

NO 243

# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
0724(83)4653

1. 例会

・四月十四日(日)

場所 種河神社

時間 九時集合

・四月二十八(日)

場所 種河神社

時間 九時集合

2. お花見の宴

プロ野球の開幕戦とは対象的に、マラソンはシーズンオフを迎えようとしています。四月七日に行われる桃源郷マラソンが最後ではないかと思えます。今年は、春がかけ足でやってきて桜の花も観測以来最も早い時期の満開となり、毎年この桃源郷マラソンの後、種河神社で行っていた花見の宴も今年は葉桜の下で宴となってしまうそうです。大会終了後例年どおり行いたいと思います。都合のつく方は是非参加して下さい。開始時間は二時半頃とします。雨天の時は中止といたします。

3. 予告

少し遅くなりましたが、一月末に行われた大阪国際女子マラソンに初参加され見事完走された出口さんの原稿が出来たとのことです。次回機関紙には記載出来るかと思えます。会員の皆さん次回機関紙を楽しみにお待ち下さい。

4. やる気編

三月二十四日の例会日のお話ですが、最近出口さんが、石井さんと共に毎週日曜日の朝七時から阪南健走会の方に出稽古に行かれていたとの事。益々自己記録を伸ばし雲の上の人となりそうです。しかし、あまり無理しないで頑張ってください。

5. 努力編

先月の機関紙でもお知らせしましたが、西野さんが、泉州マラソンで念願だった四時間を見事切られました。その裏に大変な努力がわかりました。それは、走行距離もさることながら、日常生活においても大変な努力をされた様で、入会当事七十数キロあった体重を十キロもおとされ今は六十キロ台をキープしているとの事、その為か会社では、病気ではないかとか、家で食べさせてもらっていないのでは等と冗談を言われる程、減量されています。そして目標を達成し今は走るのが楽しくてしかたがないそうです。しかし少しむりをして過ぎて足の調子がよく無い様です。あまり無理をしないで走る事を楽しむようにしてほしいですね。

6.

今月の走行距離  
相変わらず徳山さん、出口さん、芝本さんがガンバツています。また二月からは、西さんも走りはじめられ走行距離をお知らせ頂くようになりました。皆さん無理しないで地道に練習し距離を伸ばしましょう。急な練習、無理は故障の原因となります。

2002年月別走り込み

名前・月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
石井 繁貴	102	272										
	102	374										
今仁 正義	200	197										
	200	397										
岡元 邦博	150	230										
	150	380										
岡田 盛助	122	187										
	122	309										
芝本 鈴代	413	201										
	413	614										
出口 牧	250	365										
	250	615										
徳山 早苗	327	304										
	327	631										
西野 盛隆	249	134										
	249	383										
堀池 一夫	120	121										
	120	241										
宮下 哲	127	91										
	127	218										
西 和秀		140										
		140										

