

No. 96

泉南走ろう会

連絡先 泉南スポーツ社
0724-83-4653

「神鍋高原マラソン」

参加について

公長 逸健三

月日のたつのは早いものです。神鍋マラソンは、いまいちであつた。来年こそは好タイムにてゴールしよう。それまでに充分トレーニングしよう。神鍋が終つた。その時はそう思ったのですが、そのトレーニングもいまいちのうちら神鍋高原マラソンが早やて来ました。篠山マラソン、神鍋、泉南市のミニマラソン、そして阪南駅参加は、走ろう会恒例マラソン大会参加行事となつた感があります。それ以外に会員の中には、一〇キロマラソン、天神イブニング等それぞれマラソン大会に参加されており、さすがに思うに、人間何か目的をもって行う事は良いことだと思ひます。我が生涯の一番苛酷なレースを体験する長い目で人生を見る時、良き思い出となります。

さて、神鍋マラソンですが、次の要項にて参加したいと思ひます。

車で行く、バスで行く、色々な方法があります。自分の都合の良い方法で行つて頂いたならば結構ですが、会としては、年一回の宿泊、年中行事の神鍋マラソンならば、電車にて、ゆくりと、宇宙の話から、円安円高世界の経済まで論じながら、親睦、懇親を行い、例年の通り参加したく思ひます。走ろう会より、八名、野先生も参加されます。少し時間が変わっており、が例年の通りです。よろしくお願ひします。

旅費、新家駅より江原まで片道五、五、六〇円、江原より会場までのバス代です。カギキョウ。走るのも高つく。それだけの分快適に走りましょウ。

政府広報
北方領土返還要求運動シンボルマーク

今なお還らぬ北の四島
合わせて五千平方キロ
父祖が眠る日本の領土
歴史も語る固有の領土
みんなの力で返還実現
島四つ一緒に還る 平和の日 (総務庁)

記

一日時 八月二十六日(全)

午後一時 新家集会所 (二時十六分出发)

二、集合場所

JR阪和線 新家駅

一、宿泊先

「神鍋屋」栗柳野
TEL 七九六四
五〇〇〇七

一、宿泊費

七千円前後

一、その他

二十六日の昼食は各自ですませるなり、弁当持参と下さい。

新家駅

十三時十六分乗車

大阪駅

北近畿11号
十五時五分乗車

江原駅 着十七時四十分

参加票を忘れないように!!

「街」の声

その一、散歩ですか

「いやー走ろうと思ひますが、まだまだ、よう走らないので、こうして歩いていきます。」

「この人は、もう走ることにはなっていない。走ることには臆病になつていふのです。距離が短くても走ると言ふことを心掛けたならば良いと思ふのですが。」

その二、走ろう会に入りませんか

「とてもではないが皆にようついでゆけない。そんな事はない。早い人には早く、おそい人には、ゆくりと走りますよ。いやあ、まだ、走ろう会に入らぬ。」

「この人は、もう一生、走ろう会に入らぬ事はないう。」

その三、ジョギングですか

「ジョギングは長い事やっていますか。そうです。」

「この人はスピードは出ない。たまには、スピード走を心掛け。」

裏面にフブク

十九 三十三

十四 〇五七

強弱く、メリハリをつけてトレーニングをしたならば良いと思うのですが、この人はマラソン大会では決して良い結果は出ない。(この人が誰でしょう、もう年も)

その四、神鍋マラソンに参加しませんが、参加します。上り坂では前傾し腕を大きく振ることも。だが、足の着地はつま先からいであれ入った、この人は理論家である。口はなかよく、達者である。御健斗を祈る。

山かげや岩もる清水音さえて
夏のほかなるひぐらしの声
三載巻 善三郎 叙景歌の古典的秀作
恋 円

●8月のトレーニングメモ●
夏の練習は帽子が必携!
8月の練習は暑さを避けて、早朝、夕方に行うようにしましょう。200mや400mのショートインターバルを中心に、ピリッとしたトレーニングを。この時、帽子は必ずかぶるように心がけてください。これだけでも疲労感がかなり違うはず。走った後のストレッチも入念に。



シヤフにさわる事
(残念に思う事)

その一、

自動販売機があるのに
小銭を持たずに走った時
(暑い倒れそうだ)

その二、

ロフスッポ練習日もしてい
ない奴に、神鍋高原で
負ける事

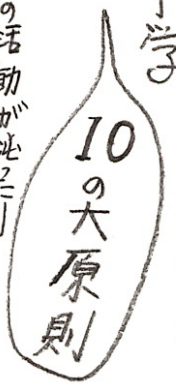
その三、

何度もその家の前を走
ているのに、その犬に吠
えられない事。

お知らせ
八月二七日例日ですが、
神鍋高原マラソン参加に
振り替えます。

夏バテ防止の食事学

これだけはすべからず



(ランナーズより)

1. 食事の時には、水分を摂りすぎべからず
↓ 胃の活動が鈍ったり、胃液が薄まって消化力が落ちます。
2. 冷や酒は飲みすぎべからず
↓ 限度は約2合と心得たいもの。多くなればなるほど肝臓への影響が大きくなります。
3. 牛乳は多く飲むべし
↓ ただ栄養は万全などと、それだけで満足しないことも大切。
4. 果物だけが食事を終えろべからず
↓ たんぱく質と脂肪が決定的に不足して夏バテの原因になります。
5. サラダばかり食べるべからず
↓ 栄養面で不完全。ソナ、イカ、チキンピラなどのたんぱく質の豊富な食品を加えろといひしよう。
6. ビタミン剤での栄養補給は考えべからず
↓ 食事を充実させ、それによって栄養の偏りをなくすることに心がけよう。
7. 酢大豆を食べるなら他の酢物を食べるべし
↓ 酢は食欲を高めて胃液の分泌を促して消化を助ける働きがあります。ただ大豆は他の食品に比べ消化は相当悪いので、酢をとるならお酢の酢の物に、大豆を食べるなら、煮豆にした方が、いいと思います。
8. 貧血気味ランナーはレバニラ炒めを食べべし
↓ ランナーには貧血気味の人が多いので、その予防効果にはレバー料理は大いに結構。
9. 外食では定食を食べべし
↓ 不完全な食事になりがちです。できるだけ多くの食品がとれるメニューを選びましょう。
10. ランニング中の水分補給はのどが渇く前に飲むべし
↓ 一回にコップ二杯まで。またかわいた汗を拭く。