（新年号）
No.16

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
07248-3-4658

昭和57年12月30日発行

新春を迎えて

会長 建 健三

明けまして御目出とう御座います。

会員の皆様には、御元気で良い御年を迎えられた事を大変うれしく存じます。

ランニング それは、あらゆるスポーツの土台、最も基本的な運動でありすこぶる健康に良い。しかし、一見単純な動作の繰り返しであり、並大抵では、出来るものではありません。先ず第一に、生活のリズム。朝走る為には早寝・早起、夕刻走る為には、夕食・入浴の時間帯の組合せ、また職場にランニングの疲れを持ち込んではなりません。第二に複雑な人体の働き。体の故障、腹痛、頭痛、いわゆる二日酔、とてもではないが走れない、常に、健康・食事に留意せねばならない。アッ忘れていた。家族の協力、これらの調和がなくてはランニングはできません。会員の皆様方には、ランニングそのものの苦しみやランニングを妨げる様々な社会的条件を克服し、困難と闘う事で、真のランニングの喜びを得られた事と存じます。

そうして、昨年九月には泉南走ろう会一周年を迎える事ができました。またその間よくぞ十km・十五km・ハーフ・三十km・フルマラソンを完走され感激ひとしおかと存じます。ゴールに到着、もうこれ以上走らなくてもいいんだという安心感、そして走る道への風景、走って汗を流した苦しみを忘れてしまいます。「走って良かったなあ」「生きているんだなあ」と走る喜びと同時に生きがいにもつながります。少しオーバーかなあ？。

が、ふりかえって、泉南走ろう会を見てみますに「竜頭蛇尾」「掉尾の一振」の感なきにしもあらず。第二回淡路島うずしおマラソン大会を最盛期にして、十一月例会には、只二人。そうそう十月も二人だったけなあ。そして十二月には、十一人の盛会を見、まさしく、掉尾の一振でした。これもいいんだ。人それぞれ色々な条件があるでしょう。人生は、長い そしてまたマラソンも長い。一歩一歩着実に走りましょう。

新年の挨拶といたします。

楽しく走ろう

マイジョギング

副会長 野添廣己

ある日、今頃にしては、小春日和の日が何日かあった。私も、これといった用事がある訳ではなく子供に「これからお父さんが走るから一緒にどうだ」と言った。冬休みの事ではあるし、親子で出かける事にした。倅は、自転車でつきあってくれた。それというのも5km位だったら、いつでもランニングで一緒するが、私のジョグが一度スタートしたら10km以内で終わらない事を生活を通して良く知っている。中学生ともなると、知らない間に、親の行動を良く観察しているものだ。私のモットーは、楽しく走る。この事に徹している。速く走らない、いや走れない。が、汗かいて、一時間でも長い時間走る事を心がけている。結局、その日は二十二km走った。およそハーフである。ラスト5kmで向い風になってきた。しかし、レースではないのでペースをダウンしたら良い。後から倅が自転車でついてくる。途中で何回も歩こうと思った。いやここでやめたら親父としてのプライドがある。何回も自分を励しながら無事完走できた。ゴールしてから、ああしんどかったと大きく呼吸する。すると子供が、ちっともしんどいようには見えなかった。楽しそうだったねといってくれた。自転車であるために子供ながらこのような言葉で私を励ましてくれた。ぼんやりしているうちに、子供は成長している。まだまだ道は続く。 マイウェイ マイジョギング

冬休みの一日より。

事務局よりお知らせ

※新年一月の例会の変更……

一月の例会は、勝手乍ら、一月二十三日（第四日曜日）より開始致したいと存じますので御了解願います。

※篠山、A・B・Cマラソンについて。

一月二十三日の例会の時に、参加料二、五〇〇円を持参願います。また参加方法について再度打ち合せしたいと存じますので御出席の事宜しく。