NO.9

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724-8-3-4653

昭和57年6月17日発行

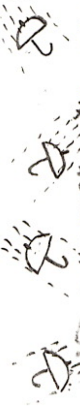
続々「ある阿呆な男の体験」

会長 遠 建三

ある男は堅い、堅い役所に勤めていた。それも三十二年と何ヶ月という長い、長い年月であった。何のきっかけか退職した。そーしてヒマラヤ、エベレストに出発した。彼は以前より、よく山に行っていた。日本の山は、あきたのであろうか。そうでもないらしいが何しろ世界最高峰というエベレストである。そーして無事五月に帰国した。彼は得意に山の話をした。しかし聞く人はエベレストとは何であろう？ タイガー魔法びんの姉妹品、エベレストジャーかなとしか思っていない。またある人は、ここから佐野ぐらいまで歩くのか、また車で行くのか、奥さんとアベックで行ったのか等々エベレストについては全然反応がない。世の中は広い！ 広大無辺である。彼は山の話をしなくなった。写真も千枚以上撮ってきたというのに、写真も見せない。そこで彼の体験というのは食べものの事である。

彼はエベレストに備え、体力は充分に鍛えた。和泉山脈100kmに従走、二十五キロランニングまたフルマラソンのペースメーカーにと出場した。何れもがいゝ記録である。（彼は、満足していないが）。日々のトレーニングのたまものであろう。しかし、食べものは、それに備え菜食主義としー野菜、果物を主としてまた、豆腐、納豆、トーストである。同じく食べさせられる奥さんをほとほと閉口させた。これがそもそもの失敗である。思いもつかなかった。彼は体力、環境に馴れることを一大事と思い、雨の日、風の日、暑さ寒さをものともせず、また山岳会会員としてロッククライミングやテント生活を行い、万全を期しえたが馴れない食生活により遙か彼方、ネパール、ヒマラヤの山中にてお腹をこわし夜中にトイレ通いとは。また大将主となりほとほと弱るテントの外は寒く中は冷めたい。それもそのはず雪の上にテントを張っているのである。また日中は、ムヒルがうようよ寄ってくる。最低である。神様、仏様、ネパールはラマ教ですからラマ様、助けて下さい。顔は太陽にやけ、雪にやけ、ひげはのび放題。二十日以上も入浴していない。国籍不明人となる。一言、二言しゃべれば日本人だと分るのだが。それに素晴しいカメラを持っている。キャノンAE-1である。それでなかったらネパール人、チベット人いや韓国人か。色々な人が話しかけてくる。彼は外国語には弱い！ ただネパールの挨拶言葉である「ナマステ」だけである。「こんにちわ」「有難とう」「さようなら」「御苦労さん」何でもナマステである。（これが本当である）。体重は減り早く日本へ帰りたい。が如何せん、ここはヒマラヤである。彼は根性である。油っこい、もの、辛い、もの、不美味い、もの、得体の分らないもの、何でも食べる事にした。そーして、胃腸薬をほおばり、一にも二にも根性で野を越え山を越え谷を渡り、エベレストは天候、飛行機の故障で果せなかったが、アンナプルナに達する山より帰えり、ネパールの首都カトマンズにて手当り次第食べる。今度は、食べ過ぎてお腹をこわす。結局、日本人が経営する日本人食堂にて月見うどんを食べる。涙が出る程おいしかった。これが日本の味だと鼓舞りする。そーして日本へ。大阪空港にて「上にぎり」を出迎えの家内とゆっくり食べる。

お分りのように体力のトレーニング、環境への順応（積極的な野外活動）等を行っていたが、食生活に馴れる為の訓練(?)が必要である。生水は、勿論飲まないが、ただ水だけではない。油っこい、もの、辛い、もの、甘いもの、ゲテもの、何でも食べる事である。それもレストランだけではない。野外ででも、屋台ででも、何処でも食べる事である。清潔、不清潔は論ずる事なく平気で食べる。が何と言っても平素の体力が肝心である。体力がなければひとたまりもない。阿呆な男のまねをするのではなくして、走りましょう。



"四十二・一九五キロを目的に頑張りましょう"

石田昌之

僕が走り始めたのは昨年の十二月二日からです。初めはしんどく呼吸も苦しく、一km走るのでやっとでした。それから十二月二十日頃から思いきってタバコをやめ六ヶ月が過ぎました。今では毎朝五時半から走り始めて約一時間位走り続けています。今では十キロ、二十キロをしんどいながら走れる様になった。それに一日もはやくフルマラソン四十二・一九五キロ完走を目的に毎朝がんばっています。

第一回

まだ走り始めて三ヶ月あまりですが淡路うずしおライン十三キロに挑戦をし、その間何度かくじけそうになりましたが石橋さんの励ましで十三キロを走る事が出来自信がつきました。

第二回

淀川マラソン30キロを（三月十四日）

第三回

堺シティーマラソン（四月二十九日）

第四回

ABC万国博マラソン（五月二日）を走り今日に至る。

※みなさんも四十二・一九五キロを目的にがんばりましょう。

追伸、趣味は、スキーと釣です。只今売り出し中!!

お知らせ

次回、定例ランニングは六月二十日（日）、新家公民館にて午前九時より行ないます。

今回は遠会長の御指導によりサーキットトレーニングを致します。