



## 「こころの疲労」に、ランニングは よく効きます

茂原健走会会長 福井 正行



足は「第2の心臓」と言われるよう、血液を全身に循環させるポンプの役目を果たしています。

ランニングが「体の健康」に有効であるのみならず「脳」の働きまでも活性化させる効果があるのは、こうした理由からです。他方、「心の健康」という観点から見ると、「こころ」とは「脳」であり、「脳の疲労」が気力や精神力を衰えさせ、さらに体の調子を悪化させるという事実があります。

少々理屈っぽくなりましたが、茂原健走会の創設者である船木さんが提唱し、歴代会長に引き継がれた「心と体の健康づくり」という言葉はこのように医学的にも理にかなっており、ランニングは疲れた脳に新鮮な血液を循環させ「こころの不調」を快復させる素晴らしい効果があるのです。

ますます厳しくなる仕事や老後、育児問題など、心が元気であることの難しい時代です。脳が疲労し、「うつ」や悲観的な気分に襲われたら、大きく深呼吸をして、緑の大地に足を踏み出しましょう。そして声をかけあい、励ましあい、記録に挑戦することの喜びと達成感を共に実らせましょう。ランニングの実力では、誠に頼りない会長ですが、「心と体の健康づくり」の旗印のもと、いつも笑顔あふれる茂原健走会でありたいと思います。皆さまのご支援をよろしくお願い申しあげます。

## 大会参加報告

### 女性ランナー全員入賞！！

#### 睦沢ゆうあいマラソン

報告：廣川てる子



上位入賞者の皆さん

2月1日(晴れ)

昨年のすいかマラソン以来のレースで、しかも寒い季節。

近くのレースに行ってみようよ、という岩瀬さんの誘いに自信も無いのにふたつ返事ををしてしまい、走ったあとに豚汁とおにぎりが振舞われるとのことでの、まあ~いいか。(走ったあとも楽しみがあるし・・・)

早速5kmの参加申込みついでにコースの試走までして準備万端！

当日は好天に恵まれ気温もまあまあ、無風状態で絶好のマラソン日和。

広域農道の坂で歩く若者達を何人も追い越し、マイペースで登り坂も無事クリア、下り坂で同年代とおぼしき女性も追い越し、ゆっくりランナーを自認している私も、やれば出来るじやんといい気分！試走の時はスピードを上げて走って来る車が怖かったけど、今日は横を走る車もゆっくりで安心して走る事が出来て無事ゴール。先着の仲間と食べた豚汁とおにぎりの美味しかったことは言うまでも無く、しかも4位入賞と

賞品のスプーンセットまで頂き、(期待していた高級和菓子じゃなかったのが残念！)女性軍は全員入賞の快挙。

5k、10k、の入賞者は茂原健走会が独占状態。

今日も「仲間が居るから走れる」を実感し、いい汗を流した一日でした。

### 花粉症で走った京都

#### シティハーフマラソン

報告：森 小世樹

3月14日に行われた京都シティハーフマラ



ソンに参加しました。ひさしぶりの京都観光をエサにしての参加でした。気合を入れたつもりで参加したにもかかわらず、最悪

の結果となりました。

最悪の結果となった原因の第一は花粉症です。新幹線の中で、ポケットティッシュを5つも使うほど、花粉症がひどい状態でした。第二は、前日の観光がありました。せっかく来た京都、東寺、新撰組ゆかりの壬生寺、八木邸、そして本願寺、池田屋跡(パチンコ屋)、知恩院などなど、京都駅の東西南北を速足で歩き回り、走る直前に足を棒にしてしまいました。前日にハーフ以上の距離を歩き回ってしまったのです。

原因の第三はレース運びにありました。スタート時、私は前から4分の1ほどのところにいたのですが、6000人ほどの参加でのろろスタートでした。

最初の目標は、7.8km地点での北広路横断です。スタートから35分を過ぎると北広路を横断できなくなり、河川敷に降りて下をくぐることになります。

キロ4分ちょっとのペースで行けば、難な

く抜けられる予想でした。ところが、5km地点で時計をチェックすると、なんと25分をまわっています。計算すると、残り2.8kmをキロ3分45秒ほどの速度で走らなければなりません。この時点でハーフを走っているということは頭から消え、北広路を横断することが目標となってしまいました。

それからは、必死の思いで走りました。7kmを過ぎてしばらくすると、北広路らしい橋が見え、人だかりがあります。なんと、ボランティアの人々が長いロープを持ち、そのロープで少しずつ、しかも斜めに道路を閉じようとしています。そこで猛然とダッシュし、ロープと道路端との間が1mほどになったときに間一髪なんとかすり抜けました。

というわけで、私の京都シティハーフはこの7.8km地点で終わりました。以後、ペースがガクッと落ち、まるでフルの30km過ぎとほとんど同じ状態となってしまい、1時間40分もかかってのゴールでした。

京都シティハーフそのものは、京都の大通りを走れる大会ですから、町並みを見る余裕さえあれば楽しい大会だと思います。皆さんも京都観光を兼ねて参加されてはいかがでしょうか。ただ、私のように、前日に歩き過ぎないようくれぐれもご注意ください。

## **東京シティーロードレース 2004**

5月16日 報告者 榎本 孝

5月16日、小雨のなか第3回東京シティーロードレース2004が、都心の日比谷公園から国立競技場までの10キロ(One-way)コースで行われました。

このレースは、健常者、障害者、ボランティアがスポーツを通じて、共生社会を実現していく珍しい大会です。昨年に続いて

の参加でタイム1:11:45で完走ができました。

特に、今年は最大の難所と言われる飯田橋辺りでボランティアスタッフとして我が健走会の羽田さんと米田さんの声援を受けました。どうも有り難うございました。健康のバロメーターとして今後共参加しようと思っています。

[スタート時の天候：雨、気温19度、風向：東北東0.9メートル]

## **日医ジョガーズ**

### **カントリーロードレース**

報告：岩瀬雅美

NACで行われた、NPO法人日医ジョガーズ主催のクロカンにチャレンジしてきました。雲行きが怪しくなりましたが、幸いに降らなくて済みました。

コースを説明しますと、いきなり高低差40Mの化物アップダウンときて、2~4.5km間はフラット、後半はまたまたアップダウンの格闘です。ちなみに7~8km間は悪路です。種目は5Kと10Kがありまして私は10Kに参加してしまいました。

10時スタートのはずだったのですが、何かトラブルがあったみたいで5分後にスタート。トラックを出ると、いきなりの上り坂です。(略) 安嶋さん地点で「17位」と耳にし『コクリ』と頷いたが、正直なところ持病の腰痛で足が思うように前に出なくなり、しばらくすると女子のトップに追い抜かれてしまい、挙げ句の果てには2位と3位にもやられてしまいました。3ヶ所目の上り坂に入ると腰を屈める状態で歩いているような走りをしてしまいました。ここで女子4位にも追い越されてしまいそうになり、これは個人的に『それは勘弁』と思い、悪路の下り坂で逃げました。ですが、

この下り坂は砂利道なのでバランスを取りづらかったので少々きつかったです。ラスト300M、思わずスプリントでゴールしてしまいました。残念ながら目標にしていた『さぶ40』は出ませんでした。ゴールした直後、一時的に貧血状態になり、思わずK0寸前でした。今後は本来の走りが戻ってきたら10Kロードで34分中盤を目標にしたいですね。

走路担当でした会員の皆様、お疲れ様でした。

タイム：40分40秒

順位：31位（男女別順位 28位）



編：大会ボランティア参加の皆様、小雨の中お疲れ様でした

### 「九十九里浜歩き」に参加して

報告：米田 保男

6月5日「九十九里浜歩き」と称して、九十九里海岸を歩く催しに参加した。

この催しは有志によるものである。雑報「縄文」なる手作りの機関誌を発刊している鈴木氏の呼びかけで毎年行っているものであるが、参加者はこの「縄文」の読者である。今回は、これまで1番多い13名の参加者であった。また、女性も3名参加し、全員完歩したというのも初めてらしい。

歩く距離は野栄町の海岸から長生村一本

松海岸までの45kmである。前日に野栄町の「のさか望洋荘」に泊まり朝6時半のスタートである。

天気は大変良すぎる程の好天候に恵まれた。というのも昨年で6月5日はいい天候になると、走友で今回も参加している気象予報士の吉野さんに決めてもらっていたのである。また、前日は16夜月で7時過ぎには真丸の大きな月が海から出てきた。宴会場の窓越しに見える光景は海に映えて実に美しく、神秘的であった。

私は、実に久しぶりに裸足になり大半の距離を歩いた。白砂の感覚、海水の感覚が気持ち良く、私と歩調が合う初参加の島田さんと殆どの区間を一緒に歩いた。彼女が参加している「自然農業」や私の「無農薬野菜栽培」のこと、また、人生論等についても語り合いながら45kmはアッと言う間のような気がした。

一本松海岸に5時に全員が到着し、皆さんでビールで完歩の祝杯、この美味しさは何とも言えない。そして「はまぐりラーメン」である。初めて食べたが、やはりスープがなんとも言えない美味しさだった。

私は、これまで何回とお誘いを受けながら今回が初めての参加であったが、これからも参加していきたいと思った素晴らしい催物であった。



## ランニングライフ

### ジョギングを始めて1年

市原尚子



市原さんと岩瀬さん

ジョギングを始めて、1年になります。

これまでに参加したレースは20回となりました。

5km・10km・15kmと走る距離も伸びて夢（ホノルル・フルマラソン）が手の届くところに近づきました。

1年間のジョギングで得たことは早朝のさわやかな自然と、

すばらしいランナーです。

早朝のさわやかな自然とは

日出より少し早い時間に車に乗り、早野中の直線道路辺りで太陽の登るのを拝みます  
冬は6時過ぎ、夏は5時前です。季節によって太陽の登る位置が違うのにも気がつきました。

茂原公園を6周走っていい汗をかくと、ひんやりとした清浄な空気で身も心も目覚めます。

この時間に走った人だけが得られる至福の時間です。

すばらしいランナーとは

日曜の練習会はもとより、レース会場においても皆さんよく声をかけてくださいます。

皆さんの会話と、そのまなざしの温かさに胸を熱くすることしきりです。

そして、何より、私より10歳先輩の岩瀬静子さんが颯爽と先を走って行く姿に勇気付けられています。

岩瀬静子さんとは何度かレースでも一緒にさせていただきましたが

千葉海浜マラソン7位入賞・陸沢ゆうあいマラソン2位入賞と、今も輝かしい実績を作っています。

皆さん、己の健康のために自己管理のできる人は、すばらしいと思いませんか。

編：毎日がゴミゼロ運動の岩瀬さん、千葉海浜マラソンというメジャーな大会 7位入賞おめでとうございます。

### 四半世紀を過ぎて

中瀬優一



#### けがの功名

26年も前のふる～い話。

思わぬことで左足アキレス腱を切った。

当時は、脊髄麻酔をして周辺を切開し16針も縫う大手術であった。（現在はこんなことはしない）左足の付け根からつま先まで石膏で固めたギブスをはめられ、しばらくは絶対安静。

ギブスがとれたのは50日目であった。たった50日のことだが足は痩せ細っていた。人の体の退化のなんと早いことか。

リハビリに最初は松葉杖、その後杖なしで歩いてみたが痛くて100メートルも歩くのが困難であった。

しかし、歩かなければ一生歩けなくなると

思いで歩いているうちに、いつの間にかトボトボ走れるようになった。

これが私のランニングのはじまりである。もしも、アキレス腱を断裂がなかつたらランニングすることも健走会に出会うこともなかつたと思われる。

以来、4分の1世紀にわたってランニング生活を取り入れ、「楽しみながら健康を維持する」というスバラシイ術を身につけた自分に満足している。

これを私は「怪我の功名」といって自賛している。

### 大怪我の反省

ランニングは楽しく熱中しすぎることがある。私もレースに出場しタイムを少しでも短縮することに大きな喜びを覚え夢中になつた時があった。たまたま、フルマラソンで3時間15分01秒(S. 61. 3佐倉朝日)で走ることが出来た。あと15分、100メートル毎に1秒縮めれば42Kmで7分、2秒縮めれば14分短縮できる計算でサブスリーも夢でないと思った。

それには運ぶ物体を軽くしエンジンを大きくすることだと考えた。

つまり、体重を軽くすることが何よりも重要であると思い込みダイエットに務めた。猛烈に無謀に。(当時はダイエットという言葉はまだ使われていなかった)

たしかに体重は減ったがタイムは縮まらず、疲れがとれず体調の変化を感じてはいたがダイエットしながらランニングを続け河口湖マラソンを走ったが最悪の結果だった。この時病はすでに進行していたのであった。間もなく右半身が麻痺するという非常事態に陥り緊急手術。病名は「慢性硬膜下血症」原因は、軽い打撲であるが無謀なダイエットのため血管が脆くなつたためで、ギリギリのところで救われた。

手術をすれば、わずか10日間の入院で元通り元気になるといったものだが、数日いや状況によっては数時間の手遅れで生命にかかるきわめて危険な病であった。

これ以来、健康管理に留意し定期的に健康診断を受け自分流に「健康ランニング」に心がけて今まで××無く過ごすことが出来た。大怪我が私に教えてくれた人生の尊い教訓である。

### 古希をむかえて

今年、古希をむかえたが、これも健走会の皆さんとランニングを継続することができたことが最大の要因であると感謝いたしております。

4分の1世紀をかけて体得した楽しみながら健康を増進できる「ランニング健康法」と Take care of your own health for yourself.

の気持ちで、健走会の皆さんとこれからも一緒につづけてまいりたいと思っております。(英訳:自分の健康は自分で守ろう)

## 茂原健走会イベント

### 新緑のNACで強化練習

報告: 篠原賢治



恒例の合宿を、新緑の中、今年も日本エ

アロビクスセンターにおいて4月24、25日と日帰りの強化練習という形で開催した。

参加人数は、24日が、男女合わせて17名、25日が、24名と近場で気楽に参加できるという日帰りのメリットが出たようだ。当日は、冬に逆戻りしたような多少寒いぐらいの陽気であったが、いざ、練習が始まる頃にはもう寒さはあまり気にならないようであった。

メニューは、ここ数年コントロールラン、レペティッショントスピードに重点をおいた練習だったが、会の年代構成もかなり高くなってきたこともあり、多少趣向をえて競技志向、ファンラン派それぞれがある程度満足してもらえるよう、初日は20キロ走（コースは、5月9日開催のカントリーロードレースの10キロコースを2周）、2日目はグループ別にトラックで、1,000m×6～8本のインターバルと、5,000mのタイムトライアルを実施した組と、初日のコースを走るつもりの組に分かれた。

今回のような練習は、普段使っていない筋肉を使うため、かえって、故障する危険性が高くなる。だから、定期的にやらないとあまり意味がない。

これを機に今後とも定期的にスピード練習をやりたいものです。

一人ではなかなか出来ないので、土曜日など声を掛け合って練習しましょう。

それから、NAC周辺を走った組は、日頃なかなか練習時間が取れない人への配慮からか、昨日と同じコースじゃ、つまらないからと新しいコースを探索したのか、練習時間を最大限使った練習をしたとのこと、良い思い出作りが出来たようです。

最後に、練習場所の便宜を図っていただいた荒井さん、この場を借りてお礼申し上げます。

また、今年参加できなかった方も来年は是非ご参加下さい。

## お花見

3月28日（日）

桜の花は3分咲き、お花見気分は満開。練習会で心地よい汗をかき、まずは乾杯。快晴の茂原公園にてお花（お酒）好きな方がた約20名にてお花見を行いました。



## 3時間走

6月20日（日）

梅雨らしからぬ暑い一日、恒例の3時間走を実施。

走られた方、サポートされた方、本当に疲れ様でした。

ピーポーピーポーのお世話にならず皆さん満足の完走、めでたしめでたし。

入賞された3名の方 お疲れの様で



## 第85回 宣言タイムレース

2004年1月11日 参加者：24名

部門別	氏名	順位	宣言 タイム	完走 タイム	誤差
会員	青柳 きせ	優勝	26:00	26:01	0:01
会員	安嶋 俊夫	準優勝	20:50	20:47	0:03
会員	佐野 孝	3位	26:30	26:25	0:05
会員	氏原 一憲	4位	19:15	19:29	0:14
会員	吉谷 敏	5位	18:45	18:31	0:14
会員	森 小世樹	6位	19:30	19:15	0:15
会員	森川ともみ	7位	23:20	23:04	0:16
会員	福井 正行	8位	24:00	24:19	0:19
会員	中込とし子	9位	25:30	25:49	0:19
会員	荒井 政光	10位	24:45	25:07	0:22
会員	高橋 弘一	11位	18:40	19:02	0:22
会員	松田 康則	12位	20:50	21:15	0:25
会員	太田 康浩	13位	28:00	27:24	0:36
会員	高橋 葉子	14位	21:00	21:55	0:55
会員	小高 幸夫	15位	27:30	26:29	1:01
会員	米田 保男	16位	25:25	26:27	1:02
会員	岩瀬 雅美	17位	18:40	20:40	2:00
会員	渡会 昌則	18位	30:00	34:36	4:36

一般	須藤 猛志	優勝	20:30	20:29	0:01
一般	高野 充昭	準優勝	24:10	23:55	0:15
一般	菊池 英行	3位	30:10	30:28	0:18
一般	豊田 淳	4位	27:15	23:01	4:14

### 編集後記

初めての健走だよりの編集、過去の健走だよりを参考に何とか発行にこぎつけました。

皆様のご協力があつてこそ、ありがとうございました。

昨年は冷夏、今年は猛暑????

熱中症にからぬ様、充分な水分補給で「今年の夏はがんがん走ろう」とクーラーの効いた部屋での独り言。

## 第86回 宣言タイムレース

2004年4月4日 参加：30名

部門別	氏名	順位	宣言 タイム	完走 タイム	誤差
会員	佐野 孝	優勝	26:00	25:59	0:01
会員	渡会 昌則	準優勝	30:00	30:01	0:01
会員	荻村 貴也	3位	18:00	18:03	0:03
会員	松田 康則	4位	20:50	20:42	0:08
一般	森田 信幸	5位	19:00	19:08	0:08
会員	塚原 修二	6位	22:00	21:50	0:10
会員	小高 幸夫	7位	27:30	27:19	0:11
会員	荒井 政光	8位	24:15	24:03	0:12
会員	安嶋 俊夫	9位	20:40	20:28	0:12
会員	福井 正行	10位	24:10	24:24	0:14
会員	奈良原正勝	11位	25:05	24:49	0:16
一般	荒井 茂子	12位	22:00	22:17	0:17
会員	高橋 弘一	13位	19:10	18:50	0:20
一般	荒井 範義	14位	26:30	26:06	0:24
会員	高橋 葉子	15位	20:30	20:55	0:25
一般	安平 幸博	16位	23:30	23:56	0:26
会員	岩瀬 静子	17位	28:30	27:59	0:31
一般	須藤 猛志	18位	19:40	20:11	0:31
会員	長嶋 幸次	19位	22:30	21:54	0:36
会員	岩瀬 雅美	20位	19:20	20:00	0:40
会員	米田 保男	21位	25:35	26:22	0:47
一般	ゲイルアス フォンツ	22位	25:00	25:54	0:54
一般	斎藤 義夫	23位	27:50	26:54	0:56
一般	高橋 義広	24位	27:30	28:46	1:16
一般	豊田 淳	25位	20:15	21:31	1:16
会員	森川ともみ	26位	23:30	22:12	1:18
会員	中瀬 優一	27位	33:30	32:11	1:19
会員	市原 尚子	28位	29:59	31:20	1:21
一般	井上 俊一	29位	28:00	26:22	1:38
一般	土屋 治之	30位	30:00	26:54	3:06

