

泉南走ろう会

川西一庫ダム周遊マラソン大会

参加について

会長 遠健三

篠山マラソン大会が終れば、やれやれ。今度
は八月の神鍋マラソンまでひと休みだ。八月終
ればマラソンシーズンまで、五分ランニングは
休みだ。休みだ。休みだ。休みだ。休みだ。休みだ。
公に、ジョギングを楽しまれた方もおられます
が、色々マラソンシーズン始まりの一庫ダムマ
ラソンがあります。なんでもこんなところ走るのか
見物人も声援の人も居らない。居るのは走者が
倒れるのを、今が分かると待ておるうちに、見
受けられる。大公後復の才ばかり、現に昨年は
そうでした。人が倒れておりました。これを
見捨てておかないようかと、私は声をかけまし
た。「大丈夫か、役員の方に連絡がついて
あるか」とその人は「大丈夫、連絡がついてあ
る。有難う」と言ったので、私は、ではと走り
続けた。そして次々役員に「あそこ
人が倒れておると告げました。その後、私
の同僚(走ろう会を員)を追いかけました。

ゴール手前まで追いつめましたが遂に
逃げきりました。その時は残念でした。
今はもう忘れまいた。誰を追いかけたの
か、あと思えますが、そんな事もありま
した。見物人が居る方が居るうまいが、
秋風さわやかな一庫ダムマラソンに、
の皆様、例年のように参加しましょう。
そこでお知らせ

申込期間 十月二十日までです。
申込用紙 泉南走ろう会事務局泉
南又水社であります。

参加料

二、〇〇〇円です。

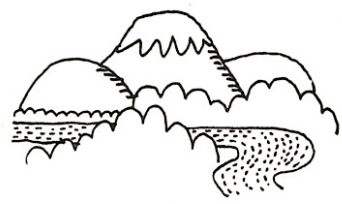
中高年登山に思う

今回の秋葉登山暗転、なんで、あんなと
ろで遭難したのだろうかと思う。そんなられたら
には誠にお気の毒としかい、ようがない。各新
聞に天候激変、ベテランも恐れる時期、分別
盛り、いせとある。本格装備なし、軽装
であったとある。当時ほどの様に天候が激変
して来たか、わかうない、が何んとも言えな
い。体が弱った仲間を助けようとして、全員
が無理をしたのではないか、との記事もある。
私に思う。登山ブームというマスコミの煽り
の、季節も向わがに多くの人が山へ行く。
中高年パワー、熟年だのとおだてられ、山へ
行く。特に立山は開発だのといって、三千米
は三千米の恐ろしさがある。十分注意が必要
である。この頃は、交通も便利となり、山

の施設もよくなり、出来るだけ手軽に行こうと
する傾向がある。そこでリュックも軽くなり、軽装と
なる。私の言いたいのば、彼等は装備するにも
それだけ荷物を持ては重くなり、体力がない
かつ持てないである。いくつ熟年と言ても
もう少し経験、トレイニングは必要だったと思
息子達は一本立ちしたから山登りを始めた
私はベテランでは無い、常にトレイニング、正
しくお引水であるが、ジョギングを続ける事
である。走ろう会を員の方が登山なさる方、こ
れから登山を始めようと思う方、十分体力を
つけて下さい。体力さえあれば、今年も駄目でも
来年もやけるよ。天候が激変、ヤバイと思えば
引返す等、急急の対策をとり、慎重に登山さ
れるよう願います。

高年者の自林登山家

遠健三



裏面につ

巷の聲

貴方は何故走りますか

その一

そこに道があるからだ
あなたは優等生です。

その二

健康のため、ストレス解消のため
あなたは余りジョギングが長続きしない。
何故ならば、暑い、こんな坂苦しい、こ
れは健康でないと直ぐ止める。スト
レス解消のためと言ってストレスの原
因となり事を考えれば走ると、ますます
ストレスが増すだけです。そんな事
考えて走るようでは駄目。

その三

夕べ食べ過ぎた、腹へらしうため、二日酔
だ、体の調整のため。
あなたは案外ジョギングが長続きす
る。この人はしょうちょうこんな事をし
ている。二日酔だ、オーバーワークだの
繰返しです。(この人は誰ですか、案外
筆者かも)

お知らせ

一例会日 十月二十二日

新家公民館 午前九時

一コース

雨でなければ、JR六ヶ谷駅
より墓の谷コースと思っております。

午前九時二十三分乗車。

電車賃、ジョギング代御用意を。

一その他

神鍋高原マラソンに参加さ
れた方に、タイム成績表を
添付させて頂いております。
御健斗を祝します。

