

NO 188

# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
0724(83)4663

お知らせ

一、例会日

八月十日

夏期合宿となるため参加される方は、各人で練習して下さい。又よければサンヒル阪南の九時集合して下さい。練習後、びちびちビーターにてバーベキューを予定しています。

八月二十四日  
種河神社 九時集合  
コース 不定

二、大会案内

毎年泉南走ろう会で参加しているし、及神鍋高原マラソンへの参加は、中止といたします。

十月十九日に和歌山城く高野山往復ウルトラマラソンがおります。近くで行われるウルトラマラソンとして、毎年数人しか参加していません。今年は走ろう会では、西さん、堀池さん、宮下さん、細井さんが参加予定されています。会長と岡田は、一周間後の十月二十六日に四万十川100キロに参加する為、この日はサボートに回り、応援したいと思っておりますので、参加される方は、今から無理のない練習をして、完走されようように。

西海岸パースから東海岸シドニーへ

【シドニー7日共同】オーストラリア大陸の西海岸から東部まで、約四千二百キロを七十七日間で走破した大阪府堺市の女性ランナーが七日午後、ゴールとなるシドニーのオペラハウス前に、無事到着した。

この女性は同市新金岡町に住むスポーツインストラクター、阪本真理子さん(50)の写真。ウルトラマラソン(二百五十キロ)など長距離走の経験豊かな阪本さんは今年四月中旬にオーストラリア入りし、同二十二日に西オーストラリア州のパースを出発、シド



## 堺の女性 豪州横断

ニを自指した。阪本さんは今回の計画を「オーストラリア夢大陸横断走の旅」と名付け、車で伴走したマラソン仲間の関根孝二さん(埼玉真岩宿市西町)の支援を受けて完了した。途中、突風や雨に悩まされたが、体調は極めて良好で、朝六時から夕方六時まで、一日平均約五十五キロを目標に走ったという。七日午後、観光客でにぎわうオペラハウス前に到着した阪本さんは、知人から贈られた花束を手に「楽しんで走りました。世界を走って一周するのが夢。今回はそのスタートです」と、四千二百キロを走り終えた疲れも見せず、次の挑戦に意欲をのぞかせていた。

「夢は世界一周です」

77日間で4200キロ走破

私が走り始めたわけを、この場をお借りしてお話しようと思う。今、失楽園という映画が人気を呼んでいる。ストーリーは、中年男女の不倫ということで、皆さんも興味をおもちだと思ふ。私がまだ若かりし二十四才のころ、一人の女性と知り合い深い関係となった。その人は、七つ年上の人妻だった。彼女とはいろんな所へ出掛けていった。JEEPでのドライブ、或いはナナハンでのタンデムツーリング、また洒落たレストランでの食事など、休みの日ごと一緒にすごした。彼女と夫との関係は冷め切っており、夫の方も他の女性と関係をもっていた。そんな夫へのあてつけもあつたのだろう。ますます私との付き合いを深めてゆき、彼女は私と毎日逢っていないと気がすまなくなってきた。私は彼女から沢山いろんなことを教わった。二十四才の男からすれば、七つ年上の既婚女性は、変な意味ではなく教わることが私には多かった。知的で、たいへん物知りの女性でもあつた。彼女の口癖は、「愛には年の差なんて関係ないわ。好きなものはしょうがないでしょう」。そういう関係が半年余り続き、ふとこのような状態をいつまで続けるのかと、私は自問自答しはじめた。はたして彼女のことが本当に好きなのか。逢うと必ず体を求め合う二人。私には、彼女との間の未来は見えてこなかった。「そう、別れよう」。その言葉が私の口をついて出た時、彼女は「一緒に死んで」と私の首を絞めながら泣きじゃくった。その手を振りはらい、私は「もうやめにしよう、こんな関係いつまでも続くはずがない。いずれ終わりがくるよ」。その時が二十五才の私の誕生日だった。私は自分の体を痛めつけたら彼女のことを忘れられると思ひ、その日、息が絶え絶えになるほど走った。走ることによる苦しさでその時は忘れられる。それからだ、彼女を忘れるため毎日のように走った。あの頃のことを思うと妙に甘く切なく、セピア色の記憶がよみがえってくる。それからだろう、走る魅力に取りつかれたのは、私の場合走ることのきっかけとなった動機は不純なのだろうか。

会員の皆さんの走る事始めとなったきっかけを、私は聞いてみたいですね。 匿名

北海道出張マラソン記 岡田

今年二月ごろ札幌への出張が決まった。日程は七月十一日から十二日である。これは「マラソン」と、ランニングを買って、調べる。ちと十五日に札幌市内で「アコム札幌マラソン」があり、さそく、申し込みを行なう。

出張はサクル大会への参加の付き人である。十三日には、共々行へん人と別れ、大会前日の十四日は一人で富良野方面へバスにて観光に行く。時期的には少し早くラベンダーは咲いていない。テント、残心ではあるが、それは贅沢と言ふもの。

大会当日、六時にホテルをテイクアウトし、地下鉄にて会場に向かうが、途中、レースに参加する様な人はほとんど見かけない、おまけに真駒内に降りても、大会案内が見られず、うんだが、拍子抜けと不安を感じながら、周回を見回すと一人だけそれらしい人が入り、後を付いて行く。十五分ほどで真駒内公園に、公園内は緑の木々と緑の芝生に、ついで、歩いて、歩く前をエゾリスが横切る。よくテレビで見かける外国の公園のような雰囲気、気持ちが良い、それでも場所がた、に、これいっのよにか人が集まってきた。会場の芝生にテントをはいたり、シートを敷く人、いよいよになってくる。やはり内地の大会風景と少し違う。参加者も、フルに約四百人、ハーフが五百人程度で、それほど多くはない。

スタートは、オリンピックが行なわれるスタートリンク(合合コンクリート)を二周して公園内を走り抜け、豊平川に出て、札幌市内の河川再び、公園内を走り、もう一度同じコースを走る。なすと、精神的に疲れる。今の時期にフルを走るなんて、やはり北海道だ。

ホントな情報

このたび西さんが九月六日に岸和田グラントホールにて御結婚されます。何度か大会に出席に来られてる為、御存じの人もおられますが、奥さんとごらんる方は明るくて、気さくな人柄です。

夏はアルコール量の増加にご用心

夏になるとアルコール量が増えるという人は、今回の読者アンケートでも全体の90%を占めた。練習量が増え、喉が渇くこの時期はどうしてもビールに手がいつてしまうのだろう。しかし、「多量のアルコールは体内で分解される時に、ビタミンB群を必要とするので、ほどほどにすべきです」(海老)

でも「この一杯のために命をかけて練習しているのに……」というなら、対策はつまみで補うことだ。枝豆、チーズ、ナッツ、とうふ、野菜、レバーの焼き鳥などビタミンB群を多く含んだものを食べよう。

