

# NO. 146

## 泉南走ろう会

先社  
泉州スポーツ  
0724(83)4653

9月と星のランニング会

会長 遠 健三

秋の夜長といいますか、氣だけ太陽が沈むのが早い。勤め人のランナーにとっては、明るいうちに練習する二ヶ、なかなかどうせん。しかし、秋、夕方から夜にかけてのランニングは光の輝きは少ないけれど、楽しいものであります。最初、目が暗さに慣れていないうちに、バランスや方向感覚、スピード感がうまくこれません。しかし五分、十分と走っていると、次第に目は暗さに慣れ走ることが出来ます。他の周囲の風景もはっきり見えないだけに集中してランニングができるのです。

神鍋高原マラソンの折、私はHさんに、「あんた、夜の十時頃走っていると、他の人から聞いたが、ほんまいか?」と聞きました。十時頃走ております。静かでよ。

とのことです。

そうぞしょ、星の輝きや、月の光が意外と明るく、そして美しいものに映るのはランニングによって、感覚が鋭くなっていますからではないでしょうか。本当に夜は静かでよい。

私も長距離走に備えて夜のトレーニングを行っており、花咲くのは十分な配慮が必要であると述べましたが、今も走り慣れてどこか走ることです。くぼみや溝に落ちて足首を捻挫に注意しよう。

陸上競技場や、グランドなどの整備されたところがあれば、最もよいかもしれませんが、そんなものは泉南市にはないですから、夜のランニングには充分注意を。

オードに車に注意しましょう。服装も明るいカラード・車からよく目立つものにして、また、夜間反射板をつけておこう。

私は懷中電灯を持て走ります。自ら防衛もします。練習はインターバル走なんてスピードをねうう走りは止め、ゆっくり走りながら、月や星を見ながら、じっくりと走りますよ。

気候と光や天候によって服装を変えて、月と日生のランニングを行ないましょう。

今年も馬路村で夏を終えた  
牧野源泉  
駄然としない夏でした。本当の夏はいつ来て、いつ去ったのでしょうか。科学的ではありませんが、恒例のことを迎えるとそれを終えれば、何かの区切りを意識するものです。泉南走ろう会では、神鍋高原マラソン大会の参加をもって、夏の終わりとなっています。私は勝手して、この3年間、高知県馬路村のマラソン大会に参加して、それで夏の終わりを意識してきました。値するほどの話題は提供できませんが、ここにその参加報告をしておきます。

大会名は「おらが村心臓破りフルマラソン大会」。

場所は高知県馬路村という超田舎、高知市からバスで約2時間、室戸岬の手前の安田という町からなり山手に入った所です。総じて、この大会では、村をあげての精一杯の準備と心温まるもてなしで歓迎され、このうえないほどいい気分を体験できます。JR高知駅・高知空港でのバスによる出迎えから始まって、走り終えてそこに送られるまで、どれをとっても大満足。参加者は大黒字、村は大赤字です。しかも連続で。私もその一人かもしれません。

「なんだ坂、こんだ坂」と氣合いを入れて走るつもりで早々と申し込んだものの、高知に向かう時は、極端な修正を余儀なくされていました。目標は「制限の6時間以内でゴール」、トホホ……。2週間前に踵に鈍痛を覚え、1週間休んでも、百八十度でさえ続けて走れない状態だったからです。ソロリ、ソロリのスタート。踵の状態を確かめながら、痛みがないことを願いながらの走り。幸い、結果的には不

安は実現しないで、全行程を走り切りました。タイムは昨年よりほぼ30分遅れの3時間46分、良しとするべきか。

いま少し大会について紹介しておきましょう。入り組んだ谷間のこと、コースは大小長短の坂道を上ったり下ったり、右にうねり左にうねりで、季節も考慮すれば、結構タフです。が、さほど疲れはありません。おそらく、杉の林道や山際の影道を走ることが多いからでしょう。加えて、給水は2~3kmおきにあり、喉の渴きやガス欠に苛まれることもないからでしょう。テーブルの上は圧巻です。製品名が「ごっくん馬路村」という蜂蜜入り柚ドリンク、麦茶、氷水、パン、バナナ、おにぎり等が置かれています。当日は暑かったので、シャワーも4箇所ほどありました。今年は急ぐこともあるまいと、最後のを除いて全部のテーブルに手を出し、さすがにゴールして温泉に浸かった後でも、せっかくの弁当は辞退せざるをえませんでした。

ついでをいえば、篝火(かがり)のものでの前夜祭も食べ放題・飲み放題です。村で調達した物が中心ですが、素朴さや珍しさもあって、どれも人気があつたと思います。鮎の大きめのを選んで5匹食つたとか、猪汁を3杯お代わりしたとか、山菜(みょうが、琉球、こんにゃく等をネタにした)にぎりを二十個食べたとか、妙なことで競って話をしていたグループもありました。ずいぶんあった地酒も焼酎もミネラルウォーターも「ごっくん」も、終わり頃には、空っぽ。揚げ句の果て、ほとんどの人が加わった鳴子踊り、よさこい節の踊りの最中に、葉味の葱、みょうが、柚のスライス、柚の実までもがどこかへ消え

てしまっていました。人のことはいえませんが、都合を擧げて精一杯準備し、村の顔役、村長さんから婦人会長さんまでも勢ぞろい。皆、もの腰低い態度であちこちの参加者と笑談する光景には、村の大いなる心意気を感じました。夏の終わりを意識する大会として、まだ数年付き合ってみようと思っていました。

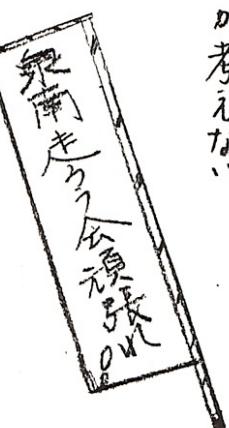
「おまんらあ、よう来てくれたきにい」といって、村を擧げて精一杯準備し、村の顔役、村長さんから婦人会長さんまでも勢ぞろい。皆、もの腰低い態度であちこちの参加者と笑談する光景には、村の大いなる心意気を感じました。夏の終わりを意識する大会として、まだ数年付き合ってみようと思っていました。



## 雑談・雑談

## 泉南走ろう会「頑張れ」の旗持ち募集

この旗持ちは難儀です。なぜ難儀かといふと旗の竿は長く、車の中、電車の中でも持ち運びは面倒です。せんづらば魚釣用の伸縮製の釣竿の古いのでも利用すればよい。それよりも軽いアルミニウム製の旗竿にすればよい。いいが市販されております。それを購入しようとしない。なぜならば、自分は千葉利マランに選手として参加するから旗を持つ必要がない。それで誰もが、眞理に旗の竿をどうするか考えない。



これが問題です。選手として走らなければ持つことになります。走てもどうせ駄目になればかり、完走は駄目なりに。されなれば最初から選手として参加せずに旗持ちをするふよ」と思うが、ここが問題です。旗持ちがやだから選手として参加する。私は思う。どうせ参加しても駄目だなあと思う人が三人程ありますか。いくら今回は制限時間が五時間になります。その人に、「お前は参加しても駄目だ。本人は旗持ちをしてない」とはいいくらい。本人は

元の予

見走できると思つておるのぢ、もし言つたがう  
ば、氣を悪くする。怒るでしょうね。そして、言  
て、より本人がそれなうほ、事が重大です。

余計に話はや二しくなる。

誰が旗を持たはばならぬ。旗持ちいやは  
らば、二つから充分健康に留意そドレ

ミニカニ効んで下さ。

ちなみに旗持ち採用の条件

時間給なし

送迎なし

給食バナナ・給水ジース等

本人自由に用意すること。

い条件ではありません。

お持ちしてあります。

### 1. 泉南走ろう会



一、例会日  
十月十四日  
午前九時  
お知らせ

新家種河神社前  
広場集合

皆と相談して決める

一、コース  
十一月例会日は十四日  
午前九時  
集合時間場所はいつも  
の通りです。

### 1. 泉州千鳥和マラソンについて

今日は左記の通り開催されます。関西  
新空港開港記念マラソンです。

奮て街参加下さい。

尚、参加申込書は十月二十九日に走  
ろう会事務局(泉州糸紡紗社)が取  
り寄せて貰えます。

参加人員三〇〇〇名ですが、即申込み  
でないと、〆切られます。  
参加希望の方は走ろう会事務局  
で受領し、早めに参加手続きを行って  
下さい。

