

古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2019年3月31日(512号)

会長談話

フルマソンはやっぱりきつかった②

30年前、腰痛で水泳を始め、約20年前においしいビールが飲めるの誘いで初めて福岡シティマソン 5Km に参加してランニングをはじめ、古賀市走ろう会の忘年会でフルマソンを走ってないのは小数賀だけとの会話で、酔った勢いで走ると宣言してはじめてくすのきカントリーマソンを走ったのが10年前、それから今回が20回目の記念すべき大会で、3/24 さが桜マソンで走りました。北九州マソンでは、5時間の壁(5:07:50)を切れなかったのですが、今回は天候にも恵まれ、いつものサンダルで4時間38分40秒と好タイム(私的には)で最後まで歩くことなく完走しました。暑さで、顔と腕が焼けていました。桜は開花したばかりでチラホラ咲いていました。走っている間は、こんなにキツイことはこれで最後にしようと思っていましたが、完走後はもう忘れていました。しかし今回も体へのダメージがきつかった。浦川さん、2:42:53(種目別3位)、大坪さん、3:36:20と自己ベストではなかったとのことですが、好記録を出されていました。流石ですね。これから、登山、花見が予定されています。参加できる方ぜひ参加して楽しみましょう。また、4/20 18:00よりいつもの千鳥苑で、古賀市走ろう会の総会を開催します。大事な総会ですので参加をお願いします。走りに、良い季節になります。朝練習(4月から6:30より)の参加もよろしくをお願いします。皆さん、無理をせず、楽しく走りましょう。小数賀匡

給水ポイント

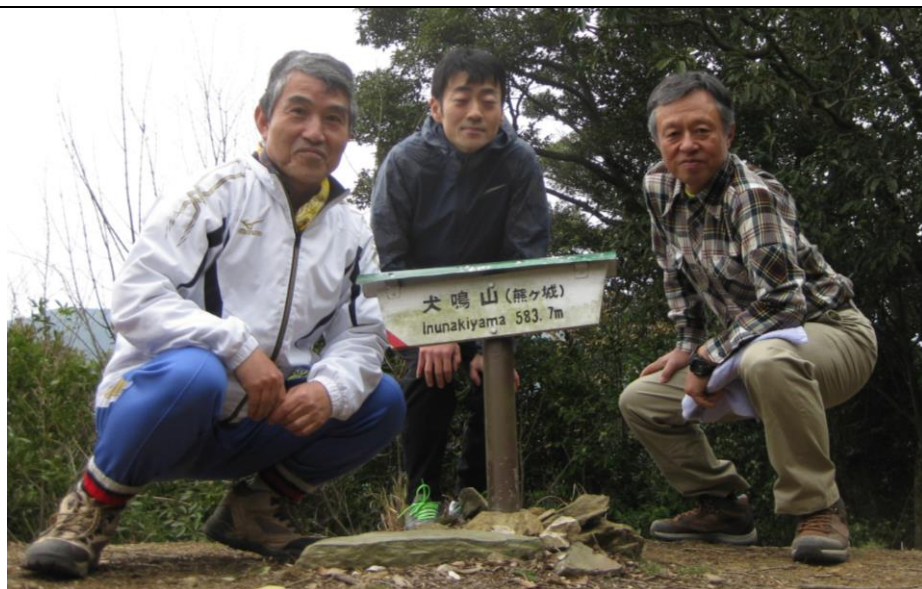
例年さが桜マソンを走るとシーズンが終わり、お花見を楽しみながら新年度の計画を練っていましたが、今年は不完全燃焼で春を迎えてしまいました。3月にエントリーしていた「名古屋ウィメンズ」・「さが桜」は引っ越しや両親のダブル骨折で涙を吞んで欠場しました。「さが桜」の日は心ここにあらず

の状態で、スタートから県庁までの大通り、競技場へ戻って吉野ヶ里までの1本道、ハーフ手前の沿道の応援、28キロからの正念場、最後の多布施川沿いの歓喜の5キロがはっきりと目の前に映り午後2時を過ぎてやっと落ち着きました。こんなに心が乱れたのは初めてのことです。長い距離を計画的に練習したり、思い通りに走ったりすることは難しいのですが、やっぱり私は走ることが好きなのかなとしみじみ思いました。早く生活のリズムを立て直し早春の風に吹かれ叫びながら走りたくです。

「私は走ることが好きだぞー走ることは生きることー生きるために走ろうかい！」
池田美佳



3月17日デートランにて、菜の花を見に行く。



3月の登山同好会は、3月30日(土)3名で犬鳴山に登りました。清瀧橋から登り始め、西山登山口に取りつき、薦野峠までの急登を登り切り、尾根伝いを犬鳴山まで縦走しました。尾根伝いを歩くとまだ寒く、上着を着たり脱いだりの繰り返しでした。かなりハードでした。腰痛のリハビリと来シーズンを見据えての筋トレです。効果の程はまだ分かりませんが、山歩きの醍醐味は味わいました。朝、私が古賀駅前バス停から乗車する時に、三波さんが登山のスピードに自信がないとのことで欠席の連絡にられました。あのタフな三波さんの印象が強い私としては、意外な気もしましたが、次回参加されることを期待します。帰りは、薦野峠までの2時間半の往復を嫌って、若宮の方に降りました。司書橋バス停では、JRバスの本数が少なく脇田温泉の方面へ行けなくて、山越えして久山に出て箱崎駅西口からJR鹿児島線に乗って帰ってきました。予定時間より随分早く物足りなさも感じられて、反省しています。今回は、宗像四塚連山縦走です。4月13日(土)決行です。

卒業旅行 私事ながら、2月～3月にかけて忙しい日々を過ごした。大学院の卒業のための一連の行事があったためである。修士論文を仕上げ、口頭試問に臨んだ。それと前後して博士課程の入学試験があった。それらをクリアして、妻と二人して9泊10日の卒業旅行を実行した。京都から金沢→下呂温泉→伊勢神宮→大阪→京都である。日程の都合で最後に卒業式があった。長年のランニングの習慣から走る期間が開くと血圧が上昇する。耳鳴りがするようになる。血圧200を超えてしまう。そのために坐骨神経痛が全快していない身ながら、走らざるを得ない。旅行中に2回走った。1度は、伊勢神宮の内宮に至る道路である。このコースは、LINEでも紹介したが、全日本大学駅伝大会のゴール近くである。皇学館大学前で残り3KMくらいの地点である。この日は、距離を勘違いして、5～6Km走る予定が12Km走ったことになる。寒風吹き荒ぶ中を寒さに震えて走った。こんなにもスピードが鈍ったのかと嘆きながら走ったが、5～6Kmのつもりが実際は12Km走っていた。痛みを抱えながらも、健康のため一生走らなければならない運命である。

4月の登山同好会のご案内

4月13日(土)宗像四塚連山縦走

鹿部駅 7:59発 門司港行き普通列車に同乗していきましょう。

古賀駅 8:02発 千鳥駅 8:04発

教育大前駅 8:24着

雨天の場合の中止連絡はLINEにて行います。

編集後記 4月はスタートの月として希望に満ちた季節である。思い切って何かをはじめては如何でしょうか。長く生きてると経験が積み重なって、あれもこれも何でも知っているような気になっています。しかし意外に知らなくて、チョコちゃんに叱られます。“ポーと生きてんじゃないよ”確かに突っ込んでいくと何にも知りません。死ぬまでにこれはというものを得たいものです。

会員大募集

一緒に走る健康な仲間を募集しています。

日曜日 朝6時30分市役所前広場でお待ちしています。

年会費：3,000円 会員数：65名(男性55名 女性10名)

年齢10代～70代 創部以来41年

編集委員：平松 實

池田美佳

発行者：小数賀匡

発行所：古賀市走ろう会

URL：<http://www1.bbq.jp/gudou/>

Eメール gudou@taj.bbq.jp

文中で、敬称は、略しています。悪しからずご了承ください。