廣讃寺ジャーナル

第68号
（発行所）
真宗大谷派
松岡山 廣讃寺
中村区城屋敷町3-30
TEL(052)411-5301
FAX(052)411-5341
携帯 090-1568-4623
〈E-mail〉
matsuoka@kosanji.or.jp

お講

お講というものがありました。ここ稲葉地でも数年前までは存在していましたが、今では壊滅状態です。

近所の者同士が集まり、正信偈をお勤めし、そのあと話し合いをするのがお講です。集まる場所は講員の各家順番です。自分の家の順番ともなれば仏壇の荘厳もしっかりとしなければ恥をかきます。ですから親も子に恥をかかせぬように仏事や作法を教えました。

そうやって何百年とお講は続いてきました。それが今、なぜお講がなくなってきているのか。端的に言えば、「必要と思わない」というのが理由でしょう。

お講がなくなった結果どうなったでしょうか？面倒なものがなくなり楽になりましたか？それだけのものだったんでしょうか。

わかるかな？ 答えは4ページ

私のスポーツライフ

井上 淑

幼少期は身体虚弱で、歩くことを勧められた。歩くことが好きになり、走ることに興味をもち、中学・高校・大学と陸上競技部に所属し、エリートランナーではないが、中堅的存在として活躍した。高校教員として就職してからは、陸上競技部を担当し、一緒に走っていたが、40歳後半から体力の低下を感じてきた。そのうえ、多忙な中でストレス性の声帯拒絶症を患い、医師の指導のもと、ボイストレーニングとランニングをするようになった時は50歳に近づいていた。

リハビリランニングに若き日の想いに血が騒ぎ「陸上競技マガジン」巻末に載った息子たちの市民マラソンの記録に刺激され、レースに参加するようになり、走行距離も記録してきた。これまでの歩みを5歳刻みにしてまとめてみた。

●第1期（50～54歳）

仕事・家庭・ランニングの三本足の復活期

トレーニングの結果、10㎞のマラソンは38～39分台で入賞してレースのとりこになり、初めてフルマラソンに挑戦。憧れのゴールに涙し、その後ランニングクラブに所属した。母の死去のあと、父の死去も続き、長女の結婚もあり、家族の熱気も薄れるも、ランに燃える独りよがりが反省させられる。

●第2期（55～59歳）

仕事・看病・家事・トレーニングの四本足の充実期

次女に続いて結婚した長男が遠隔地に就職し、妻の寂しさに心することなく、家を留守にする生活が相変わらず続き、妻に入院を余儀なくさせてしまったことを強く反省している。

トレーニング不足を補うため、通勤ランやバイクツーリングに参加。小松トライアスロン（山岳、ラン、バイク）に初出場し、ゴール前２００ｍを這うようにしてのゴールはその後のウルトラマラソンの世界を開いた。

●第3期（60～64歳）

退職・治療・ウルトラへの質的転換期

退職と同時に自動車免許を取得し、妻との外出で生活の仕方に味わいが出てきた1年目、記録への欲望が高まる一方、アキレス腱炎というアクシデントに見舞われ、治療に専念した。その後、回復につとめ、ねんりんピックに市代表で選ばれ、宮崎大会に出場。小松鉄人レースは60歳代1位、ウルトラ100㎞マラソン初完走（63歳）ほか、自転車ではツールド乗鞍など難コースに挑んだ。

●第4期（65～69歳）

トラック競技からウルトラまでオールランド期

ねんりんピックには隔年ごとに市代表で選ばれ、徳島大会で念願の1位になった。65歳を期してマスターズ陸上競技に登録、県代表としてスポレク大会マスターズ全国大会に出場し、常に1500m、3000mで表彰台に立った。

一方、ウルトラへの道は途絶えることなく、サロマ湖100㎞は11時間20分の快挙、自己新で年代3位。

●第5期（70～74歳）

年齢をこえて持続期

73歳の時は、1年以上に及ぶ妻の入院に際し、連日病院のお見舞い、その後にトレーニングする日々、効果的に時間を活用した生活を心がけ、スポレクマスターズ全国大会、ねんりんピックへの出場、入賞回数を増やした。

サロマ湖ウルトラマラソン9回目の完走を果たし、病床の妻に完走メダルで報告できたことはランニング人生の中で大きな感動の一瞬であった。

●第6期（75～79歳）

外傷のりこえての克服期

サロマ湖100㎞は80㎞でタイムアウト、無念のリタイアとなったのは75歳であった。右膝に違和感を感じていた矢先、愛犬に噛まれ長期の治療、トレーニング再開した77歳の年末レースの途中、脊柱管狭窄症を患い歩行困難になり、その後リハビリ、治療に1か月専念した。

1年間の治療とリハビリランニングの結果、徐々に距離を増やし、10㎞マラソンに出場。家族のみなさん、子どもたちや孫たちの応援、ランニングの仲間に深く感謝している。これからも、生涯現役を続けたい。

年齢	走行距離	走行日数	大会出場
50～54	15,484	1,117	39
55～59	13,017	1,072	37
60～64	12,231	892	44
65～69	14,069	1,071	64
70～74	16,090	1,220	70
75～78	8,793	809	26
79～	390	49	4
合計	80,074㎞ 228㎞/月	6,290日 18日/月	284回 0.8回/月

行事予定

十一月一日(金)二時　常任委員会
九日(土)七時半　同朋委員会・例会（役員は七時）
十九日(火)二時～四時　学習会
二十八日(木)十時　おみがき
二十八日講・女人講

報恩講

十一月二十九日(金)九時　仏華・華束準備
一時　おつとめ・法話
三十日(土)十時　おつとめ
説教　竹原了珠師
十二時　おとき
一時　子供の献花
おつとめ・御伝鈔
十二月一日(日)十時　おつとめ
説教　本田神晃師
十二時　おとき
一時　子供の献花
おつとめ・説教
三時　演芸会

十二月十四日(土)七時半　同朋委員会・例会（役員は七時）
十九日(木)二時～四時　学習会
二十八日(土)十時　二十八日講・女人講
三十一日(火)三時　歳末勤行
十一時半　除夜

〔写真の正体〕顔（影絵）