

例会

NO.319 泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

・九月十四日(日) 八時 集合
場所 種河神社
・九月二十八日(日) 八時 集合
場所 種河神社

1. 大会案内

● 和歌山ジャズマラソン 10月26日
毎年この時期に参加してました貝塚8時間耐久リレーマラソンには、今年は一トリーは行わず和歌山ジャズマラソンに参加することにしたと思います。
参加申し込みは、9月19日迄です。申し込み用紙は、岡田が持っていますので参加される方には、9月14日の例会にお渡し出来ると思います。会員の皆さん都合の付く方は、一緒に参加してみませんか。和歌山マリーナシティーで行われますので家族サービスもできると思います。尚、参加当日は、車ではなく電車で行くことにしたいと思います。

● 泉州国際市民マラソン 2月15日

来年の泉州国際マラソンの申し込み受付が9月1日から始まりしました。参加される方は、忘れないよう早めに申し込んで下さい。

● 東京マラソン 3月22日22日

この大会は、毎年泉州国際マラソンと同じ日に行われる事と申し込み者が多くなかなか抽選に当たらないことで参加を控えている方もおられるかと思いますが、来年からは3月になり、泉州マラソンとは重なりません。是非申し込みんでみては如何でしょうか。連続して当選されている方もおられる様です。今回私も第1回大会に続き申し込みを行いました。

2. 北京オリンピック観戦

待ち遠しかった北京オリンピックもアツと言う間に終わってしまい少し寂しい気がします。大会がお盆休みの期間中でもあり色々な競技を観戦された事でしょう。皆さんの感想をお聞きしたいと思います。次回機関誌発行までに今回の北京オリンピックについての原稿をお書き頂き事務局まで出していただければ幸いです。宜しく御協力願います。



ランニング障害④ 外反母趾とつきあう

北京五輪女子マラソン代表の土佐礼子(三井住友海上)と外反母趾とのつきあいは長い。中学から足の親指が変形し始め、小指側に曲がっている。母校の松山大に04年アテネ五輪5位入賞を記念して作られたブロンズの足形にも、それはくっきり。「ハイヒールは痛くてはけない」という。
特に左足の変形が著しい。日常生活は支障ないが、スピード練習で痛みが走る。発症は陸上を始める前からで「中学までやったバスケでキックキックと止まる動きを繰り返した。それが原因では」と自己分析する。
成長期に合わない靴をはき続けると、起きやすい。若い女性なら10人に1人、中高年女性は

2人に1人が外反母趾というテーマもある。ヒールが高く足先の狭い靴を履く女性に多いが、男性にもある。アテネ五輪男子マラソン代表の国近友昭(エスビー食品)は、01年に外反母趾の手術を経験した。
親指と小指の付け根を結ぶ「横アーチ」の靭帯が緩めば、発症しやすい。進行を止めるのは難しく、手術以外に変形を治す方法も乏しい。土佐の場合はメスを入れず、うまくつきあっていく道を選んだ。例えば、昨年の世界選手権の銅メダルで招かれた秋の園遊会。夫の村井啓一さんは振り返る。「晴れの場だったが我慢してスーツにベタンの靴を履いた。背が低い僕を気遣ったこともあるが、本当は痛い外反母趾を守るため。足は命ですから」

土佐の五輪用シューズを手がけたアシックスの三村仁司氏は4月に足形を測り、専用の金型を作った。完成したのは親指の付け根がふくらんだ特製品だ。外反母趾に悩む市民ランナーも多いと話す同氏は「市販のものなら幅が広めで硬くない素材のシューズを選んで」と勧める。
(原田亜紀夫)

The Asian Stumble

普通の足 外反母趾の足

今年4月の北京五輪マラソン大会で外反母趾対応のシューズを試した土佐礼子

08年走行距離

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	542	540	369	0	0	0	131					
	累計	542	1,082	1,451	1,451	1,451	1,451	1,582					
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						
粟野原泰正	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	223					
	累計	380	632	724	955	1,313	1,594	1,817					
西 和秀	月	130	90	110	90	110	100	110					
	累計	130	220	330	420	530	630	740					

ウルトラマラソンの“女王”

100キロ、といえは福岡から直線でさっと長崎県諫早市や大分県宇佐市へ至る。坂本明子さん(54)＝熊本市＝は、それ以上の長距離を走り抜くウルトラマラソンの“女王”だ。

きっかけは、33歳のときに患った子宮がん。当時3人の子どもは小学生。「死ぬかもしれない、と。頑張っている姿を子どもに残しておきたい」。朝、学校を送り出してから走り始めたが、貧血で目まいがした。ゆっくりと自分のペースで、翌年、5キロの市民レースを完走。走れることの喜びを味わった。

「速さよりも持久力勝負の方が向いている」と気付き、徐々に距離を延ばす。38歳、初マラソンのホノルルマラソンで年代別3位になった。

44歳のとき、100キロの阿蘇カルデラスーパーマラソンに初出場で優勝。49歳では、アネネースパルタ間246キロのスパルタソンを歴代2位の29時間7分で優勝した。過去、出場37大会で優勝28回。149キロの小柄なランナーの戦績は輝かしい。

丸一日を超えるレース。「走りながら」の食事や休憩。“居眠り走り”で側溝にはまってけがをしたり、車のクラクションでハッと目を覚ましたり。だが、そんな過酷さの中にも楽しさがある。

「ペースが緩いから、体調を崩したランナーに『どうしました?』って声を掛けたりできるんです。そんな人間的な温かさがあるとかが魅力」

昨年、マラソン教室の指導も始めた。「みんなで走ると力をもらえる。そして、走る喜びをみんなと分かち合いたい」と。



「走ることは生活の一部」と話す坂本明子さん