美原走ろう会　会報

News & Information

平成16年 第1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　尅彦

2004年　大阪国際女子マラソン

花谷さん見事完走

３時間１９分０３秒

一昨年に続き１２月に長居公園で行われた３０㎞ロードレースでは、２時間１３分の厳しい関門を難なくクリアーし、１月２５日の本番に挑戦、昨年に続き見事完走しました。

当日は招待選手を含む３４１名がスタートラインに並び、内３００名が完走しました。結果はみなさんご存じのように、天満屋の坂本直子選手が優勝(2:25:29)、我らが花ちゃんは体調も万全とは言えず、その上雪が降るほどの寒さの中、昨年より遙かに良いタイムでゴール、フルマラソンでの参加資格である３時間１５分に僅かに届かなかったものの自己ベスト更新とのことです。今後とも走ろう会メンバーの皆様の心からの応援をよろしくお願いします。

花ちゃんメッセージ

寒い中沿道よりの応援、ありがとうございました！お礼が遅くなり申し訳ありません。皆さんの応援がとても励みになりました。

レースでは、100%とはいきませんでしたが自分の納得のいくレースが出来たように思います。

後半バテてしまったことが、練習不足であったなと反省していますが、来年への課題がはっきりしたので、今後の練習に活かせていけたらと思っています。

これからも頑張って走っていきたいと思いますので、よろしくお願いします。ありがとうございました。（ホームページより）

八田会長新年挨拶

美原走ろう会の皆様、新年明けましておめでとうございます。

昨年走ろう会の皆様が、多く参加した行事と言えば、

○南大阪駅伝大会
○桃源郷マラソン大会
○24Hリレーマラソン大会
○石鎚山琴平一泊研修旅行

くらいであったと思います。

今年も良い企画をして思い出に残る良い年にしたいと考えています。

さて昨年より走ろう会の目標にしていましたホームページの立ち上げは、妹尾さんの好意と努力で一応の形が出来上がりましたが、これを立派に育てて行き、それと共にパソコン教室を開いて走ろう会の皆様の、能力の向上を図って行きたいと思います。

最後に今年１年間、走ろう会の皆様のご健康とご健勝をお祈り申し上げご挨拶と致します（ホームページより）

第４７回南大阪駅伝競走大会

晴天に恵まれた２月８日の日曜日、例年通りＰＬ本庁内コースで行われた。美原走ろう会も昨年同様Ａ・Ｂ・レディスの３チームで挑戦し、Ａチーム６位と昨年（３位）より若干後退・レディスチーム４位（昨年と全く同じ）と順当な成績を納めることができました。

ﾁｰﾑ	監　督		１区	２区	３区	４区	５区	６区	総合ﾀｲﾑ	順位
A	藤倉茂夫	走者	嶋田	川田	平本	西野	山本	井出	1:09:48	６位
		ﾀｲﾑ	14:24	10:45	10:25	10:42	10:29	11:53		
B	穂満　透	走者	妹尾	元畑	東田	西井	富永	梶原	1:20:45	―
		ﾀｲﾑ	18:21	12:13	11:57	13:14	12:39	12:31		
ﾚﾃﾞｨｽ	西井健治	走者	石谷	高岡	内藤	六津井	福山	花谷	1:27:10	４位
		ﾀｲﾑ	19:02	14:18	13:44	13:54	14:00	12:12		

西脇工業高校　陸上部

名将　渡辺公二　監督

昭和４３年。一人の体育教師が西脇工業高校に赴任した。渡辺公二３１歳。着任早々、渡辺は驚いた。無気力で覇気を感じない生徒、荒れきった学校。かって日体大で箱根駅伝を目指したものの、怪我で挫折した経験がある渡辺は決意した。スポーツでいや駅伝で「学校に誇りを取り戻そう！」。しかし、陸上部は消滅寸前だった。むりやり出場させた最初の大会はビリから２番。それでも渡辺は諦めない。そして５年後見事優勝を果たし、地元の宝と言われるまでに成長した。

☆名将渡辺公二監督の講演を聞かれ感銘を受けられた八田会長の感想の一部を紹介します

渡辺監督の“モットー”

①試合に負けた時は励ます。まず選手を褒めること、褒めて褒めて選手は育つ。
②苦言をためらうな、。
③褒め、叱り、励ますの繰り返し。
④選手をよく見極める、能力以上のことはさせない、余裕を持たせる、腹８分目にする、でないと選手は潰れる。
⑤駅伝はタスキをつなぐものではなく、心をつなぐものである。西脇工高には現在 52 人の部員がいるが、駅伝に出場出来るのは７人である、残りの 45 人は出場出来ない。そのギャップをどう埋めるか、それには当日 45 人には何かの役割を持たせて必ず参加させている。
⑥アマチュアは“和”で勝つ。プロは勝てたときしか“和”が出来ない。
⑦勝ったときは選手の能力、負けたときは指導者の責任と受け止める。
⑧集中力をつけること。
⑨食事が大切、５大栄養素を必ず取らせる、主食である米を大切にする、最近伸長が著しいケニヤの主食はトウモロコシである。　　最後に最近アフリカ各地からの留学生を受け入れる高校が増えてきた。西脇工高のように日本人だけで戦っていかにして勝つか苦慮している、難しい時代になった。と監督は語られた。

少しでも皆様の参考になれば幸いです。私（八田）としては“駅伝はタスキをつなぐものではなく、心をつなぐものである”という渡辺監督の言葉が印象に残りました。（ホームページより）

泉州国際市民マラソン
SENSHU INTERNATIONAL CITY MARATHON

第 11 回泉州国際市民マラソンが２月 15 日浜寺公園をスタート、りんくうタウンをゴールとして行われた。

優勝者は、男子：櫛部静二(愛三工業 2:19:50)・女子：杉原愛(大塚製薬 2:45:18)で、国内外から 2765 名が出場(内女子 282 名)し 2120 名が完走した。

区分	順位	氏　名	記　録
登録男子 256 名	7 126 230 247	嶋田賢司 川田孝夫 西野栄一 西井健治	2:35:06 3:16:14 4:00:57 4:18:09
一般男子 1692 名	119	井出孝英	3:11:40
登録女子 21 名	21	石谷良子	3:24:24
一般女子 151 名	69 92	浜本和子 高岡 ｽﾐｴ	3:58:49 4:09:13

美原走ろう会からも８名の皆さんがエントリーし、全員見事に完走されました。

それぞれに目標をたてライバルも設定し楽しい数時間を過ごされました。

シリーズ　ランニング用語辞典

サーキットトレーニング

数種類（５～１０種ほど）の補強運動や筋力トレーニングを、ほとんど休息しないで継続して行うトレーニング法。行う順序としては、同じ筋肉を連続して使わないようにバランスよく配置し、連続して行う。

一通り終わったら、そこで休息し、これを１セットとして２～５セットほど行う。休息をとらないことで筋力強化に持久力も養われるメリットがある。ひとつの運動は１分程度で終わらせるのがコツ。屋外で行うときは、種目間をジョグでつなぐという方法もある。

補強運動・筋力トレーニング

より走力を向上させるために行うランニング以外の補助的トレーニング。腹筋、背筋、腕、脚部の筋肉を鍛えることで、よりよいフォーム、安定した力強いフォームを作る事ができる。筋力が弱いと腰が落ちてストライドが伸びず、キックのきかない走りになったり、上体が揺れて無駄な力を使うことになったりする。走るのに必要な筋力は走って付ける、という考えを持つ人もいるが、ランニングのトレーニングだけでなく、身体の各部の筋力補強をして、なおかつ柔軟性を養うことで、安全に楽しく走り続けることができるようになるだろう。