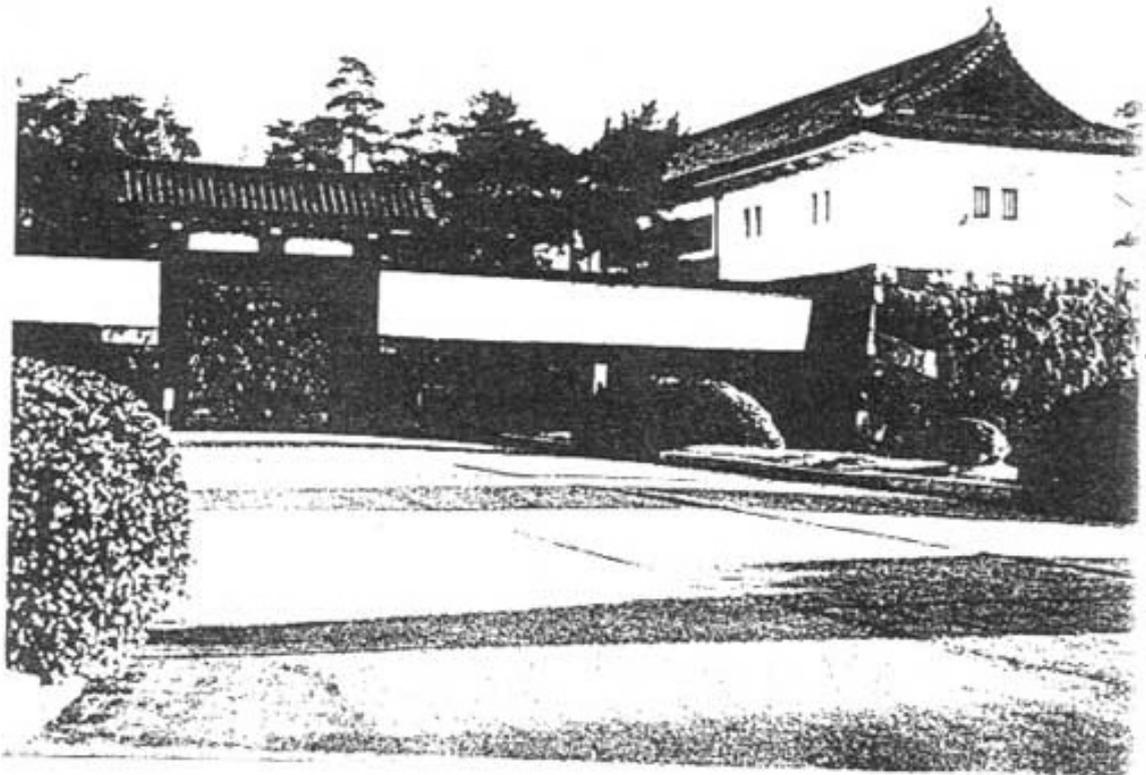


千代田 NO.3



昭和55年4月1日

千代田走友会

巻頭言

敵を知り己を知り百戦して^{あやう}殆からず

孫子

3月5日の毎日新聞は「悲劇相次ぐ市民マラソン」「こわい熱中症、問われる健康チェック」と大きく題して、最近のマラソンプームに警告した。朝日新聞もこの前に「天声八語」で続発するマラソン死に対して警鐘を鳴らした。宗兄弟や瀬古氏など、いわば専門家の走るフルコースのマラソン大会で死亡者が出たことは^{かぶん}寡聞ながら私は知らない。

ところが市民マラソン大会では今年に入ってすでに3件の事故を起こし、2人は死亡、1人は1ヶ月以上を経過した今日も意識が戻らず植物人間の状態であるという。

マラソン競技は紀元前490年、ギリシャの首都アテナイの北方約40キロのマラトンの地の上陸侵攻したペルシャの大軍を海上に追い落とししたギリシャ軍の戦勝を40キロ走り抜いてアテナイ市民に報じたフェイディピデスの故事によるもので、彼は報告を終ると、その場で倒れ息を引きとったという。死を賭して彼を走らせたのは、何であったそうか。それは与えられた使命感だけで、功名心や名誉ではなかった筈である。

昨年の青梅マラソンで死亡された方は一昨年の自分の記録から見て、今年は入賞出来ると確信し、公言していたらしいが、当時の体調は長距離のランニングに耐え抜ける状態ではなかったという。それでも彼は入賞を目指して走った。そして死んだ。

この痛ましい自己に私たちは何を学ぶべきかと、私は考えて見た。すると、冒頭に揚げた二千年前に書かれた孫子の兵法が頭に浮かんだ。長距離のランニングにこれを当てはめると、敵は氣象状態であり、己とは、その時、その時の自分の体調で、この2つを充分に勘案して走れば何十回何百回走っても危険は伴わないのではないかと思う。

レースに限らず、日常のランニングに於いても、走り出した後の自分を知る者は自分以外にはない。まだ無理が利くとか、もう無理は出来ないとかを判断するのは自分自身であるが、往々にして功名心、名誉欲が正しい判断を誤らせるのではないか。無理と解ればスピードを落とし、或いは歩き、或いは棄権する勇気を持つ者が眞の勇者であると言いたい。

池畑 泉

地名の由来とその略史(三)

池畑 泉

6. 牛ヶ淵

千代田区役所、九段会館裏の内堀で、その北東は清水濠につながり、北西部は田安門外で終わっている。

文禄年間(1592-96)に作られたという。徳川家康(1542-1616)が江戸を本拠と定めて入府したのは天正18年(1590)で、古く縄文時代(9000-2300年前)には海岸線であった、この地も(近くから貝塚が発見されている)海は日比谷公園あたりまで後退しており、早稲田方面から流れて来る古川が平川と名前をかえる地点に当たっており、自然の流れが深く淀んで淵をなし、牛ヶ淵と呼ばれていたのではないかと考えられる。

牛ヶ淵の名前を由来として銭を積んだ車がひいていた牛と共に淵に落ちこんだまま遂にあがら

なかったからという説と形が牛に似ているからという説がある。何が正しいのか解らないが、近くに牛込見附があり、明治11年(1878)から昭和22年(1947)まで牛込区があった。

南北朝時代(1336-92)に牛込郷の記録があり、江戸時代には牛込村と称した。牛込の「込」は文京区の駒込、大田区の馬込の「込」と同じく「牧」即ち牧場の意味で、現在の神楽坂付近では多くの牛が飼われていた筈で、牛とは切っても切れない土地柄だったといえよう。

7. 九段坂

千代田区九段南2-3丁目の境を東へ^{まないた}俎板橋まで下る長い坂で、麹町台北部にある東京の代表的な坂の一つで、昔は険しい坂で有名であった。江戸時代には北側に飯田町があるので飯田坂または飯田町坂と呼ばれたが、宝永6年(1709)五代将軍綱吉が没して家宣(1663-1712)が六代将軍になった頃、この坂に九段の長屋をつくり「お花畑露地方」の役人を置いたのが九段坂と呼ばれるようになった起源らしい。

九段坂は江戸時代には月の名所とされ、毎年1月と7月には夜待ちと称して、坂上で月の出を待つ風習があり、大勢の人々で賑わった。その風景は安藤広重の「江戸名所四十七景」に描かれている。

明治2年(1869)坂上に招魂社がたてられた。明治維新前後から戦争などで国のため命を落とした人々をまつるための神社で明治天皇の発議によるものである。明治12年(1879)現在の靖国神社と改称され、第二次世界大戦の敗戦までは別格官弊社として日本政府の直接管理下にあった。

阪下の東側の灯明台は明治4年(1871)東京湾の漁船の目印に建てられたもので、可成りの急坂だった九段坂は大正12年(1923)の関東大震災の道路改正で、現在のようなゆるやかな坂となった。

8. 番町

江戸時代の川柳に

番町で目明き めくらに物をきき

というのがある、江戸中期に盲人で国学者として名の高かった塙保己一(1746-1821)が、寛政5年(1793)幕布の公許を得て、裏六番町に「和学講談所」を開き大勢の弟子に国学の講義をし、人としての道を教えていたのを詠んだものである。

或る夜の講義中に、風が急に強く吹き、照明のロウソクの火が消えたので、弟子たちが声を揃えて、「先生、火が消えたので、少し待ってください。」と頼むのを聞いた保己一は「さて、さて目明きというものは不自由なものだ。」といったという逸話がある。

町名の由来は江戸幕府の創業期に「^{おおごばん}大御番」の屋敷をこの地に与えられた為で、江戸時代には堀端一番町、新道一番町、表二番町、裏二番町、袋二番町、二番町通り、三番町、四番町、裏四番町、土手四番町、五番町、上六番町、中六番町、下六番町の十四町に分かれており「番町に居て番町知らず」といわれていたのも無理からぬことだが、現在は一番町から六番町までの六つの町に整理されている。

芝居で有名な「番町皿屋敷」は古くからあった「播州皿屋敷」「雲州皿屋敷」を江戸の出来事として改作したものらしい。

駅伝当日は暖かい日であった。試合前に膝を痛め小田原の合宿1週間練習を落としていたので多少の不安はあったが。汽車で小田原から平塚に出る。当時平塚には陸軍の火薬庫があり、そのうら通りで軽く走る前走者（3区）の走って来る予定時刻の1時間前から軽いジョギングで汗を流した。

それは先輩の助言によるもので、ジョギングを終えると、前走者紅野さんの到着を待った。彼は八百から五千をこなすスピードランナーで、八百を2分3秒位、五千を16分台で走るランナーであった。当日3区にはオリンピック帰りの村社講平さんが走って来るので、見物人も人の山であった。

中継点には先ず日大、明大、早大の選手が駆け込み、それに続いて中六の村社選手、その後に少しおくれて紅野さんが私にタスキを渡して呉れた。後で聞いたのだが、紅野さんは村社さんに3分位離されただけでタスキを渡してくれたそうである。

駅伝というものは自己記録の更新ではなく、相手に少しでも離されないよう頑張り、ネバる事が大切である。この気概に欠ける事は全員の士気に影響する。前走者の健走で私の士気は大いにあがった。

負けてはけない。抜かれてはいけない。身体は軽い花咲橋4分、伊達別荘前18分、大磯曲がり角00分の予定のラップ通り。足のバネは上々、ゴムまりの如くはずむ。

当日4区出場選手の先行者は後年三千米障害で日本記録の保持者となった日大の大沢、極東オリンピック大会に千五百米の日本代表となった名島（明治）、早大の寺久保、中は朝鮮出身の選手であったと思う。

紅野さんが第五位でタスキを渡して呉れたので、前も後ろも強豪揃い、平塚を出て小田原に入るまで、応援団のエールと応援歌の合唱、太鼓の音、今の六大学の野球応援そのもの。自分は走っているので何も解らない。時々校歌とセントポールシャインの応援が聞ゆるだけ。段々と調子はあがる。

スピードがあがると、サイドコーチの制止にあう。私が新人であるので、タイムより予定タイムで入ることに一生懸命である。酒匂川の橋にかかる頃、2分先に出た中大の旗が見え初めた。

よし、抜ける。私の血は躍った。

相手の応援団の車が、わが方に見えないよう、選手をかくそうとする。立教のコーチ陣は私にはやらないよう盛んに声をかける。国府津の坂を下り、ガソリンスタンド前で三百米の差、相手も頑張る。私がスピードをあげるとコーチが制止する。ここまで来てブレーキを起こされてはこの配慮であろう。小田原の町角を大きく曲がると、中継点は人の山、ロープが見え初める。気持の良いらストスパート。五区の金塚選手にタスキを渡す。私の使命は終わった。

先行の中大とは40秒の差に縮まっていた。

新人としての役目は十分に果たした。所要タイムは1時間12分40秒で、四区では1位明大の名島、2位日大の大沢、3位立教の堂山と、翌日の新聞に大きく掲載されており、立教が往路5位進出をも告げていた。

往路は一区を除き二区からは各人の記録はコーチの予定タイムより2～3分早かった。翌日の復路も六区と七区は予定タイムより2分位早く、いよいよ鶴見東京間の十区で、専修と立教の間に、箱根駅伝の歴史に残る決戦が行われた。

専修は一万米の斗将須佐、立教は中距離の雄青地で、品川の八ツ山で二百米あった両者の差を青地の力走は増上寺前で追いついたのである。

二人の走者が並ぶのを見た応援団はトラックの上で総立ちとなり、応援の車は道一杯に広がる。増上寺の赤い山門が、あの日ほど印象的に私の目に映ったことはない。山門の前を二人の若人が死力を尽して競い合う光景は全く一幅の絵であった。

NHKの前で立教の青地選手がスパートし、日比谷公園角で五十米引き離れた。八百米の日本記録保持者と一万米のランナーではスピードの差があり過ぎ、愉快町のガード下では完全に水があき、4位入賞を不動のものとした。

閉会式後、大きな文鎮のようなメダルを手にした時の感激は未だに私の脳裡に深く刻み込まれている。二十数人の若人が数ヶ月、或いは一年間に亘り、努力し切磋琢磨し、その目的を達した時の喜び。私たちは初めから上位入賞は考えていなかったのである。ただ伝えることは下級生は上級生の統率に従い、上級生は下級生を巧みに引っ張り、立教大学の長距離陣として箱根駅伝に参加してはいたものの、これまでは14、5位に低迷していたのが、始めて4位に入賞したのである。

戦い終わって日比谷の報知前で校歌を斉唱したのが、今でも忘れられない思い出である。その後も箱根駅伝に何回か出場し、また東海道が使用できず、二回ほど神宮 青梅に移り、これにも参加したが、初参加の思い出は自分ながら会心のレースができたこと、全員が自分の実力を十二分に発揮できた事で、実に印象に残るレースであったと思っている。

今、この年令になり、当時のメンバーだけで集会を行うことも度々あるが、矢張りスポーツマンは皆若い。私が青梅マラソンを走っている話から、機会があれば揃って皇居を走ろうなどの話が出るあり様。昔の先輩、後輩の絆というものは永久に断ち切れないものと痛感する。

昔の仲間にはさそわれ、この二年ほど箱根駅伝の審判者でレースを見たが、四十年前とはスピードに大きな差はあっても、ランナーとしての気持ちは今も変わらない。洗練されているかどうかの違いである。自分が走ったコースの思い出が走馬灯の如く浮かんでくる。実に年甲斐もない。時にドラマもあり、英雄でもある。併し、唯自己の責任とチームのために走る。走る。

限られた1チーム10名という出場選手の蔭にかくれた偉大な功労者、彼等に支えられて出場という名をとどめたに過ぎない。スターの蔭に努力者があり、勝って驕らず負けてくやまず、唯マイペース、人生もまた同じだと駅伝は教えた。

完

健康スポーツとしてのジョギング

関矢 貴美子

健康スポーツは安全が第一である

運動不足や精神的ストレス等の文明病が蔓延し、日本中が一億総半健康人時代であると言われて以来、健康自衛の必要性から見るだけのスポーツが参加するスポーツと変化する。今から二十五年程前までは体育とかスポーツは専門の選手や愛好者達だけの為であったが、ここ十年ほどで健康法としての大衆スポーツ化が普及されるに及び、今や異常なるジョギングブームである。

1980年代は余暇と市民スポーツの時代になると言われているが、生涯スポーツとして健康志向を目指す。健康スポーツはヒマや趣味としてのレジャースポーツとは異なる。生活リズムの中の一つの歯車としてスポーツを取り入れ、無理なく楽しみ乍ら習慣化、定着化させることに、その効用があり、今までのような、一部スポーツマンだけのスポーツではなく、自分の健康管理を自らの生活の範囲中で正しい方法で続ける事が「スポーツ健康法」である、生涯スポーツに取り組む姿勢だと思う。

予防医学の立場からスポーツが見直されアメリカ生まれのエアロビクス健康運動の理論が広く普及されてから日頃の運動不足や体力の低下をこの有酸素運動で予防しようとジョギング健康ブームが起こって来たのは病める現代の要求でもあった。

今や体力、年齢にかかわらず走る事に即効性を求め驚異的なジョガー増加の一途である。然し走って心や体を健康的にしようとする為には単なるブームの中での人まねをさげ、ジョギングは明らかにマラソンやランニングとは違ふと、いうことをはっきり認識した上でなければ10年も前にジョギングが大ブームとなり、その数年後に何百人という犠牲者まで出したアメリカの轍^{わたち}をふむ事になってしまう。

ごく最近の身近な例でも、3月16日神奈川県民マラソン大会で男子10キロコースに参加していた二十三才の若い男性がゴールの二十五メートル程手前で倒れそのまま急性心不全で死亡するという事故があったばかり。後半は疲れ気味だったので、ゆっくりしたペースで走っていたといい、高校時代からマラソンをやり、テニスもやっていたスポーツマンであったという。

又他にも過去に数多くの事故死を耳にして来た、それらの殆どが健康法としてのジョギングを生活の中にとり入れ、計画的に何年間か続けていた人達であるという事は、ジョギングが健康な人なら誰にでも出来る気軽さの為、非常に運動量の大きいスポーツである事を見落とし勝ちな為ではないかと指摘する指導者もいる。健康法としての効用が大きいランニングだけに、正しい健康管理と正しい走法を実行する注意力が必要であり、ジョギングとマラソンとの区別を正しく理解した上でなければマラソン大会での事故続出を未然に防ぐことはむずかしと思う。

ジョグとは本来英語の単語 Jog から生まれたもので、心身共にリラックスさせ乍ら目的を定めずに歩く事を意味し、それはマラソンでもなければ・・・ましてや入賞を競う競争等とは当然区別されなければならないのである。タイムや距離に根性を出して一生懸命頑張るというものではない筈である。

ジョギングとマラソンと考え違いしない為の一つのはっきりした警告がある。『心臓は人間の臓器の中では大きいもので、その重量から推定すると、必ずしも十分に固定されているとは言えない。その重さの大部分は、これに繋がっている血管が支えているのだ。だからランニングの際の衝撃は、その中心にゴルフボールを引っかけたクモの巣のように心臓の周囲の血管を引っ張り、振動を与える。その結果特に冠状動脈や静脈の内壁にこびりついているトロンビンや血液中の澱が遊離し、それが心臓内部の細い血管の内部に運ばれる、そこで血管が塞がると、あなたは心臓発作で死ぬのだ！』

医学博士 J・E・シュミット (PLAYBOY 1976 OCT) この論文に素直に耳を傾けてみると、健康スポーツの中で最も危険なのがジョギングである事が良く理解出来る。又『ノン・ランナー

ズ・ブック』がベストセラーになってしまったジョギング発祥の地アメリカの実状が、いづれ日本にも起こらないという確証を持ち難い程、今の異常なジョギングブームの混乱ぶりなのである。ランニングが事故につながる時には、体力以上の負荷をかけすぎた為適応範囲をこえて機能不全を起こすことに原因がある。若い時代から走り続けている人ならまだしも、中高年になってから走り出した人の中には走ることに生甲斐を見出した場合が少なくない。心構えを一步誤ると危険なスポーツに変わる。健康目的のジョガーはマラソン大会参加志向からの発想転換が必要で、マイペースに徹し、自ら楽しむ方法を工夫創造することに努力すべきでないかと思う。大事な事は大会に参加する事ではなく、自らの人生を如何に健康的で有意義に生き抜くかという事ではないだろうか。

安全に永續きさせなければ健康法が造病法となってしまうのである。(この項終わり)

<人物紹介>

関矢 貴美子

関矢さんを知らない会員の方も多いと思いますので御紹介致します。

今から7、8年前の初期の会員でありまして、波多野さん、塩沢さん、池東さん、伊藤さん達と一緒に走った仲間であります。

一頃は国際高齢者マラソンで活躍されたり、東京日本橋を出発して茅ヶ崎まで走り通して、その名を天下にしらしめた経歴のもちぬしである。ところが近頃では専ら健康ジョギングに徹し、タイムを競う大会には出ないようになりましたが、健康のためにジョギングは毎日つづけ、茅ヶ崎に於いて女性ジョギング教室やママさんテニススクールで教え、柔軟体操や整体運動の指導をしておられます。陸上競技やスピードを志向する私とは一見相いれぬような感じもいたしますが、案外気があったりして、折々の文通にて情報の交換などしております。

今回はいかに正しく健康ジョギングを行うかという話しの序論であります。

次回よりは関矢さんの知識と体験によるお話を書くことになっております。

本文に対する質問なり反論がありましたら直接関矢さんか編集部迄ご連絡ください。(田中)

毎日新聞 多摩 都民版 『年齢、ハンディ克服 マイペースで走破』

最高齢、見事完走 柏木さん

今大会の最高齢者は、千代田走友会の柏木良之助さん(82)。昨年3月に脱腸の手術をしたというハンディにもめげず、10キロコースを1時間10分でゴールイン。完走賞を手にして「おじいちゃんおめでとう」の祝福を受け、「マイペースで走りました。まだまだ、生きている限り走りますよ」と、元気いっぱいのところを見せていた。

柏木さんは今年が8回目の出場(う



ち5回は30キロ)。毎朝5時30分に起床、皇居周辺を5、6キロ走ったあと神保町近くの靖国通りに出て道路清掃。さらに緑の腕章をまいて、登校する子供たちの交通整理を33年間続けているという。

なお、同じ82歳で、30キロに出場予定だった町田いた天クラブ会長、片柳光四郎さんは、持参した健康診断書がコピーだったため、出場が認められず、無念の涙をのんだ。

青梅マラソン 30km 参加上位者の成績

順位	氏名	所要タイム
832位	川島聡一	2時間03分
1709位	山田耕二	2時間12分
1933位	飯田勝子	2時間14分
2077位	渡辺良利	2時間15分
2236位	伊礼保信	2時間17分

2月24日の報知新聞の発表による

左記以外の青梅マラソン出場者

キロ	氏名	キロ	氏名
30	小林利英	30	大河原圭佐
"	新田英雄	"	布川 広
"	佐藤貞二	"	川下喜久子
"	東海林和之	"	佐竹嘉夫
"	太田隆司	"	鈴木金一
"	林潤太郎	"	星 穰
"	草野幹男	10	柏木良之助
"	堂山和一	"	成川重和
"	奥野精一	"	江沢欣也

青梅マラソンはこれでいいのか

去る2月27日全国ランナー憧れの青梅マラソンが快晴の青梅路で繰り広げられた。

童心よ永遠に 銀座なみの青梅路を走る走る
 右に山並み 左に溪流 梅の花かおる青空の下無心に走る
 カメラが追うマスコミが騒ぐ 健康 健康 健康と
 背負った重みも楽じゃない 理屈はいらない大衆マラソン

では、青梅マラソンは大衆マラソンなのか・・・？

マラソンブームとマスコミが騒ぐにつれ、練習しないで参加するランナーが増えてきたのだ。

2つのスポーツ

強くなるスポーツ。そしてレジャー、健康のスポーツ。おのずから正反対のやりかたになるのは当然だろう。

前者においては、どんな条件下でも、それを打ち破る自分との闘いであるし、それに耐える体力が要求される。

後者においては一番いい条件の中で無理をせず誰でも自由に無制限に参加できる

青梅マラソン分析

第一に最も寒い2月の山の地。その上スタートが12時、3時過ぎると太陽は山に沈み、早い人はこの前にゴールできるが、遅い人(年寄、練習してない人)はどうだろう。前半に汗は出てしまい、走っていても寒いのにランニングシャツ、ランパンであるいたらどうなんだ。

第二に危ないからということで人数の制限、身障者への制限

第三に時間の制限と診断書の提出（当日会場で行うべきだ）

大衆マラソンとは

誰でも参加でき、疲れたら歩くことができること

その為には歩いても寒くないだけの気温が必要だ

青梅マラソンの場合どちらの大会にするか不明確なので運営のし方及びランナーに問題がある

マスコミの影響

老若男女の参加と風光明媚な地が（東京の近郊）この大会を屈指のマスコミ大会とした

大衆マラソンならば大衆マラソンとして全国ランナーが走りやすいよう育てていかななくては行けないのに、走友会の人々もマスコミ一辺倒にならず、自分の体にあった大会を選択してもらいたいものです。

青梅マラソン体験

参加された方に下記について答えてもらった。

参加回数 順位、記録 練習内容 青梅対策 要望 感想（氏名敬称略）

中村和夫 30k 4回 3900番 2:27'12" 平日（3キロ）日曜（20キロ） 上り坂に対する練習 人数をもう少し減らしてほしい 当日は風邪気味で、しかもスタート順位が最後位に近く、今一つ気分が乗れなかったが、しかし結果的には前半折返しまではセーブし、後半のスパートがきいた。今度の申し込みは早めにして新聞にできるようがんばりたい。

星 穰 30k 3回 49年 2:18'、53年 2:41'、54年 2:48' 皇居又は青山外苑 5k・10k、日曜 20k レース参加前に 30k を 3 回ぐらい 30k をボストンマラソンと同じくフルマラソンに、他に 20k、10k。スタート時間、フルマラソン 11 時、20k 11 時 15 分、10k 11 時半

堂山和一 10k 1回、30k 5回 平日 3~4k、周 2 回（土日 10k）早朝軽くジョグ程度 特にないが 11 月~12 月日曜日 10k~15k 走るよう心掛け、1 月 20k 程度を楽に走れるように距離を伸ばしている（日曜日のみ） 別になし、記録は二の次です 健康マラソンに心がけ極端な疲労が残らぬよう。

太田隆司 10k 2回、30k 2回 3:18'45" 大会に関係ない時は毎日 5 キロのみ 12 月後半から毎日 10k を目標にし、休日に 15k 走り込む。1 月に 227 キロ走った。しかし、まだ足りなかった 今年参加出来なかった人が多かったようですが、申込書を早目に手配していただきたいと思います。今年初めてやりましたが、青梅の試走がとても楽しかったのもっと参加者があれば良いと思いました 青梅の楽しみはその後の思い出です。苦しいことは全然覚えてないから不思議です。今年のはたせなかつた 3 時間以内を来年も目標にして今から走っています

高石真太郎 7回 400番台 1:57' 走り込み、インターバル 今年急用ができ、試走の後おもうように練習ができず、20k すぎより歩いたり走ったりで 2:23'8"（3131 番） 目標を 2:30'においたのでまあまあです

奥野精一 10k 1回、30k 7205番 2:58' 1 月青梅コース 30k ジョグ、皇居 30k ジョグ、2 月 3 日皇居 20k ジョグ、2 月 10 日 15k ジョグ、其の他毎日 5k ジョグ 月に 1 回皇居で 30k ジョグをしてもらいたい、自由に走りたいたいのです 初めから最後迄マイペースで走り楽し

く走れました。夏から秋にかけて北の丸公園の芝生で毎朝足を鍛えたのが良かったと思う。診断書を出さず、子供の名前でたのは自分の健康状態をよく知っていた。絶対無理しないと自分にいいかせました。

佐竹嘉雄 8回 2:30以後 毎朝 ポストンと提携しているのでフルマラソンにして欲しい 一年毎に青梅市の方々の関心が高くなっているのが身にしみる。たとえば沿道で人々の湯菓の接待其の他等

川島聴一 3回 831位、2:03'25" 朝マラソン通勤、夜マラソン教室参加 6:30-8:30 (月)10キロトラック(木)200mインターバル 15-20本、他日国立競技場、日曜皇居 8:00-9:00、国立競技場 5:00-6:00 ゆっくりでいいから長い距離を走ることを心がけ、2月に入ってから是有楽町より競技場迄走って行くようにし、トラック中心からロード中心に移動させ、時間走をやるよう努めた 15000人という範囲をもうけなければならないことが残念だ。これを打破するにはゼッケン番号を記録順に若い番号を与えていくようにしたら、少しは安全性の面から見て無用な競争心をあおりたてることなくはないか。ポストンマラソンの如く走った後の会食パーティーのようなものを青梅市が中心になってやったら楽しいだとうと思います。青梅マラソン・スナップ・コンテスト、走っているものにとって大会の写真は何ものにもかえがたい宝物、ネガも一緒に提出させるようにし希望者に良心的値段で売買する。関連してではあるが主催者側で青梅マラソン展みたいなのをやるようにする。今年トレーニングセンターに入り練習の量は豊富になったので、一気に2時間をきるのを目標においたが、やっぱり入れ込みすぎたかな？無芸大食で頭痛の時でも胃薬で直るといわれている程(つまり頭から胃までであるということ)食べる量では人後に落ちない、その僕が食事法をやり出したのが運のつき、前夜腹をこわし、小食がたたったのかかと思った次第、失敗でした。

いろいろな意見ありがとうございました。

会員の中にも二通りの参加の方がいるが、青梅マラソンの練習は充分でしたか・・・

自分の体は自分で責任をもつこと、好きなことをやって死ねば本望というが、心臓の苦しみは大変なもの、自分だけではなく、関係者の方にも迷惑がかかり、防げるものは防ぐ努力を怠りなく。

みんなが青梅マラソンを楽しみにしているのがよく解りました。

会で受け付けをしなかったため、参加できなかった方、申し訳ありません。みんなが楽しみにしているだけに、青梅マラソンが大衆マラソンとして自信もっていえるようになってほしいものです。

中原

提案二つ

その一

毎月一回会員のタイムを備え付けの記録簿に記載し、公開保存しては如何でしょうか、今も一応タイムは測っていますが、その場限りのものですから、大した効果は期待出来ません。5人でも10人でも希望者があれば早速実施したいと思います。

その二

谷地で催されるマラソン大会に出場された方々の御芳名帳を用意しました。どうぞ御記名下さい。
編集部

只今、中国より帰って参りました。皆様の暖かい声援にこたえて親善の役目を果たす事が出来て感激です。親善第一という事だったし、気候等の状況がかわったという事もあって納得行く成績ではありませんが、素晴らしい経験が出来た事は皆様のおかげと思い、厚く御礼申し上げます。

2月24日 深井 富久

北京より帰って来られた深井さんをインタビューし北京市春節マラソンの事や中国の事を伺いました。

>まずスタートのもようからお話して下さい

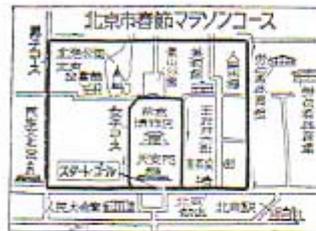
「天安門広場の前の方に線(ライン)が引いてあるのです、そこえおおぜいの選手がスクラムをくんだりして、ゆっくりあるいて行くんです。そして先頭の選手がそのラインに達した時スタートするんですが、それがなんともすごい迫力なんです、今思い出しても興奮するような感じがす」

>それはみものですね、走路はどうでしたか

「行く前に北京は雪が少ないときいていたのに、その朝たまたま雪がふったんですね、気温はマイナス7度でしたが、それほど寒く感じませんでした、ただ困った事に道路が凍っているの、今迄そういうところを走った経験がないので、3回位ころびそうになっちゃったんです、けっかもすべっちゃうし良い経験になったと思います」

>靴はどんなものをもっていったんですか

「私はナイロンシューズ1足しかもって行かなかったんです、ほかの荷物が多いし、北京は乾燥していて雪が少ないときいていたので、寒さ対策だけ考えてナイロンのシューズにしたんだけど、



胃弱もすっかり治り
昨年はポストンを完走



【男子】	1位	2位	3位	4位	5位
6位	7位	8位	9位	10位	11位
12位	13位	14位	15位	16位	17位
18位	19位	20位	21位	22位	23位
24位	25位	26位	27位	28位	29位
30位	31位	32位	33位	34位	35位
36位	37位	38位	39位	40位	41位
42位	43位	44位	45位	46位	47位
48位	49位	50位	51位	52位	53位
54位	55位	56位	57位	58位	59位
60位	61位	62位	63位	64位	65位
66位	67位	68位	69位	70位	71位
72位	73位	74位	75位	76位	77位
78位	79位	80位	81位	82位	83位
84位	85位	86位	87位	88位	89位
90位	91位	92位	93位	94位	95位
96位	97位	98位	99位	100位	101位
102位	103位	104位	105位	106位	107位
108位	109位	110位	111位	112位	113位
114位	115位	116位	117位	118位	119位
120位	121位	122位	123位	124位	125位
126位	127位	128位	129位	130位	131位
132位	133位	134位	135位	136位	137位
138位	139位	140位	141位	142位	143位
144位	145位	146位	147位	148位	149位
150位	151位	152位	153位	154位	155位
156位	157位	158位	159位	160位	161位
162位	163位	164位	165位	166位	167位
168位	169位	170位	171位	172位	173位
174位	175位	176位	177位	178位	179位
180位	181位	182位	183位	184位	185位
186位	187位	188位	189位	190位	191位
192位	193位	194位	195位	196位	197位
198位	199位	200位	201位	202位	203位
204位	205位	206位	207位	208位	209位
210位	211位	212位	213位	214位	215位
216位	217位	218位	219位	220位	221位
222位	223位	224位	225位	226位	227位
228位	229位	230位	231位	232位	233位
234位	235位	236位	237位	238位	239位
240位	241位	242位	243位	244位	245位
246位	247位	248位	249位	250位	251位
252位	253位	254位	255位	256位	257位
258位	259位	260位	261位	262位	263位
264位	265位	266位	267位	268位	269位
270位	271位	272位	273位	274位	275位
276位	277位	278位	279位	280位	281位
282位	283位	284位	285位	286位	287位
288位	289位	290位	291位	292位	293位
294位	295位	296位	297位	298位	299位
300位	301位	302位	303位	304位	305位
306位	307位	308位	309位	310位	311位
312位	313位	314位	315位	316位	317位
318位	319位	320位	321位	322位	323位
324位	325位	326位	327位	328位	329位
330位	331位	332位	333位	334位	335位
336位	337位	338位	339位	340位	341位
342位	343位	344位	345位	346位	347位
348位	349位	350位	351位	352位	353位
354位	355位	356位	357位	358位	359位
360位	361位	362位	363位	364位	365位
366位	367位	368位	369位	370位	371位
372位	373位	374位	375位	376位	377位
378位	379位	380位	381位	382位	383位
384位	385位	386位	387位	388位	389位
390位	391位	392位	393位	394位	395位
396位	397位	398位	399位	400位	401位
402位	403位	404位	405位	406位	407位
408位	409位	410位	411位	412位	413位
414位	415位	416位	417位	418位	419位
420位	421位	422位	423位	424位	425位
426位	427位	428位	429位	430位	431位
432位	433位	434位	435位	436位	437位
438位	439位	440位	441位	442位	443位
444位	445位	446位	447位	448位	449位
450位	451位	452位	453位	454位	455位
456位	457位	458位	459位	460位	461位
462位	463位	464位	465位	466位	467位
468位	469位	470位	471位	472位	473位
474位	475位	476位	477位	478位	479位
480位	481位	482位	483位	484位	485位
486位	487位	488位	489位	490位	491位
492位	493位	494位	495位	496位	497位
498位	499位	500位	501位	502位	503位
504位	505位	506位	507位	508位	509位
510位	511位	512位	513位	514位	515位
516位	517位	518位	519位	520位	521位
522位	523位	524位	525位	526位	527位
528位	529位	530位	531位	532位	533位
534位	535位	536位	537位	538位	539位
540位	541位	542位	543位	544位	545位
546位	547位	548位	549位	550位	551位
552位	553位	554位	555位	556位	557位
558位	559位	560位	561位	562位	563位
564位	565位	566位	567位	568位	569位
570位	571位	572位	573位	574位	575位
576位	577位	578位	579位	580位	581位
582位	583位	584位	585位	586位	587位
588位	589位	590位	591位	592位	593位
594位	595位	596位	597位	598位	599位
600位	601位	602位	603位	604位	605位
606位	607位	608位	609位	610位	611位
612位	613位	614位	615位	616位	617位
618位	619位	620位	621位	622位	623位
624位	625位	626位	627位	628位	629位
630位	631位	632位	633位	634位	635位
636位	637位	638位	639位	640位	641位
642位	643位	644位	645位	646位	647位
648位	649位	650位	651位	652位	653位
654位	655位	656位	657位	658位	659位
660位	661位	662位	663位	664位	665位
666位	667位	668位	669位	670位	671位
672位	673位	674位	675位	676位	677位
678位	679位	680位	681位	682位	683位
684位	685位	686位	687位	688位	689位
690位	691位	692位	693位	694位	695位
696位	697位	698位	699位	700位	701位
702位	703位	704位	705位	706位	707位
708位	709位	710位	711位	712位	713位
714位	715位	716位	717位	718位	719位
720位	721位	722位	723位	724位	725位
726位	727位	728位	729位	730位	731位
732位	733位	734位	735位	736位	737位
738位	739位	740位	741位	742位	743位
744位	745位	746位	747位	748位	749位
750位	751位	752位	753位	754位	755位
756位	757位	758位	759位	760位	761位
762位	763位	764位	765位	766位	767位
768位	769位	770位	771位	772位	773位
774位	775位	776位	777位	778位	779位
780位	781位	782位	783位	784位	785位
786位	787位	788位	789位	790位	791位
792位	793位	794位	795位	796位	797位
798位	799位	800位	801位	802位	803位
804位	805位	806位	807位	808位	809位
810位	811位	812位	813位	814位	815位
816位	817位	818位	819位	820位	821位
822位	823位	824位	825位	826位	827位
828位	829位	830位	831位	832位	833位
834位	835位	836位	837位	838位	839位
840位	841位	842位	843位	844位	845位
846位	847位	848位	849位	850位	851位
852位	853位	854位	855位	856位	857位
858位	859位	860位	861位	862位	863位
864位	865位	866位	867位	868位	869位
870位	871位	872位	873位	874位	875位
876位	877位	878位	879位	880位	881位
882位	883位	884位	885位	886位	887位
888位	889位	890位	891位	892位	893位
894位	895位	896位	897位	898位	899位
900位	901位	902位	903位	904位	905位
906位	907位	908位	909位	910位	911位
912位	913位	914位	915位	916位	917位
918位	919位	920位	921位	922位	923位
924位	925位	926位	927位	928位	929位
930位	931位	932位	933位	934位	935位
936位	937位	938位	939位	940位	941位
942位	943位	944位	945位	946位	947位
948位	949位	950位	951位	952位	953位
954位	955位	956位	957位	958位	959位
960位	961位	962位	963位	964位	965位
966位	967位	968位	969位	970位	971位
972位	973位	974位	975位	976位	977位
978位	979位	980位	981位	982位	983位
984位	985位	986位	987位	988位	989位
990位	991位	992位	993位	994位	995位
996位	997位	998位	999位	1000位	1001位

運悪く雪がふってしまったので、アップしているうちにシューズがビショビショになっちゃったんです、本当に困ったわ、そんな悪条件が重なって自分で思ったほどの成績を上げられなかったんですね。やはりシューズはあらゆる条件を考えて出来るだけ用意した方が良いという事を今度の大会で体験しました」

> それは良い教訓ですね、ところで大会の雰囲気はどんなものでしたか

「むこうの人達は皆友好ムードで大観衆の熱烈応援が気持ち良いですね。ゴール付近は特に人が多くやっと通れる位でした。男子の方の加藤さんなんか、先導車の後について走らなければゴールに入れない位だったとか、兎に角すごいんですよ。

私達は目的が親善ということだったので、始めはその気で走っていたのですが、向こうの人達が夢中で走っているので、こちらも負けずに走ろうとしたのですが、何せ道路やシューズの悪条件で思うように走れないのでくやしーいですね」

> どんな女性が優勝しましたか

「若い女子学生でした、その人がゴールした時は半ば失神状態だったとか、後できいたら、優勝者には三年間の奨学制度があるんですって、その女学生はあまり恵まれてない家庭の娘だとか、涙を流してコーチの先生と喜び合っているのを見て実に感激的でした」

> それは良い話した、日本だって優勝者にはスポーツ留学をさせるとか奨学制度があるとすれば、若い人がもっと沢山、一生懸命走るんじゃないかしら

「それはたしかに良い案だと思うけれどアマチュアリズムのきびしい日本ではとても実現しそうもないわね」

> 中国訪問の日程は（北代）

「14日の夕方東京を立って、北京についたのは10時頃かしら」

> 飛行機の旅というのはどうですか（北代）

「とても快適です、空港についても税関の検査などなくて、すべてフリーパスなのよ」

> では宿舎はどんなところに...（北代）

「国賓なみの待遇でホテルも中国一といわれる北京飯店にとまったのよ、二人一部屋で。暖房など設備がよくととのっていて、とても気持ち良かったわ」

> 歓迎会や交歓パーティなどやりましたか（北代）

「広い会場で、いくつもテーブルがあるのよ、一つのテーブルに10人位座るんですが、何しろ通訳が少ないわけ、仕方がないからメモ用紙をくばって、漢字を書いて筆訳するの、それでもどうにか意味は通じますものね、とても楽しかったわ！」

> アメリカに行った時はどうしてたか（田中）

「何処へいってもスポーツをやる人は単語をならべるだけでも意味は通じるものね」

> 深井さんアメリカにも行ったんですか（北代）

> なんだ北代君はしらなかったのか、認識不足だな。報知新聞にも出ていたけれど、深井さんはアメリカと中国で走った始めての人だって（田中）

> どこか見物に行きましたか（北代）

「15日に万里の長城を見に行ったの、そしたらね、どでかいって言うのか、長いって言うのか、

ものすごいよね、ビックリしたわ。昔から中国では白髪三千丈とかいうたとえがあるけれど、万里の長城というのは、その表現ピッタリね、これが人の力で出来たなんて信じられなかったりして!？」。18日は試合のあとで北京動物園に行ってパンダを見てきたけど、やっぱり本場中国のパンダは生き生きとして、かわゆいといった感じ! 19日は飛行機で杭州に行きました。ここでは「白蛇伝」の伝説で有名な西湖に行ったの、北京では大会以外あまり走っている人を見なかったけど、ここでは一般大衆が随分走っているのね、私たちも記念に西湖を1周して来ました」

> 1周15キロ位かな、中の道を通れば10キロ位なんだけど...

> そのほか どこへ... (北代)

「今度は杭州から汽車にのって上海に行ったわ。中国は広いというのかなんというか、日本では汽車旅のように山なんか見えないのよね、ただ広い農地が果てしなくつづいていたり、広い川にアヒルがのんびりおよいでいたり、これが大陸の風景というのかしら、そんなわけでやっと上海についたんですが、丁度昼休み時で大勢の人があるいているんですが、それがとても多いんですよ、北京ほど道が広くないという事もあるけど、歩道にあふれ車道まで歩いているんですよ。丁度日曜日に新宿の歩行者天国を人が一様に歩いているといった感じよりも一枚上!」

> 国も広いけど人口も9億とか、全くすごいんだなー(へんなところで感心したりして)

> 服装はやはり工人服が多いんですか (田中)

「そうね、やはり工人服が眼につきますね、北京では黒とか紺とか地味な感じが多かったけど、上海ではかなりカラフルでジーパンなどはいている人もかなりいるのが眼につきました」

> 週刊誌で見たけどワンピースやスカートに着がえて公園で彼氏とデートするんだってね (田中)

> 本場の中国料理の味は違いますか (北代)

「全般的にはそれほどかわらないけど、北京と上海とでは寒さのちがいか、油の量が多いとか少ないという事がありますね、それにつれて塩味もちがうのかなと感じます」

> 主食は日本と同じですか (田中)

「むこうでもお米は食べるんですが、朝はおかゆです、そのおかゆがとてもおいしいのよ、昼と夜はまんとうが主食です」

> 値段はどうですか (北代)

「食べるものは中国の方が安いんじゃないかしら、ホテルで食べるとアイスクリームやケーキは150円から200円位ですが、公園に行って売店で月餅のようなものを20ケ買ったならケーキ1ケの値段で買えちゃったのよ、だからホテルで買ったり土産品の市場で買ったりすると、あまり安くは買えないようよ」

> 自転車は大分高いと聞いていますが

「自転車の値段は2万円位だから日本感覚では高いといえないが、一般大衆の給料が6、7千円だから給料の3ヶ月分位にあたるわけね。一生懸命貯金して買うものだから、皆大事に大事にっかってピカピカにみがいているのよ」

> 日本では一般消費財が手軽に買えるので、つい物を粗末にしようが、これは考えなけりや

けない事だな (田中)

> 深井さん 今度はどこの大会え行くの (北代)

「ハワイでも行ってみたいんだけど まだ分からない」

> 今年の東京国際女子マラソンには出られるんでしょう (田中)

「出たいと思っています。自分の体調や練習のことを考えて今度勤めをかえようと思って今さがしているところなんです」

> 自分の健康のことを考えて無理をせず長くランニングをつづけてください。

本日はどうもありがとうございました (田中)

こんな事を書くとは蛇足になりますが、私の老爺心から 深井さんのために良い職場をさがしてあげたいと思います。彼女のために良い職場があったら御紹介ください、或いは、それよりも永久就職の方が良いのではないかと愚考します。

第4回 東三マラソン大会について

山田耕二

3月2日豊橋で催されました東三マラソン大会に佐竹さん、伊藤キクイさんと参加しました。この大会は東三スポーツクラブ(石原次郎会長50名)が主催しフルマラソンにはめずらしく時間制限もない自由なふんいきが受けて地元でも人気がありました。それが今回は『ランナーズ』で紹介され全国から500名の参加があり(始めての人が大半の様でした)新聞社やお役所主催と違った手作り大会のユニークさがありますので、紹介したいと思います。

まずコースは豊橋、新城両市の陸連公認の平坦なコースですが、係員が不足の為交通ルールの厳守の義務づけがありました。全員完走を目標としていますので完走予定タイムによってスタート時間を分け(4時間以上は1時間前スタート)又走る人のペースの目安となる様クラス別にゼッケンに予想タイムを表示した案内ランナーを走らせました。スピードをおさえられない初心者にとって大事な事と思われます。救護車が無いので歩いて休んでも自分の足でゴールにたどりつかねばなりません、ゴールには各人の為にテープが用意してありました。ゴールの後には前後を走った仲間と記念撮影があり完走証をもらって近所の風呂屋に行きます。風呂屋には昼食のおにぎり、ビール、ジュース等が用意してあり有難く感激でした。最終ゴールの人は6時間42分との事。尚その後主催者側より記念写真、タイム表及び中日新聞の当大会の切り抜き等送って頂きました。来年からは1月1日~1月31日まで先着200名で切るとの事。少人数のクラブ主催ではやむをえないでしょうが、福井マラソンも時間制限になった現在、この大会は貴重だと思います。

新年会料理の報告

渡瀬みつ子

1月27日の千代田区体育館で行われました新年会は大変盛況で有益な意見も沢山出て楽しいひとときを過ごしました。

私達女性軍は食事係を受け持ち、予算内でボリュームと味と楽しさを作るべく、智恵をしばり合いましたが、結果は如何でしたでしょうか。

おむすび3升分のご飯は近所の料理屋に朝炊いてもらいました。朝寝坊のオカミサンご苦労様でした。

サンドウィッチ30斤はパン屋のオジサンが早朝切って車に積んでくれました。キャベツやハムやその他のこまごましたものすべて近所の人々の協力ですぐ使えるようになって私の所に届きました。

本当にうれしく思いながら現場に行きますと、またたく間に出来上がりました。男性も結構楽しんで作って居た様です。きっと良い夫であり、お父さんであり、又その予備軍なのでしょう。でも普段やらないから楽しんで居るのかもしれない。いずれにしても手順良く出来上がり、お味もなかなかのものだったと思います。次回はお味噌汁も出して見たいなどと話し合ってみました、いかがでしょうか。

お料理屋でする会も楽しいけれど今回の様な手作りパーティも気楽で味わいあるものです。第一余分な費用もかからない...又やりましょう。

料理は女性のもと考えず、男性もどしどし協力して造る楽しさ、作る楽しさ、食べる楽しさ、しゃべる楽しさを走る楽しさに併せて味わう日を時には持ちましょう。 終