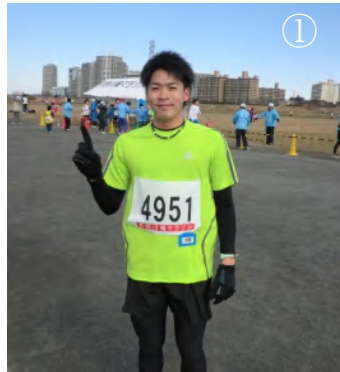




# 第431回月例スナップ

写真・インタビュー  
中山 浩明

① 初めて月例マラソンに参加しました。  
4951 小坂駿人さん  
住まいが横浜なので根岸森林公園の周回コースで練習しています。月間走行距離は約200kmです。



② 親子さん。91  
2 武者俊子さん 164  
9 武者瑠子さん親子。  
幸区に住んでいます。



③ お友達  
3353 樋山圭祐くん、  
小学3年生です。  
今日は東京の世田谷区弦巻から来ました。普段はサッカーが好きでよく練習しています。走るのも

## 月例エッセー

### 『きょう東京マラソンがんばれ月例ランナー』

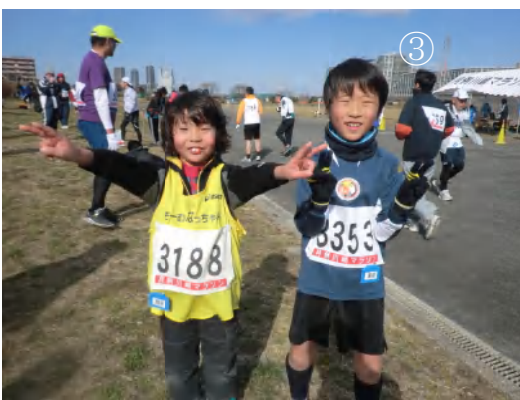
582

嶋田 秀尚

フルマラソンに初めて挑戦したランナーにとって、そのレースは一生忘れられないだろう。多くのランナーが「初フル」では満足のいく走りができない。「あんなに練習してきたのに」「こんなはずではなかった」「(ガス欠) などにおそれ、体が動かなくなつたなど。」「きょうは「東京マラソン」。一万円の参加費を出して月例の仲間がいるはずである。前半はルンルン気分だったが、後半になって苦しさを実感してい

るのではないか。「初フル」の経験から「ふるはもうやめた」という人と次回もつと良い走りをしよう」というランナーが出てきて、「フル百回」、さらには二百回を越える人もいるという。がんばれ! あきらめるな! ランナーにエールを送りたい。私の場合は、とくに「挑戦」はあきらめ、ひたすら「継続」のみである。継続も立派な挑戦かもしれない。(完)

楽しかったです。3188 安孫子瑞貴(5歳)  
④ 10km男子1位4994 佐藤瑛希さん  
初めて参加しました。  
中原区に住んでいます。  
今日は風が強かったので苦勞しました。普段の練習も多摩川で丸子橋と多摩川大橋を往復しています。  
フルの自己ベストは2時間42分です。今年東京マラソンを走るので自己ベスト更新を狙います。



⑤ 10km女子1位  
1664 三浦美佐子さん。  
川崎月例は初めてです。

所属クラブは「調布マイスター」です。練習場所はこ皇居が中心で月間で300km走っています。フルのベストは3時間28分ですが、目標は15分切りです

## NOIC225佐藤憲七さんから「赤旗走友会」機関誌「マラソン」が届きました。

### 12年新春マラソン

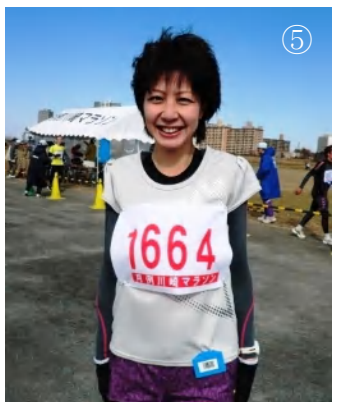
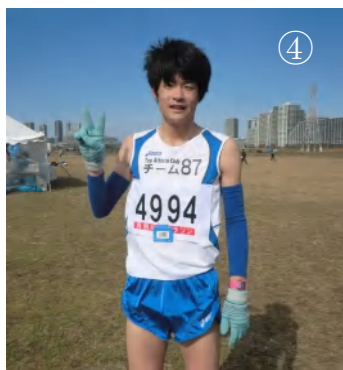
#### 多摩川に走友会の旗なびく



月例マラソンに参加している大勢の小学生に聞くと、ランニング以外にもたくさんスポーツをしていることに驚きます。中には4つも5つもすらすらの名前が出てくる子もいます。実はそれはとてもよいこととて他のスポーツをすることの筋力増進に異なった刺激を与えることが出来、また負荷を増やすことでスピードと持久力をつけることが可能になります。たとえば水泳の水平移動運動の刺激による負荷は、走る垂直方向の負荷とは違っ

## 『快汗駄句駄句』

河原六茶 (俳号)



「政局が行き詰まると内閣改造」  
更迭を 改選と言い する人事  
ちよこちよこ 代えて仕事を  
する向なし

問責大臣  
数ヶ月で何が出来る

素人の 後も懲りずに ど素人  
原稿が 読めればなれる ほどの椅子  
「原発事故のその後」  
想定外の 内外問わず おきる事故  
事故起きりゃ 手も足も出ぬ 原子力  
基準の枠に収まらぬ  
現実に 眼(まなこ)背(そむ)けて する議論  
こんなに怖いものを  
ストレストテストがどうした

「福原愛 全日本十三回目の挑戦で初V」  
壁を越え 笑顔が似合う 悲願V  
泣き虫の愛ちゃん  
1959 下山孝雄

## 中山先生講座 ランの科学 『ランニング以外のスポーツの活用!』 VOL13

た動きになりますし、冬の場の歩くスキーの「クロスカントリ」や、室内で行うエアロビクスエクササイズなどは持久力の土台作りに適しています。またサッカー(月例の小学生に特に多い)やバスケットボールなどのボールスポーツは楽しみながら自然に筋力がついてきます。さてゴルフとランニングの関係は?何回大叩きしても決してめげない不屈の精神を養うのにはよいかもしれません。(完)

96 中山浩明 記

① ホームページよりEメール「よろず相談」送信も出来ます。  
② バーコードは胸、NOIC前右下へ吊り下げて下さい。  
バーコード・NOICは自己管理です。紛失でのバーコード再発行は、500円、NOIC再発行場合は、300円かかります。  
③ 連続賞は4・9・15・25・35・50・65・80・100・130・150・180・200・250・300回があります。15回はNOIC副込みシヤッ。  
50回・100回は賞品をトロフィー又は額入り本人写真の選択可。  
また百回・二百回連続賞は、月例チケット。順に(6ヶ月分)(一年分)の選択制(どちらも事前申し出制)連続賞は三百回まで連続三百回達成者は月例名誉会員となります。  
④ 棄権届「郵便振替」  
名義:新日本スポーツ連盟RC  
番号0026-4-33100  
復活しました。  
(遅いと記録に載らない場合があります)  
編集後記  
税と社会保障の一体改革と名をうった消費増税と社会保障の切り下げの閣議決定がされました。為政者として「税とは広くおしなべてとるのが望ましい」のでしようが、我々の所得の1ヶ月分が持つていかれます。野田首相は、どの内閣も避けて通れない課題で不退転の決意で実行に移すと表明しています。過去に売上税や消費税増税アップに有権者はノーを突き付けてきた経緯があります。5大新聞は為政者の味方でしょうか。「このまま少子高齢社会になつたら、社会保障そのものが立ち行かなくなる」とアオツテいます。消費税率を10%にアップすれば、震災の影響の景気の低迷に加え、消費は益々冷え込み日本経済が立ちいかなくなるの指摘もあります。国民の購買力を伸ばす施策が肝心で庶民の懐が温まってこそ社会が活気づき景気も好転するはず。また、国庫の歳入歳入でも軍事費を聖域化したり大企業への優遇や政党助成金など論外です。色々な見直しで消費税に頼らなくても十分持続可能な手立てがあるはず。小泉時代の構造改革で痛手を受けた日本。それもシカゴ派と呼ばれた「小さな政府と高負担社会」を描いた構造改革路線の発想に未来がない事は、私たちがいやというほど知っています。