

NO. 155

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

真夏のランニングについて

会長 遠健三

今年の夏は異常な日照り続きです。各地の気象台では、観測史上最高の気温が観測されたと報じられています。

真冬の寒いやを走るのも辛い。高温の下で走るのはいよいよ辛い。日中が暑いばかりでなく、夜になっても温度があまり下らないうえに、暑い夜を越すのが続きます。この気温が二五度以上の夜を「熱帯夜」と呼びます。この熱帯夜のため体は休まりません。それなのに「継続は力なり」と毎日「同じコースを同じ距離を走るのも」とかと思えます。同じ走るにしてもひと工夫がほしいですね。

真夏のランニングは、まず暑さに慣れることです。今度の日曜日は走ろう会の例会日だ。ほな、走ろうでは駄目です。少しでも毎日ランニングを継続してゆけば、暑さへの適応状態が現れます。

数年前では「神鍋高原マランでバスタバ」と倒れ「ヒイ〜」言っていた人が多かったが、この頃は見かけません。暑さに慣れるトレーニング

ングを積んでいくのでしよう。

暑さに適応するには、直射日光や高温は避け、日中よりも早朝や夕方に木陰や風通しのよい所を走りましょう。また、全力疾走はやめましょう。練習時間は規則的に朝か夕に一日一回行なうようにして、思いっきり走らなくてもいいようにしよう。睡眠不足や二日酔いの時は走らないように。健康状態のよい時は暑さに早く適応します。ランニングの際の水分の補給は的確に、これがまずか。

よく聞かれる言葉ですが、「昔はスロ〜中に水は飲むな」と言っていたが、今は時代変化今水を積極的にとりましょうと言います。私はこの説にはどうかと思えます。皆さんはいかがでしょうか。

私はこの水の取り過ぎに失敗しております。京都の六時間走のとき、また熊野黒潮ワルトラマランのとき、水の取り過ぎで失敗です。皆さんには老分水の取り方を研究して下さい。

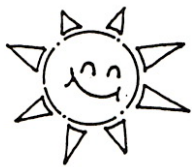
ランニングを支えるのは心臓や肺や筋肉ばかりではありません。胃腸も大切にしましょう。冷たい水や氷は胃腸を悪くし、栄養の吸収を悪くしています。特にランニング終了後は気をつけましょう。



まず暑さに強くなる

夏は足の筋肉や腰の痛みもさることながら、内臓器官の不調に注意し、健康管理は外よりも内も注意しましょう。

夏のランニングは暑さに慣れること、健康第一にペースはゆっくりと余裕をもって走りましょう。



二人三脚

石橋義春

神鍋高原マラソンが八月二十八日にある。そろそろ走らないと間に合わない。間に合わなければ、それでも何とかなるかと思うが、内心、去年のH氏とのやりとりが気になる。(今年はさっとスイカを先に食べらせているかも)

それで昨日七月十九日から走ることにした。店で「今日から走るわ」と妻に言うとき、妻は「私は自転車で行くわ」とかえる。

「何と健気といふか、ど厚かましいといふか、地獄の先までついてくるらしい。ア〜〜コワ〜〜」という事になって、いっしょに出発する事になった。店が終つて八時三十分頃出発。

久しぶりに自分で決めた初級者用のバンド化学コースを走る。五月月ぶりの力走である。妻は夜、自転車で行くのが嬉しいのか、ベラベラ話しかけてくる。こちらは「ハーハー」といって話しかけてはならない。「あ、そう」程度ですめばいいが、それですまない話をしてくる。こいつはアホかと思うが、お構いなし。

しかし彼女がいなくては、夜道も走れなくなつた。夫たる自分が情けないや、ウバカバカしいやら。

どうやらして、いもうちに、バンドー化学の会社の前付近にくる。一瞬、はたと立ちどまり、何んと一週間程前に車で通つた時の道と

は違つてゐる。湾岸道路の延長線が一部完成して、たのである。

妻曰く「泉南市と違ふみたいね。空港ができて、いろいろは大変な事なのね。道路だけはやがてできそう。夫、単純にそう思う。

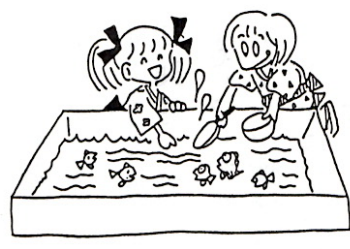
自宅を中心に半径1km程度の円を描く形で走つて、いもうちに、そろそろ終盤がきた。

少年野球の投手をして、近所の子供が走っている。父親は自転車か後を追いかけて、親に声をかける。「毎日走つてくるんけ」「うん、義春ちゃんまた大会近いんけ」と返ってきた。大会前しか走らない私の姿を、やな奴だなあ、しかしまあいい。間もなぐ家、即ちブルである。

熱い。熱い。汗を風呂のシャワーで流してスリ。本日了上り。

翌日へつまり本日は昨日と違つて、昼でもそれ程熱いと思われない。会長の話を思ひだす。夏の早朝に走つて出勤し、人は熱い熱いといつてゐるが、自分は涼しい顔して仕事につける。

なるほど納得。私も涼しい顔をした。



お。知。う。せ。い。

一、例会日 七月二十八日 午前九時

新家神河神社前広場

二、コース 皆と相談して決める。

一、備考 八月例会日は、二十日として二十八日は神鍋高原マラソン大会参加に振替ます。

参加方法、交通機関、宿泊所については次号機関紙にて連絡させていただきます。

※次回の内容は西さんになっておりますので、八月二十日まで、事務局の石橋の方まで、お届下さい。