



# WGM Vol.78 H25.4~H26.3

## 若葉グリーンメイト機関紙 WGM

### Vol.78 (H25.4~26.3)

#### ■春季お花見マラニック 4/14

参加者 2 2 名

～～ 池田 ～～

マラニックに参加の皆さん お疲れさまでした。  
天候にも恵まれて、全員が 24K を無事に完走してナイスランだったと思います。伴走の比留間さんご苦労さんでした。  
名カメラマン清水さん、ありがとうございました。

#### ■長野マラソン 4/21

山藪 3:56:21 サブ4 達成♪

～～ やまぞの ～～

はじめて大規模な大会に参加しましたが、とにかく人が多いのにびっくりでした。スタートのピストル音が聞こえても前に進みません。前回はゴール後も余裕があったため今回はゴール後に余力を残さない走りをするのがテーマでした。結果的には、いっぱい歩きの走りができても満足しています。35キロ以降、千曲川沿いの逆風にやられ失速、40キロ以降の長かったこと・・・

Start 00:06:07

5k 00:36:16 0:30:09

10k 01:02:37 0:26:21

15k 01:28:29 0:25:52

20k 01:54:34 0:26:05

25k 02:20:52 0:26:18

30k 02:47:22 0:26:30

35k 03:14:58 0:27:36

40k 03:43:59 0:29:01

Finsh 03:56:21 0:12:22

#### ■かすみがうらマラソン 4/21

川崎 (孝) 3:40:03

今泉 3:46:50

#### ■森林公園クロカン練習 6/2

～～ 紅小町 ～～

6月2日は森林公園クロカンでした。千代田公園に集まって練習開始した時は、20名近くのメンバーが居たのですが、森林公園に移動したのは8名だけ。公園入り口の3名と合流、結局12名となりました。天気も恵まれて、緑も爽やかで、絶好のクロカン日よりとなりました。

爽やかだったのですが、久しぶりの紅小町にとっては、、、あの坂は相変わらずきつかったですね。運動広場の丘には、シャーレーポピーの真っ赤な花が。約50万本もあるそうで、ランナーの姿とよく合います。

公園の入り口でも一緒だったのですが、運動広場の坂を利用して××高陸上部の高校生たちがトレーニング。聞こえてきたのは、「インターバルを30本。なんとなくやるのではなく、走りに強弱のリズムをつけろ」と。我々は、最初の1周は全員でゆっくりジョグ。2周目は体幹を意識しながらアップダウンで脚力に強弱をつけ、3周目は・・・まあ、いつもの競い合いに。

トレイルランナーの大塚さんの下りの速さに置いてゆかれた先輩ランナーたちは、一様にそのスピードに驚いて

おられました。大塚さんは、余裕でしたけどね。

参加者は、初夏の陽気の中でも爽やかな森林走を十分楽しみ、いい練習会になりました。千代田公園だけの練習会参加ではもったいなかったですよ。久しぶり参加の紅小町は、、踝下をくじいて2周でリタイア。(;) )

まあ後遺症はたいしたことはなかったのですが、再度調整です。

#### ■第三十回鳩山合同練習会 6/16

##### # Aチーム ゼッケン26

記録 1:39:15 順位 9位

1走 安齊 0:23:32

2走 後口 0:17:23

3走 越橋 0:19:08

4走 鈴木(信) 0:19:22

5走 岡田 0:19:50

##### # Bチーム ゼッケン27

記録 1:48:14 順位 18位

1走 江口 0:21:36

2走 森脇 0:20:17

3走 黒沢 0:23:21

4走 岡内 0:21:23

5走 清水 0:21:37

##### # Cチーム ゼッケン28

記録 1:55:38 順位 27

1走 加藤 0:28:56

2走 川崎 0:20:59

3走 四條 0:21:12

4走 戸田 0:23:53

5走 宇梶 0:20:38

##### # Dチーム ゼッケン29

記録 1:52:20 順位 22

1走 坂口 0:28:03

2走 高野 0:20:44

3走 後口2 0:19:14

4走 越橋2 0:20:43

5走 鈴木2 0:23:36

#### ■WGM 夏季懇親会 7/6~7

~~ 森脇 ~~

#### WGMの合宿／看板を付け替えてさらに充実

毎年梅雨明け前の7月第1土・日に、若葉グリーンメイトは恒例の夏季合宿を行っています。場所は、新潟県越後

湯沢町。ところが、今年はどういうわけか関東甲信地方は早々と梅雨が明けてしまいました。もしかして、炎天下を走ることになるのではと心配したくらいでしたが、曇り時々雨、しかも適度に涼しい、というこの時期としては最高の気象コンディションでした。起伏の多いコースで、十分な(十分すぎるくらい?)練習を行うことができて、とてもラッキーでした。合宿の準備と実施にあたった幹事さん及び役員の皆さんには、この場を借りて感謝を申し上げます。

ところで、楽しくなければランニングじゃない、という



のがごく一般のランナーの方々の感覚だと思います。それなのに若葉グリーンメイトが行っている「合宿」は敷居が少々高い。合宿の参加者を増やすにはもっとハードルを下げ、楽しくやらなくっちゃ……。シリアスなランナーから見れば、私たちの合宿は決して敷居が高いことはないのですが、そういうイメージを抱いている会員もいるように思います。

たしかに、ウォーキングや海水浴とくらべると、多少ハードルは高いかもしれませんが。ビギナーの段階で少し努力をしなければいけないからです。しかし、ここをクリアして、走る習慣が身につけばしめたものです。後は、楽しいランニングロードが続いています。そのきっかけを作ってさしあげることで、それが私たちのような走友会の役目だと思っています。

また、故障続きで十分なトレーニングが積めなかった場合など、「自分は参加する資格はないのではないかと」思ってしまうがちです。そうすると、ついつい走友会への足が遠のいてしまいます。懇親の場であるはずの合宿が、会員の足を遠ざけてしまうとしたらとても残念なことです。

そこで、今年は思い切って合宿の看板から「強化」という2文字を外して「懇親」に置き換えました。名実共に楽しい催しにしたい、という思いからです。今回は「強化」



を目的としない人も少なからず、というか相当数含まれてはいたはず。故障中の方も、多忙で練習が不足している人も、いっしょに集まって走り、共に語り合うことができました。

たまたま都合で参加できなかった方には、来年こそぜひ参加していただきたいと思います。そして、小会をご存知で、まだ加入されていないランナーの皆さんも、ぜひ来年は合宿でいっしょに走りませんか。多くの皆様のご参加を、心からお待ちしています。



■奥武蔵ウルトラマラソン 7/28

# 78 km

福田恵 7:03:54 女子 40代 2位

福田健 7:14:30

新井 9:03:10

～～ 紀伊九郎（おかうち） ～～

ここ数年、奥武蔵ウルトラマラソンの応援ランを楽しんできましたが、今回は「奥武蔵ウルトラギャラリー」と銘打って？観光&応援ランを楽しんできました。参加ギャラリーは4名ということで圧倒的にプレイヤー（選手）のほうが多かったですが・・・笑）



■国際ゴールドマスターズ京都大会 10/6

# 3000m 障害

後口 0:10:08.22 M45 クラス日本新記録

～～ うしろぐち ～～

父の葬儀の関係では、氣遣ってもらい本当にありがとうございました。何かと忙しい中なのに、感謝の気持ちでいっぱいです。何のお礼もしていないまま、お礼の一言も直接伝えられないまま、日々が過ぎてしまい、申し訳ありません。忌引で、その分仕事も溜まって忙しく、プライベートでも落ち着かないところですが、前に進んで行くしかないの、最低限の練習と申し込んだレースは、こなしています。レース感覚も戻ってきて、実業団記録会では15分台が出ました。そして、昨日、京都で行われたゴールマスターズに旅行がてら行ってきました。45歳になったばかりの運命的な3000mを10分08秒で走れて、M45の日本記録を4秒更新できました。父に直接報告できなかったのは、残念ですが、喜んでくれていると思います。ここ3年くらいで一番いいタイムです。隙間種目ではありますが、とうとう自分が日本記録保持者になるとは、長く維持しているとこんなご褒美もあるって感じですね。

～～

日本記録の更新！

お父様の墓前に最高の報告ができますね。

■高島平ロードレース 10/20

# 10 km

福田健 0:32:42

川崎孝 0:46:30

■毛呂山鎌北湖マラソン 10/27

# 5 Km

後口 0:16:05 男子 40歳以上優勝

# 10 km

中島 0:50:41

■大阪マラソン 10/27

池田 4:48:48

■高麗川30K 10/27

(ペース走練習会)

※選手名 TIME (平均 PASE)

# チーム福岡 (～4:00)

川嶋洋平 1:53:59 (3分48秒) \*

穴原健 1:54:01 (3分48秒) \*

福田健 1:55:22 (3分51秒)

高橋輝行 1:57:25 (3分55秒)

平山淳一 1:17:12 (3分52秒) ※20km  
 #チーム大田原 (4:15)  
 福田恵美子 2:08:50 (4分18秒)  
 岡田全弘 2:11:15 (4分23秒)  
 森脇康行 2:12:19 (4分25秒)  
 越橋満 1:24:52 (4分15秒) ※20km  
 #チーム筑波 (4:30~5:00)  
 宇梶純良 2:20:50 (4分42秒)  
 谷戸光夫 2:23:00 (4分46秒)  
 川崎孝 2:23:15 (4分46秒)  
 鈴木信男 --- (確認 miss)  
 岡内真理 2:26:43 (4分53秒)  
 友光賢一 2:30:25 (5分01秒) \*  
 清水明美 1:39:30 (4分58秒) ※20km  
 #チーム富士山 (5:30~5:45)  
 所和男 1:52:37 (5分38秒) ※20km  
 清水睦 0:57:18 (5分44秒) ※10km  
 藤田正 DNS

\* 外部参加



-----  
 大会運営

※司会進行

・岡田全弘

※コース整備

・鈴木信男

・高濱和壽

・高橋輝行

※給水エイド

・高濱和壽

・高橋寿男

・藤田正

※受付、荷物番

・岡内里枝子

※写真撮影

・清水明美



参加&ご協力いただきました皆様！ありがとうございます。絶好のコンディションに恵まれて、とても良い練習ができたこと、感謝でありました。

■湘南国際 11/3

大塚 3:23:28

■神戸 11/17

谷戸 3:32:30 男子65~69歳9位

■坂戸市民チャリティー 11/17

#10km

後口 0:33:13 男子40歳代優勝

宇梶 0:40:26

川崎孝 0:40:29 男子60歳以上3位

中島 0:43:43

所 0:49:29

#5km

越橋 0:18:45 男子50歳代5位

清水明 0:20:43 女子40歳代優勝

四條 0:21:18 男子60歳以上5位

戸田 0:22:45 男子60歳以上7位

高橋寿 0:23:28 男子60歳以上8位

#親子1km

後口洋&純 0:04:51

■大田原 11/23

福田健 2:35:58

福田恵 2:59:01 女子5位

鈴木信 3:11:13

新井 3:24:45

岡内 3:37:10