



# 全役員留任で 平成11年度へ

平成10年度の総会が3月28日に若葉台団地集会所で開催され、平成10年度の活動報告、収支報告ならびに新年度の役員改選、活動計画が討議決定された。

新役員は、会長以下全役員が留任、「楽しみを広げる」「健康を維持する」「仲間を増やす」の3テーマを引き続き追求する。

新年度の練習計画で大きく変わるの、年間を通してほぼ毎月1回はスピード練習または森林公園でのクロスカントリー練習(どちらか選択)が入ったこと。南古谷方面へのフルマラソン練習が無くなったこと。ここ数年フルマラソンエントリー者が減っているが、その実状を反映した内容となっている。

## 近隣ランニングクラブとの 第2回意見交換会報告

近隣ランニングクラブとの意見交換会が、昨年9月27日に若葉第1集会所で行われた。(報告:森脇氏)

テーマ 今後の進め方ほか

出席者 川越走友会(浅利、森)、埼玉滑川走友会(舛田)、日油技研工業陸上部(渡邊、清水)、東松山陸友会(榎本、田島)、毛呂山55ランナース(大沼、吉川、片野)、若葉グリーンメイト(坂口、大崎、森脇)。なお、走友会、坂戸走友会、鶴ヶ島E.R.C、鳩山NT.RCは都合により欠席。(敬称略)

討議内容

### 1) 幹事役について

- ・個人レベルでは負担がかかるので、会単位で決めてはどうか
- ・方向が固まるまでは当面WGMが担当してはどうか
- ・6会だけで決めることはムリ
- ・会同士の連帯感が欠如している。このままでは結論が出せない

### 2) 連絡会の名称

- ・次回での課題とする

### 3) 合同で実施できるイベントの検討

- ・各会で行っているイベントに積極的にかかわっていくとよい
- ・組織がしっかりしていれば、何か困ったときにお互いに支援することができる
- ・今回は出席状況が悪いが、なんとか結束していきたい

- ・もう1、2回意見交換をしたほうがいい

- ・各会のイベントは、相互に紹介し合うようにしたい

### 4) 今後の進め方、検討課題ほか

- ・他の走友会への働きかけ

- ・小川走友会へは榎本さんが、上福岡走友会へは森さんが行う

- ・打ち合わせへは、各会から最低1名は参加すること

決定内容

今回の出席状況から、重要な部分は決められなかった。したがって、再度討議し、方向性を固めていくこととする。

### 1) 幹事役(暫定)

東松山陸友会&若葉グリーンメイト

### 2) 討議内容

1.各会の年間スケジュールを持ち寄る

2.東松山陸友会よりイベント(4月29日)の提案

3.その他

### 3) 次回の日程

3月27日(土)14時より 東松山市民体育館

各会員への通知

以上の内容につきまして、各会へご参加の会員各位様へ会報等によりお伝えください。

## 4月29日に森林公園で合同練習会

意見交換会を踏まえて合同で練習会を開催することになりました。場所は森林公園のXCコース。日時は入場無料になる4月29日で、森林公園の運動広場に9時30分集合。練習内容は、XCコースを使った申告タイム制のレースです。1~3位には賞状と記念品を授与。申告タイムレースなので、どんなに遅くても優勝の可能性があります。お弁当・飲み物は各自持参。会費は200円。

今回の幹事役は東松山陸友会となっています。申し込みは、特に必要なく、現地受け付けです。

### 森林公園利用メモ

駐車場は滑川町役場の駐車場を利用すると無料。飲み物類は、南口駐車場入口の右へちょっと入ったところにある酒屋さんがいいでしょう。20人ぐらいになると団体割引で入場料もぐっとお得に。入口で仲間を見つけよう。

# ライバルが出るのはどの大会？

今年度の参加予定大会です（もう大分時間が経ちましたが）

# ランナー度診断カルテ

全日本ランナー育成協議会編

本当のランナーは、ランニングをこよなく愛しているものです。愛するものにはすべてを捧げなければなりません。あなたはどのくらい真のランナーに近づいているのか。このカルテでチェックしてみましょう。

ラップタイムとスプリットタイムの違いを知っている。

レース用シューズと練習用シューズはわけている。

毎月13日と22日には書店に行く。

まだまだ自己記録が短縮できている。

同僚の中で一番大喰らいだ。

ランニングを始めてからタバコは吸っていない。

翌日走る予定の時には、酒の誘いをきっぱり断る。

他人との話題がいつも運動と肥満のことになる。

トンカツは月に1度以上食べない。

飲んでみてアクエリアスとポカリスエットの区別がつく。

マラソン世界最高記録の、タイムと記録保持者を言える。

自分の家から半径42km圏がどのあたりか知っている。

400mのトラックを105周したことがある。

レースや練習が苦しければ苦しいほど大きな喜びに感じる。

宗茂と宗猛の見分けがつく。

NHKの番組「トップランナー」を陸上競技の番組だと思ったことがある。

TVで放映されるマラソンや駅伝は必ず録画する。

同じマラソンや駅伝のレースをビデオで2度以上見直したことがある。

マラソンや駅伝の番組は、ストップウォッチを持って鑑賞する。

谷口がどちらに首を傾けて走るか知っている。

自分の孫とレースに出たいと思っている。

ランニングをするために、出世や残業代（あるいは希望校合格）をファイにしたことがある。

練習の予定日なら、台風でも雪でも練習する。

通勤以外は、すべてランニングシューズで過ごす。

「ファイト」という言葉が好きだ。

エスカレーターがついていても必ず階段をつかう。

道を歩いている、他の歩行者を競走するランナーにみたてることがある。

歩いていると思わず呼吸がスースー、ハクハクになっている。

朝目が覚めると、布団の中でまず脈拍を測る。

メントールの香りが好きだ。

「アンデルセン」と聞くと、童話ではなく女性ランナーを思い浮かべる。

早大、拓大、日体大、中央学大、法大、帝京大の共通点を知っている。

ランナーを見かけると、自分より早いか遅いか比較してしまう。

（男性の場合）下着のパンツはブリーフ型ではなくトランク型に決めている。

健康診断で「要二次検査」になったことはない。

夜は11時までには寝る。

出張や旅行先で必ず走る。

毎日の走った距離を必ず記録している。

子供と親子マラソンに出たことがある。または出場したいと思っている。

走って倒れて死ねれば本望だ。

芸能人のサインより、テレビに映るランナーのサインが欲しい。

着ていないTシャツがたくさんたまっている。

動物が走っているのを見るとその脚のメカニズムに興味を奪われる。

道路はすべからくランニングができる歩道をつけるべきだと考える。

歩いて30分以内の場所にタクシーを使うことはない。

休みの日はいつもジャージ姿だ。

レースや練習のランニングを夢で見る。

ランニングシューズを10足以上持っている。

ランニング日誌をつけている。

ランナーズハイを経験したことがある。

## [ランナー度判定表]

チェック数0～10

あなたはまだランニングの世界の扉を開けたばかりです。走るたびに新鮮な経験をします。色々なレースにで、色々なコース、色々な距離にチャレンジしてみましょう。

チェック数11～20

ランナーとしては極平凡なランナー度ですが、余り夢中になると人生を誤ることにもなりかねません。あくまでも自制心を失わないことが大事です。

チェック数21～30

ランニングを知らない人から見ると、あなたは「へえー、よく42kmも走れますね」などと感心されることが多くなります。しかし、この言葉を真に受けて「もっと頑張ろう」などと思わない方がいいでしょう。

チェック数31～40

もうとっくにあなたは変人扱いされていることでしょう。子供にはあきれられ、配偶者には逃げられ（追い出され）しているかもしれません。もしまだ別れていないのなら、相手も変人です。この際開き直って、一緒に走りましょう。

チェック数41～50

物事には程々と言うことがあります。人生走ることだけがすべてではありません。一度そのへんのところをじっくりと走りながら考えてみてはいかがでしょうか。

## 大会結果

【お詫びと訂正】WGM61号の記事中、坂戸毎日マラソンで森脇康行選手の記録が1時間26分19秒とあるのは、1時間16分19秒の誤りでした。訂正してお詫びいたします。

【つくばマラソン】 1998年11月29日  
フル 陸協登録者の部 部門837人 総合5694人

岩堀 晃	3:24:39	485位	1202位
今泉 和海	3:10:30	364位	667位
山田 収里	3:24:42	487位	1205位
松村 司郎	2:54:29	189位	260位
フル 一般の部		部門4857人	総合5694人
菅原 薫	2:59:37	138位	400位
谷中 博史	3:06:09 (net3:05:40)	217位	542位

【第6回小川和紙マラソン】 1998年12月13日

ハーフ 壮年男子B	部門484人	総合1375人
山田 収里	1:35:37	97位 393位
草島 孝彦	1:45:49	242位 798位
10km 壮年男子B	部門231人	総合718人
山崎 右	49:10	109位 410位

【99東京ハーフマラソン】 1999年1月24日

ハーフマラソン	総合男子	4613人
山田 収里	1:30:46	1138位
渡辺 敏男	1:46:21	3367位

【第21回与野大かやマラソン】

10km 壮年男子	部門394人	総合677人
山崎 清	45:10	56位 130位

【第31回坂戸市民ロードレース】 1999年1月24日

5km 壮年40歳代	7人
川崎 孝	18:30 3位
四條 憲夫	19:04 4位
岩堀 晃	19:28 5位
千葉 和義	20:56 7位
5km 壮年50歳以上	11名
小塚 幸広	17:02 1位
谷中 博史	19:01 3位
落合 幸男	19:16 4位
小塚 金治	20:36 7位
宮部 久男	21:30 8位
10km 一般	21人
梶本 栄一	36:38 2位
川崎 孝	39:55 3位
谷中 博史	40:21 4位
四條 憲夫	41:21 7位
落合 幸男	41:35 9位
岩堀 晃	41:52 10位
池田 重人	44:54 13位
千葉 和義	45:38 14位

坂口 静雄	46:06	16位
-------	-------	-----

【'99彩の国さいたまマラソン】 1999年2月7日

フル 男子総合	2698人	
谷中 博史	2:54:25	213位 18位/828人 (男子50~64歳)
川崎 孝	3:10:54	563位
松村 司郎	3:18:58	804位
千葉 和義	4:09:31	2378位

【第28回カメラアマラソン】 1999年2月21日

10km 男子50歳~	
谷中 博史	38:35 7位

【第4回はすだCITYマラソン】 1999年2月28日

10km 壮年男子50歳以上	部門208人	総合739人
谷中 博史	38:57	20位 111位

【第10回鶴ヶ島グリーンロードマラソン大会】

(大会役員を務めた日油技研の渡邊稔氏よりお知らせい  
ただきました。)

大変お世話になっております。

日油技研 & グリーンロードマラソン大会実行委員の渡邊  
です。鶴ヶ島グリーンロードマラソン大会の第10回記念  
大会も無事終了しました。

招待選手の本田技研陸上部の4人は、軽く流したのかも  
しれませんが、さすがの走りで、29分台が3人、30分台  
が1人という結果でした。

WGMの関係者の結果をお知らせします。(結果と実際に  
走った人が入れ替わっている可能性があります)

10km 35~49歳	
森脇 康行	35:27 7位
梶本 栄一	36:31 11位
川崎 孝	37:44 20位
10km 50歳以上	
八木原将雄	37:29 8位
和田	39:25 15位
落合 幸男	39:43 18位
岩堀 晃	40:27 24位
小塚 金治	40:58 32位
山田 収里	42:39 44位
渡辺 敏男	45:33 79位
5km	
堀口 保	24:19 56位

【第2回目白ロードレース】 1999年

5km 30~39歳	部門91人	総合463人
大崎 貴幸	17:58	5位 22位
5km 50~59歳	部門91人	総合463人
川崎 孝	19:52	4位 72位

【第14回大山登山マラソン】 1999年

山崎 清 1:00:53 男子40代91位/198人 総合363位  
/906人

戸田 美明 3:43:42 493位 1671位

山崎 清 3:43:42 494位 1673位

フル 男子50歳～ 部門1617人 総合6942人

谷中 博史 3:10:42 45位 389位

川崎 孝 3:13:55 61位 462位

平田 昶 5:12:57 1312位 5585位

【第2回東京荒川市民マラソン】 1999年3月28日

フル 登録男子 部門437人 総合6942人

岩堀 晃 3:08:38 125位 332位

渡辺 敏男 4:13:36 382位 3299位

松村 司郎 2:39:48 11位 15位

フル 男子40歳～ 部門1969人 総合6942人

四條 憲夫 3:09:05 69位 358位

【第4回吉川なまずの里マラソン】 1999年4月4日

ハーフ 一般男子50歳～ 部門447人 総合1330人

工藤 光則 1:38:14 130位 449位

## 「ライバルは瀬古」 第1回

越橋 満

僕にとっては劇的な出来事だった。走るという世界、しかもマラソンの世界に踏み出すことになる、劇的な出来事だった。

玄関の戸を開けたとき、彼「瀬古利彦」はにっこり笑ってそこに立っていた、あの走るときの顔からは想像できない柔らかな表情で。

僕こと越橋は当時S B食品に入射して3年目、群馬の高崎営業所に赴任して最初の冬を迎えようとしていた。11月も押し迫ってあわただしく営業活動をしていたある日の朝のこと、営業所の電話を取ると耳をつんざくような声が響いてきた。「陸上部の小林だ、そっちの前橋に瀬古が何時もお世話になっている針の先生がいるから会社の商品をお歳暮代わりに届けておいてくれ、住所は……。」と一方的に話して電話は切れた。この小林というのが陸上部部長であり、名伯楽と言われた故中村清監督の早大競走部の門下生の一人、そして瀬古利彦をS Bに入射させた最大の功労者であることを知るのは大分後になってのことだ。

営業所の所長にその旨を伝えたと今日中に届けた方が良いと言うので、早速電話をして午後にかがう事にした。

針の先生（小林尚寿氏：現役時代「ケガのデパート」と言われた瀬古が見事復活する背景には小林尚寿氏の力があつた。氏は全盲であるが、瀬古の走る足音でケガの状況がわかるということを知っていた事がある。）の自宅兼治療院は前橋郊外の閑静な住宅街にあつた。

思いのほか、仕事に手間取り、家に着いたのは夕方5時を少し回っていたらどうか。玄関を開けたその時、そこに彼「瀬古利彦」がいることなど想像もしていなかった私はとにかく驚いた。彼の第一声は「越橋、随分遅かったな」だった。ここから私が「人間 瀬古」を知る事となる。

小林先生の奥さんの招きで炬燵に入って「彼」とお茶を飲みながらいろいろな事を話した。「彼」は僕と同期入社で同じ早大卒であることだけは知っていたとの事で、今日の午後に来ることを奥さんから聞いたのでとても楽しみにしていたとの事。「彼」との会話の中でとても驚いたのは本当に「普通の人間」であること、そして、とても思いやりのある事であった。そもそも、ここには「足」の治療に来ていたのである。それも「瀬古、復活成るか」と各マスコミが騒いでいた「福岡国際マラソン」まで後2週間と迫る中、足の状態は最悪、他人の事などがまわっていられないはずなのに「彼」は僕に「営業は大変だろう」と人を思いやる言葉をかけてきた。その言葉を聞いたとき「彼」の大きさを垣間見た気がした。

また、「彼」の意外な一面を知ることが出来た。それは「普通の恋をしたい」と言う言葉だった。ちょうどその当時、僕は結婚1年の新婚で、妻とは学生時代からの恋愛で結ばれたことを話すと、「いいな」と言ったときの「彼」の「顔」がとても印象的だった。僕が「よかったら、家に飯食いに来ないか」と誘ったら、二つ返事で「今晚行く」とのこと。その夜の妻の手料理は結婚して以来、最初で最後の「気合」の入った物だったが、当の本人の妻は緊張から舞い上がってしまい、何をやったやら、「彼」と何を話したやら、「全然覚えていない」と今でも言う始末。

さて、その頃、僕は暇をもてあましてか、日曜日に週1回だけ15分ほど走り始めて2ヶ月程経っていた（その15分が苦しくて、死ぬ思い）。それを軽い気持ちで「彼」瀬古利彦に話したのが、まさか僕の「マラソンへのスタート」になるとは本当に「これっぽっち」も思っていなかった。

# 第48回奥武蔵駅伝競走大会



恒例となったうどん屋の前で

今大会の参加は437チームという、日々の快走は他のメンバーにも感奮を呼び起こし、八木原、四條両選手が実力以上の力走を見せた。そしてこの人でなければというアンカー楢本栄一選手につなぐ。この日が会社のチームとしてはラストランという楢本選手は涙のお別れ

さて、昨年、無念の全チーム白ダスキというまだかつてない無惨な成績に終わったWGMは、捲土重来を期しての雪辱戦。Aチームは、まずこれならという期待を抱かせるに十分なメンバーを揃えてのチャレンジ。

まず花の1区は佐藤邦夫君。アップダウンの続くタフなコース。各チームともエースを投入してくる中で35分台100位部からの知らせによると「3時間以上かは立派だ。この力走に依って本来1区もあかしくない大崎君がグングン順位を上げるゴボウ抜き。小塚選手も年を忘れ

ランが終わったばかりBチームも2:55:51の立派な記録。これは昨年のチームより早い。C、Dチームは2番違いのゴール。惜しくも白ダスキとなったが、3時間一桁台で200番以内の入着は決して悪くなかった。ただし、大会本エースを投入してくる中で35分台100位部からの知らせによると「3時間以上かは立派だ。この力走に依って本来1区もあかしくない大崎君がグングン順位を上げるゴボウ抜き。小塚選手も年を忘れ

高校の部	佐久長聖高校	2:15:37
大学の部	駒澤大学	2:14:03
実業団の部	新電元工業A	2:13:31
一般の部	長野市駅伝部	2:17:26

### 【その他参考記録】

小松メック 1区 楢本 36:36 33位

### 【昨年のWGM記録】

A	3:01:46	144位
B	3:13:42	198位
C	3:17:40	205位

## 【一般の部】(出場261チーム 完走256チーム) 1999年1月31日

順位	チーム	タイム	1区	2区	3区	4区	5区	6区
65	A	2:42:31	佐藤 邦夫 35:54 100	大崎 貴幸 20:13 62	小塚 幸広 25:33 61	八木原将雄 23:13 74	四條 憲夫 21:31 63	楢本 栄一 36:7 97
130	B	2:55:51	谷中 博史 39:04 186	岩堀 晃 21:31 106	和田 文雄 27:41 118	川崎 孝 23:22 79	岩堀 晃 22:45 94	宮部 久男 41:30 204
195	C	3:04:23	今泉 和海 38:11 163	山田 収里 23:54 187	関谷 幸雄 29:24 178	清水 懸二 26:48 207	戸田 美明 23:32 125	坂口 静雄 42:34 219
197	D	3:06:08	菅原 薫 45:06 254	落合 幸雄 22:20 128	草島 孝彦 31:32 221	池田 重人 27:20 220	鳥海 修一 22:17 79	谷中 博史 37:33 126

## 5月16日は七峰縦走の日

ここ数年七峰縦走は、全コースの完走をしなかつたりコースを変えていましたが、今年は久しぶりに完走しようと思います。この機会に完走を果たしていない方は是非参加を。

水場はありますから、水は500CC位の準備でOK。食べ物は歩きながらでも食べられるものを。

今回は、登りは歩きに徹し、各所で休んでマラニックの精神を守ります。フリーは釜伏峠から。

晴れても風が吹くと寒いのでウィンドブレーカーがあるといいです。天気が悪ければ手袋必携。反省会は、例の如く寄居駅秩父鉄道ホーム。

雨天の中止は、当日担当までお問い合わせを。担当は豪雨でなければ小川町駅まで行きます。

集合：小川町駅前8:30(若葉発7:57)  
担当：谷中 (TEL.0492-42-1325)

## 4~8月の予定と参加行事

4月 4日	小川町~千代田公園マラニック
4月11日	東洋大学
4月18日	千代田公園 8:00
4月25日	千代田公園 8:00
4月29日	森林公園(合同練習会) 集会所8:30現地9:30
5月 2日	千代田公園 8:00
5月 9日	千代田公園 8:00
5月16日	外秩父七峰縦走小川町駅8:30
5月23日	東洋大8:30or森林公園9:30
5月30日	千代田公園 8:00 (持久走)
6月 6日	千代田公園 8:00
6月13日	東洋大学 8:30現地
6月20日	走友会合同練習会
6月27日	千代田公園or森林公園
7月3~4日	合宿
7月11日	千代田公園 8:00
7月18日	千代田公園 8:00
7月25日	東洋大8:30or森林公園9:30
8月 1日	千代田公園 7:00
8月 8日	千代田公園 7:00
8月15日	千代田公園 7:00
8月22日	千代田公園 7:00

## 入会方法は?

当会にご入会ご希望の方は、事務局宛に電話でお申し込みください。練習会場で、直接会員に声をかけていただいても結構です。

事務局 楢本  
電話 0492-86-6266

## 62回目の編集後記

前号でバックナンバーを探している旨本紙に掲載したところが、早速針谷さんからかなりの号を送っていただき、穴が相当埋まりました。暇をみてはスキャンニングしていますが、昔は、毎月発行していたり16頁なんていう号もあったりして結構たいへんです。今40号あたりまで終わったところで、夏までにはなんとかします。ホームページものびのびですが、技術的な問題はないので、時間さえあればオープンします。