アトミクラブ通信　　ＮＯ．１７７　２０２１年 １１月

皆さま　こんにちは

公園や道路の街路樹がだんだん黄色く色を染めてきました。これから冬に向けて紅葉が進み落葉の季節を迎えます。落葉をぎゅっと踏みしめ、シューズにサクッとした感触が季節の到来を感じさせます。「秋の陽はつるべ落とし」といいますがこの頃、日が暮れるのが早くなりました。暗い中でのランニングの時間も多くなります。足元には十分、注意して練習に励んでください。

さて、この２ヶ月を遡ってみましょう。９月は雨の日が多くありました。１０月はその反動か、例年になく暑い日が多くあり、真夏が再来したのかと思わせるような日もありました。それでも、10 月後半からは。秋本来の冷え込みがきて体がどう対応していいのか迷っているようでした。いまは日中と夜間の温度差が広がっています。気温の変化に注意を払い、新型コロナだけでなく一般の風邪にも気をつけて体調を維持したいものです。

■アトミクラブの練習会は、10 月からの「緊急事態宣言解除」を受けて 10 月７日より本格的に再開いたしました。10 月の練習会は、幸いお天気にも恵まれ４回予定していた練習メニューはすべてこなせました。毎回60 人から70 人くらいのメンバーが走っています。来春までは代々木公園の路面が硬い所での練習会になります。これからの季節冷え込みなども考慮して、ペース走、ビルドアップ走、ロングインターバルなどを交互に挟み、11 月、12 月の練習会を乗り切っていければいいと思っています。

■いま日本では、新型コロナの感染者が驚くほどの勢いで減少しています。つい２ヶ月前までは医療機関が機能不全に陥ったと云われ、入院できずに自宅で亡くなるというニュースが世間を震撼させました。感染ピーク時の８月中旬には全国で１日２万５千人以上の方が感染し、その時点では感染拡大の波はさらに続いていくのではとの不安と心配が先に立ちました。当アトミクラブのメンバーの中にも何人か陽性者が出たと聞きます。全国あちこちでデルタ株の猛威が吹き荒れていました。ところが９月の中旬あたりから 10 月の緊急事態宣言解除までの間に感染者数がどんどん減っていき、今では全国での感染者が１日 300 人前後にまで減少しています。

どうしてこれほどまでに減ったのか専門家の間でも分析が進んでいるようです。様々な要因が指摘されています。日本の感染者の急激な減少は、いまだに感染の広がる世界の国々からも注目を集めています。２度のワクチン接種を終えた人の割合が７割を超えたこと、マスク、手洗い、うがいといった感染防止策の徹底が、日本人の勤勉さ、従順さに反映され効果を示したのでしょうか。またウィルスの弱毒化と自滅作用が感染を止めているのでしょうか。

なんとかこのまま減少の傾向が維持され、社会生活や経済活動、引いてはランニング活動などにも好影響が出て、「緊急事態宣言」などという怖い言葉が「コロナ」とともに消えていってほしいと思っています。

■新型コロナの感染者数の減少を受けて来春くらいから全国各地でマラソン大会の再開の機運が見られます。コロナの感染を恐れて開催を自粛してきた各地のマラソン大会の主催者も今の状況の変化に実施できる見通しが立ってきたのでしょうか。２年前から延期にされていた大会を来春に開催しますので参加の意思があれば申し込んでください的な案内が来るようになりました。

少しずつですがマラソン大会やロードレースを取り巻く環境もコロナ危機から平常時に戻りつつあるのでしょうか。うれしいことです。無理はいけませんが先々のマラソン大会開催を信じ

て、自主練習はもちろんですがクラブの練習会でも大いに練習に励んでいただきたいものです。
■今年２月に織田フィールドで「動き作りトレーニング」の講師を務めていただいた長江隆行さんからアトミクラブ事務局にがんで闘病中とのお便りを頂戴いたしました。

長江さんから頂戴したお便りは「長江隆行さん闘病記」としてホームページトピックス欄に掲載いたしました。皆さまには是非読んでいただき、我々の仲間にも病に負けず復帰に前を向いて闘病生活をするメンバーの状況をつぶさに知って欲しいです。読んでいただき逆に我々が元気をもらえそうです。この闘病記は先月１０月２１日発売の「ランナーズ１２月号」にも「復活するために今できるトレーニングを続けている」のタイトルで掲載されております。「ランナーズ誌」は長江さんの原稿をもとにしていますのでホームページ版よりコンパクトですが写真をふんだんに入れて４ページを割いて掲載しています。また同じ「ランナーズ誌」には長江さんが 2019 年８月号から６ヶ月間連載された「加齢に勝つ！長江研究所」が併載されていますのでこれもぜひ読んで欲しいものです。寄せられた「闘病記」には病名が「大腸がん」と診断され、ステージは５段階ある内、４段階に相当するレベルとありました。今年７月に患部の切除手術を受けられています。いまは抗がん剤治療の真っ只中にあります。来年１月まで都合８回の抗がん剤治療を受けられ、今はその治療の半分を消化中です。今後、さらにきつくなる治療に前向きで取り組んでいます。皆さんからの励ましのメールやエールが続々と届いております。長江さん、頑張って治療に励んでください。
■国立競技場に関するニュースをＳＮＳで見つけましたので採録いたしました。東京五輪・パラ開催後、球技専用の競技場になることが決まっていましたが、陸上競技ができる公算が高くなったとのことでした。もしかして「世界陸上」などが見られるのかな。

国立競技場の陸上トラック存続へ　球技専用化を見送り

政府が、東京五輪・パラリンピックのメインスタジアムとなった国立競技場（東京都新宿区）の陸上トラックを存続させ、当初計画された五輪・パラ大会後の球技専用化を見送る方針を固めたことが 28 日、関係者への取材で分かった。国立の管理・運営は民間に移行し、これまで運営を担ってきた独立行政法人の日本スポーツ振興センター（JSC）は直接関与しない態勢とする。

国立競技場の後利用を巡っては、政府は 2017 年にトラックを撤去して球技専用とする方針を決定。しかし、改修工事費や採算性の問題があり、一転して陸上と球技の兼用競技場として存続する公算が大きくなっていた。

■＜練習会報告＞　２０２１年９月～１０月の練習会の内容

９月　３日	緊急事態宣言再延長により練習会中止
９月１０日	緊急事態宣言再延長により練習会中止
９月１７日	緊急事態宣言再延長により練習会中止
９月２４日	緊急事態宣言再延長により練習会中止
１０月７日	代々木公園内周コースにて　１０００ｍインターバル
１０月１４日	代々木公園内周コースにて　ペース走
１０月２１日	代々木公園内周コースにて　４００ｍインターバル
１０月２８日	代々木公園内周コースにて　ペース走

■［ 練習会予定 ］　２０２１年 11 月～１２月

１１月　４日　　代々木公園内周コースにて　１０００mインターバル
１１月１４日　　代々木公園内周コースにて　ペース走
１１月２１日　　代々木公園内周コースにて　公園２周 2330mインターバル
１１月２８日　　代々木公園内周コースにて　ペース走
＜12 月からは練習メニューは未定です＞
ペース走、ビルドアップ走、ロングインターバルなどを取り入れて練習会を実施いたします。
１２月　２日　　代々木公園内周コースにて　練習内容未定
１２月　９日　　代々木公園内周コースにて　練習内容未定
１２月 16 日　　代々木公園内周コースにて　練習内容未定
１２月23 日　　代々木公園内周コースにて　練習内容未定

＜「アトミクラブ通信」を１８０号（現在 177 号）にていったん休載いたします＞の弁
　皆さま　いつもたいへんお世話になっております。
関田個人編集による「アトミクラブ通信」を通算１８０号になる来年５月発行分までいったんお休みをいただきたいと考えております。来年 4 月には会報として通信を始めてから 30 年になります。「30 年、180 号」という節目に時期でいったんお休みをいただき、次なるアトミクラブの会報の在り方を模索していきます。
　私がアトミクラブ通信の発信を思い立ったのは、1992 年３月のことでした。毎回、練習会に参加しているメンバーへの伝達事項やクラブの近況を、仕事で参加できないメンバーや転勤や帰省、病気や結婚などで練習会及びクラブの行事に参加できない方達を意識して発信したのが最初だったと記憶しています。現在になって気がついてみると最初に発信してから、じつに 30 年近い歳月が流れていることに気がつきました。発信を開始した時期はメンバーも 4, 50 人から、せいぜい、いっても 70 人位だったか頃かと思います。当時は現在のようにパソコンも普及途上で伝えたい事は、手書きし、まとめた内容をコピーして、封入し郵送するという、アナログ的な発信携帯でした。当時に比べ、時代は大きく変わりました。現在はホームページや伝言板の充実によってメンバーへの発信は随時行われるようになりました。これからはクラブの発信内容を「アトミクラブ通信」的なものに囚われず、会報の在り方が変えてもいい頃かなと言う気持ちに立っています。今後もクラブの指針や様々な情報はホームページを通じて発信していきます。
アトミクラブ通信編集担当　　関田