

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)6月7日 No.364

新緑から深緑へと変わってきました。爽やかな季節がやって来たと思っておりましたが、5月の大型連休が終わるとともに気温は一挙に上昇、真夏日を記録する暑さになったと思った矢先、翌日には10℃以上も急に気温が下がったりと、あまりにも激しい気温の変化に惑わされてしまいました。あの急激な暑さに初夏の言葉は無くなってしまったのでしょうか？そんな気さえ致しました。特に17日日曜日は全国200カ所以上にも及び夏日を記録、30℃を超えたところも少なくありませんでした。この暑さの中、多くの大会もあり、驚くことに八ヶ岳100kウルトラマラソンには5名もの方々が出場、うち3名の方は初出場ながら見事なタイムで完走、北軽井沢ハーフにも挑んだ方がいらっしゃいました。普段の練習の積み重ねで、いつの間に100kマラソンを完走されるようになり、その素晴らしさに、ただただ敬服いたします。今月はいよいよ梅雨入り、そして今夏は10年に一度と言う暑さになる予報もあります。気をつけたいです。さあ、先月も沢山の大会があり遠く足をのばされた方もいらっしゃいました。皆さんからのご報告、鈴木さんからも川の道のご報告を頂きました。ご覧いただきましょう。皆さん、お疲れさまでした。

今月も沢山の原稿、ありがとうございました。

2026 定期総会無事に終了

5月定例会後に行われました2026年定期総会が、皆様のご協力の下、無事に終了いたしました事、役員一同心から感謝いたします。開催にあたり、津金会長のお言葉の中に、来年2月50周年を迎えますが、これからも長く楽しく走り続け、90才・100才までも年齢を延ばしましょう！また、長年会則の改正もなく経過してきましたが、今後の事を考慮し、いつ誰が役員になっても迷わず会の運営ができるよう会則の見直しをし大きく変えました。との説明があり、会則案が正式に承認され、新たな会則で会運営がなされることになりました。

27名の皆さんの出席で、2026定期総会が無事に終了いたしました。ご協力ありがとうございました。

なお、貴重な意見を頂き、お手元に配布されました総会資料の訂正をお願いいたします。

3ページ 走ろう会会則 第5条 「総会は、会員の2分の1以上の出席をもって」の箇所、及び
第7条 「理事会は、理事の2分の1以上の出席をもって」の箇所を、
5条・7条共に「出席人数の過半数をもって」に訂正していただきますようお願いいたします。

2026 年度理事会開催

定期総会終了後、今年度初めての理事会が開催されました。議題の内容は、昨年に引き続き、毎月の行事にリーダー及びサブリーダーを決め、活動がスムーズに実施できるように対応していただきます。今後の予定は常に会報に掲載されます。1年間、活動計画が楽しく無事に出来ますよう、皆さまのご協力よろしくをお願いいたします。

2026年度行事担当者は下記のとおりです。なお、4月は理事会開催の関係で翌年度になっています。

	行事名	リーダー・サブリーダー		行事名	リーダー・サブリーダー
5月	17日 龍泉寺の湯	横山毅	11月	8日 トレイルラン	萩原・高橋
6月	14日 鎌倉あじさいラン	岡澤・横山毅・木上	12月	13日 ロングラン練習	徳井・藤田
7月	5日 記録会 12日 バーベキュー	角田・木上 相原・岡澤	1月	1日 元旦マラソン 11日 月祝日 走り初め 17日 市駅伝大会	津金会長 坂本・木上 岡澤・ミタライ
8月	2日 50周年記念行事 ＝ストレッチ教室	岡澤・徳井	2月	14日 50周年記念パーテ 28日 ロングラン練習	岡澤・50周年実行委員 横山毅・相原
9月	6日 申告制記録会	竹澤・角田	3月	14日 ロングラン練習 28・29日 オレンジマラソン	藤田 山本・ミタライ
10月	4日 東日本駅伝 11日 50周年記念大山詣	山本・岡澤 岡澤・藤田・萩原	2027年度 4月	11日 ロングラン練習 18日 リレーマラソン	徳井 木上

日本横断 川の道フットレース

5月の大型連休と言えれば気になるのが、日本横断川の道・鈴木敬二さんです。太平洋側荒川の河口から源流を目指しスタート、分水嶺にたどり着いたのち、信濃川源流からゴールの河口を目指します。516kmを6日間かけて挑みます。厳しいエントリー条件に加え、コース上にも厳しいチェックポイント、全てをクリアしてのゴールになります。超厳しい条件とコースを乗り越え、今回14回目に挑んだ鈴木さんでした。旅の途中で種々の出来事に出会いながらも、ゴールを目指し挑み続けましたが……。鈴木さんからのご報告、ご覧いただきましょう。今回の大型連休中は天気に恵まれず、大変な思いだったに違いありません。そのような条件下で、ホントに本当にお疲れさまでした。

♪鈴木敬二 ——今年も故障からのスタート——

久しぶりになりますが、この時期は、毎年恒例のゴールデンウィークを走り続ける「川の道フットレース」のレポートになります。

昨年は川の道を完走した後に目の手術をしたためしばらく走れない状態が続き、その後いきなり走ってハム筋の肉離れを繰返し発症するという非常に厳しい状態が11月まで続きました。今年は気を付けようとしていましたが、なんと川の道の25日前の赤羽さくらマラソン(ハーフ)で腓脛の肉離れを発症してしまいました。

直ぐに医者に診てもらい、MRIの結果は幸い軽症でしたが、3週間のラン禁止でその後リハビリ始めて川の道の2日前にジョグならOKと言われました。まあ、川の道はジョグペースでも故障さえしなければ完走できているので、516km、132時間のペース配分表を作り、それに従って走ることにしました。

4月30日9時にスタートしてからは決めたペースに従って走っていましたが、やはり深夜になると雨も強くなり、眠さのコントロールが上手くいかず、時間はどんどん押されてきます。

遅れを取り戻すために多少はペースを上げようとしますが、やはり肉離れの再発が気になってしまい思うようにペースを上げることができません。そして、右のアキレス腱のあたりに軽い痛みを感じるようになり、最初のレストポイントである両神荘の到着は過去ワースト記録で5月1日15時になってしまいました。当初の予定では19時にここを出る予定でしたが、雷を伴った激しい雨のため2度寝をして21時のスタートになりました。ここから第2レストポイントである佐久まではアップダウンの多い区間で、大きな峠は志賀坂、湯の沢、内山と続くので下りは腓脛に負担が掛けないように特に慎重に進み、佐久には19時前に無事到着できましたが、これも予定より3時間ほど遅れてしまいました。

しかしこのレストポイントは1昨年までの小諸から変更になったところで、寝るスペースが少ないため、私のように中間地点として長く睡眠をとって体をリフレッシュすることができないので、以前のように小諸に宿をとってこちらに進むことにしていました。食事と風呂だけを済ませて22時に佐久をでましたが、予約した小諸の宿のチェックイン時間が0時30分とのことなので、15kmをしっかりと走らないと間に合わなくなるため、多少ペースを上げて走ることになりました。ここで6時間の睡眠をとることができたので、今までの寝不足や疲労感のリセットできた感じでしたが、今度は左のアキレス腱に痛みが出てきてこれがどんどん強い痛みになってしまい、ロキソニンのお世話になることになりました。残り200kmとなる善光寺の到着も、今までは明るいうちの到着でしたが、初めて暗くなってからの到着になり計画していた時間よりもどんどん遅れが増していきます。更に足の痛みも強くなり、雨もが強く降ってきたため、飯山駅に向かう途中でリタイアも頭をよぎりましたが、始発まで寒さの中で待機するのも過酷であり、次の最終レストポイントの津南の関門時間まではまだ余裕があったので歩いてでも前に進むことにしました。

千曲川沿いの国道はアップダウンが多い区間で、ここはいつも眠くなる区間ですが遅れのため既に夜が明けていて、眠気よりも痛みとの闘いとなりました。それでも津南のレストポイント(397km)には、関門14時の1時間前、5月4日13時に到着することができましたが、ここではあまり睡眠をとることができず、18時50分にスタートすることになりました。かなり遅れが生じていて、残り120km弱は危うい状況ですが、このレースを完走ができるかどうかの判断は、長岡駅(455.7km)の通過タイムで決まると言われており、限界が5月5日の朝7時と言われています。

長岡までは、60km近くあり、12時間あれば余裕ではないかと思うのが普通のランナーだと思いますが、キロ12分のペースを食事やトイレ、信号待ちも含めて維持するのは容易ではありません。途中、眠くなってしまった時には、長岡でリタイアすれば新幹線で楽にゴール地点まで戻れるという誘いも頭の中でありましたが、何とか振り切って長岡には6時40分に到着することができました。

ここからはタイムマネジメントが重要になるので、しっかり計算をした結果、残り60.5kmを全て含めてキロ13分50秒で進めば何とかゴール可能ということになりました。これは歩き続ければ可能ですが、途中の眠気、信号待ち、食事、トイレなどを考えると出来る限り縮める必要があり、例えば、キロ10分50秒で10km進めれば、その時点で30分の余裕ができることになります。ということで、長岡からはある程度ペースを上げて走ることにして、次のチェックポイントである三条大橋は23km先なので、そこで1時間の余裕ができるよう頑張って走り始めました。

以外と調子よくペースを上げられましたが、目の前に三条大橋が見えてきたときに悲劇は起こりました。なんと、左足脛脛にピリッという痛みが走りました。あたまの中はいつの間にかゴールすることしか考えないようになっていて、足のケアをすっかり忘れていました。

最初はアキレス腱炎の痛みが瞬間的に大きくなったと考えましたが、痛みは歩いても消えることなく増していく一方であったため、肉離れの再発と判断し一旦はリタイアを考えましたが、コンビニで氷を買って冷やしながら進んでみることにしました。痛みが激しくならなければキロ 15 分で進めればギリギリゴール可能な時間でしたが、3km ぐらい進んでいると体が急に左に傾くようになり、痛めている左足に荷重がかかり、キロ 15 分も維持できないことになり、残り 40km を残してリタイア宣言をすることになりました。

非常に残念ですが、川の道連続完走記録は 10 回で終わり、トータル 14 戦 11 勝 3 敗という結果になりました。

帰宅後の MRI の結果、幸いにして 4 月 4 日の脛脛肉離れと同じ部位ではなく、これも軽症とのことだったので助かりましたが、アキレス腱炎が重症化していて全治 3 か月との診断でした。

そのため、その後エントリーしていたレース、10 日の FunTrails Round みなみの 30K、17 日の野辺山 100km、24 日のスカイライントレイル菅平は連続 DNS とし、その後のレースもドクター判断で決めようと考えています。

しかし、古希を迎えてからの最初のレースである 7 月 18 日の ONTAKE100k は 70 代部門があるので、ここで何とか入賞をしたいので、早く治癒できる可能性がある体外衝撃波治療を行うことに決めました。

以上は悲しいできごとですが、今回は諦めていたフルマラソン 1 歳刻みランキングで、なんとギリ×ギリで 100 位以内にランクイン(98 位)できました。今思い出しても今までにない苦しい展開の大田原マラソンでしたが、完走メダルのもらえないネットサブ 4 ギリで、この後の館山若潮、愛媛マラソンはもっとギリサブ 4 だったので完全に諦めていました。今年もこの結果を励みにして復活へ向けてチャレンジしていきます。

鹿沼さつきマラソン

5 月の大型連休明けの第 2 日曜日 10 日、さつきの花の見ごろを迎え、栃木県鹿沼市では鹿沼さつきマラソンが開催されました。歴史も古く今回 46 回目の大会です。市街地から田園風景をコースに、神奈川マラソン同様に全国マラソン 100 選にもなっています。大会名に名のる様に市の花が“さつき”、いちご市としても名のるほどのイチゴの名産地(栃木県は全国 1 の生産量)で 2 月には大イベントが開催されている様です。遠路からの参加者にはさつきの苗をサービスに、またゴール後には大きなイチゴが提供される様です。伊藤留さんが 2 年ぶりに出場されました。今年もさつきの苗だけだったんでしょかね? ご報告、ご覧いただきましょう。

♪伊藤 留 —— 第 46 回鹿沼さつきマラソン完走記 ——

5 月 10 日に 2 年振り 2 回目の上記大会 10 km に参加して来ました。実は大会 1 ヶ月前の 4 月上旬、仕事の昼休み中に昼ランをやった時に準備体操不足で左足ハムストリングを痛めて思う様に走れなかったのです。それでも既にエントリーしていたので先ずは目標の完走と旅ランを楽しもうと現地栃木県鹿沼市に向かいました。この大会の面白い所は参加者で市外参加者には『はるばる賞』と言って『さつきの苗』が頂ける事です。因みに一昨年は『銀のすず』と言う品種を頂き小さな我が家の庭に咲いています。今年の苗は『星影』と言うこれまたピンク色の可愛い花を咲かせています。また、65 歳以上の参加者には『特別賞(きびがら細工・午)』も頂けてシニアの方も歓迎してくれる大会に変わりはありませんでした。

大会規模としては海外・国内から約 7,000 名(ハーフ 2,200 名、10 km 1,600 名、5 km 1,000 名、他)です。大会名の『さつき』は市の花でもあり、コース名にもそのさつきの名前(二千種類以上ある)を付けています。私の参加した 10 km は晃山コース、ハーフは松波コース、5km は華宝コースでした。

ハーフスタート後の 9:50 スタートで左足ハムストリングの痛み・違和感が少ない事を確認しながらゆっくり(B グループ) スタートしました。

一昨年初めて 10 km に参加したのですがコースはある所々しか覚えてなく初めて走る感覚でした。それでもコースの途中には各町内会が自慢の彫刻屋台を展示し、お囃子による応援は 2 年前と変わりなくとても元気を貰いました。但し、ラスト 500m 位の上り坂はとてつツイのと左足ハムストリングが大丈夫かギリギリの走りでした。どうにか大きな痛み・違和感も無く無事ゴール出来ました。

ゴール後のいちご(生産量日本一)はとてつツイと美味しくかったです。

次回『3 度目の正直』はベストコンディションであのツイラスト 500m の坂にチャレンジしたいと思っています。それには普段走る前にしっかり準備体操・ストレッチをやり、はやる気持ちを抑える基本が大事と再認識した次第です。今迄怪我・体調不良等で走れなかった大会が無かった事の幸せを感じ今後の大会に望みたいと思っています。

星の郷八ヶ岳野辺山高原 100 kmウルトラマラソン

齋藤頭夫さん・藤田浩三さん・芝雄一さん 初挑戦での完走 おめでとうございます♪

急な暑さとなり、全国で200か所以上で真夏日が観測された5月17日、高い標高で起伏の激しいコースの野辺山100 kmウルトラマラソンは今回32回目を迎えての大会となりました。コースの難易度は標高の高さから空気が薄く、その上激しいアップダウンの繰り返して過酷な事から「東の横綱」と言われるほどの誇り高き大会とされています。

この過酷なコースを、今回初チャレンジしたのが、齋藤頭夫さん・藤田浩三さん・芝雄一さんでした。そして今回3度目に挑んだ砺波（梶田）千由紀さん、皆さん好タイムで見事な完走でした。厳しいコースをホントに本当にお疲れさまでした。また広江明子さんはこの厳しいコースで何処まで距離を延ばせるのか、エントリーをし見学方々素晴らしい体験をしてきました。驚くことに、皆さんルナサンダルや台湾サンダル・ワラチなどで起伏の激しいコースを完走している事です。まあ、遠い遠い昔、飛脚は一日何十キロもの距離を草鞋で走っていたそうですから、現代のシューズよりいいのかもしれません。この履物が見事な完走に繋がったのでしょうか!? この日はロングラン練習日で、いつもの参加の方々の姿がお見えにならなく、今回はどうしたんでしょうね? と話していたところ、皆さん何と過酷な100 kmレースに挑戦していらしたのです。ホントに驚きでした。日頃の積み重ねる練習で、いつの間に100 kmレースに出場され見事な完走に至るようになったのですね! この上もなく素晴らしい一言です。今回、急な参加者が多くなったのは、やはり千由紀さんの影響なのでしょうかね? この所、超ロングランに挑む方が少なく寂しい思いがしないわけではありませんでしたが、今後が益々楽しみです。下界は暑い一日でしたが、高原での辛い々々コースでの完走後は、爽やかな風が一段と気持ちよかったことと思います。皆さん次回にも意欲を燃やしていますよ～。皆さんからのご報告、ご覧いただきましょう。(完走者のご報告は入会順になっています。また頂きました原稿の行間ですがページ数の関係で詰めてあります。ご容赦ください)



♪広江明子 ——野辺山ウルトラマラソンを見学! ?——

5月17日、あの有名な野辺山ウルトラマラソンに参加しました。走ろう会のメンバーが何名か出ること、車にも便乗させてもらえるとのことでエントリー。自分だけじゃ、一生エントリーできないと思う。前日に近くへ泊まり、21時就寝、2時起床。3時前に宿を出てスタート地点へ向かう。早く着いたおかげで、トイレも着替えも余裕でした。第1ウェーブ4:50、第2ウェーブ5:10スタート。背後の八ヶ岳は朝日に染まり、まるで絵画のような壮大さ。「野辺山を制する者はウルトラを制する」というアナウンスとともに、レースが始まりました。そして、ちゆきさんとそのお友達と一緒にスタート。今思えば、なんとも怖いもの知らずな大胆な挑戦でした。案の定、第1給水所で「お先にどうぞ」と見送り、コース最高地点(1908m)まで約15キロ、ひたすら登る。ちなみにスタート地点ですでに標高1345m。大きな石だらけの砂利道が続き、転ばないように足元に全集中。人生について考える暇もなく、ただ一歩ずつ進むのみ。そこからは、ひたすら下り。「登りは辛い。でも、そのあとに必ず下りが来る。だからトレイルランって楽しいんだな」そんな新鮮で楽しい気持ちで、第1関門を無事通過。「おー!もう4分の1も来た!」……と喜んだのも束の間、“登り第2波”が襲来。やっぱり野辺山は、そんな簡単に「制」できないものです。延々と登り、また延々と下る。その繰り返して、足の親指が痛い😞。靴の中に、何年も履いていなかったワラチが入っている。「今!?!ここで!?!」と思いながらも履き替える。すると親指は改善。しかし今度は、足裏・ふくらはぎ・膝が一斉に反乱を起こす。また元の靴に履き替える。いろいろやっているうちに、「あ、これもう関門間に合わないな」と勝手に決断。周りに関門に向かってまだ諦めていない方たちに、申し訳ない。と思いながらも私は、またしても諦めました。3月の静岡マラソンの時みたいに、また足が止まる。きっと練習不足で、自信がなかったんでしょうね。そして、ここから私の“旅”が始まりました。旅モードに入った途端、不思議と心が晴れる。

野辺山の新緑、道端の山菜、100年以上は生きているであろう大木にびっしり付いた苔、すぐ近くにある八ヶ岳連峰、本当に壮絶で、美しく、静かな景色が目の前いっぱい広がっていました。
昨日、「100キロ走れるように！」と食べた大量のご飯（笑）。練習不足。シューズの事前確認不足。いろいろな反省点はあるはずなのに、不思議と後悔はない。「今を楽しもう！！」そう思えたんです。
そして、ふと思いました。やっぱり私が好きなのは、大会をきっかけに“旅”へ出ること。
旅を通して、その土地の空気や景色、その瞬間にあるものを、自分の目で見て感じる。時間そのものを味わい尽くすこと。壮大な八ヶ岳を前にして、私は自分の「好き」を見つけた気がしました。
……と、この気持ちを会長に伝えると、「旅ランなんて、まだ20年早い。」と、あっさり一言。やはり、日々の練習は大事らしい。明日からまた大好きなランニングに出ようと思います^^

♪砺波千由紀——Over the Top 野辺山ウルトラデトックス～心軽やかに整いました！——

今年も行ってきました「星の郷八ヶ岳野辺山ウルトラマラソン 100km」昨年同様、「ワラーチだから遅くても仕方ない」保険に加入、8mm ソールで林道ダート（砂利道）も安心安全仕様です。

今年で3回目の出走になりましたが、昨年までと違うところは、走ろう会から斉藤さん、芝くん、藤田（浩）さん、広江さんが一緒に参加したことでした。

5月17日（日）快晴、最高気温27℃予報。前半トレイルは景色サイコー、過去1番楽しく走れました。とにかく下りが遅いから、登りは全部走る作戦で、中盤～浩三くんや芝くんに追いつきましたが、まさかの両脇腹に差し込みが来て、57.5kmエイドで寝転がること30分、目が覚めたらそこは野戦病院の有様（行き倒れ多すぎ）痛みが引かず不安になったところへ、佐久の友人が現れました。「勝負を諦めた時に、勝てることもあるよ」との言葉と手厚い看護に助けられて、足を洗い水豆を潰し野戦病院を出るも、スマホ置き忘れたこと気づいて戻り、余分に走るという残念過ぎる展開でした。

その後、名も知らぬ親切なランナーの励まし合いながら76.5kmラストボス馬越峠のてっぺんまで行くと、親友と合流。峠下り着地の度に脇腹差し込み、メンタルも限界「もう走れない、先に行って」と言う、「置いて行けない、痛そうだよ無理するのやめよう。私も足攣ってるし、もう完走しなくてもいいよ」とまで言ってくれました。

彼女の愛が深過ぎて私には勿体ない。自分が諦めたら、大切な親友まで諦めさせることになる、それは絶対にダメだ！と、前に進む覚悟を決めて、「私やっぱりゴールしたい。メダルが欲しい！」と言うと、「分かった、行けるところまで行こう。」と同意してくれました。

野辺山に通ううちに、応援やエイドにも顔見知りが出来ました。最終関門には仲間が、91kmには知り合いがいる、と必死に前へ。昨年歩き倒したレタス畑街道だけは意地で走りました。「行けるよー！」と、エイド引き上げた仲間が車から声を掛けてくれて、元気を貰いました。

昨年ワラーチの紐が切れた97km付近で、今年はランニングウォッチのバッテリーが切れて伏線回収も完璧です。いつも通りラスト200mだけ「ずっと走ってきました！」風に元気に駆け抜けたものの、ポリウムゾーンでフィニッシュテープ前が渋滞、どこから現れたのか、いちごオレのコスチューム着用の見知らぬおじさまと共にゴールするという何とも言えない結末。

「何とか間に合った！」という安堵感で、クレイジーなコースと遅くまで待っていてくれた仲間に深々と頭を下げ、今年も野辺山デトックス、たくさんの方々をやかましく巻き込みながら、13時間42分06秒で整いました。（もう100kmなんて…）

今年の完走率は厳しい暑さで57%、そんな中、走ろう会の男性陣は素晴らしい記録で完走し、「来年も走る！」と申しおりました。みんな若いな…元気過ぎます。

追記 68kmエイドで蕎麦食べてた人らが、猛者に見えて、去年まで私も美味しく食べられたんだが。と後日悔しさが込み上げてきました。ちなみに、帰り際のエイドにて「お蕎麦ラスト2食です」と言われ、速攻で手を挙げる元気さは、私にもありました。…来年、蕎麦リベンジなるか？

♪斎藤頭夫——第32回星の郷八ヶ岳野辺山高原100kmウルトラマラソン——

そう、あれは昨年11月末日に開かれた飲み会の席。ちゆきさんから「Youも野辺山走っちゃいなよ！」と誘われ、いつの間にかエントリーボタンをポチッとしました。酔った勢いってホント怖い！（笑）そんなわけで初のウルトラを高低差激しい野辺山で走るといふ暴挙に出たわけですが、100キロなんて走ったことないし、みんなより走力劣る自分は完走できる自信は全くありませんでした。とりあえず、100キロという距離を走れるかどうか試したくて、2月に時間があつたので実家のある茨城まで帰ってみるか！ということで試走を実施。調べると実家のあるひたちなかは160キロ、途中の土浦までは約100キロだったので、土浦に宿を取り2日間で100マイルの挑戦をしました。朝6時に出発し、途中休みを挟み大体夜9時までに100キロ（正確には105キロ）の土浦に到着。翌日、膝

ガクガク&アキレス腱炎で腫れる等体のダメージは大きかったのですが何とか制限時間の14時間くらいで100キロ走れるかもという自信には繋がりました。もちろん、翌日の土浦～勝田の60キロは走れず電車に乗りましたが…。

そんなわけで、いよいよ当日の野辺山を迎えました。前日は山梨のほうとうや清里のソフトクリームを楽しみ、野辺山のコースを下見。宿は車で約1時間ほどの佐久市にとり、夜中の2時半頃チェックアウトして出発です。会場に着くといかにも精鋭の変態ランナー達が集結しております。こんな中で果たして完走ができるのか不安に駆られますが、もうやるっきゃない！夜が明けるとスタート地点からは八ヶ岳に朝陽が差し込み、本当に美しい情景が広がっています。7キロくらいまでは比較的フラットな道ですが山が近づくにつれ徐々に勾配がキツくなり、砂利道や不整地が続く完全なトレイルゾーンに入っていました。「これをワラージとかサンダルで走る人、絶対頭おかしいでしょ！」と心の中で呟きながらコース最高地点の1908mまで到着。ここからの下り「走れる時に走っておくこと」との先人達の教えに従い、膝の心配をお構いなしにひたすら飛ばしました。八ヶ岳の美しい山林の中を駆け下りるのはめっちゃ気持ちがいい！そうこうしているうちに第二関門の42kmに到着。フルマラソンの時はフラフラになるのに、100キロの通過点と思うと全然余力があるから不思議なものです。ここからは登りは歩き、フラット・下りになったら走るを繰り返す形。特に70km付近の難所「馬越峠」は登りがずっと続く難所。ちゆきさんの言っていた「ゾンビの行進」とはまさにこのことか！と思わず笑ってしまいました。馬越峠の関門をクリアしてからは一気に下り坂を駆け下ります。急坂下っても足はまだ残っていて、完走いけそうとそこから元気出ましたが、90キロ付近で最後の激坂を迎えた頃には、さすがに足と体力の限界。フラットの道でも歩きたくなる。。。ここからは一人インターバル走を実施。400m走っては100m歩くを繰り返し、残りの10kmも何とか踏ん張りました。そして迎えたフィニッシュ。ゴール前には「神奈川から参加の斎藤顕夫さん41歳、ナイスランです！おかえりなさい」とアナウンスもしてくださりゴールテープを華やかに切ることができました。走ろう会に入った2年前はフルマラソン完走を目標にしていた自分がまさかウルトラマラソンまで完走できるようになるなんて！その達成感はハンパなかったです。一緒に参加してくれて色々な情報を提供してくれたちゆきさん、こうぞうさん、広江さん、芝さんにも感謝。みんなナイスランでしたー。そして帰りの運転等色々サポートしてくれたパートナーにも感謝感謝です。またシーズンに1回くらいはウルトラマラソンの大会にチャレンジしてみたい！



♪藤田浩三 — 野辺山ウルトラマラソン100km 完走報告 🍌 —

5/17 野辺山ウルトラマラソン100km、初ウルトラ無事完走することができました！

記録*13時間47分

きっかけは走ろう会の飲み会 🍷

ちゆきさんが「野辺山出るよ～」と話していた流れで4人がエントリー。酒の勢いすぎる笑

GWに、後半50kmの試走を実施しました。試走では馬越峠をはじめ、長い登りやアップダウンを実際に体験。

正直、50km走ったあとに「これ本当に走るの…？」と思うくらいしんどかったですが、コースを知れたことは本番で大きな安心でした。

そして、ギアはルナサン (オソ・フラコ) 🏃 野辺山に向けて600kmくらい慣らしてきました。

平地は6分半/キロくらいのペースで登りは歩くと信条に、午前4時55分スタート。

前半の砂利道は信じられないくらい走りにくかったですが、なんとか進むことができました。ただ、野辺山は本当に厳しいコースでした 🏔️

登って下って、また登る。42km地点でまだ半分も行っていないことに思わず笑ってしまうほどです。

今回の大きな発見は、「誰かと話しながら走ると楽になる」ということでした。前半で何となく隣を走っている人に「しんどいですねー」と話しかけると、快く返事をしてくれて、不思議と苦しさや疲れが和らぎます。

50km付近のエイドでは名物の手打ちそば // 試走の時から楽しみにしていたのですが、美味しい！もう一杯食べたいくらいでしたが、たくさんのランナーが並んでいたので我慢しました。

後半最大の難所、馬越峠までは途中で知り合った“うえむらくん”と一緒に進みました。

実は前半で「誰かと話しながら走ると楽になる」ことに気付いたことで、後半も誰かと一緒に行きたいなと思っていました。そんな時、足袋みたいなシューズ (Vibram FiveFingers) で走っているランナーを発見 🧐



「そのシューズなんですか？」と声をかけたのがうえむらくんでした。こっちはルナサン。お互い変笑。話を聞くと、なんと三重から野辺山まで自転車で来たとのこと🚲 (400km!)そしてそのまま100kmのウルトラマラソンに出場。よく分かりません(笑)お互い励まし合いながら走り、試走で得た情報を伝えたりしながら苦しい区間を乗り切ることができました。完走できたのは、うえむらくんの存在が本当に大きかったと思います。馬越峠を越えた後は、試走で気持ちよく走れた記憶もあり、約3kmの下りを5分/km前後で一気に下りました🏃🏻👉結果、完全にやりすぎました(笑) 85km以降は左足首あたり痛くなり、ほぼ歩き。その頃になると、ぜんぶ限界です。最後の関門以降には緩やかな登りがあり、ランナーがゾロゾロと歩いていて、マリオコスチュームのランナーさんに「ゾンビ坂」って教えてもらいました。めっちゃ納得。途中ではユプシロンのゼッケンを付けたランナーさんが歩いていて、聞けば今回で22回目の完走とのこと。「もう歩いても間に合うから」と言われ、その言葉を信じて前へ進み続けました(必死に歩く)。残り数キロは本当に長かった…。ゴール前1キロはなんとか走ってゴール。めっちゃ感動です(涙)初めてのウルトラマラソンは想像以上にしんどかったのですが、富士山が見える景色、一緒に走ったランナー、エイドのおばちゃん、手打ちそば、子供たちがかけてくれたぶっかけ水、ゾンビ坂、そしてゴールの瞬間。めっちゃくちゃ長かったはずなのに、振り返るとあっという間だった気がします。ということで、もう来年も出たい🏃🏻

♪芝 雄一 ——野辺山ウルトラマラソン報告——

5月17日に星の郷八ヶ岳野辺山高原100キロウルトラマラソン走って来ました！スタート地点の野辺山駅周辺の標高は約1,350mで、スタート時間の5時10分はかなり寒かったのですが、しばらく走っていると、どんどん暑くなってきました。これは普通に走ってるだけだとダメだと思い、エイドにあった被り水を毎回被りながら走りました。ほとんど登って下つての連続でしたが、なるべく歩かず進めました。70キロ付近で馬越峠という斜度10%で長い距離登らないといけないところがあり、少し走ってみたら足攣りそうになりここで攣ったら全てが終わってしまう、と思ったのでここは歩きました。自分の中で出せる最大のスピードで歩いて登ったのですが、歩くのが壊滅的に遅いのか、私よりも年配であろう方々に後ろからどんどん抜かされました。峠を越えて、登りでダメだった分走ろうと思いましたが、蓄積されたダメージがあり思ったようにスピードは出ませんでした。あと残り4分の1くらいだと分かって、いけそうかもと思えてきました。残り5キロになると1キロごとに距離がカウントダウンされてテンション上がってきました！ゴール手前には応援の方達もたくさんいて、皆さんとハイタッチしながらペースをどんどん上げていきました！最後の最後に若い外人さん2人組がかなりのテンションで「フー！！」と盛り上げてくれて、すごい楽しいと感じながらゴールできました。

タイムは13時間3分46秒で、練習で50キロまでしか走れなかった自分としては十分満足のいく結果でした。シューズは昨年の横浜マラソンに続き台湾サンダルで走っていましたが、マラソン後のダメージも少なかったように感じました。

完走目的でゆっくり走ったからか、エイドで食べ物食べながらでも気持ち悪くなることもなく走れたので、本当に良かったと思います。来年はまだ走るかどうか分かりませんが、走るとしたら今年よりもいいタイムを出せるように頑張りたいと思います。

軽井沢ハーフマラソン

リゾート地、北軽井沢で開催の軽井沢ハーフマラソン、この大会も5月17日でした。下界はとても暑い日でしたが、軽井沢での大会はどうだったのでしょうか、高原の爽やかな空気を受けてのランになったのでしょうか？相原保さんが出場されました。大会終了後は足を延ばし観光も楽しんでいらっしやったようです。ご報告、ご覧いただきましょう。

♪Thomas 相原 (相原 保) ——軽井沢ハーフマラソン2026 (旅ラン) 道中記——

今回の旅ランは、緑が深まりを増す5月半ば、軽井沢の高級別荘地を走るハーフマラソンをメインに据えたトータル2泊3日の旅程を組みました。2カ月前に奈良県「飛鳥ハーフマラソン2026」に出場したばかりでしたが、憧れとまでは言いませんが、まだ行ったことのない軽井沢の地でマラソン大会があると知り、即エントリー。癒しの旅ランになればと思いプランニングしてみました。

大会前日の16日(土)午前8時にマイカーで南区文京の自宅を出発し、圏央道、関越道、上信越道を通って目的地の軽井沢駅に午前11時に到着。片道180kmの運転は思いのほか快適でした。プリンスショッピングプラザ・イーストでランチを取った後、浅間山の溶岩流を体感できる北軽井沢の鬼押し出しと火山灰層を流れてきた地下水が崖から噴き出している白糸の滝でマイナスイオンを浴びて、地球のダイナミックさとその恵みに畏敬の念が沸くのを感じました。

1日目の夜は、中軽井沢駅そばの静謐な環境に包まれた「※軽井沢芸術倶楽部」という宿泊施設に泊まり、翌日の大会に備えることに。

大会当日の午前5時に本人のみ起床。ホテル側が特別に用意してくれた朝食(弁当)を6時に食し、しなの鉄道中軽井沢駅からひと駅の軽井沢駅に移動。列車内はランナーたちでほぼ満員状態でしたが、5分ほどで目的駅に到着。ちなみに県外からのアクセス方法は、東京から1時間の新幹線(日帰り可能)と自家用車を利用する人が多いようです。駅からスタート&ゴール地点のプリンスホテルスキー場に徒歩で向かいましたが、既にランナーとスタッフでごった返しの状況で、焦りながら着替え、荷物預けを済ました後、自分のスタートエリアに何とか進入し、スタート合図を待つことに。参加者数は、5,500人くらいですが道が狭いため先頭から300m余りの列ができていましたが、スタートを第1ウェーブと5分後の第2ウェーブに分けることでグロスタイムの公平化が図られていました。グッドアイデア!

自分のレース内容としては、15km辺りまでは順調にプラン通り運べましたが、想定外の気温上昇と足裏指の付け根の痛み(モートン病の疑い)に見舞われ、残り4kmは苦戦を強いられました。また、コースは道路の幅員がイマイチなためなかなか前のランナーを抜くのが難しい状況が続き、後半消耗した要因の一つになったようで、いつものミスを繰り返すこととなりました。

一方、旧軽の別荘地域では、森の中にたたずむセンスあふれる素敵な別荘や本宅ではと思うような豪華な別荘(区画がとても広く立ち並んではいない)そして駐車中の複数の外車を横目に、羨ましさを超えて神様の不存在を実感してしまいましたが、オーナーの方々からいただいた温かな応援はとても力になりました。

まあ今回もいろいろありましたが、飛鳥ハーフマラソンの記録を30分余り短縮できたことで、次はどうかと前向きな気持ちになれたことが大きな収穫になったレースでした。

そんなレース後の休息もそこそこに、次の滞在地の伊香保温泉に移動。途中、安中市の気温は35度に上昇、群馬は夏ど真ん中の状況になり、軽井沢でよかったと胸をなでおろすことに。

伊香保温泉は、以前から行きたかった場所で、茶色く濁った泉質と階段状の温泉街で知られる歴史のある温泉地。定番のビジネスホテルではなく、今回は奮発して階段に直接つながる老舗の岸権旅館に宿泊し、温泉(湯上がりに生ビールが飲み放題)と料理はもちろん地酒も堪能しました。

最終日は、榛名湖に映る榛名富士をバックに記念撮影した後、荒々しい山容を誇る妙義山の麓にある妙義神社を参拝。最後は「道の駅らん藤岡」で締めることができ、今回の旅ランも無事終了となりました。

※軽井沢芸術倶楽部: 17,000㎡の敷地に広がる森に隠れ家のようにたたずむ2階建ての洋館は、1992年に日本を代表する企業のエグゼクティブセミナーハウスとして建設され、一流人達が交流する軽井沢の迎賓館とも囁かれた場所。2022年に日本芸術協会に譲渡された後は、フレンチに舌鼓を打ち、館内のアート作品の鑑賞やミニコンサートが楽しめるホテルに生まれ変わっている。

5月ロングラン練習は龍泉寺の湯

ロングラン練習日の17日、暑くなる予報に心配しましたが、8時、古淵イトウヨーカドーとジャスコの渡り廊下の下へ集合・スタート、今回はどうした事か参加者が少なくちょっぴり寂しいスタートになってしまいましたが、復帰された今田さんが参加、中山誠さんは小山内裏公園までの往復ランで一緒に下さったのが何よりでした。急な暑さでしたが、ラン組もウォーキング組も木立の爽やかな風を受けながら10半過ぎ、僅かな時間差で龍泉寺の湯にゴールしました。入浴後、食事をしながら談議に花を咲かせ帰路につきました。いつものメンバーが100kmウルトラに挑戦しているなんて誰も知りませんでした。これって、みんなを驚かせるため内緒だったのかしら? サプライズすぎすぎ~!

担当の横山毅さんからのご報告、ご覧頂きましょう。皆さんお疲れさまでした。



♪横山 毅 —— 竜泉寺の湯マラニック・ウォーキング記録 ——

2026年5月17日（日曜日）快晴 21℃～29℃

マラニックの部；古淵イトーヨーカドー8時出発 10時30分過ぎ 竜泉寺の湯着 約17km、中山さん、今田さん、久保倉さん、横山4名で元気よくスタート、境川沿いを遡上、河口さんと桜美林大前で途中合流し、桜美林大～尾根緑道を進み、小山内裏公園入口で中山さん折り返しで戻られました。そのまま小山内裏公園内を進み、東展望広場で木上さんと合流、さらに尾根緑道を進み、多摩美術大学～国道16号鎌水～日本工学院大学～片倉高校～八王子みなみの駅付近からつどいの森公園～竜泉寺の湯着でフィニッシュ。この時期としては気温高く、日差しも強いので心配でしたが、湿度が低かったので木立の中を走る尾根緑道は比較的涼しく新緑の中、気持ちよく走れました。途中富士山の頭頂部が見える場所が何か所もあり、最後つどいの森の坂上がったところが一番大きく見えました。新発見です。ゆっくり途中休憩を何度も入れながら、鎌水の上り坂、コース最終つどいの森公園までの上り坂もなんとかこなし高低差約100m 最後まで登り坂がある少しタフなコースでしたが、無事完走できました。

ウォーキングの部：相原駅を9時過ぎに出発、暑い予報に“ゆっくり行こうネ！”を合い言葉に、堀の深い川を右手に、斜面にはバナナに似た大きな木、これって芭蕉布かも～？と、左手には横浜線、相原駅を八王子方面に、ここで途中あるトンネルの出入り口を見たのは初めての事でした。ここから右にカーブをすると乗馬クラブ、馬を見ながら左手に造形大学に沿って林から抜け出すと、目の前は雲一つない青空、快晴です！横浜線に沿って開発された住宅街、川に沿った桜並木の下をゆっくり歩調で、駅北側の急な階段を昇り詰めつどいの森公園沿いに、残念な事に富士山を見つけることが出来ませんでした。目の前に龍泉寺の湯、約4.5kmを10時30分過ぎ到着、直後にラン組も到着でした。マラニック、ウォーキング参加者は、竜泉寺の湯でゆっくり汗を流した後、全員館内の食堂で会食を行い、楽しい時間を過ごし、竜泉寺の湯無料バスで橋本まで戻り散会いたしました。

今回の参加は敬称略で：木上、中山、今田、久保倉、河口、横山、ウォーキングで御手洗、岩橋、8名の皆さんでした。皆さんお疲れさまでした。

山中湖ロードレース

5月最終日曜日の31日、歴史も古く、今回46回目の山中湖ロードレースが開催されました。以前と言うか昔は第4日曜日の開催で、この日皇居周回コースの駅伝大会があり、会員の皆さんがこの大会に出場していたことから、残念な事に山中湖ロードレースへの参加者はいませんでした。皇居周回での大会が全て禁止されたのち、木上さんが入会、連続出場されていたことから一緒に楽しむ方がいらっしゃるようになりました。駐車場からスタート地点までモーターボートでの送迎は最高ですよ！？初夏の富士山始め山中湖周辺の景色を眺めながら、爽快感を味わえてのランは最高だったのではないのでしょうか？ ご報告、ご覧いただきましょう。

♪津金会長

皆さんナイスショット ——→

初めて山中湖ロードレースを走ってきましたが、富士山の裾野から頂上まで終始どっしりと座っている姿を見ることができ、ラッキーでした。天気予報も曇りだったので、当日もあきらめていたのに何という幸運。最後尾からスタート、走れる喜びをひひひと感じ、一周しました。来シーズンも、しっかり走れるトレーニングを継続する勇気が湧いてきました。今回、一緒に3人の仲間に大変お世話になりました。

♪木上光央

今年も山中湖ロードレースを走ってきました。もう10回以上は参加している好きな大会です。今年には津金会長と広江さん、河口さんと一緒にしました。私以外の方は皆さん初めての参加です。朝5時半に町田駅に集合してもらい、私の車で出発です。現地（山中湖）には7時少し前に到着しました。去年は風が強くてモーターボートに乗れませんでした。今年には乗れました。富士山も綺麗に見えました。河口さんはハーフ、他の全員は一周（約13.5km）に出場です。今年にはハーフ3千数百人、1周6千数百人とトータル約1万人の参加者でした。

一周のランナーはファンランの方が多く被り物を着ての参加者が多いです。練習量の少ない私の目標は、歩かずにゴールすることなのでファンラン仲間とゆっくりと走って目標達成しました、帰りはお決まりの「道志の湯」で汗を流し、帰路につきました。

最高の景色に恵まれ、楽しいランそしてお風呂に入って疲れを癒し、充実した1日となりました。

来年も走ろう会の仲間を誘って参加します。



♪広江明子——山中湖一周ロードレースに参加してきました！——

今日は山中湖一周ロードレース（13.5km）に参加してきました。タイムは1時間35分。今シーズン最後のレースとして、とても充実した一日になりました。

まず驚いたのは大会のコストパフォーマンスの良さです。参加費は6,000円ですが、記念Tシャツ付き。さらに当日は通常6,000円ほどするモーターボートに乗って、駐車場からスタート地点までただで送迎してもらえます。エイドでは水やアクエリアスに加え、切り立てのレモンやオレンジも用意され、ゴール後にはおにぎりや入浴剤までいただきました。「本当にこの参加費でいいの？」と思うほどの充実ぶりでした。

会場へは木上さんの車に便乗させてもらい、町田から1時間半びったりで到着。遠征というほどの負担もなく、気軽に参加できるのも魅力です。

コースはまさに絶景。左手にはずっと山中湖が広がり、富士山は場所によって左手に見えたり右手に見えたり。しかも雲ひとつない快晴で、雄大な富士山をたっぷり堪能しながら走ることができました。途中では本物の白鳥も見えました！「白鳥ボート」ではなく本物です（笑）。思いがけない出会いに、ちょっと得した気分になりました。

最近諦め癖が着いたんですが、今回は会長とスタートからゴールまで並走、おかげで今年初めての完走できたことに感謝です。帰り道に秘湯にも立ち寄り、心も体もリフレッシュ。ランニングの楽しさを思い出すことができました。

今シーズンのレースはこれで一区切りですが、来シーズンに向けての準備はもう始まります。6月からはコツコツ走り込みを続けて、また元気にスタートラインに立ちたいと思います！ 皆さんも機会があれば、ぜひ山中湖一周ロードレースに参加してみてください。

景色よし、コスパよし、満足度よし。おまけに白鳥まで見られるかもしれませんよ！👍🏃🏃🏃🏃

♪河口隆之——山中湖ロードレース——

今回初出場の本大会。富士山パ——ックに素晴らしい眺めでした。駐車場からスタートラインまでモーターボートで移動でき、観光ランとしては最高でした。

レースの方はと言いますと、今回も3段ロケット作戦を決めてレースに臨みました。1段目はスタート直後から5kmまでのペース維持で4分40秒前後。2段目は20kmまでのロング巡行で4分30秒前後。最後はお得意の1500m4分用を想定してスタート。

狭い道路に3000人を押し込められ、スタートしてからもしばらくスローペースで進み、そうこうしているうちに、かの有名な7km過ぎの「まの森」の上り坂に差し掛かる。朝練で相模原公園の坂をビルドアップで上がっているせいか、全然苦しくはなく、言うほどではなかったのですが、その後の下り坂が気持ち良すぎた

せいでペースが3分40秒・・・これで全てが終わりました。その後は折り返し地点まで何とかたどり着き、20kmからの3段目のロケットは「本日売り切れ状態」となり、それでもゴール手前の上り坂のラスト300mを猛然とダッシュしたかったのですが、道幅が狭められた上に1周コースのランナーと合流して渋滞。結果は1時間40分17秒・・・1時間35分狙いからすると撃沈。「河口湖」でなかったのが敗因と冗談が出るほどきつかった。今シーズン最後のレースとしては結果として個人的には不満でしたが、景色と道志の湯に癒されたご褒美ランになりました。このシーズンは港区のシティハーフに始まり、半年のうちにLvUpした実感はあります。この経験を糧に夏場に追い込んで来シーズンを迎えたいと思います。



寒河江さくらんぼマラソン

この大会も歴史が古く、私たち走ろう会結成50周年と同じに、今回50回目の開催となりました。寒河江と言えば日本一さくらんぼの生産地、他にも山形県はブドウを始めリンゴ、ラ・フランス、スイカ・・・種々な果物の宝庫としても名高いところです。サクランボの収穫期を迎える5~6月、寒河江市で開催のさくらんぼマラソンは5月最終日曜日の31日に開催されました。大会ゲストには青学の原監督始め箱根駅伝山の神、今はGMO所属黒田朝日選手や谷川真理選手他、招待選手には青学陸上部選手数名、豪華キャスト勢ぞろいの開催は50周年を迎えての記念大会らしい雰囲気だった事と思います。徳井浩さんが出場されました。ご報告、ご覧いただきましょう。

♪徳井 浩——第50回さがえさくらんぼマラソン楽しかった——

1月に埼玉県に住む学生時代の友人と新宿で飲んでいて、山形の寒河江市に住んでいる共通の友人の話になり、彼は両目とも緑内障が進行し遠出ができないことを知りました。その時、相原さんが「さがえさくらんぼマラソン」に出たことを思い出しました。調べたらちょうどエントリー受付中、一緒に飲んでた友人は膝が悪くレースは無理だが観光で行くというので、私一人でエントリーしました。

ハーフもあったのですが、レースの後、寒河江の彼が奥さんと営むワンニャンカフェへの訪問、寒河江市内の観光、夜は3人で飲み会と、スケジュールがタイトだったので10kmにしました。

レース前日の5月30日(土)は、埼玉の友人と山形市内を観光。山形市は全国でも珍しく空襲に遭わなかったとのことで、明治期や大正期に建造され、国指定重要文化財に指定されている旧県庁や病院、学校などの洋式建築が残されており、その瀟洒な姿に感動しました。また山形美術館では私の好きなシスレーやシャガールのコレクションを堪能しました。

さて5月31日(日)のレース本番、スタート会場に行き、ウェアはホテルで着てきたので、外でシューズの紐を入念に締め、チップも取り付け荷物を預けようとしたら、荷物預かり所は体育館の中で土足厳禁。仕方なく締めた紐を緩めてシューズを脱いで脱荷物を預け、再びシューズの紐を結び直しました。そのため十分なアップができませんでした。

ともかくスタート。熊谷に抜かれるまでは山形は暑さ日本一だったそうで、当日の予想最高気温は32度。ちょっと気を緩めるとペースが落ちてしまいます。でもコースの周りはさくらんぼ畑が広がり、目の前には雪を頂いた月山、遠くには朝日連峰の雄大な山並みが見え、気持ちよく走ることができました。竹澤さんは寒河江のご出身とのこと。このような自然豊かな素晴らしい地で過ごされたことを羨ましく思いました。

結果はグロスで51分35秒、男子60歳以上の部では135人中29位、総合では864人中232位でした。自己ベストより10分近く遅いタイムですが、最近では比較的良好い方でした。

また10kmにはゲストランナーとして青学の黒田朝日選手がオープン参加していて、あわよくばゴール後ツーショットと思いスマホを持って走りましたが、黒田選手は32分49秒で快走。当たり前ですが私がゴールした頃には影も形もありませんでした。せっかくスマホを持って走ったのと思っていたら、さくらんぼアンバサダーのお姉さんたちが目に入り、一緒に写真を撮りました。決して最初から狙っていたものではありません。= 右上写真 ↗



参加賞はさくらんぼ(紅秀峰)1パックです。エイドステーションにもさくらんぼがあり食べ放題でしたが、走るのに必死で横目でらみながら走っていました。ゴール後、大会に関するアンケートに答えたらさくらんぼをくれ、やっとな食べることができました。

レース後ホテルに戻り、併設の源泉かけ流しの温泉で疲れを癒し、友人の営むワンニャンカフェでランチ。その後、大河ドラマ「豊臣兄弟!」のクランクインロケ地になった慈恩寺を訪れ、重要文化財である本堂や三重塔の荘厳な姿に圧倒されました。そして夜は寒河江の友人が予約してくれた店で、山形牛に舌鼓を打ちながら、三人で旧交を温めました。

最終日の6月1日(月)は埼玉の友人と二人で、芭蕉の句で有名な山寺(立石寺)に行き1000段の石段を登りました。さすがに蝉はまだ鳴いていませんでしたが、鳥のさえずりに悠久の時を感じることができました。

すっかり旅ランにはまってしまいました。次は10月4日(日)、盛岡市に住む仲の良かった仕事の同期に会いに「いわて盛岡シティマラソン」にエントリーしてます。こちらはフル。夏場の走り込みがきついですが頑張ります。

水谷英治からのご報告

水谷さんからのご報告ご覧いただきましょう。毎月毎月お疲れ様です。

【傘寿を超え身体の衰え分岐点となる?を試したい!!】

日常生活と走力がどうなるか!健康で楽しくランをしてチャレンジをさせてもらっていますが、個人的には暇になった60歳代からのスポーツを中心に、楽しむ生活習慣に余り変化はなく、70歳ころ迄の10年間は主にテニス・75歳からはランに力点をおいて後期青年者と考え“青春を謳歌”してます。

毎年会う中学の同期会の知り合いは“傘寿(80歳)が身体の老いを感じる分岐点”と言いますが・・・自分にとって老いを感じるのは、何がどうなると思うのか、課題を整理してみました。

*当面の課題:足腰の違和感があるかないかが目安!? (日々&その都度の判断基準設定)

①日常生活での階段の上り下りはどうか?(≒30回/一日、見込み)

②自転車(ママチャリ)で町田街道から尾根緑道へ登りきれるか?(約250回転/3分)

③よこはま月例マラソン1kmで5分切りが出来るか?(目標4分30秒)

④マスターズ陸上での自己記録更新が出来るか?(種目にこだわらない、成り行きで)

【健康・よこはまマラソン1kmの結果と今後の課題】

5月17日(日)、第543回よこはま月例マラソン大会の1km70歳以上男子部門で4:58(4位/26人)を記録、前回の4:57(2位/32人)ほぼ同タイムの5分切りで安堵しました。次回は4分40秒台で走れるようピッチを上げるか・少し力強く走るフォームを探索した練習を試行してみたいと思います。(試行錯誤の楽しみ!!)

【ランの楽しさを会報より改めて学びました!】

前号(No.363号)をくまなく読み学べたことは、『ランの楽しさ』を皆さんが語っている事ですが、「花が楽しめる」「桜を楽しみながらのロングラン」「満開でとても楽しく走れました」「とても楽しく走る」「気候も良く楽しいラン」「ゴール出来楽しむことが出来ました」「皆さんと走れて大変楽しかった」「楽しくリレーマラソンを」「初参加して結構楽しめる大会」「レースの余韻にしている今の楽しみ」「サンダルで楽しく走る」「雰囲気も独特で楽しい」「キッチンカーが出ていて楽しかった」「いかに走ることを楽しめるかもテーマに」「ケガらなく安全第一で楽しもう」「特に楽しかった」「ATM(明るく・楽しく・前向きな)な一日」「楽しみと期待」「今後の楽しみ」「街を楽しんで」「新緑を楽しむ」「走や歩をお楽しみ」「ランライフを楽しもう」「人生を後悔なく楽しもう」「楽しめるイベントには参加したい」など25もの楽しさを表す言葉にビックリしました!

新入会員のご紹介

大野南地区 中島康治さん 南区大野台にお住まいです。

ランニングのモチベーションを上げたい! 体力づくりをしたい!とそれぞれの目的でいらして下さいました。“楽しくラン”を皆さんと一緒に取り組んで下さい。

相模台地区 今田直宏さんが復帰しました。

6月生まれのお誕生日 おめでとうございます♪

大塚 弘 ・ 齋藤頭夫 ・ 坂本次男

以上の方がお誕生日をお迎えになります。市の花でもあるアジサイの花、

梅雨の時期に一段と映える姿を楽しみながら“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。

♪大塚 弘

79才になりました。あまり速く走れませんがゆっくりとやって行きたいと思います。

♪坂本次男

72歳になります。

今は、長野と相模原を行ったり来たりの生活です。義理の兄貴が他界したので農業の手伝いをしています。

今年も、田畑の準備に忙しい時期になりました。季節(温暖化のため?)前倒しになっているようです。

合間にマラソン大会に参加して体力維持に努めています。

♪齋藤頭夫

最近若い方々が入会されて、走ろう会最年少の称号は一気に更新されました(笑)。

これからもランを皆さんと楽しみ、新しい挑戦もしていきたいです。

装いも新たに 記念Tシャツを作りませんか? 申し込み受付中です!

来年2027年2月、走ろう会が50周年を迎え、記念Tシャツをつくりましょう!との多くの声に、デザインも決まり現在希望者を募っています。既にラインでもお知らせしていますが、大会出場は勿論の事、特に駅伝大会出場の際、お揃いのTシャツを着て選手・応援の方共々丸となり楽しみましょう♪

価額は半そでTシャツが1着1500~1600円程度、長袖は2000円前後になります。

注文の取りまとめは小林加代子さんが担当、ご希望の方は走ろう会ラインまたは直接小林さんにご連絡下さい。

ご注文、お待ちしております。

東日本駅伝大会 皆さん！チームを組んで楽しみましょう♪

10月4日、東日本駅伝大会が相模原補給廠で開催されます。スタートは午後1時30分。午前中に定例会を済ませてもスタート時間には十分間に合います。皆さん！是非駅伝に参加し、一緒に楽しみましょう！♪

小林加代子さんの提案で今年3回目の出場となります。皆さんの交流の場としても慕われています。

参加費は1チーム14000円、1人3500円ですが、特別な計らいで1人半額の1750円になります。

会計の山本さんが纏めますので、出場ご希望の方はグループラインの募集欄にチェック記入、もしくは山本さんに直接申し込みして下さい。申込期限は7月10日です。よろしくお願いいたします。

今後の予定 6月14日・・・鎌倉あじさいラン 担当 岡澤・横山毅・木上

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上り口脇の銀杏の木前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。

※暑くなりそうです。途中十分な水分補給をしてください。

7月5日・・・定例会 淵野辺公園 8:30～ ※バーベキュー参加費5000円集金
〃・・・記録会 担当=角田・木上 (会計=山本)
定例会終了後 淵野辺公園ジョキングコース周回

7月12日・・・バーベキュー 雨天実施 担当=相原・岡澤

橋本アリオ2階バーベキュー会場

※ラン参加者=古淵イトーヨーカドーとジャスコ連絡橋の下 9時集合・スタート

※ラン以外の参加者は直接会場に行ってください。

8月2日・・・定例会 淵野辺公園 8:30～
〃 定例会終了後50周年記念行事=ストレッチ教室 担当=岡澤・徳井
会場=銀河アリーナ会議室 参加費500円=当日集金します。

※運動できる服装・汗拭きタオル・水分・マットがある方はご持参願います。

※マットがない場合はバスタオルで大丈夫です。

※多くの方々の参加をお待ちしております。

8月2日・・・理事会 定例会・ストレッチ教室終了後 銀河アリーナ会議室

♪♪♪

大型台風6号と線状降水帯による大雨が各地に大きな被害をもたらして去っていきました。以前とは違ってきた気象条件に、過去には聞くことのなかった気象言葉も最近では当たり前のようになりました。最近聞くようになった“暑熱順化”=暑くなる前に暑さに耐えられる体作りをとのことだそうですが、平素からランで鍛えた皆さんの体は、改めて暑さ対策は必要ないかもしれませんが、水分補給だけはしっかりと摂取し気をつけたいです。先月は八ヶ岳ウルトラマラソンへ挑戦する方が急に多くなり嬉しい悲鳴でしたが、この舞台となる八ヶ岳、北の外れにある北横岳ロープウェイで縞枯山を見ながら2237mの頂上駅へと。高山直物の宝庫“坪庭”をウォーキングののち縞枯山荘に寄り美味しいリンゴジュースを頂き、今は閉村になってしまった女神湖畔の市民休暇村へと。標高1530m地点の女神湖をスタート・ゴールに開催された“女神湖ビーナスマラソン”毎年、谷川真理さん・今は亡き山田恵蔵さんを迎えての大会、1530mから更にロープウェイ駐車場近くまで上りつめスタート地点に戻り更にまた急こう配の坂を上っていくハーフマラソンはまさにトレイルラン、100kmには到底及びませんが、蓮華つつじの咲く赤く染まった美しい山々を見ながら、この苦しさに耐え抜いて毎年々々大人気で大勢の仲間たちで通い続けました。前日には横岳の他に白樺湖までの往復ラン、スキー場頂上までを登ると、目の前には御泉水植物園、牧場で食べた濃厚なソフトクリーム、夜はキャビンでカラオケ、八ヶ岳を耳にするたびこの様な事が懐かしく思い出されます。高地トレーニングには最適だった休暇村、楽しかった日、今も皆さんと一緒に体験出来たら何と素晴らしいことか、そんな気さえ致します。

梅雨入りが間近になってきました。うとうとしくなろう時期に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。

♪♪♪