



「走って歩いて3時間走(2022.12.18) “生憎の小雨であったが久し振りの一般参加もあり皆笑顔”」

## 「新年にあたって」

茂原健走会 会長 篠原 昭義



茂原健走会会員のみなさん、明けましておめでとうございます。令和になり早くも5年目となり、時間が過ぎるのが年々早く感じるには私だけでしょうか。

さて、今年もまだ、コロナの終息は見えてきませんが、マラソン大会はコロナ前に戻りつつあります。昨年12月には「いすみ健康マラソン（増田明美杯）」も開催され、健走会からも多数参加し気持ち良い汗を流すことができました。

今年もすでに各地でマラソン大会の開催が予定されており、いろいろな大会へ参加する会員の方も多いと思います。私から一言お願いがあります。茂原健走会は走ることによって健康になることを目的としてい

ます。走ることによって心身ともにリフレッシュし健康な体を作ることです。しかし私もそうですが毎年年齢を重ねるごとにいろいろところに身体の故障が出てきてしまいますが、ついで無理して走ってしまうのがランナーの性であります。違和感を感じた時は体を休ませ無理をしないでください。一年間を健康な体で過ごせることが一番大切なことだと思います

今年こそコロナも終息し、ブラボーと言える一年間にしたいと思います。

会員のみなさんのご協力よろしくお願ひいたします。

## 「誰でも」「どこでも」出来るスポーツ

中瀬 雄一

「誰でも」「どこでも」出来るスポーツで日本でも10万人を超える老若男女が愛好している「ペタンク」。小生も5年前か

ら楽しんでおります。



「誰でも」とは約 650g の“おにぎり”ほどの金属製のボールを助走なしで目標に向かってアンダースローで投げるスポーツで、「どこでも」とは「横 4 m 縦 1.5 m」ほどの広場があればどこでもよい。地面は土でも砂利でも草地でもどこでもよい。

愛好者の大会も全国各地で開催されている。他県の大会には前泊で参加、観光旅行より面白く有意義。公認審判員は厳しい。海外の大会にもいざれは参加したい。

発祥はフランス南部のある漁村で助走をつけて今と同じような競技が昔からあり、そのチャンピオンが病気（リュウマチ）で車椅子になり失意の日々を送っていた。これを見た仲間がそれなら走らないで投げるルールにしよう、ということで始めたらしい。120 年前のことである。

本部も多くのオリンピック競技団体が入っている「日本青年館（国立競技場の真ん前）」の 4F にある。小生も会員登録しており「米寿祝状」を頂いた。

健康のためのスポーツは「複合」「複々合」が良い。ご連絡ください。

## 朝練復帰

江澤 直樹

3年前に仕事をリタイアして又朝練に参加出来ると思っていたが、日曜の朝はどうしても起きられなかった。1年間全く何もせず遊んで過ごしてしまったが、暇なので何か自分にできる仕事があればと、シルバーハンモックセンターに申し込んで周 2~3 日又仕事をやるようになった。

仕事の内容は田植えの苗運びや草刈りなど、この年で初めて体験する農作業ばかり

りだった。農作業だから春から秋まで冬は仕事が無い。

一年を通してできる何か良い仕事は無いものかとシルバーの担当者（この方は健歩会のメンバー）に頼んだら、ちょうど空きが出来たからと別の仕事を貰った。これが朝 4 時半起きの仕事で初めの頃は辛かったが、仕事だとちゃんと時間通りに朝起きられた。早起きに慣れたのでじゃあ朝練にも行ってみようと決心して、昨年 3 月から参加するようになった。

参加しても他のメンバーに全く付いて行けない。走れない理由は 25 年も足を使わないドライバーの仕事をやっていたことと年だから仕方がないと思っていた。でも良く考えてみたら、健歩会の人は殆ど自分と同じ位の年代なのにちゃんと今でも走っている。年はあまり関係なくて練習をやっているかどうかだと思った。出来るだけ休まず参加するようになっていたら僅かづつ走れるようになってきた。

今年の目標は昔のように朝練 10km コースを完走することです。

## 富士山原始林トレイルラン（ショート 16km）2022.10.16

青柳 きせ

トレイルランは若い人達が参加するものと思っていたが、一度はやってみたいと思うようになり、近場の御宿オーシャントレイルラン、続いて養老渓谷トレイルランに勇気を出



して参加。トレランは面白い、楽しい。それから毎年参加するようになった。

10月16日、数年前から念願だった「原始林トレラン」、メンバーにも恵まれ、皆さんに助けられながらやっとスタートする事ができた。天候にも恵まれて最高♥

福井さんに「時間たっぷりあるから」と言われ、気持ちを楽にして落ち着いて3kmほど進んだらこれは行けるかも。



2時間経過、そろそろ皆ゴールしているかもと思いながら焦らず自分のペース、転ばない様に（2回転んだ）

10分後スタートの福井さんが残り3km位の所で追いついて来た。少し一緒に走った、また遅れて後からゴール（2時間40分位）、長嶋さん2時間切り、皆さんそれに続いてゴールしていた。キーマカレーの美味しいかったこと。

福井さん、松橋さん、長嶋さん、三品さん、野田さんお世話になりました。お疲れ様でした。

宿の食事も最高で会場に近い、つい来年の事が頭をよぎった。



## 夏場の函館マラソン完走

緑川 茂

2022年1月、その年の7月に開催される函館マラソンにエントリーした。その頃新型コロナウィルスの感染は中国国内だけであった。それがあつという間に全世界に感染が広まった。2月下旬からは各地の大会が中止又は延期になった。函館マラソンも翌年に延期となった。2021年5月、コロナの感染拡大が収まらないために大会は更に翌年の延期とのメールが来た。

2022年7月3日、2年間延期され、待ちに待った大会が開催された。新規の参加者はなく、2年前にエントリーした選手のみが走った。前日受付だったため、2日午後1時函館に到着し、大会会場の千代台陸上競技場に向かった。

会場で受付した後、明日のゴール予想タイムを表示しての写真撮影希望を募集していた。私は5時間のゴールタイムを予想しての写真を撮ってもらった。この日の天気はどんよりとした曇り空で明日も曇り空ならいいなと思った。

翌3日函館駅からシャトルバスで大会会場に向かった。天候は曇っていたのでこのままゴール時まで曇りのままでいたらいいなと思った。入場時、前日受付時に受領した入場券を渡し、リストバンドを受け取って手首に巻いた。リストバンドを巻かないと大会参加ができなかった。

大会はハーフとフルマラソンの2種目で招待選手はハーフに参加した。招待選手の中にオリンピック選手の前田穂南他実業団、大学生が紹介されていた。

9時にハーフマラソンがスタートした後、9時10分フルマラソンの参加選手が競技場中央にブロックごと集合した。ブロックはA～Hに分かれ、私はDブロックだった。これだけ大勢の選手が参加するのはコロナ前以来初めての光景である。

場内アナウンスから9時の気象状況は気

温24度、湿度90%との放送があった。

9時30分フルマラソンがスタートした。制限時間が5時間30分であり、湿度が高かったので絶対にスピードは上げないで制限時間内に完走することを目指した。そのためkm7分前後のペースを出来るだけ維持しようと思った。

スタート時曇っていたがしばらくして晴れて来た。袖なしシャツを着ていたので肩や首に日差しの暑さを感じてきた。

5km位までは市街地を走行し、6km位から海沿いの道路を走行し、時々津軽海峡の大平原が見えていた。

暑さで倒れないように3km前後毎のエイドで必ず水分補給をし、スポンジがあれば首筋、腕や足を水で濡らした。10km程で函館空港付近を折り返すと、水分を取り過ぎたのかトイレに行きたくなり11km地点のトイレで用を足した。10km付近から20km付近までは細かなアップダウンが続いた。

ハーフを過ぎると暑さのせいか歩く人を見かけるようになった。更に救急車が止まっているのが目に入ってきた。近づくと選手がストレッチャー上で救護を受けていた。強い日差しで肩から首に掛けて暑さや焼けるようなヒリヒリ感をより強く感じるようになってきた。この付近で再度給水を取りすぎたせいか、またトイレに行きたくなつた。

20km地点でトイレに行き、少し元気が出てきたのスピードが少し上がった。前にカラフルなよさこい衣装を着て、髪飾りをした女性が見えてきた。追い越しざまに「よさこいの衣装ですか」と声を掛けると微笑んで「そうです。頑張りましょう」を答えてくれたので「完走を目指しましょう」と応援した。

強い日差しのためエイドでスポンジを取り、体を濡らした後、給水の水をスポンジに含ませて両肩に挟んで肩周りを冷やした。この付近の道路は平坦な海岸通りとなっていたが、25km付近になると緩やかにな

アップダウンとなり、道路中央に市電が止まっていて市電に選手を応援するメッセージが掲げられていた。市電の線路が切れた場所で折り返した。

28km付近で海岸沿いの道路を左折し、市街地の道路に入った。この辺りになると選手の半分は歩いていた。30km過ぎるとJR線の高架橋を上って下り、31km付近から海沿いのともえ大橋に入った。大橋を上ると函館港の様子がよく見えた。31km付近に来ると選手が倒れ込みスタッフに救護されている様子が目に入った。通り過ぎると救急車が来たので、倒れ込んだ選手の救護に来たんだなと思った。

大橋を下り始めた33km付近で女性アスリート芸能人「福島和可菜」とすれ違う。彼女は函館出身で函館市の観光大使になっているので、函館を盛り上げようとして参加したんだなと思った。彼女は周りの選手に声を掛けながら走っていた。私は彼女に「ランスマ見てるよ」と声を掛けると、彼女は「次の放送に出演します」と答えてくれた。

大橋を下り終わると赤レンガ倉庫群が目に入ってきた。赤レンガは明治時代の建築物に多いのでこの倉庫群もきっと明治の頃に建てられたんだなと思った。倉庫群を過ぎ、35km付近の折り返し手前で再びトイレに行きたくなり用を足した。折り返して緑の島のエイドで五稜郭饅頭を食べ、再び赤レンガ倉庫群を過ぎてともえ大橋を上った。橋の上の走路は7~8割の選手が歩いていた。私はゆっくりでもいいから絶対にゴールまで歩かないと心に決めて走り続けた。大橋を下り、再度JR線の高架を渡り市街地へ入る。市街地では沿道で応援してくれる市民が多く、多くの人が「頑張って」と声を掛けてくれた。そのたびに私は「有難う」と手を振り、自分を鼓舞しようと声援に答えた。

市街地に入ってからはほとんどの選手は歩いていた。私はゴールまで走って完走したいとの思いからきつても歩かず走って