



泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

▽例会予定

7月から夏時間になります。

集合時間注意！！

●8月11日(日) 8:00

場所 種河神社

●8月25日(日) 8:00

場所 種河神社

●9月 8日(日) 8:00

場所 種河神社

●9月22日(日) 8:00

場所 種河神社

▽大会結果

●平成 25 年 7 月 15 日(月・祝)

第 2 回神鍋高原クロスカントリー夏
11km:西 1:04:33 63/75

▽大会予定

●平成 25 年 9 月 1 日(日)

第 5 回鷲嶺山・金胎寺お茶供養まつり
約 38km:今仁、西、和田

●平成 25 年 9 月 22 日(月)

2013・北緯 40°C 秋田内陸リゾートカップ 100km チャレンジマラソン
100km:今仁

●平成 25 年 10 月 13 日~15 日

2013 橋湾岸スーパーマラニック 273W
273km:今仁

●平成 25 年 10 月 27 日(日)

2013 大阪マラソン

フル:栗栖、

和歌浦ベイマラソン with ジャズ

ハーフ:今仁

●平成 25 年 11 月 3 日(日・祝)

第 17 回大阪・淀川市民マラソン

フル:増本、芝本

●平成 25 年 11 月 17 日

第 3 回神戸マラソン(日)

フル:今仁、小川

●平成 25 年 11 月 23 日(土・祝)

第 23 回福知山マラソン

フル:粟野原、今仁、岡田、西、堀池、和田、芝本、田中

※当日走った後合宿を兼ねて城崎あたりに一泊します

●平成 25 年 12 月 8 日(日)

奈良マラソン 2013

フル:今仁



今年の泉州マラソンにて

参加選手募集

第 21 回泉州国際市民マラソン

〜チャリティマラソン 2014〜

<p>日時 平成 26 年 2 月 16 日(日) 午前 10 時 30 分スタート コース 浜寺公園(堺市)スタート、りんくう公園(泉佐野市)をフィニッシュとする日本陸連公認コース(フルマラソン 42.195km) 制限時間 5 時間以内 募集人数 ・インターネット申込 先着順 4000 人 ・専用振替用紙申込 抽選 1000 人 参加資格 次の①、②において大会</p>	<p>申込方法 ①泉州国際市民マラソン大会サイト②ランネット ③所定の参加申込書による郵便振替 参加申込書は役場、駅下にぎわい館、煉瓦館、ひまわりドームに配置しています。 ※はがき、電話申不可 問い合わせ 泉州国際市民マラソンエントリー事務局 〒596-1005 4 岸和田市宮本町 27-1 泉州ビル 8 階 ☎ 436-0849 ※くわしくは、泉州国際市民マラソンホームページ (http://www.senshu-marathon.jp) をご覧ください。</p>
---	--

▽大会エントリー

京都マラソン 2014

開催日 2014 年 2 月 16 日(日)

参加料 42.195km 1 万 2000 円

エントリー期間

2013 年 7 月 29 日 10:00~
2013 年 9 月 10 日

制限時間: 6 時間、関門 8 カ所(予定)

▽大会完走記

神鍋高原クロスカントリー夏 参加記

西 和秀

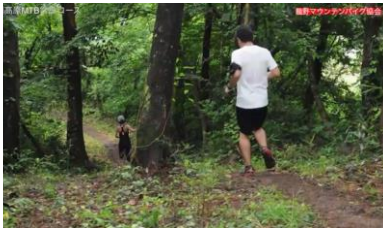
まんまと主催者の意図するところ、森の中を鹿のように走り抜ける《私はタヌキのような走り》と言う神鍋高原クロスカントリーレースに、私はハマってしまいました。



コースは森木立の中、2. 2Kmを5周するほぼ100%未舗装の足に優しい不整地での11kmで行われます。

多少の起伏がありますがほぼフラットで、木陰の腐葉土を踏みしめてのレースに約100人強のランナーが参加。

同じ所を5周と言うと嫌だな思われますが、クロカンは足元を見ての走りですからぜんぜん飽き不来いです。



今回私は結構なスピードで《注、あくまで筆者主観》、がんばって走りましたよ。

なぜなら、うちの娘が待って居たからです。ね〜(´^`)

家内が待ってるのとはガンバリ度が違います。

それより私が走ってる間、娘が早い男子中学生ランナーに「君かわいいね、アミノバイタルでも一緒に飲まない」なんて誘われてないか心配で心配で。

今回初めて、娘と二人きりの泊まりの旅行。

宿はちょっとイカしたペンション、そしてコンバーチブル車の屋根をオープンにしての高原ドライブ。

次の日は出石の城下町散策。そこでの出石そばの正しい食べ方を娘に指南。出石そばは5皿で出てきますが、それぞれ違う薬味で味わうのが正当だとか。

娘は今のところ、大型バイクの後ろにも乗ってくれる。でも、もう直ぐど

こにも付いてきてくれなくなるのでしょうか。

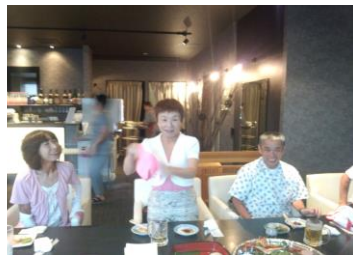
そんなこんなも、遠い将来少しでもバカ親父との思い出を、娘の記憶の片隅に留めていて欲しいから。な〜んてね。(´^`)

田中さん、岡田さんの定年を祝う会

7月14日(日)

3月に定年を迎えられた田中さん、7月に定年を迎えられた岡田さんの定年を祝う会が「うお政」で開かれました。また、宮下さんも久しぶりに参加され、相変わらず元気におしゃべりされました。

昼間の例会は通常通り行われたのですが、午後になって突然の嵐のような雨で、ピアガーデンは中止となりましたが、室内に変更して予定通り開催することが出来ました。



これからの自由な時間、みんなを引っ張り、またいろいろなことに挑戦したり頑張ってください。



▽立ち読み

夏のランニング、暑さでバテないための工夫

ランニングインストラクター
齊藤太郎

夏の暑い時期でもバテることなく快適に走り続けたいものです。ランニングの習慣が身に付いたのだけど、これだけ暑いと走るのはどうも……という方も多いでしょう。炎天下、暑さに耐えながら頑張るって走って疲れてしまうのは、効率のいい練習とはいえません。暑さから体を守りながらランニングを続けるための、夏の時期ならではの工夫の仕方をご紹介します。

■運動の「負荷」と暑さの「ダメージ」は別物

暑さから体を守りながら快適に走ろう



ランニングに限らずスポーツのトレーニングでは体に適度な「負荷」をかけ、疲れた状態から回復させる、ということを繰り返して筋力が養われます。この「負荷」とは別に体を疲れさせるのが

「ダメージ」。トレーニングの内容そのものではなくて、練習環境によって体に降りかかってくる疲れです。

夏の暑さ、紫外線はまさに「ダメージ」にあたり、これらが原因で疲れたとしても筋力が付くわけではありません。強くなること、速くなることにはあまり結びつかない「ダメージ」を抑えながら、体に適度な「負荷」をかけることを考えるべきです。

「暑さに負けるな」と言わんばかりに根性で無謀な練習をした後、ブランクができてしまうのは得策ではありません。暑さと上手に付き合い、適度な負荷で今できる練習を続けていく方がはるかに効果的です。長い目で見ればこちらの方が確実に走力アップにつながります。

■紫外線対策で疲れを予防

夏のギラギラした日差しとともに降り注ぐ紫外線は、日常生活においても大敵。運動会などで一日中外にいと、体がぐったりした感覚に襲われますよね。昼間のランニング中は多量の紫外線を浴び続けます。日陰のコースを選ぶことはもちろんですが、あまり肌を露出せずに走ることをおすすめします。

運動していて最も日焼けするのは、首筋から両肩、両肩から腕にかけて、そして顔です。腕にはアームカバー、さらさらした風通しの良い生地のウェアを着るのがいいでしょう。目を保護するためにサングラス。日焼け止めのクリームを塗ることもおすすめです。

紫外線対策をしっかりとすることで、皮膚が熱を帯びるのを抑え、走っている最中に感じる暑さを和らげます。さらに、

(図A) 暑さの影響を避ける練習メニュー例

10kmを速いペースで走りたい

しかし、暑くて気持ちも体も持たなそう。だらけてしまいそうだ

そこで… 2km×5本 または 5km×2本 に置き換える

1日に20kmを走りたい

しかし、暑い中では日差しを浴び過ぎてまともに走り切れない。涼しい朝がいきなり起床直後に20km走るのは厳しい

そこで… 早朝10km+日没後10km に分けて走る

走った後のダルさの原因となる体の火照りを抑えることができます。

私は1日に午前・午後の2回ランニング指導をすることが珍しくありません。夏の時期でも紫外線対策を施していると、

指導後に一旦シャワーを浴びただけで皮膚の火照りが取り除かれ、変なグツタリ感が残りにくくなります。

■路面も熱くない早朝がベスト

練習の時間帯は酷暑の真昼を避けて、早朝または日没後が望ましいです。ただ日没後でも舗装された道は熱が残っているので、走っていて体が熱せられやすくなっています。自分がまるで石焼きビビンバや石焼きイモのような状態だなと感じることもあります。

路面を触るとじわじわと熱が伝わってきます。コンクリートや石のような物質は熱をため込んで冷めにくく、近づく物体を芯まで温めてしまうのでしょう。そんな上を走り続けていたら、体にはどんどん熱がこもってしまいます。

運動することで体内から出る熱を発散できないばかりか、さらに外から熱を受けることに。血液の粘度も増してドロドロ状態になるため、筋肉の伸縮スピードが衰えて動きが緩慢になってしまいます。

夏のトレーニングは、できれば早朝。まだ日が高く昇っていない時間帯に、舗装路ではなく土など未舗装の道を選べば、心地よく走れるはずですよ。

■走る距離を小分けにする方法も

私が指導するクラブでは、暑い時期のメイン練習には木陰でウッドチップを敷き詰めたクロスカントリーコースを使います。そしてクールダウン時には競技場フィールド内の芝生の上で素足になることもあります。路面が草や土だと照り返ってくる熱が少ないので、たとえ晴れていても爽やかな風を感じて走れます。



1日に走る距離やペースなど、練習メニューの組み立て方を工夫することで、暑さの影響を抑えることもできます。図Aのメニュー例のように、距離を短く区切ったり、練習時間帯を早朝と日没後に分けたりするのも有効な方法です。

暑さで内臓も疲れてきます。食欲が減退して食べ物や喉につかえそうな思いをすることもあるかもしれません。手軽に栄

養補給ができるフルーツジュース・野菜ジュースを冷蔵庫に常備するなどして、体をいたわりながら必要な栄養素を取り込むようにしましょう。

練習直後には胃が疲れているので軽めの補給を。疲れているからといって何も食べないと体を痛めてしまいます。シャワーを浴びてストレッチをした後に、くつろいだ時間を過ごしながら食べるというのもいいでしょう。

■秋冬に向けての土台づくり期間に

7月から9月上旬にかけての暑い夏の時期のトレーニングは、その後の涼しくなったからの季節に、充実した内容の練習を進めていくための体の土台づくりが目的だと考えてください。秋冬のレースを目標にした実戦的な練習で一度に長く走ったりスピードを上げて走ったりしても、ちょっとやそっとでは壊れない体をじっくりとつくることです。(図B)

(図B) 冬のフルマラソンに向けた練習プラン

8月	9月	10月	11月
上旬	下旬	上旬	下旬

目標レース

夏場は土台づくり	実践的なマラソン練習	調整
<ul style="list-style-type: none"> あわてない やみくもに頑張らない 体を疲弊させすぎない 	<ul style="list-style-type: none"> 明確なペース設定 長い距離の練習 10km・ハーフなどのレースにも参加 	<ul style="list-style-type: none"> 練習量を減らす

走歴の浅い方でしたら、秋以降に気持ちよく走れるように習慣を途切れさせないだけで十分です。タイムや距離でハードルを高くすることなく、そこそこのペースを維持できればよしとしましょう。

暑さと真つ向勝負は避けたいが運動は継続したい、しかも体にやさしい環境でという方は、フィットネスジムのランニングマシンで走るのを中心にしてもいいでしょう。プールで泳ぐのもいいと思います。

やはりいつもの走りのトレーニングをしないと力がつかないのではないかと考える方もいますが、そんなことはありません。これもきちんとしたランニングのトレーニングの一環なのだと思えばいいでしょう。自分に合った頻度で運動する習慣を途切れさせないこと、この季節にできることを自分なりに続けるようにしてください。

<クールダウン>
ぬれタオルで冷やしてリフレッシュ

暑いとき、ぬれたタオルで顔を拭くとスッキリしますよね。薄くぬれた皮膚の表面から水分が蒸発する際に、表面の温度を奪ってくれるからです。シャワーを浴びてバスタオルで体を拭いた後や、注射の前にアルコールで消毒する場合も同様です。冬場だと髪の毛をぬれたままにしておくと、心地よさとは反対に頭が冷えてしまいます。

走った後にスッキリしたいとき、体の火照りを取り除きたいときには、水でぬらした手ぬぐいやタオルのほか、ウェットティッシュを使うのも便利です。

マラソン大会では水を含ませたスポンジが給水所に置いてあることもありますよね。頭の上でスポンジを絞って思い切り水をかぶることもいいですが、私の場合は少し違います。

軽く絞って、ぬれタオルのような状態にして、顔や両腕、大腿部を拭うようにします。汗や顔に噴き出した塩分が拭い去られてサッパリしますし、腕や脚はいくらか冷却されてリフレッシュできるでしょう。

さいとう・たろう 1974 年生まれ。国学院久我山高一専大。リクルートRCコーチ時代にシドニー五輪代表選手を指導。2002 年から NPO 法人ニッポンランナーズ（千葉県佐倉市）ヘッドコーチ。走り方、歩き方、ストレッチ法など体の動きのツボを押さえたうえでの指導に定評がある。300 人を超える会員を指導するかたわら、国際サッカー連盟（FIFA）ランニングインストラクターとして、各国のレフェリーにも走り方を講習している。「骨盤、肩甲骨、姿勢」の3要素を重視しており、その頭の文字をとった「こけし走り」を提唱。著書に「こけし走り」（池田書店）、「42.195 キロ トレーニング編」（フリースペース）など。

（日経電子版 2013/7/25 7:00）

月間走行距離（2013年）

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
今仁 正義	416.3	355.0	410.4	379.6	478.7	377.7	309.0						389.5
	416.3	771.3	1,181.7	1,561.3	2,040.0	2,417.7	2,726.7						
岡田 盛助	525.0	472.0	290.0	319.0	0.0	123.0	159.0						269.7
	525.0	997.0	1,287.0	1,606.0	1,606.0	1,729.0	1,888.0						
栗栖 貞行			279.0	259.0	239.0	201.0	301.0						255.8
			279.0	538.0	777.0	978.0	1,279.0						
増本 鹿吉	284.0	214.0	262.0	339.0	255.0	146.0	176.0						239.4
	284.0	498.0	760.0	1,099.0	1,354.0	1,500.0	1,676.0						
堀池 一夫	185.0	225.0	232.0	214.0	221.0	230.0	191.0						214.0
	185.0	410.0	642.0	856.0	1,077.0	1,307.0	1,498.0						
芝本 鈴代	180.0	0.0	0.0	0.0	88.0	444.0	490.0						171.7
	180.0	180.0	180.0	180.0	268.0	712.0	1,202.0						
西野 隆盛	154.0	165.0	102.0	136.0	129.0	137.0							137.2
	154.0	319.0	421.0	557.0	686.0	823.0							
和田 年弘	119.0	98.0	144.0	144.0									126.3
	119.0	217.0	361.0	505.0									
小酒 光夫	138.0	120.0	99.0	106.0									115.8
	138.0	258.0	357.0	463.0									
西 和秀	110.0	93.0	80.0	95.0	110.0	120.0	95.0						100.4
	110.0	203.0	283.0	378.0	488.0	608.0	703.0						

▽雨山通信

6 月までにマラソン大会に 11 回出ました。くまとりロードレースとえびす・だいきく以外はすべてフルマラソン以上でした。それが 7 月は出たい大会がなく毎月連続出場はとぎれてしまいました。8 月は蔵王トレイルラン 42.195km にエントリーしていたが DNS の予定。

10 月の連休に開催される長崎橋湾スーパーマラニック 273km のスタート時間が決まった。55 名限定のこの大会は午前 10 時から 2 時間ごとのウェーブスタートなのだが、なぜか第 4 グループ 16 時スタートとなりました。後ろには萩往還 250km を走った足でここで 43km を走った怪物みたいな人達だけになります。

前泊の必要はなくなったけど、せっかく Peach 航空で片道 1,000 円のチケットを取っているので予定通り前泊するつもりでした。12 時くらいまではホテルの延長がきくだろうがスタート時間までどうやって過ごすか悩んでしまいます。

前回は 213km 地点でリタイヤしたので今回はなんとか完走したいと思っています。

（今仁）



長崎市水辺の森公園～稲佐山～あぐりの丘～式見漁港～福田～女神大橋～野母崎権現山公園～栴島灯台公園～為石漁港～茂木～網場公園～飯盛～唐比～千々石海水浴場～富津～雲仙市小浜南本町公民館～口之津～南有馬原城趾～深江～島原城～眉山ロード～水無大橋～雲仙登山国道 57 号線～雲仙温泉～小地獄温泉～小山田～グリーンロード～国道 57 号～南本町公民館

新規メンバー募集中！！

「泉南走ろう会」

泉南市近辺の方、一緒に走りませんか？
 第 2、第 4 日曜日 9 時に新家の権河神社に集合、りんくうタウンやミニトレイルランコースを走っています。
 会費は会報の通信費程度です。
 みんなで大会に行けば楽しく安くいただけます。
 お酒の好きな方、特に歓迎します。
 走ることの楽しみを共有できることを目的としています。レース指向の会ではありません。
 体験練習でも良いです。一度一緒に走りませんか？

連絡先：
<http://www.rinku.zaq.ne.jp/bk/bf400/>



大江山



余呉湖