

泉南走ろう会

連絡
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
集合場所 種河神社

2. 大会結果

十一月二十六日
九時

和歌山・高野山ウルトラマラソン
十時十五分

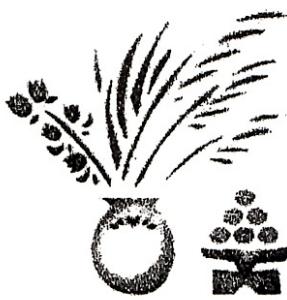
今年で最後となつたこの大会に泉南走ろう会からは、往復コースに森野さん、林さんが0時、岡田は三時のスタートで、復路コースには栗野原会長、西さん、堀池さんが高野山を八時のスタートで六名が参加。昨年とは違った天候にも恵まれ夜中でも照明がなくとも安心して走れる明るさでした。因みに昨年は高野山で祭りがあり奥の院まで走ることが出来ませんでしたが、今年は何事もなく奥の院まで走ることが出来ました。

途中では和田さん家族の応援をいただき、みんなにそれぞれ差し入れがあり喜んでおられました。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つたことです。確かに西さんであれば余裕で走れるはずですからもつともな話だと思います。もしも来年この大会がある様で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とうございました。

完走者のゴール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分、西さんは六時間前後、堀池さんは六時間台、栗野原会長は八時間の結果でした。

因みに同じ日に四十キロ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、肋骨にヒビが入つての参加となつた今仁さんが、自己ベストの一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 十一月五日
 - 参加者は和田さん、芝本さん、出口さん、岡田の四名です。

4.

忘年会について
早いものでもう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、例会日に言つて頂くか、例会に参加出来ない方は電話で岡田まで連絡お願いします。

○ 知つてましたこんなのは。

ワニショット3万円以上?

「世界最古」のウイスキー競売へ。英國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。このウイスキーは英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う。最高1万ポンド(約220万円)での落札が見込まれ、シングルのワニショット(30ml)は400ポンド(約8万8000円)になる計算のこと。

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直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や短時間睡眠で済ませるのは、体に大きな負担となることもわかつてきました。

4時間キ-6時間は寝りきよ。

●2周期をぐっすりと
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っても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、夜更かしばほどほどに。

2006年月別走り込み

km

名前・月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
石井 繁貴	189											
	189											
今仁 正義	192	142	117	170	353	282						
	192	334	451	621	974	1256						
岡田 盛助	235	243	258	308	193	322	214	220	288	315		
	235	478	736	1044	1237	1559	1773	1993	2281	2596		
芝本 鈴代	387	409	473	460	535	500	468	486	545			
	387	796	1269	1729	2264	2764	3232	3718	4263			
出口 牧	450											
	450											
和田 年弘	184	125	163	173	140	77	105	3	13			
	184	309	472	645	785	862	967	972	985			
西野 盛隆	158	—	98	170	163							
	158	—	256	426	589							
堀池 一夫	125	167	70	100	141	110	171	101				
	125	292	362	462	603	713	884	985				
宮下 哲	0	0	0	50	50	50						
	0	0	0	50	100	150						
西 和秀	80	122	88	108	138	80	80	120				
	80	202	290	398	536	616	696	816				
栗野原会長	126	100	80	78	75	101						
	126	226	306	384	459	560						
森野 卓也	0	0	0	30	45	115	30	140				
	0	0	0	30	75	190	220	360				

#