

NO. 166

泉南走ろう会

連絡先 泉南スポーツ社
0724(83)4653

真夏のトレーニングについて

ランナーと水

会長 遠健三

今年の夏は一体どうなっているの、去年も猛暑暑でしたが、今年も更に去年よりも猛暑連日、連夜の熱帯夜、会員の皆様お体はいかがでしょうか、夏バテにならないよう充分健康に注意して下さい。

さて、私の今までの生きてきたうち一番暑い夏になりました。日本には四季があり、そのおかげで私達は季節により変化する花や木々、景色の移り変わりを楽しむことが出来るといわれておりましたが、今年の夏はどうもね。木々が暑さで弱っており、草花も見られず、夜露の水合だけ生きています。

夏の風物詩と我々が言っている上野郷の蟬の鳴声も今年は暑さのためか、小さいように聞こえます。

四季の変化、今年の夏は私達ランナーにとっても嬉しくありません。炎天下を走り、夏は暑

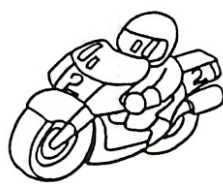
いのは当たり前。走ったあとのビールが美味いなどと言って無理して走るのはどうかと思えます。よく注意して下さい。

イモイモ人間の身体は体重の約20%の人なら約2kgほどで水分を失っても大丈夫だが、その倍以上になると運動機能が低下してしまう。水分が減った分だけ血液が濃くなり心臓への負担が増加、心不全や心臓マヒの危険も出てくるといわれております。

季節、水分の補給に充分注意して下さい。

水の補給は適量でこそ有効

水分が身体に必要だからといって、ただ多くとればよいわけではない。いくら飲んでも胃や小腸から吸収される水の量は限られていて、残りは胃の中に貯るようになる。給水の量はその時の気象条件や、各人の体質に左右されるが、フルマソンでいえばスタートから5.0ccに100cc程度、給水所のあるところで早め早めに、合計で600~1000ccとるのが目安だろう。しかし日ごろから自分の適量の見当をつけておくことも必要だ。トレーニングでも同様、こまめに水分をとろう。また同様の理由から走る前に水を多く飲んでいてもあまり意味はない。かえって胃に貯った水で身体が重くなり、横隔膜が圧迫されることにより呼吸がしづらくなったりして、走るのには不利になる。水分をとるなら走る30分前がよいだろう。汗の季節の到来、水と上手につき合って、気持ちよく走りたい。

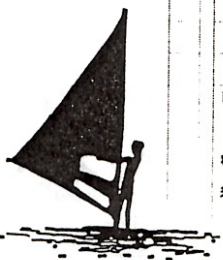


最近、どうもランニングに力が入らない。体力が落ちてきたというか、走ることに熱意がなくなってきた。私も風かな。
今回はランニングのことは忘れて、オートバイツーリングの楽しさを、お話しするとするか。私のこの趣味は、ランニングより長く、一六才から今までつづいていて、オートバイでのロングツーリングは、ジョギングととてもよく似ている。ランナースハイがあるように、ライダーズハイも確かにある。天気の良い新暦の五月や、十月のもえるような秋の日の、すいていけるワインディングロードを、気持ちよくコーナリをクリアしていく。愛車のエンジン音が、心臓の鼓動と波長が合えば、ヘルメットの中で思わず、オハコの歌が口をついてでてくる。私は過去に、十数台ほど乗り継いできたが、今はり印象にのこっているのは、誰にでも乗りやすいオートバイではなくて、一階も二階もある、個性の強いオートバイだ。二輪は体がびびり出して、四季の

移ろいを感じて、オートバイで走ると風を感じるのほもちるんだが、匂いまでも、敏感に感じることが出来る。住宅地などを走ると、そこに生活している人たちの夕食の準備の匂いや、車の匂い、草木の匂いなど、これなどもランニングとよく比べてみる。二三日のロングツーリングに出て夕焼けの海岸線を今夜の宿を目指して、今にも比みこもうとしている太陽を見ながら走っていると思わず胸が熱くなり、涙を流したこともあった。無事ツーリングを終え、我が家に走り着いたら思わず、よく走ってくれたと妻のフェイエルタンクに、ほほずりしたくなる。ああいう気持ちになれたのも、皆気のいたりか。

オートバイは、生きていと思う。オートバイは、哺乳類だ。そう思う。

ある、もう一度テントとシュラフをもって、愛馬と共に旅に出てみたい。まわりのしがらみをすべて忘れて、星空の下で寝てみたい。よし、今年の夏は、四州にでもツーリングにいくか。 P.S. ランニングも忘れずにね。



ハイウェイマラソンに参加する

遠健三

一生に一度のチャンス、一回限りのマラソン、これはハイウェイマラソンの醍醐味ではないかと思う。それもありですが、私のハイウェイマラソン参加のきっかけは今のようにはマラソンが毎月何処かの地区で行われていくというところから始まりました。せいぜい三月の篠山または長居のフルマラソン四月の石博ABCマラソン、八月の神鍋高原マラソンくらいでした。そこでときとんぼなしに開催されるハイウェイマラソン、これは開催に合わせて行われるため、とんでもない時に開催されます。何時かのように真夏のフルマラソンがありました。そう、これに参加しよう。三月の篠山が終れば八月の神鍋まで大会がない。そして十一月一産マラソンまで。これはいけない何か目標をもちて走ろう。それとていでもない時に開催されるハイウェイマラソンに参加しよう。

と、かく大会に申し込んで走りかざるを得ない状況に自分を追い込んで走りました。これは私のトレーニング方法でした。結果は左記の通りです。

- 大阪阿部野一萩原向高速開通記念
- 阪神高速開通記念
- 岡山高速部分開通記念
- 岡山高速全線開通記念
- 九州縦貫高速開通記念(大会)

- 二〇キロ
- 二〇キロ
- フルマラソン
- フルマラソン
- 一〇キロ

九州自動車道 開通祝いマラソン

5300 大ハイペース駆け

九州自動車道開通を記念して、九州縦貫自動車道(福岡-熊本)沿線に、開通祝いマラソン大会を開催する。大会は、九州縦貫自動車道(福岡-熊本)沿線の各IC(インターチェンジ)を起点とし、各ICをゴールとする。大会は、九州縦貫自動車道(福岡-熊本)沿線の各IC(インターチェンジ)を起点とし、各ICをゴールとする。大会は、九州縦貫自動車道(福岡-熊本)沿線の各IC(インターチェンジ)を起点とし、各ICをゴールとする。

九州縦貫自動車道(福岡-熊本)沿線の各IC(インターチェンジ)を起点とし、各ICをゴールとする。大会は、九州縦貫自動車道(福岡-熊本)沿線の各IC(インターチェンジ)を起点とし、各ICをゴールとする。

阪神高速湾岸線完成記念 フルマラソン

道都高速湾岸線開通記念 ハウマラソン

九州縦貫高速開通記念(宮崎)ハウマラソン

今思う、一生に一度のチャンスハイウェイマラソン。ふだんは絶対に走れないコースにたえられないね。

今度は何処かの国の、そう、アフリカ、ハイウェイマラソンに参加しようかと、思っています。



お知らせ

一、例会日について

イ、八月二十七日の例会日は、走ろう会恒例参加の神鍋高原マラソン大会参加に振替とします。

ロ、次回は九月十日、二十四日です。

集合時間・場所はいつもの通りです。

備考

イ、九月十四日 例会日 逢ヶ原(台湾の方の結婚式に招待されて)

ロ、二面例会日ですが、走ろう会の強カメンバー 本格的な山岳マラソン「かや大江山マラソン」に多数参加いたします。

一、神鍋高原マラソン参加方法

八月二十六日午後二時に参加の方は新家駅前にご集合下さい。

細野さん、岡田さんの車に便乗させていただきます。

宿舎は毎年ふせ荘になります。神鍋屋

日高町栗栢野です。

TEL 〇七九六(四五)〇〇七

ゼッケン、選手証 帽子

忘れないうちに!



本次回の原稿は西田先生より、ようしくお願いいたします。