

走人ニュース



No.491 オプション号

発行年月日 2023.1.8

発行責任者 堀田 真人

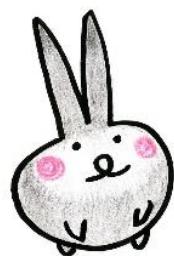
TEL.075-315-9710 FAX.075-315-7039

<http://kyotorunners.wixsite.com/kyotorunners>

2023年 年女・年男の抱負

川瀬 浩一：コロナにも罹らず 7回目の年男となりました。走力がめっきり落ち、日頃のトレーニングも怠って、去年は大会出場ゼロでした。「脱兎の如く」は無理でも、また少しは走りたいと思います。

莊司 浩：1986年4月に京都ランナーズにお世話になって37年9ヶ月、年男とは云いつつもピョンとも跳べず、坐骨神経痛（かなり重症か？）のお陰で？ウォーキングもままならず、師走恒例の高校生たちの駅伝をうらやましくTV応援する体たらく。年男も7廻り目ともなればこんなものかなと思う毎日です。好きな音楽をCDで聴く、読み残したツン読の山を少しでも読んで減らす、気に入った花の絵を描く、その合間に理性のタガが外れてしまった自公政権、何とかならぬかと呟き、ロシア帝国復活を夢想するプーチンをののしり、国軍の苛酷な暴力に抵抗を続けるミャンマーの若者に連帶の思いを寄せる、そのような日々を過ごしています。（これ実は、腰にも坐骨神経痛にも極めてヨロシクないです）。20周年誌『共走』に書いている「10年後、20年後の私」のイメージとは相当ちがっていますが。なので、ウサギ年の本年はもう少しがんばってみるかと思っています。京都ランナーズの皆さん、今年もどうぞよろしく。



橋爪 茂：毎朝、小一時間ほどウォーキングしています。

退職後、府立体育館で卓球やソフトバレーを楽しみながら、体操教室（筋トレ・ストレッチ）の講師をしました。今は、上京老人福祉センターの体操教室（バンザイ体操・ゆるスクワット等）の講師をしています。

先日、病院であった友人に、ゆるスクワットをアドバイスしました。私も膝上げなどを毎朝取り組んでいます。健康で生きたいですね。

谷口 博志：60才でランニングを始め、楽しく元気な60代を過ごしてきました。ところが、70代になって体に変化を感じるようになり、思うように走れなくなりました。

「今年は年男です」と言われ、どのように70代を過ごせば良いのだろうと考えました。妙案は浮かびませんが、健康維持を最優先し、これからも国内外のランニングとトライアスロンの大会にチャレンジして行こうと思いました。皆様、今後もよろしくお願ひします。

仲井 秋雄：明けましておめでとうございます。ロシアによるウクライナ侵略からまもなく一年になろうとしています。岸田首相は、北朝鮮のミサイル発射や中国の領海侵犯などを理由に敵基地攻撃能力の保有など軍備の大増強に突っ走っています。抑止力をいくら高めてもいざという時の戦争を防ぐことはできません。それなら交渉によって紛争を解決する道を模索する方が余程安心ではないでしょうか。それこそ政治の役割です。

また、岸田内閣は今後5年間で軍事費を43兆円にすることを決めました。今の1.5倍です。それを国民の税金で賄うようですが、物価高騰などで生活が苦しくなっているときに、さらに社会保障費などを削って軍事費に回すことに賛同が得られるのでしょうか。“軍事のためにには少しがまんしろ！”どこかで聞いたような台詞です。戦争は絶対起こしてはなりません。一人の力は微力ですができることをやっていこうと思います。今年もよろしくお願ひします。



久保 雅昭：(近況) 先日、三年ぶりに大会に参加、亀岡ハーフマラソンを走ってきました。京都マラソンに出る予定です。

(抱負) 還暦になってもフルマラソンを完走できるよう、精進します。



吉野 和志：この頃、走れていませんが、走ることは健康のバロメーターだと思っています。今まで健康でいられたことに感謝しています。

皆様も、コロナに負けないで、お元気でいてください。また、ご一緒に走りましょう。

富田 真生：^{まさなり} 昨年より、跳躍とは言い難いですが、卯のごとく「仕事」も跳ね「成長」を実感しております。「走」は跳ねず「静止」で「お腹」が大きく「成長」していることを実感しております。

本年もよろしくお願ひします。

原田 大勝：(近況) 今、仕事の都合で愛知県に居ますので、しばらくはマラソン大会には出ません。オンラインマラソン大会は、たまに参加しています。先月も「富士山マラソンオンライン大会 秋」に参加し、10キロ走って完走しました。

(抱負) 今の仕事と生活を絶対、無事故と健康で過ごすこと！

マラソンはぼちぼち練習して、一回はリアルフルマラソン大会に参加して完走、を考えています。毎日寒いですのでお体に気をつけてください。

木田 千愛：元気に健康に過ごして楽しい一年になるように、と思っています。



2023年京都マラソン(2月19日)ボランティア予定者[京都ランナーズ]

| | |
|------------------------------|--|
| 沿道応援 (葵橋西詰) 9~12名 | *大澤 実・原田 孝一・宮本 勝・木田 ミヅエ・木田 千愛・ 三井 裕子・荒木 勝規・堀田 真人・原田 尚浩・(三井 未央) (杉原 道生)・(松若 恒伸) ()の方は、今後、ご都合を確認します。 |
| 島方式 (東 一 条) 9or10名 | *栗津 温重・澤田 智美・柴田 公敏・遠藤 隆之・宮村 秀志 増田 博樹・長束 勲・栗津 稔美・宮村 正人 |
| ペースランナー 5or4 | *川橋 豊<5時間半>・土井 正人<5時間>・谷口 ますみ<6時間> 酒井 直子<6時間>・二宮 博昭<5時間半> |

2023年京都マラソンボランティア予定者です。大会が近づきましたら、集合時間・場所などを改めてご連絡します。よろしくお願ひします。

ご都合が悪くなったときは、栗津 (TEL090-2044-9111) か大澤 (TEL080-5702-3528) までご連絡ください。

なお、選手として石川陽一郎・脇野満寿美・久保雅昭・原邦夫さんたちが参加されます。他にも参加される方がおられるかと思います。皆さん、楽しみ、がんばってください！