

NO297

泉南走ろう会

泉南スポーツ社
0724(83)4653

1. 例会日

十一月十二日
集合時間 九時
場所 種河神社

2. 大会結果

十一月二十六日
集合時間 九時
場所 種河神社

● 和歌山・高野山ウルトラマラソン

十月十五日

今年で最後となったこの大会に泉南走ろう会からは、往復コースに森野さん、林さんが八時のスタートで六名が参加。復路コースには粟野原会長、西さん、堀池さんが高野山を走って走れる明るさでした。因みに昨年は高野山で祭りがあり奥の院まで走ることが出来ませんでした。私も六十キロ付近でビールを頂き元気を回復順調に走ることが出来ました。今回参加したメンバー全員が無事時間内に完走し、西さんいわく、半分では、あまり感激がなく物足りなかったことです。確かに西さんであれば余裕で走れるはずですからもつことも話だと思えます。もしも来年この大会があれば是非ともフルで出たいとのことでした。又、走っている途中には、芝本さん、西野さんからも励ましの電話を頂き大変ありがたかったです。

完走者のゴールデンタイムは正確には分かりませんが、森野さんが十五時間前後、林さんは十七時間、岡田は十二時間五十一分、西さんは六時間前後、堀池さんは六時間台、粟野原会長は八時間の結果でした。

因みに同じ日に四万十ウルトラマラソンが行われ九月機関誌にも書きましたが、肋骨にヒビが入ったの参加となった今仁さんが、自己ベストの十二時間三十五分五十秒で完走されたとの連絡を頂きました。



3. 大会案内

○ 吉野川ハーフマラソン
参加者は和田さん、芝本さん、出口さん、岡田の四名です。

十一月五日

○ 福知山マラソン

参加者は堀池さん、和田さん、芝本さん、岡田の四名です。

十一月二十三日

4. 忘年会について

早いもので今年も忘年会の時期となりました。幹事としては、皆さんに出来る限り参加して頂く為早い目に予定日をお知らせ致しますので御都合を付けて頂き参加をお願い致します。

日時は、十二月九日(土)の時間は十二時半からの予定です。場所は、候補として「魚政」、又は、りんくう「ワシントンホテル」のバイキングの何れかにしたいと思います。

参加される方は、例会日に言って頂くか、例会に参加出来ない方は電話で岡田まで連絡をお願いします。

○ 知ってましたこんなの。

ワンショット8万円以上?

「世界最古」のウイスキー競売へ・英国
現存するものとしては「世界最古」の可能性が高い瓶詰ウイスキーが来月29日、ロンドンで競売に掛けられることになった。このウイスキーはスコットランドにあった蒸留所が製造した「グレンエイボン」(約750ml)で、1850年代に製造を停止。今回競売されるものは少なくとも150年経過していることになるといふ。最高1万ポンド(約20万円)での落札が見込まれ、シングルショット(30ml)は400ポンド(約8万8000円)になる計算とのこと。

理想の睡眠時間は?

● 遺伝子の働きが原因
一般に「8時間睡眠が理想的」といわれますが、必要な睡眠時間は人によってまったく違います。現代人の平均的な睡眠時間は7時間程度といわれていますが、8時間寝ても足りないと感じる人もいれば、6時間以下でも十分という人もいます。また、同じ人でも季節によって必要な睡眠時間は変化します。最近では、睡眠時間の長短は遺伝子が密接に関係していることが明らかにされ、長時間睡眠を必要とする人が短時間睡眠で済ませるのは、体に大きな負担と半~6時間は眠れるように、夜更かしはほどほどに。

● 2周期をぐっすり
私たちは睡眠中、眠りが深いノンレム睡眠と浅いレム睡眠を交互に繰り返し、ノンレム睡眠の初めからレム睡眠の終わりまでを睡眠周期と呼びます。睡眠周期の1サイクルは平均約90分で、特に眠り始めるからの2周期はより深い睡眠が得られる傾向があります。このため、いくら必要な睡眠時間は人によって違うとはいえ、健康のためには短くても3~4周期の睡眠は必要です。夜長が楽しい季節ですが、4時間半~6時間は眠れるように、夜更かしはほどほどに。

