



NEWS LETTER Vol.113

発行日 平成 27 年 4 月 1 日

発行人 久保田 正明

編集人 尾曾越 俊邦

小金井走友会に入会して

星 幸伸

昨年の7月から小金井走友会に入会させていただきました星です。

お陰さまで先日の勝田全国マラソンにてサブスリー（ネットでギリギリですが・・・）を達成できました。

走友会の仲間に入れていただきなんとかここまですることができました。

本当に皆様に感謝、感謝です。

私は、約3年半まえの2011年11月頃より少し真面目に走りだしました。

きっかけは、長女の小学校のおやじの会で武蔵野市の駅伝大会に出ようと誘われたことです。それまでは野川公園を週に1回、スロージョギングを30分、距離は4km程度すればいい方でした。

初めて大会の目標ができ、時計を見て走ってみて愕然としました。「あまりに遅い！」そこで、「なんとかせねば」とマラソンの本を読んで練習方法やフォームなどを研究しました。

そうするにつれて、気持ちもだんだん盛り上がってきました。出場した駅伝大会では想定タイムより早く走れ、ある程度の達成感を得ました。

また、駅伝大会当日に小学校の同級生にばったり遭遇。彼が私よりずっと早いこと、フルマラソン完走したことを知り「オレもいつかは・・・」「こいつには負けたくない」と思いました。

駅伝が終わると次の目標がなくなんとなく走っていましたが2012/4月、ちょうどそんなころEテレで「3カ月でフルマラソン」のテレビが始まりました。「これは正に今のオレにぴったり！」とテキスト

を購入し視聴し始めました。

これが第二のきっかけです。そして初めてフルマラソンを意識し始めました。

初、フルマラソンは2013/10月の奥武蔵グリーンチャレンジでした。あまり知識もなく、とりあえず申込み可能で、日帰り可能な大会に申し込んだという状態でした。そのあとコースをみて800mの上りがあることが分かりびっくりし、よみうりランドの坂道などで練習しました。

初マラソンのタイムは4時間49分でした。上り坂で歩いてしまいましたが、とりあえず「完走？」して大きな達成感がありました。

その次は「平らなところを走りたい！」と板橋Cityマラソンに申し込みました。まずは歩かないでゴールすることが目標でした。

折り返してからの向かい風に苦労しましたがなんとか歩かず3時間30分でゴールできました。このころになるとだんだん面白くなりランニングにハマってきました。

ランドリ（東京MX）、ランスマ（Eテレ）などや図書館でマラソン本を借りたりしました。土日のランニングコースも野川公園、深大寺、多摩動物園などいろいろ試しました。

次のシーズン2014は少し欲がでてきてよいタイムができるという「つくばマラソン」に出場しました。「3カ月でフルマラソン」の金哲彦のレースから逆算したトレーニングメニューをほぼ忠実に実践でき、3時間15分のタイムでした。

次はどうする、と考えていた時運よく2次抽選でなんと「東京マラソン」に当選通知のメールが来ているではありませんか！思わず1人パソコンの前でガッツポーズです。

Koganei Park Running Club Latter News 2015

東京マラソンはすごい大会ですね。当選を職場の人に話すとあまり親しくなかった人から応援メッセージが来たり、何しろ世間の注目度ががぜん違いました。参加してみると外国人は多いし、仮装は華やかだし、エリートランナーも多いし、何とんでも出場人数が多い！！

テンション上がりまくってスタート！前半はサブスリーペースでハーフを通過しましたが後半、撃沈。でも、最後まで歩かず3時間5分の自己ベストが出ました。

アクアラインはサブスリーのペースに25kmまで付いて行きましたが、暑さにやられそのあと撃沈。35kmに両足のふくらはぎが攣り少し歩いてしまいました。タイムは残念な3時間12分。

あこがれの太田原に参戦。反省もあり前半抑え目に。しかし、後半の冷たい風に悩まされた結果、後半もペースは上げられず。3時間10分。

勝田全国マラソン、そろそろ結果がほしい。当日は天気もマラソン日和。絶好のコンディション。

まずスタート後はすぐに大きい国道に出てストレスなくスタート。1km4分15秒と5km21分を頭に入れてそこを維持できるように走る。

まずはじめの5km21分ペース。そのまま前半は21分を維持していい感じ。ハーフ通過が自分の時計で1時間29分。

後半は自分のペースを維持することに専念。風はあまりなかったが、ペースが調度よく、リズムの良い走りをしている人を見つけて後ろについた。

4分15秒を下回らないように、また上げすぎないように注意しながら付いて行く人をうまく変更しながら走りました。その都度、うまい具合にペースがよい人が見つかってストレスなく付いて行った。後半も21分のラップを刻みいい感じで走っていた。

しかし35km過ぎにここのところ毎度おなじみになっている両足のふくらはぎが攣ってしまった。でも、今回は3回目ということもあり何故か開き直り「別にこれで肉離れすることもないし」と落ち着いて、なんとかそのままのペースを維持しながら走り続ける。足が攣っても走れるという発見をしながら、なんとか腕をふる。意外とペースは落ちない。1km、1kmと進んでいくと残り5kmに。

頭が朦朧としていて、若干の計算間違いもあり「サブスリーいけるのでは」と思いあとは前傾姿勢と腕振りでもと前前に。後はタイム。ゴールが遠い！ゴール設置の時計では3時間過ぎていて、自分の時計では59分36秒。

「どうなの・駄目か？」と思っていたが、すぐにも

らえた記録証でネット2時間59分34秒を確認してまずはホッとしました。

小金井走友会に入って本当によかったと思っています。自分の居場所を見つけられた感じです。

様々な年代の方々が、それぞれの目標でチャレンジしている姿は大いに刺激になりました、道しるべになります。

今後も皆様と楽しく、走り続けたいと思っています。是非、末永くよろしく願いいたします。



東京マラソンのボディケアについて

小澤 晃一

先日、東京マラソンを完走しました。これが私の初マラソンになりました。しかもサブ4が達成できました。タイムは3時間53分02秒でした。沿道で応援してくださった方々ありがとうございました。わたしが走り出したのは昨年5月からです。ですからまだ、走り始めて8ヶ月ほど。学生時代はサッカーや水泳をしていたのですが、それからの17年間以上は継続的に運動したことがありませんでした。若くない体でも、使い方と手入れによってはまだまだ自分は成長できるということがわかったとき、とてもうれしかった。どうして走り始めたのか？それはいままでやっていなかったことをすることで、若いときの自分にまだまだ勝てることを証明したかったからです。だから若いときにやっていた水泳もサッカーも今は、ハマルほどの熱はなかった。それは若いときの自分には当然及ばないからだと思う。ところで、ご存知の方もいらっしゃると思いますが、私の仕事は鍼灸や整体、マッサージです。ここで私の仕事の観点からランニング時の体のお手入れについてお話したいと思います。

います。というのも私の拙い文章で感想を書くよりも、応援していただいた皆様に少しでもお役に立てるのではないかと考えるからです。

当日の朝、まずテーピングをしました。5センチ幅のキネシオテープを使用して膝のお皿を取り囲むように縦に左右から交差させて貼ります。それから、アキレス腱とふくらはぎのちょうど中間のアキレス腱移行部にもぐるっと巻きました。若いときサッカーで痛めた半月板と最近痛みが出たふくらはぎをガードするためです。近年は機能性タイツがあるのでそちらでも代用できますが、貼るテンションと場所で応用の効くのがテーピングのいいところです。それから円皮針を足や腕に貼ります。これは、馴染みがないかもしれませんが、貼るタイプの鍼です。ハリといってもとても短いので、貼っていても全く違和感はありません。しかも誰でもどこでもはれるのがいいところです。エレキ板やチタンテープみたいなものです。その円皮針を足の攣りそうなところにあらかじめ入れておきました。場所でいうと、前スネとふくらはぎです。そして呼吸を楽にするために、肘とどのにも貼りました。

後で思ったのですが、レース中に、35 kmを過ぎたあたりで腰痛と大腿四頭筋の内側が張ってきたのでそちらにも円皮針を貼っておけばよかったと思いました。膝、ふくらはぎは大丈夫でした。ゴール前、最後の200 mはダッシュできたので、足が持ったということですね。円皮針に感謝しました。

次の日、特に筋肉痛になったのは、内転筋（内ももの足の付け根付近）、それから腰でした。ロードの筋肉とトレランでの筋肉の違いは内転筋ではないかと思いました。腰痛から自分の骨盤の傾きに問題があるのではないかと考えています。走り方のくせや筋力がないところ、柔軟性のないところなど筋肉痛もいろんなことを教えてくれます。足の指先も痛かったのですがマメはできませんでした。トレランのレースのときは足にクリームを塗っておくのですが今回は忘れたのでした。

以上で今回のレポートを終えたいと思います。寒がりで寝坊な私は冬になってついつい走友会の練習をさぼりがち、また練習に行きますのでよろしくお願ひします。

特殊詐欺根絶駅伝

丸山 隆史

平成27年2月7日土曜日に小金井警察主催の特殊詐欺根絶駅伝が小金井公園で開催されました。特殊詐欺根絶のためさまざまなイベントが開催されていますが、駅伝大会での実施は他にはないのではないのでしょうか。大会には、警察官の他、役所職員、銀行員や高校・大学生38チーム190人が参加し、走友会からも2チーム出場しました。

開会式では、大会に参加する日本郵政の実業団の紹介や、箱根駅伝を4回走ったランナーの紹介なども交えながら、特殊詐欺防止のためのコミュニケーションを深められました。

昨年、東京都内では振り込め詐欺などの被害は2300件を超え、被害総額は80億円、全国の振り込め詐欺など特殊詐欺の被害額は、過去最悪の559億4354万円でした。65歳以上の高齢者の被害が全体の約8割を占めているということです。



我々走友会メンバーの平均年齢は60歳程度であり、この特殊詐欺の被害に遭わないよう常に意識する必要がありますので、皆さんお気を付け下さい。最近では、振込だけでなく、宅急便で送らせたり、知人と称する人物が自宅まで受け取り来るケースも増えていますので、油断は厳禁です。

そして、大会スタートです。1周2.34kmのコースで、5区間の襷リレーをします。

Koganei Park Running Club Latter News 2015

参加チームもそれほど多くないので、号砲の後スムーズなスタートが出来たようです。
実業団や学生が猛スピードで駆けてゆきます。

男性チームは、（敬称略）

1区：伊藤公：勝田マラソンで自己記録更新したランナー

2区：福田：東京マラソンで自己記録更新したランナー

3区：松坂：別府大分マラソンにも出場するエリートランナー

4区：丸山：海外5大マラソンを走破した旅ランナー

5区：武重：海外大会で何度も年代別優勝する実力のランナー

が担当し、優勝を目指しました。

結果は、、、なんと第8位！実業団や学生相手に素晴らしい記録です。

1区間を7分台から10分台（平均9分）で襷を繋げたようです。

2.34kmという短い距離は、全力で走りきらないといけないところがキツかった。

混合チームも素晴らしい面子で、みんな楽しく走りきりました。

この大会は、なかなかユニークな企画で、今後も是非駅伝をとおして特殊詐欺根絶を訴えて続けて頂きたいところです。



（小金井警察署 HP より）

「特殊詐欺」とは、面識のない不特定の者に対し、電話その他の通信手段を用いることにより、対面するこ

となく、欺罔行為を完結させるとともに、不正に調達した預貯金口座へ振込みその他の方法により、被害者に財物を交付させるなどの詐欺をいい、振り込め詐欺及び振り込め類似詐欺を総称するものです。

新入会員のご紹介
新たに入会された方々です
よろしくお願いいたします♪

☆山科 紗都子 さん
（小金井市梶野町）



はじめまして。

3月に入会させていただきました山科と申します。

昨年12月にハーフマラソンに出たのですが、そこで燃え尽きて、1、2月はサボり続けてしまいました。
これは、まずいと思い、入会を決めました！

まずは、練習継続！

そして、フルマラソンに挑戦できるように頑張ります！

よろしくお願いいたします。

GW 走り込み
スケジュール

- 4月29日(水) 高尾山～陣場山 (担当 三島)
- 5月2日(土) 菖蒲園～八国山 (担当 加藤)
- 3日(日) 深大寺～ふじ棚見学 (担当 高橋)
- 4日(月) 小平グリーンロード
(担当 清水 (統))
- 5日(火) 浅間山～競馬場～サントリー見学
(担当 高木)
- 6日(水) 合同練習 (当番長 伊藤 (公))

集合時刻、場所

・4月29日 6時50分 高尾駅北口
(東小金井駅6時15分発、高尾駅6時48分着の電車)

・5月5日 7時30分 公園掲示板前

・その他の日は6時 公園掲示板前

今年もささやかな「皆勤賞」を準備しています。

平成27年度 合宿の
ご案内

日程： 5月30日(土)～31日(日)

場所： 奥多摩 山荘 鉢の木 (泊)

奥多摩町氷川1411

交通： 青梅駅で奥多摩行乗換—奥多摩駅下車スグ

会費： 10000円/人

予定： 奥多摩湖周辺をランニング 約25km

詳細は公園掲示板に掲示しす。参加希望者は名前を記入してください

奥多摩むかし道



小金井公園走友会 5時間走について

今年も、2015年9月12日（土）に5時間走を開催予定です。

小金井公園走友会の「5時間走」は、近年益々盛んになっているランニングイベントの中でも人気のある大会です。

例年同様に、皆様の協力を何卒よろしくお願いたします。

今年の予定のコース図を以下に掲載します。

ゴミの持ち帰りに、ご協力ください

参加者のゴミは、参加者皆様個々がお自宅に持ち帰っていただけますよう、お願いいたします。参加者皆様のご協力をお願いします。公園もゴミの持ち帰

コースは右側通行

往復となる部分は、すべて右側通行になります。追い越しのランナーはコースの中央より、ランナーの左側より追い越してください。コースをゆっくり走る方は右側を走ってください。中央部は、歩行者や自転車がとあります。ご注意ください。

歩行者/自転車優先

給水を2箇所、ご用意しています。また、園内には多数の水飲み場があります。熱中症予防のために、給水してください。ただし、歩行者や自転車が優先です。通行の邪魔にならないようにご注意ください。紙コップの捨てる場所を必ず確認し、破棄してくだ

2014年コースからの変更箇所

2014年からのコース変更なし、警備要員の強化が必要

コースは約6キロ。フルマラソンと5時間走を分けて、全員で一斉にスタートとなります。

スタート時間は7時15分です。

スタートは一斉、7時15分

園内には多くのカラスがおり、袋の中の飲食物まで奪っていく被害が出ています。しっかり覆いをかけて、各自で管理をお願いします。

カラス被害にご注意

11時46分以降は新たな周回に入れません。

12時15分でフィニッシュラインを原則、閉鎖します。

閉鎖は11時45分

- フルマラソン参加者: 上記のコースを7周して41.988kmを走った後、フィニッシュまでの209メートルを走り、合計42.195kmでフィニッシュとする。
- 5時間走参加者: 上記のコースを、フィニッシュまでの209メートルを含めて、5時間走行する。

2015年 小金井公園走友会 大会参加記録(1月～)

日時	大会名	種目	参加者	記録(グロス)	記録(ネット)	備考
1月2日	走り始め大会(武蔵国分寺公園)	4.7km	尾曾越 俊邦	22:30		
1月2日	走り始め大会(武蔵国分寺公園)	4.7km	柳田 美智子	23:31		
1月2日	走り始め大会(武蔵国分寺公園)	4.7km	水越 利恵子			
1月11日	谷川真理ハーフマラソン	ハーフ	松坂 泰洋	1:24:38		
1月11日	谷川真理ハーフマラソン	ハーフ	柳田 美智子	1:47:11	1:47:06	
1月11日	谷川真理ハーフマラソン	ハーフ	水越 利恵子	2:18:54	2:17:15	
1月18日	第33回フロストナイトロードレース	ハーフ	石川 啓一	1:35:39	1:35:15	
1月18日	第38回サンスポ千葉マリンマラソン	ハーフ	伊藤 公博		1:37:04	
1月18日	第13回新宿シティハーフマラソン	ハーフ	武重 豊			
1月18日	第13回新宿シティハーフマラソン	ハーフ	平田 浩一	1:39:53	1:39:21	年代別 8位
1月18日	第13回新宿シティハーフマラソン	ハーフ	鶴岡 実路	1:54:50		
1月25日	第63回勝田全国マラソン	フル	星 幸伸	3:00:30	2:59:32	自己記録更新 サブ3達成
1月25日	第63回勝田全国マラソン	フル	平田 浩一	3:10:00		
1月25日	第63回勝田全国マラソン	フル	伊藤 公博	3:30:09	3:27:04	
1月25日	第63回勝田全国マラソン	フル	伊藤 一杉	3:48:33		
1月25日	第63回勝田全国マラソン	フル	佐々木 彰	4:37:59	4:37:09	
1月25日	第35回館山若潮マラソン	フル	三島 文一	3:56:15	3:54:37	
1月25日	第35回館山若潮マラソン	フル	齋藤 良江	4:34:00	4:30:05	
1月25日	第35回館山若潮マラソン	フル	藤本 典義		5:15:46	
2月1日	第61回別府大分毎日マラソン	フル	松坂 泰洋		2:56:58	836位
2月1日	第61回別府大分毎日マラソン	フル	山本 克彦	3:12:59		自己記録更新
2月8日	西東京市ロードレース	10km	丸山 隆史	36:32		3位
2月8日	西東京市ロードレース	10km	井上 一幸	44:07		9位
2月8日	西東京市ロードレース	10km	高橋 清次	1:13:02		
2月11日	武蔵森林公園マラソン	ハーフ	高橋 達夫	1:40:22		部門 34位
2月15日	青梅マラソン	30km	平田 浩一		2:36:33	
2月15日	青梅マラソン	30km	三島 文一		2:35:09	
2月15日	青梅マラソン	10km	松坂 泰洋	0:38:01	0:37:59	40代の部20位
2月15日	京都マラソン	フル	松崎 明夫	3:28:19	3:27:40	自己記録更新
2月15日	高知龍馬マラソン	フル	山崎 博臣	3:36:05		
2月22日	東京マラソン2015	フル	山本 克彦	3:16:46	3:15:33	
2月22日	東京マラソン2015	フル	福田 務	3:28:21	3:28:01	自己記録更新
2月22日	東京マラソン2015	フル	小澤 晃一		3:53:02	
2月22日	深谷ハーフマラソン	ハーフ	丸山 隆史	1:19:34		
2月22日	深谷ハーフマラソン	ハーフ	齋藤 良江	1:47:37		

Koganei Park Running Club Latter News 2015

日時	大会名	種目	参加者	記録(グロス)	記録(ネット)	備考
3月1日	立川ハーフマラソン	ハーフ	松井 英子	2:04:26		
3月1日	三浦マラソン	ハーフ	平田 浩一		1:43:33	
3月1日	三浦マラソン	ハーフ	酒井 勝	1:52:01	1:51:25	
3月1日	三浦マラソン	10km	本間 久	1:21:57	1:19:34	
3月15日	横浜マラソン	フル	高木 春美	3:28:30	3:24:20	
3月15日	横浜マラソン	フル	武重 豊		3:46:17	
3月15日	横浜マラソン	フル	鶴岡 実路		3:48:18	
3月15日	古河はなももマラソン	フル	金子 弘	2:47:43		
3月15日	古河マラソン	フル	高橋 達夫	3:34:20		
3月20日	ジョージアマラソン	フル	丸山 隆史	2:47:29		
3月22日	板橋シティーマラソン	フル	伊藤 一杉	3:50:03	3:47:06	
3月22日	板橋シティーマラソン	フル	井上 一幸	3:55:25	3:45:08	
3月22日	板橋シティーマラソン	フル	三島 文一	3:57:44		
3月29日	佐倉朝日マラソン	フル	星 幸伸	3:03:45		
3月29日	佐倉朝日マラソン	フル	平田 孝一		3:57:26	