

# 泉南走ろう会

泉南スポーツ社  
0724 (83) 4653

お知らせ

## 一、例会日

・十二月十三日(日)  
種河神社 九時集合

・十二月十九日(土)  
種河神社 九時集合

## 二、忘年会について

一年の過ぎるのは早いもので、今年も残すところ一ヶ月余りと残りわずか。年の初めには、今年こそはと皆さん色々と考え、計画しておられたと思えますが、いかにようが、思いう通りになることが出来ていないようか。過ぎたるは及ばざるが如し。過去は振り返らず、新年に向けて、語り合う酒の宴を行ないます。日時は、元二日曜日の例会日を交更し、元三土曜日の十二月十九日の例会後で、場所は、徳山さん宅とします。料理は、「てっちり」の予定ですので、参加よろしくお願ひします。参加される方は、十二月七日までに事務局(岡田)に連絡して下さい。

## 三、龍神温泉木の郷マラソンが十二月六日

に行なわれますが、今回も会長、西さん、宮下さん、塚地さん、森脇さん、徳山さん、岡田の七名が参加予定です。

私は山の魅力にはまってしまった。今回十月三十一日から十一月一日にかけて大杉谷から大台ガ原の縦走を行なった。リーダー栗野原会長のもと男四人、女四人の計八人の参加である。当日は私にとっては、まれに見る快晴でもつたないぐらしいの天気になってくれた。大杉谷は素晴らしい水は蒼く澄み、手を差し入れればかじかむほどの冷たさ。途中のいくつもの滝は神々しく、見てはいけないものを、見てしまったような気分になってしまった。

まだまだ日本の自然はすばらしく、大事に大事に守ってゆかねばと痛感するしだい。山小屋で一泊し、早朝出発で大台ガ原の日出ガ岳をめざす。この日も、秋晴れのトレッキングには最高の日和りになってくれる。登につれ渓谷を離れて行くと溪流の流れる音が小さくなるにつれ、皆の呼吸音のほうに、耳に大きく聞こえてくる。

きつい昇りばかりの登山道が上にゆくほど木々の紅葉が、私たちの目と心を癒してくれる。手際よいリーダーのアドバースと適度な休息により、それほど疲労を感じずに屋敷には避難小屋に到着。昼食の暖かいラーメンはインスタントとはいえ、すばらしい味に仕上がってこれて心までも暖まり、また体に力が湧き出てくれた。

さあ、頂上の日出ガ岳をめざして出発だ。日出ガ岳からは遠くに富士山が見えるという。午後二時頃、頂上を極める。皆と喜びを分かち合い、しばし感慨にふける。これからは下りになり、大台のバス乗場はもうすぐだ。バスを待つ間に、互いの無事を讀んで乾杯をする。この二日間で、リーダーの栗野原氏の心労はいかほどなものか。皆の為に、人よりも多く詰込んだリュックは肉体的にもきつく、少しだけの間リュックを私のと交換したが、とても私の体力では一時間もたない。尊敬してしまう。

今回、一人の落伍者もださずにすんだのは、やはりリーダーのおかげだと思う。今年は計五回、山に行くことになるのは私自信、思いもよらないぐらしい影響を受けた人だ。栗野原さん、また私ども夫婦を、懲りずに連れて行ってください。お願いします。

西 和秀



この記事は、シニアランナー九月号のものが、  
「先輩ランナー」からの「アドバイス」を一読  
あれ！

# 泉州国際市民マラソン

大阪・堺市ほか  
平成11年2月21日開催

## 泉州国際市民マラソンのデータ

- 前回の参加人数(フルマラソン) 2975人
- 前回の気象状況 曇り 10度
- 前々回の気象状況 曇り 7度
- スタート時間 11時
- 総合優勝者のタイム 2時間21分19秒
- 100位のタイム  
男性 2時間53分40秒  
女性 3時間58分34秒
- 距離表示 1kmごと
- 制限時間 4時間30分
- 開門地点 10.8km 17.1km 23km 30.3km 37.2km
- エードステーション 給水 10km地点から約5kmごと (7カ所)  
バナナ 25km 35km
- サブスリー率(前回) 7.6%

### できるだけ風を防いで走る

関西新空港開港記念事業として始まり、その後も人気大会として定着している。コースは大阪湾沿いを南西方向へ走り、一度和泉山地のほうへ南下して折り返し、再度海沿いに戻る。基本的に海からの横風を受けて走るが、一度山沿いに向けて南下するとき、緩やかな上り坂を走るときは、集団に入らず、追い風を利用する。折り返し後は集団の後ろに位置して、できるだけ風を防ぐことが攻略の最大のポイントだ。2月第3週の大阪地方は風冷えの日が多いので、風対策で結果が左右される。

南海本線に並行した旧国道に沿って走るコースなので、試走もしやすい(大会当日は何カ所も先回りして応援ができる)。関西空港の対岸部近くの橋を越える際のアップダウン、35km以後に力を配分して走れば、記録を狙える好コースである。

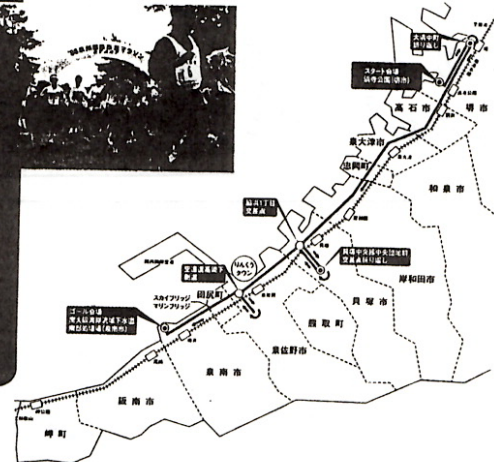
### 知っておくと役に立つマラソン情報

●天気予報を必ずチェックする  
フルマラソンを走るときは、必ずお天気を確認すること。単に雨が降れただけでなく、気温や風向きをチェックすることだ。

●遠方の大会に参加するときは、その県の地元新聞を一読するとい。大会の直前情報が出ていたり、県内

各地の天気予報が時間ごとに掲載されているので、とても役立つ。

●記録を狙うなら前泊を  
乗り物での移動は片道2時間以上は体の負担が大きい。記録を狙って参加するときは、前日宿泊したほうが無難だ。



### 先輩ランナーからのアドバイス

最後の二つのアップダウンが本当にきつい。海からの風対策を！  
真鍋順之さん(大阪府)

- 年齢41歳
- 走歴12年
- 出場回数3回
- 大会ベストタイム3:50:53

この大会のポイントは、ゴール手前の38kmからの「橋越え」だと思います。コースの前半はわりと平坦なのですが、最後の最後にアップダウンが二つあるんです。これが本当にきついんですね。前回の大会で、二つ目の上りを走っていると、「だれがこんなコース考えたんや！」って叫んでいる人がいたくらいなんですよ。

気を付けるべき点としては、寒さ対策ですね。大会が行われるのが2月の中旬というところ、コースが海に面していることもあって、海からの季節風がまともに真横から吹いてくるんです。これが寒いんですよ。本当に。長そでシャツと手袋を必ず用意して、下はひざまであるものを着ておいたほうがいいと思います。

あとは開門がきびしいことですね。4時間30分を完走タイムとして計算してあるんです。だからこの大会を走るのであれば、10kmを50分で走れる練習をしっかり普段からして、持久力をつけておくべきだと思います。やっぱりフルはスタミナが絶対に必要ですね。

