

古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2021年5月30日(530号)

会長談話 梅雨に入り、雨のためにランニングができない日がありますが、合間を見つけて走りたいと思います。新型コロナは再度、福岡県にも緊急事態宣言が出され古賀市も感染者が増加しています。これまで通り継続して気を抜かず、充分注意しながら行動しましょう。日曜日の朝練習、土曜日のLSD等の参加をお願いいたします。ワクチンの接種が始まりました、これによりコロナ感染の収拾になるように願うばかりです。私も5/2と5/23にワクチン接種を受けましたが今まで通りマスク着用等対策をしていきたいと思っています。

5/9(日)に2回目の古賀マラソクラブ主催のタイムトライアルがなまずの郷運動公園にて実施され、10kmに大坪さんと花田さんが5kmに小宮さんと私が参加しました。応援に豊原さんが来て大変勇気づけられ元気に走れました、ありがとうございました。今後も10月まで第2日曜日の10時から(9:40集合)実施されます、1500m、3km、5km、10kmの4種目を1.2kmの周回コースを走ります。皆さんの多数の参加をお願いします、みんなで楽しみましょう。

チョコちゃんに叱られる(違いの分かる大人クイズ)「ジョギングとランニングの違いは？」答え:走る目的の違い はっきりとした定義は無いものの、ランニング学会としては、ジョギング=心と体の健康づくり。ペースだと1km6分から10分のゆっくりペースが目安 ランニング=楽しみながら記録に挑戦。ペースはジョギングに比べて1km1分から2分速いペースが目安 楽しく余裕を持って走ると、強化を目的とするという違いがあるのですね。

山登りも4/16、5/10と古賀の西山に順路を変えて実施しました。低山とは侮れない箇所が満載の登山でしたが、天候には恵まれて厳しくも楽しい時間でした(反省会も)。先月同様今月も「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。(小數賀)



給水ポイント ここ数日は雲の多い朝が続いていますが、日ごとに熟練ランナーの数が増えてきました。千鳥ヶ池公園を走るようになった2年ほど前から時々遠くに見かけていたスレンダーな女性と初めて公園の階段ですれ違ったので、チャンスとばかりに「毎日どのくらい走られているのですか？」と声をかけました。「公園を1周ほどですよ。」というお返事でしたがスピードと体型、塩田先輩並みのお洒落なコスチュームから相当なランナーだとお見受けしました。走ろう会の紹介もきっちりしてまた憧れのお友達？ができました。今度は会の名刺を渡そうと思います。

土曜日のLSD(パン食い競争)に楽しく参加させて頂いています。平日は2~3キロしか走らなくなったので、この土曜練習と日曜ランが心身の健康を保つ最後の砦になっています。まず金曜日に無駄に夜更かししない、楽しいお話を聴きながら走るので全く疲れない、美味しいパンをいただくこともある、とよいことばかりです。集合場所を変えることも可能ですので平松コーチにご要望ください。池田のサボリ防止策としてTATTAの月間距離ランキングにも登録しました。走った履歴が時間やコースも残り、累計が出るのでちょこっとモチベーションアップにもつながります。秋のマラソンシーズンに向けてそろそろ本気で走ろうかい！(池田)

アスリートニュース

2021年1月 有山さん 福津市の囲碁協会から前年度の総合成績1位で表彰されました！ *いつも我々の我が儘をきいていただきありがとうございます。

3月14日 会長 大濠公園 ベアフットマラソン 10キロの部
55分49秒 *新しいことに挑戦 若さの証! 靴を履いていたら10分は速いですよね。すごい!

21日 会長 さが桜マラソン オンライン 累積の部だけど一発勝負
4時間55分58秒 *あの強風の中脱帽です🍀コロナ禍の下でも欠かさず練習を積んでおられます!

23日 大坪さん さが桜マラソン オンライン 一発勝負の部
3時間19分09秒 *先日のランスマによると男性のサブ3.5は全体の12%だそうです🍀

*皆様自己申告をお願いします(^▽^)/ (池田)

登山の効用 良質の老後を迎えるためには、パートナーが健康であることが望ましい。相方が車椅子の生活をするようでは、生活の質が格段に落ちることだろう。その問題の解決のためにパートナーにランニングを勧めるのは、かなりハードルが高い。そこで登山であれば、日常のウォーキングや散歩の延長線上にあるので受け入れやすいと思われる。生活時間をうまく工夫して、散歩に誘い出し、徐々にトレーニングを積みませれば、本人のやる気を喚起することが出来るのではないだろうか。本来、山野に出ることは、気持ちのいいものであるが、運動嫌いの人にありがちな諸条件(汗をかくのが嫌い・植物にかぶれる・虫が嫌い・蛇やトカゲを見たくない等)があつて、散歩の誘いを断られ易いのが難点である。それをパートナーであることによる愛情をもって、徐々に慣れさせることでクリアしていくことが肝要である。日頃の

我々の真摯なランナー生活を間近に見ているので、本音のところは認めていると思われるのである。そう思いながらも自身でやらないのは、ハードルが高すぎるためではないだろうか。体力とやる気のハードルを出来るところまで下げてやれば、最初はいいややでも、何とか付いて来るのでは無いだろうか。走ろう会内に登山同好会が発足したのも、パートナーを登山に参加させるのを目的の一つにしている。それぞれが同伴してくれば、会の雰囲気をもっと和んでくるだろう。それに平日の山は、貸し切り状態である。時にはタケノコ泥棒と罵られるが、自然の恵みは取り放題である。確かに今の山は、昔に比べると荒れている。有名な山はもてはやされているが、近郊の名もない山は、荒れ果てている。それだけ人が入らないのである。自然を守る最初の第1歩は、良識ある人々が、自然に分け入って現状を知ることである。

さて、最近の日本及び世界の気候変動を見るにつけ、サバイバルの状況にいつ自分が陥るかもしれない危惧を感じます。登山やキャンプは、それを疑似体験できるいい材料です。楽しみながら体力と生き抜くスキルを身につけて、安心安全を担保しようではありませんか。それには知識が必要です。食料を持って山に入っているのは、サバイバルの本当の役には立ちません。現地調達して、どんな状態でも生き抜けるようにしなければなりません。食べれる野草の知識も必要でしょう。さすがに蛇は食べれませんが、ヤマメなら食べれるでしょう。沢蟹やエビも取れます。少年時代は、肥後守一本を持って山に分け入りしました。肥後守は、少年たちの守り刀でした。しかし、話があまり過激になりすぎると敬遠されそうなので、そこそ楽しみましょう。

(平松)

編集後記 福岡県下は緊急事態宣言中で、未曾有の状態にありますが、ワクチンが身近なものになって、ようやく出口が見えてきました。インド株が猛威を振るいだして、まだ油断はできませんが、もうひと踏ん張りです。笑って酒盛りができるのも、もう少しの辛抱です。それまで我慢 我慢

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

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。