

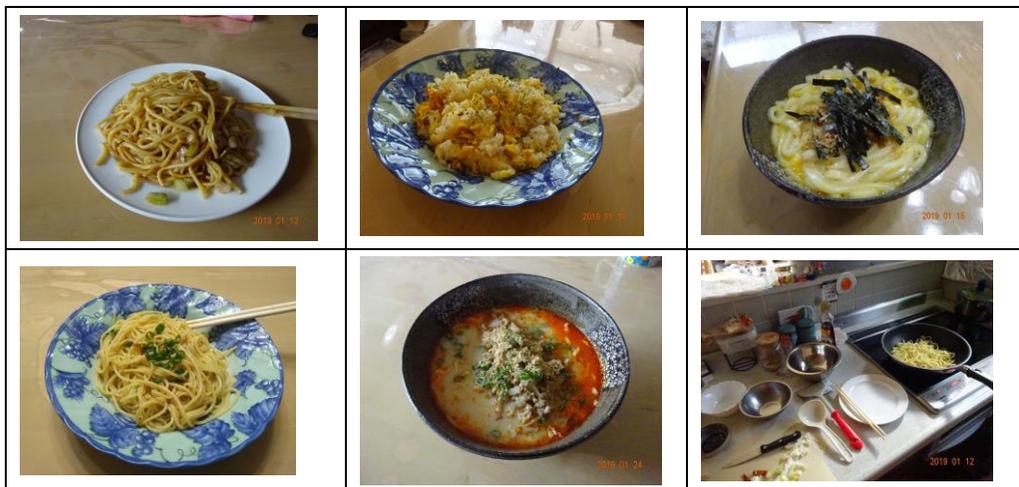
古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成)

2019年2月3日(510号)

会長談話 新しい年が始まりました。天候に恵まれた元旦の参詣ゾギソグに始まり、古賀市成人式記念駅伝大会、新年会と古賀市走ろう会のイベントが順調に進んでいます。今年は何にチャレンジしようかと考えて、いままでやりそうでやらなかった料理作りを始めることにしました。さっそく簡単な料理本をブックオフで買ってきて、手始めに焼きそばを作りました。本どおりに料理すると意外においしくできました。次にガーリックライス、うどんカルボナーナ、スパゲティと料理して食べました。あと、英会話教室も3年通っていますので、少しは上達するように気合いを入れようかと考えています。去年は、英会話勉強のために翻訳機を買いました。今年ポータブルDVDを買って英語の映画で会話を覚えようとしています。無駄な買い物になるかな？ 2月の北九州マラソン、3月のさが桜マラソンがもうすぐです。練習量を増やさなくてはと思っています。とはいえインフルエンザが大流行しています。健康管理を一番に、無理をせず、楽しく走ることを考えましょう。

小数賀匡



会報の役割 会報は走ろう会発足2年後に創刊されました。1979年(昭和54年)12月10日が第1号です。そこにおいて初代会長の飯尾英雄氏が、会報発刊の理由を述べておられます。以下に引用します。「毎日曜日の早朝マラソンに参加される方には、お逢い出来てニュースを伝える機会もありますが、参加できなかった人への連絡をすることが不十分のため、いろんな行事があっても知らせることが困難でした。つきましては、走ろう会ニュースを出して読んでいただければ事情や状況が伝えられるのではないかと発行に踏み切りました。」(原文のまま)以上が発刊の趣意です。最近、小数賀会長のご尽力によりLINE網が構築されました。現在18名が加担しています。この良さは即時性です。創刊時の40年前では考えも及ばなかつたことが実現しています。1ヶ月に1度しか発行しない会報と即時性を持つLINEとでは、連絡に対する優位性は格段の違いがあります。紙ベースの会報は、すでに役割を終えたのかもしれないと考えてしまいます。毎月の発行数は大体20部程度です。A4×40枚ですが、パソコンのインク代は馬鹿になりません。それと時代はペーパーレス化に向かっているという認識も紙の会報継続への思考を遮ります。総会も近づいてまいりましたので、このままの形で会報を続けるべきなのかどうか、皆様にお考えいただければと思います。平松

身体の深奥 脊柱管狭窄症を患ったお陰で身体の深奥を垣間見たような気がする。それというのも、自力整体を知ったお陰である。自力整体は、家内がたまたまサンリブ西日本文化サークルで広告を見て、「お試し」に参加したことから始まった。走ることはできるのだが、左腰から下の痛みが取れず、長く走れないのと、走りながら不快であるのとで、藁をも掴む思いで、妻について参加することになった。30年近く走り続けているので、それなりに身体についての知識は持っている。そのため、これ以上大したものはないだろうと、たかをくくっているところがある。しかし、馬鹿にしたものではなく、これで飯を食っているプロは、長年培ったノウハウを持っている。理論体系を持たない経験上の知識では、目の前で起こっている想定外の状況には、自信を持って対応できない。それでしばらく素直についていくことにした。

まず、重心の置きどころである。長年にわたってミッドフット走法とか、フォアフット走法とかに取り組んできた。このツケが脊髄に及んでいる。人間の重心は、骨格から判断したら足のかかとの内側にすべきである。

これが最近読んだ自力整体の関連本に書いてあった。長年にわたる重心の置き方の間違いが、痛みとして現われているのであろうか。ここは、スピードは犠牲にしても正しい重心に戻すべきである。一流のマラソンランナーならいや知らず、我々健康志向のランナーは、健康が害されては本末転倒である。また、身体を中心を丹田におくというのが、古武術以来の日本伝統の考えであるが、それを鳩尾の少し下におくという考えを提唱している。その理由は、上体と下肢を結ぶ大腰筋の付け根は、鳩尾の下の背骨についている。ここを中心と考えることで、走るリズムが軽く速くなる。更に、肩甲骨の重要性を説いている。腕の付け根を肩と考えるのと、肩甲骨と考えるのでは、腕の力量が格段に違う。自力整体の効果として、通いだして3ヶ月もすると現れてくると講師は云っている。昨年の12月からだから、2月でその3カ月になる。果たして、気持ちよく走れるようになるのであろうか。

最深奥：空気は吸わないと3分もすれば命が果てる。食物は食べなくても1~2か月は生きてることが出来るが、水無しでは、3日も持たない。この重要度から鑑みると、人間にとって摂取するもので、空気が1番、水が2番目に重要と云える。このように重要なものであるが、果たして注目されているのであろうか。現代人は肺が有効に働いていないと言われている。自分を顧みても、最近、深呼吸をした記憶がない。肺が小さくしか働いていない。そのために、酸素欠乏の状態で生きてることになる。体の全組織が必要としている酸素量が確保されていない。そうすると、どんな状況が作り出されるのであろうか。人間のどこかにコントロール・タワーがあって、その指令配分で組織の重要度に応じて酸素が供給される。

その顕著な例として、凍傷がある。極寒に曝されると、命を守るために命にとってさほど重要でない手足を捨てる判断をする。これは体温の場合であるが、これが凍傷の正体である。しかし、酸素については、これほどはっきりした表現にはならない。しかし、組織にとっては、ジワジワと効いてくるボディブローのような効果を表わしてくる。それが慢性病であったり、皮膚の乾燥であったり、腰痛であったりする。次の水の欠乏についても同じことが言える。身体にとっては、良かれとしてある恒常性の仕組みが病を作り出していることになる。酸素を必要量取り入れる肺の活動を円滑にしなければならぬ。水の摂取も心掛けねばならない。両方ともお金はかからない。肺の運動としては、全呼吸が推奨される。肺呼吸と腹式呼吸の両方を合わせた呼吸を全呼吸という。肺に空気を吸い込むとき、鎖骨が膨れることに注意する。また、背中が膨らむことにも注意する。水は、一気に飲むと腸に流れてしまうので、1日に何回か、コップ1杯を飲む。その時は、1杯を徐々に細

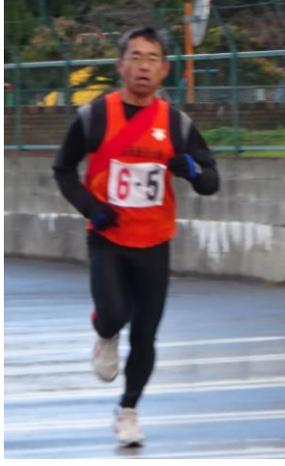
胞が吸収するスピードでおいしいと思いつつ飲むことにしよう。酸素と水が身体の隅々まで、必要量行き渡れば、若々しく瑞々しい姿に再生するであろう。最深部の筋肉の凝りは、ランナーにとっての痛みの原因である。イメージ療法として、この部位に酸素と水が供給されているのをありありと描くのである。ここまで読んでくれた読者のあなたは、もし故障中であればこれによって救われるであろう。努々疑うことなかれ。 平松

第46回成人式駅伝 1月13日(日)結果

	A チーム	B チーム	C チーム
1 区	浦川和幸	金山真梨	豊原利郎
3.2Km	10:30	15:31	14:39
2 区	中野康裕	日丸恵理	小数賀匡
2.9Km	10:12	14:28	14:11
3 区	江口賢一	平松實	山鹿茂彦
1.3Km	05:25	07:12	06:54
4 区	大坪新司	村山明子	小宮文雄
2.9Km	10:38	14:46	16:05
5 区	花田研二	池田美佳	西澤康夫
2.9Km	11:48	13:47	14:16
13.2Km	48:33	01:05:44	01:06:05
	10/41 位	39/41 位	40/41 位

給水ポイント 今年は年女なので1日1日を大切に思い出に残る1年にしようと猪突猛進鼻息を荒くしておりましたが、正月早々父が大腿骨頸部骨折という波乱の幕開けになりました。孫や曾孫に囲まれた和やかな米寿祝いの帰り際の出来事で、私は頭の中が真っ白になりそうでしたが子どもたちが冷静に対処してくれ家族の絆の強さを感じることができました。無事に手術が終わりリハビリが始まった今は何事もありがたく受け止めようという気持ちです。先週の日曜ランでそのような経緯を報告しながら強風の中を走り終えると、ポケットの中に車のキーがありません。途中で落としたのではと会長の車でコースに戻り豊原前会長も走って探してくださいました。コースの終盤であきらめかけた時、黄色い象のお守りのついたキーが見つかりました！ありがとうございます！人生万事塞翁が馬、くさらずおごらず淡々と朝日を浴びて走ろうかい！ (池田)

成人式駅伝風景

		
豊原さん	金山さん	花田さん
		
小宮さん	村山さん	池田さん

明日リートニュース 鶴田さん1月13日(日)いぶすき菜の花マラソン

グロス4時間56分21秒 ネット4時間55分02秒

*きついときは歩こうという気楽な気持ちで走ったとおっしゃいましたが、病を乗り越えての素晴らしい記録です。おめでとうございます!! (池田)



走る前の緊張の時 顔引きつっています

編集後記 あわただしく1月が過ぎていきます。参詣ジョギングに成人式駅伝とビックイベントが目白押しでした。今月号では、会長の意外な一面が公表されました。食物を料理して食することは、生きていく上での第一義ですので、マスターされることは今後の人生において、お一人様となっても生きていけるということです。2月3月はマラソンレースがピークを迎えます。トレーニングに励んだ、夏の暑い日や寒風の中での日々を思い出して成果に結び付けましょう。今シーズンのメとして、納得できるレースであればよいのですが・・・。成果を報告ください。期待しています。

編集委員: 平松 實
池田美佳

発行者: 小数賀匡
発行所: 古賀市走ろう会

URL: <http://www1.bbq.jp/gudou/>
Eメール gudou@taj.bbq.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。

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41年

2019年（平成31年）元旦参詣ジョギング



五所八幡宮



熊野神社



ゴール



ゴール後古賀神社前にて