

大会結果

145回 宣言タイムレース

平成 31 年 1 月 6 日 参加: 16 名

距離: 5.4km 曇り

部門	氏 名	順位	宣言	完走	誤差
会員	五十嵐 敏	優勝	28:50	28:48	0:02
会員	長嶋 幸次	2	28:30	28:35	0:05
会員	松寄 辰男	3	27:30	27:51	0:21
会員	篠原 賢治	4	24:00	24:27	0:27
会員	松橋 純一	5	27:41	28:10	0:29
会員	篠原 昭義	6	24:30	24:01	0:29
会員	青柳 きせ	7	32:00	31:20	0:40
会員	佐藤 修	8	25:15	24:34	0:41
会員	大林 大	9	30:00	30:42	0:42
会員	福井 正行	10	30:00	31:08	1:08
会員	安嶋 俊夫	11	25:55	27:09	1:14
会員	荒井 政光	12	33:45	32:09	1:36
会員	森 小世樹	13	26:05	24:28	1:37
会員	塚原 修二	14	33:30	31:47	1:43
会員	大類 清	15	33:30	31:44	1:46
会員	佐藤 孝	16	34:30	32:16	2:14



146回 宣言タイムレース

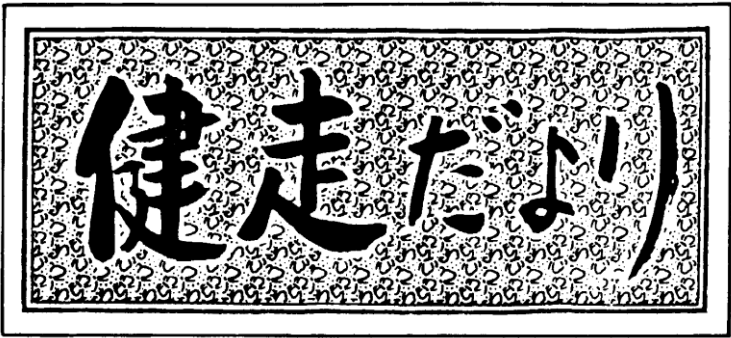
平成 31 年 4 月 7 日 参加: 19 名

距離: 5.4km・2.7km 晴

部門	氏 名	順位	宣言	完走	誤差	距離
会員	大林 大	優勝	30:30	30:32	0:02	5.4
会員	新保 繁	2	30:00	29:56	0:04	5.4
一般	白鳥 哲也	3	25:00	25:07	0:07	5.4
会員	篠原 賢治	4	24:10	23:59	0:11	5.4
会員	椿 謙一郎	5	25:15	25:35	0:20	5.4
会員	松田 康則	6	25:00	24:35	0:25	5.4
会員	荒井 政光	7	33:40	34:29	0:49	5.4
会員	太田 康浩	8	30:40	31:39	0:59	5.4
会員	森 小世樹	9	26:15	25:12	1:03	5.4
会員	安嶋 俊夫	10	25:30	24:21	1:09	5.4
会員	佐藤 修	11	24:25	23:07	1:18	5.4
会員	河野 幸雄	12	30:00	31:26	1:26	2.7
会員	板谷 洋望	13	18:00	16:31	1:29	2.7
会員	大類 清	14	32:00	30:25	1:35	5.4
会員	五十嵐 敏	15	29:55	28:16	1:39	5.4
会員	関 洋	16	27:00	24:35	2:25	5.4
会員	廣川 てる子	17	23:30	19:32	3:58	2.7
会員	青柳 きせ	18	33:20	38:29	5:09	5.4
会員	中瀬 優一	19	40:00	31:26	8:34	2.7



2 位 新保 優勝 大林 3 位 白鳥



“第 145 回宣言タイム (2019.1.6) スタート”

平成から令和へ

茂原健走会 会長 長嶋 幸次



空の青さが夏らしく輝きを増してきました。茂原健走会会員の皆様におかれましては、暑さに負けずご活躍のことと存じます。

5 月 1 日に元号が「平成」から「令和」に替わりまし
た。「平成ありがとう」そして「令和よろしく」という気持ちになりますね。また健走会上半期のイベント行事も皆様の協力により滞りなく終えることができました。

話は変わりますが、メジャーリーグで活躍したイチロー選手は 3 月 21 日深夜に現役引退を発表しました。これまで続けることができたモットーは、「野球を愛したこと」と言っていました。日本で 9 年間・メジャーリーグで 19 年間プレーして数々の記録を打ち立てました。

国民栄誉賞受賞の話もありましたが本人は辞退、これもイチロー選手の人柄でしょうか。

我々のランニング生活もそれぞれ目的・考えはあると思いますがランニングに対する思いは共通していると思います。年を重ねると、怪我・故障のリスクも高まります。

私事ですが走ると息苦しい兆候があり受診した結果、冠動脈が詰まっていることが分かり手術を受けました。異常を感じたら早期受診しましょう。

また今年は佐藤修さん・関洋さん・三品京子さん・岡田光浩さん・緑川茂さんの 5 名が入会されて、にわかに活気づいています。

令和の時代が会員一人一人健康でありますよう祈念するとともにランニングをエンジョイしましょう。

記録に注意

中瀬 優一

自分なりに「次はもっと良い記録を」
と思うが、これに注意。

自慢話のようで気が引けるが「佐倉朝
朝日第5回」で「3時間15分01秒」で
完走。「ようし！次はサブスリー！」と
意気込む。

当時は「ダイエット」などの言葉も無
かった。ひたすら運ぶ物体（体重）を軽
くするため粗食に徹した。

次に目標設定。42kmで15分短縮する
には？1km毎に21秒、100m毎に2.1
秒短縮すれば「サブスリー」達成のはず。

こうして意気揚々と「河口湖マラソン」
に向かった。

当日は晴れて天気の良いのに寒気がし
てどうにも体が動かず、何とか完走した
が記録は言うまでもない。

帰って間もなく硬膜下血腫で緊急手
術、一命をとりとめた。（48歳の時でし
た）

これ以来「記録はねらうものではな
く、ついてくるもの」と思っております
が皆さんはいかがでしょうか？

あのイチロウが記録について蘊蓄のあ
ることを言っていたような記憶がある。

「里の秋」

安嶋 俊夫

2018年12月3日いすみマラソンのハ
ーフに参加、10日前に大田原マラソンを
走っていることもあり、キロ5分のペー
スで十分と走り出したが思いのほか体
が軽いので4分45秒ペースで最初の1
キロを入るとそのままゴールまで走れ
た。

コースは平坦で走りやすく、給水もボ
ランティアが手渡してくれるのであり
がたい。所々に案山子があり、年々増え
ているように思える。それに色んな表情
の案山子があって面白い。

増田明美さんの地元にかける思いを地
元の人たちが案山子で恩返しをしている
かのようだ。

明美さんが、いすみは「な～んも」あ
りません。田んぼと案山子しかありませ
んと挨拶しているが、のどかな田園風景
を走る、そこがまた魅力でもある。

さて、本題の「里の秋」だが、いすみ
マラソンの帰り、以前から気になってい
た「童謡の里」立て看板で車を停めた。
そこは岬病院から古沢小学校を過ぎ、岩
熊という地域にあった。この部落に童謡
を歌う会でもあるのかと思っていたが、
違っていた。立て看板の隣に石碑と歌碑
「里の秋」「蛙の笛」があった。



里の秋は小学生の時に歌っていたので
知っていたが蛙の笛は知らない。

石碑には「作曲家の海沼実の妻須摩子
の実家を戦時中からしばしば岬町を訪
れ、義姉の嫁ぎ先である法興寺への参道
から見渡す田園風景は故郷、松代（現長野
市）の景色とよく似ていたことから、この
曲を作ったに違いないと」。

石碑の南側には田園と里山が広がって
いる。今は舗装道路と電柱があり、当時
の風景とはだいぶ違うと思うが、秋の里
山の色鮮やかさと夜の静けさの中で、星
を見ながらこの曲を作ったのかと感慨に
ふけりながら帰路についた。

そして、里の秋について調べると驚く
ことばかり。

作詞は山武市の斎藤信夫、作曲は前筆
の海沼実である。

終戦後の復員兵を歓迎するため、そし
て日本の人々を励まそうとNHKがラジ
オ番組を企画し、その中で流す歌の作曲
を放送の一週間前に海沼氏に依頼する。

歌詞を探していた氏の目に留まったの

新入会員の紹介



2019年3月入会
関 洋

①加入の動機

今年3月まで通っ
ていたジムの閉店に
伴い、以前お世話に
なっていた健走会で多くの仲間と練
習し、さらなるレベルアップを図り
たい。

②走歴など

ホノルルマラソン2回、東京マラ
ソン3回、館山若潮マラソン3回、
つくばマラソン3回、湘南国際マラ
ソン2回出場その他、昭和52年から平
成7年まで茂原中・南中で陸上部顧
問

③今後の目標など

当分の間は10kmレースを中心に
走り、皆さんのお力を借りて70歳古
希時には海外のフルマラソンに出場
したい。そして、特に健康に留意しな
がらいつまでも皆さん方とともに楽
しく走り続けたい。



2019年4月入会
三品 京子

①加入の動機

会員の廣川様より
お誘いいただき、み
んなで一緒に走るこ
とへの魅力を感じて入会しました。

②走歴など

6年前よりいすみマラソン大会に
参加、フルマラソンは東京マラソン、
名古屋レディースマラソンに参加。

③今後の目標など

息の長いランニング人生を送れる
ように、皆さんと一緒に大会にも参
加していければと思います。



2019年6月入会
岡田光浩

①加入の動機

自分のクラブの活
動が低下してきたた
め。

②走歴など

1999年からレースにエントリー。
20年で100回以上レース参加。フル
は27回完走、サブ4はそのうち6回
位、ウルトラは100km、70km、60km
にエントリー。

③今後の目標など

健康寿命を長く延ばしてフルマラ
ソンを走り続けたい。当座は、サブ4
で走る力をつけること。



2019年6月入会
緑川 茂

①加入の動機

ランニングを愛
する仲間と情報を
共有し、いつまで

も健康でいたいたため。茂原健走会の
存在は、20年位前に市民体育館に置
かれていた会報を見て知っており、
退職を機に入会したかったが、第2
の仕事は土日の勤務が多く入会を躊
躇していた。

②走歴など

走り始めて25年位。きっかけは職
場の駅伝大会に走れなくなった人の
代わりにうかつに出てしまい、それ
から走り続けてます。

③今後の目標など

少なくとも80歳まではフルマラ
ソンを走れる体でいたいのと、何時
か雑誌ランナーズの全日本フルマラ
ソンランキングに自分の名前を載せ
たい。また、全国各47都道府県の大
会（ハーフまたはフル）に一つでもい
いから参加し、旅ランを楽しみたい。

第 39 回館山若潮マラソン大会

(H31.1.27 千葉県館山市)

福井 正行

恒例の新年マラソン 館山若潮。今年も白浜の民宿に前泊して仲間と共に楽しみました。

当日は気温低めながら見事に晴れ渡り、海の向こうには雪を抱いた富士山がバッチリ！

レースを楽しむことを第一に考えて 31km 過ぎの急坂では歩きに切り替え、後半のアップダウンでも辛くなれば積極的に歩くの作戦。

結果、最後までいつもの苦痛を感じることなくネット 4:24:19、70 歳以上の年代 24 位でフィニッシュ！去年の年間 P B が京都の 4:33:41 だったので約 9 分の短縮、2 年前の館山より 10 分以上速い好記録となりました。



なお、前日の金哲彦さんの解説とお楽しみ抽選会では田中 T さんが地元野菜の詰合せ、松橋さんがダッペエのぬいぐるみ、福井はヴァンティアン号のペア乗船券と全員お土産をゲットして帰りました(笑)。

昨年に続き熟年の部で優勝

(2019.6.2 第 6 回緑ヶ丘リレーマラソン)

69 チーム、566 人のランナーが参加して開かれた第 6 回緑ヶ丘リレーマラソン大会。一チームでの参加となった我が健走会は熟年の部に参加し、昨年に続き見

事優勝を飾りました。思いのほか出場者が集まらず 1 チームで臨んだ今大会。



7 周回目までに早いランナーを配置した先行逃げ切り作戦が功を奏した結果となりました。

応援・選手の皆さんお疲れ様でした。

第 36 回黒部名水マラソン大会

(H31.5.26 富山県黒部市～宇奈月温泉)

福井 正行

令和元年、72歳初のマラソンは記録的な猛暑にやられました。

昼前のエイドで気温35.5℃、黒部の冷たい湧水を頭からかぶり、前に進みましたが、水の飲みすぎで胃が悲鳴をあげ、足が攣り始める。

結局37キロのエイドでアイスクリームを食べて競技終了。炎天下の黒部川河口から日本海の海岸5キロをひた歩きワースト記録5:26:24でゴールしました。



北アからの伏流水が市内の至る所に湧出する名水の里。劔～館山連峰を眺めながら、名物の押しずしやおにぎり、アイス、冷やしラーメンなど充実のエイドで大会の運営は最高！

レースのあとは金沢に移動し、昔の山仲間が開くワイン B a r でフィニッシュしました。

が斎藤信夫の「星月夜」と言う戦意向上の詩である。

斎藤氏を電報で急きょ呼び寄せ、1・2 番は同じだが、3 番（戦地の父をはげまし）4 番（自分も大きくなったら立派な兵隊になります）をまとめ、戦意向上とは正反対の新 3 番を作り、昭和 20 年 12 月 24 日、当時小学生であった川田正子さんの歌で放送したところ、電話が鳴りやまないほどのすごい反響があった。



国民に希望を与え、さらには小学校の唱歌にもなっていき、当然ながら私も歌った。

さて、どんな詩だったかを記すと

1. 静かな静かな 里の秋
お背戸(せど)に木の実の落ちる夜は
ああ 母さんとただ二人
栗の実 煮てます いろりばた
2. 明るい明るい 星の空
鳴き鳴き夜鳴の 渡る夜は
ああ 父さんのあの笑顔
栗の実 食べては 思い出す
3. さよならさよなら 椰子の島
お舟にゆられて 帰られる
ああ 父さんよ御無事でと
今夜も 母さんと 祈ります

改めて復員兵の家族と思って、この曲を川田正子さんの歌で聴いてみた。

そうすると父が無事に帰ってきて欲しい切なる願いがこの歌の本心だとわかった。

小学生の時、3 番を歌った記憶がないので、今まで秋の風景とほのぼのとした

生活の歌だと思っていた。

戦争のない平和な社会、そして日本ならではの里山の風景を後世に残す名曲がなんと千葉県から、それも近隣のいすみ市と成東市から誕生していたんですね。

ちなみに成東城跡公園と斎藤氏の母校である南郷小学校にも歌碑がある。

また、この岩熊という地域、後日知ることになるが「遠山の金さん」こと北町奉行所の遠山金四郎の石碑もある。江戸時代から代々領主で、ゆかりの地であると記されている。

皆さまも機会がありましたら是非寄って見てください。

明美さんがいすみは何もありませと言っていたが立派な歴史がありました。

平成最後のフルと令和最初のハー

椿 謙一郎

元号が変わる歴史的な年となった年、まずは平成最後のフルマラソンとして4月14日「かすみがうらマラソン」に参加しました。去年の東京マラソン以降歩かず完走したフルマラソンの大会は無くこの大会を機にサブフォーを達成しつつ歩かず完走を目標に走ることになりました。

「かすみがうら」はスタートから2～3 km までは自分のペースで走ることが出来ない大会なので、まずは流れに沿って走ることにしました。5km 付近で3 時間45分のペーサーを追い越し、中盤はいつも通り順調に km5分チョットのペースで押すことが出来良いタイムが出るのではないかと思います思いながら走っていました。しかし段々足が重くなってきて32km 過ぎには3時間45分ペースの集団に抜かれ、37km 付近では4時間ペースの集団に並ばれペーサーの「脳の誘惑に負けないように頑張りましょう」の言葉に励まされ暫く並走しましたが、40km 付近で徐々に遅れてしまいました。

ここまで来て歩いてタイムを落とすはもったいないと思いなんとか歩かず完走致しました。

結果は3時間56分30秒でサブフォーを達成することが出来ました。

令和になって最初の大会はGW中の5月4日「大風マラソン」のハーフでした。この大会は参加したことがある方は分かると思いますが2.4km付近の踏切が鬼門でまずここを早めに通過し時間のロスをしないことでした。

この日は天気が良く気温も上がり記録的にはチョット心配な気候でしたが、全コースまた河川敷も思ったより気持の良い風が吹いており気持ちよく走ることが出来ました。

結果は1時間43分45秒でしたが、個人としては満足のいくタイムとなりました。

今年はこの2大会の記録をベースに記録を伸ばすように頑張りたいと思います。

奥多摩「鷹ノ巣山」トレイルラン (H31.1.29)

福井 正行

平成最後の昭和の日、トレイル好きの有志10名で鷹ノ巣山1736mから奥多摩駅まで約17キロのロングコースを楽しんで来ました。

ルートは岩峰の稲村岩尾根にとりつき、鷹ノ巣山の山頂まで一気登り。あとは水根山～六ッ石山を経て石尾根の長い縦走路を下って奥多摩駅へ。



あいにく登り半ばで時雨が降り、風と共に冷たい雲に包まれ不安な気分になりましたが、昼食後下り始めると見事に回復。目に染みるような新緑と山桜、ミツバツツジの花々、遠く大岳山や御前山を眺めながら快調に飛ばし、気持ちのいいダウンヒルランを満喫することが出来ました。

メンバー：左下写真左から渡辺・塚原・松橋・田中T・松寄・新保・青柳・五嶋・長嶋

「館山若潮マラソンから見たこと」

安嶋 俊夫

富士山が綺麗だ！会場に向かう途中の橋から思わず見とれてしまった。風と冷たい空気が裾野からてっぺんまで際立たせている。

この風だと前半追い風、後半向かい風なので、前半から無理しないことにする。

また2週間前に内転筋を痛め、棄権も考えたが、とりあえず行けるところまでと思いながらの出走である。

スタート前、佐藤さん・篠原昭義さんと体操そして内転筋やふくらはぎのストレッチで体をほぐし一緒にスタート、ところがいきなり二人を見失ったのでマイペースで走る。

10km過ぎから購入したばかりのシューズが合わないのか左右の甲が痛くなり、さらに15km過ぎには右の指先も痛

くなってきて、内心このシューズで失敗したと思ったがどうにもならない。

そんな時、前方に二人が見えたので追いつき並走する。

中間点は1:49:13、キロ5分ペースより4分遅く通過。このペースだと3時間40分だが折り返してからの向かい風と後半の上り坂を考慮すると、それ以上はかかりそうだ。

ところが22km付近で折り返すと風思ったほど強くなく、また佐藤さん、篠原さんと一緒もあり、身体的・精神的にリラックスして走れ、脚も疲れていない。

痛い指先や甲も痛み慣れたのか我慢できる範囲で、一番心配していた内転筋は今のところ問題ない。不安もなくなったので30km過ぎからペースを上げる。

アップダウンの多い館山だが一番好きなのが32km付近にある上り坂で、ここに来ると、さあ頑張ろうと気分も新たになる。そして海岸線に出ると遠くまでランナーが見えるので、目星をつけた選手まで頑張る。追いついたらまた先のランナーを一人また一人と。ラスト2.195kmは10:39と理想的な走りでゴール。ネット3:36:52

サブ3.5を目標に練習してきたが故障に関係なく、年々厳しいタイムである。

私の時計(ガーミン)はピッチ数、ストライド長、心拍数がわかるようになっていて。いつもは気にしないガーミンの機能から何かヒントになるものがあるか、今回の館山と他のレース、トップ選手と比較してみた。

2019.1.27 館山若潮マラソン

平均心拍 113 最大心拍 149
平均ピッチ 197 ストライド長 0.99m

2018.12.2 いすみハーフ

平均心拍 160 最高心拍 186
平均ピッチ 199 ストライド長 1.07m

高橋尚子

平均ピッチ 209 ストライド長 1.45m

野口みずき

平均ピッチ 197 ストライド長 1.52m

大きな違いはストライド長であることが一目瞭然である。

ピッチ×ストライド＝距離なので私もストライドを伸ばせばいい。せめて4cm伸ばせば計算上は8分の短縮は可能である。次にストライドを伸ばすにはどうするかである。

一番の勘違いは、足を前に伸ばすと歩幅が伸びると思いがちだが、実はブレーキがかかってしまい、スピードが出ない。

正しくは地面をしっかりと踏み込んで足を後ろに伸ばし、そして踵を高く上げて走る。ケニア選手の走りをイメージするとわかると思います。しかし、これは脚力がないと出来ない。

結論は持久力のために必要な大きな筋肉である大腿部(太もも、ハムストリングなど)を鍛えれば良いとわかった。

一般的にはインターバル、ヒルトレーニング、トレイルランなどである。

もう一つは上半身の筋トレである。

理由は腕ふりが効率良く下半身に伝わり推進力が生まれるからである。

また、呼吸が楽になるための姿勢の改善や全身のバランスを取るという意味でも上半身の強化は必要になる。

特に上腕二・三頭筋、三角筋そして広背筋の強化である。

上記を整理すると

1. 走りで大腿部を強化
2. 上半身をメインに筋トレ

夢のため、もう少しだけ頑張るかな！

追記) 全日本マラソンランキング

67歳の部 38位/1554人中