

# ランラン通信

2025. 8 月号 VOL331

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



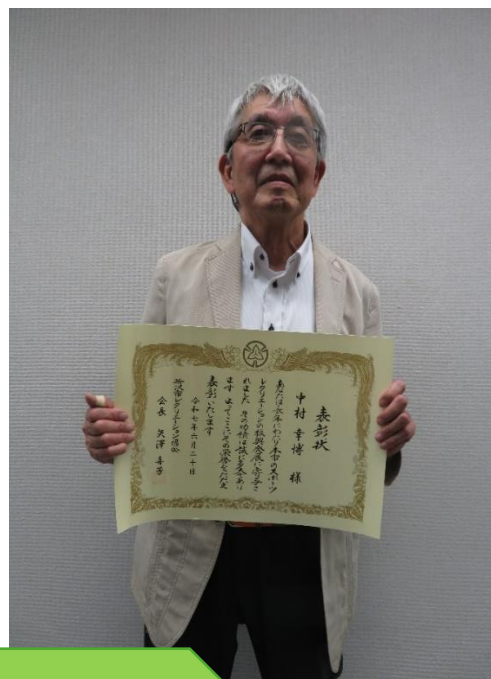
令和7年度所沢市レク協会評議員会に出席して

宮川敏男

6月20日（金）18時30分から所沢市役所8階大会議室において令和7年度所沢市レクリエーション協会評議員会が開催された。

評議員会の議事については、令和6年度事業報告・決算報告、令和7年度事業計画・予算及び協会役員改選等の全ての議案が提案通り承認された。なお、令和7年度のレクリエーション祭は、埼玉県レクリエーション大会として令和7年10月19日（日）に実施されることになったので、その時は会員皆様の協力をお願いすることになる。また、通常12月初旬に実施されている所沢シティマラソンは、西武ドームの都合で令和8年1月25日（日）になる予定との報告があった。

評議員会終了後、協会表彰が実施され、所沢走友会からは中村文茂前副会長と中村幸博前会報担当が、地域のスポーツ・レクリエーションの普及・発展に寄与した功績によりレクリエーション協会賞を受賞した。中村幸博前会報担当は会場で矢澤会長から直接表彰されたが、中村前副会長は勤務の都合で表彰式には参加できなかったため、小生が6月22日の練習会において表彰状を伝達した。



長年にわたり お疲れさまでした

航空公園主催の「初心者のためのジョギング教室」(春季)を実施しました。今回は新井勝司さん、金秋高根さん、新井淳さんもOJTの為に参加してくれました。その他に宮川会長はじめ多くの会員にサポートを頂きました。リハビリ中の高橋俊之さんも受講者として参加してくれました。

5月17日から6月7日までの毎週土曜日の午前中、受講者10名に対して講師を含めて10~12名の走友会のスタッフという、従来にない贅沢な布陣で開催する事が出来ました。そして、終了と同時に1名に入会頂けて、やって良かった!と思っています。

今回の教室は具体的な身体の使い方を身に着けていただくために、著名な市民ランナーコーチの金哲彦さんが提唱する「体幹」ランニングを参考

にしました。1日目と3日目は、予想外の大雨でテント内のみでの実施となりました。しかし「正しい靴の履き方・選び方」や「正しい姿勢」「身体の使い方」など、基本事項の説明や実技に時間をかけることが出来て良かったと思います。

OJTの皆様お疲れ様でした。教えてみて初めて理解できることも多いと思います。高齢化で衰えを気にし始めた会員も、合理的な走り方を身に着けることで故障を気にせず走りを楽しむことは可能です。「筋肉は使わないとダメになる。関節は使いすぎるとダメになる。」は、私が早稲田大学で「身体運動論」を教えてもらった鈴木秀次教授の言葉です。「体幹」ランニングは関節を酷使せずに筋肉を使う合理的な走り方です。デスクワーク主体の現役会員は肩や腰周りが固くなって基本動作が難しいので、最初は肩甲骨や骨盤周りを柔らかくする動的ストレッチから始めたら良いでしょう。腰痛・膝痛を気にせずいつまでも走りを楽しみ健康寿命を延ばしましょう。



雨天対策、屋根下でじっくりと



主任講師大野さんお疲れさまでした





## ベジタブルマラソン in 彩湖（6月21日）

金秋さん暑い中やりましたね！

30キロ 3時間57分 56位／80人 金秋高根

ベジタブルマラソンに参加してきました！ 彩湖へは行ったことがなかったのですが、車だとアクセスも良く1時間程度で行けるので、普段練習ではなかなかできない30キロに挑戦しようと思いました。季節外れのこの暑さの中で完走できるか、若干不安ではありましたが。

彩湖・道満グリーンパークは荒川の河川敷にあり、駐車場はマラソンスタート付近にあり便利です。小規模な大会で、親子連れや友達同士で参加している人も多くいました。

レースの方はこの暑さもあり、キロ7分ペースで走り出しました。彩湖周りは約5キロで6周走ります。荒川の河川敷で日陰は無いと思いきや、彩湖周りの樹木が日陰を作ってくれていました。ただ気温は30度程あるので、12キロ過ぎたあたりから、だんだん足が重くなってきて、15キロ辺りで一旦挫折しかけましたが、早く上がってもしょうがないと、我慢することにしました。

途中の給水での休憩やぶっかけ水をかけていると、後半ロスタイムが生じ、平均キロ7分ペースではないことに気づきました。走りながら、ゴールタイムを予測するのですが、後半の失速で何度も計算し直します。また、アップダウンも3か所あり、歩いたりしているといつのまにか制限時間の4時間が気になってきました。大会は5キロ、10キロ、ハーフ、30キロと周回コースなので、最後は走路にほとんどランナーはいなくなっていました。

フラフラしながらなんとかゴール！参加賞の野菜を手にとり、帰りは（お目当て）の舟和浦和工場直売所に寄って、あんこ玉詰め合わせを買って帰りました。収穫あります。



## 第43回鴻巣パンジーマラソン大会 3月1日

森屋春子

【5km女子 40歳以上種目別 128位 G47分30秒 N47分20秒】

準備不足により初のエントリーながら普段履きの靴での参戦、少し暖くなり始めた田畑に行くコースでした。老人ホームや旭紙工さんを通ってのゴールです、雰囲気を楽しみながらのランでした。会場では参加賞のパナやウイダーインゼリーの配給がなされ、家族には大人気でした。

（小田則幸さんコメント）

開催された3月1日は先日亡くなってしまった中山美穂さんの誕生日、よりによってと思いながらの大会当日は複雑な気分でした。ゴールでは実業団しまむら駅伝部の山之内選手を見ました、テレビで見た選手を実際に見るのは不思議なものです。当大会のサポーターになっております。

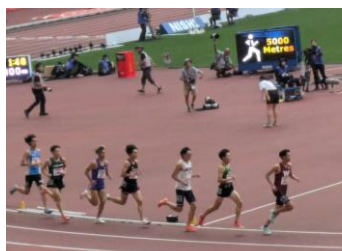
## 走友会スケジュール

2025/8~9月	行 事 名	担当・責任者	内 容 他
8/10	定例会	石川・細田・桑原	日陰コース LSD 走
8/24	定例会	石川・細田・桑原	日陰コース LSD 走
9/6~7	合宿研修	野村・久朗津・後藤	長野県菅平高原 ホテル亀谷泊
9/14	定例会	石川・細田・桑原	ペース走 自己の目標ペース 1.25×8 周 LSD 走
9/28	定例会	石川・細田・桑原	90 分ペース走 LSD 走

## 大会エントリー

8/23	五島列島夕焼けマラソン	ハーフ・・・桑原一矢
9/7	日本最北端わっかない平和マラソン	8 キロ・・・高橋美和子
10/5	別海町パイロットマラソン	フル・・・後藤八郎
10/12	新潟シティマラソン	フル・・・中川多津雄
10/12	ランフェスきたかみ	ハーフ・・・高橋美和子
10/19	東京レガシーマラソン	ハーフ・・・原 啓介
10/26	水戸黄門漫遊マラソン	フル・・・原 啓介
10/26	金沢エコマラソン	フル・・・中川多津雄
11/3	ぐんまマラソン	フル・・・大野泰熙 後藤八郎
11/8	日本最西端与那国島一周マラソン	10 キロ・・・高橋美和子
12/7	国宝松江城マラソン	フル・・・中川多津雄
1/7	石垣島マラソン	10 キロ・・・高橋美和子
2/7	竹富島やまねこマラソン	10 キロ・・・高橋美和子

### あとがきにかえて



日本選手権 5000m

テレビ観戦記

後藤

稀に見る迫力ある接戦を制したのは旭化成の井川龍人。今季春から負け知らずのホンダの森風也(2位)が勝つのではと予想していた。森も「ラスト 300m は負ける気がしない!」と言っていた。

例によって前後に首を振り第三コーナー前で森がトップに。しかし、力を残していたのは井川。満を持して残り 150m 直線でエンジン全開。難無く森との差を大きく広げてゴール。よほど余裕があったのかレース後も涼しい顔に見えた。元日の駅伝で旭化成同僚の葛西が言っていた言葉を思い出した。「ラストスパートで井川に勝てる者はいないのでは」と。最終区でホンダに追いつき、ラスト勝負で旭化成を優勝に導いたのが井川だった。