

美原走ろう会 会報

2020年 第3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

新型コロナウイルス感染症が世界で大流行しパンデミックを引き起こしましたが6か月を経過してもまだその衰えはありません。日本では第2次感染の真ただ中にあると「新型コロナ分科会」は見解を述べ報告をしています。

日本各地で開催予定のイベントや競技大会はほとんどが中止となり経済成長はリーマンショックの時より大きなマイナス成長となりました。

そのような中で最近新型コロナウイルス感染者に対する誹謗中傷が各地で起きています。特に学校ではいじめや仲間外れが起きています。天理大学ではラグビー部の部員の間でクラスターが発生しました。しかし関係のないほかクラブの部員にもアルバイトの出勤を見合わせてほしいとか教育実習の受け入れを中止してほしいという事態が発生しています。



2020年度定時総会 7月に開催 活動計画前向きに見直したが



今年度の定時総会は臨時に7/5(日)朝の定例練習後、美原体育館会議室で開催しました。新型コロナの影響で修正した活動計画及び昨年度会計報告と監査報告について満場一致で承認となりました。

活動計画の最重要事項は中止になった一泊研修の復活でした。様々な意見は出ましたが、自己判断での出欠、移動手段の配慮、派手な行動の自粛を条件に実施を決定しました。更には、恒例の大台ヶ原RUN、二上山マラニックも実施することに決定しました。

しかし新型コロナ感染拡大が収まらず、7月末に大台ヶ原RUNを中止、8月中旬には一泊研修を中止する事を決定しました。



新型コロナウイルス 感染症について 八田武士

これらを受けて文部科学省は「コロナウイルス感染者に対する差別や偏見・誹謗中傷などは許さない」という異例のメッセージを発表しました。「感染した人は悪い」という世間の風潮は何としても地域や社会がなくなすように努力してほしいと思います。

そのような中、美原走ろう会の皆様方は日頃自分の体調に合わせ少しでも上位を目指すトレーニングに励んでおられることには敬服いたします。頑張ってくださいと思います。

それに合わせて、皆様方におかれましては外出時のマスクの着用・ソーシャルディスタンスを取る等「3密」を守ること、帰宅時は手洗いうがいの励行等をしてコロナウイルスに感染しないよう自己防衛をしていただきたいと思います。

そして毎週日曜日の朝練には元気な姿で参加して頂けますようお願い申し上げます。

令和2年度活動計画 改訂版

- 4/12 大阪陸協審判講習会中止
- 4/12 チャレンジ山岳マラソン支援延期
- 4/19 定時総会(15:00~ イカリ寿司)延期
- 4/29 堺シティマラソン(大仙公園)中止
- 5/17 ツアーオブジャパン堺S自主警備中止
- 6/20 一泊研修(奥琵琶湖)延期
- 7/5 定時総会(9:00~ 美原体育館)
- 8/2 恒例 大台ヶ原RUN 7/末中止決定
- 8/30 恒例 二上山マラニック
- 9/6 体協理事長杯選手権大会開会式中止
- 10/17 一泊研修(奥琵琶湖) 8/16中止決定
- 11/8 チャレンジ山岳マラソン支援
- 11/29 第46回堺市民オリンピック中止
- 12/4 さつきの中学マラソン大会支援
- 12/13 第6回美原マラソン&駅伝
- 1/2 新春ジョギング&初詣
- 1/24 第75回堺市民駅伝
- 3/21 桜ちらほら金剛寺RUN

Topics

舟渡池公園で毎朝6:30 ラジオ体操を続ける酒井さん

毎朝ラジオをもって近くの駐車場に車を置いて6時頃には舟渡池公園にやってくる。東屋のベンチにラジオをセットして準備完了。「ラジオ体操第一！」の掛け声とともにいつもの音楽が流れだす。何処から集まるのか30人程度のご高齢の方々の中心に酒井さん。NHKの体操のおねえさんのような背筋の通った体操を披露し皆さんのお手本となっている。

ラジオ体操に集まる方々を見てると、緊急事態宣言が発令されようと、不要不急の外出自粛を言われようと、土日祝日関係なく生活の一部となり心身ともに鍛えられているようだ。そして皆健康であるし、これからも健康を維持していこうと感じる。

昔は美原走ろう会も参加していたようだが、現在は酒井さん一人となった。是非続けてほしい。



臨時特集

ラジオ体操第一第二 全身の筋肉400カ所を使う

ラジオ体操は日本で約90年の歴史を持つ。13種類のエクササイズで構成され、いつでも、どこでも、だれでもできる手軽な体操として定着してきた。全身約400カ所の筋肉をくまなく使うことから、最近では運動不足解消や高齢者の健康維持体操として脚光を浴びてきている。



大阪府新型コロナ累計感染者数8,544 8月末現在感染者数1,211 継続することでwithコロナの日常がある

集団でのマラニックはやめたけれど 続けることができた二上山登山



臨時の総会後も見直した活動計画を中止せざるを得ない中、登山の活動だけは絶やしたくなかった。8月最終日曜日である8/30、予定通り二上山へ8名で登ることができた。八田会長が登山愛好家であることもあるが、美原走ろう会には数々の山の思い出がある。富士山、御嶽山、白山、石鎚山等々。

人はなぜ山に登るのか。頂上を極めた達成感、自己成長感、苦勞を乗り越えた仲間との協働感、そのプロセスの喜び、そしてまた次登りたくなる。この繰り返しは何か走ることに通じるものがある。物事を継続することへの理由に思える。新型コロナ感染拡大の影響で様々なものが途切れてしまっているが、走って汗を流すこと、歩いて自然に目を向けること、山に登ることは可能な限り継続したいものだ。

視覚障害等級1の西井さん やめたら終わりや、歩き続けるで

二上山雌岳の頂上まで自力で登った西井さん。怪我や病気をきっかけに家に籠りがちになる高齢者をよく見かけるが、度重なる怪我にも負けず毎日歩くことを欠かさない。そして小石や岩で足元が悪い二上山を皆と一緒に登り切った。



歩き続けること、その志が怪我や病気に負けない強い体を創り維持しているのだろう。

無理なく少しの努力で 誰もが日常やれること

今まで日々やってきたことを止めないこと。くじけそうになっても続けること。継続は力なり。



24年前に東京から美原走ろう会にお越し頂いた平野厚先生のメッセージ