

泉南走ろう会

連絡先

泉南スポーツ社

072-483-4653

＜例会＞

サマータイム開始！

暑さ対策と節電？のため、7月から集合時間が変わりますので、「」ご注意ください。

●7月03日(日)

場所 種河神社(8時集合)

●7月17日(日)

※7月18日は海の日で祝日

場所 種河神社(8時集合)

●8月07日(日)

場所 種河神社(8時集合)

●8月21日(日)

場所 種河神社(8時集合)

種河神社にはなるべく車以外で集まりましょう。やむをえない場合、車は端から詰めて駐車願います。

＜「ジョグノート」走るなら食べよう＞から紹介します

「飲み物を飲む」という習慣をつける

フードアドバイザー

管理栄養士

Japanマラソンクラブ

深野 祐子

血液型：A型

一日に体から出て行ってしまおう水分は、尿や便、汗や皮膚から蒸発してしまう分を含めて、だいたい2リットルのペットボトル1本分くらいの水分といわれています。(ちなみに、これは、走っていない場合です。)

出て行ってしまった水分は、しっかりと補給する必要があります！ただ、全てを飲み物からとらなくてはいけないわけではありません。食べ物そのものに含まれている水分だったり、スープや味噌汁からも水分を補給することができます。実際に飲み物で摂りたい量は、1.2〜1.5リットルが目安です。『結構多いな〜』と感じましたか？

『「1.2リットル〜1.5リットルの水分を飲み物からとる」ということはわかったけど、どんな種類の飲み物を飲んだらいいの??』と疑問に思った方もいるのでは??

どんな種類の飲み物を飲むか、はもちろん重要ではあるんですが、まずは普段の生活の中で「飲み物を飲む」という習慣をつけることのほうが大切。今まで飲み物を飲む習慣のなかった方は、普段の生活で「飲む」習慣をつけましょう。

コップ一杯！まずは「飲む」習慣をつけるべし

1. 朝起きてから

2. 朝食後

3. 昼食後

4. おやつ時間

5. 夕食後

6. 寝る前

こんな風に、自分が飲み物を飲むタイミングを決めておくと、簡単に1日に必要な水分の量をとることができ

きます。目安は、1回コップ1杯(200ml)。まずは、普段の生活で、自分の体に必要な水分をとっておきましょう！



熊取町 Welcome to KUMATORI Town
みんなが主役「やすらぎと健康文化のまち」

▶ サイトマップ ▶ RSSについて ▶ 検索方法 ▶ Google® カスタム検索 ▶ 検索

▶ トップページ ▶ イベント情報 ▶ 暮らしのガイド ▶ 公共施設案内 ▶ 各課の情報 ▶ 企業・事業者の方へ ▶ よくあるご質問

緊急・災害関連情報
現在、緊急のお知らせはございません。

防災・防犯
避難場所
おおさか防災ネット
災害時指示板
全国瞬時警報システム(J-ALERT)の運用について
防災・防犯一覧

消防・救急

熊取町で開催
7月24日(日) 午後0時15分～ 放送
皆慢

ゲストは橋幸夫さんとキム・ヨンジャさん
町制施行60周年記念事業「NHKのど自慢」出場者・観覧者百選！

ホームページ閲覧支援
サイトを快適にご覧いただけるサービスです。

文字サイズ変更 背景色変更
小 中 大 標準 黒

熊取町で開催!
7月24日(日)
出場者・観覧者募集

熊取町「町の鳥」キャラクターデザイン募集

大会結果

● 萩往還マラニック(5月2〜4日)

250kmの部完踏記(岡田)

総合時間 45時間21分20秒

112位 / 222人位

完踏率: 約54% 参加者数: 429名

今回で5度目の参加となり過去、2勝2敗の五分なので、何としても今回で勝ち越し44時間切りを目標に白分なりに取り組んでやって来た。しかし、4月10日の花見のうちに腰痛を起し1週間会社を休み全く動けなくなる。何とか動ける様になったのが、萩往還の1週間前、今回はあきらめるしかないかと思いつつも諦めきれず迷っていたが結局参加を決断したのが、5月1目の例会の後であった。翌日10時45分の新幹線で山口へ、今回一緒に参加予定だった今仁さんが、不参加となり一人寂しい参加となってしまった。

レース中に思った三つ

一、豊田湖畔までの間こんなにしんどくて身体に悪い大会に出るのは、年齢的にも今回で最後にしよう。

二、今までの参加で持参したことのない痛み止めを後半に2回も飲み何とか完踏できた、何事も準備が大切だ。

三、宗頭で知り合った人と昼夜を共にし、睡魔、疲労と戦いながら無事一緒に完踏する事が出来た。これがウルトラの魅力なのだろうか。

レース後

右足が大根の様に腫れあがり少し走れる様になるまで2週間程掛かった。また、時間が経つにつれレースの色々な事や場面を思い出し、余韻にひたり、いつの間にか来年の事を考えてしまっている自分がある。もう止めるのでないのか?。これがウルトラに魅せられてしまったという事なのだろうか?。このままでは、きっと来年の萩往還に申し込んでしまいそうな気がする。



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	食券	食券	食券	食券	食券
豊田湖畔公園	俵島	川尻岬 (沖田食堂)	立石観音	千畳敷	鯨墓	藤井商店	三見駅	虎ヶ崎 (樺の館)	東光寺	虎ヶ崎 (樺の館)	青海島 (静ヶ浦キャンパス)	川尻岬 (沖田食堂)	海湧食堂	豊田湖畔公園
58.7km	98.5km	107.8km	117.7km	125.4km	153.8km	179.0km	188.1km	206.9km	215.2km					
チェックライター	チェックライター	チェックライター	チェックライター	チェックライター	チェックライター	チェックライター	チェックライター	チェックライター	チェックライター					
										206.9km	158.0km	107.8km	87.2km	58.7km

萩往還マラニック
チェックシート
(250km)

未使用のチェックシートと食券 (提供: 今仁)

ポイント	到着	累積 距離	区間 時間	区間 距離	ペース
瑠璃光寺スタート	18:08	0.0		0.0	
湯の口	20:20	22.0	2:12	22.0	06:00
西寺交差点	22:50	44.0	2:30	22.0	06:49
豊田湖畔	0:58	59.0	2:08	15.0	08:32
海湧食堂	5:21	87.0	4:23	28.0	09:24
俵島	6:27	98.0	1:06	11.0	06:00
川尻岬	8:04	108.0	1:37	10.0	09:42
立石観音	9:32	118.0	1:28	10.0	08:48
千畳敷	11:22	125.0	1:50	7.0	15:43
仙崎行き	14:35	143.0	3:13	18.0	10:43
鯨墓	16:26	154.0	1:51	11.0	10:05
仙崎戻り	18:10	164.0	1:44	10.0	10:24
宗頭着	20:28	176.0	2:18	12.0	11:30
宗頭発	21:20	176.0	0:52	0.0	#DIV/0!
三見駅	23:57	188.0	2:37	12.0	13:05
虎ヶ崎	4:40	207.0	4:43	19.0	14:54
東光寺	7:33	215.0	2:53	8.0	21:37
明木市		226.0			
佐々並市		236.0			
夏木原キャンプ	14:20	242.0	6:47	27.0	15:04
瑠璃光寺(ゴール)	15:29	250.0	1:09	8.0	08:38

△走ることは私のライフワーク、男のロマン

西 和秀

私の走歴はわりと長い方かと、自分自身思っています。20代前半から走り始め、今年で53になるうしています。途中2年間、大腿骨の複雑骨折により走れなかったことを除いて、走ることは、私のライフワーク、歯を磨くのと一緒のことなのです。一時トライアスロンにもはまり、大腿骨を折ったのも自転車、鎖骨が折れたのもまたしても自転車でした。でもまた懲りずに走りだしてしまっている自分が、走らない人から見て当時は、やはり変人だと思われていたのでしょうか。今のランニングブームの様に、走ることが当たり前では無かった時代の話ですが。

私の趣味はランニング、オートバイ。いずれも一人で行うものなのです。考えて見ると、私は昔から団体競技は苦手でした。結果はすべて自己責任。私のミスによって他人に迷惑を掛けるのが、とても苦手。

私にとつて走ることに、古いオートバイに乗ることは即ちストイック、ナルシズム、ノスタルジー。これを、

やせ我慢、うぬぼれ、懐古趣味と言葉を置き換えてしまつては、身もふたもないですが。そして車までも、オーブンシューターにしてしまい、こと車に関して話をする、この小型オープンカーは快適でも何でもない。振動や騒音は容赦がないわ、夏は暑く冬は寒いわで、実際やせ我慢にもほどがある。それでも意気揚々とハンドルを握る。オートバイも同じ。これこそ男の心意気の権化のような乗り物たち。

42.195KM、ましてややせ我慢の世界。これこそ男(女)のロマンでしょう。

ね、皆さん。

△大会案内・予定

●第32回兵庫神鍋高原マラソン全国大会
(8月28日)
栗野原、西、堀池、和田、道野(原燃工)

●第22回トライアスロン珠洲大会
(8月28日)
岡田

●2011橘湾岸スーパーマラニックW部門27.3km
(10月7日～9日)



今仁、

毎年春173km、秋100kmを走る大会ですが第1回大会が開催されることになりました。昨年のプレ大会では出場者10人のうち完走者2名でした。

●大阪マラソン(10月30日)
今仁、

●神戸マラソン(11月20日)
抽選待ち

●彦根シティマラソン(9月25日)
西、今仁

●福知山マラソン(11月23日祝)
初間の「案内」

ン・ファンラン(100km・2km・3km)
ES(インターネット)……………

2日(水)～9月15日(木)

2日(水)～8月31日(水)消印有効
必書(郵便振替)・スポーツショップ……

●ジャズマラソン(10月23日)
申込期間

7月1日(金)から8月31日(水)当日消印有効
●竜神温泉木の郷マラソン(12月4日)

●奈良マラソン(12月4日?)
受け付け終了

●京都マラソン(24年3月)
先行受け付けは9月の予定

走行距離報告

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	平均
芝本 鈴代	492.0	440.4	480.2	512.3	477.5								480.5
	492.0	932.4	1,412.6	1,924.9	2,402.4								
岡田 盛助	301.0	293.0	323.0	152.0	355.0								284.8
	301.0	594.0	917.0	1,069.0	1,424.0								
西野 隆盛	160.0	194.0	235.0	179.0	213.0								196.2
	160.0	354.0	589.0	768.0	981.0								
今仁 正義	198.0	146.0	180.0	108.6	161.0								158.7
	198.0	344.0	524.0	632.6	793.6								
和田 年弘	104.0	133.0	53.0	128.0									104.5
	104.0	237.0	290.0	418.0									
堀池 一夫	128.0	78.0	124.0	81.0	82.0								98.6
	128.0	206.0	330.0	411.0	493.0								
西 和秀	90.0	110.0	80.0	110.0	100.0								98.0
	90.0	200.0	280.0	390.0	490.0								

熱伝導率が高く速乾性に優れているため、水分が蒸発するときの気化熱で着けていると冷たさを感じることができます

ミズノランニングネッククーラー



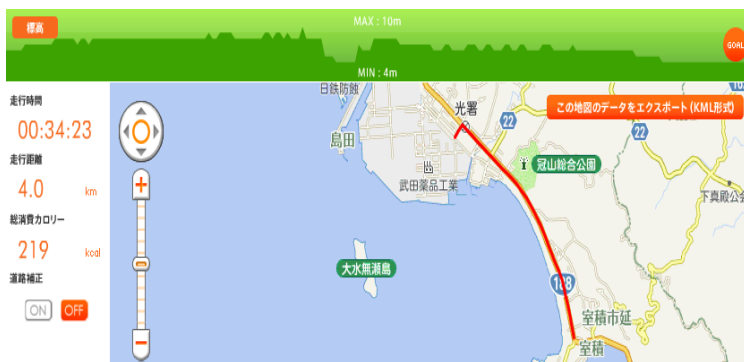
水にぬらして首に巻くことで冷感を得られるネッククーラー

ミズノ
ランニングネッククーラー
A67BF-106

価格：¥2,625(税込)

下記の通りRUNPO(ポイント)を付与します
ランネット会員：販売価格の1%
プレミアム会員：販売価格の3%
スーパープレミアム会員：販売価格の5%

△お役立ち情報



例会に出られない場合の原稿送付先

電子メール：

right.imani@nifty.com

ホームページ：

<http://homepage3.nifty.com/imani/>

△ひかり通信
帰宅ランのコースです。4kmくらいしかありません。国道188号線より海側の海水浴場沿いの道もありますが、本当に走りたいコースは22号線です。道の曲がり具合からわかるように山道で最高標高は300mくらいあります。難点は夜道で人通りがまたくないので、男でも気味が変わるということです。
日本を代表する薬品工場の前から公園まで道路が片側2車線でも直線なのは昔ここが兵器工場で道路は滑走路を予定していたためだそうです。

(今仁)