

# 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！

2019年 2月号

Vol.572

### 目次

表紙	… (1)	NAHAマラソンに初出走	… (9)
行事予定	… (2)	忘年マラソン&忘年会	… (10)
企画だより	… (3)	伝言板	… (11)
健康マラソン発祥の記念碑	… (4)	金栗翁マラソン人生を語るV	… (12)
新年三社参りラン	… (5)	H30年の年間「うさぎたちと 亀たちの動き」	… (13)
十二月江津湖ゆうぐれ練習会	… (6)	うさぎたちと亀たちの動き	… (14)
十二月運動公園夕暮練習会	… (6)	肥後狂句	… (16)
江津湖ラン&野菜収穫祭	… (6)	裏表紙 (広告・発行)	… (17)
熊本城マラソン練習会	… (7)		
新入会員抱負	… (8)		

# 行事予定

## 2月

- 3日(日) RKK 女子駅伝練習会  
RKK 女子駅伝のコースを走ります。(応援の男子も一緒に)  
集合場所 えがお健康スタジアムグラウンド側 第Ⅱゲート付近  
集合時間 9:00
- 6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 倉岡英夫・斉藤睦夫
- 11日(月・祝) RKK 女子駅伝(詳細は「1月号企画だより」)
- 13日(水) 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 小牧裕子 吉次雄二
- 17日(日) 熊本城マラソン
- 20日(水) 幹事会
- 24日(日) 運動公園スローロングラン  
8:00 運動公園ジョギングコース元売店前集合

## 3月

- 3日(日) 緑川ロングラン(約34km)  
ばってんの湯 6時00分集合 担当 倉岡英夫・石松文代
- 6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 倉岡英夫・斉藤睦夫
- 10日(日) 天草パールラインマラソン大会  
今年も前夜祭から参加します。(詳細は企画だより)
- 13日(水) 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 小牧裕子 吉次雄二
- 20日(水) 幹事会
- 31日(日) お花見マラソン ※開花時期により日程の変更有り。(詳細は企画だより)

## 4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 倉岡英夫・斉藤睦夫
- 10日(水) 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 小牧裕子 吉次雄二
- 14日(日) 白川ミドルラン(白川堤防を有明海向け往復約15kmのんびり走ります)  
集合 9:00 熊本駅市電乗り場前(事前の申込不要)  
担当 田代治彦
- 17日(水) 幹事会

## 企画だより（参加者募集）

### ◎3月10日（日）天草パールラインマラソン大会

（主催 上天草市、熊本走ろう会）

健康マラソンの草分けとなったこの天草パールラインマラソン大会は、昭和47年（1972年）に「熊本走ろう会」を創始した加地正隆初代会長とその仲間達が金栗四三翁の協力を得て、翌48年に「遅いあなたが主役です」を合言葉に大矢野町で始めたもので、今年で47回大会となります。

昭和47年1月9日、「熊本市民マラソン大会」（10k）に、医者仲間の堤貞一郎達と参加した加地正隆の一団はその優劣、順位、記録を争う競争に息を切らし、足はもつれ、やっとの思いでゴールしたときは、既にそのゴールは撤去され閑散としていた。医者である加地は「私が思ったマラソンとは違う。こん人達と走れば死ぬばい。健康を目的とし、人と競わず争わず、もっと楽しくマイペースで走るマラソンがあって良いのではないか」と声をかけ早速その晩、仲間たちが集結した。そして中高年齢者の「健康マラソン」を合言葉とした「熊本走老会」（後に「熊本走ろう会」に変更、会員13名）が誕生した。次に健康をゴールとした大会を開催するとなれば、阿蘇か、天草か——。1966年（昭和41年）に天草の島々を結ぶ風光明媚な天草五橋が開通し、全国的にも「天草パールライン」として知名度も高い。そこで当時の川上大矢野町長に打診したところ快諾を得た。それで開催地は決定した。しかし、加地も堤もマラソンの経験はない。ズブの素人。加えて人と競わない「健康マラソン」となれば周囲からの圧力もある。そこで秘策、日本における「マラソンの父」金栗四三元オリンピック代表を拝み倒し、名誉会長にした。

「お医者さんのこぎゃん頭ば下げて頼みよんなはっとよ。しなっせ」とスヤ夫人の一言がきいた。かかあ天下は金栗家も同じだったようだ（当時の会報より）

そして、翌昭和48年3月11日、大会名誉会長 金栗四三、大会会長 川上剛靖、大会委員長 加地正隆が陣を敷き「遅いあなたが主役です」をスローガンとした日本で初めての健康マラソン大会「第1回天草パールラインマラソン大会」が開催された。そこには金栗四三氏から指導を受けたボストンマラソンの覇者山田敬三やオリンピック出場の貞永信義等総勢271名が全国から集結し、風光明媚な天草パールラインを走った。後に山田敬蔵氏は「私は今日初めて、楽しいマラソンを走った」と語っている。

天草パールラインマラソン大会は「熊本走ろう会」の歴史そのものです。

毎年、主催者である我が熊本走ろう会は前日祭から参加しています。その前日祭への参加者（宿泊、バス送迎）を下記要項で募集いたします。

☆ 大会日程等

3月9日（土） 送迎バス 熊本駅新幹線口 出発 13時00分 白川公園 13時10分

宿泊 天草亀屋ホテル（0964-59-0211）

参加費 10,000円（宿泊、送迎バス代）

前日祭 宮津海遊公園（道の駅さんばーる横）16:30～19時頃まで、ホテルへ

3月10日（日） 開会式 8時45分～ 全員ゴールしたあと熊本へ

※ バス、宿泊申し込みは定員の都合により30人になり次第締め切ります。尚直前の解約は参加費を戴きます。

※ バス・宿泊申込先 熊本走ろう会専用電話 080-3222-8460

### ◎3月31日（日）お花見マラソン

当日は開花するであろう熊本城の桜の下でお花見マラソン・宴を行います。

☆ 集合場所 護国神社前広場（昨年と同様）

☆ 集合時間 10時00分 プロモウラン（熊本城界限及び繁華街を熊本走ろう会のPRラン）

☆ お花見の宴 11時ごろから 雨天のときは「城の湯」でおこないます。（別途入浴料が必要）

☆ 会費 1,500円（弁当代、飲み物代は別途 個人負担）

※ 参加者は事前に申し込みが必要です。3月25日まで、以降の解約は参加費を戴きます。

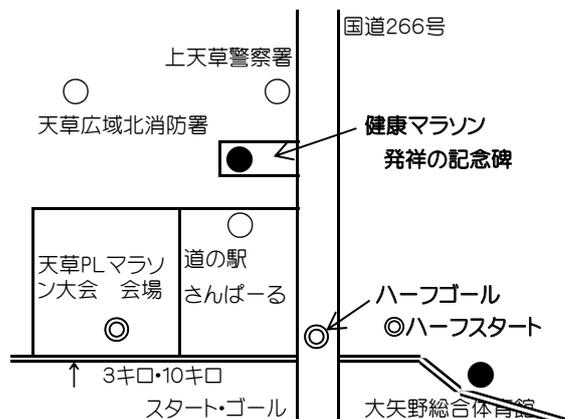
※ 参加申込み 熊本走ろう会専用電話 080-3222-8460

ご存知ですか



## 健康マラソン発祥の記念碑

速さを競わず、優劣を争わず、健康をゴールとして走る健康マラソン。ここ上天草市は健康マラソンの聖地です。天草パールラインマラソン大会会場のそばに健康マラソン発祥の記念碑があるのをご存知でしょうか？ また大矢野総合体育館のロビーには、第一回天草パールラインマラソン大会からの資料が展示されています。大会参加の折にはぜひとも訪れてみてください。



<碑文>

### 健康マラソン由来の記

健康マラソンの発祥は、昭和47年1月 熊本走ろう会を結成、中高年の持久走を健康マラソンと命名し、健康のために明るく、楽しく、ゆっくり走ることを創唱したに始まる。昭和48年3月10日 熊本走ろう会会長加地正隆、幹事長堤貞一郎および会員一同の要請を、大矢野町が受け入れて、名誉会長金栗四三翁会長、川上剛晴町長、ランナー271名の同志を得て、我国最初の健康マラソン大会である第1回天草パールラインマラソン大会が開催された。

爾来20年、熊本走ろう会が提唱した健康マラソンは、天草パールラインマラソン大会を舞台として、「遅いあなたが主役です」のキャッチフレーズをかかげて、速さを競わず、優劣を争わず健康をゴールとして走る人々の共感と、市民の理解を得て次第に全国に普及し、今日の隆盛をきたし社会的にも、スポーツ界にもその地位を確保するに至った。

この時に於いて、我国健康マラソン発祥の碑を建てこれを記念する。

「健康マラソンは不滅である」

全国の健康マラソンランナーおよびそれを取巻く全ての人々が開拓者である。ここにその人々の氏名を刻して後世に残すものである。

その栄誉は永久に忘れられないであろう。

平成4年3月8日

健康マラソン発祥の記念碑設立委員会  
委員長 加地正隆

<裏面>

設立年月日	平成4年(1992年) 3月8日
設立者	健康マラソン発祥の記念碑設立委員会
発起人	熊本走ろう会
代表	熊本走ろう会々長 加地正隆
顧問	天草パールラインマラソン大会会長 大矢野町長 川上剛晴
支援・協力	大矢野町

# 新年三社参りラン

日時 一月一日(元旦)  
時間 七時〜九時一〇分

熊本走ろう会創設の翌年、一九七四年から実施している行事で、一年の計は元旦にあり、新しい年を迎えて心身ともに健康であることを神前で感謝し、そして平成の後の来たる時代も一層精進を誓い、多幸を祈念しながら三社を参り、当会の走り始めとしました。会長の新年あいさつの後白川公園を出発し、七時三〇分頃加藤神社横で、美しい初日の出を遥拝し、手を合わせました。

(倉岡)

〈参加者一八名〉

今村洋一 池田光明 出田秀尚  
北村勇次 倉岡英夫 斉藤睦夫  
後藤一二 城 丘 末永茂朗  
末永知子 高塩生也 田代治彦  
高島俊夫 鶴田淳一 富加見靖夫  
藤川久昭 長溝浩二 本田敏朗

## 「新年三社参りラン」 に参加して

北村 勇次  
(会員番号一六四七)



自宅からランで、市電で、遠くから車で、手段はそれぞれですが、思いの一つには、今年一年を健康でランできる事を新年三社参りで祈願する為、朝7時に白川公園に毎年集結しています。

私が初めて参加したのは、まだ走ろう会に入会していない今から二十一年前のことです。

年末年始で帰省した際、熊本の新聞で「元旦三社参りマラソン：会員以外も参加できます」の記事を見つけました。思い切って集合場所の「水道町の加地医院ビル」まで家内に送ってもらうことにしました。集合時間は今と同じ七時、熊本走ろう会ののぼり旗を持った方を先導に、大勢の走ろう会の皆様の仲間に入れさせて貰いました。お参りする神社は今と同じです。その年の参加者に年男の八十四歳になれる会員が数人おられたことを記憶しています。

それから今年で7回目の参加ですが、熊本地震前までは熊本城天守閣前広場で初日の出を迎えていましたが、震災の影響で今年も加藤神社への参道(坂を上った所)で平成最後の初日の出を待つことになりました。東前方正面にビルがあり心配していましたが、7時30分無事に、御来光を拝むことができ、感動でした。この日の

天気はその後曇り空となり、日の出は早朝だけの僅かな時間帯だけで元旦から「早起きは三文の徳」でした。加藤神社からは復元中の熊本城の天守閣もまじかにみることができ、改めて郷里熊本への愛着を感じました。護国神社での集合写真は今年も神主様にお願いうることができ、名物の甘酒はエネルギー補給の為、私も多めにいただきました。藤崎宮からは法神社(会員の娘さんが、この神社の巫女さんをされていたそうです)、そして水前寺までのロードは私の学生時代の通学路(ランではなくチャリ)で毎年懐かしく感じています。

水前寺公園では出水神社の鳥居がないことに今年気がつきました。これも熊本地震の影響でしょうか。これまで私が参加した年はいつも鳥居の前での集合写真でしたが、今年は東海道五十三次の景勝を模した富士山が背景でした。今年は今5箇所の神社でお参りし、白川公園から水前寺公園までの道のり約8kの走り初めもできました。

た。

水前寺公園で解散、自宅の帯山方面へは走ろう会のラン友と一緒に、3〜4kの距離もまた楽しい帰り路となりました。

熊本走ろう会に入会して2年、色々な行事に参加させていただき、沢山の走る仲間もできました。走ろう会の皆様に感謝いたします。今後共、よろしくお願い致します。

## 十二月江津湖 ゆうぐれ練習会

①日 時 十二月五日(水)

集合場所 ばってんの湯

時間 十八時〜

十二月というのに寒さは感じませんでした。走り始めのウォーミングアップについて語り合いながらのランでした。(倉岡)

〈参加者二名〉

倉岡英夫 鶴田淳一 長溝浩一

②日 時 十二月十二日(水)

集合場所 ばってんの湯

時間 十八時〜

今日は寒いと思いました。走る途中のエネルギー補給の大切さについて話し合い、特にウルトラマラソンでは、食べ込む力がないと、エネルギー切れになり、完走できませんとの結論になりました。(倉岡)

〈参加者二名〉

倉岡英夫 鶴田淳一

③日 時 十二月十九日(水)

集合場所 ばってんの湯

時間 十八時〜

青太マラソンで初めてサブ4を達成したと言われる田中さんと二人でした。小生は35日振りのランで、いつものコースをゆっくりと走りました。(斉藤)

〈参加者二名〉

田中勇三 斉藤睦夫

④日 時 十二月二十六日(水)

集合場所 ばってんの湯

時間 十八時〜

平成三〇年最後の江津湖ゆうぐれランでした。ランに関する今年の回顧とくる年の展望などについて語り合いました。(倉岡)

〈参加者四名〉

倉岡英夫 田中勇三 斉藤睦夫 長溝浩一

## 十二月運動公園 夕暮練習会

日 時 十二月十二日(水)

集合場所 運動公園パークドーム

室内プール横

時間 十九時〜

今夜も寒い!

運動公園はなぜか今日も走る人が少ない。みんなが走らない時こそ走るんだ!と先日和水町であっ

た瀬古利彦氏の講演会を思い出しながら、頑張ってる。(今村)

〈参加者十三名〉

今村洋一 浦野恵子 北村勇次  
小牧幸治 小牧陽子 後藤晴喜  
仙波論子 田山ゆか 鶴島美佐  
成田浩子 東園 正 平井まさみ  
笠 陵一

## 江津湖ラン& 野菜収穫祭

月 日 十二月十六日(日)

時間 九時〜十二時

小雨にもかかわらず、一七名の参加者でした。雨の関係で江津湖広木公園に集合した後500メートルほど離れた倉岡農園に歩いて向かい、みんな新鮮、安全、無農薬野菜の大根、ニンジン、ブロッコリー。ネギを収穫しました。

市価の三割ほどの値段で買い上げてもらい、売り上げの大半は熊

本走ろう会に寄付ということにしました。

野菜収穫のあと、本来目的のランになり、一周約一・三キロのコースをみんまで一〇周して、満足した気分になりました。

後日「収穫した野菜は美味しかった」との声があり、生産者としては嬉しい気持ちでした。

次回は四月末に、江津湖ラン＆サラダ玉ねぎ収穫祭を予定していますので奮ってご参加ください。

(倉岡)

〈参加者十七名〉

青山正志 石松文代 今村洋一  
浦野恵子 緒方竜彦 北村勇次  
倉岡英夫 小牧裕子 坂本淳一  
坂本ひろ子 鶴田淳一  
長迫登志子 平井まさみ  
平野明美 平野政輝 廣田ゆうこ  
吉次雄二



## 熊本城マラソン 練習会

日時 一月六日(日)  
時間 八時～十四時二〇

毎年実施している熊本城マラソンに備えての練習会を行いました。今回はオープン参加を含め四六名の参加者でした。

今までは、参加費千円を頂いてエイドを設置していましたが、迷惑をかけるようにしようということで、自分の責任で、コンビニなどで飲食物の補給を行ない、うまくいったと思います。

午前八時に大甲橋横から、三班に分け、責任者を指定して、七時間以内に完走するよう設定しましたが、制限時間がまだ十分あるのに、ギブアップして早々に車に乗る人が散見されたのは、少し残念に思いました。今後は、制限時間を延ばしたりして多くの人が完走するよう企画したいと思います。

参加者の荷物を運んだり、人を

搬送してくれたボランティア有志に感謝します。

二月十七日の本番で、練習会の成果が出れば良いと思います。

(倉岡)

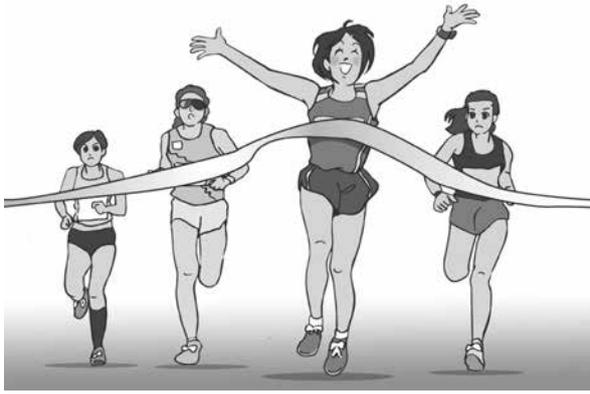


## 熊本城練習会に 参加して

村上るみ子

(会員番号一四七九)

良い練習、日입니다。参加者は40名くらいとか、みんな元気そうで、勢い良くスタートしました。私は熊本城は落選だったし、練習不足でもありバイパス、出たら折り返し、30キロ位走って終わろうと思っていました。そして私も20キロまでは元氣良く走り、引き返す予定のバイパスにきました、すると「最後まで走りましょう」と熱い声。励まされながらどうにか折り返しのコンビニへ。コンビニから出ると、みんなから遅れた、私とMさんと、二人っきりでした。その後は長く、切ない二人旅です。足は重く、攀りそうでも歩く位の速さです。でも迎えに来てもらおうとか、思わない、根性の二人です、最後まで走るつもり、道を間違えながら、コッ



ツ進み、そしてゴール!! ゴールの場所を間違っ  
て仲間を迎えに  
来てもらう、失  
敗付き。初対  
面のMさんと仲  
良くおしゃべ  
りしながらの  
ラン。  
苦しいながら、  
楽しくもあり  
ました。それ  
にしても今回  
はきつかった。  
練習不足です  
次回ももっと  
気持ちよく走  
れるよう、真  
面目に練習し  
ておきます  
トキヨコ

## 新入会員抱負

池田 宏美 (紹介者 村上るみ子)

ここ数年、走ることから気持ちが遠のいていましたが、今年の熊本城マラソンの当選をきっかけに、ラン仲間の誘いで練習を再開しました、走ろう会の入会も進めていただき、練習会に参加するうち、走る楽しさがよみ返ってきました、生涯スポーツとして初心に戻って楽しもうと思います。皆様宜しくお願いします、

井手 貴美 (紹介者 村上るみ子)

この度は、走ろう会に入会させてもらって、ありがとうございました。

自分自身の健康の為、マイペースで、無理しないで、いろんな大会に参加したいと思っています。よろしく願いいたします。

佐藤 美智恵 (紹介者 村上るみ子)

きちんと練習をして臨んだ大会では、タイムの良し悪しに関係なく、走っている間もゴールした後も、とても楽しく満足感に浸れます。日々の練習の大切さを実感します。

健康維持を目標に、体調管理に気を付けて、これからも楽しく走りたいと思います。

よろしく願いいたします。

原稿などの問い合わせ送り先：

立石連絡先 電話 096-232-7364 携帯 090-8838-6114

PC メールアドレス：tateishi@hyper.ocn.ne.jp

連絡先●上村広子

〒862-950 熊本市中央区水前寺3丁目8-10-604

TEL / FAX : 096-385-2040 携帯 : 090-9658-2430

E-mail : hareruya0730ideal@yahoo.co.jp

# NHAMAマラソン に初出走

土田 通彦  
(会員番号一五二二)

十二月二日に、沖縄県で行われた「NHAMAマラソン」に、初めて出走しました。

ときどき、トレジムでお会いする会員の古谷さんが毎年出走されているということで、お話を聞いてみると走りたくなりました。まず、ホテルと飛行機をおさえて、マラソンに申し込むと抽選で当たり、即申し込みました。ただ、今回は欠員が出て、初めて二次募集があったそうです。

今は農業だけで暇なので、木曜日の飛行機で行き、金曜日の昼間は下見を兼ねて、南部戦跡、玉泉洞等の定期観光バスに乗りました。平和祈念公園までが坂が多いということがわかりました。夜は沖縄伝統芸能見物で、国立劇場沖縄へ。

土曜日はマラソンの受付を済ませて、宜野湾の佐喜眞美術館へ。

日曜はいよいよマラソン当日です。膝のテーピングをしてもらってから、最後尾付近にいて、スタート直前に小用を足しました。そのせいで、スタート地点まで行くのに、二十二分かかりました。国際通りではすごい人出の応援です。南国らしいサトウキビなどの眺めの中をチンタラ走りました。中間点付近の平和祈念公園まで、少しペースを気にして走ったせいか、そのあとの後半はかなりへばりました。私がいかにきつそうだったので、末永さんの奥さんが声をかけきらなかつたとの後日談です。なにせ二十七度Cもあって、湿度ももわっとしています。若い人もばてている人が少なくなく、救急車も何度かきていました。ゴールしてみると、あと八分でゴール地点閉鎖だったとのこと。頭まで脱水状態で、時間を考えきらなかつたようです。

夕方の打ち上げ会に誘われて、出席しました。鈴木さん、末永さ

ん夫妻、地元のKさんと五人でした。その居酒屋は、かつてーさんがかなり生ビールを飲まれたという噂がありましたので、私も負けじと五杯飲みました。鈴木さんのお話では、昔は走ろう会から四十人くらい参加した時期もあつたこと。マア、私設エイドが多かつたこと(缶ビールまであり)、人が多いこと、暑かつたことが印象に残りました。

肥後狂句  
NHAMAマラソン 南国の人掻き分けち(麓山)



# 忘年マラソン&忘年会

日 時 12月24日(月・祝)  
 集合場所 熊本城二の丸公園 9時  
 忘年会 城の湯 12時30〰

春の中園会員の百寿を祝うお花見から、金栗四三翁ゆかり地を巡るロングラン(第45回金栗四三翁墓参マラソン)、夏には緑川サントリー試飲ラン、熊本城二の丸集合ラン、走ろうの日記念日登録、そして秋の白川ミドルラン、木原不動尊と六殿宮、雁回山を巡る紅葉ラン、江津湖周回と野菜収穫ラン等初めての試みに一喜一憂した平成30年も師走24日の忘年マラソンを以て熊本走ろう会の走り納めとなりました。

午前9時護国神社に参拝してスタート。熊本城マラソンコースを琴平神社で折り返し、そしてクリスマスイブで華やいだシャワー通り、下通、上通アーケードを走って忘年会会場の「城の湯」にゴール。温泉に浸りながら過ぎ去った

一年を振り返り、そして新しい時代の到来に思いを馳せつつ「健康マラソン」との出会いに心と身体を癒しました。

忘年会はいつものように取り留めも無い2時間30分があっという間に過ぎ去って、甲斐副会長の三本締めで納会したものの、中には証拠にもなく二次会まで繰り出してハメを外したグループもあった模様(ホームページ、新着の会報より) 写真、動画はホームページでご覧下さい。 鶴田

## 参加者四十名

- |      |       |       |
|------|-------|-------|
| 佐藤絹代 | 吉次雄二  | 城 丘   |
| 上村広子 | 長溝浩二  | 緒方竜彦  |
| 今泉 泉 | 鶴田淳一  | 藤川久昭  |
| 今村洋一 | 田代治彦  | 甲斐達也  |
| 出田秀尚 | 小牧裕子  | 石松文代  |
| 末永茂朗 | 末永知子  | 池田光明  |
| 松村哲夫 | 宮崎正二  | 坂本健一郎 |
| 石坂勝嗣 | 土田通彦  | 北村勇次  |
| 長迫敏春 | 長迫登志子 | 高塩生也  |
| 馬渡文雄 | 本田光行  | 立石隆城  |
| 日高秀士 | 高嶋俊夫  | 藤川和子  |
| 有働澄子 | 馬宮怜子  | 浅井美栄子 |



中井好美 園田 薫 塚本ヒサ子  
 浅野美智子



## 「ノルディックウォーキングの会」コーナー

会の開催日は毎月第3水曜日の9時に運動公園元売店前に集合してから行います。2月20日、3月20日に予定しています。楽しみましょう！



また、ランと並行してウォークが出来る行事の時も出来るだけ参加しましょう。2月24日のスローラン時はウォーキングも行います。

### 運動公園内のロードに表示されている「効果的なウォーキングフォーム」



ノルディックウォーキング版（ウサギと亀）

（立石隆城）平成30年11月分

月間勝敗→22勝8敗 月間歩行距離→203,340歩 132km（歩幅65cm換算）

（日課にしてのウォークをされている会員の皆様を集めます。掲載しましょう！）

## ぶらりウォークへのお誘い

走ろう会の行事になかなか参加されない会員さん。参加したいけどその機会が無いと感じておられる会員さん等。

3月27日花見を兼ねて、新町などの熊本の歴史散策ウォークを計画しました。熊本駅に集合して熊本城まで街並みを散策し、懐かしく美味しい食べ物を食べ、春の暖かい風を感じながら二の丸公園で花見を一緒にしましょう！

（詳細は後日会報で）

担当者：上村、上田、寺本、村上





私は寄宿舎生活でした。四人が同じ部屋で、ランプを真ん中に置いて勉強していました。兄が中学にやってくれて有難い事、嬉しい事だと思い、自分から明日は何をやるのかよく考えて予習をしていました。他の諸君は裕福なので、していたかどうか分かりませんが私は「知らん、珍しい、こりゃ何かい（こ）れは何だこりゃ」と調べていました。昔も今も同じ（こ）りゃ同じ（こ）りゃです。出来る人は出来る。出来る人は出来るんというの、生まれつきでなくて身を入れてな

い、一生懸命やってない、物をよく見ていない、私の場合物をよく見とるもんだから、本を読むとちょっとしたすじがよくわかる。予習をしていない人は、初めてそこを見るのでよくわからない。そこに差が出ると言ったぐあいです。帰ってから何を今日やったかと、もう一度見直す。そして明日は何を勉強するのか下見する、予習する。一回傷をつけておく、その時の傷は浅いけど、さらに覚えて傷をつけなおす、今度は傷が深くなっているのだからかなんか忘れない。これは私が考え出した勉強方法ですが、高等師範を出て教員になってからも、これがひじょうに役に立ちました。

寄宿舎からは土、日曜日につちに帰っていました。私の足が強くなったのも生まれつきなのもあるかも知れないけれど、子供の時から少しずつ歩いていたのと、玉高に行っても土曜、日曜日は毎月四回、夏でも冬でも五里の道を歩く。困ったのは一里歩くのに一時間、五里で五時間、冬だと五時半か六

時には薄暗くなるでしょう。学校が三時に終わり、それから歩くと途中で真っ暗になるし、外灯はないし、ちようちんはなし、山道はおそろしい。半分はちよこちよこ足で走りました。それを繰り返してました。帰りもまたそれをやるので往復十里、月にして四十里（百六十キロメートル）歩く、これが後になって非常に役に立ちました。十五、十六歳の男の子が二人いても真っ暗闇は恐ろしいですばい。だから走り足になる。人間は命がけになるとたいしたもんですばい。そして五年間続きました。学校の通信簿もとってあります。でも、うちの子供達があちこちもちだして

・・・通信簿が出てくる。・・・奥様・・・「いばらしていただくだけん（いばらしていただくのですから）良かですたい」「わーすごーい！ 席次一、二番ばかりですな。」「甲（今の五段階評価法の五）がずらりと並んでいる。これは、すごい成績ですな。」「体操は、皆、甲、こりゃすごい!!

・・・一回感嘆のため息でしばし・・・  
「先生の学校時代に風邪で学校閉鎖になったことはありますか？」  
今でいう伝染病の風邪で閉鎖になったことはありませんでした。病気は、個人、その当人のミスだ、運動が足らん、不衛生だ、不養生だ、自分の身から出た赤サビだと思います。私は、何年も経験しているから申すところです。

（昭和五十五年一月収録のテープから）

昭和五十九年六月二十八日発行の熊本走ろう会だより百五十号より転載  
会員番号九八五号平野明美



## H30年の年間「うさぎたちと亀たちの動き」

(年間走行距離のベスト10など)

H30年12月31日

氏名	年齢	走歴	年間走行km	生涯走行km	月平均走行km	1回平均走行km	年間勝敗数	月平均勝数	H30年中の実績			生涯実績		
									フル	50k	100k	フル	50k	100k
1 倉岡 英夫	71	44	4,745	72,706	395.4	17.1	277>88	23	11	1	0	120	5	18
2 吉良 優	65	13	4,450	50,897	370.8	12.4	360>5	30	0	0	0	0	0	0
3 池田 光明	69	29	3,387	39,004	282.3	17.8	190>175	15	6	0	0	27	1	0
4 釘島 京平	70	30	3,298	88,208	274.8	10.6	311>54	26	5	2	0	86	6	20
5 緒方 竜彦	54	10	3,265	34,188	272.1	10.9	300>65	25	2	0	0	9	0	0
6 山名 慎一	55	8	3,153	27,627	262.8	19.8	159<206	13	1	2	2	23	8	20
7 出端 文男	59	25	2,956	39,811	246.3	17.7	167<198	14	4	1	2	39	5	12
8 田嶋 修治	73	29	2,898	56,639	241.5	10.1	287>78	24	9	0	0	75	0	1
9 坂本 淳一	58	3	2,818	9,662	234.8	—	—	—	4	0	0	12	0	0
10 坂本ひろ子	55	5	2,814	12,094	234.5	—	—	—	5	0	0	15	2	0

- 1年間のデータ 年間走行距離などを集計してみました。
- 「うさぎたちと亀たちの動き」は競争ではありません。決して無理をしないようにマイペースで楽しく走りましょう。
- 会員であれば、いつでも参加できます。自分の走りの励みや楽しみになりますよ。

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30年12月締め分

会員NO	氏名	年齢	走歴	フルマラソン	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	コメント
1313	馬渡 文雄	85	25	11	4	0	24>7	35	579	42,910	腰痛やや気になる。ストレッチを充分に・・・
959	牧野 佐吉	84	46	46	3	0	19>12	19	306	75,226	足が衰えつつあるので、頑張っています。
1000	村山 巧	84	35	33	0	0	31>0	84	712	150,915	毎日楽しくウオーチする。
201	鈴木 三雄	83	45	161	9	9	20>11	206	2,426	87,382	寒波に負けたのは年なのか、それとも自分の人生にもあきらめたのか…よく考えよう。
1014	藤川 久昭	83	73	33	0	0	14<17	93	1,135	122,511	忘年マラソン、定期総会楽しかったですね。
1220	出田 秀尚	80	23	4	0	0	21>10	242	2,643	42,842	熊本城マラソンに向けて、ペースアップしなければ。
1169	木下 文洋	78	31	28	0	0	16>15	58	668	48,957	平成最後の年末頑張りました。佳い年に向け努力します。
1186	魚住 稔	78	13	1	0	0	15<16	100	1,169	15,865	基山ロードレース (10km)参加
203	長廣 健治	76	48	13	0	0	3<28	15	270	47,370	体調が回復せず、まだまだ元気には走りません。
288	杉本 宏伸	76	44	67	0	0	16>15	156	1,332	82,070	去年頑張りましたが、今年はまだもう少し頑張って走ります。
1408	田村 邦夫	75	29	17	1	0	20>11	148	1,401	30,402	今年もぼちぼち走ります。
1364	今村 洋一	73	15	36	1	5	17>14	156	1,757	38,291	膝下筋痛の次はふくらはぎ痛、思うように走りません。
1372	田嶋 修治	73	30	75	0	1	22>9	236	2,898	56,639	青島太平洋マラソン出場しました。フル75回です。
1361	倉岡 英夫	71	45	120	5	18	24>7	434	4,745	72,706	2018年中、良く走ったと満足しています。+
1458	斉藤 睦夫	71	22	35	0	0	9<22	108	2,001	22,169	19日 1ヶ月振りに走り、29日に年末恒例の山鹿温泉ラン31キロで年間2000k達成
1200	釘島 京平	70	31	86	6	20	26>5	212	3,298	88,208	12月3日、第1回国宝松江城マラソンを走る。1年間故障なく走れたことに感謝
1522	池田 光明	69	30	27	1	0	17>14	327	3,387	39,074	18年は前半足の故障でためでした。後半かなり回復したので、今年は再度距離にも挑戦です。
1461	上野 陽	68	10	35	0	2	24>7	229	1,186	29,899	H30年一番の月間走行距離でした。
1509	末永 知子	68	8	23	2	1	21>10	226	1,942	12,512	NAHAマラソン大会は、昨年同様沿道の応援に励まされました。
986	田中 栄喜	68	39	19	1	8	30>1	250	2,221	51,999	31年度頑張ります。
1513	土田 通彦	67	8	10	0	0	28>3	269	2,645	17,035	10月29日は、上熊本→山鹿温泉ランで今年の走りを締めました。寒かったけど、達成感有り。

1120	河野かよ子	67	34	49	4	19	15<16	51	817	52,711	今年、走りを楽しんだり頑張ります。
1265	田代 治彦	67	34	25	0	0	8<23	93	1,226	69,029	今年もよろしく願います。
1066	小牧 裕子	66	33	34	0	16	9<22	123	1,420	68,021	一年間怪我もなく楽しく走れました。今年もよろしく願っています。
1508	末永 茂朗	66	8	14	0	0	16>15	203	1,799	11,096	本年は、年間2000キロを目指します。
1249	吉良 優	65	14	0	0	0	31>0	393	4,450	50,897	4年連続、年間4200キロ超えました。
1647	北村 勇次	64	29	54	9	1	16>15	168	2,300	33,878	年間勝敗距離共、昨年より少しだけアツクしました。
1588	本田 敏朗	64	15	⑭	1	1	23>8	228	2,650	27,865	青太はギリギリのサブ4でした。今月は熊本30kmと天草頑張ります。
1434	金城 永治	61	311	29	0	0	13<18	142	1,519	34,695	正月で純った体を回復せねば。
1449	山本 恵	61	12	18	1	3	0<31	0	1,629	15,751	全く走らないのは初めて、楽しみにしていた屋久島も夢物語、ああ一悲しい！
1446	出端 文男	60	26	39	5	12	11<20	121	2,956	39,811	今年も楽しんで走ろうと思います。まずは天草マラソン楽しむか！
1503	佐藤 絹代	59	7	⑳	1	3	16>15	209	2,187	14,029	最長25kの練習で挑んだ青島フルを、タイムはどうであれ無事走りきった自分を誉めたい。亥年女猪突猛進
1609	○坂本淳一	58	4	12	0	0	18>13	269	2,818	9,662	年明けの大会に向け、調整頑張ります。年末年始の暴飲暴食に気をつけました。
1194	石松 文代	58	27	20	0	7	13<18	190	2,052	36,664	屋久島100kに向けて、ゆうかサイクリングロード往復の練習会を6人でおこないました。
1268	荒毛 晴子	58	24	25	0	0	14<17	145	1,774	56,801	走り続けますが「うさぎたちと亀たちの動き」はしばらく休みます。【復帰を待っています】
1568	○坂本ひろ子	55	6	15	2	0	16>15	233	2,814	12,094	12月も200キロ超え、頑張りました。【年間走行数ベストラン入りですね】
1619	○松本義広	55	36	2	0	0	25>6	210	1,405	11,405	今月も200キロ超え達成。
1505	山名 慎一	55	9	23	8	20	12<19	140	3,153	27,627	腰痛にて、全部ベルト走でした。
1545	緒方 竜彦	54	11	9	0	0	26>5	306	3,265	34,188	寒くなると、足関節が固くなります。
1539	◎野中伸也	44	12	13	0	9	14<17	212	—	19,412	この欄に初参加しました。どうぞよろしく願います。【若い人の参加大歓迎です】

- 新年を迎え、新たな気持ちで楽しく走りましょう。
- 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。
- 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



投句順

★ 合志市 長廣 健治  
 やりばなし 飲んだあげくが二日酔い  
 もしかして 年末ジャンボ当たったら  
 振り返り 大正昭和なつかしさ

★ 不知火 松村 鉄庵  
 やりばなし そつで良か医者育つとや  
 もしかして あん人除夜の鐘の音  
 振り返り これでお役目終わります

★ 益城町 土田 麓山  
 やりばなし 大丈夫どかこの人は  
 もしかして どぎやーんだるか再検査  
 振り返り こんなもんばい世の中は

★ 甲佐町 坂本 鮎健  
 やりばなし 免税店で孫ねだる  
 もしかして 好みの服は他人の物  
 振り返り ハートメロンに見惚れとる

★ 大江 堀田 香露  
 やりばなし 私はいつも尻ぬぐい  
 もしかして 医者どんのはつきり言わん  
 振り返り わが人生も一の暮れ

★ 戸島西 微酒RUN  
 やりばなし 成人式で小遣いか？  
 もしかして 病は恋か鼓動打つ  
 振り返り 首がまわらん肉と金

★ 四方寄町 城 憲二  
 やりばなし 大概にせえ震度六  
 もしかして 長者夢みて宝くじ  
 振り返り 平成の年なつかしか

★ 黒髪 八郷 佳江  
 やりばなし 整理整頓なつとらん  
 もしかして 当たる夢みた宝くじ  
 振り返り ブランド着とるワンちゃんだ

★ 九品寺 杉浦 照子  
 やりばなし 後の始末は誰がする  
 もしかして 宝くじでん当たらんか  
 振り返り ちゃんと後から来るかな

★ 世安町 山本 夢太郎  
 やりばなし とばしたけんでつってもた  
 もしかして フルマラソンも走るとや  
 振り返り お金落としておらんかな

★ 世安町 山本 笑恵  
 やりばなし つくしているが損ばかり  
 もしかして 本気だったと知らなんだ  
 振り返り 我が人生に悔いはなし

★ 黒髪 塚本ヒサコ  
 やりばなし 世間騒がせ見苦しか  
 もしかして 負けず嫌いでやりとげる  
 振り返り 後ろは見らん前向いて

★ 下南部 田川 昭仁  
 やりばなし 医者言うつこつア聞きもせん  
 もしかして 近頃ひどい物忘れ  
 振り返り まだ一ツ年取らんなん

★ 下南部 田川 公女  
 やりばなし 親の涙は知りもせん  
 もしかして 孫にも春が来たごたる  
 振り返り 悔悟の念に苛まれ

では、3月号の課題(笠)です

- ① 朝は苦手
- ② 今度こそ
- ③ お喜び

ハガキに【各笠1句】書いて二月七日(木)まで左記へ郵送して下さい。

〒861-1801  
 東区下南部三丁目五十一  
 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

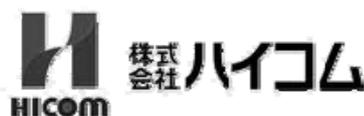
福祉機器



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

Hicom 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>

## 登山・ハイキング専門店

アウトドア・ショップ

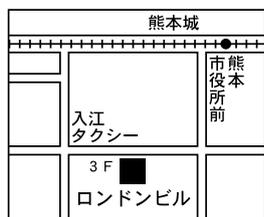


熊本市中央区新屋敷1-14-30  
(九品寺交差点角)

☎096-362-9585

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](http://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)