

No. 47

泉南走ろう会

先づ格連
泉南スポーツ社
07248-3-4653

” トレーニングとは ”

会長 達 健三

立秋だと言うのに、大変暑いです。その夏場でも取って走る。そこで、トレーニングに於いて所感の一端を述べてみたい。
 「今日、この頃の我が走ろう会は、健康マラソンではなく不健康マラソンだ、と思われ、フシがある。」と何度か述べたが、この事について、各々異論があると思われ、初めてジョギングを行う人、もう何年も行っている人、若い人、熟年者等、それらの人々にあつたトレーニングを走ろう会は、考へるべきだとの意見がある。この事は、充分承知している。
 兎して現在の例会日の人數で、各々に適合したトレーニングが行われるかどうか(行っている時もあった)それを行うなら、誰々ば、四〇〇米のグラントで、また誰々は、畦の谷コース、誰々は、大鳴山コース

と言う事になる。初心者、中級者コース等に分けて行う事は、いい事ですが、でも、今は出来ない。それかと言つて、ウルトラコース、大鳴山(私は、返つて来るよ)、ノーストップゲーム、高倉林道コース(これは困るね)ばかり走っている、いかかなものか。

トレーニングとは、運動刺激に対する人体の適応性を利用して、人体の作業能力をできるだけ高度に発達させる過程である。とある。大学の教授が述べている。従つて、人体をいかに適応させるかという事が、トレーニングを考へる場合に非常に重要な事であると思ふ。先にも述べたように、初めの人、若い人、何年も走っている人、更に性差(今、女子の方は走っておりませんが)、環境差等、格差が非常に大きい。これらの各種の適応の格差があるにしても、人体が適応を起すための刺激は、日常生活と同じ程度の刺激を行つては、決して、作業能力をできるだけ高度に発達させる刺激には到らざり、事は、明白である。

この事、思いをいたさなければ、暑さ寒さ、距離、アップダウンに対するトレーニング、ノーストップゲームも、ウルトラコースも月に二回行う事は、途中で歩いてても可いである。以上、楽しい走ろう会、例会日だと私は、思ひます。しかし、夏場は、決して無理をしてはいけません。夏場だけどころ、日常のトレーニングでも無理をしてはいけません。

過度な刺激である。物事は、程々に行う事を私は願う。程々であるかどうかは、自分一人、走つていては、分らな、會員と走つて初めて分るのである。
 ああ、この様な議論、いつまで書いてもキリがない。今日は、これで、おわり。

おしらせ

一次回定例会は、八月十八日。

集合同所 泉南市立市民体育館

時間 午前九時

(自転車に乗つても、走つても、直接体育館に集つて下さい)

二定例会の案件

① 神鍋高原マラソン参加方法

② 紀州路マラソン全国大会参加について

種目 五K・十K・二十K

コース 和歌山教育大学にて開会式

新質時経由

日 十一月十日 申込締め 九月三十日 申し込み者 二千名まで

大会費

激安 五百円也