



「恒例の氏原亭オープンガーデン訪問 RUN(2024.5.2)」

「上半期の活動報告」

茂原健走会 会長 岡田 光浩



健走会会長を引き継ぎ半年が経過しました。光陰矢の如し、と感じる今日この頃です。

1月7日の総会の後、鉄人で懇親会を開催して酒を酌み交わしたのが昨日のようです。

さて、今年の上半期の活動を簡単に振り返ってみたいと思います。

3月31日の茂原公園での花見は、開花が10年ぶりに遅れて1週間延期しましたが雨のため中止となりました。前日と当日に公園を見に行つたのですが、地面が濡れていで開催は困難と判断しました。

3月17日の「ながいきリレーマラソ」

は、強風の中でしたが暖かい陽気でとても走りやすい環境でした。板谷さんが今年もアンカーで活躍しました。

ゴールデンウイーク前の練習会は、五十嵐さんに幹事をやっていただき、2日目は地元白子の古所海岸での開催となりました。長嶋さんの案内で南白亜川の遊歩道を白子神社まで走りました。古所海岸は、駐車場とトイレがあり開催には本当に良い場所でした。

6月2日は、伝統の「緑ヶ丘リレーマラソン」があり、五十嵐さんが朝早くから来て場所取りをしてくれていました。安嶋さんは大会主催者側で働いていました。「ながいき」は、平均年齢72歳、「緑ヶ丘」は70歳と健走会も高齢化の波に勝てず、と言ったところでしようか。ちらら台走友会には今年も負けてしまいました。若い人材を補充しないといけないと思います。

最後に 6 月 9 日は、長柄ダム 3 時間走。天気は薄曇りで直射日光がなく走りやすい一日となりました。オープン参加者は市原の松下さん一人でした。当番は大林さんに担当してもらい、ありがとうございました。

さて、今後の下半期の予定ですが、「ときがね湖駅伝」が 5 年ぶりに開催されることになり、健走会の昔の恒例行事ということで参加予定で準備しています。

よろしくお願ひします。

思いがけない「70 歳以上の部」1 位

関 洋

本年 5 月 26 日（日）に栃木県塩原温泉で行われた第 47 回塩原温泉湯けむりマラソン全国大会に参加し、予想もしていなかった 1 位という栄冠に輝くことができ、大変驚きました。そのことについて、ご報告をさせていただきます。

前日、早朝から地域の田の除草作業に参加（田舎に住む人間の付き合い）し、11 時過ぎに愚妻同伴で家を出発。一路、東北自動車道の西那須野塩原 IC をを目指す。14 時頃に着き、IC のすぐ近くの千本松牧場で遅い昼食を摂る。15 時過ぎに、宿舎の伊東園ホテル塩原に向かって出発。途中、本番 10 km コースの第 2 折り返し地点で下車し、前日の調整と下見を兼ね、30 分ほどどかけ、ゆっくり 4 km の上りを試走。15 30 分頃、会場の塩原小中学校に到着し、会場確認。16 時頃、ホテルに到着。温泉にゆっくり浸かり、ホテルの夕食を頂く。ビールや日本酒、焼酎等は、飲み放題で大変驚いた。本当は沢山頂戴したかったが、明日のレースを考え、ビールを少々頂く。残念。

当日、5 時 30 分頃に起床し、本コースの第 1 折り返し地点の確認と W-UP を兼ね、軽めの 30 分ほどのジョギング。この時期にしては、大変肌寒かった。朝風呂に浸かり、軽めの朝食を摂り、7 時 30 分頃

会場へ。ゲストランナーは猫ひろしさん。彼が行う、猫体操は独特の速い動きで、大変ハードであった。

いよいよ 8 時 20 分から最長 10 km の部のスタート。温泉街の狭い道路を完全封鎖のため、宿泊者がゆっくりしている間隙を縫ってのレースで、大変早い時刻でのレースに納得。

70 歳の古希になったことで、これまで関東近隣の 70 歳以上の部のレースを探索して参加してきた。この 1 年、諏訪湖ハーフ、上尾ハーフ、深谷ハーフ、ホノルル、関東 10 km (成田)、鹿沼ハーフに参加。



3 週間前の鹿沼さつきハーフは前半自重して失敗したので、今回のレースは、距離も 10km と短いため、思い切って行き、つぶれてもいいという方針でレースに臨んだ。



コースは前半 1.5km までの第 1 折り返し地点まで上る。その後、第 2 折り返し地点までの 6 キロの下り。最後の 4 km が上りというコース設定。

本番レースは、調整して臨んだだけあって、最初の上りから快調。2 km から 4 km にかけては温泉街の応援も加わり快調が続く。5 km 下り基調でもあるため、21 分 53 秒で通過。これには驚愕。「いいぞ」と自分を鼓舞しながら折り返しの 6 km を迎え

る。折り返しながら、70歳以上の15ナンバーカードを確認。3位で通過？しかし、すぐ後ろにも2~3人、100m以内に迫っている。昨日、折り返しの試走をしているので、コースは頭に入っている。本当のレースが始まる上りの4km。ここで踏ん張らなければと思い、順位のことは忘れ、上り4kmのレースに集中することにした。特に6kmから7kmにかけてのコースは、一番勾配がきつい。そこを乗り切ることと、最後の1kmを迎える9kmまでが勝負と踏んだ。本当に今日は足が快調。何とか自分のペースに近い人に食らいついて頑張り、会場が見えてきた。最後の400mくらいは、久々に心臓が止まりそうな感じ。足も急に止まりそうになったが、愚妻や沿道の応援等もあり、最後はラストスパートが久々にかかり、ゴールできた。ゴールして完走証を受け取りに行った。多分、後半抜かれたかもしれないでの、5~6位と思って順位は気にせず、久々に気持ちよく走れた余韻に浸っていた。プリントアウトされた完走証に「1位」と記載されていたので驚いて、感無量の気持ちで一杯になった。(※記録は、45分35秒)その後、カブのステップをルンルンでおいしく頂いた。

10時から閉会式があり、そこで、大きなカップを頂き、2度びっくり。こんな大きなカップを頂いたことがなかった。これまで殆どメダルか、小さな盾だったから。10時30分頃、ホテルに戻り、11時にチェックアウト。帰宅途中、大会参加者へ無料入浴券を頂いたので、塩原グリーンビレッジに寄り、3度目の温泉に浸かってから帰路に着いた。

今後は、後期最大のレースであるちばアクアラインマラソン。最後のフルマラソン



出場とすべく4時間切りを果たしたい。そして、昨年のホノルルに続いての海外第2弾、本年12月15日の台北マラソン(ハーフ)への出場を準備している。

7年目の富士山ロングトレイル

(R6.5.11 山梨県忍野村) 福井 正行

富士山ロングトレイル 名勝忍野八海から高座山を経て杓子山標高1,598m～不動湯Gの約12kmをラン仲間の野田夫妻と五嶋さ



んの4名で楽しんできました。

このエリアは7年前参加の「富士忍野高原トレイルラン」ロング35kmのコースと被る想い出の場所。これ以上は望めない最高の晴天に恵まれ、富士山の絶景を堪能しながら山頂ではお約束の天空の鐘を鳴らしました。

写真を比較すると7年前の看板はボロボロ、僕はヨレヨレでしたが、こうして無事に再訪出来たことに感謝です。

富士山と対峙する“山旅”「富士山ロングトレイル」はお薦めです。

<https://fujisan-lt.jp/>





君津ウルトラマラソン完走

縁川 茂

5月11日(土)君津市で第4回君津ウルトラマラソン(55km)が開催され参加した。

この大会、ランナーは原則として歩道通行、信号を守って走行、マイカップでの給水、携帯電話の携行が義務付けられていた。大会当日は午前7時スタートのため、前日君津駅前のビジネスホテルに宿泊することに決めた。

今回で3回目の参加となる。大会コースは市街地を通り小糸川遊歩道を走行、遊歩道を貫けて田園道路に入り、国道127号を横断した後、君津文化ホール脇を通り抜け、県道92号線(通称房総スカイライン)を上総アカデミアパーク方向に進行し、アカデミアパーク内の公園前で折り返し、県道92号線に戻って鴨川方面に向かう。鴨川方面へ進行すると清和公民館入口交差点を右折し鹿野山神野寺方面へ向かう。神野寺入口で折り返し、鹿野山古道と呼ばれる林道を下り、館山道高架下を通過し往路に戻り、往路を逆方向に進行し市街に入って君津グランドでゴールするコースである。以前のコースと少し変更があった。エイドポイントも8か所設置になっていた。

大会当日君津駅5時00分予定の送迎バスに乗車し、10分程度で大会会場に到着。グランド脇の体育館内で着替えスタート時

間を待った。

6時30分グランドに向かい、開会式後7時にスタートして市街地へ走り出す。

歩道を走行し、海岸方向に進むと小糸川の遊歩道に入った。遊歩道の途中、広めの道路を横断せず高架橋の下を通過すると田園地帯へ向かう道路を右折、すぐに田園風景の中の道路に入った。7kmで最初のエイドポイント(JA君津貞元支店)前の駐車場に到着。

エイドでマイカップを取り出し、給水後出発する。9km程で国道を横断後、君津文化ホール方向へ向かい12.7km地点で2回目のエイド(四季の蔵)に到着。給水後トイレに行き出発した。

しばらく田んぼ道を走ると県道(房総スカイライン)と合流し、セブンイレブン君津根本店交差点を左折し、上総アカデミアパークへ向かう上りに入る。無理せず歩いて上ることにした。歩きのペースのため、後から来た選手に抜かれていく。抜かれても気にしないで進む。2km程上り、20.3km折り返しの公園で第3エイド(上総4号公園)に到着。エイドでバナナ、バームクーヘン等を食べる。給水後、来た道を下る。

下り切り、セブンイレブン君津根本店手前の信号を左折し農道を走行後、県道92号線と合流し鴨川方面に進行した。

92号線は平坦で見透視が良かった。後ろから来た車の助手席の人が声援してくれたので、「ありがとう。」と手を振った。25km地点で前に赤いTシャツを着た歩いている選手がいた。よく見ると私と同じTシャツである。追い抜く際、その男性に第1回のTシャツですね。私も同じTシャツだと声を掛けた。男性は「そうですね」とうれしそうに答えた。

26km付近になると徐々に上りはじめカーブが多くなってきた。26.6km地点で第4エイドに到着。給水後出発する。

29km手前で清和公民館入口交差点を右折し、29.7km第5エイド清和公民館前に到着。給水後出発し、これから5km第6エ

イドに向かう厳しい上りに入る。栗倉郵便局を過ぎると激坂道路になった。急坂で走る人は誰もいない。歩くことにした。

歩きながら携行していたバターロールを食べ、塩オブラートをなめ、ポカリスエット、ジェル飲料を飲んだ。34 km地点で新昭和の研修センター入口にエイドがあった。私はスタッフに「予定のエイドポイントじゃないですよね」と尋ねるとスタッフは「今日は暑いので急遽エイドを設けました」と答えた。

ここまで来ると急に視界が開けた。眼下に景色が広がった。これだけ上ってきたんだなと思った。

35 km地点 6 番目のエイド(神野寺前の鹿野山ビューホテル駐車場)によく着いた。この区間のペースはkm 11 分から 12 分掛かった。エイドでうどん、バナナ、ゼリーを給食し給水後、道路を横断し神野寺入口のトイレで用を足し、来た道を戻る。

500m 程進むと左折し、林道(鹿野山古道)に入る。下り坂だがさほどスピードは出せなかった。前を行く選手の背中を見ながら走った。ペースは 6 分半を刻んでいた。

40 km付近でスタッフが左折の指示をした。左に折れると砂利道がしばらく続いた。臭い匂いを感じると右側に牛舎があった。

41.9 kmで 7 番目のエイド(草牛公民館前)に着いた。スタッフから「この辺からの参加ですか」と尋ねられたので「茂原から来ました。今回で 3 回目の参加です。今日は第 1 回の参加賞 T シャツを着てきました。」と答えた。

給水後出発し 1 km 程走ると道路は平坦になつた。

44 km 近の館山道の高架下の仮設給水ポイントで給水後出発し直ぐに往路の道と合流した。

46 km付近、国道 127 号常代交差点に着くと赤信号で停止、信号が変わって進行すると再び田園風景が目に入った。次のエイ

ドが見えてきた。足の痙攣は出ないでここまで来た。

48.1 km 地点で 8 番目のエイド(第 1 エイドと同じ)に到着。スタッフにトイレの場所を尋ねると目の前のコンビニですと言わされ、ファミリーマートでトイレに入る。給水し出発。

市街地に向け走り出していくと小糸川に架かる橋があった。橋を渡ると左折して遊歩道に入る。

遊歩道を 1 km 程進むと右折して市街地に入つた。52 km 程来ると駅前の大通りを右折し JR 線の陸橋を越える。

53 km 程来ると君津高校入口交差点を左折した。左折するとちょっときつい上りになった。走っては上れないと思い歩く。歩き出してジェル飲料、スポーツドリンクを飲んだ。坂を上り切り再び走り出す。日本製鉄社宅の団地内に入った。ゴールが近いたなと思ったがペースは上がらなかつた。8 分位のペースになつた。団地内道路を右折すると体育館が見えてきた。

横断歩道を渡り、体育館入口を通過するとゴールのグランドが見えた。グランドに入り、両手を広げゴールした。

ゴール後、完走証とメダルを受け取つた。

完走証には記録 7 : 39 : 28 と記載されていた。

今年の目標は 8 時間切りだったので、目標をクリア出来た。

