アトミクラブ通信　　ＮＯ．１７８　２０２２年 1月

皆さま　あけましておめでとうございます。

「寅年」で明けた２０２２年、皆さまとともに新しい年を迎えることができ、また皆さまと一緒に走れる事を素直に喜びたいと思います。この年明けとともにコロナ禍では２回目の新年を迎えたことになります。まだまだコロナの脅威の下にありますが、気持ちを緩めることなく前を向いてしっかり走り込んでいきましょう。どうぞ本年もよろしくお願いいたします。

■ 新型コロナの情勢を見ると昨年（２０２１年）は、９月半ばから年末まで日本での感染者数はワクチン接種もあり海外に比べ順調に減っていく傾向にありました。日本ではこのまま収束へと向うのかなとついつい緩んだ気持ちになりがちでしたが、年末近くにきてオミクロン株の出現で、また感染拡大の巻き戻しが始まるかもしれません。今後、しばらくはまたコロナ情勢から目が離せない日常になるかもしれませんね。

今年度のアトミクラブの取り組みは、これまでどおり感染が拡大する局面にある時は休止することもありえます。ただ過剰に反応することなく、状況をきっちり把握しながら練習会を実施していければいいと思います。皆さま、どうぞご協力ください。

■ アトミクラブの練習会は、昨年 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～１２月の練習会は、幸いお天気にも恵まれ１２回予定していた練習メニューはすべてこなせました。60 人から８０ 人近いメンバーで走っています。季節はこれから１月、２月と寒さがさらに増していきます。厳寒期を考慮して、ペース走、ビルドアップ走、ロングインターバル走などを交互に挟み、無理せず乗り切っていきたいものです。

今年５月には織田フィールドの再開（予定）があります。トラック練習再開までは故障することなく練習ができればいいかなと思います。昨年１２月に入ってから織田フィールドはトラック、フィールド、管理棟を含め改修工事に入りました。まだ工事は始まったという段階ですが、新緑の５月には装いも新たにきれいに改修したトラックがわれわれを迎えてくれることでしょう。それまでは代々木公園の硬い走路練習にしっかり耐えて、明るい照明の下、鮮やかな朱のトラックで練習ができる日を楽しみに走って待っていましょう。

■ 【アトミクラブの２０２１年を振り返る】

２０２１年は新型コロナに翻弄された一年でした。この一年間のクラブの活動を振り返ってみましょう。年の前半から９月位まではコロナの感染拡大や「緊急事態宣言」・「五輪・パラ」の運動施設の使用などもあり、休止することが多く満足のいく練習はできませんでした。年も後半になって１０月からは緊急事態宣言が解除されこともあり、代々木公園にての練習会が本格化しました。毎週行われる練習活動にリズムが出てきたのか活気が戻ってきたように感じます。

以下、アトミクラブの一年を１月から１２月までを追います。

① ＜1月～2月＞　＝1月7日にペース走、2月１１日に特別企画・長江隆行さんの「動き作

りトレーニング」の教室と５０００mタイムトライアルを実施。それ以外の日は「緊急宣言下」にあり中止を余儀なくされました。この２ヶ月間での練習会は２回のみとなりました。

② ＜３月～４月＞　＝３月は緊急事態宣言下にあり練習会はすべて中止、４月は代々木公園にて４回の練習会を実施しました。そんな中、訃報が届きました。以下。

袴田悦子さん、逝く！ ３月１８日、袴田悦子さんの訃報のニュースが青森おいらせ町のご自宅からクラブ事務局に届きました。長い間、アトミクラブを支え「アトミクラブのお母さん」とまで云われた「えっちゃん」こと袴田さんが帰らぬ人となりました。７年前に帰省され、以来、満足にお礼を申し上げないまま先立たれてしまわれました。ホームページのお知らせで知った多くのメンバーからたくさんのお悔やみのメッセージを頂戴いたしました。皆さまから慕われた「えっちゃん」に合掌。

③ ＜５月～６月＞　＝この２ヶ月間の内、練習会の実施は６月２４日の夢の島競技場での１回のみになりました。この頃はコロナ感染者が拡大し、世の中全体に重い影を落としていました。

・例年６月に実施する２泊３日の「湯沢合宿」は感染のリスクがあるため中止になりました。

④ ＜７月～９月＞　＝この３ヶ月の間は練習会の実施は７月８日の夢の島競技場にての１回のみ。緊急事態宣言と「東京五輪・パラ」の開催時期にも重なり都合１２回の練習会が中止に。

悲しいニュースが続く、檜山恵子さん、逝く！ ７月１３日に檜山恵子さんがお亡くなりになりました。１歳刻みのマラソンランキングではつねにトップに位置し、駅伝ではいつも勝負強さを発揮。アトミ女子Ａの優勝に貢献いたしました。合宿ではその人柄で和やかな場を盛り上げていただきました。６０歳以上の先駆者として女子メンバーに多大な影響力を与えました。まだまだ、これからご活躍できる年齢だっただけに残念の極みでした。享年６１歳。伝言板に皆さまから恵子さんへお悔やみのメッセージがたくさん寄せられました。

コロナ禍に入り、篠原監督、えっちゃん、檜山恵子さんと訃報が相次ぎました。

・毎年９月初旬に行われていた「菅平合宿」は感染防止の観点から２年連続中止としました。

⑤ ＜１０月～１２月＞

・１０月、「動き作りトレーニング」（２月１１日）の講師をしていただいた長江隆行さんから抗がん剤治療を受け、闘病中であるとホームページに投稿がありました。寄稿を読ませていただき、抗がん剤治療の最終クールもこの１月で終了とのこと。長江さんにはたくさんの方から励ましのメッセージを頂戴しました。今後は無理せずゆっくり体の回復をはかっていただきたいと思います。その上で来年春からでもゆっくりジョグからの回復をはかっていただければと思います。

・１２月１６日（木）の練習会でアシックスジャパン（株）の新しいシューズの試し履きの会がありました。当日用意されたシューズは各サイズ２足ずつと限りがあり、希望された方すべてには行き渡りませんでした。試し履きされた方の評価はとても良好でした。また今後もこのような試し履きの会が実現できるといいですね。

・毎年１２月に行われる「アトミクラブ忘年会」はコロナの影響で中止になりました。

・１０月７日から代々木公園にて練習会を再開。以来、年末までの３ヶ月間、１２回の練習は中

止することなく行われました。硬い走路での練習環境の中、インターバル、ペース走、ビルドアップ走とこなし、毎回６０人から８０人位のメンバーが参加して行われました。公園での暗くて硬い走路にも拘わらず、皆さん、よく参加してくれました。１２月の練習会は寒さの中、とくに熱気が感じられるいい練習会ができました。

■ 【これまで伝言板に記載されていた記録収集は今後行わないことになりました　以下】

これまで行われていた記録収集・ＨＰ掲載は担当からの報告を行わない事になりました。11 月、12 月と２回に亘って今後のアトミクラブを考える拡大事務局会議の席で記録収集関する議論がなされました。記録収集について今後、終了する旨の提案がなされ、終了案を当日の会で了承いたしました。多くの皆さまに喜ばれていた記録の収集・掲載とまとめですが、収集に多くの時間を要し記録収集担当のＩｔｏさんに過度な負担を掛けていたことが今回の決定につながりました。コロナ禍の現在、大会開催がなくなり記録の掲載がなくてもメンバーの活動に支障がないことが確認できたこともこの決定を後押ししました。したがって年間ベスト記録や個人別集計も今後は当然無くなりますのでご理解いただきたく思います。

なお、クラブ主催の５０００ｍのタイムトライアルの記録は今後も伝言板にアップいたします。また大会に参加された皆さまからの大会参加報告は伝言板へ投稿してください。コメントを添えて記録を書き込んでいただければメンバーへの報告になります。誰でもが書き込める記録投稿フォーマットをこれから検討していきます。詳しくは１月の定例事務局会議を踏まえて、また皆さまにお知らせすることになると思います。

■ 【福岡国際マラソン、７５年の歴史の幕を閉じる】

さる１２月５日、世界のトップアスリートが数々のドラマと記録を競ってきた「福岡国際マラソン」が７５回の歴史に幕を閉じました。昨年３月に終えた「びわ湖毎日マラソン」に続いて日本のトップランナーを育ててきた伝統の大会がまた一つ名前を消しました。

師走の博多の風物誌として、長年、テレビ中継などで親しまれてきた「福岡国際マラソン」は１９４７年に初開催され以来、７５年間に数々の名勝負を刻んできました。

クレイトン選手が佐々木精一郎選手に競り勝って初めて２時間１０分切る世界最高タイム２時間９分３６秒を叩き出したのは１９６７年、小生がまだ高校生の頃（古い話で恐縮デス！ごめんなさい）。/１９７０年には宇佐美彰朗選手※が、当時２時間１０分３７秒の日本最高記録で活躍。/瀬古選手や宗兄弟、イカンガー選手らとのトラック勝負は古い記憶にあるところ。当時、伊藤国光選手、喜多秀喜選手なども加わりの「福岡」での高速レースはつねに我々をワクワクとさせました。この７９年から８５年あたりは日本マラソン陣の黄金期だったでしょうか。/１９８１年大会はドキャステラ（豪）選手の出した２時間８分１８秒が当時の世界最高タイムとして公認されました。/１９８７年、激しい土砂降りの中、ずぶ濡れになりながら一人独走状態でゴールし、ソウル五輪の切符を手にした中山竹通選手。/２０００年には藤田敦史選手が日本国内最高の２時間６分５１秒でゴールし日本人選手として初めて７分の壁を破ったのも「フクオカ」でした。/新しいところでは２０１８年に服部勇馬選手が日本勢で１４年ぶりに優勝を飾りまし

た。（※２０００年代初頭、宇佐美彰朗先生のご助言で確立したのがいまのクラブの練習方法です。）
「フクオカ」については、まだ書くことがありそうですが、挙げれば切りがないのでこの辺で留めておきましょう。

日本人選手だけでなく世界のトップアスリートに憧れをもたれたのが「フクオカ」でした。アトミクラブの歴代の猛者達もこの大会を目指して頑張り、出場を果たしてきました。

２０２１年１２月５日、７５回の最後のレースを飾ったのはマイケル・ギザエ（27、ケニア出身＝スズキ）選手でした。記録は２時間７分 51 秒。２０キロを超える地点まで佐藤悠基選手が率いるペースメーカーにつき、スタートから１キロ２分 58 秒の高速ペースで刻み、トップグループは 34 キロの地点でギザエ選手が抜け出しました。細谷恭平選手（26＝黒崎播磨）と高久龍選手（28＝ヤクルト）が追う展開で、前半のハイペースがたたってか後半は、どの選手もひとのび出来ない、我慢比べの様相になりました。細谷選手は日本人トップの２位。２時間８分 16 秒。今回はパリ五輪への第一歩となる大会として細谷選手に加え、２時間９分０秒を切った 4 位の大塚祥平選手（九電工）、5 位の高久選手、6 位の上門大祐選手（大塚製薬）が 23 年秋に開かれるマラソングランドチャンピオンシップ（MGC）出場権を手にしました。

■ **【年末から続く３大駅伝、「高校、実業団、大学」最高峰の駅伝を制したのは・・・】**

年末から年始にかけて主要な駅伝のテレビ中継が多くありました。毎年、この時期は年末の「全国高校駅伝」、元旦の「ニューイヤー駅伝」、２日から３日にかけての「箱根駅伝」と主要な大会が目白押しでついついテレビの前に釘付けになってしまいます。われわれ一般の市民駅伝大会はおよそ２年近く開催されておらず汗にしみたタスキの感触を忘れそうです。今年こそ、またみんなで思いの詰まったタスキを繋げたいですね。

以下、３つの駅伝の結果と感じたことを記しておきます。

① １２月２６日に午前中に開かれた**「高校駅伝」女子**では仙台育英高校が１走の米沢選手で流れを作り３区まで区間賞を獲得、４区、５区の１年生も後続の追い上げに耐えてリードを守り抜き２位に１分以上差をつけ堂々優勝しました。仙台育英は来年以降も強いチームになりそう。

② 同じく午後に開かれた**「高校駅伝」男子**では世羅高校が途中、京都洛南高に追いつかれたものの、最後は洛南を突き放し、堂々、２連覇を達成しました。洛南の高校長距離３種目の記録保持者佐藤選手が３区で外国人留学生にも引けをとらない、期待通りの走りを見せ、将来の大器として目が離せない存在感を印象づけました。

③ １月元旦の**「全日本実業団駅伝」**（ニューイヤー駅伝）は３区終了時点で１４位だった「ホンダ」が４区伊藤の順位を一気に押し上げる頑張りで上位に上げ、６区、７区で区間賞を獲得、創部５１年目※にして初の栄冠を勝ち取りました。（※その「ホンダ」を５１年前に陸上部などない会社に駅伝チームの初代監督として立ち上げたのがアトミのレジェンド「福爺」こと福岡豊則さんでした。福爺、チーム結成から苦節５１年、優勝が叶いよかったですね。ほんとうにおめでとうございました。）

④ ２日、３日に開かれた**「箱根駅伝」**は青山学院が総合力を発揮。往路、復路とも他の大学を

寄せ付けず堂々たる優勝を飾りました。総合新記録も大幅に更新し、「青山強し！」を印象づけました。個人の頑張りも目を引いた。１区中大の吉居選手が牽制に陥ることなく積極的な走りで区間新、２区駒大の田沢選手は「花の２区」で海外留学生を押さえ区間賞、９区青山学院中村選手、１０区（同）中倉選手の守りにまわらない積極的な走りで区間新を連発、大学を優勝に導くだけでなく記録更新という面でさらに「箱根駅伝」の魅力を高めました。

■ 昨年はコロナ禍にありながらスポーツ界において特筆すべきことがたくさんありました。松山英樹選手の全米マスターズ優勝。水泳の池江璃花子選手の急性リンパ性白血病発症を乗り越えての奇跡的な復活などすでに本紙で取り上げました。一年延期の末、開かれた「東京五輪・パラリンピック」についても日本人選手の活躍などを本紙に取り上げてきました。数えきれないほどスポーツ界の選手の活躍に溢れていた一年でした。

さらに、年末近くなってアメリカのメジャーリーグで活躍中のエンゼルス大谷翔平選手が全米野球記者協会員３０人による年間最優秀選手（MVP）に満票で選出されたとの報道がありました。直接、ランニングに関する話題ではありませんが選出され発表された内容は日本にいる我々にとってもうれしいニュースとなりました。メジャーリーガーの精鋭ですら成し遂げられなかった投手兼打者としての彼の活躍を全米の野球ファンのみならず報道関係者の誰でもが認めてくれたことにとても誇らしい気持ちになりました。実績のみならず彼の人柄にも話題が集まりました。大谷選手にはまた来年、活躍する勇姿を見せていただきましょう。これからも怪我なく活躍し続けていただきたいものです。

早くも春に控えるメジャーの開幕が楽しみになりました。みんなで応援しましょう。

■＜練習会報告 ＞　２０２１年１１月～１２月の練習内容

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　２日	代々木公園内周コースにて	公園３周３４９５mロングインターバル
１２月　９日	代々木公園内周コースにて	ペース走　７～１０周
１２月１６日	代々木公園内周コースにて	公園２周 2330mロングインターバル
１２月２３日	代々木公園内周コースにて	ビルドアップ走　７～１０周

＜「アトミクラブ通信」は１８０号でいったん休載いたします＞

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。１９９２年４月に会報として「アトミクラブ通信」を始めてから丸30年になります。「30年、180号」という節目の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。

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のでどうぞよろしくお願いいたします。

アトミクラブ通信編集担当　　関田