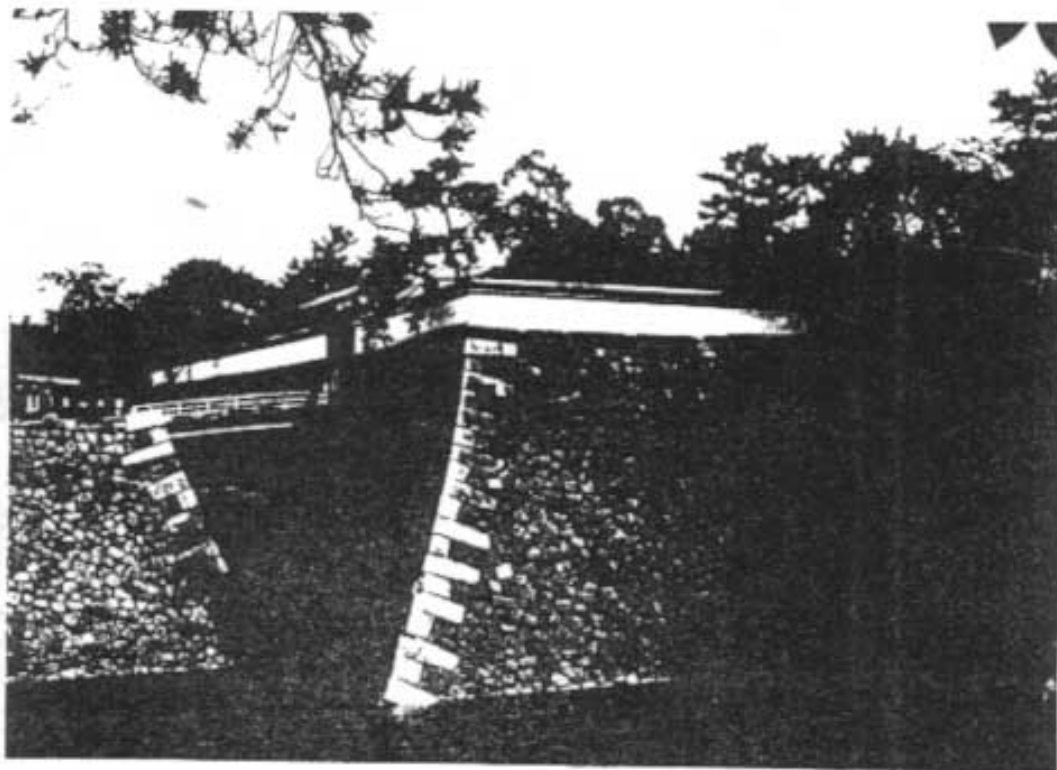


千代田

NO. 4



昭和55年 7月1日

千代田走友会

讃歌

日本の都 東京の

国際都市 東京の

中心点たる 皇居をまわる

外国人も同胞も

清麻呂像下に集う休み日

早きを競い 合うもよし

マイペースで 走るもよし

自分の好みで 楽しく走り

楽しく憩い 楽しく語る

これぞ 千代田の走友会

老若男女の友よ来たれ

松のみどりも君を待つ

(池畑)

巻頭言

あなたはなぜ走るのかときくと「走りたいから」という答えと「健康のために走る」という答がかえってくる。中年以降に走り出した人の大部分は健康のために始めた人が多いようである。その動機はともかくとして、現実には走ることがつづけられればよいわけである。

順調に走り続けているうちは良いが、或る日突然に故障という伏兵に出くわすことがある。

走り始めの人や、長年走っている人でも走る内容を変えたりすると、足、膝の痛みとなってあらはれるなどがそれである。

これ等の原因は、走るという同一動作の反復が筋肉、腱、関節などに及び酷使の果ての過労現象にある、と思はれるから、特に初心者は心臓肺など全身的な健康管理の意味も含めて、徐々に身体を慣していくことが大切なのである。

スポーツにおいても、特定の競技者グループに属するものでは、勝つことが目的とされ、一般スポーツ愛好者の域をはるかにこえたハードトレーニングにあけくれるのである。このような立場におかれた選手達は、目先の辛い練習ばかりが目につき、自分は何のために励んでいるか、ややもすると忘れがちである。

このような事がないように、指導者はスポーツをする意義を理解し、選手達にどの目標に向かっているかを明示する必要がある。

選手達も自己の責任において意欲的に行っている限り、不平不満もおこりにくいし、故障も少ない。

だから健康のために走っている一般のランナーも、自分は何のために走っているのか、自分なりの目的と限界を知るべきである。

その答は、結局自分自身の身体によってもとめるしかないという事を知るべきであろう。

お酒をのんでうまいと感じる人もいれば、まづいという人もいる。同じように、うまいといっても、うまさそのものが千差万別なのである。だからお酒を飲むなら楽しくうまく飲まなきゃうそである。

走ることも全く同様であると私はいいたい。

田中 千春

私は4月18日70台最後の誕生日を迎えた。こんな事を言うと、如何にも年寄りみから、福田元総理の福田さん流に言うと、明治34年生まれだから34才ということにしようか。それよりも千代田走友会の6年生、これが若く聞こえるのではなからうか。

今から6年前の4月、今を盛りと咲いている桜を眺めながら竹橋を走って登って行くと眉毛まで直白な白髪の老人が足取りも軽く下って来た。「お早う」と挨拶しても返事がない。耳が遠いのだろうと感じたので、次の朝から手を挙げることにした。老人も手を挙げて答礼した。こんなことが3年余り続いた。

ところがある朝、北川さんがこの老人を紹介してくれた。田村さんといい72才、それから1年もこの元気な姿を見かけた。だが、何時の頃からか、以前と違って元気がなくなった様子に気がついた。

それから、その年の10月過ぎ、北桔梗門前で出会った。右側の木は紅葉して美しかった。だが老人の顔は青白く、3年前初めて走っているのを見た時の元気はなくなっていた。

皇居一周マラソン、青梅マラソン、日本放送マラソン、その他の大会でも私より年上の方が可成り居た。しかし、年を経るに従って少くなり、今では二人か三人になった。加齢と共に走れなくなったり、また亡くなった方も何人か居ると聞いている。寂しさが一人身に沁みる。生者必滅と言う佛教の言葉があるが、ほんとうに健康で長命であることを誰しも望むところである。

不老不死の霊草

昔、秦の始皇帝は不老不死の霊草を日本に求めて来るよう、徐福に命じた。皇帝の命を受けた徐福は中国から舟の旅を、日本を目指して出航した。途中難破を乗り切り、転覆を免れ、長い舟の旅をやつとのことで、九州は今の佐賀市上富町に上陸渡来することが出来た。然し恐らく不老不死の霊草というものは無かったであろう。日本でそのまま一生を終ったことと考えられる。

同市にある金立神社は徐福が祭神であるから、気は永く、向うの言葉でマンマンデーである。なんとこのお祭りは50年に一度で、今年の4月、このお祭りが行われたそうである。

老化現象

人は誰しも若くありたいのである。然し加齢と共に身体も心も衰えて来るもので、先づ第一に老人のイメージは足がよぼよぼで、頭が白くなったり、頭髪の薄れが目立ち、腰が曲ったりし、頭の働きが鈍くなり、物忘れが多く所謂老人ボケがして来る。老化は人生の宿命である。

老化

若い人に老化の話をして、年寄りの話として笑われる。然し大変な考え違いである。成人式には20才に達した人が1月15日に祝福される。一休和尚さんならこんな風に言ったかも知れない。「成人式は老化の峠の降り口芽出たくもありめでたくもなし」。

つまり老化は20才初恋の頃から初まっているのである。老人になると身体が衰えて来る。身体中の細胞の水分は減り、活力は弱まって来る。細胞の数は生れた時は140億個もあると言わ

れるが、加齢と共に1日何万個も減り80才位になると3分の1は減ると言われる。新しく出来る細胞よりも失われる細胞が多くなるのが老化である。

しかし、生れてから交代しない細胞がある。それは脳と心臓の筋肉の細胞である。脳の老化は加齢と共に脳が萎縮したり、血液の流れが悪くなったり、その他の原因もあるが、老化色素リポフスチンが溜まって、その働きを妨げるのが大きな原因である。

老化と栄養

では老化を防ぐにはどんな方法があるか。老化は先づ足から初まる。足が丈夫なら頭はぼけない、と言われる。マラソンは足を鍛えるに最も適した方法で、健康増進に効力のあることは誰しも認めるところである。

足を鍛えると共に、頭の鍛錬も肝心である。もう一つ、最も大事なことがある。それは栄養である。マラソンと栄養は車の両輪の如く、どちらが欠けても健康を維持することは難しい。高齢になって衰え行く細胞を補い、活力を与える意味でも栄養価の高い食品を取り入れる必要がある。

年を取ったから野菜専門だなどと言うのは正しい栄養の取り方ではない。老人こそ特にマラソンをする人は高蛋白に優れたビタミンと、バランスの取れた栄養を必要とする。

栄養素

それでは栄養とはどんなものであるか。私達が毎日生活を続け、失われる体成分を補い、また成長発育を遂げたり、エネルギーを造ったりする。身体の働きを具合良く整えるには、食物を体外から取入れ生命を維持することを栄養と言い、摂取した食物を栄養素と言う。

栄養素は炭水化物、脂肪、蛋白質、ビタミン、無機質である。栄養素とは言われていないが、酸素や水も重要なものである。

炭水化物は抱水炭素、含水炭素、糖質とも言われ、穀類、砂糖、菓子類、芋類に多く含まれている。ご飯、パン、うどん、そばなどである。熱量は1gm4カロリーである。体温を維持したり、仕事やマラソンをするために必要である。

この熱量を表すためにカロリーを用いる。1カロリーは1ミリリットルの水を摂氏1度温めるに要する熱量である。例えば皇居1周に要するカロリーは400カロリーと言うように。

脂肪には動物性脂肪と植物性脂肪とがある。動物性脂肪にはバター、ラード、うなぎ、ハツ目うなぎ、卵黄、にしん、いわし、などに含まれている。動物性脂肪にはコレステロールが含まれている。脂肪の1gmの熱量は9カロリーであるから、炭水化物に比し倍以上の熱量を有する。

植物性脂肪には胡麻、大豆、落花生、胡桃、紅花の実、椰子の実などに含まれ、脂生ADを運搬する。また必須脂肪酸が含まれている。

蛋白質は血液、筋肉、内臓などの成分で、ホルモン、酵素、病気に対する免疫体として重要な働きをする。

動物性蛋白質は獣類、鳥類、魚類、卵類、牛乳等に多く含まれ、ハム、ソーセージその他の製品にもある。植物性蛋白質は豆類、豆腐、生揚げ、ゆば、煮豆、味噌その他の製品に含まれている。

蛋白質は20数種のアミノ酸の組合わせからできている。

無機質は食物を焼くと灰として残るもので、骨や歯を作る材料である。また組織中に溶け込んで浸透圧の調整をする。カルシウム、マグネシウム、塩、マンガン、沃素、鉄、銅などが色々な働きをしている。

ビタミンはA、D、B群、E、リボ酸などがある。右のような栄養素を取入れ、体成分にすることを同化と言い、体成分を分解して不要なものを体外に排出することを異化という。栄養素を同化し、異化して排出することを新陳代謝という。

ビタミンの発見

故鈴木梅太郎博士はベルリンに留学し、帰国後、研究の結果 1910 年、米糠から抗脚気因子を抽出し、動物の成長に必須であることを認め、これをオリザニンと名付けて発表した。

それから 2 年後、ポーランド人のフंकが鈴木博士と同じ米糠酵母から有効成分を発見し、これが生命維持に必要であることを認め、ビタミンと名付けて発表した。鈴木博士もフंकも共にベルリンでフィッシャーのもとでアミノ酸の研究をしていたが、フंकはその後ロンドンの研究所に赴任していた。鈴木博士もフंकも米糠で研究し、米の胚芽の抽出物の添加により、ラットの発育がよいということを発見したのである。それ故オリザニンもビタミン B1 も同じもので、ビタミンの命名者はフंकに違いないが、発見者はわが鈴木梅太郎博士である。

いつまでも元気で走りたい

竹田 実

走り初めてから 12 年位になる。その動機は肥満体になり、好きな山登りがきつくなったから、やせるのが目的であった。最初は横須賀にある狭い工場の屋上をこまねずみのようにくるくる廻っていた。

そして 10 分位持続して走れるようになると、思い切って街を走ることにした。当時は盛夏に老人がランニングシャツとパンツ姿で走るの全然見受けなかったので、町の中を走るには相当の心臓が必要であった。

そのうちに 7 キロから 10 キロ走るのが日課になった。日曜日には東京の自宅に帰るので川越街道をよく走った。そして色々の苦しみを重ねて、ようやく 25 キロを持続して走れるようになった。中学時代、年一回行われる 16 キロの長距離競争に参加したことはあるが、60 才を越えてから 25 キロを走れるようになったことには我れながら感心した次第である。

長距離にすっかり自信がつき、25 キロ以上を 50 回以上は走ったと思う。5 年間の横須賀勤務を終り、東京に定住するようになったのを機会にレースに参加することにした。その関係で次々に友人ができ、走る楽しみが倍加した。

これまでに参加したレースで、特に印象に残っているのは山中湖畔で行われた第 2 回 25 キロのタートル・レース、同じく同所で行われた耐暑マラソン、それと天草の 20 キロレースである。

いずれもマラソン・ブーム以前のものであるから参加者は少く、密集して走るのはスタート直後の、ほんの僅かな間で、左右の景色を眺めながらノンビリと走ることができ、とても楽しいレースであった。

これらの内特に印象に残っているのはタートルレースである。というのは初めての 25 キロレー

ス参加であった事であり、その上スタート直後思わぬハプニングが起ったからである。スタートして 500 米も走ったかなと思ったとたん、パンツの紐がブツリと切れてしまった。しまった、と思ったがもうおそい。紐の切れたパンツはずれ落ちそうになるので、手で支えながら、何か紐の代用品はないかと左右を見ながら走った。

この滑稽な姿を沿道の人が見たら、さぞくすくす笑をしたことと思う。幸にして季節的に人の姿は殆ど見かけなかったのでなくさめになった。やっと代用品を見つけ、パンツをしっかりと止めると快調に走れるようになり、ゴールの手前 500 米の所で織田幹夫さんに励まされ勇躍ゴールインした。

耐暑マラソンは盛夏の日中に行われたので、咽喉のかわきには全く閉口した。26 キロを過ぎた所で初対面の千代田走友会の和田さんに冷水をプレゼントされたときは本当に嬉しかった。

天草マラソンは景色に恵まれたコースであり、ノンビリと走れたし、自衛隊の野外浴場に浸り、疲れが一ぺんに解消した。青梅の 30 キロは何回となく走ったが、試走や先発単独走であったから、何も印象に残っていない。

何年もの間、10 キロ 20 キロ 25 キロ等のレースに参加したが、何れも好タイムで走れなかったし、費用もかかったので、70 才の時の京都府久美浜での全国健康マラソンレースを最後にレース参加を断念した。その関係で友人が減少するのは寂しいことであるが、実力が劣っているので止むを得ないと思っている。

年をとると体が弱るのは当然であるが、71 才のとき毎日の走りすぎか、突然下肢の筋肉痛に襲われ、200 米の歩行にも気の遠くなる思いをし、全快までに 6 ヶ月もかかった。また冬季腰骨にひびが入ったような痛みを経験したこともあるが、現在は全治している。

だが走力は年毎に低下し、今は女性の方にも負けるようになった。こんなに走れない筈はないと思うが、致し方ない。時に負けん気を出して早く走って見ることがあるが、長続きせず、翌日まで疲れを残すようになった。まことに情けない次第である。

かつては三度の食事よりも好きであった乗馬は経済的と体力の関係でズーッと昔におさらばし、山登りも仕事の関係で行けなくなった。それで今はランニングに傾倒している。皆さんに助けられ、本当に楽しく走らせて貰っている。心から皆さんに感謝している。

千代田走友会では古い方になった。長年の間次々と新人を迎えたが、殆どの方が長く続かず、何時の間にか一人消え、二人消え、現役で古い人は少なくなった。親しかった人が見られなくなるのは寂しいものだ。

私は心臓が不整脈なので無理をせず、ユックリ走ることにしている。人に追い抜かれても平気になり、ユックリ周囲を見ながら、連れがあれば話をしながら走るのをモットーにしている。全くの健康ランニングである。従って心臓がきつくなことは一度も経験していない。

であるが、あと何年走れるかと考えると寂しい。でも健康な限り走り続けたい。地元にも立派なコースと、走友会があるが、皆さんに混って走る方がとても楽しい。

それでヨチヨチ走りの白髪の老人を追越すときは「お爺ちゃん、無理をせずユックリ走りなさいよ」と一言声をかけて遠慮なく追越して下さい。

頼みますよ。

おわり

武相マラソン出場者の記録 791名出場 昭和55年5月25日

	氏名	順位	タイム
10マイル	草野 幹男	119	62分45秒
"	高石 真太郎	300	69分07秒
"	渡辺 良和	365	70分53秒
"	山田 耕二	373	71分06秒
"	中村 和夫	481	74分24秒
"	林 潤太郎	549	77分13秒
"	松本 勇	624	81分35秒
"	天野 伸雄	661	83分40秒
"	今村 有禧	716	89分11秒
"	奥野 精一	750	93分32秒
"	佐竹 嘉雄	766	96分10秒
"	進藤 博紀	767	96分10秒
"	曾我 与志次	785	106分12秒
5マイル	渡瀬 みつ子	34	47分28秒

76キロのデブからフルマラソンへ

佐竹 嘉雄

古い昔のことで、私が27歳の頃だったと思います。戦後間もなく始まった青森 東京間の駅伝競走が毎年ありました。

当時、私は公務員で仙台に在住していました。何しろ日本一の大レースなのです。選手が仙台に入ってくる時刻になると仕事をオッパリ出して見に行ったものです。あの迫力ある素晴らしいスピードで走る若者たちの生き生きとした目、弾力ある体にすごく感動しました。特に当時ボストンマラソンで世界最高のタイムで優勝した山田敬三さんの流れるようなフォームを見て、ほんとにホレボレしました。

そんなことで、人一倍感激屋の私は「よし、俺も走るんだ」と真剣に考えました。でも、なかなか実行できないのです。当時ランニングといえば学生か、社会人の専門家が走っているのみで、現在のように、どこに行っても老若の男女が走っている光景など一度も見かけたことがなかったのです。

それでも勇気を出して、スポーツ店でランニング用具を買求め、早速初めました。近所の人々になるべく見付からないように朝早く走ったり、夜おそく走ったりで、週に二回宛5キロ程走りました。いい年をしてと思われそうで、恥ずかしい思いをしました。今の時代を考えると、それは夢のようです。

さて、それから東京に転勤になり、毎日多忙でランニングのことなどすっかり忘れていました。その結果、体重は76キロになっていました。本当にショックでした。走って見ると膝がカクン

とするので、もしや脚気ではないかと思い、医者に診て貰うと、矢張りそうだったのです。困ったことになったわいと、何か気が抜けてしまいました。

当時の私は酒もタバコも人一倍のみ、食べる方でも豪傑でしたから体重は増加するばかりです。何とかしなくては、と悩みました。何年か前に走ったことをフツと思い出しました。そして、今度はやせるために走ろう。とにかく走っていれば何とかなると、雲をつかむような気持でいろいろと考えました。

やせ度いばかりにいるんなことを想像しました。朝もやをついて勇ましく走っている自分の姿、そして前より早く走れる自分など。しかし、走って見ると駄目でした。現実は厳しかったのです。余りにも肥満し過ぎていました。

でも慌てることはない。スロー、スローからスタートしよう、と先づ早起きの練習から始めよう。朝5時に必ず目を醒ますようにと、音の馬鹿デッカイ目醒し時計を買いました。こんな状態が1ヶ月位続きました。陽春の4月より実行です。しかし、たかが早起位とっていましたが、年輩になってからは大変つらいことでした。

次は早く歩くことです。なるべく手を大きく振って「ヤセロ！ヤセロ！」と大きな声を出して歩きました。人が来ると号令をやめて休みました。恥づかしかったのです。始めは1キロ位から始め、徐々に4キロに延ばしました。

しかし、朝の運動となりますと、毎日は続かないものです。デブの悲しさ、大変疲れます。なかなかスムーズには起きられませんが、チョッと疲れても、今日は止めた、明日にしようなどと何回も休みました。それでも、やせるにはこれ以外にないんだと思って頑張りました。

何時の間にかすぎ去った1年を振り返って見ると、われ乍らアツパレなことをしたものだと思いが出てきました。体がしまって、足も大変強くなったようです。

嬉しかったですね！！

食べる方は相変わらずで益々おいしく感じるようになりましたが、タバコは少し減りました。減らそうとしたのではなく、自然にのむ回数が少なくなったのでした。

そして2年目です。2年目からはノンビリ、ユックリと五百米走って百米歩くで、5キロ程走っては歩き、歩いては走ることにしました。膝、足首、フクラハギなどアチコチが痛くなり、走れなくなったこともありました。

走りすぎかな、とあって接骨医に行くと「神経痛」だと診断されました。

「こんな馬鹿なことがあるもんか」と思ってとにかく走って悪くなったんだから、走っていれば治るだろうと、休まずにビタコン・・・ビタコンと歩いたりしているうちに、いつしか治ってしまいました。こんなことの繰り返しの連続でした。

やっぱり歩く筋肉と走るそれが違うらしいと言うことが、自分で感じた貴重な経験でした。一番苦しかったのは2年目でした。

体重が5キロ減りました。体重を減らすために一杯汗をかいて、・・・苦しくて止めようかなと何度も何度も思いました。寒い冬の朝など、何事も暗く考えて、悲しく思う時もありました。

それでも4月になって爽やかな季節になると「よく頑張ったもんだなア」と一層強く感じました。そして、この頃になって「おれは2年もの間走り続けてきているんだ」と言う妙な自信で、

胸を張って歩く、そんな気持ちになりました。

さあーいよいよ3年目になりました。

体重はまだ71キロありましたが、足腰は2年前と較べると、見違える程丈夫になりました。この頃になって漸く、朝走っている人がチラホラと見えるようになりました。私はこれらの人々とあう時は大きな声で「オハヨウ」と挨拶するようにしました。

これからは愈々本格的に走ろうと思って近くに1周5キロのコースを定めて北野コースを命名しました。北野は居住地の地名です。この1周コースを休まずに、歩かずに、悠々と走れるようになりました。時には2週から3週もしました。

習慣というもの恐ろしいもので、朝のランニングが私の一日の生活の中に自然と入ってしまったのです。10キロ以上走るとさすがに疲れしました。帰って来ると汗ビッシヨリ、呼吸はフーフー、タイムは1時間位でした。

まだ、体がズングリと丸いので、無理をせずにノンビリを旨として走りました。ランニング後は適当にラジオ体操をして体をほぐし、風呂に入って、自分の手の届く処を入念にマッサージをしました。

それでも、大変疲れしましたので、雨の日は休んで、疲れたらまた休み、そして日曜日は完全に休養です。

これが3年目の状態でした。

以下次号

太極拳の勧め

杉並 田才 嘉彦

78年から79年にかけて約1年間、筆者は中国上海に居留ビザで勤務する機会を得た。この機会に何か中国古来のもので、中国に於いてでなくては得られないものを学びとろうと、太極拳に取り組むこととした。

中国では毎朝5時頃から、いたるところで公園、空地、路上で太極拳のグループをみることができる。

78年秋、北京から東北地方を旅行した折、早朝マラソンで各地の太極拳を見聞したが、どこも短期間では習得できる代物ではなかった。上海の中心地、かつて共同租界があったという黄浦公園が筆者の道場であった。

黄浦江岸に在る5,000坪位の樹木の多いこの公園に朝5時の開門から大勢の老若男女の中国人が集まり、太極拳がくりひろげられる。79年1月から公園の先生「老師(ラオシ)」について、みっちり指導を受けた。4ヶ月目になって「老師」の指摘するところもなくなり、1グループに入って帰国するまで毎朝演じ、太極拳の奥義を極めようといそしんだ。

中国体育運動会編「太極拳運動」第一章概説には太極拳の生理保健作用について次のように記述してある。

「太極拳は我国民族形成体育の一つで、早くから我國民間に流行していた。何世紀かに亘り実践された太極拳は一種の重要な身を鍛え疾病予防の手段となっている。

近年多くの人々が認め、且つ発表されているように太極拳は体質を増強する以外に高血圧、潰瘍病、心臓病などの治療の補助手段として有効なもので、その効果は顕著である。」

太極拳の基本は中国語の「静(チン)」と「松(ソン)」にある。「静」は日本語の静(セイ)と同じで、「松」は全身の力を抜いた状態を指し、中国画にある「迎客松」に通ずるところがある。

太極拳の要領は人体の生理的習慣に符合し、極めて平穏な動作の連続で過激な動作はしない。一通り終了した後は微汗を生じ、多少の喘ぎと共に身体は爽快になる。ゆっくりとした腹式深呼吸と連続した全身の動きにより、もたらされるものと理解される。

ほとんど毎日5キロメートルの早朝マラソンをする筆者にとって、太極拳の効用について余り意識しないが、6、7年前に痛めた腰に異和感を生じたときは20分の演技で快適になる。安静な心理のもとに精神を集中し、ストレスを解消するので動く座禅と言える。漢方薬のように永い実践がその効果を蓄積する。

さあ、皆さん、太極拳をやってみましょう。

各地マラソン出場記録

昭和55年3月2日 関東ロードレース大会 佐倉市宗吾廟前

10マイル(16キロ)一般 360名			10キロ 壮年40才台 187名		
着順	タイム	氏名	着順	タイム	氏名
80	60分37秒	東海林和之	186	52分04秒	進藤浩敏
113	62分10秒	草野幹夫	10キロ 壮年50才台 80名		
250	70分10秒	山田耕二	着順	タイム	氏名
251	70分15秒	中村和夫	47	44分21秒	原博己
307	75分54秒	平林薫	55	45分59秒	林潤太郎
10キロ 壮年30才台 196名			71	49分10秒	今村有禧
着順	タイム	氏名	10キロ 女子		
175	46分21秒	種田一登	着順	タイム	氏名
177	47分02秒	植木孝明	36	55分33秒	渡瀬みつ子

以上の成績で全員完走

その他

55年4月6日 福井フルマラソン 東海林和之 3時間6分13秒 調子よし 中村和夫 3時間50分15秒 調子やや悪し
4月13日 下島一郎 桃源郷マラソン 10km 52分53秒
4月13日 清水栄一 みもみクラブロードレース3km 9分45秒
4月20日 下島一郎 横浜三池公園(YORC)6km 31分40秒
4月20日 清水栄一 千代田区陸上大会 5000m タイム不明

4月29日 下島一郎 塩原温泉湯けむりマラソン 10km
5月18日 清水栄一 シーサイドマラソン 5km タイム不明
5月25日 清水栄一 須加川ロードレース 10km 34分42秒
6月8日 堀隆男 札幌タイムスマラソン 30km 2時間4分53秒

地名の由来とその略史 (四)

池畑 泉

7、麹町

江戸期には半蔵門から内堀外堀をはさんで赤坂、四谷の両見付に及ぶ地域で、その中央を甲州街道(道宿通り)が東西に貫通し、小路町...糺町とも書かれた。

地名の由来は麹の製造業者が多かったからとか、東西髪(かみ)の如き小路町の意だとか、また武蔵国府(府中市)と江戸湊(ミナト)を結ぶ街道上の町で、国府路町がこうじまちに転訛したのだともいわれている。天正年間(1573 - 1592)までは藪野で、徳川氏入国(天正18年)当時は矢部村といったという。草分け名主が矢部氏で府中・江戸間の運送業者を支配し、旗本の生活物資供給の役も兼ねていた。

半蔵門寄りを一丁目として十丁目までが外堀の内側で十一丁目から十三丁目は四谷見付のあった。明治十三年(1,880)郡区市町村編制法が施行され、東京市麹町区が生れ、麹町一丁目から十丁目までは麹町区、十一丁目から十三丁目は四谷区に編入された。

昭和二十二年麹町区は隣接した神田区と統合して千代田区となったので、六十年余り親しんだ区名としての麹町は消え、町名としての麹町は十丁目までを六丁目までに編成変えし、四谷区は新宿区となり、麹町十一、十二、十三丁目は四谷一、二、三丁目と名前を変えているのが現状である。

8、半蔵門、半蔵濠

半蔵門は江戸城の裏門に当り、外は甲州街道に直結し、内は吹上御苑、西の丸(現在皇居のある場所)に通じている。元和元年(1,615)幕布の命を受けた浅野氏が地形(チケイ)(戦闘行動をとる上で利用する緊急地形。接近経路、障害、視界、隠蔽、掩蔽の五つの要素をいう)を築き、同六年奥州地方の大名により枳形が作られ(枳形については「ちよだ二号」二十三頁参照)が作られ、寛永四年(1,627)門が作られた。

名称は服部半蔵の屋敷が門前にあったことに由るもので、麴町御門、麴町口門とも呼ばれていた。

警備は説法十挺、弓六張、長柄鋒十本、持筒二挺、持弓一組を常備し、一万石の譜代大名がこれに当たった。

服部半蔵は伊賀忍者の頭領で、本能寺の変(1,582)が起きた当時、僅かな供を連れて堺に滞在していた徳川家康(1,542 - 1,616)は急遽本国に引揚げたが、そのとき家康の身边を警護し、道案内して無事浜松城に帰還させた功労者である。

半蔵濠はもとは千鳥ヶ淵の一部(片方の翼)であったが、竹橋から英国大使館前に通ずる道路ができたので、千鳥ヶ淵から切り離されたので半蔵濠と呼ばれるようになった。濠には多くのハスが生えており、千鳥ヶ淵公園側の斜面には野生化したアブラナの大群落がある。

9、三宅坂

千代田区永田町一丁目と同区隼町にまたがる坂で、桜田濠の外側にある。昔は坂の下あたりの堀を皂莢(サイカチ)堀といったので、坂もさいかち坂といった。また檀木(カシノキ)坂ともいった。

三宅坂の名前は最高裁判所脇の小公園あたりに三河国(現在の愛知県の一部)田原藩主三宅備前守の上屋敷があった事に由る。幕末の志士で、画家、蘭学者としても名のあった華山渡辺登(1,793 - 1,841)は家老の子としてこの藩邸内で生まれた。

明治の中期以来、この坂の南側には陸軍省陸軍参謀本部が置かれ、三宅坂といえば陸軍の中枢部を意味していた。

10、隼町

江戸時代から明治五年(1,872)までは麴町十二町の一つで麴町を冠称。家康の入府当時鷹匠の屋敷があったことによる町名である。明治五年麴町山元町一、三丁目、麴町平河町となった。町名は隣接の定火消屋敷など武家地に成立した隼町に継承された。

明治五年から四十四年(1,911)までは麴町隼町と称し、現在は千代田区隼町となっている。

第二次世界大戦中までは陸軍教育総監部、東京陸軍病院など陸軍省の施設で占められていた。昭和九年一部を永田町一丁目に編入。

第9回全国OB同好者駅伝大会出場 千代田走友会チーム

昭和55年6月15日

	第1走者	第2走者	第3走者	第4走者	第5走者
Aチーム	下島一郎	西村政雄	新田英雄	林潤太郎	林田益幸
Bチーム	橋本徳太郎	堂山和一	今村有禧	成川重和	太田隆司
Cチーム	奥野精一	天野伸雄	松本勇	近山祐治	曾我与志次

順位は Aチーム 40位 Bチーム 不明 Cチーム 83位

編集後記

会報「ちよだ」が一年生の学年末試験を迎えました。無事二年生に進級出来るかどうか、幸いにして小林、竹田、佐竹諸先輩の貴重な記事を寄せて下され、誌面を飾れたのでどうにか及第点は頂けるものと自惚れてますが。

また熊本走友会の堤医師の著書からの抜粋転載の承諾を得たことは望外の喜びです。二年生になれたら、更に一層の御協力と御鞭撻を願ひ上げます。 編集部



読者欄

皇居周辺の植物

前号の皇居周辺マップを見て、編集部に手作りの本を届けてくれた人がいる。皇居一帯マラソン・グループ千代田止友会の稲見さん。会員の稲見さんが文字通り自分の庭で、皇居周辺の植物について調べたものだが、序文には、皇居のまわりを走るとき、様々な木や草が目につきます。それらの植物は季節により様相を変化させます。うすみどりの若葉は濃緑に変わり、そして紅葉、黄葉へと、花もつぼみから開花、結実へと絶え間なく流転を続け、走る楽しみをより大きくしてくれま



す」とある。こうして、植物にはまったくの門外漢の池畑さんが、植物図鑑をたよりに、写真と文庫でまじめのがこの本。現在までに、植物の名称と生えている場所の確認されたものだけで87にもぼっている。マラソンには、こんな楽しみの方もあるわけだ。

- 《皇居周辺の植物》
- アオキ・アオギリ・アカツメクサ・アジサイ・アセビ・アツバキミカヨラン・アベリア・イチヨウ・イヌタデ・エノコログサ・エンジュ・カイツカイアキ・カエデ・カンナ・キキョウ・キカラボク・キョウチクトウ・クコ・クサギ・クスノキ・グミ・クルミ・クロマツ・ケイトウ・ゲッケイジュ・ケヤキ・コナラ・コニシバ・サクラ・サザンカ・サルビア・サンゴジュ・シイ・シタレヤナギ・シロツメクサ・ジンチヨウゲ・スイレン・スオウ・スズカケノキ・ススキ・セイトカアワダチソウ・セイヨウフウチョウソウ・タンポポ・チカラシバ・チャノキ・ツゲ・ツツジ・ドウダシ・ナンテン・トチノキ・トベア・ネズミモチ・ハイヒヤクシン・ハギ・ハゲイトウ・ハス・ハボタン・バラ・ヒイラギ・ヒイラギナンテン・ヒガンバナ・ヒノキ・ヒマラヤシダー・ヒラカンサ・ヒルガオ・ワヨウ・ハクソウ・カヅラ・ボケ・マキ・マデバシイ・ミカン・メタセコイヤ・ムベ・モク・コク・ヤブタバコ・ヤマモモ・ユリノキ・ユキヤナギ・ヨモギ・レンギョウ・ノビル・ダリア・ヒヤクニチソウ・スノーフレーク・スズラン・ハコベ

この記事は会員の多数の皆さんはすでにご存知のものを財団法人「余暇開発センター」の機関紙「トリムライフ」第二号の紙面をさいて、広く社会に紹介した一文です。会報「ちよだ」第二号の編集会議で編集員各位から是非会報に掲載せよとの要望がありましたので要望に答えることにしました。

私は現在改訂版の作成中で、すでに名前確認されているもの百八十余種に達しており、まだ名前の解らない花木が一種と、雑草に数種あることをつけ加えておきます。(池畑)