

NO 260

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

1. 例会

・十月十二日(日)

場所 種河神社

時間 八時00分集合

集合時間を変更します。注意して下さい

・十月二十六日(日)

この日は貝塚八時間耐久リレーマラソンに走ろう会として参加予定ですので例会はありません。

2. 大会案内

●貝塚八時間耐久リレーマラソン(十月二十六日)

場所 二色浜海浜公園内

スタート 八時

参加料 走ろう会会費にて負担

参加人数は何人でもかまいませんが、今のところ参加予定メンバーは、

栗野原会長、堀池さん、宮下さん、今仁さん、小川さん、芝本さん、岡田の7名です。都合のつく方は是非参加して下さい。

●泉佐野市民マラソン(十一月九日)

距離 15km、5km

参加料 一五〇〇円

申込 十月五日まで(直接泉佐野体育館でもOK)

●和歌山城高野山ウルトラ(十月十九日)

今年には西野さんが一時スタートで申し込みをされています。他に何方か申込をされた方はいないでしょうか。当初私の会社の者が走る予定でしたが腰を痛めてしまい結局不参加になりました。私はバイクでの応援を考えていましたが他の大会に申込をしまして当日の応援に行けなくなりました。以前の機関紙に応援すると載せていながら申し訳ありません。

次回機関紙の原稿担当は岡元さんですので準備宜しく御願います。

山行

栗野原泰正

今年のお盆休みに堀池さんと二人で北アルプス裏銀座コースに行つて来ました。表銀座コース(中房温泉く無岳く大天井岳く槍ヶ岳く上高地)には何回か登つているので今回は始めての裏銀座コース(高帽子岳く野口五郎岳く鷲羽岳く双六小屋く西鎌尾根く槍ヶ岳)

堀池さんとは何回か一緒に山行していますが北アルプスは始めてです。

大阪駅から夜行の急行「ちくま」で出発列車は、お盆の混んでいたが冷房が強くて寒いぐらいだった。翌朝松本で東京発の臨時列車に乗り換え信濃大町で下車、駅から乗り合いタクシーで七倉ダムへ、ここで登山届を出し高瀬ダムのジグザクの道を車まで登ります。このダムはコンクリートで、固めた普通のダムではなく岩石で何段も重ねて造つてあり七年の歳月がかかったそうです。ダムのトンネルを潜つて吊り橋を渡りいよいよ登山口へ、この登りは北アルプス 屈指の急登のプナ立尾根一気に千数百メートルの登りだ。六時間ほどで稜線に出たが、

二人共グロッキー烏帽子小屋で泊まる予定でしたが天候が悪くなると聞いていたのでガンバツて次の小屋まで行くことにする。時間が経つにつれて霧が始め視界が悪くなる。晴れた日の稜線歩きは、展望もよくルンルン気分になるが今日はダメだ、やっと小屋に着きほつとするが部屋は満員、翌朝は雨、野口五郎岳を通過する頃から風も強くなりだした。これでは何も見えず危なくなるので槍ヶ岳を目指していたが残念だが行程を変更し下山することにする(七月に単独で大雪山の旭岳の稜線で風雨に煽られて危ない目に合つていたので真砂岳を過ぎたところで四国から来た男性一人と合い三人で竹村新道を湯沢温泉へ、この下りも二つのピークを越えての下りそれに雨も降つていたので道は、川のように濡れぬずみでやつと小屋に着く、この温泉は川原に露天風呂(湯は乳白色で適温もあり気持ちよかつた)。

翌朝は雨もあがり高瀬ダムまで戻る。今回の山行は完頂出来なかつて残念であった。マラソンでは風雨で中止は滅多にないが山行には時々ある。(中止するのは残念だが生命の危険もある為)

私が登山を本格的に始めたのは、前会長の達さんに北アルプスの剣岳へ連れてくださったからでした。山上での展望のすばらしさに感激しそれが病付になり槍ヶ岳、穂高岳、白馬岳、南アルプスの北岳、甲斐駒が岳、仙丈岳、等々いろいろな山行をしました。

毎年夏山には二、三回行つております。山の魅力は行った者しかわからない面もありますが、登りの苦勞も雄大な景色、色々な草花の色彩等で気分もスッキリします。ランニングもゴールした感激はレースがキツイほど大きいですね。

私も楽しく山に行けるのも皆さんと走っているおかげだと思つております。皆さんも機会がありましたら一緒に山に行きませんか、そしてランニングそれに運動の後に一杯楽しみたいと思います。



マラソンをはじめて

芝本 鈴代

今から20年前、2人目の子供を出産して、子育てに大奮闘。このまま、子育てに専らして日々過ぎていくのがもったいなく思うようになった。何か自分に、これが続けられるものはなにかかと、よく思うようになった。まず、1万円に、お金がかからなくて、いつでもできるスポーツということにジョギングをはじめることになりました。はじめは、家の周りを、夜、10分間走ることになりました。学生時代は、スポーツとしていたのですが、OL、結婚のランクは大きく、10分間走っただけでも、しんどい、しんどい。その年の(20年前)6月1日～走りはじめたのですが、8月の1ヶ月間は、暑さの為に、7D、キー！ジョギングは休みました。9月からまた再開。それから、徐々に、距離を伸ばして、10分間から20分間に、これが、10年くらい続きました。

そんなある日、主人が、毎日走っているのだから、大会に出てみたいと、言うので、ちよと、南函空港南港記念で、泉州国際市民マラソン大会。1回大会のみ、制限時間5時間以内ということに、はじめて7kmマラソンに出ることになりました。練習という練習は、しなほま走った7kmマラソン。23km附近で、たももが、つってリタイ。ハズに、リムクウランにつくやいなや、体語かくおれおれした。頭がガンガン痛くな。ふんた、いおれた。こんなしんどい目にあうのはもういや！2度とマラソンはしたくないと思。2、3年は、7kmマラソンを、遠ざかってました。

ジョギングは、健康のために、走りつづけては、いました。主人も、マラソンをしていて、篠山マラソンの申し込みの音声が、よく、目にこぼきました。マラソンの苦しさも、感じたころ、よく、また、走ろうかなと思。篠山マラソンに、一人で参加(主人も、出場予定なし)が、仕事のも、お場。今度は、32km附近で、閉門失格で、リタイ。

それから、くやしさが、意地にな。なにがあるでも、7kmマラソン完走だと思うように、その年の、福知山マラソンに、出場(主人に、内緒で申し込みを、また一人での参加)。7kmマラソン3回目(3年かかした)で、やっと、やっと完走できました。タイムは、4時56分45(ネット4:50:27)1996年、6回大会

話では、7kmマラソンをはじめた完走した涙が、とても感動すると聞いていたのですが、私の場合、うれしかったですが、涙は、ませんでした。

それから7年後、泉州国際市民マラソンで、3:31:16、までに、走れるようになった。一般婦の部で、20位に入り、名前が、読売新聞にのりました。これに、走れるようになったのも、泉南走ろう会の皆さまのおかげだと思っております。ほんとうに、ありがとうございます。これからも、励まし、アドバイス等、よろしくお願ひします。

(追伸：今は、7kmマラソンが、楽しくて、はやくシーズンが来てほしいです)

結果表

大会名 第24回兵庫神鍋高原マラソン全国大会

・検索内容 所属 泉南 で検索

ゼッケン	氏名	所属	タイム(G)	総合順位	種目別順位	種目名
3512	栗野原 泰正	泉南走ろう会	2:10:33	735/866	50/70	ハーフ男子60歳以上
3250	今仁 正義	泉南走ろう会	1:52:01	452/866	95/210	ハーフ男子50歳代
3251	岡田 盛助	泉南走ろう会	1:49:11	392/866	81/210	ハーフ男子50歳代
3114	西 和秀	泉南はしろう会	2:09:36	725/866	178/204	ハーフ男子40歳代
3249	堀池 一夫	泉南走ろう会	1:46:54	359/866	74/210	ハーフ男子50歳代
3248	宮下 哲	泉南走ろう会	2:15:26	783/866	195/210	ハーフ男子50歳代
2927	和田 年弘	泉南走ろう会	1:51:12	436/866	102/204	ハーフ男子40歳代