

No.62 泉南走ろう会

連絡先 泉南スポーツ社
07248・3・4653

ランニングシーズンに思う

会長 遠健三

各地に否世界の何処かでマラソンが行われて
おります。春と思えば夏が来て、夏と思えば
秋が来て、今年も愈々マラソンシーズンです。
片田舎の新家で、今日も今日とて朝昏な
又夕な走っている人がおります。

二前号の機関紙にも記した通りです。それ
ぞれが目的があるのでしょう。

一、秋は気温も光もかけ足のように速く変
化してゆきます。夏から冬が来るので同居して
いるようであり、暑さ寒さの両方の同意をせ
ねばなりません。気温、光や天候によつて服装
を変えねばなりません。私びんが、前日に明日
の朝走る服装の用意をするのですが、外に
出るとなんかちやうと、風がある。これではと
あわててマッゲを取り出して走りに行きます。
手袋も用意せねばなりません。それらを
忘れて走ると、もう寒くて駄目。我慢が
するが、これが風邪のもとになります。
ですから、明日も明後日も、続けて走る人

は、次の事に注意して下さい。
一、夜間のトレーニングについて
この頃は夜明けが遅く、日暮れが早い。
どうしても暗く走る事になるので、車
バイク、自転車の通過、交差、又道路の
凹凸に注意して下さい。ランニングには
安全なコースを選んで下さい。

快走人類最近の情報
十月二日、吉野20キロス栗野原氏
一時間二四分
泉佐野50キロス 遠 五十分四秒
土曜日、尼崎20キロス井上氏
一時間四分

二、服装について
走る前、走った後、特に走った後は汗で
急に体温が冷えます。すぐに着替を
行なう。ランナーが走らなくなる条件
は種々ありますが、直接的には、ケガや疲
気です。風邪をひかないように服装は
キチンと致しましょう。(今、新素材と言
まじらふ、ハイトレーナーが泉南スポーツ店
にて、ありますよ。もうは、試し一度着てみ
ては如何か)

三、ウォーミングアップについて
走る前に、寒いために、直ぐ走り出す。これは
駄目。ウォーミングアップは体温を高める
ことを意味します。最近のように寒いと
車でもエンジンをかけて、直ぐ走り出す
とエンジンやメカニクスをします。ウォーミン
グアップは体温を高め、自己の心身の
機能を發揮できる、適応状態をつくる
ことです。そして走った後のメカニクス
は心身の調整です。ゆめゆめおこたわな
いようにして下さい。

快走人類またまた現われる
世の中には、世俗のソロバンにかららない純粋
な生真面目な、それについて、バカケタコが
あります。それは大阪より京都まで三千
三キロ。なんと、食べない、飲まない、走らない
そんなアホな、そとただ、ひたすら歩く
大会がありました。十月二十六日、からある
き大会です。遠 八〇人中、九位でした。
前回は四位。このことは、皆御承知でしょう。
何時かの機関紙にて、根性とは、聞くと
は、として記さして頂きました。そして、今回
の十月九日、六甲金山縦走、朝五時にスタ
ートして、五十六キロの山みちあり、車道あり
して、昼から雨の中、摩浦公園より皇塚
駅まで一時間四十六分で歩きました。六
〇人中、一〇番以内、に完歩する。

アホな大会、なんぞあんなものに参加する
と皆さるが笑うでしょう。笑って下さい。
快走人類も笑う。
① 快走人類のトレーニング
② 素足で走る。③ 下駄はいて十キロ以上歩く。
④ 鉄アレイを持って歩く。⑤ 古く古い自転車に乗る。
⑥ 重い、軽いを持って山に登る。⑦ 読書三昧に没れる。

本お知らせ 一例今日 十一月十六日午前九時より新築公民館にて行ないます。

二、川西一車がハマラソン大会参加の方衣について。別紙参照。