

NO. 157

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072418314653

“秋のランニングについて”

食事と健

春と思えば夏が来て、夏と思えば秋が来て、季節の移り変わりは、かげ足のように早いものです。記録やぶりの盛暑もやっと九月ともなれば、残暑と云うのが、やや涼しくなりました。

秋の説明は春の説明とよく比べられます。

春と思えば夏が来て、夏と思えば秋が来て、季節の移り変わりは、かげ足のように早くも

あります。

と云うのは、

よく似てあります。

しかし、秋は涼しさ、春は暖かさと気温変化を示す言葉が違います。春はふくとうかふく陽気な季節ですが、秋は落ち着いたものとなります。芸術の秋と同様、スポーツや慈心もあります。運動会が学校や職場で、また町内会で行われたりします。秋の収穫と共に秋の喜しさが身心を伸びやかにする秋のランニングは一段と樂しいものです。

しかし、最も大切な時期です。

ランニングの大功なも

のとして「走り込みがあります。」

みが出来るのは秋です。



秋は快適なランニングが楽しめる

夏や冬のように気候の厳しさに走らなければなりません。

しかし、秋だと走り込みと見て同じコースを毎日走っていては单调なものとなり、

楽しくあるべきランニングは仕事となってしま

ます。そこでラン友と野山や海川といった自

然地ランニングをしてみては如何かと思います。

秋がランニングに最もよい時期ですが、秋の深まるにつれ、日も短くなり、気温も下がり

明るい中で走る時間が短くなります。そ

うえ、冬というランニング、フルマラソン、泉州千色

利や練習マラソンの大変な季節がそこまで

やって来ります。

それには、冬の季

前二走る習慣と身につく走らなければ

何が走る習慣と身につく走らなければ

何が走る習慣と身につく走らなければ

何が走る習慣と身につく走らなければ

何が走る習慣と身につく走らなければ

何が走る習慣と身につく走らなければ

何が走る習慣と身につく走らなければ

何が走る習慣と身につく走らなければ

何が走る習慣と身につく走らなければ

神鍋高原の想い出

今年は二回目が盛暑六月、七月、八月と

とてもではないが、充分走る練習が出来

なかつたかと思われますが、神鍋高原でラ

ンに参加者の皆様全員無事完走御

祝申上げます。

さて、神鍋高原は、私にとっては思ひ出

地です。今年でマラソンは才五回とお

は才一回マラソンに参加しました。そして二

回目が、意外はずっと参加してあります

がいつも思います。

マラソンに参加するまで、神鍋はスイ

の町としか思ってながら夏に神鍋に行き

様変わりな景色に驚きました。こんな

所で滑っていたか、あの時は楽しかったと思

い出はつかない。

石橋さんの御父様も若かった私も若かった

泉南ネット社よりスキーバス(ある人にと

はウイスキーバス)が出た。

雪の降る町を、想い出だけが通りすぎ

ゆく、この想い出を、この日が包まれ、あた

たから幸福のほほえみ(一部歌詞略)

「雪の降る町を」の歌を。その他「トライカ

ー」ともしび上等、バス車でスキーパートicipantが

その2

"RUN病"の大をもつ事け…

スポーツとは全くと…程、縁がない私が、ことかあろうに重病の"RUN病"の主人となぜ?と経過6年たった今でも思えてますか。一向に答えが見つかることかありません。

結婚後4ヶ月で神鍋マラソンに止かけたのが最初でそれ以後も何度も大会に立場の手に姿を留守にします。初めて旅立てました時は主人がとても遠くに行こうな気がしたことを思ひます。どんなにがんばってかかってくことの出来ない世界にいるのですから、どう感じたのでしょうか?

初めて主人に会った時、主人の母が「これは病気でア」と言って言葉が強く印象に残ってますか?まさにその通りです。

この病気を私は"RUN病"と名付けます。4年前にゴルフ中のケガが原因で腰を痛めて入院ました。腰を痛めて、体調が悪くなれば、マラソンに立場して腰痛を緩和と何度も繰り返し、かなり心配をさせられたのですが、最近は以前のように腰痛も再発することもないですが、安心してますか?何といつも年々が年金だから今までのよう無理をしてはいけません。

もう会員の奥様もおしゃってましたか?「自分でアの体じゃないのだから、趣味の手に体をやめますか?しないでほしい」と主人に話す現在は休んでからしているそうです。

"RUN病"の大をもつ事けはいつも思っているのであなたたの彼らから私はほんとうしかないのですから、ゆっくりゆっくり走って下さい。いつか並んで走れる時がやくる日までと…

細井美珠代

ンスタンドのトライをお借りするぐらうことでした。勿論、カーディーなどない、でも楽しかった。あの時滑った青年男女は今では早い人は子供さんに孫が出来、おじ、おじいさんになっています。石橋さんの御父様は今でもあの時の話、バスの中、また宿舎でウイスキー酒、ビルをのみ、酔っぱらった人の守をするのに難儀したと、今も語り草です。二十五年前の話です。

神鍋高原マラソンその他大会参加は楽しそう思い出です。今度の高原マラソンに石橋さん親子でハーフマラソン走らいたそな完走おでとう。エレサインHさんの激しいランナー神鍋高原マラソンは五十年で後でもその人の人生のハイライトとなるでしょう。想い出は美しい

お知らせ

一、例会日

九月二十一日

集合時間 午前九時

場所

新泉種河神社前

次回は十月九日と二十日です。
時間場所はソフモ通り。

遠 健三

しく前進は勇ましく。

申込み期間は九月十六日から十月十七日までとなります。ので(当日消印有効)泉南走る会事務局(泉南スポーツ施設)で参加希望の方は申込書を受領券を手続きを行って下さい。(十月十七日は泉南不動社休日)この大会は泉南走る会恒例参加料二千円です。

注)

十月はさすがに他あたりにてマラソン大会があり、それに参加するでありますと想われますので、事務局に今年、参加やめようかといいますと、例により皆が参加しなくて、ワシが行く、恒例参加行事だかクヒアスノダーフがあります。

お 祭

