

ランラン通信

2025.6月号 VOL329

創立53年



記事募集中

所沢走友会々報

発行責任者 宮川敏男

清々しい自然の中を走ったり、歩いたりしませんか 菅平合宿へのご案内

ウエスト ランニングコース

① 1.24km ② 0.74km ③ 3.91km

START 標高1,240m 自然體地点
1周は1kmごと表示
周回牛のみれごと40kmまで表示！

① ダボスから根子岳望む
② 湿原コースを走る
③ 陸上競技場
④ 菅平牧場
散歩コース

☆期日 9月6(土)~7(日)

☆場所 長野県菅平高原 ホテル亀谷 泊

☆移動 貸し切りバス利用

☆費用 約20,000

大募集

6/8 例会より受付開始



念願のパリマラソンを走りました！

2025.4.13 竹田悦子

今回で22回目のフルマラソンです。

この日のために毎月200km以上走り込み、フランス語も1年以上勉強し、私なりに準備万端で望みました。

5万人以上が走る大規模なマラソン大会です。エリートは8時スタート、その後申告順にスタートしていき、私のスタートは11時27分。おかげで混雑はほとんどありません。トイレ渋滞もなし。凱旋門をスタートし、シャンゼリゼ通り、ルーブル美術館、セーヌ川、エッフェル塔の景色を見ながら走ります。シャンソンの演奏や声援も多く夢のような気分です。20kmまでは順調でした。

しかし、ここで一度足がつり、いつも通りコムレケアを飲みます。歩いたり、またゆっくり走ろうとするのですが、なかなか回復しません。しばらく歩く、ゆっくり走るを繰り返し何とか30km手前までは行ったのですが、そこで1時間くらいつりが治まらず、道路でのたうち回ってしまいました。他のランナーも一番つらいところですが、皆さん、足を止め「サバ？(大丈夫？)」「サバ？」と声をかけてくれます。栄養補給のジェルや塩分のタブレット、痛み止めの薬をいろんな人からもらいました。つっている間、あまりの痛さで会話にならない私にずっと寄り添ってくれた女性もいました。そのうち、救急車が到着し、私は医療用テントへ。救急隊も看護師も医師も会話にならない私に対してとても優しく手当をしてくれます。そして点滴ではなく、痛みに効くスープをもらいました。薬の味は全くしません。優しい味の温かいスープです。それを飲んで理学療法士さんが回復するまで優しくマッサージをしてくれました。

フランス人は冷たいイメージしかありませんでしたが、ごめんなさい。本当に優しい人ばかりでした。

不測の事態に完走はできませんでしたが、完走よりもっと大きなもの、人の優しさや医療従事者としての有り方など多くのものを得た気がします。22回目にして初めてのリタイアでしたが、これからは自分のために走るのではなく、フランス人のように困っている人の助けになりたいと心から思える素敵なかいでした。



春日部大凧マラソン

田部由美子

春日部大凧マラソン大会5キロの部を走って来ました。最近はすっかりヘタれてしまいフルはおろかハーフも走らない。走れない？こんな私も春日部だけはかかせません。マラソン大会と言うものに初めて参加したのもこの大会です。走友会に入会してからも毎年参加しています。コロナ明け再開された3年前からは迷わず5キロに参加。いつもの様に走友会の皆さんと武蔵野線に乗り会場に向かいます。毎年5月4日に開催される大

会は気温も高く、暑さにまだなれない身体にはなかなか厳しいのですが、今年は比較的雲も多くいつもの年より楽だったように感じます。全ての種目が10時8分スタートです。皆さんとそれぞれのスタートラインに向かいました。昨年、一昨年と「とりあえず」入賞しているのでちょっと気合を入れて、スタート！良かった！なんとか脚は動く！折り返し、おばあさんの人数を数える(笑)うん、そんなにいないぞ。ひょっとしてイケるかも？ゴール数百メートル前でおばあさんに抜かれ焦る。このままついて行こう！そしてゴール手前でダッシュ！抜いた！もしや今年もイケたかな？パパの部5位にて3年連続入賞。なんとか走り切りました。そして一番のお楽しみの青空宴会。今年も皆さんと盛り上がり楽しい時間を過ごさせて頂きました。ご一緒に参加した皆さんありがとうございました。そして私の脚よ、お疲れ様。



今年もやりましたね！



★ 遥かなる「多摩川ネイチャーマラソン（東京ウルトラ100K）」 寺尾 隆

<3日前>

「えええ、雨、気温12°C」

天気予報を見て、逃げたい気持ちになりました。

このレース、例年なら好天で気温25°Cを越える夏日になり、馴れない暑さとの闘いになってタイムは出ません。

軽い雨ならば、喜んでいられるのですが、一日中雨で寒いとなれば、つら~い、厳しいレース展開が予想されます。

<事前の準備>

- ・7Lのザック
- ・上半身を保温させるため、完全防水、完全防風のゴアテックスのレインウェア。
- ・脚の攣り対策で「コムレケア」（小林製薬）を走る前からしっかり摂取。
- ・パフォーマンス対策で市販のカフェイン錠剤「エスタロンモカ錠」（エスエス製薬）持参。（1週間前からカフェイン断ち）
- ・水は最低限の350ml、「カロリーメイト」が2箱。
- ・シューズはHOKA「カーボンX」（ウルトラ業界で有名、ロッカー仕様、厚底だけど硬い）
- ・ガーミンForerunner255（GPS使用で30時間）



<レースの前日>

所沢からだと前泊が必要です。今回は川崎駅前のカプセルホテルに泊まりましたが、前日のわくわく感はゼロ「憂鬱です」。

<いいよいよ当日>

4/13（日）早朝、東急東横線の多摩川駅で下車。曇天ながら雨は降っていません。

多摩川河川敷の会場（大田区丸子橋、東海道新幹線の近く）へ向かいます。途中でユーチューバーらしき若者が「これから 100 キロ行きます」とスマートフォンに向かって話していました。

<レース模様>

スタートは 6:00～6:15、計測用リストバンドを腕に装着し、一人ずつ機器に当てながら順番にスタートします

（ウルトラではよくあるショットガン方式）、ほぼ最後尾からゆるりとスタート。

コースは多摩川の河川敷や土手（左岸、東京都側）を上流へ 40km（福生市まで）、そこから下流へ 50km（大田区大師橋まで）、

そして 10km 上流の会場まで戻る計 100km。エイド＆チェックポイントは 10km 毎にあります。

アースランクラブ主催の「草レース」なので途中に誘導員はいません（応援もいない）、コース取りは自己管理（地図あり）。

目標タイムはサブ 10、各エイドに寄る時間と、後半のパフォーマンス低下を考慮して、前半は 5 分 40 秒～45 秒 /km で行く作戦です。

二子玉川までの 5km は河川敷の嫌なダートを走ります（厚底シューズはダートに強いけど復路が心配）。土手に上がり、アスファルト道を走ると、曇り空、風も無く、Tシャツ姿で気分も上々、5 分 30～40 秒/km のペースが快適です。この天候が続いてくれれば幸せなのですが……

20km 地点のエイドは府中市の南武線の橋、ここではバナナを補給。1 年前、この辺りの土手でハーフマラソンを走ったことを思い出します（少人数なので 3 位だった）。

8 時半が過ぎると、そろそろ雨が降り出し、路面がビチャビチャ（天気予報通り）

JR 中央線の橋を過ぎると 30km 地点のエイド、冷えてくると脚が攣る心配があるので残りの「コムレケア」（小林製薬）を飲みます。

いよいよ雨が強くなって、昭島市の「拝島橋」（国道 16 号）の下でレインウェアを着込みました（幸せは終わった）この辺りは 5 分 40～50 秒/km のペース、作戦通りかな。

そして、折り返して来たトップランナーとすれ違い（10km 以上の差があります）、

そのあとも続々とランナーとすれ違います（みんな声を掛け合いますね）、JR 五日市線を過ぎると「待ってました」福生市の折り返し地点のエイド（40km）です。バナナやカロリーメイトを補給し、気分を一新して再スタート。下流に向かって少しずつ下っているように思えます（まあ気持ちでしょうけど）。

時計を見るとタイムの貯金は 19 分ありました（10 時間で走る平均速度 = 6 分/km とした場合）

公園や桜並木の下を通のですが、この雨模様では誰もいませんし、河川敷のグランドも誰もいません、雨は強くなつて耐えるだけ。

42.2km 地点は 3 時間 56 分くらいで通過（ギリギリのラインかな）。

JR 中央線の橋で 50km 地点のエイド。タイムの貯金は 24 分に増えています。

後半なので、カフェイン錠剤「エスタロンモカ錠」も少しずつ投入します。

因みに、カフェインはアンチドーピングなんです。

この日の気温は 11°C～14°C だったようですが、ゴアテックスのレインウェアは正解です。防風・耐水素材なのでカラダが動いてさえいれば発熱があって快適です。透湿性もあるので汗が籠りません。ただ、このようなレインウェアを着ていないランナーには体温が奪われて厳しかったようで、リタイアも多かったです。（レース後のクチコミによる）60km 地点のエイドでバナナとコーラを補給、タイムの貯



金は 27 分です。前方に今朝のユーチューバーらしき若者を発見、声を掛けながら抜いてしまいましたが、彼とはこの先も抜きつ抜かれつです（意外とシブトイ）。スピードは 6 分/km に落ちて、貯金を維持するのが精一杯です。

70km 地点のエイドを過ぎるとペースが落ちます。本人はしっかり走っているつもりですが、脚が上がらず、歩幅が狭くなつて低速なのです。でも計算ではまだサブ 10 圈内、「がんばれー」と心の叫び。

二子玉川から河川敷のダートになり、水溜まりや泥沼もあって走りづらく、疲れた脚には堪えます。この 5km 区間は 7 分/km でした。

東海道幹線が見て 80km のエイド（スタート地点です）、ここでオニギリを食べ、スタッフの「行ってらっしゃい」の声に押されて再スタート。タイムの貯金はどんどん減らして残り 20 分。

もう、前後のランナーはパラパラになり、川崎の建物群が見て、東海道線と京急線を過ぎます。

本羽田の大師橋で 90km 地点の折り返しです。腰を下ろして、時計を見ながら 1 分だけの休養。タイムの貯金は僅か 12 分「時間がない」。

たったの 10km、サブ 10、「行けるぜ」と言い聞かせながら雨雨雨の中を進みます。と、その時、95km 地点で脚がピタリ、あと 5km なのに脚がピタリ、脚が動かないのです。「なんでえ、ラストスパートだろお」。先行していたユーチューバーらしき若者はどんどん前へ行ってしまいます。「とにかく歩くな、早く行けええ」。雨に霞む東海道新幹線が見え、「おお、ゴールはそこだよお、、、」と言いながら、涙に、いや雨に濡れたゴールでした。

<レース結果は>

タイムは 9 時間 57 分 24 秒（16 位/129 人出走）、完走率は 50%（制限 13 時間）7 年ぶりくらいのサブ 10。このあと、鶴の木駅近くの銭湯へ送迎＆無料券のサービスがあり、温まってから帰りました。（完）



走友会スケジュール

テラオ鉄人サマ
ヤッター!



2025/6~7月	行事名	担当・責任者	内容他
6/8	定例会	石川・細田・桑原	ビルドアップ走 1.25×8 自由走
6/22	定例会	石川・細田・桑原	ペース走 1.25×8 LSD 走
7/13	定例会	石川・細田・桑原	花壇インターバル 上り、下り各 5 本 LSD 走
7/27	定例会	石川・細田・桑原	インターバル走 1km×8 本 ジョグ 0.25km LSD 走

大会エントリー

6/1	利尻島一周悠遊賢人 G	53.67 キロ・・高橋美和子
6/29	府中多摩川風の道マラソン	フル・・中川多津雄

あとがき

新緑から深緑へ季節は移ります。毎年、牛沼の森からカッコウの鳴き声が聞こえるのが 5 月 25 日頃。遠くアフリカから飛んでくるようです。