美原走ろう会 会報

平成16年 第4号 発行責任者 美原走ろう会会長

長責任者

八田 武士

梶原 尅彦

News & Information

大阪府体育指導委員功労者表彰 受賞

9月25日八田会長が栄えある表彰を受けられました。八田会長のみならず、私たち走ろう会会員全ての栄誉です。会長からのご挨拶をホームページから引用させていただきます。

美原走ろう会の皆様へ

to be book to be to

私は、本日9月25日 "なみはやドームに於いて表記の大阪府体育指導委員功労者表彰を受けました。大阪府下市町村より各1名づつ計37名の方が受賞され私もその中の1名となりました。これもひとえに美原走ろう会、美原陸協の皆様のご支援ご協



力の賜物と厚く感謝する次第です。これを機に、より一層スポーツ の発展に尽くしたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願 い申し上げます。

八田 武士

🧼 今後の行事予定

12月12日 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

3月下旬

2月13日 第48回南大阪駅伝大会

ジュニアスポーツ大会

第1回 大利リングストラー・カラニック 大利リングとうまん・うるとらうしまん・登場

10月3日、大和川付替え300年記念行事の第1回大和川 冶水91⁺。マラニックにいってきました。

制限時間 12 時間。参加の動機は、12 月のフルマラソンに向け、10 月から走り込みをと思っていた所、走ろう会のホームページに内藤さんからこのイベントの紹介があり、90 *゚゚? 何とかなるか! 軽い気持ちの挑戦でした。

午前 5 時 30 分、柏原市役所隣の冶水記念公園をスタート。 大和川堤防往復 7 k m走った後、恩智川~寝屋川~枚方市~ 交野市~京田辺市へ(ここまで約 50 キロ。10 $^{+}$ 0 毎の91 $^{+}1$ 9 $^{+}1$ 1 $^{$



ジュニアランニング教室

釜野さんが中心になり、走ろう会の メンバーも何人かお手伝いさせてい ただき、10月2日~12月4日まで の毎週土曜日、実に1ヶ月以上の長期 に渡って開催されました。

参加したのは小学生30人、ときに優しくときに厳しく釜野コーチの抜群の熱意と指導力のもと、一人の落伍者もなく無事終了しました。今回で最後になるかもしれない美原町マラソン大会では充分にその成果を見せていただけるものと期待しています。

た) 最後の 10 k mは、大和川に沿って 25 号線を下る。足は重いが気は楽だ。前を走っていたサポーターの内藤さんが、車道を外れて、大和川の堤防へ出てまもなく見覚えのある柏原市役所前。ゴールの中央温泉へ残り 1 k mのビクトリーランでした。

迷子にならないよう案内していただいた、内藤さん。 無理やり付き合っていただいた、花谷さん。 早朝から送迎していただいた、妹尾さん。皆様に感謝します。本当にありがとうございました。

川田 孝夫

第15回

9月20日 さつき野中学校

美原町陸上競技選手権大会

美原町陸上競技選手権大会が 15 回で幕が下り、馴れ親しんできた名前が消えるのは寂しい限りである。競技をお手伝いさせてもらった者として若い子らのはつらつとした、エネルギッシュな躍動美、走り、ジャンプなど今まで見せて頂き、今日も残暑の中感動をもらいました。

名称が変わっても出来れば美原でまた 子供らの競技に接したいものである。 最後にこの選手権大会に永年お手伝いを されてきた走ろう会の役員様に一言ご苦 労様と述べさせていただきます。

お疲れ様でした あきもと

関空マラソン

10月24日

走って来ました、ただただ広いのみ殆 ど真っ平らで、砕石がゴロゴロ。

写真の4名が美原走ろう会代表?としてそれぞれ自分のペースで楽しんできま





美原走ろう会のメンバーの中でも、日頃の行いの良い選手を送り込んだこともあり、暑さを感じるほどの晴天に恵まれ、日頃の練習の成果を確認してきました。思った通り走れた人、余裕たっぷりで力を残したまま楽しくゴールした人、こんなはずではなかった人とそれぞれの胸の内はともかく、ゴールタイムは下表の通り、予想通りの人とそうでない人に分かれました。とにもかくにも?それぞれ楽しい思い出を作ることができました。

氏	名	タイム	氏 名	タイム
川田	孝夫	1:22:33	浜本 和子	1:41:37
花谷	尚子	1:29:34	富永 忠彦	1:44:15
西野	栄一	1:34:17	西井 健治	1:47:23
石谷	良子	1:35:20	高岡スミエ	1:48:25
梶原	尅彦	1:40:51		

高地トレーニング

標高5000メートルを超える高地では酸素が薄く、そこでトレーニングすることによって身体には酸素不足を摂取能力で補おうとする働きが生まれ、平地に戻ったときに酸素が増え、結果として損取の容量が増え、結果として持久能力が向上し、好結果を得られるという考えのもと行われている。

ただし、トレーニングの量や 質をよく考えないと疲れが残り易いなどマイナスに働くことも多い。日本では古くは68 年の高地2240メートルで 行われたメキシコ5輪を前に 行われた例がある。



今回でこのシリーズは終了させて戴きます。ありがとうございました。

水中ランニング

足の故障やリハビリ、疲労回復をかねたサプトレーニングとして、注目された。腰に浮力のあるビート板のようなものを付け、深いプールで顔だけでた状態で走るのが欧米で行われている典型的水中ランニング。

メンタルトレーニング

レースの途中で遭遇するであろうさまざまな局面を想定し、それらを乗り切る精神力を鍛えるトレーニング。例えばレースのコースを頭の中にかき、上り坂の難所、ライバルとの競り合い、後半部の粘り、ゴール前のラストスパートなどをイメージし、疑似体験するもの。

実力はあるが、ここ一番で勝てない という人は是非行ってみたい。