アトミクラブ通信　　ＮＯ．１８０　２０２２年 5月

皆さん　こんにちは

色鮮やかな花々が咲き競い、爽やかな風とともに光り輝く５月がやってまいりました。樹木たちの緑が陽光の下、鮮やかに浮かびあがります。一年を通じて心地よい季節を迎えました。これからの季節、強い日差しや雨の中にあっても着ているウェアーをほどよく調節し、気持ちよく外に飛び出していけます。おいしい空気をいっぱいに吸って大いに走りまくりましょう。

■ アトミクラブの活動年度も４月から新しく、2022 新年度入りしました。３月まで重くのし掛かっていた「まん延防止措置」も取れ、４月からは織田フィールドの練習会も始まりました。

首都圏のコロナの感染者陽性者の状況は減少傾向にありながらも高止っているようにも思えます。それでも重症患者数は低い状態に落ち着き、今後すぐには緊急事態宣言やまん延防止等の措置はないかもしれません。屋外ではマスクを外してもいいのではという議論も出てくるようになりました。まだまだ油断はできませんが、今の状況で見ると、屋外で走る限り、対策さえきっちり取っていれば大きな感染拡大につながる様なことはないように思えます。

４月１日の新年度入りから１ヶ月ほどが経過し、ご挨拶が遅れましたがアトミクラブの2022年度の幕が開けました。今年もまたどうぞよろしくお願いいたします。５月の風を受けて、いよいよトラックの練習も本格化します。感染防止に努めながら、皆さまと一緒に活動できる良い１年にしていきたいものです。

■ 当「アトミクラブ通信」についてすこし触れさせてください。何号か前からお知らせしてきましたが「アトミクラブ通信」は今号をもっていったん、休止させていただきます。

1992 年に刊行を思い立ち、アトミクラブの練習会やイベントに参加できない皆さんに、メンバーの活躍の様子を報告しようと、発信し始めてからじつに 30 年の月日を越えました。２ヶ月の１回の定期刊行を続けて累計の号数が 180 回になりました。発信を開始した当時に比べ、時代は大きく変りました。原稿は手書きからワープロを経てパソコンへ、情報をお届けする手段も郵送からインターネットを通じてメールで配信できる時代へと様変わりしました。ＳＮＳという新しい発信手段が主流の世の中です。ちょうど 30 年・180 号という節目の時期にあたり、クラブにとって相応しい会報とは何かをもう一度、見直す時期がきたように思います。

取りあえず、今後も「アトミクラブ練習会だより」（仮称）として１ヶ月に１回、練習会を中心とした情報やクラブの指針や方向性などを発信して行くつもりです。さらにクラブの行事やイベントを短信という形で継続していきます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

■ 約１年以上に及ぶ閉鎖や改修工事が終了し、織田フィールドが再開されました。３月に貸切利用の抽選会が再開され４月には３回のトラック練習を獲得できました。色鮮やかなレンガ色のレーンを毎回 60 人～100 人超のメンバーが駆け抜けています。これからはコロナ禍で走れなかった分を取り戻すためにも元気よくのびのびと走り込みたいものです。

これから先の予定では５月に２回、６月は木曜以外の日曜日も入れて６回を織田フィールドで練習会を行います。とくに６月は 19 日と 26 日の日曜日午前中に「練習会」と「合同タイムトライアル」を計画しております。雨の時季ですが気温も一定程度ありますので雨天でも実施するつもりでいます。詳細はホームページのトピックス内にある「練習日程」と「合同タイムトライアル」の案内をご覧ください。

■ ４月７日より貸切分担金の新しい支払いシステムを試行しました。織田フィールド利用時の受付での分担金の支払方式は、これまでの 500 円を現金でお支払いいただく方式から、交通系ＩＣカードでの支払いに変えました。様々な仕事を抱える会計担当の負担をすこしでも軽くするための措置でもあります。４月７日に初めて導入した支払い方式は新システム初日にも拘わらずＩＣカード利用＝６０名、現金＝４５名（＋伴走１名）という結果でした。直近の４月 28 日の練習会ではＩＣカード＝89 名、現金＝3 名の割合でした。

以上の結果を踏まえ、５月 19 日（木）の織田フィールド練習会（5000mＴ・Ｔ）からの支払いは交通系ＩＣカード１本に絞ります。弾力運用はいたしますがよろしくご協力ください。

■ ４月より織田フィールドの本練習前、６時 40 分から長江隆行さんの指導のもと、準備体操＋ドリルを約 10 分間程度行っています。本練習に先立ってウォームアップを兼ね、体幹を十分に伸ばし練習効果を上げることができます。動き作りを取り入れた体操とドリルは評判です。10 分間の準備運動でこれだけ体が動くのかを実感します。早めに出て間に合う方は事前のジョグとともに「長江体操」をしっかり入れて練習に臨んでください。長江体操は、織田フィールドの練習会のみ実施いたします。長江さん、よろしくお願いいたします。

■ 織田フィールドの練習会についていくつかお願いがあります。

① 一つは受付を担っていただける方を募集しております。毎回、受付担当者はアップ時間のない中で本練習に入っています。とても危険であることと、受付が一部メンバーに限られており不公平感もあります。つきましては当日、本練習を実施しないメンバー、例えば週末に大会を控え調整する方、大会参加を終え、疲労抜きの体慣らしに見えられている方など、午後７時までの数十分間、ご協力いただける方がありましたらその日の受付へ申し出てください。

② ２点目は５月からタイムトライアルを実施するにあたり一人１回の出場の原則を守っていただきたいことをお願いいたします。コロナ禍で感染予防の観点からできるだけランナーの分散を図ることもありますが、「タイムトライアル」の言葉どおり、１本のトライアルで自分の目一杯の力を出して自己記録に挑んで欲しいことがあります。これまで２本走られていた方には大変、申し訳ございませんが１本に絞っての参加にご協力ください。

■ 前号でも書きました。アトミクラブの活動や走ることとはまったく関係ありませんが、ロシア軍によるウクライナへの侵攻で一般市民を巻き込んだ犠牲者は日を追って増えています。ロシアのあまりにも残忍な攻撃のニュースで見るにつけ心痛むばかりです。

この日本にいて我々に何もできるものではないのですが、せめて義援金などの呼びかけには応えていきたいですね。早期の戦争終結により、早くウクライナに以前のような平穏な日常が戻ってくることを願わずにはいられません。

■＜練習会報告 ＞　２０２２年３月～４月の練習内容

３月　３日　　「まん延防止措置期間中」につき練習会中止

３月１０日　　「まん延防止措置期間中」につき練習会中止

３月１７日　　「まん延防止措置期間中」につき練習会中止

３月２４日　　代々木公園練習　周回 1165m　ペース走　７周～10 周

３月 31 日　　代々木公園練習　周回 1165m　インターバル　1000m×６～８回

４月　７日　　織田Ｆ　1000mインターバル　６本～８本

４月１４日　　雨天につき中止

４月 21 日　　織田Ｆ（リスタ合同練習）　800mインターバル　７本～10 本

４月２８日　　織田Ｆ　2000mインターバル　３本～５本

＜練習会予定 ＞　２０２２年５月～６月の練習内容（予定）

５月　５日　　---祭日にあたり練習会はお休み---

５月 12 日　　代々木公園練習　周回 1165m　インターバル 1000m×６～８回

５月 19 日　　５０００mタイムトライアル　①7：００スタート/②7：30 スタート

５月 26 日　　織田Ｆ（リスタ合同）インターバル走１０００m×６～８本

６月　２日　　織田Ｆ　１０００mインターバル×６～８本

６月　９日　　織田Ｆ　2000mインターバル　３本～５本

６月 16 日　　織田Ｆ　800mインターバル　７本～10 本

６月 19 日　　日曜午前　リスタート貸切合同練習会　１５００m×５～６本

６月 23 日　　代々木公園練習　周回 1165m　ペース走　７周～10 周

６月 26 日　　日曜午前　織田フィールドを利用する会主催　合同タイムトライアル

６月 30 日　　織田Ｆ　インターバル走１０００m×６～８本（繋ぎ２００m