

美原走ろう会 会報

2023年 第3号

美原走ろう会会長

発行責任者 川田 孝夫

編集責任者 藤本 和典

幾つになっても楽しめる新しいレース 自ら申告した時間に近い人が優勝!!



優勝	穂満 透	-0:19
準優勝	藤原敏行	-0:22
3位	藤本和典	-0:30
4位	川田孝夫	0:40
4位	井上正年	0:40
4位	西井健司	0:40
7位	川元 章	-0:56
8位	楠原良雄	-1:14

初代優勝者は穂満副会長 タイムは-0:19!?

記念すべき第1回の優勝者は穂満副会長、優勝タイムは-19秒。準優勝は藤原さん、タイムは-22秒。定時総会で新しい企画として声が上がった申告タイムレースが7/9雨天中止を乗り越えて8/13に舟渡池公園周回コースで開催の運びとなりました。

“誰でも参加できる”を大切に

昨今のマラソンブームで全国各地でフルマラソンが開催されるようになりました。マラソン人口も増加傾向にある一方で、怪我や病気、加齢など様々な理由で遠ざかる方達も増えていきます。美原走ろう会も同じ悩みを抱えています。皆一緒に参加できないだろうか、が原点です。

走る前の準備も大切に



少し忘れがちだったのが走る前の体のケアでした。朝一番の筋肉や股関節をゆっくりストレッチしてから走る様になっています。体の柔軟性は疲れや怪我の防止に重要なことです。走るだけの動きをしているとどんどん体が硬くなります。皆さん、少々ストレッチ体操はきつそう。

スタート前に時計没収 勘と経験が頼り

我々ランナーの端くれは一流でもないのにラップタイムなどが取れる高価な時計をしています。しかし頼りの時計はスタート前に回収されます。いかに己を知っているか、信じるかが勝負の鍵で、スピードは必要ありません。そこが申告タイムレースの面白さです。

時計が無くても体は知っている

舟渡池公園1周1.6k、出場者の申告タイムは8分から15分の間、走るもよし歩くもよし。結果は見事に殆ど1分の誤差もないことに驚きです。これは長年日々続けてきている証であり、またいつまでも楽しむことができる取組ではないかと感じています。

MJCの楽しみ方の一つ 何処でも誰とでも

この企画はいつでもどこでも簡単にできるので、狭山池で、或いはロードですることも可能です。また初めての方でも気軽にトライできるので、子供達やその家族も一緒に楽しめます。

毎月開催のイベントへ

可能であれば月1回、いやもっと頻度をあげて取り組むことも検討していきたいものです。このイベントの愛着のあるいい名前はないのでしょうか。

Official Report

6/1 第107回日本陸上選手権

6/1-4の4日間、長居のヤマスタジアムで日本陸上選手権が開催されました。世界レベルのスピードで1500、5000の2冠を達成した田中希実選手が印象的でした。



7/9 MJC発足1周年

美原モーニングジョグクラブを初めて1年が経ちました。徐々にではありますが黄色のTシャツと登りで活動が見えるようになってきました。

8/13 申告タイムレース舟渡池



スピードを競わず誰でも楽しく参加できる新しいレースを企画しました。初回は舟渡池1周のタイム申告レースに8名が参加しました。

8/19 ブタペスト世界陸上



8/19-27の9日間、ハンガリーの首都ブタペストで熱い戦いが繰り広げられました。田中希実選手の5000m8位入賞と男子マラソンの山下一貴選手の奮闘が印象的でした。

8/27 二上山登山

恒例の二上山登山は天候に恵まれましたが参加が5名でした。

Topics

4年ぶりか、ブルーシートで懇親会 イベントのあとの楽しいひととき

缶ビールを片手に振り返り

何年振りでしょうか、昔はよく大会の後や練習会の後ブルーシートの上で宴会をしたものです。申告タイムレースの後久々に懇親会をしようとなりました。



今年はお盆なのに昼間は猛暑でしたが朝の木陰は気持ちよくビール片手にレースの話題に花が咲きました。

普段呑まない八田顧問が!

本日初参加の川元さんも交えての歓談に話題も尽きず、気が付けば普段コップ1杯も飲まない八田顧問がビールを2本も!

2023世界陸上ブタペスト 猛暑の中での熱い戦いを振り返って

26年振りの5000m8位入賞

田中希実選手は予選で日本記録を更新し14:37:98をマーク、3大会連続の決勝進出を果たし、決勝では見事8位入賞という結果でした。強豪勢の中大健闘という結果でしたが、日本記録を持っている1500mでは予選落ちしています。

非常に繊細な競技なのかも

帰国後の記者会見で「決勝に残らなければとしんどかった」とコメントしています。国内では敵なしの田中希実選手ですが国際大会の「怖さ」を「自信」に変えられた結果が入賞でした。復活を期待したいものです。



たったあと2kされど2kの壁

30kを過ぎてからアフリカ勢を抑えて先頭に出る果敢な走りを見せる日本選手は最近見たことがありませんでした。山下一貴選手は揺さぶりを掛けられながらも10k毎のラップは30:54、30:45、30:40、30:50と安定しており、35k以降は先頭集団から力尽きた選手を抜き、順位は入賞どころかメダルに届きそうな5位まで上がっていました。40kを超えあと残り2kのところ脚の痙攣に見舞われました。

12位だが賞賛に値する結果

2:11:10で12位という平凡な結果に終わりましたが、この山下一貴選手の粘りの走りは今後の日本勢活躍の狼煙のようにも見えました。サッカー、バレーボール、ラグビー、バスケットと低迷していた日本勢が復活してきています。マラソン界も復活を期待したいものです。



田中希実選手を上回る逸材

8/3の全国高校総体の陸上女子1500m決勝では、自己ベストの4:15:50で1年生ながら見事3位。優勝したカリバ・カロライン(神村学園3年)には及ばなかったものの、尊敬する田中希実選手が高校1年時にマークした従来の最高記録(4:15:55)を上回りました。

日韓中ジュニア競技会で優勝!

8/27に女子1500mが行われ、4:22:31の好タイムで優勝しました。3カ国の交流戦として行われている今大会がドルーリーにとって初の国際大会でした。8/25も同種目に出場4:30:01のタイムで優勝、この日で2連勝となりました。まだまだ高校1年生。実績を積み、今後の活躍に期待したいものです。

駅伝の聖地日本橋 箱根駅伝のゴール

7月台風の影響で新幹線が運休しかたなく日本橋にもう1泊して都内の駅伝コースを走りました。得した気分



Schedule 9・10・11・12~

- 9/3 体育協会理事長杯開会式
- 10/9 第49回堺市民オリンピック
- 10/中旬 美原走ろう会日帰り研修旅行 ※伊吹山ハイキング等検討中
- 12/10 第9回美原マラソン&駅伝競走大会
- 1/2 新春ジョギング&菅生神社初詣
- 1/21 第78回堺市民駅伝競走大会
- 3/中旬 ※皆で自然を楽しむ企画

Information

◆新しい仲間のご紹介

川元 章さん(66歳)がMJCに参加頂きました。大阪市天王寺区にお住まいですが長居まで良く走って行くそうです。美原走ろう会へ入会頂けるよう宜しくお願いします。実は藤本の大学時代の建築学科の同期です。

