

# 会 与 友 刊 新



No 2

新年特集

manabi watanabe



昭和55年1月1

千代田走友

頭 言

北川 実雄

エネルギー不安の深刻化、十年二十年後の高齢化社会、どれ一つとっても今後の社会動向は今迄のように機械や人頼りはあてに出来ず、自分一人一人がしっかりと自身と体力を鍛えておかななくてはならないと思います。

特に体力の基礎である足腰は走る事に依ってのみ鍛えることが出来、老いても若い人の足手まといにならず、老人ボケにならないとの事。皆さん、速く走る事よりも、いつまでも走り続ける努力をしましょう。最後の勝利者は健康な人々だと信じます。

綱 領

ルポ東京人(朝日新聞切り抜き)

1979年[昭和54年]11月26日

飯田 勝子さん

日本の首都東京の 国際都市東京の中心たる皇居を  
 わる外国人も同胞も 清磨呂像下に集いつ休み日 早起  
 を競い合うもよし マイペースで走るもよし おのれの  
 調子で楽しく走り 楽しく憩い 楽しく語る これぞわ  
 が千代田の走友会 老若男女の友よ来たれ 松のみどり  
 も君を待つ



第1回東京国際女子マラソン大会記録				
順位	姓名	国名	年齢	ゴールタイム
1	ジョイス・スミス	イギリス	41	2:37:48
2	ジュリアン・アダムス	イギリス	24	2:39:28
3	シセル・ブロッケンシベルグ	ノルウエー	23	2:40:05
4	エリザベス・ハッサール	オーストラリア	35	2:43:34
5	ローリー・マクブライド	アメリカ	27	2:47:19
6	ジェーン・ロビンソン	アメリカ	32	2:48:21
7	村本 みのる	大阪陸協	38	2:48:52
8	オディル・ルベーク	フランス	21	2:49:33
9	リアナ・ウインター	西ドイツ	37	2:49:39
10	アンネ・マリー・ヒルケンバッハ	西ドイツ	29	2:49:39
11	バネッサ・バイドス	アメリカ	28	2:51:52
12	ファルポルグ・オストベルグ	ノルウエー	48	2:51:56
13	外園 イチ子	渋谷陸協	38	2:51:57
14	クリスチーナ・ラパレー	カナダ	22	2:52:22
15	S・ヒル	オーストラリア		2:53:35
16	美智子・ゴーマン	アメリカ	44	2:54:09
17	小幡 キヨ子	佐渡陸協	22	2:54:24
18	G・フェットマン	F・R・G		2:55:42
19	阿部 しのぶ	大阪体育大	21	2:57:46
20	エレオノサ・メンドンサ	ブラジル	30	2:58:25
21	松田 千枝	茨城陸協	48	3:02:51
22	クリスチャン・ヨハンソン	スウェーデン	29	3:05:25
23	宇都宮 文子	宮崎旭化成	24	3:05:37
24	池田 真里	大阪府庁クラブ	29	3:05:38
25	田中 三恵	鳥取大体大	18	3:06:32
26	佐々木 七重	盛岡陸協	23	3:07:20
27	飯田 勝子	千代田区陸橋	36	3:07:37
28	永井 久美子	茨城東	19	3:07:42
29	江端 和子	調布市陸協	47	3:09:22
30	三瓶 京子	福島東女体大	19	3:10:08
31	曽根 智子	神奈川女体大	20	3:12:15
32	新栄 敬子	十勝陸協	42	3:13:13
33	真下 佳子	東京日体大	21	3:14:25
34	山川 梅子	千葉花見川陸上ク	36	3:16:13
35	森山 典子	福岡陸協	31	3:16:17
36	樋廻 志げ子	佐賀中京大	21	3:17:27
37	下条 由紀子	ランナーズクラブ	32	3:20:10
38	桑名 京子	茨城笠松クラブ	36	3:21:42
39	石原 澄江	日本電気三田	22	3:21:54
40	竹田 悦子	熊本陸協	40	3:22:05
41	中西 玲子	神戸市陸協	35	3:25:45
42	奥住 祐子	横須賀陸協	25	3:26:41
43	沢田 洋子	新潟東女体大	19	3:27:34
44	大室 富恵	網走陸協	24	3:29:26
45	高山 静江	埼玉陸協	32	3:31:27
46	道川 悦子	茨城日体大	19	3:31:46
47	C・ブラバキス	アメリカ		—
48	赤根 敦子	横浜陸協	21	—
49	久保田 宏子	横浜陸協	36	—
50	谷口 絹江	横須賀陸協	20	—



読売新聞 昭和五四年一〇月二八日(日曜日) 都民版  
 ランニングシャツありがとう  
 米大統領から礼状 “皇居一周走友会” 会誌発刊の巻頭飾る  
 カーター大統領からの礼状と千代田走友会の会誌第一号  
 内容は「千代田走友会のランニングシャツをありがとうとついでに  
 ます。メンバーの皆さまの友情に対し、私が深く感謝しているとお伝  
 え下さい」。六月のサミットで来日した際、警備のついでに皇居一  
 周のジョギングに飛び入り参加できなかったアメリカのカーター  
 大統領へ、日本の“走る仲間”がランニングシャツを贈ったが、そ  
 の礼状がこのほど届いた。

プロフィール「柏木良之助」

速裸 亭主

明治三十年(1897)三月二十七日、東京市京橋区元数寄屋町三丁目一番地(現在の中央区銀座5丁目1-6の晴海通り側)骨董屋の家に生まれる。誕生日にまつわる秘話、生い立ちに逸話の多い人であるが、現在自伝「私の誕生日」を執筆中であるから省略して氏の横顔を覗いて見よう。

今から十年前の秋、第一回タートリンピックが行われた時のことである。ファミリーパークを廻って三キロ位走った頃、五十台、六十台とゼッケンのこみ合う中に、格調高いスライドとジャンプ力をもった小柄な老人があった。



◀この日青柳の人口は2500名以上もふえた。道路はもちろんのこと歩道感の上にまで人が群らった

もうすっかりおなじみとなった柏木良之助さん(75歳)は、今年も元気に30キロを3時間で完走した

よく見ればなんと、それは柏木老ではないか、老人とは見えぬなかなか早いスピードである。遅れまいと一生懸命ついて走っている中にハッと気が付いた事がある。傍の四ツ目垣から歩道に垂れ下がった花をつけた萩の枝があり、すすきも穂をふくらましていた。

前のランナーは萩の花を踏みつけて走った。ところが柏木老はヒョイヒョイと、身軽に飛び越

して行く。

生あるものは草木といえども、それを慈しみ自然の美の片鱗をも害<sup>そこな</sup>うまいとする心の美しさを目の前に見てよき教訓を得、それ以来敬慕の的となった。

教訓といえばこんなこともあった。昭和四十八年四月二十二日、山中湖畔に於いてタートルマラソン二十五キロの全国大会が開かれたときの事、スタートライン付近の車の規制がうまくいってないのを見た柏木老はポケットから呼び子の笛を取り出し、鮮やかな手捌きで、エキサイトした選手達を誘導し初めた。ニコやかな微笑、それは心から喜びの溢れであろう。

二百四十一名の選手がスタートすると柏木老は一番後から殿<sup>しんがり</sup>をつとめるかのように走り出した。七十才台十八名、女子四名のうち第四位二時間十七分五秒でゴールしたと見るや、休む間もなく付近に投げ捨てられた弁当の空箱、包み紙、ジュースの空き缶などを丹念に拾い集めるではないか。

我々も恥ずかしくなって付近の清掃に協力したが、こんな事はランナーのマナーとして当たり前前の事であるが、一人で黙々としてやられる柏木老の後姿を見ると、痒み度くなるのである。

マラソンとは自分との闘い、他人との闘い、自然との闘いと思いこんでいる人のある中で、この人の走るのは闘いではないのであって、いろいろな人に会えて、自分を励ますまたとない機会なのです。一日の出発に当たっての確認。自然の中で走れることに、本当に生かされている感謝が涌くと柏木老は言う。

ああ！なんと豊かな心ではないか。

いつもニコニコ顔の元気な柏木老、いつまでもいつまでも達者で走り続けてください。九十才までも百才までも。

我らの師表として。

ランニングは美容体操に勝り禅にも通じる

川下喜久子

千代田走友会の皆さま。毎日曜日、祝祭日に皇居のまわりを走っておられる事でしょう。

私は今年になって一度も皆さまと一緒に走る機会がありませんが、毎日元気で家の周辺を五キロ走っております。

先進諸国では従来の生活パターン「見る」「動く」「食べる」の三本柱に「運動」を取り入れて四本柱とし、日常、歯を磨くように「運動」を習慣化しなければ、二十一世紀を生き抜くことは不可能だと警告しています。

私も走り始めて五年、この頃やっと、朝起きて、歯を磨き、顔を洗うように「走る」ことが生活の一部として定着しました。

以前から毎日走っていましたが、いつも心のどこかで、明日は何キロ走るから、早起きしなければいけないとか、今月は何百キロ予定だから、月の半ばにこれだけは是非消化しておきたいとか、いつも自分に言いきかせております。

しかし現在はまた仕事の一つふえ、三つの仕事をこなすとなると、以前のように朝早くから走っているには仕事に差しかえしますので、無理のない時間内で走ることを初めましたので、今まで気にしていた色々なことが、少しも気にならず、以前よりもはるかに充実したランニング内容に

変わって来ました。

ヨガは、丁度よい時に、丁度よい事を、丁度よいだけすることが悟りだと教えていますが、三十九才になって「走る」ことに一つの「道」を見出し得たという実感が湧いて来ました。少し大袈裟な表現かも知れませんが。

今までは走って、長く感じられた距離も走り初めて五分もたつと、無念無想で走れるようになりました。坐って瞑想の世界、無念無想の境地ひたり得るのはせいぜい五分位でまた雑念や妄想が湧き起こりましたが、しかし、今は何も考えず、アツというまに三十分走り終えるようになったことは、自分ながら素晴らしい事だと思っています。

ストレスもなくなり、心と体を安定させることが出来ます。道元禅師は「住往坐臥すべてこれ法なり」と説かれており、坐るだけが禅ではなく、人間の行為のすべて禅につながるはずで、私は正しい姿勢で、雑念を払い乍ら走るのを「動禅」または「走禅」と言えるのではないかと思うのです。

つい、先日までは、走っている理由を訊かれて、「太りたくないから」という肉体的な目的の答えをしていました。やせるための運動なら15分の美容体操よりも、30分のジョギングがより多くのカロリーを消耗し、疲労も少ないと言われております。しかし、今は精神的な面が70パーセントを占めており、走った後は精神的な高まりを強く感じます。

5年前千代田走友会に入会して走るきっかけをつかみ、今も尚走り続けていることは、精神と肉体に確かな効果をもたらしています。日々の健康に留意し、走ることを続けても、長き出来る保証は得られませんが、走り続けることにより、老化という宿命のテンポを遅らせることは必ず出来ると思います。

健康で幸福な日々を送っている人々は、それが無限のものと錯覚しがちでしょうが、健康も幸福も努力によってこそ購<sup>あがな</sup>われるものではないでしょうか。ランニングを続ける努力は何事にも積極的になれるますが、安易な日常を望む人々は何事にも億劫になり、生き方に大きな差が出来ると信じます。

自分自身が健康であることの喜びを感じ、夢多き人生をかみしめることの様に思いがちですが、自分が健康であることは家族、友人、同僚にも幸と明るさの輪を広げて行くことが出来るものと信じます。

1980年代の夜明けを待ちつつ記す。

私は皇居を6年で千周した

島田 義昭

私はもうかれこれ25年も走り続けており、走ることは日課の一つになっています。

昭和46年の春、大学に入るために上京してからは道路や不忍池のまわりを走っていました。47年4月から丸の内に勤めるようになり、私の皇居マラソンが始まりました。しかし、ただ走るだけでは満足できず、48年の元旦に一千周して見ようという目標を設定し、一周に要した時間と天候、周辺の様子などを記録し、廻った回数を数え初めました。

そして今年の10月10日の「体育の日」念願を達成しました。年毎の回数は49年が196回、50年224回、51年215回、52年124回、53年121回、54年は12月6日

現在で138回の合計で1018回になります。

また一日の最多回数は50年9月6日の6回、一周の最短タイムは49年12月12日の16分57秒です。

今後1500周、2000周を目指して、体力の許す限り走り続ける覚悟ですが、どこまで記録を伸ばせるか、神のみぞ知るでしょうが、過去を振り返りながら感想を述べて見ることにします。

49年元旦の朝は快晴の寒い朝でした。酒気さめやらぬ悪条件にめげず、酔いざましにと、悲願とも見られる皇居一周の第一歩を高く踏み出したのでした。そして、それから昼休みや、土曜、日曜、祝祭日など閑暇な時間を利用して走り続けました。

皇居マラソンを初めて、まだ6年余りですが、種々の思い出が脳裡を走ります。そこには未知の人々との出会いがあり、また常連との別離もあります。この大都市の中心地で四季のうつり変わりを一本の木、一群の雑草を通じて知ることができます。

水ぬるむ春になると先ず柳が芽を吹き、桜の花が咲き初めたと思う間もなく、さくらふぶきを浴び晴れがましい気分です。内濠の斜面には野生化したアブラナが咲き乱れ、春もたけなわとなるとつつじが花を開き、やがて若葉も青葉と変わり、アジサイの花咲く梅雨を迎えます。しかし、走るには気の重い季節です。

当たり前のことながら梅雨があけると暑い夏、半蔵濠には赤いハスの花が咲きますが、夏山登山によく出掛ける私にとっては皇居一周コースは山歩きの訓練の場と変わり、思いザックを背に登山靴で歩くので、走る方は少しおろそかになります。8月はスモッグの多い月、走る者には嫌な季節で、清々しい空気の満喫できる山歩きの楽しさも思い浮かべながら走ります。

秋ともなれば空気も乾き、ランナーの数はふえ、また修学旅行の生徒や観光者の団体なども多くなり、各種グループの競技大会もよく、このコースで行われますから、外桜田門内は人の波をぬって走らねばなりません。濠の内外には色鮮やかに彼岸花が咲き乱れます。

晩秋となり肌寒さを覚える頃、いちょうの葉は黄色を帯び初め、桜の葉は逸早く歩道に散り敷きます。乾門脇のかえでが真っ赤に染まればもう冬です。木枯らし吹きすさぶ真冬となればランナーの数もやや少なくなります。走るのが一寸億劫になる季節ですが、粉雪の舞う中を、周囲の雪景色を賞で乍ら走るの風流人になったような感慨が湧きます。濠の水面が氷にとざされ、吹き荒ぶ寒風について走るときはつらさがひとしお身にしみます。

そしてまた春、唐時代の有名な詩に「年々歳々花相似たり、歳々年年人同じからず」というのがあるそうですが、草木などの自然の眺めは毎年、大体は同じことの繰り返しで、走る私たちを楽しませ、励ましてくれますが、皇居の周辺には20階前後の高層ビルが次々に建てられ、時の流れが感じられ、走る仲間も去って行く人、新しく入って来る人と、移りかわりを見せつけられます。

これより先、何周できるかは前に述べた通り神のみぞ知るですが、今後も心身の鍛練のため、無理をせず気の向くままに、草木を眺めては自然の変化を楽しみ、仲間の人々との交流を通じて多くの人々を知り、人生をより豊かにしたいと考えています。

これからも、ずーっと走り続ける覚悟です。

1979年12月9日記

青梅駅伝参加出場の皆様へ

在旭川市 堀 隆男

商用で東京に出て来たので12月2日の日曜、久しぶりに皇居一周を16分15秒で走ることが出来ました。

しかし帰りの飛行機の時間があって、青梅まで行って皆さんに会えないのが残念です。

今北海道はスキーシーズンです、皆さん冬休みに遊びに来て下さい。雪が凍って、固まれば又ランニングの練習が出来ます。来年の青梅マラソンに出場するつもりですから、懸命に練習します。皆さんと会える日を楽しみに・・・

北海道からの名物ホワイトチョコレートを田中さんにことづけて送ります。

頑張ってください！！ 皆さん、お元気で！！ さよなら 12月2日

「ちよだ」発刊して

下島 一郎

五四年 皇居一周 元旦マラソンに年明けて

寒さに めげぬ 初走り

桜の花にも また 映えた 皇居一周

レディス マラソン カッコよく うちの女性軍はすばらしい

ホームコースは 皇居のまわり 季節の花や 香りに 励まされ

いとしゃ夏の柳芽が 元気で行きなと肩なでる

清麻呂公の 銅像様は

会旗を 日曜日毎 身につけて

我々の体操を声援するかのよう

見守っています 初秋のもと

気力で行こう！ 走って 走って

走者不老！ を合言葉

幸福は 健康から生まれる 信念のもと

諸兄弟の益々の御検斗を祈る

富士見高等学校

1年 涌井 良子

私が皇居へ来るようになって2年がたちます。

運動会のマラソン競技のために 走っていたものが2年間続けてきたのは

なぜか 何が私を “皇居に行こ - ”と思わせるのか

最初は 友達と一緒にじゃなきゃ 行かなかったものも 1人でも行けるようになり 行きたくなる。 皇居で走る 走ることは 楽なことじゃないけど みんなと一緒に走る

おじさん おばさん 四中のみんな 若いおじいさん おばあさん 励ましあいながら 競争しながら 走る ここで走るの は 楽しいです

今 私は高校でクラブが忙しくて日曜日ありません 皇居へ行けないのが とても残念です



三年間の高校生活が終わったら また 通いたいと思います  
健康のために やせるために 体力をつけるために 一緒に走りましょう

英会話と陸上競技（先づ心臓を鍛えよう）

田中 千春

長い間勤めた日本語教師を定年でやめ、なにか新しい事をやろうとしている。

日本語の方は長年の経験で自信はあるが、英語の方はあまり自信がない。

それなら、なんで英語講座をやるのかと云われる。そこが心臓の<sup>ゆえん</sup>所以である。

では、英会話と陸上競技の相似点は何か？一に心臓、二に心臓、三、四がなくて、五に実行。

先づやって見る事だ。

かつて、イギリスからえらばれて、日本の高校で英語を教えている先生方の座談会があった。

先づ先生方の御意見は、先づ日本人学生は<sup>しんやい</sup>shyである。皆さんお解りかな。シャイとは恥ずかしがる事であるが、日本人は恥ずかしがって、なかなか英語を話さない。又、まちがって笑われる事をおそれて尻込みをする。これでは、いつまでたっても会話は上達しない。

間違えても笑われても、皆で話すべきだと。

も一つは教師が文法にとらわれて、むずかしいくて面白くもない文法を最初から覚えさせようとする。

これらの事が一つの要因となって、日本人全体の英会話レベルが低いのではあるまいか、との事である。

やはり会話というものは、しゃべらにゃ話にならぬ！？外人とあつたら、なんでもよいからしゃべれ。単語を並べるだけでも良い。日本語と英語のチャンポンで良い。とにかく、お互いの意志が通じれば良いのだ。

私の英語だってその通り、心臓英語なのだ。

時々、タートルマラソンに外人のランナーが来る事があるが、なんとかかかんとか、意志は通じるものだ。

大分昔の事になるが、オリンピックで優勝された織田幹雄先生に云われた事がある。

「自分や南部忠平君は日頃に練習によって鍛えた技術や体力によって優勝する事が出来たが、国際大会の場合など精神的な心臓も強くなければだめだ。我々は語学など充分とはいえなかったが、スポーツに国境はなく、片言の英語でも通じるものだ。だから、我々は試合前に外人選手の間に入って行って、冗談を云いあつたものだ。そうやってリラックスしたからこそ、<sup>いしやく</sup>萎縮せずに充分実力を発揮できたのだ。」という事です。

私が農大陸上競技部に在籍中、日頃は練習、練習とシゴキにシゴク先輩も、時には酒を呑みに或いは遊びにつれていってくれましたが、「お前達には練習が大事な事は勿論だが、それだけではダメだ。酒に強くなれ、女にも強くなれ、そして外人に対しても強くなれ、肉体の心臓だけではなく精神の心臓も鍛えなくてはならん。他の大学の選手達ともよく交流しろ。要は相手にのまれてはいかん。相手をのんでしまえ！」と。それを真に受けて、一生ケンメイはげんだものだが、残念な事に、酒と女には未だ強くなれずにいるのだが、外人に対しては強くなる事が出来た。

戦争がおわってからはフィリピン大使館につとめていたので、いやでも外人と接しなければ

ならなかったし、又朝鮮戦争の頃、外人兵相手のホテルに勤めていたので、英語に関する珍談、奇談が沢山あるのですが、省略し、私が英語を話す相手が正統（スタンダード）な英語を話す人達ではなかったのも、未だに変な英語を話すくせがついてしまったのだ。残るは実戦で鍛えられた心臓のみ、ここで今一つ思い出した事があるので、書いてみよう。

或る会員に訊いた話であるが、「視察旅行で外国に行き、ホテルにとまった時の事である。いざ寝る時になって、ホテルのパジャマを着てみると、とても大きくダブダブなのである。そこでマネージャーをさがしだし、曰く「ジス パジャマ ノーグー ダブダブ!」と見せたところ、すぐに解って、丁度良いものと取りかえてくれたとの事である。

ここが大切な所である。大ていの方はマネージャーに云うのは恥ずかしいので、不都合ではあるが、我慢してダブダブのを着て寝てしまうでしょう。ところが、この人は「日本人を甘くみるな」てなわけでも通訳もつれず、自分一人で交渉したわけだ。この心意気、誠に御立派です。その後は「イエス」「ノー」「サンキュー」「グー」「ノーグー」等々少数ながら、もてる単語を使って、楽しい旅をつづけました。

始めにのべた如く、とにかく心臓で話す事が第一であるが、第二に練習する事も大切である。ランニングは日々の練習によって鍛えられるが、会話も日々の訓練によって上達する事を忘れてはならない。もてる力をのばしてゆくところに人間として向上があるのだ。ランニングを同じように日々の練習が大切である事は解ったが、功をあせってはいけない、スロー アンド ステッディに行きましょう。ゆっくりでも良い、着実にやることです。

私と中原政策君はNHKの基礎英語を聞いて勉強しています。同好の士よ、集まれ。費用はあまりかかりません。カセットテープ代だけです。 どうですか？

私たちの心臓英語勉強会に入って、将来のボストンマラソン、ハワイマラソンに備えては、ご希望の方には私の録音テープを無料で貸出すこととしております。 終

### 11月3日 千葉サンスポマラソン

一般15キロ		一般15キロ	
石井 由治	0:47:10	桜井 守	1:15:27
前島 幸雄	0:52:38	大金 多助	1:19:53
川島 聴一	0:55:37	菊原 敏明	1:21:45
河野 正雄	0:56:53	今村 有禧	1:23:03
種田 一登	1:00:56	石橋 重徳	1:23:43
林田 益幸	1:03:04	奥野 精一	1:24:06
野村 賀啓	1:04:11	40才代 10キロ	
高石 真太郎	1:05:24	菊田 鶴次郎	0:49:51
山田 耕二	1:05:28	50才代 10キロ	
大川原 圭佐	1:06:18	児玉 久	0:58:15
原田 晶雄	1:07:45	60才以上 5キロ	
林田 文明	1:08:31	下島 一郎	0:25:32
長瀬 圭司	1:09:59	柏木 良之助	0:32:02
新田 英雄	1:13:47	ラッキー賞 石橋 重徳	

民家に入り込んでご飯をご馳走になった神君は1時間ほど横になって疲れを休めた後、バスで弘前市内に入ると、落伍者收容のバスが来たので乗りかえて帰って来た。という全く呑気な話で、今でも当時の選手仲間では語り草となっている。

優勝は3年連続、新城の佐藤繁太郎で所要タイム2時間46分33秒は前回の3時間7分50秒をはるかに上廻っており、完走者も前回は53名中の21名で半数にも達していなかったのに較べ、今回は87名中の58名で70%弱という好成績、新聞は大成功を収めた岩木山参拝マラソン大会を称賛していた。

この大会は私が走り初めてから3月日で第1回は青年団の地区対抗のロードレースで、5つの地区から6名宛選手を出すのだが、私の地区には5名しかいなかったもので、途中で止めてもよいから是非私に出てくれというので、出ることにしたが出る以上は、と私は夕方人目につかぬよう岩木山の土手を八百米ほどをユックリと二度三度走って練習した。

そして1週間後1万米のロードレースに出たが、初めの五百米は一生懸命に走った積もりもビリであった。しかし三千米あたりから調子が出て、折り返し点では3位を走っていた。七千米では2位となり、先頭との差は百米余りとせまっていたが、練習不足のせいで、遂に力つき、八千米でダウン、ゴールまで歩くという仕末であった。

だが、その時私は考えた。奴らは5年も前から走っているベテラン揃いだ。それで、この程度なら、毎日練習して鼻を明かしてやろうと。そして明るく日からは雨が降ろうが風が吹こうが、5キロから10キロを欠かさずに走り続けた。その結果2ヶ月後の町内対抗陸上大会では並みいる先輩をおさえてアッサリと優勝した。そうになると、こんどは絶対負けられないという気持ちになり、毎日走ることにした。

おりもおり、1週間後の岩木山登山参拝マラソンに4人で行こうと、友達が誘いに来た。私は42キロなど走れるはずがないから断ったが、友達はマアマアといって私のぶんまで申し込んでしまった。今になって思えばアレから34年後の今日でも、こうして毎日の重労働に耐えて、若い者と一緒に働いていられるのも、あのとき「根性、忍耐、精神力」が育成されたのであろう。

若いとき、毎日毎日の苦しい練習に耐えて走ったことに較べれば、何糞という気持ちが今でも強く働く。東京に出て17年、初めの14年は仕事、仕事で、また子供も小さく、金の一番かかるときであり、ヒマもなかったが、最近急に健康マラソンなるものが流行し、猫も杓子も走るようになった。

根が好きで、むかし走った身体、目の前をモタモタと走っている人を見るたびに、ついムラムラとしてきて、2年ほど前から毎週日曜日に走ることを心がけている。毎日仕事が終わるとビールの3本も呑んでいるくせに、日曜になると自分の年も忘れて清麿公園に足が向く、そして1秒でも早く皇居のまわりを走ってやろうと頑張っている。

健康なんてものではないのに自己満足している。世の中には色々な人がいるけれど、それでよいのではないか。このたび昔のことを書かせて頂き有り難うございます。千代田走友会の皆さま、今後ともよろしくお願い致します。(おわり)

山下記念マラソンは山下勝選手が後年、当時一万米の雄村社講平選手を敗り、藤沢市の英雄となり、彼が大東亜戦争で戦死されたので、彼の霊を弔い、且つ彼の業績を称える意味でこのマラソンがあると思う。したがって、当日は専修大学の全選手が出場して今でも走っていると思う。これは私の想像であるが。

この大会（東京府中学校陸上競技大会）出場で、立教大学に入らないかという勧誘を受けることになった。当時の立教は箱根駅伝参加出場3回か4回であったと思う。選手の強化をはかっている時で、私のほか6名の新人選手が入学した年であった。前記の如く、日米大会の感激と、青地選手に対する憧れは私を立教大学に走らせた。それは青地選手のベルリンオリンピック参加の年で、9月に帰国、10月までは一緒に走るといふか、ご指導を受けることは出来なかった。

私たちは9月から箱根駅伝に備えて練習を始めていた。当時立教の野球部は東長崎に立派なグラウンドがあったが、陸上競技部にはグラウンドがなく、毎日ジプシーのように、目白の学習院、滝野川の高等蚕糸、神宮競技場などを転々と歩いた。マネージャーの仕事は大変であったと思う。

暑い8月の滝野川の練習は相当こたえた。毎日毎日400米や200米のダッシュ。なかかな長い距離は走らせて貰えない。ただ若さがムショウに走る。走っている時は上級生も下級生もない。遠慮もない。気を抜けばメガホンで怒鳴られる。電車に乗って滝野川から東中野の家に帰ると、日はトツプリと暮れています。8時頃だったと思う。はうようにして家の玄関を上る。風呂より先づ姉の心づくしのホーレン草の料理。これはパクついたのは私の身体が実に野菜を要求した。3 - 4人分は食べた。

9月に入り、いよいよ本格的なグラウンド練習。10月はトラック競技のシーズンで、上級生には全日本選手権があるので、吾々の練習には参加できない。当時立教には青地、森尾、金塚の各選手が全日本選手権を狙っていた。現在とちがい、当時は実業団の選手はいなかったため、優勝を狙う選手はすべて学生であった。

駅伝の練習というものは不思議なもので、当時の花形選手よりも、最上級生のいわゆる縁の下の力持ちといふか、試合には出られない、駅伝の虫というような先輩がリーダーとなって走る。学校裏の天徳湯という風呂屋の前が出発点で、番台に風呂屋の娘で実に美しい人が上がる。吾々立教の駅伝選手が目当てであったが奥さんのまた美人で、吾々には非常に親切にして呉れた。

私たちが最下級生で上級生がゴールするまで先にゴールしていても待っている。そして上級生の三助をやるのを気の毒に思っていたかも知れない。その娘さんをはり合ったのも、この位が下級生の楽しみ、下積下級生の一つの救いであったように思う。誰よりも早く娘さんに言葉をかけてもらい度いために、授業が終わると急いで教室を出て一目散に天徳湯に飛び込むと、もう先陣がいる。おそいはずの先輩が声色を使う。流行歌を歌う。実に楽しい練習後のひと時である。これからの引き立役は皆試合に出られない先輩たちである。後年の私の社会生活において、また良き教訓となっているとつくづく思う。

統率者の大切なこと、後年の私の人生観というものを植えつけて呉れた貴重な毎日であった。ロード練習のコースは目白通り学習院前から、日本女子大、護国寺、大塚仲町、飛鳥山が主なコースである。途中、学習院、日本女子大、川村女学院などの女子学生が多く通る。立教のユニフ

フォームが走る。早稲田のエビ茶のユニフォームが走る。黒に桐の文理大（後の教育大、今の筑波大）、拓殖大などの練習コースである。互いに牽制し合う。自然にピッチがあがる。

目白通りの練習は毎週必ずあった。疲れが出る頃、上級生がスケジュールを立てるらしい。別の練習コースは無味乾燥、江古田から豊島園の先の中村橋までの往復10<sup>マイル</sup>哩。ここは昔東京唯一の10哩の公認コース。当時フルマラソンは神宮、六郷橋間が公認コースで、このコースを走る時は公認記録がとられ、この記録の集積が箱根駅伝に通じる。20名近くの若者の競走だ。上級生も下級生もない。みな敵だ。ウンウンいい乍ら走る者、チョット並ぶと直ぐスパートする者、上級生は無論であるが、また同級生の新人同士の競争も大変だ。攻玉社出身の栗山、明治学院出の大山、青山学院出の小倉、朝鮮京城の普成専門出の金など強豪の同級生が揃っていた。翌年の駅伝に新入一年生が4名も出場出来たのも、これらの刺激の賜であったと思う。名もない中学校出の私が新人ながら出場できたのは幸運であった。

当時、長距離中央線グループとして、青地御大の吉祥寺、副将の森尾選手の阿佐ヶ谷（当時800米の名選手、片やオリンピックの日本代表《800米1分54秒》片や日満対抗の日本代表《800米1分57秒》池貝鉄工所の営業部長をやった羽木先輩、マネージャー格で7区を走った岡先輩。当時中野、国分寺に住み、練習の帰途たまに一緒になると、新宿で下車して、伊勢丹前の帝都座の地下にあったモナミというピヤホールで、先輩たちによくご馳走になったものである。

銀座に出て若松、立田野などのしるこ屋を歩き、話は駅伝の話だけであった。これから先輩たちの経験談を聞き、良い参考になったと思う。自分の努力もあったが先輩方の推選もあり晴れて一月の箱根駅伝に新人選手として第4区平塚小田原間に出場する事ができた。（以下次号）

#### 馬羅屯歳時記

橋本 徒歩

しぐれつつ 女子マラソンの白手巾  
歩幅伸ぶ 風の山茶花 こぼる道  
底厚き マラソンシューズ 寒に入る  
起重機の濠の倒影 冬かすみ  
へり横とび 走者なだる 梅日和  
わが影も 孤独の走者 溪の梅  
梅満開 異国語 われのあとさきに  
婆や子等 叱咤がうれし 梅の里  
梅の街道 杉の丸太と 落伍者  
残雪の 嶺ようやくに 復路かな

#### 短歌五首

いづみ

十年あまり馴れぬ湯の宿ほど遠く 妻の手をひき山坂を登る  
奥鬼怒の加仁湯の宿は秋深く 川原の風呂に湯気のみぞ立つ  
野天風呂に近き 梢の頂きに 猿一つ来て葡萄の実を喰む  
湯の宿のいろりかこみて今宵また 見知らぬ人と雑談に耽ける  
日本一高き湿原 鬼怒沼も 秋深かければ 木道きよし

奥鬼怒の温泉郷は鬼怒川の源流近く、鬼怒川温泉よりバスで二時間余りの女夫淵温泉から更に、川沿いに歩いて一時間半の山奥にあります。宿は他に八丁湯、日光沢温泉、手白沢温泉があり、いづれも歩いて十分、二十分、三十分と飛び飛びに四軒あります。加仁湯はその中心地点にあって、ベランダ、便所洗面所付きの特別室が数室あり、設備は良く、内湯のほか露天風呂二つあります。ぜん息に特効があり、風邪も引かなくなり、神経痛にもよいとされています。

## 地名の由来とその略史

池畑 泉

### 3．竹橋

皇居東御苑北の丸公園と千代田区一ツ橋一丁目を結ぶ橋で、創建は天正年間（1573 - 92）といわれているから、豊臣秀吉（1538 - 98）が後北条氏を滅ぼし、徳川家康（1542 - 1616）に關東の地を与えたので、家康が江戸を本拠地と定めて入府し、当時は石垣一つない土塁だけの見すばらしい江戸城の拡張大改築を初めた後に架橋されたものと思われる。

大江戸城の完成は寛永年間（1624 - 42）で、幕府は元和6年（1620）東北地方の大名に命じて、竹橋の内側に枳形（城門を前後二重に設けて、その間の四角な平地の周囲に石垣を造り、出陣のとき軍勢が集まる所。またここで表門を打ち破った敵を迎えうつ）門を造らせ、竹橋御門と称した。内郭門の一つである。それまでは橋の名を在竹橋と呼んだが、在の字をはぶいて竹橋とした。門の別名に箕の子門、御内方通行門がある。

家康の孫娘で、芝居やさまざまの俗説で有名な千姫（1597 - 1666）が再婚した桑名城主本多忠刻が若死したので仏門に入り、天樹院と称して晩年を送った吉田御殿は竹橋門内にあった。

明治維新後江戸城内に皇居がうつされると、その警護のため北の丸に近衛兵の屯所を置き竹橋御門を正門とした。昭和11年に起こった軍隊の反乱二二六事件はすでに半世紀近くの昔となっているが、不思議な暗合というが、百年ほど前の明治11年に一部の近衛兵160名が反乱を起こしている。竹橋騒動である。その動機は前年の西南戦争の論功行賞のおくれと、給料の減額に対する不満の爆発で、反乱は即日鎮圧され、主だった者53名が死刑に処せられた。正規軍の最初の反乱である。

### 4．清水濠、清水門橋、清水門

竹橋から北西の濠を清水濠といい、清水門橋の下で牛ヶ淵とつながっている。清水の名は昔清水寺という寺があったからという説があるが寺の名前もきよみずでないところから考えると、しみずの涌く寺として名付けられたらしい。

清水門は北の丸の郭門の一つで（郭とは城や砦のまわりに築いた土や石のかこいをいう）竹橋門と同じ年に造られ、清水門橋はもと清水門土橋といったが、今は木橋である。九代目の將軍家重（1711 - 62）の次男重好が成人して清水門内に邸を賜り清水家をおこした。徳川三郷（きょう）の一つである。

明治37年（1904）日露戦争の開戦以来兵員の輸送船常陸丸がロシア兵隊に撃沈され、乗務員と共に全員悲愴な戦死をとげたのは近衛師団の一部隊で、清水門から戦地に向かっていたの

である。それ以来、この門はあかすの門とされた。

#### 5 . 千鳥が淵、北の丸

田安門（九段坂上から北の丸へ入るところの郭門）から半蔵門までの内濠で、現在は竹橋から英国大使館敷地北部へ向かう道路で分断され、半蔵濠と呼ばれているから、千鳥が飛んでいる姿と形が似ているとして付けられた名前であるが、片方の翼を切り離された形となっている。

丸とは中世、近世の城郭で本丸、二の丸、三の丸など城を構成する部分の名称で、江戸城には西の丸、北の丸を合わせ、五つの丸があった。北の丸は江戸城の内濠の中で北方に突出しており、幕府の後期には田安、清水の両家の屋敷があり明治維新後第二次世界大戦の終了までは近衛兵の屯所が置かれていた。

昭和44年（1969）今上天皇の還暦を記念して、北の丸公園として一般に開放されて今日に至っている。（北の丸には将軍の正妻が居住する家を意味することもある）

#### 第一回東京国際女子マラソン マンネリ社会にさわやかな新風

去る11月18日世界で初めて公認された女子マラソンが東京オリンピック以来15年ぶりに小雨降る都心を舞台に、30万の応援の中、華々しく繰りひろげられた。

多くの男女問わず、いろんな層に新しい話題を提供した。この大会について会員の方々に感想をうかがって見ました。わが走友会の面々、どのようにこの大会をとらえているのか。

ママさんでありながらあれだけの記録に驚いた	西村
すごい、速いだけ記録に驚いた。	渡辺
女性はすごい、見直した、ゴールのスタミナ	松本
女性だって男性に負けない、特に男に比べ高年齢の中でやれること	藤田
毎日の練習、コーチの素晴らしさ、私も走れる限り走りたい	茂木
思ったより日本選手の記録が良かった、	
あ那年であれだけ走れたということに感心した	島田
赤坂見附の坂を最後まで変わらずに走れたこと	森
主婦の人が多いのびびっくりした	曾我
スポーツに限らず国民に与えた影響は大きい、私もやれるということ	榎本
ねばりと走る姿に迫力があつた	中村
ネバリとマイペース、フォームが良い	田中
交通規制の素晴らしさ、青梅来年マラソンの東京版をやってもらいたい	菊原
東京のどまん中で走れる女性が羨ましい	橋本
若い人じゃなくて良かった、希望がもてる	
男女とわず練習の準備期間の過程と精神力、男女なし	高畑
驚いた、日本と外国選手のちがいは、	
日本選手の場合楽しむマラソンから初めたからだろう	佐竹
観衆、警備、交通事情、よく協力してくれた、これからも続けられよう	会長

いろんな意見がでて楽しいですね。女性の素晴らしさを、あらためて見直すと同時に、みんなで参加したいものです。

ぜひ東京の都心で誰でも参加できる大会を行いたいものです。男女の世界にあぐらをかいて甘えていたのに、いいわけができなくなった男達、女達 × 生

初めてマラソン ポストンマラソン回顧 深井 富久

随分と年月がたっているので、当時の日記帳を読み返し、私としては初めて42.195キロを完走したポストンマラソンを思い出して書くことにした。

当日、空は朝からどんよりと曇り、今にも降りだしそうな天気だった。私はいつもの通り昼食はレストランの定食、フルーツ、コーヒー、スクランブルエッグ、トーストなどを食べたが、餅、味噌汁、梅干などを食べた人もいた。9時頃、バスでスタート地点に向かった。

間もなく雨が降り出した。スタート地点はもう人が一杯だった。トイレを待つ人の列は、青梅マラソンでも見られないほど長い、それでも皆苛立たしい顔もせずに待っている。

バスを降りたところで着がえて、人混みをかき別け乍らゆっくり走って出発点に行った。ゼッケンの番号順に並ぶのだが、それには皆こだわってないように見えた。ヤット同じツアーの人を見付けて隣に並んだ。彼はツアーの添乗員で、しかもポストンマラソンを5回も走っているベテランであって、職業柄英語は達者なので、まわりの人に話しかけては通訳をして呉れた。おかげで、可成り緊張していた私もいくらか気がほぐれた。しかもまわりには日本では見られない面白い服装の人が沢山いるではないか。私の隣にいる外人は頭にパンツを冠り、手に沓下をはめ、上半身は裸である。

みんな「これから42.195キロのフルマラソンを走るのだ」といった悲愴感はどの顔にも見られない。一寸ジョグして来ようかなと言いそうな感じで、私を非常にリラックスさせて呉れた。

4月16日月曜日正午気温4度C。

小雨の中、ウォーツという声で私たちはスタートした。スタート直後で快調に飛ばせた、オーバーペースのようだった。10キロ地点は40分台、少し腹が痛くなったのでペースを落として10マイル(約16キロ)を70分で通過した。

腹痛はおさまったが、今度は足がつって来た。練習のせいなのかと、またペースを落とす。折返点の手前3キロあたりまで治らなかった。歩いて見ようかと思った。しかし、まだ半分も走ってないので、歩いている人は1人もいない。とんどん抜かれる。もう私の後には幾人もいないのではないと思われる程多くの人に追い抜かれた。

そのうちに足の爪をはがしたらしく、白いシューズの先が赤く染まって来た。ついてないなァと思い、もうタイムなんかどうでもよい。とにかく完走だけはしたい。足を前に出していればゴールは一步一步近付くのだから。そう腹をきめると気持ちが楽になり、折角アメリカまで来て、こんな素晴らしいコースを走るのだから、風景でも眺めるところか、沿道の両側は見物人、応援者の山。



走っている私でも寒いのに、雨の中に傘もささず、大声でランナーたちを声援して呉れるのだ。私のゼッケンと日の丸のマークを見ては「28」「ジャパン」と外人も口をそろえて応援して呉れ、「頑張って」と黄色い日本語の声援も耳にとび込んで来る。こんな、うれしい「頑張って」は今まで一度も味わったことのない感激であった。

心臓破り丘に差し掛かって間もなく、沿道のラジオが、先頭のロジャースがゴールのテープを切ったと伝えた。歩いている人もふえて来た。しかし私からは歩きたいなどの弱気は全く消えていた。あと1時間も走ればゴールではないか。

やがてブルーデンシアルビルが見えて来た。その前にゴールラインが引いてある。あと7キロ位だ。皇居1周して、更に英国大使館が見える所までの距離だ。もう先が見えたとなるとひとりでペースはあがる。しばらく走ったと思うと、行手の右側にあと2マイルの標木に目に入る。

ほんとうに、あと2マイルなのかなと信ぜられないといった気持ちと、とうとう39キロを走り抜いたのだという喜びとが代る代る私の脳裡をかすめる。3時02分頃だった。

ああ、これで目標の3時間半は切れる。こうなれば1分でも早くゴールインしたい。思い切ってペースをあげた。ゴールを目前に歩いている人が目につく。最後の2マイルで沢山の人の抜いた。いくつかの曲がり角を抜けて、遂にフィニッシュラインを踏んだ。

黄色い幅のあるラインに「FINISH」と鮮かに書いてあった。われ知らず涙があふれてきた。

「一寸その辺まで走って来るよ」と言いたげな顔をしていた人達も、ここでは「やった！やった！」とばかり見知らぬ人とも抱き合い、肩をたたき合っているではないか。なんと素晴らしいレースなのだろう。

おわり

#### 編集後記

「ちよだ」の創刊号は会員諸賢ばかりでなく各方面から予想外の高評を伝したようです。マラソン同好会の会報として画期的なものとして、読売新聞社は早速大きく紙面をさいて広く社会に紹介して呉れました。

第2号は皆様のご協力で多くの原稿が集まりましたし、「ちよだ」の独り立ちができる目安もつき、八十年代の最初の年ですから特集号とし、思い切って版を大きくした上、増頁もしました。未熟者の集まりでやることで、決して満足できるものではありませんが、前号より少しはよいものをお手許に届けられるのではないかと思います。

定価200円