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）10月4日No.368

よく降り続いた大雨、大気の不安定・秋雨前線の活発な活動・線状降水帯による猛烈な雨・台風・突風・・・、今まで記録にない雨量は1か月の間に今までの3倍以上にも達したと言います。雨が降れば洪水・冠水・広範囲にわたる浸水被害は家も車も何もかも・・・これが当たり前の様でした。長く続いた大雨に地盤が緩み土砂災害にも及びました。7月から8月中旬までの暑さには、厳しい残暑になるのではとの思いがありましたが、あまりにも続いた大雨に秋彼岸を迎えた時、季節はすっかり秋を迎えました。列島西から北のはてまで1か月の間に毎日欠かすことなく各地を襲った猛烈な雨、これに加えて関東南部を襲った大型台風25号、千葉県では8月豪雨から立て続けに3度目の大被害、都心も、神奈川県では三浦や横須賀・鎌倉も、台風の被害は大きく犠牲者は千葉で9人・神奈川では横須賀・三浦で5人、このほか宮崎県でも大雨被害で1人が亡くなっています。この直後、青森では突風で大きな被害、続く大雨と台風には、あまりにも大きな被害に言葉も出ません。このような不安定な天気がいつまで続くのでしょう？ 25号に続きまたもや大型台風26号が伊豆諸島を襲いました。一息つく間もなく南の海上にまた台風27号です。続く多くの被害にこれからどうなってしまうのか心配がよぎります。月が変わり 1 日、漸く爽やかな秋空に恵まれました。翌日 2 日には早くも北の国北海道大雪山系朝日岳からは初冠雪の便りです。紅葉の便りも聞かれるようになりました。せめて台風が日本からそれて秋空が続きますよう願わずにはいられません。

猛暑と長雨に悩まされたこの夏でしたが、いよいよランシーズンを迎えました。長雨で思うような練習は出来なかったことと思われますが、これからやってくると思われる心地よい季節を味わいながらランを楽しみましょう。来週は50周年記念イベント健脚祈願ご祈祷で大山まいりです。11月はトレランと続きます。先週日曜日には担当の萩原さん・高橋さんと共に岡澤さんが試走をしコースを確認してくださいました。11月には天気も落ち着くことと思います。大山まいりと共に皆さんで楽しみましょう。早くもインフルエンザが猛威を振るっています。気をつけてください。大会にエントリーなさっている方々、これからエントリーなさる方、体に気をつけて大会当日をお迎えください。では、先月の出来事からご覧いただきましょう。

申告制記録会　中止に！

先月、9月定例会後に行われます申告制記録会は、年一度の賞品が出る唯一のイベントで、皆さんが楽しみにしていましたが、残念な事に前夜から降り続いた雨に中止せざるを得ませんでした。先月半ばから列島全域に渡り秋雨前線の活発な活動は線状降水帯となり、今までにない記録的な大雨となり、言葉にならない程の大災害へとなったのでした。定例会後も大雨は続き相模原市も含み各地で学校が休校となる、このような状況でした。今年は運悪く7月の記録会も雨で中止でしたね～。用意された賞品のビール1ケースは、雨の中、定例会に出席して下さった20名の方に1本づつ、残り4本はジャンケンで勝った人がゲット！　定例会出席の皆さん、お疲れさまでした。

なお、**定例会は雨の場合は野球場軒下で行っています。**皆さんの参加をお待ちしています。

本日は東日本駅伝大会　スタートは13：30！

定例会を終え、補給敏の駅伝大会に出ましょう！と加代子さんの案で出場し始めから今回で4回目となりました。JR相模原駅改札口前11時30分に集合し会場に入ります。スタートは13時30分、長く続いた雨でしたが、心配した天気は大丈夫のようです。皆さんで楽しみましょう♪

下表は選手の皆さんです。

	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	

10 月のお誕生日 おめでとうございます♪

竹澤裕子　　津金修三　　萩原浩一　　小林和男　　芝　雄一

以上の方々がお誕生日をお迎えになります。

秋の気配を感じながら“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。

♪津金修三会長

今年になって、特に医療費の出費が多くなりました。

歯科医、整形外科、整骨院他。但し、内科の医師からはランニングを止める理由は何もないとのこと。

暴飲・暴食に注意して、規則正しい日常生活を継続したいと思います。

当面の目標は 12 月の奈良マラソンを完走することです。

♪竹澤裕子

加齢と共に体力や記憶力が落ちて来ましたが、何事にも好奇心を持ってマラソン人生楽しんで行こうと思っています。

♪萩原浩一

スピードない、スタミナない、根性ない。。。

こんな自分でもランニングを続けられているのは、好きだからではないかと思います。走ろう会の方にもよい刺激をいただいています。

66 才になりますが、これからもランニングとお山をずっと楽しむために、そこそこ稽古して、とびっきり楽しみたいです。

♪芝　雄一

昨年秋に入会しました。43 歳になります!

今シーズンはつくばマラソン、湘南国際マラソンを走ります。

あと 1 本フルマラソンくらい走れたらいいなと思っています。

目標は大きくサブスリーですが、現在右足が足底筋膜炎で思うように練習できていません。

ランニング後のケアを大切にしながら頑張ってきたいと思います！

新入会員及び住所変更のお知らせ

新入会員 ＝ 相模台地区　　副島久靖さん　　厚木市に在住です。

ホームページで皆さんの活躍をご覧になりいらして下さいました。

ご一緒にランニングライフをお楽しみ下さい。

住所変更 ＝ 広江明子さん　　中央林間から南林間に変更になりました。

退会のお知らせ

大野南地区　　工藤行雄さん

会結成当時から長い間ご活躍され、ホノルルマラソンでは大勢の会員の方々がお世話になり“工藤さんが一緒だから安心できる”とのお言葉を頂き、ご自分でも 30 回以上の出場を成し遂げてきました。職業とは言え、皆さんのお世話をしながら大会出場は大変な事だったと思います。会結成 30 周年記念から始まった宿泊でのオレンジマラソンでは、ホテルとの交渉で大勢の参加者を特別料金で泊めて頂き今に至っています。

皆様によろしくお伝えください！とのこと承りました。

長い間のご協力、本当にありがとうございました。心から深く感謝いたします。

お体に気をつけてお過ごしくださいませ。

今後の予定

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㎞
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 → ケーブルカー乗車 →
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＝長く続いた雨にスリップ防止にトレッキングシューズをお勧めします。

11月1日・・・定例会　　渕野辺公園　　8：30 ～
〃　　・・・50周年記念実行委員会（定例会終了後）

11月8日・・・渋沢丘陵弘法山トレイルラン（約13㎞）　　雨天の場合は翌週15日です。
担当＝萩原浩一・髙橋智
天候が危ぶい場合は実施の有無を当日朝ラインでお知らせします。
集合＝小田急線渋沢駅　7時55分　　スタート＝8時00分
※渋沢駅→渋沢神社→栃窪会館（トイレ）→9：35震生湖（トイレ）→10：15秦野駅（トイレ）
→登山口→浅間山→11:05権現山→関東ふれあいの道分岐→11：20弘法山（トイレ）
→関東ふれあいの道分岐→11：45権現山→12:00名水はだの富士見の湯着
※弘法山省略の場合は秦野駅から富士見の湯直行（1.5㎞）でも0kです。
※ふじみの湯入場料は1000円、10時から営業。休憩室予約済みです。
※トレランシューズ推奨・帽子・タオル（トレラン中使用・入浴用）・着替え・補給用水分
※詳細は会グループライン28日発信の“渋沢丘陵弘法山トレラン・YamaReco”でご確認ください。

12月6日・・・定例会　　渕野辺公園　　8：30 ～
2027年1月1日（金）・・・元旦マラソン　　ギオンスタジアム　　ボランティア派遣？
※元旦マラソン出場は自由です。
1月10日・・・定例会　　渕野辺公園　　8：30～
1月11日（月祝日）・・・走り初め　　海老名駅 ～ 寒川神社　　約8㎞走

♪♪♪

秋分の日を最終日に秋の大型連休が終わりました。昼と夜の時間が同じの春分の日・秋分の日ですが、レイライン（光の直線）の一つに「ご来光の道」があります。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、この日、太陽が真東から昇り、真西に沈む特別な日、このライン上のパワースポットに日本を代表する神聖な場所や霊峰が並んでいると言います。その一つに私たちに身近な寒川神社があります。このスタート地点は千葉は房総半島にある玉前神社、太陽の昇ってくるのが鳥居の中央に見られると言います。関東屈指のエネルギーが集まる場所として知られ多くの参拝者で賑わうそうです。寒川神社は神社真東からの日の出と真西＝富士山頂へ沈むまでの太陽の通過がこの直線上にある事から（神社の上を太陽が通る）特別な日であり、この日にご祈祷すると特別なお守りが授与されると言います。レイラインは更に西へと、富士山 → 琵琶湖の竹生島宝厳寺 → 京都元伊勢皇大神社 → 鳥取県大山、そして真西に沈むのは島根県出雲大社です。例年秋分の日は天気に恵まれますが、今年は大雨が続きこの日も雨の一日となってしまい、太陽を見ることが出来なく残念な一日となってしまいました。毎年走り初めで行く寒川神社ですが、春分の日や秋分の日の特別な日に一度は足を運びたい、そんな気持ちを抱きました。 長雨が続く中、ハナミズキの葉が色づきを増し本格的な秋がやってきた事が感じられます。お体に気をつけて来月また元気にお逢い致しましょう。　　♪♪♪