

HEALTHY

ランナーのけが防ごう

マラソン30回→ヘルニア

最も手軽なスポーツ、ランニング。愛好者は約六百万人といわれ、今秋から、健康づくりに走り始める人も多くなる。走る距離が延び、ランニングが楽しくなると、怖いのがけが。別府大分毎日マラソンを二時間三十五分三十六秒で走った朝日新聞大阪本社紙面技術部の芝道雄さん(56)は、大阪府枚方市楠葉五丁目(1)は股(2)関節と腰を痛め、二週間のリハビリ入院をした。そこで学んだのは、腰への負担を軽減する腹筋運動の重要さと、ランニング前後のストレッチ(筋肉を伸ばす運動)の大切さだった。(赤木 基宏)

芝さんは十一年前、初挑戦のフルマラソンで完走。その後は、約三十回の大会に出場。たのは、五月二十五日の香川ほどなどを三時間以内のタイムで完走している。練習では、月三百以上走り、大会前

腹筋鍛えストレッチ

た。三月月たつても痛みが取れず、足を引くすらいと歩けなかった。

マラソンの有森裕子選手らの治療で知られる津市一身田



プールで水中ランニングをする芝道雄さん(津市一身田町の小山整形外科病院で)

町、小山整形外科病院(小山由喜院長)で診てもらったところ、椎(つ)間板ヘルニアと判明。小山院長に「無意識に腰をかばい、股関節まで痛めた」と診断された。

九月五日から十八日まで入院。腰への電気針の治療が効果的で、右足痛はすくひれた。その

こで、体力回復と腰痛予防のトレーニングに力を注いだ。最も重要なのは、腹筋の鍛錬。腹部が引き締まれば、腰への負担が軽減された。毎日約四十五分間、体力や症状に合わせ、インストラクターが指導する。仰向けになって足を上げ、手でつま先にタッチする運動など約十種類をこなした。

水中ランニングにも毎日取り組んだ。病院内の長さ約十メートル、幅約四メートルのプールに、ヘルトコンベヤ式のランニング装置がある。水深は腰のあたりまで、足に浮力が働くので、着地のショックが少ない。一時間も走ると、疲れを感じるほどだった。

病室には、水化学の吉田直美さん(実業団の選手四人)もいた。腹筋運動のほか、ウエイトトレーニングがあり、水中ランニングも、速度が芝さんより二三割速かった。

ストレッチは、腹筋やランニングの前後に十五、二十五分。腰や体の側面などをこわす。芝さんは、これまでストレッチにあまり時間を割かなかったが、インストラクターから「故障予防に必要」と強く指摘された。芝さんは退院後、ランニングを再開し、少しずつ距離を伸ばしている。腹筋運動やストレッチは毎日欠かさず。十一月に枚方市で開かれるハーフマラソンで回復を確認できれば、来年二月の別府六分毎日マラソンに出場する。



お知らせ
一例会日
十一月九日
種河神社 九時集合
コースは紅葉を楽しみながら市民の里から堰河ダムを予定して、います。

十一月二十三日
福知山マラソン大会の為、例会は中止
といたします。参加できない方は、各人で練習を行なって下さい。

尚、福知山マラソンに参加の方は、事務局より御連絡して下さいます。車にて参加予定ですので集合場所、時間を決めたいと思います。

NO191

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

大会案内
来月三月一日に一回大阪、シテイハーフマラソンが中之島から大阪城、イセ長居公園と結んで行われます。これは大阪国際女子マラソンの折り返しコースのようです。

参加募集は十一月十五日までとさせていただきます。

先月の会報に記載通り、明石海峡大橋南通記念のマラソン大会は、朝日新聞、毎日新聞、産経新聞主催の三種類があります。泉南走ろう会では参加しようと思ってるのは、朝日新聞主催の大会です。



舞洲スポーツアイランドトライアスロンに参加して
去る十月五日に二〇〇八年大阪オリンピック公園内候補都市決定記念として、シヨートライアスロンが舞洲アイランドで行なわれ参加しました。シヨートトライアスロンは、次の種目オリンピックでスイム一五キロ、バイク四十キロラン十キロの正式種目とあります。

しかしこの大会は、大和川で〇・五キロが検出され、当日になってスイムが中止でラン、三・ハキロに変更になりバイクアスロンが打ちで行なわれ、残念な思いでした。それでも海を見れば大阪湾とは思えないほどきれいなのはびっくりしました。レースは3組に分かれてのスタートで、

最初にスタートした人達は、朝からの雨が残りバイクでの転倒者が多く顔や手足を怪我した人を見ると痛々しいの一言、それでも私のスタートする時には、雨もやみ曇りほどでした。今年はこのレースが私にとって、最初で最後になりましたが、バイクに強くなるかなと、なかなか上位には入れませんが、しかし会場まで四十五分ほどで行けました。来週末に参加できそうです。

以上
西田

この記事は三年前のものですが

西さんのすごさが分かります 一読あれ!

新宮一田辺間 熊野黒潮 130キロ ウルトラマラソン

61人が感動のゴール

新宮市の熊野連立大社から田辺市の關羅神社までの百三十キロを二十四時間の制限時間で走る「第六回熊野黒潮百三十キロウルトラマラソン」が八、九の両日行われた。全国から七十九人が参加、六十一人が感動のゴールを駆け抜けた。今年ばかりでなく、今年よりも上りなかつたところから好記録が続出、一方で、前半のオーバーペースがたつたのか、リタイア(棄権)も過去六回で最も多かった。

気力と体力の限界に挑戦

川村さんが3連覇

堀端さんの健闘光る



連立大社をスタートする選手(8日午後9時、新宮市で)



選手の位置を確認する大会本部スタッフ(9日午後5時、關羅神社で)



選手の足をマッサージするサポーター(9日午後3時、日置川町で)



次々に感激のゴールをする選手(9日午後5時過ぎ、田辺市の關羅神社で)

例年はNHKラジオの時報で連立大社高尾山をスタートする百三十キロマラソンだが、今年は「野球セ・リーグの優勝決定戦、中日・巨人戦の激戦中継がある」ため、急ぎスタッフの力でスタートをスタートした。また、万村五郎さん(西)が、昨年の優勝者川村さん(東)に、今年も優勝を成し遂げた。今年も八日夜の気温が比較的高かったものの、逆に

九日は曇り空派しい気候だった。このためハイペースのレース展開となり、好記録が続出した。川村さんの12時間35分は、第三回(岡安介さん)の11時間27分6秒には及ばなかったものの、自己ベストを三十三分も短縮。二位になった堀端さんの記録も第二回大会の自己ベスト13時間1分28秒を約三分上回った。また、万村五郎さん(西)は、昨年の優勝者川村さん(東)に、今年も優勝を成し遂げた。今年も八日夜の気温が比較的高かったものの、逆に

百三十キロマラソンの運営を支援しているのが約六十人の大会スタッフ。また、今年には日本赤十字特別救護隊、中紀分隊のボランティア六人が二十四時間態勢で方々の事故に備えた。また、万村五郎さん(西)は、昨年の優勝者川村さん(東)に、今年も優勝を成し遂げた。今年も八日夜の気温が比較的高かったものの、逆に

今回は五回連続出場の大田田さんと、田辺市は14時間13分5秒で六位に食い込んだ。女性のトップは五百目の出場になった京都の朝倉真澄さん(東)で、総合でも十八位と健闘。最速出場者だった奈良県の明神成行さん(西)は22時間50分55秒のタイムで完走した。一方で、十八人のリタイアは六回の大会中最高。第五回大会の十四人を四人上回った。ハイペースの試合運びになったため、前半でオーバーペースになったことが原因のようだ。

深夜の国道42号は連体とあって車の通行が多く、交通事故が一番心配。幸い、これまで六回の大会では、小さな事故もなく済んでいる。一般車両の邪魔にならないように、選手は五時、先回りし、飲み物などを用意して待たせておく。一睡もできないのでなかなか、ドな後、それだけに選手が完走した時のサポーターの喜びはひとしおだ。

また、選手のレースを支えるのが家族や友人などサポーター。食料や飲み物はもちろんのこと、休憩のためのお水、応急手当の医薬品、着替えなどを積んで車に併走する。一般車両の邪魔にならないように、選手は五時、先回りし、飲み物などを用意して待たせておく。一睡もできないのでなかなか、ドな後、それだけに選手が完走した時のサポーターの喜びはひとしおだ。

