

No.52

泉南走ろう会

連絡先 泉南スポーツ社
07248-3-4653

新春を迎えて

会長 透健三

明けまして御自出とう御登います。

会員の皆様には、御元気で良い御年をお迎えられましたことと存じます。

ランニング二年半、一年ランニング二年半、ランニングは、あらゆるスポーツの中で最も基本的な運動であります。しかし、単純な動作のくり返しであり、並大抵で、出来るものでない。このことは会員の皆様よくご存じでしょう。先ず、オニに生活のリズム、朝走るためには、早寝早起、夕刻走るためには夕食入浴の時間帯の組合せ、又、職場にランニングの疲れを持ち込んでおけません。オニに、複雑な人体の働き、体の故障、頭痛、腰痛、腕痛、いわゆる百病、を患はないが走れない。常に健康、食事等には留意せねばなりません。オニに家族の協力、これがなくては走れません。何処へ行

くのか、朝早く夕刻、十キロ、二十キロ走って来ても食事の用意が出来ない、ランニングのシツツ等、汗のまみれでは走れません。これ等、調子があてず、走れるのです。その他ランニングを妨げる様々な社会的条件を克服してこそ、又寒さ暑さに対する困難を克服して走れるのであります。

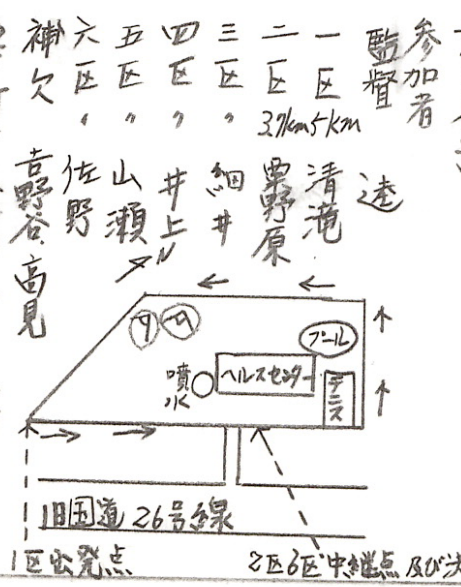
お正月三日朝早く走っている人を見かけました。果てこの人達は何時まで続くのかと思えます。一年の計は元旦にありと、なご程、新年早々走ることはいいことです。恐らく長くは続きません。会員の皆様には、初心忘れることなく、続けて走って頂きたいと思えます。今年も寅年、虎は千里を走って千里を復るといいます。(ほんまかいな)会員の皆様大いに頑張ってください。二月九日の阪南駅伝、二月二十日の市町村対抗駅伝に出場される会員の皆様はもうすでにトレーニングをなさされていることと思えますが、参加することに意欲あり、余り勝負にたわりたくありません。充分体に気をつけて、トレーニングに励んで下さい。又三月九日に奈良明日香ひなまつり古代マラソンが開催されます。無理のない種目を選んで果敢と完走しましょう。

本年はランニング以外に会員の皆様都合のよい日にハイキング、水泳登山、合宿等行いたいと思えます。

良い年でありませうに、起伏のある道はラネーの新しい力を引き出す、さあ走りま

しょう。
おしらせ

(一) 二月九日(日)才三六回阪南駅伝について
今年も恒例の阪南駅伝大会に参加する事になりました。チーム名はクラブチームでは参加できません。今年も泉南スポーツ社所属として参加致します。
ゼン番者
参加者
監督 透



必決寺公園までは、細井さん、佐野さん、石橋の車で参上致します。
従って新家公民館には、午前七時に集合
出致します。
尚、当日の食事ですが、後日に行なわれる大阪府市町村対抗駅伝(二月

二十三日(日)於長居競技場(にバンド化等さんと合同で出場致しますので顔合せも兼ねて一人はにかの会費を徴収させて頂きます。この取込参加選手は市内在住という厳しい制限がございますので市内在住の栗野原さん、細井さん、井上さん、山瀬さんに参加をお願い致します。

(二)例会日 一月十九日午前九時より
新家公民館

練習方法 スピンドプロのため短い距離のインターバルトレーニングを行ないます。町の谷往復、ジョギング後、新家の神社の参道にて一〇米ヒリ五本下り五本を行ないます。

(三)お合せ事項

二月二日のオ一日曜日の例会日に奈良まで代ひなまつりマラソン大会参加申し込みを一括申込を行います。
申込書に印を押し忘れないようにして申込書及び申込金(三〇〇円)御持参下さい。

泉南市民会

新会員御紹介コーナー

高見博昭さん
年令 三十五歳

住所 泉南市信達 大首代
フルマラソンを既に三回も走破したつわものです。

齊藤加寿子さん
年令 ?

住所 阪南町箱作
走ろう会館で以来の最年少
カワイ子ちゃんランナーです。
皆さん〇〇宜しくお願ひ致します。



二月五日(日)午後八時(泉南市民会)にて
例会を開催いたします。
お申し込みは、二月二日(日)までです。
お申し込みは、泉南市民会へお申し込みください。