

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）7 月 5 日 No. 365

先月定例会の当日、関東地方も梅雨の時期を迎え 20 日には北海道を除き列島全域が梅雨の時期になりました。市の花「あじさい」も梅雨空に一段と映え心が癒される思いがいたします。沖縄は 29 日、奄美大島は 7 月 1 日、梅雨前線の北上で 1 か月近くも遅れ漸く梅雨明けとなりました。梅雨の時期に「梅雨はいう」＝梅が実ころの雨、「徼雨はいう」＝カビが生えやすい雨、こんな言葉を聞きますが、カビはあまり歓迎する言葉ではありませんが、北極・南極は勿論、地球上至る所に徼はつきものと言います。人体には直接影響はないと言うことですのでひとまず安心です。また正岡子規のうたに「紫陽花や昨日の誠 今日の嘘」とありますが、紫陽花の色が変わるように状況や感情によって人の正義や真実はあっけなく変わってしまうのだ！と人の心の移ろいやすさや世の中の無常さを重ねて詠んだものだそうですが、紫陽花の花言葉は“移り気”、梅雨空に映える紫陽花ですが表現や捕らえ方も様々であることが感じられます。21 日は夏至でした。この日から夏の暑さを迎えるまで、半年間の厄を払い残り半年間の無病息災を願う「夏越の祓いの祓い」と言う昔ながらの伝統行事があるそうです。茅で作った大きな輪を八の字にくぐって願います（鎌倉八幡宮でも大勢の人たちがくぐっていましたね～）。梅雨のうっとうしい時期ですがこれから迎えるこの夏は 10 年に一度の暑さとも言われています。ヨーロッパでは熱波が続き多くの犠牲者が出ています。たとえ鍛えぬいた体とは言え、これから迎える暑さに気をつけたいですね。

先月末から月初めに東北から九州にかけ各地で大きな地震が頻繁に続きました。同時にやって来た台風 7・8 号や梅雨前線・線状降水帯により西日本から関東地方まで大雨も続きました。一挙に重なった地震・台風による大きな被害、南米ベネズエラでも大地震が発生し多くの犠牲者が。国内外に及ぶ大きな被害に心が痛み、続く地震に心配がよぎります。本格的なランシーズンも真夏の大会を除きオフを迎えました。涼しい場所を選んで練習をし来シーズンに備えたいですね！ さあ、来週 12 日はバーベキューです。皆さんで楽しみスタミナを蓄え、これから暑くなるであろう夏を乗り越えましょう。先月のご報告、ご覧頂きましょう。お寄せ下さいました原稿、ありがとうございました。

東日本駅伝大会 申込みは 7 月 10 日までです！

10 月 4 日、相模原補給廠で開催の駅伝大会の申し込み期限が迫ってきました。定例会を済ませ JR 相模原駅に集合し会場に入ります。1 チーム 4 名で大会参加費は 14000 円、1 名 3500 円です。参加ご希望の方は会計山本幸夫さんまでお申し込みください。多くの皆さんの参加で楽しみましょう♪

鎌倉あじさいラン

先月第 2 日曜日のロングラン練習日は鎌倉あじさいランでした。1 週間前の梅雨入りと共にはっきりしない天気続きも、前日は急の晴れ間に気温が上昇、暑さを心配した天気でしたが、当日 14 日は予報通りの曇り空に安堵、8 時大和駅に集合・スタート、藤沢街道を南下、湘南台公園・藤沢駅前それぞれの参加者との合流地点でちょい休憩をし八幡宮に向かいました。到着後着替えを済ませ、八幡宮階段登り口の銀杏の木前に 12 時集合、藤沢に戻りますが、JR の方が早く着くよ！とビールが待てない JR 組が数名、鎌倉に来たからにはやっぱり江ノ電だよね～！？と江ノ電組は車窓からじっくりと湘南の海を眺めながら藤沢に戻りました。曇り空はランには最適でしたが、富士山を眺めることが出来なかったのはちょっと残念でしたが、皆さんとの会食は言うまでもなく楽しいひと時で 3 時帰路につきました。写真の左横に夏越の祓いの大きな輪くぐりがありましたよ～！



今回の参加者は 13 名、敬称略で

23 km組＝広江明子・岡澤武彦・徳井浩・相原保・横山毅・藤田浩三・萩原浩一・井上忠・久保倉裕美・谷口善彦

15 km組＝津金会長 5 km走&極楽寺見学＝小林加代子 小町通り散策＝ミタライ

以上の皆さんでした。お疲れさまでした。次回も楽しみましょう。

向津具むかつくダブルマラソン シングルの部

角田洋子さん 70歳上の部 優勝おめでとうございます♪

先月14日、山口県で開催の向津具ダブルマラソン（フル×2）に、ここを故郷の角田洋子さんが挑みました。日本海側の起伏の激しいコースは激坂と言われ海拔0mから標高333mへと高低差333m・4.8kmの距離を一気に上り詰めると言います。そこで、この激坂のみタイムを競う「激坂賞」が設定されているのも他の大会とは違った面白さがあるようですが、初心者やウルトラ挑戦者は“無理して走らず歩いて上る”が鉄則だそうです。

以前は北海道サロマ湖を始め、隠岐の島・四万十・飛騨高山等、数多くのウルトラ100kmに挑んできた角田さん、サロマは10回以上連続出場でサロマンブルーでしたが、ネット申し込みになりエントリーが間に合わず仕方なく諦めてしまいました。今回はシングルの部（42.195km）に出場し懐かしい故郷に思いをはせての挑戦でした。10回目を迎えた今大会、記念大会にふさわしく見事な優勝でした。おめでとうございます♪ ご報告、ご覧頂きましょう。

今年のサロマ100では、初挑戦で完走された鈴木敬二さんがサロマンブルーを目指していますよ！

♪角田洋子——第10回向津具ダブルマラソン——

6月14日は3回目の向津具マラソンでした。44歳からサロマ湖100kmを走り始め、その後四万十川、隠岐の島、飛騨高山72(1)kmとウルトラマラソンを楽しんできました。郷里(山口県)でもウルトラレースが始まったことを知り、出場したいと思いましたがコロナ禍で年を重ね、2023年にダブル(84,39km)ではなくシングルフルマラソンを走りました。激坂が続くアップダウンの多いコースでしたが、美しい景色に感激して楽しみな大会になりました。3回目の昨年は、直前に帯状疱疹になって出場できなかったもので、今年は2年分を楽しもうと坂トレーニングを続けてきました。

4,5月は暑い日が多く、5月頃から体調に異変を感じるようになりました。脚の調子はよいのに走り辛くなり、こまめな給水で元気を取り戻そうと必死でした。6月になっても体調は十分ではなく、激坂のあるフルマラソンを走れるのか、大きな不安を抱えてのレースとなってしまいました。無理せず北長門海岸の美しい景色を楽しんで来ようと思いました。

当日は27度の予報でしたが朝は曇天で、「このまま雲っていて！」と願いました。運動公園を8:30にスタート。時間はかかっても必ず戻ってくると思いながら走り始めました。しばらく海沿いで、心地よい潮風でした。アップダウンが始まり、好きな下りでも自然に足を進めました。海岸に出ると、美しい大きな奇岩が見えました。立石観音です。3年前初めて目にした感動を思い出しながら走りました。再び上りが続き、スポーツ少年団の声援に元気を頂いて楽しく走っていると、赤い鳥居が見えてきました。元乃隅神社です。日本海に向かって連なる123基もの鳥居を眺めながら走りました。再び下っていくと、いよいよ激坂が続きます。上りの先にある下りを楽しみに、ひたすら走り続けました。心地よい風が吹いて、応援してくれているようでした。5km近くの激坂レースのゴールは標高333mの千畳敷。16kmが過ぎました。活気ある声援を頂き、しばらく続く下り坂を気持ちよく下り始めました。日本海に浮かぶ島々や半島が遠くに見え、美しい景色に力を貰って楽しく下っていきました。山道から県道になると温度の違いを感じました。山陰本線沿いをしばらく走り、農道が終わって28kmを過ぎると再び山道に！また上り坂が続きます。その先の下りの景色を思い浮かべながら、ひたすら腕を振って上っていきました。坂を上りきると、後は下るだけ。嬉しくてどんどん下っていきました。眼下に広がる棚田や日本海の美しさに感激しながら、夢中で走り続けました。残りわずかの海沿いでは風が強くて帽子を手に、力を振り絞って走りました。ゴールしてすぐに完走証を頂き、4:56:32 70歳以上1位でした。初の5時間越えだと思っていたので嬉しかったです。ゴール後に頂いた鳥鍋はとてもおいしかったです。今年のエントリーはシングル788名 ダブル513名 棚田ウォーク304名でした。給水所や応援、誘導の方々に感謝の言葉を伝えながら走り続けました。気になる体調で、完走できるか不安なレースでしたが、いくつもの給水所や沿道の声援に力を頂き、無事にゴールすることができて、地域の皆さんには感謝の気持ちでいっぱいでした。美しい景色、おいしい空気を存分に味わえてほんとうに良かったです。これからは体調には十分に気をつけてランを楽しみます。

津金会長 2025 秋～2026 春の振り返り

各地の旧友が強い応援団となり、それが糧となり遠路大会に出向いて行かれるのは人生にとって非常に幸せな事ではないでしょうか？ 行く先々で待っていて下さる友、ランに挑む気持ちも一層心強くなるのではと思います。

2025 秋から翌年春にかけての大会出場も、旧友の強い応援でフルを見事な完走でした。大会出場の楽しさを改めて強く感じるようになった様です。半年間のご報告、ご覧いただきましょう。

♪津金会長——2025 秋～2026 春を振り返って——

今シーズン外部主催の参加したランニング大会は5月の山中湖ロードレースが最後でした。

改めて大会に出場することがこんなに楽しいと実感したシーズンは初めてです。

特に、神戸と山中湖の並走は最高でした。

いかに疲れない走りができるか、関門・制限時間をしっかり認識しておくか、応援の力の活用など、70後半、来期以降に向けて課題がはっきりしました。タイムは別として、皆さんと共にランを楽しみましょう。

2025.4 - 2026.3 ランニング大会の記録

大会名	開催日	距離	記録	備考
神戸マラソン	11/16	42K	4:55:40	年代別(75～79)：13位/51人中 全日本年間ランキング：【50位/212人中】
相模原元旦	1/1	1500M	7:35	19位/138組中(ファミリーの部)
浜松シティ	2/15	21K	2:17:52	年代別(70歳以上)：39位/62人中 全日本年間ランキング：【72位/190人中】
しながわシティラン	3/8	10K	56:18	年代別(70歳以上)：9位
南アルプス桃源郷	3/29	21K	DNF	10.3Kの関門・・・1時間05分
長野マラソン	4/19	42K	DNF	39.3Kの関門・・・4時間51分
山中湖ロード	5/31	13.6K	1:38:04	年代別(70歳以上)：97位

関東マスターズ陸上選手権大会

水谷英治さん 800m・1500m 優勝おめでとうございます♪

ランシーズンもオフを迎えましたが、6月14日は埼玉県で開催の関東マスターズ陸上選手権大会が開催され、水谷英治さんが出場、800m・1500mで見事優勝を飾りました。一途に努力を重ねての現われには頭が下がる思いがいたします。おめでとうございます！水谷さんからのご報告、ご覧いただきましょう。

♪水谷英治

6月は、本年の私ランにとって注力する大切な月として取り組みました。

(1) マスターズ陸上で、関東マスターズ陸上大会があり800m&1500mで入賞。

(2) 健康・よこはま月例マラソン大会1kmでの5分切りの達成。

結果と感想らを以下の通り報告させていただきます。

【第35回関東マスターズ陸上競技選手権大会に参加】M80第2戦800mと1500m1位

6月14日(日)、埼玉県の熊谷スポーツ文化公園陸上競技場(熊谷ドーム)で行われた関東大会に行ってきました。結果は、800mと1500mで1位(賞状&金メダル)でした。

当日は、苦手な早起き5時睡眠は7時間だったので不足と感じ、2時間半の電車での利用なので、約2時間くらい仮眠で補い体調を整えて会場入りしました。初めての会場でもあり、直ぐに慣れる為、自宅出走スタイル(アスリートビブズ着用)を整えていたので、そのまま受付を済ませてウォームアップして10:20競技開始となる。

1500mは、M60～とW30～の14名による混成レースであり、スタートからマイペース追走し2周目までは走力チェックして、3周目に入ったら少しペースを上げて、4周目に入り走り切ることだけを考えてゴールしました。

夕方(17時頃)に800m走があるので、今日の状態が確認できたのは良かったです。

時間がタププリあるので、スタンドで全競技を観戦して飲食をして楽しみました。

800mは、M70以上による7名での同一レース、私は最高齢クラスなので最後尾をマイペースで行き2周目を少し頑張っってピッチを上げたりストライドを意識(やや力強く)して走り切りました。競い合うことがなくゴール後も息切れもなく比較的楽でした。タイムは、800m3分41秒・1500m7分50秒でしたので、4月の東京大会を上回りました。

1500mは35秒短縮できたので、次は自己記録を更新したいと思います。



【健康・第544回よこはま月例マラソン大会参加】目標の3か月5分切り！

6月21日（日）、1km70歳以上男子部門で4:59を記録。

80歳になってから連続3回、5分切りは出来ましたが、当面の目標4分30秒への課題は残っています。前回4:58⇒前々回⇒4:57（2位/32人）と走力安定傾向にある事はまずまずと思っていますが、自己記録更新と言う課題へはスピード強化練習が必須。リスクを伴うので、試行錯誤が続くと考えているところです。

*マスタース陸上参加している時に日本陸上選手権大会もあり、自分も同様の場でアスリートとして競い合い、電光掲示板で案内表示され放送されるのは、夢のような気分が味わえ、マスタース陸上参加の充実感でもあり至福を感じる一時？（自己満足） *日々走る皆さんと元気に楽しく過ごせていることに感謝です。

7月生まれのお誕生日 おめでとうございます♪

平澤香世 ・ 角田洋子 ・ 鈴木敬二 ・ 池田満由美 ・ 中原秀文

以上の方々がお誕生日をお迎えになります。まだまだ紫陽花が楽しめそうですね！？

愛でながら“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。

♪平澤香世

5月からお世話になっています。何度か練習に参加させていただき、走るのが楽しいと思えるようになりました。まだまだゆっくりですが皆さんとたくさん走っていきたいと思います。

♪角田洋子

後期高齢者となって 早1年です。午前中は自転車で坂トレを少し。走るのは夕方の日々です。時々 不調を感じながらも、走り続けられることは何よりです。健康な生活を十分に意識して、今後も 長くランを楽しみたいです。

♪鈴木敬二

今年は古希を迎えますが、70歳代部門のあるレースに果敢にチャレンジしていきたいと思います。先ずは、誕生日の5日後にある ONTAKE100 で入賞を狙いたいですね。そして、最大の目標は先日初チャレンジで完走したサロマ湖100kmを後9回完走してサロマンブルーとなることです。

♪中原秀文

今年の誕生日で63歳になります。

50歳でランニングを始めて、走ろう会に入会させていただきましたが、52歳のとき青梅市に引越したため、走ろう会の練習に参加する機会は少なくなりましたが、ランニングは続けています。

最近では青梅マラソンの30キロとその準備のためハーフを走るのが主になっています。

ランニングを始めた頃は学生時代の友人で走っている人も多く、みんなでレースに出たりもしていましたが、今は走るのをやめてしまった人がほとんどです。

私も最近では走るのを頑張ると体調を崩したり、足が痛くなったりして、しばらく休んだりの繰り返しです。年齢相応のペースで走ることを身につけて、これから先も長く走ることが当面の目標です。

幽霊会員ですが、引き続きよろしくお願いします。

今後の予定 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3階第2会議室 9時15分開場予定

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・マットまたはバスタオルをご持参下さい。

全て無くても大丈夫ですとの事ですので、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引き続き行います。

9月6日・・・定例会 淵野辺公園 8:30～

♪♪♪

FIFA ワールドカップ 2026、選手の大活躍に心が燃えました。出場国数は最多の 48 か国に及びました。恥ずかしながら（笑われるかも）今まで聞くことがなかった国、このような時だからこそ耳にする国の名、皆さん出場国すべてご存じでしたか〜？ カリブ海に浮かぶオランダ領の島キュラソーはハリケーンの進路から外れ海洋生物が生息し広大なサンゴ礁のある美しい島だそうです。ひょっとして行かれた方がいらっしやったかも。西アフリカセネガルカ沖北大西洋に浮かぶ今回初出場のカーボベルデ（出場国表示はカボベルデ）は人口 60 万人、滋賀県とほぼ同じ面積、10 の島々からなる美しい国だそうです。小さな国から一つのボールを追い続け世界の舞台にたどり着いた素晴らしさに感動、勿論日本チームの大活躍にもです。今回、決勝トーナメントまで上りつめた日本チーム、優勝経験を積みサッカー大国ブラジルとの対戦（組み合わせ運が悪かった？）に最後の最後まで力強く戦い抜いてのあの涙には、素晴らしさと共に沢山の沢山の感動と勇気を頂きました。ランのオフシーズン中で良かった〜！と思いながらの観戦でした。

7・8・9 月のロングラン練習は暑さを考慮し中止です。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。

♪♪♪