

ランラン通信

2025.9月号 VOL332

創刊53年



記事募集中

所沢走友会々報

発行責任者 宮川敏男

ファンランコーナー

○ マグロラン '25 (夏)



マグロランは、年2回(夏と冬)企画して、三浦半島(主として)海岸線を走り、温泉に浸かって特製のマグロ料理を食べてくるという楽しい「ラン&グルメ小旅行」です。

今回は7月18日(土)、7名の会員が参加しました。コースは①「三浦海岸駅スタート・折り返し20kmコース」と②「久里浜駅スタート・史跡めぐり12kmコース」の2つを設定しました。共通のゴールである三浦海岸「まほろば温泉」を目指します。以下、それぞれのコースについてレポートします。

① 三浦海岸駅スタート・折り返し20kmコース(桑原)

このコースは三浦海岸駅を出発し海岸に出て「三浦国際市民マラソン」コースを途中まで走り折り返して海岸線を走るコースです。気温29℃前後の中、熱中症には十分注意し、水分補給と適度な日陰休憩に心がけました。全般を通じて夏の強い日差しを受ながらも、心地よい海風がランを助けてくれました。

前半のハイライトは三浦霊園へ繋がる急坂、息を切らしながら全員で登り切りました。折り返しの「スイカ直売店」では休憩とスイカの品定め、今回は購入配送を注文した〇〇さんのお陰で、全員が試食にありつけました。今年のスイカは豊作だそうです。

その後、10km(中間)地点宮川公園の巨大風車の影で休憩をとり後半へ、アップダウンを繰り返し峠のコンビニでアイス休憩のあとは、下りと海岸線をペースを上げつつゴールの「まほろば温泉」に到着しました。



三浦海岸



(参加者5名:石川、加藤(鉄)、齋藤(邦)、中川、桑原)

② 久里浜駅スタート・史跡巡り 12kmコース（金秋）

京急久里浜駅で途中下車し、布袋さんと海岸線をラン&ウオークしました。開国橋の交差点を浦賀湾に向かって左折、海岸線を走った後丘陵地の急坂を登っていきます。目的地駐車場のボランティアの方に案内されながら進んでいくと、千代ヶ崎砲台跡に到着。立派な資料館があり、そこで涼をとったあと、ボランティアの方に地下墨道を案内して頂きました。この酷暑の中でも、ひんやり冷気を感じられました。砲台跡のメインである3つの砲座のある場所まで登ると眺望が開けました。レンガ造りの砲台跡に幕末当時の臨場感を感じ、そこから見える浦賀湾に浮かぶ船が、あたかも教科書で見た黒船襲来の景色のようでした。

砲台を後にして、開国橋へ戻りペリー公園へ立ち寄りました。



地下墨道（砲台連絡通路）

記念碑の前で写真を撮る。その後、久里浜港フェリー乗り場を過ぎ、海岸線は人通りも車通りも少なく、海岸線の景色に見とれながら歩を進めました。途中、布袋さんが野比海岸で海水浴をしてとても気持ちよさそうでした。

あっという間に集合時間の12時が迫ってきたので、京急沿線の近くのYRP野比駅から電車で三浦海岸に向かいました。今回は幕末から開国の歴史を感じるラン&ウオークになりました。



砲台から浦賀水道の眺め



開国橋付近の百日紅



ペリー公園の上陸記念碑



野比海岸で海水浴（プライベートビーチ？）

（参加者2名：布袋、金秋）

さて、マホロバ温泉で心地よい汗を流した後は、まぐろ料理店「海わ屋」で生ビールで乾杯し特製のマグロ料理を満喫して、事故もなく成功裏に終えることが出来ました。1年前は待ち時間なく入れたお店でしたが、今回は若い女性客で混んでいて1時間ほど待たされました。

幹事の桑原さん、案内して頂いた布袋さん、そして暑い中ガチランを制した皆さんと楽しい打ち上げとなりました。

収穫は三浦海岸駅直売所でゲットした姫甘泉スイカです。小玉ながら、実がぎゅっとしまっていて重く、ジューシーな甘さに感激しました。(金秋)

次回は、来年2月～3月に計画します。皆さんの奮っての参加をお待ちしております。(桑原)



会員コラムコーナー

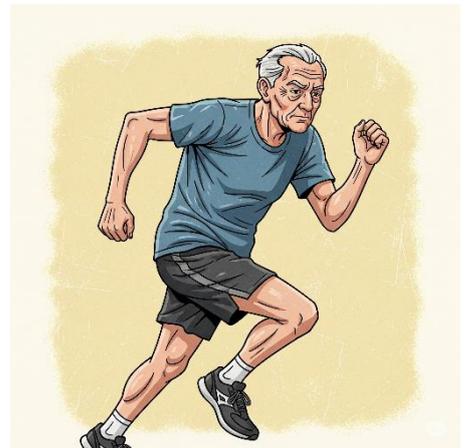
「ぶっこわれた?NHK」

久朗津英夫

政治の話ではありません!

25年前はフルマラソンをサブスリーで走っていた3人が、現在は「後期高齢者」となり、スロージョグが精一杯の状況です。でも何とか走り続けたいと思っています。

「K」は私です。「N」と「H」は誰かわかりますよね。見かけたら、「お爺さんがんばれ!」と声をかけてください。



新入会員(自己)紹介コーナー～ようこそ所沢走友会へ～

伊藤裕二さん

お住まい: 所沢市松葉町 生年月: 昭和32年11月(67歳)

本年6月、所沢走友会に入会させていただいた伊藤裕二です。昭和42年、小学3年生の時に所沢市に転入し、北小、明峰小、所沢中に通いました。その後も、勤め先等の関係で15年ほど他県に住んだ以外は概ね当地で過ごしております。



ランニングを始めるきっかけは、長年のサラリーマン生活で不摂生な日々を続けた結果、40歳代半ばを過ぎた頃から体重が急に増加して持病の腰痛が悪化し、担当の先生から「運動と減量」を指示されたことによります。まずは航空公園内を歩くことから始め、半年後に2キロのコースをゆっくり走ることができるようになり、その後5キロ、10キロと走れるようになるにつれ体重も減り、ランニングが楽しくなってきました。

そして、会社の同僚に誘われて、49歳の時に所沢シティマラソンに出たのが初マラソンです。アップダウンの多いコースに苦労しながらも、1時間48分で完走することができ、ますます走るのが楽しくなりました。その後、会社で有志が集まって終業後に皆で走ったり、時には神田の銭湯で着替えて皇居を周回し、風呂で汗を流してから皆で飲む等、ランニング及びランニング後の活動を楽しんでおりました。

ところが58歳の頃、不整脈で走れなくなり、それは治療して何とか治ったのですが、その後コロナの流行で各大会が中止になったこともあり、モチベーションが下がって、この間の7年は全く走らずに過ごしてしまいました。

65歳半ばで会社を退職するに当たり、再度マラソンに挑戦しようと思立ち、所沢シティマラソンに参加し、長時間悪戦苦闘した結果何とかゴールでき、走る喜び(苦しみ?)を再び感じる事ができました。その後も何回かハーフマラソン大会に参加したのですが、退職前はランニング仲間と一緒に参加していたのが、退職後はひとりポツンと走ることになり、一抹の淋しさを感じるようになりました。そんな時、所沢市の広報誌で、所沢走友会による「初心者のためのジョギング教室」を見て参加してみたところ、ランニングの基本を学ぶことができたことに加え、みんなで走ることの喜びを改めて感じる事ができ、所沢走友会に入会させていただきたいと思った次第です。

無理せず、楽しく、皆さんと一緒に走り、飲み、語り、そしていつかはまたフルマラソンにチャレンジできるようになればいいな、と思っています。どうぞよろしく願いいたします。



走友会スケジュール

2025/9~10月	行事名	担当・責任者	内容他
9/6~7	合宿研修会	後藤八郎(主幹事)	菅平高原(駅伝・ランニング・散策等)
9/13~10/4	秋の健康ジョギング教室	畠田良彦	初心者向け健康ジョギング教室(毎週土曜日)
9/14	定例会	石川・細田・桑原	ペース走・目標ペース1.25×8周 LSD走
9/28	定例会	石川・細田・桑原	90分レースペース走 LSD走
10/12	定例会	石川・細田・桑原	秋、5Km,10Km タイムトライアル LSD走
10/12	第3回ところざわアスレチックフェスティバル	宮川会長	早稲田大学競技場
10/26	定例会	石川・細田・桑原	3Km,2Km,1Km,1Km・レースペース走 LSD走

大会エントリー

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	
10/12	新潟シティマラソン	フル・・・中川多津雄	
〃	ランフェスきたかみ	ハーフ・・・高橋美和子	
10/19	東京レガシーハーフマラソン	ハーフ・・・原啓介	
〃	奥武蔵ウルトラマラソン	70キロ・・・新井淳	
10/26	水戸黄門漫遊マラソン	フル・・・原啓介	
〃	金沢マラソン	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 森木葉子	
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	
11/16	ひたちシーサイドマラソン	フル・・・中川多津雄	
11/23	つくばマラソン	フル・・・畠田良彦 三輪恵美子	
12/7	国宝松江城マラソン	フル・・・中川多津雄	
1/18	石垣島マラソン	ハーフ・・・高橋美和子	
2/8	竹富町やまねこマラソン	ハーフ・・・高橋美和子	
〃	さいたまマラソン	フル・・・三輪恵美子	
2/15	京都マラソン	フル・・・大野泰熙	

あとがき

後藤さんから北海道の帰省中の会報編集のピンチヒッターを依頼され、オフシーズンで記事が少ない中、なんとか会報まで漕ぎつけました。皆様のご協力に感謝すると同時に、後藤さんの毎月のご苦勞が身に染みました。金秋

