

横浜環境ランナースクラブ会報

クリーンバード

2001年4月1日
第18号

横浜環境R.C
発行責任者
森田信二

第26回横浜市職員局対抗駅伝

3月24日 33チーム/12位

来年は **躍進賞**を!



スタート前の緊張の一瞬



レースが終わってほっと一息のクリーンバードの選手たち

若草も日増しに伸び、春の足音がすぐそこまで近づき、桜のつぼみも赤く、すぐにでも花を咲かせようとしている森林公園。二〇〇一年三月二十四日(土) 根岸の森林公園で、第26回横浜市職員局対抗駅伝大会が行なわれました。昨年まで一チーム8人、今年から6人編成、2人減ったのでチー

ムとしても33チームと昨年よりも増えた。しかし今年も入賞を狙って参加した我がクリーンバードも選手を確保するという難しい面をイヤというほど、味わたったかな?と思います。今回選手として参加していただいた方に、この場をかりて、大変ありがとうございました。

局対抗駅伝の前身 個人の記録

33チーム 総合12位(39分41秒)

1区	森島 敬	9分53秒
2区	久田久幸	4分33秒
3区	森 忠行	5分27秒
4区	関谷正司	4分34秒
5区	平塚淳志	4分23秒
6区	襲田武雄	10分48秒

局対抗駅伝 上位7チーム

1位	下水A	33分59秒
2位	水道A	34分04秒
3位	消防A	34分18秒
4位	交通	34分53秒
5位	緑 政	35分13秒
6位	道路	35分33秒
7位	教 育	35分58秒



白根高校のコーチ出水田選手と一緒に伏葉選手(右端)と記念撮影

報告・旭工場
伏葉新一

私も50歳の部で出場しましたが、外は晴れても体はポロポロ! 前日のクラス会で遅くまで飲んでいたので、でもゴールの下社に着いた時はほっとしました。またゴールしてから16回連続出場で表彰されました。とても嬉しく思います

争大会が行なわれました。当日はすばらしい天気
今年第16回を迎え伊勢原市制30周年を記念して、三月十一日に大山登山競走大会が行なわれました。
のなかでレースは始められ50歳の部・40歳の部・一般の部と随時スタートしました。

連続16回出場で表彰

伊勢原市制30周年記念大会
大山登山マラソン

東京・荒川市民マラソン

2001・3・25・SUN



走った後も少しも疲れを見せない環境ランナー

2001年3月25日(日)
第4回東京・荒川市民マラソンが、広大な荒川河川敷のコースで1万4000人の

フルマラソン

本格的市民

東京で唯一の

の参加者を集めて行なわれました。東京で唯一の大規模な本格的な市民参加のフルマラソンとして始まり、

また交通規制を必要としないので、制限時間が7時間と日本で一番長く、またマラソンのタイムとしては、ホノルルマラソンの次にくるほどの、タイムが大幅に緩和されとても完走率の高い大会です。

初心者のランナーもかなり参加しています。確かに7時間というタイムリミットは、嬉しいかもしれないですね！でも甘く見では行けません。練習はしっかりやっ

てから挑戦しましょう。今回我々クリンボードからも、3人の選手がチャレンジしました。曇り空で風もなく、とても走りやすいコースです。来年は皆様も気楽に参加して欲しいと思います。

私は、子供の頃からスポーツが好きで、野球、卓球、そして青森生まれでスキー得意！夏場は体力維持を兼ね、走ることを行なっていました。走ることを好きな私は、クラブに入会することを決め入会しました。入会時は不安もありましたが、皆様と出会い私



報告 元神奈川事務所 中畑憲四郎

第2の人生も健康で楽しい生活を！

にとつて退職後も健康で楽しい生活が出来るような体力を作り続けて行きたいと思っています。レースについては、相模原を始め、横浜国際、三浦国際マラソンと参加しタイム的には10*を45分台で完走でき満足しています。大事なものは孤独感、自分自身との闘いというところが話しては無く実感出来た事、もう一つは、完走する度に、成し遂げたと思う充実感を教えてくれてありがとうございます。



土砂降りの中を走る選手たち！

記念すべき新世紀の始まりの年、第19回三浦国際市民マラソンが、2001年3月4日(日)三浦海岸をスタートし、3キロ・5キロ・10キロ・ハーフの部ので、それぞれ熱い闘いが行なわれました。しかし、台風のような雨と強風のなかで試合当日を迎えることになりました。選手にとつては厳しい状況下でのレースとなり、あまりにもの凄さでたじたじになつてしまつて「すたすた

3/4 ロケ砲 三浦市民国際マラソン

ハーフマラソン	
阿部淳一	1:35:00
10キロ	
田辺吉安	49:48
奈良正志	51:21
須崎勝昭	51:31

わたしだけでしようか？当日、私も応援ということで、強風の中、傘をさしながら皆さんの走りを見に行つた訳ですが！誰かのうたい文句ではないですが、「雨にも負けず、風にも負けず」レースに自ら打ち勝つて欲しいと思います。当日参加された選手の皆さん大変お疲れ様でした。今回の三浦にはクラブからも数名参加しているようですが、編集部が届いた港北班のランナー6名の結果を載せました。

横浜環境ランナースクラブ会報

クリーンバード

2001年5月1日
第19号

横浜環境RC
発行責任者
森田信二

朝霧の中、スタートを待つ阿部さんと鈴木さん



第11回 チャレンジ 富士五湖 2001・4・21

100キロ

阿部さんが3回目 見事サブ10達成!

鈴木さんも一緒に挑戦

2001年4月21日(土) 第11回チャレンジ富士五湖が開催されました。100キロの部に阿部さん(港北班)・鈴木さん(都筑班)が、朝5時に朝霧の中、元気にスタートして行きました。

報告 阿部淳一 港北事務所

4月21日(土) 午前5時、暗く冷たい雨が降る中、都筑事務所の鈴木努君と100キロのスタート。昨年は、快晴、今年は雲が低く垂れ込み景色など見えないまま忍野八海の横を通り過ぎ山中湖へ。

寒さからか、トイレへ寄る、先を行く鈴木努君によろやく追いつくが、先日のフルマラソンの疲れか太ももがやたら重い。

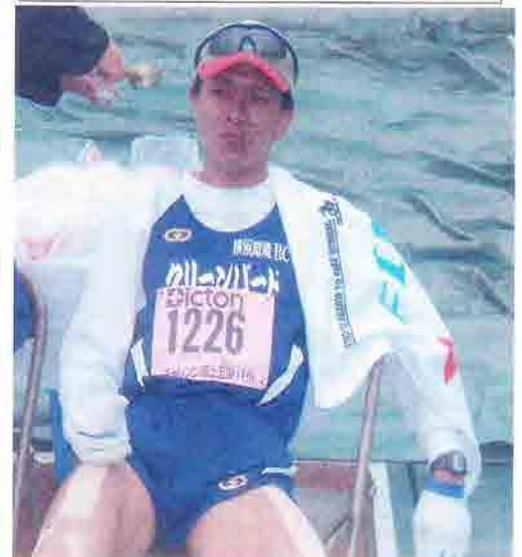
密かにサブ10を狙っているのだが、再び冷えからかトイレへ寄る。

30キロ、エイドでバナナとホット紅茶を飲み気分爽快になる。

相変わらず雲が低く垂れこめ富士山も観ることができないが、体は楽になってきた。自分が設定したペースより40キロで6分遅いが、あと60キロあるんだと冷静に心拍計を見て、オーバペースにならない様に走る。

2つ目の湖、河口湖へ、

レースを振り返って満足そうな阿部さん



先日のかすみかうらまらしいの
疲れもみせずゴールする!

雨もやみゴミ袋を脱ぎ中間点の50キロ、エイドで、クリームパン、バナナ、ホット紅茶を取る。河口湖から西湖へ向かうキツイ登り坂を無理せず上る。

西湖を回り60キロ、精進湖へ向かう長い下り坂もうまく走れる。

78キロ、エイドでうどん、バナナ等を取り残り22キロこれで行ける!

80キロエイド、昨年はマツサージを受けたが、今年はゼリーを塗って走り抜ける。

この時点で、7時間38分このまま走りきれば目標のサブ10が目前、ここからがレースだと自分に言い聞かせ集中する。

残り7キロ上り坂だが腕も疲れ脚も前が出る。98キロエイドに100キロのランナーが2人が休んでいるのを横目に走り、競技場が見えた。あと500m競技場に入ると、私の名前をアナウンスしている。気分は最高ラストスパイト女房と森田会長が待つゴールへ、係りの若いお姉さんからフィニッシュヤタオルを掛けられ満足。

目標の(サブ10達成!)長い様で少しは短かくも感じた100キロでした。寒さのため努君のゴールを見る事が出来なくてゴメンナサイ。

富士北麓公園スタート

4月21日(土)初のウルトラマラソンに挑戦してきました。

午前0時30分に自宅を発、途中有料道路に気温4度の掲示が、それに加え霧雨が、これは厳しいと思いつつも、到着、会場に港北の阿部さん、森田会長の3人で歓談、寒さと不安でガチガチが和みました。5時霧雨の中スタート。周囲の木々しか見えずに残念。15キロ付近から山中湖畔を走るが、天候は氷雨へと変わり頭痛が発生したが、

初のウルトラに挑戦 完走する!

報告 鈴木 努 都筑事務所

レースが終わってほっと一息の鈴木さん



山中湖を一周し河口湖へ、雨は上がったが、膝に痛みが、ガマンしながら50キロAIDへ、膝にテーピングしてもらい西湖目指し出発、長い上り坂、ついに右膝に激痛が、ここからは早歩きと休息の繰り返し、60キロAIDでうどんを食べているとトップの人がウオーと驚愕の声、自分はやめようと思ったが気合を入れ精進湖へ向かい出発。

精進湖を一周帰路へ、青木が原樹海へ向かう上り坂、これをやっとなりクリアし再び西湖へ、今度は右足甲までもが痛くなり、着地もままならない。路肩に座っていると「時間はあるよ」「ガンバッテ」等声を掛けられ歩きたず。やっとなり河口湖が視界に、あと十数キロ、がんばれと何度も言い聞かせ、河口湖畔を歩き抜き、市街地へ、そして会場へと向かう林道へ、あと2キロの表示。走れば十分もかからないのに「悔しい!」そして競技場へ、

右膝に激痛が、でもガンバッテ!

「トミーズ雅と桃の里 いちのみやを走る!」

2001年4月8日・(日)

報告 港北事務所 奈良 正志

走った後はビールがうまい

へ、トラック一周? なが〜い! でも無理をして走りだす。そして11時間7分でゴール。長い一日は終わった。来年は走り切ると誓って帰路につきました。

朝3時に起きて、7時40分現地に到着、気温22度。9時45分にスタート、女性ランナーを見ながらキロ6ペースでゆっくり走り出した。10K、55分05秒、1時間制限時間をまずクリア、いいペースではないか、このまま、このままと自分に言い聞かせながら走る。よしあと半分、体調はいいぞ何とか2時間以内で走りたい。逸る気持ちを押さえて走る。15K、1時間23分、後はほとんど下り、よし行くぞ! でもふと昨年の三浦マラソンを思い出した。前回、ちようど15K付近で右ひざが痛くなり、時間



2度目のハーフマラソンの部で嬉しい完走の奈良さん(右から2人目)

10キロの部	
倉品敏弘	51:29
斎藤憲一	1:12:37
ハーフマラソンの部	
阿部淳一	1:32:26
奈良正志	1:57:32
酒井一宏	2:16:34
山崎義範	2:16:34

内にゴールできなかったとも悔しい思い出がある。今日は、膝は大丈夫だ夫事に走ろう。沿道の応援がとても励みになる。仲間の一人が「ゴールまでもうちょっとだガンバレー2時間きれるぞ」と声を掛けてくれた。うれしい! その一言でアクセルを全快にして気分良くゴールした。

横浜環境ランナースクラブ会報

2001年6月1日
第20号

横浜環境RC
発行責任者
森田信二

クリーンバード

2001年21世紀21回大会

山中湖ロードレース 5月27日

2001年5月27日(日)に、山中湖ロードレースが行なわれました。我が環境クリーンバードからも、何人が参加しました。

報告 保土ヶ谷事務所 森田信二

毎年5月の最終日曜日に開催される『山中湖ロードレース』21世紀最初の年、2001年に21回大会を迎える



横浜三保走友会のランナーの皆さんと一緒に写真を撮る伏葉さん(旭工場)とわたし。

いよいよスタートである。ピストルの音はしても始めはノロノロと歩くように！ジグザグに前のランナー交わす。これが結構疲れるのである。5*のラップを見ると23分29秒、ハーフの記録も年々遅くなるばかり。小雨の中びちゃ、びちゃと

今年、そして新緑に包まれる山中湖、湖をわたる風やさわやかな初夏の爽快感を堪能できそうな、そんな大会です。

音を立てて走る。7~8*の所で始めの難関上りがある。まだまだ元気、一気に下る。この辺に来ると30分前に湖一周スタートのランナーをごぼう抜きに、10*の掲示板を見落とす。そして1周。後7*ここからが正念場だ。この辺に来るとポツポツ筋肉痛がでて、脚が重くなってくる。15*、1時間12分、山中湖はいつも暑い日差しの中のレース、余り良い印象がない。でも今回は小雨の中のレースで絶好のコンディション、前に脚がでる。自分も距離こそ踏んではいるが、スピードがない。

第5回東日本国際マラソン

報告 南事務所 加藤秀雄



大菩薩峠の時の写真です！

山中湖の後半はアップダウンの連続、相当脚にきている。そしてラスト1*、ゴールをイメージして再び加速する！

1時間40分4秒！

ヤッタ！久しぶりに走った山中湖、景色を見ること

は出来なかったけど、自分としては満足したレースだった。ゴールしてからのどん汁はうまかった。

お腹がいつぱいになったところで、伏葉さんの車で会場をあとにした。また、来年参加したいです。

相模原市の米軍補給廠で5月13日ハーフに参加してきました。

当日は、高い気温と強風、更に厳しいコンディションのなか10時50分大砲の音でスタート。今回は途中でイヤになつたら止めようかなと思つていた。走りながら、みんなはどんな練習をしているんだらうか、いつ、どこで、どんな方法でやっているんだらう、何であんなに速いんだ、どうして・・・と思つているうちに10キロ通過する。前回より2分遅い、まだ半分以上あるのか。

調子のいいときはあと半分、頑張ろうと思うのだが！最近練習がイヤになるともうやらない。

以前とは何かが、どっかが変わってきたようだ。50ああ暑い、頭がボーとしてきた。考えているのも辛い。ゴールはまだかと、やっとの思いでゴールする事が出来た。

前回より5分遅れ。棄権しなかっただけでも良かった。コースは平坦であるが、2周と二部3周の周回コース、カーブが多く砂利道もありいいコースではない。ただ、給水所が4箇所と、シャワーが2箇所ありこれほど有難かった。



**愛読者
紹介**

環境在籍中大健闘の荒木さん

平成8年総合3位の主力メンバー

私は、平成6年4月に当時の減量化推進室に移動しました。

当時は『事業系ごみの有料化等』に向けて仕事も忙しく残業の毎日でした。

そして、緑政局へ異動するまで3年間環境事業局にお世話になりました。

当時は、いまほど体力の落ち込みがなく、陸上部の連中と『麦田のトンネル』小港〜ワシン坂〜港の見える丘〜山下公園』のコース

を競い合って走ったもので

す。そんな日が続く毎日でしたが、職員駅伝大会に環境

事業局チームが出場していることを知り、ランニング仲間の中村に話した所、次回から参加する話しをして

いるということ、練習にも熱が入りました。

環境事業局チームで走った第21回大会の時、水道・消防・環境という順位で総合3位がありました。

職員駅伝大会には、いろ

いる思いがあります。

第1回開催当時は財政局に在籍していて、第1回から第8回まで連続出場、常連の『水道チーム』の完全

優勝を阻むことに各チームは精力を注いでいました。

今もそうですが、大体上位3位までは常に水道・交通・消防の定位置であり、

4位以下を、財政・下水・道路・建築で分け合うパターンが多かったように思いま

す。

財政局チームは最高3位、大体7位以内に入るという成績でした。

その思い出の駅伝大会に久しぶりに出場し、5位入賞の成績をあげたこと、翌年もレースに出ていい成績

をあげたことはいい思い出でした。

その後緑政局へ異動して環境事業局とは、いいレースをしていることは不思議

な縁といえるかもしれませ

ん。

異動後に、環境事業局のクラブ『クリーンバード』が

結成されたことを、現会長の森田さんから聞きました

が、私ももう少し環境事業局に居ればチームの一員と

して皆さんと一緒にレースに参加できたと思うと残念

な気持ちです。

最後に『クリーンバード』の活躍を願うとともに、今後

もレースで会いましょう。競い合ってお互いが刺激し

バトタッチ

早いもので暦の上では睦月。

この新聞が皆さんのお手元に届く頃は入梅して、

じめじめしてイヤな季節になります。

ランナーの皆さんもちょっと一休み？

でも記録に向けて頑張る人、マイペースで走る人、いろいろ！

今回毎月発行している(クリーンバード)の愛読者の方から、緑政局の

荒木義隆さんを紹介したいと思ひます。

荒木さんも以前、環境のチームで頑張って走ってもらい、水道、下水、

環境と堂々総合3位に輝いた時期がありました。

また児玉記念では常に上位に入賞するという実績をもっています。

現在は緑政局で、ガンバッテ走っています。

今年も緑政局に大敗しましたが、来年はまたメンバーを揃えてリベンジを狙っていますので、よろしくお願ひします。



緑政局北部農政事務所 荒木 義隆

**さわやかマラソン練習会
ボランティア登録の要請！**

横浜労協が、視覚障害者・知的障害者とともに、ジョギングを楽しむ『さわやかマラソン練習会』のボランティアとして、多くの会員の募集をしています。

記

活動日 毎月第2土曜日 8：30～10：30

集合 8：15 JR根岸線政礼口

場所 根岸森林公園

内容 視覚障害者・知的障害者とのジョギング・ウォーキング伴走

期間 2001年7月～2002年6月(1年間)

備考 交通費は自己負担、会場での飲み物は用意する。

参加を希望の方は6月15日までに氏名・年齢・住所・Tel書いて、

連絡先 Tel：663-30003 (自治労横浜)

Fax：663-30005 (自治労横浜)

横浜環境ランナーズクラブ会報

クリーンボード

2001年9月1日
第21号

横浜環境RC
発行責任者
森田信二

第3回

総会 & 懇親会

参加者14名・委任状12名・合計26名総会成立する!

横浜環境RC「クリーンボード」のTシャツを作成いたしますので、どうぞご期待を!



2001年7月28日(土)横浜環境ランナーズクラブの総会&懇親会が魚や【一丁】において午後6時から行われました。総会には14名が参加、12名の委任状を受け、総勢26名で総会は成立。推野事務局長(保土ヶ谷工場)の年間行事報告と今までの発行してきた新聞を見ながら皆さんと意見を交換しました。懇親会も大いに盛り上がり須崎さん(港北事務所)の3本締めで総会を閉めることとなった。これからは走るには最高だと思います。あまり無理せずマイペースで体には、十分気をつけて頑張ってください。

今回は山岳シリーズ

報告 旭工場
伏葉 新一

富士登山競争大会

2001年7月25日、朝7時30分、ピストルの合図で、約2000名のランナーが富士吉田市役所前をスタートした。

私も今回で3度目の挑戦となる。

過去の2回は1度も頂上まで行った事が無いので、今年こそはという思いがあった。

中の茶屋までは何とか走って行けたが、この先は悪路となり坂もきつくなって何度か歩いてしまった。そして馬返しを1時間13分で通過した。

この先はさらに道が狭く険しくなり、皆も歩いているので思うように前へ出れない。

ようやく5合目に着いたとき、かなり疲れがでていた。

タイムは2時間14分と、後半かなり頑張らないと感想は厳しい。

ここからは砂地、岩場が待ち受けていて、これでもかと言わんばかりに足に負担をかけてくる。

富士登山競争大会を一言

**来季こそは時間
内完走したい**

で言うなら「過酷である」。

8合目を3時間59分で通過し、ここまで来たら絶対完走するぞと思いきや、登って行くが無情にもタイムリミットの4時間30分が過ぎてしまった。

帰りは下山途中で知り合った、同じく時間内完走できなかった広島から来た人と、励まし合いつつ、「来年の健闘を誓い合った」。

本当に長い1日だったが、頂上まで行けたという充実感が残った。

来年、再度挑戦しようと考えている富士吉田市役所をあとにした。



横岳 1880m

残雪の気分を盛り上げる

第7回星の郷 八ヶ岳野辺山高原ウルトラマラソン50キロの部

報告・港北班 阿部淳一

5月13日(日)朝6時、標高一三五五mの野辺山駅前を体調の悪いまま間寛平ちゃんのスタートコースで出発。5分も走ると口徑45



横岳の残雪をバックに気分良く走る阿部さん

mのバラボラアンテナがある野辺山宇宙電波観測所周辺を回ると5キロ、ここから20キロ地点の横岳中腹までの登り坂。10キロ手前からは林道トレイルが30キロまで続く、JR最高地点を過ぎ、牧場を横目に林道トレイルへ入る。10キロ過ぎの登りで突然全身に力が入らなくなり歩き出す。前日一睡も出来なかつたせいもあって横岳中腹の一八八〇m地点まで歩いたり走ったりの繰り返し。水を補給し下り坂に入りペーシングがあり、多少気分が良くなるものの、足場も悪く左足甲がビリビリと痛くなり自分の走りが出来ない。やっとの思いで林道を走り抜け

アスファルトに出る。35キロエイトの稲子湯温泉では一〇〇キロのランナー70人程が椅子に座り補給をする人、入浴をする人、私はその光景を見ながら水分補給を終えて出発する。登り坂が終わって下りになり今まで歩いた分を取り戻そうと快調に足を出す。残り2キロ口と思いきや両足ふくらみぎにケイレン、立ち止まりストレッチング。あと1キロ再びケイレン足を伸ばしている。絶対には抜かれるものかと必死に足を出し八〇〇m並走し最後は振り切った。しかし、一ヶ月が過ぎた今でも左足甲の痛みがレースを思い出させてくれます。

第3回北丹沢12時間山岳耐久レース

この夏の長〜い1日

保土ヶ谷班・森田信二

二〇〇一年七月十五日(日) 第3回北丹沢12時間山岳耐久レースに3年連続出場。昨年は港北の阿部さんも一緒に出たが今年には私だけ。37・4キロの道のりは私だけが長い。朝、3時30分バイクにて会場の青根中学校に向かう。

6時30分いよいよスタートである。ロードレースと違ってとてもカラフル、中にはスキーのストックを両手に持つ参加者もいた。神ノ川キャンプ場の先からいきなり階段、ウワーこれから登るの！丁度大山登山の男坂を登るようなきつい階段。ここからは登りが続く、汗が次から次と湧き出てくる。そして、強烈な陽射しをたっぷり浴びる。

ようやく鐘撞山九〇〇mに着く、スタートしてから1時間20分、ここからはゆるやかな下りが続く、水分が欲しい。今回少しも荷物を軽くしようと2・5リットルを2本入れようと思った。今回からコース変更、最悪の状況！

第1関門の神ノ川ヒュッテにて水を容器にたっぷり補給して元気に出発。先ほどと違い軽い足取り。途中40〜50分の林道を走り、第2関門、ここでもたっぷり水分と食料を補給する。イヤー気分がいい！最高。

さあ、いよいよ最後のきつい登りに入り暫く行くと、ようやく鐘次、出発してから7時間30分になりその先から下りがはじまる。脚もだんだん力がなくなり棒のようにになり、ストンパーが全くなりおまけに両足大腿部が筋肉痛！靴擦れ！岩のゴブでは痛くて、顔をしかめてウワー痛い！

やっとな最後の林道に出る、あとはゴールまで一気の下り。

夏も長い一日も終わろうとしている。制限時間内にゴールできて本当に嬉しい。8時間51分47秒でした。ゴール後少し休んで青根中学校を後にした。

今度は奥武蔵山岳75キロに挑戦します。

環境RC クリーンバード
新横浜国際競技場で練習会を行います
9月23日(日)
午前10時より
集合場所 スタジアム内

尚初めての人には、別紙を参照して来場してください。当日は、1日開放日なので、ちょうどトラックのスピード練習もこれから試合に参加される選手にとっては、良い時期かと思ひます。クリーンバード或いは職員の皆様も是非遊びに来て欲しいと思ひます。

横浜環境ランナースクラブ会報

2001年10月1日
第22号

横浜環境 R C
発行責任者
森田信二

クリーンバード



室伏逆転V

スーパー
陸上
9月15日(土)
新横浜国際競技場

最終投てき 82^分08 大会新

45,458人

ハンマー投げ

本番では、1投目に81^分82を投げたジョルコフスキーを最終投てきで逆転した室

伏が出場するハンマー投げでは、練習中からサークル内のTVカメラにぶつけて壊し、又、ハンマーがトラックを越えて、走り幅跳びの選手や役員に当たりそうなるアクシデントも起きた。

今回のスーパー陸上は、室伏、為末、M・ジョンソンというスターの活躍を見事に、昨年大会の倍に近い観客が入り、場内は興奮に包まれていた。

マイケル・ジョンソン ラストラン
大観衆は興奮に包まれた
「山崎、涙の引退」為末 朝原と場内一周

クリーンバード練習会 スーパー陸上の余韻が残る アンツーカーを走る 9月23日(日) 新横浜国際競技場



当日参加の右から加藤さん、森田会長、大島、武田副会長

天高くどこまでも続いていくような青空の下、クリーンバードの練習会に参加した。

隣トラックでは松下通信の女子が激しい練習に悲鳴を上げて走り、その隣では高校の陸上部や身障者のグループも練習していた。
最近、腰や背筋を痛めてほとんど走っていないが、気が持たない汗を流した一日であった。
報告・保土ヶ谷班 大島

一週間前に行なわれたスーパー陸上の舞台となった国際スタジアムである。M・ジョンソンや為末、朝原そして室伏が活躍し、走り抜けたアンツーカーの上をのんびりとランニングするのも良い気分であった。

為末 終盤に逆転を許す

トラックでは、100^分08で朝原が1位と0秒01差の2位となり残念な結果であったが、場内の興奮は、為末

一週間の練習で、4投目以降は優勝したが、4投目以降は連続して80^分08のペースで安定感が感じられ、近い将来の世界新が期待できる室伏の投てきであった。

の出場やM・ジョンソンのラストランの時はピークであった。400^分08の為末は飛び出しは良く中盤までトップを走りそのまま優勝と場内は熱気に盛り上がっていたが、世界選手権と同じ3位となった。

同種目の前日本記録保持者の山崎も最後のレースを走り終えたあと為末と一緒に場内一周をした。
M・ジョンソンの登場は、多くのカメラマンに囲まれて出てきた為に観客はレイスどころではなく、大騒ぎであった。レース後は、オープンカーに乗り場内一周し最後にスバイクを投げ込むサードピスをした。

井美希 女子走り高跳び 日本新 1.71 96

場内の大画面に映し出された今井に残された試技はあと1回。ラストチャンスは、お尻がバーをかすめ揺れていた。14年ぶりの日本新記録であった。続けて1^分99への挑戦は失敗したが、満面の笑みであった。

幻の横浜五輪

海や港を生かす『マラソンコース』

報告 保土ヶ谷工場 椎野吉男

年10月10日の開会式に始まり10月26日までの16日間にて実施される予定でした。

中でも大会の華やかであるマラソンは、女子が大会の中日の(19日)日曜日、男子は、大会最終日の(26日)日曜日に設定されており(コース図参照)海や港を生かす『横浜らしさ』を強調したものとなっていました。開・閉会式の会場の横浜国際総合競技場を出発し、新横浜駅を右折、一路海を目指して横浜上麻

生線をとおり東神奈川↓青木橋↓横浜駅東口↓を走り高島町を左折して、みなとみらい地区を通り官庁街を抜け磯子駅周辺で折り返す42.195キロメートルのコースでした。

このコースは、比較的平坦でもし実施されれば高記録が期待できるコース設定となっていました。全て過去の話になってしましますが、もし、このコースで横浜五輪のマラソンが実施されると、私は六角橋に住んでいますが、スタート、ゴールの勝負どころで日本選手を応援出来たのですが、残念です。

先日モスクワで開かれたI.O.C総会で2008年の夏季五輪開催として中国・北京が選出されました。この五輪には、我が横浜市も立候補をしていました。国内選考で大阪に敗れ、やむなく断念せざるを得ませんでした。私の手元に1997年1月24日に発表された横浜五輪開催概要計画書によるマラソンコース(案)がありましたので皆さんに、紹介します。横浜五輪は、2008



奥武蔵野の風は爽やかに優しく



2001年8月5日、第8回奥武蔵野ウルトラマラソンに参加しました。総勢555名のエントリーがあり、北は秋田、青森、南は山口、高知から集まりました。私もいつもは、横目で見ただけなのに、なぜか今回チャレンジしてしました。奥武蔵野ウルトラ! さすが真夏の奥武蔵は甘くはなかつた。

555名参加!

午前6時に毛呂山公園公園を一斉にスタート。鎌北湖・顔振峠・飯盛峠

川場坂峠・大野峠・野外活動センターを折り返す再び同じコースを戻るという厳しいコース!

スタートする時は曇り空のなか最高のコンディション、でも時間が経つにつれて、先ほどの雲はどこかに消えてしまつて、強烈な日差しで選手を悩ませる。私も50分まで6時間20分。順調に距離を伸ばしてきたのだが、53分過ぎあたりでいきなり膝に痛みが、やつぱりきたかと思つた。まだまだ22分もあるんだよね。頭のなかでリタイヤー? 途中エイドの人にテーピングをしてもらい幾分楽になつ

たかな、でも上りは良いけど、下りになるとズッキン!ズッキン!イヤイヤ参つた。小生もこれで終わりかと本当に思つた。制限時間が11時間。60分で7時間48分。後半は5:40~50分もかかつている。タイムオーバーかな、ここまでやってきてゴール出来なかつたらと思うと悔しかった。

何とかゴールしたい。鎌北湖のエイドであと5kです。頑張ってください!とボランティアの人が声をかけてくれる。嬉しかった。足を引きずりながらようやく総合公園の建物が遠くに見えてきた。ああ、終わったな。何とか時間内にクリアできそう。10時間25分!もう後がありませんでした。でも、たつぷり1日楽しんだような気分です。膝も痛かつたけど、来年はもう1度、今回の経験を生かして頑張りたいと思います。

報告 保土ヶ谷事務所 森田信一

これからの試合

- 10月20日(土) 児玉記念大会
- 10月28日(日) あつぎマラソン大会
- 11月11日(日) 横浜マラソン
- 11月23日(金) 横浜質シーサイド
- 11月25日(日) 河口湖マラソン

横浜環境ランナースクラブ会報

クリーンバード

2001年11月1日
第23号

横浜環境RC
発行責任者
森田信二



レースも終わってほっとした表情の選手たち!

第25回児玉正昭記念横浜市職員 ロードレース大会

平成13年10月20日(土)

来年また森林公園で 会いましょう!

2001年10月20日(土)
根岸森林公園において、第25回児玉正昭記念横浜職員ロードレース大会が行われました。
当日は曇り時々雨、素晴らしい天気にも恵まれ、各種目にランナーの皆さんも心地よい汗を流した。
午前10時の開会式で児玉光江夫人の25年間、長い間大変お世話になりましたと、挨拶がありました。
今回第25回の節目を迎え、最後の大会に迎えます。
「ランナーの皆さんも頑張ってください」と励ましの言葉がありました。
石森会長・審判長からそれぞれ挨拶、注意事項などの説明があり、開会式を終

大会記録

35歳未満の部				5キロ
6位入賞	高梨 純	21:06	環境(南班)	
35歳以上45歳未満の部				5キロ
6位入賞	平塚 淳志	20:07	環境(南班)	
45歳以上の部				5キロ
3位入賞	加藤 秀雄	18:43	環境(南班)	
5位入賞	森田 信二	20:18	環境(保土ヶ谷班)	

え、スタートの準備にはいった。10時30分・5キロ、11時10分・10分・10キロ、11時15分・3キロと、我が「クリーンバード」のメンバーも青空の下、元気にスタートして行つた。
いつも思うことですが、このコースは本当にきついです。
(その一言です!)
走り応えのあるコースです。児玉記念大会があると聞く、なぜかスタートラインに立っているのです。
来年もこの根岸森林公園で走れたら良いなと思う今日この頃です。皆さんまた森林公園で会いましょう。

児玉正昭記念横浜職員ロードレース大会の由来

草川陸上競技部長(元道路局長)、故児玉監督(総務局行政部長)の時、春に局対抗駅伝競走大会を、秋にロードレース大会の開催を企画、職員厚生会、市労連等に大会経費の助成を要請。

第1回大会を昭和51年3月28日三ツ沢公園で実施。昭和52年1月3日、故児玉監督、東京箱根間往復大学駅伝競走大会に母校東京農大の応援後、帰路、急逝。

児玉光江夫人から職員の陸上競技の発展にと、多額の寄付が寄せられたので、故人の遺志を継いで寄付金を基金に秋季ロードレース大会の開催を決定。

大会名を『**児玉正昭記念横浜職員ロードレース大会**』として昭和52年11月20日に第1回大会を実施し、**第25回の節目を迎える今回をもって終了となる。**『来年は名称を変えて新たに再出発すると思います。ぜひこれからも続けて欲しいと思います』。

第25回児玉正昭記念横浜市職員ロードレース大会記録速報

一般の部 10キロ

1位	金子 弘忠	下水道局	35:49
2位	高橋 定雄	教育委員会	38:29
3位	後藤 良二	都筑区	38:54
4位	中村 義昭	交通局	39:15
5位	小川 博	都市計画	40:27
6位	三宅 賢治	西区	40:50

35歳未満の部 5キロ

1位	小此木 亓人	交通局	16:31
2位	金子 弘忠	下水道局	16:55
3位	鈴木 博士	水道局	17:58
4位	林 伸行	交通局	19:28
5位	佐藤 幸之	財政局	20:25
6位	高梨 潤	環境(南相)	21:06

35歳以上45歳未満 5キロ

1位	村松 利之	下水道局	16:41
2位	本田 順	水道局	17:51
3位	杉山 堅次	交通局	18:24
4位	中村 義昭	交通局	18:33
5位	杉山 英司	道路局	19:41
6位	平塚 洋吉	環境(南相)	20:07
	鈴木 規俊	環境(南相)	21:30

45歳以上の部 5キロ

1位	高橋 定雄	教育委員会	18:07
2位	後藤 良二	都筑区	18:16
3位	加藤 秀雄	環境(南相)	18:43
4位	三宅 賢治	西区	19:08
5位	森田 信二	環境(保土ヶ谷前)	20:10
6位	菊地 英雄	下水道局	20:40
	横山 政雄	環境(南相)	21:48

女子の部 3キロ

1位	澤田 佳世	衛生局	13:30
2位	菊地 早苗	市大病院	13:54
3位	佐々木はるみ	教育	17:09

2001.10.28

あつぎマラソン

先日、面白いレースがありましたので、紹介したいと思います。

それは、『参加料がタダ!』

そんなレースが? 本当にあるんですよ!

【あつぎマラソンです】

たかがハーフ、されどハーフ、アップダウンのある、とても中身の濃い、素晴らしいコースです。

タダだからと言って、馬鹿にしないで下さい。とてもきついです。

でも、だれでもが参加出来るという訳ではないのです。実は抽選があるのです。それに当たらないと出場できないのです。今回でこの

あつぎマラソンも16回になります。今年は雨の中のレースでもっとも寒い思いがしましたが、終わった後のトシ汁は格別でした。

来年、また頑張ろう!



どしゃぶりの雨の中、元気に走る選手たち

参加料が無料!

この新聞がお手元に届く頃には皆さんも最後の調整に余念が無いのではと思います。この時期になると毎週のようにどこかでレースがあります。

マラソンは、いつでもどこでもできるスポーツとして、市民ランナーを中心に競技人口は増え続けています。

その中の自分にあつた1分でも高めようと記録を狙ったりする人、マイペースで走る人、のんびりとレースを楽しむ人、いろいろです。ランナーの皆さん無理をしないで、楽しんで走り続けて欲しいと思います。

横浜環境ランナースクラブ会報

クリーンボード

2001年12月1日
第24号

横浜環境RC
発行責任者
森田信二

第21回横浜マラソン

我が環境（クリーンボード）の、神奈川班・南班・港北班・鶴見班・都筑班・青葉班・保土ヶ谷班・瀬谷班・旭工場班・都筑工場班・保土ヶ谷工場班それぞれの各ランナーが、心地良い汗をながした。

2001年
11月11日

『横浜を走る』

環境の仲間



いよいよハーフのスタート!

2001年11月11日（日）、絶好のコンディションなか、山下公園をスタート、山下埠頭をゴールとする第21回横浜マラソンが行なわれました。当日は、9時30分に車いす10部、その後ハーフの部、一般10の部とそれぞれスタートしていった。



走り終わり、完走Tシャツをもらってにっこり南山業務部長!

時期的にあちこちでレースが行なわれる季節、ランナーの皆さんも日ごろの成果を遺憾なく発揮されたことと思います。選手の間には、昨年よりも1分でも、2分でも縮めようと練習に励んだ人、昨年と同じぐらいのタイムでいやと、或いは時間内に車に拾われたいように頑張ろうと走った人。

クリンボード、今年最後となりませう。来年もまたよろしくお付き合いをいたします。

選手の間には、昨年よりも1分でも、2分でも縮めようと練習に励んだ人、昨年と同じぐらいのタイムでいやと、或いは時間内に車に拾われたいように頑張ろうと走った人。



スタートしてまもなく神奈川新聞社が（クリーンボード）の旭工場・伏葉さんをとらえる。

第21回横浜マラソンの記録

10キロの部

鈴木 努	37:09	66位	青葉班
林 幸宏	40:22	153位	青葉班
平塚 淳志	41:34	217位	南班
竹内 一男	41:58	235位	鶴見班
高梨 純	42:15	251位	南班
森島 敬	43:14	311位	青葉班
梅嶋 勝	43:37	340位	都筑工
鈴木 規悦	44:31	405位	南班
秋山 成男	44:31	405位	南班
赤土 光弘	45:06	458位	神奈川輸送
岡本 和寿	45:23	488位	鶴見班
天內 正雄	45:44	512位	旭工場
斎藤 正広	45:55	546位	南班
川田 路人	46:03	560位	鶴見班
中村 浩九	46:17	588位	都筑班
浜良 岡夏木	49:44	1024位	神奈川班
奈良 正志	50:35	1153位	港北班
中畑 憲四郎	50:46	1179位	粗大センター
大日向 和信	51:03	1224位	都筑工
秋山 高弘	51:27	1296位	都筑工
青山 幸一	52:00	1396位	業務課長
梅原 岳	52:22	1467位	鶴見班
横川 重一	52:22	1467位	神奈川班
武川 孝雄	53:00	1580位	都筑班
景山 耕吾	53:20	1640位	都筑判
名倉 真司	53:46	1703位	神奈川班

斎藤 忠幸	54:48	1892位	神奈川班
小林 広樹	55:00	1939位	神奈川班
宗俣 献	55:54	2076位	神奈川班
横山 春英	1:04:08	2918位	港北班
斎藤 健一	1:05:30	2969位	港北班
鈴木 昇	1:11:55	3103位	鶴見班

女子

椎野 千砂	1:03:43	606位	保土ヶ谷工
-------	---------	------	-------

ハーフの部

師部 淳一	1:30:53	366位	港北班
久田 久幸	1:31:34	395位	神奈川班
養田 武雄	1:35:45	652位	北部班
森田 信二	1:36:39	694位	保土ヶ谷班
伏葉 新一	1:36:59	713位	旭工場
岩間 義光	1:42:15	1054位	保土ヶ谷班
黒川 和宏	1:47:07	1318位	南班

皆さんから頂いたメールで、記録表を作成してみました。何処か間違いが、あったら申し訳ありません。2002年は自治労マラソン、神奈川マラソン、三浦マラソンに、皆さんと会えたら嬉しいですネ、よろしく!



岡本ファミリー山下公園で!

11月11日(日)、快晴の中、第21回横浜マラソン大会が行われました。30名をこえる環境ランナーが参加し、ハーフの部、10キロの部と分かれてスタート皆さん、自己のタイムに満足されましたか?
私は、10キロに参加して45分23秒でゴールしました。
今回の大会としては、とても満足しています。昨年の横浜マラソン以来1年ぶりの大会であり、練習もしていなかったからです。
10月に予定されていた東日本駅伝に参加しようと鶴見事務所で1チーム作りましたがテロの影響で中止になってしまいました。そんな事もあり今回ほど練習をしないで走ったのは初めてで、最初の2キロまではいい感じに頑張れて、

家族サービスタっぷり!

2キロから5キロまでは少しペースダウンをし、あとの後半は苦しみとの戦いでした。
普段の練習が以下に大事なことが今回の大会で身にしみました。仕事や、家庭を理由に今はサボらないようにし、なるべく歩いたり走ったりして頑張ってみようと思いは決意だけでなく実行しようと思

報告 鶴見事務所 岡本 和寿
皆さんもマラソンシーズンですが体調にはきをつけて練習、大会に頑張ってください。目指せ!神奈川マラソンハーフで完走だ!

2002年の自治労マラソン決定!

日時	2002・2・17(日)
時間	受付午前9時から
場所	岸根公園
種目	3キロ・5キロ・10キロ
駅伝	1区・5区 (3キロ) 2区・3区・4区 (1キロ)

2002年の自治労マラソンの日程がほぼ決まりました。例年ですと3月なのですが、3月となると毎週のように試合がどこかで行なわれ参加者もなかなか集まらない状況でした。支那のほうにも何とか2月にと要望してきました。今回何とか2月に実現します。小雨決行!皆さんの参加楽しみに。終わった後のトン汁はうまい。

横浜環境ランナースクラブ会報

2002年2月1日
第25号

横浜環境RC
発行責任者
森田信二

クリーンバード

第29回

ホノルルマラソンに参加して

2001年12月9日、
今回で9回目となる、
ホノルルマラソンの参
加。

目標は、4時間を切
ること、風が強く雨が
時折降ってくるなかで
のスタートとなった。

今回は日本人が少な
い。約10000人と
聞いた、総数約2万3
000人。そして午前
5時スタートし、10時
地点で45分。まずまず
だと思っていたらダイ
ヤモンドヘッドの坂を
過ぎたあたりから膝が



(報告) 旭工場 伏葉 新一



ポリネシアショーにて

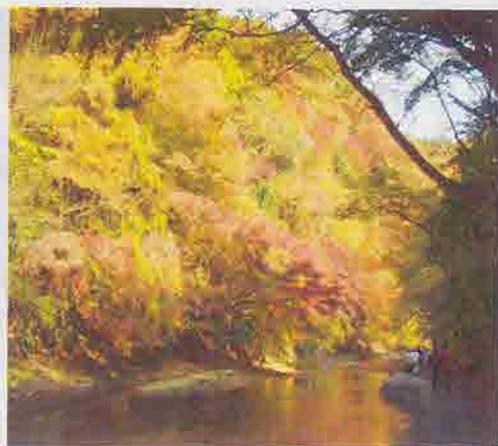
来年は30回記念大
会、何とか4時間
を切りたい!

痛くなってきた。そし
てハーフ地点は1時間
45分、しかしここから
ペースダウンし、ハワ
イカイの手前から今度
は両膝が痛くなり歩い
てしまう。そして足を
引きずりながら歩いて
ハワイカイを一周した。
こうなるともう時間な
ど関係ない。何として
もゴールしたいという
気持ちになった。もし
て30分過ぎからまた少
しづつ走れるようになって
きた。
走ったり、歩いたり
の繰り返しでようやく

丹沢湖マラソン
2001.11.25

元環境施設課 諸星 充
現在は交通局施設課に所属

ゴールが見えてきた。
ゴールした途端ホット
したのが倒れこんでしまっ
た。そのまま救護所に運
れて行かれた、そして膝
が炎症していてすぐアイ
シングしてもらった。
完走タイムは4時間5
分でした。



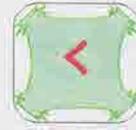
紅葉がとっても素晴らしい!!

丹沢湖マラソンの10時
を走って来ました。
ちょうどこの時期つく
ばマラソン・河口湖マラ
ソンもあります。
おだやかな天気で紅葉
がとってもきれいでした。
今年6月から充分に
練習をしていたので、数
年ぶりに何とか50分を切
ることができました。
年齢のせいか練習量が
多いのにタイムは良くな
りません。
昨年の冬の不摂生で身
体にたまった脂身もやっ
と溶け出して、体重は元
に戻ったのですが、最近
は遅い時は夜中に自宅周
辺を走っています。
近所からは怪しげな輩
だと思われていそうです
が、犬が吠えないので、

これからのお話

- 2月3日 神奈川マラソン (磯子駅周辺)
- 2月9日 地域連合マラソン (杉田)
- 2月17日 自治労マラソン (岸根公園)
- 3月3日 三浦国際マラソン (三浦海岸)

自分としては気持ちがあちよつ
と楽です。
次の出走は青梅マラソン
の30分と3月末の東京・荒
川マラソンのフルです。
真面目に練習してガンバ
ルゾ。
これからも、よろしく!



ゴールしたな

平成14年

クリーンパードメンバーの 今年の抱負を聞いてみました！

練習を全くしていないので最低でも、週1回以上のランニングを心掛けて体調を整えたいと思っています。

(鶴見班 岡本和寿)

いい汗をかく(気分爽快)。自分にプレッシャーを与えず、走りたい時に走る。

(神奈川班 久田久幸)

今年52才。年齢に比例してタイムは遅くなりますが、何か一つ反比例できるものを作りたい。月1回、大会に参加する予定です。

(南班 加藤秀雄)

今年の正月は酒を控え(そのかわり焼酎を飲みましたか・・・)走り込みをしたので、この習慣を継続したいと思います。順調に行けば春頃には、成果が出るはずですが・・・

(保土工 大島紳一)

昨年は同時テロの関係でホノルルマラソンに参加しませんでした。今年は参加する予定です。

世界平和を願っています。

(保土工 推野吉男)

昨年は血圧が高くてドクターストップがかかったが、今

年は走り込みをし、体重を下げ、血圧を正常値に戻して、また、各大会に出たいと思っています。

(旭工場 天内正雄)

今年は富士登山競争を時間内に完走するぞ。そしてフルマラソンは4時間を切る。

(旭工場 伏葉新二)

横浜マラソンに出るぞ！
来年初めのフルマラソンにチャレンジしてみたいと思っております。それに向けて今年、段階的な練習をして行きたいと思っています。又、夏場の走り込みをして、もう少しスタミナをつけないと、いけないなあと思っております。カンパリマス。

(港北班 奈良正志)

相変わらず右足の調子が良くないが、何とか今年は一ハーフ以上の長い距離に挑戦を、そして、それ以上にクリーンパードの一杯会には、前回の出席を目指すぞ！

(港北班 須崎勝昭)

私はH12年3月旬に怪我をして、原因は坐骨神経痛

で、1年10ヶ月振りに走る事が出来、本当に長い月日でした。この間は、歩くこともままならぬ、本当に辛い日々でした。いろいろ治療を重ねながらも、中々治らず、このまま走れないの

で自己ベストを目指しています。この1年ランナーズ全員が怪我也無く充実した年にと祈っています。

(港北班 阿部淳二)

今年は何も走らないでフル・ウルトラマラソンにチャレンジをしたい。

(青葉班 林 幸宏)

30才の記念に荒川フルマラソンを完走するぞ！

(青葉班 森島 敬)

各レース自己ベストを目標に頑張りたい。特に100*・10時間。

(青葉班 鈴木 努)

今年も楽しく走りたいと思います。

(都筑班 菊地信行)

今年体調を整え一つ位、レースに参加したい。

タバコをやめたい。やめたい気持ちは充分にあるのだが、同じぐらい吸い続けたい気持ちもある。とりあえず荒川マラソンが終わる3月末まで、やめてみようかなと思っている今日この頃です。青梅の30*と荒川のフル・ベストタイムの更新めざして、カンパリマス。

(交通局 諸星 充)

『横浜マラソン頑張るぞ！』『まぼろしの42・195キロ』が現実になると良い

今年もこのテント集合して楽しく走り、良い汗を流しましょう！

(瀬谷班 伊関正康)

水道局はともスポーツが盛んな職場です。特にマラソン・短距離走はオリンピック級(?)の選手がゴロゴロいます。局内対抗の試合が多数あり、刺激をたくさん受けています。クリーンパードには、いつまでも在籍したいと思います。

(現在水道局 奥村曉彦)

今年



今年もこのテント集合して楽しく走り、良い汗を流しましょう！



今年もこのテント集合して楽しく走り、良い汗を流しましょう！

横浜環境ランナースクラブ会報

2002年4月1日
第26号

横浜環境RC
発行責任者
森田信二

クリーンボード

第11回

自治労横浜マラソン



2002年2月17日(日)第11回自治労横浜マラソンが、定刻どりに岸根公園で、3⁺の部・5⁺の部・10⁺の部そして駅伝が行なわれました。
例年だと3月に開催されるこの大会も今年は2月になりました。3月は毎週のようにあちこちでレースがあり、なかなか参加者が

集まらないので、今回2月にしようです。でも実際大会を開催してみると思ったより参加者が集まらなかった。ちょうど青梅マラソンとぶつかった事もあり、かなりの人数がそっちに流れたかな? ちよっぴり寂しい大会になってしまつて、とても残念です。3⁺・5⁺の部が9

時50分に同時にスタートしていった。

環境事業局・北部事務所・豊田武雄さん

うれしい初優勝!

10キロの部・優勝
右から北部班
豊田 武雄さん
5キロの部・優勝
青葉班・鈴木 努さん
駅伝優勝の
南班チームのメンバー



いよいよ3⁺・5⁺の部が一斉にスタート!

競技が終わってはいよいよ10⁺の部がスタート。オープン参加で何人かの人が5⁺・10⁺とダブルエントリーしてました。そして、見事10⁺の部にお

退職おめでとうございます!

このたび北部班・豊田武雄さんが3月で退職されます。豊田さんには、局對抗駅伝には何度か参加していただき大変お世話になり、また第1回自治労マラソンにも上位に入賞していただきました。これから局對抗駅伝、自治労マラソンと一緒に参加できなくても寂しいと思っております。でもまたどこかで会えると思っております。その時はぜひお会いしたいと思います。お体には充分気をつけて頑張ってください。



いて念願の初優勝を果しました。北部班・豊田さんおめでとうございます!
今年、定年されるという現役最後の花道を初優勝で飾るといふ、うそのようなホントな話です。
とても嬉しそうでした。もう2度とないでしょう。まさか、優勝できるなんて!
来年は早いもので第12回です。今年以上に盛大に多くの参加者をお待ちしています。よろしくお祈り致します。

第24回
神奈川マラソン
 2002年2月3日(日)



第24回神奈川マラソンは3日(日)、横浜磯子区の日清製油磯子工場周辺コースに、6,316人が参加して行なわれました。当日は「強風の雨とみぞれの中での厳しいレース!」5km・ハーフマラソンの13部門で熱戦が展開された。24回目を迎えた神奈川マラソン、地域にすっかり溶け込んだ大会として、とても親しまれていると思えます。場所的にも磯子駅前で交通の便が良いし、ほとんど平坦で走りやすい。今回21世紀の始めに当たって、神奈川県と神奈川県新聞社は神奈川県民の投票で「かながわ未来遺産100」と

ラブルコーナーにて、早々チップを返却して帰ってしまいうランナーが、かなり大勢いて、私もその光景にはびっくりしました。自分とのチャレンジ!! 自分の体力との相談!! そして棄権!! 難しい選択だと思えます。ゴールしても、手がかじかんでいてチップが外せない。本当に寒かった! すぐに着替えようと思うんだけど、寒くってガタガタ

して、神奈川マラソンが選ばれました。スタート・ゴールとなる日清製油磯子工場、フラットで走りやすく、記録を狙うランナー、そしてマイペースで走る人、人それぞれ! 今年も、とっても寒く冷たかった。当日は受付するなり、ト

強風の雨とみぞれの中での厳しいレースでした!

震えてしまった。今回走られたランナーの皆さん大変お疲れさまでした。来年また、磯子でお会いしましょう。

第9回・横浜地域連合
 ロードレース大会

2002・2・9東芝工場にて



海風を切つて走る選手たち!

2002年2月9日(土)第9回横浜地域連合ロードレース大会が、東芝横浜事業所内において盛大に行なわれました。当日は晴天の素晴らしい天気恵まれ、3kmの部・5kmの部・10kmの部と同時スタートしていった。昨年は、冷たい小雨のなかでのレースでランナーを苦しめたが、今年は絶好の日和で、それぞれ記録に挑戦されたのでないかと思えます。昨年は新杉田のIHIの工場内を利用させてもらったのですが、



2002年2月9日、今回参加したカーンバーズの新年会で山越教宣部長と一緒に!

今年は大型グレーンが工場で使用すると言うことで、会場が東芝に移動。このコースは平坦で走りやすいといえ、走りやすいのですが、走り終わっていつものコースだと思えます。皆さんもぜひ参加して欲しいと感じます。また参加賞がとても良いですよ! タオルとか、ティッシュじゃないです。今年も5km・10kmと走ってしまったけどトングランナーの人は本当に速いなーとつくづく感じてしまいました。走り終わっていつものトン汁を馳走になつて会場を後にしました。

横浜環境ランナースクラブ会報

クリーンバード

2002年9月1日
第27号

横浜環境R/C
発行責任者
森田信二

第27回 横浜市職員駅伝大会

桜は満開

2002年
3月24日

走りは全快でGO!

27チーム/
13位

2002年3月24日(日)

根岸の森林公園で、第27回横浜市職員・局区対抗駅伝競走大会が行なわれました。いつもは、土曜日に開催される駅伝大会も、会場の都合で日曜日となりました。ちょうどその日は、東京・荒川マラソンとぶつかって

しまつて、多くのランナーがマラソンに参加したので

はと思います。

当日は曇り時々晴

らしい天気のもと、又桜の花が満開とあって、選手は

思い思いの走りで、距離の

短い1.5kmを、全力で走り抜

けて行った。

走り終え、一休みして冷

たいビールを飲みながらレ

スを振り返って楽しいひと

ときでした。

今回参加していただいた

横浜環境の皆さん大変お疲

れさまでした。

来年度上位入賞目指して頑

張りましょう。

ありがとうございます。

いちのみや桃の 里マラソンを走 り終えて

報告 港北班 倉品 敏宏

私達、港北班走友会は、
今回4月14日、第22回いち



今回参加した横浜環境R/Cの選手達!

大山登山マラソン

標高差650
メートル、
1610
段の石段を駆
け上がる大山
登山マラソン
大会が、20
02年3月10
日(日)、伊
勢原市の小田
急線伊勢原北

のみや桃の里マラソン大会に出場し、私は10キロ一般男子の部にエントリーしました。私個人は去年に続き2度目のいちのみやマラソン大会で、1度目に来た時は、町民あげでの応援とみごとなまでの桃の花の感動し『今年は50分を切つて走る』と目標を掲げ来たのですが、それも練習量の少なさと桃の花も4月の時点で終わっているという異常気象も重なって50分28秒という平凡な記録となりましたが、10キロ壮年の部に出場した大先輩と同タイムであったので個人的には大満足な大会でした。同大会の労をねぎらう意味も含めて石和温泉で一泊し、そこで皆との親睦を図り、これからの抱負など話し合い夜の部では、昼間見ることが出来なかつた桃の花を見、一日中有意義で楽しく且つハラハラドキドキの一日でした。

市営第三駐車場近くの、茶店や土産店が並ぶあたりの参道から始まる石段は、大山ケーブル追分駅付近から女坂に入りさらに勾配を増し、下社のゴールまでの急勾配と、そして高い気温に悪戦苦闘していた。この大会も今年で17回を向かえ、北は北海道から南は鹿児島と全国から千数百人が参加しました。

目をスタートし、大山阿夫利神社下社までの9キロのコースで行なわれ、全国から千数百人を超えるマラソン愛好者が参加した。午前10時、まず50歳以上クラスがスタートし、20分後に40歳代と女子、さらに20分遅れて男子29歳以上のクラスが一斉にスタート熱線を展開した。コースのほとんどが上り勾配、朝から晴れ渡りボカボカ陽気に、選手は皆スタート直後から全身汗だく、
標高差 650メ
トル
石段 1,610 段

117キロ
2002・4
・27 (土)

チャレンジ富士五湖

見事 完走する！

午前4時30分まだ暗い富士北麓公園前を40名のランナーがスタート。昨年の雨とは違い晴れて来た。15^{キロ}地点の山中湖でトイレに寄る。

富士山も観える。ぐるっと一周し、忍野白海の横を通り過ぎ35^{キロ}地点R139号線へ出る。若干下りでだいぶペースが上がってしまう。

右前方に富士急ハイランドが左側に40^{キロ}のエイド、ここで、おにぎり2個とお茶で腹ごしらえ、40^{キロ}地点3時間29分予定より10分速い。

多少ペースを下げて河口湖大橋を渡る、下にはモー



私も、楽しみにしていた75^{キロ}のエイドで大好きなみつ豆2杯と水を取り5つ目の湖本栖湖を一周し、再び同じエイドでみつ豆とアン

**見事時間内に
12時間21分完走！**

ターボトが走っている。天気も良く、景色も気分も走りのいい感じだ。西湖手前で77^{キロ}の部の大勢のランナーと合流一緒に登り坂を走る。

60^{キロ}エイドでは、ウドンとチョコに水を取り後半にむけ備える。精進湖に入ると、前方に

パンを食べた。本当に美味しかった。多少重くなってきた足を一步一歩前に出し、精進湖を通り過ぎ、西湖へ95^{キロ}エイドでは、イスに座り、温かいうどん一杯とバナナ、梅干をゆつくり食べる。

重い腰を上げ再び走り出す、100^{キロ}地点9時間56分予定より6分遅く通過する。心身ともにまだ元気で状

態はいいと感じながら一步一步進んで行くと、河口湖へ向かう急で長いくだり坂で思いもよらぬアクシデント発生、右ひざ内側に激痛が、なんとか走り110^{キロ}地点、残り7キロ激痛で走ることはできないが速歩はできる。

リズムリズムと自分に言い聞かせ、腕を振りひたすら登り坂を進み残り2キロ最後のエイドで水を取り、くだり坂に入る。痛みから足が出せない苦しい。残り1キロを切ると競技場からアナウンスが聞こえる。もう少し下り坂も終わる。あと600M平坦になりゆつくりだが走り出せた。

きた12時間21分苦しき少々、楽しさいっぱいの117^{キロ}でした。来年もチャレンジします。次は6月30日サロマ湖100^{キロ}・8月4日奥武蔵ウルトラ75^{キロ}へ出場予定！

報告 港北班 阿部 淳一

東京・荒川市民マラソン in ITABASHI

平成14年3月24日 (日)



今回参加した横浜環境R/Cのランナー

3時間5分25秒で走る！

我が環境の最速ランナー

港北事務所の鈴木 努さん

桜の花が、満開の2002年3月24日(日)、春本

も何人がマラソンの部にエントリーしました。なかでも際立って、港北事務所から出場した鈴木努さんが**3時間5分25秒**と速かったです。

番の荒川沿いを走る『第5回東京・荒川河川敷内特設会場を出発点とする日本陸連公認コースで開催されました』。今回始めて全国都道府県からの、参加申し込みがあり実現されました。

フルマラソン・5キロ・ジュニア3キロ各部門に総勢1万4千人の市民ランナーが出場し、日ごろの練習の成果を遺憾なく発揮されたことと思います。我々横浜環境R/Cから

グループの合宿決定
2002年11月2日・3日(1泊2日)
金沢ログハウスにて
詳細については又連絡します

横浜環境ランナースクラブ会報

クリーンボード

2002年11月1日

第28号

横浜環境RC

発行責任者

森田信二

第4回

総会兼懇親会

参加者11名・委任状20名・総会成立!



2002・8・31 老松会館にて

第4回クリーンボードの総会兼懇親会が、2002年8月31日(土)に老松会館(エルパイン)で、午後6時から行なわれました。総会には11名が参加、20名の委任状を受け、総勢31名で総会成立。

須崎さん(港北事務所)の乾杯で酒を交わしながら、椎野事務局長(保土ヶ谷工場)の進行で、年間行事の報告、今までの発行してきた新聞を見ながら、皆さんの意見を交換しました。

最後に毎年3月に行なわれてきた横浜市局対抗駅伝大会も今年は日曜日という事でとても残念です。

第13回東日本駅伝大会

相模原市の米軍相模原補給廠にて

2002年10月6日(日)



元気にスタートする選手達!

かなりのランナーは東京・荒川マラソンの方に参加されたのではないかと思います。来年こそは駅伝に参加して、皆さんの力を借りて6位入賞を目指し頑張りたいと思います。

第13回東日本国際駅伝大会(県走友会連盟主催・神奈川県新聞社など後援)が、2002年10月6日(日)、相模原市の米軍相模原補給廠の特設周回コースで、行なわれました。



タスキも次の走者に渡し、レースも終わってほっとした表情の南事務所の選手たち。

この東日本駅伝大会も昨年は、テロの関係で開催されませんでした。

このコースもほとんど平坦なため、スピードランナーにとっては記録の狙いや辛いコースと思います。

しかし、駅伝チームがとても多いので、一様マイクで次のゼッケンを呼んでいるのですが、如何せん中継地点はランナーがごったがえして、すさまじい光景です。

いずれも4区間で行なわれ、1区のみ、10キロであるとは5キロのスピード競争です。

一般男子・壮年男子と今回から新設された高校男子が25キロ・一般女子・少年女子が、15キロに総勢824チームがエントリーし、健脚を競いました。

われわれクリーンボードのランナーも壮年の部・一般の部にそれぞれエントリー(南事務所(2チーム)、港北事務所(3チーム))が、参加しました。

例年ですと、これに都筑事務所のチームと青葉事務所のチームが参加するのですが、選手がなかなか集まらなくて今回は参加しませんでした。

今回参加された選手の皆さん大変お疲れ様でした。次の走者にタスキを渡し、駅伝の醍醐味を、思い存分楽しまれたかと思えます。

第22回 山中湖ろーどれーす

2002年5月26日(日) 気温15度・晴れ



今回山中湖ロードレースに参加した鶴見事務所の選手!

平成14年5月26日(日)・気温15度・天気晴れ、晴天で心地良い風の中、スタートした山中湖ロードレース大会。

昨年のしとしとと、降る雨の中のレースとは違い今年はとても走りやすいコンディションでした。

横浜環境ランナーズのメンバー・また愛好家ランナーも参加し、山中湖一周の部(14・3キロ)・ハーフの部の2種目で行なわれました。

環境鶴見事務所では、ここ最近練習量のわりにはスビードのある竹内一男くんを筆頭に若手が着実に伸びています。

練習を積みめもつと記録

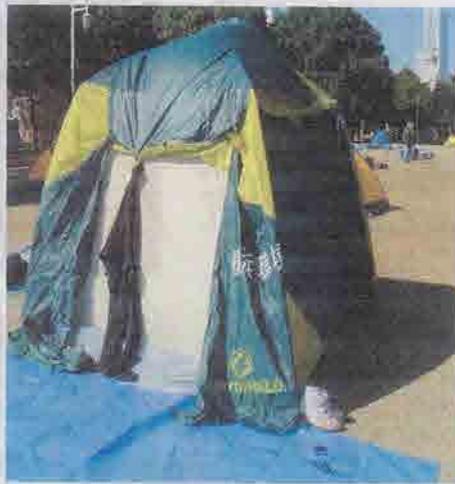
制限時間4時間30分・富士のゴールに挑戦

日本最高の山岳マラソン

2002年7月26日(金)

これから記録の伸びる楽しみな、竹内くん!

が伸びるのではないかと、とても楽しみです!!また、旭工場からは、天内正雄さんもハーフに参加して、見事に完走しました。



環境の皆さん、今年もこのテントに集まって!!

当日は素晴らしい天気の中でスタート。以前参加したときは雨・雷で都合目で打ち切り!そんな事もありませんでした。今回も山頂目指して元気に選手は飛び出しました。



第55回富士登山競争大会が、2002年7月26日(金)に富士吉田市役所をスタートとする富士登山岳マラソンが行なわれました。

第55回富士登山競争大会

この山岳登山も以前は7月25日と決まっていたのですが、25日が土曜或いは日曜に当たると登山客と接触したりして非常に危険なので今年から7月最終金曜になりました。

山頂コース男子・女子(21キロ)、5合目コース男子・女子(15キロ)に総勢2992名が参加。そのうち時間内完走者が、1205名と日本一過酷な登山レースです。

環境の仲間もこのレースに天内さん・伏葉さん(旭工場)と森田(保土ヶ谷班)が参加しましたが惜しくも時間内完走は出来ませんでした。また来年チャレンジしたいと思います。

て行きました。

この新聞がお手元に届く頃には、ランナーの皆さんも最後の調整に余念がないかと思ひます。記録を目指す人・マイペースで参加する人・完走目的に走る人みなさん最後まで自分に負けずガンバッテ下さい。



平成14年7月7日(日) 第4回北丹沢山岳レースが青根国際キャンパス場をスタートとする登山レースがありました。走行距離37.6キロと昨年より少し距離が延びましたがほとんどの選手は完走したようです。

第4回北丹沢山岳レース
久登山レース
2002年7月7日(日)

横浜環境ランナースクラブ会報

2002年12月1日
第29号

横浜環境RC
発行責任者
森田信二

クリーンボード

第22回 横浜マラソン



2002年11月10(日)、第22回横浜マラソンが、開催されました。当日は素晴らしい天気のおかげで、みなさんそれぞれ思い思いのレースが出来たのではないかと思います。種目は10キロ車いすの部・ハーフの部・10キロロードレースの部と全国から6000名余のランナーがこの横浜公園を舞台に健脚を競



いました。コースは山下公園をスタートして海釣り公園→本牧市民公園折り返し→山下埠頭をゴールとするコースで行なわれました。横浜マラソンも今ではすっかり定着して、試合でよく見かける人、あの人も、この人も、お互い頑張りましょう、そんな気持ちになり、元気をもらいます。



今年は何とウルトラの年！富士五湖から始まりサロマ湖・奥武蔵ウルトラそして最後に横浜マラソンにとでも充実していたようですね、でもいろいろアクシデントはあったようです。黄色いシャツの阿部さん

選手の方々は無理は絶対しないで下さいね。自分ひとりではありませぬから、家族の大黒柱がもしもの事があったら・・・家族が頑張って、そして自分の好きなランニングライフです。

先日もフルマラソンで3人の方が尊い命を失っています。それも25キロ・34キロあたりで、倒れているようです。皆さんもフルマラソンだとかかなりの練習を積まれて参加している事と思います。自分の事は自分がいちばん

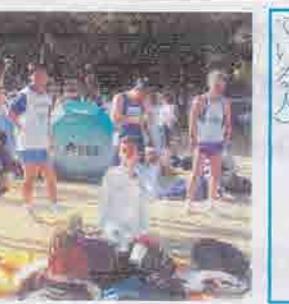
特に5キロ・10キロの試合に参加の選手は要注意です。いきなりトップスピードなんてとても難しいです。でも寒いときにいきなりスタートラインにたつて、ピストルの音と同時に、ジェット機のようにすっ飛んで行ったら、とんでもないことですよ。やっぱりウルトラマラソンかな？



指導員になってなかなか走る時間が取れないと言いながら何とか10キロを良いタイムを出すあたりさすが鈴木さん(左側)調子はまあまあ何とかと森島さん(右側)



いつもハーフ参加の自慢さん、青いシャツも今年同様門につかまりをきくと山に山に参加。2・3ヶ月前から少しづつ練習を始めますと言った伊藤さん(右側)



今年は不整脈で走ることは出来なかったけど大忙しの椎野さん(左の立っている人)良く分かってはいるはず、くれぐれ無理をしないで楽しく、いつまでも続けて欲しいと思います。

第22回横浜マラソン完走者の記録

ハーフの部

加藤 秀雄	南	1:27:42	300位
久田 久幸	神奈川	1:29:44	406位
襲田 武雄	北部	1:36:48	866位
大島 紳一	南	1:37:13	897位
梅島 勝	都筑工	1:37:39	931位
伏葉 新一	旭工	1:37:51	945位
森田 信二	保土ヶ谷	1:42:57	1353位
高橋 紀男	車輻	1:43:24	1394位

10キロの部

鈴木 努	港北	38:23	96位
竹内 一男	鶴見	41:03	187位
斎藤 正広	南	41:08	188位
岩崎金太郎	都筑工	41:58	232位
高梨 純	南	44:53	451位
森島 敬	青葉	45:19	491位
赤土 光弘	神奈川輸送	47:22	747位
秋山 成雄	南	47:30	767位
小田 和夫	都筑工	47:59	841位
景山 耕吉	都筑工	47:59	841位
鈴木 紀悦	都筑工	48:05	854位
大日向和信	都筑工	48:25	905位
石川 誠	神奈川	49:45	1136位

女子10キロの部

須崎 勝昭	港北	51:25	1456位
神山 忠幸	南	56:56	2535位
岩間 義光	保土ヶ谷	58:18	2764位
斎藤 忠幸	神奈川	58:25	2777位
星野 康浩	都筑工	1:06:25	3464位
伊関 正康	瀬谷	54:20	2064位

女子10キロの部

西宮 節子	都筑工	52:19	181位
-------	-----	-------	------

皆さまから送られてきた情報をもとに記録を載せてみました。漏れていましたら申し訳ありません。



2002年11月2日3日
『1泊2日』



試合でここにこーと... (Text partially obscured)

10キロレーサーに挑戦する前の元気な中畑さん(神奈川根太センターに勤務)。スタートしてまもなく何か鈍い音がしてそのまま動けず救急車を待つ。アキレス腱部分断裂そして帰りは松葉すずき毛、いつも元気な中畑さんが、とても想像つかないです。ランナーの皆さんも絶対に無理をしないで、楽しくニコニコペースです。

自治労マラソンの日程が決まりました。2003年2月9日(日)です。詳細については、また後日連絡いたします。昨年はちょうど青梅マラソンとぶつかったりして選手も集まらなかった、今年は是非参加ください。

2002年11月2日・3日(1泊2日)、ランナーズ結成以来初めての合宿という事で、皆さんに声をかけたのですが、集まりが今ひとつ・・・残念。これからも、こういった機会を設けて少しでも、皆さんと楽しく語り、そして親睦を深めていけたら良いなと思っています。これからもよろしくお願い致します。



10キロの部			
天内 正	44:51		
諸星 充	45:20		
ハーフの部			
森田 信二	1:39:31		
伏葉 新一	1:39:48		

2002年11月24日(日)に丹沢湖マラソンが行なわれました。同じ日に河口湖マラソン・つくばマラソンがあり、ランナーの皆さんもそれぞれ参加したようです。当日は雨がポツリポツリ肌寒い天気の中で行なわれ、とても寒いレースとなりました。レースは10キロの部・ハーフの部と分かれそれぞれ健脚を競いました。終わった後のトシ汁はやはり美味かった、体が温まりました。

丹沢湖マラソン

2002年11月24日

横浜環境ランナースクラブ会報

2003年3月1日
第30号

横浜環境RC
発行責任者
森田信二

クリーンバード

2003年2月15日・横浜環境

新年会

2003年2月15日(土)、横浜環境(クリーンバード)の新年会が行なわれ、鶴見事務所・青葉事務所・港北事務所・保土ヶ谷工場・保土ヶ谷事務所からそれぞれ参加されました。

新年会は惟野事務局長の進行で行なわれ、和やかな雰囲気の中で進められ2時間はあっという間に過ぎてしまいました。

クリーンバードも一昨年神奈川県事務所の中畑さん・

昨年北部事務所の奥田さんが、それぞれ退職され、そして今年は車輻輳の高橋さん・保土ヶ谷事務所・岩間さんと次々ベテランランナーが退くなかこれから残った皆さんでクリーンバードを盛り上げていって欲しいと思います。以前は俊足ランナー環境NO1も指導員になっ



てしまったりと、ちよっぴり寂しい気分です。今回2月9日(日)の予定でした自治労マラソンも人が集まらず中止!そして毎年3月中旬の土曜日に行なわれていた局対抗駅伝は3月21日(金)の春分の日祭りで多分参加されないのではないかと思います。今年こそ上位に入賞と考えていましたが残念です。今年もクリーンバードの皆さんマイペースで無理をしないで、楽しく走り続けて欲しいと思います。本年もよろしく!

共に走る



2002年12月14日 第10回横浜労福協マラソン

当に良かった。これからも記録にチャレンジして欲しいと思います。

10キロの部に参加して、快調に走る神奈川県事務所の久田さん



第30回新春マラソン

報告 鶴見班 竹内 一男

ホノルルマラソンで自身ももてたので、今までの10キロの大会での走りとは違い、積極的に前に出られたのが今回のタイムにつながったのでしよう。

10キロのタイムでも、今までのベストタイムよりも2分30秒以上も一挙に縮めることが出来たので、今後同タイム以上を常時出せるように練習をして頑張りますので応援してください。

10キロ・37分17秒

2002年12月14日(土)に石川島播磨工業工場内特設会場において第10回横浜労協マラソン大会がおこなわれました。当日は絶好のランニング日和、3キロの部・5キロの部・10キロの部にそれぞれ心地良い汗をかいていました。特に視覚障害者(盲人ランナー)の皆さんも伴走の人と一緒にゴール目指して、頑張っている姿はとても素晴らしいと思えました。ゴールして昨年より10秒・20秒縮めたと、お互いに伴走の方と喜び合う光景はとても感動してしまいました。自分も嬉しくなっていました。本

日本航空

ホノルルマラソン30回記念に
参加して

2002年12月8日、第30回ホノルルマラソンが行なわれました。今年で10回目の参加となるホノルル。

初めて参加したのは、第19回大会だった。

その後、コースの変更、スタートの時間も早くなったりと返還があった。

今回は30回大会という事で一層感慨深い気持ちである。

走りながらいろいろな思いや記憶が蘇ってくる。

マラソンを通じて多くの友達もできた。

今でもたまに会ってホノ



報告 旭工場 伏葉 新一

ルル会という飲み会をしている。ホノルルマラソンは自分にとって毎年の総決算と言うが、最後よければ全てよしである。

これからも出来る限り健康ならば参加して行きたいと思う。

今年で10回目の参加

今回の参加者は約3万何千人と聞いている。私も途中25キロ過ぎから膝が痛くなり歩いてしまい、タイムは4時間15分でした。

昨年の抱負としていた富士登山を制限時間内完走とホノルルマラソン4時間以内の目標はクリア出来なかったが次は頑張ります。

報告 鶴見班 竹内一男



スタート時刻は午前5

時、真っ暗で肌寒い中のスタートとなった。

4年前の同大会以来2度目のフルマラソン挑戦で、目標は『3時間45分を切って完走すること』

前半は向かい風ではあるが、1キロ4分30秒ペースと快調に走っていたが、30キロ過ぎをすぎると徐々に脚が重くなりペースは



ダウンした。しかし、後半は追い風に後押しされ1キロ5分00秒位のペースで無事に完走することができた。

次の目標は、環境のトップではなく『サブスリー』です。これからもよろしく！

タイム 3時間15分47

横浜マラソン私の完走記

報告 瀬谷事務所 伊関 正康

11月10日が競技日なので、9月1日から練習を始めました。三ツ沢の1360メートルのトリムコースと近くの学校グラウンドで練習をしましたが、家に帰るとなかなか出発できません。それでも11月に入ると手と足のリズムが合うようになってきたのが分かりました。

10キロのスタートが10時20分なので6時起床朝食はおもち3個と果実少々もちろん排便を済ませる。受付時刻に合わせ8時に出発鉄道の道を通り赤レンガ倉庫を見て、ゆっくり45分かけ散歩し体の血液の流れを良くし五感呼び覚まし野生の復活をします。

競技内容は練習をきちんと出来なかったので、スポーツマンの礼儀として『スピードについていけないから』最後尾からスタートしまして、なんとか完走しました。

ところで近日高円宮殿下をはじめ2~3名のスポーツマンがスポーツ事故死をされました。私は次の事柄を心掛けて競技のスタートを切ります。

私の6つのこだわり！

- 1) 競技前日は早く眠り、当日早く起き朝食を必ず取る。
- 2) 30分間の散歩、それから軽いジョギングをし順次自分のペースの負荷を上げて行く。
- 3) 競技中に体の何処かに痛み、しびれ、ふるえを感じたら競技を中止する。
- 4) できるかぎり自分のペースで走り、体が温まってからペースを上げる
3キロ~5キロ過ぎが良いと思う。
- 5) 競技終了後、クールダウンをする。
- 6) 競技日の1週間前から禁酒、禁煙を心掛け飲み物は温かい牛乳が良いと先輩からの助言あり。



これらを守り60歳の完走メダルをゲットしよう
では、第23回横浜マラソン大会で会いましょう。

横浜環境ランナーズクラブ会報

2003年4月1日
第31号

横浜環境RC
発行責任者
森田信二

クリーンボード



岩間義光さん
高橋紀男さん



岩間義光さん大変お疲れさまでした。岩間さんは第1回自治労マラソンでもよく頑張った走っていました。以前は自治労マラソンも三ツ沢の周回コースでかなりの参加者がありとても和やかな雰囲気です。岩間さんもマラソン

高橋紀夫さんも走り始めて25年になるそう、これからはあまり無理をしないで、マイペースで頑張ってください。以前自治労マラソンでは人が足りず、混成チームで駅伝に参加してもらいながら又

永い間 大変ご苦労様でした

に何回か一緒に走りまわったね。千葉の佐倉マラソン、東京・荒川マラソン、いつもは横浜マラソン、三浦国際マラソンのハーフがメインだったかな？でも何でつたって東京・荒川マラソンで4時間を切った事、そして忘れもしない1998年3月に行なわれた「優勝」した事とも思います。これはとても素晴らしい思い出。想い出は幾らあっても良いですね。これからも、たくさんのレースに、もちろん自分にある試合に参加して何処かでお会いしましょう。

らの苦しい走りを見せてしまつて大変申し訳ありません。紀夫さんも毎週日曜日に鶴見川の土手で仲間と練習とか、試合も神奈川マラソン・三浦国際マラソン・横浜マラソンと、今は中止になつてしまつたけど、南多分何処かのレース会場で一緒に走っている事と思います。これからも、細く、長く自分の体と相談しながらいつまでも走りつづけて欲しいです。そして又何処かの大会で元気な姿を見せてください。いつまでも元気で！

第28回 横浜市職員局区対抗駅伝競走大会 平成15年3月21日(金) 天候: 晴れ 岸根森林公園



2003年3月21日(金) 岸根の森林公園で第28回横浜市職員局区対抗駅伝大会が行なわれました。今年の第28回局対抗駅伝はなぜか祭日でしたとても残念です。以前はいつも3月第3土曜日と定番でしたが、去年は日曜日、そして今年祭日。祭日休んでまで試合には出れないし、悔しい思いです。



第28回横浜市職員局区対抗駅伝競走大会成績		
順位	チーム名	総合タイム
1	水道局	33・19
2	交通局	33・43
3	消防局	34・13
4	下水道局	34・4
5	道路局	37・32
6	緑政局	38・01

勝利の花でかざれ

2003年三浦国際マラソン

第21回2003年三浦国際市民マラソンが3月2日(日)、三浦海岸を発着点とする三浦シーサイドコースで行なわれ、10キロ(剣崎灯台折り返し)5キロ(三浦海岸道路折り返し)の男女6部門に市民ランナーら、北は北海道から九州までの全国各地から計8502人が参加して早春の三浦海岸を大いにエンジョイした。でも後半の強い向かい風となるコンディションに各選手が苦しむながらも、海を一望する景色の美し



いコースで健脚を競った。この大会もアメリカ3大市民マラソンの一つ「JALホノルルマラソン」と姉妹レースになつていて、ハーブマラソンの完走者から2名、10キロレース完走者から1名を抽選で「第31回JALホノルルマラソン」に派遣される。春に欠かせないイベントのひとつとなつたこの三浦国際マラソン。東京荒川マラソン、以

前は神奈川マラソンも3月でしたが現在は2月の始めです。神奈川マラソンも磯子駅前、またフラットという事でいろいろ条件的にも良い。また、記録を狙う選手には良いコースではないかと、かなりの参加者があります。いずれにしても、2月・3月はあちらこちらで試合があると試みます。自分にあつた試合を選んであまり無理をしないでマイペースで頑張つて欲しいと思います。

完走記録

10キロの部

藤正	43:18	南班
梨純	43:29	南班
高塚	43:35	南班
森田	44:15	保土ヶ谷班
秋山	46:54	南班
鈴木	48:31	南班
横山	1:01:56	港北班

ハーブの部

鈴木	1:32:49	港北班
大島	1:37:00	南班
阿部	1:39:06	港北班
須崎	1:56:10	港北班



大山登山マラソン

大山登山マラソンの記録

伏薬	新一	58:12	旭工場
森田	信二	58:52	保土ヶ谷班
天内	正雄	1:2:59	旭工場



一気に駆け上がれ!

2003年3月9日第18回大山登山マラソンが伊勢原駅前をスタートとする大山ケーブルの終点までの9キロの登山マラソンがおこなわれました。10歳以上の部が、50歳以上の部が、40歳以上の部が、30歳以下の部が、6部門の中で競技は伊勢原駅前を出発し、大山阿夫利神社へ一気に駆け上がる過酷なレースです。6キロあたりから急に勾配がきつくなりランナーを苦しめる、これでもか、これでもかと足が止まってしまううだ!そして土産店からは階段の連続、水分を取りながら一歩一歩前進する。ここまでは是非でも何とかゴールを目指し、脚がつかないようにと!



2003年2月2日(日)、磯子駅前日清製粉前を出発点とする第25回神奈川マラソンが行なわれました。試合当日は空気が、ちよつぱり寒いかなーでも走るランナーにとつては絶好のコンディションといえるかな? 昨年は冷たい雨の中のレース、終わつても暫く何にも出来ずガタガタ震えていました。今年も雨こそないが冷たい潮風と後半の向かい風で選手をかなり苦しめられました。試合も学生が断然強く、一般の選手も学生と一緒に走れるなんてなかなかできないと思います。なかには箱根駅伝の選手も含まれていると思う。神奈川マラソンならではの、なかなか味わえない光景と感じます。寒い中で、レースはくぐれぐれもムリにスピードは出さないように充分注意してください。

2003年2月2日 第25回神奈川マラソン

横浜環境ランナースクラブ会報

2003年6月1日
第33号

横浜環境RC
発行責任者
森田信二

クリーンボード

季節はずれの大雪



度目の117キロに挑戦、深夜の雨が雪に変わり、午前4時30分のスタート時には、数センチの積もったコースを350名のランナーが、降り続く雪の中を出発。1週間の痛めた右足肉離れには、雪は一層強くなり、山中湖で5cm以上積もって足元が滑る。手袋は重い雪でグツグツと手が痛い。20*地点を通る頃、寒さで上半身が震えだし、腕が振れなく、ラン界が悪くなる。もう限界が、無理をしないで30*でリタイアを考え、30*でエイドで、ホットドリンクを係りの人に取っ

てもらい、口へ運ぼうとするが震えからうまく飲めない。その時、他の係員の方が今日のレースは、この大雪で危険のため47*地点で中止ですとの事。あと17キロかある、もうチョッと頑張ればいける距離だ。多少身体も暖まり元気も出てきた感じで、雪の中足

**47 キロで
中止!**

元に気をつけ一歩一歩前進する。40キロ過ぎの河口湖大橋を渡る時、雪と風と寒さが一段と厳しい。全身震えだし、思わず口から自分に対して頑張れ、頑張れと言いつつ、けあちを集中して47*地点のゴールへ4時50分、この日の気温0度・河口湖



周辺の積雪は25センチと書かれていた。季節はずれの大雪で

のレースは一生忘れられないレースの一つに成りました。

がひたすら続き、10キロ手前からジャリ道の林道に入る。足元に気をつけてゆっくり登って行く。雨が降りそうで降らないのが幸い。20*地点コース最高地点横岳中腹1908mを通過今度は下り坂、登り以上に足元に気をつけ無理せず走る。アスファルトの道に出た。そろそろ35*地点のエイドだ。チョコパン・紅茶・みつ豆を食べる。気分良く出

**79 キロ
無念のり
タイヤ**

発、今のところ肉離れの足の痛みも出ていない。40*地点も予定どおり、3時間55分で通過する頃、左足親指付根付近にマメが出来た。汗も出てきた。50*エイドで長袖を脱ぎ腰に巻き、おにぎり、梅干とお茶で腹ごしらえして出発。まだまだ調子も良く予定タイム通りだ。65*を過ぎた頃から右足肉離れ部分に違和感が出て来た。心の中でやばいと叫ぶ。あと35*持つてくれ。女房が待つ71*エイドで、そばとフルーツを食べ終わり、女房と話



午前5時100キロ・71キロのランナー約120名が一斉に、野辺山駅前をスタート。5キロまではほぼフラット、その後は登り坂



今回2つのウルトラマラソンの記事を巷北班・阿部淳一さんから頂きました。身体をしっかりと休めてこれから又チャレンジして欲しいと思います。大変お疲れから様。

す。左足のマメもだいぶ痛くなり、右足肉離れが再発しそう。ここでリタイアしようか悩む。女房と同じ応援バスに乗っている。富山県から来た知らないおばあちゃんに、マッサージをまで頂いたり、制限時間まで6時間以上あるからゆっくり頑張って行きなさいと言われてしまった。この先8*で約400mの登り坂は行けると判断し、小雨降る中、再出発した。一歩一歩峠を登り79*地点のエイドで温かいスープを飲みながら、この先のコースを見る。この先1*で400m下る急坂では痛めているふくらはぎが、これ以上悪くなるのは確実、無念だがこの79*地点で8時間57分、時間はたつぷりあるが、リタイアを決断した。この半年間肉離れに悩まされていた私です。

皇居一周全国OB駅伝

第32回2003年5月25日

2003年5月25日(日)、皇居の一周コースにおいて、皇居一周全国OB駅伝大会が行なわれました。

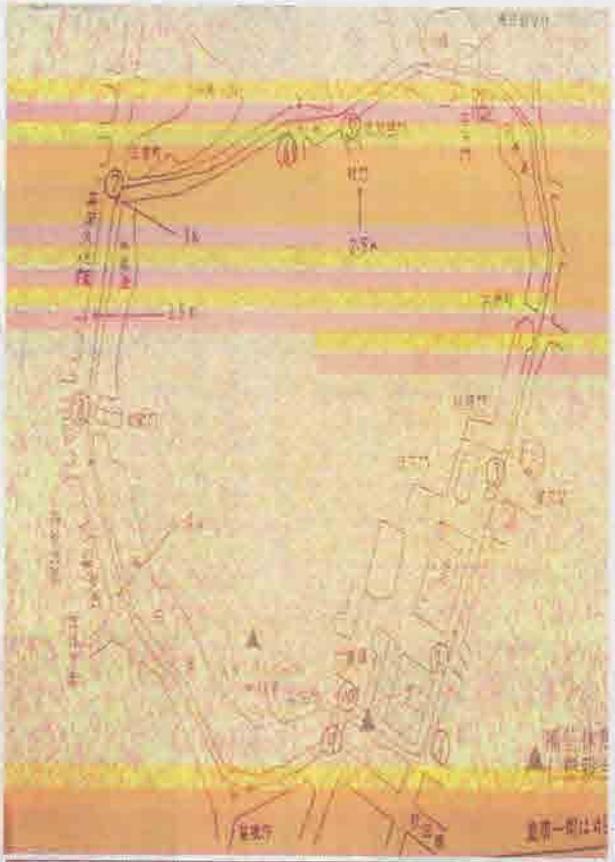
男子：女子総勢158チームの仲間が皇居に結集しました。以前クリーンボードでも少し取り上げてみましたが、年齢が少しづつこの駅伝の参加に近づいてきたかな？

クリーンボードでも皆さんとチームを編成して皇居に行ってみたいと今回大きく載せてみました。



1区65歳以上の部元気にスタートする！

大変ユニークな大会だと思っっています。ただ一つ大きな壁が、65歳以上のランナーがなかなか見つかりません。今回私も他の走友会で走りましたが、とても楽しいですよ。クリーンボードで、チームを組めるの楽しみにしています。



この大会の特徴は1区・65歳以上、2区60歳以上、3区55歳以上、4区50歳以上、5区40歳代としてアンカージョブが



まだまだ続く一直線のほりが



このあたりから一気に下り



ここからスタートするコース



スタートしてからの暫くは田舎コースが長く

皇居一周5キロコースを5区間で走る！

これからのレース

S A I k O ロードレース
6月15日 ハーフの部

体重別皇居マラソン大会
6月29日 5キロ・10キロ

北丹沢12時間山岳耐久レース
7月6日 36, 77キロ

富士登山競争大会 五合コース(16キロ)
7月25日 南園コース(21キロ)

一周5キロのコースを5人で走る。無理をしないでマイペースで走る。そうは言ってもこのタスキはずっしり重い。それが駅伝の醍醐味！後2-3年したらクリーンボードでも全国OB・OG駅伝大会に参加できたら良いな。1区のランナーは大変だ。65歳以上それまで走っているかな？それまで元気に走っていて欲しい。

1区	65歳以上
2区	60歳以上
3区	55歳以上
4区	50歳以上
5区	40歳代

今回男子133チーム
女子25チーム 総勢158チーム

横浜環境ランナースクラブ会報

クリーンバード

2003年8月1日
第34号

横浜環境R.C
発行責任者
森田信二



7月19日2003年総会兼懇親会魚やにて

2003年7月19日(土)、横浜環境ランナースクラブ「クリーンバード」の総会兼懇親会が魚や(一丁)にて午後6時30分より行なわれ

ました。当日は忙しいなか小島副委員長・山越教宣部長が参加していただき大いに盛り上がった。須崎さん(港北事務所)の乾杯の音頭

懇親会大いに盛り上がる

参加者十五名 委任状十三名
計二十八名 総会成立する

第7回NISSAN CUP
神奈川トライアスロン大会

主催：神奈川トライアスロン連会
特別協賛：日産自動車株式会社

で酒を交わしながら、推野事務局長(保土ヶ谷工場)の司会で総会は進められ年間行事と、今まで発行してきた新聞を見ながら皆さんと意見の交換をした。執行部の二人の方にもそれぞれ挨拶をしていただきました。15名の参加者があり

第17回ニッサンカップ神奈川トライアスロン大会が、2003年6月22日(日)に、横須賀市浦郷神水城のスイム・日産自動車追浜工場の特設会場で行われました。選手権の部・一般の部・トリレートの部・スプリントの部の部とそれぞれ各部門で競技が競われました。



スイムが終わりバイクに乗り込む選手達!

13名の委任状を受け、総勢28名で総会は成立しました。クリーンバードも皆さまのお陰で今年を迎えます。みなさん、ランナーの努力がとまらぬよう、有難うございます。新聞



スイム・バイク・ランが終りようやくトライアスロンに

当日は曇りどよと曇っていた日差しも時間が経つにつれて暑い日差しが戻って選手にとって頭の痛い、苦しいレース運びになりました。以前はクリーンバードの仲間もこのレースに参加した選手も何人かいました。

を通じている情報を取り寄せてクラブの皆さんの新聞にしてゆきたいと考えております。ランナーの皆さんもぜひ会報に載せたい記事がありましたら「ク」事務局まで、連絡ください。今年梅雨空で雨ばかりさっぱり暑い日差しがあまり暑くないかといって体調など崩さないよう、めげず頑張ってください。と思います。

2003.7.6(SUN) 第5回 アドベンチャーレース 北丹沢12時間山岳耐久レース
 「折花姫・楡川姫・ひなづる姫」三姫CUP



第一関門
神ノ川ヒュッテ



スタート前の選手たち

北丹沢の代表的な山岳的、今年で5回目を迎える12時間の北丹沢山岳耐久レースが、2003年7月6日(日)に、緑の国際休暇村をスタートとする、「折花姫・楡川姫・ひなづる姫」の3姫を偲んで、この大会では三姫カッブと呼んでいるそうです。

今年で5回目の開催となるアドベンチャーレース！
 水・食料などをザックに入れ、12時間の制限時間内に！
 北丹沢山域の43・86キロを走り抜く山岳レースです！
 3つの峠を越え、ゴールを目指す！



第3関門
姫次

今回で5回目を迎えるこの大会も、なぜか毎年コースの変更があり、われわれ走るランナーにとっては良いのか、悪いのかとても不安な面もあります。出来れば毎年同じの一定コースであったら良いのと思います。今年も昨年と比べ距離が7キロぐらいいび

毎年5月の最終の日曜日に行なわれる恒例の山中湖ロードレース大会が、2003年5月25日(日)に、山中湖周辺をコースとして開催されました。心配していた雨も降らずに時折富士山も見られる天候の元、たくさんの方々がランナー

第23回スポニチ
 山中湖ロードレース
 山中湖一周 約31km 1000m 210975kms
 2003 5.25(SUN)

43・86キロの中で、1人は行なわれませんでした。参加者も総勢800人を超えるランナーでタイムを競いました。この大会も北丹沢の山々の素晴らしさを紹介したり、地域の活性化や自然保護活動をテーマにして、多くの選手・役員・ボランティア地域住



マイペースで走るランナー
 が、日頃の成果を遺憾なく健脚を競いました。



民の協力のもとに、この山岳耐久レースを5回目を迎えた。このコースも始めが岳を登ったりしてとてもキツイ、苦しかった。何時きても楽な事は無いけど、何故か毎年参加しても、いつまでも続けられたら良いなと思います。

スタートの準備がなっても暫くじっとして居る