



若葉グリーンメイト機関紙 WGM

Vol.79 (H26.4～26.11)

若葉グリーンメイト機関紙 WGM

■春季お花見マラニック 4/6

絶妙な！？ お天気に守られながら最高のお花見ができました。

■走って、泳いで、耕そう！！ 4/13

～ おかうち ～

走る君は美しい！ というスローガンは知ってましたが、その後に「走って、泳いで、耕そう！」という句がある？ 知りませんでした。ということで、今日は、久々に練習会に参加したついでに、前々から気になっていたグループ（秘密結社？）若葉グリーンファームの活動を取材してきました。クラブ名の「若葉グリーン」は、農作物のグリーンに通じてる？！ 走って、泳いで・・・は、チト苦手ですが、耕すのはいいですねえ～～

ことしは、不定期でグリーンファームの活動を取材していきます。みなさま、お楽しみに♪ そうそう、わたしも、グリーンカーテン（へちま）を（今年も！）やるぞお～～！！ ^^

■かすみがうらマラソン 4/20

～ 高橋 ～

かすみがうらマラソンを走って来ました！結果は 2 時間

40 分 38 秒でした。これで福岡国際マラソンの参加資格もなくなり連続出場も 7 年でストップとなりました(>_<)

今回は前半を抑えて中間点を 1 時間 20 分で入り後半のハーフを 1 時間 17 分位にペース UP して 2 時間 37 分程度でゴールする設定でした。中間点は 1 時間 19 分 55 秒の通過でほぼ設定通りでした。そこからペース UP をして行こうとして 35km の手前まではまずまずの走りが出来ました。ところが終盤になって何度か足が痙攣してきて徐々にペースダウンして、最後まで体力が持ちませんでした。まだまだ力不足を痛感しました。ただこれまでのマラソンで前半より後半が上がった経験はなく今回は前半 1 時間 19 分 55 秒、後半が 1 時間 20 分 43 秒でした。落ち込みは 48 秒で済み、今までの中では最小でした。もう一步の結果で悔しいですが板橋では前半から突っ込み、かすみがうらでは前半を我慢して後半に重点を置くという違ったレース展開をすることが出来たので悔いはないです！

～ 高野 ～

こんばんは！霞ヶ浦マラソンの結果報告をします。

60 歳以上男子の部

20 分 33 秒

6 位、部門入賞しました。

次回は 4/29 に郡山（福島のおおりやま市）マラソン 10km に出ます。60 歳の部は無く、50 歳以上なので入賞は無理なようです。また報告します。

～～

オメデトウございます♪ 大きな大会ですのでとっても

価値ある入賞ですね。ナイスラン♪♪ (記録係り)

■森林公園クロスカントリー 5/18

～紅小町～

森林公園にて坂戸陸競との合同練習会。抜けるような青空、目に鮮やかな新緑。華やかなポピーの花。運動広場の北に広がるポピー畑の周回を使ったヒルトレーニングでした。参加者は11名。登り320m、下り330m(ガーミンによる測定)。コーチ役の高橋輝さんのかけ声で登りは競走で下りはジョグの10本。このメンバーでしたから一緒だったのは1本目だけで10本目には2周も遅れていました。本番10本では飽きたらず、皆さん何周したでしょうか。クロカンコースに脚を延ばす方も、、再来週100キロ走に挑戦するUさんは、12時過ぎまで延々と走られていました。新緑とアヤメとポピーの花にも癒されました。小生は、終了後に家族と合流し、冷えた赤ワインをお供に木陰で昼食。心地よい疲労感、、久しぶりにゆっくりさせていただきました。～～



■バレンシア駅伝、大成功!!! 5/25

清水明美さんのご長男の翔君(スペインに語学留学中)が現地の陸協スタッフとともに立ち上げた駅伝大会が大成功、大反響だったようです。ネットの記事(スペイン庶民生活@バレンシア)の紹介文と一緒にご報告致します。

～ スペイン庶民生活@バレンシア ～

5月25日(日)に日本の駅伝がスペイン第3の都市バレンシアで開催決定!

バレンシアへ語学留学でやってきた立教大学の学生、清水翔(しみずしょう)君がスペイン人のランナー仲間5人と日本が世界に誇る「駅伝」を企画、5月25日(日)にバレンシアにて開催が決定しました。

清水君は日本でもアスリートとして立教大学のチームで活躍していますが、スペインに来てからトレイルランニングに開眼、現在はトレイルランニングのレースで優勝出来るように日々トレーニングに励んでいます。語学留学だけではなく、何か形に残る事をしたい、日本とスペインの架

け橋になりたいという思いは誰でもあると思うけれど、それを実現した清水君はすごいですね。おめでとうございます。スペインでも駅伝はまだ数回開催されただけのちょっ



と未知のレースで、バレンシアでは初開催。でも申し込みが始まってから24時間で75組の申し込みがあったそうです。(最終的には400組超、2800人以上の参加だったようです!)

～～

400チーム超での、駅伝文化(経験)が無いなかでの、初めての駅伝! ということで、大丈夫かなあ〜と、心配してたんですがツイッターサイトに投稿されていた写真をみると、出走した方々が実に楽しそうに、そして真剣に、タスキを受け渡しておられ本当に良かったなあ〜と。わが事のように、嬉しくなりましたヨ!! ^_^

Sho君も大役を無事はたされましたね。やった～～

(記録係り)



■夏季懇親会 7/5～6

30代～70代のメンバー16名が、標高差300メートルを利用して各自のレベルに応じて30～60キロと走り込みできました。充実した練習が出来たと思います。夜の懇親会も十分楽しめました。仲間の絆を確認し、さらに強くなりました。



■奥武蔵ウルトラマラソン（応援！？） 7/27

～ おかうち ～

ごぶさたしております。（かろうじて生きてます？ ^^）
この3ヶ月ほどロードでの走りから遠ざかって（膝痛によるモチベーションダウン？のため）山ばかり歩いています。
気がつけばトレランシューズを購入して、一日に30km超の距離を踏破して・・・いつのまにか膝痛も気にならなくなってきました。そんななか、27日は奥武蔵ウルトラマラソンの応援、ここ数年欠かさずに行っていますが、トレイルコースで近道しながら選手を応援してきました。最初の応援ポイント、北向地藏付近の坂道のピークを通過するエリートランナーを応援していたら、石川眼科ユニの女性の二人マリコ先生と恵美子さん通過！ここでしばらく応援して、次の応援ポイントに移動中にわたしのWGMのユニを見て、「若葉グリーンメイトの方ですか？」と問う選手の方が・・・大塚さんでした！ ^^

今回の応援でWGM関係の選手で声がかけてきた方は3名、福田さんご夫妻、大塚さん。奥武蔵道場チームのポイントゲッターである我等がテルさん、残念ながら序盤の猛暑の中で飛ばしすぎたため（熱中症？）途中棄権・・・と大塚さん情報でした。13時をすこし過ぎたあたりからお天気が大きく崩れて、はげしい雷雨となりました。まあ、じつに奥武蔵ウルトラマラソンらしいお天気といってもいいんですが・・・

顔振峠の茶屋（の屋根の下）から応援していたら、上半身はだかの健さんが雷雨をものともせず駆け下っていききました！！写真とれず！残念 orz
～

いやあ、暑い！を越えて熱い！という日々が続いています。おかうちさん、オクムの応援&ご報告ありがとうございます。例年に増して過酷なレースだったような。そのオクムを走られた、高橋さん、福田さん夫妻が3日の練習会に参加され、報告いただきました。午前中の暑さによる脱水、そして午後は足首まで水につかる豪雨・・・
最後は、もうどうにでもなれ、速くゴールしたいという一心だったそうです。それでも、健さんは7時間29分43秒、恵美子さんは7時間35分36秒ですか。昨年よりお二人とも30分近くタイムを落とされているそうですが、すごいなあ。（WGM事務局）

■川越陸上競技場夏季記録会 8/31

～ しみず♪ ～

2年ぶりのトラックレース1500Mに参加、スパイクを履くのは学生以来です。前夜から緊張！朝、緊張！

（が！）目標達成のレースができたよ！
一番遅い組と分かっている学生スタートの速い事は知っている。さすがに場所取りは混乱するしね。800までは様子を見ながら走りラスト500で切り替え更にラスト200ではあと二人と必死に走りました。ペースもあげていく事ができたので納得です。楽しみながら走れたよ。

ダウン中に敏夫さんに会いました。坂戸からの帰宅runのようです。往復何キロかな！？お疲れ様です。

参加された方の写真もアップしますね！
Uさんは数日頭痛に悩まされ寝込んでいたようですが、頭痛を抱えての参加のようでした。きちんと走れたようだし吹っ飛んじやったかな。自分のスタート間際の為写真ありません、ごめんなさい。800M 廣田さん、5000M 森脇さん、岡田さん、みなさんお疲れ様でした♪

～～ 紅小町 ～

8月31日のWGM練習会からの帰り道、自宅に向かって走っている途中、平塚橋を渡ったところで「そうだ、川越陸上競技場の夏季記録会を覗いてみよう」と思い立ちました。全走行距離が、朝からの若葉駅からだと28キロほどになるのですが、入間川沿いに、ときに田んぼに下りてかかしの写真を撮影しながら、ジョグ走行。やっとのことで競技場に到着。公園内は学生たちであふれかえっていました。しかし、お目当ての1,500m走は終わっていました。確か、しみず♪さんとUさんが出走したはずですが、見当たりません。MさんとOさんが出走する5,000m走は17時から。で、あきらめて、最後の7～8キロを走って帰るかな、と給水していたところ。

「なんで、こんなところにいるの？」
「知っている人はいないと思ってたのでびっくりした」とダウン中のしみず♪さんが。。よかった、会えて。
1,500m走の一般女子参加はお一人だけで、中高生と一緒に激走だったそう。記録は4分台なので、まあまあだ。
「よかった、おばさんがビリじゃなくて」とはご謙遜でしょう。Uさんは、もちろん一般男子40歳以上の部で優勝。ということで、帰路に、、、
しかし、走り出したら右脚のふくらはぎが痙攣気味。昨日

の16キロ走+今日の21キロ走が、、、で、ちょうど川越駅行きバスが、、、飛び乗ってしまいました。情けないけど助かりました。廣田さんの800m走、森脇さんと岡田さんの5,000m走はいかがだったのでしょうか。今日は他にも「あかぎ大沼・白樺マラソン」5キロの部で、福田健さん優勝。北海道マラソンには、どなたも出ていないのですかね。

～



■アジアマスターズ 9/21

～ しみず♪ ～

若葉グリーンメイトより3名出場してきました。初参加の私は大会の大きさにビックリしました。初短距離200Mは日本人は私だけ、スタブロなんて使った事ないのにお！形だけやってみました。笑) 1500Mには3名参加、感想は本人に聞いてみて！

200の翌日の為足が重かったですが、らすと500Mはあと一人と10M先の選手を追いかけてラストスパート！やったね！！ラストスパートが楽しいなあ。岡田さんのおもしろ話も聞いてみて！？

～ オカちゃん ～

開会式は、日本語と英語の同時通訳で進行了ました。室伏さん(=お父さんの方)の右隣の岩手美人は、2000SC銀メダリストのT選手。お孫さんが3人いるとは思えないほど、若くて美人です。これだから、マスターズ陸上って面白いんですよ！なんで、みんなやらないのかな？



スリランカ人アスリートと対戦した清水さんは、銅メダル獲得！後口さんは、金と銀獲得！私とイラン人選手との経緯は、忘年会ネタにとっておきます。

ところで、私と後口さんとイラン人選手の3人で写っている写真の真ん中のあのイラン人選手は、私と同じ年ですか

らね！



■シドニーマラソン 9/21

9月21日開催のシドニーマラソンに参加されておりました森脇ヘッドコーチ、見事にカテゴリー(年代)優勝です！おめでとうございます♪(記録係り)

～ 森脇 ～

来春のしかるべき大会に向けて、練習のつもりで走る。ついでに、観光も。そんな気楽な気分で走れるマラソン大会はないか・・・

RUNETで調べてみたら、国内には一つもなかった。海外ならある。マウイマラソンとシドニーマラソンだ。日本(関東地方)の同時期とほぼ同じ気候のシドニーに決めた。時差も1時間しかないし。事前に大会要項などでコースを調べてみると、かなり複雑なようだ。折り返し地点は、全部で8ヶ所。何度か同じコースを通る設定になっている。2000年のシドニー五輪の男女マラソンコースとは一部重なるが、かなり異なると聞いていた。五輪のときは終