M・アカデミー　会報

M・アカデミー　広報部
第 86 号
2016 年 2 月 15 日

発行責任者：石上 敬久　〒146-0085　東京都大田区久が原 2-3-9-203　　編集責任者：森藤 博

２０１６年新年を迎えて

理事長 松村定志

２０１６年の年があけM・アカデミーも設立２４年目の年を迎えることになりました。
会員及び会員ご家族様にとって本年が素晴らしい年になることを祈念いたします。

さて、昨年はM・アカデミーの２大行事である「小中学生陸上競技交流大会」と「スポーツの森ロードレース大会」がそれぞれ２０回、５回と節目の大会となりました。

小中学生陸上競技交流大会は回数を２０回と重ね公認大会としては２回目の開催でした。こちらの参加者数は大会の種目数から一日の競技会開催限界人数の８００人強の申込みがあり遠方の静岡県からの参加がありました。この大会は全国大会の東京都予選会の前哨戦となっておりメジャーな位置づけになっていることを主催者としてはしっかり認識し今後も開催を継続していかなければならないと感じています。

また、スポーツの森ロードレース大会は、初心者が参加し易い大会の開催と東日本大震災の被災地支援を目的に掲げて始めたものですが、走り易いコースであるが特段の特徴がないこと等が原因か参加者が毎回減少しております。ロードレースのもう一つの目的には「小中学生陸上競技交流大会」の開催資金対策がありました。したがって現在正に第６回大会のプロモーション活動の最中ですが、参加者募集活動は実行委員を中心に会員一同が協力し初心者がより多く参加していただくなどし、前回大会を上回る参加者を確保することが求められます。

通年の事業活動としてはアカデミージュニアの陸上教室があげられます。昨年は２０２０年の東京オリンピックの開催に刺激されたのか加入者が４２名となり、本年に入っても体験者が後を引かない状況となっております。そこで指導体制を見直すこととしコーチ陣の充実を図るべく新たに専任コーチを検討していたところ佐々木名誉会長の紹介でランニングコーチの細野史晃様を迎えることとなりました。既に細野様には１月よりジュニアの指導に参加をいただいておりますが、新学年からは更に充実したアカデミージュニア陸上教室が期待されるところです。

最後に、大変残念なご報告することとなりますが、病気療養中であった鶴岡秀雄様が１月５日ご逝去されました。享年８３歳の人生でした。鶴岡様にはM・アカデミーの設立から参加され会の発展のために大変尽力をされました。人工透析を受けられるようになってからも体調のよいときには練習会にも参加されるなど常に前向きな取り組みをされていたことが印象に残っている方でした。

鶴岡さん、そちらの世界にマラソン大会がありましたら、一昨年、同じくに旅立たれた川合さんと好きな常温ビールを飲みながらM・アカデミーの話でもし、ゆったりゆっくり走ってみてはいかがでしょうか…安らかな眠りを(合掌)

第24回 会員総会のご案内

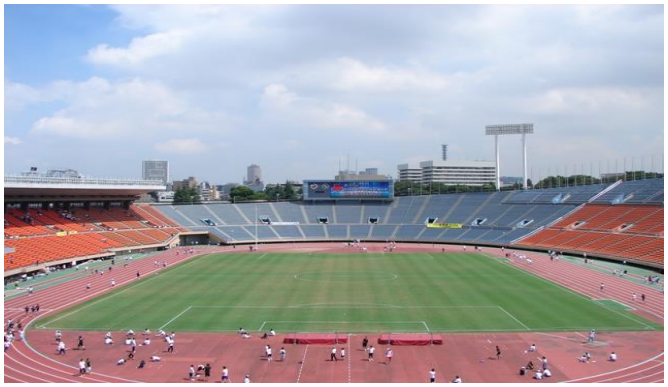
開催日時 ： 3月21日(祝)午後2時30分～4時30分 （総会終了後懇親会を予定）
会　　場 ： 品川区大井第二区民集会所第一集会室　　JR京浜東北線大井町駅 徒歩8分
所 在 地 ： 品川区大井2－27－20 電話 03-3772-2000　　東急大井町線大井町駅 徒歩8分

「小池のお婆さんどんな人」　　会員 No.18　　小池　松

実はこんな人 １ 月２日で８０歳後期高齢者のお祖母です。人間大好お酒もお肉もご飯もです。特にM・アカの方々、人格的に立派な方々の集まりで皆々様のご指導を頂きながら今日まで何とかついてまいりました終身第一種、１９９８年ここらで陸上競技から下りようとも思いました。

一昨年掃除機と相撲を取り見事に負け大腿骨骨折となり今まで大病もなく怪我もなくやって来ましたが三本足になってもしっかり治して又続けたいと思いリハビリをして参りましたが歳には勝てず骨粗鬆症にもなってこれでは杖を付いた審判員では選手の皆様に申し訳ないと今までやって参りました箱根駅伝・東京マラソン・青梅マラソンから下りる事を申し出ました。

今まで恵まれて世界陸上・アジア大会、東京国際男子と女子、日本グランプリ、全国マスターズ、八国大会、全日本選抜、青年大会、国民大会、都民大会と青木会長を始め,永田、田(でん)、小暮、石原会長さんと共に表彰係を長くやって居り大会の度びにの会長の横に立ってメダル、賞状の入ったおぼん持ちをしたりして参りましたのでS級とは名ばかりでドーピングやら報道やらお偉いさんにお茶を運んだりで記録員として席はありましたがM・アカの皆様の方々の方が何でも知っていらっしゃいますので恥ずかしいばかりです。



大・中・小の国立での大会が終わりますと他の係りはどんどん帰って行ってしまい、いつでも協会の事務の浅見先生と会長と私だけになってしまい帰りはいつもエビスビール会社の永田会長さんとバスを待ってエビスのスタンドでビールをご馳走になって別れます。

５人の会長さんにお世話になり色々ご指導頂き大変勉強になりました。ルールブックにない貴重な教えを頂き幸せな係りでした。良く飲んだ楽しい思い出です。

又、依頼がある様でしたら８０歳になるまでのおばはんの続きをかきますが・・・。

富士見高原合宿行の途中　2009 年 8 月

新宿で飲み会

第１回さいたま国際マラソン挑戦記

会員 No.503 石堀和雄

話は約１年半前の９月にさかのぼる。水戸で初めてのフルマラソンが２年後の１０月に開催とのニュースが地元紙の１面を飾った。毎年１～２月の勝田や青梅などにピークを合わせてきたので、暑さの残る１０月の大会にベストの状態で臨むためにはどんな対策を講ずべきか？考えた末に、まずは１年前の同時期にフルを走る必要があるとの結論に達し、浮上したのが「第１回さいたま国際マラソン」である。ゴール４時間制限は、今の私の走力からすると，決して安全圏内ではなかったが、逆にそれがトレーニングのモチベーションを上げることとなった。

目標を高めの３時間２０分切りに設定。月間走行距離は２５０キロ程度だったが、例年秋口から始まる走り込みを６月に移行し、１０月までに３０キロ走を計１１回も行った。９月のシルバーウィークには単独での試走を敢行。その日は気温が高く、コンビニをハシゴしながら、単調となる中盤やきつくなる終盤のアップダウンなどを確認しながら約５時間かけて４２キロを完走した。そして仕上げは４週間前の「千波湖３時間歩こう走ろう会」での３０キロペース走（キロ４分５０秒）。快調に走りゴールまで１キロに差し掛かった所で、思わぬ落とし穴が待っていた。ちょっとした段差で、古傷の左足ふくらはぎを痛めてしまったのである。東京マラソン２０１０の５キロでのリタイア時と同じ部位である。１週間はウォーキングのみで快復に努めたが、結局その後もスロージョグのみで本番を迎えることとなった。当日は何よりもケガの再発が怖く、とは言ってもキロ６分では６か所に設けられた関門通過が危うくなるので、まずはキロ５分半前後でレースを進めることにした。スタート時は涼しい天候だったこともあり周りのペースは速く、Ａグループからスタートした私は次から次へと抜かれ１２キロ手前の折り返しでは、ほどなく最後尾車がやって来た。１５キロ過ぎでは、３０分前にスタートした日本代表チャレンジャーの部の先頭が早くもやってきて、報知新聞掲載のコメントにもあった「吉田～！」「渋井～！」と声援を飛ばした。ついでに中継車に手を振ったりして・・。（あとでビデオを確認したところ、しっかり映っていた。）彼女たちの爆走を目の当たりにし、こちらの気分も高揚し、後半は少しペースを上げてみようという誘惑に支配された。しかし、ハーフを１：５４：５３で通過した頃から太陽が顔を出し、２５キロ過ぎからは緩やかな追い風となったため体感温度はかなり上がり、３０キロ前後のアップダウンも重なり、ペースダウン者が続出し、救急車も出動した。そんな中でも前半を抑えた分、ペースを５分ひとけたに上げ、３０キロ地点では関門閉鎖まで１５分ほどの貯金ができた。そして３５キロからの５キロは２５分０２秒と最も速いラップを刻んだ。さらに、試走によりコースを十分に把握していたことで、精神的にも安定した状態でレースを進めることができた。ゴールは３：４２：１１と当初の目標を２０分以上下回ってしまったが、沿道の温かい声援もあり、大会を十分に満喫することができた。今回の様々な経験を活かして、地元開催のフルにつなげたいと思う。ちなみに、大会名は「第１回水戸黄門漫遊マラソン」と決まった。

∞ さんまマラソン奮走記 ∞

会員 No. 234　柴崎　良雄

我らM・アカデミー精鋭６人衆（山本、平尾、長沼、森藤、冨澤さんと柴崎）が、ここ本州最東端の銚子駅近くのホテルに集合したのは小雨そぼ降る１１月１４日（土）の夕方でした。各自都心から２時間以上かけてはるばるたどり着いたのは、翌日に「銚子半島ハーフマラソン」（別名=さんまマラソン）に出走するためです。

先ずは、明日の完走を目指し前祝いと酒は控えめに、料理は新鮮なてんこ盛りの刺身の盛り合わせ（とにかく安い）に一同びっくり、しかも明日のための炭水化物を十分摂取して大満足でした。

翌朝、心配された雨はスタート時刻９：３０にはすっかり上がり、全国から４２００人のランナーが集合して緊張のスタートラインに整列した。「銚子マリーナ」（銚子駅から南にシャトルバスで１０分位）をスタート、ゴールとして、一路海岸線を北に向かって出走。　間もなく２キロ付近から太平洋の大海原に出て前方の犬吠崎灯台をめざす。途中きつめのアップダウンを繰り返しながら半島の素晴らしい景色を右手に眺めながら走ること７キロ付近から左に曲がると、銚子の市街地へ入ってきた。沿道で地元の人もボランティアの人もハイテンションの応援に元気をもらいながら、折り返し地点（１０キロ）で我らのメンバーともすれ違ってお互い頑張りのサインで後半をつないだ。

来たコースをまた同じルートで走ることになるが、１キロずつ進む毎にどうしても沿道にある距離表示板が気になりだし、またピッチも次第に遅くなってもうイムは気にしないと自分に言い聞かせてはいるが、やはり頭では気になっていた。　１５キロ地点を通過した頃から脚の痛みがジワジワと感じるようになり、いつものパターンで頭が一瞬ボーとなり忘れかけ、ふと我に返って腕ふりを意識する。そしてあと５、４、３キロと自分に言い聞かせ、ゴールを目指すパターンで完走する。走り終わると不思議なもので、あれほど痛かった脚がウソのように穏やかになり、潮まみれになった身体に長蛇の列から焼きさんまを夢中で頬張って食べたら一遍に疲れが吹っ飛んだ。みなさん　大変お疲れ様でした。

「アカデミーＪｒ通信」

ジュニア育成部長 大河内 暹

今年のトラック．フィールドのシーズンが間もなくやってまいります。まだ、冬の真っ只中ですが、我がアカデミーJr のメンバーとコーチが一体となって多摩川緑地公園で今は長い距離を中心に練習をかさねて、来るトラック・フィールドのシーズンに備えています。とは言っても小学生の長い距離も開催されています。12 月 20 日(日)に行われた第 11 回東京都小学生駅伝.ロードレース大会(板橋区)の 1500m に参加した纐纈さんが４位に入賞しました。また、2 月 21 日（日)には第 14 回キッズクロスカントリーリレー大会が武蔵野丘陵森林公園(東松山市)にて行われます。

アカデミーJr の陸上教室は、細野コーチ、奈須コーチが新しく加わり今まで以上に活気あふれるクラブになることが期待されます。

今年のトラックレースは大井陸上競技場での第４回瞬足チャレンジ 2016 小学生「学年別」コーナー走選手権にて幕開けです。

今年１年、皆さまと共にアカデミーJr のメンバー１人１人のために静かに活動を続けて行きたいと思い決意を新たにしているこの頃です。みなさんがんばりましょう。

秋のマラニックは「秋の収穫祭」として実施しました　　普及部長　平尾 敏

昨年 3 月の総会では、年間行事としてマラニックの開催を春・秋の二回といたしましたが、普及部長の独断と偏見で、秋の峠走りは農地での収穫祭に変貌しました。突然の企画変更にも係わらず遠くは神奈川県からも参加を頂き、自然の恵みに、心と胃袋の両方を満たす忘れられないイベントとなりました。

時は 11 月 22 日、所は埼玉県白岡市新白岡「長沼農園」に 5 人の自称アスリートが集結しました。実は M・アカデミー会員の長沼さんが日頃から丹精して育てている家庭菜園です。写真をご覧になるとお判りのように、長沼氏は 100m×100m の広大な土地を所有（無償借地）し、日々無農薬野菜の栽培に励んでいます。自宅から 3km のロケーションは、農作業の行き帰りはジョギングすることで絶好のトレーニングも兼ねている（どんなことがあってもトレーニングが途絶えることはない）との事です。畑には大根、人参、小松菜、春菊、玉葱、トマト、サツマイモ、蕪などなど・・・たくさんあって忘れてしまいました。中でもこの時期のトウモロコシにはびっくり！で、寒暖の差が大きくとても甘いトーキビを体験しました。45 リットルのビニール袋には持てないくらいの野菜を収穫し、地主さんの庭で獲れた柿もいただき大収穫でした。

参加者：平尾・森藤・塚本・山本・長沼

この後は、白岡市が誇る白岡市総合運動公園にて本来のマラニックに替え、1 周 1100 メートルのジョギングコースを思い思いに走り（5 周、4 週、2 週）本日の前半を終了しました。

帰路は農作業とトレーニングの汗と疲れを源泉かけ流しの温泉に立ち寄り充分に鋭気を養い、長沼邸での収穫祭となりました。数々の無農薬（低農薬？）野菜の手作り料理を堪能し、6 月に体験したハワイ島コナマラソンの写真を見ながら、それぞれ思い出に歓談の時を過ごしました。

遠方から参加された塚本さんは、次回の開催を強く望まれました。次年度は開催時期も含め、より良い形での開催を予定しています。次回、白岡に限らず、家庭菜園をされている方（近くにトレーニングコース+汗を流す施設も併設）があれば立候補もお待ちしています。どこにでも飛んでいきます。

最後に、われわれ“ちょいわるオジサン”を暖かく迎えていただき、美味しい料理を作っていただいた長沼さんご夫婦に深く感謝いたします。

29 歳でM・アカデミーに入会して早 17 年、46 歳になりました。ちょっと信じられない･･･です（歳の割には風格がないので）。
その間、色々ありました。失恋、転勤まさに「人生山あり谷あり」です。M・アカデミーの諸先輩方々から見ると「ひよっこ」でちっぽけですが、今自分に出来ることを精一杯やらせていただいています。（最近は審判等で先輩方のご指導をいただきながら頑張っています。）

私はここ２～３年ほどケガ（主に右足）に悩まされています。「身体は普通の人より強い」と自負していただけに正直ショックで塞ぎ込む事もありました。しかし今、もがき苦しんでいる事は決してムダではないと自分に言い聞かせて希望、夢を捨てずに一歩一歩邁進して日々を過ごしています。

「時にはまわり道も必要」と頭の中をプラス志向にしてこのケガが自分自身を成長させてくれる「試練」と捉えています。また「我」が強い自分にはいい意味で自分を変えてくれる機会なのかも知れません。

2016 年 1 月練習会於

審判をさせていただいて感じたことですが、審判は相手（競技者）に対して「気配り」「思いやり」がなければ出来ないと私自身感じました。「我」が強いと出来ません。「ケガ」をきっかけに更に広く色々な事に生かしていこうと思います。

アカデミーの皆様、若輩者ですがこれからも末長くよろしくお願いいたします。
2016 年少しでも皆様のお役に立てるよう頑張ります。

２０１６年審判講習会日程　（有資格者、S級、A級、B級、新B級資格取得）

	開催日・会場	時　　間	主　催　団　体	各会場へのアクセス
第１回	３月　６日（日） 立正中学・高校 （大田区）	**９：００受付 ９：３０開始 早いので注意 してください**	東京陸上競技協会 高体連共催	**立正中学・高校「行学ホール」** 都営浅草線「西馬込」駅西口下車５分 大田区西馬込 1-5-1 **上履きを持参ください**
第２回	３月１２日（土） 武蔵野市総合体育館 （武蔵野市）	９：３０受付 １０：００開始	東京陸上競技協会	**武蔵野市総合体育館** 三鷹駅下車徒歩 15 分 東伏見駅下車徒歩 15 分 武蔵野市吉祥寺北町 5-11
第３回	３月１９日（土） 府中グリーンプラザ （府中市）	９：３０受付 １０：００開始	東京陸上競技協会	**府中グリーンプラザ** 府中駅北口下車徒歩１分 府中市府中町 1-1-1
第４回	３月２６日（土） L.ソフィア （足立区）	**９：００受付 ９：３０開始 早いので注意 してください**	東京陸上競技協会	**L. ソフィア** 東武スカイツリーライン 「梅島駅」下車徒歩５分 足立区梅田 7-33-1
第５回	３月２７日（日） 板橋区立 グリーンホール （板橋区）	９：３０受付 １０：００開始	東京陸上競技協会	**板橋区グリーンホール** 東上線大山駅下車徒歩８分 都営三田線「板橋区役所前」駅下車 徒歩 10 分 板橋区栄町 36-1
第６回	４月　２日（土） 大島町役場 （大島町）	１０：３０受付 １１：００開始	東京陸上競技協会	**大島町役場会議室** 大島町元町 1-1-14 **島部居住者・在勤者のみ対象です**

「鶴岡さんを偲んで」　　小池　松

平成２８年１月５日８３歳で再び帰らぬ人となり長きに渡りお付き合いをさせて頂きました事は本当に幸せ者でした。鶴岡さんは陸上競技の審判員としてランナーとしてM・アカデミーに尽くされてこられました。大会後のご苦労さん会で楽しい飲み会でご一緒させて頂きました。銀行退職後はアクセサリー会社の社長さんを務めながら色々な大会に出場し上位成績を残されました。

海外にも数多く出かけられ、オーストラリア、ハワイ等々に行かれる時にはお誘いを受け奥様と妹さんと一緒にランの楽しみと旅をしました。今となって素敵な思い出となりました。

主人と同じ年で上総一の宮での畑仕事をした帰りにはお手作りの作物をよく頂きました。私がよく家を空けていましたので心配をして下さり「ご主人を一人にしてはいけません」と言って下さりました。小野学園に勤務している事を知らせて居りませんでしたので今になってあれ程心配をして下さったのを済まなく思います。こんなに急いでどこを走っているでしょうか？年が明けましたらM・アカデミーでお見舞いに行くお話しも出て居りましたのに思ってもみなかった訃報が入り、ただただびっくり致しました。病床では朦朧とした中で箱根駅伝を楽しみながら一緒に走って５日に帰れない人になってしまうなんて本当に悲しくて葬儀に参列し何度も何度も「無妙法蓮華教」と心より手を合わせ、声を出しお祈りしてお別れを致しました。

M・アカデミーの為・ジュニアの為にお力を頂きまして誠に有難うございました。どうぞお一人残した奥様の事、M・アカデミーの発展に私達を見守って下さいますようにお願いをして、思い出はつきませんが鶴岡さんのご冥福を心よりお祈り致します。故人の思い出を大切に、筆をおかせて頂きます。

思い出の写真

松

鶴岡さん、ぬるいビールがお好きでしたね

平成 18 年 1 月　10 期生新年会　幕張メッセ福龍園

黄色いシャツを着ているのが鶴岡さん

皇居 練習会にて

MA会員の大会参加の記録(2015.11.01～2016.01.24)　　(2016.01.26現在:WEBサイトにて検索分)

開催日	大会名	距離	氏名	ｸﾞﾛｽ･ﾀｲﾑ	ﾈｯﾄ･ﾀｲﾑ	総合順位	種目別順位	種目名
2016.01.24	第7回東京・赤羽ハーフ	ハーフ	柴崎　良雄	2:25:16	2:25:01	3478/3849	32/44	男子70歳以上
	第40回サンスポ千葉マリンマラソン	ハーフ	長澤　卓美	2:04:50	2:03:33	5179/10073		男子
		ハーフ	佐々木　高信	2:34:13		994/999		陸連登録
		10km	松村定志	48:08	47:48	335/2929		男子
		10km	森藤　博之	1:09:06	1:06:05	2032/2929		男子
		10km	秦野　光雄	1:11:40	1:08:46	2137/2929		男子
2016.01.17	第32回杉戸町新春マラソン	3km	小野澤　光夫	23:20			32/33	男子
	第26回白岡新春マラソン	10km	長沼　秋男	56:01			71/112	男子60歳以上
		5km	小野澤　光夫	42:11			44/44	男子60歳以上
2015.12.23	第6回足立フレンドリー	ハーフ	正岡　久武	2:02:28	1:56:56	2780/4073	186/389	男子60歳代
2015.12.13	第18回ニューリバーロードレースin八千代	10ﾏｲﾙ	長澤　卓美	1:24:08	1:23:51	710/1498	52/233	一般男60歳以上
			森藤　博之	1:42:53	1:42:39		189	一般男60歳以上
	第23回小川和紙マラソン	10km	小熊　洋悦	1:07:08	1:06:06	1048/1202	185/216	男子60歳以上
			秦野　光雄	1:07:15	1:06:25	1051/1202	186/216	男子60歳以上
		5km	小野澤　光夫	38:45	38:43	305/319	120/128	男子40歳以上
	上智大学マラソン大会	5km	佐藤　誠一郎	29:53				
2015.12.06	第20回加須こいのぼりマラソン	10km	長沼　秋男	59:10	58:16	1053/1549	86/156	男子60歳以上
		5km	小野澤　光夫	37:41		411/439	75/85	男子50歳以上
2015.11.29	第10回さんむロードレース	10km	長澤　卓美	50:38			41/153	男子60歳以上
	第37回丹沢湖ハーフマラ	6km	金井　彰彦	41:37		250/329	57/94	男子60歳以上
2015.11.28	第4回蓮田マラソン	10km	長沼　秋男	56:44			21/64	男子65歳以上
		3km	小野澤　光夫	22:17			19/25	男子65歳以上
2015.11.23	第38回府中多摩川マラソン	ハーフ	佐藤　誠一郎	2:43:31			182/187	男子60歳以上
2015.11.15	第1回さいたま国際マラソン	フル	石堀　和雄	3:42:11	3:41:36	2037/3279	2037/3279	男子(ｻﾌﾞﾌｫｰ)
	銚子半島ハーフマラソン	ハーフ	山本　英夫	2:11:27	2:09:48		12位	男子70歳代
		ハーフ	柴崎　良雄	2:14:18	2:14:06		13位	男子70歳代
		ハーフ	冨澤　展一	2:20:03	2:19:16		18位	男子70歳代
		ハーフ	長沼　秋男	2:20:01	2:19:53		106位	男子60歳代
		ハーフ	森藤　博之	2:22:33	2:21:48		111位	男子60歳代
		10km	平尾　敏	1:19:54	1:19:25		56位	男子60歳代
	戸田マラソンin彩湖2015	ハーフ	正岡　久武	2:02:50	1:59:24	1231/2664	74/214	男子60歳以上
	第15回坂戸チャリティラン	5km	小野澤　光夫	38:16		450/496	4/52	男子60歳以上
2015.11.08	2015成田POPラン	ハーフ	正岡　久武	2:01:58	2:00:33	1122/1730	105/214	男子60歳以上
2015.11.01	第46回福生ロードレース	10k	佐藤　誠一郎	1:05:37			104/105	男子高校以上

編集後記

会報 86 号をお届けします。今回も皆様のご協力で発行が出来ました事を感謝いたします。

今般、M・アカデミー創立以来、会の運営・活動で中心的ご活躍していただきました鶴岡秀雄様が去る 1 月 5 日ご逝去されました、謹んでご冥福をお祈りいたします。そして、鶴岡様と親しくお付き合いされていた小池様から追悼文「鶴岡さんを偲んで」をお寄せいただきました。

また、今回も水戸の石堀様より「第 1 回さいたまマラソン」、小池様から「小池の婆さんどんな人」、柴崎様から「さんまマラソン奮走記」、大岩根様から「日はまた昇る」、平尾部長から「秋の収穫祭」と皆様それぞれ心情のこもった寄稿文をお寄せいただき有難うございました。　　森藤博之