

相模原中RC 会報

第 2085 回例会

8 月 24 日 No.7

会 長 田後 隆二 幹 事 阪西 貴子

Rotary



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

●友好クラブ

韓国・龍仁ロータリークラブ
国際ロータリー第 3600 地区
台湾・台中文心ロータリークラブ
国際ロータリー第 3461 地区

●姉妹クラブ

千曲川ロータリークラブ
国際ロータリー第 2600 地区

●提唱インターアクトクラブ

光明学園相模原高等学校



卓話「趣味の話 走り始めたきっかけ~今後の目標について」(一部要約にて掲載)

大槻 実

本日は私がロータリーに入会して2回目の卓話ですが、早くもネタに困っています。大した話も出来ませんが、ご了承下さい。卓話としてふさわしいかどうか判りませんが、私の趣味である「走ること」についてお話させていただきます。

<走り始めたきっかけーホノルル行こうぜ>

高校時代から音楽、スロット、酒ばかりで、そんな私がなぜ走るようになったのかを初めにお話させていただきます。それはサラリーマン時代の先輩の一言から始まり、先輩と焼き肉を食べていた時のことです。先輩が突然「大槻、ホノルル行こうぜ!」と言い出しました。ホノルルといえば憧れのハワイ旅行。もちろん即答

で「いいっすよ!」と答え、後日、旅行申込書を渡され、それがホノルルマラソンの申込書でした。先輩の誘いで断ることも出来ず、しぶしぶホノルルマラソンに出ることとなりました。

ホノルルマラソンにはマラソンツアーで行ったのですが、当たり前ですけど参加しているメンバーは走るのが好きな人ばかりです。一緒にマラソンして、打上げして、観光してと1週間位滞在していたのですが、それだけ長く一緒にいると同じツアーの仲間と仲良くなってきました。

正直走るのが好きではないので、「まあツアーが終わったら、関係性も薄れるんだろうな」ぐらいに思っていました。

無事にホノルルマラソンも終って帰国し、「まあ完走もしたし、もう走るのはどうでもいいかな」と思っていたのですが、ツアーで仲良くなった方々から大会参加のお誘いが次から次へとやってきて、No と言えない気弱な日本人の私は、言われるがまま大会参加をしていきました。

しゅしぶ参加を続けていくと、走った後の達成感や終わった後の飲み会の魅力に取りつかれ、いつのまにか自分から進んで走るようになっていき、きっかけはこんな感じです。

<過去の実績>

- ・短いマラソン・・・数えきれないほど
- ・フルマラソン・・・15 回ぐらい
- ・ウルトラマラソン・・・15 回ぐらい
- ・短いトレイルランニング・・・数えきれないほど
- ・ウルトラトレイルランニング・・・10 回ぐらい

色々な大会にたくさん出ていて、5km や 10km、ハーフマラソン程度の大会は、数えきれないほど出ています。フルマラソンはホノルルを始め、有名な東京マラソン、横浜マラソン、湘南の海沿いを走る湘南国際マラソン、荒川沿いを走る板橋、河口湖周辺を走る富士山マラソンなどなど。

珍しい大会だと、新東名高速が開通する前に高速の上を走るマラソンにも出たことがあります。そこそこ走り込んでいた時は、3 時間半位で走れましたが、今は練習していない上に太ったので、4 時間半位かかってしまうと思います。

ウルトラマラソンというのは、フルマラソンより長い距離を走る大会で、私が参加した大会は、100km～240km 位までです。富士五湖を全部回るマラソンや、日光のイロハ坂を上ったりするマラソン、長野の諏訪湖から太平洋まで走っていくマラソンにも出ました。山を走るトレイルランの大会にも出ていて、距離が 20km～40km とかの短い大会は数えるのが面倒なぐらい出ています。

距離の長いウルトラトレイルランニングでは、長野の御嶽の周りの山々を走る 100km や、武蔵五日市周辺の山々を走る 71km に参加しています。

最長は、富士山の周りの山々をぐるりと巡る 160km に出たことがあり、それだけたくさんの大会に出ているわけですが、その中でも強烈に覚えている大会がありますので、ご紹介致します。

<思い出深い大会>

- ・北丹沢 12 時間耐久レース
- ・ハセツネ CUP
- ・UTMF(ウルトラ トレイル Mt. FUJI)
- ・小江戸大江戸 203K
- ・ゼロ富士
- ・天竜川リバーサイドウルトラマラニック

①北丹沢 12 時間耐久レース

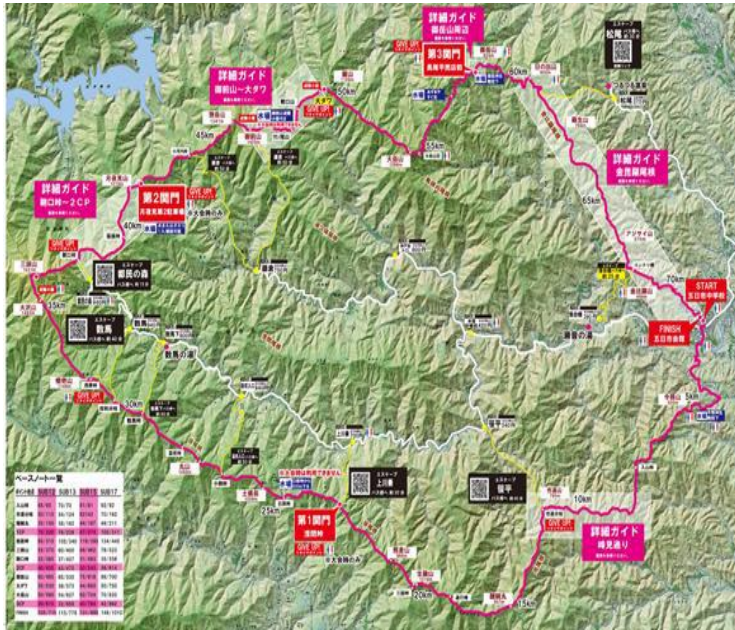
この大会は相模原市で行われているのを知っていますか？相模原をこよなく愛する私は、大会内容も確認せず、「相模原の大会だから相模原市民として参加しなきゃ」という意味のない使命感でエントリーして情報を集めたら、山を走る大会で、7 月の暑い時期に 40km の距離をアップダウンしながら進むというものでした。因みに標高差 1143m、高尾山の 2.5 倍位になります。夏だから暑いし、登りはキツイしで地獄を味わいました。この大会がトレイルランニングとの出会いで、ボロボロになりながら完走したのですが、しばらく仲間から「落ち武者」というあだ名をつけられました。



②ハセツネ CUP

トレイルランニング界では有名な大会で、事故で亡くなったアルピニストの長谷川恒夫さんに因んだ大会です。武蔵五日市をお昼に出発、山の中を夜通し動き続け、24 時間以内に戻ってくるという内容で、初めてヘッドライトを付け、夜の山を走ったのですが、暗闇と静寂の感じがたまらなく好きになりました。ごくまれに夜中に滑落する方がいて、亡くなった方も数名いるというちょっと危ない大会ではあります。➤

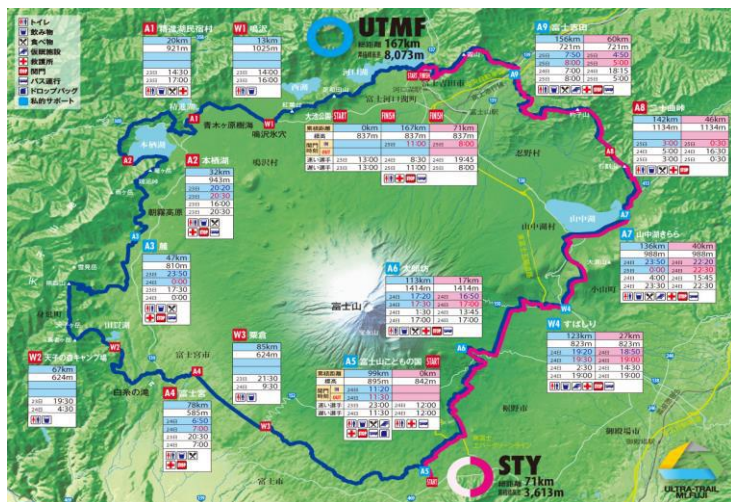
日曜日にスタートするので、月曜日の早朝までにゴールして、そのまま仕事をするという地獄のルーティンも良い思い出です。



③UTMF (ウルトラ トレイル Mt.FIJI)

トレイルランニング大会では、日本初の100マイル(160km)レースで、NHKでも特集されています。河口湖をスタートし、富士山の周りの山々をぐるっと一周走って、河口湖に戻ってくる、総距離は160kmもあるので、初めて2晩寝ずに動き続けました。2晩目は森で幻覚が見えたり、歩き続けているのに遠くの信号が全然近づいてこないなど、なかなかできない体験をした大会でした。

この大会の累積標高7500m位で、富士山2個分のイメージです。



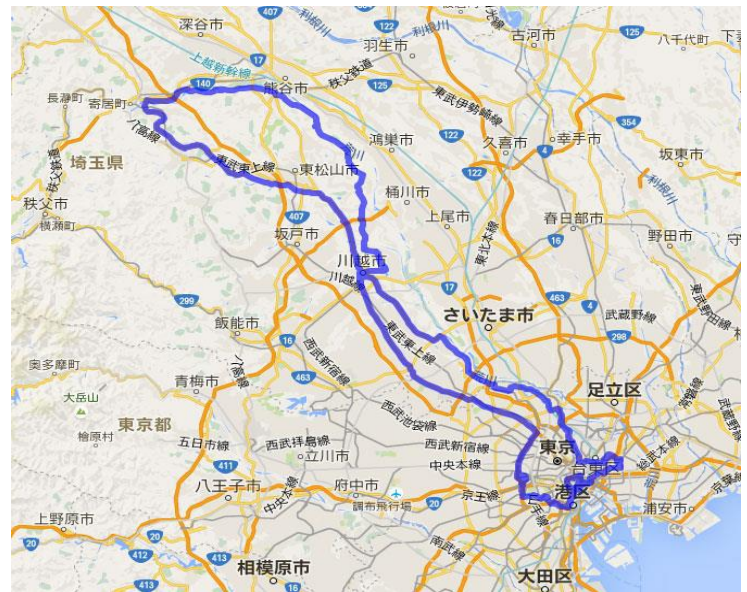
④小江戸大江戸203K

200Kという道路を走る大会です。小江戸川越

をスタートし、寄居、嵐山とかをぐるっと回って、川越に戻ってきます。そこから大江戸東京まで走って都内をめぐり、川越に戻るコースです。

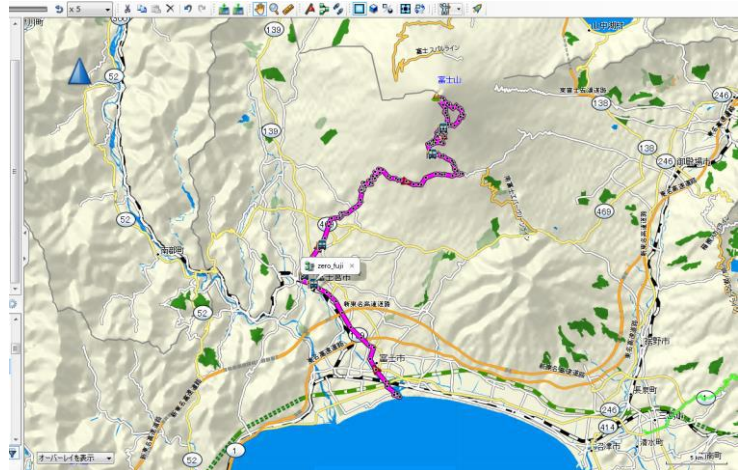
地図を持って走り、補給はコンビニで行います。初めて参加した時は、夜中に軽い低体温になったり、足首から下がパンパンに腫れたりしました。

2月か3月に行われる大会ですので、その頃にリュックを背負って、死んだ魚のような目で都内を走っている人達がいたら、「あ〜、変態たちが走っているな〜」と温かい目で見てあげてください。



⑤ゼロ富士

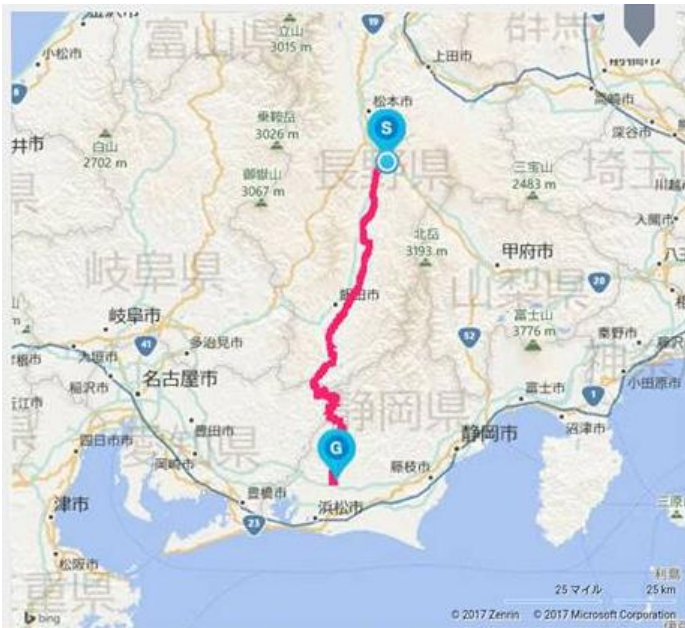
その名の通り、海拔ゼロから富士山頂までを往復する大会です。夕方に田子の浦の海岸をスタートし、夜中に富士山を上り、24時間以内に再び、田子の浦の海岸に戻ります。総距離は110km位で、明け方に山頂に着くと本当に気持ちが良いです。但し、そこから戻らないといけませんが・・・。



<裏ページに続く>

⑥天竜川リバーサイドウルトラマラニック

自身最長となる 240km を走り、長野の諏訪湖から天竜川に沿って太平洋まで進む大会で、これも 2 晩越します。2 晩目は眠くて眠くて、落ち葉の上や建物の陰で 10 分位仮眠しながら、何とかゴールしました。走った後、周りの友達から「は？アホなの？」とか「相変わらず頭おかしいな」とか、あまり褒められなかったのも良い思い出です。



<走ることの良いところ>

何でそんなに走るのか？と、たまに言われるので、私の考える良いところを何点か上げます。

- ・まずは健康に良い。体力が付く。そのままですけど、有酸素運動なので身体には良いと思います。体力も付きます。ただし、やりすぎると逆効果で体を壊しますので、ご注意下さい。
- ・頭の中を空っぽに出来る—仕事など、常に考え事をしたり、ストレスを感じたりする方も多いと思います。そんな時に何も考えずに走ると、頭の中がスッキリします。
- ・達成感がある—ゴールしたり、目標を達成すると達成感があり、気持ち良く、きつければきついほど感じる事が出来るため、ここを追い求めていくと私のように変態的なレースに出るようになってしまいます。
- ・ビールが美味しい—これが一番です。走った後のビールが美味しい。達成感と疲労の中でビールをグビッと飲むと、五臓六腑に染み渡ります。

走った後の打ち上げでビールを飲みながら、皆と騒ぐのが最高に楽しいです。

<今後の目標>

- ・近い目標—10 月に東京グレートレースという、東京をぐるっと回る大会があり、それを完走したいと思います。また大会ではないですが、秋か冬に 1 人で箱根駅伝を走りたいと計画中です。
- ・遠い目標—今は仕事も家庭も大変で難しいですが、歳を取った時にまだ走っていたら、青森から下関まで本州縦断する大会に出てみたいと思っています。(一部編集にて掲載)

会長の時間

熱海南 RC より義援金のお礼状と湯河原 RC の青木氏より「伊豆毎日」に掲載された記事が送られてきましたので回覧します。

さて先週の例会で新入会員の会費免除にかかるアンケートを実施して、



欠席や Zoom 出席の方も後日ご提出頂き、21 名のご意見を頂くことができ、有難うございました。

集計結果は本日お配りした資料の通りですが、賛成と条件によっては賛成が併せて 76%、反対が 19%、賛成の方は「無条件に 6 か月間、全額を免除する。但し、再入会の場合は免除しない」というご意見が多数を占めました。しかし、そもそも、どういう趣旨・経緯でこの会費免除の話が俎上にのったのか、説明が足りなかったようです。

まず、当クラブでは会員減少に歯止めがかからず、ここ 2 年半以上にわたり、新入会員ゼロという状況が続いていることは、ご存知の通りです。

前々年の 2019-2020 年度、私も幹事として第 5 グループの会長・幹事会に出席していましたが、当クラブが会員減少に頭を悩ましている最中、他クラブでは会員増強に関する景気の良い話が飛び交っていました。

その中で、新入会員の会費を一定期間免除して

成功しているクラブが複数あり、大変魅力的に感じましたが、現在の当クラブの体力では難しいと思っていました。

2020 年に入ってから、COVID-19 による緊急事態宣言等の影響を受け、当クラブの活動は制限され、予算が大幅に余る事態が発生しました。前年の 2020-2021 年度決算では、次年度繰越金が 90 万円ほど増加し、約 430 万円が計上されるに至っています。前年度終盤には、会費を会員にお返しすることも検討しましたが、その使い道の判断は今年度に引き継がれ、この繰越金を原資に、新入会員の会費を免除できないかというのが、今までの経緯です。

確かに、悪く言えば「会費免除を餌に新入会員を釣る」ということで、あまり褒められたことではありませんが、新入会員の心情を考えれば、積極的に評価すべき面もあります。ロータリークラブに対し、特に認識が無く、正規入会に抵抗を感じる人にとって、お試し入会という道があれば、ハードルは少し下がるのかと思います。もちろん会費を払って入会し、肌に合わないと思えば、すぐに退会という方法もありますが、入会后、即退会というのは、お互いにとって後味の悪いものだと思います。

会員増強のため、勧誘リーフレット作成が予算化されていますが、更なるカンフル剤の使用も期待されるところです。しかし、これが劇薬・毒薬となって、将来的に当クラブを破滅に導いてしまう可能性も否定できません。結論を焦らず、慎重に議論を進めていければと思います。



●田後会長、佐々木前幹事

- ①取住さん、入会記念日おめでとうございます。
- ②大槻さん、趣味の話、楽しみです。

●取住 悦子会員

- ①入会記念日祝を戴き、ありがとうございます。
- ②大槻さん、卓話楽しみにしています。

●中里 和男会員

- ①大槻さん、卓話楽しみです。
- ②取住さん、お祝おめでとうございます。

●阿部 毅会員

- ①大槻会員、健康維持のジョギング、無理せず続けて下さい。今日の卓話も宜しく願います。
- ②取住会員の入会記念日を祝します。

●櫻内 康裕会員

- ①入会記念日祝の取住会員、おめでとうございます。
- ②卓話の大槻会員、宜しく願います。

●伊倉 正光会員

- ①大槻会員の卓話、楽しみにしています。
- ②取住会員、入会記念日祝おめでとうございます。

●藤本 恵介会員

大槻会員、初めての卓話ですね。趣味のお話し宜しく願ひ致します。

●河野 崇会員

- ①入会記念日祝の取住さん、おめでとうございます。
- ②大槻会員、卓話、宜しく願ひします。

＜委員会報告／ロータリー奉仕デー＞

実行委員

黛 裕治

先日アンケートを実施しましたが、2つの事業案が提案されました。「スポーツ選手による講演会」と、「蛍の幼虫の放流」です。今週、実行委員会があり、各クラブでどちらの案にするか報告しますので、挙手をお願いします。(概要にて)

＜熱海南RCより義援金お礼状＞

先日は田後会長、阪西様、取住様にご来訪頂きまして、熱海市への義援金を頂戴致しました。誠に有難うございました。会員一同、心よりお礼申し上げます。また友好クラブの台中文心RC様からの義援金もお預かり頂きまして、重ねてお礼申し上げます。ロータリーの輪(和)は、想像以上の広がりとお感じいただいております。

災害発生から早や2か月が経とうとしております。連日の長雨で現地は、2次災害に苦慮しながらの過酷な救出作業で、行方不明の方の捜索が続けられ、被災された方々は避難していたホテルから、徐々に空いている県営住宅などに入居され始めました。＜中略＞

今回の義援金は当クラブで一時お預かりの上、後日、改めまして皆様にご報告させていただきます。
(一部要約にて掲載)

< 兼会員 近況スピーチ >



先日、私も1回目のワクチン接種をしました。市内の保育園や幼稚園の従事者もワクチン接種が進んでいます。小・中学校は夏休みが延期され、幼稚園は明日から自由登園になります。働いている保護者もいるので、休園にはしませんが、何人位来るのか全く判りません。通園バスも出ないので、歩きか車になると思いますが、子供の感染も広がっているで、充分に気をつけたいと思います。(概要にて)

報告事項

1. 第2780地区ガバナー事務所より

①ロータリー財団月間卓話(11月)依頼

11月は財団月間です。例年通り卓話依頼を受付けます。地区委員をご希望の場合は具体的内容を明記下さい。財団学友の場合は、できるだけ夜間例会にお願い致します。また次年度に、地区補助金申請を検討されているクラブは10月と来年1月に開催予定です。

依頼締切日：9月21日



< 8月のお祝・入会記念日祝 >



・取住 悦子会員
2009年8月4日



例会プログラム

8月31日卓話 小崎 直利会員

9月 7日ガバナー補佐訪問「公式訪問2週間前にあたり」担当：取住ガバナー補佐
定例理事役員会

14日ゲスト卓話「ポリオプラスについて」
地区委員 中村 辰雄氏

例会記録

点 鐘 12:30

会 場 「敦煌」

司 会 櫻内 康裕SAA

斉 唱 ロータリーソング「我等の生業」

ソングリーダー 大槻 実会員

出席報告

会 員	出席 (出席対象20名)	事前メイク者
27名	(Zoom5名含) 20名	0名
欠席者	本日の出席率	修正出席率(8/3)
1名	95.24%	95.65%

●例会場 中国名菜「敦煌」

〒252-0231 相模原市中央区相模原 2-13-1

TEL 042-756-6555 FAX 042-756-6559

●事務局 〒252-0239 相模原市中央区中央 3-12-3

相模原商工会館 3F

TEL 042-758-5750 FAX 042-758-1605

E-mail: rotary@tbgt-com.ne.jp

●例会 毎週火曜日 12:30~13:30

●編 集 親睦活動委員会

委員長：藤本 恵介 副委員長：大槻 実

委員：川合 貞義、田所 毅、甲斐 美利

阿部 毅、諸隈 武、河野 崇

●<http://sagamiharanaka-rc.jp/>