

福岡ランニングセンター(FRC)ニュース NO.48

発行日 2019年12月20日

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



「第31回みずまき月例マラソン」

久しぶりのマラソン日和に満喫！

第31回みずまき月例マラソンは12月15日(日)に開催しました。この日の朝は冷え込みましたが、昼からは快晴となり春を思わせる陽気となりました。

朝冷えしたので、本部の給水所には暖かな飴湯を出しました。河川敷のマラソンコース沿いには、まだまだコスモスが咲き誇っていました。

今回は家族連れの子どもの姿が目立ちました。

新規登録者8名を含めて、参加者は56名でした。これで、登録者合計は308名となりました。



「月例マラソン」を詠む
原田祥二郎

- 優秀なランナー育てる「月例会」
- 楽しみは月に一度の「月例会」
- ランナーの和と輪取り持つ「月例会」
- ランナーが元気をもらう「月例会」
- トレーニングの大きな助っ人「月例会」
- ランナーの後ろ盾です「月例会」
- 老若男女大歓迎の「月例会」
- 「月例会」続けることが金メダル
- 子が走るパパママ嬉しい「月例会」
- また来ると心に誓う「月例会」
- この一年「月例会」で締めくくる



故障しない走りをするために

全国ランニングセンター指導員 西村文男



今回、月例マラソンで最終ランナーの伴走をして、左の写真の場面に遭遇しました。二人ともリ

ラックスをして、とても良い走りをしています。しかし、下肢を見ると着地の仕方が全く違います。左側の選手はつま先が外側を向いています。ところが、右側の選手はつま先が内側を向いています。

着地の時に、つま先が外側に向くのが故障しない走り方です。着地の時につま先が内側に向くのは膝(特に内側の半月板)や足首に負担がかかり、故障が起きやすくなります。

特に、マラソンは硬い舗装道路を何回も踏みつけて走る競技ですので、着地の違いは故障になって現れます。子どもの頃から、正しい走り方を身につけましょう。

《役員だより》

40歳頃までは駅伝大会や、40分切りを目標に10キロのロードレースに参加していましたが、定期健康診断の心電図検査で「心房細動疑い」や「左心室肥大疑い」で「経過観察扱い」になってからは、登山は山歩きに、ランニングはジョギング及びウォーキングに切り替えました。ウォーキングは新日本スポーツ連盟に協議会があります。最新号の「てくてく通信」で「長崎街道を歩くパート5」と「篠栗巡りパート4と忘年会」の記事が載っています。90歳現役ウォーカーを目指し時間を確保して体を動かしています(洵上)