

古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2021年4月5日(528号)

会長談話

暖かい日が続きランニングの季節になりました。新型コロナの徐々にですが良くなるような兆しが見え始めましたが収束には程遠い状況でワクチンの接種待ちの状況と思われれます。気を抜かず充分注意しながら行動しましょう。日曜日の朝練習、土曜日等のLSDまたは山登りの参加をお願いいたします。3/14(日)に2021.3.14大濠ベアフットチャレンジマラソン 10Kmに参加しました。今まで、5本指の靴やランニングサンダルでは走りましたが裸足でのランニングは初めての挑戦でした。3/1にインターネットで見えていたら、日本ベアフット・ランニング協会の記事が載っていて福岡にも支部があることを知り、3/14に福岡で大会があり申し込み期限が2/28まででしたが、東京の協会に電話したら申し込み許可が出て参加申し込みをしました。初めての事なので、ハーフマラソンをやめて10Km走にし、大会前に古賀海岸周り4Kmと新宮松林6Kmを裸足で走りましたが砂利道はさすがに走れずに歩きました、

大会は大濠公園でしたので、裸足でも走れるかと思いましたが、大会では当然当たり前のように参加者は裸足で練習して走り始め、私もおそろおそろ走り始めましたが意外と普通に走れたので少し無理して走り最後の1周は全力で走り天候にも恵まれて10Kmを55分49秒と目標の1時間を切れて走ることができました。走り終わったときはどうもなかったのですが少しずつ足の裏がおかしいと思ったら両足とも足に裏に薄い豆ができていました。

ベアフット・ランニングの提唱者で運動生理学が専門の福岡大学の田中宏暁教授は「ケガを防ぐためには前足部着地がいい」と話しています。裸足ランニングで走ることが着地衝撃を軽減するとし、裸足ランニングは膝蓋大腿関節への負荷を減少させると結論づけています。ベアフットランニングでケ

ガのリスクを軽減させてくれる理由は、裸足で走る事で着地衝撃を軽減させる事ができて、関節にかかる負荷を減少してくれるというのが大きな理由という訳です。ベアフットランニングをする事で、普段のカカト着地から前足部着地に変わる事もケガのリスクを軽減してくれる要因であると言われていいます。さらに裸足で走る事により、足の接触感度が上がり、着地衝撃に対して筋肉がスピーディに反応する結果足にかかる負荷を軽減することが出来るそうです。

3/20(祝)にさが桜マラソンWebを走る予定でしたが、雨のため3/23に実施しました。皆さんの応援、伴走と差し入れ、鶴田さんにはエイドステーション設置までしてもらい、お陰様で完走することができました、感謝申し上げます。

4月17日(土)の午後6時より千鳥苑にて古賀市走ろう会の総会を開催したいと思いますので、参加をお願いします。

今月も「3つの密(密閉・密集・密接)」を回避し、屋外でも、密集・密接には要注意しながら、新型コロナウイルスに負けずにMTH(無理せず、楽しく、走りましょう)でいきましょう。



給水ポイント —初めてのオンラインマラソン—

幼少期から小学6年生の春まで過ごした佐賀市は私にとって「心のふるさと」です。初めて走った(ちょこっと歩いた^^;)フルマラソンもさが桜マラソンで、コロナ禍の今年もオンラインさが桜マラソンの累積部門にエントリーしました。3月23日、同じ累積部門にエントリーしながら一発勝負をね

らうの会長の後ろから 10 キロほど走らせてもらおうと朝起きたとたんには昨年
年末以来のめまいに襲われました。

前回の教訓からすぐに薬を服用し病院で点滴を受け 3 日ほどおとなしく過
ごしましたが締め切りの 28 日までもう時間がありません。27 日の山登り
は断念し家まで桜を愛でながら走りました。翌日は朝から雨の予報なので夕
方残りの 5 キロを走りましたが計測の最後に玄関の軒下に入ったのがいけな
かったのか累積できず翌朝雨が上がるのを待ってまた走る羽目になりました。

スマホを持って走る経験も初めてでしたがなんとなく気合が入り楽しむこ
とができました。短い距離でもラップタイムや地図がでて消費カロリーの少
なさに驚きました。(あんなに頑張ったのにごはん茶碗一杯分！)

新年度を迎え今年は各地でハーフやフルマラソンが開催されるようですね。
今後は平日朝の短い距離を目覚ましランに、週末の長い距離の練習にもでき
るだけ参加させていただきレースに挑戦できるよう準備していきたいと思
います。どうぞよろしく願いいたします。レースの再開を祈って走ろうかい

(池田) 葉桜や 心に宴を 描きつつ

(追伸) めまい対策にちょっと上等の枕を買いました。関係あるかな？

レコードダイエット

最近、ダイエットを始めました。1 か月を過ぎていますが、65Kg→61Kg
に下がっています。それなりに効果が出ています。

レコードダイエットとは、他のリンゴダイエットとかバナナダイエットの
ように、特定のことをするものではありません。体重の変動に関係のありそ
うな日常を記録することです。私の場合は、甘いものが好きなので、それを食
べないようにして(誘惑に負けて食べたときは記録します)、外食をしたとか、
走りの状態とかを記録しています。そして一日の終わりに、ふろ上がりにタ

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 43年

ニタの体重計で測った指標を記録します。指標は、体重・体脂肪率・内臓脂
肪です。記録をつけてみると、指標の変動と日常の生活が比例していること
が明確にわかります。それを続けて行くと、いくら鈍い自分でも、段々背中
を押されているような気分になります。それで続けることが困難なダイエッ
トが継続できているのでしょう。単に記録するだけと思われがちですが、自
分自身に気づきを与えてくれます。その気にさせるということは、大変重要
なことだと思いますし、行動を起こすための肝要です。しかし、何で今更ダ
イエットなのかと云いますと、重い走りを改善したいという思いからです。
走っていて、爽快ではありません。きつい走りです。大体、私の身長からし
て、今の 61Kg でも、やや肥満となります。標準体重は 58.5Kg なのです。
64～65Kg を維持していた頃は、いくら走っても、その分甘いものや炭
水化物を大量に食べるので、腹回りにたっぷり脂肪がついてぶよぶよしてい
ました。一大決心した訳ではありません。このダイエットは、TV でやって
いたダイエット番組で見たことがあって、自分に向いているかもしれないと
頭の片隅で思っていたのが、芽を吹いたのだと思います。

タバコを止めた時も度重なる失敗を、最後に本を読んで止めることができ
ました。「たばこに洗脳されている。それを解けば、止めるのは超簡単だ」と
云う事で、長年の喫煙習慣とおさらばしました。

その範に習って、このダイエットも成功させたいものです。スリムな私を
お見せする日も近いことでしょう。乞うご期待!! 平松

編集後記 春を迎えましたが、黄砂とか花粉とか新型コロナとか、私たちが
日常吸っている空気が汚染されている気がして、深呼吸しにくい環境になり
ました。昔の今頃だったら、春霞とか朧月夜とか云って、春の風情だったの
です。今後も改善される兆しはないので、自衛するしかありません。

打ち勝つ体づくりに励みましょう。 平松

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。