

NO276

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653



1. 例会日

・二月十三日(日)
集合時間 九時
場所 種河神社
・二月二十七日(日)
集合時間 九時
場所 種河神社

2. 大会予定

●泉州マラソン 二月二十日
参加される方は大会当日、何時もの通り浜寺公園駅前か公園内の売店前に集合して下さい。又レース終了後、打上会を催したいと思えます。場所は昨年同様に「まる」とします。尚参加される方は連絡願います。又当日参加も可能と思えます。

●熊取ロードレース 三月六日
参加申込は既に終わっていますが、この大会も色々な催しがあり近いので参加ししやすく楽しい大会です。但しコースは結構ハードです。又最近実力のある人の参加があり以前に比べてレベルの高い大会となっております。

●美山マラソン 三月十三日
私としてはこの大会への参加は四年ぶりになりますが、他に参加される方がおられるか把握していません。もしも行かれる方がおられましたら御連絡願います。

●桃源郷マラソン 四月三日
当日は桃山町全体で色々な行事が行われその一つとしてマラソン大会が催されています。この時期は桃の花が満開で摘花されているかされていないかによって桃の花のきれいさがかわります。紀ノ川沿いの堤防を走る時に余裕があれば見応えがあります。また同じように種河神社の桜も同じ頃に咲くためレース後種河神社に戻り花見大会となります。又時期が来ましたら案内を出しますので是非此方へも参加して下さい。

3. 訂正
先月の機関誌に本年度の会費について記載しましたが金額が間違っていましたのでここに詫言とお詫言をさせて頂きます。本当に申し訳ありませんでした。正しくは一ヵ月二五〇円、年会費三〇〇〇円となります。宜しくお願いたします。

2004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	216	175	266	272	374	352	305	330	310	257	350	233
	216	391	657	929	1303	1655	1960	2290	2600	2857	3207	3440
今仁 正義	187	144	80	145	327	144	155	221	133	378	200	133
	187	331	411	556	883	1027	1182	1403	1536	1914	2114	2247
岡元 邦博												
岡田 盛助	142	165	128	150	208	173	201	280	143	280	188	205
	142	307	435	585	793	966	1167	1447	1590	1870	2058	2260
芝本 鈴代	540	357	104	267	467	451	560	533	475	44	486	202
	540	897	1001	1268	1735	2156	2716	3249	3724	3768	4254	4456
出口 牧	500	450	350	350	600	600	600	600	480	480	480	500
	500	950	1300	1650	2250	2850	3450	4050	4530	5010	5490	5990
和田 年弘	175	137	130	170	200	206	82	205	143	207	135	281
	175	312	442	612	812	1018	1100	1305	1448	1655	1790	2071
西野 盛隆	141	165	143	99	142	130	146	96	120	178	167	111
	141	306	449	548	690	820	966	1062	1182	1360	1527	1638
堀池 一夫	160	175	73	80	80	30	120	130	143	131	135	142
	160	335	408	488	568	598	718	848	991	1122	1257	1399
宮下 哲	81	80	50	60	74	53	72	53	45	60	142	85
	81	161	211	271	345	398	470	523	568	628	770	855
西 和秀	44	44	55	38	50	44	57	44	44	40	40	35
	44	88	143	181	231	275	332	376	420	640	680	715
栗野原会長	210	173	120	106	80	120	90	55	110	45	50	45
	210	383	503	609	689	809	899	954	1064	1109	1159	1204
真鍋 康之	250	42										
	250	292										

* 出口さんが年間約6000キロを走り込み、続いて芝本さんの4500キロ、男子は石井さんが3400キロとなりました。皆さん無理しないで昨年よりは距離を伸ばしたいですね。私も今年の目標3000キロ以上と考えています。但し上の二人とこれ以上伸ばす必要は無いですね。

運動の掟

Q 運動中に膝に違和感が…。
でもそんなにハードにしていなくても大丈夫？
Q 関節が固いので、痛いけれどストレッチは強めにする？

NO! 自分のトレーニングを見直すべし!

骨と骨とを可動的に結合している「関節」。関節の痛みや違和感、は競技者やスポーツ選手がなるもので自分には関係ない…と考えがちですが、実はスポーツ障害の中で一番多いのが関節の障害です。特に膝や足首はランニングやエアロビクスなど立位での運動時に体重がかかりやすく、肩や手首はマシントレーニングの際に可動域を超えたり負荷がかかりやすい箇所

です。また大きな瞬発系の運動より、軽い負荷の積み重ねで関節にトラブルが起ることも。関節に違和感を覚えたなら、まずは運動を休むこと。なかなか違和感がとれないようなら医師の診察を受けましょう。運動再開時には、まずは軽いメニューから始めること。また以下のポイントを振り返り、適度で正しい運動を行うようにしましょう。

- ① オーバートレーニングになっていないか？（プログラムのレベル・本数、マシンのウエイト、トレーニング時間・頻度、メニューetc）
- ② フォームは正しいか？
- ③ シューズは足やアロケラムの種類に合ったものを履いているか？
- ④ 体のバランスが崩れていないか？
- ⑤ ストレッチをおざなりにしていないか？

NO! 体の柔軟性に合ったストレッチを徹底せよ!

関節が固いというストレッチを頑張ってしまうがちですが、無理矢理伸ばすとむしろ逆効果！ 腱や靭帯、筋肉を痛める可能性があります。脳は体の柔軟性を超えた力が加わるとそれを抑える力を働かせ、問題ないかと判断すると伸ばす指令を出すようになっています。

ストレッチやヨガのポーズをとる際は、無理せずイタ気持ちいいと感じる程度に伸ばすこと、

そして弾みをつけないこと。インストラクターと同じポーズができなくても恥ずかしいと思わず、自然な呼吸ができる範囲で行うようにしてください。体の柔軟性を高めるには、毎日、できれば一日に数回ストレッチを行うとよいでしょう。特に体が温まっているお風呂上がりが効果的。地道に続けていくことが大切です。

