

N0225

# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
0724(83)×6653

お知らせ

例会  
十月八日(日)  
場所 種河神社  
時間 九時集合

十月二十二日(日)  
場所 種河神社  
時間 九時集合

一、ホットニュース

この度、宮下さんが、家を新築され住所が変わりました。新しい住所は、  
阪南市さつき台373  
電話 0724・70・4855

三、珠洲トライアスロン大会(岡田)

この大会への参加は今年で5回目となるが、何故かアクシデントに見舞われる。一昨年は、大会一週間前に車で事故を起こし車の修理、おまけに風邪をひき結局参加出来なかった。そして今年も出発前日からお腹の調子が悪く下痢が止まらず医者に行き点滴をし、何とか下痢だけを止めようとするが、効果なし。しかし昨年名古屋からわざわざ珠洲まで応援に来てくれた、友達を無理矢理、Aタイプ(ロング)に誘っておきながら、私が行かないわけに行かず、レースに参加しなくても行くだけは行かなければと思い、家を6時半に出る。しかしお腹の調子は、大会当日の朝方まで良くならず出場を諦めるしかない状態であったが、7時間も掛け珠洲市まで来て全く何もせず応援だけに終わるのも虚しい気がして、途中何時でも止めれば良いと考え出場したものの結局バイク一週したところでリタイヤする事となる。今年は、スイムでは波もなく絶好のコンディションであったにもかかわらず大会十一回目にして事故が起こってしまった。奈良県から夫婦で参加された奥さんの方が、スイムゴール手前で救助されたが、後に亡くなられたとの事、参加に当たっては、健康診断も義務付けられているが、その日の体調が良くなかったものと思われる。私も後で思えばリタイヤしたことが正解であったように思う。やはり体調の悪いときは止める勇気も必要だとつくづく感じた大会であった。



第十一回トライアスロン珠洲大会(同大会実行委員会、北國新聞社主催、石川県、珠洲市共催)は十七日、珠洲市で五十五選手が出場して行われた。北國新聞のAタイプ(水泳)の男子自転車99・4、ランニング23・3の男子

## Aタイプ(山)木本(重)初優勝

◇Aタイプ男子 ①木本忠雄(石川)5時間23分1秒、②遠野(大坂)5時間27分57秒、③遠野(大坂)5時間27分57秒、④遠野(大坂)5時間27分57秒、⑤遠野(大坂)5時間27分57秒、⑥遠野(大坂)5時間27分57秒、⑦遠野(大坂)5時間27分57秒、⑧遠野(大坂)5時間27分57秒、⑨遠野(大坂)5時間27分57秒、⑩遠野(大坂)5時間27分57秒



各部門の優勝選手

◇Bタイプ男子 ①マイケル・トリス(茨城)2時間25分44秒、②川原(石川)2時間25分44秒、③川原(石川)2時間25分44秒、④川原(石川)2時間25分44秒、⑤川原(石川)2時間25分44秒、⑥川原(石川)2時間25分44秒、⑦川原(石川)2時間25分44秒、⑧川原(石川)2時間25分44秒、⑨川原(石川)2時間25分44秒、⑩川原(石川)2時間25分44秒



ランニングで最後の力を振り絞り、ゴールを目指す選手  
■珠洲市内

### トライアスロン 珠洲大会

石川県勢はAタイプ女子で北野あづさが3位、ランニングと水泳、全国田中貴代子が6位、Bタイプ男子で常川英介が2位、大村貴則が3位、佐野高が6位、同女子で中田千加子が3位、高山亜子(5位)が入るなど、健闘した。大会は珠洲市蛸島町の海岸公園で行われ、水泳でスタートを切る選手は珠洲市蛸島町の海岸公園で、

## Bタイプ 常川2位、大村3位



水泳でスタートを切る選手は珠洲市蛸島町の海岸公園で、

一度試してみませんか！



⑩ スポーツアロマテラピー

### 筋肉の疲れ

スポーツで疲労しやすい筋肉は競技や種目によって多少の違いはありますが、肩から胸にかけての三角筋や大胸筋、背中や腰の筋肉、しりから太もも、ふくらはぎにかけての筋肉など、主要な動きをつかさどる筋肉は、どんなスポーツにおいても疲れがきます。これらの疲労は、アロマテラピーで手軽に回復させることができます。

精油を入れたオイルマツ

サージは、皮膚や筋肉の血行を良くして代謝を活性化します。また、老廃物を早く取り去って必要な酸素を供給し、疲労を回復させる効用もあります。筋肉の緊張やけいれんによる痛みも緩和してくれま

ラベンサラ（疲労回復と精神安定） 6滴 ヴジニパ 1（筋肉をやわらげる老廃物を排出させる） 3滴 ヴロー スマリー（血液循環を良くし筋肉をリラックスさせる） 3滴 ヴセラニウム（リンパ系を刺激し強壯作用） 3滴

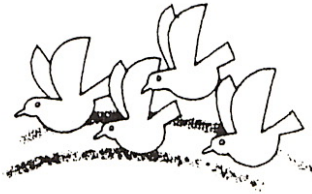
処方（植物油10、リットルに対して以下をすべて混ぜる）

（スポーツアロマテラピー研究所代表 日下部知世子）

### ○ツールドフランス

走ることに関係の無い話題でもうしわけありません。毎年ヨーロッパの各地を舞台に3000k以上の距離を20日以上のステージに分けて走破する自転車のツールドフランス。86年の覇者グレッグレモンは、狙撃で撃たれ一時は生死の境をさまよう状況だったにもかかわらず89年に再度総合優勝を飾りました。89年の優勝の際には最終日24.5kを27分程度で駆け抜け、50秒あったトップとの差をひっくり返すという劇的なものでした。（2位との差8秒というのは少なくとも当時は大会最小のもので、また、この最終日にレモンがDHバーを初めてロードレースに持ち込みました）

それから10年、ランス・アームストロングは99年、2000年のツール・ド・フランスを制しましたが、彼も96年に末期ガンを克服しての優勝です。アームストロング選手はシドニーオリンピックの自転車ロードレースにも出場します。シドニーでの注目種目がまた一つ増えました。（参考：フライデー9/15、サイクルスポーツ89年9月号）



### 原稿の募集

九月十五日から始まったシドニーオリンピックも新しい競技種目となったトリアイアスロンをスタートに最後のマラソンまで、あつという間に終わってしまいました。今回の大会では、柔道女子の田村選手から始まり何故か女子選手の活躍ばかりが目立ちました。

次回の機関紙に「シドニーオリンピック観戦記」と題し会員の皆々が色々と感じ動されたり、感激のあまり目をうるませた事などを特集として掲載したいと考えます。まだ感度、感激の余韻の残る間には是非、簡単にまとめられ原稿を送って頂きます様お願いします。

原稿は、十月二十五日までに事務局までお送り願います。



20th century pear blossoms

果実に染められる白色【二十世紀梨の花】  
バラ科の落葉高木  
開花期/4月下旬  
鳥取県特産の「二十世紀梨」。春の野山を白銀色に染める二十世紀梨の花は、押しも押されぬ鳥取の花である。