

NO220

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

お知らせ

一、例会

五月十四日(日)

場所 種河神社

時間 九時集合

五月二十八日(日)

場所 種河神社

時間 九時集合未定

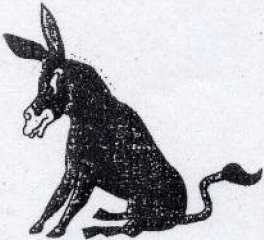
二、最近の練習

今年で走り始めて十一年が経つ。思えば早いものであつたという間の様な気がする。しかし今年になって今までに無く練習不足におちいり週末だけの走り、それもレースと練習を兼ねての参加で距離も二十km程度である。月間走行距離も一五〇kmを超えれば良い方で、そのためかレースでは、何時も後半バテバテでメチャしんどい、自分でも何とかしなくてはと思うのであるが、なかなか思う様に練習が出来ない状態で、もうすぐマラソンシーズンも終わってしまう。これから夏場にかけて暑くなるばかり、ますます練習量が減りそうである。何方か走る気力が湧く良い方法があれば教えていただけませんか！

(岡田)

三、四万十川ウルトラマラソンに参加しませんか

今年で第七回を迎える、四万十川ウルトラマラソンに泉南走ろう会のメンバーで参加してみませんか。この大会は、一〇〇km、五〇kmの部があり日本一の清流を眺めながらのほぼフラットなコースで唯一、二〇km付近での坂が一番の難所です。ただ参加には、まず抽選に当選しなければなりません。楽しい大会であることは、間違いありません。申し込みは五月末からの受付になると思います。申し込み用紙は事務局(岡田)が準備いたします。



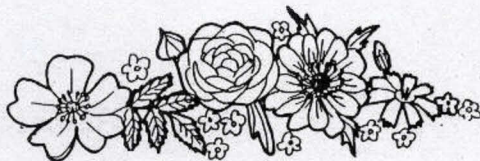
ウルトラマラソン情報

オリンピックの女子マラソンと日と同じくして行われる、村岡ダブルフル。88kといえ、アップダウンが厳しい過酷なウルトラマラソンです。今年は第3回大会。すでに要綱ができており5月1日から受付が開始します。参加を希望される方は要綱があります。石井まで。

ウルトラマラソンの楽しみ方

1. 茨木の市長選で、2日間6回に分けて計100kを走って投票を呼びかける試みが行われました。朝日読売産経毎日といった4紙に掲載され、ピラも2万枚撒かれましたが、参加者はウルトラの猛者ばかり25人だったそうです。
2. 春休みの東京学芸大学ではトラックを使って6日間走が行われました。やはりこれだけ休みを取れる人は少ないのか参加者が3名だったそうです。さすがに参加する人は足に覚えのある人ばかりで全員が完走したそうです。(もちろん夜にはテントで休んでいたようですが、各人自分で「フルマー」を課していて、昼間にペースが上がらなかった人は「残業」をしていたとか。「今日は最低何周」なんて目標でもたなければ、トラックでの長距離は走れないのでしょうか。ちなみに最高は686k、この人は6日間走の前々日にも24時間走で174.7kを走っているとか。
3. 桃源郷マラソンの行われた4月の8日には某ウルトラランナーの呼びかけに寄り琵琶湖で24時間の「スピード」練習が行われました。詳細はまだ報告があがっていませんが、サポートも皆無ながら、ウルトラのベテランばかりが参加した練習会。参加者は楽しんで走っていたのではないかと思います。
4. 4月15日にはさくら道ネーチャランが開催され、足自慢のランナー達が金沢の兼六園を目指して名古屋城を出発しました。山中では、あいにく雪が降るほどの寒さだったようですが、250kをトップは23時間台で走りきったそうです。

ウルトラマラソンでは人それぞれの目標があり、それぞれ違った楽しみ方があるのですね。今年はこの大会でどんな楽しみ方に出会えるでしょうか。



もともと長距離は他の競技に比べて円熟期を迎える年齢が高めですが、最近トップランナーでもその傾向が目立ちます。シドニーオリンピックの男子マラソン代表の座を射止めた川嶋伸次選手は33歳という事で騒がれましたが、琵琶湖でその川嶋に勝ったフィスは37歳。また、84年のロス五輪で女子マラソンの初代チャンピオンに輝いたジョーン・ベノイトも昨年のアメリカの代表選考会において2時間39分(9位)と健闘したそうです。同じロスの男子マラソンでの優勝者ロペスが当時の世界最高タイムをたたきだしたのは38歳の時。記録ばかりが走る楽しみではありませんが、市民ランナーであれば更に高い年齢で自己ベストを出すことが可能なようです。ちなみに今年の東京国際マラソン(参加資格は過去2年以内に公式のタイムとして2:30をきる事)の最高齢参加者は45歳だそうです。(参考:ランナーズ5月号)

若年ランナーの台頭

マラソンでは(市民マラソンでも)ベテランランナーの健闘が目立ちますが、若手ランナーも負けてはいません。5kで3月26日に世界最高を出したサミー・キブケテルは18歳のケニアのランナー。従来の記録を12秒更新する13分00秒で5kをカバールたそうです。(ちなみにトラックの世界記録としては12分39秒という記録があります。)

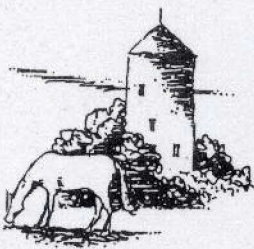
仙台ハーフマラソンでは仙台育英高校のワイナイナ選手が、ハーフの日本最高記録保持者である高橋健一選手を振り切って優勝。

琵琶湖では早稲田の佐藤敦之(あつし)選手が学生最高タイムを更新しました。

彼等は数年のうちにはマラソン界を引っ張るランナーとして活躍するのでしょうか。青田賢いとして注目してはいいかが。

オリンピック

今年はずいぶん知られたオリンピックの年。女子マラソンは9月24日(日)の午前9時スタート、男子マラソンは10月1日(日)の午後4時スタート。この時期シドニーとの時差は1時間(サマータイムなら2時間)なので、女子マラソンは日本時間8時スタート。この日の例会はどうでしょうか。



川嶋伸次 (旭化成)

166cm, 54kg
1966年6月4日生, 33歳
自己ベスト2時間9分04秒
埼玉・飯能高一日体大卒

89年に旭化成入社。96年のアトランタ五輪は補欠、97年アテネ世界選手権は25位に甘んじていたが、19回目のマラソンとなった先日のマラソンと初めて2時間10分を突破した。

ランニンググッズ

陸上の一流選手の中にも近頃はネックレスをつけてレースに臨む人を多く見かけます。もちろんアクセサリーとして着用している人もいるのですが、旭化成のランナーの何人かが利用しているのは「回帰カリング」というものです。(写真参照) 遠赤外線とマイナスイオンの効果で疲労がとれるのだそうです。旭化成の高尾選手が日本選手権で着用して優勝し、宗猛副監督も効果を認めている商品なので、入手して試してみたいものです。(参考:シテイランナー1999年11月号)

スキーツックのグリップ部分のような形をしたe3グリップ。これを履いて走るとフォームが良くなるのだそうです。既に足が流れるフォームの人やO脚の人に効果があるとか。どなたか試された方がいたら効果を教えてください。(参考:同)

近頃ランナーズに広告の載っているディクトンスポーツ。円筒形の缶に入った泡で、まるで乾割りのクリームのようなもので、股ずれ、腋ずれといった肌のトラブルに対して効果をうたっています。あるウルトラランナーの投書では、40kを走って足の裏にできた水服れに塗ったところ痛みも感じずに普通に歩けたとか。ワセリンと併用した場合の効果はわからず、また高価(58g入りで1,600円)ですが、トラブルが起こってからでも効果があるのならウルトラで試してみたい気がします。(投書より)

ウルトラランナーの間では数年前から使われているチタンテープ。私石井も昨年の萩から使用しています。昨年は探しても売っていない店がなかなか無かったのですが、今年は薬局でも購入できました。「生体電流の流れを整え血行を良くする」のだそうで剥がれない限り何日でも使用できるそうです。