

NO. 163

泉南走ろう会

先づ連絡
泉南スローソ社
0724(83)4653

阪神大震災救援募金

御支援ありがとうございます

「機関紙の必号にて阪神大震災で被災された方々に救援募金をお願いいたしましたところ三月二十日現在一五〇〇円(一人一〇〇円)人募金が寄せられました。本当にありがとうございます。ごいしました。」

(募金期間は三月二十六日までとなっております)で次回機関紙にて期月までに御協力下さった方のお名前と集計金額を報告させていただきます。

阪神大震災から約三月、水道、ガス、電気の復旧とともに、不十分な商業施設や工場が復興への動きを始められたかに見えますが、なほほど、ライフラインが復旧の復旧はともかく街の中は惨憺たるもので、テレビや新聞報道特番であるように「震災三月復興、陰でそこに潜む問題は」とあるように、これからが大変です。戦後最悪の惨事です。

奥尻島の救援金、死者三百万円、全の家を四百万円とすれば、いまのところ阪神大震災救

援金は十分の一にも満たないと先日テレビで報道されておりました。

私は先日、東海道山陽本線の住吉駅から灘駅までの区間を所用あり、歩いて来ました。被災地の状況はテレビやバス、電車の中から見るより、これは大変だと思っておりました。

私は荷物が有り、歩き疲れたので営業中とあり、ある喫茶店に入りました。表には「この家屋は全壊と判定されました。早急に対応して下さいます」とあり、店の中に入りますと、「トイレが使用できません。」表のテラには家主が勝手に書いたもので、公のものではありません」と、この店の方のように、お店の営業移転は大変です。

震災三月、気戻った商店街と新聞にもありました。被災地の人は懸命に復旧に向けて努力をしておりますが、本格的な復興は安定した暮らしにはまだまだ時間、月日がかかると思われました。

工業高等学級の校庭の庭木にもびもが張り廻らされ、そこにはださんの洗たく物かすさひておりました。今も避難生活を送る数万人の方々、心から先どうなるのでしょうか、一日も早くこの人たちの幸せを、お祈り申し上げます。

救援募金ありがとうございます。ごいしました。ひとりでも多く走ろう会募金、期日までに募金をお願いいたします。

会長 透健三

春の訪れは大きな喜びの一つです。ほろほろの裸の野原はまだ何も覆われていないし、茶色っぽく、森は木陰を透かして、緑の草もまだ芽を出したばかりです。しかし、人ごみもそれを見て、あつ春だなあと感じ、ますますよくよく樹木を見ようと、小さな新芽が出ておられます。

人々は自分も生気を取り戻すように感じます。この大自然の贈るなかに走ると、春の訪れが大きな喜びです。春は温度や光も走るにふさわしく、走る楽しさを感じます。秋も走るにはよい気候ですが、日中が短くなり、明るいなかを走る時間が少なくなり、夏の暑さ、特に昨年の猛暑はこたえました。冬は冬で寒さがきびしく、ヤンもすれば、今日走らずに明日走ろう。明日に比べれば昨日より今日のほうが寒い。ほな止めのところと、サボてしまいます。

それに比べると春が走るのに一番よいという事になります。

この時、もう一度

初心者に戻り、十月から二月にかけてのマラン大会参加が、今年には泉州マランがあります。



せんでしたが、また堅く路面を走らばかりの
トレーニングが筋肉も硬くなってあります。

そこで春は初心に戻り、試合の休養も
兼ねて、また次なるウルトラを目ざして、春だ
春だとのびのびと速く走ることより、まず美
しく走りましょう。その美しく走ることが、春
の季節のねらいではなからうかと思ひます。
健康管理には特に注意して、春とて、寒
さを感じ、薄い層着して走りがちです。

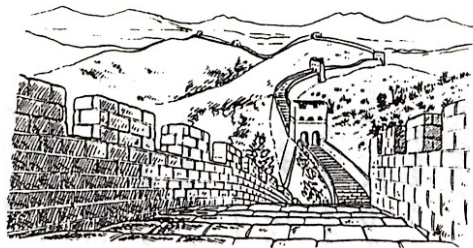
しかし、気温は冬よりかなり高いので汗を
かきまわすウェアが汗で冷たくなりがちです。
そこでよく汗をふき、着替をし、うがいをして
励行し、風邪に注意しましょう。

春は、冬の寒さや試合の疲れ、特にウル
トラランニングなどにより、膝の痛みやケガに
なりやすくなります。スピードを上げたり、
無理な超距離を走らないように走るとす
れば、春だ、春だと、のんびりと、ゆっくり走
りましょう。

健康管理にくれぐれも注意して下さい

④ハイタイム④

「キセルは許しませぬ」。
オーストリアのウィーン。
マラソン組織委は、今年の
レース参加者全員の靴じも
にコンベエーター・マシン
ロックスを取り付け、その
を二三日決めた。
昨年のレースは近道した
り、途中心地下鉄に乗っ
て、なにくわぬ顔でゴール
なる「担当番」(A君)



私のレース記録

岡田登助

今月の機関紙は、私の番、しかし、期日は迫
るが、書くネタがなかなか思ひ浮かばない。
そこで考えたのが、走ろう会に入り、その間
レースに出るたびに、一年ごとの記録を書き
残していたこゝを急場しのぎにと思ひ、ため
ある。

御一見あれ、たまには教習だけ見るのもいいでは

91年記録				92年記録			
年月日	大会名	種目・km	タイム	年月日	大会名	種目・km	タイム
91-2-10	原南隊	12.5km	12分28秒	92-2-2	平川宮地山マラソン	47.68km	4時間10分
91-2-17	千鳥村マラソン	42.195km	3時間28分18秒	92-2-16	千鳥村マラソン	42.195	3時間46分
91-3-10	深山ABCマラソン	42.195km	3時間28分00秒	92-3-1	明徳山マラソン	42.195	3時間37分32秒
91-3-31	六甲全山競走	52km	6時間22分43秒	92-3-8	ABC期日マラソン	21.0975	1時間28分41秒
91-4-21	五木マラソン	20km	1時間25分18秒	92-3-15	泉取ロードレース	10km	39分20秒
91-5-26	小豆島ホビーマラソン	21.0975km	1時間37分	92-3-29	六甲競走マラソン	52km	6時間7分
91-9-29	おたけ山麓マラソン	22.2km	2時間15分7秒	92-4-12	町石道マラソン	100km	1時間53分18秒
91-11-4	菅野10-11レース	20km	1時間26分20秒	92-4-19	五木マラソン	20km	1時間22分13秒
91-11-17	美生野市民マラソン	10km	32分13秒	92-5-31	阿蘇山麓マラソン	100km	10時間28分13秒
91-12-15	万博マラソン	10km	41分03秒	92-9-27	おたけ山麓マラソン	22.2km	2時間6分35秒
91-12-22	美生野市民マラソン	5.4km	21分37秒	92-10-25	赤野山麓マラソン	110km	10時間41分
91-10-13	733マラソン	42.195	3時間16分30秒	92-11-1	菅野10-11マラソン	21.0975	1時間31分13秒
91-10-7	美生野市民マラソン	5.4km	26分30秒	92-12-20	美生野市民マラソン	5.4km	20分55秒
91-11-13	美生野市民マラソン	5.4km	26分30秒	92-10-4	マラソン大会	42.195	4分
年間走行 水泳	91年 7月23日	20,702km	73km	92-9-21	美生野市民マラソン	5.4km	26分20秒
				年間走行 水泳 自転車	92年 7月23日	30,655km	117km
						12,922km	

94年記録

年月日	大会名	種目・km	タイム	順位
94-1-9	新緑連(泉原地区)	21.0975	1時間29分13秒	5/117
94-2-13	阪南駅伝	28.34km	12分42秒	
94-3-6	新緑連(長寿7人)	42.115 45.5 km	3時間11分15秒 3時間31分	
94-3-13	熊取ロードレース	10 km	40分57秒	3/600
94-3-27	天王峡史跡トレイル	32 km	3時間31分26秒	35/600
94-4-23	富士五湖湖トレイル	117 km	11時間19分43秒	214/600
94-5-28	神崎高森マラソン	21.0975	1時間44分11秒	114/600
94-9-11	伊良湖トレイル	51.825 km	3時間39分44秒	106/600 (10/100)
94-9-25	お茶大江山登山マラソン	22.8 km	2時間14分22秒	7/66
94-10-8-1	豊野公園マラソン	10 km	44分44分31秒	8/11
94-11-23	福知山マラソン	42.115 km	3時間18分17秒	13/600 (10/100)
94-12-4	お茶大女子マラソン大会	21.0975	1時間28分42秒	103/500
94-12-17	奈良マラソン	5.5 km	19分13秒	3/4
	長光一歩会	12 km	47分41秒	
年10	ラン	30.27 km		
	水泳	90 m		
	バイク	360.2 km		

93年記録

年月日	大会名	種目・km	タイム	順位
93-1-31	新緑連マラソン	10 km	39分57秒	
93-2-14	阪南駅伝	34 km	12分17秒	
93-2-21	千鶴川マラソン	42.115 km	3時間20分37秒	
93-3-7	長寿7人マラソン	42.115 km	3時間26分17秒	
93-3-14	熊取ロードレース	10 km	38分41秒	26/600
93-3-20	新緑連(泉原ハーフ)	21.0975 km	1時間20分16秒	144/600
93-3-28	天王峡史跡トレイル	32 km	3時間26分	43/600 (10/100)
93-4-18	王木マラソン	20 km	1時間23分17秒	87/600
93-6-13	美乃成館マラソン	23 km	1時間55分43秒	47/600
93-7-11	伊賀上野マラソン	21.0975 km	2時間42分	
93-9-26	お茶大江山登山マラソン	22.8 km	2時間18分22秒	11/66
93-10-9	豊野公園1000mマラソン	10 km	17分59分26秒	20/600
93-11-7	豊野川ハーフマラソン	21.0975 km	1時間31分14秒	116/600 (10/100)
93-12-1	熊取市民マラソン	5.5 km	31分24秒	4/56
	香花一歩会	10 km	37分01秒	
	年間走行	2610 km		
	水泳	180 km		
	自転車	3602 km		



お知らせ

一例会

三月二十六日 集合時間
午前八時三十分

いつもより三十分早いです。

お間違いないようにして下さい
場所 新家種河神社前広場

新家種河神社前広場より

お帰りまるとロードレース会場

(大阪体育大学陸上競技場)まで

一備考

こんどの例会日コースはくまどり
ロードレース大会参加者の応援
(走ろう会より岡田さん参加)と増
田明美さんの講演を聞くことを
予定しております。

講演を聞くようになりますと、走る
のを中断せねばなりません。また
帰りはどうなるか等々で、着替
が必要かと思われましますので、そ
の用意をお忘れのないように願
います。

一次回例会日 四月九日、二十三日

(お詫びと訂正)

徳山さんの電話番号は

077-244-XXXX だったので
で変更をお願いいたします。

※次回機関紙の原稿は川本先生です。
よろしくお願いたします。

