NO. 159

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

"冬にむかってのトレーニング"

会長　遠藤健三

あんな暑かった猛暑もどこへやら、日ざしは弱くなり暖いと貴重なものとなって来ました。この時期毎日トレーニングするには一番大事なとき、季節ではなかろうかと思われます。

春・秋さすがに毎日歩く、走る人達をよく見かけますが、もうぼちぼち少なくなって来ています。夜明けは遅い、どうやらすると、十月末、十二月はじめの気候になったりします。ぶるぶる今日は寒い歩くの止めた、走るの止めたという人が多いのでしょう。

そして、一月、一年の計は元旦にあり。一月から頑張ろう、ウルトラにも参加しよう。それは駄目駄目。今、走らない人はどうして真冬に走れましょうか。

今走る、少しぐらい寒かろうが、夜明けが遅かろうが、夕暮れが早かろうが明日を信じ、今日を思い切って走りましょう。いずれにしても、冬のきびしさが、しょせん冬の寒さが・日本列島を包みます。寒い寒い泉州国際市民マラソンがやって来ています。今走るランナーには、心も体も、そのきびしい寒さに耐え、適応しようとします。寒さに慣れることでしょうか。夏は長い距離を走るのは苦しいものです。耐えられないものです。それに比べ、秋・冬は長い距離を走っても徐々に汗がにじみ夏のように苦しくはありません。しかし走る前と、走り出したばかりのときは寒くてうまく体が動きません。もう走るの止めたあとなって、秋から冬には歩く人も走る人も少なくなってしまいます。

ましてや、エアコンだの電気ヒーターだの暖房が発達し建物の中では寒さを忘れ快適に過ごすことが出来るようになって来ました。

しかし、この事は寒さの生活をしのぐだけではなく、かえって寒さに対して体を弱くしてしまい、増々外の空気を怖れてしまう傾向になってしまいます。

寒さに慣れ、強くなるまには、寒さを友のように接することのできる人が、やはり寒さの中にいた時間の多いことによって決まるのではないでしょうか。

さらば積極的に冬に向って走りましょう。

「継続は力なり」。ランニングを続けて走るには今だ、今の時期走らなくては、来年一月から一年の計は元旦にありは、とてもではないが駄目でしょう。

では頑張りましょう。

プラス・アルファー

真鍋康之

（紀ノ川市・高野山往復ウルトラマラソン）

午前5時、自分は今行程110Kのスタートラインに立っている。

18時までにここに帰ってくればよい。今までの練習から考えてもはじめての無茶である。号砲が鳴りゆっくりスタートする。

あまりの長距離のためであろうか自分も含めまわりのランナーもフルの時のような緊張感はないように思う。紀ノ川さんとは15Kくらいで別れあとは遠藤1人旅となりひたすら中間点の大門をめざすこととなった。途中の2つの峠を越えたあたりでずいぶんフルの距離は超えている。これから前半のハイライトである高野山の登りをひかえて、もうずいぶんフラフラ状態であり、先がおもいやられる。

スタート前、会長の「みんな後半のおいしいところをくわずにリタイヤしてはあかん」というアドバイスを頼りにひたすら、おり返しに思いを馳せながらのランニングだった。

やっとの思いで大門の朱色が目にとびこんできた。

そこでは、牧野先生がボランティアをされており、手厚いお世話を受けながら食事をとり、案内者をつかう声を後にして、いよいよ"おいしい帰路"につくことになった。時間は、1時。

あと55K　7時間　下山で楽をはずが、往路でかなりたたメをつぶし、痛めた足の筋肉をさらに痛め走る意欲をそいでいった。

それに、登りの紀ノ川さんとすれちがったが、「ガンバレ」と声をかけたくらいで、周囲には1人もランナーはいない状態である。

"ウルトラマラソンとは紀ノ川との闘いでもあるのだ！"

「何故、こんなマラソンを走っているんだろう？」……いろんな事を考えながら1K、2Kと距離をかせいでいく。

しかし、和歌山城はまだまだはるか彼方である。

そんな時、思いもかけない人が現われた。サイクルウェアーに身をつつんだ青太天岡さんである。わざわざ遠路応援にかけつけてくれたのだ。ガッツのでる、元気スープ、このリンゴだの。

岡田さんのバブがっがありがたい。

あと40K. この時は、まだこの教室にピンとこなかった。残り時間
5時間20分 に安心してしまっていた。まだまだ5時間ある(しかしまだ40Kを残している)。

とにかく、それ以降は岡田さんのサポートを受けて走ることになったのだが、悲しいかな、一つ一つに足が進まない。
時間だけがどんどん過ぎていく。おそらく体力の限界はとっくに越えているのだろう。「岡田さん、ちょっと歩かせて!」
「ちょっと休ませて…」。路端にうずくまる回数がふえていった。

あと21K. 途中のエイドステーションで松井さんの応援を受けた。
3時間 急に和歌山が近くなった気がした。とにかく走り出す。
この頃から、岡田さんは、すぐ後ろについてくれる。リンドバーグばりに
「あれが和歌山の灯やで!」と声がかかる。「うん」と返事をするのが精一杯だ。もうろうとしてきた。

あと12K すぐ歩こうとする自分に「ゴールのことだけを考えろ」
1時間30分 「そうやゴールはもうすぐや!!」この時、はじめて時間と距離が頭の中で結びつき、余力全はないと初めて気がついた。

あと5.7K 和歌山のインターチェンジの灯を見た時、なぜか急に安心した
〃 45分 幼い頃1人で迷子し、迷いながらやっと見慣れたのある街角を見つけた時の安堵感と同じだ。
しかし、時間がない。イライラしていらせいか、ボランティアの人や岡田さんに文句をいってしまう(情けない!!)
とにかく急がねば。時間との闘いである。

あと3K. 不思議なことに今までにないペースで走っている。
〃 30分 やがて田中町のガードをくぐり、和歌山城は目と鼻の先。
もう足の痛みも忘れ無我夢中で走った。

最後の直線 岡田さんから、「ようがんばった」の声がかかる。
「もう、ゴールはそこや!」「みんな待ってくれているだろう」
「よく、帰ってこれた」「帰ってこれてよかった!」……
いろんな思いが交錯する中、白いゴールテープにとびこんだ。
この感激のゴールは初めてだった。
岡田さんと握手し、思わず涙があふれた。

今、原稿を書きながら、思い返すと、おそらく、1人で参加していたら、どこかで挫折しても完走などはばつかなかっただろう。
自分の能力以上のことをやる時には、絶対、プラスアルファが必要で、それが、今回、サポートしていただいた岡田さん、ボランティアの牧野先生、応援にかけつけてくれた達会長、松井さん、それに一緒に参加した細井さんではなかったかと思います。今後は自分がどこかでプラスアルファになりお返しをしていこうと思います。
本当にありがとうございました。

お知らせ

一、例会日　十二月二十七日 午前九時
　　新家柳河神社前広場

一、コース　皆と相談して決める

一、資例会日　十二月十日、
　　十二月十日
　　(第四日曜日の例会日を繰り上げとします。)

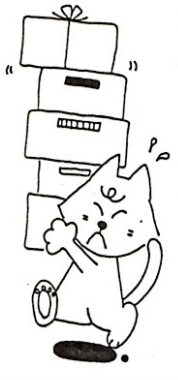
一、泉南市ミニマラソン大会参加について
もう泉南市の恒例マラソン大会となりました。この大会は泉南市の行事でもあり、我々走ろう会もできるだけ多く参加して協力しようじゃないかと、第一回大会より参加しております。そして今年は第四回との事。毎月のすぎゆくは早いものですが、今年も奮って参加して下さい。そして上位入賞を狙いましょう。
同封の別紙参加申込書、絶対期日厳守して十二月四日までに走ろう会事務局泉南スポーツ社まで届けて下さい。

一、忘年会開催について
これも恒例となりましたミニマラソン大会参加してその後の忘年会。
イ、時　十二月十八日　午前十二時三十分
ロ、所　中華料理店北京(泉南中学校隣)

八、会費　三〇〇〇程度

二、備考
☆ミニマラソン参加の人も、参加しない人も忘年会には奮って出席して下さい。
☆忘年会のとき泉南走ろう会会費一ヶ月三〇〇円年三六〇円徴収させて頂きます。
(走ろう会決してグループの団体ではありません。念のため附記する)

二、和歌山城、高野山往復一一〇キロウルトラマラソン参加(細井さん、真鍋さん)報告(私の感想)
大会の翌日、昨日はなんじゃったのか、二人とも敗退することは。朝二時に起き、持ってゆくコーヒーの湯を湧かし、そして三時に待ち合わせ場所、新家駅に行き、和歌山へスタートを見送り帰宅まで、走ろう会の例会をすまし、また応援に午後三時にゴール地点へ行く。



待てど暮らせど二人は来ない。一体どうなっているのか。午後六時、細井さんリタイヤレて、ゴール地点へ。真鍋さん、まだ来ない。制限タイムまで後二時間しかない。午後五時頃にゴールまで後二十キロ地点を走っていたとのこと。松井さんより聞く。岡田さんは伴走について、いてくれるとの事。二人とも何をしているか。ウルトラはそんなに甘くない、もう駄目だ、後を気になりながら。もしかして、どうぞ完走してくれと、細井さんと帰る。ほんまに昨日はなんじゃったのか。朝からバタバタしようもない。やはり駄目だったのか、松井さんに聞こうと市役所に行く。もし駄目だったならば真鍋さんに会わずに帰ろうと。

松井さんより真鍋さんゴールしたとのことを聞く。ああ、よかったよかった とうれしさがこみ上げてくる。同じウルトラを走るものとして、実感がわく。どんなに苦しかったのだろうか。それにしてもよく頑張った、伴走も大変だったろうと思う。スイスイ走る人の伴走ならば楽だが、なだめ励ましレ伴走の様子、目に浮かぶ。私はそんな光景をなんども見た。

早速、真鍋さんに会い完走を祝す。同じ職場の人から「真鍋さんはようやるなあ、一一〇キロも走るなんて、感心する」と、そんな声を聞く。うれしくなる。ああよかった、よかった。真鍋さん、お目出とう。

それにしても細井さんよく頑張りました。誰もがいう。細井さんには大会前、なにかと用事があり、思うようにトレーニング出来なかったのに参加し、しかも七〇キロ地点まで頑張るとは感心、感心。

細井さんはウルトラにはむしむしとよく頑張る、執念がある。立派立派と誰もが口を揃える。まだ若い、またの機会に頑張って下さい。

この大会にボランティアとして参加の牧野生、応援の岡田さん、松井さん、お疲れでした。御苦労様、応援に行った甲斐がありました。ウルトラマラソンの醍醐味、夢、ロマンともに頑張りましょう。

新会員の御紹介

氏名 坂池 一夫 さん

住所 泉南市新[redacted]七

TEL 〇七二四[redacted]