

# まあるく・ま〜る



## 「日向薬師」を歩いてきました

FRC理事 西川香代子

小田急線本厚木より、神奈中バスにゆられる事30分。広澤寺温泉入口で下車して林道を歩き始める。5月13日(日曜)日向(化)山、日向薬師を目指す「FRC母の日ウォーク2012」に参加しました。

FRC春のウォーキングは、ここ数年、天候に恵まれず何度か流れていたもので久しぶりでした。沢音や野鳥のさえずりを聞きながら風を感じて雲の流れを追いながらゆったり歩いていると大釜弁財天が沢の中に現れました。日向山は、標高404mですが、七曲り峠を右に左に折れて越えて行く登りは、何度か足を止め、呼吸を整えないと苦しくて前へ進みませんでした。小、中学生といえ、そんな大人たちをはるかに引き離してあっという間に山頂にたどり着いて行きます。山頂は、遠く新宿副都心も臨めると聞いていましたが、樹木の見事な新緑にさえぎられていました。

山道を30分程下ると日向薬師に到着しました。お弁当をいただいて一息いれていると茶屋のおじさんに「ヒルに会わなかった？」と聞かれてびっくり！グループの列が長いと前の人が通り過ぎたのを察知して後ろの人が危ないというのです（おじさん談）。三大薬師の一つと言われる日向薬師は、国指定重要文化財（建造物2件、仏像23体）を保有する古刹です。しかし現在は平成の大改修中で残念ながらその全景を見ることができませんでした。お披露目されるのは平成28年だそうです。4年後が楽しみです。再び林道をぬけ七沢展望台を過ぎ、東丹沢七沢温泉郷にゴールしました。

森林セラピーなる言葉を耳にしたことがありますが、一生懸命登ってあっという間に下ってしまったにもかかわらず、「何故か心が軽く気分がよい。」ああ、こういう事なのかもと実感しました。しかし足腰は？といえ、筋肉痛が…。早速、美肌、癒しの強アルカリ鉱泉にのんびりつかりリフレッシュしました。

今回の母の日ウォークに参加して、神奈川県内には横浜から1～2時間で行ける素敵なハイキングコースと温泉がいろいろたくさんある事を知り、ウォーキングの楽しみが増えました。更に、新緑の森林を歩きながらのウォーキングは地球時間に触れることのできるスロースポーツであると感じました。11月には、秋の鎌倉紅葉ウォーキングがあります。日々歩くことを心がけて参加するために備えようと思います。

是非あなたも一緒に!!!



## 参加者募集 「秋の紅葉ウォーク～金沢文庫から鎌倉へ～」

- ◆集合: 11月18日(日曜) 午前10時00分(京浜急行「金沢文庫」改札前)
- ◆解散: 午後4時00分ごろ(鶴岡八幡宮)
- ◆コース: 六国峠ハイキングコースを通り鎌倉まで
- ◆参加費: 1人500円(資料代・保険料ほか)
- ◆集合場所までと解散場所からの交通費は実費 詳細は裏面FRC連絡先へ⇒



## 6 歳

2007年11月、第3号「まある・く・ま〜る」で当時6歳の中村みずきちゃんの作文が三編紹介されました。その中の一編を再び。



妹の愛乃ちゃんと右が筆者みずきちゃん

わたしはおまんじゅうが大好きです。

おじいちゃんがわたしに、おまんじゅうのことを、えいごでは「オストアンデルクウトマイ」というんだよとおしえてくれました。

おじいちゃん、はやくちでくりかえしおしえてくれました。

さいしょ、「へえー」とおもっていましたが、

「そとからおすと、あんこがでてきて、たべるとおいしい」ということだとわかりました。

あれから5年が経とうとしています。みずきちゃんは小学6年生になりました。先日学校では小6初めての学年集会があり、最高学年としていろいろ話し合いをしました。その後、各クラスにもどり「意気込み」を作文にしました。6年5組の学級通信「がんばるぞ!」第2号に掲載された作文をここに紹介します。

11歳

「六年生は…。」

私は、五年生の時から思っていたことが一つあります。それは”六年生の責任“です。委員会やクラブ、ふれあいタイムなど、六年生の役割はたくさんあります。六年生は、誰かがやるから…ではすまないのです。みんなで協力して物事をやっていくのです。一〜五年生は、知らないことがいっぱいあり、できないこともたくさんあると思います。そこで私たち六年生は下の学年の人を支えてあげるのです。

六年生は、最高学年として、いろんな仕事(やるべきこと)がありますが、そこで投げ出したり、「私にはできないんだ…。」とあきらめてはいけないと思います。

「他の人と一緒にがんばればできるんだ!!」「私は絶対できるんだ!!」そう心に思えばきっと成し遂げられるはずですよ。

五年生まで、「六年生って大変なんだろうなあ」と思っていました。しかし、網田先生や、他の学年の先生の話の聞いていると「そんなことないんだ」という気持ちになってきました。なので、今年、小学校生活最後の一年間をガンバろうと思います。



筆者(左)とマラソンのエリック・ワイナイナさん(シドニーオリンピック銅メダル、アトランタオリンピック銀メダル)と愛乃ちゃん

# 開始から2年が過ぎたりベンジと位置づけた2011NAHAマラソン

FRC会員 荒井正樹

自分の4時間を切る、つまりサブ4へのチャレンジ兼りベンジ決意は、2010NAHAマラソン直後でした。2010NAHAマラソンのタイムは4時間38分30秒。2005年以来、周囲の理解・協力(青葉学院代表中村先生・スタッフに感謝)もあり、毎年12月にNAHAマラソンへ参加させてもらい、ちょっとずつでも毎年自己新記録を更新してきました。その1年間の自分の練習成果の発表日と勝手に位置づけている場で2010年は大幅なダウン…(2009年度と比べ30分位遅かった)。正直悔しさが残りました。1年後また戻ってくることができるならば必ず…。その決意を胸に那覇空港を飛びだったことを今も覚えています。

どうせりベンジするなら、市民ランナーの1つの目標であるサブ4。そのためにはキロ5分30秒で走ること(それで走ることができれば3時間52分くらい)、そして月間100キロはなんとかしてでも走る(週3回は走る)。この2つの目標だけを立て、2011年から開始しました。とはいっても、ここからが本当に自分との戦い。自分は走ることは夜にしています。その日の朝、「よっしゃ、今夜は走るぞ」といって出勤しても、帰宅時にはもう朝の気合いはどこへやら。仕事柄夕飯は一般の時間には食べられないのでおなかは空いている…。今日は特におなか空いたなあ…。どれだけ自分の中の天使と悪魔が戦ったことか。7割は勝っていましたが、3割は悪魔の甘いさやきに負けてしまいました。都合の良い雨が降らないかなあと思って、駅につくと実際に雨が降っている。なんかうれしさ半分となんだかモヤモヤ感も残る。これはナンナンダ…。分かりますか、この微妙な気持ちを。

残念ながら年間通して月間100キロは全ての月で達成はできませんでした(といっても最低でも95キロでした)。しかし走らないといけない自分ができたのはすごく良かったと思います。少しでも走らない日々が続くと体がどうも本調子でないような…。今後も自分はいろんな意味で走り続けるのでしょう。

そして迎えた2011NAHAマラソン。結果は3時間53分19秒。あのときのゴールゲートをくぐったときは涙が出るほど本当に嬉しかった。自分もやればできるじゃん。改めてそう感じたとともに、「継続」って本当に力になるものなのだなあ…としみじみ思いました。このことを塾を生業としている自分は、お預かりしている生徒にどうやって伝えていくか。難しいところです。

思えばこのFRCが創設した年、自分が初めて鶴見川の練習会に参加したことを今でも鮮明に覚えています。練習コース4キロがどれだけ大変だったことか…。あんなに長いと思ったのは、生まれて初めてだったかもしれません。それなりに体を動かすことは嫌いではなかった自分は4キロを完全になめていました。現実とは違うものです。こんなの42.195キロ続けるなんておかしすぎる…まで思ったことがあります。しかしその自分がまず4キロを普通に走れるようになり、7キロ、10キロと走れるようになりました。自分の走ることとしっかり向き合うきっかけになったのは鶴見川練習コースです。初めてのマラソンチャレンジが実は2005年の第21回NAHAマラソン。いきなりのフル。タイムは5時間39分27秒でした。「身体能力」は生まれつきのものがあると言われます。しかし全くのドシロウトでも確実に力を付けることができるのが走ることなのですね。今、自分は次の目標を定めています。

2011NAHAマラソンのサブ4の記録は「マグレ」とならないように、とりあえずもう1度サブ4を出すこと。そして年齢35なので、なんとか30代のうちにサブ3.5を出すこと。これは少し長く時間がかかりそうでしょうか。とりあえず楽しく今後も走っていきたいと思います。そうか、もう次の目標は始まっているんですね、ケガも完治したので走らなきゃ！



中村理事長とピース 右が筆者



2011NAHAマラソン会場



2012.4 横浜駅伝



2012.3よこはま国際ちびっこ駅伝大会



2012.6日向薬師から七沢温泉郷へ



2012.3秀明先生還暦ランの集い



2011.10らくらく市



2011.6さくらんぼマラソン大会  
～がんばろう東北～

「秋の紅葉ウォーク～金沢文庫から鎌倉へ～」申込は下記へ

NPO法人 Futures Running Club((フューチャーズランニングクラブ))

TEL:045-931-0253 FAX:045-931-0254

ホームページ <http://www7b.biglobe.ne.jp/~frc/index.htm>

メールアドレス [frc@kbf.biglobe.ne.jp](mailto:frc@kbf.biglobe.ne.jp)

