

N.O. 147

# 泉南走ろう会

連絡先 泉南走ろう会  
大阪府堺市東区  
272-4 (83) 4653

### 冬に向けてのトレーニング

会長 透 健三

今年の夏は何時来て、何時終わったのか、わからな  
い。誰かさんが言っておりましたが、その通りですね。  
残暑きびしい」との季節用語もありませんでした。  
そう言えば、何時梅雨が終ったのか長雨でレ  
た。また、秋本来ならば「天高く澄せわたるころ」と  
なるわけですが、い、天気が三日も続きません。

それなのに、十月九日、十日、十一日は天気が良ま  
り、熊野黒潮ウルトラマラソンや、大阪湾一周ウ  
ィニグには苦戦しましたね。

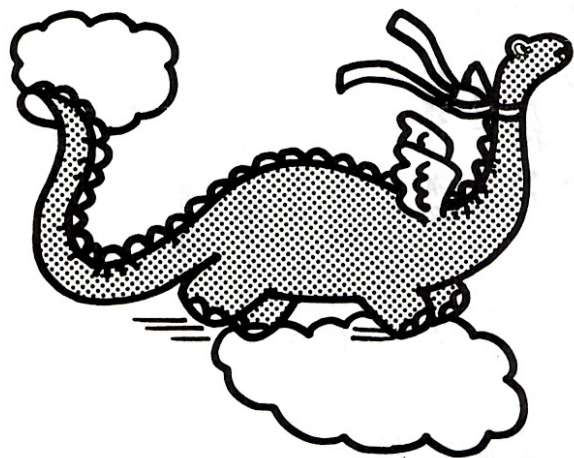
もう、また冬です。今年の冬はどうなることや  
ら。この辺でも大雪があるかも知れない。

健康のため、ストス解消のため始めたマラソ  
ンならば、よく健康に留意し、寒さにもなんの  
その、寒さ、くと言ってはおうれない。ゆっくりで  
も良い、目標のマラソンに備えて走りましょう。

普通の人ならば今年の冬はどうしよう、何を着  
よう、寒さ対策ですが、私達ランナーにとては  
この寒さをできるだけ楽しく健康に過ごせ  
るように、くじけような走ることを止めてしま  
いたいようななかでも、気分一新させるようなマ

ラン大会が待ちかまえております。阪南駅伝  
や空港開港記念マラソン(千亀利マラソン)等。  
何しろ暮れから新年にかけて何処かで、毎日  
日マラソン大会や駅伝が開催されます。私達の  
心をわくわくさせます。  
私達の毎日の練習が、丈夫で長持ち、健康  
で明るい家庭でありますように、生きたラン  
グであるように、大会や駅伝があるのをおし  
りませう。

### 冬に向けて、寒さに負けまいように頑張 りませう。



### 大阪湾一周ウォーキングに 参加して思う

透 健三

十月九日、十日、十一日の二泊三日で大阪  
湾一周一五五キロウォーキングの大会に参加す  
る。  
なんどこんなものに参加することになったのだ  
ろう。前に参加したことがあるのに。今日  
東京では才一日日本山岳耐走レースがあ  
る。あれに参加したかった。しかし山の会  
の連中三人と参加することになっていた  
ので、仕方ない。その約束を破ることは  
出来ない。参加者一〇八名である。

十月九日、今日は好天気です。暑くは  
ない。午後九時には熊野黒潮ウルトラマラ  
ソンがスタートだ。彼方も頑張りであろう。  
自分も頑張りなう。あ、大阪の森の宮よ  
り泉佐野市まで来た。

それにしてもお腹がへった。雄信達まで行け  
ばワイニングがよく祭りの地車に出会えば  
細井さんからお酒を出してくるそうなの。  
それまで頑張りなう。羽倉崎駅下り広場ま  
で来た。その時ニコニコ笑って私達のウ  
ィニグ参加者に応援をして下さっている婦  
人がある。誰だろう。こんなところで知りあ  
いもおろないのに。

なんと、牧野先生の奥さんだ。「なんでも  
私の知り合にもこの大会に参加して、その

