

NO. 154

泉南走ろう会

連絡先 泉南スポーツ社
0724(83)4653

梅雨期のランニングについて

会長 遠健

朝六時、もうすでに日は昇っております。馱
には通勤の方がたくさんホームにおります。
かつてこの方の誰かが言っておりましたか
「今が一番通勤するのにはよい。何時でもほ
あ通勤に家を出ようと、玄関で靴をばくと
き外はまだ暗い。今は夜明けは早く、日が
暮れるのは遅い。今がよい」と言っておられ
た。

また道路工事のガードマンの人は言っており
ました。「今が一番よい。我々には一番よい気候は
一年に三月程しかない。あとは寒いか暑いかど
ちらかだ」と。成程なあ。「体に気をつけて
あんまり強張ってなあ」と声をかけて、私は走
る。ガードマンの人は私に「よく頑張ってるよ
言ってくれやが、私は好きで走っている。こんな雨
ぐらいはどうってことない。我々ランナーにとっ
ては夜明けが早く日暮れが遅い。走るには好
都合だ。」

さて、雨の中を走るランニングは不思議な
ものです。天気の良い時に走っても充実感

がなかなか味わえないのに雨の中を走ると、かえ
て充実感が湧きます。
雨の日は石や鉄板でス
リッパするところがあります。
それが必要にゆき
走らねばなりません。
なごば走りながら
もう一つの楽しみが良
さがあります。雨上りのアシサイの花等、自
然の植物の香りや色の華やかさに驚き、鳥の鳴
き声がほろりと耳に入り、自然や街並の美し
さに心が高まります。何年もの間、過ぎたなが
ら、こんなところあったけなあと、初めての町や
村のように感じます。四季の変化、日々の明
暗の移り変わりも雨の中のランニングこそ、楽
しみです。



雨の中のランニングも楽しい

しかし、雨にも冬や春のように冷たい雨と夏
のように、むしろ涼しく感じる雨があります。

梅雨期の雨は走りやすい、雨が一早降り続く
ことは少ないものです。一日の雨の降り方を見て
いると、朝夕止んだり小降りになるところが必ず
あります。その時に走れば、余り雨に濡れず
に走ることが出来ます。

でも雨の中を走る時には充分注意せねば
なりません。そのポイントはいくつかありま
す。体調が不十分な時は雨の中のランニングは
やめましょう。

腹や肩を冷やさないようにナイロン製のア
ノラックでも着ましょう。また帽子もかぶ
りましょう。

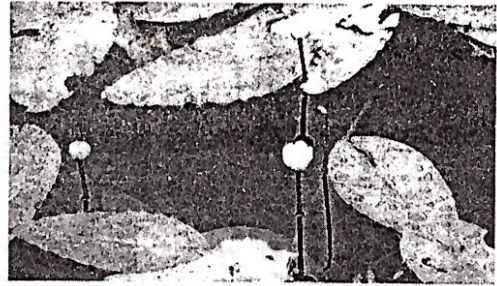
八、交通には充分注意しましょう。雨た
りによけようと雨たまりの右なり左
なりによけた場合、後から車が直
進して来ます。そんなことがあります
ので、雨たまりでもよけず、必ず走
らねばならぬことがあります。
くれぐれも注意しましょう。

三、交通量の多い時間帯や場所は絶
対に走らないようにしましょう。
雨だかワットレーシングを止めるのでなく、
工夫しながら、人間と自然とのつながり交
通に注意しながら雨の中を楽しく走り
ましょう。



追伸

この花泉南市別所の何処にあるか
走ってさがしましう



泉南市別所にある小さな池で
コウホネの花が咲きました!!

ASA新家から「珍しい花が咲いてる」という電話。読者の方が教えてくれた話では「オゼコウホネ」という尾瀬で咲く花だとか。場所は泉南市別所（JR新家駅から泉南C方面を山の方へ。紀泉病院の先）にあ

る小さな池。池の水面は、クワイのような葉で覆われ、その上に、玉のようなかわいい黄色い花をつけた茎が飛び出しています。これはまさにコウホネ（一応調べていったので）。しかしオゼコウホネはメシベが赤いとあつたはず。どう見ても赤くはない。となると、普通のコウホネ？それなら別に珍しいこともないのだからか。長居植物園のある大阪市立自然史博物館に聞くと「日本全体ではそう珍しくはないが、大阪府下では（ため池

の改修工事や埋め立て、また、農薬などの関係でここ20年位の間に急速に減っています。水草がいつぱい咲くようなため池が少なくなり、貴重な存在です。とのお答え。そこでちょっと紹介してみました。
※コウホネ【河骨・川骨】
…スイレン科の多年生水草。葉は長さ約30cm、サトイモに似てやじり形。夏に花茎が水面上に出て、先端に径4〜6cmの黄花をつける。根茎は強壯・止血剤。カワホネ。（日本語大辞典より）

副会長 栗野原泰三

富士五湖ウルトラマラソン

四月の下旬新しくできた上之郷のインターチェンジから車で岡田さん、西さん三人で富士五湖に出発する、少し道をまちがえたが比較的スムーズに宿舎に着く、私も参加しようと思ったが足の調子が悪くロードレーサーを持って行く、翌日は選手はバスでスタート地点に行くが私は自転車なので道がわからずそのうえ外は真一暗で上がり坂、やっとの事でスタート地点に着く、会場には多数の人達が集まっておりいい感じだ、私もチョッピリ残念だ、スタートは五時一気に下り坂だ早朝のため風を切ると手が冷たくハンドルを握っていると手がしびれる、河口湖に入る手前富士山が目の前に見えるアングルのいいところにはカメラマンが多勢いる私も写真を撮りながらの伴走だ、富士山は五合目から上はまだ雪で真っ白、岡田、西氏は快調に走っている、50kを過ぎるあたりから自転車の調子がおかしくなり80k地点でとうとうパンク予備を持っていたので替えたがこれがまた一苦勞、やっとのことで二人を追いかけたが岡田氏には追いつけずゴール近くの坂では自転車を降りて歩くしまつ、やっとのことでゴールそれにしても完走した二人はりっば完走率は50%台の中上位を占めていた、途中係の人に聞いたが第一回は参加者全員が時間内に完走できなかったの事、私もウルトラマラソンには数回参加したが今回の時間（117k 14時間以内）はハードな大会だと思ふ、しかし景色は抜群だ富士山はずーと見えたしそれに桜も満開ですばらしかった。完走パーティではビデオあり選手の二人も写っていた皆いい顔している、それにしても出場者全員が富士をバックにした走っている記念写真をもらっていた、のが私にはチョット残念、次回はぜひ参加したい、皆さんチャレンジしませんか。

お知らせ

一、例会日 六月二十六日午前九時新家種河神社前 集合

一、備考 イ、七月例会日十月、二十四日、集合場所 時間はおも通り。

ロ、神鍋高原マラソン参加申込み、もう済ませましたか。まだの方は六月二十八日までに走ろう会事務局に手続して下さい。神鍋事務局へは一括申込みします。宿泊所は毎年

の通り氏宿「神鍋屋」といたします

一、三ノ上

走ろう会委員の西さんは三月六日、大阪市長居で行われた第10回大阪四三九マラソン大会にて三時間五分五十一秒の好タイムにて完走されました。このころ月刊誌「シオランナー」に掲載されておりましたがお知らせ遅くになりました。サプスリーに近い大したもので、敬意を表します。今後一層の精進を願います。

一、古いニュース

左の完走証は昨年雨の中を走った時のものです。しかし今は、金属疲労です。

達健三 様

貴方は「第3回カン トリーロード 100kmマラソン」にて雨・風と仲良くしながら見事に完走されました。よって貴方を鉄の足の持主と認定致します。しかし鉄は、放って置くと錆びます。これからも楽しく走って磨いて下さい。
1993・8・15・米子
[カントリーロード 100kmマラソン実行委員会]