



## 『健走だより』創刊100号記念号



「耐暑練習会（大原海岸～夷隅川河口和泉浦往復）後、五嶋邸前庭にて 2023.8.6」

### 「会長就任に当たって」

茂原健走会 会長 岡田 光浩



新年あけましておめでとうございます。令和6年茂原健走会会長に就任した岡田です。よろしくお願いいたします。

茂原健走会に入会して装備品保管担当係を引き継ぎました。装備品は、宣言タイムレースや練習会・大会等に必要のことから参加することが多くなり、一連の行事の流れ等を理解することに役立ちました。

歴代の会長の顔触れを見るとみんなが一生懸命やっていたことが理解できました。今後、理事や会員の参加・協力があって茂原健走会の運営が楽しく・かつ・円滑に行

われると考えています。

これから、茂原健走会が長年培ったノウハウと伝統を引き継ぎ、私なりに会長の責務を全うしたいと思います。

皆様のご支援・ご協力の程よろしくお願いいたします。

### 100号は諸先輩や会員の努力と協力の賜物

前会長 篠原 昭義



茂原健走会会員のみなさま、新年明けましておめでとうございます。

去年はやっとコロナも収束に向かい、健走会の行事も滞りなく行われ活気のあった一年でありました。また各地でマラソン大会も復活し練習会に

も気合が入った一年ではなかったでしょうか。

ところで、茂原健走会の「健走会だより」が新年号で 100 号記念誌となります。100 号記念誌を発行ができたことは本当にすごいことだと思います。これまでの諸先輩方や会員皆様の努力と協力がなくして 100 号発行はなかったと思います。改めて健走会の歴史を感じるとともにこれからの茂原健走会をさらに発展させていかなくてはならないと感じています。

さて、今年の私の目標ですが、久しぶりにフルマラソンに挑戦しようと思っております。コロナで気力も体力もなくなり、フル完走の自信がなくなっていました。日頃の皆様の頑張りを見てもう一度自分を奮い立たせて挑戦してみようと思います。また、健走会でお世話になりました私の娘二人も子育てに少し余裕ができたのか、長女は旭飯岡マラソンにエントリー、次女は上越妙高エキスポトレイルを完走し元気にやっています。

今年も茂原健走会をみんなで盛り上げていきましょう。

会員のみなさまも、健康のために何か目標をかかげて挑戦してみたいでしょうか。今年も茂原健走会へのご協力とご参加よろしくお願いいたします。

## 「健走だより 100 号に寄せて」

氏原 一憲

健走だより 100 号発行おめでとうございます。100 号とは素晴らしいですね、編集委員の皆さま方の熱意と努力の賜物だと大変感謝しています。

さて数年前に膝と腰を痛め完治せず、練習会は専ら道表山のウォーキングに徹しており、大会にも参加できず投稿も遠ざかっていました。今回ランニング以外でも良いからということで、現在の日常生活をお知らせすることにしました。

主な趣味はランニングとガーデニング、野菜づくり等です。

運動は毎朝のテレビ体操に始まりストレッチを 15 分、週に 2~3 回ほど往復 1 時間の「ひめはるの里」へのウォーキング、山道なので良い運動になります。

水曜日は市民体育館で、筋トレを 1 時間しています。歳を重ねると筋力が弱くなり少しでも現状を維持できればと続けています。

野菜作りは長生村高根に 200 坪ほどの畑を借りており、生涯大学 OB 仲間と毎週火曜日の午前中に作業をしています。作業後のお茶会も楽しいですよ。玉葱、大蒜、大根や人参、茄子、胡瓜、トマト、落花生、カボチャ、芋、豆類となんでも挑戦しています、失敗も多くなかなかうまく出来ませんが、自分たちで作った野菜は、形は悪くても新鮮で安心して食べられます。

ガーデニングは、毎年 5 月の第 2 第 3 の土日にオープンガーデンを開催しており、今年度 18 回になりました。PR はしていませんが、健走会の皆さんや、友人、知人、口コミ等で、4 日間で 200 人ほど見に来てくれます。毎回募金箱を置き、去年は皆さんからの募金 1 万 2 千円を、日本赤十字社をとおり「ウクライナ」へ送付しました。バラ中心の庭で他の草花も沢山育てています。種まきしたり肥料をあげたり消毒したりと手はかかりますが、綺麗に咲いた時は至福の時を迎えます。

茂原市「花いっぱいコンクール」にも応募しており、お陰さまで今年一般家庭の部で最優秀賞を受賞しました。

また知人のガーデナーに頼まれ、君津にあるゴルフ場のクラブハウス前約 500 坪の庭園管理を、月に 3 回畑の仲間と手伝っています。バラ千本あまりの庭園で周囲に四季折々の草花を植栽しています。

年に 2 回ですが、生涯大学外房学園勝浦校舎にて「バラの育て方」について講師をしています。

その他月に 1 回ダンディクッキングに参

加しています。男性も少しくらいは料理の知識が必要と考え入会しましたが、知らないことを学ぶことは楽しいです。講師の説明後班ごとに分かれ、毎回3品を調理します。料理をしている時は集中し無心になり充実感があります。出来あがった美味しい料理は持ち帰り、クッキングのある日は妻が夕飯のおかずを作らずにすむと、あてにされています。

何かと忙しい毎日ですが、最近感ずるのは疲れやすくスタミナがなくなったこと、短時間で出来たことも時間がかかるようになったことです。

老化は進んでいますが、大切な事は「今の自分を受け入れ、出来ることを楽しく一生懸命続けること」、と思う今日この頃です。

## 完走するまでフルへ挑戦???

塚原 修二

健走だより 100 号発刊おめでとうございます。

衝撃に弱いガラスの膝のためなかなか思うように走れず、体力維持として昨年5月よりチャリンコを実施しています。

チャリンコに慣れてきた9月より各地のサイクリングイベントに参加するようになり、ツール・ドちば(117 km)をはじめ県内および近県のサイクリングイベントに参加しております。今年は念願のブルーベ(13.5 時間以内に 200 km)やツール・ドのと(能登半島を3日で400 km)等の長い距離のイベント参加を予定しています。

チャリンコ効果、ちょっとした外出も車からチャリンコに移行して健康的と思いきや、その反面今まで歩いていた近場の用事もチャリンコに乗ってしまい歩く機会が激減、と共にお腹周りが脂肪でダボダボになってしまいました。丁度その頃(11月下旬)、厚生労働省が「1日60分以上の歩行、筋トレは週2~3回」とのガイド案が

作成されたとか。

ジョギングから遠ざかって半年、やっぱりゆっくりでも走っていた方が健康に良いかな?と思い切って、お酒の力をもお借りし5月下旬の黒部名水マラソンエントリー(ついでにチャリンコ持参で、富山湾ポタリング予定)。



「紺碧の空と猪苗代湖を背に」

制限時間(6 時間)内完走を目標としているが、文字通りの完走(歩かず)を目指したい。

今まで、30 数回(記録と記憶で)フルのゴールまでたどり着いていますが、全てを走り切ったのは僅か3回のみです。その昔当時のライバルに「えっ! 歩いたの? マラソンは走る競技だよ」と言われたのがいまだに忘れられない。

最後のフルは歩かず完走で終わらせたい、完走するまでフルは終わらせない。

と、言うことは 死ぬまでフルマラソンへの挑戦は続くのか???

今年もよろしくお願い申し上げます。4丁目の父ちゃんの新年の独り言でした。

## 久々の大規模マラソン(アクアラインマラソン) 完走

緑川 茂

2022 年 11 月 6 日、4 年ぶりに第 5 回アクアラインマラソンが開催された。アクアラインマラソンは 2012 年から 2 年毎に開催されているが、私は 2012 年の

第 1 回、2016 年の第 3 回大会に参加し、今回で 3 回目の参加となった。

過去 2 回の参加は個人参加であったが、今回は茂原市のチームスプリット枠での参加になったため、チームに少しでも貢献できる走りをしたいと思った。

当日の朝、7 時 35 分木更津駅に到着、岡田さんと一緒に歩いて会場に向かった。会場で受付を済ませ、30 分前にスタート地点に向かった。スタート地点である塩浜公園脇の道路は既に大勢の選手でいっぱいになっていた。私のスタートブロックは C ブロック、松橋さんも同じ C ブロックと聞いていたが人込みで確認できなかった。



「岡田さんと余裕で？笑顔のスタート前」

7 月に参加した函館マラソンの参加者はフル、ハーフ合わせて 5,000 人弱であったが、アクアラインマラソンはフル、ハーフ合計 15,000 人と聞いていたので函館の 3 倍以上の選手がスタートラインに並ぶ雰囲気を感じるのは久々

であり、コロナ禍後の大規模マラソン大会がようやく戻ってきたなと感じた。

9 時 50 分、フル、ハーフが一斉にスタートした。号砲からスタートラインを過ぎるのに 3 分近く掛かった。スタートしてから 5 km 位までは選手の流れの中で走っていた。

沿道は、小中学生が応援メッセージを掲げながら応援してくれて、見学の市民からの声援も途切れなかった。

5 km 程で海上自衛隊前の道路に出ると 2 車線道路になり、選手の間隔が広がったので前に出ていこうと思ったが、前半を飛ばしすぎると、後半に足が持たなくなると思い、前に出るのをぐっところえて km 5 分 50 秒前後のペースで行こうと思った。ア

ウトレット方向に向かって走り、小櫃川に掛かる金木橋を過ぎると目の前に圏央道のアクアラインが見えて来た。7 km 過ぎにアクアラインの側道に入り、8 km 過ぎると金田インターから東京湾アクアライン連絡道に入った。

普段、車でしか高速道路を走ることができないのを自分の足で走るのはなんとも気持ちがいい。上空は快晴で道路からは下に東京湾の海原が広がり、前方に折り返し地点の海ほたる、その先に川崎の街並みが見えてきた。海ほたるの 1 km 手前まで来ると上りに入る。車で走るとこの上りはさほど感じないが、自分の足で走ってみるときつさを感じる。上りきると折り返しの海ほたる駐車場が目に入る。下りきると 14 km 手前で海ほたる駐車場を折り返す。

折り返すと再び上りになる。前半の上りと比べると後半の上りのほうがきつさを感じる。ここでウエストポーチに入れていた塩入りオブラートをなめ、エネルギージェルを飲んで後半の足の痙攣防止に備えた。上りきると三井アウトレットパーク木更津の観覧車が見えてくる。前半は向かい風であったが後半は追い風で少し走りやすく感じた。

19 km 程で金田インターを下り、左折すると消防署付近にエイドがある。ここで羊かんを食べる。道路右側にアウトレットが見え、アウトレットの外周道路を走る。外周道路を回ると中間地点、時計を見ると 2 時間 7 分位になっていた。

ここから袖ヶ浦駅に向かって走行する。袖ヶ浦駅のアnderパスを通過し袖ヶ浦高校方向に進行。この付近では再び小中学生が応援してくれた。私は右手を広げて応援してくれている生徒とハイタッチした。

袖ヶ浦高校手前で 25 km 地点を通過、28 km 付近の袖ヶ浦公園を右折すると左手に和太鼓、フラダンス等でランナーを応援してくれていた。

29 km 手前で右折し、広域農道に入る。1 km 程進むと左折し、木更津市内に向か

う。すぐに 30 km地点を過ぎる。以前の大会ではこの付近から足の痙攣が始まり歩くことがあったが、今回はまだ痙攣の発症がなく、km 5 分 50 秒位を刻んでいた。

32 km付近から上りに入り、久留里線の高架橋を渡るとほたる野地区の新興住宅の街並みが見えてくる。34 km付近から道路は上りになり住宅街に入って左折する。住宅街の道路を進むと下り坂となり、下りきると駅から伸びる大通り道路にでる。道路を左折するとすぐに折り返す。

大通りを駅方向に進むと木更津総合高校前を通り、37 kmを過ぎると右折し、急な上り坂を走行する。今までの上りで一番きつさを感じる。ペースが落ち歩くようなスピードで足が痙攣しそうになってきたので持参した塩入りオブラートをなめ、エネルギージェルを飲む。38 km付近で上り切る。左折し下りに入るが痙攣状態が治まらず、ペースが上がらない。km 7 分以上のペースになっていた。

40 km手前で内房線の高架橋を上り始めると痙攣状態が治まってきた。ペースが上がりはじめ。後 2 kmと気持ちを奮い立たせ、スピードを上げる。km 6 分を切るペースに戻り、最後の 1 kmは 5 分半ペースに上げられた。

体育館前交差点を右折しゴールゲートが見えた。すぐに右折し、ゴールゲートをガッツポーズで通過しゴールした。時計を見ると 4 時間 10 分を表示していた。

目標タイムを 4 時間 15 分位に考えていたので予想を上回るタイムでゴールでき、前半より後半の方がタイムが上回った。今回が 3 回出場した中で一番いいタイムであった。

## 朝練 10 kmコース歩かず完走が目標

江澤 直樹

若い頃は一年中ひどい腰痛になやまされていて、医者から運動するように言われた

のがキッカケで走り始めた。走ることで腰痛は治まり、その後走る楽しさに目覚め健走会初代会長の船木さんに誘われて入会して、今年でちょうど 30 年目になった。

昨年の会報に「今年の目標は朝練 10 km コースを歩かずに完走」と書いてしまったけど、結果は緑ヶ丘入口のセブンイレブンまででした。なので今年も同じ目標で頑張ります。

コロナとかで予定の大会が中止になったり色々あって、4 年くらい大会出場が無くて書くことがありませんので、これで終わります。今年もよろしくお願いします。

## 黒部源流薬師沢 39 年ぶりの再会

(R5.7.24~26 富山県有峰)

福井 正行

薬師岳 2,926m は北アルプスの女王と呼ばれ長い裾野を持つ優美な山容と氷河圏谷(カール)で人気の山だが、北アルプスでも最奥部にあるためこれまで何度も機会を逸していた。

薬師沢小屋はその薬師岳西方 黒部源流の谷底に位置し 39 年前に地下足袋とワラジ姿で雲ノ平まで遡行した思い出深いエリアであり、やまとけいこさんの『黒部源流山小屋暮らし』を読んで再訪したいと思っていた。

この二つの宿題を果たすため、梅雨明けを狙って 2 泊 3 日のソロ縦走を実行した。



太郎平小屋

薬師岳は通常の登山計画では登山口の折立から標高 2,330m の太郎平小屋に一泊するのだが、後の行程を考え薬師岳直下の薬師岳山荘標高 2,700m を予約。太郎平か

ら一旦下降し、再び登り返すのでなかなかのアルバイトだったが、眺望は最高！黒部五郎や双六を眼前に槍ヶ岳～穂高岳など北アルプスの主峰がぐるり見渡せる！薬師岳山荘は大正解だった。



薬師岳山荘

翌日は 100%の快晴。ほとんどの人が山頂でご来光を楽しむため早立ちしているので、出会う人もまばら。静かな山頂の薬師観音にお参りして、劔～立山連峰を目の前に、眼下に日本有数の氷河溪谷(カール)の圧巻の景観を楽しんだ。



北薬師岳 金作カール

ここから再び太郎平に戻り薬師沢まで累積 1,200m の一気下降。誰もいない森閑とした山道を河童が棲むというカベツケ原から 3 つの渡渉点(吊橋)を通過し、薬師沢小屋とのご対面。小屋番のやまとけいこさんにご挨拶し黒部源流の滔々とした沢音に囲まれながら、39 年ぶりのお約束のビールで乾杯した。

一般的にはここから北アルプス最奥の秘境雲ノ平や高天原に向かうのだが、今回の計画はここまで。太郎平への激坂の登り返しと折立バス停までの長い下りが待っている。バスは一日一便。折立には宿泊施設が無いので、間に合わないとなかなか厳しいこと

になるので炎天下ひたすら歩き、定刻 40 分前に無事フィニッシュした。



黒部川源流



39 年前の薬師沢～黒部源流

延べ約 22 時間、距離 30 km、累積登下降 2,430m。終わってしまうと名残惜しい。

コロナ禍明けの久しぶりの北アルプス縦走。山小屋は予約制限のため混雑なく、天候に恵まれて素晴らしい山旅が楽しめたが、来年 77 歳のトシを考えると、ソロの北アはそろそろ卒業(泣)かもしれない。

## 館山若潮マラソン完走

緑川 茂

2023 年 1 月 29 日、3 年ぶりに館山若潮マラソン (フル) に参加した。

前回参加した 2020 年の時は氷雨が降り、凍えながらのゴールだったが、今年は晴れて風もなく良いコンディションで午前 10 時館山市民運動場前をスタートした。

前はスタート地点で後方に並んでしまったため号砲後スタート地点を過ぎるのに 3 分以上掛かったのを思い出し、今回はス

タート地点に近い場所に並んだため、号砲からスタート地点までは1分位ですんだ。

スタートして1km位までは込み合って流れに任せて走っていたが、その後はスムーズに走れるようになり、km6分以内のペースになった。

北条海水浴場の海岸通りを走行し「さかなくん」で有名な渚の駅たてやまを過ぎ、海上自衛隊前を右折、館山湾に向かいすぐに折り返して再び自衛隊前を通過すると宮城交差点を右折し、房総フラワーラインに入る。5km地点を29分50秒程で通過する。スピードを上げようか迷ったが、今月初めロング走をした後に右足の膝に力が入らなくなり、その後はあまり走ってなかったことから、後半が苦しくなると思い気持ちを抑えてkm5分40秒ペースで走る。

7km程でゲストランナーであるニッポンランナーズの金哲彦に追いつき「金さん頑張ろう。ランスマ見てるよ。」と声を掛けると「はい。」と答えてくれた。

8km付近の見物海岸を通過する。朝会場に来る時電車内から富士山が良く見えていた。晴れていると、ここから見る富士山の景観が素晴らしいが、スタート後次第に曇が広がり富士山の姿が雲に隠れ見ることができなかった。

休暇村館山先の10km地点を57分50秒程で通過。ここを過ぎると11km付近から上りに入る。上りきると洲崎灯台が右手にあり、走路はアップダウンになる。

14km付近に来ると後方から女性の声で「応援ありがとう」等という声が聞こえてきてその声はしだいに大きくなり、すぐに私の脇を通り過ぎて行った。

声援に答えながら笑顔で走っているその女性は、黄色のダンスドレスを両手でたくし上げ、右手にバラの花を持っていた。ペースが速く、しだいに彼女の姿は見えなくなった。おそらく彼女はkm5分を切るペースで走っている感じであった。ダンスドレスで走るこの女性はいったい誰だ？市民ランナーじゃないよなと考える。ゲストの

上田藍かなと思ったが、上田藍は10kmの部に出場だよなと思いながら走る。15km地点を1時間27分15秒程で通過する。右足の状態は大丈夫そうだなと感じた。

16km付近に来ると右手に海が広がってきた。沿道には菜の花が咲いていて気分が良くなり、ペースが上がる。菜の花が咲き誇る道路、まさにフラワーラインだと思った。

20kmを1時間55分15秒程で通過する。前回大会では後半の方がペースが上がっていたので、このペースならもしかしたらサブ4いけるかなと思い始める。22km地点を過ぎるとフラワーラインからスーパーおどや前の交差点を左折、国道410号に入り緩やかな上りとなる。

さすがに上りになるとペースが少し落ちて来る。25km地点を1時間24分20秒程で通過する。すぐにセブンイレブンのある交差点を左折し、少し狭い道に入るとアップダウンが続く。

27km付近で前方に赤いTシャツを着たランナーを見かけた。近づいてTシャツの文字を見ると一昨年の君津ウルトラマラソン参加賞Tシャツで、今回私もこのTシャツを着て走った。思わず、「私と同じTシャツだ！」と心の中で叫んだ。そのランナーを追い抜く際、「一昨年の君津ウルトラのTシャツですね」と声を掛けると「そうです」と答えたので「私も同じTシャツです」と言った。

29kmから30kmのラップはやや下りもあったせいか5分16秒で一番早いラップになった。30km地点を2時間53分30秒程で通過した。

しかし、その後すぐの急な上りで足が攣りそうになり、ペースが急に落ち込んだ。「さっきペースを上げるんじゃないかった」と後悔した。上りが終わって下りに入るも攣りそうな感触が取れずペースは上がらずにkm7分後半まで落ち込んだ。

33km過ぎ坂を下ると前半10km付近の休暇村館山に戻った。ここからは前半の逆を