

泉南走ろう会

連絡先 泉南スポーツ社
07248-7-4653

神鍋高原マラソン全国大会に参加して

会長 遠健三

残暑さびれ炎天の八月三日、みんなでこんなものに参加するのだらう。全国各地から二八〇人参加とのこと。泉南走ろう会より、栗野原、石橋、細井、寺と、斎藤(せき)敬(敬杯略)として私、レースは5K、10Kのコースもあるのに、よりによってハーフ(四二・五五Kの二)に参加。日頃、会員の皆様は、職場、手合、住所も違い、ゆくりとお互いの親睦の機会をないまま、このとき、たまには一泊まりでゆくりするのによいではないかと職場の都合上、又時間的に皆一緒に同じ電車同じ宿とゆかりながら、神鍋高原マラソンに参加。スタートの秒よびでは、何時も血圧が上がるか、そんなもの上がるものかとか、いやげや元氣である。走り出したとたん、ゴールまで後二エキ、頑張るとの声援あり達しない、参加したあもう、たんとと一着に走り出す。何を思い、何を考え走るのか

おしらせ

次回例会日 九月三十日(日)午前九時より 新家公民館で付きます。

あろう。暑い、暑い、冷水をとり走る。こんなことでは、もつと練習をしておけばよかたと思ふが、今となってはどうにもならない。その時、マイペースで頑張るとの感動が、私に声かける人あり。大阪城走ろう会の知人である。私には有難さうと言てその人の後に続く。何んのことではない、その人は向もなく私より遅い。その人も苦しいのだ。私は二時間をはることを目標にしていたが、グレインパーしてゴール。気力、体力何んであったか、無事完走。走ろう会よりの参加者全員完走。ワイワイがやがや面白かった。よき思い出を作る。トレニング方法については石橋さんより記事あり、乞う御精進を。



秘伝人呼んで、栄光へのトレニング方法

三日坊主

会長より君の右コチをトレニング方法を披露するようにとの事だ。たので、恥をしのんで書かせて頂く。まず吾輩のトレニング法を定行するには、四つの条件を満たさなければならぬ。

- 一、理由はともかく、常に走っていない事(しかし人には毎日走ると思われている)
- 二、煙草、よやく愛する愛煙家である事
- 三、生命保険にはたんまり入っている事(死んでも家族がすんなりあきらめてくる)
- 四、体重が六十五kg以下である事(これがミソ。但し、女子の六五kgは、ワザ知らん)

この四条件を充足された方は以下の方法で行うべし。(但し、フルマラソンはこれでは駄目。ハーフマラソン以下の距離として肝に銘じる事)

一、大会の距離と同じ長さのロードで、くり一回走っておく事。その三、続いて、ストロークで片手に必死のバッチで四百メートルのインターバル(四百×200)をする事。大体、最初は五本位と慣れてくると十本位それ以上したくても大会まで時間がながいのでやめる事。(もつとすれば、俺は速いので大会終了後、余裕(自己満足)をもつても、大切一終っても鼻歌かざる)四百メートルをタイムは余り無理をしない事——吾輩は四百メートル位にしてゐる。——会長も言っておられる無理は禁物との尚、習メイトのトエクなど市内にはないので車の少ない道路を利用する。その三、(二)のトレニング法を一回間ごこなすと二週間めからはその成果として、もう一回大会と同距離を走ってみる。おののくなく速い、速い。(そんな気がする——これ大事)その四、後はインターバルのくりかえし。ただ普段走らないので、疲れたまま、大会前二日は余裕の休息。

これで一丁あがり。普段汗水たらわっている人にも、吾輩は走ると言、誤かた。これこそ、秘伝「栄光へのトレニング方法」と人ほ言う。以上

三日坊主