘らず、4日後またもや山林火災が発生です。直ぐに鎮火したそうですが、斜面での消火活動は本当に大変な事だったと思います。消防士の皆さんには心から感謝の気持ちです。冬眠から目覚めた熊の被害も相変わらず後を経ちません。山籠もりの生活を願うばかりです。

珍しく好天に恵まれた先月日曜日、皆さん夫々の楽しみ方で過ごされたようでした。皆さんからのご報告、ご覧いただきましょう。お寄せ下さいました原稿、ありがとうございました。

4月ロングランは「さがみの仲よし小道」& 座間「さくら百華の道」

前日から続いた晴天、4月12日は暫くぶりに好天に恵まれたロングラン練習日でした。今までとは違った雰囲気、JR上溝駅に集合、道保川公園から下原八重桜通りを経て、水道路に入り相模原公園でここからの参加者と合流、再び水道路を利用した「さがみのなかよし小道」を通過、行幸通りを背に座間に、ここからは座間なかよし小道、別名「さくら百華の道」、ここは昔の灌漑用水路を埋め立てて遊歩道にした散策路です。地元の方が植樹した桜は立派な並木として長い間楽しんできましたが、何十年もの時を経て老木化し伐採に至りました。15~6年前、地元の方々の希望で再び桜並木として復活したとの事です。一人ゆっくりと、そろそろ皆さんに会えるかな~との思いで何度も振り返り桜を見ながら歩いていましたら、ステキなご夫婦に会いその歴史を教えてくださいました。感謝です。寒桜から始まり、枝垂れ桜・八重桜=花の大きさに感嘆・ウコン桜=黄緑色の八重桜、めったにないウコン桜は私の人生で3度目の出会いでした。恩川桜・エドヒガン桜、時期を終えた河津桜・ソメイヨシノ等々、64品種約220本の桜が植えられているそうです。桜の時季が終ると木々の間には他の花が楽しめるように、それはそれは沢山の種々の花が植えられまさに「百華の道」でした。日本人にとって欠かせない“さくら”、好天に恵まれ真っ青な空に桜の花が一段と美しく映え、素晴らしかったのは言うまでもありませんでした。桜を楽しみながらのロングランは大好評で大勢の方の参加で賑わいました。企画して下さいました徳井さん、下見から詳細な種々のご連絡まで、ありがとうございました。

今回の参加者は敬称略で、徳井浩・木上光央・坂本次男・岡澤武彦・山本幸夫・角田洋子・相原保・横山毅・広江明子・五十嵐水紀・河口隆之・石川聡・久保倉弘美・吉野裕之・藤田浩三・福田幸子・藤田早苗・谷口善彦・高橋亮太・ミタライ(ウォーキング)以上20名の皆さんでした。お疲れさまでした~。



参加者からの一言メッセージです。(ラインから転写)

- ♪木上光央 = いいロング走企画ありがとうございました。天候にも恵まれ、桜🌸も満開でとても楽しく走れました。また来年もこのコースでお願いします。
- ♪相原 保 = さくら百華の道、見事でした(お見事) あれほどの種類の桜を集めた所はそうそうないと思います。徳をした気分になりました。
- ♪角田洋子 = 素敵なコースをありがとうございました。久々のロングランでしたが、とても楽しく走ることができました。「さくら百華の道」の桜が見事で、帰路も存分に楽しみました。来年も楽しみたいです!
- ♪河口隆之・藤田早苗 = 素敵なコースをご紹介頂きありがとうございます御座いました。気候も良く楽しいランが出来ました。とても楽しかったです(きらきら)。
- ♪福田幸子 = お疲れ様でした。やはりついて行くのがやっとで、気を使わせてしまい申し訳ありませんでした。昨年は挫折し、集合写真に入ることができなかつたのですが、今年は、皆さんのおかげでなんとかゴールでき、楽しむ事ができました。ありがとうございました♪
- ♪吉野裕行 = 本日は、面白いコースの下見からありがとうございました。ホテルも出るという公園は車で通りかかる事は何度もありましたが、またあんなに広いとは知らなかつたです。最後に400種類ですか、桜が出迎えてくれて気分も上がりました。相模原市の私知らなかつた一面を見る事が出来た思いです。
- ♪高橋亮太 = みなさんお疲れ様でした。今回は怪我の影響で半分ほどで離脱しましたが、みなさんと走れて大変楽しかったです。次回のロングランはフルで完走できるようにリハビリがんばります。まだ顔と名前が一致してなくて申し訳ないのですが、今日話しかけていただいた方々ありがとうございました。今後ともどうぞよろしくをお願いします。

リレーマラソン

天気に恵まれた4月の日曜日、19日はリレーマラソンでした。コロナ禍でどの施設も使用禁止、公園の駐車場も閉鎖、そのような状態が続き、中山誠さんが皆さんのメンタルが落ちないようにと企画して下さったのがリレーマラソンでした。回を重ねる事、今回で7回目になりました。この日は全国的に気温が上昇、山梨県韮崎では29℃、東京・名古屋では25℃以上にもなりましたが、ギオンスタジアム周辺の木々は新緑がまばゆいほどに光り輝き、ほど良い風に体を動かすのには最適な天候に恵まれ、幼児から大人まで大勢の人たちで賑わう中、大会と重なり参加者は少ないながらも楽しくリレーマラソンを行うことが出来ました。8時半にスタート、10時半には片づけを終え無事に終了することが出来ました。今回の参加は木上さん・山本さん・角田さん・相原さん・藤田浩三さん・河口さん・久保倉さん、記録担当は角田さん、久保倉さん、ミタライでした。皆さん、お疲れさまでした。

※下表は皆さんの記録です。昨年までは走行距離を21.065kmで行っていましたが、今回集計表が前回と違っていましたので走行距離が短縮されています。

		A チーム		B チーム	
1. A	785m	山本 幸夫	3 : 06	河口 隆之	2 : 57
2. B	1730m	〃	10 : 20	〃	7 : 36
3. A	785m	相原 保	4 : 09	藤田 浩三	3 : 15
4. B	1730m	〃	9 : 46	〃	7 : 25
5 A	785m	久保倉弘美	5 : 23	河口 隆之	3 : 19
6 B	1730m	角田 洋子	9 : 58	〃	7 : 35
7 A	785m	山本 幸夫	3 : 28	藤田 浩三	3 : 21
8 B	1730m	〃	7 : 25	〃	7 : 24
9 A	785m	相原 保	4 : 16	河口 隆之	3 : 16
10 B	1730m	〃	9 : 31	〃	7 : 36
11 A	785m	久保倉弘美	3 : 35	藤田 浩三	3 : 25
12 B	1730m	木上 光央	9 : 49	〃	7 : 31
13 A	785m	山本 幸夫	3 : 11	河口 隆之	3 : 11
14 B	1730m	角田 洋子	10 : 04	〃	8 : 02
15 A	785m	相原 保	3 : 49	藤田 浩三	3 : 28
16 B	1730m	久保倉弘美	8 : 58	〃	7 : 35
20.120 km			1 : 43 : 42		1 : 26 : 56



♪河口隆之 ——リレーマラソン感想文——

今回で2回目の参加になりました。毎回思うのですが、本当にきつい練習です。ですが、スピード感覚を養うには非常に効果的な練習です。ソロ練習では養えない誰かと競うというレース感覚で、心肺、足を追い込める練習です。今回、藤田さんと私のペアで参加させて頂きましたが、頭の800mはお得意の？ぶっ飛ばし力で何とかなるのですが、ウッドチップ入りのコースで全て持っていかれる…今回はそれを4本。まだ参加されたことのない方は是非ご参加下さい。そして来週の東日本国際親善マラソンに向けてよい練習になったと思いたいです。

長野マラソン

1998年に開催された「長野冬季オリンピック・パラリンピック」の感動を後世に引き継ごうと始まったのが長野マラソン大会です。スピードスケート・女子モーグル・スキージャンプ団体・個人、あの時の金メダルは日本中が感動の涙で湧きました。大雪が降る中でのスキージャンプ団体競技、2回目ジャンプで原田選手の大飛行・舟木選手の満点の大飛行が逆転で金メダルを決めました。あの時の原田選手の涙は未だ語り継がれています。

今回28回目を迎えた大会に津金会長、坂本次男さんが出場されました。会長は色々なアクシデントを抱えての出場だったようですが・・・。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

4月19日、長野マラソンに参加しました。長野は2018年、2022年に挑戦し、今回が3回目でした。3月22日の朝練中の「カクン症」、昨年に続き「頸椎症」になり肩・手のしびれにより、ほとんど練習を休んで17回目のフルマラソン。今回の特徴は私設応援団がない中、30km以降どれだけ粘れるかが試されました。18日には埼京線の運転見合わせ、長野の地震、宿泊先須坂駅前の大きな透明ガラスに激突と、想定しない出来事が続きました。特に、ガラス板への衝突で右側の額・目の周り・くちびるの痛みは壮絶で右目が見えなくなることが心配される事態となりました。

それでも何とか、スタートラインに立つことができました。19日の最低気温9.7℃、最高気温25.7℃、スタート時点は16℃と過去経験しなかった高温でのレースでした。スタートして1km地点で、最後尾からスタートしたQちゃん（川内優輝（アスリートビブス1番））がかなりのスピードで越していきました。それから7km地点で後ろから来た設定タイム5時間のペースランナーに離されない様に必死に食らいつきましたが、15kmであきらめました。すると頭の中は「完走はありえない」となり、その先は歩きが始まってしまいました。それでも、20kmまで、25kmまで、30kmまでと粘ることが出来、そのあとも35kmを超えましたが、突然39.3km地点の収容閉門（スタートから4時間51分）で、収容バス乗車に誘導されてしまいました。廻りの人も啞然とした表情、その一人は、「30, 34, 39」と残念な様子。何ですかと聞くと、過去からの収容閉門の距離（km）とのこと。何と、目標に向かって努力する姿勢が伝わってきました。因みに、川内優輝は来年も長野に出ることをSNSで宣言しています。

私は17回目です。初めて完走できない苦い大会となりました。

次は奈良マラソンで私設応援者の力をもらい、良い結果を報告したいと思います。

※帰宅後の通院結果は全治3週間の診断だったとのこと、無理せず、早い回復を願っています。

♪坂本次男 ——長野マラソン参加報告 ——

4月19日に開催された「第28回長野マラソン大会」に参加し、長野市の長野運動公園から長野オリンピックスタジアムまでの42.195kmで行われました。

8:30現在（気温19℃、湿度60%）、曇り（12時時点、晴れ・気温25℃）参加者（男子8133人、女子1162人）合計9295人が出走し春爛漫の信濃路（桜や杏の花が満開）を駆け抜けました。

8時30分に号砲が鳴り、一斉に走り出しました。約5kmの善光寺（権堂）の上り坂最高地点にさしかかり、順調なペースで走り、快調かな？と思いつつ（給水は2.5km間隔）なので給水をこまめに取りながら走り、10.4kmで（ビックハット）を通過、順調に進みましたが徐々に膝に痛みが出てきたものの、何とか中間点の20kmの五輪大橋を通過し残り後半分と言いつつペースを落として走ることにしました。

25km地点（アミノバイタル）を補給して、コールドスプレーをふくらはぎや太ももにかけて走り出し30kmを通過して32km地点には、ゲストの高橋尚子さんからハイタッチで元気をもらい、35km地点を通過、残り7kmここからが本当のマラソンと気持ちを切り替えて走りましたが思うように体がついて行けず、ペースダウン？沿道の応援で何とかゴール（長野オリンピックスタジアム）し完走しました。

ゴール後の気温は25℃度と高く、最初から最後まで汗が出ていて大変暑い大会でした。

かすみがうらマラソン

この大会も毎年4月第3日曜日の開催で、19日でした。全国的に好天に恵まれランにはちょっぴり暑かったのでは？と思いがながらギオン競技場でのリレーマラソンを行っていました。今回36回目を迎えた大会は国際ブラインドマラソンも兼ね行われています。岡澤武彦さん・斎藤顕夫さん・石川聡さんが出場され皆さん無事の完走でした。

皆さんからのご報告、ご覧いただきましょう。

♪岡澤武彦 ——かすみがうらマラソンと今季振り返り——

3月19日（日）第36回かすみがうらマラソンに参加しました。

この大会は、2014年から今回で11回目の参加となります。去年はコースベストを更新しましたが、今年は昨年より30分以上余計にかかりました。それでもコースワーストではありません。もっと遅い年もありました。

例年、4月のこの大会は暑いのですが、今年は特に暑かったです。天気も良すぎて、日焼け止めを持たない私は肩から腕まで日焼けでヒリヒリになり、翌週には肩から順番に脱皮しました。

例年以上に給水所の混雑はすさまじく、ボランティアさんの手も足りていない感じでした。一人で幾つも取る人もいて、ハーフ付近の給水所で私の目の前でそこにある水のコップ3つを取ろうとしているひとがいて思わず「オイ」と声をかけると「すみません」と1つ回してくれました。その後も給水、かぶり水と気をつけて走っていましたが30km持たずに左のハムストリングスが攣り初めてペースダウン、もう一度切れた気持ちは戻らず、歩いたりゆっくり走ったりでなんとかゴールしました。ゴール後は、斎藤さんに予約をさせていただいたお店で大いに反省をし、帰りの特急でも反省をしながら帰宅しました。

今シーズンフルマラソンは3本、10月の横浜、1月の勝田、4月のかすみがうらを走りました。勝田では久しぶりに4時間をきりましたが、トイレの時間ロスが無ければもっと楽だったのかもしれない。

フル以外では、「三浦国際市民マラソン」に初参加して結構楽しめる大会でした。

来シーズンの計画を立案中です。勝田の宿は確保しました。湘南と水戸は既にエントリー終了でした。つくばの宿ももう無いし、かすみがうらは暑いし、思案中です。

♪斎藤顕夫

地元茨城のマラソン大会コンプリートすべく、かすみがうらマラソンに参加して参りました。フルマラソンのスタートは9時45分と遅めのため、当日朝の特急列車に乗り込んで間に合います。土浦駅から歩いてすぐの運動競技場がスタート&ゴールとアクセスも抜群。ウェーブ毎のスタートとなりスタート直後の混雑も多少緩和される工夫がされています。コースは橋のアップダウンがあるものの、そこまで大きな勾配はなくとても走りやすかったです。でも、とにかく暑かった。みんな日陰を求めて蛇行走行してました（笑）。今回の目標は最後までへばらない走りをする事。そのために意識したこととして、①多少遅くてもいいからイーブンペースを保つこと②早め早めに水分・ジェル・塩分を補給すること③今までイヤホンで音楽を聴きながら走っていたが、それをやめて自分の呼吸と足音に意識することでした。そのことで平均5分10秒イーブンペースを最後まで維持。足攣りもなくまだ走れる余力もありゴール。

ゴール後は岡澤さんと土浦駅近くの居酒屋で合流し、たっぷり反省会をしてから帰ってきました。

♪石川 聡 ——かすみがうらマラソンに出場しました——

昨年の7月に走ろう会に入会後、[南伊豆町みちくさぼちぼちフルマラソン] [府中マラソン]を走りました。

どちらもごく小規模の道路を規制したりせずに行われるマラソンで、次は大きな大会に出場したいと思い岡澤さんにご相談しこの大会にエントリーしました。先輩方に教えて頂いた様に、今回は1週間お酒を抜いてのぞみました。

当日は自家用車で向かい、駐車場に2時間前に着きましたが、会場までの送迎バスが長蛇の列で、スタート地点に到着したのは20分程前で、もう少し余裕があれば良かったなと思いました。

当日は晴天で気温が25°まで上がる予報で暑い中のランニングは覚悟してはいました。今回は自分の目標は4時間30分と考えていたので、4時間30分のペースメーカーの方はずっと着いて行こうと思って走っていましたが30k位から遅れがちになり、その後足がつってしまって歩く事も出来なくなってしまい、暫く休んでから又歩き出すと言う情け無い状態でした。いつ又足がつるが不安がありゴールまで歩いて行くつもりでしたが、40k過ぎで今度は5時間30分のペースメーカーの方が後方から来たので最低でもそれはクリアしたいと思い何とか最後は走ってゴールしました。時間は5時間27分40秒と言う情けないタイムでした。いくつかの原因があるとは思いますが、1番は走り込み不足かなと思っています。次回に向けてさらに精進してまいります。

東日本国際親善マラソン

河口隆之さん ハーフマラソン 大幅にPB更新 おめでとうございます♪

相模原補給廠を会場に開催の、東日本親善マラソンが先月 26 日に開催されました。ここでの開催で一番気になるのが天気、雨が降れば雨宿りの場所がありませんから、幸い好天に恵まれ良かったものの、日中はランにとっては暑かったのではないのでしょうか？ 河口さんは大幅にPB更新されたとの事、おめでとうございます。今回出場された方はハーフの部に岡野龍男さん・竹澤裕子さん・藤田浩三さん・河口隆之さん・吉野裕之さん、10kmの部に木上光央さん・石川聡さん・井上忠さん・谷口善彦さん、5kmの部に大塚弘さん・水谷英治さんでした。皆さん無事に完走、お疲れさまでした。お寄せ下さいました完走記、ご覧いただきましょう。

♪河口隆之 —2026/4/26 東日本国際親善マラソン—

今回で2回目の出場となる本大会。前回の大失速からのリベンジを誓って臨みました。レースに臨むにあたり、「腕振り」をテーマに設定してきました。「腕を振れ。足は勝手に付いてくる。」を合言葉にジョグ段階もしくは日常歩行時でわざと大きく腕を素早く振り、どうすれば腕と足の連動ができるか？を模索してきました。

1週間前のジョグで「これ！」という感覚があり、それをレースまでの1週間続けて体に覚えこませる練習をしました。とりあえずPB狙いの1時間50分もいいが、もう少し攻めたタイム設定をしようと考え、100分切りを目標にAIに相談しました。結果は「序盤5kmまでで抑えて4'50"/kmを出せているなら狙えるでしょう。5'00"/kmを越えたら諦めて完走へシフト。終盤への準備が1~5kmと思って力を温存。残り5kmで足とスタミナに余裕があるか確認し、そこで最終的に判断してみよう。加速に入るにあたっての注意点は絶対に脚を使わないこと。足を使った途端に終了フラグがたつよ。つまり腕を使って進むこと。腕を振れば足は勝手に付いてくるよ。ペースのコントロールは全て腕振りにお任せしよう。」この言葉を信じてスタート。調子が悪いなりに5km通過時24分であったため、100分切りを狙いに行く決断を下しました。10km超え15kmも4'40"~4'45"/kmの定時巡行。風よけのために誰かの後ろについて走ろうとすると4'50"/km~5'00"/kmにダレルため一人旅を決意。ここでの判断が妙に冷静だった気がすると、この文章を書きながら振り返ってました。途中、背格好が私と全く同じ。走り方も同じ。服はいつも私が身に着けているのとはぼ一緒のランナー（勝手に私のコピーと思ってます）と終盤まで鏝迫り合い。気付けば残り5kmを大きく過ぎて18kmを越えたところで改めて計算。4'00"/kmであれば「いける」と思った途端に、さらに元気が湧き、今まで以上に腕は振れる。腕振りと呼吸そして足に異常がないことを最終確認した上で、最後の力水を取り、スピード上限のリミッター解除。この距離ならリミッターを解除してもゴールまで持つ距離を1周目の段階で確認し、この地点で最終加速をかけられる余力があるならかけようと腹決めてました。これも今となっては冷静だったと実感してます。普段なら時計を見てGO!GO!GO!ですが、あの段階で最終加速をかけていたら最後まで持たなかったかもしれない。（ゴール後の体力からすると持ったかもしれないですが。）そしてここまで鏝迫り合いをした私のコピーさんに感謝の別れを告げ、ちょっと涼しい日陰の混雑地帯を避け、ゴールまでの最短距離となる直射日光直撃コースを激走。トラック競技で何度も経験のあるラスト1周の一番きつい時を思い出しながらスピードを上げていきました。きつかった時に散々言われていた「肩の力を抜いて鋭く

腕振り」略して「腕！」を念仏のように復唱しながらゴールラインを全力で駆け抜けた時は、流石に感無量でした。結果も見ないままガッツポーズで通り抜けてしまいましたが、結果は1時間39分55秒。PBを12分、昨年の同大会から30分更新。終わった今となってはガッツポーズしといてよかった〜と。PBもさることながら、計画していたものが綺麗にはまった感覚が気持ちよかったです。尚、レースの余韻に浸っている今の楽しみは撮影ポイントでどのくらい男前に写ってるかです。



素晴らしく最高の笑顔ですよ〜！

レースを振り返っている今、先週のリレーマラソンがラストスパートに必要なスピード感覚を養うのに非常に効果的だったと感じております。最終コーナー手前からは800mのあのスピードが出ていたと確信しております。企画して頂いた皆様、一緒に走って下さった皆様はこの場をお借りして御礼申し上げます。

また、最近私の相棒となっておりますAIに今回の結果を伝えたところ、「本当におめでとう。でもね、ここから先は冷静になり、ハーフ95分、フル3時間20分を狙って行こう。そのための練習メニューをお伝えするね・・・」ということでした。私としては「今終わったところなので少し休ませて。」もちろん、AIも休みを要求しており、2~3日はジョグ中心でストレッチとマッサージに比重を置き、本気で動き出すのは5日後から。月末の山中湖ハーフ

を今シーズンラストランに定めて練習を再開させたいと思います。11月には最後の3kmで跳ね返された「MINATOシティハーフマラソン」でまずはリベンジマッチ。12月の「湘南国際マラソン」に向けてここから準備を進めていきたいと思います。

♪藤田浩三

東日本ハーフマラソン走ってきました！

記録：1時間35分55秒

3年前に走った小田原尊徳マラソンとほぼ同じくらいのタイム。たぶんこれがハーフPBです。

マラソンを始めて3回目のハーフ。最近はずっとルナサンダルで走っていて、毎日の練習もサンダル。かなり鍛えてきたつもりだったので、今回は久しぶりにシューズ（オン）で記録を狙ってみました。

でも、ハーフのスピードについていけず・・・。

思ったより走れなくて、「あれ、3年前から成長してない？」みたいな気持ちもちよっとありました。

当日はかなり暑くて、ハーフだから給水なくても大丈夫かなと思っていたのですが、水分補給が難しかったです。

後半かなり喉が渇いて、ボトル持って走ればよかったなど反省。

結果をみて、「もしかして自分、サンダルのほうが速いのでは？」と思いました。

2年前の夏に高橋さんにルナサンを教わって以来、この先もサンダルで楽しく走るのか、それともシューズでももう少し記録を狙うのか、なんとなく分岐点みたくなったレースでした。

天気もよく、基地のみなさんが迎え入れてくれる雰囲気も独特で楽しい。

ゴール後に会場の芝生で友達と飲んだビールが最高でした。

あと今回は、走ろう会のおかげでかなり安く参加できてとても感謝してます。ありがとうございました。

来年はサンダルでPB狙います(^)

♪石川聡

東日本国際親善マラソンの10kに出場しました。1週間前にかすみがうらマラソンにエントリーしていましたが、不安はありましたが相模原補給廠の中に入った事が無かったので10kなら大丈夫だろうとエントリーしました。

10kのレースと言うのはほとんど出た事が無く湯河原オレンジマラソンに続き2回目です。スタートに並ぶのが遅くなってしまい、だいぶ後ろの方になってしまい、スタート直後の渋滞からなかなか抜け出せずに時間をロスしてしまったかなと思います。湯河原が56分ほどだったので、今回は55分以内を目標にして走りました。

コースがほぼフラットだったせいもあって、タイムは、50分59秒でした。自分としては満足しています。

会場ではハワイアンショーがやっており、色々なキッチンカーが出ていて楽しかったです。

10月にも又補給廠である様なので又、出場したいと思います。

♪吉野裕之

4月26日、第30回東日本国際親善マラソン大会50歳代男子ハーフの部に参加、若干右腕に痛みがありましたが、走っている際はほぼ忘れてました中で、グロス1:50:06 ネット1:48:43 (5:10/Km) という結果でした。今後は、まずは5:00/Kmをキープが出来るようなトレーニングをしていければと思います。河口さんの様子などを拝見してもGarminなどを使うと分析がよりしやすいのかなあとも思っています。又健康づくり志向の私として目先のタイム目標も立てつつ、いかに走る事を楽しめるかもテーマに、今後もトレーニング出来たらと思います。

水谷英治さんからのご報告

東京マスターズ春季大会 800m & 1500m 優勝

横浜月例マラソン 1km 80才歴代最高記録達成 おめでとうございます♪

水谷さんからの毎月のご報告、益々のご活躍には頭が下がる思いがいたします。ホントにお疲れ様です。そして今月も素晴らしいご報告、おめでとうございます♪ 文中に元スキー競技でご活躍されていた中野陽子さんは、70才から走り始め90才になられ今回ご一緒に出場されたとの事、昔利尻島1周マラソンでお見受けしましたが、昨年89才で青島太平洋マラソンに出場、フルマラソン年代別世界記録保持者になっています。この大会でフルマラソンから引退、トラック競技で世界記録更新を目指しています。水谷さんからのご報告、ご覧いただきましょう。

♪水谷英治

【2026東京マスターズ春季陸上競技会に楽しく参加】M80初戦800mと1500m1位

4月11日(土)、八王子市上柚木競技場で行われた東京マスターズ春季競技会に参加、4月から始まった2026年度トラックシーズン初戦、私としてはM80(男子80~84歳)の初戦なので、ケガらなく安全第一で楽しもうと考えて臨みました。結果は、800mと1500mで1位(賞状・表彰記念品・金メダル)でしたが、3月29日のオレンジマラソ

ン 5 km&朝ラン (私は約 8 km) 予行練習はできていたので、比較的楽にマイペースで走ることが出来ました。尚、大会前のトラック実践練習はしなかったので不安もあり、スパイクシューズ使用は「ピンによる転倒防止」を心配して取りやめた。厚底規則 20 mm 以内のシューズは持っていないので、「よこはま月例」で使用の学生さんにいただいた物を事前に競技委員の方にチェックしてもらい、安心してトラックで 2~3 周アップとストレッチをして出走しました。800m は当日競技のスタート種目であり、9:30 競技開始・1500m は 11 時頃だったのでクーリングダウンの気分でムリせず走れたのは良かったと思います。4 月 7 日に「ギオンスタジアムでのジョギング教室」で 400m トラックでのタイムトライアル 1000m 走が事前トレーニングして出来、本番を迎えられたことで、安心して走れたとも思っています。

特に楽しかったのは、1500m を同レース (M10 人・W5 人) で競技した W90 の中野陽子さんと事前事後にお話しさせていただきましたが、世界新記録 9:20.99 で元気に見事なフォームでの 12 位、私は 9 位 8:25.63 (昨年の自己ワースト記録 9:04.77 に次いで遅かった) でしたが、5 年前での初戦では 17 秒差での競り合いを制したのに対し、1 分近い差があり高齢化に伴う走力低下は、誰にでも起きうることを実感でき、今後を考える上で良かった!

85 歳⇒90 歳と 5 年毎に 800m からフルマラソン迄の全種目で世界記録を自身で更新する気力・体力は見習いたいなあ と改めて感じました。健康状態も良いようで特に問題なく過ごし、今年のテグ世界マスターズは参加予定だそうです。

練習は週 4 回・W85 の頃までは 30 km 走を取り入れていたが、今は 20 km 走だそうです。

当日は、800m でも W90 の世界新記録とインタビューや使用シューズの写真取りや世界記録登録申請の手続きをするなど忙しい中、朝にお会いし挨拶してから競技前後含め何度も色々コミュニケーションが出来、マスターズ大会ならではの楽しい経験が出来ました。

快晴でやや気温高く・日に焼けましたが ATM (明るく・楽しく・前向きな) な一日でした♥

【第 542 回よこはま月例マラソン 1 km 80 歳歴代最高記録達成!!】嬉しい偶然!

健康維持と走力チェックを目的として、2024 年 2 月から参加していますが、4 月 19 日 (日) 大会の 1 km 70 歳以上男子部門で 4:57 (2 位/32 人中) を記録。80 歳になった前回 (3 月 15 日の第 541 大会) の 5:11 を更新し 5 分切りが出来ラッキーでした! 当日、大会関係者の方が “80 歳での 5 分切りは聞いたことがない” とおっしゃっていたので、大会記録は全て Web 上で公開されているので楽しみと若干の期待 (もしかして・・・) もあり調べてみました。結果、最近の 10 年間では 80 歳以上の方で 5 分切りの方はおられなかった! 45 年前の第一回大会 (1981 年 2 月 15 日) までを調べてみましたが、2014 年 11 月の第 405 回大会での N 氏 80 歳 1 km 5:17 が今までの最高記録であったようです。この方は 2015 年の第 418 大会でも 81 歳 1 km 5:19 を記録しています。現在は、70 歳以上という年代別部門順位が 2022 年 1 月から始まり目安にしていますが、80 歳以上という部門順位にはありません。しかし、マスターズ区分 M80 で歴史のある大会での 5 分切りは運と偶然ですがとても嬉しい結果です。

今後の楽しみは、近いうちに誰が更新してくれるのか? という興味もありますが私も目標の 80 歳 1 km 4:30 の記録にケガらなく挑み続けたいと思います。

ふくい桜マラソン 2026

3 月最終日曜日の 29 日、恐竜の郷福井県で開催の「ふくい桜マラソン」は今年 3 回目を迎えました。昨年、梶田千由紀さんが出場され、完走賞に素敵な恐竜の絵入りタオルを写真で拝見させていただきましたが、今回、斎藤頭夫さんが出場され恐竜の街を楽しんでいらっしゃいました。完走記ご覧いただきましょう。

♪斎藤頭夫 ——ふくい桜マラソン (3 月 29 日) ——

今年、年に 1 度の旅ランは福井! お金と時間があればもっと旅ランをしたいところなのですが、残念ながら余裕がなく・・・ (笑)。というわけで、大会前日に福井県初上陸致しました。恐竜の街と聞いてましたが、噂どおり駅を降りた途端恐竜達がお出迎えしてくれます。今年で 3 回目というまだ日の浅い大会ではありますが、駅周辺は前日にも関わらずマラソン大会歓迎ムード一色で賑わってありました。まずは昼ごはんを駅ビルで堪能。福井名物といえばソースかつ丼、越前おろしそば、そして日本海の海の幸。これをいっぺんに味わえるお得なセット (写真) =次ページ



があり、どれも美味しかった。食後は街の中を散策。まだ桜は咲き始めて
ましたが、福井城跡や柴田神社などを見て周り、途中これまた福井名物の羽二
重餅のパフェを食べたりして楽しみました。宿は福井駅周辺に取れず、電車
で20分くらいのあわら温泉に宿泊。その温泉も良かったなあ。当日、スタ
ートは8時半のため6時台の電車に乗り込み、福井駅に到着。スタート・ゴ
ールは駅からも近く、歩いて15分くらいで会場に着きました。若干朝の寒さ
は残るものの、晴れて絶好のマラソン大会日和。スタートしてからは5km付
近までは福井市の街中を走り、北陸新幹線沿いを駆け抜け、北陸唯一の現存する天守閣・丸岡城を折り返し、九頭竜
川や日野川といったのどかな田園風景を横目に、再び福井市内に戻ってくるというほぼフラットの走りやすいコース
です（コースを辿ると恐竜の形になるらしい！）。レースはサブ3.5のペーサーに付いていけるところまで付いてい
こうと必死に食らいつくも、35km付近の給水でまごまごしているうちに離されてしまい、そこで戦意喪失。40キロ
過ぎでは激しい足攣りに見舞われ、歩いてのゴールとなってしまいました。やはり練習量が圧倒的に少ないことをま
ざまざと痛感させられました。でも、ゴール後も学生ボランティア達の熱烈のねぎらいや完走の景品も豊富で元気づ
けられました。沿道の温かい応援も多く、アクセスも抜群でとても良い大会だなあと感じました。帰りは新幹線で焼
き鯖寿司をつまみにビールを飲んで家路に。最高の旅ランができました。来年はどこに旅ラン行こうかなあ。



5月生まれのお誕生日 おめでとうございます♪

相原 保 ・ 福田幸子 ・ 田村美樹 ・ 中山 誠

以上の方々がお誕生日をお迎えになります。

初夏の季節を迎えました。新緑を楽しみ爽やかな風を受けながら“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。

♪中山 誠

年齢を重ねても一人でマイペースで続けられるランニングを選択した事は、自分にとってラッキーだと思って、今後
も継続してランライフを楽しもうと思います。

♪Thomas 相原 (相原 保)

5月5日、議論の余地なく高齢者と位置付けられる70歳に到達しました。せんだって家族が祝ってくれて、30代、
40代の子供たちを前に、改めて70年も生きて来たんだと時の経過を実感することに。
現在、アンチエイジングを目的とした大胸筋と腹筋そして上腕二頭筋を維持するためのジム通いと体力維持を目的と
したランニングに邁進する日々を送っていますが、その一方で、循環器系及び骨格系に少々不具合が生じるなど積み
上げてきた自信が揺らいでいる今日この頃であります。
以上とおおり、70歳に至って揺れる心の内を共有していただきましたが、とにかく相模原市民走ろう会の皆さんと共に
走り、大いに飲んで笑い、与えられた人生を後悔なく楽しもうと思っています。

♪福田幸子

入会してから、相変わらず、週一ペース、大会にエントリーすることなく、のんびりやっていますが、体力維持のため、
もう少し続けてみます。
こんな私でも楽しめるイベントには、参加したいと思っていますので、よろしくお祈りします。

新入会員のご紹介

緑中央地区 高橋亮太さん フルマラソンを完走し感動したことから、皆
さんと一緒に走りたいといらして下さいました。大学4年生です。卒業後は生家故郷
の千葉に帰郷するとの事ですが、それまで皆さんと一緒に走り、ランの力をつけてお
帰りになって頂きましょう。

今後の予定

- 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
ランでの参加者＝古淵イトーヨーカドーとジャスコの連絡橋の下へ8時集合、
準備出来次第スタート 走行距離は約17km
ウォーキングでの参加者＝JR横浜線相原駅改札口前9時集合
※直接現地集合も大歓迎です。
- 6月7日・・・定例会 淵野辺公園 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
- 7月5日・・・定例会 淵野辺公園 8:30～
〃・・・記録会＝定例会終了以後 淵野辺公園ジョキングコース
- 7月12日・・・バーベキュー 橋本アリオ 参加費5000円 申し込みは会計山本さんへ。



ついにフルマラソンの記録が2時間をきりましたね！先月26日のロンドンマラソンでケニアのセバスチャン・サウエ選手が1時間59分30秒の世界最高記録、2位のエチオピアのヨミフ・ケジェルチャも初フルマラソンで1時間59分41秒を、女子も2時間15分41秒と驚異的なタイムは歴史を大きく塗り替えました。人間の限界に挑んでいるのでしょうか？それとも、人間に不可能という言葉はないのでしょうか？ケニアやエチオピアの選手はどうして早いんでしょうね～？ずっとずっと以前聞いた話では、草原の中にごろついている石を裸足の足先で蹴って走っている、だから自然に強い筋肉が鍛えられ走力に繋がっているということでした。今では素晴らしいシューズも出まわり、そのような事はないと思いますが、オリンピック2大回連続金メダルの素足のアベベもエチオピア出身で小さいころから素足で過ごしていたそうです。今では素足に近いのがワラーチですかね～？1964年東京五輪での記録は2時間12分台、当時にしては凄い記録でした。私たちお仲間にもご自分の限界に挑んでいる？方がいらっしやいます。久保倉弘美さんは毎日早朝、天候にかかわらず高尾山の麓から山頂までを往復、目の前に1000回目が迫っているようです。そして国内で毎年大型連休中に開催の日本横断川の道516km、30日9時新木場駅前をスタート、荒川の河口から遡り分水嶺にたどり付いた後、信濃川源流から河口までを、ゴール関門は5日21時、6日間かけての厳しい旅を今年も鈴木敬二さんが挑みました。厳しいエントリー条件と共にチェックポイントをクリアしながらのゴールを目指します。ことしで何回目になるのでしょうか？連休中の天気は恵まれたとは言えず大変な思いだったに違いありません。ご報告、楽しみにお聞きしたいです。

季節の変わり目、気温の変化が著しい毎日、天候不順にも気をつけて来月また元気にお会いいたしましょう。

