

NO 184

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

新会員紹介

石川勝彦さん 昭和四十年九月十四日生
住所 泉南市信達
電話 八四一
マラソン歴

走り初めて四年目とか今年は泉州国
際マラソンにて二週前後長巻フル、イ
て又二週前後の美山マラソンに参加予
定だが、今ままだ乗っている感じが
苦いと云うことは、すばらしいね。



皆さん

今後とも

よろしくお願ひします！

フルマラソンにチャレンジして

去年からの目標でもあったフルマラソンに参加する事ができ
完走という自分なりの快挙を実現できた事を喜んでいきます。
しかし、内心では、フルマラソンなんか完走できるのだろうか？
と言う不安が、1ヶ月ぐらい前から心の中でよぎるようになって
ていました。それまでは、ハーフを3回チャレンジして、3回
とも18KM過ぎに足が動かなくなるという現象があったので
その倍の42KMなんて走れるのか？などの不安がありました。大
学の友人でもあり、走ろう会メンバーの浅野君に、マラソンの
時は、どういう走り方をしたらいいのか？注意すべき点は、何
なのか？という質問し、アドバイスをもらったおかげで心の杖と
して走る事ができました。

自分のペース配分としては、ハーフの失敗を反省し前半を抑え気
味で、1KMを5分位で行くとその計画を立て、まず中間点を
クリアしようとして実行して、その計画通り、悪夢の18KMを
過ぎ中間地点も、バテることなく足どりも軽やかに支障なく
無事通過し、心の中では、「フルマラソンなんて軽いものだ」と
考えて走っていました。27KM過ぎあたりから、右足の膝が
少し痛みだしたが、あまり影響もなく走っていました。

しかし、その痛みがリンクウタウン側道に入った瞬間ひどくなり
又、リンクウタウン周囲と気分的な挫折感で、ブリッジの上がり
はほとんど歩いてしまい、それによって歩いた後の走りには、
スピードが乗らなくなるといふ二重苦を味わってしまい、ラスト
の2KM・1KMが長く感じる30分でした。
しかし、日頃走ろう会のメンバーと練習をさせてもらっている
おかげで完走することができましたので、フルマラソンの経験
を生かし、今年の目標は年に2〜3回で完走できる事とタイ
ムを3時間30分を目標にしていきたいと思えますので
これからも御指導宜しくお願い致します。

森脇 由晃



ジョギングは楽しいもの

お知らせ

一、大会参加について

◎走ろう会では、四月十三日の桃山町
桃源郷マラソン大会後三時より種
河神社にて花見大会を行いますの
で、大会に参加される方で都合が
良ければ参加して下さい。

◎栗野原会長が発案により、二十四時
前走を計画しています。日時は五
月連休と考えています。場所とい
ては、堀河ダム一周回となる予定で
す。決まりましたら、会報に載せま
すので、参加をよろしくお願ひします。

◎走ろう会の有志で五月二十五日の
小豆島オリブマラソン(ハーフ)に
参加することに決まりました。
この大会は、島をあげてのもてなしがあ
る。サビス満点の大会で一度参加
すれば、又参加したくなる大会です。
ければ、共に参加してみませんか。
参加の申し込みは四月一日までです。
で、早い目に事務局まで、連絡して下
さい。

二、例会日について

・四月十三日
桃源郷マラソンの為、九時からの練習
は中止です。一、三時より花見
大会とします。

・四月二十七日
種河神社集合九時。
コースは当日決めます。



春近し

泉州国際マラソンも終り、早いもので一月が過ぎようとしてます。例年であればまだまだ寒い日が続いてもおかしくありませんが、なぜか今年は、暖冬のおかげで、この所、春を思わせる暖かな日が続きます。今にも桜の花が咲きそうなお陽気である。少い山に足を踏み入れれば、なんとなく春を感じる。香りが鼻をつく、それと草木もなんとなく、勢いを感じる。

泉州走ろう会には、この殊に春夏秋冬を満喫しつながら走れるコースが幾つもあります。

これも走ろう会の先輩方々が作られた道です。最近走ろう会にも、新しい、会員の人が何人か入会されてますが、是非共に走ってみてはきと今まで以上に楽しく走りが出れると思います。

まあ、しばらくは、レースでのタイムや順位を気にせず、思いきり野山をゆるりと走り身も心もリフレッシュして楽しく走ろう！

岡田盛助