

レース前3カ月の平均月間走行距離

レース結果	平均月間走行距離	
	<男子>	<女子>
2時間台	441km	
3'00' ~ 3'29'	315km	
3'30' ~ 3'59'	189km	263km
4時間台	180km	230km
5時間台	145km	114km

Aランク=2時間台

- ① 10km 35分以内の走能力
20km 1時間15分以内の走能力
30km 2時間00分以内 "
- ② 42.195kmの経験をもつこと
- ③ 1カ月にほぼ450km (1日平均15km) 以上のトレーニング

Bランク=3時間台

- ① 10km 40分以内の走能力
20km 1時間30分以内の走能力
30km 2時間30分以内 "
- ② 30kmの経験をもつこと
- ③ 1カ月にほぼ300km (1日平均10km) のトレーニング

Cランク=4時間台

- ① 10kmか45分以内の走能力
- ② 20km以上の経験あり (練習、試合で)
- ③ 1カ月にほぼ200kmのランニング
- ④ 40kmを歩き続けられること

Dランク=5時間台

- ① 10km以上の経験あり (練習、試合で)
- ② 1カ月にほぼ150km以上のランニング
- ③ ゆっくり長く走れること
- ④ 40km程度歩けること



- Aランク —
- Bランク —
- Cランク —
- Dランク —



16.75
泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

年末に思う

会長 遠健三

早、師走の候となりました。走、て走、て一年と言うのが、ランニングを付ていると、一年が過ぎるのが早いと思ひます。去年篠山マラソンを走ったが、もう来年三月また篠山マラソン、毎年、年末になると思う、これから、

二月まで走り込んで三月のフルマラソンを好記録で走走と思ふのが、思ふように、走れぬのが、現状です。寒い夜明けが近い、日暮れが早い、なかなか走りにくい。よい記録を出さうと思えば左の表のようです。一月三日のキロ以上走り込みないと駄目、駄目。しかして無理のないように自己レベルを無視した激しいトレーニングはケガやスランプの原因となります。また、首腰を鍛えるのもよいかもしれません。ただ、単なる筋肉痛であればよいが、これが本物の話、そんな人あるんですよ。そこで自分の能力や、レベルに応じた目標を立てて、選んで来年も楽しく走って下さい。

怪走人類大いに頑張る

十一月一日、スーパーウルトラハーフマラソンに参加、そして十日に鈴鹿山系藤原岳登山、二十日には、土山マラソンに参加、二十八日、甲山登山、二十九日、尾崎シテ、ハーフマラソンに参加、二時間を切ることを目標でしたが、残念でした。二時間六秒でした。ケ、タ、ク、ン、思、い、大、い、に、バ、テ、た、ね、何故、このようなことをしたかという、走り込みのためと思、て、いた、が、結果、け、だ、に、も、か、も、駄、目、で、し、た、誰、か、が、言、っ、た、「発、掘、て、は、駄、目、年、素、の、走、り、込、み、が、大、事、だ」と、(口、の、先、生、が、言、っ、て、お、た、成、る、程、な、あ、り、ま、す、)、或、る、目、標、を、立、て、それ、に、む、か、て、ト、レ、イ、ニ、ン、グ、を、す、る、の、が、ベ、タ、ー、だ、と、思、う、よ、し、わ、か、た、。来、年、は、頑、張、る、。

御知らせ

旧人類記

一、例会日、十一月二十日(日)
この例会日は先に機関紙臨時号にて御知らせいたしましたが、泉南市のミニマラソン参加が終って、忘年会といたします。
マラソン参加者は午前八時四十分までに泉南中学校グラウンドに集合願います。忘年会だけ参加の方は午後一時に、北京に御越し下さい。御待ちしております。
一、備考
忘年会の時に来年の阪南駅伝について参加等、打ち合わせいたしたく存じます。
只、来年の例会日は一月十七日(日)からです。