

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）8 月 2 日 No. 366

あつい暑い夏がやってきました。梅雨明けと同時にやって来た暑さは、それ以前よりさらに更に暑くなり朝から 30℃を上回っています。既に熱中症で救急搬送された方も多く、命をなくされた方も少なくありません。水の事故も多くなりました。本格的な暑さはまだこれからと思われていますが、何ごともなくこの夏を過ごしたいですね！7日は立秋ですが残暑が厳しくなりそうです。全国津々浦々、猛暑日が多くなってきた昨今、今まで“酷暑になりそうです”の言葉は、今夏からの気象用語は気温 40℃以上を「酷暑日」と呼ぶようになりました。ついにこの言葉が・・・と思うと同時に、地球の気温はこの先どこまで上がってしまうのか、子供たちの未来を考えると心配がよぎります。私が小学生の頃、夏休みの絵日記に気温 30℃と書くことなんてありませんでしたから。朝から止まぬ救急車の音に“また～？”と心配です。西日本は酷暑日が多く、東日本は大気的不安定で毎日どこかしらで雷をともなった猛烈な雨が続いています。洪水・冠水等の被害、足利では土砂崩れで犠牲者もありました。高温続きのヨーロッパでは乾燥続きで山火事が多発、特にフランス・スペインは大きな被害に見舞われています。地球の異変でしょうか？

あつい暑い 8 月ですが、長い歴史を刻み来春 50 周年を迎える私たち走ろう会、この歴史と共に長年の時を刻み今月のお誕生日で「白寿」をお迎えになられる野田春雄さん、会発足当時からのご活躍で、今でも定例会に欠かすことなく、自宅から会場までを自転車で元気な姿を見せて下さっています。私たちに勇気と感動を下さっていると共に、私たち走ろう会の誇りと言っても過言ではありません。お元気で白寿をお迎えになられましたこと、会員一同心からお喜び申し上げます。ホントに本当におめでとうございます。これからも益々無理なくお元気で、お過ごしくださいますようお願いしております。

以前から T シャツが欲しいとのお声に、50 周年を機に新しい T シャツを作りましょう！と先月出来上がり、皆さんのお手元に徐々に配布しております。皆さんから頂きました素晴らしい沢山のデザインの応募とご意見に、色はどうする？・ネーミングの字は？ 字の位置は？予算は？・・・、たくさん沢山の悩みぬいた末、最終的に 50 周年実行委員会で決めさせていただきました。皆さんからの沢山のご提案に、実行委員より心から感謝申し上げますと同時に、新しい T シャツ着用で、走ろう会の PR もよろしくお願いいたします。先月は暑さの中、50 周年記念イベントの“大山詣り”の下見を担当者他数名で実施してきました。オフシーズン明けの 10 月実施です。皆さんで楽しみましょう。多くの方のご参加をお待ちしております。ご協力、よろしくお願いいたします。

先月末、世界遺産にと話題になっていました「飛鳥・藤原の宮都」が、正式に世界遺産に登録されました。ここをコースに開催のマラソン大会も更に人気上がることでしょうね？ この春早々と相原保さんが楽しんでいらっしゃいました。種々のラン大会も私たちのロングラン練習もシーズンオフに入っていますが、来シーズンに向け暑さに気をつけての練習を心掛けたいです。先月の出来事、ご覧いただきましょう。

熊本でまたもや震度 7 の大地震です。建物の倒壊・火災発生等々大きな被害が出ています。心配です。

東日本駅伝大会に 4 チームがエントリー

10 月 4 日、相模原補給廠で開催の東日本駅伝大会に 4 チームがエントリー一致しました。

暑い夏の終わりを迎える時期の駅伝大会、これから迎えるランシーズンに備え皆さんと共に楽しみましょう♪

1 区の皆さん、各チームの責任者として登録してありますのでご了承ください。

なお、チーム名は 8 文字以内に限定されていますので「相模原市民走会 A・B・C・D」でエントリーしてあります。参加費 1 名 1750 円は会計山本さんにお支払いください。

当日は定例会を済ませ、JR 相模原駅改札口前に 11 時 30 分集合し会場に入ります。

本格的な暑い夏を乗り越え、体調に気をつけて当日を迎えてください。

	1 区 5000m	2 区 5000m	3 区 3000m	4 区 3000m	補 欠
A チーム	津金会長	河口隆之	福田幸子	小林加代子	山本幸夫
B チーム	岡澤武彦	角田洋子	木上光央	藤田早苗	
C チーム	藤田浩三	五十嵐水紀	西岡恭子	竹澤裕子	
D チーム	横山 毅	吉野裕之	浅岡 肇	石川 聡	

記録会 雨のため中止に！

毎年7月定例会後に行われます記録会、今回は梅雨前線の活発な活動により前夜未明からの大雨のため中止といたしました。定例会開催中、一時は止んだもののコース上の条件の悪さ、再度降ってきた雨で担当の角田洋子さん・会長の判断でやむなく中止に至りました。残念でしたが9月定例会後の申告制記録会を楽しむことに致しましょう。

申告タイムと実タイムの差が少ない方には賞品が出ますよ！楽しいランでゲットしましょう♪

バーベキュー

ロングラン休みの7月は、12日、今回3回目を迎えたバーベキューを、橋本アリオの会場で楽しみました。ランでの参加者は、9時、古淵イトーヨーカドー前をスタート、約10kmの道のりを10時過ぎに到着、暑さを心配しましたが、幸い曇り空に恵まれた中でのランとなり、汗を流すことが出来たのは良かったです。

今回は参加者の年齢が大幅に違い、若い人から年配の先輩たちまで、色々な話に花が咲き、よく食べ・よく飲んで時間の経つのも忘れて、楽しいバーベキューでした。最近入会の方も参加され、練習時とはまた違った親睦が深まったことと思います。皆さん、お疲れさまでした。高橋亮太さんのバイト先と言うことでお会計を割り引いて下さり、高橋さんに感謝いたします。ありがとうございました。この日四国が梅雨明けとなり、関東も間近になってきました。

今回の参加者は＝相原保・岡澤武彦・徳井浩・河口隆之・久保倉弘美・萩原浩一・石川聡・吉野裕之・谷口善彦

現地直行＝水谷英治・熊沢康夫・高橋亮太

買い物担当＝小林加代子・小林周吾君・山本幸夫・坂本次男・ミタライ

以上17名の皆さんでした。次回も楽しみましょう♪ 周吾君、お買い物お手伝い、ありがとうございました。

担当の相原さんからのご報告、水谷さんからの感想、ご覧いただきましょう。

♪Thomas 相原（相原保）——梅雨明け前のラン&BBQで夏を先取り！？——

7月12日午前9時～午後2時、古淵のヨーカドー前から橋本アリオまでのランニング(10km) プラス 橋本アリオ2階テラスでの豪華BBQパーティ（今回で3回目）が実施されました。

参加者は、ランニングから参加をした徳井さん、岡澤さん、萩原さん、川口さん、石川さん、久保倉さん、谷口さん、吉野さんと私 Thomas. 相原の9人。BBQからの参加が御手洗さん、小林さん&お孫さん、坂本さん、山本さん、水谷さん、熊沢さん、高橋（亮）さんの総勢17人となりました。なお、BBQ組の皆さんには買い出し等の準備を担っていただきありがとうございました。また、高橋さんにはアリオでのアルバイトの縁で2人分の入場料割引の恩恵をいただき本当に助かりました。（Good job!）

当日、ランニング環境としては曇りベースの条件下でまずまずの感じでしたが、安全を考慮して約3kmごとに休憩を取りながらのランニングとしました。しかし、走ってみると湿度が異常に高く、嚴重警戒級のレベルになり、公園の水場で頭から水をかぶるメンバーも出る状況でした。第2ステージ（BBQ）のキンキンビールが頭にちらついていたのは私だけではなかったと思います。

終盤のラスト2km辺りから若干遅れる人も出ましたが、何はともあれ全員が橋本アリオまでたどり着き、第2ステージに臨むことができました。（万歳）

BBQ会場には既にビールを始めとした様々な飲み物が冷たく冷え、牛・豚・鶏の肉類そして海産物に新鮮な野菜などが「早く焼いてください！」とスタンバってしていました。

よくビールは最初一杯が一番美味しいと言われますが、この日は乾杯のあと何杯飲んでもずうっと美味さが変わらず、ビールが身体全体に染み渡る感覚（砂漠に水を注ぐが如く）に浸りました。

走ろう会のBBQイベントが今回初めてという人も多かったのですが、プラコップを重ねるごとに和気あいあいの雰囲気が増して、ランニングはもちろん仕事や家庭のことなどいろいろな話題に花が咲き、会員相互の親睦が深まる有意義な時間になったなと感じた次第であります。

♪水谷英治 ——楽しかったバーベキュー——

バーベキューの参加は2回目でしたが、皆様のおかげで楽しい一日を過ごしました。幹事の岡澤さん・相原さんお疲れさまでした！前回はランで夏バテし熱中症気味になり周囲のみなさんのおかげで事なきを得て、それなりに楽しみましたが、今回は10時過ぎに自宅をでたら近所の小公園でランの皆さんがおられ声をかけられたので、自転車に伴



走・追走しながら会場まで行きました。買い出しをされた皆さんと合流出来、加代子さんのお孫さんと野菜を洗ったりして少しお手伝いが出来、参加者気分になれたのは良かったです。小学生はしっかりしているなあと感心しながら以前あった時から随分成長している姿や振る舞いに頼もしさも感じました。「よこはま月例マラソン」で最近お会いする小学三年生の男の子は、1km 3分55秒で走るようになり、私は4分57秒でしたので成長期のお子さんと競走するのは無理だなあと少し寂しさも感じるのは、やむを得ないですね。

まだ、走ろう会の60代～70代の皆さんには、ついて行きたいので、次回はスタミナをつけて皆さんとランも含めてバーベキューに参加したいと思いました。締め幹事さん挨拶で、相原さんから次回も楽しみましょうとありましたので、宜しくお願いいたします。皆さんありがとうございました。

(会費は酔い覚ましに涼しいところで遊び、ゲットしてお土産付きで帰宅、充実したラッキー日♡)

水谷英治さん 東日本大会 800m1位・1500m3位入賞おめでとうございます♪

【第27回東日本マスタース陸上競技選手権大会の報告】

M80 第三戦 800m1位 (3大会連続は初) 6/27～6/28(日)、駒沢オリンピック公園陸上競技場で開催された東日本大会に参加しました。結果は、800m1位・1500m3位でした。アベック台風7号と8号の影響で6月27日は中止となり6月28日は行われました。関係者のご尽力によりタイムテーブル通りに進行し、私は1500m 10:20 競技スタート、次の800mレースへ向けてトラックの感触を確かめながらマイペースで2周走り、キツイ感じで無かったので3周・4周とビルドアップ走を心掛けたレースでしたが、タイム7:43.41。(今回の目標7:30に届かず)。2種目目の800mは、3時間後の13:15スタート、2レーンだったので第三コーナー迄は最後尾からそのまま行き、マイペースで走り無理せずゴールした。タイムは3:44.82で1位。

M80の800mで、東京マスタース(下位の地方大会)⇒関東(中位大会)⇒東日本(上位大会)と三段階での1位は初めてで偶然ですが、やはり嬉しい結果です。

次の国内最上位大会が10月に愛媛でありますので、エントリーしました。目標は、800mか1500mで3位内入賞ですが、約3か月間のトレーニング方法を工夫しながら取り組み達成したいと欲張っている処です。

なお、第47回全日本マスタース陸上選手権大会2026愛媛は、10月10日～12日迄の開催です。

【健康・第545回よこはま月例マラソン大会参加報告】走力安定⇒スピード不足

7月19日(日)、1km 70歳以上男子部門で5位/27名中、タイムは4:57で80歳での5分切りは連続4回ですが、自分でもビックリする数秒以内と走力安定傾向が続きナゼ？スピード練習を取り組みつつあるのに？と疑問を感じながら試行錯誤。79歳時のベストタイム4:37を当面の目標に次を期待していますが・・・

帰り道、新横浜の本屋さんで「ランナーズ8月号」を買い見ていたら「2025年度ハーフマラソン1歳刻みランキング」特集があり、先ほどの1km 70歳以上男子2位のA氏73歳4:35が、男性72歳ランキング13位1:40.50とかなり上位でした。また、本年のマスタース大会のレースで競い合った3名の方も記載されていましたが、フル同様に全日本トップクラスで実力差が大きすぎますが、目指す方です。

男性79歳1位I氏1:39.42⇒79歳10位N氏2:04.11⇒82歳4位2:05.46の3名の方です。

82歳の方は、6月28日の東日本大会の1500mで2位7:20.55、私は3位7:43.41と以前の約1分差より迫ってきましたので、全日本でお会いできれば是非競い合いたいとモチベーションを向上させ足腰が持ちこたえることを願っています。*8月と9月のよこはま月例の1km 4分30秒台が目安となる？楽しみです・・・

8月生まれのお誕生日 おめでとうございます♪

松山博昭 ・ 谷口善彦 ・ 野田春雄 ・ 山下昇 ・ 藤田早苗
岡澤武彦 ・ 久保倉弘美 ・ 木上光央

以上の皆さんがお誕生日をお迎えになられます。

暑さの中無理のないよう“走”や“歩”を気をつけて行って下さいませネ。

お寄せ下さいましたメッセージ、ご覧いただきましょう。

♪野田春雄

99歳、白寿に到達します。この歳まで長らえてこられたのは、91歳まで各地のマラソン大会に参加することが出来た体力のお陰と思っています。



♪木上光央

入会して10年が過ぎました。会員皆さんのおかげで楽しいランニングライフを送っています。
80歳になるまではこのまま継続して行きたいと思っています。
記録は気にせず、自分のペースで楽しいランニングを継続します。

♪岡澤武彦

8月15日でやっと年金をいただけるでる年齢となります。今の仕事も3月までです。
つくばマラソンのエントリー合戦に敗退し、その勢いでひたちシーサイドマラソンにエントリーしてしまいました。
昨年の斎藤さんの投稿を読み返して後悔しています。
暑い日が続いています。皆様、体調に気をつけて錬成しましょう。

♪山下 昇

ちょっぴり巨大化した山下です。音大受験挑戦中のため、なかなかイベントや大会に参加ができない状況です。
少しずつ練習会に参加して体調管理をしていきたいと思ひます。

♪藤田早苗

最近暑くて練習出来てませんが、10月の東日本マラソン頑張ります！

♪久保倉弘美

入会して1年が経ち、ようやく初心者マークが取れました。66歳の今も、第2の青春の真ただ中です。短い距離の山を走るのが大好きで、高尾山ランも12年目を迎え、もうすぐ1000回目を達成できそうです。特に下りを思い切り走るのが得意で、ストラバの稲荷山セグメントでは500人中10位、毎年トップ5%以内を維持しています。一方で、ロードで一定のペースを保つ走りはまだ苦手で、20Kがやっとというところです。これからはもう少し効果的な練習を重ね、来年あたりにはハーフマラソンにも挑戦してみたいと思っています。
今後とも末永くよろしくお願いします。

今後の予定

9月6日・・・定例会 淵野辺公園 8:30～

〃・・・申告制記録会＝定例会終了後淵野辺公園ジョキングコース

※7月の記録会が雨で中止になりました。申告記録会を楽しみましょう。

皆さんのご参加をお待ちしています。水分はご自分で用意をお願いいたします。

賞品の出る唯一のイベントです。参加して賞品をゲットとしましょう♪

10月4日・・・定例会 淵野辺公園 8:30～

10月4日・・・定例会終了後東日本駅伝大会出場 相模原補給廠 13:30 スタート

4チームの編成はこの会報最初のページでご確認ください。

選手・応援の方はJR 相模原駅改札口前 11時半に集合して下さい。

駅伝・応援の方は入場の際身分証明になるものをお持ちください。

(免許証・健康保険証・パスポート等写真入りのものです)

10月11日・・・50周年記念行事 大山阿夫利神社詣で

ラン出発: 9時 伊勢原駅 「健脚祈願」 11時30分 社務所集合

現地直行希望者＝路線バス・ケーブル使用し阿夫利神社へ

11月1日・・・定例会 淵野辺公園 8:30～

11月8日・・・トレイルラン 担当 萩原浩一・高橋智 雨天の場合は次週15日です。

♪♪♪

10年が経ちました。またもや大地震です。先月28日16時27分ごろ、熊本県で震度7の大地震が観測されました。あまりにも大きな被害状況に言葉を失い、出た言葉は“わっ、すごい！！”の一言だけでした。建物の倒壊・断水・停電・火災・ショッピングモールの爆発事故・製紙会社の煙突倒壊・道路の陥没・ひび割れ・高速道路はつなぎ目が上下にずれ、亡くなられた方は日ごとに多くなっています・・・等々「令和8年熊本地震」です。復興中の熊本城の石垣は再度の被害に見舞われました。度重なる大きな余震、猛暑続きの被災地、あまりの暑さに避難生活や復旧作業の方々に不安が募ります。一日でも早く元の生活に戻ることを願うばかりです。

あつい暑い夏、体に気をつけて来月また元気にお会いいたしましょう。

♪♪♪

7日は立秋ですがいつになったら本格的な秋がやってくるのでしょうか？ 猛暑・熱中症・警戒アラート・・・等々、この言葉もすっかり慣れきってしまいました。この暑さの中、山のとりこになっていらっしゃる方数名、ラインで送って下さる写真を見ては羨ましいな～！と思いながら素晴らしい景色を見させていただいています。60年前に行った標高3026mの乗鞍岳、300m下の畳平は高山植物の宝庫、ひよっとした事から行く機会に出会いました。戦前陸軍戦闘機実験場を作るために建設された岐阜県側のスカイライン、陸上自衛隊が訓練のため建設したと言う長野県側のエコーラインは、60年前の面影とは代わり道路が綺麗に整備され、すっかり観光化されて誰でもが気軽に高山植物を見に行けるようになっていました。当時は交通機関を使用、登山道での素晴らしい紅葉が強く頭に刻まれています。長野県側は残雪が多くスキーを楽しんでいる人もいます。60年前の話にお生まれになってない方も大勢いらっしゃいますよね！？（笑）しばし下界の暑さを忘れ涼しさに慕ってきました。先月、今田直宏さんはワラッチで富士山登頂を果たしましたが、山頂はどう変化しているのでしょうか？ 私たちが行った頃には気象観測測候所がありましたが、気象衛星「ひまわり」が打ち上げられ数年後に閉鎖、レーダーは現在富士吉田市の体験学習施設で永久保存されています。時代の移り変わりがひしひしと感じられます。暑さを乗り越え、来月また元気にお会いいたしましょう。

♪♪♪