

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）9 月 6 日 No. 367

「令和 8 年熊本地震」から 1 か月余が経ちました。猛暑日や酷暑日が続く中での避難生活と復旧作業、車中泊による避難生活、熱中症で命をなくされた方も少なくありません。西日本では熊本地震による大被害、東日本関東地方では台風 15 号が去った直後、大気的不安定で東京 23 区・千葉・埼玉・茨城・神奈川沿岸部には猛烈な雨、千葉県には相次ぐ線状降水帯の発生により、今までに記録にない猛烈な雨は 8 月 1 か月雨量の 3 倍にはも達したと言います。浸水・冠水・停電・断水・家屋の損害・田畑の冠水・農作物の被害・交通機関や高速道路は通行不可・水に浸かり運転不可能で路上に取り残された車は 2700 台にも・・・絶句するほどの豪雨の被害は人の命までも呑み込んでしまい、犠牲者は 13 名、未だ行方の分からない方が 1 名、その後も線状降水帯による今まで記録にない大雨は繰り返し続き、埼玉・北陸・山陰地方など全国至る所に拡大、そのたび川は氾濫、洪水・浸水・田畑や道路は冠水、一息つく間もなく次々と大きな被害の発生に、これからどうなってしまうんだろう？との心配を抱かずにはいられませんでした。ヨーロッパでは熱波で 1 万人以上が亡くなり、ベネズエラに続きコロンビア・インドネシアでも大地震、温暖化になってしまった地球は大きな影響を及ぼし、ネパール・中国国境付近では標高 5200m に位置する氷河の崩落は土石流となり犠牲者・行方不明者は 5700 人以上、被災者は 9700 人以上にも及びその数は増え続け救助にも困難を要しています。日本のご家族もいらっしゃって心配です。昨年スイスでも氷河の崩落があり大勢の犠牲者が出ています。平地で発生の温室効果ガス等による温暖化は高地に多大な影響を及ぼしています。台風の発生も相次ぎ 8 月だけでも 10 個、月が変わると同時にまた発生、記録的な大雨も続き大きな被害が出ています。雨＝大災害、まるで天変地異のごとくのようなこの夏でした。これ以上被害のない事を祈るばかりです。国内外での大きな被害に心が痛みます。

先週は、唯一夏のフルマラソンが北海道札幌で開催されました。大会数日前は東日本を襲った大雨が北海道にも移り心配しましたが、当日の天気予報ではいつもより気温が低かったようで安堵しました。藤田浩三さん・石川聡さんが出場され無事に完走されました。50 周年記念事業の一つ“ストレッチ教室”も好評のうちに無事に終わり、皆様のご協力に深く感謝いたします。先月のご報告、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す。

今年度 2 回目の理事会開催

先月、定例会・50 周年記念イベントストレッチ教室終了後、今年度 2 回目の理事会が開催されました。議題は今後の予定についての内容を検討しました。主な内容は、10 月予定の 50 周年記念イベントの大山詣で、11 月予定のトレイルラン、2 月開催の 50 周年記念 記念パーティーについてです。記念パーティーは皆さまからのご意見も取り入れながら実施にしたいと思っています。ご意見。ご希望がありましたら役員までお聞かせください。よろしくお願いいたします。また、50 周年記念誌の発行はせず、2 月発行の会報を祝 50 周年一言集として発行予定です。募集開始になりましたら、ご協力よろしくお願いいたします。

1. 大山阿夫利神社詣で 10 月 11 日 荒天中止 小雨決行

(ご祈祷予約のため台風の様な荒れ模様でない限り実施いたします)

実施の有無は当日朝ラインでお知らせします。

伊勢原駅 9 時 00 分スタート 走行距離 約 9 km

阿夫利神社到着後着替えを済ませ社務所集合 11:30 ～ 健脚祈願ご祈祷

祈願終了後ケーブルカーで下山し参道途中の「お食事処 “ねぎし”」で昼食 予算 3000 円程度

現地直行の方 伊勢原駅 9 時集合 大山行バス終点まで乗車→徒歩 15～20 分→ケーブルカー乗車

阿夫利神社着後ラン組と合流 11:30 ～ 健脚祈願ご祈祷

伊勢原駅からバスに乗車し、下車後神社まで歩きの方法もあります。

※種々な方法がありますので、11:30 のご祈祷に間に合うようにご自分のお好きな方法で参加していただきますようお願いいたします。

シューズ＝全行程ランで参加の方は、当日雨上がりの場合はスリッパ防止に

トレッキングシューズが良いと思われます。

好天が続いている場合はジョギングシューズ・スニーカーでも良いのではと思います。

2. トレイルラン 11月8日 雨天の場合は翌週15日 渋沢丘陵トレランを予定しています♪

コースは渋沢駅 → 震生湖 → 秦野駅 → 弘法山 → 名水はだの富士見の湯🔥ゴール
＝約12.6km 累積上昇423m 担当の萩原浩一さん・高橋智さんが名水どころ秦野のトレラン
を計画です。詳細は10月会報に掲載。皆さん、楽しみましょう♪

3. 50周年記念 記念パーティー 2027年2月14日 会場＝相模原市民会館 12時～15時

※みなさん！当日の予定を入れることなく大勢の参加で楽しみましょう♪

※お食事だけではなく、どのような内容で実施するか・したいか、皆さんからの案をお寄せ下さい。
※会場準備・撤収に50周年記念実行委員の他に各地区理事さんのお手伝いをお願いします。

役員集合時間11時 準備時間＝11時～12時 撤収時間は15時～16時

50周年記念実行委員＝小林加代子・竹澤裕子・岡澤武彦・山本幸夫・角久太郎・

五十嵐水紀・ミタライ

50周年記念イベント ストレッチ教室

先月定例会終了後、50周年記念イベント企画の一つ、ストレッチ教室が開催されました。長いラン生活で、正直、今更ストレッチ？と思いましたが、いざ当日になりましたら、体が硬い・自己流でやっていた！ここが痛いのはどうすればよいのか？腰が痛いのは？・・・等々、種々な言葉が聞かれ、ランに必要と思われるアップ時や大事な終了後のストレッチは、中々実施している方々が少ない様で、長く続けるためにもストレッチの重要性が感じられました。

専門講師のご指導での1時間余、分かりやすい説明の下で行われたストレッチ教室、参加された方々の“良かった～”のお声に安堵し、今まで長い歴史の中で初めての企画に、実行委員一同、特に担当を引き受けて下さった岡澤さん、無事に開催出来たことを心から感謝いたします。ご協力、ありがとうございました。

今回の参加者＝津金会長・角田洋子・福田幸子・山本幸夫・徳井浩・相原保・坂本次男・横山毅・伊藤留・

藤田浩三・萩原浩一・井上忠・久保倉弘美・吉野裕之・水谷英治・大塚弘・小林加代子・竹澤裕子・

岡澤武彦・ミタライ 以上20名の皆さんでした。お疲れさまでした。

感想をお寄せ下さいました方々、ありがとうございました。ご覧いただきましょう。

♪岡澤武彦

8月2日、50周年記念行事第一弾として「ストレッチ教室」を開催しました。20名の会員の皆様に参加いただき、ありがとうございました。

講師により、足首から逐次に上に上がって首までのストレッチを教えていただきました。

皆様、体の柔軟性を高めて（維持して）怪我の予防に務めましょう。

♪横山 毅

素人の私にも分かりやすいように足元から頭まで系統立てた解説と実技で、たくさんの気づき、ヒントをいただきました。流石マスター資格お持ちのプロストレッチトレーナー 参加料500円はお得でした。早速ラン後のセルフストレッチに取り入れて実践しております。改めてこの企画を実現いただいた岡澤さんに感謝です。ありがとうございました。

♪久保倉弘美

岡澤さん、今日はストレッチ教室を企画して頂きまして有り難うございました。期待以上の内容で、昨日中2の時のクラス会で夜中まで吞んで行こうか迷ってましたが参加して良かったです。

私自身、今まで故障、怪我など殆ど無く来ましたが、ただ身体が硬く可動域が狭くどの様にしたら柔らかくなるか迷ってました。明日から朝起きたら10分間、可愛いお姉さんのYou tube を見てストレッチを取り入れたいと思います。必要があれば、Dr stretchに行ってみます。角田さんのイカのような身体の柔らかさにはビックリしました。

脱帽です。皆さんとストレッチをやってアドバイスも頂けてとても楽しかったです。有り難うございました。

♪萩原浩一

岡澤さん、ストレッチ教室開催お疲れさまでした。

個人的には、特に足首、足の裏側、お尻のストレッチが効きました。取り入れます。

神田先生は説明も実技指導も大変わかりやすかったです。

ほとんど自己流でやるので結局遠回りになることが多いです。

普段の生活に取り入れ、ランや山の稽古に励みます。ありがとうございました(ありがとう)

♪水谷英治

【自分のランに役立つストレッチ教室でした♥】行事に感謝です。

当日は、前日準備していたヨガマットを忘れてしまい参加を諦めていましたが、御手洗さんから折角だからと参加を進められて教室いっぱいの 20 名ほどの方と丁寧でとても熱心な女性の先生にも恵まれて楽しく有意義な教室を約 2 時間も受講できました！ 500 円/参加費一人ととても割安で幹事さんに感謝です。

ストレッチは、「毎日の起床時ストレッチ」を頭からつま先まで全身を約 20～30 分行い慣れし私のランのベースとなっていますが、今回の教室で新たにジムランでの取り組みにヒントを得て試行スタート、約 10 日間で手ごたえを感じていますので、紹介させていただきます。

【教室後に新たに取り入れたトレーニング方法の工夫&手応え!!】

800m と 1500m 競技のための走力不足の打開策を模索している最中でしたが、1000m 走（よこはま月例で試行錯誤中）でのスピード向上が出来るのでは？と教室でのヒントを得て二つの項目を重点に取り組み良い結果を期待できそうなので、よこはま月例マラソンの 1 km 走で成果を出したいと思っていますが・・・

＊一：アンクルロック（足首固定）を意識して行う。

＊二：腕ふりを意識して行う。

この二つを行う上でスピード感覚を養う練習距離を 400m⇒600m にし（部活&クラブで頑張る中高生と指導者のための専門誌より）、インターバルトレーニングではスタミナ要素の向上は望めるが絶対スピードを上げることは出来ないと言うある先生の説を採用しての試行錯誤を始めた。「中距離で勝つためには、最後までペースを落とさず走り続けられる、スピードを維持できる、ペースコントロールとスプリント能力が大切。その両方をバランスよく高めることが出来るのが、ビルドラントレーニングです。」と言うものです。

早速、強豪校の中距離パートの練習 600m×5 本のビルドランを試行。ゆったりとしたペースで入って、後半の 300m でペースを上げる。ラスト一本の後半 300m は、800m のベスト記録以上のスピードになるように全力（オールアウト）で走る。

試行中の状況：600m 2:47 (4:35/km) ⇒ 600m 2:45 (4:34/km) ⇒ 4:52/km
⇒ 4:34/km (8 月 11 日のジムラン) を記録＝8 月 6 日の 600m ビルドランスピード

目標の 4 分 30 秒/km の見通しが期待できて来た感あり!! 楽しく試行錯誤してゆく。

北海道マラソン

今年 38 回目を迎えた北海道マラソンは、真夏の暑さの中で唯一のマラソン大会です。北海道と言えば、以前は「夏の北海道はクーラーが要らない、冬の沖縄は暖房がいらない」と言っていましたが、温暖化が進み今や北海道にもエアコンは必需品となって来た事と思います。開催当時は今の様な暑さではなかったんでしょうね？だからこそ、北海道でフルマラソンを・・・と開催したのでしょうか？温暖化になり、気象条件も大きく変わり、東日本への影響はなかったものの、今年は次々にやって来た台風、そして線状降水帯による考えられないほどの猛烈な雨が大会数日前北海道にもでした。天気が心配で何度も何度も予報を見続け、大会当日は曇り・気温 22℃の予報に安心したほどでした。藤田浩三さん・石川聡さんが出場、無事に完走、おめでとうございます♪ 藤田さんは会社が大会出場に合わせてお仕事をとり計らって下さり交通費自己負担なしで行けたなんて、なんてステキな会社さんでしょう！本番 1 か月前もお仕事で北海道へ、試走してきました！と皆でお土産頂きましたね。北海道限定「白いブラックサンダー」を。石川さんは奥様とご一緒にステキな旅ランだったようです。遠路、お疲れさまでした～。

お二人からのご報告、ご覧いただきましょう。

♪藤田浩三 ——北海道マラソン 2026——

🌟 北海道マラソン走ってきました！

日時：2026/8/30

シューズ：ルナサンダル（ベナード 2.0 記録：3 時間 38 分 41 秒

（去年の 3:45 は更新、目標のサブ 3.5 には届かず）

シューズは今年もルナサンダル。暑い 8 月中もちゃんとルナサンで走り込み、1 ヶ月前には試走までして準備万端。当日は 20 度前後で、去年よりもずいぶん涼しく、これは走りやすいはず…という朝でした。

目標はサブ 3.5。2 月の愛媛マラソンでルナサンでもサブ 3.5 できたので、一応そこに設定はしていましたが、北海道マラソンは何より暑いのが障害。現実的には去年の 3 時間 45 分を上回れば、というくらいの気持ちでした。



不安材料は、1週間前に39度の熱を出して、その週はずっと微熱が続いていたこと。それでも当日のコンディション自体は悪くなかったはず。前日にカツカレーを食べる儀式もちゃんと済ませています。もう勝ったようなもん（このときは）。

Suuntoを4:59に設定してスタート。Bブロックだったせいか、スタート直後から周りが速い。しかもC/Dブロックの人たちにもどんどん抜かれていく。つられて設定ペースより速くなるし、心拍も150を超えてくるので、意識して落ち着かせながら進みます。

順調だったのが、ハーフ過ぎまで。左足の裏に違和感を感じ、どうもルナサンヒモが緩んでいたらしく、水を浴びたあとにズレて、水ぶくれが始まったみたい。途中で何度か止まってヒモを締め直しましたが、時既に遅し。30キロ過ぎには完全に出来上がったみたいで、痛くない踏み出しを探しながら走る展開に。頑張ると痛い、というのはやる気がだいぶ萎えます。痛いので、5:30くらいが限界でした。

救いだったのは給水。北海道マラソンは給水ポイントがとっても長く続いていて、これが本当に取りやすい。余裕で2回取れるので、飲んで、浴びて、また飲んで。この贅沢な感じが楽しくて、ここだけはずっとご機嫌でした。

そのままペースを上げずに最後までいって、3時間38分台でフィニッシュ。

今回も仕事と合わせてもらって、交通費まで出してもらえたありがたい遠征。

走り終わったあとは、参加賞のカップで乾杯。これがしっかりサッポロClassicとラベリングされているのに、会場ではビールを売っていません。というわけで、会社から一緒に参加した4人でコンビニまで行ってサッポロClassicを買ってきて、カップに注いで地べたに座って乾杯。この一杯のためにやっている感すらあります。夜は札幌の会社の人とジンギスカンを堪能。

翌日は水ぶくれが心配でリカバリーランは見送りましたが、ちゃんと働いて、夜9時の千歳発で帰ってきました。去年の記録は上回ったものの、もう少し行きたかったのが正直なところ。それでも楽しい旅RUNでした。

来年リベンジします 🌻

♪石川 聡——北海道マラソンに参加して来ました——

今回は妻と一緒に旅行も兼ねて4泊5日で行って来ました。

前日に受付しなければならぬので、受付後、最近マイブームになっている神社巡りで、北海道神宮にお参りし完走を祈願しました。

レース当日は曇りで朝は肌寒いくらいで走り出してからあまり暑くなく助かりました。

4月のかすみがうらマラソンでは30k位から足がつって走れなくなってしまったので、今回は最後まで歩かずに走り切る事を目標にし、前回よりも事前の走り込みもし、ジェルも補給しながらゆっくり走りしました。

5時間近くかかったので大変遅いタイムでしたが歩かず完走出来ました。今の僕の実力かなと納得してます。

又、走ろう会のTシャツを着て走ったら「相模原がんばれ！」とか「遠くからありがとう！」など5～6人から言われて嬉しかったです。

翌日からの観光では以前から行きたかった積丹半島の神威岬に行きましたが、積丹ブルーと言われるキレイな海に感動でした。食べ物も全て美味しく、フルマラソン走ったのに体重が増えた気がします。

来年もまた参加したいと思います。



9月のお誕生日 おめでとうございます♪

遠藤昌克 ・ 山本幸夫 ・ 横山 毅 ・ 藤田浩三 ・ 原田由秋

以上の皆さんがお誕生日をお迎えになります。秋の虫の音を聞くようになりました。

暑さの中にも秋の訪れを感じながら“走”や“歩”をお楽しみ下さい♪

お寄せ下さいましたメッセージ、ご覧いただきましょう。

♪山本幸夫

65歳になります。これで名実ともに高齢者の仲間入りです。

やっと年金受給がスタート、毎月減り続ける銀行残高に怯えながら暮らさずにすみませう.....(^)

♪横山 毅

いよいよ医療/介護という前期高齢者になります。いずれにもできるだけお世話になりたくないものです。これまでと同じく一分でも年寄り扱いされぬよう自分にはちょっと厳しく、あとはこれまで以上に見た目にも気を付けなきゃいけないです。

♪藤田浩三

🍰 51 歳になりました！ 早いもので走り始めて 12 年目。今が一番調子いいんじゃないかというくらい充実してます。50 歳の 1 年を振り返ると

- ・湘南マラソンで PB 更新
- ・愛媛マラソンはルナサンダルでサブ 3.5
- ・野辺山ウルトラマラソン完走 こう書き出すとよくやったなと自分でも思います(笑) でもまだまだ伸びしろがある気がしていて、51 歳もさらに上を目指して走り込んでいきたいと思います。引き続きよろしくお願いします 🏃

今後の予定 10 月 4 日・・・定例会 渕野辺公園 8:30～

定例会終了後東日本駅伝大会出場

JR 相模原駅改札口前に 11 時 30 分集合し会場に入ります。

10 月 11 日・・・50 周年記念行事 大山阿夫利神社詣で 荒天中止 小雨決行
(ご祈祷予約のため台風の様な荒れ模様でない限り実施いたします)
実施の有無は当日朝ラインでお知らせします。

◎ラン参加者＝伊勢原駅 9 時 00 分スタート 走行距離 約 9 km

阿夫利神社到着後着替えを済ませ社務所集合 11:30 ～ 健脚祈願ご祈祷

祈願終了後ケーブルカーで下山し参道途中の「お食事処ねぎし」で昼食 予算 3000 円程度

◎現地直行者＝伊勢原駅 9 時集合

(行楽シーズンの混雑を予想し早めにスタートします)

大山行バス終点まで乗車(約 30 分) → 徒歩 15～20 分 → ケブルカー乗車 →

徒歩 5～8 分 → 阿夫利神社着後ラン組と合流 11:30 ～ 健脚祈願ご祈祷

※伊勢原駅からバスに乗車し、下車後神社まで歩きの方法もあります。

※種々な方法がありますので、11:30 のご祈祷に間に合うように

ご自分のお好きな方法で参加くださいますようお願いいたします。

◎シューズ＝全行程ランで参加の方は、当日雨上がりの場合はスリップ防止に

トレッキングシューズが良いと思われます。

好天が続いている場合はジョギングシューズ・スニーカーでも良いと思います。

11 月 1 日・・・定例会 渕野辺公園 8:30 ～

11 月 8 日・・・トレイルラン 雨天の場合は翌週 15 日です。担当＝萩原浩一・高橋智
渋沢丘陵トレランを予定しています。詳細は 10 月会報でお知らせします。

12 月 6 日・・・定例会 渕野辺公園 8:30 ～

♪♪♪

先月 1 か月の間に、これほど地球の異変を感じたことはありませんでした。猛暑日や今夏から新しい気象用語の酷暑日が急激に増え、北極と赤道直下も急速に温暖化が進んでいるとの事です。北極の暖かい温度は南下、赤道直下の暑い温度は北上、このため偏西風の流れが変わりヨーロッパには熱波、温暖化になり海水温は上昇、勢いを増して蒸発、上空に大気の流れとなり、この大気の流れが今までにない記録的な大雨をもたらしているようです。日本の記録的な大雨もこの影響の様です。この現象は勢力の強い台風をも引き起こすようです。思えば数年前、特番でこれからの気象や台風の変化を見たのを思い出すと、まさに今この時がやってきているのかな～？と思わざるを得ません。アメリカアリゾナ州グランドキャニオンでも大雨が降り続き鉄砲水となった大規模洪水は人の命までも呑み込み、建物などを一瞬の間に押し流したそうです。世界各地での山林火災も多く、世界中に異変が起きているとしか考えられません。地球の星は一体どうなってしまうのでしょうか。インフルエンザが過去 2 番目の速さで拡大しています。既に休校となっている学校もあります。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。

♪♪♪