



会報 No. 81 発行日：2013-04-22 発行者：事務局 大津 弘士

★深水会長からのひとこと

★「目的」について考える

我々ランナーは、それぞれの価値観や目的で「走」と向き合っています。同じ距離、目的を持って走った場合と、目的なしで走った場合を比べてみてください。多分、後者の方が格段にきつと思います。マラソンだけでなく、仕事や趣味の世界でも目的のあるなしで、心構えが大きく違ってくるということでしょう。つまり、その心構えが楽に感じさせてくれるのだと思います。現役時代敵なしだった瀬古利彦さんは、自署の「マラソンの真髄」の中でこう言っています。「練習計画は、下方修正しない」と……。それは、きつとしっかりした目的があったからだと信じます。

★事務局からのお知らせ

3/31(日)に行われました、H25年総会は出席されたみなさんの協力を得て無事終了することができ、本当にありがとうございました。提案しました案件「①ホームページ制作ソフト、②横断幕、③陸連団体登録」につきましては、掲示板等で報告とさせていただきます。

今年度の会員名簿を送付します。もし記述に間違いがありましたら事務局までご連絡ください。

今年度の活動計画を同封します。練習会などみなさん奮ってご参加ください。

今年度の年会費振込用紙を同封しますので5月10日までに郵便局にて振込をお願いします。

尚、陸連団体登録の方は+2000円としています。ご了承ください。

★新人紹介

4月に野田 悦朗(のだえ えつろう)さん(53)、熊代 南(くましろ みなみ)さん(25)がご入会となりました。お二人とも大分市在住で、野田さんのニックネームは“えっちゃん”、熊代さんのニックネームは“みなみ”さんです。新人アンケート同封していますので、みなさんよろしくお願いします。

★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2部“ただ急げる”を載せています。みなさん、是非ご覧ください。

★活動報告

■3/31 総会&懇親会

今回、総会は2時間と設定しており、みなさんから“長い！1時間くらいヨ”と言われていましたが、予想外の盛り上がりできっちり2時間かかってしまいました(笑)!!おかげでそのまま懇親会へ突入…。私は早めに切り上げなくなり残念でしたが、17時から21時半まで4時間半盛り上がったそうです!(凄い)

★大会結果報告 みなさんお疲れさまでした！ (˘o˘)／

■3/3 岡の里名水マラソン大会

竹田岡の里名水マラソンに参加してきました。今回は 3:44:15 でのフィニッシュでした。6月の阿蘇100キロに向けてなかなか良い走りが出来たと思います。UMCのメンバーや他のクラブで走られている知り合いの方が多数入賞されていました。(首藤)

参加された皆様、そして応援に駆けつけてくれた河野さん。有り難うございました。お陰で、全員完走。入賞多数。自己ベストのFさん、おめでとうございます。また、次の目標に向け、頑張りましょう。(深水)

今年初の大会参加です。登りがあれば下りもある峠ランみたいな厳しいコースです。練習不足・力不足を、またまた感じさせられました。やはり登りはペースダウンで足が上がりませんでした。痙攣することなく、歩くことなく完走できたのですが、いい練習になりました。折り返し点が2箇所あるので、すれちがう多くのランナーを声をかけながら、励ましながらで、距離を感じない結構いいコースです。(3時間53分) (羽田野)



■3/3 森林セラピートレイルラン大会

大分市野津原の平成森林公園で行なわれた第2回トレイルランニング大会に行ってきました。受付は少年自然の家が会場となっており、更衣室は暖房完備、室内もきれいで今までで一番感じの良い更衣室でした。コースは26kmと19km、10kmがあり、私は19kmのセラピーコースに出場しました。貧血でヘモグロビンが10.1まで下がっていたので走れるか心配でしたが45度の斜面をよじ登り、沢を下り、またまた野山をイノシシのように駆け回り。何回山を登り下りしたか、もういいわ！と思うほど楽しみました。晴れていて遠くまで見え、山の上や尾根から見る下界は本当にきれいでした。それに林の中は貧血の私でも呼吸が楽で空気が程良い感じで気持ちよかったです。ボランティアスタッフもコースを迷わぬようにところどころのチェックポイントに待機しており、コースサポーターもついていました。結局3時間近くかかってゴール。19kmコースのトップは男性で2時間1分くらいだったと思います。おっちゃんや臼杵のNさんは26kmコースだったし速すぎて姿は1回も見ることではできず残念でした。以前に2回トレイルの練習に参加したときはお二人とも獣のような速さでしたが今回もやっぱり速かったです。充実した時間を過ごしました。翌日の今日は足腰ガタガタしていますが来年もまた参加したいと思います。(工藤武子)

参加した皆さんお疲れ様でした。

まだ一度も練習に参加できていないっこのです。のりで19kmに申し込みました。初めてのトレイルランレースだったのでペース配分もわからずただやみくもに走りなんとか3時間を切ってゴールできました。トレイルランにはロードレースと違った楽しみがあるなあと感じました。これからしっかり練習して皆さんに追いつきたいと思います。

大分UMCの旗を探しましたがみつけれませんでした(>-<) (大石一行)