

NO. 166

泉南走ろう会

先づ連絡
泉南スポーツ社
024(83)4653

『其夏のランニングについて』

会長 遠健三

ミレシト降る雨の季節が終わると、にだちに
ジリジリと照りつける夏の季節です。今年の
夏はどんな夏になるのやう、昨年のように猛暑
の夏になるのかしらう。

さて、ランニングシーズンとは何時を指すのでし
う。昔は暮かゝ福岡国際マラソン、新年の箱根
駅伝、大阪国際女子マラソン等、暮かから新
春までとしたものですが、最近はどうですか
毎月否、毎月曜日、どこかでマラソン大会が行
われております。それが元旦から御走まで、
夏のマラソンとしては神鍋高原マラソンがあ
るくらいでした。十一年前は、それも神鍋は
冬のスキー客をいかにして夏にわかまえるのか
と、切羽の民宿のノウハウを生かして試みた
ものでした。最初が主催者は大変戸惑
たそうぞ、暑さでバタ、バタと倒れ
か多く、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が、それ
だけ夏場のトレーニングをしているだけでは
そぞ、皆さん、夏場のトレーニングには充

分注意して下さい。先に述べましたように、年か
ら年中マラソン大会で、それ等にも参加、今夏
は十月から十一月に行われるウルトラマラソンに参
加しようとする。亦は大変だ、後三四月か
ないと、ジリジリ照りつける夏を走れば脱水、日
射病となり、元も子もなくなってしまう。

暑さに慣れ、強くなるためのトレーニングには、
二、三走る全カ疾走でなく、余裕のあるランニ
ングとしましう。直射日光や、高湯はさけ、
日中より涼しい朝夕に走りましう。それも
距離を短かく、体調のよいときに走りましう。
ランニングの際の水分の補給は的確に、汗をか
くとさ失う場合や糖分も補給し、疲労の回復
を早めましう。

夏場のトレーニングはなつとしたミスが大きく
ます。冬場なら出なかったかもしれない疲労が
フルを走るとへいぢうだったが、夏場には疲労
がもうに出てしまします。日常生活にも、しんど
い、だいたい朝起きるが、つらい、仕事に行くのが嫌
だ、もう駄目、こらなつたらもうしましうです。
夏のトレーニングは疲労を残して走るくら
いなら、練習不足の方がまだまし。要は真夏
のランニングは余裕をもて暑さに慣れ、走り
ましう。



山口の〇〇 萩往還マラニック大会に
参加する。
（細井、透珍道中）

会長 遠健三

萩往還とは維新の志士たちが駆
けた歴史の道です。吉田松陰や高杉
晋作、木戸孝允等、その維新のロマン
を求めて大会に参加する。

細井さんは元気が、昨年より萩往還
に参加すると宣言する。さて今年に
て何も言え来ない。そこで、私は三月に
細井さんに「萩へ行くのか、ゆけへんか、
ゆけへんかったら、私一人で行く」と電
氣する。「行くよ、行くよ、ならば打合せ
と日を定める。打ち合わせ当日にはそ
私は三日程前に足を痛める。「あ、あ、
よう走らん、三五キロの歩くコースに参
加する」と、それならば、同じ日に萩に行
くように、私もコース変更する。一四〇キロ
コースを止めて七〇キロコースにする。『ほ
やうしう』と五月三日、新大阪新幹
線に飛びのる。宿はナントヤ、私が持
つていく。前日より用だ、明日も用だ
もぬ。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る。風呂

シラノ

