

平成21年6月30日発行

例会

No.330

泉南走ろう会

先発
連絡
泉南スポーツ社
0724(83)4653

●六月二十八日の例会は、久しぶり多くの方が参加され賑やかでした。森野さんは、スノボーのシーズンが終わり前回から参加されています。又、石井さんも少し時間の余裕ができた様で今回から参加されています。走行距離も3ヶ月からですが、記載させて頂きます。

●七月十二日(日) 八時 集合

●七月二十六(日) 八時 集合

●場所 種河神社

●七月よりサークルタイムで集合時間が1時間早くなります注意してください。

1. 大会案内

●福知山マラソン 十一月二十三日

関西では、ABC篠山マラソンと人気を二分するこの大会に毎年泉南走ろう会から多いときには、8名程が参加していましたが、近年参加する人が少なくなりました。会員の方の高齢化によるものかどうか分かりませんが、私もご多分に洩れずこの所故障が多くなって来ていて幾つまで走れるのかと考える事が多くなりました。因みに、7月14日で60才となり定年を迎える事になります。しかし、会社を止める訳ではないのでまだまだ頑張らないといけないと自分には言い聞かせています。

●貝塚8時間耐久リレーマラソン 十一月一日

この大会へは、毎年走ろう会として参加していましたが、昨年は和歌山マリーナシティで行われるジャズマラソンに参加し、コース的には、不満があったようですが、レース後、黒潮市場での飲食が良かつたようで今年もジャズマラソンに参加する人が多いようであれば走ろう会としては、貝塚8時間耐久は不参加にしたいと思います。次回の例会で皆さんの御意見をお聞かせ願います。但し、開催日時が、違うようであれば、貝塚8時間耐久にも参加してもいいのではないかと思います。

3. 納涼

●阿蘇カルデラウルトラマラソン 六月七日
この大会には、昨年に続き今仁さんが参加されました。今回も無事完走されたそうです。タイムも、12時間30分台で走られたとのことですが、少し右足の脹ら脛を痛められたとのことで例会にも来られていきましたが、山手コースを走っていました。

2. 大会参加

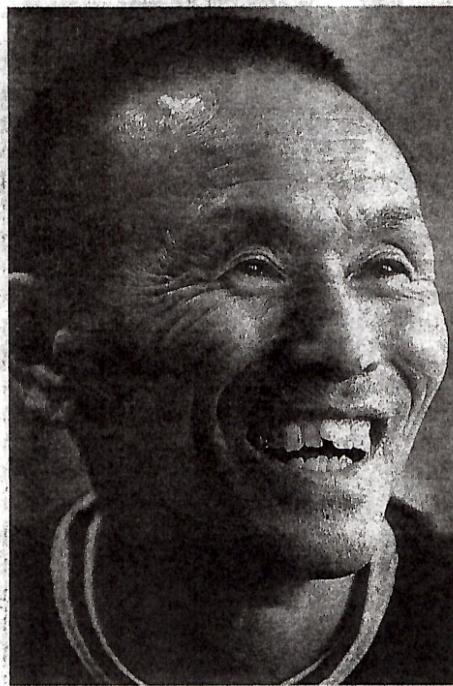


09年走行距離

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
芝本 鈴代	月 520	419	360	450	491			
	累計 520.0	939.0	1,299.0	1,749.0	2,240.0			
今仁 正義	月 212	209	203	255	257			
	累計 212.0	421.0	624.0	879.0	1,136.0			
堀池 一夫	月 130	180	88	72	163			
	累計 130.0	310.0	398.0	470.0	633.0			
粟野原泰正	月 50	50	90	50	40			
	累計 50.0	100.0	190.0	240.0	280.0			
岡田 盛助	月 365	271	331	269	192			
	累計 365.0	636.0	967.0	1,236.0	1,428.0			
西 和秀	月 120	125	110	120				
	累計 120.0	245.0	355.0	475.0				
石井 繁貴	月 0.0	0.0	184.0	233.0	303.0			
	累計 0.0		184.0	417.0	720.0			
和田 年弘	月							
	累計 0.0							
岡元 邦博	月 233	278	295	165				
	累計 233.0	511.0	806.0	971.0				

駆ける魂

マスターズ・マラソン 保坂 好久 (60歳) ④



レースでは常に年代別の優勝を狙いつ

マラソンを語り始めるとして通用しない。体もなし、葉はマラソンといふシングル保坂好次の「調は熱を帯び、いうのは世界を知らない者である。「マラソン」というのは世界を知らない者である。「マラソン」というのは世界を知らない者である。走行中に痛いことがある。だから、理論武装した現代のマラソンは苦痛を伴う苦しいものであつて、痛いのが出たら、指でツバをつけて治すといふ。走つていれば必ず足が痛くなる。だから、足が痛いからといって練習を休んでいたら、選手としてせらるのだろうが、保坂の言葉に走れる体をつくると

これが痛くなる。だから、足が痛いからといって練習を休んでいたら、選手としてせらるのだろうが、保坂の言葉に走れる体をつくると苦しみに打ちかつ肉体と精神をつくり、處し方を身につけようとする。マラソンを走る体をつくると

いう考え方とは微妙に異なる。苦痛から逃げる。苦痛を避けるのではなく、苦痛を止めで撃退する。

朝晩、坂道でのインターバルをも本ずつ、本数を減らさず連日こなすのはそのためだ。「5本のうちの3、4本目になるとオレだって嫌になる。1回目は樂たくなせても、3、4回目には

体が動かなくなる。その後、3、4回目の苦しみがマラソンの30分から35分の苦しみなんです。そこを乗り越えるには、休まず5本ずつにならない。減らしたり、休んだりしたら意味がない」

保坂は自身を苦しみの世界へと押し進める。腕の振りを強くするため、練習は必ず石を握って走る。若いランナーにも勧めるが、2、3回で投げ出してしまった。「オレに勝とうと思つたら、もっと重い石

逃げずに苦痛受け止める

本目、3、4回目の苦しみがマラソンの30分から35分の苦しみなんです。そこを乗り越えるには、休まず5本ずつにならない。減らしたり、休んだりしたら意味がない」

保坂は自身を苦しみの世

界へと押し進める。腕の振

りを強くするため、練習は必ず石を握って走る。若いランナーにも勧めるが、2、3回で投げ出してしまった。「オレに勝とうと思つたら、もっと重い石

を持って走れと言いたいんだだけれど」
60歳にして、このみ生き奮するようではないとダメ。運営するが、保坂は常に自分が属するカタゴリーのトップを狙う。年代別の優勝を逃すと悔しさが募り、帰宅後すぐに練習に向かう。朝晩2本ずつをこなすと悔しさが募り、帰宅後速いペースでインターバルをこなす若手ランナーがいる。しかし、本番では保坂がただ、気落ちするひまなくして再び立ち向かう。そう間は「それが不思議」と首をかしげる。「保坂さんは納得のいかない結果が出たが、すぐに練習に向かう。朝晩2本ずつをこなす若手ランナーがいる。しかし、本番では保坂がただ、気落ちするひまなくして再び立ち向かう。そう間は「それが不思議」と首をかしげる。「保坂さんは備える競技者としての才能の一つと言つていい。1年にこなすフルマラソンは4~5本。レースのコーンは4~5本。レースになると別人になると云ふべきだ。それはある意味では眞実の一つと言つていい。」

1年にこなすフルマラソンは4~5本。レースのコーンは4~5本。レースになると別人になると云ふべきだ。それはある意味では眞実の一つと言つていい。」

それはある意味では眞実の一つと言つていい。」

それはある意味では眞実の一つと言つていい。」

それはある意味では眞実の一つと言つていい。」

それはある意味では眞実の一つと言つていい。」

それはある意味では眞実の一つと言つていい。」

熱い闘志 本番で本領発揮

レースはピテオを見て頭にいたたきこみ、練習でそのコーンを思い描きながら走る。ヨンを上げていく。ふだんそれについて、2時間を超えて走る。だからかなり熱いハートを、さらに激しく燃え上がらせ、と腹筋運動を続けている。そして、レース当日、保坂は見事に戦士化して

(敬称略)