

古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2021年12月07日(536号)

会長談話 あっという間に11月になり、寒くなりましたが走りには良いシーズンとなりました。新型コロナ感染者は激減しましたが、収拾にはまだまだ予断を許さない状況が続きます。これまで通り継続して気を抜かず充分注意しましょう。日曜日の朝練習、土曜日のLSD、山登り等の参加をお願いいたします。MTH(無理せず、楽しく、走りましょう)で行動しましょう。

11/3の第62回古賀市民駅伝競走大会(自治大会)に参加された方、交通整理また応援していただいた方江口監督お疲れ様でした。無事に怪我もなく終わり又、庄屋古賀店での反省会も多くの参加者で盛り上がり久しぶりでしたが楽しい時間を過ごせ良かったです、皆さんご協力ありがとうございました。私事ですが20回出場の努力賞を頂きました、これも皆さんのおかげだと感謝しています。久しぶりのマラソン大会が、11/7に下関海響マラソンが開催され平松さんと大坪さんが完走されました、大変お疲れ様でした。

10/23(土)の14時よりつながりひろばにて楽しいジョギングの講習会が開催されました、参加者5名で講師側も有山さん、平松さん、池田さんと豊原さんが貴重なお話と実技で楽しくまた為になる時間になり参加者もとても良かったとのアンケート結果を貰いました。皆さんお疲れ様でした。

10月28日で70歳になるので親友の同級生からわざわざ、70歳が老化の分かれ道(和田秀樹)の本を送ってくれました。内容は、引退してはいけない。運転免許は返納してはいけない。肉を食べる。陽の光を浴びる習慣。脳の老化を防ぐ生活の変化。物知りより話の面白い人になる。運動習慣をつくる、運動機能維持する。転倒リスク防止。ダイエット禁止。美味しいものを食べて免疫力アップ。人付き合いは好きな人楽しい仲間言いたいことが言える相手をつくる。嫌なことはなるべくしない、楽しめているか。結局、自分で考えて快適に生きるということだと思いました。



権現山



興山園



土曜ラン・麦の香り



楽しいジョギング講習会

給水ポイント 毛糸の帽子に分厚いネックウォーマーで外に出ると、夜明け前の真っ暗な空にさらに黒い寒波の雲が垂れ下がっています。冷水のような風に思わず小走りになりいつもの千鳥ヶ池公園へ向かいます。今日は土曜日、仲間と2時間ほど走る日です。囲碁・ゴルフと多方面で大活躍の有山さん、博士論文の中間発表を無事に終えた平松編集長、膝・腰の痛みを抱えながらも好調の塩田さん、年間2000キロランを突破したサンダルの会長も到着です。ランの素人で練習量も足りない私と毎週共に走ってくださる有難いお仲間です。

有弥の里から福津イオンの横を抜け、朝日を背に明るくなった釣川沿いを走ります。数日前の登山の筋肉痛が取れないとぼやきながら平松さんがいつもより速いペースで引っ張り、石垣島ハーフを控えた鶴田さんの待つパン屋さんへ直行です。寒さの中途中本格的なランナー数名とすれ違いました。皆さん北九州マラソンへ向けての練習ですね。私も来春数年ぶりにフルマラソンに挑戦することになりました。初心に戻りやるべき練習を少しずつ積み上げていきたいと思えます。目標へ向けて楽しくゆっくりと走ろうかい！

寒風に かわす笑顔で ギア入れる (池田)

宗像四塚縦走路登山を終えて

12月1日、平松・小敷賀・鶴田・有山の4人で宗像四塚登山を行いました。宗像四塚というのは、城山・金山・孔大寺山・湯川山の4山を意味していて、なぜ塚というのかは分かりません。この4山を地上から眺めるとそれぞれの山が独立した山です。山脈のように連なった山ではないので、宗像四塚縦走と言うよりも縦走路を通して4山を別個に登山するという感じで、1日に4山を登ったという内容の山登りでした。当日は、一日かかる山登りということでホテル宿泊を予定し、平松車でホテルまで行き、車を置いてタクシーに乗り換え城山登山口まで行きました。登山口の美しい紅葉を見て8時25分登山開始。城山369m頂上まで約50分。頂上は、風が吹いて寒く、天気は登り始めから時々小雨。写真

撮影を終えて直ぐに金山へ。割合歩きやすい道でしたが、所々に急坂が有り、ロープを掴んで登り下りするようになっていました。金山は、南岳と北岳317mがあります。上空に寒気団が入って来ているせいか、時々降る雨があられに変わり、パラパラと大きな音を立てて降ってきます。次の孔大寺山499mが今回のルートの中点。12時半くらいに到着し、昼食。歩き始めて約4時間、お腹も空いていたので冷たいお弁当も美味しく感じましたが、寒さは頂上に達し、手がかじかんで動かない。鶴田さんが、火器を持って来ていて湯を沸かして味噌汁を作ってくれて温まり、生き返る思い。腹が満たされ、元気を取り戻して最後の湯川山471mへ。金山を通過した頃から登り下りの傾斜角度が急になり、いたるところにロープが張ってあるけれどみんな何度も何度も滑って転んで登り下りして来ましたが、最後の湯川山も大変な急坂で疲れた体にはきつく、疲労は最高に。15時45分頃下山。そこから歩いて16時20分頃ホテル到着。思い返すとコロナがまだ広がっていなかった2019年4月に平松・小敷賀・有山で今回の逆コースから登山をしました。宗像四塚縦走ということが何を意味しているかも知らずに参加して疲労困憊して下山してきました。それに比べると今回は、山の難易度もある程度分かっての山登りで急坂の湯川山からではなく、トレイルランができそうな城山・金山からだったので山を楽しむ余裕も少しありました。全行程7時間と少しというのも予定通りで、道に迷うこともなく、無事に下山してきました。(有山)

編集後記

池田さんの記事を読んでいて違和感を感じたのは、ご自分をランの素人と認識しておられることです。物事に白黒つける私から、はっきり言わせてもらえば、「あんたが素人なら、玄人はいないよ!!」暴言失礼しました。

他方で、細々始まった登山が、活気づいてきました。走れなくなる将来を見越して作ったのに、走ろう会の一分野として存在を主張し始めています。このまま続けば、90歳近くまで、走ろう会に現役で所属続けられます。何はともあれ、ありがたいことです。感謝あるのみ。(平松)

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

**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.bbiq.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。