昭和63年5月12日発行

No. 80

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

皆さん、篠山マラソンが終わりました。マラソンシーズンが終わりました。そこで皆さんが今日この頃いかがお過ごしでしょうか。もう走ることはない、ゆっくりだ、遊べ〜〜 大型連休だ。それもいいでしょう。本当にこの頃の例会日に参加が少ない。泉南走ろう会の継続をどうしたものかと思っております。力もなくなった。何故走らねばならぬが理由があります。理由、それには色々とあります。先ず第一に閉だから、第二に健康でありたい。第三第四にと、そういわけで走っております。下記に示してありますように北九州そして比叡山登山マラソンに参加いたしました。北九州には参加者は北は北海道から南は鹿児島からの参加がありました。そこでの話し「おじさん何処から来た」「私は大阪から来た。今朝、船で午前六時五十分に小倉に着いた」「おじさんは元気だ、ひとつも給水をしなかった。給水箇所二十所あったが、おじさんは二十所とも水をのまなかった、最後の給水の時に、おじさんに抜かれた。そのままおじさんについて行くまできなかった。私のタイムは一時間五十九分位であった。明日からまた、トレーニングをしよう、九州は長い距離のマラソン大会は少ない。今日初めてハーフを走った。苦しかった。」私も頑張ってハーフを走った。苦しかった。

細井文裕さん四月
浅野晃さん五月
華燭の典を挙げられました

北九州市制25周年記念

'88九州縦貫 ハイウエイ・マラソン

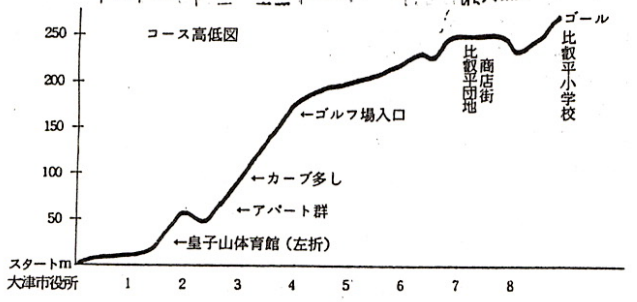
3月27日(日) 結果報告

ハーフマラソン
遠 1'50'12"

第18回比叡山登山マラソン記録(その2)

1988年4月10日 コンディション(快晴)
コース(大津市役所〜比叡平小学校) 8.4km 標高差250m

24	302	遠 健三	泉南走ろう会	44'08"



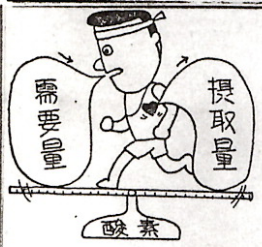
お知らせ
一例会日 五月十五日 新家公民館 午前九時
[illegible]

と三十才位の若者との会話です。この若い人は立派だと思う。私にはハーフは別にどうってことはなかった。篠山フルは終った。後はのんびりと九州の景色でも見てとのんびり走りました。又比叡山登山マラソンでは、私と同じ年代の人はゴールして『ゴール手前で下り』これからまだまだ上りがあると思っていたならばもうゴールであった。なんだこんなもの頼りない。私は姫路を朝六時十九分に来って来た。馬鹿見たい。電車賃もったいな」私も同感です。「でも楽しかった。いい汗をかいた。比叡山の頂上まで走れというならば、又面白いのであるが、では帰ろうか」と言っておりました。なんとこの人、何を考えているか「馬鹿見たい」と思いました。それなら自分がどうかと思うと自分もそう思う。それならば同じだ。私の走る理由の第二はこんな馬鹿なことを止められない。だから走っております。これも継続は力なりです。では皆さん走りましょう。

ランニング メモ

急に呼吸が楽になる

ある距離を走ったところでハアハアと息切れし、苦しくてとてもガマンできないような気がして走るのを止める——それが初心者のごくふつうな態度でしょうが、じつはそれはセッカチというものです。



最初の息切れは、走るのに必要なだけの酸素(酸素需要量)と、その分をとりいれるだけの受入れ態勢(酸素摂取)とのバランスがまだとれていないところから生じる一時的な現象にすぎないのです。

苦しいのをグッとガマンしてもう少し走っているうちに、しだいに需要量と摂取量のバランスがとれ急に呼吸が楽になります。「セカンドウインド」といわれる"馴れ"の状態で、あとは不思議なほど長く楽に走れるものです。

とはいうものの走ることはしんどい、苦しい。あんな苦しいものはもう止めた!! それはセッカチというものだ。まあそういわずに続けて走りましょう。