

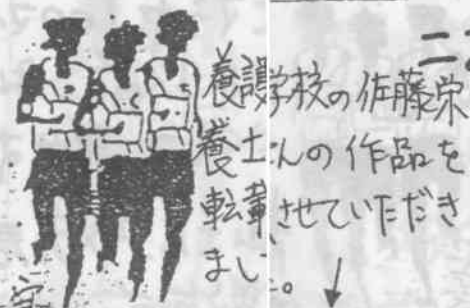
100Kmマラソンじゃあーなる

2387

鶴岡養護学校0235(24)5959

1996年11月21日

100Km Marathon Association 代表 塚地光男 (0235)



養護学校の佐藤栄
養士の作品を
転載させていただきます。
↓

ニオー(64)24時間走の記 内田誠一

4日、5日はパリ観光。6日はフランス御自慢の「TGV」に乗るマルセイユ観光。海で泳いでいる人達にはビブリア。水泳パンツを持ってくれば私も泳いでみたかった。7日はカレーへ行って、ドバー海峡を見に「TGV」に乗ったが、途中でトラブルがあり、結局、リールまででパリへ戻されてしまった。放送される内容が何も解からないので、まわりの人達の動きでどうするか判断して行動した。こんな場面にすぐ対応したのもよい勉強だ。8日は、大会会場のニオーへ移動し、体育館の中2夕食をしている時に、有田せいぎ氏が来場。夏以来の再会。簡易ベッドでその夜は眠った。

9日、いよいよ大会当日となった。天気は快晴、予想していたより暖い。「ユウユウヘルト・パテール」を被り、先頭にならぶ。11:00スタート、10km/時ペースで走り始める。コースは、折れ曲った2045.5m/周のロードだ。15周位で胃の調子が悪くなってきた。ペースを落としたり、休憩したり、コンビネーションランをしたり、仮眠したり、歩いたり、動いたのは15時間で、セト 109.689km、108人中90位だった。有田氏は、243.231kmで2連勝(3回目の優勝)というサゴとなものだった。200km以上か18人も113レベルの高さだ。表彰は、「鶴岡100kmマラソン」と同様、全員に対して行われた。主催クラブのベルナー氏が、有田氏と私にアンモナイトの化石をプレゼントしてくれた。

目標(100マイル=161km)の2/3しか走れず残念だったが、この大会に参加できてよかったと思っている。この大会に参加した日本人は、私か3人目だそうだ。

10日の夜は、有田氏のアパートで、シャンパン、ビネ、ワインを飲み、豚の耳、チーズ、ラーメンを食べ、語り合った。11日も雨なので前夜の続き。有田氏が作った歌をギターで伴奏で聞かせてくれた。まるで30年程前にタイムスリップして、学生にでも戻ったような気分が一日を過ごした。有意義な一日だった。12日朝、バスでアンジェの駅へ。ここで有田氏と別れ(来年の夏、再びの再会を約し)、「TGV」で直接CDG空港へ。12:30、10日間のフランスを後に成田に向った。

いろいろな失敗もあったが、初めての海外一人旅は、私にとって貴重な体験となった。学ぶことが多く、大きな収穫を得た。

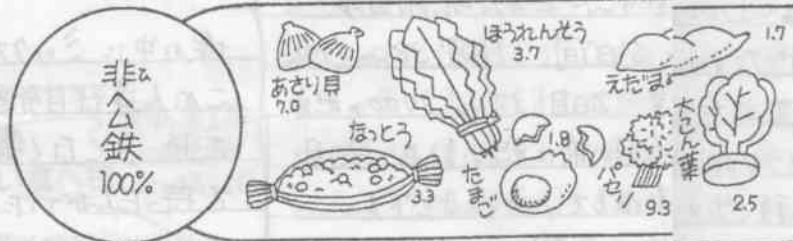
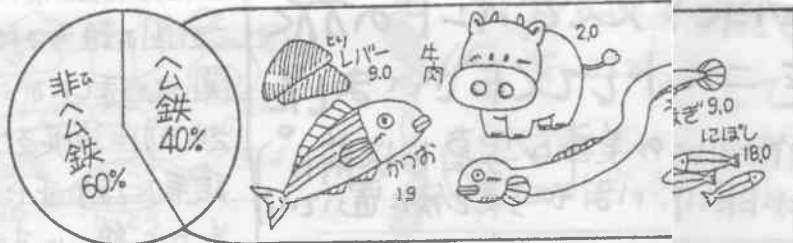
12月5日から一週間、「ホルルマラソン」に行ってきます。

1996.11.14 遊友裕

貧血を予防するにはどうしたら良いのでしょうか。

鉄の多い食べ物

(100g中の鉄分 単位:mg)



ヘム鉄: 還元型の鉄イオンで、たんぱく質と結びつきやすく体内への吸収が良い。(吸収率約25%)

非ヘム鉄: 酸化型の鉄イオンで、小腸のように、中性の溶液中では、凝集沈殿し、吸収されなくなる。たんぱく質・ビタミンCをいっしょに取ると吸収が良くなり、お茶やコーヒーなどをいっしょにとると、吸収が悪くなる。(吸収率約5%)

吸収率の低い非ヘム鉄でも、量を多くとれば、それだけ体内へ取り入れられます。バカにはできませんね。

11月13日、フランスから帰国しました。風の冷たさを感じました。ラジオによると、各地で初雪が降ったとか、冬の到来を感じさせます。私にとって、今年最大のイベント、「第18回ニオ24時間走」に参加するため、11月3日、一人で成田からパリへ飛びました。パリCDG空港へは1時間以上も遅れ21:42に到着。覚えたフランス語は、「ボンジュール」、「メルシ」の2つだけのため、右往左往しながら、なんとか宿にたどり着いたのが24時。手続を済ませると翌日になっていました。

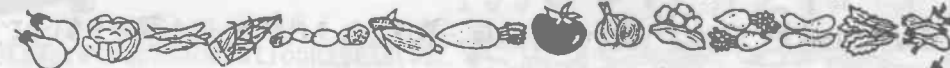
半欠けの月が寒空に流れる。凝った月を眺めていると、どんどん雲を切り拓いて月が走っている様な錯覚に陥ることがある。雨を予兆してか、今夜の月は朧気に感じられる。寒々とした松の林の遙か上空に月が蒼い。冬将軍到来前にして僅かな寒い月を眺める。

100Km マラソンじゃあーなる

2388

鶴岡養護学校0235(24)5959

1996年11月21日



2. たんぱく質をじょうずにとろう

たんぱく質は、血液の材料にもなりますが、鉄の吸収もよくします。

たんぱく質の多い食べ物

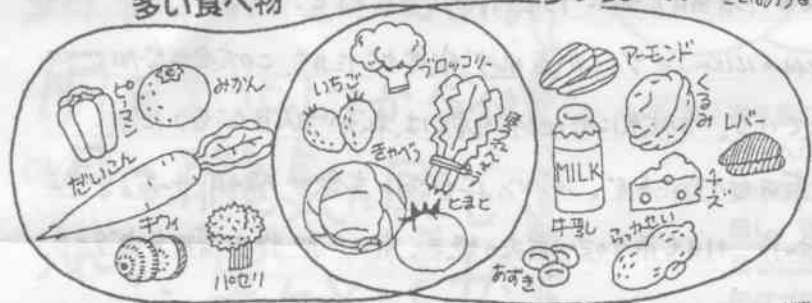


3. 野菜・くだものを食べよう

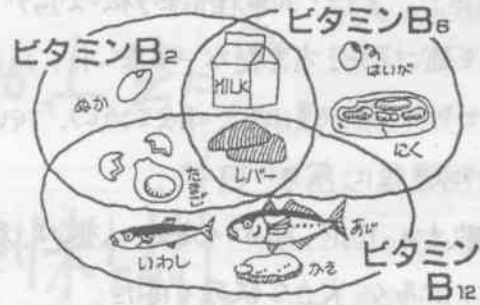
野菜やくだものに多いビタミンCや葉酸は鉄の吸収を助けます。

ビタミンCの多い食べ物

葉酸の多い食べ物



4. ビタミンB₂・B₆・B₁₂は血液を造るのに大切です。



マヤ100マイルレースは以前、私も行くべくして果せずに終った。青いん、坂井君、内田氏が数年前に村も戦し完走を果している。今回、長岡市在住の朝野朝子さんがレースの様を交えて、インドの旅行をコメントしてくださいました。(ヒマヤの山々の美事な写真を以前に送っていたので、いまその写真を傍に置いてい

レースは標高1700m~3700mのインドとネパールの国境

近辺のインド側で行なわれ、5日間、1日目・38km、1700m

から一気に3700mまで上がり、2日目・32km、3700m地帯

での稜線往復、ヒマヤの山脈が目の前に臨めました。3日目・

42km、3700m地帯の稜線を経由して1700mまで下る

4日目・20km、1700m前後のハドアップタウン、5日目・28km

1700m地帯のソフトアップタウン、です。

その程度の高さならと高まっていたら、日本での人だか

レースですぐに体力を使い果した急か、はたまた高山病

のせい、それともた単に私力不足だったのか、体が全然

言う事を聞かず、高所を走っている時は実際の距離の3倍にも

感じられ、2日目では気分はすでに競技からトレッキング

御座るか、一歩は負け惜しみです。エベレスト、ローゼ

ンカンチンガ等のヒマヤの山々をしっかりと脳裏に焼き

付ける時間が持てました。

レースの方はバス(タムオホの人に乗せ)に拾われることもなく

なんとか完走できました。が今回一番印象に残った事と

いえば、レースの辛いや感動のゴールテープを切ったことも

然る事ながら、レース前後に行った観光先のリゾート地、レース向の移動中のバスの中と、レース中に見た現地の人々を通じてのインドの国そのものだったなーと思います。インドは今秋というこじでしたが、気候、地質は日本にとてもよく似ている様で、咲いている草花は日本でも見かける花がいっぱいありました。丁度、桜の花が満開で、朝顔、ブゲンビリア、コスモス、菊などの花も行く先々で見掛け、昼間は蝉が鳴き、夕方になると鈴虫が鳴いていました。日本でいう所の四季というものがこの国では1日の内に、朝-春、昼-夏、夕-秋、夜-冬と巡ってくるようです。この国の雑多さは気候だけでなく、貧富の差が激しいとは聞いていましたが、山の上で暮らしている人達は貧しいながらも、それなりに満足そうでした。都会に行けば行く程その差は顕著になり、正に富める人も貧しい人も動物達(牛、馬、山羊、羊、カバ、鶏、ヒナ)すべて放し飼いの皆同じ場所を騒音と

埃の中にミックスジュースのように生活していました。この人達は自分達の置かれている境遇に対し、何等疑問を持つことなく暮らしているのかしら、それともたは疑問を持たないのか、それとも身分制度なるものがしっかり確立されており、どうしようもない現状なのか... ほんとは大抵お世話と怒られそうですが「あなたは今幸せですか?」と一人一人に聞いてみたい衝動に駆られました。土地は良く肥え、農作物は豊富にあります。あとこの国の人達に足りないものは、個々の意識の持ちようだ、という気がするのですが... まあ私もそんなに簡単にあの天国が生まれ変われるとは思ってはいませんが、平和な日本に暮らして、いとこれ位しか思っ、浮かばないのが、情け無...

日本人の参加者で「インドという国は物質的な欲望よりも精神的な豊かさを選んだ国なんだ」と言った人がいましたが「なるほど」と素直にうなずけたい程私にしてのインドは辛いものさっぱり見せてくれた国でした

朝野朝子