

泉南走ろう会

先鋒 泉南スポーツ社
0724(83)4653

1. 例会

五月十一日(日)

場所 種河神社

時間 九時集合

五月二十五(日)

場所 種河神社

時間 九時集合

2. 大会案内

●神鍋高原マラソン(八月三十一日)

この大会は走ろう会としては、随分以前から参加しており当初、遠前会長栗野原会長、石橋さんなど走ろう会創設当時からの方が出られていた結構歴史のある大会です。何と云っても八月の終わりと云えまだ暑さの残る夏の大会です。又大会事務局も色々工夫を凝らしていることも伺えます。昨年からは団体の部門もあり、泉南走ろう会も団体で申込み、好成績を納めました。今年も参加予定をしております。宿泊先も毎年御世話になっている「神鍋屋」さんです。参加御希望の方は事務局迄御連絡願います。

3. 大会結果

●四月六日に行われた桃山町桃源郷マラソンにて芝本さんが年代別で三位入賞し表彰されました。最近着実に実力を付けてこれだけの大会にいても上位に入られています。やはり練習の成果だと感心するばかりです。この写真は、大会が終わった後、種河神社でお花見の時表彰状を頂いた記念にと写したものです。嬉しそうですね。これからも頑張ってください。

4. 故障

走り始めてから十五年目になるかと思いますが、今までにも何度かの故障は経験したものの、今回の様に全く走れない状況が、こんなに長かった事が一度もなかっただけに何ともしがたい処です。傷みを感じたのが一月末でそれから三ヶ月が経とうとしているのに一向に良くならないしジョギング程度も走れない。その為申し込んでいた大会全てパス。若干ストレスが溜まり気味となりつつあります。会員の皆さんも怪我だけはしないように注意して下さい。

健康マラソン

堀池 一夫

走ろう会に入会した当時、真鍋さんが「高野山ウルトラマラソン」を完走した記事がありびっくりした事を思い出した。何故かといえ入会の目的は健康のためと社外の人達との交流でしたので110キロを走る会とはおよそ考えもなかったからです。

思えば宮下さんに誘われ一日目よりゴルフ場コースを走り膝の外側が痛みだし、それが始まりで故障が多く会の皆さんには迷惑をおかけしました。

マラソンには故障が付きものと云われていますが、最初は今まで経験した事がない痛みがおこり戸惑いました。病院にも何度か通いましたが結局のところ休養が一番の薬でした。靭帯・筋肉断裂など大きな怪我でなければ練習を休み痛みのある部位に負荷をかけず水泳、自転車などで筋力維持をはかることがいいと思います。治らないうちに無理をすると痛みが長引く結果となります。又走る前後にストレッチが大事だと思います。当初は時間をかけていましたが長続きしませんでした。短く済ませるのが長続きするコツかもしれません。

入会2年目にマラソン経験もないのに「山岳マラソン」に現会長に誘われ参加しました。あいにく天気が悪く途中雨が降り出し山道が泥んこ状態になり、足に余分な負担がかかりまた膝に痛みがおこり悲惨なレースとなりました。

その後、痛みが治まるまで水泳、自転車、ウォーキングなどで筋力維持を図りました。レースにも参加できるようになり痛みもさほど地方のマラソンも楽しめるようになりました。が無謀にも「高野山ウルトラマラソン」に挑戦することになりました。また膝を痛めることになりました。以降4回ウルトラマラソンに挑戦しましたが完走できずH十一年の「高野山ウルトラマラソン」を最後にして今に至っています。

やはり日頃の練習が体に正直答えてくれる。最近は一頃のような練習量がとれずフルマラソンでも筋肉の痠痛がおこる。マラソンは楽しくがモットーとされているので練習時間を工夫して確保し会の皆さんについていきたいと思えます。

いろいろと固いことを言っていますが、走った後のビールが最高です。ただ走れなければこの幸福な時間を過ごせません。会の皆さんあまり無理をしないで一度振り返って、マラソンに対する思いを今一度考えして下さい。健康で楽しくがマラソンを長続きする秘訣かもしれません。



2003年月別走り込み

名前・月	km											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
石井 繁貴	432	311	327									
	432	743	1070									
今仁 正義	205	140	85									
	205	345	430									
岡元 邦博	0	0	0									
岡田 盛助	182	0	0									
	182	182	182									
芝本 鈴代	370	307	318									
	370	677	995									
出口 牧	0	0	0									
徳山 早苗	310	315	310									
	310	625	935									
西野 盛隆	208	185	138									
	208	393	531									
堀池 一夫	122	146	126									
	122	268	394									
宮下 哲	100	78	80									
	100	178	258									
西 和秀	153	145	127									
	153	298	425									
栗野原会長	141	255	148									
	141	396	544									
和田 年弘	207	158	233									
	207	365	598									
真鍋 康之	0	100	0									
		100	100									

* 4月から真鍋さんも例会に参加して頂く様になりまた楽しくなりました。後輩である和田さんが打倒、「真鍋さん」で闘志を燃やしています。