

No.59

# 泉南走ろう会

先づ先づ  
連絡先  
泉南走ろう会  
01248-3-4653

## 残暑街見舞申し上げます。

「残暑のトレーニングについて」

会長 遠健三

今年の夏は、例年に比べて、とにかくに暑くはないなあとよく聞きます。しかし、昨日も今日も暑いですね。さすがに春から初夏にかけて、早朝ランニングの人を畦の谷附近で見かけました。今では走っている人も見ません。とにかく、暑さがこたえる。我々ランナーが、この時期ランニングを休むのが良いのか、思案のするところであり、ます。(本当は、ランニングの時間を短くし、時間か許せば、自転車、水泳、歩く等の他の運動をするのが良い) 或る高名な方が「フルマラソンを走る人は、夏の走り込みより冬、暑さを寒心に耐えるトレーニング、夏に北海道、冬にニミシエランドというようなトレーニングをしては、選手運手のようにオリンピックで駄目になる」と申されておりました。私は、なる程なめと聞くとおりました。私達は、或る程度、暑さを寒さの

トレーニングも必要ですが、オリンピックの選手でもないし、所詮、ランナーであり、楽しく走ればいいのであって、余り無理をしないことだと思えます。無理をする、無理をしない、頑張る、頑張らない、何処で決める、頑張らなくば、又無理をしなくば、ともではないが、フルマラソンが走れない。また、近日本に行かれる

神鍋高原マラソン(ハイマラソン)の完走は、出来た。私の述べたのは、平素のケレブフではあるが、種々の重なり、継続は力なりではないと危険という事です。先日(七月二十九日)に私は南アルプス農鳥岳の山小屋でラジオを聞きました。

「日射病に倒れた運動部員」と不幸にしてランニング中に倒れ一人が死亡、一人が重傷との事です。私は、ランニングでした。私達ランナーが何時この様なことになるかわからない。余り無理をしないことと思いましたが、「二人とも体カに自信があり、頑張りすぎたのでは」と訓練中の学校当局で推測されて、この事ですが、或るスポーツ評論家は、解説しております。司理人、子、新人類は酸素採取能力が低下し、心肺機能の低下、筋力の劣化、しかも冬暖房の普及、戸外運動の不足で、酷暑酷暑の経験が不足し、暑暑への適応能力が低いか、同じ条件のもとで、より狭い人が日射病に罹るとの事です。私は、何年か前の神鍋高原

マラソンで、あちこちに「マリン、マリン」の叫びが聞こえ、何人もの人が「マリン」を叫び、倒れていすのを見かけました。会員の皆様、酷暑、残暑のトレーニングには十分注意して下さい。

お話を聞かされたら、私は暑中見舞の葉書を送りました。残念ながら差出人の住所氏名を著くのを忘れたのでしよう。どなたか分りませんか。その文面に「マリン」の字が三、三流ランナーですか、それとも一流ランナーですか、とありました。私は、二流ランナーです。登山をしました。御高覧有御う。御安心下さい。 遠健三

第七回神鍋高原マラソン大会参加者

日時 八月三十日(土) 午後十二時五分集合  
(十二時五分集合車)  
集合場所 阪和線新家駅  
交通費 片道約五千円  
宿泊先 「神鍋屋」栗栖野  
約五千円  
その他 三十日の昼食は各自ですませる  
有り、弁当を持参して下さい  
必参加票、を忘れないように

三、案件、神鍋高原、マラソン参加方法を前記の要項でいっかがるか

二、コース等と相談して決める。

19時 神鍋屋  
大会場

