

答し、久しぶりの登山でした。

山梨県大月市の本社ヶ丸（1,630m）+清八山（1,593m）～茂原発（茂原市役所前市民会館駐車場）AM6：00 集合し中央自動車道（大月 IC）→笛子変電所 9：30 →登山口→清八峰 12：00→清八山 12：15 →造り岩 12：45 昼食 13：15→本社ヶ丸 13：45→往路を戻り笛子変電所着 21：30 頃ほぼ予定通りの山行。

笛子駅からの標高差が 1,000mあり秀麗富獄 12 景に選定されており富士山の眺めは圧巻で南アルプスの山々も望めます。

しかしながら当日の天候は、ほぼどんよりと曇り小雨交じりの生憎の天気でしたが山頂付近での昼食、おにぎりとカップラーメンは格別でした。

登り標高差も結構なものでヘトヘトとなり下りも左膝をかばいながらの下山、悪戦苦闘のしながらも久しぶりの登山を楽しんできました。



当日参加した方が（安嶋さんの知り合いの方？）茂原健走会の皆さんと言いう事で特別に撮って頂いた写真です。  
前列左から：青柳、五嶋、廣川、田中、安嶋元ヤングレディー3名+オッサン2で～す！！

## 2024 アクアラインマラソン完走

緑川 茂

2024年11月10日、第6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、私は2012年の第1回、2016年の第3回、2022年の第5回大会に参加し、今回で4回目の参加となった。今回も前回同様茂原市のチームスプリット枠で参加した。

朝、7時45分木更津駅に到着、歩いて会場に向かった。木更津市民体育館で着替

え、荷物を預け、50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Eブロックだった。

今回のアクアラインマラソンはフル、ハーフ合計 17,000人と千葉日報に載っていた。今回のスタートは3回のウェーブスタート。9時50分、55分、10時に分かれ私のスタートは10時だった。3回に分けたため号砲からスタートラインを過ぎるのに1分過ぎに通過した。

スタートしてから1km程で左足首に痛みが出始めた。こんなに早い段階で痛みが出て来るとは思わなかった。ハーフくらいまではもつだらうと思っていただけに少し気持ちが落ち込んだ。着地時に足首に痛みがあるので左足をかばいながら蹴り出せない走りになった。

今回は、木更津に住んでいる娘が孫と一緒に40km手前付近で応援しているよとメールが来ていたので途中で棄権はしたくない、走っている姿を娘、孫に見せたいと思って完走することを目標にしようと思った。5時間でゴールを目指し、km 6分30秒から7分で刻むことにした。

沿道は、前回同様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。

5km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がペースを6分半でいけるところまで行こうと決めた。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圈央道のアクアラインが見えて来た。7km過ぎにアクアラインの側道に入り、8km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。金田インター手前では多くの選手が金田インターの写真をスマホで撮っていた。

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ことが出来るの

は、アクアラインマラソンの大会日以外ない。高速道路を走る大会は昨年参加した横浜マラソンもあるがアクアラインマラソンのほうが海の上の高速道路のため、気分がいい。

今年は曇り空で富士山が見えないのが残念だが、対岸の川崎市はかすかに見えていた。海ほたるの 2 km 手前の表示まで来ると前方に上り坂が目に入る。車で走るとこの上りはさほど感じないが、自分の足で走って来ると坂の頂上がとても高く感じた。海ほたる手前 1 km 表示で上りきると折り返しの海ほたるが目に入った。下りきると 14 km 地点手前で海ほたる駐車場を折り返す。折り返し地点で給水し再び上りになる。前半の上りと比べると後半の上りのほうがきつい。上りきると三井アウトレットパーク木更津の観覧車が遠くに見える。前半は向かい風だったが後半は追い風で少し走りやすく感じた。

今回は高速道路 1 km 毎の表示場所にトイレが設置されて高速道路上でトイレに行きたくなつても安心だなと思った。1 km ごとの表示場所のトイレはいい案である。

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った。ここでクリームブッセを食べる。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り、アウトレットの駐車場内走行するとハーフのゴールと分かれる。駐車場を出ると中間地点、時計を見ると 2 時間 22 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。袖ヶ浦駅のアンダー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、「ありがとう」と応援に答えた。

袖ヶ浦高校手前で 25 km 地点を通過、エイドで羊かん、バナナを食べるとトイレに行きたくなってきた。27 km 付近にトイレがあつたのでトイレに入ることにした。3 基あるトイレに 3 人が並んでいた。トイレ

を済ましスタート。3 分位のロスで済んだ。

28 km 付近の袖ヶ浦公園を右折すると今回も左手に和太鼓、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。

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地の様子が見えてくる。34 km 付近から上り住宅地域に入り左折。住宅街の道路を進むと下り、下りきると駅から伸びる大通りを左折すると 35 km 地点。

この地点では小学生が応援してくれていた。私はまたハイタッチして「ありがとう」と言いながら応援に答えた。

すぐに折り返すと、左足を庇つて走っていたせいか右足に痙攣が出てきた。歩くようなスピードになった。時刻は午後 2 時になっていた。私は娘に今回は左足の具合が悪いから 2 時半頃に応援場所を通過するだろうとメールしていたので、歩くと予定時刻に到達できなくなると焦りの気持ちが出てきた。私はウェストポーチに入っていた塩オブラートを口に入れた。すると直ぐに痙攣が治まつたのでほっとした。

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のきつい場所。ペースが落ち歩くようなスピードで上りエネルギーを飲む。38 km 過ぎで上り切り左折し下りに入るとスピードが少し上がった。

国道 16 号高架下を通過するとまもなく娘の応援するイオン入口地点になる。イオン入口で辺りを見渡し娘の姿を探す。時刻は 2 時 33 分になっていた。

予定時刻より少し遅くなつたがほぼ予定どおりに応援場所に着いたが見つからずに進行すると、200m 程先の交差点角に孫を抱いている娘夫婦の姿を発見した。

私は孫の名前を呼びながら手を振った。娘も私の姿が分かり手を挙げた。孫の顔を

撫でると娘は、「足の状態は大丈夫」と聞いたので「1km過ぎから痛みが出てきたけど後3km弱頑張るよ」と答えて出発した。娘夫婦、孫の顔を見て元気が出てきた。

40km手前で内房線の高架橋を上りペースが上がり始める。後2kmと気持ちを奮い立たせ、最後の1kmは6分半ペースに上げた。体育館前交差点を右折しゴールゲートをくぐり抜け、ガツツポーズでゴールした。最後まで歩くことなく完走できた。時計を見ると4時間54分代を表示していた。

目標タイムを5時間位に考えていたので予定より少し早いゴールだった。

## 「走る前後のストレッチが肝要！」

(2024.12.15 鴨川みちくさフル) 塚原 修二

昭和100年、明けましておめでとうございます。昨年はほぼ走れず、ひたすらチャリンコ(年間7,000km)に乗っていました。

月に1回くらいのペースで100km前後のサイクリングイベントに参加し最長距離150km、まだまだブルベ200kmは敷居が高い。

7月まではジョギングは皆無、走らなければ脚は絶好調(??)。

8月に入りチャリンコに乗っても暑い、だったらちょっと走ってみようかとボチボチ走り始める(8分/km程度)1回あたり3kmから徐々に距離を延ばし5km程度に。

9月より茂原健走会の練習会にも参加、郡界橋(限界橋ともいう)までを目標に走り始める、やはり一人で走るより仲間と走ると楽しい、ついついペースアップするも足がついてこない、やはりチャリンコとジョギングでは足の使い方が違うのか。

10月に入り月間50km超え、ちょっとだけジョガーの仲間入りした気分になり、制限時間9時間という大会を走友さんに紹介され参加を検討。

5時間以内は失格(速い方はエイドや観光地で道草しましょう)、マイカップ持参、

途中ワープしてもゴール地点に戻ってくれば完走………という面白そうな大会のようで、9時間あつたら何とかなるのでは?と甘い考えで参加してしまいました。結果的には楽しかったです。



「皆さん満面の笑み(左から栗原さん、三島さん、福井さんと筆者)」

レース中の模様はこの紙面に載せられるような内容ではありませんので、別の方法で報告いたします。殆ど早歩きと小走り、まともに10kmも走っていなかったと思います。そのためか足のダメージが思ったほどなく、帰宅後風呂に入りちょっと一杯(のつもりが二杯、三杯と..)気持ちよく翌朝を迎えるはずでしたが、アキレス腱周辺に痛みが。歩けず、腫れもあったのでちょっと心配したが時間治療で3日後になんとか歩ける様になりホッとしました。

制限時間9時間というキャッチフレーズに惹かれ(??)安易な気持ちで準備もせず参加することを猛省、レース中にご一緒になった56歳から走り始め、現在75歳の方のおっしゃった「私なんか、この歳になつたら走る前後にストレッチしなければ怖くて走れませんよ」との一言に尽きました。今年もろしくお願ひいたします。

## 新入会員の紹介

昨年は2021年以来4年振りに新しい仲間が加わり平均年齢が一挙に若返りました。

お二人は、新年早々の宣言タイムレースに参加の後総会にも出席され入会のご挨拶も頂きました。

これを機に更に仲間が増え、活気のある

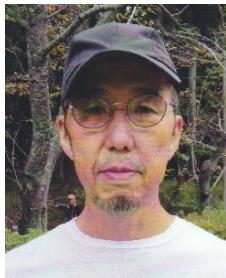
楽しい健歩会になって行けるのでは～！！と大いなる期待を抱いているところです。

### 入沢 茂

2024年10月入会

#### ① 加入の動機

一人で走っていて分からぬことを教えてもらいたい、自身のレベルアップに繋げたい。



#### ② 走歴など

2021年ダイエット目的で走り始め、体重の変化が現れ俄然やる気が出てくると同時に、走り終わった後の爽快さで病みつきになりました。

#### ③ 今後の目標、抱負など

これからは大会などに参加して、とにかく楽しくそして健歩会の皆様のように幾つになっても走り続け、豊かな人生を送って行きたい。

### 平田 文子

2025年1月入会



#### ① 加入の動機

仕事の合間に近所を走り、大会には年1回参加というファンラン生活。

岡田会長から健歩会の活動を聞き、折角走るなら自己記録更新や走力アップをしたいという目標が出来、入会させて頂きました。

#### ② 走歴など

5km～10kmを週4日

#### ③ 今後の目標、抱負など

日曜日が仕事という事が多いのですが可能な限り練習に参加し目標を達成していきたいです。

フルマラソンはまだ未経験なのでこれから練習して挑戦したいです。

## 「第61回長柄町一周駅伝結果」

第61回長柄町一周駅伝は2024年12月15日開催され県内各地から89チームが参加しました。

1チームで出場した健歩会チームは、6区間25kmのコースを2時間12分57秒と健闘しましたが、総合82位(出場89、完走87チーム中)という結果でした。

第61回長柄町一周駅伝チーム記録表

区間	1区	2区	3区	4区	5区	6区
距離	4.5km	3.7km	4.2km	4.1km	3.6km	4.9km
選手名	篠原昭義	安嶋俊夫	椿健一郎	松田康則	長嶋幸次	入沢 茂
通算タイム	20:13	42:00	1:04:53	1:24:13	1:45:24	2:12:57
区間タイム	20:13	21:47	22:53	19:20	21:11	27:33
ペース/km	4:30	5:53	5:27	4:43	5:53	5:37

## 大会結果

### 第163回 宣言タイムレース

2023年7月2日 参加者：12名(会員のみ)

距離：5.0(2.45)Km

天候：晴れ

順位	距離	氏名	宣言	完走	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
DNF	5.0	中瀬 優一	30:00	—	—	—



## 第164回 宣言タイムレース

2023年10月1日  
距離：5.0(2.45)km

参加者：12名（会員のみ）  
天候：晴れ

順位	距離	氏 名	宣言	完走	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



「2024.1.14 第165回集合」

## 第165回 宣言タイムレース

2024年1月14日  
距離：5.0(2.45)km

参加者：12名（会員のみ）  
天候：晴れ

順位	距離	氏 名	宣言	完走	誤差	ペース/km
1	5.0	関 洋	23:45	23:42	0:03	4:44
2	5.0	田中 初文	37:30	37:25	0:05	7:29
3	5.0	青柳 きせ	33:15	32:56	0:19	6:35
4	5.0	松橋 純一	30:00	30:28	0:28	6:06
5	5.0	新保 繫	34:00	34:31	0:31	6:54
6	5.0	篠原 昭義	24:10	22:58	1:12	4:36
7	2.45	廣川てるこ	22:00	20:47	1:13	8:29
8	5.0	大林 大	35:00	36:40	1:40	7:20
9	5.0	岡田 光浩	40:02	38:20	1:42	7:40
10	5.0	緑川 茂	27:00	25:10	1:50	5:02
11	2.45	江澤 直樹	23:00	20:15	2:45	8:16
12	5.0	福井 正行	33:30	36:17	2:47	7:15



## 第166回 宣言タイムレース

2024年4月14日  
距離：5.0(2.45)km

参加者：11名  
天候：晴れ

順位	距離	区分	氏 名	宣言	完走	誤差	ペース/km
1	5.0	会員	長嶋 幸次	27:30	27:57	0:27	5:35
2	5.0	会員	関 洋	23:40	23:06	0:34	4:37
3	5.0	会員	篠原 昭義	23:00	22:23	0:37	4:29
4	2.45	会員	森 小世樹	12:30	11:50	0:40	4:50
5	5.0	会員	緑川 茂	27:00	25:48	1:12	5:10
6	5.0	会員	新保 繫	34:30	33:02	1:28	6:36
7	5.0	会員	佐野 孝	34:00	32:11	1:49	6:26
8	5.0	一般	平林 文子	30:30	27:30	3:00	5:30
9	5.0	会員	板谷 洋望	34:30	38:40	4:10	7:44
10	5.0	会員	大林 大	35:00	40:17	5:17	8:03
11	5.0	会員	江澤 直樹	45:00	50:23	5:23	10:05



### 第167回 宣言タイムレース

2024年7月7日  
距離：5.0(2.45)km

参加者：14名（会員のみ）  
天候：晴れ

順位	距離	氏 名	宣言	完走	誤差	ペース/km
1	2.45	廣川てるこ	23:00	22:49	0:11	9:23
2	5.0	篠原 昭義	24:30	25:00	0:30	4:54
3	5.0	関 洋	23:40	24:37	0:57	4:44
4	2.45	岡田 光浩	19:00	18:03	0:57	7:45
5	2.45	小高 幸夫	18:00	16:51	1:09	7:21
6	5.0	長嶋 幸次	32:30	31:03	1:27	6:30
7	5.0	五十嵐 敏	39:55	38:02	1:53	7:59
8	2.45	塚原 修二	24:00	20:44	3:16	9:48
9	5.0	五嶋千恵子	32:30	37:12	4:42	6:30
10	2.45	串形 勝	25:00	17:29	7:31	10:12
DNF	5.0	松橋 純一	30:00	—	—	—
DNF	5.0	江澤 直樹	35:00	—	—	—
DNF	5.0	板谷 洋望	40:00	—	—	—
DNF	5.0	福井 正行	36:00	—	—	—



### 第168回 宣言タイムレース

2024年10月6日<sup>1</sup>  
距離：5.0(2.45)km

参加者：13名（会員のみ）  
天候：曇り

順位	距離	氏 名	宣言	完走	誤差	ペース/km
1	5.0	五十嵐 敏	38:50	39:17	0:27	7:51
2	5.0	小高 幸夫	34:00	33:23	0:37	6:41
3	5.0	福井 正行	35:00	34:19	0:41	6:52
4	5.0	佐野 孝	35:00	34:16	0:44	6:51
5	2.45	江澤 直樹	22:00	22:46	0:46	9:18
6	5.0	関 洋	24:00	24:49	0:49	4:58
7	5.0	入沢 茂	30:50	30:00	0:50	6:00
8	5.0	松橋 純一	30:00	29:01	0:59	5:48
9	5.0	渡会 昌則	41:00	42:01	1:01	8:24
10	5.0	長嶋 幸次	32:30	31:18	1:12	6:16
11	5.0	松田 康則	27:00	28:29	1:29	5:42
12	5.0	田中 初文	38:00	39:52	1:52	7:58
13	5.0	大林 大	40:00	42:00	2:00	8:24

### 第168回入賞者



2位 小高 優勝 五十嵐 3位 福井

### 第169回 宣言タイムレース

2025年1月5日<sup>1</sup>  
距離：5.0(2.45)km

参加者：16名（会員のみ）  
天候：晴れ

順位	距離	氏 名	宣言	完走	誤差	ペース/km
1	2.45	小高 幸夫	19:00	19:15	0:15	7:51
2	5.0	関 洋	24:00	23:44	0:16	4:45
3	5.0	青柳 きせ	34:01	33:37	0:24	6:43
4	5.0	平田 文子	29:00	29:36	0:36	5:55
5	5.0	篠原 昭義	25:40	25:03	0:37	5:01
6	2.45	鶴岡 国孝	21:00	20:19	0:41	8:18
7	2.45	大林 大	20:30	19:15	1:15	7:51
8	5.0	入沢 茂	30:00	28:44	1:16	5:45
9	5.0	緑川 茂	27:30	26:11	1:19	5:14
10	5.0	新保 繫	37:00	35:39	1:21	7:08
11	2.45	廣川てる子	23:10	21:34	1:36	8:48
12	5.0	五十嵐 敏	37:50	36:13	1:37	7:15
13	5.0	板谷 洋望	37:30	35:49	1:41	7:10
14	2.45	江澤 直樹	23:00	24:41	1:41	10:04
15	2.45	塚原 修二	17:00	14:21	2:39	5:51
16	2.45	渡会 昌則	21:00	25:54	4:54	10:34

