

行くことになる。

35 km地点に来ても轟りそうな感触は残っていてペースが上がらないままでいた。35 km地点の通過は3時間29分程になってしまった。

この地点を通過すると轟りそうな感触がしだいに抜けて来た。ペースが少し上がった。前方に4時間15分のペーサーが見え、まずこのペーサーに追いつこうと思った。36 km付近でペーサーに追いつき、ペーサーとしばらく並走すると後方から私たちに合流する女性ランナーが現れた。

女性はペーサーに「4時間30分が目標なんです」と話しかけると、ペーサーは「このまま行けば4時間15分切れますよ」と答えた。37 kmを通過するとペースが5分55秒程に戻ってきた。私は女性ランナーに「6分切るペースになっているからこのまま行きましょう」と話した。

コースは海上自衛隊前を過ぎると最後の北条海岸の通りに入り、40 km地点は3時間59分程で通過した。並走した女性に「後2km」と声を掛け、励ましあった。

41 km過ぎペースを上げ、最後の1kmを5分38秒に上げることができ、そのままのスピードでゴールに向かった。ゴール前数人の選手を抜いてゴールした。私の時計は4時間12分25秒で止まっていた。

後で大会HPを検索するとネットタイムで4時間11分32秒、昨年のアクアラインマラソンとほぼ同じタイムで、私のサブ4ゴール目標は、また次の大会に持ち越された。

翌日の新聞を見ると参加者は5,000人と掲載されていた。

「青春18きっぷ」で世界遺産

(R5.8.9~11 岩手県毛越寺・中尊寺を訪ねて)

廣川 てる子

健走だより 100 記念おめでとうございます。

「青春18きっぷ」は年に3回発売され旧国鉄時代の路線全てに乗車できる。但し、一部路線はJRから別会社に移管されJR在来線との接続を持たない孤立路線があり其れに対処する為、制約も有るが特例有り。(例:八戸~青森青い森鉄道 96.0 km等乗車可、一部BRT、代行バス等利用可)

「青春18きっぷ」5回分12,050円(1回当たり2,410円)、午前0時から24時まで普通列車乗り降り自由(特急、急行、快速のグリーン車除く)。



茂原駅5時6分発⇒東京6時41分発快速ラビット宇都宮⇒黒磯⇒新白河⇒郡山⇒福島⇒白石⇒仙台⇒小牛田⇒一ノ関 16時22分着。所要時間11時間21分 518.6 km



茂原～仙台下車
おやつ休憩、夏休み中でコロナ五類移行後は何処も大混雑!一日目は移動のみ。旅の楽しみでも有るお目当ての「金華さば」や海鮮丼、地酒で美味を堪能。郷土料理の食文化や方言、地元の方々との触れ合いには大いに刺激れ大満足で一ノ関泊。

2日目一ノ関～平泉世界遺産毛越寺、中尊寺まで。

毛越寺は、特別史跡・特別名称に二重指定され往時には堂塔40僧坊500を数えた。

天気良く、浄土思想の考え方に基づいて作られた浄土庭園、大泉ヶ池は海岸の美しさを表していて、木々に縁どられた池は夏の雲を映しまさにこの世の世の淨土でした。

中尊寺は長～く勾配のある「月見坂」巨

木の杉に覆われた坂は、異常気象で東北の地も此の暑さは経験したことが無いと言う高温続きの日々で大汗だった。急勾配の坂の途中で座り込む人も！



奥州藤原氏三代ゆかりの寺として著名、平安時代の工芸や建築の金色堂はまばゆいばかりで息をのむ美しさ。内部は金色に飾られ、当時の職人による螺鈿蒔絵細工の繊細で丁寧に施された柱は圧巻！！

奥州藤原氏三代のミイラと、頼朝に敗れた第4代泰衡の首が安置され、時の権力者は悠久の時を経ても見守られ静かな眠りについている。しばし目を閉じ祈りのひと時を。

3回の中尊寺だったが訪う度に新発見もあり、感性を刺激されゆったりと過ごした。

「みちのく」といわれ辺境とされた東北地方に、国宝建造物第1号の金色堂900年の時を経て世界文化遺産登録され古の栄華が今に伝えられている。

3日目、仙台市内をぶらぶらし名産品や駅弁を購入し、ローカル電車に揺られ遠征読書をしながら時々車窓！通り過ぎる山岳風景、里山風景を・・・旅の醍醐味を反芻しながら帰途。

仙台 12時00発～茂原 20時53分着
夏草や兵どもが夢の跡

芭蕉の句 奥州平泉の高館にて
五月雨の降り残しては光堂

芭蕉の句 中尊寺金色堂にて
法師蟬木立影濃し月見坂

廣川 嶺々 中尊寺にて

猛暑続きの長旅に疲れもせず、毎日曜日の例会で、体操&歩きのお陰！感謝です。

茂原健走会の更なる発展と、皆様にとってこの一年が素晴らしい年で有りますように。

第26回 立山登山マラニック参戦

(R5.8.26 富山県立山町)

福井 正行

海拔0mの黒崎海岸から立山連峰主峰雄山山頂3,003mを目指す総65kmの伝統の大会。そのハーフ&ウォークの部2,500m/27kmに今年も参加してきた。



コースは立山ケーブル下標高475mのカルデラ博物館前をスタート、称名の滝を眺めながら八郎坂の激坂を一気に登り、弥陀ヶ原の立山アルペンルートをたどり室堂2,450mへ。更に山岳ルート約500mを登って雄山山頂ゴールの後、再び室堂まで下山するなかなかハードな設計。去年は冷たい雨の荒天のため山頂コースが閉鎖、室堂ゴールに変更になったので今年はそのリベンジである。三品さんを誘っての出場は、幸運の晴天に迎えられた。



立山アルペンルートから山頂へ

去年はウォークの部と油断して関門が危なかったのでしっかり歩き(走行禁止)貯金を作ったが、八郎坂の激坂600mで大ブレ

一キ。2,450m の室堂到着は 12 時 45 分で去年より 15 分早いだけ。エイドで温かいお粥をいただき、とりあえず一ノ越 2,700m までは行こうと登山道に入るが、足が重い！辛い！ほどなく山頂ゴールから早々と下山する三品さんにお会い。



室堂から一ノ越・雄山山頂へ

一ノ越 13 時 40 分到着。関門 40 分前で山頂ゴールまで十分時間があるのだが、限界か。山頂から宿泊の雷鳥荘まで、更に 630m もの長く辛い下山を考えリタイアを宣告した。



標高 2700m 一ノ越

室堂雷鳥荘では立山連峰を眺めながらお約束の生ビールで乾杯。地獄谷の熱々の温泉の後、恒例の完走パーティではビールと



富山の名酒満寿泉が振舞われ、他県のランナーたちとの話に花が咲き、大いに賑わった。

福井：7 時間 10 分 一ノ越で棄権 DNF

三品：6 時間 14 分 山頂ゴール 女子 2 着

スカイラントレイル菅平ボランティア

岡田 光浩

長野県上田市にある菅平高原まで約 7 時間かかった。10 月 7 日からの三連休の初日であり茂原から関越道を通過するのに渋滞にはまってしまった。午前 8 時半に出発して現地についたのは午後 4 時頃であった。到着して資料をもらい、配置箇所の実地踏査をした。日没前にはなんとか終わらせることができた。夕方宿には着いたが、部屋割りが判らないため責任者が来るのを待って 7 時過ぎにチェックインしてやつとくつろぐ事ができた。

夕食は午後 7 時半頃になった。前回美ヶ原高原トレランで一緒にスイパーで走った人が来ていたので同じテーブルで一緒に食事をした。翌日午前 4 時集合なので食事を済ますと風呂にも入らず午後 9 時に就寝した。

翌日午前 3 時に起床し朝食の稻荷寿司等を頬張りすぐにスタート会場に移動した。コロナ等でサブの責任者や配置員等が欠けることとなったので計画通りは運用できなかった。現場の配置も直前に変更となり松橋さんの運転でエイド地点に長嶋さんと共に送ってもらった。その後もコースガイドが足りないので途中でエイドから離脱し料金所脇交差点の右折地点でランナーのコース誘導をした。ロングとエキスパート、ミドルが混在して直進と右折をゼッケンのカラーで判断し案内誘導した。

料金所配置のもう一人のボランティアの人と一緒に配置についた。コースの脇の「もみの木」には高さ 7m 位の幹の枝にスズメバチの大きな提灯の様な形の巣があり、蜂が沢山目の前を通過していた。当日

別のトランの大会で 42 人が蜂に刺されたという事があり、むべなるかと思った。

料金所配置のボランティアの人も前回の美ヶ原高原のトラン大会に選手として参加していたので話がはずんだ。

C 地点のエイドは標高 1,400m で女性の救護員が 1 人配置となっていた。救護の仕事のラチ外だが明るい元気な声でエイドを手伝ってくれた。選手たちが和んで明るくなっているのが判った。

この時ナゾの中国人ランナーが、青白い顔をして腹を押さえて救護の女性に話しかけていた。グループでエントリーした中国人「香港人」だった。多分グループでエントリーしたのでキャンセルする訳にもいかず走って来らしい。

中国語が判らず英語が判るようなので救護の女性の要請で私が通訳した。腹痛と下痢を訴えていた。救護の女性は私が通訳したので驚いていたが、英会話が長年の趣味で勉強をしていたので役に立ってよかった。

救護車が足りなかったが暫くして車で本部救護所に搬送して事なきを得た。責任者に後で聞いたが、中国人グループは住所が日本に固まって記載しているものがあり、やはり「謎の中国人」であることは間違いなかったようである。

大会終了後宿で社長など救護の責任者等と酒を飲み交わしたことはよい交流となつた。

福井さんに明日朝の片付けを社長が依頼してきたので、最終日は茂原健走会 4 人と社長以下 3 人で後片付け作業となつた。かなり疲れていたので翌朝は雨で予定していた登山も出来ないのでみんなで手伝うこととした。

最後のボランティア作業であったが少人数で作業にあつたことで連帯感が生まれた。

最後に社長からの感謝の言葉を頂いてボランティア冥利につきると思った。筋肉痛が残ったが、ここち良い 2 泊 3 日の旅であった。

菅平高原の景色も雄大で遠望する冠雪し

ている北アルプスの山々や雲海は千葉では見ることのできないすばらしい景色であつた。

横浜マラソン完走

緑川 茂

2023 年 10 月 29 日、横浜みなとみらいで横浜マラソンが開催され、フルマラソンの部に参加した。横浜マラソンはアクアラインマラソン同様高速道路を走る区間があることを知り、興味が湧いたのでエントリーすることに決めた。

3 週間程前に公式ガイドブックが届いた。ガイドブックを見ると関門地点は 15 か所、給水箇所は 18 か所と給水給食場所が多いのでエントリーして良かったと思った。

10 月初旬に地元の祭りで足を捻挫してしまい、良くなつたかなと思って練習すると痛みが出る状態が続き、あまり練習出来なく、大会 2 日前までまだ少し痛みがあり棄権するしかないかと考えていた。前日にビジネスホテルに宿泊した時、大会の朝足の具合で走るか判断することに決めた。

当日の朝会場に向かう際、足底に違和感があるものの、ジョギングしてみると痛みは感じなかつたので、走ることを決意した。

7 時 30 分手荷物置き場となるパシフィコ横浜展示ホールに荷物を預け、スタート地点の横浜ランドマークタワー前の道路に向かつた。向かう途中に雨が降り出した。7 時 50 分にスタート地点の D ブロック（ブロックは A から J まであった）に到着し、8 時 30 分のスタート時間を使った。8 時 30 分スタートには、フルマラソンだけでなくフルマラソンリレー、みなとみらい 7 km ランの種目も同時刻スタートなのでスタート前の人込みはアクアラインマラソンより多いと感じた。

スタートを待つ間も雨は止まず、アームカバー、薄手のウインドブレーカーを着て

いても身体はしだいに冷えてきた。

8時30分、集団の中で拍手が湧き上がる。待ちに待ったスタート。しかし動く様子がない。身体が冷えてきてるので早く走り出したい気持ちでいるが動き出さないイララ感が増していく。

5分位してようやくゆっくり歩き出すもなかなかスタート地点を通過しない。9分経過してスタートラインを通過すると、歩きから走りに変わった。フルマラソンが始まった。

最初は横浜駅方面に2km程走ると右折しパシフィコ方面に進む。3km地点にトイレがありトイレに入る。このころになって雨が止んできた。道路にはまだ水たまりが所々残っているので水たまりを避けて走行する。観覧車のある横浜コスマワードを右手に見ながら走行し5kmで最初の給水場所に来る。足の捻挫が未回復と練習不足のこともあり、ペースをkm7分弱で行くことにした。これで途中痛みが出て来たらリタイヤしようと思った。

山下公園、横浜マリンタワーを通過し、6km過ぎには第2給水所、7km付近に来ると左手に横浜ベイブリッジが見え、右手に中華街入口の道路表示があった。8km過ぎに第3給水所を通過した。

9km付近から国道357号に入り、頭上には首都高速湾岸線が走っている。10km過ぎに第4給水所通過後、右手に本牧市民公園が広がる。12.5km程で第5給水所を過ぎ、すぐにJR根岸線の高架下を通過すると湾岸線から離れる。

15km程で再び根岸線の高架下を通過すると再び湾岸線下の国道を八景島方向に走行する。16km程で第6給水所に到着。ここではスポーツドリンクだけでなく小型どら焼き、ゼリー、チョコレート等を食べる。ここから少し走行していると腹の調子が悪い感覚が出て来たので17km付近のトイレに入る。トイレは6~7人並んでいた。用を足して時計を見ると4分程の時間ロスだった。完走目標なので時間を気にしないで走り出す。

18kmで第7給水所を通過し、横浜南部市市場付近に来ると19.7kmの表示地点で国道を折り返した。21km手前で磯子スポーツセンター前で第9給水所に到着した。

この給水所を過ぎると高速道路（首都高速湾岸線）に入る。料金所の坂は急なので無理せず歩くことにした。湾岸線に入り、200m程みなとみらい方向に進むと折り返し、八景島方向に高速上を走行する。

23km過ぎに第10給水所を通過すると折り返し、再びみなとみらい方向に走行する。高速道路は、見晴らしあるが、障害物がないため向かい風が身体に強く当たり、走りにキツさを感じる。26km程で第11給水所を通過する。高速上にもトイレはあるがトラックの荷台に設置されているので台数が少なく、トイレ待ちの人数が多い。

27.5km程で第12給水所に到着。向かい風と道路上は緩やかなカーブでもバンクになっているので走りづらい。30km手前で第13給水所を通過し、30km地点に到着。スタートして3時間28分が経過した。このまま足の痛みが出ないことを祈った。

31.5km程で第14給水所を通過し、35kmで第15給水所に到着。高速上の最後の給水場所となる。給水所を過ぎると本牧ふ頭の折り返し、目の前に横浜ベイブリッジが見えた。折り返すと下り坂になり、すぐに料金所を通過した。下り坂なのでペースは少し上がっていた。

一般道に出て37km過ぎに第16給水所を通過。残り5kmの表示が目に入る。5km表示板が気持ちを少し楽にしたのか足が軽くなってきた感覚を覚えた。走行スピードが上がり出す。前を行くランナーを追い抜き始める。

39km程で第17給水所に到着。給水して走り出しスピードを上げる。前半ペースより30秒以上ペースが上がっていた。40km地点に横浜赤レンガ倉庫が見えて来る。後2kmと自分に言い聞かせる。沿道の声援も増えて来る。手を振って声援してくれてい

る人に私も「ありがとう」と手を振ったり、ハイタッチで答える。声援に答えることで苦しさがまぎれる感覚を覚える。

41km手前最後の18給水所では給水せず、持てる力を出し前を行くランナーを追い越していく。みなとみらい女神橋を通過し、パシフィコ横浜臨港パークのゴールゲートが見えて来る。前を行くランナーを1人でも多く抜いてゴールしようとスピードを更に上げる。ラスト1kmはkm5分40秒まで上げ、ゴールゲートを駆け抜けた。時計を見ると4時間47分を表示していた。

完治していない状態の足と練習不足の中でリタイアすることなく、また料金所の上り以外は歩かず完走できてホットした。

横浜マラソンのHPを見ると私の完走タイムはネットタイムで4時間47分34秒また出走者数はフル(16,992人)、リレー(500人)、7kmラン(5,158人)、ファンラン(201人)車いすチャレンジ(83人)の合計22,934人だった。

海と山 絶景の2023富山マラソン (R5.11.05 富山県高岡市～富山市)

福井 正行

北陸マラソンシリーズ、昨年の金沢に続き今年は富山マラソン2023に出走しました。



紅葉の高岡古城公園をスタートに、重厚な土蔵造りの商家が立ち並ぶ山町筋を経て日本海と対面、長大な新湊大橋をぐるり回

って立山連峰を眺望しながら富岩運河環水公園にフィニッシュする絶景コース。残念ながら冠雪の立山連峰は雲の中でしたが、紺碧の海と空のなか帆船海王丸の美しい姿に出会い、コース途中では曳山やよさこい、富山県各高校の応援団や吹奏楽部など途切れない応援が続きランナーを楽しませてくれました。



帆船 海王丸

この夏の猛暑のため15km以上走るのは実に5ヶ月ぶり、6月の3時間走以来なので途中棄権覚悟の出場。制限時間7時間の完走目標ゆるランに徹しましたが、昨年の金沢と同様に30km辺りから足が轟りそうになりウォーキングに切り替え。去年を更に20分以上遅れの5時間47分のフィニッシュとなりました。



当日は終日曇りの予報が一転、9時のスタート時で青空が広がり、気温20℃。最高24℃のランには暑すぎる天候でしたがカ梅足には丁度いい。エイドでは富山名物のます寿司や昆布おはぎ、しろえびせんべい、富山かまぼこなどしっかり頂き、北陸のマラソン満喫の大会となりました。

現役ランナーのつもりでジムのトレーニ

ングを続け各地の大会に参加していましたが、筋力と心肺機能の低下はさすがにおおい難く3月には喜寿の77歳を迎えます。

いよいよフルマラソン引退か?最後の悪あがきをあと一年は続けたいと次の課題を計画中です。

長柄町一周駅伝大会5年ぶりに開催

(茂原健走会は1チームが出場)

台風被害と新型コロナの影響により取り止めとなっていた長柄町一周駅伝大会が、昨年12月17日(日)町内外から70チームが参加して復活開催され、平均年齢69歳で臨んだ健走会チームは第5中継点の繰上げを制限時間の2分前でクリアするという激走で、総合60位、町外一般の部20位と奮闘しました。次回は2チームでの参加を予定しています。

第60回長柄町一周駅伝大会結果

開催 2023/12/17

区分	エントリー	出走	完走
中学校の部	7	6	6
女子の部	10	10	10
高校の部	26	25	24
町外一般の部	29	27	27
町外一般の部	2	2	2
合計	74	70	69

区間	距離km	走者	タイム	ペース1/km
1	4.5	松田康則	21:55	4:52
2	3.7	森小世樹	22:41	6:08
3	4.2	椿謙一郎	20:57	4:59
4	4.1	篠原昭義	17:45	4:20
5	3.6	安嶋俊夫	18:40	5:11
6	4.9	緑川茂	23:54	4:53
計	25.0		2:05:52	5:02



「快晴の空、笑顔のスタート健走会は最後方から」

大会結果

第163回 宣言タイムレース

開催: 2023年7月2日 参加者: 12名 (会員のみ)

距離: 5.0Km 会場: 瞳沢町 天候: 晴れ

順位	距離km	氏名	宣言タイム	完走タイム	誤差	ペース/km
1	5.0	岡田光浩	23:34	23:36	0:02	4:43
2	5.0	森小世樹	25:00	24:57	0:03	4:59
3	5.0	関洋	23:10	23:23	0:13	4:41
4	2.45	五十嵐敏	19:00	18:41	0:19	7:38
5	2.45	廣川てる子	22:30	22:54	0:24	9:21
6	5.0	佐藤修	23:15	22:40	0:35	4:32
7	5.0	篠原昭義	23:30	22:53	0:37	4:35
8	5.0	小高幸夫	34:00	32:30	1:30	6:30
9	5.0	新保繁	34:00	32:21	1:39	6:28
10	5.0	大林大	35:00	32:35	2:25	6:31
11	2.45	鶴岡国孝	23:45	19:57	3:48	8:09
12	5.0	中瀬優一	30:00	—	DNF	



第164回 宣言タイムレース

開催: 2023年10月1日 参加者: 12名 (会員のみ)

距離: 5.0Km・2.45km 会場: 瞳沢町 天候: 晴れ

順位	距離km	氏名	宣言タイム	完走タイム	誤差	ペース/km
1	5.0	五十嵐敏	36:55	36:50	0:05	7:22
2	5.0	佐藤修	22:30	22:14	0:16	4:27
3	5.0	関洋	23:30	23:51	0:21	4:46
4	5.0	篠原昭義	23:30	24:04	0:34	4:49
5	5.0	小高幸夫	34:00	34:45	0:45	6:57
6	5.0	長嶋幸次	29:00	29:52	0:52	5:58
7	2.45	岡田光浩	18:30	19:29	0:59	7:57
8	2.45	松橋純一	15:00	13:43	1:17	5:36
9	5.0	大林大	32:30	34:09	1:39	6:50
10	2.45	廣川てるこ	23:00	21:20	1:40	8:42
11	5.0	安嶋俊夫	30:00	27:47	2:13	5:33
12	5.0	福井正行	32:30	36:24	3:54	7:17

