

No. 153

# 泉南走ろう会

先鋒社  
泉南スポーツ  
連絡部  
0724(83)4653

## 夏のランニングについて

倉 透 健三

冬から春と春になり、のびのびとしたランニングができたのも未だ間、日ごしは強く暖かいといふよりは暑いと言った方がよい季節となりました。

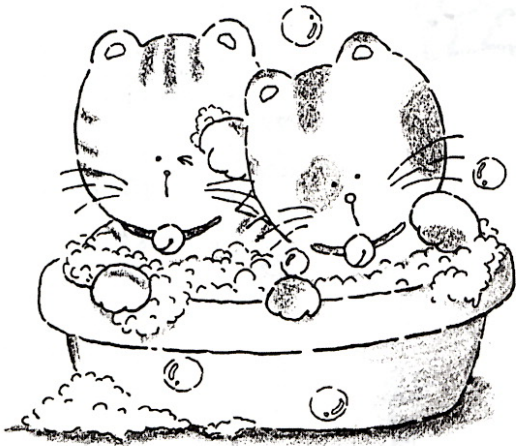
ランニングはじつと静止しているより五倍から十倍のエネルギーがいちとむらわれております。比較的の温度が低い方が走りやすい。気温が一百度から二百度位が調度よい。しかし六月に入れば、もう快適なランニングを求めることができない。六月から七月にかけての梅雨の季節、七月から八月にかけての真夏の暑さの季節になります。

走ろう会も一時期、夏の例合は時期を早めて涼しい時間に走ってはどうかという意見も出てきたが、夏は暑い、それだからと言って暑さをさげることでなく、散らして時間の変更することなく今日までやってきました。それは暑さに慣れることでした。それが、今日のように、グズもの大会からウルトラマラソン、そして春夏秋冬を一気に味う富士登山競走まで。これでは暑いくらいではいられない。夏の暑さはこけるこ

となく積極的に戸外へ出て、汗をかき暑さを慣らし、夏をたくましく生活する体と心をもつことが必要かと思われまふ。

それだからといって、それには段階がありまふ。真夏の試合や、全カ疾走で長く走ることは、「休養期」といっつも暑いところばかり走り、涼しい時間や涼しいところでゆっくり走ることです。青少年の本林より奥へ行くと今でもせいたくなく、鬱鬱の音が聞かれます。順次暑さに慣れましよう。

夏は激しい雨が降り、真青な空と白く輝く入道雲、ジリジリと照りつける日ざり、高くひびくセミの声。暑さにへこたれることなく健康に充分注意して走りましよう。



「ウルトラランニング」に参加して

岡田 盛助

去る4月21、22日にかけ、栗野原さん西さんの3人で富士五湖一周ウルトラランニングに参加しました。出発前の天気予報では雨の予報。しかし遠くまで出かけて雨のためにやめるわけにはいかなかった。スタートの富士吉田市は標高が90m近いので周囲はまだ暗くて、空にはいくつかの星が見える。今日一日天気が持てくれないことを祈りつつ走りだす。一時間走ると明るくなり始め、右側には富士山が朝日をあびて表わぬ気持ちはなごむ。そのうちに最初の湖、山中湖の周囲に入り、20、25km地点では湖面に逆富士となつて写り写真や絵で見た風景が目前に広がる。心配していた雨にもあわず、ゴースは車も少なく走りやすいが、快適に走っていたのも50km位まで、あとは足が重たく思う様に走れない。

しかし、今までのエイドステーションに置かれた食べ物と、疲れた足にスプレーをかけてくれるボランティアの方々に励まされ、事に二人共、制限時間の4時間以内にゴールすることができた。又、合言葉野原さんは足の調子が悪く、自転車持参でサポートに回ってくれました。これが何と

いそも一番うれしく、心から感謝いたしま



一、泉南走ろう公大会参加について

公発足十有余年ともなりますと、当初各地の

また、会発足その目的は「フルマラン完走」

大会の好みも異なってきました。これはいいこと

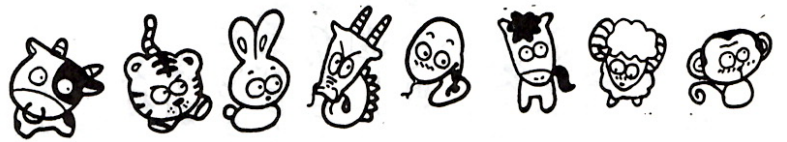
恒例参加の「神鍋マラン」と「庫タムマラン」

会長 達健三



お知らせ

- 一、例休日 五月二十二日 午前九時
二、コース 皆と相談して定める。
一、備考 六月例休日(土)・二十六日
二、コース 94名(レンジールトランニング)
高士五湖(ニセキ)に岡田さん



西さんが好タイムに完走を

ニ神鍋高原マランについて

八月二十日開催、参加費三、〇〇〇円
前日(宿)宿りとなり、交通費、
参加費を添えて事務局(石橋)さんまで申し込んで下さい