

古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成)

2021年5月1日(529号)

会長談話 ランニングに好適な季節になりましたが、新型コロナの猛威は変異化して続いています。ワクチンの接種が始まり、これによるコロナ感染の収拾を願うばかりです。継続して気を抜かず充分注意しながら行動しましょう。日曜日の朝練習、土曜日等のLSD、山登りの参加をお願いいたします。皆さんの協力のおかげで4/17に総会も無事に開催することができました、ありがとうございました。精勤者表彰対象の方おめでとうございます。残念ながら千鳥苑での飲酒が禁止になり、申し訳ありませんでした。4/11(日)に古賀マラソンクラブ主催のタイムトライアルがなまずの郷運動公園にて実施され、平松さん小宮さんと私が参加しました。暑い中お疲れ様でした。今後も10月まで第2日曜日の10時から(9:40集合)実施されます、1500m、3km、5km、10kmの4種目を1.2kmの周回コースを走ります。皆さんの多数の参加をお願いします、みんなで楽しみましょう。今月も「3つの密(密閉・密集・密接)」を回避し、屋外でも、密集・密接には要注意しながら、新型コロナウイルスに負けずにMTH(無理せず、楽しく、走りましょう)でいきましょう。(令和3年度役員体制)

会長	小敷賀匡	代表、統括
副会長	江口賢一	駅伝
副会長	小宮	報道
広報部 編集部長	平松 實	会報
編集委員	池田美佳	会報
会計部	三波岩男	会計
事務局	有山伸司	庶務
会計監査	塩田	
相談役	豊原利郎	

(令和3年度事業計画 予定)

毎日曜日の朝練習(古賀中のまわり周回コース)

4~5月	山登り	7月	古賀市民体育大会
6~8月	夏季練成会	9月~	フルマラソン練習会
11/3	古賀市民駅伝大会	1/1	参詣ジョギング
1/12	成人式記念駅伝大会		



登山の効用 近隣の山に毎月2回登っています。参加者が固定している感がありますが、参加自由です。多い方が楽しいので、どうぞ仲間になってください。会報の500号を記念して始まった登山ですが、ランニングとはまた別の楽しみがあります。ジョギングより、もっとゆっくりなので、流れる景色がゆったりした思考についてきます。歩きながら6~7時間しゃべると、仲間感が充実して親密度が増します。そんな機会は日常的には、あまり無いことでしょう。登山が始まった当初は、私個人的には、脊柱管狭窄症の腰痛で、身体もままならない状態でした。途中で立ち往生になって、仲間迷惑をかけるのじゃないかと不安を抱えての参加でした。最初の頃は、よくわからなかったもので、今思うと無謀にも宗像四塚や犬鳴山に行っています。腰から下肢にかけてしびれ感や痛みで一歩一歩が苦痛だったのに、よく行ったものです。ただ、救いは、脊柱管狭窄症の場合、前傾姿勢では痛みが出ません。それで、登る姿勢は、自ずと前傾になるので、痛みが少ないのです。しかし下りは、その逆になるので、踏ん張りがきかずに痛さ

とこける危険にさらされました。しかし、今でも仲間内で語り草になる宗像四塚をやり終えたことで、気持ちが明るくなり、自信にもなりました。走れるようになるまで、試行錯誤の連続でしたが、この登山も回復の一助になったと確信しています。リハビリの基本概念は、動かすことです。絶対安静が、その対極にあります。過去の考えで言えば無謀と思えることが、今では正しいのです。

今言ったように6~7時間身体を動かし続けるのですから、体幹から下肢にかけての筋肉は鍛えられます。最初の頃のきつかった思いを今ではしません。鍛えられて、強くなったのが感じられます。それとは他にも良さがあると感じます。山の雰囲気と言えるものでしょうか。気持ちがリラックスできます。

その理由を人が森から出てきたから、森に愛着を感じるDNAが埋め込まれているというのは、少し穿った考えでしょうか。仲間が得られたという思いは感じています。感性を同じくする仲間は得難いものです。この年になって、奇跡のようなものです。やはり、走ろう会という基盤があつての出会いだろうと思います。走る行為は、まじめなものです。継続できなければ、ランナーにはなれません。ですからランナーは、基本まじめな人たちです。ただ、長年人生を過ごしてきましたので、色んな垢がついて、性格を形作っています。基本まじめでも、多様な人格が集まって語り合うのが、またいいのです。登山の後に反省会がありますが、コロナに細心の注意を払いながら、一日過ごした山を語り合います。非日常の大冒険が脳裏を駆け巡ります。最高の幸せです。老後においては、幸せは自分たちで作り出すものだというのは、この事でしょう。グリコの宣伝文句に“1粒で2度おいしい”というのがありますが、我々は、“1事で3度楽しい”を経験しています。まず、①計画して楽しい②登って楽しい③語り合っと思い出して楽しいの3度です。走ることはいずれは、できなくなるでしょう。それに比べると、歩くことは、それより少し後迄続けられると考えられます。走ろう会の先輩にも90歳近くまで登山していた方があります。ランナーが終わった後でも、登山家が残っています。まだまだ人生は希望に満ちています。

こりゃたまらんわい。

平松

給水ポイント 2日続きの雨で身体が重いですね。夕方小降りになるのを待って軽く走ろうと思います。先日の総会の後で安野光雅さん(栗栖さんと同郷の津和野ご出身)の絵本を紹介させていただきました。池田は勝手に歌を作ったり変

な本を読んだりする宇宙人と思われる方も多いと思いますが(お互い様)、

安野さんは国際アンデルセン賞をはじめとする数々の賞を受賞された世界的に有名な画家・絵本作家で囲碁の愛好家でもあったそうです。数々の作品の中から「ふしぎなたね」を紹介させていただきました。ある怠け者の男が仙人から1つ食べればお腹がいっぱいになり1年間何も食べなくてよい「たね」をもらうところから話は始まります。翌日栗栖さんからあの本のところは?と尋ねられました。本のところを読み解くことはあまりしないのですが(作者の予期せぬところが一人歩きする昨今です)、この本を生意気盛りの中学2年生に春浅い頃に読み聞かせするところを白状させていただきます。誰もが自分を変えたいと思っているところがあり、何かのきっかけで変える勇気を得て最初の一步を踏み出すのだと思います。主人公の男は仙人のいうことを聞く素直さをもっていました。さらに「このままではいつまでたっても同じだ」と気づき新しい一步を踏み出します。その小さな一步がその後の人生を大きく変えてしまうのです。男は来る日も来る日も目の前のことを淡々とこなしていき、その結果として家族や貯えもできます。それは人生において淡々とこなすことの尊さを伝えてくれます。しかしながら人生には予期せぬ不幸もつきものです。それでもまた男と家族は命の無事を感謝し祈り前を向いて日常と向き合っていくのです。ひよんなことから走り始め淡々と走っているうちに走ろう会との出会いがあり楽しいお仲間を得ることができました。甘いも辛いもある日々ですが少しでも走ることで前向きなエネルギーを得て、あろうことか絵本のことまで語らせていただきました。これも「葉っぱの裏のご縁」と感謝しながらそろそろ晴れてきたので走ろうかい!

(池田宇宙人)

編集後記 5月は、風薫ると言っ、走るに最も適した季節です。PM.2.5や花粉症や新型コロナで深呼吸がしにくいこの頃ですが、これも思い出になる時が来るでしょう。“禍福は糾える縄の如し”次の幸せが、笑って迎えられるように、もうひと踏ん張りしようではありませんか。

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.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。