

NO. 143

泉南走ろう会

先社
連絡泉南スポーツ

真夏のランニングについて

会長 遠健三

シトシト降る雨の季節が終ると、ただちに照りつける夏の季節です。

暑い日中には走らないうが基本的な考えです。走る世界も暑さの中で一段と厳しいものへと変わります。真冬の寒さの中で走るよりも、高温の下で走ることが、どんなにか辛いかは、会員の皆様には、誰しも感じるところです。

岡田海岸より樽井海水浴場まで防潮堤を走るコンクリートの暑さの照り返しには参りますね。夏は日中が暑いばかりでなく、夜になっても温度があまり下がらない。寝苦しいと感じる熱帯夜がありますために、体が休まらず、疲れがたまいません。

こんなとき、こむに對して走るのはギラギラと照りかえるアスファルトの道の街中を走らより、野山や海辺にて走ることです。(海辺でどこにあるのみなあとスグモ芝生の公園もなご走るには苦勞する)

かうだにこもってしまつた暑さも、野外を走りせきの音を聞けば涼しさを感ずることか

きます。

走ることによつて汗を流し吹く風は室内の扇風機よりもクーラーよりも涼しく肌を感じます。夏とて室内でおるよりも野外に出る走れば、フレッシュな涼しさを覚えることができます。

そして暑さにもたくましくなつてきます。しかし、真夏のランニングには次のことに心がけましょう。

- ・暑さに慣れること。
- ・涼しい時刻に、涼しいところを走りましょ。
- ・ペーペーはゆくり、余裕をもつて走りましょ。
- ・走る時間は短かめにましょ。
- ・糖分や塩分のとり過ぎ、とりな過ぎに注意しましょ。(夏の発汗は、ただ水分だけでなく塩分も不足してきます。疲労回復には糖分も)

では、健康に留意し、元気に走りましょ。「継続」は力なりと。



朝、詩

靴

雨、雨、靴がもたない

素足で走ろうか

選考で駄前が人で一杯だ

素足ではかこうが悪い(よういっよ)

仕方がない、こらも毎日雨では

ではこの靴泥泥だ

雨用の靴 ハイキング用の靴

ジョギング用の靴

レース用の靴

靴、靴、靴がたくさんあるのが楽

泉南スポーツ社では

靴、靴、靴がたくさんあるよ

い、靴買おうのが楽

素足のランナー

お知らせ。

一、例会日

七月二十五日 午前九時
新冢種河神社前広場

一、コース

皆と相談して決める。多分六ヶ郷
滝の池コースとなるでしょう。

一、備考

さて、先月の機関誌には七月二十四
日二十五日に貴志川にて夏合宿
トレーニングとなりおりましたか
また、それに参加の心積りして下さ
ておられるかと思ひますが、諸般
な都合により中止として頂きま
す。またの機会にどうぞよろし
く。中止の連絡遅くなりまして
すみません。おわび致します。

一、次回
定例会

八月八日、八月二十二日
集合場所 時間 いつもと同じ

一、コスモスマラソンについて

二月、三月の十亀利、篠山、長尾、
奈良のフルマラソンを走つてより、
会員の皆様には、町石クワースカ
ヤ、美万残酷マラソン等のケアも
のマラソンばかり、はたまた八月
には、伊吹かっどびマラソン(標高
差一五〇m) また 標高差ハ〇

〇米の10キロ、カントリーアド
島根マラニックに参加する人か
あると聞く。グアモの、マラソンは
かりです。ミニマでまともなレース
に参加してみても如何がと思ひま
す。

左記の通り十月にコスモスマラ
ソンが開催されます。近くで良
いと思ひます。参加御希望のオ
は各自で参加申し込み下さい。
尚、参加定員が少ないため、
早めに申し込みを。

貝塚市制50周年記念 コスモスマラソン

参加者を募集

貝塚市制50周年記念の
コスモスマラソンが十月
三十一日午前十時から三
色の浜パークタウン内の
ふれあい運動広場をスタ
ート・ゴール地点に二色産
業団地周回コースで行わ
れることが決まり、次の
要領で出場者の申込みを
受付ける。市制50周年記
念事業実行委員会の主催
で、雨天決行。
参加資格は独自で健康
診断を受け、健康上異常
のない人。競技は第一部

(3)ファミリー健康マ
ラソン(第一部6.4kmマ
ラソン) 第三部(10.4kmマ
ラソン)にわかれ、年齢
性別は問わないが、第二
部は五〇分以内で走れる
人、第三部は一〇〇分以
内で走れる人が対象。定
員は第一部が千人、第二
部は各五百人。参加料
は各部とも千円。
申込みは所定の参加申
込書に必要事項を記入の
うえ返信用ハガキ(参加
証)に41円切手を貼り、
参加料を添えて九月十五
日までに貝塚市品中一丁
目一三番一号、教育委員
会社会体育課(市立総合
体育館)内のコスモスマ
ラソン実行委員会事務局
へ直接または郵送のこと。
問い合わせは実行委員会
(TEL23-13630)へ。

