

熊本走ろう会会報



5月13日金栗四三翁ゆかりの地を巡るラン 生家にて

遅いあなたが主役です！

目次

2019年 6月号

Vol.576

表紙	… (1)	第3回白川ミドルラン	… (6)
行事予定	… (2)	四三先生墓参マラソンに	
企画だより	… (3)	参加させていただいて	… (7)
第四六回金栗四三翁墓参マラソン		会費納入者	… (7)
&いだてん関連施設見学	… (4)	2019 合志市カントリーパーク	
四月江津湖うぐれ練習会	… (5)	リレーマラソン応援	… (8)
四月運動公園夕暮練習会	… (6)	初めての海外レース・パリマラソン	… (8)
熊本空港周回交流深めた初の		うさぎたちと亀たちの動き	… (10)
女子会ラン！	… (6)	肥後狂句	… (12)
江津湖周回ランと野菜収穫祭第2弾	… (6)	裏表紙 (広告・発行)	… (13)

行事予定

6月

- 5日(水) 江津湖ゆうぐれ練習会 : 集合 18:00 ばってんの湯 (湖畔通り約7~8キロ)
※毎週水曜日に開催。 担当 倉岡・斉藤
- 9日(日) 運動公園練習会 (5キロ、10キロ タイム計測)
集合場所 : 運動公園ジョギングコース スタート地点
集合時間 : 8時:00分 担当 小牧 平野 石松 他
- 12日(水) 夕運動公園夕暮練習会 19:00 集合 パークドーム室内プール横
担当 小牧・吉次
- 16日(日) 江津湖スローロングラン (2時間持久走)
湖畔通り及び下江津湖ジョギングコース (1周 1300m) の持久走
(詳細は5月号企画日より)
集合場所 下江津湖広木公園 (江津湖管理棟前)
集合時間 9時00分 担当 倉岡・吉次・小牧・石松
- 19日(水) 幹事会
- 23日(日) 緑川ロングラン (距離約34キロ)
ばってんの湯 6時00分集合 担当 倉岡・石松

7月

- 3日(水) 江津湖ゆうぐれ練習会 : 集合 18:00 ばってんの湯 (湖畔通り約7~8キロ)
※毎週水曜日に開催。 担当 倉岡・斉藤
- 7日(日) 運動公園練習会 (5キロ、10キロ タイム計測)
集合場所 : 運動公園ジョギングコース スタート地点
集合時間 : 8時:00分 吉次・小牧
- 10日(水) 夕暮練習会 19時00分集合 パークドーム室内プール横
担当 小牧・吉次
- 21日(日) 熊本城二の丸広場集合ラン&ウォーク
集合場所 : 熊本城二の丸広場大楠
集合時間 : 9時00分
出発地 : 自宅 (コース自由) 担当 石松 (詳細は企画日より)
- 24日(水) 幹事

8月

- 4日(日) 走ろうの日ラン&祝賀会 (詳細は次号企画日より)
- 7日(水) 江津湖ゆうぐれ練習会 : 集合 18:00 ばってんの湯 (湖畔通り約7~8キロ)
※毎週水曜日に開催。 担当 倉岡・斉藤
- 11日(日) 緑川スローロングラン (距離約34キロ)
ばってんの湯 6時00分集合 担当 倉岡・石松
- 14日(水) 夕暮練習会
集合時間 19時00分 集合場所 運動公園パークドーム内 プール横
担当 小牧・吉次
- 18日(日) 運動公園スローロングラン
8時00分スタート 集合場所 運動公園ジョギングコース、元売店前
担当 小牧・吉次
- 日() 幹事会
- 25日(日) 瀬の本高原マラソン (詳細は次号企画日より)

企画だより（参加者募集）

◎7月23日（日） 熊本城二の丸広場集合ラン&ウォーク

昨年に続いて2回目となる「熊本城二の丸広場集合ラン&ウォーク」はこれまでの練習会のように、決められた時間にスタート地点に集合し、それから準備運動を行い集団でランニングを開始するというものではありません。スタート地点は自宅、そして集合場所がゴール（ランで帰る人は折り返し地点）。勿論、途中バスや電車を利用するもよし、遠回りして距離を稼いで二の丸広場に来るもよし、体力や走力、その時の気分次第でコースを決めて午前9時に震災普及工事最中の熊本城天守閣を仰ぎ見る二ノ丸広場で元気にお会いしましょう。

尚、集合した後、我熊本走ろう会の副会長であり、県下屈指の起業家であり事業家の甲斐社長に講師をお願いし「いだてん、商いの道、経営の原点を考える」という題でミニ講演が予定されています。商いのコツと人生を楽しく豊かに暮らすコツの共通点等々、生きるヒントとなる興味深いお話が拝聴できるかと思います。またとない機会にご近所、友人お誘いのうえ多く参加を求めます。但し当日の気象状況（例えば猛暑）や講師都合（例えば二日酔い）等により題目の変更或は中止の可能性あり。

- ☆ 種 目 ラン&ウォーキング （小雨決行、雷雨中止）
- ☆ 距 離 それぞれ
- ☆ コ ー ス 自由（その時の気分次第）
- ☆ 集合場所 熊本城二ノ丸広場中央大楠の木陰
- ☆ 集合時間 9時00分
- ☆ 最寄りの交通 バス停「交通センター」から約1km
JR上熊本駅から最短 1.5km
JR熊本駅から最短 約3km
- ☆ 近くの飲食 新装「熊本駅」飲食街 約2km（11時から営業）
マクドナルド新市街店 約1km（24時間営業）
ジョイフル上熊本店 約1km（24時間営業）
- ☆ 近くの温泉 「城の湯」集合地点から約0.5km（但し営業10：30～）
- ☆ 参加費用 無料
- ☆ 事前の参加申込み不要（担当 石松）



昨年の「熊本城二の丸集合ラン&ウォーク」

第四回金栗四三翁 墓参マラソン&いだ てん関連施設見学

平野 明美

(会員番号九八五号)

昭和四十七年第一回金栗先生宅訪問マラソンから始まったこのマラソンは、昭和五十八年五月には、訪問マラソン、同年十一月十三日逝去に伴い、十二月追悼マラソンが行われた。今年は、年号が平成から令和にかわり、十連休。まずは、金栗翁の墓前に参りご挨拶して生家へのランとした。

お墓のある小田地区では、朝早くにも関わらず、玉名の藏原市長、船津区長の出迎えと挨拶があり、区長さん手作りのあく巻をこちそうになった。今から走るランナーにとっては、ありがたいエネルギーの補給であった。

このような温かい接待は、長年に渡る熊本走ろう会諸先輩方と地元の皆様さんとの交流。そして、金栗翁のお人柄によると、改めて感謝の気持ちで一杯になった。

ラン組は、三十五名。昭和十三年生まれの八十歳、出田会長を筆頭に七十歳代が十二名とさすが熊本走ろう会。日頃のランニングの成果があ

り、二十五キロの長丁場であるも、全員完走が出来た。実家に帰る道は、緩やかな登りが続く。後半疲れが出てきたと思うが、八十歳の会長の頑張る姿を見て、落伍は出来ないと言ったラン組もいたと聞いた。医療・福祉の現場で長年働いてきた私にとり、ジョギングは、健康長寿に寄与すると更に確信した。

今回のコースは、金栗四三翁が玉名中学の時、週末は、必ず実家まで走って戻り、実次兄が仕事をしている畑に行き手伝った。そして、日曜日は、夕方五時半の門限に間に合うよう畑仕事をしたのち玉名まで走り帰ったコースに近い。片道五里でいったん通学路を走るため、後半、菊池川から離れたが、金栗少年が走ったコースは、野田地区に通じる県道一九四線と思われる。菊池川の土手を一部走るコースが取れ、森林浴をしながら気持ちの良いコースでもある。このコースをまっすぐ進むと七郎神（性・腰）にたどり着く。玉中ロードコースとして走ると楽しいかと思う。走って二十キロの生家では、横断幕を掲げての出迎えがあった。又、沿道では、二か所で見民の、出迎えと激励の拍手がありランナーとの笑顔の会話も見え後半の疲れが和らいでいた。

生家前では中村地区の小山さんから歓迎の挨拶と説明があり、記念の

写真撮影を行った。昨年と違い飲食ブースがあり、お土産コーナー・かかしとランニングコース・駐車場整備・と僅かの期間で整っていた。ゴールは、金栗四三ミュージアム前。そこには、昨年共に墓参マラソンで走り、コースの案内役をされた和水町役場の鍋島さんが、熊本走ろう会の為、ゴールの横断幕を準備。小雨の降る中待機があり、共に完走の充実感を共有でき大変有難く思った。

バス組は、墓参を済ませた後、話題のいだてん大河ドラマ館へ直行。視聴率は、低いそうだが、中村勘九郎さんの熱演や郷土の俳優が多数出演し、熊本の方言を、大河ドラマ中でふんだんに聞き、近親感が沸く。近代の偉人として取り上げられた金栗四三翁は、来年ある東京オリンピックに関し、まさに加納治五郎校長からの言葉、日本スポーツの発展のきっかけを築いて欲しい《黎明の鐘》になってくれる訓導を一生かけて実現した人物と確信した。館内を見た後、ドラマ館前で、来館者の動画コメント発表が準備してあり、バス組は熊本走ろう会を元気にアピールした。その後、玉名高校の校庭に金栗翁の銅像があり見学。一九六九年建立で、除幕式には、金栗本人も出席したとある。併せて旧制中学の戦前建造物の有形文化財も見学した。次は、玉名市立歴史博物館ころろピアへ移動、金栗足袋などゆかり

の収蔵・展示品を見学した。そして南関第三小学校を訪問。生家へと向かいラン組と合流した。三加和温泉のご厚意で、休憩室は無料で使用。ランで噴き出した汗は、三加和の温泉で気持ち良く、さっぱりしたことでしょ。

ここで一つ、金栗さん繋がりで、日本で一番早く女子駅伝を立ち上げたのは、熊本陸協です。第一回は、昭和四十七年一月三十日「マラソンの金栗さんは、女性体育振興の父と呼ばれる。出身地にふさわしいご婦人たちの競技をよろう」「女性の健康大会・肥満防止策」とうたったのもっと一般にも広がると始まったそうです。昭和五十二年から五十四年にかけて熊本走ろう会は、三連覇しています。バスの中で、この話をしたところ、今日参加の塚本さん、永塩さん、浅野さんが、その三連覇に関係していたと聞き、女性の駅伝競走が定着していない中の成績、素晴らしいと思った。

今回、金栗四三を深く知るにあたり、読んだ本が、「走れ二十五キロ復刻版」である。著者は、長谷川孝道氏。今年の一月には、和水町で君原健二氏の講演と長谷川氏の娘である樹原涼子ピアノ&トークへ車椅子で来場があつてた。熊日の新聞記者時代に取材した内容を伝記本として残したことが、今回の大河ドラマ「いだてん」に繋がっている。し

かし、今年の四月に八十七歳で亡くなられ、残念でなりません。そして、熊本走ろう会の会報誌からもたくさん情報を得た。歴代の広報担当者のご努力に敬意を払うと共に、会報誌の大切さを実感した身からこれからの、会報発行にも期待したいと思った。

最後になりますが、昨年、今年と中村地区・小田地区の皆様、和水町役場職員の皆様・熊日玉名支局スタッフの皆様、多くの方のお力添えで無事に第四六回金栗四三マラソンを終えることが出来ました。また、会員の皆様には、満員の参加、ありがとうございました。反省点は、多々あります。皆様のご意見を伺い、次の長距離ランの企画に反映したいと考えています。改めて無事終えた事を心より感謝申し上げます。

参加者名簿

石松文代 池田光明 今村洋一
浦野恵子 緒方竜彦 北村勇次
倉岡英夫 後藤晴喜 齊藤睦夫
坂本ひろ子 城 丘 仙波 倫子
田島 修治 平野明美 田山ゆか
塚本ヒサコ 土田通彦 鶴島美佐
富加見靖夫 永塩シズ子 本田光行
長迫登志子 山田五男 山田美智子
山本真也 吉次雄二 笠陵一
浅野美智子 池田宏美 出田秀尚
上村広子 小山あつ子 佐藤美智恵
佐藤イツ子 城下ひずる 杉本宏伸

竹村信昭 高嶋俊夫 田代治彦
鶴田淳一 古田晴美 光富孝子
村上るみ子 小牧裕子 浅井美栄子
馬宮怜子 上田正明 上田猶子
寺本幸子 西川博 (順不同)



四月江津湖 ゆうづれ練習会

①日 時 四月三日(水)
集合場所 ばってんの湯
時 間 十八時〜

フルマラソンの大会も終了して一息付いた所で打上げの話になり、練習会常連者の他にも「飲み会なら」と参加されました。

江津湖を走って温泉で汗流して参加する人、飲み会だけの人と様々でした。当日はレストラン半額の日で大賑わい。割安感から食うは飲むは大変な盛り上がりで店からクレームが付くほどに。「三ヶ月に一つぺんしようか」の話も出るほどでした。(斉藤)

参加者十名

池田光明 石松文代 石松幸則
今村洋一 上村広子 倉岡英夫
齊藤睦夫 田中勇三 鶴田淳一
長溝浩二

②日 時 四月十日(水)
集合場所 ばってんの湯
時 間 十八時〜

少し肌寒い感じでした。今年の桜の花は気候関係で長い間楽しめ、今回は花と花じゅうたんを楽しめました。(倉岡)

参加者三名

倉岡英夫 鶴田淳一 長溝浩二
③日 時 四月一七日(水)

集合場所 ばってんの湯
時 間 十八時〜

四日前の土曜日に100キロを十四時間台で走り七十才以上で一位だったと倉岡さん。「これならもうしばらくは長距離は走らる。五月連休での一七二キロが楽しみ。」他の二人はびっくりして感心しきり。日が長くなり暖かい夕暮ランでした。(斉藤)

参加者三名

倉岡英夫 齊藤睦夫 鶴田淳一
④日 時 四月二十四日(水)

集合場所 ばってんの湯
時 間 十八時〜

フランスのパリマラソンを走ってこられた田中さん。マラソン翌日のノートルダム大聖堂の火災の生中継をテレビで観たそうです。初めての海外マラソンで歴史的な事件に遭遇されました。(斉藤)

参加者二名

齊藤睦夫 田中勇三



四月運動公園 夕暮練習会

日 時 四月十日（水）
十九時～

集合場所 運動公園パークドーム
室内プール横

運動公園夕暮練習会は、これまで
もスタート前と終わってから、入念
なストレッチを行ってきましたが、
最近ではスポーツマッサージの専門家
である立石ジュニアが参加したの
で、本格的なストレッチを受けるこ
とができ、大変好評です。

今夜は二、五キロの周回コースを
二周～三周走りました。

〈参加者十一名〉

池田宏美 今村洋一 小牧裕子
後藤晴喜 坂本健次 仙波諭子
立石雅揮 田山ゆか 鶴島美佐
吉次雄二 笠 陵一

熊本空港周回 交流深めた初の 女子会ラン！

日 時 平成三十一年四月二十日
（土）

集合場所 エミナース駐車場
時 間 午前八時～



初夏を思わせる汗ばむ陽気の中、
女子十一名がエミナースに集合しま
した。初めての女子だけのランの試
みです。

ウォークの二人に見送られ九人
でランに出発。高遊原自衛隊基地を抜
けて約六キロ、新緑のマイナスイオ
ンに癒されながら、菊池のまんまに
到着。登り返して空港の脇道を滑走
路と並行して走りました。飛行機が
間近に見えるコースです。離着陸の
たびに手を振りながら大歓声。童心
に帰った思いでした。ゴールのエミ
ナースでは、ウォークの二人に出
迎えていただきました。約三時間、
十八キロの行程は、日差しを避けて
木陰で休憩をとりながら、熊本の中
の短さをあらためて感じるランニン
グでした。

入浴後は、お楽しみみのランチバイ
キング。ランチから参加の二人を交
えて、約二時間は、女子トークと食
事で盛り上がりました。デザートも
全種類を制覇し、消費カロリーより
摂取カロリーのほうが多かったかも

しれません。晩春を楽しみ、交流を
深める女子会ランとなりました。

〈参加者十三名〉

池田宏美 井手貴美 上村広子
浦野恵子 小牧裕子 佐藤イツ子
佐藤美智恵 末永知子 仙波諭子
鶴島美佐 長迫登志子 廣田祐子
村上るみ子

江津湖周回ランと 野菜収穫祭第2弾

日 時 4月7日（日）9時～

集合場所 広木公園江津湖管理棟前

4月21日に予定していた「江津
湖周回ランと野菜収穫祭第2弾」で
ありましたが、収穫の玉ねぎと春菊
が、愛情のこもった手入れが、「予
想以上に生育が早く、21日では旬
を過ぎてしまふ」と倉岡組合長から
の連絡により、当初の予定を早めて
7日に開催致しました。

散り惜しむように舞う桜の花びら
と戯れながら自然豊かな湖畔の路を約
10キロ走って心地よい汗を流した
あと、近くの「倉岡農園」に移動、
組合長の指導を受けながら、食べこ
ろに熟成した玉ねぎ、春菊をまるで
園児の遠足のように爆きながら収
穫して、美味しくいただきました。
（ホームページWeb会報より）
〈参加者16名〉

緒方竜彦 小牧裕子 古田春美
佐藤美智恵 坂本ひろ子 浦野恵子
石松文代 今村洋一 長迫登志子
坂本健一郎 土田通彦 田代治彦
倉岡英夫 田中勇三 鶴田淳一
上村広子



第3回 白川ミドルラン

日 時 4月14日 9時～

集合場所 熊本駅前広場

めぐる季節は四季折々に移り変わ
り、川の流れのように淀みなくサラ
サラと流れてゆく。その流れに身を
任せながら、限りある人生の一瞬一

瞬を謳歌するように熊本駅から、白川に架かる最後の橋「小島橋」まで往復17キロの堤防を雲雀の囀りに調子を合わせながら走った。当日は小島橋下流河川敷の白川滑空場でグライダー搭乗体験イベントが開催され、翼をいっぱい広げたグライダーが頭上を滑るように低い軌跡を描きながらゆっくりと着陸していく。熊本走ろう会も、遅いあなたが主役となつて、グライダーのように健康という長い軌跡を描きながら穏やかにそして安全にゆっくりと着陸態勢を取りながら豊かな人生を送ることを本来の目的としているのではないか。(ホームページWeb会報より)

〈参加者12名〉

石松文代 今村洋一 池田光明
江上幸二 緒方竜彦 小牧裕子
城 丘 杉本宏伸 高塩生也
田代治彦 鶴田淳一 満田悦幸



四三先生墓参マラソンに参加させて いただいて

山本 真也

4月27日、日曜日のバスで、玉名の金栗四三先生の墓所へ移動。

平野先輩の素敵なガイドで、あつという間に到着。

サブライズで、玉名市長の歓迎のあいさつ。他スタッフの方々の歓迎にびっくりしました。

さすが、熊本走ろう会。

墓参においては、先輩の般若心経にあわせて合掌。この後のランニングの無事もお祈りしました。

そして、住家見学後、いよいよ役24キロ、和水町の生家目指してのランスタート。迷いそうなポイントではメンバーがちゃんと、先回りして給水等サポート対応、ありがたいです。多少のアップダウンがありましたが、新緑の気持ちのいい空気と景色を楽しみながら、四三先生の母校の小学校に到着。ご厚意で、トイレタイム。ありがとございました。

ここからいってん通学ロード下校編スタート。約6キロ下り基調、少し分かれ道ありましたが、案内板にぎゅんってぎゅんってありました(笑)

そして沿道では、大会並みの声援すばらしかばい。

一緒に走っていた、城下さんは、泣きよらした。

しかし、登校は、登り、とつてみにやー、やおいかん。

約40分でやっと生家到着。ここでは、わざわざブルーシートを用意して頂き、ゆっくりできました。

ありがたい。しばらく生家を見学後、最終目的地三加和温泉へ、残り4キロ、いよいよ、平成最後の墓参マラソンクライマックスです。頑張つて走りました。いや、早く温泉に浸かってビールが飲みたいだけか？笑

その後15時30分頃、帰路につきました。帰りの車中では、RKK女子駅伝の歴史、熊本走ろう会女子駅伝部3連覇の猛女ぶりの話等々、愉快的時間、楽しい1日を有難うございました。令和の時代も元気にランニングしましょう。

2019年4月 会費納入者

小山 あつ子
坂本淳一 ひろ子
園田慶典
高木 朝子
田中 勇三
永塩シズ子
中村 憲之
光富 孝子
宮本 康平
山名 慎一

☆問い合わせ先☆

総務(入会、退会、住所変更 等)
*連絡先 土田 通彦 携帯 (090-5290-8732)
会計(会費 等)
*連絡先 長迫 登志子 携帯 (090-8830-2719)
広報(会報の原稿の送り先)
*連絡先 上村 広子 携帯 (090-9658-2430)
〒862-0950 熊本市中央区水前寺3丁目8-10-604
Tel / fax 096-385-2040
e-mail hareruya0730ideal@yahoo.co.jp

2019 合志市カントリーパークリレーマラソン応援

4月13日合志市のカントリーパークで開催されたりレーマラソンに、ハイコムグループの皆さんが参加するという事なので、応援に行ってきました。今回のメンバーは40人ですが、半数が熊本走ろう会の会員もしくは入会予定者ということです。大会は熊本県農業公園カントリーパーク内のクロスカントリーコース（一周2Km）を4人〜21人のたすきリレーによって42.195Kmを完走するもので、一般、職場仲間、シニア、ジュニアの4部門があり、全体では203チーム1865人が参加、会場はいろいろとどりのユニフォームを着たランナーであふれていました。ハイコムグループは職場仲間部門に2組、40人で参加しましたが①ハイコムウォーターが3時間24分15秒で完走し、部門別111組中73位、②ハイコムグループが3時間22分29秒で部門別63位という見事な成績でした。各チーム最終ランナーがゴールするときは、50mほど手前のコーナーからチーム全員が手をつなぎ、歓声をあげながら一緒にゴールするもので、最後まで大会を盛り上げていました。そのあとさんさん公園で行われた打ち上げのバーベキュー会にまで参加して、大変お世話になりました。（今村）



パリジェンヌの美尻を見ながら

初めての海外レシー

ス・パリマラソン

2019.4.11〜17

熊本市 田中 勇三

(会員番号1687)

1. はじめに

フルマラソンを走り始め6年、一昨年アキレス腱を痛め10か月治療に専念、走れないジレンマとの戦いであり、その年末の青太で33KMでリタイアしたもののどうやら走れる状態に戻る。昨年の熊本城で4H9Mで復活。その反動か、それからは「サブ4」を目指しての挑戦の今シーズンで、千葉アクア、神戸、青太、熊本城、佐賀桜の5つのフル、熊本30KMにエントリー。12月の青太で、念願の3H54M4Sを出す。感動、感激だ。そのご褒美に、初の海外レース「華のパリマラソン」にエントリーする。

2. マラソンツアーで

世界各地の海外レース・ベルリン、ヘルシンキ、ロッテルダム、ボストン、シカゴ、ホノルル、ロンドン、ゴールドコースト・・・など胸ときめく東京のクラブツーリズムの企画ガイドが目につく。ロンドンは昨3月次女家族の最後のイギリス滞在なので妻と二人で訪問、その時チームス河畔の石畳、あのダイアナ妃のケンジントンパークなどを試走した。昨8月にドイツのハイデルベルクに移住したのでベルリンマラソンと思いつつも、時期が折り合わず、40年前文部省派遣で訪れたパリに絞る。世界の人気観光地の第一位が「華のパリ」という。納得

で一人エントリー。いよいよ8人の催行で、中には世界の6大メジャーマラソン出場の強者もいる。海外レース初は小生のみ、肩身が狭い。が、持ちタイムは74歳の小生の今3月佐賀桜での3H48M14Sがベストタイムのようだ、肩の荷が下りる。羽田を4月11日エールフランス機で勇躍飛び立つ。北回りのロシア北部からスカンジナビア半島をかすめての12時間のフライトでシャルルドゴール空港に無事着陸。久々の「華の街」パリだ。胸がときめく。

宿舎のハイヤットホテルは、凱旋門北1KMの所で60階建て、パリの市街を一望できる。眼下には、南に凱旋門、シャンゼリゼ通り、エッフェル塔、セーヌ川など、西北には、ブローニュの森が広がる。

3. パリマラソンとは

1. プレイクファーストラン

前日希望者のみ参加で、朝3℃の中、ルーブル美術館横のシャトレ公園広場に約2000人が集まる。マラソン雰囲気盛り上げるためのデモンストレーションである。先頭はゆっくりに7分/KMを守らせるための誘導員、20か国の国旗を持つ旗手、日の丸を持つ大阪からの者に聞くと、日本人も800人が走るという。9時スタート、燃えたシテ島のノートルダム大聖堂を見、ルーブル美術館の中を通り、セーヌ湖畔をオルセー美術館、ブルボン宮を眺め、ソルフェリーノ橋を渡り左岸を走る。エッフェル塔手前を左折、5KMのランは終わる。朝食のパンとポカリを受け取る。エッフェル塔下のシャルドマン公園を通り、セーヌ湖畔からアレクサンダー橋を渡りグランパレを通り、シャンゼリゼ通り、凱旋

門を走り1時間、ホテルに帰る。午後
は、ハードだがOPでベルサイユ宮殿、
セーヌ川ナイトクルーズが待つ。

2) 当日のパリマラソン

150M幅のシャンゼリゼ通りを
柵でスタートを仕分け、テロを警戒し
ての厳重な検査を受けブロックへ入
る。前日まで、例のイエローベストの
デモもあっている。夜中に準備したの
か。スタートは、凱旋門のシャンジェ
リゼ通りから、タイム順に、段階的に
スタート開始にエリート、次に持ち
タイム15分ごとに10〜30分間隔
を置いて・スタートだけで2時間か
かる。何せ5、5万人のランナーだ。
兎に角多い。世界の人種のもつぽだ。
が、英語で話しかけると気軽に返して
くれる。待つ時間が国際交流の場だ。
「遠い日本からよく来てくれた。」の会
話も。お互いの健闘を約束し合いざり砲。

直線1KM石畳を走りフランス革命
でギロチン台の置かれたコンコルド広
場から、左折してマドレーヌ教会前を
通りオペラ座を回り、石畳の続くリボ
リ通りを東へ、筋温が上がり額は汗ば
み始め、防寒のビニルを5KM地点で
沿道の塵箱に、7月革命の犠牲者を偲
ぶバスチーユ広場、やや登りが始ま
り住宅街へ10KM地点、そして12世
紀にナポレオン3世が公園化したバン
センヌの森を周回し8KMは平坦が続
く。何と、女性が森の中で用を足して
いるのを至る所で見える。日本では男
性でも珍しいのに随分とおおらかではあ
る。小生も日本人の美徳羞恥心をかな
ぐり捨ててついでに・・・バンセンヌの
森の木々が大きくなることを願って・
再び市街地に戻り20KM、

ここらまでは、5分〜5分15秒／
Kペースで、“サブ4”ペースを5分

近く上回り快調に飛ばす。憧れのパリ
ジェンヌの美尻を楽しむ余裕もあった
のだが、・・・が、やはり「ノートル
ダム寺院の神は天罰を与えたのであ
る。」一昨晩のセーヌ川ナイトクルー
ズでのワインの飲みすぎでの2時間の
睡眠のみー睡眠不足が、気温3℃なの
にランパンの為なのか、石畳の連続で
足にきたのか、オーバーペースなのか
23KM地点で大腿四頭筋の裏側が釣
り始める。「こんなはずではなかった。
先月の佐賀桜Mの調子はどこに行った
のか。」と思いながらもペースは一気
に6分台へダウン。セーヌ河畔のトン
ネルのアップダウンがかなりきつい、
元イギリス皇太子妃ダイアナの終焉の
地ー呪いが降りかかってきたのか、7
分台に更にダウン、後ろ髪をダイアナ
に引かれてる感じがする。後続の
ランナーに次々に抜かれ、流石の負
けず嫌いも悔しいが仕方ないと半ばあ
きらめて惨めであるが・・・何人にも
「What. + happened?」「Was ist
passiert?」「Ce qui s'est passé?」
声をかけてくれる。心が和む。世界の
ランナーは心が優しい。心は一つだ。
世界は一つだ。これがスポーツの心だ。
給水所が待ち遠しい。パリのシンボ
ル・エッフェル塔の上から「勇ちゃん
頑張れ」と一昨年百歳で旅立った亡母
の声が聞こえてきそう。湖畔を右折
し、パリのブルジョアの香り漂う高級
住宅街へ、33KM地点、あと10KM
M——普段は最後のスパートなのに一
向にペースが上がらない。レッグウ
ォーマーをぐっと上げ大腿四頭筋の冷
えをカバールペースアップ。緑濃い
パリジェンヌの憩いの場でロンドンの
ハイドパークも手本にしたフローンニ
ユの森へ——パリは緯度が樺太中部と

同じで風は冷たくまだまだ森のプラタ
ナスは若葉の季節ではないが、最後3
kmは残りの力を振り絞り、渾身の力
で6分台に、森を抜けて凱旋門の西の
フォッシュ大通りのゴールへ。なんと
4H38M8Mタイムとしては全く
不本意である。が、花の街パリを十分
に堪能したではないか。自分を慰める、
海外レースでの「サブ4」の狙いは達
成できなかったが、また来シーズンの
リベンジを期し、完走メダルを手にし
たことを大きな喜びとしてパリマラソ
ンを終えた。

4、フランスに酔い堪能

OPとして、パリから南西へ20K
にある40年ぶりのベルサイユ宮殿
へ。ガイドの日本人大学非常勤講師の
流麗なる説明には、時の流れを17〜
18世紀のルイ14世の統治時代に
誘ってくれた。流石である。

レース前日のセーヌ川ナイトクルー
ズは、ワインに、パリジェンヌに、遊
覧船に酔った庄巻の4時間の船旅であ
る。緯度が高く8時半でやっと薄暮で
白夜の感じがする。

レース翌日は、パリから西へ3時間
のモンサンミッシェルへ、途中ジャン
ヌダルクの生誕地ヌーアンを訪ね、タ
方5時過ぎにホテル着。早速、片道5
Kのモンサンミッシェル島へ、海岸の
風は相変わらず冷たい。2往復し目に
焼き付けホテルへ。TVでは昨日まで
3日間見たノートルダム大聖堂が燃え
ているではないか。驚きである。一晚
中生中継がある。マクロン首相は5年
で修復するという。世界の貴重な文化
遺産炎上の日にフランス滞在とは・・・
ましてや昨日まで3日間は寺院の見納
めだったのか。奇縁を強くする。
翌日は、最後の日ー帰りに世界で一

番小さく美しい村ブロンアンオージュ
へー13世紀の木造の建物が現存し使
われているという。落ち着いた石や木
の文化の良さを感じると同時に、日本
と違い、古いものを大事にするヨー
ロッパの精神文化が今尚健在であっ
た。海外初レースを終え、8日ぶりに
日本の地に降り立った。

5、終わりに

今度、マラソンと海外旅行という二
つの目的を同時に実現できた喜びは大
きい。これも偏に健康な体に産んでく
れた今は亡き父母に感謝あるのみであ
る。それに、昨年10月ドイツのハイ
デルベルクへ次女家族の引っ越し手伝
いに行ったとして辞退した妻には気の
毒な思いでもある。来年は、昨年のイ
ギリス同様二人で行き、ベルリンマラ
ソンを応援してもらうことにする。

それに、もっと英語、独語を操り、
国際人として、世界のランナーと交流
したい。今、国際化、情報化の時代で
ある。国境はない。それに、来年は海
外レースで初の「サブ4」達成のため、
鍛錬していきたい。決して「年寄りの
冷や水」と言われたくないために。





うさぎたちと亀たちの動き (年齢順)



※ 100kランは、100k以上の超ウルトラも含む。 ◎ 新規登録者 ○年内登場者 △ 復活者 平成31年 4月締め分

会員NO	氏 名	年 齢	走歴	フル マラン	50k ラン	100k ラン	月間勝敗	月間走 行km	年間走 行km	生涯走行 km	ちよっと一言、反省と希望を込めて
1313	馬渡 文雄	85	25	11	4	0	20>10	55	176	47,086	庭の植木剪定中、雑草も目立つ様になり、除草もままならず。
959	牧野 佐吉	84	46	46	3	0	21>7	31	94	75,320	ほんとにかゆつくりやっています。
1000	村山 巧	84	35	33	0	0	30>0	98	380	151,295	葉桜一直線1500mを散策。平成の時代が長かったのか、短かったのかわからず。
201	鈴木 三雄	83	45	162	9	9	25>5	183	774	88,156	寒暖定まらぬ晩春、今走らないと又暑い夏が来るぞと思うけど、若干不足
1014	藤川 久昭	83	73	33	0	0	14<16	80	374	122,085	高齢を実感する月間走行です。
1220	出田 秀尚	80	23	4	0	0	26>4	227	1,138	43,980	80歳の走法、大きく・足うら感じ・ゆっくり
1169	木下 文洋	78	31	28	0	0	16>14	45	196	49,153	令とおめでとうございます。もう少し新時代を楽しみたいものです。
1374	魚住 稔	78	13	1	0	0	15=15	86	361	16,226	南関マラン5km参加。
203	長廣 健治	76	48	13	0	0	3<27	15	40	47,410	まだまだ身体に自信がなく、走れません
288	杉本 宏伸	76	44	67	0	0	26>4	241	581	82,651	久しぶりにまじめに走りました。
1408	田村 邦夫	75	29	17	1	0	23>7	174	659	31,061	令和になりましたが、ぼちぼち走りです。
1687	◎田中勇三	74	6	13	0	0	21>9	194	832	6,492	佐賀さくらフル3時間48分14秒で2回目のサブ4、日本ランキング74歳で3位内狙います。
1364	今村 洋一	74	15	37	1	5	17>13	181	676	38,967	今年も金栗翁墓参&ゆかりの地を巡るラン24キロを走りました。
1372	田嶋 修治	73	30	79	0	1	22>8	240	1,047	57,686	金栗四三墓参マランに参加しましたが、地元の人々の歓迎もあり楽しい一日でした。
1361	倉岡 英夫	71	45	124	6	19	20>10	504	1,619	74,325	島根奥出雲ウルトラ100キロ完走。年代別で1位でした。
1458	斉藤 睦夫	71	22	39	0	0	12<18	95	584	22,753	大阪道頓堀の金栗翁モデル、グリコの看板前川べりを早朝ランしました。
1200	釘島 京平	71	31	88	6	20	27>3	215	772	88,980	金栗ロードを走り、新酒まつりでバトをうるおす。帰路が大変。
1522	池田 光明	70	30	31	1	0	19>11	329	1,316	40,390	令和も楽しんで走ります。【それが一番ですね】
1629	○坂本健次	70	33	0	0	0	15=15	166	616	48,204	以前右足を強打しましたが、やっと調子が出てきました。
1461	上野 陽	68	10	35	0	2	28>2	251	667	30,566	令和時代も健康志向で走ります。
1509	末永 知子	68	8	24	2	1	20>10	188	760	13,272	女子ランは楽しかったです。車が少なく楽しく走れました。

986	田中 栄喜	68	39	19	1	8	25>5	190	734	52,733	頑張っています。
1513	土田 通彦	67	8	14	0	0	28>2	248	1,008	18,043	4月1日に、益城町陸上競技場が復旧オープンしました。自宅からジョグで利用しています。
1120	河野かよ子	67	34	49	4	19	14<16	51	223	52,934	さわやかな朝夕を、少しだけ走っています。
1265	田代 治彦	67	34	26	0	0	10<20	130	455	69,484	江津湖練習会後の野菜収穫、玉ねぎ、春菊美味しかったです。
1066	小牧 裕子	66	33	35	0	16	8<22	86	481	68,502	私用多く、月間目標の100キロ超え成らず、反省。
1508	末永 茂朗	66	8	15	0	0	16>14	170	804	11,900	孫の世話で、あまり走れませんでした。
1249	吉良 優	65	14	0	0	0	30>0	335	1,469	52,366	20日は66歳の誕生日、旅行した3日間走らず。
1647	北村 勇次	64	29	54	9	1	15=15	186	700	34,578	金栗四三翁墓参ラソン、地元の方々の歓迎に感動しました。
1588	本田 敏朗	64	15	16	1	1	23>7	181	884	28,749	令和も頑張りまーす。
1434	金城 永治	62	31	29	0	0	14<16	123	598	35,293	ゴールデンウイーク、少し休みボケ。
1449	山本 恵	61	12	20	1	3	—	—	110	15,861	しばらく休み中
1446	出端 文男	60	26	41	5	12	14<16	167	834	40,645	今月も膝痛にめげず走ります。
1503	佐藤 絹代	60	7	28	1	4	16>14	274	742	14,771	5月3、4佐世保島原城ウルトラウオーク105キロに向け練習し、女性2位入賞でした。
1609	坂本 淳一	58	5	15	0	0	23>7	331	1,171	10,833	4月は、自己最高の330K超え達成！令和最初の大会は、初のフル超えの橋湾80K努力したつもりなので、後は気力・体力
1194	石松 文代	58	27	22	0	8	19>11	276	864	37,528	体調戻り、3月に走れなかった分頑張りました。
1568	坂本ひろ子	55	7	17	2	1	24>6	305	1,059	13,133	今月はいっぱい休みがあったので、頑張って走ることができました。
1619	松本 義広	55	36	2	0	0	25>5	175	2,080	12,080	これから雨が多くなると思いますが、パークホームの周回で頑張ります。
1505	山名 慎一	55	9	25	8	20	20>10	263	719	28,346	只今ウルトラモードへ突入中、やっぱり夏がすきだなあ。
1545	緒方 竜彦	54	11	10	0	0	25>5	270	1,123	35,311	今日も走れることに感謝
1539	野中 伸也	44	12	15	0	9	10<20	123	691	20,103	いってん！とつけむにやー

- 令和の新年号を迎え、気持ちを新たにしている人が多いようです。
- フルマラソンシーズンを終了です。シーズンの走り込みが大切です。
- 数字に誤りがあったら、担当者に連絡してください。走歴は新年になり、全員一律にプラス1年しました。数字に誤りがありましたら、担当者に連絡してください。
- 田中勇三さん新登場です。よろしくお願いします。この欄への参加者を募集しています。
- 担当者の連絡先は下記の通りです。締切り（毎月5日）を厳守してください。

担当者 倉岡英夫 メールアドレス uf8nx7@bma.biglobe.ne.jp

電話・FAX 096-368-8639 携帯 090-4346-2297

住所 〒861-2103 熊本市東区若葉5丁目2-74



〒861-8019
東区下南部三丁目五一
田川 公女 宛

ヨネザワは、一生懸命がんばる人の
キラキラした目を大切にしたいと考えます。

取扱商品

メガネ

コンタクトレンズ

補聴器

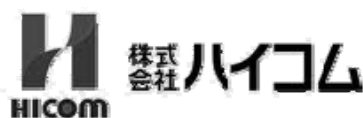
福祉機器



お問い合わせは、フリーダイヤル 0120-114-692

<http://www.yonezawa-web.co.jp/>

ヨネザワ情報・お近くの店舗検索は、ホームページへ！



携帯電話のことなら
お任せください！

会員番号1447

株式会社ハイコム

代表取締役 甲斐 達也

?



スマートフォンの
使い方がわからな
いわ。
毎月の料金を安く
するにはどうした
らいいかしら。



使い方はいつでも丁寧
にご説明いたしま
す！！
最適な料金プランもわ
かりやすくご案内いた
します！！

SoftBank

au

はじめての携帯電話

かんたんケータイ

料金診断

スマートフォン

株式会社ハイコム 通信事業本部 菊池郡菊陽町光の森2丁目3-1 096-232-8156 (代表)

南阿蘇の栄養たっぷりのミネラルウォーターをご家庭にお届けしております



お問い合わせ・ご用命は

 ハイコムウォーター株式会社

菊池郡菊陽町光の森2丁目3-1

0800-100-8156 (代表)

衛藤二男法律事務所

平成25年度熊本県弁護士会会長

弁護士 衛藤二男 弁護士 鬼塚 洋

借金問題、相続・遺言、離婚、労働問題など
初回無料でご相談承ります。お気軽にお電話を。

☎ 096-282-8251

※夜間・日祝日応相談 電話受付平日 9:30~17:30

〒869-1102

菊池郡菊陽町原水1157-3-104 (菊陽町役場そば)

家庭用ポンプ・業務用ポンプのご用は!!

浅井戸・深井戸用、東芝、日立、川本、エバラ、
テラル、イワヤ、サンソー、グルントフォス 等々

何でも 揃う

ポンプの専門商社

石倉ポンプ株式会社

サーハヨー イシクラ
熊本工業高校前 ☎(096) 384-1490
会員No.201 鈴木 三雄 096-368-6131

お家の事なら安心お任せ

お気軽にご相談ください。

有限会社

タナカ総建

熊本走ろう会会員 田中秀男

熊本県知事 許可(般-25) 第16148号

〒861-2236 熊本県上益城郡益城町広崎1007-4

TEL(096)273-8036 ・ FAX(096)273-8037

<http://www.t-souken.jp>

店舗を貸したい人・売りたい人・借りたい人

運命の出逢いを演出します。

事業不動産流通商社



株式会社 テンポアップ

(宅建業 国土交通大臣(2) 第 8239 号)

熊本
支社

TEL:096-326-6711

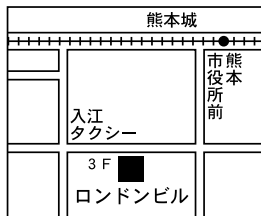
FAX:096-326-6755

走ろう会 会員番号1619 松本 義広



楽しく飲んで歌いましょう ♪

スナック **ピース** 安心できる店



熊本市中央区下通
ロンドンビル3F

☎ 325-9626

熊本走ろう会会員
山本ヤス子

ランニングシューズのことなら

体育堂にお任せ!!

ミズノ・アシックス・アディダス・ナイキ・NB
頑張るあなたを応援する一足を

《走ろう会様特別価格あり》



体育堂春日本店

熊本市西区春日 1-3-1 (熊本駅近く)

TEL:096-322-1700 FAX:096-322-3511



出田眼科病院

名誉院長 出田秀尚 会員番号1220

月~土曜日 8:00~16:00受付
(予約制) お電話でご予約をお取り下さい



311-5755/352-1506 (予約専用)

(096) 325-5222 (代表)

〒860-0027 熊本市中央区西唐人町39

<http://www.ideta.or.jp>

社会福祉法人 上ノ郷福祉会

会長 宮崎正二 会員番号1464



特別養護老人ホームこぼり苑

障がい福祉サービス事業所季の庭

上ノ郷保育園

TEL 358-5688 FAX 358-7758

〒861-4109 熊本市南区護国町1586

www.koborien.or.jp

毎月1日発行 発行=熊本走ろう会 発行人=会長 出田 秀尚

ホームページ <http://kumamotodashiroukai.com/>

郵便振替口座番号= 01960-2-16713 加入者=熊本走ろう会 (定価200円)