昭和57年9月16日発行

その1
No.12

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
07248(3)4653

〝泉南走ろう会発足一周年に寄せて〟

会長　速建二

朝夕は涼しさの季節へ移りゆくを感じる頃と共に本格的なマラソンのシーズンと成りました。一周年を顧みて、走ろう会会長ガ、ガックリする。それは、こうだ。頼もしきかな悄くきかな、後輩、新人にしてやられ残念であります。思えば「ほな走ろうかい」という事になり新家公民館より長滝コースを走るに、途中で水をのむ者、歩く者、また自分のペースが分らず無鉄砲に道も分らないのにとばす者、いやはやまちまちでした。またお菊山コースへ走るのに、いい汗かくどころかひどい汗を書き殺されると思った者、それがどうだ今回の神鍋高原、ハーフマラソンにあの自信慢々の会長を大きく引き離しグウの音もださせなかった事。一周年を経て成果は、着実にあった事と思います。ガ走る事は、辛い、苦しい事です。確かな健康へと分っているが出来ない。早起きする事が辛い。仕事を終えてそれから走る事は辛い。苦しさの連続であります。そこで毎日楽しく走るため話し合い、励まし合い、走ろうではありませんか。走る事は手軽にできる健康法に違いありませんが、一人では長続きしません。仲間同志が声を掛け合い、励まし合っていくことが大切かと思います。幸い、会員も増え喜こばしき事です。更に会の発展の為、頑張りましょう。

〝走ろう会一年を顧りみて〟

副会長、野添貴己

人、それぞれの気持で入会してみんなの力で育て一周年を迎えようとしています。春夏秋冬を通して走る事が生活の中のリズムとして定着し、三月の鳴門、五月の万博、八月の神鍋と三回も大会に出場できた事は大変素晴しい事です。三月は早春の淡路島で我々を歓迎するかのように好天に恵まれ、瀬戸の海から吹く風を身体いっぱいに受けながら鳴門のうずを観て、みんなで食べた弁当は本当にうまかったなあ。万博は五月雨の中をズブ濡れになりながら、泥が背中まで飛んでたっけ。神鍋は、アップダウンは、あっても緑に包まれて大自然のオゾンを身体いっぱい吸収する事ができて心身ともにリフレッシュ。それぞれ都合もある事ながら、二年目からは一人でも多く参加できたらなあ。毎月の定例会でも走る事は、しんどい。しかし流れる汗、走った後の爽快さ満足感、いやいや本音はビールがおいしいから走るのです。走るから飲むのか、飲みたいから走るのか、キリンサンに聞いてみました。アサヒがサンサンとまぶしいから走るのにホヒホヒしました。

さあ　シーズンだ。

〝続 或阿呆な男の一日〟

速建二

思えば、仕事、仕事と一途になって仕事を行っていた一時期がありました。これからもそうするであろうと思っていたが、或るキッカケで仕事をやめ、さあ大変、阿呆な男は余計に阿呆になるであろうと思われましたが、しかし彼には趣味があります。魚釣りである。朝五時。まだ夜が明けていない。早速と竿を投げる。ワックワックと手答えがある。早いなあガッチョである。ここ十何年か釣った事がない。前には釣りクラブの会長までしていたのに、余りにも仕事が忙しく釣りにも行けなかったなあと、そんな感慨にひたりながら、またガッチョを釣る。よく釣れる。そんな時、うしろから人の声がする。「こんなけ、あればガッチョの洗いが出来る。今晩、一杯のあてになる」と言うて立ち去る。次に人が来る。「こんなところでは、ガッチョしか釣れまい。ガッチョ釣るならば

向こうの波止へ行ったらいいのに」「それに竿は、チヌ竿だ。ガッチョは投げ込みでない、と駄目だ」「浮下が、長過ぎる。それではガッチョしかかからない」と色々アドバイスしてくれる。ガッチョ釣りに来ているのでガッチョ釣っていたならばいいと思っているのに、余計な御世話だと思うが「あっそうけと」返答する。そのうち一人の釣人が来て「お早ようさん、釣れますか」「あっ、ぼちぼちですなあ」と話す。その人が竿を挙げる。直ぐに、あたりがあり、釣り上げたものを見るとガッチョと違う。「それ何」「これアブラメや、この餌、使い。アブラメはこの餌かゴカイしか食べない」と言って〃マムシ〃という餌をくれる。そこで今度は、アブラメ釣りに転じる。なかなか面白い。「浮下が長い。あっ短かい」等話し合って釣る。潮がすっかり干底となり、その人が「お先に。自分は、もう帰るから、この餌みな使い」と言って帰える。そこでまた一人となり釣る。さあ何時かなあ。なんと、午後二時になっていた。九時間も釣っていた事になる。家に帰えると「心配していた。釣りに行くと五時前に、家を出たまま昼になっても帰えらず、何をしていた」と聞く。「ああ釣っていた」「面白かった」九時間も釣る。この根性、何処から出たのか、まさーく阿呆な男である。が、今まで仕事、仕事と夢中になり、ストレス解消にと動なる山にランニングにと、苦しい厳しいトレーニングでした。静なる釣の一時もあってもいいのではないかと思いました。その日の釣果、ガッチョ二十匹、アブラメ三十匹、カレイ二匹ハゼ二匹。今度は景勝の地で釣りに、ランニングにと行きたい。それもぜい沢は出来ない。淡輪か加太又は淡路島あたりになろう。友ケ島もいいなあと思いながらペンをおく。

阿呆な男、達 記す。

追記

秋と、ともに朝夕行楽の車が増加しております。ランナーといえども、交通ルールは守らねばならないと裁判による判令が、はっきりと示されております。少し位、リズムが狂っても走るのは、遅そくなっても、交通ルールは守って下さい。また、歩道のあるところは歩道を（足首の捻挫に気をつけ）走って下さい。斜め横断はつつしみましょう。

〃美しいフォームで走ろう〃

石橋義春

十人十色の諺の通り、一人ひとりの骨格、筋肉内臓などすべて異なりますから、基本的なトレーニングの考え方や走り方のフォームなどは個性を生かして走りたいものです。美しいフォームで走るという事は個性を生かし力学的にも合っているものでなければならないと思います。そこで会員の皆様にジョギングによく見られる悪例をあげてその修正法の投稿を御願い致します。

(一) 上体が前倒しして走っている人（いわゆる前かがみ）
(二) 目の位置の低すぎる人
(三) 腰を曲げて走っている人
(四) 力んで走っている人（歯をくいしばり首筋や肩に力を入れ肩をつり上げて走っている
(五) つま先で走っている人
(六) 横振りの人（腕を前後に振らずに横に振る人）
(七) 後傾して走る人（のけぞって走る人）
(八) ガニマタで走っている人

以上あげてみました。積極的な御意見をお待ちします。そして、その御意見には、私も含めて謙虚でありたいものです。もし会員の皆様方の中で、先にあげた例にあてはまる項目があれば、生まれつきだから直らない、とか直す必要もないと言わずに修正しましょう。「若くても老人性頑固症」と言われないために。

お知らせ

次回、定例ランニングは、九月十九日（日）新家公民館にて午前九時より行ないます。尚、一周年記念でもありますので、会費五百円でランニング後、お茶でも飲みましょう。

細く長く行きましょう。