

熊本走ろう会会報



2019年8月25日 阿蘇瀬の本高原マラソン大会

遅いあなたが主役です！

目次

2020年 9月号

Vol.591

表紙	… (1)	走りについての雑感	… (7)
行事予定	… (2)	70 歳からの“サブ4”の	
企画だより	… (3)	マラソン練習法	… (8)
加地永世会長健康マラソンを語る	… (4)	泳いで漕いで走り続ける	
7月江津湖ゆうぐれ練習会	… (5)	夫婦で「日日是青春！」	… (9)
運動公園スローロングラン	… (5)	会費納入者	… (9)
7月運動公園夕暮練習会	… (5)	「うさぎたちと亀たちの動き」	… (10)
熊本城二の丸広場集合ラン& ウオーク	… (6)	コロナ禍のランニングエチケット 10	… (12)
		裏表紙 (広告・発行)	… (13)

行事予定

9月

- 2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7~8キロ)
※ 毎週水曜日に開催 担当 倉岡・斉藤
- 9日(水) 運動公園夕暮れ練習会 集合 19:00 ラグビー場東側メイン駐車場東屋
担当 小牧・吉次・北村
- 20日(日) 運動公園スローラングラン・ウオークもどうぞ
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 倉岡・小牧・吉次
- 23日(水) 幹事会
- 27日(日) 江津湖周回スローラングラン・ウオークもどうぞ
集合 9:00 下江津湖管理棟前 (江津湖広木公園 駐車場あり)
担当 倉岡・緒方

10月

- 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7~8キロ)
※ 毎週水曜日に開催 担当 倉岡・斉藤
- 11日(日) 運動公園スローラングラン・ウオークもどうぞ
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 倉岡・小牧・吉次
- 14日(水) 運動公園夕暮れ練習会 集合 19:00 ラグビー場東側メイン駐車場東屋
担当 小牧・吉次・北村
- 18日(日) 緑川ラングラン (距離約34キロ)
ばってんの湯 7時00分集合・出発 担当 倉岡・緒方
- 21日(水) 幹事会

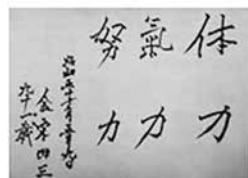
11月

- 4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7~8キロ)
※ 毎週水曜日に開催 担当 倉岡・斉藤
- 11日(水) 運動公園夕暮れ練習会 集合 19:00 ラグビー場東側メイン駐車場東屋
担当 小牧・吉次・北村
- 15日(日) 第47回金栗四三翁墓参ラン
☆ 集合時間 午前7時 ☆ 集合場所 白川公園3号線側
(詳細は10月号企画便り記載予定)
- 18日(水) 幹事会
- 23日(月・祝日) 加地永世会長・元堤幹事長墓参マラソン
(詳細は10月号企画便り記載予定)
- 29日(日) 木原不動尊と奥の院雁回山を巡る紅葉ラン&ウオーキング
☆ 集合時間 午前8時 ☆ 集合場所 ばってんの湯
☆ 距離約20キロ

企画だより（参加者募集）

◎ 熊本走ろう会名誉会長 金栗四三氏について

金栗四三氏については昨年、NHK大河ドラマ【いだてん】で放映されたことから皆さん御存知と思いますが、氏が熊本走ろう会の初代名誉会長であることから、改めて調べて見ました。



生家は作り酒屋だった

金栗四三氏・明治24年（1891）8月20日 生～昭和58年（1983）11月13日 没（92歳）・同人は玉名郡春富村（現和水町）で、作り酒屋を営んでいた父信彦、母シエの間に8人兄弟の7人目として誕生しました。吉地尋常小学校（現和水町春富小学校）を卒業後、玉名北高等小学校（現南関町）に入学、往復12キロの道のりを毎日走って通学しました。（同コースについては、一昨年、昨年と熊本走ろう会で走りました。）

金栗少年通学の路を探して走りました

マラソンを走るようになったのは、高等師範の2年生の時からですが、その基礎を造ったのは小学校時代の通学走であると本人も語っています。

明治43年（1910）東京高等師範学校（現筑波大学）に入学した金栗氏は、校長の喜納治五郎（講道館柔道の創始者）に走りの才能を見出されます。

喜納治五郎そしてオリンピックとの出会い

日本のオリンピック初参加に向けた国内予選で2時間32分45秒を記録、当時の世界記録を27分も短縮する大記録でした。東京高等師範学校を卒業後東京で教師をしながら3度の世界記録を樹立し、日本人として初めての第5回オリンピックストックホルム大会に出場、さらに第7回アントワープ大会、第8回パリ大会と3度のオリンピック出場を果たしました。

生涯に走った距離 25万キロ

日本初の「東海道53次駅伝」や「箱根駅伝」も金栗氏の発案になるものです。

マラソンの普及のために金栗氏は、下関から東京間、樺太から東京間、九州一周などを走破し、全国走破を達成しました。生涯に走った距離は約25万キロ、地球6周と4分の1です。昭和6年（1931）39歳で故郷玉名に帰り、学校対抗マラソン大会や駅伝競走を企画するなど、県内外においてマラソンの普及に努めます。

昭和20年（1945）、熊本体育会（後の熊本県体育協会）初代会長に就任、第1回県民体育祭、第1回金栗賞朝日マラソン（昭和49年福岡国際マラソンとなる）、昭和35年（1960）には、熊本で行われた第15回国体の最終聖火ランナーとして走りました。

熊本走ろう会 初代名誉会長に就任

昭和47年1月 熊本走ろう会発足時に初代名誉会長となりました。（80歳の時）会員番号1番です。熊本走ろう会では、毎年5月に金栗四三氏の墓や生家などのゆかりの地をめぐる墓参マラソンを行ってきましたが、今年はコロナウイルスの全国的な感染蔓延のために延期をしておいて、命日前の11月15日に墓参ランを計画しています。

創設時から続けている金栗翁墓参マラソン、参加者を募っています。

コロナウイルス感染症の蔓延状況によっては更に変更の可能性もあります。

<後 記>

筆者（倉岡）は昭和56年（1981）阿蘇スカイラインマラソン大会でスターターを務められた金栗四三氏（当時90歳）の号砲で走ったことが忘れられない思い出です。

（企画幹事 倉岡英夫）

加地永世会長

健康マラソンを語る

10

会報のバックナンバーから、加地永世会長が健康マラソンについて語られた巻頭言などを抜粋して掲載しています。当時の職名である会長加地正隆とし、全編原本のままです。（幹事長今村洋一）
（平成二年六月会報二二二号）
老いてますます斗志！

会長 加地正隆

会報二二〇号に「老いてますます遅走」と提言したところ、全国の走友（更に高令者）から我が意を得たりと、同感、激励のお便りをいただき、望外の喜びです。

私達編集者の喜びは、「読みましたよ」と笑顔で話して呉れることです。

読んでもらえたかと「ほつ」とします。

その上お便り、激励をいただければ無上のよろこびであり、何よ

りの激励です。

十八年間続けられた原動力です。読んでもらえない会報では意味がありません。また続ける力もなくなります。幸い多くの人々によって支えられている会報です。皆様のお力を支えに毎月走りつづけます。辛抱して読んでください。いつまでも発行出来ますように……。

健康マラソンでは「遅いあなたが主役です」をモットーに、他人との競争、むき出しの斗争（？）心をなくしましょうと説いてきました。「どうぞお先に」「ピリからゆっくり走ります」等々、全く斗争心をなくしようとは提唱して来ました。

而しすべてのファイティングスピリットを捨ててしまう訳ではありません。自分自身に対する斗志、内に秘めた強固な意志は、若い人、強い人以上のものを持たねばなりません。

中高年者にとっては、体力的、気力的に不利です。そして継続しなければ意味がないのです。

負けてたまるかの強い意志（斗

争心は必要です。

自分自身の奮起、激励は自分でやらねばなりません。周囲の人は、年相応にとか、無理するなど、我々にとっては反対の見方が普通です。

忠告には従いますが止めてしまふ訳にはいかないのです。

そこで内に秘めた斗志が必要になってきます。それが無ければ健康マラソンは走れなくなるのです。続けることが出来なくなるのです。

ひるむ心、怠け心に鞭打ちながら、負けてなるかのファイトが引く張っていくのです。（併し、無茶な、無謀な走りとは区別せねばなりません）

その上、中高年者は中古車です。何処か何かの故障をもっています。その故障をだまし、すかしながら走っているのが実情です。ひとつ間違えば廃車です。走れなくなるのです。細心の注意と斗志をうまく噛み合わせながら、いつまでも走り続けねばなりません。

そして健康マラソンの眞の優勝者とならねばなりません。

日常生活、社会生活に於いても、年を重ねるにつれ、前方を見つめる事が少なく、後ろを振り返る事が多くなりがちです。常に自分自身を振るい立て前途に希望を持って生き抜かなくてはなりません。

老いてますます斗志を

燃やしましょう、

そして走りつづけましょう。

走り納め

H2.12.16



七月江津湖ゆうぐれ 練習会

決定の情報交換をしながら、前向きに体力維持の重要性について話し合いました
(倉岡)

〈参加者五名〉

①日 時 七月一日(水)
集合場所 ばってんの湯

時 間 十八時〜(以下同じ)

梅雨の晴れ間の晴天で、空には白い雲と月が見え、爽やかな風が吹いていました。特に紅一点の山本恵さんが参加し、和やかな中に、健康のありがたさに感謝しながら楽しく走りました。
(倉岡)

〈参加者六名〉

倉岡英夫 斉藤睦夫 田中勇三
鶴田淳一 長溝浩二 山本恵

②日 時 七月八日(水)

曇り空で、コースの一部は昨日までの大雨で、江津湖の水位が上がった後で、「じゅったんぼ」になっただけで、靴が汚れました。昭和二十八年六月二十六日の熊本大水害の恐ろしさの再認識をしました。

(倉岡)

〈参加者五名〉

倉岡英夫 斉藤睦夫 田中勇三
鶴田淳一 長溝浩二

③日 時 七月十五日(水)

涼しくて気持ちよく走れました。熊本城M、青島太平洋M中止



倉岡英夫 斉藤睦夫 田中勇三
鶴田淳一 長溝浩二

④日 時 七月二二日(水)

金峰山に沈む夕日に照らされ、湖面を滑る若い力のボートのスピード、暮れなずむ湖畔を走る湖面一絶景を単独走(当日幹事会開催)勿体ない。
(田中)

〈参加者一名〉

田中勇三

⑤日 時 七月二九日(水)

長雨が終わり、暑くなりました。最近またコロナウィルスの感染禍が悪化したことから、各人が充分気をつけることを再認識しながら走りました。
(倉岡)

〈参加者四名〉

倉岡英夫 斉藤睦夫 田中勇三
鶴田淳一

運動公園スロー ロングラン

日 時 七月五日(日)
時 間 八時〜十一時
場 所 運動公園



心配された雨も降らず、久しぶりの会の行事としてスローロングランを行いました。会長も参加し、久しぶりの行事再開に当たって、激励の挨拶をいただきました。

その後一周七キロのコースを一周目は全員でゆっくりと走り、さらにそれぞれのペースで二〜三周走り、最長グループが二四キロ走りました。多くの人が、「一人だとなかなかロングは走りにくい

が、仲間と走ると励みになって少し頑張って走ることができる」とグループ走の効果を喜んでいました。

〈参加者 二〇名〉

池田光明 石松文代 出田秀尚
今村洋一 上村広子 緒方竜彦
倉岡英夫 後藤晴喜 城 丘
末永茂朗 田代治彦 立石隆城
田中勇三 土田通彦 鶴田淳一
平野明美 山崎成子 山田五男
山本恵 吉次雄二

七月運動公園 夕暮練習会

日 時 七月八日(水)

コロナウィルスを避ける為に集合場所をメイン駐車場とラグビー場の間にあるあずま屋に変更しました。雨の時はパークドームです。17時30分よりグループで走り、19時より走ろう会ランを行いました。今回の参加者は10名で久しぶりの賑やかなランでした。

〈参加者十名〉

今村洋一 浦野恵子 後藤晴喜
坂本健次 佐藤美智恵
田山ゆか 平野明美 馬宮怜子
松永良治 吉次雄二

熊本城二の丸広場 集合ラン&ウォーク



梅雨の合間を縫って、心配していた天気も最高のラン日和になりました。

コロナ禍により、全国すべてのマラソン大会が中止になり、熊本走ろう会においても少人数での自主練習を余儀なくされましたが、第3回「熊本城二の丸広場ラン&ウォーク」には27名の会員が二の丸広場に集合しました。

出田会長の挨拶のあと、各人が自宅から二の丸広場までのラン、ウォーク他アクセスについて、近況報告を交えながらの話し、驚きあり笑いありに久しぶりの交流に会場は楽しい雰囲気になれました。

次に、当日のメインである倉岡会員による

「高齢者の交通事故防止について」講話がありました。元交通警察官の経験を生かした交通事故発生状況は原因別、形態別に分析される等、分かりやすく理解することができました。

その他運動者、歩行者としての立場からの交通事故防止について、身ぶり手ぶりの説明には真剣に聞き入り、時には爆笑が沸き、受講している会員の心を引き付ける話術に感激しました。倉岡さん、大変ありがとうございました。次回を楽しみにしています。(石松)



熊本城二の丸広場ラン&ウォーク参加者名簿

令和2年7月19日二の丸広場
午前9時～10時30分

〈参加者27名〉

倉岡英夫 坂本ひろ子 上村広子
田代治彦 石松文代 浦野恵子
城 丘 小牧裕子 北村勇次
斎藤睦夫 立石隆城 浅野美智子
山本恵 吉次雄二 佐藤絹代
池田光明 平野明美 鶴田淳一
今村洋一 有働澄子 高塩生也
田中勇三 藤川久明 甲斐達也
緒方竜彦 出田秀尚 塚本ヒサコ



走りについての雑感

倉岡英夫

(会員番号 一三六一)

新型コロナウイルスの感染禍に

よって、各地のマラソン大会が中止になっていますが、いつかは終息しますので日頃の練習は怠らないようにしておきたいものです。私は仲間との練習会以外は単独ランをしています、一人で走るとき寂しいとか辛いとかは思わないようにしています。

私の一人ランの対策として、仮想の「くらちゃんロボット」と一緒に走ることとしています。その内容は

- ・家からスタートするときは私と同時にスタートです。
- ・その日の体調によって早いときと遅いときがあります
- ・【くらちゃんロボット】は、空想のランナーですから、早い遅いは私の頭の中で自由に操作できるのです。
- ・自分の速度が落ちてくると【くらちゃんロボット】に追い越されてしまいます。そんな時は頑張っついて行くように努力し、とても無理な時は、無理に急ぐなど指令し、一緒に走るようになります。
- ・調子が良いときは、今【くらちゃんロボット】の〇〇



メートルぐらい前方だぞと一人喜びます。また離れすぎたときは、しばらく歩いて待たたりします。

- ・走り終わって帰宅するとき、いつも一緒に仲良く手を繋いでゴールします。
- ・そして、今日のランも楽しかったねと健康であることの喜びを分かち合っています。

走るということは、自分の気力、体力で両方の足を交互に前方に出しながら、自分の体をひたすら前方に進めるものです。その積み重ねが自分の生涯走行距離として記録に残ります。

私は今年六月、生涯走行距離が八万キロ（地球二周分に相当）に達しましたが、今後も「くらちゃんロボット」と一緒に楽しく走り続けていきたいと思っています。



70 歳からの“サブ 4”のマラソン練習法

NO:1687

田 中 勇 三 75 歳



マラソン歴 7 年、一昨年 12 月の青太 M で初の“サブ 4”を達成する。“サブ 4”は大方のランナーの目標の一つである。

昨年は、海外レースで 4 月のパリ M、9 月のベルリン M では惜しくも達成できなかったが、佐賀桜 M、大阪 M、青太 M、それに今年の大雨の熊本城 M と立て続けに“サブ 4”達成する。もっと若かりし 4 年前の 70 歳前後では難関だった“サブ 4”が、今いとも簡単にさせている。それはなぜだろうか。それは、練習計画、内容、方法にあるのではないと思う。

ここに、会員の参考になれば幸いと思い、紹介する。

これまで 6 年間のマラソンの記録、ラップタイム、メンタルトレーニングの感想が大学ノート 2 冊になった。県民カレッジでは 2 回発表したパワーポイントが 75 枚にもなった。これらを元に記してみる。

まず、次の基本的タイプの練習年間計画一半年間というロングスパンを 4 期に分けて、週単位で考え組み立てる。

①基礎的な走り込み期＜ 2 ～ 4 週＞

Jog30 ～ 40 分 2 日	快調走（6 分～ 6 分 20 秒 /K）10 ～ 12KM,
休養 2 日	ロング走 15 ～ 25KM（6 分 30 秒 /km),
LSD120 ～ 180 分ーゆっくり長く、マラソンの脚の基礎を作る。	

②本格的な走り込み期、＜ 8 ～ 12 週＞

Jog30 ～ 60 分 2 日	ミドル走 12 ～ 16KM ー呼吸が弾まない程度
LSD120 ～ 180 分	ロング走 30 ～ 35KM ー段階的にビルドアップ
休養 2 日	レース 10KM, ハーフマラソン

③仕上げ期＜ 2 ～ 4 週間＞

Jog30 ～ 60 分 2 日	休養 2 日
ロング走 20 ～ 30KM ーペース重視で、LSD120 ～ 180 分ースタミナ重視で	
坂道インターバルー脚の筋力と心配にスピード負荷を段階的に入れる	レースペース走 10 ～ 15KM ースピード持久力、スタミナでレースに順応させていく
レース 10KM, ハーフマラソン	

④調整期＜ 1 ～ 2 週間＞

jog30 ～ 60 分	休養 2 日
ハイペース走 3KM × 2	LSD120 分以内
ロングジョグ 10 ～ 15KM	レースペース走 8 ～ 12KM
レースペース走 10 ～ 15KM	レース 5KM, 10KM

マラソンレースの回数ーこの計画からは、年間 2 周期と考え、レースはフルマラソン 2 回、多くても 3

回、ハーフマラソン2～3回、10KM2～3回がいいのかも知れない。初め3年間はフル1回、ハーフ1回、10KM2～3回くらいだったが、練習に身を入れるために、4年目は各2～3回に増やした。それが、何と1月の宮田えびす10KMでアキレス腱炎を発症、10か月の休養を余儀なくされた。その原因・対処については別稿で紹介する。故障明けの昨シーズンは、その反動かフルを何と7回、30K、ハーフ各1回、10Kは2回走り、今シーズンは、フルは5回、30K1回走っている。コロナのためやや少なめである。が、75歳という年齢を考えるとこれでも多すぎるのではないかな。

コース作り—この計画をもとに、小生は、自宅からAコース18KM（ケヤキ通り—西大橋—東バイパス）、Bコース10KM（3号線）、Cコース8KM（平成大通り）の3つを設定し、その日の目標や計画に合わせて、ペースや距離も調整している。Aコースは、ほとんど平坦だが、西大橋の上り下りの変化がありこの勾配を重視している。信号機の少ない歩道があるロードを選んだ。

週単位の基本形は、

月	休養・静的ストレッチ運動
火	快調走、ミドル走8～10KM＜3号線黄昏ラン＞※1
水	ロング走12～15KM＜江津湖夕暮れラン＞※2
木	坂道インターバル9KM＜竜田山クロスカントリ＞—個人練習※3
金	休養・動的ストレッチ運動※4
土	LSD25～30KM＜県庁早朝ラン＞山鹿30KM、緑川35KMなど
日	レース・ペース走など＜浜線パーク＞

※1 夕方、平坦だが信号が多いコースだが、若年層が多くスピード練習になる。信号で止まることでインターバル練習にもなる。陸橋の勾配も適度な負荷を与えてくれる。

※2 暮れ泥む江津湖は、湖畔を走る車のヘッドライトが湖面に写り、金峰山に沈む夕日も映え、一幅の絵を見るようでリラックスできる。それに、木道の脇の芝生の感触が何とも言えない。足にも優しく、筋力強化にもつながりそうだ。お勧めは、公園の南の芝の100Mのスロープを3往復する。小生、中盤からペースを上げて早くなるので、後続との時間調整もあり、絶好のインターバル・トレーニングにもなる。スピード養成にもいい。

※3 会報6月号で記したが、泰勝寺から頂上へそして東の大倉山を一周し、途中サーキッド・トレーニングができ、下って熊大学食で安くて旨い昼食、1時から学園大で「水俣学」を学生と一緒に受講する。

※4 一昨年、昨年は県立大でドイツ語を受講後、運動公園に足を延ばし、自分の弱点克服の走りを補強的に取り組んだ。今年はコロナのため、一般人は休講のため、年齢を考えストレッチに力を入れている。

月間練習走行距離—最近、1～5月は320～360KM走りこんだ。コロナのために3月以降はレースがすべてキャンセルになったのによく走ったと自分でも感心する。走ろう会という団体に入りモチベーションが上がったのであろうか。会報2月号の年間練習距離一覧「うさぎたちと亀たちの動き」集計は楽しく面白い。要は、ただ、走るのではなく、自分の下位行動目標を認識し走るとよい。それにより、自分に合った練習距離、内容、方法、アフターケアを試行錯誤しながら把握することが重要であろう。

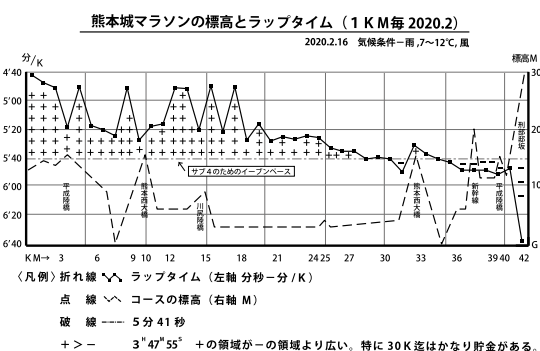
一日の生活リズムの中の練習時間帯—よく走友は「早朝が涼しくてよい」というが、私は夕方である。朝は、隣の団地でサッカーボール蹴り、ラジオ体操そしてNHKラジオ英語講座、続いてドイツ語講座と時間が取れない。自ずと夕方日没後となる。走後、シャワー、ビールと喉を潤す快感に浸り、至福の時である。朝からのビールは一寸憚られる。私のクオリティ・ライフの中心であるのかもしれない。

レースの組み立て—コースの攻略—それに大切なことは、各マラソンのラップタイムの分析である。グラフは2020.2熊本城Mの例である。1KM、5KMごとのタイムをそのコースの地形や、気象条件、走後の感想文をもとに、メンタル面を中心に反省し次に生かす。問題は、いつも30KM過ぎからのスピード持久力をいかに克服するかである。

横軸に42,195KMをとり左縦軸に5KMごとのタイム、右縦軸に標高をとり、双方のグラフを重ねると一目瞭然に解析できる。Aブロックからのスタートであり、初め4分後半のペース、これでは潰れると思い後続のBブロックに下げ5分前後をキープ、流れに乗り25KM迄は快調、31KM迄はサブ4のイーブンペース5M41Sを大きく超え、かなり貯金を作る。以降も5M50 M台をキープ、最後の上りも余裕をもって切り切りゴール！3H47 M55M—この豪雨の中、自己最高を樹立する。

フルマラソンはその為の練習計画といっても過言ではない。紙面の都合で、詳細な練習内容の分析・検討は割愛する。

ぜひ自分に合った部分のみでも取り入れて、切磋琢磨していこうではありませんか。オーバーワークにならない程度に。



泳いで漕いで走り続ける 夫婦で「日々は青春！」

田中 秀男 会員 No. 一四二三
美恵子 会員 No. 一四二四



スイム3.8キロ、バイク180キロ、ラン42.195キロ、これを制限時間内に制覇するのがアイアンマンレース。この世界一過酷な競技と言われる鉄人レースに奥さんと二人三脚で挑戦を続けている会員がいます。

本業は住宅のリフォーム、エクステリアの設計施工、トータルプランナーの「(有)タナカ総建」を営む田中秀男さん65歳と奥さんの美恵子さん63歳。

これまで数々のトライアスロン大会で輝かしい戦績を残し、日本を代表して海外のレースに参加することも多数。また恵美子さんも水泳のコーチの資格を有してバイクも漕ぎ、夫を支えながら共に走り続けています。

しかし、過酷なのは競技だけではなく

い。田中さんのこれまでの人生そのものが過酷な、否、過酷すぎるレースだったと振り返る。

まず手始めは、独立開業して仕事もやっと軌道に乗って、さあこれからという矢先、信頼していた知人の連帯保証被りで窮地に。涙すら枯れ果て最低限以下の生活だった、と瞳を湿らせながら笑って振り返る奥さんの言葉が當時を物語る。その暗く、長いトンネルを抜けてどうにか日常の生活を取り戻しかけた矢先、仕事場で生死をさまよう大ケガ。

屋根からの落下である。運よく一命を取り留めたが、完治までの数が月間、二度目の災難に悔し涙を流した。

元々丁寧な仕事振りで顧客からの信頼も厚く、復帰後は一層、仕事量も増えた。そして、年中無休、24時間対応で多忙な日々が過ぎ、これでやっと今までの分を帳消しに、と思いきや、突然、原因不明の激痛が腰部を襲った。

立つことは勿論、座っていても寝ていても右を向いても左を向いても身体に激痛が走る。いくつかの病院を回ったが、原因は不明。原因が不明だから治療の方法も無い。判ったのは椎間板にウイルスが侵入しているらしいということだけ。

ケガなら時間が解決してくれる。しかし、回復の見込みの立たない難病。半年たっても1年たってもただ痛み堪えて床に伏しているのみ。

周囲は、今度ばかりは仕事への復帰は勿論、日常生活を取り戻すことさえ

も無理では、とため息をつくばかり。

ところが当の本人は幾日も景色の変わらない苦悶の病床でこう思った。過去を振り返り現状を見定めると、もう恐れるもなければ失うものもない。運を天に任せるのみ。なるようにしかならない。ならば辛い思いを抱えながら生きるより、昇る朝日のように夢を抱き、希望を膨らませて天まで駆け昇る自分の姿を描きながら生きた方が得ではないか、と肩の力を抜き、楽天的に自らの人生観を変えた。

すると不思議なことに、苦痛で2年間横たえていた腰部の痛みが徐々に和らぎ、やがて消え去った。そして、仕事に復帰できるまで奇跡的に回復したという。

「地の底から這いあがり、精神力はもう誰にも負けない。あとは身体を鍛え上げ、そして世界一の鉄人となる」と決めた。

以来、スイム(水泳)バイク(自転車ロードレース)ラン(長距離走)を連続して行うトライアスロン競技やウルトラマラソンにのめり込むことになる。

培った精神力が見る見るうちに筋力、体力を造り上げた。そして各地で開催されるトライアスロン競技では上位に入賞し、更にはトライアスロン競技の審判員の資格も取得した。

そして今、日本を代表する競技者となり、「(年代別で)世界一になる!」と、あの時、病床で思い描いた夢に向かって羽ばたいている途中である。

(次号に続く)

令和2年7月年会費納入者 (五十音順)

荒巻 満	岩瀬 亘
清永 憲三	小牧幸治・陽子
七田 まゆみ	成松 忠幸
野中 伸也	堀 将司
本田 晴人	

☆問い合わせ先☆

総務(入会、退会、住所変更 等)

*連絡先 北村 勇次 携帯 (090-2123-6246)

経理(会費 等)

*連絡先 斉藤 睦夫 携帯 (090-2395-8653)

企画(行事提案、問い合わせ等)

*連絡先 倉岡 英夫 携帯 (090-4346-2297)

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



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 令和2年7月締め分

会員NO	氏 名	年 齢	走歴	7月 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
959	牧野 佐吉	85	47	46	3	0	20>11	10	64	75,574	コロナがあるので、マスクをして歩いています。	
1000	村山 巧	85	36	33	0	0	31>0	137	803	152,960	日々好調	
201	鈴木 三雄	85	46	164	10	9	20>11	144	1,272	90,935	異常な長雨で100キロ足らず、明けたら即猛暑、我慢の夏だが頑張ってみよう。	
1014	藤川 久昭	84	74	33	0	0	17>14	106	719	123,516	梅雨明け、猛暑、暑さ対策を十分にジョギングを！	
1220	出田 秀尚	81	24	4	0	0	25>6	274	1,662	47,138	炎天下の走り、白いさるすべり、レイワサントウカ	
1169	木下 文洋	80	32	28	0	0	21>10	70	360	49,873	暑さ対策に気を配りながら歩きます。	
1374	魚住 稔	79	14	1	0	0	20>11	105	820	18,015	特になし	
203	長廣 健治	77	49	13	0	0	0<31	0	65	47,730	走れなくなりましたので、この欄を卒業します。皆さんゆっくり、のんびり走れる事の喜びをかみしめてください。	
288	杉本 宏伸	77	45	67	0	0	13<18	80	801	84,526	暑いですね。熱中症に気を付けましょう。	
1408	田村 邦夫	76	30	17	1	0	15<16	118	966	33,104	コロナ、熊本も出始めまして、大変なことになりましたね。	
1687	田中 勇三	76	7	18	0	0	31>0	255	1,969	10,464	股関節ほぼ完治、果体、シカコム中止で「運い私を分析」、メンタルトシ、セルフコンなどで反旗翻す気持ちはなし。	
1364	今村 洋一	75	16	37	1	5	14<17	147	1,182	41,449	球磨川流域に「熊本豪雨」の名と爪痕を残して、30日やっと熊本九州地方が梅雨明け。	
1372	田嶋 修治	74	31	86	0	1	26>5	256	1,825	63,933	梅雨も明け暑くなりました。気温もコロナも急上昇中、気をつけましょ。	
1361	倉岡 英夫	73	46	131	7	21	25>6	412	2,659	80,495	雨の日が多く、主に健軍アーケード内を走りました。	
1458	斉藤 睦夫	72	23	43	0	0	16>15	146	1,235	25,419	来年3月の天草パールラインマラソン大会も中止決定、残念です。コロナ禍の終息を願います。	
1200	釘島 京平	72	32	90	7	20	29>2	242	1,757	92,538	梅雨の中、シャワーの中を走ったり、炎天下を走ったり、走りバカの月でした。	
1522	池田 光明	71	31	37	1	0	20>11	333	2,356	45,376	真夏の走り込みが、再開後の結果と、頑張ります。	
1629	坂本 健次	71	34	0	0	0	17>14	314	1,630	51,483	梅雨明けの暑さも、どうにか克服して走りました。	
1461	上野 陽	70	11	35	0	2	19>12	190	1,947	35,915	長い梅雨でした。この時世、大会参加は来年度か？	
1509	末永 知子	69	9	26	2	1	15<16	140	1,251	16,033	小雨の中のジョグは快適です。孫から活力を貰っています。	
986	田中 栄喜	69	40	19	1	8	15<16	98	1,168	55,371	7月のソルデックウオーキング講座70人参加で、中学生12人も参加です。	
1513	土田 通彦	69	9	17	0	0	26>5	194	1,627	21,374	豪雨、長雨の7月は、室内ランを取り入れたものの、200kに届かず、残念な思いです。	

1120	河野かよ子	69	35	49	4	19	15<16	55	328	53,666	運動すると気持ちが良いですが、少々夏バテ気味です。
1265	田代 治彦	69	35	26	0	0	21>10	111	111	69,813	ノルデックウオークをしました。【運動ができるようになって、良かったですね】
1066	小牧 裕子	68	34	38	0	16	10<21	100	812	70,159	相変わらずの、ボチボチ走です。
1508	末永 茂朗	67	9	18	0	0	12<19	131	1,510	14,972	コロナの感染防止と暑さ予防で、早朝走っています。
1249	吉良 優	67	15	0	0	0	30>1	382	2,571	57,816	悪天候の為、1日だけ休みました。
1647	北村 勇次	67	30	55	9	1	16>15	187	1,455	37,599	梅雨明けが7月30日と遅く、思うように走れなかった。
1588	本田 敏朗	66	16	17	1	1	27>4	262	1,750	32,404	やっと夏本番の暑さ到来！7月は災害ボランティアでも体力錬成を図りました。
1434	金城 永治	63	32	29	0	0	14<17	142	964	37,221	沖縄はコロナの第2波が来たみたいで、外には容易には出られない。
1449	山本 恵	63	13	20	1	3	19>12	279	1,122	17,654	この暑さの中、水害の片づけや、今後の生活の心配をされている方の事を思うと心が痛みます。
1446	出端 文男	61	27	43	6	14	8<23	105	1,026	43,363	応急仮設団地への取り組み、暑い中頑張ります。走るのはボチボチと。
1503	佐藤 絹代	61	8	31	1	5	14<17	140	1,123	17,156	梅雨で小休止、雨が止んでも練習道路は川でした。
1609	坂本 淳一	60	6	18	1	1	14<17	245	1,950	15,238	7月も雨や用事やって、出走回数負け越していますが、走りやすい早朝ラン頑張ってます。
1194	石松 文代	59	28	26	0	8	10<21	120	1,154	40,025	雨と暑さで運動ランできず、休日だけ雨の合間に走りました。
1568	坂本ひろ子	57	8	20	2	1	17>14	167	964	16,412	7月は梅雨空に負けずに、早朝ランを続けることが出来ました。
1505	山名 慎一	56	10	28	10	22	8<23	108	1,276	32,818	人吉災害後片付けで、走り回りました。【ご苦労様です】
1545	緒方 竜彦	56	12	12	0	0	27>4	280	1,942	39,587	梅雨明けと同時に酷暑の始まり、凍らせたボトルを携帯して走っています。
1539	野中 伸也	46	13	15	0	9	0<31	0	685	21,701	痛めた靭帯が少しずつ繋がっています。【ガマンの時ですね】
928	△立石隆城	70	35	25	0	0	28>3	243	1438	40,601	新型コロナ禍で、3密を避け、早朝の涼しい中など気持ちよくウオーキングを楽しんでいます。

- 本年度中の大会開催は無理な情勢ですが、日ごろの自主トレを怠らないようにしましょう。
- 「ちよっと一言、反省と希望を込めて」欄のコメントは56文字以内でお願いします。これ以上になる場合は、担当で修正します。
- 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 パソコン【新】メールアドレス def123983@lib.bbq.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

コロナ禍のランニングエチケット10

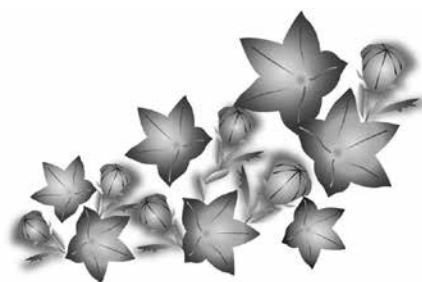
よし! 走ろう!

ガッ

走る格好で寝る作戦

A cartoon illustration of a boy in a cap and hoodie running over a large 'WARNING' sign. The sign is tilted and has the word 'WARNING' repeated three times. There are sound effects like 'BO' and 'BO' around the sign, and a person in the background looking on.

いまだ寝ず
お祈り
お参り
まじき
充分な睡眠



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

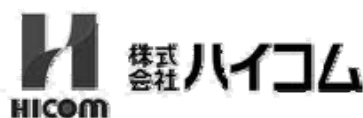
福祉機器



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

熊本工業高校前 ☎(096) サーハヨー イシクラ 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>

明日創造する 情報コミュニケーション

光陽印刷株式会社

TEL 378-8388 FAX 378-8396

〒862-0947 熊本市東区画図町重富567-4



RECOVERY IS POWER.
香川真司が認めた超回復

- ◆疲労回復
- ◆筋力アップ
- ◆二日酔い予防
- ◆パフォーマンスアップ
- ◆スポーツの疲労回復
- ◆美容・ダイエット

O₂ Hirosaki

熊本走ろう会会員 田中美恵子

会員の方特典あります

〒861-2236 熊本県上益城郡益城町広崎 1007-4

TEL 070-4767-0123

TAIKUDO / since 1946

ひざの痛みの改善でこんなに変わります

今より・・・つまずき難くなる 長く歩けるようになる
バランスがよくなる 姿勢がよくなる
立ち座りが楽になる などなど・・・
ひざの悩み、ご相談ください!



「全日本ノルディックウォーク連盟公認」NW ステーション

スポーツプラザ体育堂 春日本店

熊本市西区春日1-3-1 TEL 096-322-1700

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

熊本走ろう会専用電話 = 080-3222-8460

携帯メールアドレス = kumamotodashiroukai@icloud.com