

泉南走ろう会

連絡先 泉南スポーツ社
0724(83)4653

梅雨期のランニングについて

会長 遠健三

快適な青空の下での春のランニング、神社前
の広場で桜の花見ランニングを行ったことがあり
ますが、一転してこれから梅雨期に入ります。

また天候は初夏だというのに、この頃の天気か
いかなものでしょうか。その日により気温は十度
から十五度の差があり、日本どこかで三十七度
も気温が上がったというそう。これが一体なんぞし
ようか、とりかく異常気象です。

蒸し暑こと雨の中の不快なランニングがジレン
ムです。

スポーツ雑誌によれば、「雨の時には走らないが
基本的な考えです」とあります。そして雨の日
には体育館でバスケットボールやバレーボール等
を行い、じっくり体操や補助運動をすればよいと書
てあります。そんなふうなことをやりますか。オ
ンバーが揃わない。また何時でも使える体育館
がありませんか。東京ドームや福岡ドームのよう
なもの、そんなものはない。

一日で止む雨ならばまだしも二日も三日も続く
雨。走るのを中止していると、かえって体にだるさ

を感じます。

私達の楽しみである市民ランニング大会が、い
つも上天気とは限らない。以前にあったように、
神鍋高原マラソン、ABC万博マラソン、近
くは十勝利マラソンのように雨の中を走らねばな
らない。それのためトレーニングに雨の中を走
た方がよいが、大いに迷うのもこれから梅
雨期です。

ならば、せめても雨の中でも安全に走れるトラ
ックを思いますが、それも難しい。そこで少々無理
してでもと、街の中を走ることになりますが
道路は雨の日の車の往来が激しく、歩道は色
なものが置いてあります。立看板と草が茂
ってあってあります。歩道の鉄板にはくぐりも
注意して下さい。一般道路は危なくて付かない
新家の林道でも思いますが、ボチボチ「ハ
ブ」があります。雨の中のトレーニングは大変
です。

ですから体調の不十分なきは雨の中を走
るのを止めましょう。少々無理してもど
しても走るのを止めたならば、早めに練習を
切り上げるようしましょう。

梅雨期の
ランニングに
注意
して下さい。



町石道 クロスカントリーに 参加して

副会長 栗野原泰正

四月十八日町石道のクロスカントリーに参加
した。月初めに屋久島の宮之浦岳に登
て来たので、少し疲れているが参加した。
今回で二回目である。前回は会長と岡
田氏との参加だったが今回は西氏と松井
さんと三スで参加だった。西氏の車で行
ったが、当日は上天気だったので「私は晴
男である」との事。逆々「私は雨男である
はよく聞くが?」

この大会は手づくりのユニークな大会で
参加者は一五〇名ほどで、会場は九度山の
慈尊院で高野参りの起点で由緒の
ある寺ビエラだ。

スタート前に神社の神主の有難いお払い
があり、みんなで一斉に勝ちどきを上げ
二百段位の階段にゼケン順に五名ずつ
十秒間隔でスタートする。

私はずいぶん番号が若かったりで、先にスター
トするが、1kmすぎた西氏に抜かれる始末
後を見ると、松井さんがすぐ来ています。こ
れは大変だと思ひ懸命に走る。

このコースは町石道といわれていて、一町
ごとに石の道標があり距離がわかりや
すく、地道で足の感触は良かった。
途中で外人の女性(女子の部一位)に

扱かれる。この女性は何の石博の駅伝でも扱かれたようだ。
 ブールすると西氏がビールを持って待っていていた。三人揃ったところで乾杯。何回飲んでもヒロいもんだ。帰りはケナルと雷車が九度山まで帰った。楽しい一日でした。
 参考まで西氏男子七位、松井さん女子四位
 大健闘でした。

＝コース＝

一、千鳥利マラソン結果について
 雨の中参加選手の皆様よく頑張った。苦勞もなく、笑みあり、涙があつた。中でも松井さんよく頑張りました。六月号のランナーズに掲載されましたのでご紹介いたします。泉南走ろう会さま「ランナーズ」に掲載されるとは、天晴天晴敬意を表します。男子はサズリ一まで掲載です。残念。誰もしません。

泉州・千鳥利マラソン			
天候：雨			
※大会誌			
2月21日 岸和田市(大阪)			
42.195km/男子		2663人	
順位	氏名	所属	時分
42.195km/女子	268人		
1	藤原 大英	トキトラシ	2:56:17
2	松井 美奈子	明日本山会	3:18:32
3	本下 洋江	大洲走友会	3:19:17
4	中野 寿美	阪南走友会	3:19:42
5	中野 寿美	豊 進 隊	3:20:15
6	中野 寿美	NTT大阪	3:21:27
7	谷川 政代	淀川ランナ	3:22:14
8	大田 和子		3:23:05
9	高橋 みどり	チームガゼ	3:29:18
10	田代 忠子		3:29:47
11	堀川 秀子	田原本長C	3:32:09
12	保城 初代子	久宝地緑地	3:35:54
13	水野 三津子		3:37:03
14	坂元 理恵子		3:39:22
15	坂元 理恵子	耳原風病院	3:40:47
16	原 保恵子	フル石回会	3:41:33
17	原 保恵子		3:41:34
18	上野 和英	阪南山投会	3:44:25
19	山本 徳美		3:44:43
20	山中 相子	河内長野長	3:45:55
21	小山 和子	チーム緑大	3:50:19
22	成江 忠子		3:47:42
23	水谷 利子	近畿ココロ	3:48:42
24	高橋 紀子	泉南走ろう会	3:48:53
25	高橋 紀子		3:50:02
26	松井 裕子	阪南走友会	3:50:57
27	松井 裕子		3:51:33
28	利法 悦子	アイランド	3:52:54
29	田中 裕子	チーム緑大	3:53:06
30	小林 裕子	近畿ココロ	3:56:22
31	中川 裕子		3:57:15
32	成谷 忠子		3:57:36
33	成谷 忠子		3:58:57
34	成谷 忠子		3:59:02
35	成谷 忠子		3:59:41
36	成谷 忠子		3:59:45
37	成谷 忠子		3:59:52
38	成谷 忠子		4:00:05

一、町石道コースカントリーラリーについて(東野原氏の記録)
 高野山町石道は旧高野山への参詣道で佳時の道標をかねた石の卒塔婆が一町ごとに山麓の慈尊院から高野山大塔まで一八本あり、これには梵字が深く彫り込まれ、なんだか有難いような念仏がぞきぞきとクワカントリーコースです。よれもほとんど上りはかり。しかも四時間以内にはこのコースを走りぬくこと。でないと木ヶ老人参加する

なというようなコースです。
 これも東野原さん、西さん、松井さんよく頑張りました。東野原さんの感想文にもあるように、男子の部で西さん七位、女子の部で松井さん四位と、立派立派敬意を表します。

おお知らせ



一、例会日 五月十三日午前九時

場所 泉南市立体育館
 会場場所は神社前広場ではありませんのでお間違いないようにして下さい

一、コース 皆で相談して決める

一、案件 イ夏の合宿トレーニングについて

(野外でのテント、バーベキュー等)ロソり地

一、備考 六月例会日

六月十三日は走ろう会の方カスンバーがオロみかたに、残照マラソン大会に参加します。自分で自主トレランスとします。

六月二十七日例会日 午前九時
 場所 泉南市立体育館

雨が予想されます。色んな打ち合わせは屋内で

(おわび)

先月発行の機関紙に新入会の方のお名前をご紹介しましたが、誤りがありましたので訂正致します。

西 和秀 さん
 泉南市別所
 阪六七一

赤ちゃん
 お誕生おめでとうございます

細井文裕さん
 次女 愛生 ちゃん

赤井加寿子さん
 長女 彩 ちゃん

