

泉南走ろう会

連絡先 スポーツ社
泉南 0724(83)4653

これからのジョギング

たしかに健康づくりのために……

会長 遠健三

櫻咲く春が過ぎますと、湿度の高いく「ゆ」に入ります。一年を通じてこの時期が一番走りぬくい。これに耐えることは、フルマソン特有の苦しさに耐えること。フルマソン完走の頑張りにはここから出てくることになるかも知れません。人間は機械と違って無理がききます。機械は車ならば、少無理をすれば「かりがり」と音がします。人間は音がしない。せいせい息が苦しく「せいせい」言う位のもので、これでもまだ頑張りが足りないと思て、カンパ、ガンと走る。こういうことはしないよう心掛けて頂きたい。梅雨にも夏の炎天下にも耐えられるのは一朝一夕に出来るものではありません。毎日の積み重ねです。余り無理をしないで、ゆつくりペースでジョギングを楽しんで頂きたい。梅雨から夏にかけては、体調も狂いがちです。食中毒なども起きやすい。食べ物にも注意が必要で、走った後のビールがおいしいなどと言って

余り調子にのらないこと。ホッパ、スッパアドジョギング等という無理はしてはいないでしまふか。その後の大会にも出られたいような「何時かそのツアがくる」疲労から過労です。疲労が何日分も重って過労に陥るようになります。体がだるい。冷や汗が出る。頭がぼんやりする。集中力が出ない。眠くなる。自信がなくなる。顔色がすぐれない。はげばた。もう駄目だ。このような事にならないようにゆつくり走って下さい。走っている最中でも余裕をもって走り、終了後でも五分もすれば、その状態になるくらいにたしかに健康づくりのためのジョギングを行って下さるよう切望いたします。

(追伸)

次に萩往還マラソング大会参加の記事があります。悲壮なる決意で頑張ったように思われますが、決してそうではありません。余裕をもって走りました。その横りで「笑話願います。」



「第三回」の萩往還マラソング大会

に参加して

「限界に挑むことより

限界を見極める方が

より難しい

歴史の道、維新のロマンを求め、わが国最長の難コースに挑戦してみませんか。このうたい文句にひかれ、昨年参加しようと思つたが、待てよ、限界に挑むことより限界を見極める方がより難しい。自分果して一五キロ走れるかとの迷い。しかし挑戦してみたい。今年は見送って来年に挑戦しよう。そこで昨年十月には甲子キロ歩行、十一月には大阪湾岸一周歩行に参加し、持久力、耐久力を身につける。

相撲の世界では「心、技、体」ともに勝っているなければならない。すなわち心とは人格高けつにして識見ともに高く、品位が良いこと。技、体力、これは言うまでもない。ランニングでもそうだとと思う。会員の皆様はこれが充分だと思ふ。私も心は大丈夫だ。お酒をビールのジョッキで飲むようなことはしない。品良くお酒を頂く。

さて、一五キロに挑戦する「心」とは、ペース配分である。如何にして、あることなく淡々と走る。ゆつくりペースでランニング

を楽しむことである。これに徹することだと思いに決め、トレーニングを続ける。次は技、体力である。ランニングにおいて、上り下り坂は技術である。私は下りが非常に下手である。それがため、六十谷雲山峠や高倉林道を上り、下りの練習を行う。そして或程度スピードと持久力、体力、心がたために、岸和田、篠山、芦屋、六甲全縦タイのラフルに挑戦、完走はしたけれど、心が駄目だ。スピードがない。どうもいけない。やはり北海道や阿蘇の100キロランニングを止め、マラニックのキロに参加しよう。調度、六甲全縦の折、折往還マラニック大会のチラシを山口県走ろう会の方が配布している。自分で参加申込書郵送して頂くよう先日依頼したが、「A五〇キロとB二五〇キロかどう違うの」と聞くと、「Aは一泊して二五〇キロ走る、Bは一気に一五〇キロ走る。Aならば五日

第3回 山口100 往還 マラニック大会

1. 趣 旨 この大会は、歴史の道・萩往還を県内はもとより、広く全国の皆さんに戸門するの目的に、走る会、歩こう会、登山家等、健康の持ち主ばかりでなく、史跡研究者、家族・グループのピクニック愛好家等に呼び掛け、体力の増進や限界に挑戦するだけでなく、歴史の道探索や参加者相互の親睦を図るの目的とする。
 2. 主催 山口県走ろう会 山口県観光協会 山口市観光協会
山口県文化財協会 山口県観光協会 山口市観光協会
山口県観光協会 山口市観光協会 山口市観光協会
 3. 協賛 山口県庁 山口県庁 山口県庁 山口県庁 山口県庁
 4. 協賛 山口県庁 山口県庁 山口県庁 山口県庁 山口県庁
 5. 協賛 山口県庁 山口県庁 山口県庁 山口県庁 山口県庁
 6. 協賛 山口県庁 山口県庁 山口県庁 山口県庁 山口県庁
 7. 協賛 山口県庁 山口県庁 山口県庁 山口県庁 山口県庁
- スタート時刻
A. 150キロ 山口-防府-山口-秋吉-萩-山口 3日 8:00
B. 150キロ 山口-防府-山口-秋吉(朝食)-萩-山口 3日 20:00
C. 120キロ 山口-防府-山口(朝食)-萩-山口 4日 0:00
D. 70キロ 山口 4日 6:00
E. 35キロ 山口 4日 6:00
F. 70キロ 山口-秋吉-萩(片道) 3日 8:00
G. 60キロ 防府-山口(朝食)-萩(片道) 4日 0:00
H. 35キロ 山口 4日 6:00
I. 上記種別を5月4日、山口20:00、萩(片道)16:30までに走・歩出来る人
- 参加資格 A, B, C, D, Eの参加者、萩14:00、佐々木16:00、夏木原17:30までに到着出来ない方はバスに乗って下さい。

閉ヶ原の戦いに敗れた毛利氏は、萩城の築城に伴い防備道路の扇形ルートとして、萩往還を築き、戦況を指示するデモンストレーションで、常に五百〜千五百人の家来を従え、山口で一泊、三田尻で一泊したのち海路大坂へ。この歴史の道で平成のデモンストレーション、マラニック大会を行なうというもので、道中にはお茶屋も数ヶ所設置、湯茶お湯江戸中から手付けしている佐々木豆腐、その他地元特産品の賞味もして頂きます。最新のロマンを求め、わが国最長のコースに挑戦してみませんか。

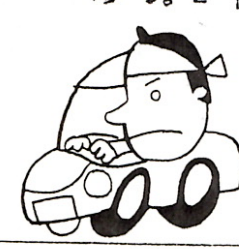


また走らねばならない。Bならば、一気に五〇キロ走るからその方が楽だ」との返事あり。「ふんそうですか。分ったような分らないような合点がいかに。まあよい。よく要項を読むとAは三日午前八時スタート。Bは夜の八時だ。切角だから街の景色を見なくて済む。Aコースを申込む。(後でこれが正解であった) さて、例により、今更、ジタバタしても仕方があるまい。走ることにし、リラクセスすることだ。自転車で近くの野山に山菜採りに行く。自転車でいいトレーニングになる。あぐらの果ては、走ることも自転車も止めて、四月二十五日に大阪千里の大葉博物館を見に行く。なかなか見念えがあった。リマックスヘッドもこれでよし。後は新しいロマンを求めて走ることである。

前八時愈々スタート日本一の長距離レース一五〇キロは実測り結果一五七キロだと言ふ。敬愛したこと、皆が皆、男も女も太股が太く、何にも長距離型だ。北海道や阿蘇一〇〇キロでは中位以上であつたという、さもあるうと思ふ。なかには私のような者もおりますが、リマックスヘッドでスタートする。

間もなく私は皆より、ほつていかれてしまふ。かまわない。かまわない。私の後に、まだ何人かある。自分はピリでもかまわない。完走あるのみ。もう皆から離れて一人であるため、さんざん道に迷ふ。これが夜でなくBコースでなく良かったと思う。山口、防府を折返り、初日のゴール祝吉コースに向ふ。もう七四キロ走っている。十時間走り続けた。調度とくに電話ボックスがあり、家内に電話する。「今日のゴールまでもう後九キロ、頑張るよ。家内は「余り無理をしなかりで完走すれば良いではないか」何を言っている、無理しなかりで走れるか、無理に無理を重ねて走っている。マシな根性はこれか。ヒリヒリ三番目と首がうが、三十分程前に走っている人がおる。うが、それに追いつくよ。頑張るんだ」と電話を切る。

山赤の天気は日暮が早いようだ。まもなく夕方だと思ふ。私は頑張る。近しく鬼気せまる。遂に前の人に追いつくことは出来なかつた。ゴールの祝吉コースが見えて来た。エ、い、ケタクン悪いとタバコに火をつける。私はヒリヒリだ。あ、この様だ」とタバコをふかしてゴールする。午後七時十分、先に到着した人達から盛大なる拍手をもらふ。



敬老の精神からでしょう。八キロ十一時間十分であった。

やはり、後三人私より一時間遅れてくる。また途中何人かはリタイヤしたそう。

翌日午前四時起床。朝食六時にスタートする。秋吉高原は日本最大のカルスト台地といわれるだけあって道幅がある。早朝のランニングは快適なもの。快調に走る。アップダウンがあり、別に気にはしない。六甲全縦から老人ボケと上り下り坂の坂ボケしている。年いって走る。年寄り様にと人が言うでしょうが、かまわない。またまた途中何度か道を間違え、救急跡に向う。十時に到着。三九キロ五時間もかかったよ。後三五キロ、愈々マアオウソの巻場、石畳あり、階段あり、救往還のメインにかかる。維新のロマンを求めて人がいう「葛木の志士は体力があつたんだなあ。そうでないよ、こんなとこ重たい刀を下して走れないよ。何をすればとも体力がなくて駄目だなあ。手と山、救急、マラソンでトレーニングしたんでけう」と冗談もロからでる。

私はしばしば足を止めて維新のロマンにひたる。気がついてみると、制限タイム、関門があったのだ。ここでアウトになればお笑いだ。泣けて来るよ。皆が参った。と取道で、おこを出している。私は懸命に走る。もう十一時間も走っている。後一時間頑張る。遂に午後六時三十七分、七四キロ、十三時間三十七分でゴールする。ここでも役員の方、先に到着された

方より拍手をもらって迎えられる。

二日間で一五七キロ完走する。挑戦難コース程、やり遂げた結果、得た果実が大きいというが、今、私の手許には林檎一つもない。挑戦とはなんだろう。限界に挑むことより限界を見極めることの方がより難しい。

ボケ老人 遠記



お知らせ

一例目

五月二十六日走ろう会より小豆島マラソン参加(八名)のため、二十六月は自主トレーニングといたします。

小豆島マラソン宿泊先

みさき
〇八七九一八二一三三三

六月九日 集合場所 泉南市体育館

(お間違えのないように)

午前九時より

コク 皆と相談して決める。短い距離と少し長い距離の二班に分けて走ります。

一案件

神鋼商原マラソン(八月二十五日)参加について、六月九日例会月に打ち合わせしたいと思っております。

その他