

古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2021年7月2日(531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もありますが、合間も多く結構走れました。新型コロナは、福岡県も緊急事態宣言が解除され古賀市も感染者が減少し、またワクチンの接種も順次始まりました、コロナ感染の収拾に進むことを願うばかりです。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。土曜日のLSDで、宮地嶽神社まで走りましたが偶然にも菖蒲まつり開催中で江戸菖蒲を楽しみました。似合わないおじさんばかりでしたが、ラッキー！でした。図書館で、久しぶりに五木寛之の元気という本を借りました。「元気」とは単に人の活気ある姿、いきいきとした動作などをいうだけの言葉ではない。天地万物を生みだし、それを生かしているエネルギーの根元を「元気」という。私たちはただ病気でない、というだけでは、自分が元気に生きているという感動がない。いま自分が元気だということに体がふるえるような喜びを感じ、思わず「ああありがたい！」と心の中で叫ばずにいられないような衝動をおぼえるとき、私たちは真に元気な自分を見いだす。そのためには、なにが必要か。それは自分のいまの幸福な状態が、決して長続きしないのだと気づくことだろう。すべてのものはつねにうつろう。かわっていく。きょうは一日かぎりのものであり、あすは見知らぬあすである。いま健康でも、一時間後には脳梗塞か狭心症の発作で倒れるかもしれない。交通事故にあう可能性もある。小石につまずいて転んだだけで骨折することもあるのだ。一寸先は闇。そう思えば、いま、この瞬間の元気な自分が、キラキラ輝きだすように貴重に感じられてくるだろう。☆今走れることに感謝しながら喜びを感じたいと思います。山登りは5/31に福津市の宮地山・在自山・水落山・対馬見山に自宅から歩いて宮地嶽神社から登り帰りも歩いて帰りました。結構疲れましたが天候にも恵まれて楽しい時間を過ごしました。平松山登り隊長ありがとうございました。走ろう会のホームページを小宮さんに作成

更新してもらっていますが、インターネット上から検索ができません、せっかくですので検索できるようにしたいのですがどなたかお知恵を拝借できませんか協力をお願いします。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。(小数賀匡)



体の不思議 ランナーは、この身一つで自分と向き合う時間が多いと思います。故障を何度も経験したことでしょう。ランナーゆえに、体の不思議を感じることがありませんか？ 我々人間の体には、まだ隠された能力があるのではないのでしょうか。私達は、真の能力に気が付いていないのかもしれませんが。私は長い故障期間に、何とか走れるようになりたいともがいて、いろんな知識に出会いました。その中の一つとして、今回は、足の指の効用についてお話ししたいと思います。これを教えると、ライバルの能力が格段に上がるので、ほんとは教えたくないのですが、広い心をもってお教えしましょう。

昔、と言っても高々100年くらい前は、日本人は草鞋を履いていました。草鞋では、足の指は外に出ていて地面を踏ん張っていました。俗にいう“足指で大地をつかむ”感覚です。しかし、明治期にシューズが輸入されて以来、足指はその役目を終えてしまいました。足指はシューズの中に納まって、今では現代病の浮指状態になっています。浮指で蹴るのは、体重が乗らずに非効率な走りになります。しかし、皆さん、そのことに意外に気づいていません。自分の指は地面についていると思っています。自分の足の指が浮指とは、夢にも思っていないことでしょう。しかし、ほとんどの人が浮指です。これが多くの足腰の病気を誘引しています。これを直すのは、意外に難しく、意識したら治るものではありません。会長がギリシャサンダルのようなものを履いていますが、彼は意識高い系です。『Born to Ran』の本に出合って、いち早く取り入れました。走る時に意識するのは、人差し指と中指で地面で蹴るイメージです。浮指を直す方法は、立って両足をそろえて、両方の親指にタオルをかけて手で上に引き上げます。引き上げる力に抵抗して親指に力を入れます。足指が地面に着くようになると、蹴る力に無理のないリラックスした走力を身につけられ、無理がないから長距離を走れるようになります。しかし、一朝一夕には身につかず、これを得るためには永い時間を要するで

しょう。しかし、足指の5本が地面につくと重心はフォアフットに移行します。重心が前部になると、それにバランスをとるため腰は前傾姿勢になります。そうすると自ずと足指に体重が乗り、蹴りだしの強い腰高フォームになります。すべての始まりは、足指にあったのです。推奨される前傾姿勢も腰高フォームも結果です。結果をいくらいじっても、はかばかしい効果はなかなか得られません。裸足で走る人間本来の足指に注目しましょう。

努々疑うことなかれ!!

(平松)

給水ポイント 5月末から1カ月余りの完全リモートでの仕事からやっと通常に戻りました。1週間ほどは採点の山や保護者面談等で完全にノックアウトされましたが、今日から7月！夏女の復活の「のろし」を上げるときが来ました！ まずはTATTAの7月距離ランキングに登録し、月間150キロを目指します。(少な！5～6月は100キロそこそこで順位も中ほどでした。)残念ながら福岡マラソンは中止ですが11月の富士シャクナゲハーフ(地獄の坂道10連発)が開催されれば挑戦したいと思います。近場で佐賀新聞社と佐賀銀行が協賛しているので賞品もたくさんあるようでお勧めです。ハーフで完走できれば来年の名古屋ウィメンズマラソンまたはさが桜マラソンに挑戦したいと思います。そのためにはこの7～9月の過ごし方が大切ですよね。よろしく願いいたします。幸せな人生を送るためには 1によい習慣 2に感謝の心 3に運動 でした。早寝早起き・ピンチはチャンス常に前向きに 照っても降っても気持ちのよい朝ランを無事にオリンピック・パラリンピックが開催されることを祈って走ろうかい！ (夏女 池田)

編集後記 新型コロナワクチン接種も、ようやく軌道に乗り出して、ウィルスへの恐怖心も漸次治まりかけています。小生も2回の接種を終え、少し安心を得て、7月は、京都への「(リアル)論文発表会」に出席します。Zoomによるリモート授業が主流でしたが、雰囲気も好転しています。昨年入学した大学生は、学生生活が貧弱で不幸です。早く謳歌できることを祈ります。

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.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。