

NO. 139

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4650

「ひかりのジョギング」

会長 遠健三

「梅花散、て櫻花笑み、鳥笑う」好季節となり
ました。この時とばかり、今まで寒くて、また夜明
けが遅く、日暮れが早く、あまり走れなかつた。

これから走行距離をのばそうと一大決心を
していることとしようが、週刊誌やテレビでスポー
ツのやり過ぎは悪い、活性酸素が悪いといわれ
ておりますが、過剰になるは及ばざる如し。これ
は、あたりまえのこと、今やカラがタガタハウコ
とではありませんが、今日、この頃のジョギングは
私から見れば、まさに、マラソン大会のためのト
レーニングになっていいると思わざるを得ません。
何度かというようですが、困ったことだ。健康
法としての目的、現在行っているランニングの目
的をもう一度考えねばなうぬと思ひます。

健康づくり、体力の維持や向上を狙いとし
てのランニングなうば、ゆとりのあるスピードで、
姿勢を正し、いつでもどこでもニコニコゆくり
走ることには心がけて頂きたいと思ひます。

冒険にのべましたように、春、だ、これから走る
めだてなく、もう、マラソンシーズンが終りま

した。あと、は、ゆくりと目標を遠くにもって
自分の好みにあつたフルマラソン、山岳マラソ
ン、マラソクに備え、走らぬようお願いま
す。
参考までに本切り抜きを添えました、よく
読んで下さい

人は地球上の大自然の一員です。そのため、私たちは体も心も微妙に大自然の影響を受けま
す。特に、四季のはっきりとしているわが国では、季節の流れや変化によってかなりの影響を
受けているものです。

そして、ランニングもその一つで、一年中、毎日、同じランニングをやっている、季節に
よって感じ方が全然異なつてきます。それだけに、ランニングを楽しむには季節ごとに工夫を
しながら、季節にふさわしいランニングをしなければなりません。つまり、走る世界は季節の
変わる姿を見つめつつ、相談しつつ、ランナーの心とあして素晴らしいものとなつていくはずで
す。

その日のランニングを行なうとき、一年間のランニングのどこの部分を占めているのか、あ
なたは御存知でしょうか。つまり、その日のトレーニングを考えるためには、まず、一年の大
ざっぱな流れを知る必要があります。この一年の流れを年間プログラムといひます。そして、
この年間プログラムは、まず、春、夏、秋、冬と四季の特色を生かし、その季節のねらいを、
まず作ります。このことをシーズン制ともいひます。

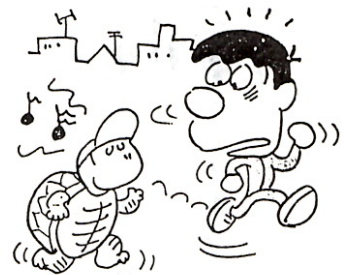
1年のランニング・プログラム

季節	月	気	光	初	中	上	ね	方	法	走
春	3	■	□	初	中	上	いろいろな練習を 楽しみ、フォーム・ スピードに変化を もつ。のびやか に走ること、筋肉・神 経がポイント	ジョギング 野外走 ファルトレーク インターバル走	100	
	4									
	5									
夏	6	■	□	休	中	上	暑さに慣れること。 涼しいところで、 涼しいときに、ゆっ くり走ること。 健康第一	ジョギング 野外走 インターバル走	80	
	7									
	8									
秋	9	■	□	充	中	上	走るには快適なシ ーズン、ゆっくり、 長く走り楽しむ。心 肺機能や脚筋を鍛 える。	持続走 L.S.D (ゆっ くり、長く走る)	120	
	10									
	11									
冬	12	■	□	試	中	上	寒さに慣れる。 試合を大いに楽し むこと。 健康第一	持続走 ペース走 試合	100	
	1									
	2			合						

気温 ■ 低温 平均気温 (10℃以下)
□ 中温 平均気温 (20℃~10℃)
■ 高温 平均気温 (20℃以上)



ランニングも季節によってちがいます



ジョギングは楽しいもの

★ランニング番外★

「厭味(嫌味) (S a r c a s m) な奴にフリて

「厭味とは気持ちのよくない言葉や態度でありますが、この世の中「厭味」なことを言う人が、五万とあります。まあまあ、聞いて下さい、厭味な人「S氏」とします。

ある日、私は「今度奈良フルマラソンに参加しよう」と思う。いつも奈良はウーキング大会とか言って、ガサガサ歩いてばかりいた。それで「今度」は、ゆっくりと景色を見ながら走るのだと言おうと、

「厭味な奴「S氏」

「お回のとき歩いたではないか、それよりゆっくりに歩くのか」と厭味をいう。

「そうだ、私はお一回のとき、靴、靴下の調整が悪く、フルマラソン途中から、ペンギンよろしく歩いたのである。今年はお九回であるが、お一回のときをS氏は覚えていたのである。

厭味なことをいう。



その2

「三月七日に奈良フルマラソンに参加する」外の人には篠山や長居のフルに参加する」といふと、

「S氏いわく「それがいい、一人で参加ならば途中未こうが収容車に乗せられようか黙っていけばいいからいい」とくる。頭にくるなあ、もう。」

その3

千鳥利マラソンのとき、私は「S氏に「ハッタリ」のまくす、Tシャツが私にはある。それは「熊野黒潮ウルトラマラソン」のキッド」といふと、S氏、すか、おおいわく、

「もう、着ることをかかないとくる。そうかもしれないが、厭味な奴だ。彼は何を考え、何を思っているでしょう。この哀れな男に神の恵みのあらんことを祈る。」

さて、私は奈良フルマラソンはS氏のいうように収容車こそ乗らなかつたが、今までのフル最悪のタイムとなった。別に歩いたでもなかつたが走ったが、不本意なタイムとなった。走りこみが足りなかつた。一月、二月は風邪のため、ロングス、本走らなかつたからだ。でも走りが好きで参加した「S氏いわく、「前の機関紙にもそんな記事があった。私は時間が余ったから読んでだが、へへ」と笑っている。

最後に、「お旬明日香」ひなまつり古びマラソン、今日のタイムが私の歴史とある。嫌味だね。私、不本意なタイムであったのに、世の中

厭味な奴 五万とおるよぬ。

透健三

お知らせ

一、例会日、三月二十八日 自主トレーニングとします。六甲金山縦走タイムトライアルに多数参加のため、御健斗を祈ります。

ニ、備考

イ、胃十日例会日、午前九時 集合場所 新家種河神社前広場 雨天ならば、睡え谷とします。

ロ、コース皆と相談して決めます。

ハ、走った後「さやかな」花見の宴を開催したいと思ひます。

ニ、お回 但馬美芝町「みかた残酷マラソン全国大会」六月十三日(日)開催、参加について打ち合わせ。四月二十五日 例会日、いつも通り。

三、注意

例年の小豆島オリブマラソンは五月二十三日開催です。申込期限四月一日です。参加御希望の方は事務局に申し出て下さい。