



会報 No. 80 発行日：2013-02-13 発行者：事務局 大津 弘士

★深水会長からのひとこと

「リバテープの功罪」

昨年末、ラン中に転倒、手と膝をしこたま擦りむいた。慌てて、誰かに見られてないか、周りを見渡す。幸い誰にも見られなかったが、傷口からは血が滴り落ちる。早速、家に帰って傷口を洗ったあと伸縮性のあるリバテープを貼る。1週間程して、右足で片足立ちした時に、膝の内側が痛む。痛みの原因が判らぬまま数日が経過。傷がほぼ治ったのでリバテープを剥がす。その後、膝の痛みはピタリと止まった。なるほど・・・膝の痛みは、リバテープの仕業だったのか・・・。そう言えば、「間違っただテーピングは、怪我のもと」と聞いたことがある。つまり、リバテープが間違っただテーピングの役目をしていた訳です。

みなさん、ご注意ください！

★事務局からのお知らせ

遅くなりましたが、H24年度の実績表彰を忘年会で行いました。表彰された6名の方おめでとうございます。

賞名	氏名	表彰理由
四国遍路賞	山下 茂	四国遍路ジャーニーラン頑張りました。
250km完走賞	柴山 幸博	萩往還 250km完踏しました。
100km完走賞	岡野 正和	阿蘇カルデラ100km完走しました。
100km完走賞	豊田 健治	阿蘇カルデラ100km完走しました。
サポート賞	平田 清子	初詣ラン&その他練習会サポートナイスでした。
サポート賞	姫島 広子	秋の九六位50練習会サポート完璧でした。

2月より、ホームページ作成&管理者を臼井さんにバトンタッチしました。これからもっと充実したHPになると思いますのでみなさんよろしくお願ひします！

★大分UMC総会のお知らせ

3/31(日)に、H25年総会+懇親会を開催します。多数のご参加をお願いします。

- ① 日時：3/31(日) 15:00～17:00 (10分前までにお集まりください)
- ② 場所：大分市コンパルホール (会議室 No. は別途連絡)
- ③ 内容：H24年度会計報告、活動結果報告。H25年度活動予定報告。
- ④ 懇親会：17:30から行います。場所はコンパルホール近くの居酒屋「我空(がく)」の予定です。
- ⑤ 申し込み：出欠連絡票に記入の上、2/28までに投函してください。事務局で集計します。
(注意) 今回の連絡票にて、来年度の更新の確認を行います。もし退会希望の方は「更新しない」に○をして投函、もしくは連絡票の投函をしなくてもよいです。集計後、総会にて報告します。

その他不明点、ご質問等ございましたら、事務局(大津：080-1738-4835)までご連絡ください。

★新人紹介

ご連絡が大変遅くなって申し訳ないです。昨年12月に新たに大石 一行（おおいし かずゆき）さん（33）がご入会となりました。別府市在住で、ニックネームは“いっこー”さんです。アンケート同封していますので、みなさんよろしくお祈りします。

★コラム&完走記

重戦車マエダこと前田さんの‘12年春ジャーニーラン手記第1部 “親故に” を載せています。みなさん、是非ご覧ください。

★活動報告

■1/3 初詣三社詣りラン練習会

長岡さん主催の恒例の練習会、今年も12名集まり、三社詣りランを行いました。曇空で風も冷たく、別府へ向かうときの風はとても寒かったですが、みんなで楽しく会話しながら走ることができました。参加者12名：深水、河野、長岡、油布、竹内、柴山、首藤、羽田野、臼井、岡野、佐久間（かぼす）、大津

■1/19 新年会

新年会で改めて、平田さんと姫島さんの表彰をおこないました。みなさん楽しいひとときを過ごされました。今年もよろしくお祈りします！

■2/10 県内一周駅伝コース練習会

今回は豊後竹田から長湯まで走りました。クラブ外の方を合わせて11名でスタート！ガンジーファームまでひたすら上りでしたがみんなガンガン走ります！ガンジーファームでソフトを食べしばし休憩。その後少し走ったのですが、食事の時間なくなりそうでしたのでやむなくサポートカーで万象の湯へ。温泉と食事を堪能し、大満足な練習会でした！（大津）竹田駅から九住ガンジーファーム経由長湯温泉までラン！練習会行ってきた。青い空のバックスクリーンに九重山の景色！すごい。20kmの登り坂もみんなで走るとあっという間にガンジーファーム到着。アイスクリームも温泉も最高でした。超贅沢な1日です。（羽田野）



★大会結果報告 みなさんお疲れさまでした！（^o^）／～

■1/13 宮古島100kmワイドーマラソン大会

クラブから河野さんが出場し無事完走しました。

■1/14 大分シティハーフマラソン大会

今年もクラブから多数出場しました！

- ・スタート前は雨でしたが、ギリギリで止み無事スタート！最後の向かい風は苦労したようですがみなさん頑張りました。お疲れさまでした！すみません、探したけど集合場所がわからなくて…。記録は1:24:46でした。途中のみのさんの応援に元気づけられました。（岡野）
- ・走られた皆さん、お疲れでした。みのさんの、ノボリ振っての応援、力を頂きました。（深水）
- ・結果は1:31:14でした。みのさんの応援気合いが入りました！ありがとうございましたm(_)_m（安藤）
- ・お疲れ様でした！。スタート前に雨はあがりましたが、風が非常に強い中でのレースで苦戦しました。結果は1:33:50でハーフでの自己ベスト更新です。別大にむけて良い結果が出たと思います。（首藤）
- ・出場された皆さんお疲れ様でした。タイムは1:29:28でした。途中風に苦しめられましたが、最後迄同じペースで走り切る事が出来ました。足に不安がある中、満足の行く結果でした。みのさん、寒い中応援ありがとうございました。励みになりました。（柴山）

■2/3 別府大分毎日マラソン大会

恵まれた晴天の中、クラブから多数出場し無事全員完走できました。

・Tさん、クラブのみなさん、応援ありがとうございました！スタートからゴールまで、たくさんの声援を頂き笑顔で帰ってこれることができました。念願の別大マラソン、スタートラインに立つまで腰痛や痙攣など、不安を抱えたまま出場でした。気になっていた腰痛はなんとか抑えられたのですが、21キロ手前から太ももの痙攣が続き、いつ擧ってもおかしくない状態でした。でも大会前から飲み続けた痙攣止めが効いたようです。キロ4分半を意識してペースを守り、最後まで落ちることなく3時間15分で無事ゴール！ベストまでにはいきませんでしたがレースとしては満足した内容でよかったです。(大津)

・クラブの皆さん応援ありがとうございました(^^)かんたんのとこまでは元気でしたが、後は関門が気になるレース展開^_^; 川内選手と写真を撮れ感激です。来年こそは…。(安藤)

・みなさんのたくさんの応援をありがとうございました。元気もらったおかげで自己ベストを10分も短縮することが出来ました。大感謝です。ほんとにありがとうございました。(三重野)

・皆さんの応援で何とか完走できました(^_^;)サブ3の壁が目前に大きく立ちはだかつていて防府の記録はフェイクだったのか!? もっともっと練習しないと。UMCに入会して一年が過ぎましたが走行距離が伸びると共に友

達の輪も随分広がりました(他クラブメンバーも含めて)。(岡野)

・応援頂いたクラブの皆さん、出場された方々お疲れ様でした。私自身、半ばあたりから膝が痛み出し、最後まで走りきれぬか不安の中黙々と走りました。35キロを過ぎたあたりから、完走出来そうと言う確信からか気持ちが楽になり、余裕も出来ラスト5キロは楽しく走る事が出来ました。走りながら前方を見ると、必死に走るランナーの列と沿道の応援、なんとも言えず、走れた事に感謝しました。(柴山)

・応援ありがとうございました！。熱い応援に後押しされて無事3:20:46でゴールすることが出来ました。レースの方は37km付近から足に来て大幅なペースダウンをしまい、自己ベスト更新はなりませんでした。

レース後の打ち上げも参加したかったのですが、アルコールが飲めそうな状態ではなかったので今回は見送らせて貰いました。来年、再来年も出場したいと思いますのでよろしくお願いします！。(首藤)

・心臓に異常を抱えての出場、皆さんにご心配おかけしましたが、何とか完走することが出来ました。今回は、心拍数を130以内に抑えて走る予定でしたが、我慢できずに上限135に修正。

35km 辺りまでは、何も異常なく快調。それ以降、心臓に違和感！心拍のグラフも乱れています。ペースを落として、ほぼオープンペースで行ったため、今まで一番楽に走ったフルマラソンでした。お陰で、今日は筋肉痛全くなし。練習しようと思えば出来ます。(深水)

■2/10 延岡西日本マラソン大会

・大分UMCから、大石、豊田、高倉、長岡、四名の参加で3時間30分内を目指し絶好のコンディションの中走ってきました。前日のレセプションパーティーは沢山のご馳走と招待選手たちの紹介セレモニーなどで会場は盛り上がり、私達も料理とビール、焼酎を頂き明日の為にエネルギーを注入して楽しい時間を過ごす事ができました。(長岡)



・出場された皆さんお疲れ様でした。レセプションパーティー。楽しそうですね。自分は朝到着。防府の二の舞(肉離れ気味でリタイア)はと思い、2ヶ月あまり、練習も程々に安静に務め望みました。本番、当たってください。みたいな。メンタルはまだまだ弱いですが、脚は調子よく運び、次に繋がる結果がだせました。皆さんから刺激を受けたおかげと思ってます。サブ3.5。残念！また機会あればもっと練習して望みます。ありがとうございました。(豊田)