

NO. 120

# 泉南走ろう会

連絡先 泉南スポーツ社  
0724(83)4653

” 楽しく走ろう ”

会長 透健三

春夏秋冬が鮮明に分かれわが国は四季に依じて特色のあるランニングを楽しむことができます。春は木の芽や花の咲き乱れる中で躍動的に走れます。夏はギラギラと照りつける光の中を走り、ひびくと木の蔭や高台に出たとき涼しいこと。これは家の中では決して味わえぬ快感です。秋は一年で最も走りやすい時です。秋の深まりの中、涼しい大気に包まれながら快走します。冬はまびしい寒さの中で暖房では得られないほどの本物の素晴らしさ、暖かさを得て走ります。……

一人で美しい自然のなかを走ったり、走ろう会々員の友達とまた家族と一緒に話しをしながら走るのは楽しいことです。

走る世界は自由な世界で、だれも止めることもない素晴らしい世界です。ひとりぼちだけだと、一人で楽しむ世界になります。そのためには、走るスピード、走る時間、走るフォーム、走る場所、走る服装、それら自分にあわせて楽しむのを見つけて、創りあげ

自分にあつたランニングを楽しみましょう。  
ニ日坊主とは何かをやろうとする時のつぎものの言葉ですが、ランニングの原則ではこれは駄目です。かえって体をこわします。ゆっくりでもよい。毎日走るようにしましょう。

ランニングは楽しく、継続は力なりです。



サロマ湖大会に参加して

栗原泰正

大阪から一時間五分旭川空港に着くと、快晴だ。遠く雪を頂く大雪山系が見える。前回は一人で参加したが、今回は中の島の練習で知り合った友人のM君と一緒に。中浦別行のバスの中で一昨年のこの大会で同室だった九州の某氏に逢う。まさに奇遇だ。今回は奥さんを連れての参加だ。大会後のオプショナルツアーの層雲峡コースが一緒なので合えたのだらう。

某氏は私より年齢が上ですが、九州駅には30年連続して出場している盛者です。今回のレースの為、助カトレニングと走り込みを私はやたが不十分で、その上山行で膝を少し痛め不安だったが、なんとかなるだろうと思

てスタートする。前回走った時は平坦コースだと思したが、坂すぎるあたりからダクダクしたアップダウンが続いてきつかった。M君は4.11.6で通過。この頃、左膝がおかしくなり、水を過ると雨降にくる。上りはいいが下りは歩くしまつ。M君も足首をやられ、二人共がガタガタでゴール。タイムは前回より遅く、M君も少し考えが、あまかった。しかし、今回もそうだったが、ヤタという満足感と言うか、充実感はある。良かったです。ゴール後のアイソングは気持ちよく、フルの後、さらさら良いと思えます。その日の完走パーティは年々参加者が多くなり、サービスが行き届かなくなっています。しかし、かたがたと思えます。来年はもう少しトレニングをして、二回目の九州大会(六月廿一日曜日)に参加しようと思えます。会員の皆さんも一緒に行きませんか。

この二日後、大雪山系に登山をしたが、丸一日前線の通過でテントで釘付となったが、晴れると花が一面に咲き雪渓があり、又温泉に入ったりして楽しい山行でした。

最後の感想、北海道限定のザンホロビール旨かったです。



お知らせ

一、例会日 八月二十五日 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

一、備考、石橋、細井、遠 例会日は席  
いたします。

(神鍋高原マラソン参加のため)

一、フルマラソン大会について

こんど京都福智山にて、オ一回福知  
山マラソンが十月二十三日に開催され  
ます。

参加御希望の方は事務局泉南  
スポーツ社に九月十日までに申出て  
下さい。

但し、参加方法は前日宿泊するか  
当日早朝車で行くことに  
なります。今どちらにするか  
思案中です。

制限タイム五時間、途中  
関門あり。

雑談、雑談

神鍋高原マラソン全国大会に、先に  
お知らせしました泉南走ろう会最興  
競、狂、叫、恐、驚(強)のメンバーが参加しま  
す。川本先生、都合が出来、残念ながら不  
参加。そこで皆さんのマラソン成績の結  
果の下馬評は左の通りです。大いに  
御期待下さい。

記

- ◎1、石橋選手 駄目でしょう、練習不足
- △2、細井選手 駄目でしょう、スタミナ不足
- 3、遠選手 駄目でしょう、年が年

