アトミクラブ通信　NO. 163　2019年7月

みなさん　こんにちは。

いまはツユ真っ盛りですね。６月７日、われわれ合宿組が湯沢入りしたと同時に関東は梅雨入り宣言がありました。この原稿を書いている６月下旬まで今年は雨の多い、ツユらしい鬱陶しい日が続いています。それでも織田Ｆの練習会も代々木公園の練習会も中止することなく実施できています。６月２７日の練習会はとても蒸した中での５０００ｍＴ・Ｔになりました。皆さん、大汗をかき、いつもより辛そうにしていましたがそれでも頑張って走っていました。

ツユ明けはまだ先になりそうです。この先もジトッと蒸した日が続くのかなとは思いますが、明ければ明けたで猛烈な暑さがやってきます。熱中症や脱水症に注意しながら練習に励みたいものです。こまめな水分補給や適度な休養を心がけたいものです。様々なことに留意しこの夏も皆さんと一緒に元気に乗り切っていきたいものです。

▼来月４日に開く「アトミクラブ結成３５年を祝う会」に向けて実行委員会でどのようにしたらいいパーティになるか定期的に議論を重ねています。３５年の重みを感じながらも新しいメンバーが参加しても楽しい会になるよう工夫を凝らしています。ご出席いただける方は６月１０日現在で１５０名を超えました。ステキなゲストの登場もありそうです。お楽しみにしてください。（収容人数をオーバーしているため今からお受けできるのはキャンセル待ちのみになります、悪しからずごめんなさい）

■毎週行われている練習会の参加人数が毎回１５０人を超えるようになりました。６月１３日の練習会はついに１８０人近くに及びました。練習人数が増えるつけトラック内での事故やトラブルなどの心配も増えてきました。６月２０日には新規加入希望者が１０人になりました。このまま入会を受け続けていくと安全上のリスクを負うようになりクラブそのものがパンクし兼ねません。そこで事務局メンバーで協議した結果、６月２４日より当面の間、新入会の窓口を凍結する事としました。残念な措置ですが今いるメンバーの安全を考えての事ですのでご理解ください。巻末に**「新入会員受付窓口凍結宣言」「織田フィールド利用上の注意」**を付記しました。よく読んでいただきご協力ください。なおホームページ上には常時掲載されていますので折々にご覧ください。

▼８月３１日（土）・９月１日（日）の２日間の「菅平夏合宿」を実施いたします。案内をホームページに掲載いたしました。往復をバス利用による信州菅平合宿です。大型バス１台、補助席を入れて最大５８名まで乗車可能です。往復バス席はいつも早めに埋まってしまいます。バスが満杯になった時は公共交通機関を通じての参加も可能ですが予定が立つ方は早めに申込んでください。宿泊人数８０名に達した時点で申し込みを打ち切ります。練習会での申し込みでも伝言板でも構いません。あとで申込書はいただきます。８月９日頃までにお願いいたします。

なお、バス料金を８月下旬には収めなければならない関係でお支払いは８月１６日までに事務局の郵便振替口座へ振込みの手続きをお願いいたします。なおバス組希望は６月２９日現在５０名を超えました。あと残り少し！

■「練習計画７月、８月」ホームページ・トップに掲載しましたので参照してください。毎年、７月下旬から９月初旬にかけては暑さ対策として夏季練習メニューを採用します。本数を減らし、リカバリーに余裕を持たせて暑い中でもダレない練習を念頭にメニューを組みました。これからの暑い２ヶ月間、上手に乗り切り秋本番を迎えたいものです。

▼これまでアトミクラブ通信の巻末に掲載されている皆様の**大会参加報告**はホームページの**「大会参加記録速報」**に統合し今号よりこの大会参加記録の掲載を打ち切ることとしました。紙ベースで作られた通信の中の記録でしたがホームページの記録欄にその役割を譲り、通信ではページ数が多くなるので載せない事とします。

２か月間、どのような練習をしたのかの練習メニューはいままで通り残すこととします。

ご理解いただけますようお願いいたします。（関田）

■６月７日から９日まで２泊３日の新潟県岩原でアトミクラブ恒例の「湯沢合宿」を行ってきました。 １日目、２日目と雨の中での練習になりましたが、本練習の時には不思議と雨が上がり思う存分練習ができました。

当初、トラックで行う予定のインターバルは陸上競技場の周りの 570m の走路に 100m ずつラインを引いて行いました。 練習、夜のイベントなどこじんまりした中にも盛り上がったいい合宿になりました。今回、初参加を含めて８人のメンバーから合宿参加記が寄せられました。①大村万里子さん**「25 年ぶり！大人の合宿 共に苦しみ、楽しみました」**/②栗田美奈子さん**「17 年ぶりの湯沢合宿」**/③堀 芳彰さん**「アトミクラブ湯沢合宿参加記」**/④弓削田眞理子さん**「大人になって初めての合宿、いざ越後湯沢へ」**/⑤相馬勝さん**「湯沢合宿」**/⑥山口美和さん**「湯沢合宿（ハーフ）体験記」**/⑦石川 勉さん**「新たな発見と経験を積んだ湯沢合宿、万歳～！」**/⑧千種康弘さん**「合宿参加記　福岡より感謝をこめて」**です。合宿の厳しくも楽しい様子が寄稿者から報告されています。
ぜひ読んでいただき次回合宿参加をご検討ください。

越後湯沢合宿報告（6月7日～6月9日まで）

＜湯沢合宿参加者＞　総勢３０名

石川　勉、魚沼裕一、榎戸寧子、大村万里子、岡田真晴、小賀田和美、木田真道、栗田美奈子、栗林昭夫、黒澤　巧、毛塚敏男、向後好人、小林滋弥、境由理香、鈴木孝則、関田善作、瀬戸典夫、相馬　勝、千種康弘、中沢政延、中沢かおる、名嘉真純、中村貴志、堀　芳彰、古田　誠、松田由子、三浦勝男、山口美和、弓削田眞理子、若松宏一

↓＜湯沢合宿参加記＞

「25 年ぶり！大人の合宿　共に苦しみ、楽しみました」　大村万里子

４月にアトミクラブの仲間に入れて頂いた大村です。

もうじきランナー歴 5 年、これまでは本を見ながらボッチ練をしてきましたが、より強度な練習に取り組みたいこと、同じ目標を持つ仲間たちに囲まれて気持ちも鍛錬したいことを目的に、入会させて頂きました。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、湯沢合宿のお話…です。

合宿と呼ばれるものの参加は実に 25 年ぶり(歳がバレる～!!)で、大学生の時のラクロス部の合宿以来です。利根川を 10 キロ(ちなみにランナーになる前の人生最長距離)走った辛さを今もよく覚えています。

しかし、湯沢合宿はその辛さを軽くＫ 点越えしました。

私が一番苦手とするインターバルが毎日あり(しかも本数が多い)、インターバルで脚がグダグダになったところでトドメの 20 キロ峠走があり(坂道は避けて練習してきたくらい坂が嫌いなのに)、参加前、実はとても憂鬱で仕方ありませんでした。でも、弱音を吐いている人は誰もいなかったので、私も絶対に自分の弱い気持ちに負けてなるものかと思い、なんとか取りこぼすことなくメニューを消化できました。

この合宿の成果が秋以降のレースタイムに直結するのかはわかりません。でも少なくとも、3 日間で全部出し切った達成感は、今までに感じたことのない、大きな自信になりました。

当初は参加する予定がなかったのに、締め切りを過ぎてから、そんなこと言わずにおいでよって誘ってくださった関田さん(合宿中のお昼寝タイム、ハモ爺の子守唄がすでに懐かしい笑)、かわいい女の子ランナー専用(?!)チューブマシンや動画チェックでランニングフォームを指導してくださった毛塚さん、雨でコンディションの悪い練習場の整備など様々なサポートをしてくださった中沢さんご夫妻に改めて深くお礼申し上げます。また、合宿で「はじめまして…」の方々も、温かく仲間の輪に迎えてくださって、とてもいいクラブに入会出来たなと感謝しています。

目下の目標はワールドマラソンメジャーズを走破すること。東京、シカゴ、ボストンを走り、今年の 11 月はニューヨークを走ります。そしてニューヨークでベルリンの参加条件タイムの３：20 を切ることが今年度の大きな目標です。アップダウンが多い、記録を出しづらい難コースとして有名ですので、今年の夏は、さらにもっと苦しんでおきたいと思っています。

なので、菅平は…今から行く気満々ですＹＯ！

共に苦しみたい方、お会い出来ることを楽しみにしております（笑）！

「17 年ぶりの湯沢合宿」　栗田　美奈子

アトミクラブの練習会に参加するようになったのは、2000 年４月。湯沢合宿には 2002 年６月に初めて参加しました。それから、はや 17 年。初めて参加した合宿で覚えているのは、とても良い天気だったこと、翌月に結婚式を行うため、日焼けしないように気を付けていたこと、そして白いご飯がおいしかったことでした。

2004 年頃からは出産・育児のため、なかなか織田フィールドに行くことができませんでしたが、ここ数年、アトミの練習会にも顔を出せるようになり、再度合宿に参加できる状況になったことと、自己ベストをもう一度出したいと思うようになり、今回の合宿の参加（前半の１泊２日）を決めました。

合宿１日目、午前は雨の中の 60 分ジョグ。ゆっくり体をほぐしました。

午後は 1000m×10。合宿じゃなければ、やろうなんてかけらも思わないメニューです。雨のため、外周での実施となったのですが、中沢さんが 100mごとに距離を測ってくださり、感動しました。アップの時はしっかり降っていた雨が、本練習前にすっと止み、雨を気にせず４分 10 秒の設定タイムどおり走れました。

２日目、自主的に朝練４㎞。午前練習は 400m×20。設定タイムを迷いましたが、88 秒に。魚沼さんにつかせていただき、何とかこなすことができました。この日も本練習前に雨がすっと止み、ランに集中できました。

午後は、苦手な 20 ㎞走。10 ㎞上って 10 ㎞下るという 17 年前と同じコースなのに、全く覚えていない。迷子にならないかな…と不安に駆られながら走り、９㎞手前の上越線の下をくぐる道にきたとき…、

「ここ見たことある！！！」

17 年前に同じ道を通ったことを思い出しました。

昔から変わらない顔、新しく知り合う顔、また、これまでの走歴や目標もさまざま。一年一年、その時々に合わせて、変化する参加者、雰囲気。そして、変わらない場所。これが 35 周年を迎えるアトミクラブの強みの一つのように感じています。

…練習以外では、弓削田さんのＡＫＢが最高でした。サブスリーするには、芸も必要なのでしょうか…？　また、関田さんのハーモニカの音色を聴きながらのお昼寝も心地よかったです。

最後になりましたが、合宿の企画・準備をしてくださった事務局のみなさま、本当にありがとうございました。

「アトミクラブ湯沢合宿参加記」　堀　芳彰

一昨年、単身赴任で三重から東京へ。そして昨年は家族を連れて引っ越してきました。

走り始めたのは三重県で、走歴はもう 15 年近くになりますが、環境が変わり、なかなか練習のリズムができない中、このままでは・・・と一念発起して、３月のタイムトライアルからは練習会にほぼ皆勤。さらに、北海道マラソンにエントリーしてあまり無様な走りはできないなと思い、思い切って合宿に参加させていただきました。

ランニングの合宿は、走り始めた頃に参加し、これほど贅沢な時間はないなあと思っていましたし、三重では自分から幹事を買って出てやってきましたが、今回は全て用意していただき、本当に何も考えずに走るだけの二泊三日を堪能させてもらいました。

走る方ももちろん楽しかったのですが、それ以上に、走る仲間が増えて嬉しかったです。夕食後は、毎晩カラオケ大会。AKB の踊りを披露する女子の弾けんばかりの様子や、のど自慢の仲間の様々な年代の歌もとても楽しかったです。かく言う私も、みなさんのノリのよさに乗せられて、気持ちよく歌わせていただきました。

練習で印象深かったのは、土樽往復の 20km 走です。午前中にインターバルで頑張ってけっこう足を使った後、午後からの

２部練は久々の体験。しかも前半は徐々に斜度がきつくなっていく登り、後半折り返してからは下りです。自分自身は、平地よりもアップダウンの方が好きなのですが、流石に体重オーバー、練習不足の身にはこたえました。一緒に走っていた仲間からはどんどん遅れ、ひとりぼっち状態。道もこれで良いのかなあと心細かったですが、サポートを担当していただいた毛塚さんが降りてきて、一緒に走ってくれました。おかげで最後の登りもペースをあまり落とさず登りきれました。本当にありがたかったです。

今回、毛塚さんはじめ、関田さん、中沢さんにはいろいろとご準備いただきありがとうございます。また、アトミクラブ入会に誘っていただき、合宿にも毎年声をかけていただいた小林さんには感謝しきれない思いです。

帰りも、実は近くに住んでいて、山という共通の趣味もある中村さんと一緒に車で帰ることができて、帰途は、喋っているうちにあっという間の楽しい時間でした。

来年も是非また参加したいと思っています。ありがとうございました！

「大人になって初めての合宿、いざ越後湯沢へ」　弓削田眞理子

この春、退職。仕事は半分程に減らし、やっと土、日曜日がフリーになり、念願の湯沢合宿に参加となりました。

＜第１日目＞

７日の金曜日の午前中は仕事。でも勤めは早く終わりにして、家の近くで４０分程のジョッグ。先行の皆は１時間ジョッグしているので、私もしておこうと思いました。

さあ、午後練習開始！まずは１０００m１０本のインターバル。先週奥武蔵７８k のレースに出ているので、無理はできない。さらにグランドが雨で使えないため、舗装路で走るため、４分１７、８のペースでいきました。中沢さんが後半はビルドアップしていいと言ったので、脚と相談し、４分一桁にあげ、最後は３分５３で走り終えました。

１日目の夜の宴会では、実は私、ダンスが大好きなので、松田由子ちゃんと境由里香ちゃんに頼んでカラオケを歌ってもらい、「AKB」の「フォーチュンクッキー」と「ヘビーローテーション」を踊りました。

＜第２日目＞

８日の土曜日は４００m２０本のインターバル。これまた舗装路での実施のため、９２秒ペースの組で行い、ラスト１本のみ、８５秒で走りました。

午後は土樽に向かう２０k 走。行き１０k 登り。帰り１０k 下り。太ももにオクムの疲れがあり、のんびり行こうと思っていたら、境由里香ちゃんの集団が後ろから来たもんだから、それに付いていき、段々本気になって、先頭で折り返しに行ってしまいました。実は富士登山競走５合目コース初出場という不安な気持ちがあり、上り坂を見ると、スィッチが入ってガンガンいってしまうんです。さあ、下りは本当にのんびり行こうって思って、ゆっくり下っていたら、大村万里子さん、私と同じマリコさんがビュンビュン下って行くではないですか。そしたら、またスィッチが入ってマリコさんを追って行きました。宿の手前、３００～４００m でマリコさんを抜き、ゴール。何か負けず嫌いなんですよね。

２日目の夜も脚は疲労困憊なのに、なぜか AKB の音楽がかかるとまたもや本気で踊っていました。

＜第３日目＞

さすがに日曜日はだめ。やはり６１才。身体が動かない。せっかくのクロカンコースなのにずっとウオークとなってしまいました。１時過ぎに解散。なんかウオークで終わったことが悔しくて、湯沢中央公園で６０分ジョッグしてから帰りました。

合宿では新たな仲間も出来ました。また野菜たっぷりの美味しい食事に、美しい山々。「合宿に参加するといいよ」って、皆が口を揃えて言っていましたが、本当にその通りでした。最高の３日間でした。菅平もよろしくお願いします。

「湯沢合宿」　相馬勝

湯沢合宿行ってきました。

６月７日～９日の２泊３日でした。主要なポイント練習を行う７，８日と雨でしたが、湯沢は６日までは猛暑だったらしく、雨のおかげで涼しくて、却って走りやすかったです。それに、練習中はちょうど小雨だったり、止んでいたりで、ランナーにとっては「良い天気」でした。

初日は午前中１時間ほどのゆっくりとジョグで体を慣らして、午後はスピード練習。1000m×10 本。つなぎは 100mをジョグで２分。高地であることや、コースが固かったりで、脚に配慮して、いつものペースよりも緩いキロ４分 10 秒に挑戦。女性２人、男性４人の６人のグループで走りました。何とか完走できました。

２日目の午前中は 400m のインターバルを１時間という時間制限で、全部で 17 本。つなぎは 170mをジョグで 90 秒。５本ごとに、つなぎがプラス１分の２分３０秒。男性３人の少数〝精鋭〟で走りました。３人しかいないので、とにかく１人でも脱落しないようにと、声をかけあって、思い切って走りました。Ｉ川勉さんがペーサー役。100mを 24 秒で刻んで、400mは１分 36 秒で。もう御一方は福岡県から参加されたＴ種さん。途中、KG さんが入ってくれて、最後はＫさんの背中を追う展開に。Ｉ川さんが頑張ってくれたおかげで、これも何とか脱落せず完走しました。

さて、午後は今回の合宿のメーンイベントの 20 ㎞のマウンテンラン。10 ㎞はただひたすらほど登り。帰りの 10 ㎞はひたすらほぼ下りのハードなコース。

K 林さんとＩ川さんと３人でチームを組んで、走りました。行きが 54 分くらい。昨年よりも３分速いペースとのこと。下りは、登りで足にきて、５㎞まででアウト。二人に離されてしまいました。私の時計で１０㎞は４７分ちょっとでした。さすがにトレイルや 100 ㎞レースで鍛えた K 林さんには脱帽。さらに、その K 林さんについていったＩ川さんは初めてのコースなのに、正直スゴイ。

最終日はスキー場のゲレンデを利用した 1.5 ㎞のトレイルコース。これもアップダウンがきつい。途中、ふもとまで降りてトイレに寄ったので、６周止まり。でもトイレまでの上下走も３㎞くらいありました。

合宿の夜は大カラオケ大会。K後さんがパソコンを操作して、しっかりと選曲していただきました。お疲れさまでした。みなさん老若男女いずれも歌がうまい。私は「●の一つ覚え」の「サボテンの花」を歌い、早々に寝ました。付き合いが悪いとは思いましたが、お酒を飲んでいたら、練習についていけないので、休息を十分取りました。もう還暦を超えていますので…。

新幹線で東京駅へ。自宅に帰ったら疲れて、ご飯を食べてお酒を飲む間もなく熟睡しました。実りある合宿でした。

「湯沢合宿（ハーフ）体験記」　山口美和

ちょうど１年前の６月に、私はアトミクラブに入会した。ご近所ランナー吉木さんにお誘いいただいたが、「速いランナーばかりで練習もきついすごいクラブ」という噂をラン友さんから聞いて躊躇していた。私みたいにサブ 4 できず何年も足踏みしているようなおばさんランナーが行っていいのか悩んだ。が、サブ 4 を達成したい気持ちは変わらなかったし、そして吉木さんや先輩会員さんからの「少しでも記録向上を目指して努力を続けているランナーの集まりだよ。」という言葉を後押しに、勇気を出して練習会に参加するようになり、もっと勇気を出して今回湯沢合宿に参加した。

湯沢合宿のフルコースは金土日の２泊３日だが、私は土日の１泊２日のハーフサイズで参加させて頂いた。

＜1 日目６月８日(土)＞

午前　400m×16 本　私はキロ５分ペース　/午後　土樽坂道ロード登り下り 15 キロ走

合宿ハーフ組３名は、石川号で三鷹を７時前に出発。９時過ぎに湯沢のロッジ伯楽に到着。関越トンネルをぬけると雨と霧。前日に梅雨入りが発表さたし、仕方がない。午前の練習前にビニール袋のカッパを作成。毛塚さんに頭と手を出す穴をあけるのを手伝ってもらう。なるほど半分に折ってハサミで切るのか。知らなかった。練習は宿のすぐ近くの 400m トラックの予定だったが土のため、外周を走る。100m ごとのマーキングがすでにされており、給水テーブルも用意されている。至れりつくせり。400m×15～20 本のインターバル走。私は前週のレースの筋肉痛が残っていてスピードを上げられないが、何とかメニューをこなす。達成感。宿に戻り、温泉でさっぱりしたあとに昼食というなんかすごく贅沢な感じで合宿が進む。けっこう時間

に余裕があるので、部屋でゆっくりおしゃべりタイム。

午後の練習は、登って下っての往復 20 キロ走。私は、全部はこなせず 15 キロを走らせてもらう。5 キロ、10 キロのポイントに給水場所を設けてくれている。雨は上がり、涼しくて気持ちよく走れる。ゆっくりチームは早目にスタートしたが、うさぎさんチームに上りで追い抜かれ、下りでも追い抜かれ、私は皆さんの軽快な走りにしばし見とれる。ゴールの宿には川の水で冷やされた「飲み物」が待っていてくれた。一緒に走って頂いた三浦さんと乾杯。達成感。

再び温泉で温まり、山菜たっぷりのおいしい夕食の席には、関田さんが仕込んだ梅酒がふるまわれる。甘すぎずドライな梅酒。美味しい。そして食後は広間がカラオケスタジオに早変わり。普段はお目にかかれないレジェンドランナーの方々のパフォーマンスを楽しませて頂く。そして前日も相当盛り上がったという憧れの弓削田さんのキレッキレのＡＫＢダンスが見れた！さすが体育教師！盛り上がった！かなりの達成感。

＜2 日目６月９日(日)＞

午前　クロスカントリーコース 75 分走 1.5 キロを私は７周

部屋の荷物を片付け、広間に集めて、車に分乗し湯沢中里スキー場のクロカンコースに移動し最後のメニュー。なんと、晴れた！スキー場の斜面は緑とお花に覆われ、山々の景色も素晴らしい。それぞれのペースでそれぞれの距離を走る。時折強めに吹く風が気持ちよく、走るのって楽しいと感じながらの練習に、達成感。宿に戻り温泉で汗を流してからお昼。合宿メニュー、終了！達成感と心地よい疲れをおみやげに帰路につく。帰りも石川号にお世話になる。

今回参加して特に嬉しかったのは、弓削田眞理子さんと同室になり、たくさんおしゃべりができたこと。58 歳でサブ３を達成し、60 歳を超えた今も努力を怠らないレジェンド。でも、シリアスランナーに感じる切迫感とか全くなくて明るく、走ることやレースを楽しんでいる姿は私の憧れそのものになった。スピードはさておき、私も長く走り続けたい、改めてそう思った。奥武蔵ウルトラマラソンの筋肉痛、まだ残ってますよねーとか話しながら二人でせっせと太ももをマッサージしたのは、素敵な思い出。

初合宿参加者には感想文の宿題がもれなくついてくる。頂いてきた梅酒の梅で作ったジャムもなくなりかける頃、鬼（仏？）編集長から連絡が来る。すみません、走りも筆も遅くて。原稿、私がラストです。でもシーズン中にサブ 4 出来て、アトミクラブの練習や合宿で感じている達成感は相当なんです。みなさま、ありがとうございました。

私の湯沢合宿がこれにて本当に終了。大きな達成感！

「新たな発見と経験を積んだ湯沢合宿、万歳～！」　石川　勉

６月８日（土）.9 日（日）と１泊２日で湯沢合宿に初めて参加させていただきました。陸上経験なし、禁煙５年、走歴４年、アトミに入って丸 3 年。こんな自分でも合宿の練習内容をこなすことができるのだろうか。若干の不安を抱きつつも初めての合宿スタートです。私は２日目、３日目の２日間コースでの参加です。

参加初日（８日）の午前中の練習は 400 インターバル。1 時間を目途にこなせる本数ということで結果 17 本走破。３名のグループでしたが、生まれて初めてペーサーを務めることに。初めは随分早く入ってしまいましたが、本数を重ねる毎に次第にスピードに慣れてきて最後まで何とかこなすことができました。付いていくのと引っ張るのでは全然違うことを体感。程良い緊張感も味わいつつ、新たな経験をすることができました。

午後の練習は 20 キロ走。往路は登り、復路は下り。こちらも 3 名グループに混ぜてもらいました。コースの途中、綺麗な滝や川などを見ることができます。ただ想像以上にアップダウンがあり最後の方は息も絶え絶え。何とかついていき無事完走でした。一人ではできない練習も仲間と一緒ならこなせるのも合宿の魅力です。

参加２日目（９日）の練習は 90 分クロカン走。スキー場内に作られた一周 1.5 キロの芝生コースを、各々自分のペースで走ります。前日の疲れと相談しながら、終始マイペースの単独走。合宿最後の練習も無事終えることができました。ちなみにクロカン走も生まれて初めての経験でした。

さて、初めて合宿に参加して自分なりに感じたこと。

最も大きいのは参加者間の交流が図れたこと。同じ目的を持つ者同士が、寝食を共にし、そしてお酒も入れば仲良くなれますよね。トークはランニングという共通点があるので直ぐに打ち解けられました。

また、初めての参加は正直不安もありましたが、事務局の方のお心遣いときめ細やかな準備があり、本当にストレス無く、楽しく安心して過ごすことができました。心より御礼申し上げます。

今回の合宿に参加して、アトミクラブの新たな魅力を発見・体感するとともに、これからはもっと積極的にイベントにも参加しようと心に誓った次第です。まだ参加したことない方、アトミの合宿オススメですよ！

「合宿参加記　福岡より感謝をこめて」　千種康弘

今回、越後湯沢合宿に“初参加”させて頂きました千種です。合宿期間中はお世話になりありがとうございました。

以前、今は青森にいる袴田悦子（えっちゃん）さんにこの合宿の“逸話”をお伺いしておりましたので、「いつかは行かねば」という想いがありました。この度、アトミクラブ 35 周年への感謝の気持ちもあり、思い切ってチャレンジさせて頂きました。

話しで聞いていた通り２日目インターバル後の坂道往復２０ｋｍは圧巻でした。 時折現れる山岳清流の絶景に心洗われながら我慢、我慢の連続でした。幸い、鈴木孝則さんにペースメイキングして頂き、必死にくっついて行くことで完走ができました。鈴木さんはいま故障されていらっしゃるとのことでしたが上り勾配がどんどん凄くなっていく中、ラスト数 100m で突き放されました。 鈴木さんにはとても良い経験をさせて頂きました。

「タカノリさん！有難うございました。」

ロッジ伯楽では美味しいお食事と、関田さんの手作り梅酒、町田さんから差し入れの「八海山」や、福岡さんからの「赤霧島」など美酒も添えられ、大いに盛り上がりました。食事後のカラオケでは弓削田さん率いる AKB に度肝を抜かれ、そして皆さまの美声に癒され、魅了されました。

日頃は、地元福岡のランニングクラブでお世話になっています。普段のアトミクラブの練習会ではお手伝いできていない中、このような機会を頂き、ありがとうございました。

噂に勝る練習内容、宴席の数々…まだ参加されたことがない皆さまには、是非お勧めしたい合宿です。

最近、元の生活習慣（４００ｋｍ/１ヵ月）へ戻しなさいという健康診断がありました。

体と相談しながらも、この湯沢合宿に備え２ヵ月練習してきて良かったと思っています。

全国にいらっしゃるアトミクラブの諸先輩方を見習い、これからも精進し続けます。

この度は、こんなにも“贅沢な”越後湯沢合宿に参加させて頂き、ありがとうございました。

◎今合宿に次の方から差し入れがありました。
福岡豊則さん＝赤霧島１・８Ｌ　２本　町田厚美さん＝八海山　１・８Ｌ　２本　西部京子さん＝女子用お菓子
みんなでおいしく堪能いたしました。ありがとうございました。
◎今合宿も中沢政延さん、かおるさんご夫妻には準備や給水、グランドの整備などでお世話していただきました。毛塚さんには買出しや諸々の連絡、合宿全般に亘りお世話になりました。そして合宿の会計までをきっちり締めていただきました。ありがとうございました。（関田）

＜２０１９年6月２４日から新入会を凍結いたします＞

アトミクラブは市民ランナーの集まりです。各々が社会生活を営みつつも、走ることを好み、互いに支え合

いながら走力を高め、維持し、健康に走り続けようとするクラブです。勝負を競い記録を求めるだけでなく、安全と継続と連帯を重視しています。

質の高い練習内容が評判を呼んでか昨今は練習参加希望者が増え、織田フィールドを借り切っての定例練習も１８０名近くに達しています。同じトラックの中で走る環境としては危険と隣り合わせの状態にあります。

熱心な練習は結構なことですが、ほかのランナーへの配慮やルール無視の走り方も増え、一触即発の事故を招きかねない状況が多く見受けられます。クラブとしては、個人的な勝負と記録を求めるよりも、安全な練習と会員相互の和を大切にすることを優先しなければならないと考えます。

そこで、クラブの良好で安全な練習環境と人間関係を維持するため、６月２４日から当面の間は新規での練習参加と新入会員の受付を見合わせることと致します。なお、練習会体験したまま現在まで正式入会されていない方は新規入会できない事をご承知おきください。

以上、ご理解とご協力をお願い致します。　　アトミクラブ事務局

＜織田フィールド使用上のルール＞

練習会に参加されている皆さまには使用上のルールを周知徹底していただき、事故を未然に防ぐと共によりよい練習環境を作っていきたいと思います。下記の注意事項をよく読んで臨んでください。

１．グループで並走するときは最大２列以内で走ること。

２．走行中、前の選手（グループ）を追い抜くときは外側から追い抜き、追い抜いた後も急にインに入らず十分間隔が開いた事を確認してから入ること。

３．ゴールする時は、後方の走者に注意し、ゴールラインを駆け抜けること。（アウトへまたはインに逃げる）。急には立ち止まらないこと。

４．グループでスタートを待つとき他のグループがコーナーからストレートに入ったらスタートしないこと。リカバリーの時間がオーバーしてもいいので決して直前にスタートはしないように。

５．コース上は決して逆走しないこと。

６．走行中は後方から走ってくる選手に注意すること。

７．トラックを横切る時はランナーが来るかどうか、左右を確認する。

８．本練習に入ってからは練習場所へ移動などコース上を歩かないこと。

９．アップはアウトコースかトラック内のフィールドを使用すること。

２０１９年６月　アトミクラブ事務局

＜練習会報告＞

５月２日（木）　　練習会報告　　１０００ｍ＋３００ｍ×５～６本
５月９日（木）　　練習会報告　　８００ｍ×８～１０本
５月１６日（木）　練習会報告　　代々木公園（１１６５ｍ）ペース走
５月２３日（木）　練習会報告　　１０００ｍ×７～８本
５月２３日（木）練習会報告　織田Ｆ利用者による第 36 回・合同タイムトライアル
６月６日（木）　練習会報告　（代々木公園）４００ｍ×４～５　３セット
６月７日（金）～６月９日（日）　越後湯沢岩原合宿　　報告　別掲
６月１３日（木）　　練習会報告１０００m+８００ｍ＋６００ｍ＋４００ｍ＋２００ｍ）×２セット
６月２０日（木）　練習会報告　　１０００ｍ×７～８本
６月２７日（木）　５０００mタイムトライアル　　＜各選手の大会参加報告＞