アトミクラブ通信　　NO. 167　2020年3月

皆さま　こんにちは

お元気で活躍のことと思います。今年に入り新型コロナウイルスのニュースに明け暮れていますが、どうぞ皆さまには罹患することなくこの期間をやり過ごしていただければ幸いです。

■　年が明けて間もない１月、中国から重大なニュースが飛び込んできました。７月からの五輪だ、パラだと開催まで日一日を心躍らせて待とうという気持ちを大きく揺るがすニュースでした。

まずテレビのニュースに映し出されたのは中国の武漢にある病院に入りきれない感染症患者が次々と押しかけている映像でした。原因不明の感染症で武漢の市場関係者やその家族が次々に罹っているというもので中国・武漢発の新型コロナウイルスの発生でした。

最初はぼんやりと、ごく限られた地域発の限定的なものなのだろうとニュース映像を眺めていました。が、そのうち、新型のコロナウイルスであることが確認され、武漢では非常事態宣言が出され、他の地域との出入りを禁止、封鎖された状態が今も続いています。

感染者はちょうど中国の春節の時期と重なり、人が大移動することもあって地域的なものにとどまらず、中国からの旅行者や中国に滞在した人から全世界へとあっという間に拡大が見られるようになりました。日本では豪華クルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス号」船内での感染者発生、中国人旅行者からもたらされた観光に従事する方への感染、武漢からチャーター機で帰国された方たちの発症などと「対岸の火事」とは言っていられない事態になりました。感染者はいま全国に広がる様相を呈しています。コロナウイルスによる感染が今後、どこまで拡大していくのか、これによって日本は、世界はどうなっていくのかと連日の報道にみな不安を増幅させ気が気でない毎日を送っています。

感染の影響は様々な文化イベント、スポーツイベントの中止あるいは規模縮小での開催や、政府による全国の小中高の３学期を１か月残しての休校要請など影響は計り知れないところまで及んでいます。中国の一地域武漢で発生した新型コロナウイルスですが、いまや世界の人の健康だけでなく経済をも脅かしかねないところまできています。

■　わがアトミクラブもこういう状況の中、２月２７日、３月５日、１２日の織田Ｆ、代々木公園練習会、３月８日（日）の皇居練習会を中止にいたしました。

理由はメンバーの方の感染リスクを予防することを最優先に決めました。多くの皆さんが、混雑する交通機関を利用して練習会に集まっています。感染のリスクはどこにでもあります。いま感染のリスクを冒してまで大勢のメンバーが集まる練習会を開催することは世の中の流れに逆行します。大会中止が続く中でクラブの練習会をあえて続ける積極的な意味がないことも決定を後押ししました。

今回は心苦しい決断ですが、皆さまのウイルスの感染リスクを減らすためにやむを得ない措置として中止とさせていただきました。皆さまには当分の間、大変にご不自由をおかけしますが今ある状況を鑑み、ご理解と寛容のほどよろしくお願いいたします。合同練習ができない期間中はご自身の判断で少人数での自主練習会などを工夫して行っていただければ幸いです。

余談になりますが、コロナウイルスとは別に毎年流行するインフルエンザがあり、ランナーの多くがよく罹っています。アトミクラブのメンバーも例外ではありません。練習で追い込んだ体は抵抗力が弱くなっているのでしょうか。お医者さんの勧めはマスクをつけ、よく手洗いをし、うがいの励行、そして何よりも栄養ある食事と十分な睡眠が一番の予防策とも聞いております。

どうか皆さん、練習会再開まで上手に体力維持を図っておいてください。

■アトミクラブ創設からこの４月で３６年になりますが、「練習会の一定期間中止」という事態は過去にあっただろうかと思いを巡らせました。ここ１０年くらいで考えれば２０１１年の東日本大震災の時に

一定期間中止した覚えがあります。照明用の電力節約や交通機関の問題などが理由だったかと思います。
　およそ５年半前に代々木公園に端を発したデング熱の時も練習場所を神宮外苑コースに変更し、蚊を媒介とする感染症のリスクを回避しました。
　さて、今回の練習会中止は適切な措置だったのかどうか、相手がコロナウイルスという見えない敵だけにはっきりと先が見通せず分かりません。只々早い収束を祈るのみです。
■　3月１日に注目の２０２０年東京オリンピックマラソン男子日本代表の最後の１枠を決めるファイナルチャレンジの残り２戦のうちの一つとして**「東京マラソン」**が開かれました。東京マラソンは記録の出やすいコースとして知られ、今大会には日本マラソン界を代表する精鋭たちが顔を揃えました。結果的に日本人選手のタイムは、２ 時間５分台１名、６分台２名、７分台７名、８分台５名というハイレベルなレースとなりました。
　レース前半は井上大仁選手がトップグループの中にあって日本記録を更新するような積極果敢な走りを見せました。３２キロ過ぎに大迫傑選手が日本記録保持者の意地をみせ井上選手をかわすと２時間０５分２９秒の日本新記録で日本人トップとなり、五輪代表内定最後の一枠に一歩近づきました。
　大迫選手が試合後のインタビューで見せた涙は、昨年９月のＭＧＣで内定２枠に入れず、残り１枠を巡って「東京」に出るか、それとも待つか悩んだ末、やはり雪辱を晴らそうと、アフリカ・ケニアに渡り、自身に課したきつい練習を経て晴れの舞台で勝てた思いが、ぐっとこみ上げてきたからではないでしょうか。東京オリンピックのマラソンは８月、札幌が舞台。大迫選手を始め代表選手の活躍を期待します。
■　1月１３日（月）と2月２４日（月）にはアトミクラブ２０２０年度の活動を決める事務局拡大会議が開かれました。事務局会議は例年、１０人のメンバーで構成されて行われます。今回はクラブ運営に新風を送る意味もあり、さらに８人※のメンバーにお声掛けし、３時間に及ぶ会議を２回行いました。（※アトミクラブ運営に積極的に参加し、今後もサポートしていただける方たちです）
　<u>1月１３日</u>に取り上げたテーマは＝①年会費、②陸連登録、③湯沢合宿，④菅平合宿、⑤5月、１２月の東京走友会連合主催の皇居駅伝、⑥大会記録の収集、⑦新規メンバーの受け入れ、⑧スポーツ（安全）保険、⑨慶弔規定、⑩織田Ｆ分担金などです。先日、お送りしました**「お願い及びお知らせ」**はこの会議の決定を反映してまとめられています。
　<u>2月２４日</u>の会議では１３日に決められなかった議題をテーマに行いました。一部の事務局メンバーに偏っているクラブの仕事をできるだけ分担しようということで、いくつかの仕事の割り振りを変更しました。また情報発信における事務局作業低減の提案がなされ発信方法の簡素化や会員名簿の管理の在り方、個人情報のセキュリティー問題なども深く議論いたしました。さらに練習会の在り方についても議論を行い、ウォーミングアップとしての動きづくりの実施や現在 19 時１０分頃からの本練習開始時間の繰り下げなども検討されました。
　２０２０年度（４月から）のクラブ運営は新しい試みも行いながら進めてまいります。ご意見や提案等ありましたら遠慮なく事務局メンバーに言ってきてください。
■2月初旬に**「２０２０年度のお願いとお知らせ」**（２０２０年４月～2021年３月）をお送りしました。年会費納入のお願いと陸連登録申し込みの受付です。とくに陸連登録は４月早々には陸連番号を必要とされる方がいますので申込期日３月２０日（金）を厳守願います。なお交付を受けた陸連番号は今回より郵送いたしません。携帯電話のショートメールにて配信する予定です。メール配信は松田由子さんに担当いただきます。よろしくお願いいたします。
■5月１７日開催の「<u>**第２３回東日本年齢別駅伝　/第２９回皇居レディース駅伝大会**</u>」にクラブで参加いたします。詳しくはホームページを参照してください。今回も参加費無料とします。

申込窓口は森さんと関田です。多くの方の参加をお待ちます。
■ちょっと早いですが６月の合宿の案内をいたします。ことしは６月５日（金）から７日（日）までの日程で**「越後湯沢岩原合宿」**を実施いたします。今回は基本的に現地集合とします。ご注意ください。織田Ｆの使用不可期間中なのでトラック練習に重きをおいた合宿になります。２泊３日、１泊２日どちらでも参加できます。初参加の方も大歓迎です。近々、HP トップページに詳細案内をアップします。ぜひ参加をご検討ください。
合宿担当は中沢政延さん、かおるさんが務めてくれます。
■**「練習計画３月～４月」**をＨＰトップにアップしています。４月からの来季もインターバル練習や定期的にタイムトライアル※を行っていきます。ただ５月から１０月までは織田Ｆが使えないため代々木公園を中心とした練習会になります。※４月３０日は**「合同タイムトライアル」**を行います。
３月、４月の織田 F のトラック練習では試みとして、本練習前に長江さんによる動き作りトレーニング（アップジョグも選択可）を行い、本練習のスタート時間を後ろにずらして 19 時３０分からにします。

＜練習会報告＞　**期間 2020年1月～2月に実施した練習内容です。**

１月　９日	９０００m～１２０００mペース走
１月１２日	皇居練習会　ペース走　４～６周
１月１６日	９０００m～１２０００mビルドアップ走
１月２３日	９０００m～１２０００mペース走
１月３０日	５０００mタイムトライアル
２月　６日	９０００m～１２０００mビルドアップ走
２月　９日	皇居練習会　ペース走　４～６周
２月１３日	９０００m～１２０００mペース走
２月２０日	９０００m～１２０００mビルドアップ走
２月２７日	新型コロナウイルスの感染防止のため練習会（５０００mT・T）を中止！