

# Topics

## 200年前の旅人のように自分の足で 藤本体験記 中山道13次高崎宿から京・三条大橋へ

午前5時半頃、夜明けとともに目を覚まし、テレビをつけNHK朝のニュースを見ながら今日走るコースの地図を見てイメージする。7時に宿の朝食の用意ができると食堂に飛んで行く。食事を終えるとNHKの朝ドラを見ながら荷物をトレッキング用の小さなリュックに詰めていく。荷物はスニーカーとTシャツとズボン、それに走るウェアの替え1セットとタオル1枚だけ。9時半頃宿を出て中山道を走りだす。こんな暮らしを19日間続けました。9/20(金)午前10時に高崎城址をスタートし、走行距離465km、10/8(火)午後0時半に無事京都三条大橋にゴールしました。

周辺には霧がかかり冷たい霧雨が降る峠越えの山道。右手前で突然黒い大きな猪に吠えられた。碓氷峠まであと2k、前へ進むしかなかった。2日目は最初の難関碓氷峠に挑むが台風の影響で天候が悪く、背筋が寒くなる思いでどうにか標高1200mの熊野皇大神社に辿り着き、本日の宿の信濃追分に向かいました。リュックが擦れて背中が痛い。まだ走り始めて2日なのに前途多難と感じました。

中山道最大の難所は八ヶ岳と美ヶ原の間を超える標高1530mの和田峠。こんなところを馬や籠で古の旅人達は超えたのかと驚きました。峠を越えた下諏訪温泉では八ヶ岳の山麓で農園を営む幼馴染が来てくれました。久しぶりに人と話した感じがします。高崎から100k走って来た塩尻峠で遠く富士山が望め、京都までの遠さをつくづく感じました。旅は信濃路から木曽路へ。

### 特集 中山道一人旅



### 信濃路、木曽路、そして後半は美濃路、近江路 何処が辛かったかと聞かれると美濃路

平均すると24.5kを毎日走り続けたことになるが、最も辛かったのが34.7kmでした。「十三峠とあと七つ」と言われる美濃路の難所です。午前中走り屋過ぎには宿泊地に到着し、ビールで喉を潤しながらご当地昼ご飯を食べ、宿に入るとまずは入浴、そして洗濯、乾燥待ちの時間は再びビールでも飲みながらテレビ。そうこうしていると夕食の時間がやってくる。リュックの荷詰めも手馴れて痛くなく、気楽な毎日でここまで来れました。

恵那市の大井宿から岐阜に向かって大湫宿、細久手宿、御嵩宿迄の間に峠が13とあと7つある。足の指の豆が潰れ、現在地が分からなくなりスマホで宿の場所を探し、宿に到着したのが午後3時を回っていました。この日は疲れしました。その途中、細久手宿で95歳になるお婆さんに呼び止められました。細久手宿唯一の旅館「大黒屋」の15代目の女将だそうで、尾張藩の本陣として賑やかだった頃の中山道の話をしてくださいました。

辛かったけど95歳の元女将に元気を貰いました。濃尾平野の揖斐川を渡ると左に鈴鹿山脈、右に伊吹山が見え始め、その間が関ヶ原。いよいよ旅の終盤を感じる昔と変わらぬ光景がありました。毎朝観るNHKの朝ドラがこの頃「スカーレット」に変わり、最後に泊まる草津宿に着いたら信楽迄行ってみようか等気持ちにも余裕が出てきました。振り返るとあつという間の19日間でしたが、一言でいうと「人間半端ないって！」

# 美原走ろう会 会報

2019年 第4号

美原走ろう会会長

発行責任者 八田 武士

編集責任者 藤本 和典

## 美原区体育協合理事長杯開会式 美原陸協の騎手は清家さん



美原区となり15回目開会式が9/1開催され、加盟14団体の入場行進と紹介がありました。例年通りJRCみはらの子供達が大会旗を掲げ行進しました。



## ワークセンターつつじ運動会 開催に笑顔が復活



ワークセンターつつじの運動会でしたが、仲間や講演会からの要望が強く急きょ開催することになりました。10/5(土)さつきの学園体育館にて無事開催され、みんなの笑顔が戻ってきました。ご苦労様でした。

施設運営の問題から一時は中止決定された

## 第45回堺市民オリンピック 今年も3000m快走 松野さん

10/14(祝)体育の日に金岡陸上競技場にて市民オリンピックが開催されました。美原西校区から今年も松野さんが3000mに出場し11分台で快走。さつきのからは八田会長、楠原さんが役員として参加されました。東陶器の西野さんはリレーでアキレス腱損傷となり少々心配です。



## 全国視覚障がい者駅伝 長居 ワーワズラビットチーム 3区を快走 西井さん



OSAKA EKIDEN in長居兼第22回全国視覚障がい者駅伝大会が11/4(祝)長居競技場周回コースで開催されました。視覚障がいの部の3区3.4kmに西井さんが出場。伴奏者の松本愛さんと25;13で襷をアンカーに繋ぎました。まだまだ西井さん、元気です。

はじめまして 堺市中区東陶器校区にお住いの水野さんです。松野さんとSNS繋がりに練習に参加頂きました。西野さんよくご存じのことです。宜しくお願いします。

## 73歳で見事完走 福知山マラソン 原本さん

## 大阪マラソン目標タイム 松野さん 積極的？それともぬるい？



11/30(土)は前夜祭。サブスリーの前にサブテンを狙う松野さん。さてその目標が吉と出るか凶と出るか？大阪マラソン2019は12/1(日)9:00号砲。

## 第42回丹波もみじの里ハーフマラソン 大阪マラソンの足慣らしに



村上和弥 1:29:09  
松野正幸 1:30:33

兵庫県丹波市で11/10に開催されたもみじの里ハーフに、来る12/1の大阪マラソンに向け準備中の若手2人が出場。足慣らしにということですが、結果を見るとまずまずです。サブスリーを目指す2人は残り一月足らずでどこまで調子を上げるか期待です。

## いよいよ東京五輪の年 今後のスケジュール

- 12/5 さつき野中マラソン 支援
- 12/15 第5回美原マラソン & 駅伝大会(舟渡池公園)
- 1/2 新春初詣 & ジョギング(舟渡池公園)
- 1/19 第74回堺市民駅伝(大泉公園)