

『 運動・肥満 』 会長 長谷川 博彦

体調をくずしてから、一気に筋肉が衰えていく、運動不足にならないようにと、気持ちはいつももっているが、朝の30分ほどの早歩きぐらいが精一杯である。

汗を流したいと思っているが中々そこまで行かない、体重はほとんど変わらないがよくみんなから「少し太ったな」と言われることがある、これはきつい薬のせいだと、先生曰く、顔がむくんでいるそうです。会員の皆さんも太る事を気にされている方が多いと思いますが、マラソンを走れる状態は立派だと思います。食事規制してのダイエットはせず、運動でエネルギー消費に心掛けましょう。脂肪を減らして筋肉を維持することが大事です。朝練になかなか参加出来ない方・まとめて運動する時間の取れない方も5分でも、10分でもこまめにするとよい、足して30分になれば消費カロリーは同じです。3日坊主でも続ければそれは3日坊主でなくなるのです。運動は生活習慣病の万能薬だそうです。明日といはずに今日から始めよう。

『 今年のマラソン 』

伊田育子

こんなに完走する自信がなかった福知山マラソンは初めてでした。

入院、膝の故障....5 km、8 km、10 km距離をのぼすのがなかなかで上手くいかない。でも、家族に心配をかけない様、疲れをなるべく残さない様、心掛けた一年でもありました。練習中、25 kmから痛くなる右足首、大会当日は20 km地点から痛くなり、不安がよぎっていた時、後ろから木村さんの声、「完走しようで!!」その一言が気持ちを強くしてくれました。大江町の公園で寒い心配そうに待っていてくれる父の姿。「お父ちゃん」元気にハイタッチした時のホッとした父の顔を力に変えて一歩、一歩。ゴール手前では「待ってなくてもいいよ。完走出来んかも知れんから…」と言っていたのにいつもの場所で待っていてくれた家族。マラソンの手伝いをしている息子に替わって一緒に坂道を走ってくれた小5の甥っ子。「伊田ちゃん」と応援してくれるRCの先輩方。足は痛いけど、タイムもワーストだけど思い出深い嬉しい大会になりました。来年も体と仲良く感謝の気持ちを忘れずに走りたいです。

『 完走できた!! 』

波多野芳樹

8月にギックリ腰 9月に滑って転んで 肋骨にヒビが入り全く走れなかったどころか笑うのも咳するのも痛む!!力仕事も出来ず「今年マラソン無理やで!!」と嫁に言われながら それでも...と3回程練習して11月23日を迎えた。

完走はムリやからバスで帰って来てよ!! マラソンは趣味仕事出来なくなったら困るからと念を押されのスタート!! 思ったより 気もち良く走れていた折り返してから息子を抜いた え!! 波多野家僕が一番と思いつつもいつの間にか息子の嫁 和子に抜かれた、でもゴール迄走れそう思ったより腰も肋骨も楽だった、魔の坂道も何とか走りゴール、ールしてビックリ息子の嫁・僕・息子と一分ずつ違いでゴールしていた。

元々あまり練習出来ない中のマラソン今年も完走できた...が記録はさっぱり、練習は嘘つかないと納得しました。

『 念願叶って 』

大町泰貴

今日は、福知山市民駅伝に出場 ！

ここ最近では所属のランニングクラブから出させて頂いていますが、毎年なかなかベストなメンバーで臨むことができず、入賞を逃していました。…が、今年はこちらのクラブで現在考えうる最強メンバーが揃い、ドリームチームでのエントリー☆多自分自身、最近 5 kmでも自己新更新したとこだし、調整はまずまずだったので、去年の自分のタイムを更新することと、もちろん 8 位以内入賞、できれば 3 位以内の表彰も視野に入れての挑戦となりました。

1 区から快調に飛ばすメンバー、自分は 4 区アンカーだったので、異様なプレッシャーの中、2 位でタスキを受け取り、そのままキープでゴールできました。

このメンバーならある程度のところまではいけることは分かってたけど、まさか 2 位までいくとは思ってなかったもので、ずっと入賞したかった念願も叶って感無量ですチームのメンバーに感謝です!あとは自分の記録がどこまで伸びてるか…記録表が出てからの楽しみです。

三段池 RC 激走団 2 位 / 118 チーム中



男子 2 位メンバー



全員で記念撮影



仮装賞受賞メンバー



女子 3 位メンバー