

NO 203

# 泉南走ろう会

先鋒 泉南スポーツ社  
0724(83)4653

お知らせ

一、例会日

十一月八日

種河神社 九時

十一月二十二日

種河神社

二、大会案内

・吉野川ハーフマラソン  
十一月一日に行なわれるこの大会は、紀ノ川上流の吉野川を横に見ながら走るフラットなコース。しかし毎年タイムはよまひとつ、それはいろいろ和歌山、高野山、ワルトラの二週間後のためでもある。水でも楽しみは、レース後、紀美峠での温泉が、神通温泉に入れることである。

・泉佐野市民健康マラソン

この大会は、十一月十五日に泉佐野の末広公園をスタートし、櫻井川にそって上三郷、竟賀美神社折り返しの、コースで距離は十五キロとなっています。申し込みは泉佐野体育館で出来ず、会員の皆さん申し込みでみては、いかがでしょうか。

・福知山マラソン

大会は十一月二十三日の勤労感謝の日に行なわれますが、今年も走ろう会からの参加は、西さん、岡田の二人になつています。他の方で申し込みされている方がおられ、また、同行したい、と思っておりますので、連絡して下さい。

## 走り込みの季節

暑かった夏、残暑と雨の多かた九月、そして泉州地方の祭りも終り、周辺の山に目をやれば、木の葉が色づき、始めた今日此頃、ランナーにとって、走り込みの行なうやすい時である。これからの練習如河では、レースの結果も左右しかねない。たぐやみくも長距離を走るのが良いが、強弱を付け計画的に走るか、いすれにせよ、走るのは自信である。レース中、もう少し練習しておけば良かったの反省、後悔だけは、しない様にしたいものである。

しかしこの時期だけの楽しい走りもある。北背中に小物のリュックを背負い、時間を気にせず、一日かけて、ゆっくりと景色を楽しみながら走り、距離を延ばし、LSDをやってみるのもこの時期かも、いんどくすればバス、電車で帰れば良い。気楽な走りである。

岡田



## 成人病予防のための指針

1 いろいろ食べて成人病予防。  
目標は1日30品目。

2 食事はいつも腹八分目。  
運動も十分に。

3 塩辛い食品は避けて、  
食塩摂取量は1日10g以下に。

4 脂肪とコレステロール  
摂取を控えめに。



5 生野菜・緑黄色野菜を  
毎日の食卓に。

6 食物繊維で便秘や  
大腸がんを予防。

7 カルシウムを十分とって  
丈夫な骨づくり。

8 甘いものはほどほどに。  
果物も食べすぎないように。

9 禁煙・節酒で健康長寿。

(厚生省)