

泉南走ろう会

連絡先 泉南スポーツ社
0724-83-4653

継続は力なり

会長 遠健三

マラソンシーズンが終わりました。会員の皆さん、今この頃いかがお過ごしでしょうか。

走り、もうやめたでしょうか。毎月の例会日を月二回と定めておられますが、例日に参加が少ない、残念に思います。三日坊主では三日で元のままとなってしまう。初心にかえり、また続けて走りましょう。週一回でもいこう。走ることへの興味が湧いてくれば、週一回か二回、三回と増やしていけば良いのです。一回の走る量も同じ一度に六の分も、いやフルに備えての長い距離をと、云々おたならば、すぐに足を痛めて、一日坊主になまごしょう。最初は五分でも一分三分と延してゆきましよう。スタミナがついた、スピードをあげると走るよりは、スピードをそのまゝにして、走る時間を延ばすましよう。

マラソンシーズンの終わりをいよいよ。これから先は、好タイムを目指して走るよりも、スピードをあげずにも口角景色を見ながらランニングをなく健康のためジョギングで走りましよう。

春には櫻を見ながら

夏には陽一杯に浴びて、秋には爽やかな実感を味わって、冬には身の引き締まる刺激を求めて、この様に四季を感じて一年二年と走ることが続けましよう。

「グーテンバイク」継続は力なり

決断なときに走ること

目の前をすぐ走る。食後すぐ走る。二日酔いで走る。体が重たいと走る。こんな状態ではどんなに春うららかな日初であつても、どんなに美しい自然であつても走ることは、苦しくなってしまう。そして遊びの楽しいジョギングもくわれてしまいます。いやになつてしまいます。そこで決断なときに走りましよう。朝ならば、ゆるり目ざめ、あなたのお茶なんかの味、そしてゆづり、最初は歩き、そして体操ストレッチなんかがやいて体をほぐし、それから走りはじめましよう。寒くも暑くもない、この春の日に、すべてが快いとこそ、走る絶好のチャンスです。



お知らせ

一、例会日 四月十七日 新泉公民館

午前九時

一、コース 春は櫻見、そのコースとしては新泉一上之郷一日程のコースをゆくり走りましよう。

一、備考 別紙の通り、年間の各地區のマラソン大会表を配布します。自分の参加して見ようとする大会に備えて今からトレーニングをして下さい。

