

平成21年10月30日発行

例会

·十一月八日(日)

九時集合

十一月二十二(日)

場所 種河神社

1.  
大会案内

● 龍神温泉ハーフマラソン

十二月六日

2. 大会結果

● 四十万川ウルトラマラソン

十月十八日

先月の機関誌に今年の龍神マラソンの案内が届かず実施されるかどうか分からぬ様に掲載しましたが、昨年参加された方には、その後大会の案内用紙が届いたかと思ひます。今年も例年通り実施されるようです。また、今回四万十ウルトラマラソンに参加した受付会場にも参加申し込み用紙がありましたので10枚程頂いて来ました。必要な方は連絡頂ければお渡しいたします。

因みに、私も5月の萩でのリタイヤ依頼ですので不安でしたが、昨年よりは一時間

又、今年3回目のウルトラを走られた今仁さんも12時間30分台でゴールされました。この後も長崎雲仙でウルトラを走られる予定との事です。また、先月抽選結果のあつた東京マラソンも32万人近い中から今回も抽選に当たられ3勝1敗で運の強い方だと思いました。



69.5km  
岩向沈下橋にて

09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	520	419	360	450	491	503	447	219	201		
	累計	520.0	939.0	1,299.0	1,749.0	2,240.0	2,743.0	3,190.0	3,409.0	3,610.0		
今仁 正義	月	212	209	203	255	357	191	208				
	累計	212.0	421.0	624.0	879.0	1,236.0	1,427.0	1,635.0				
堀池 一夫	月	130	180	88	72	163	89	32	150			
	累計	130.0	310.0	398.0	470.0	633.0	722.0	754.0	904.0			
粟野原泰正	月	50	50	90	50	40	50	65	40			
	累計	50.0	100.0	190.0	240.0	280.0	330.0	395.0	435.0			
岡田 盛助	月	365	271	331	269	192	101	245	276	290		
	累計	365.0	636.0	967.0	1,236.0	1,428.0	1,529.0	1,774.0	2,050.0	2,340.0		
西 和秀	月	120	125	110	120	150	120	120	140			
	累計	120.0	245.0	355.0	475.0	625.0	745.0	865.0	1,005.0			
石井 繁貴	月	0.0	0.0	184.0	233.0	303.0	385					
	累計			184.0	417.0	720.0	1,105.0					
和田 年弘	月	152	95	45	81	57	50	166				
	累計	152.0	247.0	292.0	373.0	430.0	480.0	646.0				
岡元 邦博	月	233	278	295	165							
	累計	233.0	511.0	806.0	971.0							

3. 忘年会について

早いもので今年ももう忘年会を考える時期となりましたが、皆さんの御都合は如何なものでしょうか。まだ、場所は決めていませんが、日だけを12月19日(土)と先に決めさせていただきます。次回機関誌には、場所、時間をお知らせ致しますので多くの方の御参加をお願い致します。

# ランナーのホンネ

## 「ゆっくり走れ」と言われても…



41歳から走り始め、この5年でフルマラソンを20戦してきた。記録は2年前に3時間22分11秒まで縮めたが、その後は足踏みが続いている。もがき苦しむにやぶんだやへろへろになりながら、ああだこうだと考えてきた私なりのマラソン論を書きつづってみる。

欠、急失速という悲惨な事態を迎えるには、ゆっくり走らなくてはいけない」と経験者はだれもか言う。余りランナーにはそれぞれ、その時点の実力に応じて守らなければならぬペースがある。適切な速度を保たないと、ガス

夕暮れ、皇居周回コースに多くのランナーが集まる（東京都千代田区）

するには、目標タイムを決める際に高望みしがちで、無謀なペース設定をしている場合が多い。私が走りたくて、仕方が進めなくてはいけないと進めなくてはいけないとは思っている。その理屈は私の場合、オーバーペースにならず、レースを走ればいいというものでもない。早くゴールしかし、簡単にはいかない。「だらしがない」と言

われば、「そつなんできわめて複雑でアリケン」と答えるしかない。しかし、それは単に「根性がない」ということでなく、「大人げない」という意味に近い。自分の力を正しくとらえず、適切な速度で走らす、そして結局勝負どころで我慢ができない。

トランクで問われるのはマネジメント能力なのだと思います。自分に合ったトレーニングメニューを組み、脚をつくり、冷静に走る」と思えてくる。「ふにイープンペースで走り、42・195キロという距離を制圧しないと、狙ったタイムは出せない。マラソンはシングルスポーツにみえて、実は

（編集委員 吉田誠一）

41歳でレースデビュー、この5年でフルマラソンを20戦してきた。記録は2年前に3時間22分11秒まで縮めたが、その後は足踏みが続いている。もがき苦しむにやぶんだやへろへろになりながら、ああだこうだと考えてきた私なりのマラソン論を書きつづってみる。

41歳でレースデビュー、この5年でフルマラソンを20戦してきた。記録は2年前に3時間22分11秒まで縮めたが、その後は足踏みが続いている。もがき苦しむにやぶんだやへろへろになりながら、ああだこうだと考えてきた私なりのマラソン論を書きつづってみる。

41歳でレースデビュー、この5年でフルマラソンを20戦してきた。記録は2年前に3時間22分11秒まで縮めたが、その後は足踏みが続いている。もがき苦しむにやぶんだやへろへろになりながら、ああだこうだと考えてきた私なりのマラソン論を書きつづってみる。