

NO. 167

泉南走ろう会

先づ連絡
泉南スポーツ社
0724(83)4653

秋のランニングについて

会長 遠健三

秋の季節の残り度わりは、かけ足のようには早い。九月の残暑のきびしさ。今年はやんならむうではない。この間までは猛暑く、とっておきながら台風十号とかで超大型の台風。幸い関西地区を通過せず、ほっとした。でも涼しすぎる。昨日までの暑さはうそのよさ。気温は同じ春は櫻だ、花見だといくと、気分を開放にするのに対し、秋は沈思的な落着いたものとなります。芸術の秋ともいわれております。また、スポーツの秋でもあります。心身を伸ばす。秋のランニングは、秋と楽しいものであります。

でも秋は光の季節からいえば、短かく弱い。もうとがり朝夕のランニングが少しづつ難しい。もうへとなでゆきま。夏か、冬か同居している。ただに秋の服装は暑さと寒さの両者の用意が必要があります。いま新家でも夏の服装そのままです。人を見かけます。いたい何処まで走るのか。あと思ひます。走り込みだ。あといつて長距離を

走っていて途中休む。急に体温が冷えます。距離を走るならば、走る場に心して、例えば山道を走るとか、服装を用意して走りまわろう。小さな太アサックに着替えて入れて走りまわろう。

秋は快適なシーズンだけに油断による不快。痛み、ケガ、病気など。生じやすいものです。余り無理をせず、ゆっくりランニングを楽しみましょう。



ウルトラマランニングについて

いよいよウルトラマランニングの時期となりました。季節もあろうと思いますが、この頃やたらとウルトラマランが各地で行われております。それはもうフルではあきたらない。満足できない。ウルトラだ。ウルトラだ。あとなつた。さもありなん、ウルトラは、より速く、より遠く、はるかな地帯を目指して、うたい文句で、その通りウルトラは長距離、なかには超長距離のレースがあります。それだけに走る楽しみ、ランニングの醍醐味があります。

ならばウルトラマランニングの秘訣は極意は何か。それは「精神力だ」。根性だ。と私は言った。ひんしゅくを買います。前にも機関紙にも書きました。精神力だ。根性だ。今ははやらない。今ほスポーツすべて科学的合理的でなげほげない。昔、軍隊で飛行機は四〇〇〇米上空を飛んで、高射砲は三〇〇〇米しか届かない。残り一〇〇〇米はどうするか。精神力だ。根性だ。今ならはナンセンス。アホと違

うかと言われる。そんな精神力とか大和魂とか言っているから、戦前に負けたのだ。と機関紙でべたことあります。それでこの頃は陸上でも野球でも精神力とは、いらない。意志が強いとか、ハブがあるとか言う。完走の秘訣は私は根性だ。と言った。完走の秘訣は、結局はリズクアと云っても誰も襟えはくれない。家内だけは無事で良かった。と言え、夕食には、人と大きな鯛の用意がしてある。(もちろんこの頃鯛が安いことあるが)では、他の人が何人と言うか、能

黒潮のころ「二十四時間あはば誰でも走れるア
木でも走れる。車など一瞬間な」とだけど
では「秋往還」のころは「あんな二十四時間も
かけては誰でも走れる」となるとくる。
まあ、いさ、私は自己満足でいい。今思えば
走れる時走って良かった、一生の思い出とな
った。

では「秋往還」リレックスです。ウルトラマラソンを
楽しい、フルならは、途中で歩くことのできな
い、若、人は別として、私のような老骨なら
は、途中で歩く、そして「秋」でも「熊野」でも
鳥取でもウルトラは海岸線を進んだ。海岸
で魚を釣っている人に「魚は何が釣れますか、
よく釣れますか、えさは何んのですか」等、話し
かける。そして魚釣りをみる。あ、かかた
バ、鯛でした。

また、テレホンカードを持ってゆき、途中家
内に電話する。秋の時、熊野の時はおう夜が
明けに来た。家内に「もう起きたか、ワシが今
こゝを走っている、景色が素晴らしいよ」と。
鳥取の時「こゝらは雨だ、どしゃ降りだ、
新家はどうか、今日の金踊りは来るか。フ
シはもう九十キロ走った。後十キロ走る、澳
張るよ」等。いみじくも言った鳥取ウルトラ
マラソンの時、スタータはスタートと言て
「ゆっくり楽しんで来て下さい」との一言。
「さあ、頑強で根性だ」とも言ったならば、私
はギョパンとしたでしょう。ウルトラはアルト

うだ。あんな時間をかければ誰でも走れ
るとか、言われようが、要は完走すれば良い。
もしアクラントにより途中で駄目なれば、リタ
イヤすれば良い。来年また走れば良い。要
はゆっくりリレックスしてウルトラマラソンを楽しん
で下さい。

老兵の遠記す

お知らせ

例今日 九月二十四日 午前九時

種河神社前広場

コース 此台と相経して決める。

備考

九月二十四日例会には本格的な山岳マラソン

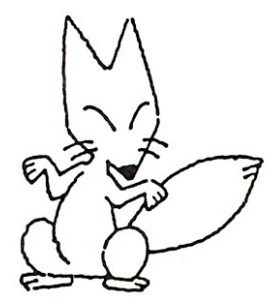
「オの回がや大江山登山マラソン」があります

それに走ろうか、主催カメン、バーが参加して下さる

それで、それに参加しない方は例会に出席して

下さい。

口、かや大江山登山マラソン参加の方は二十三日早
後二時に新家駅前集合して下さい。
(不参加、神鍋、シク、何故?、それは言え
ない、でもイキ、ノス、完走した、何分まで?)



口、十月例会日 八月、二十三日です。

二十日例会日は高野山ウルトラマラソンがあります。それに参加方法等は

参加者で個々に打合せして下さい。

(十月八月例会日、遠またまた欠席、
口、湾より来客あり)

二、川一庫、名周遊マラソン大会が例

年通り十一月二十三日に開催されて

す。ハーフと五キロの種目があります。

参加ご希望の方は十月十六日ま

までに走ろうか、事務局(泉南系)

ソツ社にて申込用紙受領、参加

手続を行って下さい。

半次回原稿は細井さんです。
よろしくお願ひします。