

No. 158

泉南走ろう会

先鋒社
泉南スポーツ
0724(83)4653

秋に走る

公長 述健三

このさわやかな秋と言いたいのですが、夏型になったり、秋になったり、ややこしい今日この頃の天気ですね。でも今年の猛暑よりましかな。でも確実に秋になっております。楽しく走るものが出来そうです。

走り込みの練習のパターンとしては、平均型、集中型、週末型、この三つの種類かと思われ、このことは前のいつかの機関紙にのべてさせて頂きましたが、今一度、その型について注意して走りましょう。

(一)平均型

毎日同じような距離を走る練習を続ける平均型。これは一見して、私達ランナーには適しているように見えますが、単調であり、疲労も精神的にも肉体的にもかえって蓄積される場合もあると思われ、これはでは楽しいはずのランニングが仕事や延長のようになり、興味を失ってしまうか、ただがハミヤラに走るだけになってしまいます。距離は一定でも、スピードに変化をもたらし、走るコースを変えて見てほしいかかと

(二)週末型

月曜から金曜までは比較的少なめに走り、週末の土曜とか日曜にかけて徹底的に走る。これはどうかと思えます。平日の練習をおろそかにし、週末の練習が強すぎて疲労が残る。痛みやケガの原因になる場合もあります。せめての御自身の休日でもありますので、余り無理をなさらないように。先月号の機関紙にもありましたが、程々にしたものに、家族を大事にして、走るのもランニングを楽しましませう。

(三)集中型

これは強化練習や強化合宿とかいて一時的に走り込む方法です。これは学校やクラブ、また加口の選手がよくやっておりますが、サラリーマンではこうはゆきませんので、連休の続いた時や休みのとれた時に、この時とばかり、それこそ強化練習を行うとします。そうはゆきません。集中して教える練習をするには、その前後の週の練習をコントロールする必要があります。

秋のランニング



前の週は体調を整え、終った次の週は疲れをとることで、これによく似たトレーニングをする人があります。次の大会目前の大会を目指して走る人です。

これはあまり感心しません。日頃練習しにくいかもしれませんが、一気にせず、ホントに練習して頂きたいものです。もし、強化練習をするならば、食事、睡眠、生活面に充分気を配り、ランニングを集中して考え見つけてトレーニングをして下さい。

【参加報告】熊野黒潮ウルトラマラソン

紀南の海岸線は見るによし
走るにつらし

牧野源泉

先月の会報紙のお知らせ欄に、さほど気にとめなくても、目に入ってくる記事がありました。段抜きの写真入りで、「熊野黒潮一三〇kmウルトラマラソンに参加する選手に声援を送りましょう、云々」。参加者の名前が伏されているのは心憎い。その時、すでに思った(観念した)。このように演出されれば、結果はどうであれ、その参加報告をせねばなるまいと。前置きは以上にとどめて、本題の熊野黒潮ウルトラマラソンに入りましょう。

この大会は、新宮の速玉神社から田辺の關鷄神社までの一三〇kmの距離を、24時間以内に行くというレースです。スタートは夜9時。これは曲者です、後で触れましょう。「走ろう会」から参加した

のは二人の章駄天、岡田さんと西さん、それに私の三人です。結果のみを先に言えば、西さんと岡田さんは驚異のタイムで、それぞれ5位と9位。「アッパレ！」という他はありません。私は、お待たせお待たせ、西さんより5時間近く遅れてゴール。それでも26位でした。

どの大会でも、人々に魅せるようなイメージを与えて、参加してみようという気にさせる誘い文句があります。当該の大会では、「黒潮がはるかに流れ磯で形成された出入りの多い海岸線は、雄大・壮観。これぞウルトラマラソンの醍醐味」というところでしょうか。しかし、走っていると、これが別のものになってしまいます。景色が雄大であればあるほどトロトロ走りでは、行けども行けども、目に入る光景は同じようにしか写りません。それにはうんざりさせします。何か工夫しなければ、疲労がいつそう進行します。

タイムや順位からすれば、西さんと岡田さんは、そんなものとは無縁で、華麗にかつスイスイと走り抜いたと思われがちです。が、事実はそうでもありません。彼らでさえ、何とも言えぬ身体の上んどろと重苦しい気持ちに幾度か襲われたそうです。間違いないといえることは、二人ともそのような時にうまく気分転換をはかり、タイミングよく暫しの休憩をいれる等、気持ちと体調をコントロールすることに卓越する能力を発揮したということです。

ひたすら耐えて進む。それはそうです。しかし、それだけでは、余りにも辛く耐え難い。別の味つけが必要です。それが気分転換です。私は休憩時間を

長くとりました。疲れ切って歩くことが多くなると、空しくなるからです。紀南の海岸に泉南の海岸を重ね合わせてみました。飛び立つ飛行機を想像すると、元気が出るからです。連さんの二つの記事を思い起こして、励みにしました。そう、一昨年のこの大会と今年の阪神高速湾岸ハイウエーマラソンにおけるあの壮絶な奮走ぶりです。昨年、併走していた栗野原さんが潮岬で思わず指摘した、鮮やかな明けの明星を同じ地点で探してみました。あいにくの薄曇りで冴えませんでした。等々。

夜のスタートということに係わって、思わぬ落とし穴にはまったことも言っておきましょう。それは、早々と予想もしないしんどさに見舞われたことです。前半はゆっくり走っていたつもりですが、どうやら気持ち先に行っていたのでしよう。つまり、走り始めは、通常なら一日の活動を終えて、身体を休める時間帯にあるのに、気持ちが勝ち過ぎて、体がそれについて行くことを拒否してしまった、ということです。こんな状態で後百km以上も走らねばならないと思った時には、気が滅入りました。

いろいろな体験をさせてもらいました。そして、なんとか格好もついた、いやむしろ、現在の私の状態では、上出来だと思っています。これは、例会や会報紙等を通して、会員の方々に直接あるいは間接に得た情報やアドバイスを最大限に活用させてもらったお陰です。このように述べて、皆さんにお礼を申し上げることに、いささかのためらいはありません。



お知らせ

一例会日 十月二十三日 午前九時
新築種河神社前広場

一コース 皆と相談して決める。

一次回例会 十月二十三日、二十七
集合場所時間についても通り。

一川西一庫ダム周遊マラソン大会参加方法

一集合日時場所

十月二十三日(祝) 午前八時

阪急梅田駅宝塚線改札前

南海の方ものり方も朝六時ころ分頃の電車に乗車して下さい。

※梅田駅宝塚線 川西能勢口駅(能勢電線)

山下駅 送迎バス 大会会場

一昼食各自持参して下さい。

忘れないうちに

会場では、バザーの「うどん」があると思うと、ない、ないと思うとある。

一昨年はあった、昨年はなし、ややこしいから昼食は必ず各自持参して下さい。



一、熊野黒潮トランソン

ウルトラマラソン 結果に於て朗報

この大会は新宮市速玉神社をスタートし、二面時間以内は本州最南端の海岸線

を走り、田辺市關鷄神社でゴールイン。日頃鍛えた健脚を競い合う。完走すればみんなが優勝者と。参加選手は走る喜びをかみしめながら、時には言語に絶する肉体的精神的苦痛と

戦い、完走の勝利を勝ちとる大会です。「やたあ、」初参加の西さん、十三時間

二十四分で才五位、岡田さん十四時間半四分で才九位、牧野先生十八時間十分で才二十六位でゴール。

これは立派く。じから御目出とう御座いますと御祝をのべさせて頂きます。

(備考)

ゴールする日は調度例会日で出席したのですがお祭りとか行事とか都合、て例会出席者は少なかった。こんなことからゴール地点まで応援に行った方がよかったと例会出席のTさんと話し合いました。応援にゆかず、ごめんね。

一、才八回 和歌山城・高野山往復

ウルトラマラソン(二〇キロ)に於て

この大会は今度の例会日の十月二十三日に開催されます。またまた、走ろう会より何人かは参加されます。誰と誰が参加されるのか、この原稿のときは、はっきり分りませんが、和歌山城であり近くです。ので、例会が終わってからゴールする選手を迎えにゆきましよう。

選手には、健康に充分注意され、女事めでたくゴールされるよう応援にゆきましよう。

女事 完走を祈る

泉南走ろう会々員一同

一、ハート五

熊野黒潮トランソンに於て

左記の写真が「ランナーズ」十月号に掲載されておりました。

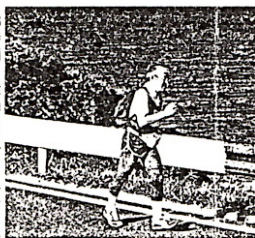
一昨年私が走ったときの写真とHさんからお電話頂き、あわてて頁を見ました。なるほどなあ。しかし、あんなに頭が禿ているのかしら。そんなことないと思うがなあ。それにしても、この年で「意気や壮なり」拍手を送りませう。

こんなの「自画自賛」というのかな。

ウルトラマラソン紹介

和歌山 熊野黒潮130キロ
ウルトラマラソン

10月



23時間を経過してゴールする選手もいることだ。

新宮市速玉神社と田辺市關鷄神社を結ぶ130キロウルトラマラソン。コースは海岸沿いの国道42号線をひたすら走る一本道だ。ランナーは南紀州の美しい海を見ながら走れるが、アップダウンのきつさは折り紙つき。中、上級者向けのウルトラマラソンといえるだろう。夜9時にスタートするため、ランナーには反射ベストとミニライトの携帯が義務づけられている。スタッフの人数が少ないのでエイドステーションは特に設けていない。制限時間は24時間。毎年、

問い合わせ先/スポーツショップ
POHANA内大会事務局
☎0739・26・2378

