

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

神鍋高原マラソンに参加して思う

会長 遠健三

この大会に参加は、「暑さ対策が、モットーである。泉南走ろう会よりの参加は恒例参加の行事の一つであったが、どうしたことか昨年は四人、今年は三人であった。暑さより「こんなしんどいこと、もうやめよう」と走りながら何度も思うレースである。苦しみや悪条件を乗りこえ、新たなゴールを目指す。

泉南走ろう会最盛りのメンバーのきょうの姿はどう書くか、これが問題でした。おもしろおかしくの興、また走り競うから競歩法の快等、色々考えられますが、今回の三人石橋さん、細井さん、一途。絶対暑さから逃れる。苦しきから逃げる卑怯の法でも興、競でもありません。決まりました狂です。最狂のメンバーです。

当日はさぞ暑いだろうと覚悟はし、それなりのトレーニングを行っていました。前日受付をすますとときは雨ときました。どしゃぶりの雨

だ。それでも平気くく。三人とも傘の用意があるよと、傘と傘を出し、雨の止むのを待つ。そして受付をすまし、毎年お世話になっている民宿に行く。また時間が早い。午後五時半だ。汗かき、おいしいビールをのむために走ってくるか、そうしよう。ニキ口程走ってぶっ倒れかといながら、明日に備えてアッアを行う。夕食、マスと塩麩、かわの唐揚げ、天ぷら等々。ビールはこのほかおいしい。話題は世界の経済から、世界陸上泉南市の今後等々、話題はつきない。さて当日、雨が降りそうと降らない。むしろ暑いこと、この上なし。こんなしんどいこと、もう止めよう。しかし、石橋さん、細井さんも走っているのだ。カンバあるのみ。彼等もそう思っているのしょう。カンバ、カンバ。継続は力走るのが好きだから走る。本当に好きだから走る。好きでないと走れない。まさしく狂である。

戦い終って皆んなサバサバして、スイカ食べ放題。スイカにパクつく。焼肉を頂く。本大会に走るのが好き者二四六一人とか皆んなが元気がた。

三人の感想「この頃倒れている人、歩いている人が少ないなあ、皆んながレベルアップしている」とうた。とうた。

帰る時、民宿のおばさんが「来年も元気でまたお越し下さい」の元気でお越し下さいとの言葉は印象的でした。

突然死防く12カ条

- ① 定期健診は必ず受ける
- ② 前兆に気づいたら、まず家庭医に相談
- ③ 毎日の生活リズムを保つ（一定の睡眠時間と活動、3食を規則正しくとる）
- ④ 食事はたんぱく質、脂肪、炭水化物をバランスよくとる
- ⑤ 塩分のとりすぎに注意
- ⑥ 心も体もぎりぎりまで使わない
- ⑦ ストレスをためこまない
- ⑧ 疲れを感じたら横になる。わずかでも睡眠をとる
- ⑨ 運動不足にならない
- ⑩ できるだけ休暇をとり、ゆったりと過ごす
- ⑪ 肥満を解消する
- ⑫ たばこ、深酒はやめる

普通「来年もまたお越し下さい」が、元気でと元気をつけることが、意味深いです。それもそうでしょう。この暑さの中、走るといふことは大変な努力、再気がいることだと思います。まさしく最狂です。泉南走ろう会最狂のメンバーに皆様拍手を送ります。

備考
ハーフマラソン三人と先づくのタイムにて無事完走。細井さん、石橋さん、遠の順でした。よろこびました。大尺子は今回も駄目。

お知らせ

一 例会日 九月二十日午前九時
場所 泉南市体育館

二 コース 皆と相談して決める。

三 案件 大江山登山マラソン参加の方は参加方法の文通等について
二 吉野川20キロ(14)参加について
川西庫ダム(14)参加について
三 その他

一 備考 次回例会日は十月十三日
場所 体育館です。