

泉南走ろう会

連絡先 泉南スポーツ社
07248-3-4653

最近のランニングについて

会長 遠健三

朝五時起床、もうすでに夜が明けている。羊のうちこの時期が本場に短かいように思う。或人が、電車のなかで話してありました。「朝出勤するのに靴の履く時は未だ暗い、今は明るくていい」とこの会話、私は何年か前に聞きました。忘れもしない、そう私が走る時は、どうです、何時も暗い、私が勤めているときは、年間を通じて朝が五時、今は夏場は五時、冬場は六時としておりますが、朝起きるの、つらい、毎日、しかして低血圧者が朝起きにくいと言います。それを私がうのみにして、本場に朝起きるの、走る、ことより、つらい、それなの、何処走るの、頑固なの、人が変っている、からなの、でしょうか、それもあろう、しかして私が走る。今がはじめに書きましたように、気候がよくなり、朝早く走っている人を見かけますが、ゼーゼー、ヒーヒー、あんなの、よくないと思う。一つの細胞が破壊され、細胞分裂により新たな細胞ができてくるまで、8

時間かかるといわれております。細胞は死にまわるといふ循環を繰り返して人間の組織器官は維持される。一つの細胞すべてが入れ替わるのに最低でも三月、長いものでは一年かかるといわれております。新たなことを始めてその効果ははまりと表われて、定着していくのには最低でも三月かかるということです。いわんや今日、マラソンのための練習をしたから明日マラソンを走れるとか、来月走れるとか、という種類のものではない。年に一回、磯山や、奈良フルマラソンのように冒険的チャレンジ精神だけでやめて、その一回だけというならそれもいいでしょうが、継続的にランニングを行って、その一環としてマラソンに出ると、考えに、なて頂きたいもの、だと思います。それではないと上記のように、ゼーゼー、ヒーヒー走っても、何んの益にもならないと思えます。しかしてフルマラソンにおいて、上をむいて歩く、こころでは本場の意味での完走、自分の納得がいく完走ではありません。継続的にトレーニングを行い、体の準備、細胞が、それを、長距離ランニングに適したものに変わってから、ハーフ又はフルマラソンに出る、頂きたいと思えます。四三、一九五キロを走り切る、などということ、は、つうの日の日常生活ではあり得ない、こと、です。どうしても危険はつきまとい、ます。今が一番、気候がいい、それに朝も起きやすい、明日から元気に走って下さい。(この稿、こころ、こころ、ゆくり、走れば、速くなる、の本を引用

さして頂いております。

御知らせ

一、例会日、六月十五日 午前九時

新築公民館

一、コース

今回は八月行われる神鍋高原マラソンに備えて、和歌山六十谷、葛ノ谷、コヌ片道、約六キロを走ってみたいと思えます。緑が一杯、坂道が一杯、面白いですよ。

着替えを入れるサブリック等あれば便利。

往復旅費五、六、円、持参、汗ふきタオル忘れな、ように、

一、案件、神鍋高原マラソン大会参加について

口、夏山南アルカス登山について

