

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
07248・3・4653

冬の場のトレーニングについて

会長 遠健三

大阪別府東京等国際マラソンを含めて、又各地でジョガーの大会等世はまさにマラソンシーズン。私達には阪南駅伝、市町村対抗駅伝、そして三月九日の奈良フルマラソン、会員の皆様には懸命に走っておられることと思えます。走ることは健康によい。一般的にはそうですが、その反面、体の故障も多い。充今次の注意点として願うので下さい。

レース、早朝夜中のジョギングで突然にやってくるトラブル、是非ともなくしたい。

「スタートとゴールは無理をしない、肩を揺らして走らないようにしよう。スタートとゴールは自分も周囲も無意識のうちに興奮奮闘状態になっております。トラブル発生時の注意事項です。」充分気を付けてみましょう。

又、早朝「起床後すぐ走るの危険、必ずウォーミングアップを行って、後走りましょう。ウォーミングアップのため、走る時間がなければ

それだけ走る距離を少なくしましょう。」
夜走するならば、クルマ対策、これは、こわい。この頃、新車でも、急に車の数が増えだした。日が暮れて走る時、バイクやクルマでヒヤリとさせられたことが何度かあります。ほんまはクルマの通らないコース、高倉林道か青少年の森あたりを走ればいいのであるが、暗がりではそんなには走れない。足元が危ない。又、キネネ、タヌキに叱られる安眠妨害。ならば、街中で走る時は「オレンジや黄色の目立つ服装で走りましょう。クルマには充分注意し、せめてクルマがよけてくれる反射する布を着けて。又、カカトの部分に蛍光色を使ったライトに反射する工夫されたシューズを選んで走りましょう。」有名なスポーツ店、泉南スポーツ社で売っていますよ。生命あってのジョギング。交通事故対策こそ、ジョガーが最も心しなげなければならない事と思えます。冬の場のトレーニングには、充分注意して下さい。〇〇。

本意気軒昂

二月九日阪南都市駅伝競走参加お疲れさん。街苦勞さんでした。えんきつ、駅伝に助入、これはたまらない。又、何處出てきても、もう出るのはいや。マラソン経験、日が浅い、きなり駅伝、これは驚いた。折角出まうと準備していたが、風邪のため出られず残念な人。まさか、出ようとは思ってもみなかったが、知らぬ間に補欠として当日は正選手。いや、いや、かなわんな。でも、比呂さんよく健斗、かなりの成績、走った後の心地よさ。年々成績が向上。来年も又、頑張り

まよ、う、陰の声、わしも走りたい。陰の声、毎朝の冷水止めとけ。来年、そうは言っておられない。また、二月二十三日には、又しても市町村対抗駅伝だ、頑張りましょう。

本意気消沈

二月十日午前五時、どうも頭が上らない。先日より風邪がみであったが、とうとう風邪。行くのしようか、参加費もたいない、参加費だけでももらってこるか、遠い所ではない、明石ならば近い。ニキロ、ロードレースどうにか完走。ついでないなあ。しかし、ワンクル、穴子サ、当おしめた。そしてカベンむらりて帰る。 遠

お知らせ

- 一、例会日、二月十六日午前九時 新泉公民館 コース、当日皆と相談して決める。
- 二、二月二十三日大阪府市町村対抗駅伝参加 午前九時五十分、新泉駅集合、十時三十分(休日時刻)乗車願います。昼食は長居競技場食堂に各自注文して下さい。勿論、自弁です。
- 三、奈良フルマラソン大会参加については、何時に集合して何線に乗って行くか、後日連絡させて頂きますが、多分五時二十分、新泉駅になると思えます。時間の関係上朝食は必ず持参して下さい。走るには早すぎても遅すぎても駄目。天王寺より車中にて食事です。

