

泉南走ろう会

連絡先 泉南スポーツ社
0724(83)4653

体力とは何か

会長 遠健三

今年の気候は異常ですね。六月といつのに、盛夏の三十度を越す暑さになったり、沖縄や台湾は旱魃とのこと。それなのに九州は大雨、雲仙は正に地獄です。スリピン、ルン島のピナトウムは六〇年ぶりの大爆発。一体地球はどうなっているのかと思わせます。

いよいよ真夏。夏バテのシーズンつとなりました。先月の山豆島マラソン、暑さのため病人焼出とのこと。泉南走ろう会の選手も皆、病は無事、好タイムにて完走。先月末までおめでとうございませう。そのわりに襪、紙の原稿、山豆島マラソン参加の記事がありませう。走るのには早く、書くのは遅いでしょうか。

さて、体力とは何か。最近体力が減退してきた、階段を上るとき疲れるとか、毎日十キロ走っているとか、私達日常生活において体力に關する話題が多いもので、体力とは、重いものをさげる、坂道を平

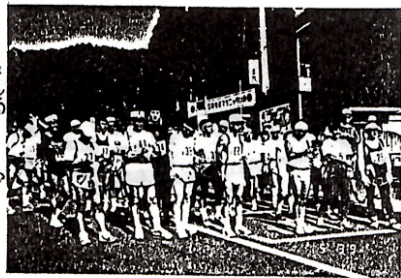
気が登る。これが体力なうは、キックコングが一番でしょう。私達ランナーの体力とは、身体的な面の行動力、抵抗力に、運動を続ける持久力、精神力が必要になります。行動力は積極的に日常生活に、仕事に、組む。夏バテだといって家でゴロゴロ、仕事では体がたない、やる気がない。お茶ばかりの心、心では困ります。

運動(行動力)を起す力として筋力、呼吸力、運動を続ける力として持久力。筋力には呼吸器、循環器、筋肉を高めればなりせん。ジョギングは精神的なストレスを解消させ、運動後の爽快感があります。そして呼吸器、循環器を高めます。ジョギングを行う意義はきわめて大きいものがあります。

これは体力、ジョギング、といて、心からの炎天下を走ることには大変です。暑さになれない、無理をしないで毎日ケレブ走るとです。交通の少ないところを選び、コースもいろいろ変化をつけ、気分転換を行いたく、この夏を乗りこりましょう。

ちなみに体力(行動力、精神力)とは先月行われた秋往還マラソン大会、一五〇キロレース、マラニック大会とまでありましたが、ピクニック気分を味わったと思われ、コースではありません。コースは一五〇キロ以外に一五〇キロ、七〇キロ、六〇キロ、三〇キロコースがあり、ピクニック気分のコースもあつたでしょう。結果は私の参加したAコース一

五〇キロ参加者四三名中、完走者は二五名です。一気に一五〇キロ走るBコース二三名中六九名。一五〇キロは三七名中二四名。七〇キロは三三名中二〇名。三〇キロは九二名中八〇名。だいたいは距離の完走率は六〇%です。途中、関門があり、いかに体力、精神力が必至か、おわかりでしょう。せ、かくシニアランナーに、プロで掲載された若い男女二人完走なうは、我田引水ながら私の秋往還の写真のせさせて頂き、体力とは何かの記事といたします。



秋往還マラソン大会 Aコース

おったせり

右端 Aコース

新入会員紹介

島崎和美さん
ミオ
初磯

住所

泉南市新家
TEL ハニー



お知らせ

一、例会 六月二十三日 午前九時

一、場所 泉南市体育館

一、コース 皆と相談して決める

短い距離、少し長い距離の
A班、B班にわかちて走る。

一、案件

イ、七月六日七日の加太合宿トレー

ニングの参加者確認について

ロ、神鍋高原マラソン大会

(八月二十五日参加について)

参加希望者は六月二十七日ま
でに事務局で申込書受領
して下さい。

宿泊は例により神鍋屋とし
ます。

一、備考

七月十四の例会日は七月六、七日
の合宿に振替えます。

次回例会日七月二十八日です。

一、ニュース

イ、六月二十三日(月)関関戦健康

マラソン大会、六キロに遠挑戦
いたします。

ロ、七月七日のサロマ湖100キロ

マラソンに栗野原さん、今
年も挑戦いたします。
御健手を祈ります。

