

No. 145

# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
0724(83)4653

ランニング・シドゼンを前に

食達健三

cc1

う仕事です」と言つておりました。やすかば時間を見つけて走る。体も心もリフレッシュ。後姿は健康そのものでした。私はMさんにスピードを会わす訳にもいかず、ましてや素足で走っていました。途中で倒れました。「余り無理をしてないよう」に、私のように年をとれば、何時でも走れる。人生は長いと声をかけました。こうやが朝でした。

春と同様秋は走るには最適の時です。  
しかし、秋は深まるにつれ、日も短くなり、気温は下がり、明るい中で走る時間が短くなります。そこから冬へ、ランニングまで本格的なフルマラソンに入るに最もむずかしい大変な季節です。それには、冬の来る前に走る習慣を身につけろ必要がありまます。走つなくては何が充実したものがない。食事がますいビルがおしくなるからだが重いといった感覚をもつことも必要かね。秋は涼しきの中、一つでも多くのランニングのよきや樂しみを味わって下つ。

追記

或日、私は朝早く素足で「市民の里」を走っておりました。誰かに会つて「あらうな」と思つてありますと、案の定、佑の声あり。誰かと思ふうとMさんです。彼は「番ひ」なあ。ですがががしいなあ、最高だなあ、時間があれば坂河ダムまで走つて行きたいが、今はまた、氣

## 『神鍋高原マラソンに参加して』



当初参加を予定していた西田先生は所用があり、参加出来なくなつた。そこで今参加は泉南走ろう会最狂のメンバーとなつた。石橋さん、細井さん、達、昨年もそうであった。昨年はどうしたことが泉南走ろう会、恒例参加、神鍋マラソンが誰も参加なし、恒例参加の灯を消さないためにも食の参加ですが、こともあろうに最狂のメンバーです。さて、車中の人となる。例によし、ビル、浦、宇スキーと来る。浦、宇スキーは主として私ですが、ちきりょう、馬鹿げで、私は神鍋マラソンを飲むと、石橋さん、細井さん、宇スキー水割り、ストレートかと聞くと、石橋さん、宇スキー水割りがいい。ほな手持て来るとして車両の連結に行くと、冷たい水があり、「あ、あ、あ、」と席に座ると、石橋さんとやある。何と言つても特急に乗っているもんぢやない。その通り特急北近畿号に乗車である。旅費が高めが快適なもの。

今年はアルも、十キロも走る度



それもさうはず、昨年は細井さんが先にゴールされ、細井さんから「石橋さん、水瓜がおいしいよ」とやめた。あつつけがましく先にゴールしたこと水瓜を食べながら誇示したのである。その仇をうたうのである。雪辱を果たしたのである。そしてあんたのゴールする前に私は水瓜二つも食べたことを示したのである。

今日は最後のタ

イムとなりた。

かおり、「シンは走るのがいやだったのに君等が走るといつかり走った」。今回はアシは走る、との為にも着替をもつて来ていました。走らないうえ、五人のやめや」と石橋さん、細井さん答える。

さて宿に着くと温泉に行こうと今度出来たらしい神鍋温泉に行く。よう

いよ最狂だなあと思う。ゴルの結果「石橋さん、あんたは恐ろしいがあ、水瓜二つ食べたし、事もあろうに水瓜を食べると、その場の皮捨箱に捨てるちやんにこんなところまで水瓜の皮二つ持て来て来る」。

それもさうはず、昨年は細井さんが先にゴールされ、細井さんから「石橋さん、水瓜がおいしいよ」とやめた。あつつけがましく先にゴールしたこと水瓜を食べながら誇示したのである。その仇をうたうのである。雪辱を果たしたのである。そしてあんたのゴールする前に私は水瓜二つも食べたことを示したのである。

に過去最底のタイムとなつた。

今年はフルも十キロも走る度に過去最底のタイムとなつてゐる。残念ではあるが、年をいと言いたくない。

石橋さんも今回の神鍋マラソンに備え行つたのであります。秘密トレーニングを行ふこととする。石橋さん、細井さん、達、今度一庫ダム周遊マラソンは決戦場となる。泉南走ろう会最狂のクルベー、頼みませ。御健斗を祈る。

速 健三



元の2

お知らせ

一 例会日 九月二十六日 午前九時

新家種河神社前広場

一、コース 皆と相談して決める

一、備考 1、十月例会日十月十日は熊野灘潮ラルヒマラソン、大阪湾一周などに参加する人、また当地お祭等ありますので、自主トレーニングとします。

口、十月二十四日例会日はいつも通り行います。

一、その他 1、川口一庫ダム周遊マラソンが十月二十三日へ移開催されます。参加申込みは十月十五日までです。

参加申込書は走ろう会事務局泉南スポーツセンターにて、参加希望の方受領して下さい。

口、来年泉州千鶴利マラソンは左記のようになります。開港記念マラソン

関西国際空港開港記念

泉州国際市民マラソン(大阪)

94年9月に完成する関西国際空港開港の記念行事として、これまで開催されてきた泉州・千鶴利マラソンが拡大発展して、94年2月20日開催の方向で計画が進められている。関西の中世からの貿易港・堺から21世紀の支間口としての役割を担う関西新空港までをコースとする、日本では珍しいワンウエイとなる予定だ。



として開催される予定なりで、参加のためボチボチ練習いたします。

京都国際市民マラソン(ハーフ)が来年三月二十日(日)開催されます。今テレビでやたらと参考募集と放映されておりますが、申込みは九月一日から十一月十日となるので、定員不採用のときは抽選でとあり、この辺ではあまりこの大会の盛り上がりが少なく、また日帰りで参加できるか、宿泊せねばならぬなかなかづかしいところですが、参加御希望の方は申込書走ろう会事務局で受領して下さい。