

# 古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2019年12月29日(521号)

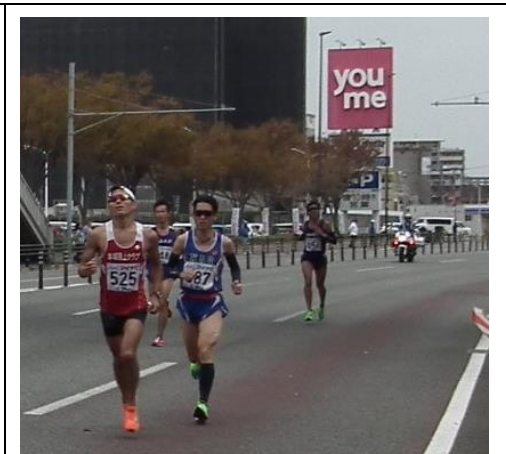
**年頭あいさつ** あけましておめでとうございます。今年の子年について調べますと、干支の一番目、干支を決めるレースで、猫に別の開催日を教えたり、牛の背中に乗って移動し最後に牛を追い越して1位になったりとしたたかなエピソードがあります。名前の由来としては野ネズミが植物の根の下に穴を掘って棲む「根棲み」から来ているとされる。大黒天の使い・福の神として白いネズミが伝えられているのは、ネズミがたくさんいる家は裕福だという富の象徴とされることによる。また、ネズミの語源については”家の中にあるものをなんでも盗む”「ヌスミ」から来ているという説が後世の俗説として存在している。相場の格言としては「子(ね)は繁栄」ねずみ算という言葉の通り、ねずみは子どもをたくさん産むことから繁栄の象徴とされ、子年は上げ相場になるといわれていて、子の年は株式市場では「繁栄」する年だと言われます。去年は、健康オタクを目指しましたが効果はもう一つでした。運動、栄養、休養を基本として体の姿勢、呼吸、筋トレ、ストレッチに注目して更なる健康体を模索していきたいと思います。今年もMTH(無理せず、楽しく、走りましょう)でいきます。個人的には、今年も何に挑戦しようか検討中ですが、まず3月のさが桜マラソンを走ります。今年も皆さまにとって健康で穏やかな1年になりますように願っています。元旦の参詣ジョグ、古賀市成人駅伝大会等と古賀市走ろう会のイベントがありますので多数の参加をお願いします。 会長 小数賀匡

**給水ポイント** 怒涛の還暦の1年を終え新しい年を迎えようとしています。今年目標は全てにおいて基本に戻り、やるべきことを淡々とやり続けていくことです。小さなさざ波に一喜一憂せず、心安らかに目の前の食器を洗うように過ごしていこうと思います。(地味!) そのためにも朝ランは人生の柱です。今から夜明けが少しずつ早くなりますね。空が一日のうちで最も美しい時間に頬に冷気を感じながら走っていると、いつものコースが別世界に感じます。すれ違う人にこちらから挨拶していると(時々先を越されることも

ありますが)必ず心が晴れ体調も上向きになってきます。2キロでも10キロでも走り終えた充実感に満たされて1日をスタートすると不思議と厄介な問題や心配事はやってきません。その中で日曜ランや大会があり、ささやかな楽しみや孫たちとの時間があれば最高です。時にはホノルルで走りたいとか九重連山を縦走したいとかウィーンフィルを生で聴きたいとかいう欲望が湧いてくることもあります。身体が元気で葉っぱの裏に書かれていれば実現することもあるでしょう。今は週に1度のメインイベントの日曜ランと桜マラソンの強化練習を頑張って走ろうかい!今年もどうぞよろしくお願いたします。山鹿先生の奥様!投稿お待ちしております。(池田美佳)



ゆめタウン前 往路



ゆめタウン前 帰路

12月1日福岡国際マラソン 浦川さん 2時間33分42秒自己記録を55秒更新しての自己新記録

**腰痛ラプソディー** 腰と左下肢の神経痛も随分軽快して、ガンガン走れるようになりました。過去にはいつぶり返すかわからない不安を抱えてのジョギングでしたが、その心配は無くなりました。その治療で多くのお金を使いました。整形外科3軒、電気針2軒、漢方医1軒、整骨院1軒、今でも、自力整体と北九州のカイロに通っています。自力整体は、現在走ろう会会員の方が、2名参加されています。体を使ってきた人は、この良さが、実体験したらわかるようです。日常生活やランニングでの姿勢や癖が、痛みを伴う故障までにならないよう1週間に一

度修正するのです。夏季練成会と冬季練成会で結構走り込みましたが、段々良くなっています。この4年間の故障中に自分の体のことが色々気づかされました。重心の置きどころです。ランナーは、現在流行りのフォアフット走法で、重心が足の前部に移っています。そうすると常にふくらはぎが緊張した状態になり、脊柱管狭窄症に繋がります。本やTVで得た知識は、意外ともろくて、やはり実践に裏打ちされた知識の体現者にはかないません。良い指導者に恵まれることは、幸運です。アンテナをしっかりと張って、情報社会で氾濫する玉石混交の情報を見極める常識を養いましょう。一生勉強と心得ましょう。(平松 實)

**参詣マラソン** 元旦 AM:6:30 古賀神社境内集合 7:00 スタート

五所八幡→熊野神社→古賀神社帰着 (約 11Km)

先輩方から引き継いだ恒例行事です。多数参加して盛り上げましょう。

**成人式駅伝** 選手選考 第47回古賀市成人式駅伝 1月12日(日)

	1区	2区	3区	4区	5区	補欠	補欠
Aチーム	浦川	中野	池田	花田	大坪	日丸	塩田
Bチーム	豊原	小数賀	村山	山鹿	小宮	有山	

AM:8:00 開会式 8:30 スタート 古賀市民グランド 応援に行きましょう。

**冬季練成会**

12月から始めました。日曜ランとは別のフルマラソンに特化した練習会です。土曜日の AM:7:00 に千鳥ヶ池公園に集合して、古賀市から福津市を大回りで走ります。3月のフルマラソンにエントリーしている人が多いので、それに向かって計画を作りました。12月は既に終了しましたが、2時間走を4回行いました。参加者は4~5名です。続いて、2020年1月は、3時間走になります。次に2月が4時間走で、何度かは、宗像の道の駅まで足を延ばそうと考えています。一人では、なかなか長い距離は走れませんが、仲間と一緒に楽しく走れます。他にもフルマラソンを予定されている方が居ると思います。特に初フルの方は、

**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7時00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42年

不安一杯でしょう。フルマラソンは何度走っても不安なものです。だから練習するのです。練習しないでフルに臨む勇氣はありません。(平松 實)



12月7日(土)忘年会 (於)庄や

**編集後記** 昨年も拙い独白にお付き合いいただきありがとうございました。だんだんと手をぬいて取材をさぼっているの、今年はフレッシュなメンバーに突撃取材をしようと思います。ご協力お願いいたします。(池田)  
 浦川さんのことが掲載されている朝日新聞の記事を会報に載せようとして模索しましたが、スキル不足で断念しました。その分、穴が開いたので、急遽差し替え記事で慌てました。2019年の最後までもたつきました。去年は、1年間お付き合いいただきまして有難う御座いました。西暦2020年 和暦令和2年、楽しく、ためになり、励まされる記事を書かされるよう頑張ります。常にマンネリとの戦いです。ご意見、投稿お待ちしております。(平松)

編集委員：平松 實  
 池田美佳  
 発行所：古賀市走ろう会

Eメール [gudou@taj.bbq.jp](mailto: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。