

100キロマラソンじゃあ〜なる

5251

997-0826 鶴岡市美原町30-24

☎0235(22)3669

090-2986-7724 携帯

1984年9月15日第1号発行〜

2009年12月1日



とっふりと暮れた芝生広場に樺の枝を透かして十三夜の月光が降り注ぐ。望月までは2日の猶予があるが、まるで満月のような明度で芝草を照らしている。ロングタイトのせいだが、暖冬気味のせいは判らないが、寒さが平年より厳しくはない。厳寒走り込みに突入する頃にはぐんと寒さも増すのだろうが、いまのところホノルルへ向けてのランに大きな障りはないので助かるというものだ。

11月30日

初め、月が変わった。朝日の午前4時、隣接する居酒屋の酔客の気配で目を醒す。寢室の空気が寒いので布団から起きたくないが、再び熟睡は無理と悟り、起床!

暗い台所に行きオレンジジュースとバナナを胃袋へ納める。何故かと思うだろうが、実は起きぬけのコーヒーを飲むための準備なのだ。空腹に刺激物はちとマズイと思っただけから……。

暖をとる石油ストーブにかけたポットの湯が沸くのを待ち、コーヒーを手動のミル(3年前に購入した古めかしいもの)で挽く。香郁とした香りがたち込める頃には、東の空も白々と明かなくなりける哉。早起きが三文の得になるとは思わないが、ホノルルマラソンのスタートが午前5時であることを想定すれば、今朝の行動も何かの役に立つのかも知れないな……等々、想念を巡らしながら夜明けのコーヒーを愉しむ。

平成21年度(2009年)厳寒走り込み参加者集計表(09年12月19日~10年1月17日)

参加者氏名	地区名	1期(a) 12/19~28	2期(b) 12/29~1/7	a+b=c	3期(d) 1/8~1/17	累計 c+d (参考順位)	備考
1 原 正 明	小樽市						
2 田 篤	網走市						
3 本 正 勝	館林市						{重森武夫:上野原市
4 守 恵 里	鶴岡市						
5 加 藤 久美子	"						
6 若 浪 悦 子	"						
7 石 川 さつき	"						
8 丸 田 美 佳	"						
9 粕 谷 砂知子	"						
10 三 田 村 純 子	"						{徳鉢美和子
11 奥 山 美 樹	"						
12 渡 邊 玲 奈	"						
13 成 田 広 実	"						
14 天 谷 葉 子	"						
15 佐 藤 弘 美	"						
16 佐 藤 智恵子	"						
17 五十嵐 のぶ代	"						
18 加 藤 善 宏	"						{佐藤元啓
19 五十嵐 経 一	"						
20 押 井 弘	"						
21 若 林 章	"						
22 白 幡 政 喜	"						
23 三 浦 成 宏	"						
24 三 田 村 智	"						
25 小 松 智 弥	"						
26 門 間 久 幸	"						
27 木 村 光 希	"						
28 佐 藤 佑 樹	"						
29 菊 地 光 男	"						
30 中 野 俊 一	"						

100キロマラソンじゃあ〜なる

5252

997-0826 鶴岡市美原町30-24

☎0235(22)3669

090-2986-7724 携帯



1984年9月15日第1号発行〜

2009年12月5日

過日. 実行した3時間走は荒天だったせいもあり. 筋肉疲労が目に見えぬ形に残っていたのであろう. 数日後に口唇と鼻孔付近にヘルペスが出現した. 免疫力が年令に反比例して低下していることの証拠なのかな. そんなストレスが家庭生活で過大なのだろうか. ハッキリしたことはまだ不明. そんな折非常にタイムが良くビタミンCの豊富な愛媛ミカンが我が家に来訪(?) . セッセとミカンを食べ免疫力の回復に努めているとこです. ありがとうございます. 「大丈夫. 大丈夫」(11/23 3時間走)

砂っちゃん

11月23日の3時間走では. 大変お世話になりました. 何しろ. 9月以降に10キロ以上の距離を走ったことがないので. ととても不安で一杯でした. どうしようか. このままもう走らないほうがいいのかなー. と鬱々とした日々を送っていました.

朝のうちは. きれいな青空. 向こうから100キロ完走を果たした. 村山方面のH美さんとS悦さんが優雅に散歩をしている. ヤーヤー. 久しぶり. と途端に元気になった. しきりに『どう?』と痛みの心配をしてくれる. 申し訳ない.

10時きっかりに走り出した. 昨年. 7月に参加した磐梯高原ウルトラマラソンでは. 私は走っているのに. 歩いている人に抜かれていったっけ. あの時のことを思い出しながら. 「これ以上遅くは走っているとは言わない」程度の速度でのそのそと動き始めた.

途中の大雨よー! 水分補給に下を向くと. 帽子のひさしから水が流れ落ちる. 3年ほど前の温海のさくらマラソンでは. 土砂降りの中を走り続けたけど. あの時よりは. 時折止んでくれたのでよしとしよう. 雨の中を走る経験は. 貴重だな!

10周もすれば御の字と思っていたが. 25周できた. ありがたい. 自分ひとりではこんなに走れないんだから...

直後も. 次の日も. 次の次の日もどこも痛くならなかった. 足裏も. 脛も. 中脛筋も. よかったなー. 嬉しさひとしお. またこれからも. ポチポチ走り続けます.

あ〜今年も おわるわ..... 押井 弘
早. 師走にも入り. なんと2009年も終わろうとしているので... 私的に自分のアスリート(?)としての一年を振り返ってみようかな. 正直09年も右足のふくらはぎの爆弾と共に... というような感じでしたね〜 冬場の走り込みもあまりこなせなく. 暖かくなってからピッチを上げて走りだしたためか. 3月後半に『ふくらはぎ』が小爆発を... そのため温海30キロを10Kに変更. タイム的にはそこそこ. 5月は連休に皆さんとマラニックに ところどころ走れたので. 6月から始まるトライアスロンシーズンに向けて順調にきている感じでした. 夏場はトライの練習(クロストレーニング)が多くなり. 体には結構な負荷が... おまけに枝豆の収穫があるのでなかなかきつい. ただ今年の100Kはサブ10を目指していたので. 結構走り込んだつもり... しかし. 8月中旬から左足の甲に鈍痛が... まあ. 走っているとだんだん痛みも和らいでくるのであまり気にすることなく. しかしながら朝起きて一歩踏み出す左足の痛みは『んー』と考えさせられた痛みでもありました. 9月に入り. この痛みなにかおかしいと感じたので. 日頃から世話になっているN整形外科へ... レントゲン撮影『ア〜亀裂が入ってますよ』左足甲第二指の付け根部分が疲労骨折との事. ア〜わたしのサブ10が遠のいていくのでありました. 100K大会当日はスタッフに回ろうかと思いましたが. それでは悔しいので一周位は走ろうかと思ひ. 結局4周走らせていただきました... その後はスタッフとしてランナーの皆さんに悪魔のような囁きを投げかけて応援していました... 来年は目指せサブ10でございませう.

その後は足の痛みが和らぐまでバイクトレーニングのみ. 10月に知り合の兄ちゃんを連れてデュアスロンのリレー部門にエントリー... なんと初の表彰台に昇りました. 2位でしたが...

10月の中旬には普通に走れるようになり(右足の爆弾の様子を見ながら)今年も冬の時期を迎えました.

皆さんはこの一年どうだったでしょうか? なにをするにも体が元気でないとだめですから無理をしないで. 怪我や病気をしないよう. 日ごろの生活をふりかえてみて. 2010年も楽しいアスリートライフを過ごしていきましょう!!

今年もお世話になりました. 来年もよろしくお祈りします. 2009. 12. 1 鶴岡市: 押井

09年のラストイベントです.

チャリティ3時間走

- 日時 2009年12月23日(水) 10時~13時(3時間)
(9時30分集合)
- 場所 小真木原公園周回コース(0.95k) → 小真木原体育館
- 参加申込 12月19日まで
- その他
 - a 参加料は200円(施設使用料に充当し. 残はチャリティ)
 - b チャリティは一周につき50円とします.
(周回した回数×50)
 - c 当日の集合場所は天候によりですが体育館前とします.

* チャリティ金額は庄内地域の小規模作業所を選定してプレゼントします.