

古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2020年3月29日(524号)

会長談話 やっと、暖かい日も増えましたが主なマラソン大会は新型コロナウイルスの影響で中止になりました。残念ですが、秋の大会に臨むしかありません。普段の練習を粛々と進めましょう。図書館で下記の3冊を借りて読みました。

『人間は料理をする・上刊: 火と水 下刊: 空気と土』

料理は人類最大の発明である。人類は料理のおかげで高度な文明を築けた。しかし今、加工食品を買い、料理をしない人が増えている。これは人類に重大な影響をもたらすのではないかと。「人間の祖先であるホモ・エレクトスの消化器官は生肉や生の植物には向かない。火の使用と料理の発明が、強いあごや大きな内臓を不要とし、大きな脳を助けた。火のエネルギーを利用して複雑な炭水化物を分解し、たんぱく質をより消化しやすい形に変える。生の植物だけで大食いの脳を備えた体に十分なエネルギーを供給するのは不可能に近い。牛が草食に適したように、人間は料理した食物に適応した。」「陶製の鍋のおかげでより安全にかつ容易に食物を煮ることができるようになった。これが火の利用に次ぐ料理法の第二の発明である。もし、鍋がなかったら、農業は今のような進歩を遂げただろうか。」そして、「酵母菌と人間との関係を共進化とし、アルコールとパンを求める人間の欲求がこの菌の進化の道筋を変えた。人間が酵母のゲノムを変えたように、酵母も人間のゲノムを変えた。この小さな酵母菌は、人間が人間になるのを助けてきた。」

『魯山人の美食』魯山人は「素材の持ち味を引き出す」ことを第一に考えた。すべて本来の持ち味をこわさないことが料理の要訣である。①持ち味を味合う ②美味しいものを食べるのではなく、美味しく食べる ③料理は真心と聡明さたとえば、「天然の味に優る美味なし／新鮮に勝る美味なし」という言葉を取り上げている。そもそも野菜や魚などにはそのものの美味しさがあって、それを味わえと魯山人は言っている。そして、素材を味わうには料理は単純でなければならない。最近時々自分で料理を、作って楽しんでいきます。(自分としては画期的)

無理をせずに、健康的な食事を楽しみ、楽しく走りましょう！ (小数賀 匡)

ステーキ焼きました



フランス料理のラタトゥイユ



雑穀米入りの玄米



初めての餃子



給水ポイント 春らしい優しい雨の中、長崎さんのご実家で新鮮な苺を購入させていただきました。苺ジャムをと思ったのですが立派すぎる『あまおう』で、ほとんどはそのままいただき少しだけジャムにしました。今家中が苺の甘い香りに満たされ幸せな気分です。明日が締め切りなので急いで原稿をと思いPCを開くと長崎平和とマラソンのお知らせがありました。オリンピックも延期になり都市部ではオーバーシュートの心配もありますが、今年の秋には少し落ち着いていることを祈って申し込みました。(甘いでしょうか?) 夜明けが早くなり走るには最

高のコンディションですが、先日の香椎宮ハーフでシーズンの区切りがついてしまいだらだらとお休みモードに入っていました。このままでは新型コロナウイルスやクツチャネウイルスに負けてしまいます。もともとは身体と心の健康のために始めたランですので6月からの夏季練習に参加できるようタイムテーブルを夏仕様に変更し少しずつ走りたいと思います。夏の立花山トレイルランに向けて走ろうかい！ (池田)

(久々の) 明日リートニュース 数々の快挙おめでとうございます！

2月16日 北九州マラソン

塩田美枝子さん 4:05:50 強風と寒さの中超エリートランナーの復活です。

大坪 新司さん 3:22:57 見事サブ3.5を達成なさいました。

浦川 和幸さん 高橋さんご紹介のブラインドランナーさんの伴走でサブ4を達成なさいました。(3:55:17)

3月22日さが嘉瀬川マラソン

浦川 和幸さん 2:37:39 さが桜マラソンの代替イベント練習会で折り返しの多いコースでの流石の走りです。

*鶴田さん、村山さん、日丸さん 自己申告をお願いいたします。

テーマを持って練習しよう！！ ランニングに対する考え方が様々なように、トレーニングに対する考え方も、様々であろう。どう考えるかだが、自分の琴線に触れるワクワクする方法を選ぶのが肝要である。私の場合は、テーマを持って練習するように心がけている。2019年度のトレーニングは、新型コロナウイルスによって、目標のマラソン大会が中止となって、あっけなく不完全燃焼のまゝ終わりを告げた。2020年度は、新たなテーマを掲げてトレーニングを開始したい。ややもすると、年齢のせいにしてスピードを捨てるトレーニングに墮落しがちであるが、ここは一念発起してスピード重視に戻りたい。脊柱管狭窄症で走れなくなる3年前までは、千鳥ヶ池公園グランドでインターバルトレーニングしたり、

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6時30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

北中の前の下り坂をフルスピードで駆けおいたりしていた。過去の夏季トレーニングは、スピード重視だった。今期は、今の自分より、少し上をめざそう。春から梅雨にかけて、一人練習で、夏季の錬成会にいい体調で臨もう。(平松 實)

4月登山会案内 4月25日(土曜日)九州オルレ 新宮コース

集合：JR 福工大前駅 海側駅前 AM8:30

経路：駅前から新宮コミュニティバス 山らいず線佐屋行(8:42)100円
(終点)佐屋降車後、11.9Km(4.5～5時間)初級者コース

到着地は、小敷賀会長の息子さんのパン屋で、カフェして、西鉄新宮駅からバスで帰途につきます。(先月号で予定を4月18日(土)としていましたが、25日に変更しました。ご注意ください。)総会と重なったため

登山の効用 大の男が酒も飲まずに、ガールズトークのように延々5～6時間も話せると思いますか？ それは日常では、多分無理ですね。しかし、登山ではそれが可能になります。それは、山という日常の空間を離れた自然環境が、そうさせるのでしょ。山道を共に歩く時、心が開かれて、人の言葉が滲み入ってきます。親しみが湧いてきます。話が弾みます。話すことによって、その人の心境やよって立つ背景が分かります。人も自然の産物なのです。さあ、春は山に出かけましょう。4月5月は、森林セラピーです。

総会案内

4月18日(土曜日)18:00～ (於)千鳥苑

令和2年度の年会費3,000円を持参の上ご参加下さい。

時制変更

4月5日(日曜日)～9月27日迄 日曜ランは、朝6:30開始になります。

編集後記 新型コロナウイルスの蔓延で、日常生活にも影響しています。ここは、過ぎ去るのを待つしかありません。恒例の花見も中止になりました。残念ですが、ここは、静かに自宅待機して、ちょっとだけ外に走りに行くことを許してもらいましょう。

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。