

NO. 13

# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
0724(83)4653

## 四季のランニング・パートII

梅雨時は健康に注意!! 公長 遠健三

ランニングは大自然の中で、光や風そして雨に触れながら大地を動き回ります。

健康法としては最適であると思われる。ランニングの効用として

- ① 精神的ストレスの解消
- ② よく眠れるようになる
- ③ 食欲が増す
- ④ 粘り根生が身につく
- ⑤ 明朗になる
- ⑥ 走り遂げた満足感が得られる

ランニングの効用としては全く正しいでしょう。しかしランニングといっても週一回走るのでは何んの役にも立ちません。仕事のつかいをやや切角の休日、ランニングといつて外に幾び出すのは体内に疲労を蓄積させるだけなのです。

なうば「継続は力なり」といって、会員の皆様には生活の形を変え工夫をし規則正しい生活のなかでランニングを取り入れ、日夜

練習されておられることと思いますが、梅雨時のトレーニングには充分健康に注意いたしましょう。

前月号の機関紙には、日本は素晴らしい国だ四季がある。春夏、秋、冬には暑さを楽しみ積極的にランニングをいたしましょうとのべました。が、オーミステイク、日本には、梅雨がある。六月、七月そして盛夏へ。この季節は私達ランナーにとっては最も走りぬくい。苦しいランニングの時期です。むしろ暑いなか「根生だ」継続は力なりなどと無理して走ったのでは大事な体をこわす結果となります。

話は余談となりますが、或る日、JR新家駅でサラリーマンの方がこぼれ話をしておりました。「今が一番気候が良い。冬なうば朝出勤の時玄関で靴をはく時はまた暗い。そして帰って来た時も暗い。今は朝も明るくて気持ちが良い」と話しておりました。成程なあ。そうでしょう。新家駅でランニングは朝六時から七時がピークです。その時はまだうす暗い。それであらぬか。今日この頃はジョギングがウオーキングの人が多い。その顔は、目をフリ上げて歯をくいしばり、必死の秘相で走っております。

私は思う。この人達は日が長くなったからと言ふ今更、急に走っても、それよりリズクとして私のように「かぶと虫」でも探しながら走ってはどうかと思つたのですが、「お早よう」と声をかけても、それら顔で走りぬけて行きます。「泉南走ろう会」に入りませんか」と言葉をかけるどころでない。人の見ている所では精一杯走って、横丁を曲げて周囲に人がいなくなると、スピードダウンして走っている。

「新家上村より市民の里へ行くコース」はずから解放された「余暇」「気晴し」には良いことですが、もっと気楽にと思つて一度こつたと決めたからには、……とばかり二日酔いでも寝不足でも昨日以上の距離は必ず走ると、余り無理をしないことと、十分に暑さに慣れ、走そ頂きたいと思つた。

当初の張り切りはどこへやら、何時かはその人達を見ることかなります。さて、会員の皆様には八月は神倉高原マラソン、九月には大江山登山マラソン十月は高野山ウルトラマラソンという大目標があり、どうしてもこの盛夏に走らねばなりません。

でしたらならば、正しいジョギング(緩走)を続けまへば、急激な温度、運動量の変化は強いストレスとならず、身体の方が順応



しよれず、バタンということになりかねない  
 気温と湿度の激変が体感温度を狂わ  
 せしめます。クワバレー、クワバレー。  
 梅雨から盛夏にかけての気象条件には  
 充分に気をつけてランニングを続けて下さい。



第4回山口100萩往還マラニック大会 記録表

(150 km)

(250 km)

完走者 170名の内80名

順位	氏名	年齢	住所	記録
75	河内 直子	48	神奈川県	4日16:27
76	坂本 久子	45	神奈川県	4日16:32
73	香川 六男	43	奈良県	4日16:40
77	伊野 雅泉	46	大阪府	4日18:05
74	佐々木 秀人	63	山口県	4日18:07

順位	ビッケン	氏名	年齢	住所	記録
1	92	手塚 綾子	49	東京都	36:53
"	171	沢川 時成	28	長野県	"
"	72	岡崎 幸司	37	栃木県	"
4	41	鈴木 加子	51	東京都	38:07
5	166	米山 栄	32	徳島県	38:20
6	34	高井 喜	43	神奈川県	38:22
7	133	土居 健	49	広島県	38:30
8	24	高田 博之	45	滋賀県	38:31
"	68	吉田 光三郎	44	石川県	"
10	49	白川 三郎	42	愛媛県	38:45



30	10	岸 勉夫	36	東京都	43:49
31	16	大山 尚雄	50	愛知県	43:49
32	138	温原川 清雄	39	東京都	43:51
33	45	辻 健三	65	大阪府	44:08
34	60	香川 清雄	59	東京都	44:13
35	102	高山 利子	52	東京都	44:15
"	116	武田 正次	44	千葉県	"
"	17	見野 啓	61	福岡県	"
38	84	西村 昌三郎	43	広島県	44:28
39	53	大口 精	44	福井県	44:49

お知らせ

一、例会日

七月二十六日

午前九時

一、集合場所

取南市立体育館

※注

集合場所は体育館です。新家の宮さんへ行かぬように。

一、コース

榊井ー関田ー海岸線を走るー榊井温泉浴場へ(そこで泳ぐ)ー体育館

一、富士登山マラソンについて(七月二十五日)

日本一厳しい山岳マラソン頂上エコーに真鍋さん、宮下さん

五合目コースに松井さん(女子)達参加致します。

気温の激変に注意して御期待。

一、備考

次回例会日は八月九日

場所 新家檀河神社前広場