

泉南走ろう会

連絡先 泉南スポーツ社
07248・3・4653

ランニングと自分を結びつけるもの

会長 遠 健三

ランニング。プラスアルファ。私の経験から
 言って、むやみやたらに走るだけの人は、長続き
 けしないうちに思えます。我が泉南走ろう会
 の会員も、今では例会日に参加する
 ほほんの僅かです。これも一時のプラスアルファ
 のように、ジョギングと、言葉もジョギングと
 のものも流行に過ぎなかつたかと思えます。
 事実、昭和五十七年をピークにランニング人口が
 減少傾向にあると、スポーツマガジンで報じら
 れております。その原因の一つに全国にある
 ランニングクラブが、競技志向になり、結果だ
 とはいわれております。それもあながち、走ら
 ず、ただでなく、走ることに何かかかっている
 ように私は思う。それはなにが、すなわち
 プラスアルファであると思えます。或人は私に言
 う。あんた、ただ走るだけでなく何か目的を
 持たねば駄目だ。山に登るにしても目的が
 ないと駄目だ。その人も私同様、暇なのか、
 私の顔を見ただけに言います。私は「どうぞ

ねえ」と答えております。では本論、ランニング
 私の所感をのべて見たいと思えます。何事も初め
 からとびしてしまおうと長続きはしないのが通例
 のようです。ランニングも最初のうち、あまりカ
 をいれすぎると長続きは決してしない。余無理
 をしないでゆくりと走るように。どうでないと私
 のような手にならないうと、とてもはいいか、続けて
 走ることはできない。このことは私が常に言ってい
 ることです。が、その通りに残念ながらなりつ
 あります。なかには職場の都合、家庭の都合、
 健康上の都合等に、より走ることを続けること
 出来なくなつた方もおられますが、最初あまり
 とびすぎず、一通りのことをやてしまつて、頭
 ちになつてしまつた神鍋高原マラソンが、前に一度
 走つたよ、同じ処、何回も行つても仕方がないよと
 すっかり最初のころの情熱を失つてしまつてしま
 ます。しかし、こんな時、たゞ、走るだけ、なく、な
 かもつら、十人なるものランニングを自分と、
 結びつけるものを作つておくとランニングも長
 く続くものですよ。年に一度ランニングを兼ねて
 旅行し、ラン友と談笑する、果し、みえは各地の
 大会に行けば山村に住む人々の風習生活に
 興味をもつ、景色を見る、何でもよい、ランニ
 ングをバックアップするものがあれば、前にのべ
 ましたが、或人が私に言つた、何、目的、私は
 答えて、どう、ランニングのため、私山に登る、山
 に登るために私はランニングをする、これが私の
 目的です」として、私はこの程、七ヶかりで、
 日本入として、教がない、台湾有名な山、

台湾五岳(玉山)旧新高山三九九七米、雪山三六
 南湖大山三七四〇米、大霸尖山三五〇〇米、大武山
 三九〇〇米の登頂者となりました。又、登山
 十人の名簿で台湾全土を観光することか
 台湾の新聞にも掲載されました。日本大阪
 泉南走ろう会々長、遠、台湾五岳登頂、
 達成すると、暑さ、寒さ、雨にもめげず、山に
 登りたい一心でランニングを続けました。
 私のランニングは一時の熱病でなく、今日
 まで続けられました。今では新家で新人
 類、否、はだして走つて、さう、旧人類か
 とも、言われておられます。もし、病氣にな
 るとか、仕事、都合とか、実際にランニング
 を行うことができなかった場合でも、その間、ラ
 ンニングと自分を結びつけておくものがないと
 つにはランニングとの絆が切れてしまいます。こ
 んな期間でもランニングに近づけた趣味な
 り、研究する課題をもつておるならば、たと
 え走れなくてもランニングとの結びつきを、ま
 るさ、切りはなしてしまつたことなく、つぎの機
 会を待つことが出来ます。せめて、これまで、
 けたランニングから、ただ、ほんの一時の支障
 で止めてしまつたのは、まことに、つたない話だと
 思います。知らないうちに、知つた方が、さう、
 ランニングを、職場の話題にもなると、
 う。又、家庭の話題にもなり、常に、リフレ
 ッシ、な気持ちとなり、健康に、つながるな
 う、楽しい人生ではない、どう、うか。
 では、皆さん、明日から、走りましょ、う。

「お知らせ」

一例会日

七月二十日午前十時

新家公民館(雨天決行)

一コース

神鍋高原マラソンに備えて

上之郷庵の池まで走りたじろか
皆と相談して決める

雑談

神鍋高原マラソンについて

Aさん 終ってから城崎の温泉に入りたよ

日さん 竹野の海岸で泳ぎたいよ

(彼等は何を考えてるのか答えになてない)

くさん 始めて参加したときトレーニング
を充分に、タイムもよかつたので
今度も頑張る

ロさん 終ったあとの西瓜がおいしい

(彼等はまあくである実感がある)

Eさん 走るならば今、映画は必殺

(テレビの見過ぎ)

市さん あんな暑い止だ

クさん 神鍋高原ハーフ走なんて

アホと違うか (同感々々)

Aさん 今からトレーニングなくても
よい素質があれば直前にト
レーニングすれば充分だ
(こんな聞かない方がよい)



[Faint, mostly illegible handwritten text in the middle section, likely bleed-through from the reverse side of the page.]

[Faint, mostly illegible handwritten text in the bottom section, likely bleed-through from the reverse side of the page.]