



泉南走ろう会

発行：
泉南走ろう会
ホームページ：
<http://imani.sports.coocan.jp/wp>
[泉南走ろう会]検索

▽例会予定

夏時間始まります

8月04日(日) 7:00 別所バス停
走った後BBQ大会

8月25日(日) 8:00 別所バス停

▽例会日誌

7月14日(日)	6名
参加者	栗野原、今仁、岡田、川島、田中、和田
メニュー	雨のため練習会は中止、いつもの喫茶店で情報交換。
メモ	・8月の槍ヶ岳登山 ・アライグマの対策 ・和田さんの天木越え旅行の話 などについて条項交換 いったん解散のあと畑に戻ったところに田中さんがきました。黒豆の枝豆をいただきましたが、味が濃くておいしかったです。 (今仁)

7月28日(日)	7名
参加者	岡田、栗栖、堀池、向井、和田、(栗野原、田中)
メニュー	15km 2名 10km 3名 After 2名
メモ	BBQ大会8/4 runは7:00集合

▽大会結果

7月14日(日)
小布施見にマラソン

ハーフ：
奥中 3:17:50 366/1,241

7月27(土)
生駒トレイルラン
20km：太田 3:47:11 132/ 153/

BBQ大会のお知らせ

恒例のBBQ大会が今年も開催されます。ご家族、友人を誘って奮って参加してください。

記

日時 8月4日(日)
練習会 7:00
BBQ大会 練習会の後
場所 別所バス停(西さん宅)



※材料手配の関係で、参加される方は前日までに岡田会長か西副会長に連絡してください

今度のバーベキューですが、クーラーボックス持っている方提供して頂きたいです。去年、処分してしまいましたので。(西)



以上

▽大会予定

9月15日(日)
第10回安芸太田しわいマラソン
フル：今仁

10月12日[土]・13日[日]
東北・みやぎ復興マラソン
フル：奥中

10月20日(日)
第25回四万十川ウルトラマラソン
60km：今仁(抽選待ち)

10月27日(日)
第19回和歌浦ベイマラソンwith ジャズ(ジャズマラソン)
ハーフ：今仁、岡田、芝本、向井
10km：

インターネット申込み
6月24日(月曜日)から8月初旬まで
郵便振替申込み
6月24日(月曜日)から8月中旬まで
先着12,000人

11月3日(日)
あいの土山マラソン
エントリー：～8/31

参加費：5000円!

スタート：10:25

フル：

11月10日(日)
第30回仏の里くにさき・とみくじマラソン
エントリー：6/10～9/19

参加費：8500円

フル：今仁、岡田、芝本
10km：西

11月17日(日)
第9回神戸マラソン
フル：和田

11月23日(土・祝)
第29回福知山マラソン
フル：太田、岡田、栗栖、

12月1日(日)
大阪マラソン2019
フル：今仁、芝本、向井

12月8日(日)
奈良マラソン
フル：
エントリー：6月26日(水)20:00～
(先着順)

2020年

2月16日(日)

第27回KIX泉州国際マラソン2020

フル:

20.5km:

エントリー:9月頃

2月16日(日)

京都マラソン2020

フル:

エントリー:7月19日~9月2日

2月16日(日)

北九州マラソン2020

フル:

エントリー:8月2日~9月6日

2月23日(日)

世界遺産姫路城マラソン2020

フル:

エントリー:7月23日~8月22日

▽完走記

【関西トレイルランサーキット

2019・第7戦】第10回 <夏山>生駒トレイルラン2019

太田貴庸

令和元年7月27日土曜日 生駒トレイルランに参加しました。一週間前から

この日は快晴の予報でしたが、前日になって台風6号が紀伊半島直撃との予報に変わりました。さすがに開催中止になるだろうと思いきや、催行されました。

大阪府交野市私市から東大阪市なるかわ公園の20キロコースを午前9時10分にスタートしましたが、そのころは曇り程度でなんの問題もありませんでした。しかし、10時過ぎあたりから徐々に雨が降りだし、とんでもない大雨となってしまいました。視界は不良となり、ダートコースも良から不良へといっきに変貌をとげました。とうとう下りのぬかるんだ泥道で転倒してしまいました。これは、誰もが転倒するだろうと、先を越していくランナーに「危険ですよ」と声をかけるも、転げる方はなし。

この後も下りの泥々道になると足をとられそうになり、かなりの用心を必要としました。しかし、それは私だけみたいでありました。原因は、おそらくトレランシューズの底が磨耗して、凹凸が磨り減っていたからでしょう。トレイルランニングで雨模様の場合、滑り止めを考慮したシューズを用意し

とかないといけないと初めてさとりしました。これまで、出場したマラソンレース等、運よく雨はほぼ降ったことはなかったのですが、今回は初めて露骨に大雨に遭遇してしまいました。全身はびしょ濡れで、大粒のシャワーの中を走っているようでした。何か映画や小説のワンシーンにいる感覚でありました。台風なのに風はなく、暑さも緩和され、雨そのものには苦痛を感じず、ましてこんな経験なんてできるものではないという、自己陶醉にひたりきった状態です。逆に台風がきていなくて快晴であったなら、暑すぎて走りきることはできなかったかもしれません。

苦痛であったのは、空腹でエネルギー切れになったことでした。反省点として、食物をもっと供給できる態勢を整えておくべきでありました。視界不良で生駒山系からの眺望を堪能することはできず、地理的に自分は今どこを走っているのかわからないまま、4時間ぐらいいでゴールしました。なんたることか、帰り際雨が止みつつありました。

※タイムや順位は、後日通知で現在不明です



▽祝・会報450号

■芝本

会報450号おめでとうございます。私は、会報平成13年4月1日発行、No.231号に入会の写真付きで紹介されてから、18年間泉南走ろう会に、お世話になっています。これからも泉南走ろう会と共に、年老いていこうと思っています。これからもよろしくお願ひします。今仁さん、会報作成いつもありがとうございます。

■向井

会報450号おめでとうございます。最近、走ろう会の行事などに余り参加できていませんが、腰もだいぶ良くなってきたので少しずつでも参加していきたいと思ひます。

■増本

会報450号おめでとうございます

■西

私のランニング人生、昭和、平成、令和と走り続けてきました。もう疲れたかも。

これからの時代、国はいつまでも現役で働けど。
夢は早く趣味ざんまいで過ごせるようになる事□□



会報データより

		回数		年		1		1994		2		1995	
1.	泉州マラソン 歴代ベスト5	※お新り 過去の会報から拾った データなので詳れている 份もありません				徳山早苗		3:29:39					
2.													
3.													
4.													
5.													
		3	1996	4	1997	5	1998	6	1999	7	2000		
1.	岡田盛助	3:06:22	岡田盛助	3:17:28	岡田盛助	3:27:06	岡田盛助	3:55:16	石井繁典	2:46:24			
2.									西和秀	3:26:40			
3.									石本勝彦	3:28:46			
4.									川本敏彦	3:30:16			
5.									岡田盛助	3:34:40			
		8	2001	9	2002	10	2003	11	2004	12	2005		
1.	出口牧	3:27:??	石井繁典	2:44:??	石井繁典	2:37:45	出口牧	3:07:??	出口牧				
2.			徳山早苗	3:34:??					芝本鈴代	3:27:??			
3.			今仁正義	3:39:??	和田年弘	3:58:12			和田年弘	3:39:??			
4.			岡田盛助	3:41:05									
5.			芝本鈴代	3:42:??									
		13	2006	14	2007	15	2008	16	2009	17	2010		
1.	石井繁典	3:03:01	芝本鈴代	3:30:08	芝本鈴代	3:33:00	西田浩之	3:36:56	西田浩之	3:26:50			
2.	出口牧	3:14:15	太田貞康	3:32:04	西田浩之	3:41:21	岡田盛助	3:43:38	芝本鈴代	3:32:46			
3.	芝本鈴代	3:26:21	西田浩之	3:48:52	西野隆盛	3:46:21	西野隆盛	3:58:23	岡田盛助	3:58:00			
4.	和田年弘	3:50:15	西野隆盛	3:51:08	林昌博	4:11:33	和田年弘	3:58:55	住吉稔	4:06:56			
5.	岡田盛助	3:58:19	林昌博	3:51:08	住吉稔	4:13:04	今仁正義	4:18:30	和田年弘	4:10:50			
		18	2011	19	2012	20	2013	21	2014	22	2015		
1.	西田浩之	3:46:26	西田浩之	3:39:46	岡田盛助	3:37:44	栗栖点行	3:57:30	芝本鈴代	3:43:08			
2.	和田年弘	4:09:20	今仁正義	3:56:03	栗栖点行	3:49:59	今仁正義	3:59:28	向井幸司	3:48:18			
3.	住吉稔	4:13:10	栗生暢雄	3:56:14	西田浩之	3:51:24	西田浩之	4:01:43	栗栖点行	3:57:13			
4.	栗生暢雄	4:26:17	西野隆盛	3:57:10	増本鹿吉	4:00:57	増本鹿吉	4:29:21	西田浩之	3:59:27			
5.	西和秀	4:29:06	岡田盛助	4:02:53	和田年弘	4:10:23	岡田盛助	4:32:10	西野隆盛	4:00:51			
		23	2016	24	2017	25	2018	26	2019	27	2020		
1.	栗栖点行	3:45:11	向井幸司	3:38:08	向井幸司	3:37:12	芝本鈴代	4:00:37					
2.	芝本鈴代	3:46:13	増本鹿吉	3:51:18	芝本鈴代	3:52:14	西田浩之	4:06:37					
3.	向井幸司	3:48:15	芝本鈴代	3:53:22	東かおり	4:06:06	岡田盛助	4:34:14					
4.	増本鹿吉	3:54:41	栗栖点行	3:54:29	西田浩之	4:14:23	増本鹿吉	4:47:48					
5.	東かおり	3:57:19	太田貞康	3:56:16	小酒光夫	4:22:49	-						

21世紀走行距離(2001年からの走行距離)

氏名	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	年平均 異様	地球何周?
芝本 鈴代	4,272.8	5,473.0	3,611.6	4,502.8	4,645.1	5,557.0	5,131.4	4,670.4		4,755.6	
岡田 盛助	52,009.8	57,482.8	61,094.4	65,597.2	70,242.3	75,799.3	80,930.7	85,601.1		85,601.1	2.14周
今仁 正義	3,162.0	3,401.0	3,613.0	2,388.0	3,876.0	3,612.0	2,136.0	3,074.0		2,920.9	
堀池 一夫	30,476.0	33,877.0	37,490.0	39,878.0	43,754.0	47,366.0	49,502.0	52,576.0		52,576.0	1.31周
向井 幸司	2,165.4	3,505.1	4,536.0	3,611.5	2,985.3	2,639.3	2,262.5	2,219.3		2,610.5	
西 和秀	25,230.4	28,735.5	33,271.5	36,883.0	39,868.3	42,507.6	44,770.1	46,989.4		46,989.4	1.17周
和田 年弘	10,610.0	2,134.0	2,403.0	1,671.0	1,560.0	1,587.0	1,449.0	1,049.0		36,748.0	
増本 鹿吉	24,895.0	27,029.0	29,432.0	31,103.0	32,663.0	34,250.0	35,699.0	36,748.0		36,748.0	0.92周
栗野原 泰正	1,762.0	2,554.0	3,199.0	2,843.0	1,436.0	1,710.0	1,757.0	1,642.0		2,002.4	
栗野原 泰正	6,885.0	9,439.0	12,638.0	15,481.0	16,917.0	18,627.0	20,384.0	22,026.0		22,026.0	0.55周
栗野原 泰正	1,220.0	1,288.0	958.0	1,611.0	1,333.0	857.0	540.0	532.0		1,116.6	
栗野原 泰正	11,864.0	13,152.0	14,110.0	15,721.0	17,054.0	17,911.0	18,451.0	18,983.0		18,983.0	0.47周
栗野原 泰正	488.0	1,691.0	505.0	1,952.0			1,249.0	1,623.0		1,257.2	
栗野原 泰正	10,581.0	12,272.0	12,777.0	14,729.0	14,729.0	14,729.0	15,978.0	17,601.0		17,601.0	0.44周
栗野原 泰正			2,736.0	2,502.0		2,691.5	5,043.0	3,276.0		3,249.7	
栗野原 泰正			2,736.0	5,238.0	0.0	7,929.5	5,043.0	11,205.5		16,248.5	0.41周
栗野原 泰正	1,828.0	1,610.0	1,475.0	480.0						1,395.4	
栗野原 泰正	10,389.0	11,939.0	13,474.0	13,954.0	13,954.0	13,954.0	13,954.0	13,954.0		13,954.0	0.35周
栗野原 泰正			2,412.0	2,305.0	2,264.0	2,468.0	2,148.0	1,915.0		2,252.0	
栗野原 泰正	488.0		2,412.0	4,717.0	6,981.0	9,449.0	11,597.0	13,512.0		13,512.0	0.34周
栗野原 泰正	6,738.0	6,738.0	6,738.0	6,738.0	6,738.0	6,738.0	6,738.0	6,738.0		6,738.0	0.17周
栗野原 泰正					591.0	591.0	871.0	962.0		753.8	
栗野原 泰正					591.0	1,182.0	2,053.0	3,015.0		3,015.0	0.08周

月間走行距離 (2019年) 赤字：修正あり、緑字：暫定距離

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	平均
芝本 鈴代	411.0	338.0	405.0	433.0	402.0	382.0	366.0						391.0
	411.0	749.0	1,154.0	1,587.0	1,989.0	2,371.0	2,737.0						
増本 鹿吉	95.0	154.0	147.0	196.0	513.0	493.0	358.0						279.4
	95.0	249.0	396.0	592.0	1,105.0	1,598.0	1,956.0						
岡田 盛助	236.0	233.0	195.0	264.0	210.0	206.0	168.0						216.0
	236.0	469.0	664.0	928.0	1,138.0	1,344.0	1,512.0						
今仁 正義	185.3	150.0	150.0	142.7	168.6	150.9	139.0						155.2
	185.3	335.3	485.3	628.0	796.6	947.5	1,086.5						
栗栖 貞行	180.0	130.0	125.0	134.0	149.0	146.0	144.0						144.0
	180.0	310.0	435.0	569.0	718.0	864.0	1,008.0						
和田 年弘	200.0	143.0	156.0	160.0	69.0	60.0	45.0						119.0
	200.0	343.0	499.0	659.0	728.0	788.0	833.0						
太田 貴庸	154.0	131.0	83.0	70.0	101.0	109.0	88.0						105.1
	154.0	285.0	368.0	438.0	539.0	648.0	736.0						
堀池 一夫	136.0	125.0	98.0	87.0	92.0	89.0	81.0						101.1
	136.0	261.0	359.0	446.0	538.0	627.0	708.0						
向井 幸司	100.0	80.0	0.0	20.0	40.0	60.0	80.0						54.3
	100.0	180.0	180.0	200.0	240.0	300.0	380.0						
西 和秀	45.0	40.0	45.0	55.0	40.0	70.0	45.0						48.6
	45.0	85.0	130.0	185.0	225.0	295.0	340.0						

▽近況

■向井

2019年4月に出向元に復帰して4カ月が経とうとしています。5時半に起きて6時半ぐらいの電車で頑張って通勤しています。ドアツードアで約2時間。異動前が徒歩10分だったので10倍以上です。

出向元とはいえ、入社以来出向していたので別会社みたいな感じです。会社の制度や人も分からないし、おまけに今までやってた仕事内容とまったく違うのでまだ全然慣れないです。とりあえず、電車の中で電気基礎など基本的なことを勉強したり、必要な資格を取りに行ったりしています。毎日新しいことばかりで大変ですが、新鮮で楽しくやっています。

大阪マラソンですが、会社のスポンサー枠に申し込んだら「当選」してしまいました(汗)
ギックリ腰以来ほとんど練習できていないので、これから本格的に練習していきたいと思っています。和歌浦ベイも申し込みました。

■堀池

暑いですね!!!

今日の例会(7/27)は途中クラクラするほどでした。

▽泉南走ろう会グループLINEから

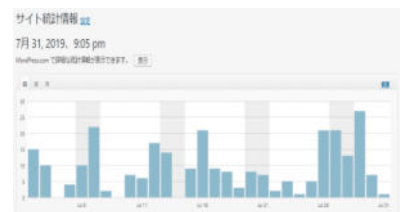


▽泉南走ろう会ホームページ



アクセス状況

(日別)



(月別)



▽雨山通信

夏ってこんなに暑かったかなと思います。走り出すにも危険を感じるほど暑い日が続きます。

つい先日400号を発行したような気がします。岡田会長が集めてくれた会報の創刊号と第3号を付録としてつけさせてもらいました。「泉南走ろう会」創設メンバーの熱い思いが伝わってくると思います。

泉州国際マラソンの記録を振り返ってみると若いころの自分をほめてやりたい気がします。

老体に鞭打って先人の気概をつないで、500号発行ができるようお互い頑張りましょう。

(今仁)

泉南走ろう会

NO. 1
先づ連絡
泉南スポーツ社
07248
(3)4653

泉南走ろう会結成に寄せて

泉南走ろう会々長 遠 建三

近年マラソンブームとか、ジョギングはやりで
 我々もいつか会を結成しようじゃないかと
 石橋氏と話し合う。それは去年の事だ。
 何と思ったのか、本年八月になってあの話し
 進めようではないかと、不意に石橋氏より
 話しかけられる。そうだったあの、ほな作ら
 うかとなり、この月のオミ日曜日とする
 かと言うと、石橋氏一寸待てくれ、私は
 体を少々悪くて入院する。それからにして
 くれ、ほなどうしようかと、九月とする。
 十二日に新家及び一丘団地を主としてピラを
 二人で掲示する。さて、九月十九日雨々、
 愈々オミ日曜日の朝午前五時、小雨
 どうかなあ。ちうど午前九時、集合場所
 ある 新家公民館に行く。案の定A先生
 B先生、石橋氏と私の四人である。
 これは当初から予定されていた事であり
 別に気にもしない。そこで役員選出となり、

年の功により、暫定的に私が会長に選ばれる。
 副会長も会計もまだ決まていない。なにしろ
 四人であり、会計とらても金は一銭もなし。
 今はこれでいいと思う。

会長である私は、会9日目を長々と一席ぶつ
 では走ろうかとなり、日先生より準備体
 操を行ない、新家の宮さんより、別所を
 行き、そして老田目掛け走り出す。

結果はどういう事になったか、いまでもない。
 お知りになりたい方は次回に参加して
 下さい。

いよいよ汗をかき、十二時才面を終了する。
 何しろ目標はフルマラソンという人もあり、
 もちろん私も来年三月に行われる各地の
 フルマラソンの一ヶ所を遠で出場します。

ちなみに私は五面でもフルマラソン三時間
 五十分十秒である。ニナキは一時間三十分
 十秒、ナキは四十分十秒であります。

各地のマラソン大会の記録からすれば
 幾等私が頑張っても中氷下であります。
 とにかく長く早く走りたい。そして健康。



次回 泉南走ろう会九月定例会におきま
 して次の事が決まりました。
 活動内容及び会則

活動内容

- 一、マラソン 駅伝大会への参加
- 二、練習会、記録会をもつ
- 三、交流会、総会を行なう。機関紙の発行

会則

- 一、計画的、自主的、科学的に走り続けよう
- 二、会の行事に積極的に参加しよう
- 三、走るようこびを上げ、走る会の友を増そう
- 四、スポーツマン精神を身に付けるよう努めよう
- 五、会費二百円を定例会に納入し、会の運営にできるだけ参加しよう

次回の定例ランニングは

十月十八日 新家公民館にて
 九時集合にて行ないます。

泉南走ろう会

先鋒社
泉南スポーツ連
01248(3)
4653

『泉南走ろう会を長の』

繞阿保の二日間

遠健三

金剛・和泉山脈長距離縦走(二〇〇キロ)に
 参加する。十月十四日午前九時三十分、近鉄
 南大阪線二上山駅に着く。山岳会関係之
 と落ち合う。九時十分、念々スタートする。
 『紀見峠まで四キロ、レストアップで走く』と同僚
 のうちリーダー格のたまたま『それもよからう』
 と同意する。気候はす、かり 杖がある。
 『これからの山野を歩くのは楽しみだ。木々が
 す、かり紅葉し何んとも云えない』等々、話し
 ながらぐんぐんスピードを上げる。暑い、水筒
 の水がぬる。あ、谷川だ。冷たい水だ。又、あ
 約一時間歩く。レストアップと云ったものの少し
 足を休養が、僅か三分の休けいである。
 そのまま歩き続ける。二上山、大和葛城山、金剛
 山を登ったり降りたりする。あ、あ、あ、あ、今
 度はビールをのみ、みかんを食べる、柿を食
 紀見峠に到着する。午後七時三十分着
 約十時間かかた。これは時間のかかり過ぎ、
 本来なら九時間、ペースである。まあ、何と

ない。後六十キロで短縮しよう。ここで一服しよう
 じあないかとなり、駅近くで天ぷらうどんを
 食べ、ビールをのみ、酒をのみ、午後八時出発
 する。もう真暗である。一息に和泉葛城山
 を越える。午前三時四十五分である。あ、冷たい
 手の指先が痛い、ぬむむ、ぬむむながら歩く。
 歩きながらねむる。この経験がさるありますか、
 ある人ならば、お分りだろう。こんな器用な身、
 これが誰でも簡単に出来る、誰か言う、ゆうくり
 年寄を持つてハイキングしてゐるみたい、夜中
 に走らなくて、これは正気じゃない、こんな事、誰か
 するが、まさしく阿保である。体力の限界に挑
 戦である。あ、腹が痛い、紀見峠までの冷たい
 もののみ過ぎ、食べ過ぎである。でも歩くのみ
 遂に泉南テレビ塔に着く(ぼんてん山である)
 走ろう会の連中はどうしてゐるだろう、俺は
 えば馬鹿下駄事をしている。午前九時二分
 後もうケレだが、これからが大変だ。二等三角
 点四石山がある。あの登り思っただけどころと
 する。同僚に『先に行ってくれ、自分は自分で
 マイペースで行くから』と告げる。同僚も
 『よレ、分た、じゃそうする。君が道を知てる
 から先に行く』と言ひ残り、同僚と別れる。
 尚も余力をふりしげり進む。足を前へ出せ
 ばいいんだ。何時か終りが来るんだ、自分も
 戦いである。でも、うかつであった。冷たい水の
 飲み過ぎである。自分は今まであれだけラン
 ニングを行ない、一〇キロ、二〇キロフルマラソンにも
 出たではないか、よくわかつてはるはずではな
 いか、それなのに何故、何故、もう去っても
 始まらな。一〇キロに後四キロを残して

ダウンすれば、悔を残すであろう。一歩、一歩
 確実に足を進める。遂に十三時三十分、山
 中駅にゴールする。二十八時間、二分、一〇〇キロ
 縦走完走の感激もなにもない、残念であ
 る。昨年は六〇キロに挑戦し、好記録を
 残したのに、又明日から走ろう。トレージ
 クレ、或阿保の音間が終った。



ジゴボーヨ集まれ

みんなと走れば

なおよし

野添廣己

今日も元気が身体が軽い。町角でよくジゴボー
 と出合う。私は声もかける。お早ようさん、頑
 張りましょう。子供達には、頑張りよといふふう
 に初めは恥かしそうに通り過ぎてしまう。
 次回は小さい声か返ってくる。そのうち、幾度か
 重なる。何回か出合う。私に負けない程の大きな
 声が返ってくる。心のふれあいを感ずる。なんとも
 いい知れないうが、くしひひと時を急がせ、
 私も決して速く走れる訳ではない。春は路傍
 に咲く草花や新緑に心を安め、夏は蝉時

雨に耳を傾け、夕立にうたれながら、秋は
 ゆれる。稲穂に幸福を噛みしめつつ、移り
 変わる自然に身体を包みながら、足元
 に走る。この前まで灼熱の太陽に影を享し
 潤いを与えてくれた緑の樹木も今はすっかり
 紅葉し、落葉となって足元を優しくスリット
 してくれ、今年も残り少ない本格的な冬
 へと進んで来ている。木枯しが吹き、寒れか
 ようし、なぐ身を揺るがす。ガサガサ、く
 毎年とうであるように、霜柱を踏みしめ
 ながら、ある時は降りしきる雪の中を黙々
 と走る。大自然とは何んと偉大で素晴し
 んだろう。今日も生きていくという生命の
 尊厳を噛みしめながら、四季打りくくに
 織成す大自然の中にロマンを感じながら
 黙々と走る。今でも変わりなく四季はめぐ
 り来たけれど、ここでも大自然の育みに
 感動を覚えるようになったのも一重に
 ジョギングの成果である。

毎日汗を流す事で風邪もひかずに乾
 布摩擦で健康そのものである。私はレ
 ーカーになりたいたいと思っただ事はない。とりとて
 レースや大会に出場する事への否ではない。
 常に自分の健康を保ちながら毎日の
 生活の一部として毎日歯を磨き、飲食
 をしているのと同様にジョギングは、私の
 ワークアウトである。人生そのものに
 忍耐と安らぎを増し、私も四季、世間
 では、中年といわれる年令であります。
 大自然の中で血が騒ぎ、肉が躍る、筋肉
 の躍動感、二の足の若者の気持ちにな
 ります。全カ走はしません。常に七〇パー

ント程度の走力で自然走、移り変わる
 四季と共に自然の心。

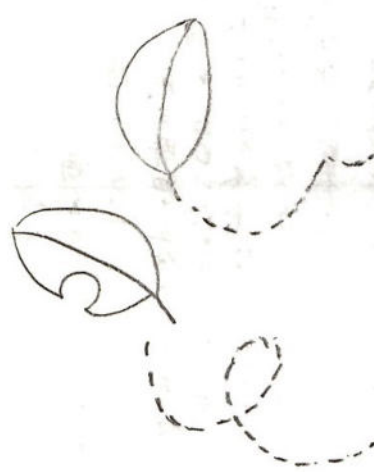
ジョギング集まり
 みんなと走れば
 なお楽し

お知らせ

次回の定例ランニングは

十二月二十日(日) 新家公民館にて
 九時集合で行ないます。

定例ランニング終了後、今年一年の
 反省会を持ちますので、一人一円の
 会費の御持参をお願い致します。



※今年最後の集りですの
 お礼、とは思いますが、今まで
 御出席の方には是非とも
 初顔合わせも兼ねて御出席
 をお願い致します。