

2006年 貝塚8時間耐久レース

走者	時間	タイム	走者	時間	タイム
森野	7分58秒	-7分58秒	堀池	5:08:40	-9分27秒
出口	33分20秒	-8分35秒	周田	5:08:07	-9分29秒
和田	5/16 12秒	-8分12秒	芝本	5:29:45	-9分38秒
堀池	1時00分	-8分30秒	森野	5:36:52	-9分1秒
岡田	1時05分34秒	-8分47秒	堀池	5:45:50	-9分18秒
芝本	1時07分45秒	-9分06秒	森野	5:55:35	-9分25秒
森野	1時08分50秒	-8分48秒	堀池	6:04:50	-9分08秒
出口	1時09分40秒	-8分23秒	森野	6:14:15	-9分29秒
和田	2:09:40	-8分56秒	堀池	6:22	-8分37秒
堀池	2:18:17	-8分23秒	周田	6:31:33	-8分38秒
岡田	2:22:41	-8分28秒	芝本	6:39	-8分16秒
芝本	2:25:46	-8分37秒	森野	6:48	-8分27秒
森野	2:27:10	-8分42秒	堀池	6:57	-9分25秒
出口	3時01分	-8分28秒	周田	7:09:16	-9分35秒
和田	3:08:21	-8分37秒	芝本	7:16:28	-9分4秒
堀池	3:08:40	-8分42秒	森野	7:25:28	-9分8秒
岡田	4:05:45	-9分54秒	堀池	7:34:59	-9分31秒
芝本	4:14:59	-9分8秒	森野	7:45	-9分
森野	4:24:17	-8分26秒	堀池	7:55	-
出口	4:42:22	-8分30秒	周田		
和田	4:50:50	-8分31秒	芝本		
		-8分00秒	森野		
		-9分16秒	堀池		
		-9分14秒	周田		
		-9分19秒	芝本		
		-9分4秒	森野		
		-9分15秒	堀池		
		-9分18秒	周田		
		-8分46秒	芝本		
		-9分13秒	森野		
		-8分58秒	堀池		
		-8分45秒	周田		

● 大会結果
 貝塚8時間耐久リレーマラソン
 今年、参加者は少なく和田さん、堀池さん、森野さん、芝本さん、出口さん、岡田の六名で走ることになりましたが、和田さんも東海茨城に出張とのこと、二時前までで帰られるとの事、又、昼から参加する予定であった林さんも会場に来られたのが、和田さんと入れ替わりのタイミングで結局常に六名で回ることになりました。走行距離は103.1キロ口でやはり昨年より十キロ程少なく総合順位は二十一位でした。
 二つて一人で約十八から二十キロ走った事になり結構距離は稼げた様です。又、昨年一周二キロを七分台で走った人はいませんでしたが、今年は、唯一森野さんが、八分台を切り七分五十八秒で走られました。後の参加者も何度か挑戦しましたが、今一步の所までは行つたのですが、残念ながら達成はなりません。
 今回、仕事の都合で参加出来なかった栗野原会長と、この所足の調子が良くないのととで参加されなかった宮下さんからピールの差し入れと応援を頂きました。
 本当にありがとうございました。来年は是非一緒に走りたいと思います。

NO298

泉南走ろう会

連絡先
 泉南スポーツ社
 0724(83)4653

1. 例会日
 ・十二月九日
 集合時間 九時
 場所 種河神社

2. 大会結果
 ・十二月二十四日
 集合時間 九時
 場所 種河神社

第13回 二色の浜 8時間耐久リレーマラソン大会成績表

2006年(平成18年)10月30日

順位	N	チーム名	走行距離k	人数	1人あたり平均距離k	市町村名	順位	N	チーム名	走行距離k	人数	1人あたり平均距離k	市町村名
1	21	岸和田健康クラブA	130.9	9	14.54	和泉市	31	45	西鉄即席駅伝部	94.0	11	8.54	大阪市東成区
2	24	小谷ランナーズHIGH	123.6	19	6.51	泉南郡熊取町	32	17	しんかな走ろうよ会	93.9	8	11.74	堺市
3	9	貝塚一中男子長距離	122.9	9	13.66	貝塚市	33	30	はた坊	92.9	15	6.19	岩出市
4	29	ほつとらんにくぐ	122.3	9	13.59	泉南郡熊取町	34	14	KASHIYA. F. C.	92.3	16	5.77	堺市
5	13	泉北ランニングクラブ	119.8	10	11.98	堺市	35	38	貝塚リトルシニアリーグ②	92.0	8	11.50	貝塚市
6	35	サンダーバード	117.1	10	11.71	大阪市住吉区	36	28	走って体脂肪を減らす	91.5	2	45.75	大和高田市
7	46	貝塚走ろう会	115.0	11	10.45	貝塚市	37	33	チームなかよしバートII	91.4	11	8.31	泉南郡熊取町
8	19	関空走友会	114.3	20	5.72	泉南郡田尻町	38	52	あそぼうかいそうする会	89.0	6	14.83	貝塚市
9	32	阪南健走会	110.6	20	5.53	阪南市	39	6	住友ゴム GENKI②	88.0	20	4.40	泉大津市
10	51	今池ランナーズ	109.7	6	18.28	泉大津市	40	16	守RUN丸	87.9	8	10.99	泉南郡熊取町
11	11	貝塚一中跳躍・投てき	108.9	19	5.73	貝塚市	41	37	貝塚リトルシニアリーグ①	87.4	8	10.93	貝塚市
12	5	住友ゴムGENKI①	108.0	10	10.80	泉大津市	42	20	ホッピーズ	87.2	13	6.71	堺市
13	22	岸和田健康クラブB	107.4	8	13.43	岸和田市	43	50	ぼちぼちいこ会	86.0	18	4.78	泉南郡熊取町
14	49	SRIRC	106.8	7	15.26	神戸市垂水区	44	27	ランニングハイボール	85.7	2	42.85	阪南市
15	10	貝塚一中女子長距離	106.3	9	11.81	貝塚市	45	3	ぼちぼちいこ会II	84.0	16	5.25	岸和田市
16	4	ヨコガワランナーズクラブ	105.6	13	8.12	泉南郡熊取町	46	41	貝塚リトルシニアリーグ③	83.8	10	8.38	貝塚市
17	25	日新製鋼 走ろう部	105.2	20	5.26	泉佐野市	47	39	貝塚リトルシニアリーグ④	83.4	9	9.27	貝塚市
18	7	貝塚一中男子短距離	104.9	12	8.74	貝塚市	48	34	TEAM・KENTO	81.0	2	40.50	貝塚市
19	1	かんくうクラブ	104.4	15	6.96	泉佐野市	49	43	燃えぬえ-フットボール 80系	79.3	13	6.10	大阪市東成区
20	48	貝塚ランニングクラブ	104.0	16	6.50	貝塚市	50	44	ぼちぼちいこ会	79.2	4	19.80	泉南市
21	42	泉南走ろう会	103.1	10	10.31	泉南市	51	53	マニアックス	78.7	7	11.24	河内長野市
22	2	HMF D	101.5	10	10.15	泉南市	52	31	ROAD★STAR	77.5	14	5.54	守口市
23	18	岸和田薬走会	101.1	10	10.11	岸和田市	53	40	貝塚リトルシニアリーグ⑤	77.0	9	8.56	貝塚市
24	23	岸和田健康クラブ 年金ゲーム	98.4	9	10.93	岸和田市	54	47	はるか	74.8	9	8.31	貝塚市
25	12	アップUP-パージョンUP2	98.0	5	19.60	貝塚市							
26	15	40年会	97.2	19	5.12	貝塚市							
27	54	DHL大阪北	97.0	6	16.16	堺市							
28	8	貝塚一中女子短距離	96.8	14	6.91	貝塚市							
29	26	ロッキー&ピンキーズ	96.6	16	6.04	岸和田市							
30	36	TEAM BMI 25 OVER	95.3	18	5.29	東大阪市							

作ってみました!

スタミナ肉豆腐



スタミナ肉豆腐
材料(4人分)
・タマネギ1個
・ニンニク4片
・ブタ薄切り肉200g
・木綿豆腐1丁
・ニラ1把
・調味料
さとう、酒各大さじ2杯
しょうゆ大さじ4杯
水1/2カップ
油大さじ1杯

植山君今月のテーマの素材を使って男性でも簡単にできる料理を廣世さんに挑戦していただきました。これは正しい方法でしょうか? 廣世君ニラを入れるときに豆腐をあまり崩したくないのですが、どうしたら豆腐を崩さずにニラに火を通せるでしょうか。植山君スプーンの腹や木杓子などでそって豆腐をよけたところにニラを入れ、煮汁をスプーンなどでかけたりすると比較的崩れやすいですよ。

廣世君肉をやわらかく煮るために、少量の酒に5分ほどつけこんでみました。これは正しい方法でしょうか? 植山君酒で下味をつけるとうまみが増します。やわらかくするには酒と一緒に生薑のすりおろしをみもむといいでしょう。栄養のバランスをよくするために薄く切ったにんじんやささがきにしたごぼうなどをいれ、煮汁をスプーンなどでかけたりすると比較的崩れやすいですよ。

廣世君スタミナがつくかとも思い、ニンニクのたまり漬けをアレンジで加えてみたらちよっとした、和風タルタルソースのように、美味でした。植山君アレンジ①として加えていただきましたね。アレンジ②としてニンニクマヨ(マヨネーズ、みそ同量、ニンニクのたまり漬け)もおいしいですよ。それぞ

れにすりごまを加えると香りもよく、栄養面もありです。このニンニクマヨを使ったサラダにビタミンB1が豊富な食材と組み合わせるとな、お疲労回復に効果的な食事になるので、スタミナ肉豆腐のレシピと組み合わせたいときは、温野菜十勝のしやぶしやぶや大豆缶詰などと和えるといいと思います。

ラッキョウ入りマヨネーズドレッシング



ラッキョウ入りマヨネーズドレッシング
材料(4人分)
・甘酢漬けラッキョウ10粒
・マヨネーズ大さじ4杯

植山さんのコメント
ヨーグルトを組み合わせたいのはいいですね。1回の食事としてまとめると、ごはん、スタミナ肉豆腐、温野菜のラッキョウマヨネーズ和え又は具だくさんの味噌汁(ごぼうや大根、にんじん、ねぎ、豆乳など)ヨーグルト、季節のフルーツとなります。

独身サブスリーランナー 廣世(36歳)の感想

肉豆腐のスープも美味で、最後ご飯にかけて全部いただきました。お肉をたくさんとらなくてはと思い、デザートはヨーグルトにしました。これに季節のフルーツを混ぜればよかったです。思っていたよりは、特にありませんでした。今回は、もともとセッティングしている時間を含めて全部で40分ほどで完成しました。ラッキョウ、ニンニクの風味め以外、レシピどおりで、具材も使い切り、なかなかよい配分でした。

植山さんの提案する簡単調理レシピにあなただもチャレンジしてみませんか? 実際に料理を作ってみてくださる男性(独身、職歴10年以上)を募集します。挑戦して下さる方は積極的に料理チャレンジャーと書いて runners@runners.co.jp まで

● 福知山マラソン
毎年参加していたメンバーも段々少なくなり今年一緒に走ったのは、和田さん、堀池さん、岡田の三人でした。しかし、別に芝本さん夫婦もマラソンツアーでこられていました。芝本さんは、その前の東京国際女子マラソンでも三時間三十四分台で走られたばかりで福知山にも参加、三時間三十一分四十八秒で年代別でも二位に入賞されました。因みに、残り三人も何とか完走はできました。和田さんも腰痛が思う様に出来なかつた事と当日は雨の予想で行くのも渋っていたようですが、四時間二十八分五十二秒で四時間十五分台の自己最低の走りになってしまったので、今年は何としても四時間を切る事を目標にして走り何とか三時間五十五分五十三秒で走ることができました。心配された天気も何とか持ちこたえて大会が終わり神戸に帰ってきた頃から雨が降り始めラッキーな大会になりました。

3. 大会案内
● 龍神温泉ハーフマラソン
十二月三日
昨年は酷い雪の中でのレースとなりました。今年はどうなるか分りませんが、参加者は、和田さん、堀池さん、森野さん、岡田と走ろう会ではありませんが、何時も一緒に走っている南さんの予定です。新家の出発時間は、何時も同じ六時頃にしたいと思います。

4. 忘年会
先月の機関誌にてお知らせしました十二月九日(土)の忘年会ですが、会場をりんくうのワシントンホテルでのバイキングコースで行うことに決まりました。参加される方は、連絡願います。時間は十二時三十分から十四時までの二時間です。又、当日例会で少し走ってからの移動になりますが、例会に参加されない方は、直接会場へお願いします。

5. 作ってみませんか!
料理の心得のある林さんが、推奨するスタミナ料理です。自分で出来ない方は、チヨット奥さんに頼んで作ってもらっては、如何でしょうか。

2006年月別走り込み km

名前・月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
石井 繁貴	189											
今仁 正義	192	142	117	170	353	282	245	243	135	329		
岡田 盛助	235	243	258	308	193	322	214	220	288	315		
芝本 鈴代	387	409	473	460	535	500	468	486	545	547		
出口 牧	450											
和田 年弘	184	125	163	173	140	77	105	3	13	100		
西野 盛隆	158	—	98	170	163							
堀池 一夫	125	167	70	100	141	110	171	101	134	180		
宮下 哲	0	0	0	50	50	50						
西 和秀	80	122	88	108	138	80	80	120	90	135		
栗野原会長	126	100	80	78	75	101	60	120	70	110		
森野 卓也	0	0	0	30	45	115	30	140				

* 今仁さんも博多に単身赴任されてからは月間の走行距離も増えられた様です。又、独身気分を満喫されていますね。
* 芝本さんもパートをされる中毎月500キロ前後をコンスタントに、こなしておられます。何処にこのパワーがあるのか驚くばかりです。