

美原走ろう会 会報

News & Information

平成16年
第3号

発行責任者 美原走ろう会会長
八田 武士
編集責任者 梶原 勉彦

2004年 泊研修

7月17日～18日

若さ?と元気だけを誇る総勢19名は早朝に美原町を出発、鳥取砂丘～浜坂海水浴場～湯村温泉～出石の旅を満喫した。

鳥取砂丘では、子供のように走り回り、裸足では我慢できない程の熱い砂とたわむれ、浜坂ではビールの入ったクーラーから離れない人、海水の味を確かめる人、浜辺で甲羅干しをする人と、それぞれに夏の海を満喫していたようです。

今回の宿は、夢千代日記(ちょっと古い?)で有名な湯村温泉。宿での様子は押して知るべし、いつもの通り、天然温泉に浸かったあとは楽しい食事、そして宴会と続き、翌朝は夜明けを待ちかねて、近くの運動公園まで恒例のジョギングと相変わらず疲れを見せない活躍ぶりでした。

帰路は、出石まで足を延ばし、名物の「皿そば」に舌鼓を打ち、中にはたくさん食べた事を証明するお札を戴いた方も。それぞれに楽しい思い出を胸に、来年は...の話もチラホラ。なにはともあれフルに2日間を楽しんだ。

朝はラジオ体操から

8月に入って恒例のラジオ体操&ウォーキング・ジョギング教室が実施された。今年は例年に比べて、参加して下さる方が多く、3日間で延べ200名を超える方々が参加して下さいました。

ラジオ体操と言えども日頃あまり挑戦しない第2体操も含めて真剣に取り組めば軽く汗ばむ程の運動量になります。

堺市との合併問題を考えると来年の開催は未確定な部分もありますが、続ける事が大切です。



開催場所

- 8月1日：黒姫山公園
- 8日：船渡池公園
- 22日：さつき野公園

海へ行って来ました。楽しかったじよ～



第24回 大阪24時間リレーマラソン

6月12日～13日
於：大泉公園

第1回からの参加を誇る大阪24時間リレーマラソンに今年も参加、昨年と同じ総合成績8位と言う立派な成績で無事終了した。

石谷さんを第1走者にした12日12時のスタートはあいにくの雨、厳しいコンディションの中、夜明け前の走者不足も克服し、迎えた翌日は打って替わった快晴に恵まれ、さらにラスト近くでは若者の応援も戴き、途中途切れることもなく、楽しく走り終える事が出来た。

終了後、懸案となっていた堺RCさんとの交流会も開催でき、又一つ交流の輪が大きくなり、有意義な24時間とすることができた。



記録 ()内は昨年成績

- 走行距離：320.968 km (324.296 km)
- 最長走者：川田孝夫 10周 (同8周)
- 最速走者：森下健司 10分23秒6 (同9分43秒2)



今後の行事予定

- 9月5日
第30回美原町町長杯開会式
- 9月20日
美原町陸上競技選手権大会
- 10月～11月の土曜日
ジュニアジョギング教室
- 12月12日
第28回美原町民マラソン&駅伝大会
- 1月2日
新春ジョギング&菅生神社参拝
- 1月上旬
走ろう会新年会
- 2月13日
第48回南大阪駅伝大会
- 3月下旬
ジュニアスポーツ大会

日本一のお山に登って来ました 富士山に登って来ました

日時：2004年 8月27日～29日

参加者：八田・西野・富永・高岡・花谷・梶原

Episode . 雨

真夜中の走行とは言え、目的地に近づくにつれ空模様が怪しくなってくるのがわかる。案の定富士山の登り・下り共冷たい雨に苦しめられた。幸いにして頂上は雨雲の上、雷様を下に見て、Tシャツ1枚でもOKの気持ちの良い晴天、青い空と真っ白な雲海に感激！ビールでカンパイ。ちなみに山頂では350ml缶が600円でした。

Episode . 寝不足

仕事を終えて27日の夜に美原を出発、28日の夜まで殆ど寝ないで日本一の山に登る。山登りのベテランと若者を除き、一般人？は、登りの岩場で苦しみ、延々と続く降り火山灰に足を取られ、下山した時には雨と火山灰でどろどろ。寒さに震え夏と言うのに車の暖房をガンガンかけて一路ホテルへ、暖かい温泉とビールのうまかったこと。お酒が入ると同時にバタンキューで夢の中。特に往復の車を運転して戴

いた八田会長と富永さんには感謝・感謝。
なにはともあれ健康的な？40数時間でした。

Episode . 肉

帰路も雨、富士5湖の内河口湖・本栖湖・精進湖・西湖の4湖を巡りどこかで晴れ間に出会い、美しい富士が見えないものかと期待するが、無情にもお日様は顔を出してくれなかった。5千円札の裏に印刷されている富士山の撮影場所からの帰り道、昼食として注文した焼き肉定食は「豚肉」！なんでも関東で肉と言えば豚肉を指すとか。



アイソメトリックス

筋力トレーニングの1種で、器具を使わず、動かない物を押ししたり引いたり、筋肉を一定の状態に保つ事で鍛える静的筋力トレーニング。
例えば仰向けに寝て両足をそろえて浮かせた状態を続けたり、両手を合わせて左右から押し合うなどがよく知られている。時間は6～10秒単位で行う。



心拍トレーニング

陸上選手やトライアスロン選手の間で話題になったトレーニング。文字どおり心拍数をチェックし、トレーニング強度を上げたり、下げたりと主に体調管理に役立つ。
胸にセンサーのベルトを付け、腕時計兼用の受信機で走りながらチェック出来るものもある。疲労はてきめん心拍数に出るので、オーバートレーニングや故障を予防出来たりと効率良いトレーニングが可能になるというもの。