

る。海岸沿いの旧道を進むとバイパス道路と合流し鴨川市内へ入る。亀田総合病院を右手に、鴨川シーワールドを左手に見ながら走り、市街地の道路を左折すると第9エイド「前原海岸(35.6km)」に到着。スタッフからこの海岸は日本の渚100選に登録されているとの説明がありレモネード等を食べる。

第9エイドから鴨川漁港を通り、第10エイド「浜茶屋太海(41.0km)」に到着。ほぼフルマラソンの距離を走って来た。ここではお刺身と鯖のから揚げを食べる。このエイドで太もも、ふくらはぎががっしりし、サンダル履きの長野県から来たランナーを見かけた。サンダルの所以を尋ねると「自分で作ったんです。」と答えたので、「アンデスのインディオみたいですね。」と話した。

第10エイドから仁右衛門島を見ながら坂を上り、再び国道沿いを走り第11エイド「鴨川オーシャンパーク(44.9km)」に到着した。

ここのエイドのシーフード雑炊はとても美味しく、2杯食べたが、岡田さんは4杯食べた。またレモン水は甘酸っぱくすっきりとしてこれも美味しかった。「大丈夫Tシャツ」を着た男性も到着し、この男性に岡田さんと私の写真を撮ってもらっている間に上下ピンク柄ウェアを着た50代位の女性が到着。女性の左手袋の手のひらが切れていた。「躓いて転んだ時に切れちゃった」と話したので「手袋のおかげで手に怪我しなくて良かったじゃないですか」と慰めた。女性は「転んで走るの怖くなっちゃった、完走できるかな。」と弱気になっていたので、「早歩きで行けば時間内に必ずゴール出来ますよ。」と励ました。

女性は完走できるか心配になったのか先に出発、私達も後を追うようにエイドを出発し直ぐにピンク柄の女性に追いつき岡田さんが「ピンクレディ」と命名していた。追い抜きざま「次のエイドで会いましょう。」と声を掛ける。

国道沿いを進行み、鴨川市最後の江見を過ぎるとスタートから約50kmでゴールのある南房総市に入った。入って1.5km程で第12エイド「道の駅和田浦WA.O(51.2km)」に到着した。このエイドの目玉はクジラコロッケ。コロッケ4切れ、フルーツ、チョコレート等を食べる。

トイレ後エイドを出発し、国道沿いを走って和田浦市街地から海沿いに入ると遠くに和田サーフ橋のつり橋が見えてくる。サーフ橋を過ぎるとフラワーライン入口交差点。ここで国道128号と別れ、フラワーラインに入る。フラワーラインは殆ど直線道路、3km程走ると第13エイド「道の駅ローズマリー公園(57.2km)」に到着。このエイドは5種類の野菜寿司がありダイコン、ミョウガ、菜の花の寿司を食べる。

エイドを出発して2km程で国道410号に入り、国道沿いを進み千倉市街に入る。3km程で千倉漁港方向へ左折し直ぐに第14エイド「南千倉児童公園(62.7km)」に到着。イチゴの寒天ゼリーを食べる。

エイドを出発して直ぐに南房総ロードレースのスタート地点千倉漁港に到着。そのままロードレースのコースを進むと第15エイド「道の駅ちくら潮風王国(67.0km)」に到着。ここではゆかり一口おむすび、ブルーベリー入りヨーグルト、梅干し、バナナ等をしっかり食べる。

エイドを出発し残りは10kmを切るが時刻は午後3時半を過ぎていた。向かい風が強くなって走るのがきつくなってくる。先に出発していたピンクレディに追いついたが相変わらず早歩きであった。私達は向かい風で走るのがきつかったのも、しばらくピンクレディと一緒に話しながら進んだ。

女性はトレランが好きで「サハラ砂漠250km」を完走したとの話を聞きびっくり、「お互いに健康寿命を延ばし、いつまでも楽しく走りましょうよ。」と話した。

話しているうちに最後の第16エイド「ウミサトホテル(71.5km)」に到着。イチ

ゴの乗ったアイスクリームの冷たさが体に染み渡る。ピンクレディはイチゴアイスクリームを食べた後、嬉しそうにイチゴをもう一つ食べていた。

最後のエイドを出発し、カーブを過ぎるとゴール地点の灯台が遠くに見えて来た。しかし、ふくらはぎが攣りそうで歩くようなペースになり岡田さんに先行してもらった。遂に私のGPS時計は電池が切れ、TATTAアプリが頼りになる。GPS時計とアプリの距離音声は、アプリのほうで2km程先行して音声が流れてくる。灯台の姿が次第に大きくなり「後もう少し」と自分に言い聞かせて走る。

ようやくゴールのある野島崎灯台入口に到着。ここを左折し、公園内にある灯台の外を回り、海沿いの遊歩道を進んでいると来場者から「もう少しだから頑張ってください」と声援を貰い、最後の元気が湧いてくる。遊歩道をぐるり回るとゴールゲートが見え、ガッツポーズをしてゴール。完走証、完走メダルを受け取り75.6kmを完走して自己ベストを更新した。

完走証には記録12時間5分48秒と表示され、アプリを見ると消費カロリーは4,422キロカロリー表示していた。

花嫁街道トレランボランティア

岡田 光浩

茂原公園での練習会の時、福井さんから花嫁街道トレイルランのボランティア募集の話があった。トレイルランのボランティアは、どんなものか面白そうなので応募してみた。

募集要項の中に体力に自信があるか三段階の項目があって「身体壮健」に属する部門には、チェックしなかった。その理由は、朝6時から夕方までの配置で烏場山の頂上付近の配置だと、弁当持参で山の中に一日中居なければならないからである。幸

い配置箇所は、健走会のメンバーが隣接する平場の配置で私が一番大会本部に近い楽な場所であった。よって昼食も和田浦の道の駅の駐車場であつて、土産も買う余裕もあつた。

午前の部のスタートが約200人、午後の部のスタートが約100人でウェーブスタートであつた。

バラバラに目の前を選手が通過するので、それぞれのランナーをじっくりと観察することができた。今回二回に分けてスタート直後とゴール直前のランナーの姿を見ることができたのはランナーとして一番の収穫であつた。

体型とフォームを観察して失礼ながら「この人は帰って来ないだろうな。」と思ったランナーは関門時間を過ぎても帰って来なかった。

逆に腰高でフォームの決まっているランナーはトップで帰ってきた。しかし、冷静に観察しているつもりでも私自身もランナーであり、ゴール直前を必死な形相で走ってくるランナーに心動かされて熱くなってしまう。くたくたになって走っているランナー一人ひとりに「頑張ってください。」「あと700メートルです。」と最後は声をかけていた。

ゴール目指して疾走している人、やっと歩いている人など様々なランニング模様(人間模様)を見て感銘を受けた。

後半にやっと走っている中年の外人さんに得意の英語で(?)「あと700メートル」と思わず声援を送った。帰ってきた言葉は日本語で「長い。」と笑って返された。

確かにゴール直前の700メートルでも17キロのトレイルランのコースを走って来たら体力的にも心理的にも挫けそうになるのは当然である。

後日花嫁街道トレイルランのコースを完歩したが5時間位かかり、連れていった妻と娘には「もう絶対に行かない。」とひんしゅくを買ってしまった。

花嫁街道は、崩落等があり走る場所ではないとつくづく感じた。あの時「走らないでよかった。ボランティアでよかった。」と今は考えている。

「ボランティアの仕事は暇があるからするのではなく、意味があるからするのである。」という日野原重明先生の言葉を最後にボランティアの参加報告を終わります。

元旦 茂原七福神巡りラン

(R4.1.1 千葉県茂原市)

福井 正行

年末マザー牧場トレイルランに参加したメンバーに声をかけたところ10名もの仲間が集まり、令和四年元旦 茂原法華七福神巡り約14kmを走ってきました。



スタートは茂原公園の池の中に祀られている弁財天。練習会のたびに見ているのに「知らなかった」という声もあり大笑い。普段のお礼を併せお賽銭を奮発した後？身代わりの福祿寿、福德安楽の大黒天、大漁



商売繁盛の恵比寿、延命長寿の寿老人と近場を回った後、6番目は上永吉にあるボケ封じの布袋尊まで少々ロングラン。再び公園近くに戻り、實相寺の毘沙門天で「勇気授福」を祈念して元旦の初走り七福神巡り3時間を楽しくコンプリートしました。

「緑ヶ丘リレーマラソン 2022」に参加

五十嵐 敏

6月5日（日）に「第9回緑ヶ丘リレーマラソン 2022」が開催され、茂原健走会から、「熟年の部」に1チーム参加しました。熟年の部は全員60歳以上又は平均年齢が62歳以上の基準であり、茂原健走会エントリー者の平均年齢64.7歳でありました。

当日の天気は予報どおりで「曇り時々雨」でしたが、走行時は少し日差しもあり、まずまずの天気でありました。エントリー者は日頃の練習の成果を遺憾なく発揮し、1周3.0kmのコースを10名で14週致しました。走行順は当日の各人の調子等を確認しながら概ね先行型で挑みました。10名エントリーで14周ですので、関さんは3周、串形さんと橋本さんは2周お願い致しましたが、2周目（関さんは3周）も余りタイムダウン無く走行出来ているのが共通しており良く頑張りました。

レース途中で他チームの選手がゴール直後に呼吸困難で目の前で倒れたのを目撃し、特に70歳前後以上の方にはマイペースを強調し無事完走する事が出来ました。

完走タイムは3時間51分50秒でサブフォー達成です。結果は熟年の部2位（2チーム中）で表彰され、総合成績は37位（42チーム中）でしたが、本大会には多くの会員（元会員も含む）が応援に見え親睦を深めることが出来ました。

大会後判明した事ですが、我がチームともう1チームは前回同様の周回数と思い込

み13周回のところ14周回走り1周回多く走ってしまいました。終わるまで誰一人気付かず真剣に襷リレーをし走りを楽しんだ結果でした（笑）。

何時もながら、写真撮影して下さった塚原さん、安嶋さん他、又スポーツゼリーを差し入れて下さった橋本さん及び机、椅子等の備品を持参して下さいました。岡田さん有り難うございました。帰り際、短時間の大雨に会いましたが無事大会参加を終わる事が出来ました。担当者と致しまして、皆様のご協力に対し厚く御礼申し上げます。

第9回緑ヶ丘リレーマラソン記録集計表

2022. 6. 5

距離	第1周回 : 3.350km	
	第2〜13周回 : 3.245km	
	最終周回 : 3.150km	

周回数	距離 km	氏 名	累計タイム H 分 秒	周回タイム 分 秒	ペース /km 分 秒
1	3.350	関 洋	14:19	14:19	4:16
2	6.595	串形 勝	29:14	14:55	4:36
3	9.840	橋本 奈実	44:49	15:35	4:48
4	13.085	長嶋 幸次	1:01:30	16:41	5:08
5	16.330	松橋 純一	1:17:17	15:47	4:52
6	19.575	岡田 光浩	1:31:51	14:34	4:29
7	22.820	渡会 昌則	1:52:54	21:03	6:29
8	26.065	関 洋	2:07:19	14:25	4:27
9	29.310	串形 勝	2:22:42	15:23	4:44
10	32.555	小高 幸夫	2:41:56	19:14	5:56
11	35.800	鶴岡 国孝	3:01:32	19:36	6:02
12	39.045	橋本 奈実	3:17:18	15:46	4:52
13	42.290	福井 正行	3:37:39	20:21	6:16
14	45.440	関 洋	3:51:50	14:11	4:35

“走って歩いて3時間走”

(2022.6.12 長柄ダムに戻っての開催)

台風被害のため「長柄ダム」が使用出来ず会場を東金市の「ときがね湖」に移して開催していた3時間走は、今回から台風被害が片付いた「長柄ダム」に戻って開催することが出来ました。

曇り空の少し雨が残る6月12日22名の参加で行われた大会も40回を迎えましたが、走り慣れた会場に戻った会員の皆さんは終始笑顔の走り。生憎の雨で滑り易くなっていたコースに散歩中の歩行者を避けようとして転倒し顔面を裂傷した参加者も出て心配しましたが、翌月の宣言タイムレースには元気に参加されてホッと安心しました。

入賞者は以下の通りです。

優勝	岡田光浩	10週	2時間54分40秒
2位	関 洋	10週	2時間58分30秒
3位	佐藤 修	8週	2時間29分08秒
4位	三品京子	8週	2時間45分17秒
5位	松田康則	8週	2時間49分34秒
6位	五嶋千恵子	7週	2時間36分52秒



「小雨がぱらつく曇り空のスタート」



大会結果

第157回 宣言タイムレース

令和4年1月9日 参加：13名(会員のみ)
距離：5.4(2.7)Km 天候：晴れ

順位	距離km	氏名	宣言	完走	誤差
1	5.4	篠原 昭義	27:00	26:49	0:11
2	5.4	長嶋 幸次	32:00	32:25	0:25
3	5.4	五嶋千恵子	35:00	35:31	0:31
4	5.4	関 洋	24:10	24:42	0:32
5	5.4	五十嵐 敏	38:00	38:39	0:39
6	5.4	岡田 光浩	32:00	31:18	0:42
7	5.4	佐野 孝	35:00	35:44	0:44
8	5.4	新保 繁	33:00	32:12	0:48
9	5.4	安嶋 俊夫	26:45	25:52	0:53
10	5.4	緑川 茂	35:00	33:59	1:01
11	5.4	大林 大	32:00	30:41	1:19
12	5.4	荒井 政光	37:30	39:41	2:11
13	2.7	板谷 洋望	19:30	16:22	3:08

※今回から会場が二宮小学校(旧緑ヶ丘小)に戻りました



2位 長嶋 優勝 篠原 3位 五嶋



「快晴の新年に“よういドン”」

✎ 編集後記 ✎

今号も緑川さんから長大な原稿の提供があり 10 頁になりました。新会長の顔写真はお二人の愛娘と3人のお孫さん揃っての

第158回 宣言タイムレース

令和4年4月10日 参加者：11名(会員のみ)
距離：5.4(2.7)Km 天候：晴れ

順位	距離km	氏名	宣言	完走	誤差
1	5.4	関 洋	24:45	24:51	0:06
2	5.4	佐野 孝	36:00	35:44	0:16
3	5.4	新保 繁	32:20	32:03	0:17
4	5.4	森 小世樹	27:15	27:32	0:17
5	2.7	渡会 昌則	20:00	20:33	0:33
6	2.7	荒井 政光	19:30	20:06	0:36
7	5.4	小高 幸夫	33:30	32:54	0:36
8	5.4	岡田 光浩	31:00	29:59	1:01
9	5.4	安嶋 俊夫	30:00	28:41	1:19
10	5.4	橋本 奈実	30:00	28:38	1:22
11	5.4	篠原 昭義	26:00	27:40	1:40



2位 佐野 優勝 関 3位 新保



「名残の桜を背に」

登場。お二人からは会員の皆さんに「よろしく」とのお言付けがありました。そう遠くないうちに三世代一緒の走りが見られるかも知れませんね!! 楽しみです😊