

N0318

泉南走ろう会

光栄
泉南スポーツ社
0724(83)×653

例会

・八月十日(日)

八時 集合

場所 種河神社

・八月二十四(日)

八時 集合

場所 種河神社

この日、岡田は珠洲トライアスロン参加のため例会には参加出来ません。

1. 大会結果

●平和大好きウォーク・マラソン大会

7月6日

この大会は、太平洋戦争の時に和歌山市で空襲を体験された方々が後世に戦争の悲惨さを伝え平和の大切さを共に訴えるもので紀ノ川河川敷の北島橋と南海橋の間約5kmを往復して2時間内で自由に歩いたり走ったりする大会です。レースは、9時から11時で、後はビールを飲みながらパーベキューを頂きました。その間に参加された各クラブの自己紹介、フラダンスショー、ギターバンドでの歌など結構盛たくさんの催しがあり楽しい一日を過ごす事ができました。今回は阪南健走会の人達と参加させて頂きましたが、泉南走ろう会の紹介もさせて頂きました。来年は、是非何人かで参加したいと思います。走る方は、結構暑くて1.3kmで止めてしまいました。

2. 大会案内

●神鍋高原マラソン

8月31日

この時期の大会としては、あまり近隣になく暑さが厳しい為、ここ何年か、あまり納得のいく走りが出来ません。元々暑さに弱い為でもあるのとやはり年のせいかもしれません。

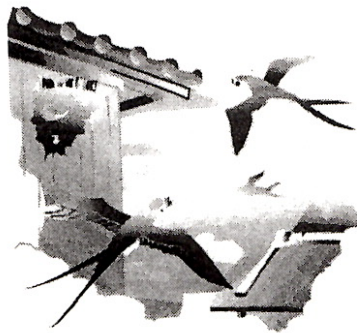
今回参加者は、栗野原会長、堀池さん、西さん、川嶋さん、森野さん、私と私の会社友達の7名になりました。

3. 北京オリンピック

いよいよ北京オリンピックも8月8日から始まります。これまでもチベット問題、四川大地震、大気汚染問題等があり、ここに来て特にテロ行為などもあり本当に上手く大会が行われるのか疑問ですが、時差もあまりないために楽しみに目をリアルタイムで観ることが出来るので今年のお盆休みは、テレビにかじり付きになりそうです。日本選手の活躍に期待したいものです。

4. お知らせ

3月の美山マラソンで足を痛めていた芝本さんですが、ようやく走れる様になり練習を始めた所またまた足の甲を痛めドクターストップになったのはがきを頂きました。又、徳山さんも踏み台からバランスを崩して落ちられ左足指の付け根を骨折されたとのことです。あまり無理をしないで下さい。早い回復を願っています。



08年走行距離

氏名		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
芝本 鈴代	月	542	540	369	0	0	0		
	累計	542	1,082	1,451	1,451	1,451	1,451		
今仁 正義	月	233	188	159	233	357	165		
	累計	233	421	580	813	1,170	1,335		
堀池 一夫	月	134	103	113	115	89	105		
	累計	134	237	350	465	554	659		
栗野原泰正	月	60	80	100	80	70	50		
	累計	60	140	240	320	390	440		
岡田 盛助	月	380	252	192	231	358	281		
	累計	380	632	724	955	1,313	1,594		
西 和秀	月	130	90	110					
	累計	130	220	330					



ジョギングに慣れたし、走る距離を少し伸ばしてみよう。そんな時になりやすいのが「ランナーひざ」。ランナーに特徴的にみられる痛みだ。

「メカニズムを考えると、ランナーひざは避けられないものとも言える」。ランナー障害に詳しい早大スポーツ科学学術院の鳥居俊准教授は話す。

ジョギングは着地とけり出しの繰り返し。体重の3〜5倍の衝撃を、ひざや足首、股関節で吸収する。特に重要なのがひざで、曲げた時に太ももの筋肉が伸ばされる。この筋肉が疲労で硬くなると、端に位置する腱に負荷がかかり、ひざのお皿の上や下の部位に痛みが出るという。また、太ももの別の筋がひざの内側や外側で擦れて炎症を



北京五輪男子マラソン代表の大崎悟史（右）もランナーひざに悩まされた

ランニング障害③ 「ランナーひざ」防ぐには

起し、痛むこともある。

痛み部位は体形や走り方と関連している。一度、痛みが出たら同じ部位が再び痛むことが多い。外側が痛むのはO脚の人に多い。外側に負荷がよりかかるからだ。予防策は、つま先の向きや歩幅を変えたり、自分専用の靴の中敷きを作ったりして負荷が偏らない工夫をすること。

日本体育協会や日本医師会、日本整形外科学会がそれぞれ公認するスポーツドクターの指導を受けるのもいい。

ストレッチも効果がある。走る前後に、うつぶせの状態でひざを曲げてかかとをお尻につけ、太ももの筋肉を伸ばす。ひざの内側が痛む人は、前屈して太ももの裏側を伸ばす。ひざの外側が痛む人は、足を交差させて立って上半身を横に倒して太ももの外側を伸ばす。走った後に氷水などで痛み部位を冷やすのもいい。

北京五輪男子マラソン代表の大崎悟史（NTT西日本）はランナーひざを2度、経験した。「治ったと思って試し走りをすると一番良くない。その間は走らず、しっかり休養した」と話す。完治まで焦らないことが大事だ。（増田創至）