

会員数 61名
欠席者

出席者44名・欠席者16名・免除会員5名
麻田・和泉享・松山・曾川・天野・岸上・山内光・加内・飯間
中野昌・武中・野口・谷本・眞鍋・藤井・大西信・会員

前々回出席率 79.7% (12/19)

MARUGAME ROTARY CLUB WEEKLY

会 長 齋賀 護
幹 事 中川 清
会報委員長 和泉 清恵

お知らせ

- ∴ 1月のプログラム
 - 2 (No.1)-休会
 - 7 (No.2)-合同新年例会
 - 16 (No.3)-会員卓話
 - 23 (No.4)-役員委員長半期報告
 - 30 (No.5)-クラブフォーラム

- ∴ 他RC例会変更
坂出東2/12→2/1 清掃活動

- ∴ ニコニコBOX;
 - 祝誕生月
大熊君
よいことがありました
橘君 秋山憲夫君
中川君 和泉清恵君
森高会員の話を聞いて
齋賀君 竹内一美君
森高会員卓話お疲れ様
夏見君
同志社フェアのチラシを配布して
馬場君

<ニコニコ会計累積/ ¥235,000>

- ∴ がんばるBOX;
 - 2020丸亀ハーフマラソンベストを
尽くします
森高君
新入会員松村さまをお迎えて
福田君

<がんばる会計累積/ ¥200,500>

■会長挨拶

13日の月曜日に「拉致問題を考える国民の集いin 香川」という集会に参加してきました。今日はその報告をさせていただきます。

主催は国と県で、高松のホテルに600人ほどが集まりました。基調講演は拉致問題の元担当大臣の古屋さん、家族のほうからは横田卓也さん。それからあまりこれまで認識がなかったのですが、特定失踪者のご家族の訴えということで、岐阜県の大政さんがされました。特別失踪者の方というのは実は大変多くて、顔写真も公表している方が554人で、これも横田めぐみさんの件の後から公表しましたということですが、それ以前の方も考えると該当者は800人以上ということです。そのあと、全国協議会の西岡さんの話などがあり、拉致問題啓発ビデオが流れました。なかでも、被害者家族であるめぐみさんの双子の弟の卓也さんの話は、聞いている人の多くが涙を流して聞き入っていました。本当にひどい話ですが、こういった国家ぐるみの許せないようなことに対しては、日本国民みんなが一丸となって取り組まなければならないというのが結論でした。

■会長報告

①新入会員松村様の入会セレモニーがあります

②エズスさんへの奨学金の授与

来週論文の提出や学位審査の発表があります。そのあと2月の結果発表まではドキドキです。あと三ヶ月ですが、よろしくお願いいたします。

■幹事報告

①後期会費納入をお願いします

②香川県健康福祉部よりご案内があります

③例会終了後理事会を開催いたします

■委員会報告

①次年度幹事陶國会員

来年度の地区研修と協議会のご案内を関係者の方にお配りしていますので、目を通しておいてください。また参加のほうよろしく願いいたします。

高松のサンポートホールでの開催ですので、現地集合でお願いいたします。

②馬場会員

「同志社フェアin香川」が開催されますので、ぜひお越しください。

■理事会報告

①2月3月のプログラムについて承認されました

2/13(木)新入会員歓迎会 3/12は休会(3/7の善行表彰の振り替え)

②3/7(土)13:30~ひまわりセンター4Fにて善行表彰式。9名1団体

③ガバナー輩出については今後も理事会、会長経験者会等で検討し、例会で報告する

④首里城火災寄付として丸亀RCより一人1000円を送金することで承認されました

■例会事業;会員卓話;森高会員

第74回香川丸亀国際ハーフマラソンについて

香川丸亀国際ハーフマラソンというのが正式名称ですが、この大会がどういう大会なのかということを中心にお話をさせていただきます。



松村新入会員



大会の実行委員会より、この大会は日本記録の更新や2020年東京オリンピックの代表残り一枠を狙うトップアスリートから、初心者ランナーまで毎年一万人以上が讃岐時を駆け抜ける日本最大級の規模と長い歴史を誇る伝統のマラソン大会です、というのが大会の概要として公式に発表されています。

コースは県立丸亀陸上競技場を発着場に坂出を折り返すハーフマラソンです。ハーフマラソンというのは、トップランナーにすればフルマラソンのいい練習台になりますし、一般ランナーにすればマラソンというものに取り組むきっかけとしてチャレンジしやすい競技ではないかと思えます。

このようにトップアスリートと一緒に走れますから、一般ランナーは普通土器川と大東川の間ですれ違い、そのすごいストライドやスピードを実感することができます。このコースの特徴は、平坦なコースであるということです。高低差は最大21mで、それは競技場をスタートしてすぐの原田の交差点の陸橋です。ここを5、600人もの人が走るの共振してバウンドします。これには初めてのときはびっくりしました。後は大体平坦ですが、帰りの土器川を越えてからのなだらかな上り、特に田村町からの直線のなだらかな上りの道が一般ランナーの足腰にはこたえます。ここが練習の成果が問われるところです。

この大会は第74回ということですが、最初は香川県庁から栗熊村という丸亀と関係のないようなコースでした。それから色々コースや名称も変更されましたが、2000年から香川丸亀ハーフマラソンとなり、日本陸連の公認コースとしてコースなども含め今の大会の原型ができました。

2008年の第62回の大会に私も初めて参加しました。実はその前年の2007年、日本の市民ランナーが爆発的に増えました。この年にいま日本で一番人気のあるマラソン大会である東京マラソンが始まったからです。

そのうえ、この2008年の大会からそれまでの制限時間2時間30分が3時間に変更されました。それで市民ランナーがどっと増えたのです。初心者で2時間30分以内で走れる人というのはとても少なく、若い方ぐらいです。これが3時間になるとまずどなたで完走できます。陸上経験もなく、また練習方法もよくわからなかったわたしでも2時間38分で完走できました。ですからその前の年までなら、タイムアウトでバスに乗って陸上競技場に帰ってこなければいけないタイムだったのです。ですから3時間になって参加者も3,000人ぐらいから9000人に増加しました。いまは大体10,000人がエントリーしています。前日の小学生や5kmマラソンもあわせて役12,000人が参加する大会です。

このコースの完走率ですが、昨年は96.5%にもなっています。3時間の制限時間でフラットなコースというのがいかに走りやすいかというのがおわかりいただけたと思います。ハーフマラソンを初めて走る方は、半分まで走れば帰りは歩いてでも大丈夫です。半分まで走ろうと思えば、5km一生懸命走れば、何とか半分の10kmまではよたよたでも走ることができます。ですから最初に5km走る練習をすればハーフマラソンを3時間で走ることはできます。

マラソンというものは、やはり見るだけよりは参加した方がいいと思います。実際わたしも2008年に50歳ではじめて参加し、完走したときにはとても達成感を感じることができました。3年ぐらいたつとだんだん痩せてきて、そうなるとかみさんも興味を持ちだし走るようになりました。最近足が痛かったり肉離れになったりとコンディション維持にも苦労しますが、ことしも走りたいと思います。ただ、沿道で応援していただく際には是非名前も呼んでください。「ガンバレ」だけではだれにいついていただいているのかわかりませんから。今年もよろしく願いいたします。