

成田の将来と日本の未来を見据えて撃つ！
そんなあなたにホットな話題をお送りする
最先端オピニオン紙

成田シテージャーナル

発行 ネットハウス
〒286-0044千葉県成田市不動ヶ岡1958-1
TEL 0476-24-6777 FAX 0476-24-6778
http://www.naritacity.com
成田市、佐倉市、印西市、富里市、佐原市、酒々井町、栄町、小林、安飯、大栄町、多古町、栗源町、横芝町、松尾町、芝山町、下総町、神崎町
発行部数：181,000部

富里スイカロード・レースに大注目！ 市民マラソンと縁日を合体した万人のお祭りは必見の価値あり！



失速続きのマラソン回想録

この1年半、世界各地で行われる著名なマラソン大会に参加してきました。日本からの参加者が多いホノルルマラソンが初めての挑戦となり、太平洋の島で想像を絶する地獄の苦しみを味わいながらも、かろうじて3時間59分という記録を達成。その痛みも癒されない3ヶ月後、ロスアンジェルス国際マラソンにエントリー。30度を超える炎天下の最中、いっきに記録を3時間42分まで更新し、サブスリー、すなわち3時間切りという目標が視野に入ってきました。半年後、次は3時間10分台で絶対に走りぬくと心に決めたドイツのベルリンマラソンでは32kmまでサブスリーのペースで走っていきながら、そこから突然の大失速。再び地獄の苦しみを味わってしまい、3時間32分という自己ベストの更新ながら、失意のどん底に落ちてしまいました。この失速がマラソンの天敵なのです。

マラソンの国民的スター、高橋尚子がまさかの失速をして優勝目前から脱落したシーンは記憶に新しく、それ以来、高橋選手はレースから遠ざかっています。端から見ると単にペースダウンしているようにしか見えない失速は、実は死ぬほど苦しい最悪の事態なのです。高橋尚子だからこそテレビに映ってしまう手前、さほど苦しそうな表情をせずに淡々と走っているふりをしたのですが、おそらく本人は言葉では表せぬ苦悩を体験していたに違いありません。何しろ動かなくなった体に対して、気合だけで足を動かそうとする訳ですから、その苦痛は半端ではありません。だからこそ、マラソンは失速しないようにペース配分をする

ことが大事です。

そう心に決めて望んだ昨年12月、2回目の挑戦となるホノルルマラソンでは、とにかくはやる気持ちを抑えて、最初の20kmはのんびりと楽しみながら走ることにしました。するとどうでしょう。後半の20kmでは余力が残り、ぐいぐいとゴールまで気持ちよく走ることができ、しかもアップダウンの激しいホノルルマラソンで3時間27分という自己ベスト更新の快挙を成し遂げました。同じレースで長谷川理恵の記録は3時間19分台でしたので、後、8分で理恵ちゃんを追い抜く！そう思うと今まで以上にやる気満々になってしまいました。

その3ヶ月後、2度目のロスアンジェルス国際マラソンにチャレンジして、これまでの経験を活かし、必ずしや3時間10分台を実現して新聞に名前を載せると意気込んだのですが、自然体から乖離した心持が敗北の始まりだったのです。体調も万全、気候も悪くなく、絶対にいける、と確信して望んだLAMラソンでは、信じられないことに再度失速を体験し、自己ベストを更新することができずに3時間29分というホノルルよりも悪い記録に終わってしまったのです。

長谷川理恵を応援する理由！

最近になって長谷川理恵が偉いな、と思うようになりました。彼女は東京国際女子マラソンにエントリーするため3時間15分という目標を掲げ、そのタイムを切るために、長年一生懸命練習に励んできています。彼女の走っている姿を見たことがある人なら、いかに彼女が真剣にマラソンに取り組んでいるかがすぐわかります。女優でありながら、マラソンに賭ける意気込みには頭が下がります。

長谷川理恵のホノルルマラソンにおける記録を見ますと、何と毎年3時間15分台から19分台を行き来しており、その目標とする15分の壁をほんの少しの差ですと破れずにいるのです。後一歩で14分台に入れるはず

なのに、何故かしら、その1分を縮めることができないのがマラソンの現実です。3時間10~20分台に入ると、そこから1分でも時間を縮めるためにはさらに練習量を増やし、且つ精神面での鍛錬を必要とします。それでも諦めずに走り続ける長谷川理恵の根性は見上げたものです。

マラソンは体を消耗させる

本年度のロスアンジェルス国際マラソンで失速を体験した後のことです。マラソンが終わって日本に帰国してから1週間たったある朝、起きてみると左ひざが大きく腫れ上がっていました。さほど痛みはなかったのですが、無論、ひざを曲げることもできず、安静にしているしかなかったのです。幸いにも腫れは2日程で引きましたが、膝の違和感や軽い痛み、関節が外れそうになるカクカク感が何ヶ月も消えないので、整形外科医を訪ね、MRを使った精密検査をして頂きました。するとどうでしょう。1年前も同じMRの検査をしたのですが、その当時の画像と比較すると、以前は黒く映し出されていた膝の内側にある半月板が、今回はスカスカの透明になっています。かなりの運動量をもって走り込んできたために半月板が損傷してしまったのです。しかし先生いわく、「ラグビーの選手なんか、みんなこんなもんですよ。」と。そして半月板が切れなければ手術をする必要もなく、引き続き運動を続けても大丈夫、ということでした。迷っていても仕方ありません。スイカロードレースにエントリーしたからには走る。それが定めというものです。

至れり尽くせりのスイカロードレース

マラソンはつらいことばかりではありません。楽しいマラソンもあります！6月26日、富里スイカロードレース当日の朝、ちょっと曇ってはいますが、真夏日になるとの予報もあり、暑さの中での我慢比べとなりそう予感です。初めての参加ですが、富里中学校の会場は富里

市役所と中央公園に隣接している為、芝生でのストレッチも余裕で行うことができ、広々とした会場全体の雰囲気は全く予想外であり、ちょうどホノルルマラソンの小型版とも言えます。また、交通案内のスタッフも多数配置され、簡易トイレも十分な数が設置されており、マラソン大会としては上出来です。特筆すべきは縁日を思わせるような露天商が多数、会場周辺を埋め尽くし、いつでも誰でも自由に飲み食いできるように配慮されていたことです。また一般の大きなマラソン大会では、レース前の飲み物は自己負担が原則です。しかしここでは給水所がレースのスタート地点から設置されているだけでなく、アミノバリューというスポーツドリンクでさえも、レース前に無料で飲むことができました。おまけにレース開始の10時前後からは会場でお目当てのスイカが誰でも自由にいくらでも食べることができるのです!!これは富里市の太っ腹サービス精神の結果でしょう!!スイカ美味しい!

スイカロードレースの落とし穴

スイカロードレースは3kmの小中学生、そして5kmと10kmの一般および40歳以上にレースのエントリーが分かれており、順番にスタートしていきます。既に気温は28度を超えており、道路上は優に30度を超えるという灼熱の中でレースが始まりました。コースそのものは大変走りやすく、快適です。給水所も10kmコースで6箇所に設置されており、十分です。ところが全てがいいことづくめのマラソンレースなど、存在するはずがありません。スイカロードレースにも意外な欠点がありました。まず幻滅したのは、走っている途中で馬糞のような肥料の匂いが道路上を漂っていることです。そうでなくても、うだるような暑さの中で選手は走っているのです。選手が気持ち悪くなって、吐き気を催さないように、肥料の悪臭だけは勘弁して頂きたいものです。もうひとつの問題も農家関連です。レースの最中、どこかの農家が草木を燃やしており、その煙が道路上を漂っていたのです。これでは選手を窒息に追い込むようなものです。こ

ういう非常識な農家は嚴重注意です。沿道の応援も意外と少なく、またスイカロードというからには、給水地点にスイカでも置いてあるかと思いきや、実際には農家の方がいすの上にすいかを置いて、そこに1000円の看板を掲げているのです。日本中に富里のスイカをアピールしたいならば、市民こそランナーを応援し、農家は自分の家の前に冷たいスイカを切っただけで、ランナーの方に「どうぞ!」と笑顔で手渡すくらいの気持ちが必要ではないでしょうか。

縁日とマラソンが合体したお祭り会場

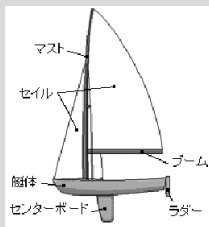
ゴールの富里中学校に戻ってくると、そこはもう、お祭りムード一色です。半ドーナツリングのゴールを過ぎると、まず正面突き当りで冷たい麦茶をむさぼるように飲ませて頂き、一服。それから市役所と公園の広場に向かって歩いていくと、レース前に見た露天商の前はランナーとその家族らで賑わっていました。無料マッサージのブースがなかったのがちょっと残念ですが、フルマラソンのレースではないため、それは致し方ないでしょう。でもさすがに圧巻はスイカの無料配布所です。大勢の人だかりができており、みんな暑さを吹き飛ばすべく、その周辺でスイカをむさぼるように食べているのです。そして食べ終わったスイカの皮は、巨大な建築廃材用のごみ箱に放り入れるという豪快さがうけます。確かに大勢の人が食べたスイカの種は路上に吹き飛ばされていたようですが、思いっきりスイカを食べたい放題食べて満喫できるのは、1年に1回、この日、ここしかありません。

世界一のマラソン大国、日本が誇る富里スイカロード・レース!このスイカロードのレースは意外にも素晴らしい可能性を秘めており、これからも大きく発展することでしょう。特に主催者側の暖かいサポートと、家族ぐるみで参加しても皆が十分に楽しめるイベント性は特筆すべきものがあります。でもその前に、富里中学校の昭和時代を思わせるでこぼした土の運動場はきちんとトラック舗装しましょう。もし雨がふっていたら...と思うとぞっとします。(文:中島尚彦)

成田で Sail On!

Voyage 43 センターボード

文・高坂昌信



ヨットのまん中に必ずついているのが文字通りセンターボード。この板はとても大事な部分で、これが水中にあることによってヨットは風が吹いている方向に進むことができます。クルーザーとよばれる大型の船はこの部分におもりの役割を持たせ、船がひっくりかえらないよう復元力もつけています。小さなヨットでは板状の物を船体の底に突き出します。水中に突き出している訳ですから、当然その分水の抵抗を受けて船のスピードは落ちてしまいます。従って、風上に進む時以外は邪魔な物でしかない為、その板を引き上げる仕組みとなっています。

私が学生時代に乘っていたスナイプクラスでは、このセンターボードがアルミの板でできていました。パーベ

キューの鉄板よりも厚みがあり、本格的な鉄板焼きのお店でもつかえそうな立派なものです。この板をレース中は何回も上げたり下げたりします。この役割は、ヨットの前方に乗っている、クルーと呼ばれる人が行ないます。一番下げた状態のセンターボードはほとんどが水中に突き出ている為、通常は船内には一番上部の取っ手のみ見えているだけです。ところがスナイプクラスのセンターボードは単に船のまん中の切れ目に垂直に差し込む形状になっている為、引き上げた状態ではボード自体が船底から船内に突き出てくることとなります。邪魔です。クルーが普通の体格の人の場合はまだ問題ありませんが、自称90kg 本当は100kg超えていると言われていた巨

漢Tさんと一緒にペアを組んだ時は大変でした。センターボードを引きあげると、Tさんの巨体のおかげで左舷から右舷への移動ができなくなってしまいます。移動のたびにいちいちセンターボードをおろし、移動終了後またもとにもどすと面倒きわまりない為、Tさんと一緒に乗る時は特例としてセンターボードのあげおろしはしないこととしてセーリングすることとなりました。

また、当時はセンターボードを含め、マストやセールなど全ての機材品は一日の練習が終わると全て取り外し、合宿所の倉庫に保管し、翌朝朝起きるとまた海岸のヨットまで運び取り付けるというを行なっていました。このときに一番苦しみられたのもこのセンターボードです。同じヨットでもクラスの違う470級のセンターボードは船に備え付けの持ち運びは不要。それに引き換え、何の因果かスナイプ級は取り外しが可能。20kg近くあるアルミの鉄板の取っ手を頭上で押さえ、

背中にボードを背負い込む姿は、まるで土嚢を運ぶ捕虜の姿のようです。一日の練習が終わり疲れきった後、合宿所までの上り坂(通常海からの帰り道に下り坂は残念ながら存在しないので)をとぼとぼ歩く事は、今思い出しても2度とやりたくないことのひとつです。(おかげで重いものを背負って運ぶことはうまくなりました) 徒弟制度の体育会ヨット部では、この役目は最下級生1年生の役割と決まっていた。2年生になる時点で新入生の勧誘に精を出し、1年限りで無事お役ごめんとなりましたが、そんな時から30年近く経った今でも、寝苦しい夜などにはセンターボードに押しつぶされそうになって苦しんで夢から覚めることもあるほど、強烈な記憶として残っています。折角ならヨットに乗っている海の上の気持ちいい夢を見たいのに、陸上でのこんな記憶が残っていると... センターボードの影響力は私にとって想像以上に大きなものだったと今さらながら思っています。

成田グルメ NAMI

第1回

R is to ran te ANTON

千葉県成田市公津の杜 3-6-4
TEL:0476-27-0700

成田は何故かイタリアン・レストランが多い街。中でも根強い人気を誇るのが公津の杜駅近くにあるアントンだ。店の名前はオーナーの犬の名前に由来している。ランチタイムになると女性客で一杯になり、時には店内60席全てが女性だけで埋まることも珍しくない。昔から女性に人気があるレストランは注目を浴びてきたが、店内は狭い為に女性客で賑わうと、男性一人で来るのにはちょっと抵抗があるかも。価格は中の上、安くはない。しかしさすがにお勧めのメニューは盛りだくさん、日替わりメニューも黒板に掲示されている。中でも大正海老のグリ

ルのサラダと、トマトとモッツァレラのスパゲッティーは格別。またランチメニューが豊富なのもいい。お勧めは1260円のビーフステーキ・ランチ。成田でステーキが安く食べられる数少ないスポットだ。またワインリストが豊富で、ボトルをあけてじっくりとワインを味わう雰囲気が店内には漂っている。特筆すべきは自家製ケーキ。あまりの数の多さに何処から買っているの?と聞いてしまいそうだが、何と、全て自前のキッチンで作っているとのこと。これは大きな2重丸。総合評価



1数種類の自家製ケーキが常に並んでいる豪華なショーケースに誰もが魅了されてしまう!

くらしを考える 第14回

自転車のすすめ
... 交通ルールを守って ...

爽やかな季節に自転車で風を切って走る快適さは、また格別です。自動車から自転車へ一気に切り換えるのは無理でしょうが、CO2削減のためにも車に換えて自転車に乗る機会を徐々に増やしてはどうでしょうか。自転車は周知の通り、まず燃料がいらぬ、騒音・排ガスが出ない、免許がいらぬ、税金もない、強制保険もない、その上運動にもなって健康に良い、と一石二鳥どころではありません。しかし最近では自転車の交通違反や迷惑行為が多発し、事故も増えているようです。自転車による事故は安全不確認によるものが大半で、基本的ルール(道

路交通法)を守れば防げるものが殆どです。

- 自転車は守らなければならない交通ルールの主なものは、
- ・自転車は車道では左側通行
- ・歩道(歩道通行可の標識のあるところ)は車道寄り通行
- ・歩道は歩行者優先
- ・夜間無灯火禁止
- ・傘差し運転禁止
- ・2人乗り禁止(16歳以上の者が6歳未満1人を幼児用座席に乗車させるのはO・K)
- ・右並んでの通行禁止

等々です。携帯電話をかけたままの運転も自動車同様に禁止されています。

自転車は自動車とおなじ車両のひとつです。ですから道路交通法を守る義務があります。違反した場合には罰金などの処罰もあります。安全配慮のために、子供が自転車に乗れるよ

うになったら、親は少しずつルールを教えていきましょう。

いまや自転車も製造の技術革新で車体はどんどん軽くなり、変速機も装備されていて坂道もスイスイ運転できるようになりました。これからは歩道を自転車道とせずに、車道の一部を自転車道にして自転車が安心して走れるような、エコロジーを念頭においた街づくりも必要ではないでしょうか?

消費生活コンサルタント 桐原照子

倉庫整理用
中古パレット
無料でさしあげます
数に限りがありますのでお早め!
J/R京成 成田駅そば
物流部
株サウンドハウス (担当:前波)
0476-22-9338

今年の夏はリゾート気分を思いっきり満喫!!

梅雨が明ければ本格的な夏到来。ガーデンファニチャーを使えば自宅の庭やベランダで気軽にリゾート気分が味わえます。

BXSS05 ファンシーローズセット
チェア BXSC05A 1,190円 × 2
テーブル BXST04 8,190円 × 1
セット価格 **23,800円**
アルミ製、組立式、インドネシア製

チェア **BXSC07**
幅42cm
奥行42cm
高さ44.96cm
組立式

テーブル **BXST06**
直径59cm
高さ61cm
組立式

Garden Furniture

パラソル **BXP270**
11,800円
直径270cm

チェア **BXWC05**
6,980円
幅66cm 奥行114cm
高さ83cm

テーブル **BXWT32**
12,500円
幅120cm 奥行120cm 高さ74cm 組立式

パンキライについて
ファニチャーハウスのガーデンファニチャーの素材には「パンキライ」地域によりセラガンツ、バラウ、ヤカル、サルなどと呼ばれる産物を使用しています。腐食しにくく、害虫にも強く、そのままでも1年以上腐らないといわれており、公園など公共の施設にも多く利用されている木材です。

Asian

ソファ (3人掛け) **BS3153**
129,800円

サイドテーブル (3人掛け) **BTC149**
55,800円

ソファ (1人掛け) **BS3153**
59,800円

ランプスタンド **BLS003**
BLS004
5,980円

チェスト **BTS205**
29,800円

最低価格は全て税込み価格で表示されています。
商品お買い上げ後14日以内に、他店にて同一規格品が弊社価格より安値で販売された場合、お申し出頂ければ内容確認後に差額をお返しいするシステム。(在庫処分品・メーカー特別企画品を除く)

「サウンドハウスの看板がある建物の1階がファニチャーハウスショールームです」

株式会社 **ファニチャーハウス** 〒286-0044 千葉県成田市不動ヶ岡1958
TEL 0476-24-5111
http://www.furniturehouse.co.jp

コンパクトな伸長式テーブル

FURBO

ダイニングチェア **FU265WH** **10,800円**
ホワイト色、ビーチ天然木
幅39cm 奥行45cm 高さ79cm

ダイニングテーブル **FU9WH** **29,800円**
ホワイト色、部分組立
幅80/140cm 奥行80cm 高さ73cm

カタログ無料発送致します

平日 10:00~19:00
土曜日 12:00~17:00
日祝日 休業

株式透視

米国株式と外人買いがカギ!!
戻り売りか!?

日経平均 1万1500円を回復の戻り相場だが、これは米国NYダウ平均の上昇を映した動きである。とくに109円への円安による輸出ハイテク株の見直しと、海外での再びの原油高と商品市況高に刺激された鉄鋼、石油などの素材株の出直りが、タイミング的に合致したことが大きい。その点この戻りが一段高となるためには、やはり米国株高の継続と、原油高に対する好都合な解釈が何時まで続くかにかかっている。ともかく昨年4月26日高値1万2,163円直後の5月17日安値1万505円から早くも1年以上を経過したが、その後は要するに戻り高値圏での「ボックス相場」が続いている。その前の1年間は反騰上昇相場であり昨年4月28日最安値7,607円からは59.9%の上昇。これに対してボックスの上下率 本年3月9日戻り高値1万1,966円 - 昨年5月17日安値1万505円は13.9%。勿論、この間個別には人気化した銘柄もあるが、やはり全体としての上下限定的なボックス相場とあっては、株式の価値観をベースとした、株式相場の本来の一面である「投資」の感覚を求めるとは無理であり、もっぱら目利きの動きを追いかける「短期売買」にならざるを得ない。特に個人投資家の株式代金に占めるネット取引シェアが2004年度(2004年4月~05年3月)には前年度比12%ポイント上昇の85%にも達したとあって、株式市場は「投資の場」より「益々」売りの場」となってきたこと

がわかる。これがまた株式相場の「価値」を小さくしている原因ともなっている。

今後の材料を見てみると、企業業績は、前3月期の経常利益25%増に比べて、06年3月期予想は僅かに1~2%増と大きく鈍化する。これを個別選別でどこまでカバー出来るか。あるいは日銀の当座預金残高の目標割れ容認にみる、金融の量的緩和政策の「潮目変わり」の市場影響度などの不透明要因も出てきた。さらには信用買残の未整理による上値重荷感もある。ともかくこうした気懸りをはねのけて、今後の戻りの如何を決めるのは、ここへ来ての反転高への支えとなっている米国株式の今後の展開と、ここ暫く少しお休み模様のあった外人投資がこのあとどうなるかにかかっている。その外人投資が買い越し基調となるためには、米国株高と円高という二つの要因が重なることが条件である。こうした条件を考えると外人買いが大きく復調するのはやや期待薄であり、つれて株価戻りへのインパクトは弱くなりそう。なお03年4月安値以降の反騰相場をリードした日本株への外人買い越し分の累計は2兆1300億円に達しているが、これの日経平均換算の平均買いコストは1万1512円。つまりこの辺に近づけば外人筋としても戻り売りムードに傾く可能性もありそう。(6/27記)

