

NO227

# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
0724(83)4663

お知らせ

1. 例会
  - ・十二月十日(日)
  - 場所 種河神社
  - 時間 九時集合
  - ・十二月十七日(日) 忘年会
  - 場所 種河神社
  - 時間 十三時集合

\*忘年会

「光陰矢のごとし」、今年もあつと言つ間に過ぎ残す所一ヶ月程となりました。そこで恒例ですが忘年会を予定しております。会員の皆さんで日頃何かと忙しく例会になかなか参加出来ない方も、この機会に都合の付く方は、是非御参加のほど宜しくお願いします。

尚、忘年会は、軽くランニングで汗を流した後に行いたいと思います。場所は、犬鳴温泉「み奈美停」を予定していますので、練習終了後そのまま送迎バスにて会場まで移動し温泉で汗を流した後、宴会と致します。よつて着替え等は、準備願います。又、帰りについても日根野駅か新家駅まで送つて頂く予定です。したがつて練習に参加されずに忘年会のみ参加の方は、新家駅か種河神社に集合願います。集合時間は、十四時四十分とします。料理は、鍋物で会費は飲み代別で五千円です。

2. 今年も龍神マラソンの時期になりました。今年は泉南市が龍神村と姉妹都市になったことから、泉南市から参加のランナーの中から堀池さんが選手宣誓に選ばれました。堀池さんは前泊で行かれますが、その他当日に行く方は一緒に行きたいと思っておりますので参加される方は事務局までご連絡ください。

3. 今年も忘年会の時期が近づいてきました。走ることを通じて知り合った人たちを一同に集めて行う忘年会が計画されています。昨年はUMMLやFRUNのランナーなど120余名を集めたこの忘年会、今年は箕面で200名の広間の借切つて行うことが計画されています。顔見知りが増えると、大会の情報や練習方法の情報が入ってくるばかりでなく、大会参加の楽しみも増えるはず。忘年会は12月23日15時から18時までですが、その前には走力別に妙見山往復ラン(別名サブスリー養成コース:自由参加)も計画されています。興味のある方は石井までご連絡ください。

4. 大会結果

① 表彰ラッシュ

十一月は泉南走ろう会のランナーが各地で表彰対象となりました。おめでとうございます。

- 十一月三日泉南市ミニマラソン
- 出口牧 女子3000m優勝 1分22秒
- 石井繁貴 男子5000m優勝 17分06秒
- 十一月五日吉野川ロードレース
- 出口牧 ハーフマラソン女子4位 1時間37分54秒
- 十一月五日淀川マラソン
- 石井繁貴 ハーフマラソン男子5位 1時間19分36秒
- 十一月十九日泉佐野ロードレース
- 出口牧 女子十五キロ優勝 1時間04分22秒
- 十一月二十三日福知山マラソン
- 徳山早苗 女子年代別2位 3時間46分20秒

② 福知山マラソン速報

今年も福知山マラソンに参加しました。参加者は堀池さん、岡田さん、徳山さん、住吉さん、石井と、黒石さんです。結果は左表のとおり。



5. 最後の十津川マラソン?

毎年1月の末に開催されている十津川マラソン、泉南走ろう会としての参加は来年が最後かもしれません。毎年同時期に開催される大阪国際女子マラソンを目指す小森谷(こまつや)さんが泉南走ろう会に加わりました。小森谷は月間400kをコンスタントにこなすランナーです。また、出口さんも10月以降コンスタントに月間300kペースとなり、再来年には泉南走ろう会から大阪国際ランナーが誕生しそうです。十津川で温泉つかって場合じゃないですね。

6. ネットのお医者さま

私石井がインターネットの掲示板で「足の側面で着地して足首捻っちゃいました」と書き込みしたところ、一人のランナーが「普段内股で走っていませんか? 足が体の中心線を超えて中で着地すると足の外側で着地して足首を捻る可能性が高くなります」とずばり原因を言い当ててくれました。今やパソコンのネットを利用できる環境にある方も多いためです。練習日誌を見て頂いて徳山さんにコーチをしていただけたらいいですね。

7. お正月は駅伝

年末からお正月にかけては、高校駅伝、ニューイヤ駅伝、箱根駅伝と駅伝三昧の生活を送られる方も多いと思います。そのうち、群馬県で行われる実業団のニューイヤ駅伝は45回目の来年、コースが一新されるそうです。来年は、これまでの7区間86.4kが7区間100kになるそうです。

実業団駅伝はもとも伊勢路で行われていたときには7区間99kで、上州に写ったときに距離が短くなったのだそうですが、その理由が100kのコースを設定すると山が障害になって当時の放送技術では生中継できなくなるからだったそうです。駅伝の開催時期がお正月になったのも、TV放送の都合だそうです。オリンピックの開催期間でもそうですが、競技の時間は視聴者の都合で決められるんですね。ちなみに、大きく距離が変わるのは2区(8.3kから22.0k)と5区(7.4kから15.9k)で、逆に6区は18kから11.8kに短縮されるそうです。実業団駅伝は後半の競り合いが楽しみ(1位と2位がわずか1秒差だったこともありましたが)だったのですが、最終区より前に決着がついてしまいそうでちよつぱり残念に思います。

8. 秋参加予定の方に朗報!

10月にカシオ計算機からGPS機能のついた腕時計が発売されました。価格は59,800円です。ただし、カーナビとは違い地図上に自分の位置を表示するのは無理(帰宅後パソコンに接続すれば地図上に位置を重ねることができ)で、緯度経度高さ、更に目的地までの方向および距離を表示するに止まるようです。連続計測の場合3.5時間しか電池がもたないそうです。でも、カーナビのように使える機能、デジカメの機能(現在のよりも少し画像が良くなってくれれば)、更に携帯電話、携帯端末、更にはチップとしての機能も持った腕時計が出来たらウルトラマラソンの楽しみ方も変わるでしょうね。走りながらHPに「完走記」を平行して記入したり、ゴールで待つ家族に「今何k地点」なんて電話したり、ランナー同士で励ましあったり。昔のSFで出てきたのよりずっと高機能なものになりそうです。

9. ランナーズの記事から

ランナーズは11月22日発売のものが2001年1月号。21世紀最初の号です。この号には例年通り付録としてダイアリーがついています。来年の練習日誌として購入してはいかがでしょう。また、この号の特集記事はウルトラマラソンです。ここ2年ほどはランナーズでスパルタスロンが必ず記事として取り上げられるようになるなど、ウルトラが一般的になってきています。泉南走ろう会はウルトラの経験者が多いので不要かもしれませんが、これからウルトラに入ろうとする方は購入してみてください。

10. 新会員紹介

今仁 正義 (五一才)

住所 泉南郡熊取町大字大久保 七

電話 0724-1521

写真に付いては、次回機関紙で改めて紹介させていただきます。

