

NO 259

# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
0724 (83) 4653

### 1. 例会

・九月十四日(日)

場所 種河神社

時間 七時三十分集合

・九月二十八日(日)

場所 種河神社

時間 七時三十分集合

注: 集合時間を変更しました。間違えない様にして下さい。

### 2. お詫び

先月の機関紙への投稿としてお預かりした徳山さんの原稿を事務局(岡田)の不注意で紛失してしまい徳山さんに再度原稿をいただき今月号に掲載という事になりました。本当に申し訳ありませんでした。

### 3. 大会案内

●泉州国際マラソン

何故か最近一年があつと言う間に過ぎていくような気がしてなりません。そんな中來年の泉州マラソンの募集が九月一日より始まります。毎年応募者が多くて抽選にもれる方も多いようですが、來年は如何な物でしょうか。まだはつきりと応募要領を確認していませんが、参加費が一気に二〇〇〇円アップの七〇〇〇円になるようです。現状でも結構高いのに更に高くなるわけですからチョット考えてしまいませう。原因は、やはり不景気で寄付が少なくなつたこと。ワンウェイのためボランティアが多く費用がかかるのかも知れませんが、やはりフルマラソンで七〇〇〇円は高すぎますね。とにかく参加される方は申込を忘れないようにして下さい。



## 私の人生について

二十数年前に走り始めてますので、一ヶ月2000km走るとして年24000km地球一周分以上の5万km以上は走っていることとなり、我ながらすごいものだと思っております。最近1000kmとか2500kmに挑戦し始めましたのでさらに距離がのびているのかも知れません。距離がのびれば、のびるほど足を痛めることが多くなり外反母趾は持病となつてしまいました。200kmくらいから痛くなりはじめフルマラソンがやっとですから1000kmをすぎると必ずと言っていいほど外反母趾が疼きます、これがなければ2500kmは完走可能と思えます。

平均すると一日一時間以上は走ることに費やしておるわけですから、自分の時間をよほど上手に使わないと、主婦、母親、仕事、母の介護をやれません。結構家事の手抜きをこっそりやつたり、主人、子供の協力で、公認の手抜きをやりながら、私の人生そのもののラニングを続けており走れなくなるまで、おそろしく死ぬまで走ると思っています。

ただ最近走る気持ちが萎えたりすることが、たまにあり今月十五日に還暦をむかえるので気持ちをあらたにしようと考えています。

走り始めは、主人の転勤で北九州へゆき近くの公園を走り始め、主人の申し込みで

【鳥栖成人の日マラソン】で一般で倒れそうになりながら3位入賞、そのうれしさは九州各地のレース(天草、阿蘇、熊本城、大津、福岡、門司、瀬の本等)に出まくり、結構上位入賞したり、たまには優勝しました。さらに他地区の山口縣の美祿、宇部、四国の琴平石段マラソンで優勝、岡山縣では第一回人見絹枝杯で4位入賞で、走ることが本当にたのしくなり、ついには大阪国際女子マラソンに出場、最高タイム3時間10分53秒で走るなど足の故障で途切れるまで連続8回出場、ついでに東京女子マラソンまで出場本

当に一生懸命走り続けました。また主人の転勤で大阪にもどり住まいが淀川沿いだったので、ここをただ一人ひとりに走りましたが、この頃仕事をもち、これが楽しくすべてがうまくゆき、本当に楽しい頃でした。

またまた主人の仕事の関係で新家に帰り、ずっと一人で走っていたのですが前会長達さんと知り合い泉南走ろう会に入れていただいたわけですが、なんで団体に所属しようと思ったのかわかりませんが、皆さんと知り合い意見をきいたり、悩みや話を聞いてもらったり仲間に入れていただいて本当によかったと思っています。

これからの走るスタイルは、あまり変えようと思いませんが、初心にかえり「ゴールに入ったら倒れるくらいまでの走りをしたいこと、少しでも外反母趾を治すこと、西脇工業の渡辺監督の持論である上半身で走るよう筋トレをしつとを考えています。

いつまで走れるかわかりませんが『泉南走ろう会』の皆さんと一緒に歩いてゆき、足手まといになるようになったらやめようと思っております。どうぞよろしく願いたします。

平成十五年七月十三日

徳山 早苗

報告

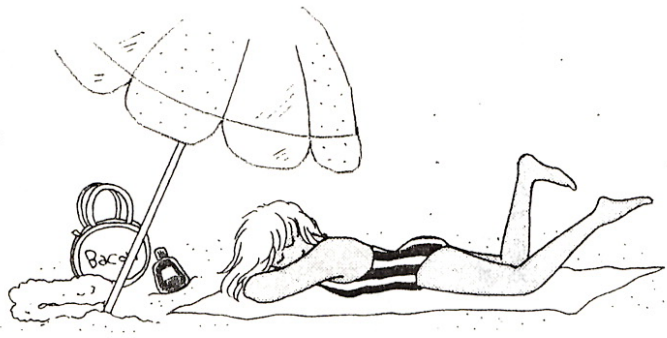
石井繁貴

現在、故障中であり、この秋以降のシーズンがどうなるかわからない状況なのですが・・・。

十一月二日は四年ぶりに淀川マラソンのフルの部に出場予定です。スタートは九時。ゴールで待っていてくれる女性と、その日の晩に結婚式を挙げます。故障が治って納得のいく走りができるよう、みなさん応援してください。

なお、新しい生活に入るにあたり、過去のランナーズ、シテイランナー、陸上競技マガジン、月刊陸上競技などの雑誌を処分しようと思います。ランナーズ以外、かなり不定期にしかありませんが、もし、欲しい方がいらつしゃつたら、九月中に石井までご連絡ください。(060-261-1111まで)

ちなみに、披露宴については残念ながら日程等の都合で行いません。福知山マラソンあたりでお披露目となるかと思えます。どうぞよろしくお願ひします。



2003年月別走り込み

名前・月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
石井 繁貴	432	311	327	342	549	384	303					
	432	743	1070	1412	1961	2345	2648					
今仁 正義	205	140	85	117	200	182	203					
	205	345	430	547	747	929	1132					
岡元 邦博	0	0	0	0	0	0	0					
岡田 盛助	182	0	0	10	91	89	92					
	182	182	182	192	283	372	464					
芝本 鈴代	370	307	318	357	318	392	527					
	370	677	995	1352	1670	2062	2589					
出口 牧	0	0	0	280	450	480	520					
				280	730	1210	1730					
徳山 早苗	310	315	310	360	170							
	310	625	935	1295	1465							
西野 盛隆	208	185	138	131	201	181	139					
	208	393	531	662	863	1044	1183					
堀池 一夫	122	146	126	97	73	133	149					
	122	268	394	491	564	697	846					
宮下 哲	100	78	80	70	70	50	73					
	100	178	258	328	398	448	521					
西 和秀	153	145	127	95	120	95	87					
	153	298	425	520	640	735	822					
栗野原会長	141	255	148	100	52	121	98					
	141	396	544	644	696	817	915					
和田 年弘	207	158	233	176	248	74	154					
	207	365	598	774	1022	1096	1250					
真鍋 康之	0	100	0	80	50							
		100	100	180	230							

七月は芝本さんが五〇〇キロを越えた走り込みを達成、自力をつけられ今では、一緒に付いて走れる人が石井さん位になりつつあります。これから参加される大会では自己記録更新が間違いないようです。

この秋、この人と結婚します。

式は11月2日、18時からですが、その前に同日9時スタートの淀川マラソン(フル)を走ります。淀川はここ6年ほどのワースト1とワースト2を出した大会であり、例年暑いし給水も少なく、またコースも走りやすいとはいえないのですが、入賞して自ら花を添えるべくベストなコンディションを作っていきたいと思えます。故障せずに当日を迎え、きっちり走りきれば、当日のゴールには彼女が待っていてくれます。今の自分にしかできない、感動のゴールを目指します。応援してください。(故障の再発がこわいな～)



先月の機関紙でもお知らせしましたが石井さんがこんな素敵な方と御結婚されます。本当におめでとう御座います。泉南走ろう会有志で御祝いを考えたいと思えます。日時は未定ですが、決まりましたらお知らせしますので是非御参加ください。

2003年月別走り込み

名前・月	km											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
石井 繁貴	432	311	327	342	549	384	303	235				
	432	743	1070	1412	1961	2345	2648	2883				
今仁 正義	205	140	85	117	200	182	203	260				
	205	345	430	547	747	929	1132	1392				
岡元 邦博	0	0	0	0	0	0	0					
岡田 盛助	182	0	0	10	91	89	92	203				
	182	182	182	192	283	372	464	667				
芝本 鈴代	370	307	318	357	318	392	527	510				
	370	677	995	1352	1670	2062	2589	3099				
出口 牧	0	0	0	280	450	480	520	490				
				280	730	1210	1730	2220				
徳山 早苗	310	315	310	360	170							
	310	625	935	1295	1465							
西野 盛隆	208	185	138	131	201	181	139	133				
	208	393	531	662	863	1044	1183	1316				
堀池 一夫	122	146	126	97	73	133	149	139				
	122	268	394	491	564	697	846	985				
宮下 哲	100	78	80	70	70	50	73	80				
	100	178	258	328	398	448	521	601				
西 和秀	153	145	127	95	120	95	87	105				
	153	298	425	520	640	735	822	925				
栗野原会長	141	255	148	100	52	121	98	85				
	141	396	544	644	696	817	915	1000				
和田 年弘	207	158	233	176	248	74	154	216				
	207	365	598	774	1022	1096	1250	1466				
貞鍋 康之	0	100	0	80	50							
		100	100	180	230							