



第102号・2025年4月



茂原市

発行：岡田 編集：松橋



第169回宣言タイムレース

陸沢総合運動公園(2025.1.5)

「新年を迎えて」

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。

昨年は、会員理事等の皆様のご支援によりなんとか事故なく無事に健走会の行事を遂行することができました。ここにあらためて「健

走だより」の紙面を借りてお礼申しあげます。

さて、健走会も48年目をむかえ会員数の減少と高齢化の波にのまれ将来は限界集落ならぬ限界クラブになる可能性があります。しかし、今回4年ぶりに新会員が加入し、少しは活気が戻ったように思います。

新規会員のほとんどが茂原健走会のホームページを閲覧して入会しており、担当の塚原さんのおかげだと感謝しています。

今後は、ときがね湖駅伝が再開され茂原健走会指定の駅伝大会が恒例の四大会に復活する予定です。タイムを気にせず楽しむ感覚での積極的な参加をおねがいします。

最後に会員に対する賞品や参加賞をもらってよかったと思うものを取り揃えて渡せるよう頑張っていく所存ですので宣言タイムレース等の行事への参加を今後もよろしくお願いします。

「終わってみれば年相応 元気であれば続けよう」

(佐倉マラソン、弘前アップル完走) 青柳 きせ

佐倉マラソン 2024.3.24、久しぶりの天候に恵まれ 42.195 スタート 9:30 まわりに巻き込まれず、自分のペース守って・・・

昨年は小雨の中カップでのスタート、ネットタイム 6 時間 01 分 07 秒、ちょっと残念であったが自分では最後まで走れた事に満足である。(今年出来ればあと 5 分早

くゴールなればと思っている)

	2024.3.24	2023.3.26
10 km	1 : 12	1 : 15
20 km	2 : 28	2 : 38
30 km	3 : 41	4 : 06
40 km	5 : 18	5 : 41
42.195 km	5 : 41	6 : 02
ネットタイム	5 : 39	6 : 01 : 07

終ってみれば年相応と思う、自分的にはまあまあかと！！



「佐藤さん、椿さんと笑顔の佐倉スタート前」

最近では、行けるところまで行こうとまずはスタート。周りが良く見え、走りを楽しめるようになった。

今思う事、無理に止めず元気であれば続けよう(^^♪🏃)

2024.10.6 弘前アップルマラソン 10 km
1 時間 09 分。廣川さんと参加、二人とも無事完走！帰りは温泉入って食事、🍷の美味しい事。

年々走れなくなってきた事実感(>_<)

幻し〜のわっかない平和

マラソンと北海道の旅

(2024.4.4 稚内平和マラソン) 緑川 茂

2024 年 4 月、第 7 回日本最北端わっかない平和マラソン（フルマラソン）にエントリーした。この大会は 9 月 8 日、日本最北端の宗谷岬から海岸沿いを走行し市内の稚内港北防波堤ドーム脇公園でゴールする。大会には毎回プロランナー川内優輝が招待選手として走っているのが川内優輝と一緒にスタートすることを楽しみにした。そしてゴール後は旭川経由で北見に住んでいる元同僚に会いに行くことを連絡していた。

2 週間前大会の案内が届いた。何故「平

和マラソン」というタイトルが付いているのか気になっていた。案内の冊子にその謂れが書いてあった。

それは 1983 年 9 月 1 日アンカレッジ経由で韓国金浦空港に向かっていた旅客機（大韓航空機）が予定飛行コースを逸れ、サハリン上空を侵犯したため、サハリン基地から発進した戦闘機の攻撃を受け、サハリン沖に墜落、乗客（日本人も含む）乗員が死亡した事件が発生したことを受け、9 月 1 日を「平和の日」と定め、犠牲者の霊を慰めるとともに平和の尊さを噛みしめ、世界の恒久平和を願い、これを広く周知し、併せて市民の体位向上とスポーツの普及振興を目的に開催しているとの記載があった。

大会が近づくにつれ楽しみが増していった。ところが、大会の開催一週間前から右肩甲骨付近に鈍い痛みを感じ始めるようになった。当初は、その数日前に畑や周りの草刈りや草取りをしたので筋が痛くなったのかなと思った。このくらいの痛みは直ぐに抜けていくだろうと思っていた。しかし鈍い痛みは抜けず出発 2 日前に右胸に発疹が現れた。帯状疱疹かなと思い、病院に行こうとするも木曜で休診日。

翌日仕事帰りに病院に行き診察。右胸には赤く発疹が広がり、右肩甲骨周り、右わきの下にも発疹が出来ていた。診察の結果は予想通りの帯状疱疹。女性医師に「明日から旅行に出かけ翌日マラソンを走り、北海道の仲間と会い飲むんですけど」というと「体の免疫が下がっているんだから走ったり、飲酒は絶対ダメ。旅行に行っても共同風呂に入っちゃダメ、シャワーで身体をきれいに洗って、身体が擦れないようアンダーシャツを下に着ているように」と言われ、帯状疱疹の飲み薬、塗り薬、痛み止めの薬を受領する。自宅に帰って一緒に行く友人（以前の仕事仲間）にメール連絡。

翌出発日、高速バスで友人とドッキング。バス内で熱が出なければ一緒に行くことを話す。羽田について体温計で体温計

測。熱は平熱、身体に少し痛みはあるものの、これならば一緒に行けると思い、旅行することを決断。

航空機に乗り込み、稚内に向け出発。2時間弱で稚内空港に到着。空港バスで稚内駅で下車、マラソン総合案内所に行き、明日の大会に参加しないことを伝え、計測チップを返却後、参加賞のTシャツを受領。駅の窓口に行き、明日の稚内から旭川までの夕方便の特急チケットを13時の便に変更。(稚内から旭川までは4時間近く掛かるため)

宿泊先で荷物を置き、大会で着る予定だったアクアラインマラソンTシャツ(千葉県をアピールしたかったため)に着替え、大会ゴール地点脇の稚内港北防波堤ドームでゼッケンを付けて友人に写真を撮ってもらう。(友人は応援で一緒に来ただけで走らない)

翌朝、6時30分に防波堤ドーム前公園に行き、選手を乗せてスタート地点に行くバスを次々と見送る。自分がバスに乗ってスタート地点に行き、9時にスタートすることを空想する。幻しとなってしまったわからない平和マラソンを。最後のバスを見送った後、友人と市内散策し、13時の特急で旭川に行く。

17時前に旭川駅に到着、宿泊先で手続き後友人と市内散策、夕食をするも私はノンアルコールビールで我慢する。

翌朝、8時30分の特急で北見駅に向け出発。北見の友人は、もう仕事はしていないので来れば行きたい場所を案内すると連絡がきていた。私はサロマ湖100キロマラソンコースになっているワッカ原生花園は行ってみたいとメールしていた。電車内で旭川駅を出発したことをメールすると駅に迎えに行くとの回答。

3時間弱で北見駅に到着。友人は既に改札を出たところで待っていた。久しぶりの再会で握手する。友人の車に乗り込み、近くのホテルで昼食。

その後、友人の案内で最初に能取湖周辺

の卯原内サンゴ草群落地に赴く。サンゴ草はアッケシソウが学術名で20cm位の赤褐色のねじり草のような草が湿原の一面に生えているのが素晴らしい。サンゴ草は夏場までは緑色をしているが9月に入ると赤いサンゴ色に変色し9月上旬から10月上旬が見ごろとのこと。

その次に行ったのがサロマ湖のワッカ原生花園。6月下旬から7月中旬にかけて300種類の花々咲くとのこと。サロマ湖ウルトラマラソン開催の頃はきっと沢山の花がさいているのだろうなと思った。この時期はピンク色のハマナスの花がちらほら咲き残っているだけで、咲き終わった赤いハマナスの実を多く見かけた。

この日の最後に行ったのがサロマ湖展望台。300mほどの高台にあり、展望台の頂上に上るとサロマ湖の全体がよく見え、右手側には知床連山の様子が遠くに見えた。

サロマ湖は完全に陸地で囲まれているわけではなく、左右から伸びる砂州の先端が一部で切れ、オホーツク海からサロマ湖内の港に船がもどって来る光景が目に入り、オホーツクの海水が湖内に入ってきているのが分かる。真冬には湖の外側オホーツク海が流水で覆われるとのこと。

ホテルまで送ってもらい、夕食は北見と言ったら焼肉と言われるくらい、焼肉が有名だよというので焼肉店で3人で夕食。私は寂しいノンアルコールビール。

確かに焼肉は美味しかった。店の入口に牛1頭買いの店との表記あったので、チェーン店ではあるが美味しい店だなと思った。その後は近くの落ち着いたカラオケ店で2時間弱過ごしホテルに戻る。

最後の日には美幌峠に行き、展望台から屈斜路湖の湖面の様子がよく見える。屈斜路湖は一時期クッシー(恐竜)が出ると言われ有名になったことを思い出した。風が強く湖から吹き上げて来る風が笹を揺らし、笹の揺れる音がけっこう大きく聞こえた。

美幌峠から女満別空港まで送ってもらい、北見の友人に感謝を伝え分かれた。

13 時 40 分発の飛行機に乗り羽田に 15 時 35 分予定通り到着。飛行機から降りた瞬間、「暑つ〜う。」蒸し暑さを感じた。北海道が如何に涼しかったのかを感じた瞬間だった。それもそのはず茂原の最高気温が 34 度あった日に稚内の最高気温は 24 度だった。

今回はまさかの帯状疱疹発症によりマラソン参加断念。これも人生の中でひとつの経験。この経験は自分が普段当たり前に健康で走れていることかどんなにすばらしいことかをより強く感じた旅だった。

2024 伯耆大山夏山開き 松明行列

(R6.6.1,2 鳥取県大山町) 福井 正行

故郷の山 伯耆大山の夏山開き祭、その前夜祭松明行列に参加してきました。

かつて「火神岳」と崇められた神の山。大山は山岳信仰の霊場として最盛期には 100 を超える寺院と宿坊、3,000 人の僧兵をかかえていたと伝えられています。

この日は大神山神社奥宮から 800m の石畳の道が約 1000 名の松明で炎の川になります。時間まで宝珠越えユートピアコースの登山を楽しんだ(悪路に苦しんだ)あと、記念の手ぬぐい+お守り+たいまつ券(セット 2,000 円)をゲット。まずは快晴の大山に乾杯！です。



松明行列は 19 時半から。神殿で熾された神の火を受けてスタートするが石畳は雨に濡れて滑りやすくヒヤヒヤ。竹筒に灯油

がたっぷり入っているの、転倒するとヤバイ。炎の列は熱く、なかなか幻想的な体験でした。

翌日はあいにくの小雨。10 時からの山頂神事参加を目指して夏山登山道を登る。ブナの原生林から森林限界のダイセンキョラボク帯を越えて、予定の 30 分前に弥山 1,709m 到着。残念ながらガスガスで眺望ゼロ。山頂小屋で休息するうちに汗冷えて体温を奪われ、寒い。山頂神事を横目に早々に下山を開始しました。



下りは修行僧が通った激坂の行者道ルートを下り元谷から更に僧兵の道と呼ばれる寂静山〜豪円山の静かなトレイルをぐるり周遊。火の神岳温泉豪円湯院♨でフィニッシュです。

2 日間で累積標高差約 2,000m、行動 14 時間は結構な修行となりました。

伯耆大山は素晴らしい山岳環境に加えて、モンベル大山店のほか大山山道市場、新設のキャンプサイトなどモンベルの快適施設が充実し、お薦めです。参加：三品 福井

信州戸隠トレランボランティア

岡田 光浩

福井さんからのメールで戸隠トレランのボランティアが必要だと連絡があった。当初はボランティアは必要ないと言っていたが、急遽必要となったらしい。トレランは、9 月 7 日(土)開催という事で前日の午前 6 時に二宮小学校に集合した。メンバーは健

走会の4人で、福井さん、松橋さん、三品さんで三品さんの車に社長の奥さんが同乗して出発した。

その後、高速道路の事故による通行止めを克服して何とか前日のミーティング会場に到着した。

長野県の善光寺を横目に通り過ぎて戸隠高原は本当に山奥であった。戸隠にほとんど店がなく、一番近いコンビニでも善光寺方面の街中に20km程戻らなければならなかった。

風光明媚な蕎麦畑を横目に見ながら三品さんの運転で戸隠にようやく着いた。

大会翌日は戸隠山登山の名目でバックパックは大きめの物を用意していたが、二度あることは三度あるという事で今回も登山当日は雨予報であり中止となった。

登山口の案内看板によると戸隠山を女性で最初に登頂したのは外国人女性であるらしい。古来、戸隠神社と同じく戸隠山は女人禁制の山として近年まで続いていたようである。

戸隠トレラン自体は雨も降らずに開催できた。しかし、開催途中でトレランロングの参加者は蜂の攻撃で何人も刺されて、その後方を走っていたランナー達は途中で中止を余儀なくされた。地面に巣を作っている地蜂らしく、ランナーの走った時の振動で興奮して飛び出しランナーを攻撃したようであった。戸隠には外来種の蜂もいるらしくトレランは危険と隣り合わせだと思った。

私もレースコースの配置中に蚊や虻などがまとわりついて鬱陶しかった。半袖、半ズボンにはよくないとボツボツに食われた脚を見てから反省した。

熊野古道は有名だが越後に抜ける戸隠古道もここでは有名であり、その古道を観光ガイドをしている大会ボランティアの方が案内してくれた。徒歩による戸隠古道観光ツアーは20人以上の人が集まった。

散策途中で大雨になり古刹の光明院で雨宿りした。この寺は、明治天皇の落とし子

の女性の尼僧が住んでいたとのことであった。また、寺の部屋に飾られた心霊写真は戦争の惨禍がこの地にも及んだことをうかがわせた。

宿泊したペンションの食事はおいしくみんなとの酒盛りも楽しかった。三品さんら山ガールズは、うわばみの如く酒が強く意気軒昂であった。

三品さんは、虫に刺され左目の瞼が腫れて運転ができそうもなかった。「蚊虻走牛」小さな虫も大きな牛を走らせる威力がある。「小さなものが大きなものに勝つこと」をあらわす四字熟語を思い浮かべる。

松橋さんは用意がよく、熊よけスプレー、殺虫剤などなど準備したそうである。熊よけスプレーは当日忘れたようだが、熊よけの鈴、殺虫剤などは持参していた。

いろいろあったが有意義な旅行であった。

目標をたてる

入沢 茂

大会に出場するぞ！走り始めた頃に決めた目標だった。

これまで生きてきた中で目標を決めて努力をして達成するなんてことただの一度もなかったのです。

まして苦手な距離走なんてありえないですよ。

それでも少しずつ距離が走れるようになると私の頭の中でこんなシーンが浮かんで参りました。

いつか映画で観た名作のマイウェイです。

私の頭の中で走り終えてゴールテープを切る主人公、主題歌はあのシナトラのマイウェイです、もう感動ですよ。

心の中で決めました、自分も大会に出るぞ〜って。そう、目標があるから走れる。

落ち込んで疲れ果てたとき、困難に見舞われて苦しい時私は立ち止まる。

目標があるから立ち向かえる。

ジリジリと暑い夏の日、木枯らしの吹く凍える冬の日。

目標があるから私は走れる。

中山道木曽路 ウルトラ W100km

(R6.8.3.4 長野県木曽福島ほか) 福井 正行

猛暑のさなか南木曽から諏訪湖まで中山道 12 宿場町を巡るウルトラウオーキング 100km に参加してきました。



スタートは午前 11 時。早くもカンカン照りの下、総勢 200 名まずは長い吊橋を渡って木曽川を越える。皆さん早い早い。コース途中には馬頭観音や一里塚、本陣跡などおびただしい史跡が続くが、ゆっくり見る余裕もない。

第 1 エイド 道の駅大桑 12km 13:10 五平餅と焼きおにぎりをいただき、しっかり給水。コースは国道を何度も横断し旧中山道のアップダウンを繰り返しながら野尻宿～須原宿～上松宿へと進む。陽射しが厳しく、滝汗。



第 2 エイド 道の駅木曽福島 35km 19:00 夕刻迫るが蒸し暑い。とうもろこしやわらび餅などをいただきながら、早くも限界の予感。歩き出すと足が攣りそうになる。陽が落ち、暗い福島宿～宮ノ越宿を通過。コ

ース案内の灯りを頼りに、暗い夜道を一人ひたすら歩く。

木曽駒高原を越えて第 3 エイド木祖村セブンイレブン 52km 23:10 到着。まだ余力はあったが、この先に難所の鳥居峠標高 1,200m が待っている。熊注意の鐘も一人では心細い。コースの丁度半ば、12 時間。初挑戦の今回はこれでもう十分かと、特製の冷たいざる蕎麦をいただきリタイアとした。



鼠経ヘルニアの手術後 2 カ月足らず、練習不足体力不足は覆い難く、また難路は鳥居峠だけで他は緩やかなコースとタカを食っていたが、旧中山道はアップダウンの連続。観光地だからコンビニや自販機は至る所にあるだろうと思いきや、これもコース上には殆ど無い。反省点は多いけど、得難い経験となった初ウルトラウオーキングでした。

■データ

タイム 12:10:28 距離 51.86 km

獲得標高 ↑1,221m ↓748m

総歩数 73,494 歩 平均時速 4.25km

■大会記録 トップ 17:05:42

茂原市市民登山に参加して

田中 初文

10 月 20 日 (日)に茂原市山岳協会主催の市民登山知に参加いたしました。久しぶりに茂原公園で会った廣川さんからお誘いを受けて左膝の心配もありましたが参加を即