

NO. 173

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

ウルトラマラソン参加について

走ろう会メンバーの何人かの間で来年は、サロマへ行こうと言う話を持ちあがったのが昨年の八月ごろだったと思います。しかし、今年三月の熊取ロードレースが終わって、集まったメンバーから、サロマは抽選があり費用もかかるなど消極的な意見が出ました。

その結果、比較的参加が容易で費用も割安な阿蘇カルデラス・パウルトラマラソンに行こうと一言いことになりました。

開催日 六月九日
参加費 一〇〇キロ 二二,〇〇〇
五〇キロ 九,〇〇〇

制限時間 一〇〇キロ 十三時間三〇分
五〇キロ 七時間三〇分
申し込み切 五月十五日

申し込み用紙は事務局で取寄せ中です。我と思う方は、参加してみませんか。キントフルマラソンとは違った感動があること間違いなし!

Let's レジスタンスエクササイズ

軽く運動体験を行って、そのダンベル体操ははじめてみたい。10分程度のダンベル体操を毎日10分程度するだけで、全身の筋肉にいい刺激が与えられます。

① ダンベルを両腕に握り、片腕ずつ交互に上げ下げします(左右10~15回位)。
② 少し前傾し、両手のダンベルをゆっくり上げ下げします(10~20回位)。
③ 両手にダンベルを持ち、膝を落として屈伸運動をゆっくり繰り返します(20~30回位)。
④ 両腕を伸ばして左右に振りながらおなかの筋肉をひねります(20~30回位)。
⑤ 両腕を軽く曲げ、膝関節を開くようにゆっくり左右に開きます(10~15回位)。
⑥ 体をやや前傾させて、そのまゝ両腕をゆっくり左右に開きます(10~15回位)。
⑦ 片手を膝の上に置いて突え、もう片方の手でダンベルをゆっくり巻き上げ、上げ下げします(左右10~20回位)。
⑧ 片手を膝の上に置いて突え、もう片方の手でダンベルをゆっくり巻き上げ、上げ下げします(左右10~20回位)。
⑨ 片手を膝の上に置いて突え、もう片方の手でダンベルをゆっくり巻き上げ、上げ下げします(左右10~20回位)。
⑩ 片手を膝の上に置いて突え、もう片方の手でダンベルをゆっくり巻き上げ、上げ下げします(左右10~20回位)。
⑪ 片手を膝の上に置いて突え、もう片方の手でダンベルをゆっくり巻き上げ、上げ下げします(左右10~20回位)。

お知らせ

一、新会員紹介
平野泰宏さんです
生年月日 S43年7月23日
住所
泉南市一丘
TEL 0724-834653

二、レース参加予定

三月二十四日
湯浅卸坊道路周通記念マラソン
ハーフ

三月三十一日
六甲全山縦走タイムトライアル

四月七日
桃山桃源郷マラソン
二十キロ

四月二十一日
高野山町石道マラソン

注、三月二十四日の例会は、レースへの参加者が多いため、参加される方は、種河神社に集合して練習よろしくお願いたします。

三、お花見のお知らせ
四月七日午後二時より種河神社にて行ないます。バーベキュー等も用意してあります。ふるって参加下さい。会費は当日徴収致します。

