



SANJO ROTARY CLUB

三条ロータリークラブ

2023.10.25 (No.3176)  
週報 No.16

ロータリーの心で  
友情を深めよう

第2560地区ガバナー／米山 忠 俊  
会 長／吉井 直 樹  
会長エレクト／渡 辺 良 一 (クラブ奉仕A)  
副 会 長／歸 山 肇  
幹 事／小 林 吾 郎  
S A A／野 水 靖 之  
会 計／梨 本 次 郎  
直 前 会 長／西 山 徳 芳  
会長ノミニ／柳 取 崇 之 (クラブ奉仕B)

例会日／毎週水曜日 12:30～  
例会場及び事務局／  
三条市旭町2-5-10 三条信用金庫本店内  
例会場／TEL 34-3311  
事務局／TEL 35-3477 FAX 32-7095  
E-mail : sanjo-rc@cpost.plala.or.jp  
https://www.sanjorotary.site

■本日の出席会員数:56名中35名  
■先々週出席率:76.36%

【先週のメイクアップ】

- [10.21] ライラ研修(新潟)へ  
・石倉政雄さん
- [10.23] 三条南RCへ  
・中村和彦さん、山田富義さん、  
・萩根澤隆雄さん、成田秀雄さん
- [10.24] 三条北RCへ  
・石黒良行さん
- [10.24] 米山年度 第9回地区大会  
実行委員会(三条)へ  
・中村和彦さん
- [10.24] 米山年度第1回地区研修小委員会  
会長幹事研修チーム会議(三条)へ  
・関川 博さん



世界に希望を生み出そう

2023～2024 年度国際ロータリーのテーマ



「リンドウ」

## 会長挨拶

吉井直樹 会長



こんにちは。

先週は親睦旅行でした。親睦委員会の皆さん、参加いただいた皆さんと楽しい時間を過ごすことが出来ました。ありがとうございます。

今週の週報にも行程や様子が掲載されていますが、鎌倉、横浜、横須賀旅行でした。

途中、湘南の海岸線を右に見て、江の島や烏帽子岩、サザンビーチなどを眺めつつ鎌倉へと進みました。私は学生時代、横浜で過ごしましたが、縁がなく鎌倉へは足を運んだことが無かったので、初めての訪問です。昨年大河ドラマで「鎌倉殿の13人」を見ていましたが、その舞台の古都がそのまま残っていてそこを体験できたことは非常に感慨深いものとなりました。何よりも天気も良く素晴らしい旅となりました。

横浜、鎌倉は観光地でもあり、行ったことのある方も多かもしれませんが、旅行は一緒に行くメンバーによって感じ方、楽しみ方も変わります。特にロータリーのメンバーと訪れる旅先は特別に楽しめるように感じます。

次年度も次期親睦委員長のもと、素晴らしい企画をしていただけるとお思いますので、大勢で参加したいと思います。

# 幹事報告

## 小林吾郎 幹事



◎米山ガバナー事務所より

「地区大会記念ゴルフ大会の御礼」

◎三条市共同募金委員会より

「赤い羽根共同募金街頭募金の報告と御礼」

街頭募金実施日 10月9日(月・祝)

募金集計額(市内7か所) 69,315円

◎地区大会実行委員会より

「地区大会 事前説明会のご案内」

日時 10月30日(月) 14:00～

会場 三条ロイヤルホテル

◎第4分区ガバナー補佐より

「2024-25年度 公式訪問・他についての説明会のご案内」

日時 11月24日(金) 18:30～

会場 三条ロイヤルホテル

◎南雲ガバナーエレクト事務所より

「クラブ会長幹事研修のご案内」

日時 12月9日(土) 13:00～

会場 ホテルニューオータニ長岡

◎米山ガバナー事務所より

「シンガポール国際大会のご案内」

日程 2024年5月24日(金)～5月28日(火)

締切 12月20日(水)

## ニコニコBOX

吉井直樹会長

親睦旅行では、親睦委員会の皆様をはじめ、参加いただいた方々に大変お世話になりました。とても楽しい時間を過ごせました。

荻根澤隆雄さん

先週の当クラブ親睦旅行に際し、会長、幹事は元より早川親睦委員長、委員の皆様ご苦労様でした。皆様のご尽力で大変に楽しき旅行と相成りました事、心より御礼を申し上げます。

小林吾郎さん

新潟シティマラソン完走できました。

本日お話をさせていただきます。

早川滝徳さん

親睦旅行に行ってきました。天気もよく最高に親睦できました。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

落合孝夫さん

親睦旅行、横浜ナイト、楽しかったです。早川委員長ありがとうございました。

急遽決まった新潟シティマラソン報告、3名の方よろしくお祈りします。

柳取崇之さん

親睦旅行大変楽しく参加できました。企画をして頂きました委員会の皆様、ありがとうございました。

斎藤弘文さん

旅行、本当に楽しんで来ました。ありがとう御座居ました。

成田秀雄さん

楽しい旅行をありがとうございました。

親睦委員会のみなさま、ご苦労様でした。

嘉瀬一洋さん

鎌倉への親睦旅行は晴天に恵まれ、90%成功と小林さんのアテンドも含め、プラス10%で100%の成功となりました。本当に楽しかったです。

野水靖之さん

今回の親睦旅行、参加できずとても残念でした。

親睦委員会の皆さんごめんなさい。でも楽しそうな写真を見て何よりでした。お疲れ様でした。

中村友昭さん

先週は急遽、旅行を欠席し申し訳ございませんでした。

本日は、卓話よろしくお祈りします。

小越憲泰さん

50年ぶりに福岡の太宰府天満宮にお参りして来ました。

野崎喜一郎さん

すばらしい秋晴れです。明日のゴルフも良い天気である事を願っています。

松永一義さん

秋の味覚、柿がうまくなって来ました。食欲の秋です。

渡部 宏さん

卓話ががんばります！

船越良則さん

小林さん、中村さん、渡部さん、マラソンお疲れ様です。本日はよろしくお祈りします。

明田川賢一さん

シティマラソン完走、お疲れ様でした。

杉山幸英さん

三人の勇士のお話、楽しみにしております。

梨本次郎さん

先日、娘の合唱コンクールがありました。一生懸命に歌う姿に心を打たれました。

高橋俊樹さん

よいことがありました。スマイルボックスに協力いたします。

五十嵐晋三さん、石橋育於さん、石黒良行さん、丸山行彦さん、長谷川正実さん、歸山 肇さん、安達俊明さん

本日卓話の皆様よろしくお願いたします。  
お話楽しみにしております。

10月25日分 ￥ 28,000  
今年度累計 ￥ 483,000

## 11月のお祝い

### ◎会員誕生祝

11日 嘉瀬一洋さん  
12日 柳取崇之さん  
16日 田久保良さん  
21日 西山徳芳さん



### ◎夫人誕生祝

14日 野崎ミチコさん (喜一郎さん)  
17日 中村範子さん (和彦さん)

### ◎結婚記念祝

3日 吉井直樹さん (道代さん)  
3日 滝沢 亮さん (佳代さん)  
6日 衛藤泰男さん (蓉子さん)  
9日 成田秀雄さん (久美子さん)  
11日 金子俊郎さん (裕子さん)  
22日 柳取崇之さん (恵さん)

### ◎100%出席賞

26年 佐野勝榮さん



## フルマラソン参加レポート

## 「卓話」

### 「新潟シティマラソン完走報告」



### 小林吾郎 幹事

本日は10月8日、日曜日に新潟市で開催された「新潟シティマラソン」に当・三条RCより3名のメンバーが参加し完走したという事で、話題がホットなうちに卓話にしたらどうだ、とのお声があり急遽予定を変更して「フルマラソン完走報告」という事になりました。参加したメンバーは中村友昭さん、渡部宏さん、小林吾郎の3名です。

新潟シティマラソンは毎年10月初旬に新潟市内で開催されています。

午前8:30にビッグスワンを出発して信濃川まで一直線に進み、川沿いを暫く走って萬代橋を渡ります。その後ネクスト21の交差点をUターンして新潟島の先端へ進みます。そこで普段は車しか通れない新潟みなとトンネルを通り抜け、その先をUターンしてまたトンネルを走り返します。そこからはしばらく新潟湾岸道路を海を見ながらひた走り可動堰のある橋を渡って青山斎場を通り過ぎ、ずっと行った先をUターンして斎場まで戻ってきます。その後は川辺をしばらく走って、またUターンして最後は新潟市陸上競技場でゴールを迎えます。

途中は4kmごとくらいに水、スポーツドリンクを提供してくれるエイドが充実していて、後半はエイド1つおきくらいでゴハンや桃太郎アイス、ハッピーターン、キャラメルなど、非常にサポートの充実したレースになっています。

30kmを過ぎたあたりで足が止まるよ、なんて言われていたので、自分はどのあたりだろうと思ひながら走ってましたが、やっぱり35kmくらいから歩きが増えてきました。腿裏あたりがつりそうになりながら何とか完走する事が出来ました。写真では笑顔で元気そうにしていますが、立つのもやっとで、早く撮ってくれー、という感じで、本当に限界オー



バーでした。

自分の場合は登山がメインの趣味で、もっとガンガン登れるようになる為に心肺を鍛えたくて3年ほど前から少しずつ走り始めました。走っているとだんだん長い距離を走れるようになってきて、もしかしてハーフマラソンとか出れるかも知れないと考えるようになって、今年3月の新潟ハーフマラソンに参加した事が大きかったと思います。結果完走して、調子に乗ってフルマラソンにエントリーしてしまいました。

最後に、走り終えてみて暫くはもう走らなくて良いかな、と思っていましたが、1週間もしないうちに次回走ったらどうなるだろう、みたいな事を考えて始めている自分が居ました。多分来年もエントリーすると思います。



### 中村友昭 会員



実は新潟シティマラソンに参加したことは皆さんに内緒にしておこうと思っていましたが、まさか1万人近くも出場者がいる中で渡部さんに見つかってしまうとは思ってもみませんでした。そんなことで今日のこの場に立っております。

という訳で僭越ですが、今日は私がマラソンを始めたきっかけとマラソン遍歴、そして新潟シティマラソン当日のことについてお話ししたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

基本的に私はそんなに真剣にマラソンに取り組んでいる訳ではなく、週末に走れる時だけ気楽に走る週末ランナーです。

そんな私がランニングを始めたのは40歳の時です。その頃平日に仕事をして休みになると疲れて家でゴロゴロしていると、更にだるくなる悪循環になっていました。体力の低下も感じていましたので、気晴らしに自宅近くの信濃川沿いを少し走ってみ

ました。すると、汗をたっぷりかいて疲れるというよりも逆に気分がスッキリするという意外な感じがしました。

それから休みになると少しずつ走るようになり、そうこうしていると何か目的というか目標が欲しくなって、大会の10km走に何度か出場するようになりました。その後、無謀にも見切り発車で、44歳で初めてフルマラソンに挑戦しました。今からちょうど10年前です。

それまでは練習でも最長でハーフの距離しか走ったことがなかったので、初めての42.195kmは完全に未知の世界でした。案の定25km以降は足が自分の足ではないような状態になり、誰に頼まれた訳でもないのに、高い参加費と交通費を払って何でこんな辛い思いをしているんだらうという思いが頭をよぎりました。それでも沿道で地元のお年寄りや子ども達が見ず知らずの私に応援してくれることが嬉しく、何とか走り続けました。そしていよいよ残り3km程のところにトンネルがあり、中でサックスを吹いているおじさんがいました。トンネルの中に響き渡るサックスの音色を聞いていると、辛い足の痛みに耐えてきたことや、もうすぐ完走できる安堵感から自然と涙が流れてきました。これまで経験したことのない不思議な感覚でした。

そして、ゴールした後は、まさか数年前まで自分がフルマラソンを完走できるとは夢にも思ってもみなかったもので、その達成感は凄まじく大きく、その後のビールの味も格別でした。

気が付くとコロナ期間を除いてほぼ年に2回のペースでフルマラソンを走り、今回の新潟シティマラソンが15回目となりました。今回は6月に転勤もあり、一番多く走ったのが15kmととても完走できるほどの練習ができなかったもので、最後の最後まで出場を悩みましたが、新潟シティマラソンは制限時間が7時間と他の大会に比べてかなり余裕があったので、行けるところまで行って最後は最悪歩いてもゴールできると思い、出場しました。

当日は天気も良く、風もほぼ無風で、気温も15～20℃位とマラソンにはこのうえないコンディションであったことも大きく背中を押してくれました。ただ、現実には甘くなく、ハーフを超えた辺りから足取りが重くなり、とうとう30km辺りで足が攣ってしまいました。そこからは止まって足をさすっては走り、少し歩いては走りで見ても無残なマラソンとなりました。タイムもこれまでのワースト記録を大きく更新してしまいましたが、とにかく最後まで諦めずに完走できたことだけは自分を褒めてあげたいと思います。惨敗といえる結果でしたが、ビール

の味はやっぱり格別でした。

そんなランニングですが、体が動く限りは続けていきたいと思っています。今後の目標は、東京マラソンとホノルルマラソン出場です。東京マラソンに出場するには、通常倍率10倍強の抽選に当たらなければなりません。実は2019年に5回目位の申し込みで抽選に当たり1度だけ出場しました。東京マラソンの開催される3月初旬は通常ですとまずいいお天気のはずですが、私が出場した2019年だけはスタート時の気温が5℃位で結構な雨降り、ポンチョを着て雨で重くなった手袋を絞りながら走りました。1度でいいから快晴の東京マラソンを走ってみたいのですが、次回の来年3月も先日抽選に外れました。

最後に三条ロータリーから今回3名のアスリートがフルマラソンを完走しましたが、データによると1年間にフルマラソンを完走する成人は人口の0.3%、つまり1,000人に3人です。三条ロータリーは会員約60名で3名ですので、本当に凄いことです。次回更に人数が増えることを祈念して私からの報告を終わりたいと思います。ご清聴ありがとうございました。



## 渡部 宏 会員



先ほど話がありましたお二人に続きましてマラソン参加の感想等を述べたいと思います。まずはこの三条ロータリーから三人もフルマラソンに参加していたということに驚き、なかなか他クラブでは無いことだと思います。

私は今回初マラソンでした。

なぜ58歳の私がマラソンをしようと思ったかと申しますと、元々見るのは好きで箱根駅伝や先日行われたマラソンのパリ代表を決めるMGCなど必ず見ておりましたが自分が走るとなるとなかなか一歩を踏み出せずおりました。しかし今年の5月になぜか私の妻が新潟シティマラソンの10キロコースに出てみたいと言い出しまして、では一緒に出ようかとなりました。しかし10キロだと物足りないと考えハーフ

マラソンにエントリーを考えましたが、要綱を見たところ設定がなく、10キロか42キロかの選択で迷ってました。私は自転車に興味なんです、その仲間でトライアスロンやマラソンやってる友人がいて相談したところ、今から準備しても間に合うし新しい事にチャレンジしてみればということになり、酒の席だったので酔いもあったのか勢いで参加を決めてしまいました。みんなの前で宣言しちゃったのもう後戻りはできません。大会まで4か月の6月より練習を開始しましたが、5キロくらいの練習は何とかできるのですが10キロを超えると膝が痛くなる症状が出てきます。それでも我慢して練習してたら歩けなくなるくらいまで悪化してこれだと大会は厳しいなと悲観的になってました。そこでロータリーメンバーの山にもいっぱい登ってる梨本次郎さんに相談したところ、よい整体師さんを紹介してもらいそこから徐々に距離走れるようになり最終的には練習で30キロまでこなせるようになりました。しかし走り込みしなければならぬ7月8月を膝の痛みで短い距離やゆっくりとした走りしかできなかったのでかなりの不安はありました。

初めてのマラソンですので相当時間に余裕をもって家を出てスタートのピックスワンに向かったのですが、集合場所に近いインターチェンジが大渋滞でさらに駐車場までの道路も動かなく車内で相当焦りましたが、何とか走ってスタートのピックスワンに着いたのがスタート10分前とギリギリでなんとか後方から無事スタートできました。とにかくタイムより完走が目標なので自分のペースで無理しない走りを心掛け、時折心拍数や時間をチェックしながら走りました。練習は一人で走るので単調で飽きてきてしまいますが大会は大勢で走るので楽しく走れます。ランナーもいろんな方がおられまして仮装した人も大勢いましたが、私が一番驚いたのは着物を着てジョギングシューズではなくわらじを履いて走っていたおばあさんです。暑いし足も痛くないのでしょうか。世の中にはすごい方がいるもんだと驚きました。30キロまでは相当セーブしました。練習の時よりは30キロ地点で余裕があったのでそこからペースを上げ調子よく走ってましたが35キロで疲労が急にきてペースダウン。足も動かなくなりあとは歩くようにゴールしました。タイムは5時間54分で完走はできましたが、順位は4,300位とかなり後ろの方でした。でも今回は完走が目的でしたし練習量からしても妥当かなと思っております。ゴールの瞬間は感動というよりは達成感と爽快感、タイムが悪かったくやしさが入り混じった複雑な感情でした。



その日の夜、打ち上げを行ったのですが、マラソン走った後にもかかわらず、さんきらくで肉を食べ、ビールを何杯も飲み、さらにその後友人と二人で大黒亭でビールを飲んでメにカレーラーメンを完食し、そこから歩いて自宅の南四日町まで帰りました。私は内臓系がそんなに強くないのですが、アフターマラソンの方が元気で家族もあきれておりました。

翌日も筋肉痛もそれほどなく、三日後のロータリーのゴルフコンペも普通にプレイでき58歳まだまだいけるなと感じております。来年もぜひ参加しタイムを狙って練習に励もうと思います。

