



会報 No. 83 発行日：2013-08-24 発行者：事務局 大津 弘士

★深水会長からのひとこと

★「なぜ？」について考える

バイト先の幼稚園で送迎バスの掃除をしていると、園児が「何しているの？」と声を掛けてくる。見れば何をしているか判りそうなのに……。でも、この「なぜ？」が子供たちの成長の源。1年経つと子供たちは、ビックリするほど成長しています。我々も原点に戻って、「なぜ？」と言う問題意識を大切にしましょう。そして、マンネリを打ち破ってワンランクレベルアップだ！

★事務局からのお知らせ

今年とはとにかく暑いですね！その中でも別府の岡万寿雄さんは毎日20kmを走り、6/29遂に地球2周分の8万キロを到達しました！！私とにかく見習わなければなりません。が、やはり熱中症にはならないよう無理は禁物ですのでトレイルランや涼しい時間帯をみつけて練習しています。みなさんも体調には気を付けて練習に励んでください。

★新人紹介

8月に新たに1名ご入会されました。檜原梨栄子さん(43)です。今年のマラニック練習会に参加されており、また今年の萩往還70kmを見事完踏し、来年の140km完踏を目指しています。みなさん今後ともよろしくお願ひします。新人アンケートを同封していますので、是非ご覧ください。また名簿を更新しましたので同封します。

★コラム

重戦車マエダこと前田さんの‘12年秋ジャーニーラン手記2日目：松本～長野 80km “汝脳裏に刻め”を載せています。みなさん、ぜひご覧ください。

★練習会のご案内

～「九六位山岳50km」練習会～

9/22に秋の九六位山岳50km練習会を行いますので、みなさん是非奮ってご参加ください。初めてで自信の無いという方も、九六位峠から戻ることができます。(約半分)

- 1、日時：9月22日(日)
- 2、集合：6時45分 大分スポーツパーク「希感舎」集合し7時スタート 解散：14時予定。
- 3、会費：1,500円/人 給水・給食などサポート費用に充当、当日徴収します。
- 4、距離：約50キロ
- 5、コース：希感舎～坂ノ市～六ヶ迫峠～白山～九六位峠～九六位山～吉野鶏めしロード(?)～松岡～希感舎)

～個人練習会のお誘い～

9月から大分スポーツパークにて個人練習会を行う予定です。詳細はクラブホームページ掲示板をチェックしておいてください。まだ一度も練習会に参加されていない方、この機会に是非みんなと走ってみてはいかがでしょうか？途中参加/離脱もOKです。

★活動報告

■7/6～7 国東ウルトラマラニック練習会

昨年と同様 18 時に別府駅スタートし、大分空港を経て国東半島の山越えコースを走りました。本当は宇佐駅まで抜けるコースでしたが、思ったほど時間が押してしまい早く夜が明けてしまったことで暑さに耐えられないと予想。急遽昨年と同じコースへ変更し「風の郷」へ真っしぐら！温泉&ランチを堪能できました。今年はクラブ外からも参加され、楽しい練習会となりました。参加されたみなさんお疲れさまでした！また差し入れをして頂いた真部さん、ありがとうございました！参加者 17 名：深水、河野、山下、野田、臼井、勝藤、羽田野、豊田、岡野、姫島、伏田、大津、柴山、位、楢原 クラブ外から、長瀬、小松



みなさん、お疲れ様でした。楽しい練習会でしたね。86km を楽しく走ることができ、また、温泉、ランチバイキングも堪能することができました。特にサポートを担当して下さいました柴山さんには、例によってとても心温まるサポートをしていただき、おかげさまでとても快適に走ることができました。ありがとうございました（臼井）

参加された皆さん、サポートして頂いた柴山さんお疲れ様でした。今回も柴山さんの手厚いサポートはタイミングも補給内容も抜群でチカラを一杯もらい楽しく走れました。スタート前にびっくりしたのが北九州ウルトラRCから参加の長瀬さんと 8 年ぶりに再開したことです。彼女とは国東半島 100km や阿蘇、玄海、萩往還などの大会で何度も一緒になりました。その後はスパルタスロンも 2 回完走されておられる方です。蒸し暑かったですが大雨にもあわず、星空が綺麗

に見え、明け方は涼しく、そして夜が明けると強い日射しが射すという天気の中、両子の坂はなんとか走って上りましたが最後の山越えは歩きでした。臨機応変のコース変更、山香の温泉とランチバイキングも良かったです。ありがとうございました。（山下）

サロマの 1 週間後なので、半分走ればよしとしよう。とナイトランに臨みました。ところが、完走！！これは、柴ちゃんの完ぺきなサポートと参加された皆さんの支えです。感謝です！クラブ外からの参加、交流の楽しさはもちろん良い刺激を頂きました。またの参加をお待ちします。坂と暑さに翻弄されながらのナイトラン・・・でも、あの楽しさは、何なんだろう・・・？（深水）

参加されました皆さん、大変お疲れ様でした。私自身皆さんに元気を貰い充実した時間を過ごせました。最後の方のペースアップにはビックリしました。又、ビールを差し入れ下さった真部さん、ありがとうございました。お陰でビールが底をつかずに済みました。飲んで・食べて・走って・温泉、&臨機応変の楽しいマラニックでした。（柴山）

初参加させて頂きました勝藤です。じぇじぇじゅー！オー完走してしまただ。（*_*）個人練習でも 50km 以上走った事のねえオラが・・・。60～70km も走ればと思いましたが、凄いメンバーの独特のプレッシャーで最後まで走らせてもらいました。特に 60km 過ぎの行入ダムからの上り、心が折れました。中盤からこんな試練ただけとは・・・。「さすがに UMC、楽には走らせねー。」て、感じですか？次のチャレンジに向け練習しときます。サポート役に徹して頂いた柴山さん。心より感謝致します。先々で柴山さんのサポートカーが見える度、砂漠のオアシスでこんななんだろうなーと思い、安心して完走する事ができました。有り難う御座いました。一夜を一緒に走って頂きました皆様、楽しさと苦しさで嬉しさを有り難う御座いました。又、次の機会走れる事を楽しみにしています。お疲れ様でした。（勝藤）

■8/3～4 久住夏合宿

8/4～5 に大分 UMC の夏合宿を行いました。今年はクラブ外より女性 3 名参加していただきました。初日のクロカンコース練習会は予想以上の暑さでばてそうになり、幾度か歩いたりしました。練習を終えた頃に涼しくなり、学生達はそれからダッシュなどの練習へ（あらら）。でも学生達の走りに刺激を受け、幾度と同じペースで走ったりしていました f(^^; 民宿「みやま」での夜の打ち上げも盛り上がりましたね！料理も多くて追加したお肉も残してしまうほどに... ほんと美味しくかったです！（夜も暑かったですが...）（大津）



参加された皆様、お疲れ様でした。1日目の晴天で日焼け、2日目は雨で練習中止と天候には恵まれませんでしたが温泉と食事&宴会は最高でした。クロカンコースは負荷が大きいようでロードの30kmとは比べ物にならないくらい疲れました。おかげさまでいい練習が出来ました。有難うございました。(山下)

参加者 12名：深水、松菌、伊東、山下、河野、豊田、片山、柴山、平田、藤崎、大津、上野(練習会のみ) クラブ外から岩本、工藤、倉金



■8/10~11 湯布院~別府マラニック(個人練習会)

ひさびさの湯布院~別府マラニックを行いました。今回は少し大廻りの塚原越え~十文字原経由です。大分市わさだタウン近くの七瀬公園から7名で18:00にスタート。夕方暑くて汗が止まらなかったのですが、湯布院あたりからぐっと涼しくなり気持ちいい時間帯に(23時)。そこから宗野さんとコンビいで合流し一休み。由布岳登山口までゆっくり歩き、鹿と遭遇しながら塚原越えへ。しかしここが鬼門で鶴見岳南登山口までの長い登り坂はさすがに堪えませんでした(><)。そこで全員道路に寝そべって満天の星空を眺めながらしばし休憩。流れ星を沢山見ることができました。あとは数名離脱し、七瀬公園には残り4名で無事ゴール。陽が上ったあとの暑さには参りましたが、ゴールしたあと七瀬川へドボン!最高のアイシングでした。

参加者：深水、勝藤、大津、柴山、羽田野、檜原(クラブ外)、宗野(クラブ外 途中参加)

★大会結果報告 みなさんお疲れさまでした! (^o^)/~

■6/30 サロマウルトラマラソン大会

深水会長がサロマウルトラマラソンで9時間50分25秒で完走!そして「年代別1位」を見事ゲットしました!!これで年代別(65歳以上)2連覇達成!おめでとうございます!

■7/21 霧島えびのエクストリームトレイルラン大会

宮崎県の霧島、えびの市で行われたトレイルランレースに我がクラブから柴山さん、私、豊田が出場しました。二人共に無事60km完走しました。タイムは柴山さんが11時間7分と大健闘、私が制限時間ギリの13時間11分。標高600~1362mと高地での山トレイルあり、普通のロード、石ころロード、石階段ありとバラティに過酷なコースで、及び、天候にも恵まれ灼熱の太陽の下、森林の日影にも助けられましたが、体感30℃以上のランになり、水分1.5リッター以上持参厳守しつつ、エイドで補給しつつ、脱水手前になりつつも、なんとか二人ともに無事ゴールしました。最終エイド後、10kmのくねくねの道あり、1362mの山登りありと、最後まで休めないランになりました。その分、山の尾根から見る景色は最高でいい思い出になりました。エイド3カ所12から15km毎に手厚く充実してました。日程は前日、柴山さん宅で乗り合わせ7:30に出発。途中、人吉市で観光して、17:10に会場に到着。18時から前夜祭が、手厚い食事、じゃんけん大会でプレゼントで盛り上がり、ケビン5人で盛り上がり、22時に就寝、21日3時に起床。水分チェックありとバタバタで5時スタートを向かえました。終了が18時前後で近くの温泉に無料で入り、帰路につきました。来年は前日、昼間にバーベキューでもして、大人数で楽しみたいですね。(豊田)



豊田さんはじめ出場された方々お疲れ様でした。60キロのロングトレイル、この距離であればそれ程過酷なコース設定ではないだろうと思いきや、最後の最後まで難所の連続で、ラスト3キロ、足の疲労はピークに達し特に下り坂は踏ん張りが利かず、転倒に怯えながらの前進でした。前日は豊田さんの案で人吉でSLに乗り、球磨川下りを見て会場に向かいました。前夜祭でたらふく御馳走になり、ケビンと一緒に宿泊された方と盛り上がり就寝、飲み過ぎた感もありスタートの5時になっても体と頭はまだ寝ている様な状態でした。37キロ地点で丁度5時間、10時間切れるかなとこの時点では思えるぐらい体は元気でしたが、残り20キロは過酷でした。延々続く下り、又帰りにここを登るのかと思うと憂鬱になり、コンクリやアスファルト舗装は朽ち果ててこぼこで岩がゴロゴロ、何度も足をくねりました。そんな中、大分から参加の若いAさんに遭遇、暫く話をしUMCのホームページを見ているとの事で練習会へのお誘いをしました。自分なりに楽しめた大会、豊田さんと参加で心強さもありとても良い経験になりました。(柴山)