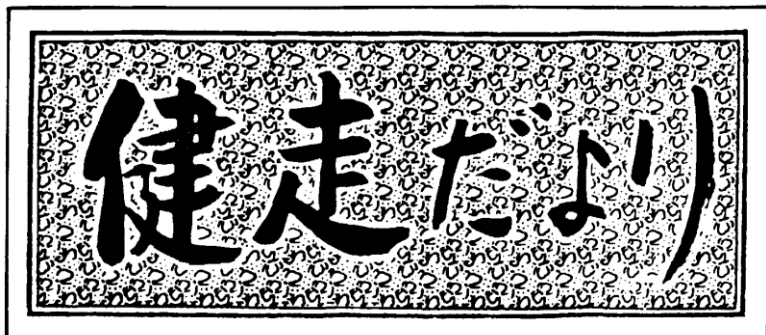




第97号・2022年7月

茂原健走会

茂原市

発行：篠原 編集：松橋



「走って歩いて3時間走(2022.6.12) “久しぶりに長柄ダムに戻って笑顔の集合”」

「会長就任にあたって」

茂原健走会 会長 篠原 昭義



「2人の愛娘と3人の孫に囲まれて」

今年から茂原健走会の会長に就任した篠原です。あらためてよろしくお願ひいたします。

会員の皆様におきましては、日頃大変お世話になっております。

本日は私の茂原健走会に入会したエピソードや思い出、近況につきましてお話ししたいと思います。

最初に健走会に入るきっかけですが、私自身走ることが好きで、それまで一人で練習し大会など出ておりました。ただ、個人での練習ではつつい自身に甘くなつてしまい、タイムも伸びずにいました。そんな時当時（今から10年前）大学生の娘が茂原健走会のホームページを見て体験練習に参加したいと言ったので、私も付き添いで

体験練習に参加したのがきっかけで親子で入会することになりました。健走会では個人の練習以外に地元で行われる長柄駅伝大会や、緑ヶ丘リレーマラソンなどいくつかのレースにチームで参加し、団体競技の楽しさを知りました。私の娘二人も特別参加で長柄駅伝や緑ヶ丘リレーマラソン、ときがね湖駅伝、ながいきりレーマラソンなど親子で競技に参加することができました。健走会の皆様にはその節は娘達が大変お世話になり心より感謝申し上げます。私にとっても娘たちと一緒に走ることができ、一生の思い出となりました。今ではその娘二人も結婚して母親になり毎日子育てに奮闘しております。

今の私は、昨年6月に定年退職となり第二の人生を、茂原郵便局で働いています。仕事は、1トントラックを運転し郵便物や荷物を、茂原郵便局から長生郡にある郵便局に届ける仕事です。積み下ろしもするため荷物が多い時はかなりきついです、や

りがいのある仕事だと思っています。最近では、白子の玉ねぎが出荷の最盛期を迎え連日300箱白子から運んでいました。これからお中元や果物の季節となり、仕事も忙しくなりそうです。近所でロングボディの白い郵便局の車を見かけたら、私が運転しているかもしれません。

最後に、今年から歴史のある茂原健走会の会長となり身が引き締まる思いでいっぱいです。私なりに茂原健走会発展のため精一杯頑張りたいと思っていますので、引き続き皆様のご指導とご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

箱根駅伝5区を歩いてみた(^.^)

廣川 てる子

2022年1月2日～3日第98回箱根駅伝！

伝統有る恒例行事、1月2日はのんびりと箱根駅伝テレビ観戦で始まる。

とりわけ興味を惹かれるのは2日の5区、小田原市風祭鈴廣前中継所から芦ノ湖まで20.8km（2017年から距離の短縮）21チームが高低差最大、標高差約864mの最大難所を一気に駆け上がり、熾烈な戦いを制した選手は「山の神」の称号で讃えられている。

初代は、順天堂大学の「今井正人」氏、2, 3, 4年と11人抜きや3年連続区間賞で、山の神の称号を与えられている。

2代目は、東洋大学の「柏原竜二」氏、トップから4分58秒遅れでタスキを受けるも前を行く選手を次々と抜き去り、東洋大を初の箱根駅伝総合優勝に導いた。4年連続5区を走り、圧倒的な強さを発揮して「山の神」の称号で讃えられ、名実ともに強豪校へと押し上げる原動力となった。

＊2009年第85回 柏原竜二氏、区間記録1時間18秒！

3代目は、青山学院大学の「神野大地」氏、他の選手と違い3年生の時始めて5区

を担当し、強烈な駆け上がりでインパクトを与え、3代目「山の神」の称号で讃えられている。

何時の日か箱根駅伝のコースを歩いてみたいと思い下調べをする内に国道1号線は交通量多く、道幅も狭く交通規制も無い一般の歩きは難しいらしい！

箱根町観光課に問い合わせ、5区の小涌谷からなら何とか歩けるのでは？と助言される。ならば5区の途中からでも、と箱根宮ノ下出身の友人を誘い快諾して貰う。

5月30日(金)6時54分快速乗車～小田原9時59分着の予定だったが、最近では頻繁に発生する運行トラブルに見舞われ、30分以上も遅れて箱根登山鉄道に乗車。

相談の結果、5区中間地点の宮ノ下交差点の手前、宮ノ下駅からスタート。急坂を下り嶋写真館のショーウインドーのチャップリンやジョンレノン夫妻の写真を覗き、温泉シチューパンで有名な老舗、渡辺ベーカリーでお目当ての駅伝観戦者用に考案された温泉シチューパン購入予定が開店と同時に売り切れ、予約でどうぞと言われ残念！！

気を取り直し、ゆるゆると歩き始めるがバスが頻繁に通るその都度身を寄せやり過ごす。立て替え中の小涌園ホテルを左に、此処の横断歩道付近は例年駅伝観戦者でこ



った返す。湯坂路（鎌倉古道入り口）で少し寄り道、往時を偲びカラマツの新緑にホッとする。

双子山麓が1号線の最高地点874m、近くに曾我兄弟の墓、元箱根石仏群、磨崖仏等多くの名所があり来たついでの寄り道が多くなる。

曲がりくねった急な登りが続き選手はどんなコース取りと戦略を立てながら走っているのだろうか？走力が優れているだけで



は到底偉業は達せられないだろう。

箱根神社看板から残り 2km、歩きでも一気に下って来た足は重い。選手の疲労もピーク?? 芦ノ湖ゴールでは過酷な走りを終え倒れこむ選手の姿と歓声が聞こえるようで天を仰ぐ。

箱根駅伝往路 5 区交通規制無しの歩きは、登りとカーブの連続でバスや車の往来に緊張の連続だったが予定外の見所も有り大いに楽しめた。

快く同行してくれた友は、この日の為に毎日 1 万歩以上の歩きで準備をしてくれ、お互いにストレス無く歩け感謝!! 歩数計は約 3 万 4 千歩! 予定外の名所に立ち寄り、欲張り女子旅は疲れたが有意義な一日を過ごし、温泉と美味しい料理、一番のご褒美ビールで乾杯!!

翌朝は、箱根駅伝ミュージアムで歴代ランナーの偉業の展示など見て、小涌園までバス移動。「岡田美術館」で巨大な風神雷神図を見て、「小堀遠州」「徳川三家」に伝わった「天目碗」など鑑賞し、芦ノ湖方面行きの大渋滞を横目に、小雨降る中塔之沢駅まで黙々と歩き帰路につく。



永遠のトレイルウォーカー

塚原 修二

5 月 7 日おんじゅくトレランに参加

ゴールするものの（主催者温情）制限時間オーバーで記録は DNF 当日の様子は <https://zmxpwf5cfs2p.blog.fc2.com/blog-entry-1.html>

やっぱり完走できなかったのは悔しい。翌日は心地よい筋肉痛も、次第に股関節から古傷の膝が痛む様になる。それと共に、完走できなかった悔しさが日に日に増してくる。

今思うに 10 年前茨城県で单身生活をしていた頃、石岡トレラン教室なるものに通い始める。調子こいて山を走り回ると膝を痛めてしまう（おぼっちゃま育ちを忘れてしまい??）

色々と外科巡りを（岬めぐりは楽しいが）開始、どこのお医者様もレントゲンに異常がなければ湿布を配布して「お大事に」で END

最終的に知り合いの紹介で、F 橋整形外科へ

そこでは、アイシングとストレッチのりハビリのみ

先生のお言葉

「今やっているストレッチをやり続ければ、走って（大会で）お金はもらえないが、お金を払えば（大会で）走れます」おっしゃる通り、そこそこ走れる様になるが、ちょっと走れる様になるとストレッチも疎かになり、そのツケが今回の怪我の再発という結果となってしまふ。

その昔、ランニングの師匠が「走って痛めた脚は走って治せ」と。ちょっと過激なお言葉でしたが、確かに骨がポッキリ折れていない限り、自分で治すしかなさそうです。

走り出すきっかけが、『山を楽しく怪我をしないように歩きたい』と走り始めたのですから山を走って怪我をするなんて本末

転倒。山の神様がおっしゃる様に「貴方はのんびり山を歩きなさい」と。

最近、耳にしなくなった クロカン（青ではございません）は大好きでした、クロカンとトレランを間違えたのが運の尽きでしょうか。

もう山は走りません、クロカンに近いトレラン大会にはまだ未練がありますが。以前のように絶景を見ながら山頂コーヒーを楽しむために、焦らずのんびりリハビリに励む今日この頃です。

永遠のトレイルウォーカー「4丁目の父ちゃん」（ブログを再開しました）の独り言でした

おんじゅくトレイル快晴の試走会

(R4.5.5 千葉県御宿町)

福井 正行

9名もの会員がエントリーした第9回おんじゅくオーシャントレイル大会に先立ち、コース下見&試走約 16km に行ってきました。



初夏の陽気に気持ちも軽く、お約束の月の砂漠像をスタート。砂浜の海岸線から岩和田港の集落を抜け、メキシコ記念塔～サンドスキー場跡の砂丘～小浦海岸などグルグル回り、お昼にはゆっくりお弁当を食べるハイキング。大会ゲストランナーの鐺木毅さんが「トレランのテーマパーク」と推奨するように長い砂浜＋緑深い沼地＋マテバシイの原生林＋太平洋を望む絶景＋突然現れる真っ暗なトンネルなど、このコース

はランナーを飽きさせません。



大会2日前だったため、コースにはFieldsのマーカースと表示板が設置されておりルートは明瞭。ロープ頼りの急斜面や崩れそうなステップ、泥濘の難所を確認し、大会当日への期待とヤル気を深めたメンバーでした。



※まさかの雨の大会報告は、塚原さんから。

自己ベスト達成（ウルトラ完走記）

緑川 茂

3月19日（土）岡田さんと一緒に南房総みちくさウルトラマラソンに参加し自己ベストを達成しました。

「自己ベスト」と聞くとタイムを連想すると思いますが、違います。私の自己ベストは、1日に走った走行距離がこれまでの最長になったことです。

これまで1日の最長走行距離は 62km。2月頃から左膝に水が溜まり一度抜いてもまた溜まる状態だったが、痛みは無かった

ので参加を決意し、サポーターを巻いて出走した。

朝5時、勝浦三日月ホテル前をスタート。夜明け前で辺りはまだ暗くヘッドライトを点灯しながら走行。勝浦市街から第1エイドの「八幡岬公園」まではアップダウンが激しく上りは歩く。

八幡岬公園は高台にあり、上ると岬から眼下に大海原が広がった。八幡岬公園を少し下って第1エイド(4.7km)で小休止。豚汁、甘酒、おにぎりを食べる。

第1エイドから坂を下り勝浦漁港を過ぎて国道128号沿いを左手に海を見ながら鵜原方面へ進む。

勝浦海中公園入口を通過し鵜原理想郷を上って行く。理想郷はハイキングコースを走るため、岩場の狭いコースになっていて、トレランをしている感覚。

理想郷を下り第2エイド「よつば荘バンガロー村(13.1km)」で小休止。びわぜりを食べる。

第2エイドから鵜原海水浴場を通過して第3エイド「守屋海岸(15.1km)」に到着。次のエイドまで少し距離があるため玉子焼き、バナナ等をしっかり食べる。

第3エイドを出発してから興津市街、旧行川アイランド前を通り、第4エイド「おせんころがし(20.4km)」に到着、スポーツドリンクを飲み小休止して出発。道路の左側は崖下の海でアップダウンが続き、やがて鴨川市に。登り下りを繰り返しながら誕生寺前を通過して安房小湊に入り国道に出て第5エイドの「鴨川スパ三日月(23.7km)」。この目玉はから揚げ、熱々のから揚げがとても美味しい。イワシ汁も熱く塩分補給になる。

第5エイドを出発し国道沿いを進み、小湊漁港方向へ左折すると豊明殿脇の歩道トンネルに入る。トンネルの壁には海中の様子が壁一面に描かれ、水族館にいるような感覚になる。

トンネルを出て再び国道沿いを暫く走り旧道を左折して直ぐ道路を横断して第6エ

イドの「天津神明宮(27.1km)」に到着。

「卵かけごはん」のエイド情報があり、半信半疑であったがーブルの上を見るとご飯の上に生卵が乗っていた。本当に「卵かけごはん」なんだとびっくり。醤油を少し垂らしかき混ぜて食べる。マラソンのエイドで「卵かけごはん」を食べるのは初めてである。他にみかんシロップ、漬物を食べた。エイドのスタッフに岡田さんと私の写真を撮ってもらう。



「大丈夫」と書いてあるTシャツを着て片手にストックを持っている男性と、金色柄の羽織袴にちょんまげ帽子をかぶりサンダル履きの男性二人が先行してエイドを出発して行ったので、二人を追いかけるように岡田さんと私も安房天津市街方向に出発。少し走ると「大丈夫」の男性が見え、追い抜く際に声を掛ける。更に見えてきた金色柄の羽織袴の男性の姿に、岡田さんに「マツケンサンバだね。」と話し、追い抜きざま「マツケンサンバの様ですね」と声を掛け、二人で「オーレ、オーレ、マツケンサンバ」と男性に歌ってあげた。男性はにやにやして私たちを見ていた。

安房天津市街地を進み清澄方面の表示のある交差点を右折し直ぐ第7エイド「ばしやや(29.2km)」に到着。ここは第8エイドと同じ場所なのでスルーし清澄方面へ約1キロ走って折り返した同じエイドの「ばしやや(31.0km)」で小休止する。かき玉汁、ゆで卵等食べる。

「ばしやや」を出発し市街地を通り抜けると鴨川の海岸が見えて来る。遠くにサーフィンをしているサーファーの姿が見え