

# 泉南走ろう会

先鋒会  
泉南走ろう会  
0724(83)4653

## 真夏のトレーニングについて

パートII

会長 遠健三

夏は暑い、これはさきよりきたこと、それなのに細井さんと私は一昨年八月十五日に鳥取のカントリーロードレース一〇キロに参加した。

人ほど思うかも知れないが、この暑いのに炎天下のウルトラマラソンに参加する。それも主催者がいう宛走順位による表彰なし、エイドステーションなし、変わった大会である。こんな大会に参加するなんて、よほど人が変わっている。細井さんも私もちと変わってない普通の人は。

実際は参加賞がありました。何か文房具のようなものでした。そしてエイドステーションは何処にあるかわからない。これが主催者の不手際でなく、主催者が言っている大会役員の見えぐいで、設置するのたと。表彰なし、これがちと大変な大会でした。

細井さん私あえて、えび大会に挑戦した。始めからわかっている。参加賞があるうがエイドステーションがなかるうがかまわない。

これは面白い。しかも鳥取大山の大山寺標高差八〇〇メートル、そして折り返し、百ヶ浜美保神社そして折返し東山公園、ゴルフだ。これがため、細井さんも、私も真夏のトレーニングを行った。

そして私は失敗した。それは新家種河神社をスタートした。暑い、大井堰公園の水道水をがぶ飲み、そして日根神社裏手の自動販売機でジュースを買おうと五〇〇円玉を入れる。ジュースが出ない。これは大変だ、死亡問題だ、水がない。この先どうしようか。自動販売機が壊れる程にたたく。出ない。そうだ設置者がこの家の人だとばかり家の人を呼ぶ。何度もく「ご免下さい。」と。やと家の人が出て来てジュースを出してくる。釣り銭四九〇円、日根野より熊取寄りの道路を日根野取めがして走る。一〇〇円牛乳パックを飲む。なおも走る。暑い、しかも拾った九ヶ、シラ、く、する。そこで次の自動販売機でビール小一八〇円で購入する。冷たい美味い。残り二〇〇円だ。大阪府官長池田の横の自動販売機でジュースを飲む。残り一〇〇円だ。走る、く、暑い、たまらない。そこで田圃の水

路の水で顔を冷やそうとするかまらで湯だ。これは駄目だ。そうだと通神社の手洗水だ。そこまで走るが、人を馬鹿にしたうあかんでよ、その水が泥だ。昨年もそうであった。初賞え集まや「祝草」にも記さるお由緒ある格式を誇る神社が「なんちゅうことか」と腹が

立つ。注「今年はずれいです。」一〇〇円、これではジュースが飲めない。脱水症状と腸子もかぶせておらなれために、熱射病(こんな病気になる)だぶら、く、となり、トマトパチンコ店の前でへたへたへとへたりこむ。さしもの強つく爺も駄目だ、それなうは別所のことこへへ行けば一〇〇円ジュースがあるよと言うが、そこまでどうして行けるか、冗談はよしてくれ。

真夏のトレーニング、快適にそして安全に走るために水が大事である。こいかうウルトラマラソンに参加しようと思う人が堰河ダムジュース、滝の池コースむよしが池の水が飲めない。そこには自動販売機がない。走る後、光のことを考えて走って下さい。

ランナーと水、両者は深いつながりを持つ、汗を大量にかく季節、走り続けるには水の助けが必要だ。炎天下を走り、汗びっしょり爽快感を味わうのもよいが、真夏のトレーニングには充分水と暑さに注意して下さい。昔は水をのんではいけないと言ったが、今は飲む方が良く、と言っている人がおられますが、そんなもみではな

い。水の補給は適格に水の補給は適量でこそ有効。汗の季節の到来、水と上手につき合って夏は支持

ちやく走りましよう・私のように失敗  
ないように。



北九州で走り初めて約15年いっこうに速く走れません。  
なまじ遅くなった様な気がしています(年齢のせいと言いつて作っていますが?)  
ここ泉南に越してくる以前に住んでいました、大阪の淀川河川敷をただひたすらに、トントンと走っていました。私は基本的に他人を相入れない性格ですが、ランナーは相対的にそういう性格が多いのかも知れません、ただなんとなく走っていて<泉南走ろう会>の人との出会い(つじ会長)があり一緒に走ってみようかな!と初めて思ったのが入会のきっかけでした。  
ここには、豊かな自然があり走るコースもたくさんあります本当に走るにはもってこいの環境と思います、主人(100メートルの短距離スプリンターでした)に、もつてこいの場所だから一緒に走ろうと言つても、なかなか走ろうとしません。でもいずれ走るようになると思っています。  
走る喜びを走らない人に理解してもらうのはなかなか困難ですが、走れるよるこびはランナーの皆さんは十分、納得してくれることだと思います。怪我をしたあとの走れるよるこびに感謝するように、1年を通じ自然の変化を肌感じて走れる事、家族の協力がある事、人と人との出合ふれ合いがある事等を、あじわいつつ、あわよくば記録更新を夢にみつつ、<泉南走ろう会>の皆様とゆつくりと無理をせず走り続けたいと思っています。進歩しないかもしれませんが宜しくお願い致します。

1995年7月  
徳山 早苗



お知、らせ。

- 一、例会日 七月二十三日 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、備考の八月例会日 十月  
集合時間、場所はいつもの通りです。二十七日は神鍋高原マラソン参加に振替をさせて頂きます。

② 七月三十日開催のガマスタ  
イストドレ文とサイヤード  
ランに参加の方は各自  
で決まり南海にて大会場  
に集合して下さい。  
大会終了後、御用と御急  
ぎのな、有志の方で盛大な  
る打上げを開催したいと  
思っています。会費は二〇〇〇  
三〇〇円程度です。場所は  
未定、皆と相談して決める。

次の原稿は西さんです。どうぞよろしくお願ひします。

神鍋高原マラソン参加方法については次回機関紙にてお知らせ致します。