

ほぼ月刊 んだもしたん

(諸県弁の「まあ、どうした事でしょう?」)

N. Yamoshitan

謹賀新年

「青島太平洋マラソン」の巻

新年あけましておめでとございませす。今年も「伝えたいカタチに」をモットーに、様々な事に挑戦して参ります。本年も昨年同様、宜しくお願い申し上げます。

さて、昨年は青島太平洋マラソンに2年ぶりに出場し、フルマラソンを完走。関門閉鎖時間残り20秒...にてゴールをする事が出来ました。2年のプランクと、練習不足での結果でしたが、6時間19分40秒!でゴール完走する事が出来ました。

走らなきゃいけないと思いがちでも、2022の夏は長く、気温は下がらずで、残り2か月(10月)になって、ようやく重い腰を上げることになりました。フルマラソンを完走するには月100kmの走り込みで、体力を付ける事が重要です。月100kmって事は、毎日だと3km、一週間に25km×4、今の私には、とても出来ることではありませんでした。...

発行 有限会社ナップ
編集責任 中田 等
発行日 令和五年一月
問合せ先 〇九八五五二七四〇九

幅) / 心拍数・ストレス値などを計る、走るためのハイテク機です。私の通常走るタイムは、ピッチ162 / 分、ストライド0.87m、ペースkm / 14分、と判明しました。これまでの青島太平洋マラソンの結果は、2勝(完走) 3敗(リタイヤ)。今回の目標は完走です。練習不足は仕方ない? ので、如何に関門制限時間をクリアして6時間20分以内でゴールするか? をシミュレーションしました。

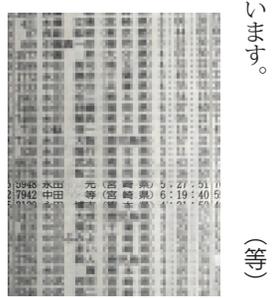
今回の作戦はこうです。10kmは走り続ける11時間12分+競歩(km当たり9分)1132km×9=4時間48分、6時間で完走となります。当日の天候は晴れ、最高気温17℃の予報でした。いよいよスタート時間で私はE組スタート、サンマリオンスタジアム横の陸上競技場で待機。9時ピッタリにピストル音が鳴りS&A組から順番に走り出します。E組は遅れる事12分。スタート地点まで500mダッシュ。私はスタート通過地点でもう疲れていました。...

31km地点、木花運動公園前で(閉鎖タイム貯金)を使い切り、残り約10kmを90分で走破しなければりた

イヤの危機。何とか青島折り返しをクリア通過で、サンマリオンスタジアムまでたどり着きました。MRTアナ亜聖さんの、「残り3分」の声が響いています。6時間以上走った私にはもう走る体力は残っていない? と思っていました。しかし、サンマリオンスタジアム沿道で(骨髄バンク仲間)が総出で応援してくれています、この応援が私の背中を押して、走り切る事が出来ました。本当に力になりました。フルマラソン6回目の挑戦で、嬉しくて初めて万歳でゴールしました。あまり会話をしたことが無い骨髄バンク仲間の娘さん(もえちゃん)が、笑顔で出口まで迎えて来てくれて、頑張ったからでしょうか? 折り紙とバナナを頂き、私にとってはとてもうれしい褒美になりました。...

・女子高生とハイタッチ! が当然...出来ません!
・山形屋前の宮崎学園のコーラスは毎回感動します!
・21km中間地点(橘橋)、寒さ対策で透明袋を用意していたが、暑くて不要と考え途中で廃棄。ところが26km付近から曇天模様? 寒風で寒くなってきました!
・31km地点、木花運動公園前で(閉鎖タイム貯金)を使い切り、残り約10kmを90分で走破しなければりた

・AED自転車ボランティアに33km地点で、折り返しまであと何キロ? と聞いたら、4か5km? とのいい加減な返答(この地点で1kmの差はともも重いです!)
・走る私の直前に出てきて急に歩き出す年配女性ランナー。
・走る私の前を遮るボランティア男子高校生。
・女子高生とハイタッチ! が当然...出来ません!
・山形屋前の宮崎学園のコーラスは毎回感動します!
・21km中間地点(橘橋)、寒さ対策で透明袋を用意していたが、暑くて不要と考え途中で廃棄。ところが26km付近から曇天模様? 寒風で寒くなってきました!
・31km地点、木花運動公園前で(閉鎖タイム貯金)を使い切り、残り約10kmを90分で走破しなければりた



「きっかけ」
26年前、テレビを付けたまま掃除をしていたら「ジュンスケ」「ジュンスケ」「ジュンスケ」と連呼する声が聞こえた。何かと違ってテレビを見た。たまたま、サッカーの試合が流れていた。掃除機をかける手を止めて試合に見入ってしまった。高校を卒業して横浜マリノスに入団したばかりの中村俊輔選手がテレビの画面に映っていた。華奢な体でドリブルからゴールをしたのを見て、サッカーがわからないド素人の私でもうまい選手だなと思うほどだった。...

これが「きっかけ」で中村選手を見る様になった。中村選手は、元日本代表で長年、背番号10を背負っていた。ミッドフィールダーで左足のフリーキックの名手であり、JリーグのMVPを数回、獲得している。中でもスコットランドのセルティックに所属していた時のフリーキックは凄かった。...

この前のワールドカップカタル大会で日本代表の活躍を応援していたら、お気に入りの選手が見つかった。これから日本代表を背負うであろうスピードが速くてドリブルがうまい三笥薫選手だ。この選手がボールを持つと何か起こるのではないかと思わせてくれる。...

サッカーの試合が有料で専門チャンネルでないと視聴できないので、次はいつ、試合を応援出来るのだろうか、楽しみである。(百)

サッカーの試合が有料で専門チャンネルでないと視聴できないので、次はいつ、試合を応援出来るのだろうか、楽しみである。(百)



二〇二二年  
〜嬉しかった事〜



私の悪いところは嫌な出来事をいつまでも忘れないことらしい。楽しかったこと、嬉しかったことだけを覚えていたら幸せなのに…と言われることがよくあります。

今年春から嬉しくて幸せなことがありました。三月二十九日、孫がうまれました。可愛い可愛い女の子。今時の立会い出産はコロナ禍でできず、お嫁ちゃんとはたった一人で頑張りました。母子ともに

元気でほっと安心しました。

自分の出産育児の時は仕事  
が忙しく日々の生活に追われ  
全然余裕が無かったけれど…  
孫は手放して可愛いものだと  
知りました。今は便利なアプ  
リがあつて、毎日の成長がス  
マホで送られてきます。

寝返り、つかまり立ち、歯  
が生えた、「まんま、ママ、  
パパ、ばっば」言葉を発した。  
嬉しい楽しい情報が満載で

す。家族の会話も今までは猫  
の話が一番だったのにかりん  
ちゃんの事ばかり(笑) 笑顔  
が可愛い、泣き顔も可愛い、  
寝顔も可愛い。コロナで出な  
いことや嫌なことも沢山ある  
けど…かりんちゃんがいてく  
れるだけで幸せな気持ちにな  
ります。今まで孫自慢の友達  
に「孫ってそんなに可愛いも  
のなの？意味が分かんない」  
なんて思っていたけど。

ごめんなさい。  
その気持ちよくわかりまし  
た。かりんちゃん、幸せをあ  
りがとう。2023年のかり  
んちゃんの成長も楽しみみな  
ばっばです。

(直)



いんちきクライマーが征く！

「祖母山系 本谷山と笠松山」編

仕事をやっつけて、金曜の深夜  
に登山口へ入り、車中泊。ここ  
は高千穂町と豊後大野市の県  
境、尾平峠。トンネルをはさ  
んで両県にまたがる場所です。  
明日は晴れますように…と  
願いつつ寝袋へもぐりこみ、そ  
のまま撃沈爆睡。明るくなっ  
てめざめると、空は曇天。な  
んとも中途半端な空です。大  
分側からトンネルをこえて二台  
の車が入ってきました。まだ  
若い青年です。さささと支度  
してあつという間に登っていき  
ます。こりゃいかん、時計  
は六時。遅れてしまう。菓子  
パンをモクモクしつつ、着替え  
て靴はいて準備おうけい。夏  
にここから古祖母山、障子岳  
へと登ったが、今回は、反対方  
向の本谷山・笠松山。余力が  
あれば九十九越の無人小屋で  
昼飯をとという計画。本谷古道  
の案内のある側から、稜線(縦  
走路)へ上がりはじめた。起  
き抜けに、いきなりの急登は  
こたえる。すぐに息があがっ  
た。けれど、寒さに汗も出ない。  
息もなぜか白くならない。「こ  
れってやばいヤツやん…」と経  
験上、間違いない寒さとの格  
闘になりそうやねと、心のフ  
ンドシを締め直す。キュ。

二十分ほどで稜線へ。空は灰色  
風強し。この山域の盟主の祖母  
山はガスの中。それでも気持ち  
は上がる。この登山道は好きな  
んだな。スケール感といい、ほ  
どよい高度感といい、なんかい  
いのですよ。天空の一本道なの  
だ。ビュー、ゴーと吹き付け  
る風で背中のザックがゆれてま  
す。何より冷たくて、顔が痛い。  
頭が力キ氷のキーン状態。手  
の指ジンジン。すでに後悔。帰  
ろうか…。弱気の虫が顔を出  
す。せめて本谷山までは行こう  
ぜと、弱気の虫に激をとほす。  
ブナ広場、鹿ネット、アセビの  
集落…。寒くてもそれなりに歩  
いていくと、雲が流れて青空も  
見えます。時には陽も射したり  
して、なんか春気分も出てきま  
した。本谷山頂手前で、先行  
していた青年が下ってきた。「寒  
いね」「山頂には寒くて居れ  
ませんでした。」確かに山頂は  
寒し。ちょっと裏側に回り込む  
と、風をよけられて長居できま  
す。ここでひとときの日向ばっ  
こ。小休止。

雲が厚くなってきました。  
いかんいかん、出発。いざ  
笠松山へ。ゆるやかな下りを  
進むと、樹林帯へ。風もあた  
らず、緑の葉が生い茂り、な  
んとも気持ちよく。やがてト  
クビ展望へ到着。雲の中、うっ  
すらと傾山が。おおカッコい  
いねえ。カタチがいいねえ。  
と、見る見るあたりにガスが  
たちこめて、空はいよいよ暗く  
なってきました。こりゃいかん  
荒れる。水の粒が風に舞って、  
顔にバチバチと当たりはじめ  
ました。ようやく笠松山へ立っ  
たときには、寒さで足腰がズー  
ンと重く固まっていました。こ

れは無理。九十九越しは、ま  
た今度。さささと山頂にタッチ  
して、すたすたサッサと引き帰  
します。見る見る降り出し足  
元は真っ白。雪まじりの風で、  
目をあけるのもつらい。とにかく  
急がねば。ガンガン歩きた  
いのですが、寒さに固まった  
身体が言う事をきいてくれま  
せん。疲労もあって、まるで口  
ポコップのごとき歩みで進みま  
す。軍手一枚の指先が、感覚が  
なくなってきたので、ポケット  
に手をつこんで、グーパー運  
動。温度を測ると、マイナスイ  
5度。そりゃ寒いわ。おまけ  
に強風で体感温度はもっと低い  
はず…。ヤッケのフードで頭を  
覆つても、ビューっとひと吹き  
ですぐにははずれず。急にスマ  
ホが再起動をして、バッテリー  
切れの表示を出してそのまま  
動かなくなりました。温度の  
せいなのか？写真も、GPSロ  
グもとれなくなりました。そ  
んなこんなで、若干の(実は  
かなり)ドキドキ状態。それ  
でも二本の足は、止まること  
なく進んでくれて、どうにか  
本谷山頂への登り返しを終え、  
(ここが一番きつかったでござ  
す)一時間も歩けば稜線から下  
る分岐です。足取りも軽くなっ  
てきて、徐々に駆け足気味で、  
登山口へ。愛車の窓に映った姿  
は、ニット帽とザックは雪まみ  
れ。Tシャツとフリースの上か  
ら薄いヤッケをはおっただけ  
でしたから。ちょっと反省。また  
ひとつ経験。

まだまだ伸びしろありとい  
うことで、反省は次回へ繋げ  
ます。

(賢)

新年あけましておめでどうご  
ざいます。今年も宜しくお願  
い申し上げます。んだもしたん今  
年も発刊させていただきます。  
昨年は、燃える闘魂アントニ  
オ猪木さんが79歳でお亡くなり  
になりました。現役で闘ってい  
る猪木さんは、正直余りわか  
りませんが、私が深夜に見てい  
た時代のプロレスは、長州力が物  
凄く怖くて、リキリアットを  
喰らったら、どうなるのかと  
思って見ていた印象です。今  
じゃただのゆるキャラですが、  
話戻します。アントニオ猪木さ  
んの伝説はテレビで放送され  
て、カリスマ性が凄くて、たく  
さんの印象に残る言葉を残して  
います。

編集後記

『元気があれば何でもできる』  
若い時は、何とも思っていな  
言葉でしたが、歳と共に、この  
言葉に共感できる様になりました。  
た。歳のせいにして色々諦めて  
ませんか？私こそ一人です  
た。元気があるうちにいるんな  
事に挑戦しなよって猪木さんが  
背中を押してくれてるように感  
じるようになりました。

ありがとうございます。  
(光)