

NO.166 泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

“其夏ランニングについて”

会長 遠 健三

シレント降る雨の季節が終ると、たちに
ジリジリと照りげる夏の季節です。今年の
夏はどんな夏になるやう、昨年のように猛暑
の夏になるのかしら。

さて、マラソンシーズンとは何時を指すので

う。昔は暮の初め国际マラソン等、暮から箱根駅伝、大阪国際女子マラソン等、暮から新春馬鹿馬鹿としたものですが、最近はどうですか。毎月否毎日、どこでマラソン大会が行なわれてあります。それが元旦から師走まで、夏のマラソンとしては神鍋高原マラソンがあさくらでした。十六年前は、さりも神鍋は冬のスポーツをいかにして夏につかえるのかと切向の民宿のノウハウを生かして試みたものがでした。最初は主催者は大変戸惑つたとおもす。暑さでバタバタと倒れてしまふ多く、それでスタート時間を早めたりして。近年では倒れる人がなくなりました。まだけ夏場のトレーニングをしているが、それとも皆さん、夏場のトレーニングに慣れた

射病となり、元も子もびくしてしまいます。暑さに慣れ、強くなるためのトレーニングには、朝二、三走る全力疾走ではなく、余裕のあるランニングをこしらえます。直射日光や、高熱は避け、日中より涼しい朝夕に走りましょう。それも距離を短くして、体調のよいときに走りましょう。ランニングの際の水分の補給は的確に、汗あくとき失う場合や体力も補給し、疲労回復を早めましょう。

夏場のトレーニングはなつとしたミスが大きくなりがちです。冬場なら出なかつたかもしない、疲労がフルを走るもへいもへだたが、夏場には疲労がもろに出てします。日常生活にも、しんどいだるい、朝起きるがつらい、仕事に行くのが嫌だ、むづ駄目、こうなるたらもうしまじで、

かまうに出てします。日常生活にも、しんどいだるい、朝起きるがつらい、仕事に行くのが嫌だ、むづ駄目、こうなるたらもうしまじで、



(細井 遠珍道中)

山口の歓迎選マラソン大会に参加する。
歓迎選とは維新の志士たちが駆けた歴史の道です。吉田松陰や高橋晋作、木戸孝允等も維新のロマンを求めて大会に参加する。
細井さんは元気だ。昨年より歓迎選に参加すると宣言する。さて今年に於て何と言えまいか。そこで、私は三月に細井さんに「せんへ行くが、ゆけへんが、ゆけへんかつた」私一人で行く」と電話する。「行くよ、行くよ、ならば打合せと日を定める。打ち合わせ首日に私は二日程前に足を痛める。「あがんよう走らん、三五メロの朱くコースに参加する」それならば、同じ日に歓に行くようにも私もコース変更する。「四〇キロコースを止めてセロキロコースにすこぼくよう」と五月三日、新大阪新幹線に飛びかかる宿はナントヤ、私が持つてく」と。前日より雨だ、明日も雨もね。それで向うの大会を長に頼んで荷物の置く部屋とする。
時間はまだ早い。山口市内を観光する。そして町の銭湯に入らか周呂

には入らないやだ。まあ、う言わすに風

に入らや。そして、風呂にて私は体重を計。

なんと大セロある。来年は五九セロにへらを二五セロに出る。五時間子でタイムして余るセラム何を風呂に入て湯め見たいな」と言う。一週間までタイムとろと言っていた。

いよいよいい段だ。まあ、さく風呂から出て、商店街を見てまわる。細井さんはパチンコすると言つ。ほなせいや、早く止める

ようにな」と言つて、細井さんはパチンコ、私は商店街をうろつく。やあそ「もう止めんか止

めや」
とたくさん玉が出ていた。あんなのアヘーと言つた。私は知らな

街に出る。「もと直ぐ私はトイレに行く。

トトイレ中まで「六番スター」と株式会社が聞こえる。細井さんは六番台がチャンス

「だ。しうがな、でも細井さんもう置くよ。午後六時になると、私は

街でショッピングだ。二時間程の間に結構は二六。角勝つことになる。原資三〇角

差引二三〇角の儲けとなる。細井さんは、

ホウズクだ。宿舎に帰る。細井さん、どいかせう

ナないか、マサージして「何んと言つて

を言つんだ。先に風呂に入らな」と言つて、金持ちは違うよ」と宣う。

さて、冒頭前四時半、朝食を食事する。

ニセキロの先頭が次々とコールしてくれる。すこ

「なあ」と感心する。

コースセ。お、午前六時スタートす。細井

さん、靴をはりますなあ」、私は泉州森

ソツで番い靴だ。金持ちは違ひとまた

のたまつ。細井さんは間もなく私をほて、前へ

の前へと走つてゆく。私は忙がな、どうせ三五

セロでリタイヤと決めている。それよりも私の今

回の目的は前回に一五〇キロ、ニセキロのコース

に参加し、完走はしたが、ありと何處へどう

道を間違えたか行き、戻り、大部時間

をフスした。その道を確めるために参加し

た。大体は納得した。ふつゝ、革た

甲斐があつた。

萩城跡が見えて来た。セロキロ折り返し地点

だ。後ニセロ、そこで私はリタイヤとする。ここ

で、と、細井さんが折り返して来た。細井

で、と、細井さんが折り返して来た。細井

で、と、細井さんが折り返して来た。細井

走り出す。細井さんに後かう声をかけます。気がつけてなあ。私が残念ながら的中する。萩往還は急な登り下りで、大石、小石がブロゴロしてゐる。細井さんはゴルモで後ニセロに追いつく。生爪をはがす。そして、足首捻挫する。タイヤ残念である。

帰りは夜行バスにて五日朝六時半に大阪に着く。

総経費、旅費、食事、ホテル、ゴ

ード二三三五。円である。これでは細井さん笑ひが止まらない。走してみれば上出来であったのにな、残念である。

大会に参加してよがた、あの坂道

そして山道走れと言つても走れない。

よくもまあマラニカだ。高橋晋作が

よく走つたものだ。力を持ってやごと

私は付けてやる。革新のロマンに思ひとほせて、細井、遼、珍道中が

終わりました。



