

No. 170

泉南走ろう会

社団法人泉南走ろう会
連絡先 泉南走ろう会
0724(83)4653

師走に思う

会長 速健三

今年の一年は大変な年でした。未曾有の阪神大震災。そして、オウム、オウム、明けも暮れもテレビや新聞はオウム、犯罪史上世界に類を見ないといわれております。そして毒もむだ、そのあつくは山口、代議士逮捕とくる。日本は一体どうなっているの。世の中不景気くくとは、え、術にあかぬ商品の洪水。まだまだ日本は暫くは社企だと思ふ。その反面、経済至上主義は限りなく欲望を以て不満、競走、ルール違反、小中学生ではいじめ。世の中正義、良心、徳、教育、文化は衰退の一途をたどり、日本はこれからどうなっていくのか。これでは誰しもストレスがたまり、病気になるてしまう。ではどうすればいいんだ。さまやかな抵抗ではあるが、運動することか一番大事なことだと思ふ。

さて、話しは大まかに飛躍しますが、大きい程面白い。紀元前四世紀の昔、ヒポクラテスは「人間の体は使つことと聞かされ、使われないことで弱くなる」といったそう。

三年前に総理府が発表した体力、スロージョ

関する世論調査では精神的なストレスを感じている人は63%にも達している。さらに運動不足を自認している人が67%弱いる。これでは国民の過半数が運動不足病の患者である、とある。これは三年前の調査ですが、今年はどうなっているか知りた。

しかし、人間の肉體はよくできたもので外界から刺激や緊張などのストレスがかかると、これを返そうと働き、体を鍛えようという。

先の高野山ウルトラマラソンに、ロクスの練習をしながら参加するとう、(いや、私は失礼)いな挑戦するとう、私はあえてこの人達に止めとけ怪我をするとう、わなかつた。むしろ私は敬意を表した応援にも行つた。その人達は参加するにあたっては、止めとけ、行かない、相当なストレスであつたと思ふ。

しかし、ストレスとは

- ・ ストレスは人生のスパイスである。
- ・ 適切なストレスはストレス病の引き金になる。
- ・ 適当なストレスは活動のエネルギーになる。
- ・ ストレスは自分でコントロールできる。

といわれている。

参加して完走出来た人も完走出来なかつた人もよき思い出になったことと思います。

来年もう一度挑戦するとう、これはどうかあ、でも、いや、私は挑戦しようと思ふ。

ストリス、これをいね返そうと体を動かして鍛え

トレーニングの原点はここにある。

運動生理学者はトレーニングが体を鍛えただけでなく、精神的なストレスも軽減できるとしている。そして、トレーニングは体力の維持増強であるとう。

体力とは行動力であり、バイタリティーであり、体力のある人は大に倍行動することか出来ます。反対に体力のない人は細々と生きていくだけですが、それ以上のことか出来ません。行動を起す能力、行動を持続する能力、行動を調節する能力、これが体力だ。

普通一般、ある程度走り込めると、二合もすれば苦しさはなくなり、周囲の景色が美しく見える。このランナーズハイという一種の恍惚感で、ストレス緩和現象という。いいことはありませんか、ランニングはいい。

さて、一年の計は元旦にあると昔からいわれておりますが、ミウセの中悅しい今日では、元旦になつてから計をたてては追いつかない。皆、ランニングの如きは翌年の三月の大会は前年の十月に申し込め、メダルをとり、翌々年の



長距離ランニングに参考するには、その年の元旦からでは間に合わない。師走、年頭に計をたてて行う必要がありません。無理をせず生涯スポーツとしてゆくりと頑張りましょう。

「継続は力なり」と師走に思う。



雑談、雑談

★「かせ」に注意

「かせ」をひいたと言うと人は「走っているのかせひくのけ」と言う。いやにならう。走っているとまるで鉄人がロボットのように思えるらしい。言い方も「走っているかせ」と嫌味のように聞こえる。

しかし、そうをほう、病気で走れない健康なうが、こえ、走れるのであるが、意外走っていると心からかせにひきやすい。何故ならば少しぐらい寒くてもこれぐらいのことは堪らねば駄目だ。泉州マランはもとと寒い。根生だ、精神がだよと、薄着で走ると、寒さはかぜをひく。また走った後、じやまくさいと何時までも着替をしないと駄目です。

人は究極機能という防衛機能があらうし、いか、長距離等を走っていると、体力が疲労

り、免疫力が低下する。疲労とともに鼻粘膜や唾液の殺菌能力が低下、体温調節機能も低下、そこに「かせ」のウィルスにつけこまれる。一週間は治ってしまふのであるが、泉州マランは、もう後、目がないと無理すると肺炎を引き起こすこともあります。

★瞬発力について

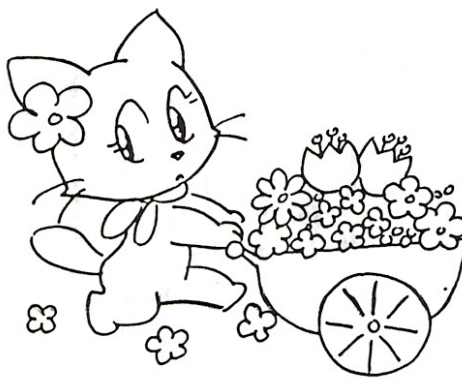
或る小雨の降る日、長慶寺の石の階段を、あれは百段ある。学生がそれを二段ずつ駆け上っている。それを何度も繰り返して、その上りが二段ずつだ、下りはどうだ、というとなんと、下りも二段ずつ駆けおりた。それも平地の坂道をおりるように。

これは驚いた、私も以前こんなことをしたことがあるが、今は駄目だ。

今度はその学生は片足でびんくくと二段ずつ駆け上る。次には両足を揃え両手を頭の後で組み、こみまた二段ずつ駆け上がる。驚いたね、なんという瞬発力、雨のため石が滑るのに、その学生は一本(百段)終るたびに軽くストロークを行っている。ああ、これだと思



ました。走るだけか能てはない。ストロークの重要を気づく思いました。S高等寺校陸上部だとうです。そして神目は米と五の米との事。こみからも頑張りて下さいと声をかけ別れましたが、私は若い人はいいなあ、若い血潮の予料練、ざと思わず口ずさみ、涙しました。あれから五十年、昔のハイロッドもこんなボケ老人になってしまった。あの当時の私ならば、二段ずつ、いな三投ずつ駆け上ったでしょう。精神力根性で、今は瞬発力は全然駄目、情けない。小雨の降る長慶寺での朝のトレーニングが終わり、閑空から飛行機の飛び立つのを見、私は静かに帰路につく。

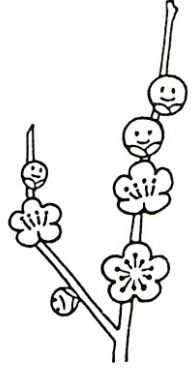


お知らせ

例会日について

- イ、十二月廿四日曜日の例会は、二十三日の泉南市ミニマラソン大会に参加し、代替例会とします。そして本年の納会です。
- ロ、来年度例会日は一月二十八日(木)曜日からです。

ハ、泉南市ミニマラソン大会に走る人、走らない人(応援者)午前九時に泉南中学校グラウンドに御集合下さい。



④ハーフタイム④

した。現地は標高約三千六百メートル。コースは未舗装で、素足の参加者も多いという。望み、インド北端のシッキム州を走るハーフマラソンが、二年後から42.195キロのフルマラソンになりそう。

十一月の第五回大会に日本入として初参加した西一さん(左)と、来日したインドの大会関係者が明らかに意気盛ん。

一、忘年会について

イ、十二月二十三日ミニマラソン参加後、開催します。

ロ、場所は例年の中幸料理店(北京)です。十二時三十分には会場へ御集合下さい。

ハ、会費は三〇〇円程度です。

ニ、忘年会席上左記の事を協議いたしたいと思えます。

ですから一年の一度の忘年会です。会員の方、万障御集合せ御参集下さい。

(記)

一、来年度役員改選について

ニ、平成七年度(一月から十二月まで)の会員の収支決算について

ハ、来年度の会員の徴収と会費の改正について(現行月二〇〇円)

一、来年度の行事計画について
(取組はあるかないか等)

一、泉州国際マラソン参加方法と打上について
(打上はどきどきするか等)

一、その他

