

NO.3/2

泉南走ろう会

先発
泉南スポーツ社
0724(83)4653

例会

・二月十日(日) 九時 集合

場所 種河神社

・二月二十四(日) 九時 集合

場所 種河神社

1. 会員の皆様へ

会員の皆様新年明けましておめでとう御座います。泉南走ろう会も昨年は、発足三十年を経過し、簡単ではありましたが、新滝の池において多くの方に参加いただき記念行事を行うことができました。しかし、泉南走ろう会の会員も高齢化しつつあります。

この1月には、堀池さんが、定年を迎えられました。また、3月には、宮下さんも定年を迎えられるとのこと。そういうことも関係してか故障を抱える会員の方も増えます。元々健康の為に始めたはずなのに、本当に健康の為に悩んでいるのか考える事もある今日この頃です。今後の走ろう会のあり方について少し考えてみる時期にあるかも知れません。そうは言うものの今、走ることを止めるとどうなってしまうのか、これもまた問題だと思えます。今後も末永く走ろう会で楽しく、健康で走れることを願うばかりです。

会員の皆様も今後も走ろう会を楽しく継続させていくための良い案等が、ありましたら御意見をお寄せ下さい。

2. 大会案内

● 泉州国際マラソン 二月十七日

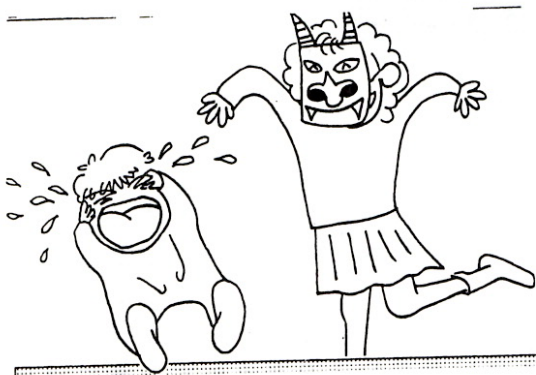
今年のこの大会への参加者は、例年に比べ少なく走ろう会からは、堀池さん、和田さん、芝本さん、住吉さん、岡田の5名です。大会当日は、いつもの様に浜寺公園内の売店の所に集合したいと思います。また、レース終了後、ゲートタワービルの「まる」にて打上を行いますので都合の付く方は、レース参加に関係なく歓迎いたしますので二月十四日迄に岡田まで御連絡願います。

3. 大阪国際女子マラソン

先日行の大阪国際女子マラソンは、今年行われる北京オリンピック女子マラソンの選考レースでもあり、残る切符は、実質1枚と言われる中で行われました。特に日本女子陸上会にあつていくつもの日本記録を持つ福土選手が急遽参加する事を決めたために大いに注目が集まり期待されましたが、結果は、テレビ中継、ニュース等でご覧になられた方も多いと思いますが、やはりマラソンは、そんなに甘く無かつた様です。一流の選手であれその種目で代表になるためには、血の滲む思いで練習をしています。それでも全てに良い結果が出るとは限らないのです。30km以上を走っていない中であれほどのスピードで走れば、最後まで持つ訳がないと思うのが、マラソンを経験したことのある人であれば想像は付くと思うのですが、皆さんは、どう思われたでしょうか。しかし、その半面あの挑戦的な走りには、共感するところも多々あります。また、あの状態のなかで最後まで走る気力には感動した人も多々ではないでしょうか。福土選手の今後のマラソンでの活躍に大いに期待したいものです。

4. お詫び

1月号の機関誌発行が随分と遅れてしまい申し訳ありません。



氏名		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
芝本 鈴代	月	468	478	485	501	517	578	549	641	541	583	615	588
	累計	468	946	1,431	1,932	2,449	3,027	3,576	4,217	4,758	5,341	5,956	6,544
和田 年弘	月	130	146		39		0	97	213	225	169		
	累計	130	276		315		315	412	625	850	1,019		
今仁 正義	月	139	126	201	136	344	242	163	186	271	305	172	69
	累計	139	265	466	602	946	1,188	1,351	1,537	1,808	2,113	2,285	2,354
堀池 一夫	月	152	149	115	196	196	95	171	135	132	35		
	累計	152	301	416	612	808	903	1,074	1,209	1,341	1,376		
粟野原泰正	月	100	200	80	80	60	60	50	50				
	累計	100	300	380	460	520	580	630	680				
岡田 盛助 ラン	月	315	332	341	296	238	280	217	256	301	330	302	317
	累計	315	647	988	1,284	1,522	1,802	2,019	2,275	2,576	2,906	3,208	3,525
バイク	月	453	306	450	471	270	389	283	470	290	196	309	278
	累計	453	759	1,209	1,680	1,950	2,332	2,615	3,085	3,375	3,571	3,880	4,158
スイム	月	12	13	10	21	9	6	8	13	8	2	7	7
	累計	12	25	35	56	65	71	79	92	100	102	109	116
西 和秀	月	145	90	100	110	110	84	100	120	110	100	100	110
	累計	145	235	335	445	555	639	739	859	969	1,069	1,169	1,279

ニュースがわからん!

「トレイルラン」ってどんな競技?



主な国内のトレイルランニングレース

	距離	参加人数
・日本山岳耐久レース	約72*	約2000人
・北丹沢12時間耐久レース	約44*	約1300人
・OSJ箱根トレイルレース	約55*	約1000人



(写真は松岡幸一氏撮影)

The Asahi Shimbun

登山道走る耐久レース危険性も

コブク郎 最近、山岳競技の人気の高まる一方で、いろいろな問題が指摘されている。聞いてよ。

A 登山道走り抜ける競技、トレイルランニング(トレイルラン)のことだね。その先駆け、「日本山岳耐久レース」

では、残念なことに死者が出た。10月20日深夜、男性選手(40)が奥多摩の尾根道から転落し、死亡したんだ。初の死亡事故で、関係者は安全対策を再検討している。

コ 危険な競技なの？

A もともと「耐久レース」は93年、東京都山岳連盟が、国体の山岳競技の若手選手育成を目的に始めた。距離は約72*で、制限時間は24時間。確かに肉体的にハードな競技だね。

鹿屋体大の山本正嘉教授(運動生理学)が、02年の大会で選手15人の検査をした。その結果、筋

肉の壊れ具合は42・195*のマラソンと同程度。距離の割には舗装道路を走るより、小さな関節への負担が少ない。ただ、夜間の登山道の走行は睡眠不足で注意力も散漫になり危険が増す。

コ トレイルランは、なんで人気があるの？

A 登山は中高年が多いけど、トレイルランは若い人に人気だ。今年の耐久レースでも、20代、30代が6割を占めた。舗装道路でなく、自然の中を走る爽快感と厳しいレースを完走した充実感が魅力のようだ。年々大会が増え、今年も全国で約50レースにのぼる。距離も約10*~100*以上と初心者からベテランまで楽しめる。欧米でも盛

んで、海外では100*以上(約160*以上)の長距離レースもある。

コ 競技には特別な装備が必要なの？

A やはりの登山靴で走るわけにはいかないね。悪路や岩場に対応できる専用のランニング靴、ひざを保護するタイツ、ザックに入れた水筒からチューブで水が飲める給水用具。最近は登山用品店でも専用グッズが売れ筋商品になっている。

コ 安全面以外でも、何か問題はあんの？

A 山岳関係者の中には「追い抜き」一般登山者に迷惑。「登山道が荒れるほかゴミで環境が汚染される」といった批判もある。このため主催者側は、レース後の清掃登山やマナーの徹底を呼びかけ、一般登山者や自然保護関係者の理解を求めている。(近藤幸子)