

泉南走ろう会

先鋒 泉南走ろう会
連絡先 泉南走ろう会
07(24)(83)4653

会長辞任のご挨拶

辻健三

明けましてお目出とうございます。会員の皆様にはお元気で越年されたこと大変うれしく思います。

昨年は地震や事件で大変な年でした。でも無事で健康で何よりです。

さて、機関紙発行は今回で一七号を迎えます。といえます。泉南走ろう会発足十四年と三月月になります。機関紙発行以前から公はありました。それで約十五年になります。

まもなく会は続いたものだと思います。これからも続けていこう。普通一般、どんな会でも公は発足した時は頂上で機関紙の二号か三号発行すれば、それで終わり。あとは有る無しとなります。それなのにこの走ろう会が今も盛んです。ウルトラマラソンや泉州国際マラソンに挑戦、誠にようばしく存じます。

これと、いいますのは会員の皆様の御協力の賜りです。このとき会長を辞任するのは痛惜に堪えませんが、でも仕方がありません。もう私には皆様と一緒には走ることが出来ません。

体力の衰えは何れともすることが出来ません。走らなことは出来ないので、なんの、かんばせ、めで会長が務まりましようや。このときにあたり会長をやめさせて頂きます。ときあたかも十三支の年支は予の年、これから新しい十三支の年が始まります。また、この首相、村山さんも退陣されました。なにもかも新と始まります。い年でありますように。私は会長をやめても新会長を皆様で盛り上げ、これから益々会の発展に頑張ってください。

終りに、この会発足のキッカケ、発足人の今までの事務局長をやめて下さり、ありがとうございました。石橋さんに感謝いたします。このことは折りかえ、話しさせて頂きましたが、私は登山を趣味として、そのために走っており、石橋さん、一緒に走りましようか。ほな、走りましようか。それで、あつた、私の知っている学校の先生を誘ってくる。それが、中学校のA先生でした。そして三人で和歌山如太を走りました。なんで加太だったのか分りませんが、別に起伏走だの、クロスカントリーなんて思っても見ませんでした。しんどかったら、そんな軽いな、気持ちで走りましました。

「面白、い、おや、た、また今度走りましようか。」として石橋さんは先生、Y先生、Tさん、Yさん等、お誘いして走る。

「これから日を決めて走りましようや。これが例の日となりました。それからの石橋さんが、大い参加の申込書の取り寄せや、仲間との相互連絡、美に胡め

に電話して、阪南駅伝の編成や、探山マラソン参加のすすめ。その当時、泉南市内でフルマラソン完走者は一人か二人でした。(その中の一人、Tさんを忘れないように)。

そして「フルマラソンを完走しよう」と自らを愛し、泉南市の野や山に親しみ、走りましよう」を、会のモットーとし、お菊山は恰好のコースとなりました。これらを強かに石橋さんが推進されました。

これが泉南走ろう会の発足となりました。有難とう御座りました。

そして、石橋さんの奥さん、機関紙発行の編集長として感謝いたします。機関紙は、会運営目的達成のための重要な手段の一つです。原稿の滞りやレイアウト、郵便の発送、大変な手間です。それをお店や家事が忙しいのに、このフと一七号まで発行下さりました。只々感謝するのみ有難とう御座ります。厚く御礼申し上げます。これから引続きよろしくお願いたします。

また、栗野原さん、会発足と同時に、入会者が次々と入会、退会メンバーが変化して行きましたが、十年一日の如く、今日まで例会参加者最多です。

この方達のお陰で、会は今日まで来られ、私は会長をつとめて頂きました。感謝いたします。新会長として頑張る

下さい。

また、私の独断と偏見に満ちた拙い文章をお読み下さりました。会員の皆様に感謝いたします。今後も会のある限り、私の拙い機関紙に目に止りますればご愛読下さいは幸いと存じます。

では、会員の皆様の御健康と会の発展を祈願いたしまして、会長辞任のご挨拶とさせていただきます。有難とう御座ります。



ご協力
ありがとうございます

石橋 義春

泉南走ろう会も平成八年一月一日をもって、新しい役員の方々に引き継がれることになりました。何もできない事務局でしたが、皆様方のご協力に感謝させていただきます。思いおこせば昭和五十六年九月二十日に、第一回目の例会をもちスタトしました。会の運営ノウハウ、走ることの意味等、何も知らない私は、会長の指導の下やっつけ参りました。その速会長が、会長を辞めるといふことを知り、大層な言い方ですがそのことを認識し

認容したとき一会は、マンネリ化が一番怖い」と新しい方にバトンタッチして頂いたほうが善いと判断致しました。会長、事務局二人が同時に辞めるのは、会の運営を真面目に考えているのかとお叱りを受けるかも知れませんが、幸い栗野原新会長、細井新副会長は、会の生え抜きでもいっせいやいますし岡田新事務局長は、持前の几帳面さで日頃、私達の面倒をみて頂いておりましたし、堀池新会計は、的役と存じます。今後よろしくお願い申し上げます。これからは、私も一会員として務めさせて頂きます。

最後になりましたが、速健三という偉大な師に大きな拍手を送り、併せて長年のご指導にお礼を述べさせて頂きたいと存じます。
『ありがとうございます。そして、これからも宜しくご指導お願い申し上げます。』



” 会長就任にあたり

会長栗野原泰正

新年明けまして、お目出度うございます。今回計らずも会長に就任させていただきます。ただ、緊張と不安の心境です。

前会長の速さんは会の創設以来十餘年ずと、お世話いただいたさまとして、有難度うございました。それに事務局の石橋さん、会報の編集をしてくださった石橋さんの奥さん、長、間ありがとうございます。(石橋さんには、又、会報の発行をお願いしております)

ふり返ってみれば、私が走ろう会に入会したのは、団地の場不板に「フルマラソンを究走しよう」会員募集との貼り紙を見つけた新家の公民館へ行ったのが会との出会いでした。それまでも少しは走っていましたが、参加すると、長滝の意賀美神社までのコースでしたが、フルマラソンが多クついていくのが、やっとなことでした。フルマラソンを究走する為、岐阜の金山へお泊りして、神鍋高原へ行った事として、篠山のフルマラソンを完走した時の感激した事などが思い出されます。特に速さんとは、北陸の自働車道完成記念に行ったマラソン、帰りに黒部のトロッコ列車に乗った事、又、北アル

フスの剣岳に登り、私の山行きのきっかけを作ってくださった事等……が思い出されます。これから皆んなと一緒に楽しく走ってくださーい
会員の皆さん、これから一緒に「継続は力なり」をモットーに大いに走り、又うまべビールを飲んで楽しくやて、いきたいと思います。
どうぞよろしく、お願い申し上げます。



今年の抱負(副会長就任にあたり)

副会長 細井文裕

新年あけましておめでとうございませう。皆様には希望に満ちた新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

さて、「一年の計は元日にあり」ということで元旦に走ろう会の初走りに参加したところ副会長を引き受けてほしいとのこと。これはまた大変なことを言われたものだと思つた。私も走ろう会に入会して約十三年になろうとしてゐる。

今迄走ろう会を盛り上げて頂いた逓会長事務局の石橋さん本当に御苦労様でした。今回大役を引き受けました。今後新

会長の栗野原さん、事務局の岡田さん、会計の塚池さん達と連携して会員の皆様と楽しく「遊び心」を持って元分トレーニング、マラソン、ウルトラマラソン等に参加、挑戦して頂きたいと思つています。
新春にあたり、元分健康に留意し、今年も「うまい酒」が飲めますよう祈念いたします。今後ともよろしく、お願い致します。



『泉南走ろう会役員改選について』
岡田盛明
泉南走ろう会発足以来長い間、泉南走ろう会発展の為、色々御努力頂いた、逓会長、石橋事務局長が、元分下番されました。本當に御苦労さまでした。
ただし、逓前会長には、顧問として、今後、泉南走ろう会の御指導頂きます。

「平成八年泉南走ろう会新役員」
は以上の通りと決まりました。

- | | | | | |
|------|-----|---|---|---|
| 顧問 | 由 | 達 | 健 | 三 |
| 会長 | 栗野原 | 文 | 裕 | 正 |
| 副会長 | 細井 | 文 | 裕 | 正 |
| 事務局長 | 岡田 | 盛 | 助 | 子 |
| 編集長 | 石橋 | 正 | 夫 | |
| 会計 | 塚池 | 一 | 夫 | |

今後とも御指導、御協力よろしく、お願い致します。

走ろう会メンバー 参加予定大会

一月七日 大泉緑地(堺市)

オ十二回 大阪新春マラソン

一月二一日 高槻市

96 高槻シティ国際ハーフマラソン

二月一八日 堺市

96 泉州国際市民マラソン

三月三日 大阪

オ十八回 新体連大阪フルマラソン

三月一十日 熊取

オ六回 熊取ロードレース

三月十七日 和歌山

オ二回 美山フルマラソン

三月二十四日又は三十一日

オ一回 六甲金山縦走タイムトライアル

以上が事務局として把握している大会です。又三月二十四日には湯浅御坊道路南通記念マラソンがあります。参加御希望者は事務局に連絡ください。レースはハーフと健康マラソンです。

お知らせ

去る12月23日の泉南市民ミニマラソン大会後、忘年会が行なわれ、次の様々事項が話し合われ決定しました。

一、会費について

平成八年の会費(一月から十二月まで)は、三,〇〇〇円/年と決まりました。会員の皆さん納金をよろしくお願ひします。

二、機内紙について

機内紙発行は前会長と前事務局長の御努力で現在まで17回も発行されてきました。今後も継続させたいとは思いますが、毎月の発行を決めずとなりました。ただしこれは会員皆さんの協力があれば可能と思われますのでよろしくお願ひ頂きます。

三、例会について

日時、場所、時間については今までと同じとします。ただし左記事項のことから、例会の案内は、特別な事項がない限り載せないので、会員の皆さん御了承願ひします。

- 集合日時 毎月、オ二、オ四日曜日
- 集合場所 新家種河神社
- 集合時間 午前九時

泉州(国際)市民マラソン参加について
参加者が多数の集まって参加したいと思ひます。又レース後打ち上げも予定してありますので参加のよろしく

集場所 南海線堺駅浜側 九時

電車 樽井発 八時〇分

吉見の電発 八時四分

泉佐野発 八時八分

打ち上げ

場所 「ぶぐ政」岸和田

会費 五,〇〇〇円程度

時間 レース終了後(四時半)



高野ウルトラ奮戦記

宮下 哲

5時スタートは暗いので、ペンライトやカルホタルを付けている者もいる。ウルトラマラソンは独特な雰囲気があり、スタート前でもリラックスできる。まだまだ暗い中、お城よりスタートを切る。お堀に沿って走り出す。右折し公園前を通り和歌山駅へと向かう。JRの地下道を越えて阪和高速道へと向かう、和歌山インターまで来ると東の方より空が少し明るくなって来た。朝焼けで真っ赤になっている。すごくいい天気になるに違いない、きつと暑くなるであろう。まだ薄暗く車も走っていない。紀ノ川より渡って来る風は冷たく感じる。今日、始めて手袋をはめた。軍手であるが持つてきてよかった。道はまっすぐ小倉までつづいている。腹が冷えてきたのでウエストバックをまわし腹に当てることにする。後方より徳山様が出てきて彼女はスイスイと先に走って行った。少しハイペースになっていたのにきづく。先は長いこれからである。小倉山のゴルフ場を越え船戸の交差点まで来るとようやく明るくなってきた。貴志川に沿って走り桃山町までやってくる。はじめて高野方面の標識が目に入った。いよいよこれから戦いのはじまりだ、気合いを入れる。一回目のエイドで牧野先生に会って、ポカリとバナナをもらった。桃畑の中を走っていると、ボランティアの車から「まだまだこれからリラックス」と声をかけてくれた。道もだんだん狭くなってきた。スタートより2時間も過ぎたので、持つてきた、おにぎりを食べる。民家も少なくなってきた、道の両側には柿畑がありうまさそうな柿が真っ赤に熟れてい

る。かなりきつい登り坂が蛇行して続く、杉林のなかに入りうす暗い、これが一つ目の峠の黒川峠かと思いつきながら登って行く。もう手袋もいらなくなったので放り捨てる。峠を越えて緩やかな下り坂になってきた。稲が実り田んぼで稲刈りをしている人もいる。人里はなれたのどかな景色が疲れをいやしてくれる。前方に、エイドが見えてくる。黒川峠の30キロ地点までやって来た。ストレッチを入れる、大福、ケーキ、アンパン、ミカン。なんと色々置いてくれてあった。大福をほう張りながらシューズの紐を締め直していると、粟さんがやって来た。先に失礼して走りだす。だからとした道が続く、しばらく行くと前方が開け、小さな民家がちらほらと見えて来た。酒屋があったのでジュースを買う。店のおばさんに「どこまで行くんや」と言われ「高野」まで、と答えると、目をまるめあきれかえっていた。また帰りにも寄るからと言って走り出す。店を出てしばらく行くと、またまた登り坂になってくる、道の上のは黄色くなった大きなケヤキがあつて下を通ると紅葉で道は明るくみえた。どんぐりの木も黄色くなっているのによくわかる、山と山の合間には木が茂り、日陰のところは薄暗くて肌寒く感じる。山あい走り抜けたので、周りは明るくなってきた。だからとした下り坂がしばらく続き、平地になって道も広くなってくる。少し行って左に曲がるとエイドがあった。花坂のあたりか、ストレッチをいれながら、ジュースとバナナをもらう。ほんとうに色々食べ物が有り、ありがたい。「エイドはここで最後です」と言われた。大門まではあと10キロである。急に交通量がふえて、バス、自家用車、バイク

が多い、それに登り坂が続くカーブが多い、走ったり歩いたりしながら登って行く。杉林が続く、ずいぶん登ってきた、道のわきでストレッチを入れる。今きた道を振り返ると見渡す限り山ばかり、山水画を見ている景色である。かなり高いところまで登って来た。時計を見ると10時半である。上から折り返しの人が走り降りて来た、一人、二人と走り降りてくる。しばらく行くと、西様が降ってきた。岡田様、真鍋様に続き、徳山様と、次々と下り降りてきた。泉南走ろう会の最強メンバーと出会い勇気付けられた。やっとのおもいで大門まで来る、朱色の門の右手を回ってから手を合はし合掌をする。ウエストバックをはずしシューズを脱いで、おにぎりと味噌汁をもらい石段に腰をかけて、おにぎりを食べる。味噌汁はかくべつにうまかった。ソックスを履き変えストレッチをしていると左足の股のつけねが痛い、こんなところが痛くなるのはじめてである。10分ぐらい休む。粟さんがやって来た。「この先どこまで行けるかわからんで」と話かける。11時過ぎに出発した、これからは下り坂の連続だ、いったいこの先はどうなることやらわからない。走り出してすぐに股のつけねが痛み出した、それに今度は腰の横側の骨まで痛くなってきた。歩いたり走ったりしながら杉林の中を下って行く。石橋様とあった。とにかく次のエイドまで行こう。松茸の売ってあるところでボランティアの人と出会い励まされ花坂のエイドまで来る。これから先は平地がつづくので痛みもやわらいで来るだろう。ちょうどそのときスタスタと歩いている人であった。「歩いて行くのか」と訪ねると、彼はこの調子で行けば7時過ぎにはゴー

ルすることができる。と教えてくれた。歩く痛みはこない、半分リタイアしていたが一度に元気がわいてきた。これより先は走ったり歩いたりをくり返すことにする。歩きはよいが走りは長くは続かない、すぐにまた痛くなってくる。「やっぱりダメか」と思う。「ウルトラは故障とのたかいかである」と本に書いてあったのを思い出さず。まさにその通りである。あとは気力と根性で頑張るしかない。エイドでエアースロンパスがないかと訪ねたが、置いてはなかった。ストレッチをしていると、となりにいた女性がやってきて小さなエアースロンパスをさしだして、「お互い様や今度私がこまっていたら助けてや」と言ってくれ、彼女は「ゴールで待っているから頑張れや」と言って励ましてくれた。お礼を言っ、さっそく吹きつける。しばらくするときいてくる、ひややかな感じがして、とてもきもちがいい。痛みも忘れて調子よく走れたが、今度は足首が痛くなってきた、特に左足が痛い、足首がはれて来たのかシューズの紐を緩める。いつもの膝が痛くなってきたので歩くことには支障がない。走るより歩く方が、来た道がよくわかる。実にすごい坂を登って来たものだと自分で感心するほどである。黒川峠には2時半に着いた。よくここまで来られたものである。残り30キロだ。これより、きつい下り坂の連続がある。桃山町まで行けば、もう下り坂はない。足首が痛いのでシューズのひもをゆるめスプレーをかける。1時間に6キロで行くと5時間で行ける、この調子だと7時半にはゴールができる。痛みをこらえ峠をくだり桃山町のエイドまでやって来た、牧野先生と粟さんに出合った。やっとゴールできることが現実になんて近くなってきた。貴志川の橋を越え船戸、小倉のエイドまで来る、大福をもらって食べる。こ

れより阪和高速迄は長い長い直線が続く、断念であるが走れないので歩きの連続である。だんだんと日が傾いて夕焼けがすこくきれいに見える、疲れも忘れていやしてくれた。行けども行けども高速の入口が見えて来ない、足も疲れて限界に来ている。途中ボランティアの人に水をもらおう。早いもので日が暮れて、道いく車はライトをつけて走っている、朝から晩まで続くウルトラレースの醍醐味とはこうゆうものか、色々なドラマがあった。やっと高速道の明かりが見えてくる「やれやれ帰ってきた」途中で無理に走っていれば今頃は車に乗せられていることだろう。足は疲れているが、体はしんどいことも何もない。ウルトラの「攻略法」も色々あるものだ。こんな楽な方法もあるんだ、と教えてもらった。東警察署の前を通り高速のガードをくぐり太田まで来ると、急に道路はネオンで明るくなった、ボランティアの人から残り1キロ半と言ってくれた。うそのように足が軽い、和歌山駅前より公園前まで来るとライトに照らされたお城が見えた。ゴールは真近だ、走ろうとしたが足が痛くて動かない。痛みをこらえてラストスパートをかけた走れ走れ。お堀の角を左に曲がるとゴールが見えた。やれやれ、なんと一日が長かったこと・・・ボランティアのみなさんありがとう。



ランナーへ一言

基礎体力が競技力を左右する

スポーツ選手に求められる一番は素質です。しかし、その素質をトレーニングによって磨きあげ、存分に発揮するためには、基礎体力を高めなければなりません。短距離ランナーの爆発的なダッシュ力も、マラソンランナーの強靭な持久力も、すべて基礎体力を高めることから生まれます。

基礎体力は、パワー、スピード、スタミナの三つの要素から成り立っていますが、それを支えているのは筋肉を中心とした体カブクりにあります。

つまり、運動をする本体である筋肉と体全体を支えている骨格がしかりつくりられているかどうか。また、運動をする筋肉のエネルギー生産力が高いかどうかという事です。したがって、基礎体力を高めるためには、その土台となる体カブクリ、骨筋骨づくりが大前提となります。体づくりの土台となる筋肉づくりと骨づくり、パワーとスピードを継続させるためのスタミナづくり、運動で失われたグリコゲン・ローディング、傷ついた筋肉繊維の補修を促すたんぱく質や、栄養素の吸収を高めるビタミンやミネラルの摂取の仕方、など広範囲にわたります。

その中でもっとも強調したいのは、バーベルやダンベルを使ったウエイトトレーニングや、うち、リジスタンス・エクササイズ「の重要性です。マラソン選手は脚の筋肉をしかりつくることは大切ですが、登り降りのあるコースではとくに腕振りを中心とする上体のパワーで脚の動きをリードすることが必要であるので、上体の筋肉づくりも大いに重要ですよ。

「リジスタンス・エクササイズとごはん食」より
著 鈴木正成

