

# 泉南走ろう会

連絡先  
泉報スポーツ会  
07-48(3)4633

アーヴィング部  
久慈は向時  
こち自分ザリ

夏は朝夕の涼しい時間に走る

副会長 野崎廣己



(一)睡眠と休養(今日疲れは食事により除く)

(二)バランスのとれた栄養(好んで寝、よく何でも食べ)

(三)体力に応じたランニング(速く走るより、身体の柔軟性をよく使う)

私のランニングは朝方だから今の季節だと太陽が昇るより早く起きる。身体の柔軟性により走行距離を決める。多少の差は、あるに

四時半頃は洗面所で鏡を見て、その顔色に

1つも最後十回は走り出す。身体の調子に合わせて週に一度は大鳴山にトライする。

今年は、雨が少なくて運転は楽である。

雨の中を走るのが更に好きだ。汗をかくのが気持ちよく感じる。大自然の恵みだ。

走っている月は三百km以上走破する事が出来た。最低月間二百五十km、上限四百kmを上下する。走りたい日々のトレーニングが私のライフ

57

7月16日 発行

統一阿呆な男の朝

会長 遠建三

午前五時三十分、鉄板和紙、新家上り電車が始発だ。その頃、彼は半裸でレジン

訪て大会に出でりて、そのひすが、ナイト、ナイトになり、会社の友人古

の方は、あまり見ないが、ナイトはあります。(結構、

結構、健康が第一です)練習は仕事が終る後より軽快な足音がある。」

「一緒に行きましょう!」彼はオナオナ先生に

「どうぞ。又次に元気な足音がある。」

「お早ようござん御先にどうぞ。どうぞ」と

最近、ジギングアームで良弟がまだまだ運動不足の人がある様に思ります。

昔は腹が空てると貧弱なところ言

したが、今は違いますね。私が二、三年前まで

はどの様へか、千ビーフ、二つだけなり解説

しようと努力したが、あと二つは、

まだあります。これからの泉南走ろう会の

目標に頑張りたいと思います。トヨーへお願

い申します。

明日は朝晴れ

# 泉州走ろう会

連絡先  
泉州スポーツ社  
0721(3)4653

「言つて、彼が歩きなさいと首を思ふであります」

「あれはもう年だからよつと走るやうのだが、どう

思うのは素人の走りで阿呆が男は、そこがも

のひはさう。彼は、前日に十五キロ位走つて、や

二十キロ位余らざる。その翌日は、軽く体調を悪

えてしまう。それで休憩に新家児田上り附近

にて、「T-様」と会う。(この服装もまた面白)

ヤヤにトシニアゲウアだ。ニラ暑着の朝六時

五十分位である。「T-様、今まで何されてきた

と奇異な質問をする。それと並んで、阿呆す

男は汗じつとりだ。跡が見ての思うであつた。

何か水仕事か水道がとその血汗をかいてる。

彼は朝の五時からスキーをしてるんだ。向う

無く二時間走る事になる。彼は強弱強弱

定例ラン=二ヶ  
七月十八日(日)午前九時 新家児田  
館集合にて行ないます。

暫くお休サ音楽 今回ま  
是非御出席下さい

増田明美選手は、どうのと、理論にはほと  
んどミヤンボと脱ぐ彼はまた読書家であり  
月刊ランナーズを読む各地区の大会の模様  
をよく知つてゐる。そめさうに一度も練フトレ  
ニテ来と御会いしなは。彼は口で走る  
のをしようと、今度ランニング放空開催か  
又は定期会員石修新。彼は講師に  
迎えた。阿呆は男は、この様な事を考  
え、朝の八時を過ぎてから起きて、モテが  
は、朝の十時半位起きてすぐへ。

ト音こくまリキ  
"アベベガ言。T-様は半七人ではなか  
二十八人であります。毎回入めて。

"あう阿呆な男が言つた。走った後の  
一服とどちらかしら、T-様全く筋全く筋  
ト音こくまリキ