

NO. 76

# 泉南走ろう会

連絡先 泉南スポーツ社  
0724 (83) 4653

謹賀新年

あけましておめでとうございませす



会長 遠健三

一年の計は元旦にありと。さて、会員の皆様は如何が計画されましたか。年が改まったからとて、格別のことはないのですが、人間は長い一生の旅路に新年こんな区切りをつけて、緊張を新たにし、生きて行くのでしよう。そこで、今年こそはと、マラソンにある程度の記録で走ろうと目標をたてる等して、トレーニングに励んで下さい。  
一人の男が道路をゆっくり走り歩いておりました。彼はもう若くはありません。髪の毛がすでに白くなって、顔も広くなっています。足どりは決して軽快とはいえません。二、三回荒しく呼吸をし、額の汗をぬぐいます。大部苦しそうです。が、それでも彼は走りつづけます。そして、彼はいいます。「走って健康になりなさい」と。では走りましょう。

三日坊主にならないうように。

「苦勞した体験は 困難を 乗り越えていく心の支えとなる」

あなたは何型か？

ランニングのタイプは人それぞれでございませす。あなたは？

「気まぐれ型」

気分乗った時だけ大いに走る。初心者に多い走り方。計画的に走り込むには不適、走る日と走らない日の波が激しくケガの原因。

「コツコツ型」

毎日、平均的に走り込んでいくタイプです。マラソン完走のためには、大切な走り方ですが、単調になってスランプの原因。

「週末型」

平日には、少な目、週末には思いきって走り込むタイプ。平日は忙しく、なかなか時間がとれないサラリーマン型ですが、平日は少なくあまりにも週末にかたより過ぎ、オーバーワークの原因。

「集中型」

ある一定期間、集中的に走り込むタイプ。ランニング歴も相当進んだベテランでないといふ無理なレケガの原因。

「分割型」

一度に多くは、なかなか走れない。一回の持続走を途中歩いたり休んだりして分割して走る。また、一日を早朝、昼休み、夕刻といふように分割して走る。マラソン完走を目ざして走行距離を伸ばしていくには有効。

このように色々な走り方のタイプがありますが、自分の生活時間、レベルに合った最もよい方法を見つけ、走って下さい。マラソン完走には「コツコツ型」「週末型」「集中型」を組み入れる等して無理なく楽しく走りましょう。

## ※阪南駅伝について

参加要項は事務局案通り実施したいと思ひます。「人生は意気に感ずる」とは言っても、走ることは大変です。選手の皆様、御苦勞さへです。余り無をしないように頑張って下さい。色々な用事、都合で走れない方は、応援をお願い致します。

「金は意気に感じる。勝負で泣くか、笑うか、阪南駅伝に参加御願ひ致します。」

お知らせ

一、例会 一月十七日(日) 午前九時

新家公民館

二、コース

新家—岡田海岸—樽井海岸

—泉南スポーツ店—信達—

—新家

約十五キロ

一、会費の納入について

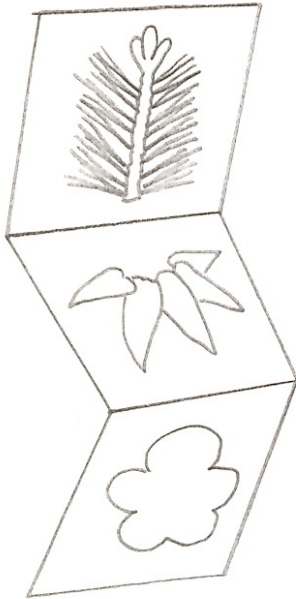
一月二〇〇円、一年計二四〇〇円

の年度会計納入をお願いします

す。この会費は主として、機関

紙発行、コピー、郵便切手代、

大会資料取り寄せ代等です。



一、二月十四日(日)

才三十八回 阪南駅伝について

今年も恒例の阪南駅伝に参加する

事になりました。チーム名は、クラブ名

では参加できませんので、今年は「樽

井鉄工所」所屬として参加します。

(参加者)

Aチーム

Bチーム

監督 遠

遠

一区 川本 46分

栗野原

二区 仲田 37

吉野谷

三区 西田

井上

四区 北島

大谷

五区 山瀬

真鍋

六区 佐野

細井

補欠 石橋

遠、梶本

受け付け 八時半から九時。

開会式 九時二十分から三十分。

※浜寺公園まで、佐野氏、細井氏、石橋

の車で参上致します。

従って、新家公民館午前七時三十分集合

出発致します。

尚、当日の食事ですが、一人一〇〇円  
を集めて、公園近くで、食事をとり  
たいと思いますので、宜しくお願い  
致します。

