

古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2019年3月3日(511号)

会長談話 北九州マラソンを走りましたが、フルマラソンはやっぱりきつかった！大会3ヶ月前から風邪気味になり、防寒対策に万全を期し、前半を自重しながら走り始めました。陽射しはありましたが寒さと強風と、厳しい条件でした。前回の筑後川マラソンの惨敗(5:42:32)のリベンジということで、最低5時間切りを目指して最後まで走りぬくことを目標にスタートしました。しかし栗まんじゅう、おはぎ、焼き肉などと時間ロスも考えずしっかり楽しみながら、最後まで歩くことなく走りぬきましたが、20Km過ぎから右ひざに痛みを感じて後半思うような走りができませんでした。今回は寒さ対策のためランニングシューズで走りましたがやっぱり右足人差し指に血豆ができました、次からはいつものサンダルに戻します。結果は5時間の壁？(5:07:50)を切れずに残念ですが、前回よりは良かったです。この大会はネットでも、一昨年(4:42:31)、昨年(4:46:47)、今回(5:02:36)と毎年遅くなっています。タイムを考えずに楽しめということかもしれませんね。大坪さんのタイムはネットで、3:30:46の素晴らしい走りでした。これからが更に楽しみですね！浦川さんが3時間ペースランナーで紹介されましたが、遠くて見えませんでした残念。

次回は、3/24のさが桜マラソンですタイムを気にせずに完走したいと思います。皆さん風邪に気を付けて、無理をせず、楽しく走りましょう。 小数賀匡

登山部再開 3月～5月 土曜日(月1回)

3月30日 西山～犬鳴山縦走

4月13日 宗像四塚連山縦走 8時間

5月18日 九州オルレ 宗像・大島コース 4～6時間 中・上級者向き

3月の登山 アクセス 古賀駅前(西口)をAM:8:02の「薦野」行き西鉄バスに乗る。8:28着薦野バス停より徒歩15分で清滝橋に着く。登山開始→薦野峠→西山山頂→薦野峠→犬鳴山山頂→薦野峠→下山→

薦野バス停乗車→古賀駅前解散 他交通機関でお越しの際は、8:45迄に清滝橋に集合してください。バス料金:350円(片道)

尚、バスの時刻が変わる可能性がありますので、直近の時刻を確認ください。

水筒・昼食持参ください。

お断り:上記の3つのコース共、小生、先達を務めると言いながら、初体験です。迷っても命に係わることは無いでしょうが、不案内ですのでご免下さい。その分、小生も楽しめます。

参加者募集 さあ、山男山女達よ。集い来たれ！元気な君達を待っています。予約不要・雨天中止(中止連絡は、LINEか、メールへ) 平松

夏季トレーニングスケジュール

恒例の夏季トレーニングを以下のように予定しています。ご自分のトレーニングとの関連で、参考にしてください。

期間:6月～8月 毎週土曜日 6時半～

今季のテーマは、昨年度の反省に基づき、LSDで走りこみます。暑い時期に体温を上げ、しっかり汗をかき、もって毒素や老廃物を排出し、クリーンな体にすると共に癌細胞を放逐します。

具体的には、松林の5Kmの周回コースを6月1時間走・7月1時間半走・8月2時間走をします。松の根っこがありますので、ゆっくり走で、km8分から7分くらいで走ります。9月からの本格的なマラソントレーニングに耐えられる体を作るのが目的です。

9月～11月のマラソン迄は、日曜ランの後に2時間走ができればと思います。ここ2～3年は、実行できていませんが、これが出来ればマラソンのスタートラインに立った時の感激が違うと思います。ただ祈るは、我が腰の完治です。

走れないよー 最近、デイトランに参加していない。少し走ると痛みが貯まったようになって、休憩しないと次に走り出せない。そのため、集団走に付いていけない。それで参加を遠慮している。

自力整体に通うようになって、徐々に回復しているように感じるが、まだ完治とはいかない。松林で昼に走っているが、早朝に比べると会う人が少ない。早朝は、生命力に満ちた青春の雰囲気の中を走っていると感じられたが、昼時は、成熟の時であろうか、そうすると黄昏時は、老衰の時になる。

最近まで400mも、もたなかったが、今は1Km位走れる。それと安倍首相が、原発事故の時に世界に向けて演説した中に、アンダーコントロールという言葉があったが、自分の痛みがアンダーコントロールの範囲に入ったと感じている。自分の支配下に痛みがあるという意味である。今まで体のケ

アでストレッチとか、太極拳とか、ヨガとか、色々の分野から取り入れて自分オリジナルな体操を編み出して、それなりに効果が実感できて自信も持っていた。しかし、それらは今回の痛みの除去には役立たないと感じられた。整体とか、整形外科とか、鍼灸とか、漢方とか、他人に依存するしかない状況に追い込まれていたのである。しかし、自力整体に出会って、今までのやり方が全面的に間違っていたのではなかったことに気づかされた。病的にまで悪化した場合の方法が足りなただけなのである。自力整体には新しい発想がある。ストレッチのように伸ばすのではなく、緩めるという考え方である。これを今までのやり方に付加すればよいのである。今までのやり方が基本的に間違っていたのではなく、それに緩める考え方をプラスすれば有効である。それと最近、TVで体のことを取りあげている番組が多いように感じる。肩凝り、ひざ痛、腰痛は三大疾患である。これをテーマに番組を流すと多分視聴率が稼げるのであろう。これらに悩んでいる人が多いと予想される。これも高齢化のせいであろう。団塊の世代が大挙して70歳代に突入してきた。体が老化すると筋肉は硬化する。これを柔軟に保つためには、日ごろのケアが必要になる。若い頃のように走りっぱなしでは、筋肉の硬化で血液循環を阻害し、神経を圧迫して痛みを発生させる。一旦病的に硬化した筋肉は、生半可なことでは、柔軟にならない。それをする方法として色んな施術を編み出しているのが、民間療法である。自力整体の緩めると言っても1時間半の実修の中で行われるので、初心者の私が説明できないから、まずは、見学に来てください。サンリブの3階の西日本サークルとリーパズプラザで教室が開かれています。 平松

給水ポイント 今年春の訪れが早く朝のしっとりした空気は木々の芽吹く香りがします。例年シーズン最後のレースに向けて走りこんでいる時期ですが、実家と仕事場の引っ越しに追われる日々でなかなか走る時間が取れません。子育てを卒業し平日は気ままな一人暮らしで夜が明けるのを待って走っていた頃が本当に懐かしいです。日曜ランのコースで古賀中グラウンド側に右折した少し先に薄暗いガードがあり、どこにつながる道かなと毎週思っていました。父が甲斐整形外科に入院した帰りにそのガードをくぐり謎が解けました。人生初の父の長期入院と自分の9年間の日常がこんなに近くに

ったのかと小さな驚きでした。今は日曜ランだけでつながっている私のランニング人生ですが早く落ち着きレースを意識しながら走りこむ珠玉の時間をもう一度と切に思います。

さが桜マラソンのスタートラインにつくことを目標に走ろうかい！（池田）
我が子に伝えるべき最も大事なこと NHK土曜ドラマ「みかづき」を見ていて、妙に感心させられたので皆様にお知らせしたいと思います。子供に伝えるべきだと言われていることは色々あって、時代とともに変わり、それぞれの家庭によっても違うと思われま。自分の子育ての反省から、妙な付け焼刃の思想や教育論は不要であると思います。自分の子育てには、後悔が多くあります。ただこの「みかづき」の言葉に少し安心しました。その言葉とは、「この人生は、生きるかいのあるものだと身をもって教えることである。」その他のことは、自然に整う、と言うことです。自分がわくわくして人生に向かい合っていれば、その背中を見ている子供は、この人生は捨てたものではないと感じられる、ということでしょう。そうであれば、私は、間違いなくワクワクして人生を歩いてきたから少しは及第点を貰えるかもしれないと思えたのです。そして、今もまだ目標を失ってはいないし、まだやるべきことはあるので、今も見せ続けていることとなります。しかし、これも一人合点かもしれないですね。家族からは自己中だと言われています。

総会案内 平成31年度総会開催の件 今年の総会を下記の日程で開催いたします。万障繰り合わせの上ご出席をお願いいたします。

日時：4月20日（土）午後6時

場所：千鳥苑 当日、本年度の会費3000円をご持参ください。

編集後記 松林を走っていた或日、豊原さんと山下義秋さんの二人連れに会いました。そこで交わされた話は、驚愕の事実でした。山下さんが、先の東京オリンピックの聖火ランナーだったそうです。当時山下さんは、長島農業高校の陸上部の主将だったのです。鹿児島市の鴨池港に上陸した聖火は阿久根を通過して北上を続け、出水市の近辺で受取走ったそうです。隊列は2列に分かれ、正走者1名を先頭に副走者2名伴走者20名です。しかも、彼は正走者で、白バイの後、聖火をもって先頭で走ったのです。これって、すごいことではありませんか。何でこんな大事なことを今頃知らされたのだろう。

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

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。