NO. 142

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

"夏場のランニングについて"

会長 迷健三

暑い時走る。これ程つらいものはない。それならばまたまた夏には走らないのは基本的な考えです。と、言いたいのですが、真夏にも神鍋高原マラソンのようにレースがある。そのおかげで毎日のトレーニングの励みにもなるというものです。

走って汗をかくのは冬場と違って、夏の汗はストレートに脱水症状になる。水のとり過ぎ、とらな過ぎには充分注意いたしましょう。

夏には小銭を持ってゆき走りましょう。途中でジュースを飲む、もしダウンしても小銭がなければ家に電話することも出来ない。マラソンによる急激な多量の水分不足は脱水による意識障害からくることもあります。

真夏といえども朝が涼しい。早朝マラソンを心掛けましょう。それが出来なければ、冬の午後八時、九時と違って夏の夜間は走ることが出来ますが、黒のシャツで反射テープなしで走っている人を見かけますが、暗がりから人が出てきてびっくりします。また、無灯火の自転車の多いこと、夜間のトレーニングは危険きわまりない。私はもっぱら夜間は歩くことだけにしておりますが、長距離レースには、夜間も走らねばならない。それにはそれなりにライトを持って走る等、充分注意しております。

会員の皆様も今後長い距離レースに参加されますならば、今から夏場のランニング、交通事故防止に万全の注意をして走りましょう。

「美方残酷マラソン大会」

松井裕香

兵庫県美方郡美方町。人口約三〇〇人、小さな田舎町で六月十三日第一回美方残酷マラソン大会が開かれ、栗野原さん、岡田さん、西さんと共に参加した。

「残酷ならばどのくらい残酷なのか、その残酷に挑戦したやないか。」という、主催者側の思惑にはまってしまった様な参加者も、私を含め少なくなかったと思う。標高差約七〇〇メートル二十三キロ。最初の十四キロはひたすら登り、残りの九キロはひたすら下ってくるコース。

「挑戦してやろう」という気持ちのわりには、あまり練習もせずスタート地点に立ってしまった。

「明日はきっと筋肉痛になるだろう……」

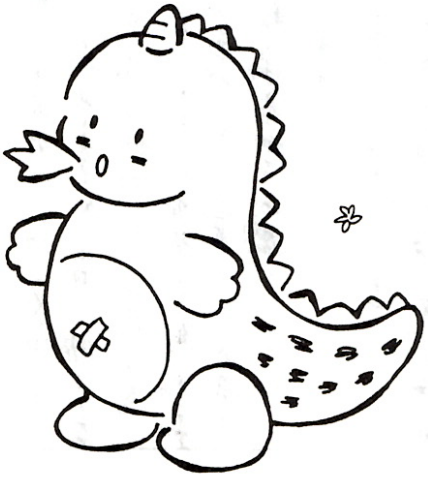
「もっと腕を振って、足をあげて今回は絶対に歩かずに走りきるぞ!!」ずっと下を向いてコツコツ登る。スタート時に降っていた雨もいつのまにか止んでいた。二度の給水所を通過し、一〇キロを過ぎたあたりから遂に歩いてしまった。

「この登りはいつまで続くんだろー!!」と感(!?)にはなれない!?

(まだまだ走ろう会のメンバーのように、ゲテも行きとは対照に帰りの下りはよく足が前に出た。たぶん他のランナーには抜かっていくようにしか見えなかったと思うけど。

二時間二十五分程かかってやっとの思いでゴール。ゴール後は、温水につかってホッと一息。

結局練習不足で"残酷"には勝てずこの夏も真っ黒になって走ることを誓わないといけないようだ……。



そのス

高石ともや 米大陸横断マラソンに出発

・WORLD電紙台・

人生のあかしとして絶対完走を!!

アメリカ大陸4800㌔を横断する世界一のマラソンレース「トランス・アメリカ・フットレース」に挑戦する歌手・高石ともや(全)が十四日、十三時五十五分成田発のKLM便でスタートのロサンゼルスに出発。「マラソン人生二十年の集大成として楽しんできます」と鉄人レース完走を誓った。芸能人ランナーは、間寛平や上岡龍太郎、丘みつ子、秋野暢子らが有名だが、元祖"走る芸能人"は高石。ランナー生活二十年の区切りに挑戦するのがロサンゼルスからニューヨークまでの4800㌔を六十四日間で走る「トランス」だ。

「挑戦じゃないですよ。楽しいから走るんです」と高石。「歌(受験生ブルース)がヒットして、お金を使って幸せになる方法も試したが、銭に写した自分の姿は大きくならなかった。それが走り終えたときに感じるものは最高」と走る喜びに心はすでにゴールのニューヨーク。半年前から一日に50㌔を走り込み、体の方も仕上がり万全。「人生の証しとして絶対完走しますよ。でもマラソン人生はまだまだこれから」と健闘を誓っていた。

お知らせ

一、例会　六月二十七日　午前九時集合
　　場所　泉南市立体育館
一、コース　皆と相談して決める
一、案件　イ、夏の合宿トレーニングについて
　　ロ、その他

一、七月例会について
　　七月十日　午前九時　新家種河神社前広場

七月二十五日　貴志川キャンプ

夏のマラソン大会参加について

イ、第三回カントリーロード100Kマラソンが八月十五日に鳥取で開催されます。「高低差」八〇〇M、「制限時間」二十四時間、「参加費」三五〇〇円です。

ロ、第十回神鍋高原マラソンが八月二十九日に開催されます。五K、十K、ハーフの種目があります。参加費三〇〇〇円です。

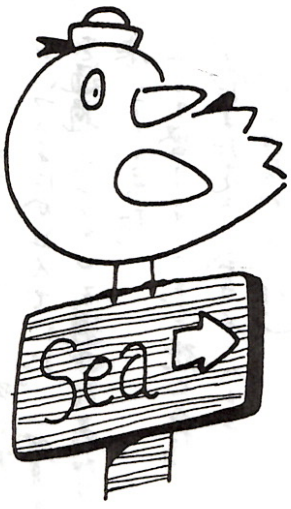
いずれも宿泊を用します。また、参加方法としてJRまたはバスにて参加したいと思います。

申し込み期限は六月二十日となっておりますので、参加御希望の方は六月二十五日までに走ろう会事務局泉南系ーツ社に参加費持参して申し込んでください。申込書は事務局で用意しております。

夏の合宿トレーニングについて

今まで加太国民休暇村にて一泊し合宿トレーニングを行ったことがありますが、今回は趣向を変えて、テントにてキャンプを行なうと思います。内容はジョギング、ランニング、水泳、魚釣、キャンプファイヤーを予定しております。会費そして会員さの御家族多数の御参加をお願いします。

場所　和歌山貴志川
期日　七月二十四日、二十五日(一泊二日)
会費　会員さま五〇〇〇円、家族の方一人五〇〇円
(大いなるバーベキュー大会を行ないます)

右記のように予定しております。具体的な実施方法は会員の皆様と元から相談して決めさせて頂きます。

実施方法が決まり次第御案内御通知させて頂きますので参加の心積りお願いします。