アトミクラブ通信　NO. 164　2019年9月

みなさん　こんにちは　今年は梅雨が長くー時は肌寒い日もありましたが、梅雨が明けてみると、ここ数年の夏と同じように連日、３５度を超える日が続きました。８月も後半に来てようやく暑さをしのげる気温の日もありましたがその分、日本列島に湿った空気が送り込まれて連日雨降りです。大雨による被害が全国各地で起きました。

この７月、８月の練習会を振り返ると晴れた日よりは雨や雨上がりの日が多く、ムシムシした無風の日など、みんな汗だくになりながら練習メニューをこなしました。

さて、これから涼しくなってくるにつけ夏の疲れがどっと出てきます。どうか皆さん、上手に疲れをとって秋本番に向けての練習をしてください。

■去る８月４日、１５０名近い出席者を集めて「アトミクラブ結成３５年を祝う会」を開催いたしました。会はクラブの３５年の軌跡を辿る形で当日の会は大勢のゲストも交えて盛大に行なわれました。詳細はアトミクラブホームページのトップに「**アトミクラブ結成３５年を祝う会誌上採録版**」に載っていますのでぜひお読みください。

■クラブの結成３５年を記念して「**アトミクラブ結成３５年記念文集**」を発行いたします。募集の詳細はアトミクラブホームページのトップに掲載されています。タイトル、内容は問いません。思いのこもった原稿を頂戴できることを願っております。よろしくお願いいたします。

■来年の東京五輪・東京パラの開幕まであと一年を切りました。日一日と開幕に向けた準備も整いつつあるようです。私ごとで恐縮ですが来年の今頃はいったい、どのようにして東京五輪やパラリンピックを観戦しているのだろうかと思う事があります。私の場合、入場チケットを抽選で入手するつもりはないので、おそらくはテレビ観戦に終始すると思います。

そんなことを思っていたら５５年前（１９６４年）の東京オリンピックの時の事が頭を過（よ）ぎりました。

私がたしか中学三年生の時でした。当時は今のようなインターネットの申し込みなどなく入場券も人気競技以外は都内の学校に数枚ずつ割り当てられたりして各競技の席を埋めていたと思います。そんな中、私の中学校にも何種類かのチケットが数枚ずつ割り当てられたのだと思います。生徒に観戦させるために全校でジャンケンを勝ち進んだ数人がチケットをゲットできる仕組みでした。そんな希少なチケットを何のスポーツにも関心のない１５歳の私がたまたまジャンケンで勝まくって観戦する羽目になってしまったのです。（たぶん、この時で人生の勝負運？のすべて使い果たしたかもしれません）

そのチケットの種目は水泳の板飛び込み女子決勝と競泳の予選の日だったかと思います。「‘６４東京オリンピック」と聞くとすぐに思い浮かぶ名前があります。「エンゲル・クレーマー」というドイツの女子選手の名前です。代々木のオリンピックプールに響き渡るアナウンスの中にこの名前があったのです。「エンゲル・クレーマーさん」と聞き慣れない名前が館内に響き、海外の選手の名前が次々にアナウンスされます、これがオリンピックかという事を肌で感じました。外国からたくさんの選手が参加しているにも関わらず何故かこの人の名前だけがいまだに記憶にあります。最近、ネットでこの人の名前を調べたら板飛び込みの選手で東京五輪では銀メダルを獲得していることを知りました。私の「‘６４年東京オリンピック」はドイツ人「エンゲル・クレーマー」という名前を記憶する事から始まりました。

さて来年の東京五輪、東京パラはどのような名前の選手が活躍し、皆さん一人一人の脳裏に将来に亘って残るのか考えずにはいられませんでした。

■もう一つ来年の東京五輪の話題に触れます。今月（９月）１５日にマラソン代表を決めるMGC（マラソングランドチャンピョンシップ）が開かれます。選考レースの１本化が叫ばれて久しいですが今回、上位の男女２名ずつが代表として選ばれます。完全にスッキリ３人を選ぶ形にはなっていませんが、この方式の選考に期待をしたいで

す。過去、選考基準のあいまいさで泣いた選手が多かったからです。
「日本一小さいマラソンです。でも誰も見た事もない日本一中身の濃いマラソンになります！」と瀬古さんが云っています。１５日の真剣勝負、見逃せません。
■　8月３１日（土）から9月１日（日）にかけて長野県菅平高原で合宿を行ってきました。今年の菅平は昨年のような、肌寒さもなく少し暑いくらいの気候でした。時折、山から下りてくる涼風は菅平に合宿に来たんだという実感が湧きました。涼風が体を冷やしてくれて、走る条件としてはまずまずでした。菅平に慣れた体で都内に戻るとなんと蒸した夏の状態のままで秋の気配さえ感じませんでした。皆さん、しっかりよい練習ができて帰ってきました。今回は「菅平合宿参加記」はありません。その分、記念文集に寄稿していただくためです。
■「皇居練習会」を９月２９日（日）から来年２月まで毎月１回位を予定しています（１２月は皇居駅伝のためお休み）。またクラブの公式行事ではありませんが半年ほどお休みした埼玉県白岡市の運動公園での「白岡練習会」も不定期（２か月に１度程度）ですが実施したいと思います。いずれも日曜日の午前中、十分に時間を使っての練習会です。距離走を主体にした個人ではなかなかできない練習になると思います。ぜひご参加ください。（関田）

アトミクラブ結成35年を祝う会の式次第　2019年8月4日 新宿プリンスホテルに於いて

＜式次第＞以下
・・・司会者の自己紹介（司会）平井信行さん（司会）福渡由美さん・・・
・・・三浦勝男さんの開会宣言・・・
・・・クラブを代表して関田善作さんのご挨拶・・・
・・・来賓　宇佐美彰朗先生よりご祝辞・・・
・・・谷川真理さんよりご祝辞のビデオメッセージ・・・
・・・森義昭さんより乾杯のご発声・・・
・・・おいしい祝い酒のご紹介・・・
・・・アトミクラブ３５年を振り返る①　第一部・・・
・・・篠原義雄監督　ご挨拶・・・
・・・酒井健雄さんより草創期のクラブの思い出を語っていただく・・・
・・・アトミクラブ駅伝名勝負物語…奥武蔵駅伝扁　山口正春さんｖｓ石川哲行さん・・・
・・・クラブの有志より花束が届く・・・
・・・アトミクラブ合宿の変遷①…広野合宿の事など　細野亮司さん・・・
・・・アトミクラブ合宿の変遷②…大いに盛り上がった湯沢カラオケ部屋　毛塚敏男さん・・・
・・・アトミクラブ３５年を振り返る②　第二部・・・
・・・２部　司会者の自己紹介（司会）宮下 毅さん（司会）小田切玲さん・・・
・・・アトミクラブ通信について　関田善作さん（司会）玲さん代読・・・
・・・ホームページについて　梨本忠三さん・・・
・・・記録収集の作業　伊藤真さんを紹介・・・
・・・アトミのレジェンド　福岡豊則さんご挨拶・・・
・・・アトミ女子と東京国際女子マラソン・・・片岡純子さんに近況を語っていただきました
・・・吉田香織さんよりご祝辞のビデオメッセージ・・・
・・・アトミクラブの練習会・・・アトミ最高齢　稲村淳三さん
・・・♡アトミクラブがご縁で誕生した新しいカップル♡・・・

島田佐智夫さん（サッチー）と吉田末歩（メメちゃん）さん　紹介＝山内ご夫妻　お祝い贈呈＝毛塚敏男さん
・・・♡お二人と吉木稔朗さんギターによる♪ケメコの歌♪
・・・♪乾杯の歌♪（吉木さんギター、歌の応援隊　伊藤さん、中井さん、山内夫妻他）・・・

（プレゼンター）平井さん＝から関田さんに感謝状と記念品の授与
（プレゼンター）平井さん＝から梨本さんに感謝状と記念品の授与
（プレゼンター）平井さん＝から袴田さんの代理毛塚さんに感謝状と記念品の授与
・・・閉会の辞　　中沢政延さん・・・
詳細はアトミクラブホームページのトップに「**アトミクラブ結成３５年を祝う会誌上採録版**」載っていますのでぜひお読みください。

2019 菅平合宿報告 （8/31～9/1）

８月３１日から２日にかけて菅平高原にて合宿を行ってまいりました。
１日目はロードコース（ウエストランニングコース６・７ｋｍ）とクロカンコース※（峰の原２ｋｍ）に分かれての、それぞれ１５ｋｍからの４０ｋｍ超まで走りました。起伏に富んだ標高１３００ｍ～１５００ｍの高地をきれいな空気をたっぷり吸いこんで走り込んできました。
２日目は全員揃ってクロカンコース（峰の原２ｋｍ）に挑みました。全コースがほぼ芝の２Ｋ周回のクロカンコースとタータンコースで１周の前半と後半にそれぞれきつい坂が３００ｍ超続き、前日に追い込んだ脚にはとてもハードなものでした。

■参加者（バス）
安東和宏、磯野公男、井出富雄、今村幸一、上野力、魚沼裕一、奥田一平、奥山吉秋、小賀田和美、小川哲男、粕谷達、片山真人、菊地省三、木田真道、毛塚敏男、向後好人、甲元辰雄、小林滋弥、杉山秀人、関田善作、相馬勝、千種康弘、千葉和佳、中塚武史、野村知毅、樋川仁省、瀬戸典夫、松倉隆義、三浦勝男、若松宏一、渡辺忠、渡辺吏、芳川博行（３３名）
石田さやか、伊藤あきこ、岩本多恵子、榎戸寧子、及川秀子、香取玲子、川井未緒、木村弥生、栗田美奈子、佐多みどり、渋谷恵子、辻川睦美、冨島幸子、萩原芽衣子、深浦茂子、松田久美子、松田由子、水野麻子、山口美和、弓削田眞理子、吉田末歩（２１名）
■（車直行）◎中沢政延、中沢かおる、藤本正樹、藤本百合香、藤本琴美、藤本純玲、田村智子、田村果乃子（５名+３名）■（新幹線）草薙雄太、境由理香（２名）

合宿場所　**長野県上田市菅平高原**　**宿泊：ヴィラ十の原**

8月31日（土曜日）　＜12：15　40K走開始＞
ロードとクロカンコースに分かれて走り込み。１５ｋ～４０ｋを走り込む。

8月31日（土曜日）　＜Pm8：00　合宿懇親会が開かれる＞
宿のストレッチルームを借りて懇親会を開く。持ち寄りのお酒、ビール、ワイン、梅酒、梅シロップ、チュウハイなどを飲みながら楽しいひと時を過ごした。湯沢合宿に続き弓削田眞理子さんのＡＫＢの踊りで今回も盛り上がった。各テーブルでの懇親は深夜まで及んだ。

9月1日（日曜日）　＜Am9：00　2キロ周回の起伏走開始＞
全長の周回２キロの起伏コースをスタート。前日のロード走やクロカン走をこなし脚にダメージがありながらも草原の涼風を受けて頑張りきった。９時にスタートし１１時には終了。各人５周から１０周を走りきった。

１２：００　宿舎に戻り　シャワー＆昼食

２日間の練習を終え、宿の湯で汗を流したあと、昼食と合宿の打ち上げを兼ねて全員食堂に集合。昼に出たカレーはお代わり者が続出。多めに用意していただいたカレーもたちまち底をついたとか。全員、事故も故障もなく無事合宿の行事を終了。

１３：００頃「解散！」の号令とともにそれぞれ帰途に着く

今回も事故もトラブルもなく合宿を終えた。バス組は５４名のメンバーを乗せて帰路についた。途中、「西友」に寄り、これでもかと買い込んだビール、ワインなどの飲料はほぼ飲み干してしまった。今回もおやすみ組とカラオケ組が同乗して何事もなく新宿に到着した。大人気のカラオケは芸達者が集い、大いに盛り上がった。

１８：３０頃　バス組は新宿に到着

２日間にわたる合宿に参加された皆様、そして参加の意志がありながら今回、断念された皆様　アトミクラブ９月恒例「菅平合宿」はきつい練習をこなして無事終了いたしました。

合宿のお膳立てをしてくださった中沢政延さん、かおるさんご夫妻、会計から全般に至るまで合宿を支えていただいた毛塚敏男さん、ありがとうございました。感謝、感謝です。

＜７月、８月　実施した練習会の内容報告＞

７月４日練習会報告　織田Ｆ　　８００ｍ×８～１０本

７月１１日練習会報告　織田Ｆ　１０００ｍ×７～８本

７月１８日練習会報告　織田Ｆ　夏季４００ｍ×４　３セット

７月２４日練習会報告　織田Ｆ５０００ｍタイムトライアル

８月１日練習会報告　代々木公園　ペース走１１６５ｍ×７～８周

８月９日練習会報告 織田Ｆ　夏季練１０００ｍ+３００ｍ×５セット

８月１６日練習会報告 織田Ｆ　夏季練　８００ｍ　６本～７本

８月２３日練習会報告　織田Ｆ５０００ｍタイムトライアル

８月２９日練習会報告　織田Ｆ　夏季４００ｍ×４　３セット