

第103号・2025年7月



茂原市

発行：岡田 編集：松橋



「第170回宣言タイムレース：睦沢総合運動公園(2025.4.6)」

## 「一走入魂」

茂原健走会 会長 岡田 光浩



第12回緑ヶ丘リレーマラソンは、過去最高の参加人員となり盛況に執り行われた。

野口大会実行委員は、茂原市議選の選挙運動で多忙だったのか茂原健走会のエントリーをしてい

なかった。大会ボランティアをしていた元会長の安嶋さんから「茂原健走会は大会プログラムに載ってないよ」と当日の朝に言われた。

早速松橋さんにメールで連絡をとり野口さんを見つけ松橋さんの持っていた大会にエントリーしたことを示す振込明細書を一緒に見せた。

最悪走れないことを覚悟して待機場所を設営していたが野口さんから走れることを

聞き安堵した。参加賞の大会Tシャツは茂原健走会のネームを新たに入れて作成し後日発送すると言われた。

積年のライバルである熟年の部「ちはら台走友会」のメンバーが隣に場所取りをしていた。開催まで暇だったことか冗談話に花を咲かせていたがその間に対抗心が少し燃え上った。

駅伝は、今年の長生村の駅伝が雨のため開催されず久方ぶりの駅伝であった。

私はトレランで膝に怪我をして、一宮の整形外科から長生村のクリニックに転院して治療を辞めてから一年くらいが経過して二年余りまともに走っていなかった。

福井さんがアンカーでブレーキになることを気にかけていたが、私も当初はファンランで楽しもうと考えていたが駅伝はチームプレイであり、欠場者が増える中、途中から本気モードで走ることを決意した。

茂原公園から応援に来てくれた大林さんに後半、タイムレコーダーを預けて直前に

コースの 3 kmを試走した。タイムはkm 6 分 48 秒でありトータルで予想は、21 分台の見込みであった。

コースを体感して危機感を募らせたがブレーキになっても「一走入魂」、ベストを尽くそうと開き直った。前半の健走会最速ベストメンバーの叩き出した記録を継続せたいと 10 区の間さんから襷を受取り暖機運転をしたエンジンを再始動して走り始めた。

最初の 1 kmは抑え気味にペースを確認しながら走り、下り坂からペースをあげていった。上り坂の約 2 kmは、呼吸が苦しくなってきたが辛抱して走った。さすがにブランクの 2 年間は大きく影響してトラックに入ってから脚が言うことをきかなくなっていた。ゴール手前で脚が縫れて二度転倒した。襷をつなぐ 12 区の五十風さんが中継地点に見えて頑張るうという気ばかりが焦っていった。

普段から柔道三段、得意技は「口車」と大見得を切っていたが究極の奥義、いなかっぺ大将の風大ザエ門の師匠おニャン子先生の指導している「キャット空中三回転」をゴール直前で披露した。本当は三回転の予定であったが回転が早くスムーズにいったため二回転でゴールした。

大会当日にテレビのニュースでやっていた、とある国の「チーズ祭り」は 3 kgの丸い円筒型のチーズを斜面で転がし、それを追いかけて斜面を走らず転がって行く人がほとんどであり、うまく転がって行った人が速くゴールして入賞し、3 kgのチーズをケツするそうである。本当は、転倒しても前方に転がっているためタイムロスはほとんどないのである。(タイム短縮のため門外不出の奥義を披露したことにおこう。)

冗談は、さておきゴール後へたり込んですぐ立ち上がれなかった。

今回は、いろいろ失敗やトラブルがあったが参加者全員が一丸となり完走して思い出深い大会となった。

最後に広報担当後継者(?)の入沢さん、

幹事の松橋さん、新人の小川さん、アンカーで快走した福井さんなど本当にありがとうございました。

## 「後は椎茸!!」

平田 文子

小さい頃、好きなもの苦手なものはなんですか?と聞かれると「好きなものはトマトときな粉」「苦手なものはシイタケとマラソンです」と答えていました。

学校のマラソンの授業がある日は休んでしまうこともあり、どうしてこんなに苦しいスポーツが世の中にあるんだと疑問に思いながら走ることの楽しさを見出せずにいました。



「3 時完走で笑顔の快走」

高校生になり波乗り(ボディーボード)と出会い、海中心の生活。波が良ければ授業をサボり、勉強よりも風の向きや潮の動きを確認するほど常に頭の中海。

卒業してからもどっぴりとハマり、サーフショップで働きなが 20 代~30 代はプロとして活動をしていました。

そんな私がランニングを始めるきっかけになったのは、夢のなかで大好きだった祖母に再会したことです。

祖母との別れは急でした。「おばあちゃんが生きてる時こうすれば良かった」と反省や後悔の気持ちがとても強く残ってました。

半年ぐらい経ち祖母が夢に登場。夢のなかでなんと!ホノルルマラソンに選手として走っていました。真っ白なTシャツと白短パン姿の祖母はハングルース(アロハポーズ)で「私は大丈夫だから!」と明るく



元気に私の前を駆けていきました。祖母は粋な性格で何でもチャレンジする人でしたが走ってる姿を見るのは初めて。その姿が印象的で目が覚めた後も心に残り続けました。

祖母に対して、後悔から感謝の気持ちに変化していき、それと同時に夢のなかの祖母のように前向きに私も走ってみようかなと思っていきました。ちょうど波乗りの選手としての活動が減り、頭のなかの海モードが浜モードに変わってきた時期でもありました。

とりあえず、家の周りを走ってみようとスポーツ店のマラソンが速そうなお姉さんに靴を選んで貰い、1 キロを目標にスタート。苦しいけどやめるのも悔しい…3 km、4 km次は 5 km走ってみようと距離を延ばして行き、早起きして今日はこの音楽を聴いて走ってみようかなと、気がつけば走ることが日々の楽しみになっていました。

そんな時知人が大会に出場できなくなったので代わりに走ってみる？と声をかけて頂き、大会デビュー。初の大会はいすみマラソン。その年はたまたま代走が続きその後は高滝マラソン。

波乗りの大会は最後まで勝ち進んだものが勝者。マラソンはゴールをしたらそれぞれみんなが勝者。

途中苦しく、もう出るもんか！と思ってもゴールした瞬間「ツラかったけど頑張った～！私エライ～！」と自分を褒めてあげられるようにもなりました。

小さい頃にイメージしていたマラソンは苦しいだけのスポーツから、苦しいけどみんなで目標に向かい達成感を味わえる素晴らしいスポーツに変わり(笑)ランニングが私の生活にたくさんのプラスを与えてくれています。

あとはシイタケを食べれるようになれば完璧。

これからもランニングを通じて得られる前向きな気持ちを大切にしていきたいと思っています。

## 今年も伊豆大島三原山へ弾丸登山

(R7. 2. 10 東京都大島町)

福井 正行



去年の正月に利用した東海汽船の「伊豆大島弾丸キップ」が面白すぎたので、今年は五嶋・青柳・三品・松橋・佐野・福井の6名で三原山標高 758mの山旅を楽しんできました。

前夜は東京竹芝桟橋 22:00 発のさるびあ丸定員 10 名の和室は貸切りで、さっそく宴会スタート。ゆらり船の揺れに、酔いも話も進みます。

翌朝ジャスト 6:00 岡田港着。三原山温泉ホテルをスタートに「いつか森になる再生の一本道」を経て後はザクザクの溶岩帯トレッキング。恐竜や動物の姿を思わせる



異形の溶岩がニョキニョキ並ぶ「ジオ・ロックガーデン」から山頂へと登りつめ、三原神社で富士山に對面し祈念の合掌。360度の大海原を眼下に、利島・新島の伊豆諸島、遙か南アルプスの白い山並みなど絶景を眺めながら大迫力のお鉢をぐるり回って島の東海岸へ。強風のため植物が育たない

真っ黒な裏砂漠のなか、海に向かってテクニカルコースを下りました。



大島は椿祭りのシーズンだったが、お山はほぼ独り占め。コースを短縮したため、予定の1本前のバスに乗車。出航まで名物のアシタバ蕎麦とビールで乾杯。椿娘に見送られながら14:30発さるびあ丸に乗船し東京竹芝には19:00帰着の楽しい弾丸ツアーでした。



大噴火を起こし全島避難となったのが39年前、今なお活動中の火山なので至るところから噴気が吹きあげ、地面が熱い。ジオパーク伊豆大島はお薦めの遊び場です。



## 「人生後半の目標達成」

(2025 佐倉マラソン) 入沢 茂

2025.3.30 佐倉健康マラソンのフルマラソンの部を走って来ました。

思い返せば4年前にたった1kmも走れずにいた頃、自転車を漕ぎながら付き合わせた娘の一言(パパ歩いているのとあんまり変わらないよ)。

そう、初めはゆっくりで良いんです大切なのは諦めずに続ける事、これが大切なんだ。

あの日から月日は流れ少しずつステップアップして来た自分ですが、本番前の距離走では脚が前に出なくなり股関節ももの凄く痛い、ダメダこれじゃ走れない、これが本番前の私でした。



前日の雨も止み薄曇りの中、朝9時30分のスタートです。青柳さんの案内でスタジアムに荷物を置き、毎年走っている健走会の椿さんを探しスタート位置で見つけ3人の健闘を祈った後に2人でスタート位置につき合図を待ちます。

私はフルが初めてなので完走目標です、一方の青柳さんは出来るところまでやるとの事でしたので同じ位置で合図を待たせてもらいました。

待ってる間に調整の仕方等を教えてもらい時間が流れてゆきます、それにしても改修された競技場がとても綺麗で青空とのコントラストがとても印象的です。

しばらくするとスタートの号砲が鳴りランナーが一斉に走り出します、先頭が走り出してから約90秒後スタートライン通過。今回のペースでは、30km迄7分30秒で行くゆっくりペースです、5km通過39分41秒、青柳さん不調で遅れ出しますが直ぐに追いつき更にペースを上げて置いて行かれ



ます、前半貯金して後半に備える戦法でしょうか？

私は慌てず自分のペースでと言い聞かせて走り続けます。マラソンコースでは 20 kmを過ぎると最後の激坂を除けば平坦な道となるのでここら辺もポイントでしょうか、暫く走るとエイドです感謝ですね、沿道での応援も有り難く元気が出て来ます、沿道の応援や手を振る人達に应えて私も声を出して感謝の気持ちを伝えて走ると不思議とリラックスして走れるんですね、これをゴール迄続けて走ります。

10 km通過 1 時間 18 分、20 km 2 時間 35 分。先に行った青柳さんに追いつきません、よほど調子が良いのか？後を追いかけます。25 km通過すると不調でペースが落ちたランナー達を追い抜き走り続けていると歩き出すランナー達もちろほら現れ更に走り続けます、心配していた股関節の痛みもリラックスして走れているお陰でさほど気になりません、30 km通過 3 時間 52 分、練習で走った 30 kmのタイムよりだいぶゆっくりペースですが完走目標なので気に留めずにゴールを目指します。



佐倉ふるさと広場が近づくとロッキーのテーマをスピーカーでエンドレスで流して応援してくれています、元気が出ますねー応援している方とハイタッチです👏

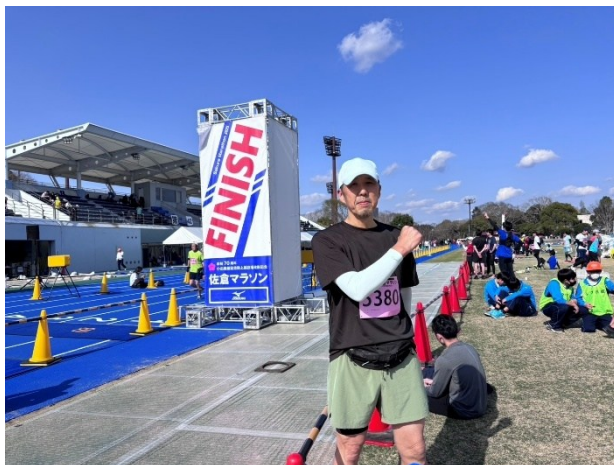
ここはオランダ風車と季節の花々がとても綺麗な場所、広報担当松橋様の為にエイドの方に頼んで写真撮ってもらいましょ～  
ゆっくりペースとリラックス走法のお陰

で調子が良く脚が前に出ます、少しずつペースアップします、一方ここまで走って青柳さんに追いつかないのは何かあったのか等、嫌な予感もしますが完走する事を祈りゴールを目指す

歩いているランナー達ペースの落ちたランナーを沢山抜きました、いつもは追い抜かされてばかりの私なので実に気持ちが良い。

35 km 4 時間 28 分、残すところあと約 7 km、ペースを上げますkm 7 分ペース。

35 km付近は最後の関門が待ち構えていますがどうやら無事通過出来ました、良かった～。40 km 5 時間 3 分です気持ち良く走れてます。



最後の激坂が待ち構える競技場目指しますが走った後の感想、最後の坂はきつすぎる。踏ん張って坂を上がっているのに隣を歩いている一般の方に抜かされてしまいましたから💦

次のレース迄坂道克服するぞ？坂道上がると競技場です、トラックの青が眩しいほど鮮やかです、何やらゴールするランナーたちを実況しているようで、マイクを通して声が響いて来ました。

いよいよゴール間近、実況している方に何かアピールすれば良かったけどそんな余裕は有りません、力を振り絞りゴールを切りました。

走り終えて感じた事は、時間にとらわれなければこんなに楽しく走れるんだという事🏃



よーし次も頑張るぞ 🤖



ークを抜けて大阪城天守閣に向かう大阪の名所めぐりです。

## まさかの雪の大阪マラソン 2025

(R7.2.24 大阪市)

福井 正行



スタート前には素晴らしい青空だったのが徐々に暗い雲におおわれ何やらあやしい予感。昔通った得意先が並ぶ御堂筋に入ると、まさかの雪が舞い始めました。

沿道の声援は途切れなく元気をもらいましたが、終日小雪が降ったり止んだりの寒さに体が固まり、30Km あたりから全く走れない。半ば歩きの状態でかろうじてネット6時間内、5:55:06でフィニッシュしました。

大阪は社会人として40歳まで働いた第2の故郷。なので第1回大会から応募するものの振られっぱなし。やっと当選した2024大会も開催2週間前のまさかのコロナ感染でDNS。念願かなって今年大阪マラソン初出場となりました。

コースは大阪城公園から中之島に入り、昔の仕事場だった北浜から大阪市役所や日本銀行跡を横目に御堂筋銀杏並木を南に一直線。心斎橋&グリコの道頓堀を経て京セラドーム〜天王寺を大きく回って、フィニッシュは超高層ビルの立ち並ぶビジネスパ



大会後は曾根崎心中で有名なお初天神に

昔の仕事仲間と集合、お酒と毎度のアホな話で盛りだくさんの一日を終えました。

この翌週には 78 歳の誕生日を迎えるのだが第 21 回全日本年代別マラソン 77 歳でランキング入り。フル完走者全国 175 人中 135 位で 100 位内ならず、ちょっと残念。

大阪マラソンは全コースほぼフラット、大阪城公園の広いエリアが会場で沿道の景色と熱い声援&エイドなどお勧めの大会です。

## 「白内障の手術をして!!」

緑川 茂

昨年 9 月人間ドックを受診、左目混濁の疑いがある為眼科で二次検診を受けるようにとのこと。

11 月眼科を受診した結果、両目が白内障で手術を受けたほうがいいとのこと。症状が進行している左目が先でその後に右目の手術することになるでしょうとの回答。

私は一瞬「目の手術～目が見えなくなることないのかなあ」とふと思い、「手術をすれば良くなりますか」と聞いてみると、「良くなりますよ」と答えが返ってきたので気持ちがほっとした。

年齢を重ねて来れば身体の何処かにガタが来ることは理解していたが、目の手術になると視力がどうなるのだろうと不安の気持ちが残った。

ネットで検索してみると、50 歳代で 3 割程の人に白内障の症状が現れ、60 歳代では 6～7 割、70 歳代ではほとんどの人に症状が出るとの記述があった。

更に白内障と紫外線の関係については、目のレンズの役割を果たしている水晶体は、紫外線を受けると活性酸素が発生し、これによって水晶体の細胞内に含まれているタンパク質が酸化することで白内障を引き起こす。特に長時間強い紫外線を浴び続けていると白内障の進行を早めてしまうので紫外線の多い夏場は注意が必要との記載

があった。そうするとランナーは発症するリスクがより高くなるなと思った。

11 月下旬手術の予定がわかり、最短で 2 月 4 日と 3 月 4 日になると言われ、症状が進んでいる左目を先に手術すること。12 月中旬に妻と一緒に手術内容を聞く。

手術当日は、同伴者と一緒に病院に来るか、タクシーで送り迎えしてもらうこと。手術後は、一週間仕事に行くのを控え、車の運転、入浴、洗髪、洗顔はダメ。単焦点の眼内レンズなので保険適用になるとの説明を受けた。

2 月 4 日、妻と同伴で眼科に行き、診察後手術室に向かう。手術室に入ると手術台の上に仰向けにさせられ顔にシートが張られ右目は目隠しになり、左目は瞬きが出来ない状態になる。

医師から光っている点を見てくださいと言われ、手術が開始される。光っている点の周辺の景色がぼんやり見えている。しばらくすると眼球に傷がついたかなと感じると周囲の景色が真っ白になり光の点だけが見えている状態になった。直ぐに目に何かが入ったかなと感じた後また景色が見えた。眼内レンズと入れ替わったんだと思った。シートが剥がされ眼帯が左目を覆った。

手術終わり、手術台から下り部屋を出て待機室で 10 分程待機し妻の待っている受付前に行き手術が無事終わったことを告げた。

3 月 4 日右目の手術日、妻と同伴で病院に行く。手術台に乗ると瞬き防止シートを張られ手術が開始される。前回は視界が真っ白になった時があったが、今回は視界が左右にグラグラ揺れている間に終わってしまい、真っ白になる瞬間はなかった。

3 月 26 日受診。眼圧、視力検査を実施。視力は左 0.9、右 1.0 であった。診察室で医師に「1 ヶ月位したら汗をかくようなスポーツ、私は走ることが好きなのでランニングをしても大丈夫なのか」を尋ねたところ、「ぶつかり合うスポーツ例えば柔道、

ラグビー等じゃなければ大丈夫、もし目に泥水が入ったら直ぐに眼科に来てください」との回答でほっとした。

4月9日受診、手術後1ヶ月以上経過し、前回と違う医師だったため、再度1ヶ月以上経過したら汗をかくようなスポーツをしていいかを質問すると、初めても大丈夫ですとの回答。安心した。

翌日2カ月半ぶりにランニングを行なった。距離は17km程。久々の走りで後半はかなり足が重くなりペースが落ちたが痙攣せずに走れたことが嬉しく思った。

今年はまだ大会にエントリーしておらず、フルマラソンの大会を年に1回は走りたいので、まず北海道マラソンにエントリーすることにした。

(去年は稚内マラソンにエントリーするも帯状疱疹で参加できなかったのが北海道の大会をリベンジしたかった)

## 新入会員の紹介

小川 繁

2025年4月入会

### ① 加入の動機

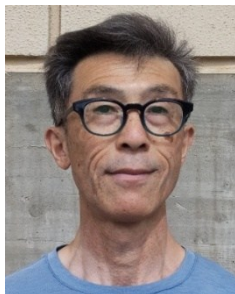
マラソンは孤独な競技です。けど同じ意識を持った方々と一緒に走りたいと思ったから。

### ② 走歴など

手賀沼ハーフマラ、市原高滝湖ハーフマラソン、霞ヶ浦マラソン、いすみ市増田明美杯ハーフマラソン、東金波乗りハーフマラソン、アクアラインマラソン、千倉ハーフマラソン等

### ③ 今後の目標、抱負など

皆さんと楽しく走ってモチベーションを上げて走力を付けてフルマラソンでサブ4を達成したいです。



## 大会結果

第170回 宣言タイムレース						
開催：2025年4月6日			参加者：16名(会員のみ)			
距離：5.0又は2.5km			天候：曇り			
順位	氏名	距離	宣言	完走	誤差	ペース /km
優勝	小高 幸夫	5.0	35:20	35:25	0:05	7:05
2	関 洋	5.0	24:00	24:13	0:13	4:51
3	青柳 きせ	5.0	35:40	36:01	0:21	7:12
4	入沢 茂	5.0	32:30	32:09	0:21	6:26
5	小川 繁	5.0	30:00	29:39	0:21	5:56
6	鶴岡 国孝	2.45	22:00	21:37	0:23	8:49
7	篠原 昭義	5.0	26:00	25:24	0:36	5:05
8	大林 大	2.5	20:00	20:42	0:42	8:27
9	五十嵐 敏	5.0	35:50	34:32	1:18	6:54
10	新保 繁	5.0	35:00	33:37	1:23	6:43
11	廣川てる子	2.45	22:00	20:13	1:47	8:15
12	岡田 光浩	2.45	17:43	19:30	1:47	7:58
13	江澤 直樹	2.45	23:00	20:54	2:06	8:32
14	福井 正行	5.0	35:00	37:54	2:54	7:35
15	田中 初文	5.0	44:00	39:19	4:41	7:52
DNF	板谷 洋望	5.0	38:00	-	-	-

第171回 宣言タイムレース						
開催：2025年7月6日			参加者：13名(会員のみ)			
距離：5.0又は2.5km			天候：晴れ			
順位	氏名	距離	宣言	完走	誤差	ペース /km
優勝	平田 文子	5.0	31:00	31:25	0:25	6:17
2	五十嵐 敏	5.0	38:50	38:20	0:30	7:40
3	小高 幸夫	2.45	17:30	16:57	0:33	6:55
4	入沢 茂	5.0	31:50	32:39	0:49	6:32
5	板谷 洋望	5.0	39:10	38:17	0:53	7:39
6	新保 繁	5.0	39:10	38:15	0:55	7:39
7	渡会 昌則	2.45	25:30	24:05	1:25	9:50
8	青柳 きせ	5.0	34:30	36:09	1:39	7:14
9	大林 大	2.45	23:00	24:55	1:55	10:10
10	岡田 光浩	2.45	16:57	19:22	2:25	7:54
11	江澤 直樹	2.45	21:00	23:59	2:59	9:47
12	小川 繁	5.0	33:00	36:18	3:18	7:16
13	福井 正行	5.0	35:00	39:06	4:06	7:49