

News & Information

平成20年 発行責任者 美原走ろう会会長
 第3号 編集責任者 八田 武士
 梶原 尅彦

第28回 大阪24時間リレーマラソン大会

2008年6月7日 12時~6月8日 12時



曇り空のもと30チームの参加を見て開催され、美原走ろう会も全力を傾注して参加しました。

スタート直後から予定していた走者が急用や体調不良で出場できなくなり、その穴埋めのランナー確保に翻弄されました。その極めつけは、午後10時ころ雨が降ってくるわ次の走者がいないわで、釜野さんともう休止しかないと腹をくくった時遠く暗闇の中にこちらに向かってくる道端さん夫妻を見た時神様がきた様に感じました。

その後は今までの苦労とは裏腹に走者が潤沢に集ってくれ、最終ランナーとして川田さんが無事ゴールを迎えてくれました。

今回は小学生ランナーが数人1周12分台を記録するなどジュニアランニング教室の成果が現れましたが、走ろう会の皆さんは年をとられたせいか記録はやや伸びを欠きました。竹中君の知人や西井さんの知人の助けがあって全体として昨年並みの成績が残せたものと思っています。

出場された方、応援していただいた方、裏方で支えてもらった方お疲れ様でした、また来年もよろしく願います。

- 総合成績 : 6位 (30チーム中)
 - 延総走破距離 : 321km
 - 最速走者 : 森下賢司 10'25"00 / 周
 - 最長走者 : 竹中貴明 10周 (30.3km)
- (ホームページより八田会長の記事を拝借しました)



平成20年度 美原走ろう会 活動計画

- 9月 7日 第4回 NPO 法人美原区体育協会会長杯 陸上競技選手権大会 開会式
- 9月 21日 第4回 NPO 法人美原区体育協会会長杯 陸上競技選手権大会
- 10月 13日 第34回堺市民オリンピック
- 10月~2月 第7回小学生ランニング教室
【ジュニアスポーツクラブ(仮称)として再結成の予定】
- 10月 19日 ワケタ-つつじ行事が ランテア協力
- 11月 3日 美原スポーツカーニバル
- 1月 2日 新春ジョギング & 菅生神社参拝
- 1月 18日 第63回堺市民駅伝競走大会
- 1月 下旬 走ろう会新年会
- 2月 下旬 堺市民マラソン

八田会長金剛山2000回登頂

祝賀会:5月24日

八田会長喜びのご挨拶



金剛登山2000回達成記念祝賀会を、雨の降る足元の悪い中たくさんのかたがたが集まって開いて下さりましたこと、厚くお礼申し上げます。

1回目の登山が1983年2月27日でしたので、2000回達成までには25年3ヶ月を要したことになります。

その中で1000回までに21年4ヶ月かかり、1000回から2000回までは短く3年11ヶ月かっただけでした、これは61歳で会社役員を退任した後金剛山漬けになったためと思われれます。



このペースで行きますと目標の70歳で3000回は達成できそうです。

今後肉体的にも精神的にも精進して頑張る所存ですので、走ろう会の皆さん暖かく見守ってくださるようお願い申し上げます。



2008年一泊研修 伊勢路リレーマラソン

6月28日～29日

6月28日（土曜日）

走るにはちょうど良い曇り空のもと、いつも汗を流している美原区体育館前を早朝5時に走ろう会のホープ竹中君が、ほぼまっすぐ東の方向「伊勢」に向かってスタート、途中で若干の回り道？も楽しみながら、心配された雨も小雨程度ですむ中、伊勢神宮内宮の大鳥居前に川田さん・妹尾さんが駆け込み、事故もなく無事にゴールすることができました。



思い起こせば伊勢路リレーマラソンは、平成6年から8年まで連続して3回挑戦しており、今回の記録は10年以上前とあまり変わらないメンバーであるにも関わらず、ほとんど変わらないどころかむしろ早い位で、立派な成績であったと思います。

6月29日（日曜日）

例によって早朝ランニングのはずが、今回は恵みの雨に遮られ、残念ながら？ゆっくりと朝寝坊を楽しみ、おいしい朝食をたっぷりいただき、雨が小降りになるのを待って二



見が浦の夫婦岩観光・伊勢神宮内宮参拝・おかげ横丁散策等、お伊勢参りの楽しみも忘れることなく済ませ、18時30分には全員無事に堺に帰り着くことができました。



五年後には伊勢神宮が遷宮されるとのこと、できることならそれにあわせて再度伊勢路リレーマラソンに挑戦しようという声も聞かれました。



今のメンバーの中には5年後には70歳を超えている方がかなりいらっしゃると思います、無理をせずに楽しめる範囲で実現することができれば良いですね・・・



雑談 ストレッチングについて

走る事は同じ動作の繰り返しです。同じ筋肉が使われすぎて硬くなってしまいます。とかく走ってばかりいるため、柔軟性がなくなっているランナーが多いことも事実です。こうした筋肉の柔軟性を取り戻すのに有効なのがストレッチングです。

ストレッチとは伸ばすとかひっぱるという意味です。ストレッチングは準備体操としてはもちろん、激しい運動後の筋肉疲労をストレッチすることで血行を良くし、筋肉の弾性を取り戻し疲労回復を促進させるために整理運動としても重要です。

	区 間	距離	走者	タイム
1	美原区体育館前？ 万葉の森	12.3	竹中	61'16"
2	? 大和高田市立病院前	6.8	川田	28'46"
3	? あすかの湯	8.7	釜野	37'35"
4	? 中女寄バス停	9.1	井上	42'31"
5	? 大宇陀道の駅	6.0	東田	31'34"
6	? 佐倉正光院前	7.5	大橋	33'41"
7	? 新木津ト礼入口	5.5	八田	31'16"
8	? 高見ト礼入口	7.7	高岡	48'17"
9	? 上木梶バス停	5.7	大橋	23'47"
10	? 洞源寺駐車場	8.5	裕・大橋	35'25"
11	? JA松阪川越支店前	9.1	藤本	40'32"
12	? 飯高道の駅	10.9	妹尾	45'48"
13	? 櫛田川鉄橋入口	8.3	原本	35'59"
14	? 勢和村役場前	5.4	川田	23'00"
15	? 丹生交差点	4.9	西井	27'41"
16	? 中嶋医院駐車場	11.1	井上	48'18"
17	? 上地西バス停	5.4	妹尾	23'00"
18	? 伊勢神宮内宮	10.1	川田・妹尾	62'46"
	総合計	143.0		11'21'10"

【過去の記録 H6:? ・H7:11'24" ・H8:11'37"】

サタデーランニング 実施中

竹中さんの発案主導で毎月第3土曜日早朝に大泉緑地公園で実施されています。現在のところ内容はペース走主体ですが、秋からのレースシーズンに向けて楽しみを増やすためにも、参加して見てはいかがでしょうか。

詳しくは竹中さんまたは川田さんにお問い合わせください。



ストレッチングは普通の体操と異なり弾みや反動をつけず、自分の柔軟性に合わせてゆっくり行います。痛みをこらえたり、無理をせず自然に呼吸しながら、話しながら楽な気持ちでやりましょう。

できるだけ一つの体操を30秒以上伸ばし続けるようにしましょう。