

# 古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2021年8月2日(532号)

**会長談話** 暑いが続いています、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進んでいますが、コロナ感染の収拾にはまだ見通しが見えません。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。7/4 に県民スポーツ大会選手選考会兼古賀市記録会が古賀グリーンパークにて開催され、中野さん・大坪さん・花田さん(中野さんの姪の増田さんも)が参加して盛り上げてくれました。蒸し暑い中汗びしょりになりながら健闘され元気をいただきました、ありがとうございました。応援の豊原さん平松さんもお疲れ様でした。マラソン大会が中止になる中、筑後川マラソンはオンラインでの9/27~10/10の開催となりましたので申し込みました。練習に励みたいと思います。WOWOW で、矢沢永吉(昭和 24 年生まれ) 69 歳の時にメモリアルイヤーに行われた、EIKICHI YAZAWA 69TH ANNIVERSARY TOUR 2018「STAY ROCK」を見ました。69歳はロックだそうです。リスクにおじけず、自分の選んだ道をひたすら歩む生き方は、ロックな生き方だ。「破滅的な生き方」「将来破滅するかもしれない」という不安よりもさきに、「今これをやりたい」が優先する生き方とも言えるかもしれません。ロックには、独自の『信念』があることが前提で、それがどんなに地味で、目立たなくて、寡黙なものであっても独自の価値観さえあれば、ロックなんだという事を言っていました。人や世間に合わせたものではなく、自分の信念がそこに在って、ロックを感じられるかが重要だそうです。今現在 69 歳で、今年で 70 歳になる人生の終末に近づいていると思っていましたが、69 歳はロックだと言われると、今までやらなかった事ややらなかった事に挑戦しなければ人生の損失じゃないかと感じます。ワクワクしながら何にチャレンジしようか考えています、まずは料理かな？

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。

小教賀



日曜ラン



土曜ラン



日曜ラン体操風景



グリーンパーク陸上競技会

**給水ポイント** 猛暑の中オリンピックでは熱いパフォーマンスが続いています。鍛え抜かれた身体と技、精神力の強さを目の当たりにすると、見ている側も身体の芯から力が湧いてきます。（山中先生によると人間の脳やそれぞれの臓器が連動し身体を活性化する物質が放たれるということですが）早朝から目に突き刺さるような太陽の下、朝ランの方が増えてきました。かく言う私も13年前の8月8日、北京オリンピックの開会式を見て「年女の今こそ自己再生だ！」と翌朝からスロージョギングを始めたのでした。後半の陸上競技やパラリンピックも楽しみです。最後まで無事に行われることを祈るばかりです。13年前とは大違いで最近は毎朝寝起きがどんよりとしています。それでもルーティーンで身支度をして外に出ると涼しい風が励ましてくれます。マスクをポケットに早足で歩いているうちに身体が目覚めてきますがやはり前日の過ごし方で体調は全く違いますね。仕事のストレス（生徒とのバトル）を引きずらない、夕ご飯は軽く（難）、睡眠は深く適度に心を掛けようと思います。開催はまだ未定ですが10月志賀島金印10キロに申し込みましたので猛暑の8月～9月も気を抜かないで土曜 LSD・日曜ランを頑張りたいと思います。蝉の大合唱に急かされながら走ろうかい！（池田）

### 老いを追い越せ

このところ何度も体調不良を起こし、少し気落ちしています。無理を重ねても何ともなかったのに、今年は、帯状疱疹を患うし、今は、孫の原因不明の風邪症状に悩まされています。今までは、無理をしているうちに自然と治っていたのに、そうもいかなくなりました。自分の年齢をいやでも感じるようになりました。自分の体のことを第一に考えて行動しなければならない年齢なのでしょうか。夏の暑さと登山と土曜ランが、知らず知らずに体力を奪っているのかもしれませんが。しかし、登山と土曜ランは、大好きなので、これを諦める気はありません。何とか暑さに慣れて、体力を戻し、秋のフルマ

ラソンに備えたいと思います。まず最初に来るのが、10月17日の志賀島金印マラソン（仮申し込み）➡11月7日下関海峡マラソン（確定）➡2022年2月20日北九州マラソン（希望）と続きます。新型コロナで乱れた日常風景が、少し戻ってきたように思います。With Coronaと云いますが、重くなくてかいません。こんな続けば、素晴らしい老後になりません。

話は急転直下変わりますが、今にして思えば、腰痛で苦しんだことは良かったのではないかと思えることです。腰痛を患ったことによって、今まで知らなかった世界と出会えました。自力整体の先生とも出会えました。これはこれからの人生一生続けようと思います。腰痛の原因と結果を知ることができました。手術に逃げなかったことが幸いしました。時間がかかりましたが、これからのランニング人生に効いて来ると思います。腰痛は、生活習慣病だと思います。走るフォームも腰痛を起こす原因の一つです。長い時間をかけて積み上げたものですから、一朝一夕には治りません。手術は簡単です。4番5番の脊柱管に接触している神経の通り道を広くするのです。次の日から痛み無く歩けるようになるので、感激して手術を勧める人になります。でも原因を取り除いていないので、1年もすると再発して再手術する羽目になります。根本治療は、筋肉で脊柱の鎧をつくることです。姿勢をよくすることです。そのためには、腹部の呼吸筋であるインナーマッスルを鍛えることと、背中にある多裂筋を鍛えることです。私自身また再発して泣き言をいう可能性は残っていますが、今のところは、現状の理解で済むと思っています。4年間遠のいていたフルマラソンとの出会いがどうなるのか不安もありますが、楽しさでワクワクして、老後で落ち込んでいる暇はありません。（平松）

### 編集後記

フィリピンの先生と ONLINE で会話していると、隔絶の感があります。彼女らはとてもフレンドリーですよ。いろんなことに挑戦するのは、とてもエキサイティングで人生が豊かになります。英語が上達するかどうかは、保証の限りではありませんが？ 暑さに耐えて、走力強化に励もう。

**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](mailto: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。