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）11月1日 No.369

11月になりました。月日の経つのが何と早いことでしょう！？ 今年もあと2か月を残すのみとなりました。大雨による長雨が続き大きな被害が続いたこの夏でしたが、エルニーニョの影響で先月下旬には各地で 30℃を超える季節外れの暑さが150カ所以上に渡り記録されました。この冬は暖かな日が続く予報ですが7日は立冬です。山々の紅葉が各地で見ごろを迎えているようです。北日本は大陸からの寒気団で旭川や稚内には初雪、八甲田山からは初冠雪の便り、それらを耳にすると暖かさの中にも冬が一歩一歩近づいてきた気が致します。台風も多く先月半ば 30 号が発生、30号以上の台風は13年ぶりと言います。昨年も暑い夏でしたが、今年は暑さに加え猛烈な雨の日が続き、大きな被害は犠牲者にも及び、心の痛むことが多くありました。一時天気は落ち着きましたが、月末になり台風に合わせ前線の活発な活動は日本列島に暴風雨をもたらし各地に大きな被害をもたらしました。一息つく間もなく台風 31 号の発生です。またかと思うと、もううんざりです。温暖化の影響か雨量も並みではありません。これ以上被害が出ないことを願うだけです。台風30号が去って列島の天候は一挙に冷え込み西高東低へと。28日、北日本各地からは初雪や初冠雪の便り、東京には木枯らし1号と立冬を前に冬の到来です。翌日は今シーズン一番の冷え込みに。この言葉を聞く季節になりましたね～。 先月は50周年記念イベントの大山ご祈祷ランが好天に恵まれた中、大勢の参加者で無事に終了しました。ご協力ありがとうございました。来週は秦野弘法山へのトレイルランです。皆さんで楽しみましょう♪　ランシーズンにもなり大会も増えてきました。続く大会に、体に気をつけて当日をお迎えください。お寄せ下さいましたご報告、ご覧いただきましょう。沢山の原稿、ありがとうございました。

東日本ハーフマラソン ＆ 駅伝大会

先月定例会終了後に行われました東日本ハーフマラソン ＆ 駅伝大会は、相模原補給廠を会場に今回10回目を迎えました。長雨が続いた先月、心配した天気でしたが前日漸く天気が回復、当日は朝のうちの晴れ間から厚い雲に覆われた曇り空へと変わった天気になりましたが、涼しくなった気温にランには最適な日となりました。何しろ補給敵は雨宿りの出来る場所がないため、当日の天気が非常に気になる大会なんです。



スタートを待つ1区の皆さん⟶

11時30分、JR相模原駅に集合し会場入り、午前中開催のハーフ・8㎞のランナーを目にしながらいつもの場所を確保、ハーフ出場の石川聡さんは既にゴールし駅伝に備えていました。309チームが出場、会場は大勢の選手・家族連れの応援の方々等で大賑わいでした。13時30分のスタート開始と同時にタスキの引き渡し地点周辺では、その賑やかさは益々盛り上がっていました。今回、会から4チームが出場は過去最高でした。我がチーム選手の皆さんは、若い々々と思われるチームに負けることなく頑張り素晴らしい成績のチームもあり、今後チーム編成の取り組みにも一考を置き、選抜チーム編成も良いのでは？と思ったほどでした。順位を見れば一つ上を目指したいと思う選手の方も多数いらっしゃることと思います。楽しみを味わうのは勿論ですが、今後の取り組みとして担当者と検討し皆さんの意向に沿えるよう心掛けたいと思います。過去、駅伝出場希望者のチーム編成は記録会の成績をもとに編成してきました。今年の記録会は雨で中止になりましたが、皆さん、駅伝出場を目標に記録会に参加しましょう！ 駅伝好き！と心を燃やす方も多いと思います。1月には市の駅伝大会もあります。また皆さんで楽しみましょう。ゴール後の打ち上げ・反省会、いつもの事、色々なお話で盛り上がり楽しかったです♪ 岡澤さん、取り纏めありがとうございました。



会場では“さがみん”も大活躍



ゴール後、皆さんお揃いで⟶

♪石川　聡

ハーフマラソン＝スタートが 9 時 45 分なので 8 時に相模原駅に着きましたがその時点で長蛇の列で入場できたのは 9 時近くになってしまいました。受付、荷物預け、トイレを済ましたらもう整列の時間で余裕が無かったです。整列は 1 時間 46 分から 2 時間以内にゴール出来る人の列に並んだらペースが丁度よく走りやすかったです。タイムは 1 時間 52 分 55 秒でした。 走ろう会に入る前に走った時は 2 時間 15 分程かかったので多少なりとも走力は上がってきているのかなと嬉しく感じます。

駅伝＝駅伝は毅さん、吉野さん、浅岡さん、石川のDチームで出場しました。

1 走の毅さん 2 走の吉野さん 3 走の浅岡さん、みなさんとても早く、足は疲れていましたが僕であまり順位を落とさないでゴール出来たので良かったです。

1 人で走るマラソンとは違ってチームで襷をつなぐ駅伝もとても楽しかったです。

打ち上げ＝会長、木上さん、加代子さんと同じテーブルになりましたが、色々なお話が聞けて勉強になりました。幹事の岡澤さんありがとうございました。

ハーフマラソン、駅伝、打ち上げと 1 日に 3 つも楽しめて良い 1 日になりました。

※下表はチームの結果です。

	1 区 5000m	2 区 5000m	3 区 3000m	4 区 3000m	ゴールタイム
A チーム	山本幸夫	津金会長	福田幸子	小林加代子	1:34:33　240 位
B チーム	岡澤武彦	角田洋子	木上光央	藤田早苗	1:36:26　260 位
C チーム	藤田浩三	五十嵐水紀	西岡恭子	竹澤裕子	1：27:20　161 位
D チーム	横山　毅	吉野裕之	浅岡　肇	石川　聡	1:19:00　74 位

いわて盛岡シティマラソン

先月 4 日、定例会や駅伝と同じに 、岩手県では盛岡で開催のシティマラソンが今回 8 回目を迎え、ゲストに川内優輝さんや福士加代子さんたちを迎えて行われました。岩手県と言えば、奥州の黄金時代を築き上げた藤原 3 代、中尊寺金色堂は世界遺産にも登録され、黄金の仏像の下には藤原 3 代の遺体と 4 代目の首級（首）が納められていると言います（雪の中にたたずむ金色堂の素晴らしさを思い出しました～）。長い時を経て、私たちの馴染みの宮沢賢治や石川啄木も岩手県出身、国語の授業でよく詩や歌を覚えさせられたことが思いだされます。そして小岩井農場等々。多くの歴史を刻んだ岩手県での大会に、今回出場されたのは徳井浩さん・副島久靖さんでした。長雨が続き前日ようやく回復、当日は気温の低さにランには丁度いいね！と駅伝会場で喜びましたが、東北地方は涼しさを通り過ぎ寒さを感じたのではないでしょうか？ 徳井さんからの完走記、ご覧いただきましょう。小岩井農場の由来もお聞き出来ますよ！ 素晴らしい岩手での旅ランを満喫できた様です。遠路お疲れさまでした。ご報告、ご覧いただきましょう。

♪徳井　浩 ―― 泣いちゃいました いわて盛岡シティマラソン完走記 ――



70 歳になって初めてのフルマラソンの舞台は，宮沢賢治の理想郷イーハトーブ岩手の盛岡です。

盛岡にはかつての仕事の同期が住んでいます。彼は盛岡出身で初任地は札幌，私は横浜出身で初任地は奈良でしたが，研修所の寮などで気が合い仲が良かったので，元気なうちにもう一度一緒に飲みたいと思っていました。レースは日曜日ですが，最近歳のせいかフルマラソンを走った日は胃をやられてしまい，まともに飲み食いできないので。レース翌日の月曜日の夜に彼と飲んで語り合うことにして，土曜日に出発し火曜日に帰る 3 泊 4 日の旅ランをすることにしました。

レース前日の土曜日は昼頃盛岡に着き，名物の「盛岡冷麺」でカーボローディングしようと思いましたが，同じ考えのランナーで混んでいて，パスタで代用しました。その後は郊外にある岩手県立美術館に行き，盛岡ゆかりで私の大好きな画家松本竣介の絵を堪能しました。

さてレース本番の日曜日，天気は良かったのですが，さすが北東北，朝の最低気温は６度くらいまで下がり，整列終了時刻ぎりぎりまで更衣スペースで他のランナーと一緒に暖？を取っていました

レースは郊外の野球場からスタートし，再び球場に戻ってきてフィニッシュするコースで，途中旧岩手銀行本店の赤レンガの建物や盛岡城跡公園など市内の観光スポットも通りますが，シティマラソンといいながらほとんどは田んぼや畑，古い家並みや郊外のバイパスなどで，応援も限られています。

ただ何か所かで8月のお祭りで有名な「さんさ踊り」で応援してくれるグループがいました。さんさ踊りはテレビで見たことはありましたが，近くで見たのは初めて。胸の前の太鼓を叩きながら一生懸命踊って応援してくれる姿に感動してしまい，不覚にも涙を流してしまいました。マラソン大会で涙を流したのは，15年前の湘南国際マラソンで30㎞過ぎに両足が痙攣し，泣きながらゴールした以来です（笑い）。

しかし感動ばかりしてられない。レースは過酷。後半に折り返しが2か所あり，特に25㎞過ぎには片道1㎞もあり，折り返し地点は山の中，山に吸い込まれるような感じで，行けども行けども折り返してくるランナーの波に心が折れそうになりました。でも32.9㎞地点の「もりもりエイド」でもらった岩泉ヨーグルトという爽やかな飲むヨーグルトで元気が出て，何とかゴールしました。タイムはネットで4時間43分51秒でした。実はレースの1か月前に新しいシューズで30㎞走をしたら，右足の親指が黒爪になり，それはいいとしても治りかけていた右踵の足底筋膜炎が再発し10㎞走ると痛くなる状態で，完走できるか不安でした。結果的に踵の方は大丈夫でしたが，無意識に踵をかばっていたようで，足の親指の爪は剥がれる寸前で足指から出血していました。

完走後は，わんこそばや焼きたてのお餅のふるまいがあり，地元のクラフトビールや血行促進効果のあるTシャツをもらったりと，地方の大会の良さを満喫しました。夜は大人しくしているつもりでしたが，最近入会され同じ大会に参加された副島さんがラン仲間と打上げをされるというので，厚かましくも混ぜていただきました。副島さんとお仲間の気の置けない雰囲気のお陰で本当に楽しい打上げでした。

翌日の月曜日は宮沢賢治や石川啄木ゆかりの名所など，盛岡市内を観光しました。以前職場の旅行で花巻に行った際にも宮沢賢治ゆかりの地を巡りましたが，勉強不足でそれほどの感動はありませんでした。今回は事前に「銀河鉄道の夜」「注文の多い料理店」「風の又三郎」などを図書館で借りて読んでいったので，各所で賢治の息吹を感ずることができました。

そして夜は同期の彼との再会ですが，実は久しぶりに一緒に飲むという目的は達することができませんでした。というのも彼は今年1月に食道がんと診断され，2週間に1回泊りがけで抗がん剤投与の治療を受けており，アルコールは厳禁だったのです。

私は1月に彼に連絡を取り，その後も何度か連絡しましたが，彼はがんの話は直前までしませんでした。もし話したら私が遠慮して盛岡行きを諦めると思って気を遣ったのです。そしてお店を予約し，自分は飲めないのに私に岩手の美味しい酒を勧めてくれました。本当にいいやつなんです。酒を酌み交わすことはできませんでしたが，尽きぬ話に時間を忘れてしまいました。

最終日は盛岡駅からバスで1時間ほどの所にある小岩井農場に行きました。私は観光牧場みたいな所かと思っていましたが，明治24年（1891）当時の日本鉄道副社長小野義眞，三菱財閥の岩崎彌之助，鉄道省長官井上勝が創設した約3000haに及ぶ近代農場で「小岩井」の名は3人の頭文字をとって名付けられたそうです。広大な牧場に岩手山の雄姿が旅の最後を飾ってくれました。そして盛岡に戻り初日に諦めた「盛岡冷麺」に舌鼓を打ち帰路に着きました。

次回は11月22日（日）に中高の同級生とその息子さんと一緒に「よこすかシーサイドマラソン（ハーフ）」を走る予定です。

50周年記念イベント　大山健脚祈願ご祈祷

先月11日、漸く天気が落ち着き最高な秋晴れに恵まれた中、50周年記念イベントの一つ、大山阿夫利神社へのご祈祷祈願「身体健全・健脚祈願」が行われました。最初、50周年記念に何を・・・と実行委員一同色々と考え、悩み、一時は相模原にも2つのコースが存在する身近な「大山街道」を走ることを考えましたが、誰でも気軽に参加できるのは？と新たなプランでこの日の実施に至ったのが大山阿夫利神社への健脚祈願ご祈祷でした。大山でしたらバス・ケーブルを利用し誰でもが参加しやすいのではとの思いからでした。



伊勢原駅前でスタート前の皆さん

話はとんとん拍子に進み7月19日、猛暑の中での試走には多数の方々が参加して下さり、無事にこの日を迎えることが出来ました。1か月以上に及んだ雨ばかりの天候に、既に予約のご祈祷やお食事を中止にすることは出来ず、太陽が出なくても良いから、せめて雨だけは止んでほしい！との願いの日々でした。日頃の行いなのか、神様が守って下さったのか、前の週からようやく天気が回復、当日は朝からの素晴らしい天気に、今まで見たこともないほどの真っ青な秋空に恵まれました。

ラン組の９時のスタートに合わせ、８時 50 分には参加者皆さんは既に伊勢原駅改札口前に集まり、スタート時間を待つばかりでした。ラン組を見送りバス利用者は乗車位置に、何とも素晴らしい天気に大山行バス停の長者の列にはビックリでした。早めの集合で良かった～！幸いに臨時バスが運行され牛ぎゅう詰めのバスに 30 分揺られながら大山着、ここから下社まで徒歩の人、ケーブルに乗る人、夫々自分の目的に合わせ下社で合流することに。ケーブルカー乗り場も大勢の人たちで込み合い、臨時で７分おきに運行しています！と言えども、１時間待ちと言われご祈祷時間に間に合うのか心配しながら乗車待ちしていましたら、駅からのラン組が通過、見送った直後ケーブルに乗車、11 時無事に下社に到着、11 時 30 分のご祈祷時間を前に社殿に通されましたが、何とも素晴らしい建物やこれから始まるご祈祷前の静寂な雰囲気に、何百年前もの時代に戻ったかのような感じさえいたしました。「平安時代に戻ったようだわ！」と隣にいらした山本さんに言いましたら、その時代にいたの～？と笑われてしまいました。





ご祈祷のお札　と　食事後お食事処“ねぎし”の前で

終了後、夫々下山、この時でした。つまずいたのか、バランスを崩し階段で転げ落ちそうになった瞬間、大声を出しながら咄嗟に出た私の右手が、すぐ側にいらした久保倉さんの左肘に入り込み、気づいた時に何と言うことを・・・と思いましたが、ご祈祷のお陰か、久保倉さんに助けられ難を免れたのです。あのまま階段で転倒していたら今頃どうなっていたことか？大怪我をすることもなく助けられたことに感謝でした。無事お食事処“ねぎし”に到着し会食、大山名物豆腐料理の美味しい昼食を頂き帰路につきました。来年は皆さんと一緒にお札を返しに行きたいですね！？

今回の大山ご祈祷ランには、大勢の参加を頂き大盛況をおさめることが出来、50 周年記念にふさわしい行事が出来ましたことに深く感謝いたします。皆さんのご協力、ありがとうございました。

岡澤さん・藤田浩三さん、種々な調査に始まり予約や手続き、皆さんへのお知らせ、ありがとうございました。

山本さん、毎度会計の精算ありがとうございます。

♪Thomas　相原

今日の大山御祈祷ランは、本当に楽しく意義深いイベントになったと思います。阿夫利神社の社殿が素晴らしかったですね。

♪徳井　浩

大山ご祈祷ラン、企画・実施ご苦労さまでした。本当に良い企画でした。ありがとうございました。

♪藤田　早苗

大山はじめて登りましたがとても楽しかったです✨

岡澤さん、藤田さん、山本さんありがとうございました。

♪岡澤　武彦

10 月 11 日、50 周年記念行事第２弾として「大山阿夫利神社健脚祈願」を開催しました。24 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。

伊勢原駅から全行程（往復）を自分の脚で移動した会員、一部（大部分含む）を文明の利器を使用した会員、大山阿夫利神社下社において神職によるお祓いを受け、参加できなかった会員を含めて全員の健脚と身体健全を祈願していただきました。皆様、大山の神様が応援してくれています。頑張って走りましょう。

冷えたビールが足りなかったことは大変後悔しています。事前に連絡しておくべきでした。

♪小林　加代子

10 月 11 日に走ろう会 50 周年記念イベントの一つとして大山登山ランニングを実施しました。

予想以上の 24 名参加は、役員としてうれしいかぎりです。

自分の走力、体力に合わせて、伊勢原駅から阿夫利神社まで、ラン、ウォーク、バス、ケーブルカーと自由に組み合わせられるのが、参加しやすかった理由と思います。

金森さんと御手洗さんと私はケーブルカーに乗って行こうとしました。１ヶ月以上雨が続いた後の三連休ということで、たくさんの人が押し寄せ、ケーブルカーに乗るまで、１時間かかると、駅員さんの話です。７分間隔で発車していますが、駅前の小さな広場は人の列が九十九折になり、あふれています。11 時 30 分から、会のご祈祷をあげていただくことになっています。「わぁ一間に合うかしらねぇ、私達３人抜きで、やってもらうようね」など、そわそわ、イライラしていました。やっと神社の前に着くと、駅からランで来た人も、着替えを済ませていました。

結局、一番楽をした、バス、ケーブルカー利用の私達3人が一番遅いということに笑ってしまいました。
ご祈祷受ける為に入った客殿(待合室)は昨年、改修工事が終了したそうで、材木がふんだん使われた居心地の良い室内でした。広い廊下を通り、社殿に入ると、走ろう会 24 名だけでご祈祷をしていただきました。女性の神主さんでしたので、新鮮な驚きでワクワクしました。祝詞の全部はわかりませんが、途中に「相模原市市民走ろう会」と3回入っていたので、心して聞いていました。　健康と健脚をお願いした立派なお札を授かりました。
次は、大山名物のお豆腐の昼食です。ごま豆腐、白和えなど豆腐づくしの美味しい御膳に満足。
帰りもまた、ランの人、バスの人と思いおもいの方法です。
本当に充実した一日になりました。参加して、良かったとしみじみ感じました。
この後、厚木名物の白コロホルモンを堪能するので、途中下車した人が何人いたとか・・・？

♪木上　光央 ――50 周年記念イベント　大山阿夫利神社御祈祷ラン　最高！――

好天にも恵まれ大勢の参加者の中、大盛況でした。
今回の企画のいい所は、走力の違いや走れない人も参加可能な企画であったことではないのでしょうか？
伊勢原から下社まで全て走る人や途中の大山ケーブル駅、大山寺駅からケーブルカーに乗り替える人、バスで大山ケーブル駅まで行き、そこから登山で下社まで行く人、バスとケーブルカーで下社まで行く人と様々でした。
大山は昔から何回も登ったことがありましたが、下社の中には入ったことがなく、今回初めて中に入り、立派な社殿に驚きました。また機会があれば立ち寄りたいと思いました。
豆腐料理のお食事処ねぎしは、コスパがよくて良かったです。若者には物足りなかった様ですが年配者にはちょうど良かったです。とても充実した一日を過ごせました。また来年企画してもいいかなと思った次第です。

♪角田　洋子

大山阿夫利神社ご祈祷ランという 貴重な体験をさせて頂き、50 周年記念実行委員の皆様・実施に向けてご尽力くださった皆様　ほんとうにありがとうございました。
若い頃、子どもとよく訪れた大山。30 年以上も時を経ての大山詣は、伊勢原駅から阿夫利神社までのランを楽しみました。立派な阿夫利神社の社殿には驚きました。皆さんと頂いたお豆腐料理は、格別な美味しさでした。久々の女坂は とても楽しく、数日 筋肉痛で 年齢を実感しましたが、皆さんとのランは すてきな時間でした。
大山を望みながら、今後も 健康で 存分にランを楽しみます。

♪Thomas　相原――走って、登って、御祈禱して・・・充実の一日をありがとう――

伊勢原からこま参道までの7キロランと阿夫利神社下社までの2キロ登山は聞いていた通りのきつさで、まるで修験道体験のようでありました。
7キロの行程は、徐々に傾斜が増していく平和な4キロ区間と、その後一気に3～4倍の傾斜になる3キロの部分は、気持ちはランなのですがほとんどウォークの状況に。
メインイベントである御祈禱は、迫力ある太鼓の音で始まり、神職のきりっとした所作（あんな美しい柏手は初めて見ました）とともに健脚祈願の厳かな祝詞が唱えられたときは、背筋が伸びて清々しい気持ちになりました。
さて、忘れてはならない走ろう会お約束の締めのひと時は、こま参道の「先導師 ねぎし」さんの豆腐懐石を楽しみつつ伊勢原の地酒やビールで盛り上がりました。今回、自分が走り切れたことはもちろんですが、50 周年記念イベントとして 24 人もの会員が参加し、成功裏に終わることができて嬉しい限りです。改めて関係者の皆様のご尽力に感謝申し上げます。

♪藤田　浩三

記念イベントの大山阿夫利神社ご祈祷、楽しい1日でした。ありがとうございました！
会長がちゃんと時間に間に合ってみんなで喜んだり、一緒に阿夫利神社まで登ったはずなのに、ご祈祷5分前に姿が見えないと思ったら、既にビールを飲んでいたり、食事会のビールがぬるくても氷を入れて楽しそうに飲んだり(笑)
🍺こま参道までの急な上り坂も相当きつくて楽しかったです。 そして、広江さん・中島さん・僕の3人は走って伊勢原へ向かい、トップでゴールしてますので共有です！

♪広江　明子 ――⛩走ろう会 50 周年記念！大山ご祈祷ラン――

走ろう会 50 周年を記念して、大山ご祈祷ランに参加してきました！
伊勢原駅から大山下社まで、トータル約 9㎞ のコース。「9㎞ なんて、どうってことないでしょ！」と軽い気持ちで参加したものの、駅を出てからず～っと続く上り坂に、早くも想定外の試練が😂
それでも山までたどり着けば、涼しい空気の中で気持ちよく登山を楽しめました！
参加者 24 名で、立派でとても美しい社殿にてご祈祷。
走ろう会のさらなる発展と、会員一同の身体健全・健脚をしっかり祈願してきました🙏✨

ご祈祷のあとは、立派な料理亭で豆腐のフルコースを堪能。おいしい料理にお酒も進み、皆さんすっかりご機嫌に！
そして、帰りは「走ればアルコールも飛ぶだろう！」と再びランニング。
ところが、昼下がりの暑さが予想以上で、アルコールは飛ぶどころか、体内でさらに濃縮されたような感覚に🤣🤣
健脚祈願のご利益は、まず帰り道で試されることになりましたが（笑）
今回の 50 周年という大きな節目を、こんなに楽しく迎えられたのも、コースの試走からご祈祷、宴会場所の手配まで、準備を進めてくださった幹事の皆さんのおかげです。素晴らしい企画をありがとうございました！
走ろう会 50 周年、おめでとうございます🎉
これからも皆さんと一緒に、元気に楽しく走り続けていきたいと思います！🏃🏃

♪西岡　恭子 ――大山祈祷ラン、いざ出陣！！――

伊勢原駅からバスに揺られ、ケーブル駅からは己の足でテクテク登山！
今回のテクテクチームは・・・木上さんに癒される女子「木上ガールズ」、
隊長・副隊員・隊員という最強（?）メンバーでお届け！
大山の参道をワイワイ進み「暑いーーー！！」「もう無理ーーー！！」「でも楽しいーーー！！」
を無限ループしながら、ついに下社ゴール！！
頑張ったあとは、しっかり祈祷。そして、お楽しみの豆腐料理＆ビール。
食べて、飲んで、笑って、また笑う！！最後まで笑いの絶えない、最高の大山祈祷ランとなりました。
木上ガールズの結成も最高。メンバー随時募集中 ♡
足は疲れた！心は満タン！笑顔は満開！！ 参加メンバーの皆さま、お疲れさまでしたーーー！！

♪伊藤　留 ――50 周年記念イベント　参加報告――

幹事の藤田浩三さん、岡澤さん、山本さん、はじめ色々ご協力された皆さん有難う御座いました。
特に藤田浩三さんにはアンケート調査から細かい資料作り試走、当日の纏め等有難う御座いました。
この紙面をお借りしてお礼申し上げます。お陰様で怪我・事故等無く無事に『健脚祈祷』出来た事感謝致します。

♪河口　隆之 ――2026/10/11　大山ラン――

生まれが神奈川県でありながら大山を訪れたことがない非県民でしたが、ようやく大山に登れると聞いて、今回楽しみにしておりました。天気は快晴で暑いくらいでした。とりあえず先導についてしばらく走っていると、正面に大山がくっきりと出迎えてくれました。正直、あんなところに登れるのか不安でしかなかったです。
道もだんだん狭くなり、坂はきつくなる。途中の茶屋で一服からさらに坂道がきつくなり、山に入ると走ることもままならない。大山の洗礼を十分受けました。ロードにはない足場の不安定さ、距離以上の辛さを実感しました。今回の山下りで大きく捻ったのですが、捻ったおかげかご祈祷のおかげ？で筋肉やら関節がしっくりくるところに収まったみたいで、日頃のアキレス腱廻りの痛みも消え、無事に下山することができました。一緒に走っていた方にはご心配をおかけしてしまいました。
私事ではございますが、今シーズン最初のレースが 11 月 15 日にあり、そのご祈祷をさせて頂きました。昨年 18km からガードレール掃除をさせて頂いた「MINATO シティハーフマラソン」が迫っており、完走できれば自己記録更新という記録なので、気負わず頑張りたいと思います。結果は来月に報告させて頂きます。

最後に、今回の大山ランを企画して頂いた皆様、大変楽しい企画をありがとうございました。無事にシーズン終了できた暁には、お礼参りしたいと思います。（いいね！）





♪今回の参加者（敬称略）
駅からのラン＝津金会長・角田洋子・山本幸夫・横山毅・Thomas 相原・藤田浩三・河口隆之・山下昇・
萩原浩一・五十嵐水紀・広江明子・中島康治・岡澤武彦
駅からバス下車後徒歩＝木上光央・徳井浩・伊藤留・副島久靖・久保倉弘美・西岡恭子・
福田幸子・藤田早苗・
バス・ケーブル使用＝小林加代子・金森進・ミタライ　　以上の皆さんでした。お疲れさまでした。

東京レガシーハーフマラソン 2026

前の週に続き素晴らしい秋空に恵まれた先月 18 日、国立競技場をスタート・ゴールに開催された東京レガシーハーフマラソンは、今回5回目を迎えました。国立競技場がスタート・ゴールとあってか人気は高く、昨年までは15000人の定員を今回から18000人と拡大、倍率も改めて発表することはなくも5倍前後に達しているようです。そうですよね～、あの国立競技場に立って感動を味わうのも最高な気分ですよね！？　昔々の話になりますが(笑われる？)、会結成直後、国立競技場スタート・ゴールでエイボン化粧品会社（現エフエムジー&ミッション）主催の女性だけのマラソン大会があり参加したこと、国際女子マラソンの際、ランナースタート後のイベントに参加したりと良く足を運んだものでした。あの時の感動は忘れられないものです。今ではすっかり衣替えした競技場に歴史の移り変わりが感じられます。砺波千由紀さんが出場され青空のもとで思いっ切り楽しんでいらっしゃった様です。

完走記、ご覧いただきましょう。

♪砺波千由紀 ――夢のわくわくまつり東京レガシーハーフ――

10月18日（日）東京レガシーハーフ走ってきました。「事前受付めんどくせーな。」からの、アスリートの聖地国立競技場での受付を経て、当日わくわく！(そういう仕組み？)

記録申告忘れてしまい、第二ウェーブEブロックスタート、「渋滞で走れなかった」という事前言い訳も出来たし、仲間もランナーや応援として参戦とのことで、「東京のど真ん中めいっぱい楽しむ！」モードにシフトしました。

応援隊に見つけて貰えるよう、黒いキャップに小さな魔女ハットと猫のお面つけていましたが、スタート直後既に猫のお面は無くなっていました（スタート時にはしゃぎすぎて落とした模様）

天気サイコー！青空の下、応援が途切れることなく、6～13㎞まで数名の仲間に見つけて貰い、声援を全てキャッチ、「まめちゃーーーん！（あだ名）ファイトーーー！！」の声にテンション爆上がり、その度に大はしゃぎしてしまいました。その代わり、誰にも会えない区間ではペース少し落ちましたが（応援がないとダメなタイプ笑）、苦しい時間が1秒もない過去イチ楽しいハーフレースでした。

ラスト1㎞国立競技場が見えた時、「楽しい時間が終わっちゃうよ～」と名残惜しくもなりましたが、裏腹に足はよく動いて猛ダッシュ「ここテレビでよく見るやつ！トップランナーが走ってるとこ！」貴重な瞬間を噛み締めながら、アスリート気分で「ちゆき選手！栄光のフィニッシュゲートまであと 300m です！」妄想実況中継でラストスパート。ハーフPB全く届かずも、1㎞のPB更新だけは収穫しました。

記録はグロス1時間39分45秒/ネット1時間37分54秒。目標の95分未達ながら、レース内容としては久々に気持ちよくビルドアップ出来たので◯（マル）仲間の応援ぜんぶに笑顔で応えられたから、「東京のど真ん中めいっぱい楽しむ」目標も達成（ハナマル）

今季あまり調子上がらず、秋フルに向けて練習の成果も微妙で苦しかった今日この頃でしたが、憧れの地で夢のような時間を過ごし、走るのが大好きな気持ちを再確認しました。走るのが嫌いになるまでは、今出来ることをコツコツ継続していこうと思います。

大会関係者、ボランティア、応援、ランナーの皆様と幸せな時間を共有できたこと大感謝です。

小出義雄杯 八街落花生マラソン

八街ってお聞きした時、何て読むのかしら？と思いましたら「やちまた」で難読地名の一つになっていました。皆さんご存知でしたか？地名の由来は、明治時代、周辺の開墾が行われた際、8番目に開墾されたことからこの名前が付いたそうですが、小出義雄元監督は佐倉市の出身、なのに何故「小出義雄杯」の大会がこの地で開催されるのか、何か理由（わけ）があるんでしょうね？確認できませんでした。有森裕子さんや高橋尚子さんを育て、有森さんはバルセロナ・アトランタと2大会連続のオリンピックメダリスト、高橋尚子さんはシドニーオリンピックでの金メダルストと素晴らしいランナーを輩出し指導者として名高かった小出義雄さんでしたが、7年前にご逝去されました。

18日、好天に恵まれた中、今回6回目の大会に伊藤留さんが出場されました。ご報告、ご覧いただきましょう。

♪伊藤　留 ――第6回 小出義雄杯 八街落花生マラソン大会―

10月18日(日)、秋晴れの日上記大会に初参加して来ました。
千葉豪雨や台風25号の影響により開催が危ぶまれた時期もありましたが、予定通り開催されました。
私事ですが、4月の昼休みの練習中に左足ハムストリングスを痛めその後、良くなったと思い練習したら今度は右足膝内側（左足をかばったからか？）を痛め整形外科に通い9月頃からやっと走れる身体になったところです。

私の拘りである10㎞、年代別の大会がこの秋口にある事を知り約6ヵ月振りの大会初参加になりました。
どの大会でも初参加は楽しみでもあり多少不安もあります。特に怪我をしてブランクのある大会参加は不安が

多いです。大会名通りあのオリンピック・メダリスト選手の監督である小出義雄杯大会。開会式の時には奥様がご挨拶を述べられておりました。「今年も皆さんにお会い出来て嬉しいです。」

この大会開催を心待ちにされていた小出監督は、第１回の号砲を聞く事なくご逝去されたました。
その後、第１回開催の是非について様々なご意見を頂いたそうですが、監督のご家族からの後押しもあり、大会は当初の計画通り開催されたとの事です。

その様な由緒ある大会に初参加出来た事に感謝し、久し振りの大会を楽しんで来ました。
コースは八街市役所前、路上のスタート・ゴールで市街地～落花生畑ありと「のどかな」コースで多少のアップ・ダウンも変化があり走り応えのあるコースでした。
地元の皆様の声援、お囃子の笛・太鼓や各施設前でのお祖母ちゃん達からの応援も嬉しかったです。
市民上げての盛り上げそして参加者のご意見を取り入れて回を追う毎に募集人員を増やし、給水所の追加、特別賞の他に４位～10 位のランナーにも商品を贈呈、ゴール後のくじ引き等「参加して良かった」と言う大会に努めているのが至るところで感じ取れました。

因みにエントリー数は①1.5 ㎞ファミリーの部 350 人 ②10 ㎞ 1,500 人 。結果の一部ですが 70 歳以上男子は 109 人参加でトップタイムは 43：41 でした。私の結果はワースト記録更新でしたが、久し振りに走り切れた満足感と今後に向けて年齢を考慮しての練習内容、走れる楽しさ等を志向錯誤しながらまた走れる身体作りで大会参加を楽しみたいと思っています。丁度 1 週間前の 50 周年記念イベント『大山阿夫利神社ご祈祷ラン（健脚祈祷）』に参加したお陰もあったと思います。

※この大会と同日、山形県の長井マラソンに横山徹さんが出場され、長い事脚の故障で大会出場が叶わなかった日が続きましたが、今回復帰され無事に完走されました。お仕事の関係で 12 月に報告させてくださいとの事です。楽しみに待ちましょう。

横浜マラソン

大会前日、一日中降った雨に気温も下がり、翌日 25 日の天気予報には雨マーク、明日は横浜マラソンなのに～と心配しましたが、当日朝 25 日、上空を覆っていた雲の合い間から青空がのぞきだし、これは大丈夫！と安心し、これで雨が降らなければ最高！と思いましたが、思いもままならず、そうはいきませんでした。外に出たところ、何と生暖かい風、湿度も気温も上がり、このままでしたらランには辛くなりそうと思っていたところ、このあと午前中は一時霧雨、午後またもや雨！ ままならぬ天気にマラソン会場はどうだったのでしょう？ 気まぐれな天気はランナーにとって大変な一日だったことと思います。藤田浩三さん・井上忠さん・谷口善彦さんが出場されました。

藤田浩三さん・井上忠さんからのご報告、ご覧いただきましょう。福田幸子さん、ボランティアお疲れさまでした。

♪藤田　浩三――🏃‍♂️ 横浜マラソン 2026、走ってきました！――

🗓️＝2026 年 10 月 25 日　　🔪＝ルナサンダル　　⏱️＝3:54:49

2 年前は暑さで惨敗した横浜。でも今年は愛媛マラソンをルナサンでサブ 3.5 できたんだから大丈夫！と、ちゃんと 1 週間禁酒して、日常のランもセーブして臨みました。…が、天候、そしてそれ以上にルナサンで足をやられて、またしても惨敗です😇 B ブロックスタートで、序盤は混雑から抜け出せず。キロ 5 分～5 分 20 秒とゆっくり走っているのに心拍は 150 を超えている。給水所では道にこぼれた水を踏まないように避けながら走ります（北海道マラソンで水浴びのあと足裏に水ぶくれができた悪夢があるので…）。 せっかく避けた水も、途中から大雨☔。 風も吹いてきて、と思ったら高速道路では晴れ間が出て気温上昇🌞 天気が忙しすぎる。 一番まいったのは高速道路。路面が微妙に斜めになっていて、着地するたびに足裏がズレる。その補正をずっと続けていたせいか、30㎞付近で足が終わってしまいました。 高速を降りてからは、たくさんの応援に囲まれて、あとは気力だけでなんとか 4 時間切り。途中で倒れている人も何人か見かけたし、本当にしんどいレースでした。 次は湘南マラソン。あと 1 ヶ月ちょっと、少しずつ練習ペースを上げていきます💪

♪井上　忠

10 月 25 日(日)に横浜マラソンに参加しました。
マラソンシーズンの初っ端は横浜マラソンか湘南国際マラソンに出るというのが走り始めた頃からの定番になっていまして、悩んだあげく今回も横浜マラソンを走ることにしました。
記録は確認していませんが、5 時間は超えていたかと思います。
今年は春頃から思うように走れない状況が続いていましたので、大会にでるのはかなり不安がありました。
しかしながら参加費も払ってることだし、完走とエイドを楽しむということを目標に、参加することにしました。

あわよくば良いタイムで、とは思っていましたが、走り始めてすぐにサブ４ペーサーの一団が横を走り去っていったとき、これは完走目標だなと自分を納得させました。
給水所はほぼ全部立ち寄り、チョコレートなどのお菓子や、バナナ、お寿司など色々といただきました。
お寿司はネタのないシャリだけでしたが、これが美味しかった！2個いただきました。
あと大好きなハーバーもありました。ちゃんとあの袋に入って。これも美味しかった！横浜を感じることができました。タイムは気にせず走りましたが、まったく楽ではありませんでした。
どうやら、はやく走っても、ゆっくり走っても疲れるものは疲れるようで、むしろ長い時間走っているほうがキツイんじゃないかとすら感じました。 次回こそは良い結果がだせるようしっかりと準備して挑みたいと思います。

ホノルルマラソン試走記

例年、12月開催のホノルルマラソンは、今年は13日に開催、54回目となります。この大会にエントリーした相原さんは驚いたことに、現地まで試走に行かれたとの事、びっくりしました～！ 国内ならともかく、中々海外の現地まで足を運び試走なさる方はお聞きしたことありませんでしたからホントに驚きでした。ハワイの夜空を充分楽しめた試走体験ができたようです。1か月余に迫った本番、完走後の観光予定は？ ダイアモンドヘッドからの夕日も最高ですよ！ 大気の不安定で大雨が続き、大きな被害が続いたこの夏の日本でしたが、アメリカも大きな被害がありました。常夏の国ハワイはどうだったのでしょう？ 相原さんからの試走記、ご覧いただきましょう。

♪Thomas 相原 ――ホノルルマラソン・コースを試走――



去る9月26日～10月3日、妻と娘を伴いハワイ島のヒロ✙オアフ島ホノルルに7泊の日程で行って来ました。
今シーズンのハワイはストームの当たり年らしく、1か月前のハリケーンララの襲来で、訪問予定の観光地が深刻な被害に見舞われ観光不能になったり、出発数日前には再度ハリケーンが近づく予報が出たりするなど、渡航自体がキャンセルかもという状況になる中、何とか飛行機が飛び、行くことができました。
今回の主な目的は、キラウエア火山の噴火と天の川銀河を一つの視界に入れること、そして12月13日に行われるホノルルマラソン・コースを試走することでした。
ハワイ島キラウエア火山での星空観察では、幸運なことに赤々と湧き出る溶岩とこぼれるような満天の星空に浮かぶ天の川とのツーショットを奇跡的に目撃することができました。
一方試走においては、コースの難所ダイアモンドヘッドに沿った上り坂を実感出来ましたが、気温が上がり想定以上に体力を消耗してしまったことは、本番に向け一抹の不安を残すことに・・・。
とにかく本番まで残すところあと2か月を切りましたが、力不足は如何ともしがたく、とにかく持てる力を出し切れるよう準備を整えたいと思います。
そして、エメラルドグリーンの海、風に揺れるヤシの木とトロピカルな花々に彩られた魅惑のマラソンコースを味わい尽くしてきます。

※文中の「ストーム」、聞きなれない言葉（私だけ？）は熱帯暴風雨です。

鈴木敬二さんからのご報告
八ヶ岳高原ハーフ年代別２位入賞 奥武蔵トレランPB更新おめでとうございます♪

暫くぶりに頂いた鈴木さんからのご報告に、仕事が超お忙しいうえに、毎週のように大会に出場、一体鈴木さんの体はどうなっているんでしょう？と思わざるを得ません。この気持ちは鈴木さんを知った当時からずっとです。5月の大型連休中に参戦した川の道以降、アキレス腱を痛めたとお聞きしながらも大会出場を続けています。走りながら直す！ということなんでしょうね！？ 難コース・長距離に挑み続ける鈴木さん、ご報告、ご覧いただきましょう。

♪鈴木 敬二

5月のGWに走った川の道フットレースで発症した脹脛肉離れとアキレス腱炎は、肉離れは完治したものの、左足のアキレス腱炎は未だに瘢痕化したパラテノン（アキレス腱を包んでいる薄いゼリー状の膜で、アキレス腱に栄養や血液を送るとともに、アキレス腱が動くときの摩擦を減らす役割を果たす）に痛みが出たり消えたりする状態が、5か月以上経過した今でも継続しており、ドクターからは条件付きでリハビリランの許可がでている状態です。。

そんな状況の中、7 月 13 日に古希を迎えて最初のレースである ONTAKE100k で入賞を狙いたいと、6 月の会報で宣言していましたので、遅くなってしまいましたが、その結果とその後のリハビリを兼ねた大会出場結果について報告させていただきます。

まず、ラン禁止解除後、ONTAKE100km までのリハビリランとしては、次のような結果となっています。

6 月 7 日	富士忍野高原トレイル	35km	DNF(渋滞 30 分で 21.4k 関門アウト)
6 月 14 日	Around Toki River 40.4km	9:42:38	
6 月 21 日	両神山麓トレイルラン	20.7km	5:09:29
6 月 28 日	サロマ湖ウルトラマラソン	100km	11:55:39
7 月 5 日	津南ウルトラマラソン	48km	8:26:39

これらのレースでは、やはりアキレス腱に痛みが出たり消えたりの繰り返しで、途中でストレッチやマッサージをしながら騙し騙し走るようにしていました。

そして、7 月 19 日 0 時スタートの ONTAKE100km を迎えることになります。

ONTAKE100k は、御嶽山の南側にある王滝村の林道を走るレースで、距離は 107km、累積標高は 4200m ぐらいあり制限時間は 20 時間。100mile の部もあり、100 kmを 14 時間以内に完走した人が参加できます。

林道といっても普段は閉鎖しいている道でほとんどがガレ場の状態、山岳トレイルのようなテクニックはあまり必要ありませんが、捻挫やつまづいて転倒しないためのテクニックが必要となります。以前完走したことはありますが、この時は 4 回転倒して全身傷だらけでゴールしたという苦い経験から、今回は安全を優先して 18 時間台のゴールを目標にスタートしました。過去のレース結果を分析すると、年によって距離が変わりますが、70 歳代の 1 位は大体 18 時間台でゴールをしているので、私も 18 時間台で走り切れれば何とか入賞はできると考えていました。

スタートしてしばらくは軽快に走れていましたが、中間地点の 53 kmが終わる頃になるとアキレス腱に痛みがでるようになり、デポジットバッグに入れていた冷却スプレーでしばらく冷やしていました。ドクターからは、強い痛みが出るようなら DNF と言われていたので迷いましたが、冷やしながらストレッチをしていたら痛みが軽くなり、時間的にも余裕があったので後半に向けてリスタートしました。

しばらくは調子良かったのですが、やはり長い登り坂を走っていると痛みが出るようになり、下りに入ったら更に痛みが増して歩くのも辛くなってしまい、83km 最終関門を 10 分ぐらいオーバーして DNF となりました。古希を迎えての初めての大会でもあり、ロキソニンを服用して無茶することも考えましたが、悪化させてしまうと完治が遅くなるので、非常に残念でしたが止めることにしました。

その後は、次の 2 つの大会に参戦し、痛みが出たり消えたりの中で何とか完走しました。

7 月 26 日	みちくさ OverNight60km	60km	8:39:44
8 月 1 日	NOZAWA TRAIL FES ロング	27km	4:41:41

ONTAKE100 で無茶をしなかったことが功を奏したものと考えています。

NOZAWA TRAIL FES は、ゴールして完走証をもらったら 70 歳代 4 位となっていて、70 歳代部門があるとは思っていなかったので、知っていれば 3 位入賞を頑張っていたかもしれませんが、3 位の方のタイムは私より 20 分早く、1 位の方はなんと 3 時間 21 分で総合でも 131 位となっていました。「70 歳代、恐るべし」世界であることを実感しました。

そして 8 月の暑い時期は、秋のマラソンシーズンに備え、敢えて暑熱順化を意識して次の 2 つの大会にエントリーした結果、どちらも完走することができました。

8 月 21 日	富士山麓一周フットレース	100km	16:46:03
8 月 29 日	志賀高原トレイル	40km	7:46:05

富士山麓一周は、富士山の周りを 1 周する 100 kmのウルトラマラソンで、8 月 21 日(金)の深夜 23 時にスタートして制限時間は 17 時間。ウルトラマラソンとしては長いですが、累積標高が 2000m を超えることと、標高が高くても日差しが強いとかなりダメージを受けるので、決して長いとは言えない制限時間です。

私はこの時体調がすぐれず、ほとんどの区間をスィーパさんとおしゃべりしながら、制限時間 10 分前に何とかゴールできました。そして、翌週の志賀高原 40 kmのトレイルレースはスタートから土砂降りで、ドロドロツルツル、ぬかるみずぼずぼの泥んこ祭りになりました。累積は 2000m ぐらいあり、登りはゲレンデが多く、30km 過ぎて残り 10km だと思った時から斜度 25%の登りが 1.5km も続きうんざりしましたが、最後まで頑張って 7 時間台でゴールできました。70 歳代は 4 人しか出走していませんが、ブービーの 3 位でした。1 位の方は 7 時間切りでゴールしていて、ここでも「70 歳代、恐るべし」を実感しました。

9 月に入ってからは土日の仕事もあり、9 月 19 日にうつくしま、ふくしまジャーニーラン 212㎞に参加しましたが、悪天候により急遽コースを短縮して 163 ㎞を 32:45:04 で完走しました。今年からコースが全面的に変更され、東日本大震災で立入が困難となっていたエリアを走行することになり、誰も住んでいない地域、そこに建てられた多くの慰霊碑を見て改めて原発事故の恐ろしさを実感することになりました。
その後は、翌週の 9 月 27 日みなの天空ウルトラマラソン 70㎞、10 月 4 日能登の国ジャーニーラン 151㎞と続く予定でしたが、なんと、みなの天空の 2 日前に実施した大腸検査で大きなポリープが発見され、その場で切除したため 10 日間の運動禁止命令がでてしまい、やむなくこの 2 つの大会は DNS となってしまいました。
そして、2 週間ノーランの状況で、私として今年最大のビッグイベントとなるハセツネ(日本山岳耐久レース)71.5㎞(制限時間 24 時間)に臨むことになりました。←― (懐かしい～！開催当時私も含め連続出場してましたよ～。)
この大会は、レース名にもあるように耐久レースであり、エネルギーを補給できるエイドはなく、42㎞の月夜見山まで進んでやっと 500㎖3 本までの水が支給されるだけです。後は食料や飲み物など全て背負って走らなければならず、私は水 2.5L と補給食などでスタート時のザックの重さは 7㎏ 弱となっていました。この大会も 70 歳代の部門があり、6 位までが入賞となっていたので、過去の実績から 20 時間を切れば入賞圏内なので狙いにいきました。
スタートは武蔵五日市中学校 13 時で、この日天気は晴れで 25 度を超える暑さ。水 2.5L で 42 ㎞まで耐えられるか心配になりましたが、一番暑い時は渋滞に巻き込まれて助かりました。32㎞の三頭山まで約 860m を登り続ける感じで、その後はピークが 4 つぐらいありますが基本は下り基調で、水が支給される月夜見までは計画通りに進むことができ、20 時間切りは見えてきました。
ところが、その後の最初のピークとなる御前山の登りでアキレス腱に痛みが出始めてしまい、やむなくペースダウン、その後も岩場などもありスピードを出すことができず、ゴールは 20 時間を 27 分 3 秒超えてしまいました。
順位は 70 歳代 35 人中 11 位でしたが、なんと 70 歳代トップは 14 時間台でゴールしていて、入賞圏内の 6 位の方は 17 時間台という今までない 70 歳代の活躍になっていました。
そして、アキレス腱の状態は決して良いとは言えませんが、翌週の奥武蔵ウルトラマラソン 70㎞ に参戦。この大会は今回が最終回なのでしっかりと走りたいと思い、累積標高が 2000m を超えるコースですが、頑張った結果、8:21:46 でゴールでき PB を更新することができました。
続く 10 月 25 日は、フルマラソンシーズンに向けての調整レースとして、今回 2 回目の開催となる八ヶ岳高原ハーフマラソンに参加しました。 コースは、普通のハーフとは大違いで、スタートの目の前に登坂車線が見え、これが 1.2㎞続き、その後一気に下ってからは折返しまで細かなアップダウンだらけのタフなコースになっています。この大会、第 1 回の昨年は、年代区分が 50 歳以上なっていましたが、今年から 60 歳以上と 70 歳以上が設けられ、この年代の参加者が多かったのではないかと思い、大会パンフレットを見たら 70 歳以上は 10 人参加でした。
ならば、何とか入賞を狙おうと、スタート位置は先頭集団に入りましたが、なんとそれらしき人物が何人かいました。この大会のゼッケンは、70 歳代は 700 番台から付与されているので、ゼッケンを見れば年代がわかる仕組みになっているので、怪しい人物のゼッケンを確認したらやはり 700 番台でした。
私はこれを見て、最初の登りでいきなり勝負すると後半に影響するので、スタート位置を少し後ろからに変更し、マイペースを維持できるようにしました。これによりスタートしてから折返しまでは想定していたペースで進むことができ、折り返しが近くなってきたら 700 番台のランナー3 人とすれ違いました。この内の一人はかなり早い集団に混じっていましたが、残りの 2 人は意外と近い距離だったので折返し以降頑張ってみたら、前の 2 人は登りでペースが落ちていき、なんと年代 2 位でゴールすることができました。タイムは 2 時間 3 分で、計画の 2 時間切りは達成できずでしたが、連戦でこのタフなコースならば仕方ない結果と思いました。表彰式で 1 位の方のタイムを聞いてみたら、なんと 1 時間 53 分という好記録でした。
7 月 13 日に古希を迎えてから 70 歳代の仲間に入り、当初は簡単に入賞を狙えると甘い考えでいましたが、トレイルもロードも 70 歳代の活躍は素晴らしいもので、まだまだ鍛えていく必要があると実感しました。
それには、如何に故障をしないかが重要になり、私は 3 年連続で故障が続き、その度に走力や心肺機能が大きく低下し、それを復活させるよう努力していますが、復活はできず維持が精一杯な状況です。
仕事も忙しいため練習する時間も中々取れず、これからのフルマラソンのシーズンに向けて、練習は夜から深夜にかけて時間を作り、効率の良い練習メニュー考えながら行っています。
これからも良い結果を報告できるように頑張っていきます。

水谷さんからのご報告

9月、奥様の突然の病から休養をなさっていた水谷さんでしたが、徐々に快方に向かい、今ではリハビリに入っているとの事、毎月の会報への投稿も休み、奥様に一時も早い快方と、ご結婚以来家庭内のことは一切奥様にお任せしていたことへの感謝の気持ちを込め、力を注いできた水谷さん。この体験談をお寄せ下さいました。ご覧ください。

【今の私にとって走ることは何かを問う！】

約1か月前の9月20日（日）の夕方17時半ころ、全日本マスターズの800m&1500m走でのメダルを夢見てトレーニングに励んで、ジムでの練習に手ごたえを感じて帰宅したら、家内が夕食をテーブルに並べていたが倒れていて、かすかな声で何やら私を見て言いたげだった。どうしたの？声をかけたが、異変を感じ救急車を呼ぼうか？言ったらうなずいたので、即連絡し来ていただいた！救急隊の方が直ぐに自宅に入りタンカで受け入れ病院捜しながら応急措置もしながら家内に話しかけ、私にも状況を聴きながら病院に向かった、当日は4日連休の初日でもあり当番医の方一人という状況であったが、MR撮ったりして良く対応して下さり「脳梗塞」であることが分かった！幸い発症直後（4から5分？）であったため、救急車での応急対応と30分から1時間以内での病院での手当てを受けることが出来、半身不随らの心配は回避できた❣ある意味で、幸運だったと思う。

2週間、多摩丘陵病院での治療を受け、3週目から多摩丘陵リハビリ病院に転院し、今はリハビリ中ですが、普通に会話出来・介添えを得ながら歩行もできるようになってきました。ご尽力下さった救急隊の方・病院関係者の方への感謝しかありませんが、運も良かったと思います。

私は、1か月間は気が動転したことに始まり、ようやく落ち着いて家事の掃除/洗濯/食事らをしながら生まれて初めての一人暮らしをして過ごせるようになりました。

今朝早く5時頃に起床して、「走ろう会への投稿」を久しぶりにしてみたいと思い1か月間を振り返りました。そして、ATM(明るく・楽しく・前向きに）で生活を続けるためには、「走り」を諦めないことが大切だと改めて気付きました❣

【走る哲学者と呼ばれたアベベ選手の言葉が心に響く❣】

私のランは、健康志向を基本に競技で勝つことを目標に行ってきましたが、マラソンの永遠の覇者でもあるエチオピアのアベベ選手の1964年東京オリンピックの言葉「私は69人のランナーが相手じゃない、私は私自身が相手だ、そして私は私自身に勝ったのだ」心境にたどり着く道のりを探求してゆきたいと少し思いました。

【終活ではないが、今80歳からの人生・生活をどうするか試行錯誤してゆきたい！】

今回の出来事は、50年以上も私の為に色々してくれた家内への恩返しも出来るチャンスを与えてくれた天命に感謝して行こうと言う心境になりつつあるのは、少し成長したのか・・・・・家に戻ってからの生活を考えて、自分の今やっている事の整理から始めた。ここ1か月間で、マスターズ陸上の全日本大会キャンセル/シルバー人材センターの就業辞退と退会/18年間行ってきたテニススクール退会/元の会社のOB会の退会ら前向きに取り組んできたものを失うのはつらかったが、事情を話しご理解・了承いただき手続きらを全て済ませた。

生活に必要な炊事・洗濯は、3日間娘に来てもらい特訓を受け何とか自立している。料理には興味を持っていたので、色々試行錯誤しながら楽しく始めている。昨日は、買い物客やスーパーの店員さんに聞き「カレーライス」の具材を買い美味しいものを作りたいと取り組む。娘が来た時に多めに作ってもらったが、3日間ぐらい食べられ栄養バランスも良く好物なので都合よい・・・。洗濯機は、生まれて初めて使ったが、偶然2か月前に買い替えた全自動洗濯機なので、家内の着物ら一式は病院生活ではリース利用したが、費用も掛かるので長期戦に備えて2から3日に1回ペースで洗濯物を自転車で持ち帰り選択して届けています。多い時は、1日に2回（自分の分含め）回し、主に室内干しをしています。毎日七夕飾りのようですね。アイロンがけはしないので比較的楽ですが、洗剤らを買うぐらいなので、少し鼻歌交じりに楽しんでもいます。まあ、人様が皆やっている事だから何とかなるでしょう。

【最近の走力チェックと今後の走り再開へ向けて】

9月20日以降、走るトレーニングは気が向かず全くしませんでしたが、10月4日の東日本駅伝大会にはジョギング教室仲間のチームの一員でしたので、1区5kmを何とか走り、自己ワースト記録の33分くらいでしたが楽しく過ごせました。当日は、補欠の方に替わってもらうことも考えていましたが、朝早く目が覚めたので暗い中から薄日が差す頃迄の早朝5時ころ会場付近の公園周りをジョギングしてみたら、歩くことなく4から5kmは走れたので、同様に5kmをゆっくり楽しもうと参加しました。睡眠時間が9時間だった私が、このところ5時間くらいと半減していたので疲れは大丈夫か？体調は問題ないか？等を考えながらしましたが、丸一日元気に過ごせて、安堵しました。

次は、ぶっつけ本番でやる気だけで10月18日の第548回よこはま月例マラソン1kmにチャレンジ精神で臨みました！練習ゼロの状態なので、電車内で目標を6分切りと決め5分台で走れればと思っていました。(サブ４ペース？)

早く会場入りし、コース視察とストレッチを念入りに行い本番前にもう1回コースをジョギングしながら、折り返し点の500m迄は頑張って走り、後半は全日本に出たつもりでもうひと頑張りしてみようとの考えでやって見ました。結果は、4分59秒で70歳以上男子1km31人中5位とまあまあの成績に安堵しました。クリップさんという方が大会記録の3分22秒（72歳、初参加）と50歳以上でも1位とビックリするタイムでした。9月20日頃は1kmを4分30秒台で何度も走れていましたので、最悪のコンデションでの5分切りは嬉しく安堵しました。また走り出そうとの思いが生まれたのは、一番の収穫かな・・・。

前日迄は、天候が少し心配なら不参加と決めていましたので、参加出来たことはラッキーだった。

【走力確保は、病院通いのお陰？】

昨日、10月27日（火）ジョギング教室での1200m走や800m走でも元に戻りつつある感触が得られ、参加して良かった。多摩丘陵病院通いを一日おきくらいに続けているので、走りはやらなくてもある程度維持は出来ると実感した！ただし、走るよりキツイのも確かですが・・・

昨日は、体力は走らない間に向上しているとの感触も得られた？教室までの往復20km以上＋教室での約5km＋病院までの往復約20kmを自転車で坂道トレーニングして走りをして将来のフルマラソン目標サブ4に近づく気もしてきました？これは全日本のM85フルトップクラスなので、面白いと思う・・・、まだまだ意欲と体力が落ちていないことに感謝し、9時間睡眠確保に努めて行きたい。そして何があってもATMを忘れずに行きます❣

11月のお誕生日 おめでとうございます♪

天野良行　・　金森　進　・　井上　忠　・　今田直宏　・　三宅孝男

吉野裕之　・　東条文亮　・　西岡恭子

以上の皆さんがお誕生日をお迎えになられます。

急な寒さを迎え体に気をつけて“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。

♪今田　直宏・

春から海外出張が続いています。インドネシア→シンガポール→カナダ→日本→台湾→ネパール→フィリピン→タイと、あちこち飛び回っています！ もちろん、海外でもワラーチ👣で朝ラン🌞してますよ〜笑🏃 11月13日の誕生日も、海外で迎えることになりそうです😅 日本に帰るたびに、ラーメン🍜とビール🍺のおいしさに感激しています（笑） 海外にいても、会報やLINEをいつも楽しく読ませていただいています😊📱

皆さんの近況を知ることができて、うれしいです！

しばらく日本を離れますが、帰国したら皆さんと一緒に走れることを楽しみにしています！

♪金森　進

80に＋【プラス】1の年齢になってしまいました。

昨年の12月に自分の地元の松江城マラソン5kに参加の後、腰が痛く走れなくなりました。今は整形外科で腰の牽引しながら、毎日散歩の日々です。年には勝てそうにない年齢です。

♪西岡　恭子

皆さま、こんにちは！「美味しいことしか参加しない女」です（笑）。昨年はまさかの骨折で、皆さまには大変ご心配をおかけしました。おかげさまで無事復活しておりますので、ご安心ください！

昨年は手術、今年は復帰、駅伝と大山、プライベートでは小布施見にマラソン、家族5人＋応援団6人で参加したZOZOマリンスタジアムの駅伝と、楽しい思い出ができました。これからも無理せず、ゆるゆる走る系で楽しんでいきたいと思います！マイペースですがこれからもどうぞよろしくお願いいたします！

♪吉野　裕之

1972年生まれ、50歳台半ばにさしかかり、「吉野さん、若いですねー」のひと言にニャッとする歳にもなりました。励みにしています。そんな方々にも「いやー私より（うんと）年上の方々でまだまだ元気に走られている（憧れの）方々いますんで」と走ろう会の皆さんの活動に鼓舞されている事お伝えしております。世の中色々な繋がり方がありますが「走り」を仲立ちとした繋がりっていうのもいいよなって時折振り返ります。走ろう会のメンバーに世代の幅があるのもまたいいんでしょうかね。

まだまだ走ろう会の行事に思うように参加出来てないですが時間を見つけながら、特に寒くなり始めなど時折うずく左膝の痛みとも上手く付き合いつつ、参加していけたらと考えております。宜しくお願い致します。

♪井上　忠

11 月で 56 歳になります。

この一年は大きな怪我もせず、楽しく走れた良い一年でした。これからの一年も怪我に気を付けながら、のんびりと励んでまいります。

昨年の誕生日の記事を見返したところ、トレランに参加したいと書いていました。これは実現していませんので引き続き新しい一年の目標にしたいと思います。

あと国内のいろんな大会にでてみたい、海外の大会にも行ってみたい等々、 やりたいことがいっぱいですが、これからの人生で一つひとつ実現できたらと思います。　新たな一年もどうぞよろしくお願いいたします。

♪東条　文亮

1943 年生まれの東條文亮です。

「走ろう会」に入れて頂いて 20 年近くなりますが、初めの頃は毎週の練習には参加させて頂いていましたが、70 歳代に入って、徐々に皆さんのペースについていけなくなり練習から足が遠のいてしまいました。4 年ほど前に腰の椎間板ヘルニアを発症してしまい、今は歩いたり走ったりは何とか出来るのですが疲れて来ると腰が曲がって前かがみになってしまい、まるで地面とにらめっこをしながら前に進むといった姿になってしまいます。体幹を鍛えることで改善できるとのことですので、ストレッチと筋トレを交えながらトレーニングをしています。

私がフルマラソンを始めたのは 50 歳頃で、最初は霞ヶ浦の大会でした。後半は歩いたり走ったりの悲惨な状態になり、タイムは 4 時間 20 分ぐらいでした。それからは毎年 4 回から 5 回大会に出て頑張りました。懐かしいのは揖斐川マラソン、袋井マラソン、掛川マラソン、荒川市民マラソンなどで、60 歳になったばかりの頃、3 時間 38 分という記録が出ました。これが私のベストタイムです。それ以降は徐々に記録は落ちて 70 歳が近づくと 5 時間が近くなり、ある時は 6 時間という事もありました。コロナの問題が出る頃にはフルが走れなくなり 30 キロやハーフになってしまいました。それでもウオーキングやジョギングは楽しいので椎間板ヘルニアを抱えながらでも続けて行きたいと思っております。私の練習場は皆さんが毎週練習をしているすぐ傍のギオンスタジアムの外周コースです。今は調子が良ければ 5 周位は何とか走れますが、せめて 10 キロは走れるように頑張りたいと思っているところです。

皆さんのご検討を祈っております！！

今後の予定

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

※トレイルランにつき重要なお知らせです。
ツキノワグマの出没が確認されコースが現地点で閉鎖中です。解除ない場合は安全なコースに変更いたしますのでご了承ください。
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 Ok 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 9 月 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？担当＝津金会長**
※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
相模線海老名駅改札前 8 時集合・スタート

1 月 17 日・・・相模原駅伝競走大会　　担当＝岡澤さん
※出場希望者は岡澤さんに申し込んで下さい。
ボランティア派遣＝駅伝大会コース監察

2月7日・・・定例会　　渕野辺公園　　8：30 ～

2月14日・・・創立50周年記念祝賀会　　市民会館　　12：00 ～ 15：00

本部役員・地区理事は会場準備のため11時集合

お知らせ

毎年恒例の湯河原温泉オレンジマラソンですが、既に皆さんのお手元に申込書が届いている事と思います。長い事大滝ホテルで特別料金で対応して下さっていましたが、現在休業中であることから、今後どのようにするか、本日開催の理事会で検討いたします。 結果を後日お知らせいたしますのでご了承ください。

♪♪♪

皆さん気が付きましたか～？ 先月、初冠雪の便りに北海道大雪山山系旭岳、なのに朝日岳と記してしまい全然気づくことなく皆さんのお手元に配布、これに気づいてくださった方から“多分、旭岳だと思います”と大学時代山岳部で合宿した思い出から、大雪山山系の寒さの厳しさは、7月と言うのにテントの外に置いたコッヘル（キャンプ用品）の水が朝方には凍っていたと言うことでした。それに加え森林限界を超え本州の山々とは全く違う別世界であることを教えて下さいました。大雪山山系の山々は最高峰の旭岳でも2300mには達しませんが、厳しい寒さゆえ森林限界になっているのでしょうね！？それは本州の3000m級の山々に四敵するそうです。私が初めて北海道を訪れたのは60年も前の事、7月と言うのに網走は非常に寒く冬の衣類を纏ったことを思い出しました。その後何度か足を運んだ北海道でしたが大雪山山系には行くことなく今に至っています。寒さの厳しさ故、江戸時代から始まったコメ作りも定着することなく、冷害に強い品種改良を何度も繰り返し、良食味米「きらら397」が出来たのは今から僅か38年前の事、2000年代以降高品質のブランド米「ふっくりんこ・ゆめぴかり」が開発され全国に広がったと言いますから北海道の寒さの厳しさがよくわかる気が致します。北海道の夏にクーラーはいらない！一時そんな言葉もきかれました。温暖化になってようやく米作りが順調になったのでしょうか，今では北海道米が美味しいと超人気です。初冠雪は富士山が先か、旭岳が先かと毎年話題に上りますが、富士山の初冠雪を今まで目視で行っていましたが、昨年を最後に今年からデータ観測になったそうです。ここにも時代の移り変わりが感じられます。今シーズンは10月28日現在、富士山の初冠雪はまだ確認されていません。　さぁ、皆さんもお気づきになったことがありましたら、いつでも仰ってくださいネ。今回良い勉強をさせていただきありがとうございました。感謝しております。

2月14日の50周年記念祝賀会が近づいてきました。皆さん大勢の参加で楽しみましょう！

一挙に寒くなりました。急な気温の変化に気をつけ来月また元気にお会いいたしましょう。

♪♪♪