

NO.265

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

1. 例会

三月十四日(日)

集合場所 種河神社

集合時間 八時半

尚、当日は美山マラソンに栗野原会長、和田さんが参加予定です。

三月二十八(日)

集合場所 種河神社

集合時間 八時半

2. 大会結果

●泉州マラソン 二月十五日

参加された皆さんお疲れさまでした。前日までは、風もなく穏やかな天気でしたが、大会当日は風が強クランナーの皆さんを随分苦しめた様です。

そんな中泉南走ろう会から参加された全員が見事時間内に完走されました。この悪条件の中、出口さんが三時間十分切る自己記録更新の好タイム、目標でもあった阪南健走会の山本宏美さんに六分の差を付けて勝つことが出来本当に喜んでおられました。今回、石井さんが肉離れのため参加出来ず奥さんと三十二キロ過ぎで応援をしていただきました。又遠前会長も同じあたりで応援して頂き走られた皆さんも随分力づけたことでした。本当にありがとうございます。

3. 大会案内

●熊取ロードレース 三月七日(日)

事務局としては、大会に参加される方の把握が出来ていません。従って大会に参加される方は、新家駅前に八時三十分頃集合して下さい。



石井 繁貴さん(39歳)
ちーむ もも組/大阪
2時間53分57秒
12位/一般男子フル700人中
会社員。経理担当。朝、家を出るのは6時、帰宅するのは夜中12時という生活

3時間切れなかった、カヤシイ。今年は2時間40分以内で4度走ってるんですけど。まあこの格好(からかさオバケの着ぐるみ)ですから(笑)。今日は楽しめました。

学生時代は同好会で走ってましたが、今よりずっと遅かったですね。フル3時間20分くらいでした。初めてフルマラソンを走ったのは、84年。丸19年やってまして、ベストは今年の泉州マラソンで出した2時間37分です。何しろ、サブ3までに13年かかりましたから!

走り方を変えたのが、タイムが伸びた一番の要因かもしれません。フラット走法にして、ピッチを意識するようにしました。疲労の少ない走り方を見つけて、これが自分にマッチしてないです。それでも私の場合スピードがないので、長いレースはかりですね。出るのは、フルかウルトラだけです。

朝から晩まで仕事なので、平日はトレニングはムリ。仕事帰りに荷物を背負って、2駅分、だいたい5km程度を走るくらいです。あとは休みの日に30~40km

2~3回に分けて走っています。地元走ろう会の仲間と走ることもあります。でも、月間300~400km走れば良いところ。今月は200kmくらいしか走れませんでした。

夜、仕事帰りに暗い道を走るので、足元には細心の注意を払っています。ケガだけはしやいやいけません。ケガだけはしやいやいけません。とにかく長く続けられるように、と心がけています。走ると、友達もつくれるし、生活に張り合いも出ます。自分にとって、何より優先したいものです。

石井繁貴さんの1週間

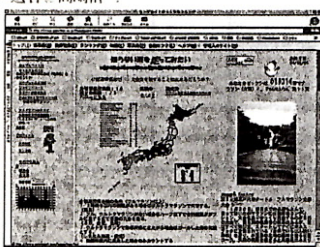
月	帰宅途中、2駅分のジョギング。 ゆっくりペースで
火	帰宅途中、2駅分のジョギング。 ゆっくりペースで
水	帰宅途中、2駅分のジョギング。 ゆっくりペースで
木	帰宅途中、2駅分のジョギング。 ゆっくりペースで
金	帰宅途中、2駅分のジョギング。 ゆっくりペースで
土	30~40km 2、3度に分けて走る。 5分/km ペース
日	30~40km 2、3度に分けて走る。 5分/km ペース

S H I G E Y A K A I S H I I

フラット走法にし、ピッチを意識するようになったのが、タイムが伸びた一番の要因

この2つの記事は、ランニング情報マガジン「クリール」3月号に掲載されたものです。左は今仁さんのホームページを紹介された物です。

全都道府県走破! 夢は大きく大記録!



知らない道を走ってみたい
<http://member.nifty.ne.jp/IMANI/>

「日本中の道を走ってみたい...そう考えるランナーというのは、どれほどいるものなのでしょうか? 今回ご紹介するサイトの管理人は、まさにそんな人たち。まずこちらは、現実に47都道府県のマラソン大会走破を目指して頑張っている大阪の「イマジ」さんが運営しているHPです。トップページに掲載されている日本地図が示す通り、現在塗りつぶされているのは18都道府県。その記録だけでなく、「走りながら考えた」など突えるコーナーも。

