

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社

07248-3-4653

新年のあいさつ

泉南走ろう会 長 遠 健 三

明ましておめでと。今年も頑張りましょう
新年の抱負、心の中の考え、計画、自信

(下、デタラメ、自信過剰)

会員の皆様には新しい年を迎え、おめでとう
今年こそはとの抱負を御持たの事かと存じ
ますが、何んの為にランニング、ランニングを行
うのか目的を持てず、ではなからうかと思ひます
会員の皆様には健康そのものランニングが
目的も何もあるものか一寸走ってみただ
けと思ひます。私の様に交通事故の
後遺症で入退院を繰り返して健康に
なりたい又仕事のストレス解消にと目的
を持ちランニングに山に阿呆な事を行
っている者が別ですが何んの為に走るのか目
的を持てずかと思ひます。
人生意気に感ず、何かを成し遂げる事か
り又よき想い出を持てます。

ランニングをする事により生活のリズムが
変わる生活の設計が変りました。私には
ランニングは生活の一部です。
経費と時間とやりくり、家族、友人
と各地の大会に参加し、色々な風景
風物に接し、又友達が出来、よき想い
出となりました。新年に当り所感の
一端をのべ阿呆な会長のあいさつと
します。

新年の抱負

- イ、会員を増やしましょう
- ロ、より早く、より長く走りましょう
- ハ、先づ健康、無理をしないように
しましょう
- ニ、ポルルマラソンに参加しましょう
- ホ、ポストンマラソンを完走しましょう



「走ろう会」 何んと素朴な名称でしょう
「走ろう」 単純であり何んと奥深い
意味でしょう
「走る」 人類最古のスポーツでは

遠 本 務

自己紹介させてください。今年まで
になる小さな町工場の経営者です。
石橋氏とは、泉南中学校二年生の時
のクラスメイトでした。それ以後、公私共
おつき合願って居ります。
私が走り出したのは、二年程前からで
その理由は脚力の衰えを感じ始めた
からです。
十二年程前からスキーを始め、体力には
人一倍自信があったのですが、泉南市
スポーツ少年団のスキーの指導を
依頼され、二年前迄は子供達と一緒に
い何度か斜面を上り下りしたので
すが.....
走る事には幼年期時代から自信
があったり、オマエ回定例ランニングより
参加しました。私の結果は、不幸に
も十五キロペースで「半分歩こう会」と
なり、「走ろう」の奥深い意味を体で
感ずて居る次第です。これから仕事
の関係上、毎回参加は無理としても

「走ろう会」の一頁として努力していきたく
思っています。

ジョギングの精神は

つかれ目にスマイル

浅野 晃

わたくし、浅野晃と申します。泉南
中学校の体育の教師です。仕事柄
身体を動かす事も多く、又、汗をかく
事も好きなのであります。さらには、
「四三、一九五キロは走る」とい
う意気に燃えまして、走ろう会の一頁となり
ました。さてさて、世はあつたりのジョギング
ブームとやうでございまして、ここ泉南市
でもずいぶんとジョギングを見かけるよう
になりました。美容と健康のため、スポー
ツ選手への練習、自分の精神的目的
又は、ジョギングのようい……ランニングは
まさにライフスタイルの中に根をおろして
ありますなあ。わたくしもまあ適当に
走っているのですが……「玉磨がぶれば
光なし」という言葉があります。走って
汗かいて見ますと、何となく磨かれた気

かするのですね。これが、いや本当に
とこが、とこが、世の中には、わかん
らんか、ずいぶんおりました。ほんんんん
い仕事……「よう、走らわ」とか言う
のです。いややまんぶう、これはまちが
いではないうです。たしかに、いんい、自分
でもアホなうか、あ〜〜〜と走って走
てある次第です。が、しかし、いんい
……と走って走り始めると、いんい
いんいん走っており、そして終ったとき
のあの気持ちよさ。……実に不思議な
ものです。これこそランニングの魔力であり
魅力です。まあ、たまに、これだと思
て、せひ一度、おたのしめあれ。レ、レ、レ、あ
あ、あ、肩に力いて、走らんことぞ
ねえ〜。ランニングは、気楽に気楽に
つかれ目にスマイル、これぞ、な、な、
ジョギングの精神は。

失礼しました。

耳よりな話レ。

遠 健三

う、朝食ぬきは平均五〜六人に二食、
実はこの朝食ぬきが皮下脂肪の
蓄積を促しかえて肥る。

口、トレーニングはまずやせたいものから、初
の一週間は少々物足りないくらいで
自分の能力を知ること（知ってほしい
です。是非皆さん）

ハ、トレーニングは三日坊主ではだめ、最初
の三月ほどいかに挫折しかかても
継続する意志が必要（出来ずおな
恐らく無理でしょう）

ニ、トレーニングの効果を終了後の休
養と栄養によってあげる。睡眠と
栄養のバランスを考えることが大切。

ホ、トレーニングの適量は心身疲労感
を感じる内容のもの。効果は満足
感や充実感によって出てくる。

遠 健三

ランニングは何程も経費がかかりません
靴とトレーニングウェアさえあれば何時
でも何処でもランニングが出来ます。
走って健康になります。ランニングの
身は度、口はな、うは、予算と体に
あつた口は、か、の有名なスポーツ店に
ありますよ。

お知らせ

次回定例ランニングは一月三十一日（日）
新泉公民館にて午後九時集合で行な
う。尚前回定例ランニング会において、二月より
オ、オ、三日曜日の二回定例ランニングを
行なうことになりました。いすか、か、都立
のよい目を下さい。もちろん両方は多い
に歓迎します。