

NO. 153

泉南走ろう会

速報先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

夏のランニングについて

食 疎 健 三

冬からやと春になり、びのびとしたランニングができたのも束の間、日がしげ強く、暖かく、いよいよ夏の暑いと言った方がいい季節となりました。

ランニングはじつと静止していよいよ五倍から一倍のエネルギーがいるともいわれております。もう快適なランニングをためることができない。六月から八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、夏の例会は時期を早めて涼しい時間に走ってはどうかといつ意見もまとまりたが、夏は暑い、それだからと言って暑さをきることでなく敢えて時間の変更することなく合意までやってきました。それは暑さに慣れることが目的でした。それが、今日のようにゲテもの大会からウルトラマラソン、下では春夏秋冬を一気に味う富士登山競走まで、これでは暑いと、いっては、いかない。夏の暑さは、くる

とにかく積極的に戸外へ出て、汗をかき暑さに順応し、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す。

そなだからといで、車には段階があります。真夏の試合や、全力疾走で長く走ることなく「休養期」として、いつも暑いところばかり走らず、涼しい時間や涼しいところでのゆっくり走ることです。青少年の森林より奥へ行くと今どもせいたくな鶯の声が聞かれます。順次暑さ慣れをします。

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がく高くひびくセミの声。暑さにへんたるることなく健康に充分注意して走りましょう。



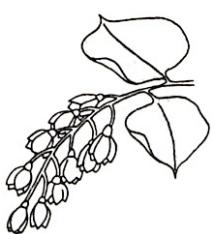
ウルトラランニングに参加して

岡田盛助

去る4月21～23日にかけ、栗東原さん西さんの3人で富士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との事。しかし遠くまで出かけた雨のためにやめるわけにはいかない。スタートの富士吉田市は標高が900m近くいためか、夜の見ごろにはまだ甲く、夜になると結構冷え込む。おまけに午後半のスタートで周囲はまだ暗くて、空にはいくつか星が見える。今、天気が持てることを祈りながら走ります。一時間もすると明るくなり始め、右側には富士山が朝日をあびて表湖面に逆富士となっていました。心配していた風景が目の前に広がる。心配していた雨もあらず、コースは車も歩もなく走りやすいが快適に走っていたのも5km位まで、あとは足が重たく思う様に走れない。

しかし、かみごと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、また二人共、制限時間の4時間以内にゴールすることができた。又、食喰屋原さんは足の調子が悪く、自家車持参でサポートに回ってくれました。これが何

いつも一番うれしく、心から感謝いたします。



一、東南走ろう会大会参加について

公発足十有余年ともなりますと、当初各地のマラソン大会参加は不変樂しまでしたが、あがだんだんと興味がなくなり、またマラソンよりも

より、大会参加が少なくなりました。

また、公発足との目的は「フルマラソン完走」によじでした。それが今日では金賞フルマラソンを完走め。サブスリーから、直前に近づく人間が出て来て、うれしいことに当初の目的が達せられました。

これは大変うれしいことですが、ここに問題が

出でました。現在五キロからフル、フルトマラン

ン、山岳マラソン、はては心臓破りとか残酷マ

ランなど、必ずもつマラソン等が開催され

るようになります。そこで金賞同集会時

間、場所等決めての大会参加がです。しかし

ました。ランニングレベルもさることながら、

大会の好みが異なってきました。これはいざこぞ

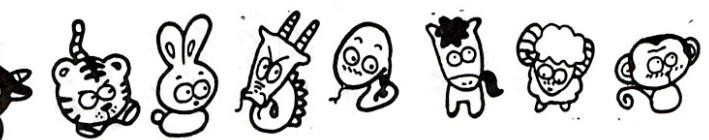
すぐ連絡を行ふことがあつてきました。

ここが問題です。そこで今年は会より集合

時間、場所等決めての大会参加は走ろう会

恒例参加の「神鍋マラソン」と「庫谷マラソン」だけと決めさせて頂きまし。そして参加は公の交通機関にて参加とします。
そこでこのひらもフルマラソンやウルトラマラソン等楽しみ一杯のマラソン大会が、日本各地で開催されますか、それ等の参加は各自で子たしペルや体調、日程、都合のあつた人同志で参加の方お願ひします。
なつば来年はどうするか。それは私でまた来年に充分御協議お願ひします。

会長 達健三



二、神鍋高原マラソンについて

八月二十八日開催、参加費二千円

申込期限六月三十日(不)

前日民宿泊りとなります交通費、宿泊費が参加費以外に別途必要

となります。

参加御希望の方はいつもう通り、参加費を添えて事務局石楠ささんまで申込んで下さい。

一、備考

皆と相談して決める。

六月例公日十二日、二十六日

新潟柳河神社前集合

集合時間場所いつも同じ。

94年レンジアルトランニング

富士五湖(セセキ)に岡田さん