



この花は青い色でもアカパンサ



コロナウイルス感染対策として、席の間隔を開け、向かい合わない配置で座り、窓を開け風通しを良くしています。



皆さんマスクをして参加

皆さんの話合いでは、スポーツクラブ21への参加には会費を払っていますが、会からの初詣ジョギングへの協力や会議室の使用などの便宜も図って頂けるので、今後も入会を続けても良いのでは、という意見が多いようでした。

6月のマラソントーク

6月13日に牧の台小学校スポーツ21会議室で開催されました。



走ろう会の提案で、新しく購入されたプロジェクターを使用して話合いが始まりました。

マラソン大会は中止が相次ぎ、話題にのぼらず、スポーツ21の現状報告のあと走ろう会のスポーツ21への参加の仕方について、話し合いました。

スポーツ21はこれまでの役員が退任し、新しい運営方法を協議しているところで、今後の進め方は未定です。これまで、1回/月の頻度で会議を開き、主として、参加している各サークルの使用場所の調整が行われていました。

走ろう会は朝練で使用する平木谷公園グラウンドも早朝であり、調整の必要はありません。

朝練の最近の状況



朝練は続いています (6月21日平木谷公園)

走ろう会川柳

題「ぬれる」「走」

詠み人敬称略

星野矩子

- ・ 走おろか菌舞う梅雨空鬱倒れ
- ・ スピード練笑顔でずぶ濡れランナー魂
- ・ 七夕の笹濡れお願い叶うかな

岩本英雄

- ・ 再開で話はずむトーク会
- ・ 春雨じゃ気取って朝ランずぶ濡れに

小和田悦子

- ・ 雨のラン涙がかくれスツキリと
- ・ 走るより歩いてるのがながいかも
- ・ 濡れた手を振り回してもまだ居るよ

藤井由美

- ・ 梅雨ランや濡れる仲間と紫陽花と
- ・ 手に除菌ここぞと噴射びしょ濡れに
- ・ コロナ禍でリモート参加一人ラン

小野靖通

- ・ 雨のジョグ一度濡れたら気にならぬ
- ・ ずぶ濡れになっても棄権しない意地
- ・ へばり付き身動き出来ぬ濡れ落ち葉

秋澤孝子

- ・ ほたる待つて水音涼しい夜のラン
- ・ ランやめて見入るほたるの光静か
- ・ 雨に汗にぬれて爽快ランの後

加藤直信

- ・ マスクかけコロナに負けじと梅雨のラン
- ・ つゆの雨下濡れて走るも気分よし
- ・ Tシャツを汗と梅雨が奪い合い

奥代重博

- ・ 快晴の走に思いをはせる梅雨ごもり
- ・ じとじと心もぬれる梅雨の空
- ・ 梅雨明けを待ちこがれつつ空にらめ

光本誠一

- ・ 汗に濡れ気にはならない梅雨の雨
- ・ 霧雨がわかかわりに変わりずぶ濡れに
- ・ 大雨にコロナの話題も流れ気味

川柳を作ってみよう

(はろーあさひ 川柳 天野夢草選の選者の言葉を抜粋しました。二〇二〇年6月号) 川柳は読む人(読者)を感動させることが出来ます。読む人が感動する川柳は、いい川柳です。

読む人を感動させるためには、まず、その川柳の内容が伝わらなければなりません。

その次には、その川柳を読んでおもしろいか、どうかです。一番は「滑稽」です。滑稽な川柳は読む人を引きつけます。「ユーモア」と言ったほうがいいかもしれません。

ほたるクイズ

(秋澤孝子)

猪名川町では毎年6月の第1土曜日、町北部のふるさと館で「ほたるの夕べ」が開かれ、模擬店やミニコンサートで賑わいます。また、小学生対象の「ほたるの学習会」が行われ、ほたるの生態などを学んだ後、ほたる博士を目指してほたるクイズにチャレンジします。

では、皆さんにも15問のクイズの中から3問を出題!

1. ゲンジボタルのメスが産む卵の数は?
2. ゲンジボタルが幼虫時代に食べるカワニナは何個ぐらい?
3. ゲンジボタルの耳はどこにある?・・・すぐに正解ですよ。

今年はコロナの影響で「ほたるの夕べ」は中止になりましたが、自宅近くの阿古谷川で幻想的な光を見ることができました。来年はマスクをせずに安心してほたると会いたいなあ。皆さん、猪名川町にもおいでくださいね。

「かかとおとし」で老化防止?

運動で骨に力を加えると、骨からオステオカルシンという「若返り物質」が分泌されることが、最近の研究で明らかになりました。この物質は血液中に入り、全身を巡り、いろいろな臓器(脳、肝臓、腎臓、腸、すい臓、心臓)の機能を高めるほか、筋力UP、皮膚にコラーゲンを増やし、若さが保たれる効果がありと言われています。このためには骨を強くする栄養素が大切です。骨を強くする栄養素「ゴールドトライアングル」は骨の材料となる【カルシウム】、カルシウムの吸収を助ける【ビタミンD】、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ【ビタミンK】の3つです。ジョギングはかかとおとしを繰り返す運動であり、十分に効果を期待できます。

骨を強くする栄養素

カルシウム: 干しえび、煮干し、牛乳、チーズ

ビタミンD: さけ、イクラ、キクラゲ、サンマ

ビタミンK: 納豆、ほうれん草、春菊、ブロッコリー

(7月2日NHK放送のあさイチ特集より)

マラソンへの再挑戦

光本誠一

2013年に第3回神戸マラソンに出場し、当時75歳でマラソンを6:36:58で完走して以来、練習量が少なくなり、ハーフマラソンに切り替えていましたが、80歳になり、もう一度フルに挑戦しようと思い、昨年10月に第23回大阪・淀川市民マラソンを6:28:27で完走できました。そこでさらに全日本マラソンランキングの公認コースである第39回いぶすき菜の花マラソンに挑戦しました。この結果06:58:51のタイムでなんとか完走できたので、ランク入りを期待していました。ところが、今年はコロナ騒動で発表が来年になるという情報が流れていて、今年の発表をあきらめていました。

34位のランク入りは、藤井由美さんから連絡をいただき、知ることが出来ました。

いぶすき菜の花マラソンは申し込み期限の締め切り直前にエントリーしたため、詳しい資料はなくなり、旅館も予約いっぱい、苦労して、鹿児島県のビジネスホテルにやっと予約できました。

鹿児島から指宿まで約1時間かかるため、早朝に出発し、スタート間際に会場に到着し、着替えの場所探しにも苦労しました。このため、カメラや万歩計を忘れ、急いで出発したため、マラソンコースの菜の花や周辺の景色を撮ることが出来ませんでした。

いぶすきマラソンは海岸から池田湖や開聞岳などの観光スポットをまわるコースで良い景色が多いのですが、上り下りが多く、高低差もかなり大きく、しんどいコースでした。

目標のタイムには届きませんでしたが、完走でき、ランク入りが達成でき、満足です。

社会に認められながら健康に走る！

コロナ禍のランニングエチケット×10

新型コロナウイルスが蔓延する今、心身の状態を整えるためにランニングが有効であることは言うまでもありません。だからこそ「ウイルスに感染する」「ウイルスを他人に感染させる」リスクをなくしながら走るために、10のランニングエチケットを心掛けましょう。

ランナーズ 2020年7月号より抜粋
デザイン：岡久津和男(ELVIS) イラスト：haco

- 1 お勧めは断然「早朝ラン」
- 2 人気が少ないコースを選ぼう
- 3 人がいる場所を走る時はマスクやフェイスガードを
- 4 発熱や咳、体調に違和感がある時はお休みしよう
- 5 集団走はコロナ終息後の楽しみ♡にしよう
- 6 なるべく歩行者との距離をとろう
- 7 唾を吐くのは絶対御法度
- 8 手洗いは走る前後にしよう
- 9 「睡眠」「栄養」をより一層意識しよう
- 10 練習を兼ねて「移動」はなるべくウォーク&ラン

第16回全日本マラソンランキング

(2019-4~2020-3)

順位	氏名	年齢	タイム	大会名
34位	光本誠一	81歳	6:58:51	第39回いぶすき菜の花マラソン
44位	藤井由美	65歳	4:22:49	京都マラソン2020
962位	藤井政則	67歳	5:28:39	京都マラソン2020



新型コロナウイルス感染拡大により、今年2~3月の多くのマラソン大会が中止になり、走れなかった人が多くなりました。

「全国マラソンランキングへの想い」



藤井由美
私が初めて全国マラソンランキング(ベスト 100)にランクインしたのは今から11年前の2010年です。

当時は「フルマラソン1歳刻みランキング」という名称で、その3年後から「全国マラソンランキング」に変わりました。

バーの方もいて、とてもお気の毒でした。

さて今年のランキング冊子を見ると、対象大会を完走すれば必ずランクインできる年齢は男性76歳以上、女性71歳以上。そして男性の最高齢は86歳、女性の最高齢は85歳でした。今年、京都を走って、目標のフルマラソン完走50回を達成できたので、ランキングを目指すのはもう卒業と思っていました。でも70歳、80歳を過ぎても頑張っているランナーがいるのを知って、もうちょっと頑張ってみてもいいかなと感じています。

最後に、私がマラソンを続けてこれたのは、大和走ろう会に入って、走る楽しさを味わい、皆さんから元気をもらっているおかげだと思っています。

初めてランクインした大会は平成9年開催の福知山でした。

同じ年の3月に走った篠山では貧血がひどく、制限時間の5時間ぎりぎりの完走でしたが、貧血の治療をしながら、11月に福知山を走り、4時間6分の当時の自己新を記録しました。

ランキングの冊子で自分の名前を見つけたときは、とても嬉しかったのを記憶しています。

その後もランクインを目指して、毎年、対象大会を走ってきました。最高位は2014年の加古川の30位。今年で11年連続のランクインとなりました。ところで私が初めてランクインしたときの順位は77位で、同じ54歳の100位のタイムを見ると4時間16分。そして今年の54歳の100位のタイムは、3時間43分。11年間にマラソン人口の増加とともにレベルも上昇。4時間6分のタイムの私は、今ならランクインしていません。

今年はコロナ禍で対象大会が相次いで中止となり、それを目標にされていた走ろう会のメン



《お知らせ》

◆ 8月初めの盆踊り大会は中止です。

◆ 8月のマラソントーク

8月8日(土) 14:00~16:00

牧の台小学校 スポーツ21会議室で開催されます。

[議題]

1. 牧の台コミュニティ協議会・スポーツ21の状況について
2. その他、近況報告