アトミクラブ通信　　ＮＯ．１７０　２０２０年9月

皆さま　こんにちは

９月になりました。９月と言えばもう涼風が吹いて秋らしい日を期待しがちですがこの通信を書いている８月末日現在、猛暑日が続き、少しうだった感があります。猛暑に加え、コロナ禍での日常でマスクの着用が当たり前になっていますが、暑さに加え、マスク着用はちょっと堪えます。

それでも皆さんにはお変わりなくお過ごしのことと思います。アトミクラブの木曜練習会も７月４回、８月４回を無事、乗り切ることができました。引き続きコロナ感染対策を施しながら秋本番へコマを進めていきたいと思います。さて、これから本格的に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もしっかり練習してまいりましょう。

■　今年の夏は異例続きでアトミ恒例のビッグイベント、６月の「越後湯沢合宿」、９月上旬の「長野県菅平高原合宿」をコロナ渦の影響ですべて中止にしました。例年ですと暑さの中での猛練習と夜の食事、イベント等で懇親をはかり夏の想い出を積み重ねて合宿報告をしている時期ですが、合宿なしの夏、さびしい限りです。秋以降に目を転じるとほとんどの大会の中止の報が相次いでいます。主要なレース・大会がない中で木曜日の練習会実施が救いになっている感があります。公園施設のコロナ感染防止のための閉鎖が解かれ、練習会を再開したのが７月２日、以来８月末まで８回の練習会を実施いたしました。織田Ｆの練習会には毎回１２０～１４０人位の方の参加があります。まさに「ウィズコロナ」を地で行く練習会です。感染防止策を十分に取り入れて練習会だけは続けていけるようにしたいです。

■　今年に入ってから全世界の感染者数は２５００万人を超え、死者数も８５万人に達しました。（８月３１日現在）感染が拡大し、先の見えないコロナとの闘いはまだまだ続くものとみられています。この日本でも６万８千人が感染し、１３００人の方が亡くなっています。秋以降、どのように推移していくのか様子を覗いつつ、更なる感染の波が来ないうちにワクチンの早期開発と特効薬の出現が待たれるところです。この間、全世界でコロナと闘っている医療従事者の献身的な支えによって我々の生活や仕事、強いていえばランニング、練習会は支えられているといっても過言ではありません。困難なお仕事をしていただいている皆さまのお陰で練習会が成り立ちます。前にも書きましたがこのことを肝に銘じ、決められた約束事を遵守する事によって感染拡大がないよう努力していくことが責務だとも感じています。ガイドラインに沿っての感染防止対策の徹底をよろしくお願いいたします。

■さる７月２５日の日本経済新聞（土曜日版）のランニング特集欄に当クラブ所属の弓削田（ゆげた）真理子さん（62）の活躍と６０歳以上の世界記録達成果たした記事が掲載されていました。

記事の内容は要約してご案内いたします。詳しくは図書館や日本経済新聞のバックナンバーを備え付けている施設などでお読みください。なお、クラブの木曜練習会で新聞コピーを配布し８月末までに１００人近い方に手渡っています。これから練習会に参加される方は受付窓口にコピーを備えておきますのでぜひ読んでください。記事の内容は弓削田さんの活躍と普段の心構えなど、記録を出す“コダワリ“とひた向きさが分かると思います。タイトルは以下で始まっていました。

年齢を重ねても記録に挑戦　…マラソン 60 歳以上の世界記録更新…

弓削田さんが歳を重ねても記録への挑戦に意欲を燃やし、マラソン人生を謳歌していること。昨年 12 月のさいたま国際で自己ベストの２時間 56 分 54 秒をマーク。自身が持つ 60 歳以上のマスターズ世界記録を更新したことを紹介。記録とラップも載せていました。

＜弓削田さんが 60 歳以上の世界記録を更新した 2019 年のさいたま国際のタイム＞

	通過タイ	ラップ
5㌔	21 分 24 秒	21 分 22 秒
10㌔	42 分 42 秒	21 分 18 秒
15㌔	1 時間 3 分 23 秒	20 分 41 秒
20㌔	1 時間 24 分 3 秒	20 分 40 秒
中間点	1 時間 28 分 39 秒	4 分 36 秒
25㌔	1 時間 44 分 52 秒	16 分 13 秒
30㌔	2 時間 5 分 28 秒	20 分 36 秒
35㌔	2 時間 26 分 17 秒	20 分 49 秒
40㌔	2 時間 47 分 25 秒	21 分 08 秒
フイニッシュ	2 時間 56 分 54 秒	9 分 29 秒

㈱グロスタイム

2019 年下関海峡マラソンで最初の世界記録を樹立した時の弓削田さん

弓削田さんは昨年 11 月（2019 年）の下関海響マラソンで 60 歳以上の世界記録となる 2 時間 59 分 15 秒で走り、その１カ月後のさいたま国際では２分以上もタイムを縮め２時間５６分５４秒でゴールしました。

昨年は埼玉県の教員生活を定年で迎え、再雇用の傍ら、仕事の量が減り、逆に練習にあてる時間が増えて練習量がアップしたそうです。月間６００㌔を超える走り込みが「さいたま」の好記録につながったとあります。今年は母校の川越女子高に赴任し、いまは陸上部も指導する。新型コロナウイルスの影響はあったものの４～６月は月間 700 ㌔を超える練習をこなし、学校再開後は週一回、片道約 15 ㌔の通勤ランも実施している。平日は涼しくて人がいない奥武蔵の林道などを走り、日曜日には刺激を入れるために 1000 ㍍のインターバルを 10～14 本こなしているようです。

中学から陸上を始めた弓削田さんは、学生の時に 1500 ㍍で日本選手権入賞の経験を持ち、初マラソンは社会人２年目の 1982 年東京国際女子マラソン。３時間９分台で走り、サブ３が大きな目標になった。だが目標としての壁を破るまでには長い時間を要した。結婚して 26 歳で長女を出産すると、30 代で次女、長男、次男を授かり、育児に追われた。「30 代はずっと子育て」。本格的な再開は 40 代になってからだとか。

58 歳で初のサブ３

50 代半ばには東京で活動する市民ランニングクラブ「アトミクラブ」に参加。仕事帰りに練習する同

世代とインターバル走をしてスピードを取り戻した。「まさに大人の部活。周りが目の色を変えて走っているのを見て刺激を受けた」。先輩ランナーの「女性は 50 代になってもいける」というアいうアドバイスも励みにした。パフォーマンスが向上したのはこの頃から。座骨神経痛に悩まされる時期もあったが、ケガを乗り越え、80 回目のマラソンとなった 2017 年の大阪国際で自身初のサブ３。念願かなったのは 58 歳のときだった。

当面の目標は 65 歳以上の世界記録、３時間７分 51 秒の更新だという。いまの練習量を確保できれば高いハードルではなさそうだ。「何事もマイナスに捉えてはいけないんです」。

（２０２０年７月２５日（土）ランニング特集　日経新聞記者 渡辺岳史さんの記事より要約）

■＜練習会報告＞　２０２０年７月～８月の練習会の内容

７月　２日	１０００m×５本
７月　９日	８００m×６本
７月１６日	１０００m×５本
７月２３日	休日と重なり練習会は休みとしました。
７月３０日	８００m×６本
８月　６日	４００m×１２～１５本
８月１３日	８００m×６～７本
８月２０日	３００m×６本×３セット、３００m×５本×３セット
８月２７日	１０００m＋３００m×５本、１０００m×５本