

No.7 泉南走ろう会

連絡先 泉南スポーツ社
07248(3)4653

これからも
頑張ります

藤 环 範 子

走ろう会に入会して早々、うず潮マラソンに
参加することが決まったとき、わたしは不意に
胸が一杯でした。なにしろこの頃、私には十三
キロの距離を走らうこと自体、想像もで
きない位だったからです。おまけに、この坂道
だと聞いてもう逃げ出したいという気持ちで
ました。一月二月の定期練習で「マロ、マロ、
マロ」といって長い距離にも慣れるように
なりかけたが、みるみるうちに練習する時
以外に十分なトレーニングができて、気持ち
焦るばかり。母の部と一緒に出場する平次
さんと一緒に先走だけを目標に、一時間と
少し死んだ要になぞが「マロ、マロ」と羊ば、真
顔をして大会にのぞきました。
野添さんが私たちと一緒にスタートして下さり、
一生懸命、励まして下さったおかげで、だんだん緊
張が和らぎ、定期練習の時と同じような気
持で走れたのは、大変ありがたかったです。

走っている途中、すれ違うお年寄りの人たちの
活き活きした顔にも、とても元気な感じがし
た。急な坂では、何度か歩きたいなあと思っ
ました。横腹を押さなければならぬ。最後
まで走ることが、本当に良かったです。
とても走れるはずが、思いもよらないコースを完走
できなかったことだけが、大満足だった。に加え
大会が終ってみると、いろいろ誤りがあった。
賞状を頂く結果となり、本当に夢みた
気持ちです。練習のたびに、軟弱な私を
励まし、御指導下さった走ろう会のお父さん
は、感謝の気持ち一杯です。本当にあり
かとうございました。
これまで、しんどい、いやだ、という気持ち
の方が多かったのですが、今回の経験は、機会
により積極的に、より楽しく走れるよう
に、カンパローと思えます。これから、もう一歩
頑張ります。

—— 自己紹介 ——
現在、和歌山大学教育学部の四年生で、近代
文学と保健体育を専攻しています。
中高向文学とバレーボールをやってきましたが、
バレーボールがチームプレイのスポーツであるのに
比べ、ランニングは、強敵なスポーツ。一人で黙々
走ることに耐えられず、最初は何となく不安
でした。実際走っていると、苦しくて、なんぞ
にまの目撃は、朝早くおきて、こんなことせな
あかん、のなみ、と思うのですが、走り終った
ときの気分は何となく、言えないです。このよう
な、走り走ること、なみ、おもしろい、かなあ
い、と思いはじめるときに、こうです。。。

事務局より

(I) 四月十八日定例ランニングの予定
新築公民館前八時三十分集合、九時出発
(新築駅)にて長居陸上競技場へ練習に
行きます。振替御参加下さい。
当日は野添副会長が引率して下さい。
なお、居ります。費用は各自お持ち下さい。
また、昼食は弁当持参の方が便利かと思っ
尚、時間厳守です。雨天の場合は新築公民館
へ変更させていただきます。

長居マラソンコース

一周の所要時間	先走時間
10:00	2:15
10:30	2:22:30
11:00	2:30
11:30	2:37:30
12:00	2:45
12:30	2:52:30
13:00	3:00
13:30	3:07:30
14:00	3:15
14:30	3:22:30
15:00	3:30
15:30	3:37:30
16:00	3:45
16:30	3:52:30
17:00	4:00
17:30	4:07:30
18:00	4:15
18:30	4:22:30
19:00	4:30
19:30	4:37:30
20:00	4:45
20:30	4:52:30
21:00	5:00

(II) 五月二日ABC万博マラソン出発予定
(I) 出発
和泉砂川駅六時十五分集合
和泉砂川駅六時三十分快速
天王寺
阪和線
地下鉄御道筋線
地下鉄千里中央
バス

石橋 計13名
全員10km

(参加者名)
野添 野添 野添
浅野 浅野 浅野
佐野 佐野 佐野
藤野 藤野 藤野

(注) 長居競技場は、五輪カ
を多用して、バスがコインロッカー
を使用して下さい。
六分50日

エミポランド(終点)

← 現地受付

八時四十分頃予定

(尚受付タイムリミットは九時十分です)

交通費(往復一八〇円程度です)

今回は定期券をお持ちの方もありませんので各自切符を買って下さい。

(2)昼食は各自持参。また雨天決行ですので雨具着替えは充分に用意して下さい。

(3)当日、大会後、みんなどお茶をも飲みますので入干内会費を集めます。

(4)大会主催者より参加者に葉書を送ります。当日はその葉書に必ず持参して下さい。ゼッケン、プログラム、参加賞との引き換えになります。

(5)その他、不明な点がありましたら事務局までお問い合わせ下さい。

(IV)お願い

新聞は皆様方の投稿により構成と居ります。日頃お忙し中、いつも投稿を頂くと事務局よりお礼申し上げます。

御自分の順番が回ってこられましたら恐れ入りますが、投稿をお願いします。原稿用紙一式二枚程度で結構です。できるだけ願います。また頂いた原稿は新聞用に下さるものとしてコピーして居ります。その後封書に

入れて発送。又は配達という手順になって居りますが、原稿が足りずたり、折角の原稿が載りなかり致します。で重ねて毎月三日月曜日の一週間前までに事務局に郵送またはお届下さい。お願い致します。次日の原稿は会長・植田さん・河村さんへお願い致します。

泉南走り会決算報告

収入の部	支出の部
(1)会費 8,600円	(1)事務費 5,830円
(2)志願費 1,050円	(1)コピー代 4,770円
(3)雑収入 1,000円	(1)ハガキ代 600円
(4)おしおマラソン会費 6,520円	(ABCマラソン返信用に)
(5)お見物マラソン会費 40円	現金書留代 760円
	(2)公民館使用料 600円
	(3)コピー代 3,780円
	(おしおマラソン)基金中)
	(ガートルにて)
	(4)弁当代 2,000円
	(3)特別マラソンの後で)
	(5)ジュース代 500円
	(お見物マラソンの後で)
	(6)写真代 2,105円
	(おしおマラソン)
	(7)アルバム代 1,000円
	残金 1,395円
17,210円	17,210円

昭和五十六年度会計報告を致します。(昭和五十六年九月) 昭和五十七年四月七日迄

尚報告にはありわたくし居りません。送金長からの御援助が多々ありましたので加えて御報告申し上げます。

機関誌発行について。月日のたつのは早いものです。機関誌は毎月発行(会事務局より発行)されていくのですが、編集長は何と興味がどうです。毎々ギリギリで原稿の催促を繰り返す。いつも編集長の手元にある。余裕をもて編集長に押書して頂くよう攻めにやせよう。原稿をどうしお寄せ下さい。頭のトレーニングも皆さん如何ですか。 会長 遠健三

トレーニングについて一口メモ

陽気にかりました四季を体で感じます。 走し、ジョギングなどです。おまろと云うて急にスピードを上げたいように又寒暖の境、時です。走った後は必ずまず早く着替をして下さい。また洗眼を忘れず。汗が目に入ります。目を大事にして下さい。またうがいも忘れず。お。