



♪♪♪ るんるんランラン歓走記 ♪♪♪

◆五島列島夕焼けマラソン 8月24日（土）

布袋満男

平成6年8月24日（土）に開催された「五島列島夕焼けマラソン」に所沢走友会会員6名で参加して来ました。日程は、大会前日23日（金）に移動、大会当日24日（土）午前8時から15時頃まで福江島島内観光、17時半マラソンスタート、20時前ゴール。会場でシャワーを浴び五島牛の試食会。居酒屋で打ち上げ。翌日25日（日）午前中に市内観光、午後移動で帰ってきました。

大会は、橋本（祐）・桑原・斎藤（良）・金秋さんが火山灰台地の周囲を1周するハーフの部、野々口さん・私が市街地を2周する5kmの部に参加し、全員無事完走しました。片本さんは体調不良でスタート前に棄権しました。野口みづきさんが招待選手で参加、また女子60歳以上マラソン世界

記録保持者の弓削田真理子さん（埼玉県）が女子の部ダントツの1時間31分台で走りました。五島牛は結構量もあり美味しかったです。片本夫人も五島牛試食券付き記念Tシャツを2,000円で購入しました。

島内観光は、鬼岳（おんだけ）から市街地や港を見下ろし、起伏とカーブの激しい道を通って朝ドラ「舞い上がり」にも出て来た「大瀬崎灯台」に到着しました。途中景色の良い場所で休憩しましたが車に酔った人も居ました。灯台まで降りていく道も在りますが険しい道で時間も掛かり大会前のウォーミングアップにはきつ過ぎるので止めました。昼食は道の駅「遣唐使ふるさと館」で「五島うどん定食」を頂きました。うどんの中に何と「さざえ」が入っていました。デザートは「かんころ餅」です。

そして今回の最大のイベントは「浮体式洋上風力発電所」の研修でした。野々口さんの計らいで「戸田建設」「五島観光協会」の協力を得、港で説明を受けのち船で約10km沖の現地まで連れて行ってもらいました。発電所の大きさは、水中に最大直径7.8m深さ76mの浮体、水上はハブまで56m・ローター半径40mという巨大なものでした。大会翌日の午前中には市内の山本二三美術館、五島ふるさと館、武家屋敷そして福江城（現在私の母校「五島高校」）を散策しました。

費用は、羽田～五島福江空港往復60,000円、宿泊（ゲストハウス）1泊3,000円、レンタカー（軽1台）7,000くらいでした。皆さんも是非この大会に参加してみて下さい。



★★★ 所沢走友会 「掲示板」 ★★★

◆2024 秋のタイムトライアル 10月13日(日)

桑原 一矢

10月の3連休中日、秋時間(9時～)1回目の練習会に約30名の会員が集まりました。今回は秋のタイムトライアル(5km/10km)ということで、14名がチャレンジしました。



秋晴れの日差しの強いこの日は、ランニング日和というには少し暑いコンディションでした。この夏、記録的な猛暑日が続き、なかなか思うように練習できなかった人も多かったでしょう。これから本格的なマラソンシーズンを控え、この記録会を少しでも活用していただければと思います。

各人のタイムは、以下のとおりです。敬称略

5km (11名参加)

加藤 (鉄)	25:43	土屋	26:15
木下	27:30	福田	24:50
桑原	24:48	細田	25:18
小松	38:00	三浦	25:58
齋藤 (邦)	24:21	三輪	24:52
齋藤 (健)	26:00		

10km (3名参加)

石川	48:50	森本 (武)	60:30
金秋	56:35		

◆◆◆ 走友会 「コラム」 ◆◆◆

◆2024 年度秋のジョギング教室

鳴田良彦

恒例の「秋のジョギング教室」(航空公園管理事務所主催)が9月14日(土)から4回シリーズで開催されました。走友会はこのジョギング教室の運営を担っています。走友会から、正幹事鳴田、副幹事山上さん、宮川会長、宮川(久)さんで担当しました。また、布袋副会長、傍島さんに支援要員として参加していただきました。

今回の参加者は50代から60代前半の女性4名、男性1名でした。初回の9月14日、開講式で参加者から自己紹介と「ジョギング教室参加の目指す目的」を話していただき、また鳴田からメディカルチェック、「ストレージョギングとは」の基本を説明したのちスタートしました。

教室は4回シリーズで、毎回のテーマを準備しました。第1回目「良い姿勢を身に着ける」、2回目「走るための自然なフォームとは」、3回目「体幹（体全体）を使って走ろう」、4回目「ジョギングは全身運動」です。そして3回目の後半に、宮川（久）さんによる「ストレッチ教室」も取り入れました。

スロージョギングの基本ポイントは2つ

- ・話ができる、笑顔を保てるゆっくりペースで走る。
- ・歩幅を狭くしてフォアフット（足の付け根あたり）で着地する。

この基本を沈床茶園側に設置されたSJメイトを使い、100mから150mを何度も往復して、自分のペースで走れば苦しさを感じない、ことを体験してもらった。その後、2K位をそれぞれのペースで走り終えた。

10月5日、最終日は秋雨に見舞われ残念ながら予定のメニューを消化できなかった。そのため、これまでの基本ポイントの復習と好評だったストレッチを取り入れた内容に変えた。また、宮川会長から走友会の基本的な活動のご案内をしていただいた。

今回参加者5名は4回ともすべて出席でした。管理事務所長から修了書と粗品を授与していただき無事終了しました。

大変熱心な5名の方々です。ジョギングを続け走友会への参加を期待したい。

最後に担当していただきました、山上さん、宮川会長、宮川（久）さん、支援要員の方々に感謝申し上げます。



◆所沢走友会忘年会のお知らせ

早いもので、もう忘年会のご案内の時期になりました。

今年も恒例により、下記の通り開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

記

日時 12月15日（日）17時～（受付16時半より）
場所 餃子の満洲 新所沢東口本店
会費 4000円

幹事 木下一夫 090-2444-0429

田部由美子 080-6590-0797

出席の可否は、11月24日（日）までにお願いいたします。

◆◆◆ 所沢走友会エントリー及び行事予定 ◆◆◆

■大会エントリーリスト

			2024年 11月 ⇒ 2024年 12月	
月	日	大 会 名		参 加 者
11	3 (日)	ぐんまマラソン	フル	大野泰熙 高橋美和子 後藤八郎 寺尾隆
		東北・みやぎ復興マラソン	フル	鳶田良彦
	10 (日)	福岡マラソン	フル	森木葉子
		日立シーサイドマラソン	フル	金秋高根
	17 (日)	上尾ハーフマラソン	ハーフ	中川多津雄
		大田原マラソン	フル	寺尾 隆
	24 (日)	小江戸川越マラソン	ハーフ	後藤八郎
		つくばマラソン	フル	中川多津雄
12	1 (日)	国宝松江城マラソン	フル	高橋美和子
	8 (日)	青島太平洋マラソン	フル	中川多津雄
	15 (日)	はが路ふれあいマラソン	フル	大野泰熙

■走友会行事予定

			2024年 11月 ⇒ 2024年 12月			
月	日	時 間	内 容	場 所	主幹事	対 象 者
11	10(日)	9:00～ 11:00	定例練習会	航空公園	石川	全 会 員
			ペース走・・・目標ペース 1.25x8周			参加希望者
			自由走			
11	24(日)	9:00～ 11:00	定例練習会	航空公園	石川	全 会 員
			インターバル走⇒1Km×8本 ジョグ 0.25			参加希望者
			LSD 走			
12	8(日)	9:00～ 11:00	定例練習会	航空公園	石川	全 会 員
			ビルドアップ走⇒1.25×8本			参加希望者
			自由走			
12	15(日)	-	第 58 回入間市駅伝競走	入間市	斎藤 (邦)	参加希望者
		17 : 00	忘年会	餃子の満州	小島	参加希望者
12	22(日)	9:00～ 11:00	定例練習会	航空公園	石川	全 会 員
			自由走・・・基地、リハビリ、外周等			
			LSD 走			参加希望者

発行人 宮川敏男 編集人 中村幸博 発行日 2024年10月27日

以下余白