



2023~2024

沼田ロータリークラブ会報

世界に希望を生み出そう
CREATE HOPE in the WORLD

2023~2024年度 国際ロータリー会長 ゴードンR.マッキナリー

例会日…毎週火曜日 12:30 会長 飯島千明 幹事 浅沼美香 会報編集 吉野 登
例会場 ホテル ベラヴィータ 事務所 沼田市下之町888 テラス沼田7階 TEL 0278-24-1177

第3184回 例会報告

2023年12月5日

記録 吉野 登

例会 予告

12/12 会員卓話 今井幸吉 会員

12/19 クリスマス家族会

<http://www.rid2840.jp/numata/>

2023年12月12日発行 No.20

スキーからトレイルランニング、山岳スキーに

ママリート 星野 緑 先生

■卓話者紹介

浅沼美香さん

埼玉県から川場村のこんやく農家に嫁がれ、現在家業を手伝いながら、二児の子育てに励むママであります。2020東京オリンピック聖火リレーでは川場村の第一走者を務めるなど、トレイルランナー界では素晴らしい大会戦歴をもつトップアスリートです。壮大なママリートのお話をお聞きください。

■卓話

出身は埼玉県さいたま市で、川場村のこんやく農家の長男の嫁として16年になります。家族は夫と息子2人です。

小学生、中学生の時は水泳、高校ではバレーボールと実績は残せませんでした。

短大時代はアルバイトに明け暮れ、就職後はスキーに没頭しました。埼玉県で一番になりたいと思い、会社を辞め川場スキースクールのスタッフになりました。全日本スキー連盟の正指導員の資格をとり、国体にも出場しました。

30代ではマラソン、トレイルランニングに没頭しました。初めて参加したトレイルランニングは山田昇杯で、2009年にはハセツネカップで優勝することもできました。トレイルランニングは夜間走行を快適にするため、ライト選びは重要です。また道なき道を走るため、安全管理のために選手の位置情報が確認できるGPSは必携です。長距離レースでは休憩する度に濡れたシューズなどを乾かすことも重要です。他にもトランスジャパンアルプスレースという日本海側の富山湾から北アルプス、中央アルプス、南アルプスを



横断し、太平洋側の駿河湾までの415キロを8日以内に、交通機関を一切使わずに自分の足で走破する大会にも出場しました。私が出場したころはまだトレイルランニングがそれほどメジャーではなかったのですが、メディアで紹介されてからは出場希望者が増え、現在では出場資格が厳しくなっています。

40代になってからは山岳スキー、SKI MOにはまり、日本選手権で優勝できましたが、イタリアで行われた世界選手権の時は海外とのレベルの差を痛感しました。その他の活動は2020東京オリンピックの聖火ランナー、上州武尊山スカイビュートレイルのスタッフ、尾瀬自然ガイドや谷川岳インタープリターなどをしています。

利根沼田のママさん仲間とは、家事に影響がないよう朝4時に集合して5時半解散でトレーニングをしています。駅伝などに美人5姉妹といったチーム名で参加しています。

私がこうした活動ができるのは家族のサポートがあったからこそで、夫や子供たちには本当に感謝しています。最近では学校で講演させていただく機会もあります。スキーからマラソンそしてトレイルランニング、山岳スキーを私が始めたように、経験したことが将来どこでどうつながってくるか分からないから、今夢中になっていることを一生懸命取り組んでくださいと話しています。

例 会 報 告

司 会 阿左見卓巳SAA出席委員長
 ■ソング 奉仕の理想 高橋圭介君
 ■来賓及び来訪ロータリアン

トレイルランナーママリート 星野 緑様
会長の時間 飯島千明会長

12月は「疾病予防と治療」の特別月間です。地域の1クラブとしては「健康」を意識していきたいと思えます。健康には睡眠・食事・運動・メンタルなどの要素があります。卓話の先生は、利根沼田の運動の絶対的なスペシャリスト：トレイルランナー・ママリートの星野緑さんです。子育て、家族をたいせつにしながら、世界の山々を、信じられない距離を駆け抜け、数々の大会で優勝している鉄人です。星野さんからは、常に感謝の気持ちを持って、自然体で目の前の事を一つ一つ継続していく事が大切だとお話があると思えます。

インフルエンザが猛威をふるっています。体調管理をし、年末を頑張りましょう。

幹事報告 浅沼美香幹事

◎理事会の開催 例会終了後

委員会報告

◎SAA出席委員会 南雲達也会員

会員数	会場出席	メーク	出席率
75名	42名	4名	66.70 %

◎ニコニコ委員会 金井正樹委員長

- ・飯島千明君 本日は総会でお世話になります。卓話に利根沼田が誇るスーパーウーマン星野緑さんをお迎えし。山や自然を相手にするスポーツの活躍等のお話を楽しみに。
- ・田代経量君 総会よろしくお願ひ致します。

・ニコニコ一週間 星野緑先生をお迎えして

天野純一君	今井幸吉君	浅沼美香さん
岡部 彰君	小倉 仁君	石井壮太郎君
金井正樹君	木下康彦君	櫛淵光彦君
小暮正人君	小坂哲平君	小菅茂雄君
塩浦敬之君	関 真一君	須田千秋さん
高橋圭介君	津久井功君	須田羊子さん
南雲達也君	福田真盛君	西田俊太郎君
星野貴昭君	松野正一君	宮内明彦君
宮澤孝幸君	持谷明宏君	山田龍之介君
吉野 登君		

◎財団BOX IN 岡部 彰委員

飯島千明君	天野純一君	浅沼美香さん
岡部 彰君	金井正樹君	小野里雅広君

木下康彦君	櫛淵光彦君	小暮正人君
小坂哲平君	小菅茂雄君	塩浦敬之君
高橋圭介君	田代経量君	須田洋子さん
津久井功君	戸部聖之君	南雲達也君
福田真盛君	松野正一君	西田俊太郎君
水石清治君	宮内明彦君	宮澤孝幸君
持谷明宏君	吉野 登君	割田一敏君
小倉 仁君	関 真一君	

◎茶の湯クラブ 桑原 滋君

11月29日猿ヶ京ホテルにて研修会を開催。出席者は、割田一敏さん、持谷明宏さん、吉野登さん、須田千秋さんと私。指導は月夜野の後閑先生、お手伝い・半東は狩野さん、吉野君枝さんでした。



■クラブ総会

◎議長 飯島千明君

◎上提者 田代経量君

◎議案 2024～2025理事役員について

会長	田代 経 量
会長エレクト	塩 浦 敬 之
副会長	深 津 卓 也
直前会長	飯 島 千 明
幹 事	福 田 真 盛
副幹事	小 倉 仁
会 計	小 暮 正 人
理 事	佐 藤 勉
〃	山 口 剛
〃	石 川 潤
〃	津久井 功
〃	浅 沼 美 香
〃	千吉良 徳 人
〃	戸 部 聖 之
〃	横 山 公 一

議場に計り異議なしで可決承認

◎報告事項 小暮正人会計

前年度収支決算について
 本年度収支中間報告について