

福岡ランニングセンター(FRC)ニュース NO.30

発行日 2018. 6. 23

発行責任者 西村文男

事務局 新日本スポーツ・福岡県連盟北九州事務所 〒806-0013 北九州市八幡西区清納1丁目1-10

TEL・FAX 093-662-9278

E-mail krc-fn@jcom.home.ne.jp

気温が上昇！みずまき月例マラソン



6月17日(日)、水巻町古賀の遠賀川河川敷1キロトラックで第14回みずまき月例マラソンを開催し、49名の参加者でした。

この日は9時のスタート時点で、気温が24℃あり競技終了の11時頃には30℃を超える暑さとなりました。

この暑さもあり、熱中症になるランナーも出て、看護師の西さんが対応しました。幸い症状も軽症で済みました。

今回は要員が少なかったため、更衣室やトイレとして利用している古賀公民館は閉館しました。前回の【落とし物】バスタオルは所有者が現れました。また、今回も忘れ物がありました。VENEX(ベネクス)リカバリーウェアの黒色です。心当たりの方は洗濯して事務所で預かっています。

第10回にこにこペースの平和マラソン参加者を募集中

福岡大学名誉教授で「にこにこペースのランニング」を提唱していた田中宏暁さんが4月23日に亡くなりました。享年70歳でした。

新日本スポーツ連盟が発行している「スポーツのひろば別冊」(2000年1月1日発行)に“「にこにこペース」でサブスリーをめざそう”の執筆をしていただきました。その「にこにこペース」を取って生まれたのが、この「にこにこペースの平和マラソン」です。

当日は軽自動車のニュースカーを先導車にして、荷物はサポート車に入れて、2キロ毎に給水をしながら、スロージョギングで沿道の声援に答えながら走ります。要項と申込書は別紙です。

第17回全国ランニングセンター定期総会報告

事務局長 瀧上 一 宏

FRCは新日本スポーツ連盟全国ランニングセンターに加盟しています。

全国センターの2年に1度の定期総会が、本年6月2日・3日(土・日)北海道札幌市内で、役員・代議員併せて30名弱の出席のもと開催されました。

初日の午後は議案の討論と採決です。新春マラソンの参加者に配布しているランニングハンドブックの内容、役員の高齢化の問題、財政の確立等が議論されました。

2日目の午前、北海道大学のキャンパス内でランニング講習と、実習(1000mのインターバル2本とスロージョギング約5キロ)を行いました。

北大はちょうど学園祭の最中。そのキャンパスはとにかく広い(牧場があります)。

その夜は定山溪温泉に宿泊し、広い湯船で念入りにマッサージをしました。

翌朝は5時に起床、一人で約5キロをウォーキングし、午後のJAL便で帰福しました。

「第4回のおがた新春マラソン」7月1日より受付開始

来年1月13日(日)に開催される「第4回のおがた新春マラソン」の参加申し込みが7月1日より開始されます。定員は1500名です。インターネットではランネットとスポーツエントリーから、郵便振替では福岡県連盟北九州事務所まで受け付けます。定員になり次第締切です。

あなたのトレーニングは間違っていないですか？

女性セブン6月28日号に『間違いだらけのウォーキング、歩き方を変えれば痛みが取れる』の著者で九州共立大学スポーツ学部教授の木寺英史さんが警鐘を鳴らします。参考にどうぞ！