

美原走ろう会 会報

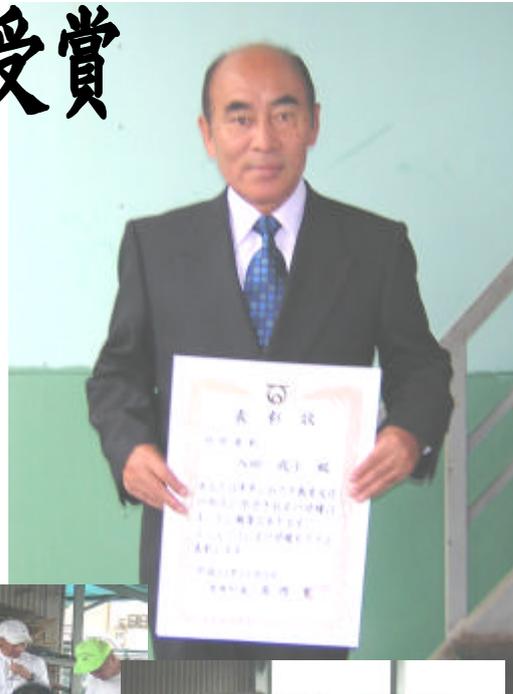
News & Information

平成15年
第4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

教育文化功労賞 受賞

11月3日文化の日、我々が美原走ろう会の八田武士会長が、美原町の文化勲章とも言える、栄えある「教育文化功労賞」を受賞されました。スポーツを通じて地域の方々と共に、特に次世代を担う青少年の育成に努めてこられた結果が認められたものです。これは走ろう会全体の喜びであり、当然ながら祝杯を上げる必要があると言うことで、早速パーベキュー大会と相成りました。理由はともかく大いに食べ、大いに飲み、語り合い楽しい1日を過ごすことができました。



第21回吉野川ハーフマラソン

今大会出場者数：1731人

11月2日走るには絶好と思える曇り空の下、午前10時ちょうど、走ろう会の面々も今日まで積み上げてきた実力を発揮するべく、自己新を狙って、又はファンランに徹して、21kmと少し先のゴールをめざして元気に飛び出した。途中若干の雨もあったが、例年のように足元が悪くなるほどでもなく、気持ち良くランニングが楽しめた。

少し残念だったのは、大阪国際女子マラソンの出場資格取得を狙っていた石谷さんが、ほんの少しの差で不本意な結果になってしまったことである。ただし、今回の結果を見ても実力は十分にあり雪辱を果たすため、次の大会（12月7日長居公園30km）で再び挑戦します。みなさまの暖かい声援をお願いします。

今回出場者

ハーフ：石谷・花谷・梶原・西野・穂満・川田・東田・高岡・西上・西井（ゴール順）
5km：元畑

2004年

新春ジョギングのご案内

元旦から楽しく走っていい汗かこう

例年通り楽しく走り続けられるよう、1年の計画をたて(守れないかも知れないけれど?) 次のステージに上れるよう楽しみましょう。

全員集合：6時50分

年頭挨拶 菅生神社参拝
⇒ 7時50分頃乾杯・今年の抱負など

集合場所 船渡池公園広場

飲み物・おつまみ等は幹事で若干準備します

新入会員のご紹介

頼りになりそうな新会員をご紹介します。インターネットで美原走ろう会の名を見つけ、声を掛けて戴きました。昭和29年生まれ、堺市在住の「富永忠彦」さんです。近い将来には、フルマラソンに挑戦します。最近足よりも口の方が先行する傾向にある会員が多い中で、大いに気を吐いて戴きたいと思えます。いずれにしろ楽しくお付き合いできるようみなさんのご協力をお願いします。

「富永 忠彦」さん
住所：堺市中茶屋
：072-235-
生年月日：S27年1月28日



美原走ろう会 今後の計画

月 日	活 動 内 容	備 考
12月07日(日曜)	長居30*ロードレース	石谷さん大阪国際女子マラソン出場を目指して挑戦
12月14日(日曜)	美原町民マラソン&駅伝大会	黒山小~船渡池公園
01月01日(元旦)	新春ジョギング&菅生神社参拝	船渡池公園
01月上旬	走ろう会新年会	場所未定
02月08日(日曜)	第47回南大阪駅伝競走大会	PL教団内・男子×2、女子×1
03月下旬	ジュニアスポーツ大会	

毎月行事のない第1日曜日は、南大阪大学「多目的競技場」をお借りしての練習会
大阪国際女子マラソン(1月25日?)には花谷さん出場...盛大な応援をお願いします。

ウインドスプリント

いわゆる流しとも言われ、ストライドを大きく広げ、フォームにこだわりながら行う100~150mの比較的短い距離の快調走。

独立したトレーニングと言うより、他のトレーニングの中で適度に組み込んで行う。練習の最初や最後に取り入れる人が多い。筋肉に対してスピードへの刺激を与えるのが狙い。



タイムトライアル

トライアルは試み、試運転の意。レースに向けて行ってきたトレーニングの仕上がりをみる最終点検的な試走。レースと同じ距離をレースと同じくらいの気持ちで走る。ただしフルマラソンが目標レースの場合は、多くても30km程度にしておいたほうがよい。