

古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2019年12月01日(520号)

会長談話 11月3日の古賀市駅伝大会の参加者および交通整理、補欠待機、応援の方等お疲れさまでした。今回エース級の浦川さん、江口さん、豊原さん他と欠席が相次ぎ 参加も危ぶまれましたが、皆さんの協力で無事に怪我もなく完走できたことを感謝しています。反省会も、参加者が少ないと危惧していましたが多数の方が参加していただき楽しい時間を過ごすことができました。有難うございました。

福岡マラソンを2014年の第一回大会より5年ぶりに本当に久しぶりに走りました。今回は楽しむことを第一に、前半ゆっくりのマイペースで気持ちよく走りました。途中の食べ物は饅頭、うどん、マッシュマロ等ほとんど美味しく楽しみました、九大付近のハーフ以降は少し早めに35Km以降は残った体力を全て使うつもりで走り切り、先月の筑後川マラソンの4:42:47を超える4:34:30で走れて満足しています。大坪さんの3:39:48はさすがですね！気持ちは良かったですが、体の疲労は半端ではなく、本当にきつかったです。英会話教室の先生から、ダダモ博士の血液型健康ダイエットという本を紹介してもらいました。英語の本でしたが、日本語訳の本を購入しました。

血液型は、人類の進歩の過程にみることができる。O型が最も古くからあり(狩猟民)、A型は農耕社会の登場とともに現れた。B型は人類が寒く厳しい北の地へ移動し始めた頃に出現した。AB型はずっと時代が新しくなり、異なった集団の交流が始まったことで登場した。この進化の歴史は、現代、血液型によって必要な食品が違うという事実と密接に関係している。

O型は食事に肉が欠かせないが、日本人に多いA型は(私も)農耕民で、最初のベジタリアン・自分で作物を育て収穫する・精細な消化管・異物に対して耐性のある免疫系・定住型の食生活や環境にうまく適応できる・ストレス解消にはヨガなど心を落ち着かせる運動をするのがよい・スリムな体型を保ち、活動的であるためには、野菜中心の食生活をするのが、特徴です。一

ヶ所に定住し、争い事を好まなかった農耕民の子孫であるA型には、野菜中心の食事が最も適しています。肉、ジャガイモ中心の食事から、大豆製品、穀物、野菜を中心とした食事に変える。A型は植物性たんぱく質を摂るほうが、赤身の肉を食べるよりも体調がよくなる、また乳製品もA型がうまく消化できない食品です。健康に良い低脂肪の食品を幅広く食べるようにし、野菜と穀物のバランスをとることが大切です。(小数賀匡)

令和元年度 第60回古賀市民駅伝競走大会(旧自治駅伝) (結果)

11月3日文化の日 AM8:30 start 10区間

区	Km	氏名	Time	区	Km	氏名	Time
1	3.6	中野泰裕	13:36	6	2.0	中野博士	11:33
2	2.0	花田研二	08:18	7	2.5	平松實	13:35
3	3.0	鶴隼冬	12:07	8	1.8	村山明子	08:32
4	1.7	長崎由紀子	06:59	9	1.6	山鹿茂彦	07:45
5	2.1	小数賀匡	10:31	10	1.6	池田美佳	07:50
前半の部(1~4区)			13/29位			合計タイム	01:40:46
後半の部(5~10区)			27/29位			総合順位	23/29位

給水ポイント 秋晴れの11月17日 佐賀の富士町シャクナゲハーフを走ってまいりました。3年前福岡マラソンに外れた弾みに申し込み、過酷なアップダウンのコースに最後の6キロはすり足で走ったあの大会です。きついのはわかっていますが美しい風景と次々に現れる坂道に魅せられてついまた申し込んでしまいました。前半8キロは山肌と湖の景色を楽しみながらゆっくりと走りました。中盤湖の反対側にさしかかるとだんだんと上り坂が辛くなってきました。前を見ないで足元だけを見て上り、下りで次の坂道のために呼吸を整えることを数回繰り返しやっと最後の平坦な道路に出ました。とたんに走る気力が失せていくのはやはり練習不足のせいでしょうか。残り6キロ頑張れば2時間ほどのタイムでゴールできるのです。ところが足は重く歩くほどのスピードしか出ません。足の裏もつってきました。残りは日曜ランのコースより短いと自分に言い聞かせよたよたと走ります。3年前はお嫁さんのご両親がゴール手前で応援してくださいました。今もきっとお母様が見

ていて下さると思います。やっとの思いでゴールし身支度を整えていると各部門6位までの人は集まるようにとのアナウンスがありました。私は〇〇代の6位ですがエントリーはたったの15名です。まさかの気持ちで本部前へ行くと丁寧に6位まで表彰して下さいました。主人も大喜びで撮影してくれました。お米と素敵なメダルと賞状、佐賀のお母様からのご褒美だと思い大切にいたします。次はさが桜に向けて村山さんと走ろうかい！(池田美佳)

冬季練成会 12月より来年2月迄、フルマラソンに特化したトレーニングを行います。奮ってご参加下さい。3月のフルマラソンに向けての取り組みです。

場所：千鳥ヶ池公園 **日時：**毎週土曜日 AM:7:00 集合

メニュー：12月：2時間走 約16Km 半径3Kmの周回コース

1月：3時間走：約25Km 2月：30Km走 道の駅往復(予定?)

1~2月は、LSDです。2月は、レース仕様に仕上げていきます。

周回コースだから、それぞれの都合で、出入り自由です。参加お待ちしております。



11月3日古賀市民駅伝風景

疾走前の緊張の時



宗像大島九州オルレ
11月16日(土)
5名で行ってきました。
天候に恵まれ、気持ちのよい海を眺めながらのコースでした。皆さん健脚ぞろいで、早くゴール出来たので、カフェで生ビールを飲んでいて、帰りのフェリーに間に合わなくなって、あわてて全力疾走で駆け込みました。そのせいでビールの余韻が消えたので、更に古賀に帰って飲み直しました。



池田さんの表彰



小宮さんの表彰

忘年会のお誘い 12月7日(土) 13:00 於：庄や 会費：割り勘
走れたことに感謝し、仲間へ感謝し、1年を締めくくりましょう。

編集後記 1年があっという間に過ぎて、師走を迎えました。私事を言えば、4年間ぐずぐずしていた故障にめどが立って、トレーニングを再開しています。来年3月は、4年ぶりのフルに向けて頑張るぞ。！！
会員の皆さんはどんな年でしたか。死ぬまで、「日々に新た」にですよ。

会員大募集

一緒に走る健康な仲間を募集しています。

日曜日 朝7時00分市役所前広場でお待ちしています。

年会費：3,000円 会員数：65名(男性55名 女性10名)

年齢10代~70代 創部以来42年

編集委員：平松 實

池田美佳

発行所：古賀市走ろう会

Eメール gudou@taj.bbiq.jp

文中で、敬称は、略しています。悪しからずご了承ください。