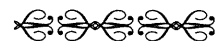




グアムココハーフマラソン参戦記



グルコサミンやコンドロイチンよりはコラーゲン、それらよりもヒアルロン酸、悪化した場合にはポルトラゲル、さらにはなかなか継続できないのですが大腿筋の鍛錬が、私の膝痛緩和対策{美肌効果あり}。10月20日に開催された第8回Ko'Ko'ハーフマラソン&駅伝リレー大会のハーフマラソン部門に昨年に続き出場するため、膝痛持ちの私は9月より本格的にランニング練習をスタートさせました。

ところがご存知の通り9月中旬より悪天候が続く、さらに追い討ちをかけるように大会直前に風邪を引いてしまい、ほとんどランニング練習ができず仕舞。出場するかどうするかを直前まで決め兼ねていたのですが、練習不足のためか、幸運にも？私の膝痛は消えていました。心配していた台風も通り過ぎ、普段よりも遅めのペースで、また少しでも不安を感じたら棄権すればよいと自分に言い聞かせ、当日に出場を決めました。などと書いていますが、自分でもマゾヒスト？とってしまいますが、この一見単調なマラソンと言う競技は、なかなか奥が深いスポーツなのです。まず先述のペース配分については、日頃から私はGPS機能付の時計を使い1キロ毎のラップを計りながら練習をしています。これがかなり精度の良いシロモノで、ランニング時の私の良きパートナーでもあります。今回は昨

年よりキロあたり45秒遅く走ることと決めました。つまり約15分遅くゴールするという計算となります。またランニング中の栄養補給として、いつもは8キロ毎にジェルを補給していますが、今回は6キロ毎の補給に変更し、体力維持に備えました、と言う具合に、作戦好きな人には打って付けのスポーツなのです。

さてレースですが、飛行機の欠便が出て当日参加できなかった日本からのランナーもいたようですが、今回も2000人ほどのランナーがハーフと駅伝レースに別れ参加しました。ハーフ部門は午前5時にイパオ公園のGVB前をスタートし、マリンドライブ沿いを南下しアデラップの少し先で折り返すというコース。往路は海に浮かぶお月様を眺めながら、復路はアガニャ湾でカヌーを練習している地元の人たちの声援を受け、やや蒸し暑かったようですが、お天気もまずまずで参加者は気持ちよく走ることができたのではないのでしょうか。マゾ疑惑のある私はというと、後半に足を攣ってしまい、それでも予定通りのペースを死守し、疑惑は晴れないままのゴールとなりました。今回も沿道でボランティアの皆様パワーを沢山いただきました。ありがとうございました。次は4月に開催予定のグアムマラソンを目指します。5キロ、10キロ、ハーフ部門もあります。マゾでない方も是非！

編集委員 福本 幹也



ピアマリン コンドミニアム



- 賃貸2ベッドルーム2バス \$1,200~\$2,200/月(年契約の場合)
(家具付き、電気水道ケーブル電話全て別)
 - 賃貸3ベッドルーム2バス \$2,200~\$2,400/月(年契約の場合)
(家具付き、電気水道ケーブル電話全て別)
 - グアムへの出張に最適な短期滞在2ベッドルーム \$2,700/月
(家具付き、電気水道ケーブル全て込み)
 - 賃貸小オフィス、\$500~/月(電気水道別)
- *****
 ❖ お問い合わせ ☎ 646-7742 松本もしくは山野井まで。
 ❖ 詳細は www.piacondo.com
<http://www.piacondo.com/> をご覧ください。

INTRODUCING

EVERYTHING IS CONNECTED

docomo PACIFIC    

TV MOBILE ONLINE PHONE

FUSION: BUNDLING YOUR TV, MOBILE, ONLINE & HOME PHONE SERVICE FOR MAXIMUM VALUE

Call 688-2273 (CARE) today.



KIDS COOKING CLASS

ピザやクッキー、カップケーキなどのクッキング体験クッキングメニューは毎週変更となります

対象年齢：5 - 12歳 | 開催日：毎週土曜日
 午後3時~4時30分 | 参加費：\$20.00

*このプログラムは、お申し込みのお子様5名様以上集まった場合のみ開催されます
 5 - 12歳のお子様のご参加には、保護者の同伴が必要となります

参加人数に限りがあるため、事前予約が必要となります。
 詳細はウェルネスセンター(646-1835内線5885)までお問い合わせください。

