

NO.151

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

春のランニングについて
ゆづりとのんびりと

会長 遠健三

四季のランニングについては、今までに機関紙に何度か書きました。もう何も書くことがないと思えますが、春の訪れはなんと、いつでも大きな喜びです。

光は明るく、暖かくのどかな鳥のさえずりが聞かれます。土も柔かく、川の流水もゆるやかに野の草も木々も芽をふき、自然の万物も共に喜び甦えたることを感じます。

フォーキングが歌手の高石ともやさんは走らう的のつに「五感を磨く」というのがあります。美味いものをもっと美味しく食べることができるといって、(さしづめ)ビールも美味しくのめるように、(さしづめ)音楽をもっと美しく楽しく聞くことができるように、(さしづめ)花の香りをもっと香り高く感じるように、そうするために走る。

春はそれには最もふさわしい季節という。なる程なあ。

ところで皆さんは始めに述べたように春の訪れが、ゆづり始まりすか、何を言っているのか、

十二月から三月にかけて取休やフルマラソンなどと言った可なり走りこんでいる。春だ、春だと今も大きなフォームでスピードも速く走っているでしょう。それでは脚の筋肉を甲心としたケガをしないで、春はケガの多いシーズンです。

この頃よく見かけます。こめから走り始めのうととする初心者の方、また冬の寒さによって走らうと思っていたが、走れなくなった走りや甲断してその方が走り出すのを。春は走るのに最もよいチャンスです。春夏秋冬、春はトレーニングの基礎期です。

しかし、ランナーといえるほど、かなり走り込んで、皆様の、もう一度初心者に戻る時期かと思えます。十二月から三月にかけての試合はロードレースはほとんどいい程度堅い路面を走るものばかりです。筋肉も硬くなり、オイルも少なくなって、ケガのものとす。そのためにも試合の休養も兼ねて、ゆづりとのんびりと、「五感を磨く」ために走ると、あつてほしい。

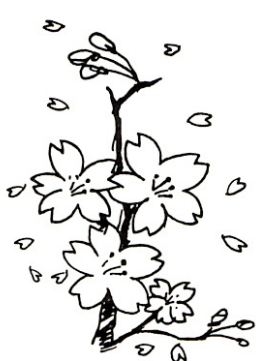
ワラビもタラの芽も出て来ます。時にはハイキニクに出て、体の柔軟性や筋肉を作る基礎を今一度つくる。速く走ることより、まず美しく走ることが大切で、その美しく走ることが春、この基礎期ではなからうかと思えます。

美味いビールをもっと美味しく飲みましょう。余談ですが、女子のミス世界ランキング上位で女王の冠を奪はれたりしております。シエラ・グラフィ選手、そしてマルチア・チアロチ選手

両選手とも二十一年間にわたって世界ランキング上位です。二十一年間の秘けつはチアロチ選手が言っておりました。意外、それは「余り無理をしないうこと、大会の結果についてはよくよしないこと、試合はリラックスして楽しんですること。そしてミスだけでなく色々なことに興味をもつこと。」(美術)音楽、野球等」と言っておりました。なる程なあ。

また、冬期五輪リレハンメルでは日本の選手は期待された程成績は上がりませんでした。それはなにか。ジャンゴの萩原選手達が言っておりました。「我々に試合が終った後、またトレーニングの後にはマッサージする人がおらなかつた。恥かしい話ですが、ドイツの選手に比べてきているマッサージ師にマッサージしてもらったが、自分達で体をほぐしていた。それではよい成績を出すことは出来なかつた」と。これは「なんでもうなうことか。」

でも笑ってはいけません。こめからのトレーニングは今一度初心にもどりのリレハンメルで体をほぐし春だ、春だ、楽しく走りましょう。



☆ 反省と抱負 ☆

岡田盛助

昨年8月ごろから左足首を痛め思う様に練習が出来なかった。しかし10月の黒潮30kmに出場予定していたため走らないうと不安になりつい無理もして走る。すると左足をかばって走る為か、今度は右足も調子が悪くなってしまう。結局元にもどすのに2月までかかってしまった。それも必前の様に走ろうと思うと苦しいこと、しんどいこと、何事にも言えることであるが、継続は力なり、急がば回れである。エフを実行する為にも故障しないことの大切さを実感しました。

次に先日行なわれた泉州国際マラソンに参加された皆さん、お疲れさまでした。私も含め抽選に選ばれた方本当に残念でした。しかしレースはそれだけではありません。次のレースを見つけて目標にすることです。私は今長居のフル、六甲縦走、富士五湖ウルトラランニングに向けて練習を続けています。そのオニ段階の長居フルは2月6日に西さんと2人での参加でしたが2人とも栗野原さんの応援に御まされ好タイムで無事完走出来ました。次は六甲ですが、これは友人が参加予定されています。そして4月29日の富士五湖ウルトラランニングです。いずれも完走を目的として無理せず頑張るつもりです。

お知らせ

一、例会日について

3月27日はいつもの榊河神社前公園集合の例会はありません。当日六甲金山縦走タイムトライアルに参加のため、また神戸ハイウェイマラソンに参加のため御健斗を祈ります。四月度例会10日、25日は集合時間場所はいつもの通りです。(四月十日例会日 遠く席)

二、備考

三月十日 振替例会「くまのロードレース」に栗野原さん、川本先生、岡田さん、西さんよく頑張りました。お疲れ様。石橋さん、細井さん、遠く参加申し込みながら棄権する。泉南走ろう会最強のメンバーだったに因るなあ、今度からそんなことのないよう頑張ってください。

