No.13
泉南走ろう会
連絡先
泉南スポーツ社
07248(3)4663

昭和57年10月15日発行

秋深し

三日坊主

ランニングをするのに絶好の季節となった。秋特有の朝露の中を走り抜ける心地は、ひとしおである。私達の仲間の中にも、詩吟を詠いながら走る人もいれば、和歌を興じながら走る人もいる。秋、そのもののように思う。

世間もそうである。政府にも秋（飽き？）がきたようで厳しい！住みにくい世の中が近い将来やってきそうだ。人口の構成比率の逆転、つまり俗に言う老齢化社会というやつもその一つだ。私達の世代が、直面する問題である。医療費の有償化や年金の受給年齢の引き上げなど、明るい話題が少ない。生活防衛の為、貯金する、また財形貯蓄するといったふうにいろいろ考えているのが実情であると思う。そうなってしまった原因は政治に帰するところが大きいとしても、それはともかく置くとして、私達の生活は私達で守らねばならない。生活防衛の為の政治的裏付けを、無一文の私が偉そうな事は言えないが、私達は、走る仲間として近い将来どんな時代が来ても（勿論、時代の選択は、私達の責務ではあるが）耐え得る、また戦かい得る、また働き通せる精神力と体力をつけていなければならないように思う。ランニングをしている人は、何もしていない人より、六十歳を例にとれば二十年体が若いという・走る事は、住みにくい世の中をのりきる秘訣と言っては、言い過ぎだろうが、当らずとも遠からずだろう。それと共に、私達は、パイオニアである事を忘れてはならない。なぜなら、私達は泉南で初めて組織立った「走ろう会」を作り上げたのである。パイオニアには、使命がある。つまり、それを私達だけのものに終わらせるのではなく、広く多くの人達に拡める事である。私達の会則にもあるように「走るよろこびを拡げよう」ではないか。

"秋深し　隣りは何をする人ぞ"

（御隣りの方は、どんな方か知らないが、こんな秋の夜長何をなさっているのだろうか。いっしょに走ろうではありませんか‼）の心境で頑張りましょう。

〈前回のNo12号機関紙で"美しいフォームで走ろう"に対する修正法の投稿を御願いしたところ石田さんより回答がありましたので御紹介致します〉

九月十六日発行の中で、ジョギングに良く見られる悪癖を上げられている分の修正法を僕なりに答えさせてもらいます。

一、上体が前倒して走っている人（いわゆる前かがみ）

※腰を伸ばし胸を張って走ると良い。

二、目の位置の低すぎる人

※胸を張り五メートル〜十メートル前方を見て走ると良い。

三、「腰」を曲げて走っている人

※ヘソを前に突き出し胸を張って走ること。

四、力んで走っている人

※肩の力を抜いて伸びやかに走る。

五〜八の問題（前回十二号を参照）は、御互い走ろう会で定例会、自分でそれを意識して直すしかないと思います。以上、述べた僕の修正法です。

皆様、胸を張って腰を伸ばし、肩の力を抜いて楽なジョギングをしましょう。これからジョギングの季節です。健康に気をつけ週一回は休養をとる余裕をもって走りましょう。

石田昌之

投稿ありがとうございました。

※次回定例ランニングは十月十七日(日)九時、集合、新家公民館にて行ないます。

神鍋高原マラソン結果発表

ハーフマラソン

神鍋高原マラソンの結果が先日、つきましたのでお知らせ致します。

20歳代	浅野氏	一時間四十八分一秒	54人中	36位
30歳代	石田氏	一時間四十七分五十八秒	75人中	39位
	石橋	一時間四十一分三十八秒	90人中	48位
40歳代	野添氏	一時間四十四分四秒	68人中	30位
	栗野慶氏	一時間五十四分五十一秒	60人中	46位
50歳代	達氏	一時間四十九分五十九秒	24人中	14位

以上報告申し上げますが、早い遅いよりも自分の日頃のペースから分析するのに参考にして下さい。

東仙峡金山湖一周マラソン大会参加要項

10/23(土) 新家駅 13.33 ——— 天王寺 ——— 15.00 新大阪 15.22 ひかり3[illegible]
——— 名古屋 16.29. 16.50 急行のりくら7号（高山本線） 飛騨金山 18.37 タクシー 民宿 19.00

10/24(日) 大会参加 30Kmロードレース 11時20分出発
ファミリーコース6.51Km 12時10分出発

飛騨金山 16.14 急行たかやま → 大阪駅 20.17着 → 新家駅

参加費概算（23,000円） ※ファミリーコースは500円安くなります

旅費	14,100円、宿泊費5,000円
参加料	30^{K} 1,500円、ファミリー 1,000円
未登録者	1,500円（※未登録の方は23,000円+1,500円です。
食事代	10月24日昼食、夕食 2,000円（飲みもの含む）
雑費	400円

尚、申し込み時に既に3,500円収めておりますので、それをひいて下さい。

※車中でのおやつ等は各自負担願います。