

盤起伏が多くて、優勝した高橋尚子さんを始め、選手たちを苦しめた。最近起伏のあるコースをほとんど走っていないので、少し心配だ。

・・・(中略)・・・

いよいよ号砲。競技選手のすぐ後に並んで走り出したので、接触で転倒しないために始めの数百メートルはやや速めに出た。以後はゆったりしたマイペースに戻して進んだ。スタート地点では、妻が預けたカメラでシャッターを切っているはずである。果たして、自分の姿が分かる程度に写真に納まっているだろうか。しまった！流し撮りのやり方を教えておくのだった。シャッタースピードの設定は125分の1だったような気がする。沿道の最前列で構えているので、そのまま押したらランナーにピントが合っている、人は動いているのでぼやけるはずだ……。しかし、そんなことはどうでもいい。今はしっかり走ることを考えろ！

～～(続きは、監督ブログ「夢のマラソン」で！^^)

#### ■大東大ナイター記録会 9/21

～ 高橋 ～

宇梶さん、福田さん、菅野くん、高橋の参加でした。

福田さん 15分38秒

高橋 17分13秒

菅野くん 19分35秒

宇梶さん 21分28秒

個人的にはマラソンシーズンに向けて走り込みの段階で前日も120分走(jog)を行って体が重い状態でどれだけ粘れるかが課題でした。17分以上かかり残念ですが諦めずにラストスパートしたらゴール直前で3人抜きました。宇梶さん、体調不良の中、堅実な走りお疲れ様でした。菅野くんは中学の生徒の引率の合間を縫ってアップも充分出来ない中での力走でした。福田さんはさすがの安定した走りでした。～(転載：高橋さんよりのメールより)

～ 宇梶 ～

東大ナイター陸上記録会：5000m出場。ナイター陸上といっても夕方涼しくなってからスタートするのは、かなりレベルの高い組で、私が走る5000m1組は15時15分スタート。東松山は熊谷地方に近く、今日はこの時間ではかなりの暑さだ。自分の現在体調と今日の気象条件を考えると、キロ4分10秒×5の20分50秒くらいが目

安。1組は17分～20分のランナーで、9割近くが高校生。高校生は前半はとても速いので、一緒に走るのは結構たいへんなのです。

1周目は94秒くらいで、リラックスして設定より速いタイムで走れました。今日はいい感じで結構いけるかな、と感じたのですが、残念ながら8月～9月は負荷の強い練習をあまり重ねていないので、このペースを維持するのは難しく体が感じたので(無理してもがいてしまうと、ほぼ治りかけている故障が再発するのも避けたいので)ペースを落として進むことにしました。高校生のグループだと自分がつくのに適したランナーがいずに(一人遅い子がいたのですが、体調が悪いようで途中で止めてしまったようです)、暑い中単独走になってしまい思うようにペースがあがりません。体調が悪いわけでもなく、上げようと思えば上げられる筋力も残っていましたが今日は必要以上に追い込むことはしないようにしました。記録は21分15～20秒とかなり遅かったのですが、走り方としてはそんなに悪くはなかったと思います。ひとこと言えば、まだまだ練習不足で特に最大酸素摂取量が低下しているように思います。現在の課題がわかったので、今日はそれでよしとしましょう。

～～(転載：宇梶さんのJognote日記より)

#### ■秋季マラニック 9/28

～ 紅小町 ～

恒例の秋季マラニックは、9月28日(日)、晴天に恵まれ楽しく無事に終了しました。小川町駅前全員揃ってのストレッチと記念撮影。そして予定通りの9時に出発。



途中、歩道でまさかの亀に遭遇。甲羅が干からびていて長らく乾燥した環境にいたような。このままでは車にひき殺されかねないので、

近くの小川に運んで放してやりました。

見つけたのは越橋さんですが、放したのは事務局の鈴木(私)です。どちらに御利益があるでしょうか!?

路傍には秋の光景が、、

色とりどりのコスモスが咲く花畑の脇を駆け抜け、を横目に辿るように走り、有機の里・小川町の象徴である有機米の収穫作業を眺めながら、まだ残る彼岸花の鮮やかさに感

嘆し、そうそう・・・まだ黄色いカンナの花も咲いていましたね。山道に落ちている栗拾いに度々熱中して、置いてゆかれても・・・脚力のある人はちゃんと追いついて・・・最後の競走ではトップ争いをするという。。 "o(-;\*) ヲム  
…暑かったのでポイントポイントでの給水は本当に助かりました。伴走者を出してくれた高濱さん、運転してくれた落合さん、ありがとうございました。ときがわ町から笛吹峠、そして物見山公園に抜ける林道は気持ちよかったですね。高坂橋を渡って島田橋入口で最後の給水。その後は、いつもの競い合いでしたが、、、初めての参加者もおられました。伴走車のおかげもあって予定より早く千代田公園に無事に到着しました。＼(^o^)/

参加者は 16 人。大塚さんは転勤先の高崎から駆けつけていただき、さらに颯爽と駆け抜けました。そこにうれしい



飛び入り！邦さん夫妻がよちよち歩きをはじめた大くんをつれて差し入れを。ありがとうございました。何よりも、邦さんの子煩悩ぶりが

見られて微笑ましくよかったです。

そして、輝さんの奥さんも美帆ちゃんを連れて参加。輝さんに似てるねえ～^^

幼子の存在は何に増して場を和ませます。二家族にお子さん

をご紹介いただきうれしかったですね。

次代につながりますからね。メンバーの中

にはすでに 20 歳

を越えた孫を持つ

とは思えない若々しい

ランナーが居るだけに

(誰とは言いませんが、、、N島さんです 笑)

結局、先に帰られたしみず♪さん(12時15分頃まで待っていたそうです)も加えて、、、23人が参加したことに。マラニックもアフターも楽しい1日でした。

#### ■塩の道・梅池トレイルラン&ウォーク 10/25～26

WGMから鈴木事務局長、宇梶さんがスタッフとして参加

されましたが・・・。え～！熊の影響？ 笑)

～ 宇梶 ～

今回はボランティアで最終ランナーの役でした。

今日もお天気が良く、おかげさまで良い大会になりました。

今年は熊が多いので、コースはだいぶ変更となりました。



～ (SNSジョグノート UKJさんの日記より)

#### ■(ひとり?)高麗川サーティー 11/12

～ おかうち ～

今年は、行事としての(正式な)高麗川サーティーは、実施できませんでしたが、高麗川の(いつもの)河川敷のコース、高麗川サーティーを実施した場所に、石灰で大きく距離表示を書き込んでいますので、個人練習として実施しました。幸いなことに、ここまで大きな故障に陥ることなく無難に練習を重ねてこれています。ということで?本日は、富士山マラソンにむけての本番前の最後の 30km 走、レースペース走をしました。あわよくば 4分30秒あたりを考えていましたが、そこまでの脚(スピード)は・・・まだまだ出来てません。^^;(30km、2:22:18.6)

4分40秒前後のスピードを心拍数150ちょいで押していたのは15kmあたりまで、段々と脚が削られていく感じ? 25km過ぎるとあきらかなる疲労感。ただ、ラストの1kmを(無理やり)スピードを上げることが出来たのはちょっと、いい感じ。30km走については、今日の練習でひとまず終了。あとは、ハーフ、10km、5kmでのタイムトライアルを、スピード練習として行いながらレース本番でのペースとなるスピードを養成していこうと思っています。

#### ■福知山マラソン 11/23

～ いけだ ～

京都福知山マラソンに参加しました。川内優輝君が招待でマジに2時間12分で走ると言ってスタートしたらしいです。16km過ぎに1人吹っ飛んできましたね。さすがの走りに感心しきりでした。わたしの結果は以下のとおりです。

	スプリット	ラップ
スタート	6:48	
10k	1:10:17	1:03:29
20k	2:14:23	1:04:06
30k	3:18:46	1:04:23
40k	4:23:00	1:04:14
finish	4:39:30	0:16:30 ( nett 4:32:43)

マイペースで十分に由良川沿いの紅葉が楽しめました。これでフルも最後かな？東京は走りたい一度は。

#### ■小江戸川越マラソン 11/30

～ しみず♪ ～

お疲れさまでした。今日は応援に行ってきました！みなさんの頑張り、アルバムです。撮れなかった方ごめんなさい (>\_<)m

WGMからは、10名ちょいの参加者がいましたね  
、(\*´▽｀)ノ

グリーンメイトの T シャツすぐに分かりましょ！今泉さんもハーフ参加♪ 来週は駅伝、楽しくランラン、夜には美味しいお酒が飲めそうよ。

#### ■黒山鎌北湖駅伝&忘年会 12/7

～ 事務局 ～

第 48 回黒山鎌北湖駅伝参加の皆さん、お疲れ様でした。日頃の練習の成果を発揮されて楽しく走れたと思います。記録は別にして、、、(^\_^)

さて、その後の忘年会は盛り上がりましたね。青葉先生にご臨席いただき、皆さんのご協力と「乗り」で、楽しく過ごすことができました。

今年のベストランナー賞は、高野信夫さんに。＼(^o^)/ 高野さんが選ばれてみると、皆さん納得顔でした。日頃の熱心な練習態度やレースへの挑戦者魂に感服です。青葉先生の箱根駅伝のお話も、興味深かったですね。来月 2、3 日の結果がどのように出るか楽しみです。

久しぶりのみんな揃ってのお酒の席で、ランニング話が弾みました。5 人の方の趣味とベスト記録を元に、誰だかを当てる「私は誰でしょう」には、意外性もあって、笑いが絶えませんでした。青葉先生の大きなお土産をゲットされたのは、「かつて当たったためしがない><」という戸田さんでした。おめでとございました。最後に、しみず♪

さんに感謝。ご準備と楽しい企画をありがとうございました。また、岡田さん！引き続きアドバイスをお願いします。今年も残り少ないですが、来年に向かって走り続けましょ。

#### ■■■■■ 大会記録 ■■■■■

(記録係の)都合により～2014/11/30 までの記録の取り纏めとなっております。それ以降の記録 (&記事) につきましては、もう少々・・・お待ちください。m(\_ \_)m

#### ■小江戸川越 2014/11/30

#ハーフ

高橋輝行	1:17:24	
廣田典之	1:22:13	※坂戸陸協@駅伝部
森脇康行	1:29:17	60 代男子 5 位
今泉和海	1:34:29	60 代男子 9 位
四條憲夫	1:36:22	
中島陽司	1:40:14	
川崎孝	1:53:22	

#10km

福田健	0:33:29	40 代男子優勝
後口洋史	0:34:01	40 代男子 3 位
福田恵美子	0:40:48	40 代女子優勝
高野信夫	0:43:11	60 代男子 5 位
戸田美明	0:48:03	
岩堀晃	0:51:59	

#### ■富士山 2014/11/30

#フル

岡内真理	3:29:24
------	---------

#### ■上州藤岡蚕マラソン 2014/11/30

(山岳ハーフ? 標高差 240m!)

#ハーフ

宇梶純良	1:42:52
------	---------

#### ■福知山 2014/11/23

#フル

池田重人	4:39:30
------	---------

#### ■大田原 2014/11/23

#フル

福田健	2:56:03	
福田恵美子	3:08:27	女子 8 位
鈴木信男	3:14:51	

■つくば 2014/11/23

#フル  
平山淳一 2:37:29  
谷戸光夫 4:12:11

■府中多摩川マラソン

# 5 k m  
岡田全弘 0:19:34 男子 40 代 8 位

■坂戸市民 2014/11/16

# 1 0 k m  
福田健 0:32:48 男子 40 代優勝  
福田正利 0:36:01 男子一般 3 位  
高橋輝行 0:36:08 男子 30 代 5 位  
福田恵美子 0:40:43 女子 40 代優勝  
中島陽司 0:44:56 男子 60 以上 9 位  
高濱和壽 0:49:16  
所和男 0:51:13

# 5 k m  
後口洋史 0:16:16 男子 40 代優勝  
藤田拓哉 0:16:35 ※坂戸陸協@駅伝部 (男子一般 2 位)

高橋輝行 0:17:09 男子 30 代 3 位  
菅野駿之介 0:18:04 ※坂戸陸協@駅伝部 (男子一般 6 位)

高野信夫 0:20:10 男子 60 以上 4 位  
清水明美 0:20:49 女子 40 代準優勝  
戸田美明 0:22:53  
高橋寿郎 0:23:02  
加藤恵一 0:27:56

■上尾シティー 2014/11/16

# ハーフ  
今泉和海 1:36:31

■練馬光が丘ロードレース 2014/11/9

# 5 k m  
高野信夫 0:19:59 男子 60 以上 4 位

■もろやま仰天ハーフ 2014/10/26

# 5 k m  
後口洋史 0:16:10 男子 40 以上優勝  
鈴木浩也 0:16:22 ※坂戸陸協@駅伝部 (男子 39 以下

優勝)  
佐藤邦夫 0:18:22 男子 40 以上 4 位  
清水明美 0:21:15 女子準優勝  
# 1 0 k m  
高野信夫 0:44:57 男子 60 以上 7 位  
中島陽司 0:46:26 男子 60 以上 10 位

■大阪マラソン 2014/10/26

#フル  
戸田美明 4:57:10

■小鹿野ロードレース 2014/10/19

# 1 0 k m  
鈴木浩也 0:33:23 ※坂戸陸協@駅伝部 (男子一般優勝)

■流山ロードレース 2014/10/12

# 1 0 k m  
高野信夫 0:43:13

■シドニー 2014/9/21

#フル  
森脇康行 3:26:29 男子 60 代優勝

++++  
記録のモレやミスなど何かお気づきの点ございましたら記録係り  
(岡内) までご連絡下さいますようお願い致します。

++++

**若葉グリーンメイトは、東武東上線の若葉駅近くの若葉台団地に隣接する千代田公園を練習拠点として活動している市民ランナーの集まりです。**

ホームページ

[ <http://wakaba-green-mate.cocolog-nifty.com/> ]