

# 泉南走ろう会

泉南スポーツ社  
0724(83)4663

例会

・八月九日(日)

八時 集合

場所 種河神社

・八月二十三(日)

八時 集合

場所 種河神社

1. 大会案内

● 和歌浦ベイマラソン 十月二十五日

昨年、この大会に初めて参加しましたが、会場が海南マリーナシティでハーフのコースは和歌浦片男波の折り返しで途中周回もありチョット複雑ですが、参加者も多く特に若い女性が多い様に思いました。また、レース終了後は、取れ取れ市場で美味しい海産物の食事が楽しめます。今年初めての方にはお勧めな大会かと思えます。

大会参加費 3500円

スタート 9時30分

● 四万十ウルトラマラソン 十月十八日

昨年もこの大会に参加しましたが、走ろう会からは、私と今仁さんの二人でした。今年も6月の申し込み時点では右足太ももを痛めていたので抽選に当たってからの参加するか、あきらめるか考えることにして迷いながら申し込みました。先日、当選の通知が届きました。今年も、和田さんも一昨年に続き申し込みを行い、同じく当選されましたが、参加されるか迷っておられるようです。今仁さんは、今回も参加されるのか分かっていませんが、多分参加されるのではないかと思います。因みに昨年ウルトラ初挑戦で、見事完走した私の会社の友達も今年参加することになっています。

2. 夏の練習について

今年は、天候不順でまだ梅雨明け宣言がされないで8月になるうとしています。また、山口県や福岡県では大雨のため大きな被害がでています。蒸し暑い時期でもあり仕方の無いことですが、ランナーにとつては夏のぎらぎらした中で練習するより少しは走りやすいかも知れません。この時期早朝であれば早い人は、5時頃には走り始め30キロを走る人もいるかと思いますが、普通は、20キロ程度が良いところではないでしょうか。そして、走るコースにも寄るかと思いますが泉南地区では遅くてもあまり日の当たらないコースとして上之郷からりんくうに掛けての高速下は、日陰で結構走ることができます。距離も片道5キロ足らずで折り返せば、10キロ程度にはなります。一度試してみてください、如何でしょうか。

09年走行距離

氏名		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
芝本 鈴代	月	520	419	360	450	491	503		
	累計	520.0	939.0	1,299.0	1,749.0	2,240.0	2,743.0		
今仁 正義	月	212	209	203	255	257			
	累計	212.0	421.0	624.0	879.0	1,136.0			
堀池 一夫	月	130	180	88	72	163	89		
	累計	130.0	310.0	398.0	470.0	633.0	722.0		
栗野原泰正	月	50	50	90	50	40			
	累計	50.0	100.0	190.0	240.0	280.0			
岡田 盛助	月	365	271	331	269	192	101		
	累計	365.0	636.0	967.0	1,236.0	1,428.0	1,529.0		
西 和秀	月	120	125	110	120				
	累計	120.0	245.0	355.0	475.0				
石井 繁貴	月	0.0	0.0	184.0	233.0	303.0	385		
	累計			184.0	417.0	720.0	1,105.0		
和田 年弘	月								
	累計	0.0							
岡元 邦博	月	233	278	295	165				
	累計	233.0	511.0	806.0	971.0				

# 駆ける魂



マスターズ・マラソン 保坂 好久 (60歳) ①

生まれ育った静岡県南伊豆町の実家は海水浴場として有名な弓ヶ浜海岸に近かった。ぜんそくを患った保坂好久は小学校に進んだころから砂浜を走り始めた。「夕方に走った方が楽に眠りにつけた」のだという。「あのころ、砂浜を走ったことがいま生きている」小学5年のとき、県の教員陸上大会で優勝経験のある教師が海岸で練習するようになった。ある日、競争すると保坂が勝った。足首まで砂に沈む海岸のこと。走り慣れた少年に分があったらしい。保坂はこの勝利で競技の楽しさを知り、中学で陸上に取り組み、中学の県大会2000円で優勝。土肥高(静岡)では県東部大会の10キロロードをはたして走って勝った。

## 「走りの鬼」から「伝道者」へ

頻繁にシューズを買い余給がなかったことに加え、一九六〇年ローマ五輪の男子マラソンをはたして制したアベベ・ビキラ(エチオピア)にあこがれていたのだという。  
大学に合格したものの、家庭の経済事情で進学を断念、就職とともに陸上から離れた。替わりに始めたサーフィンで力を付け、40歳の八九年には全日本選手権グランドマスタークラスを制覇。そんな中、35歳で再び走り始めていた。最初はサーフィンのための体力強化が目的だった。  
42歳の九一年に地元の一ノ木に挑み優勝。懸賞としてポノルマラソンへの旅をゲットすると、その初めてのフルマラソンで2時間31分19秒を記録した。自己ベストは45歳のときのびわ湖毎日で出した2時間25分28秒。51歳まで毎年、2時

## 仲間の助力あつての快挙

間30分を切り続けた。当時の保坂を知るランニング仲間は話す。「あのころは一人で鬼のように走っていたので、近寄りかたかった」。その鬼が近年、だいに丸くなったという。公園でランニングやウォーキングを楽しむ人に「いっしょに走ろうよ」と誘う。それは、走る仲間の重要性に気付いたからでもある。  
世界記録を狙い始めたころから練習の量を増やし、負荷を高めた。「一人ではとても耐えられない」。ゆっったりとした12キロのウォームアップでは「女性に並走してもらおうとちょうどいい」。坂道でのきついインターバルでは主に若い男性を伴って走る。  
保坂の猛烈な練習をすべてこさせる者はなかなかいない。だから仲間を増やして、少しずつ付き合ってもいい。無理をさせず「きよを連載します。」  
うはこのへんでやめておきな」と促すのは、翌日も参加してもらったためだ。ときどきに10人を超すランナーが集まる。褒め上手と評判の保坂はいわば愛好者を増やすランニングの伝道者だ。  
二月の別府大分毎日マラソンで「世界記録」を出せよとの、仲間の助力があったこと。ペースが落ちた終盤、市民ランナーが入れ替わり立ち替わり保坂を囲んで、励ましながら引っ張った。「オレは幸せだね。世界記録は一人では出せなかった」と保坂は心から感謝する。  
いま日本は空前のランニングブームに沸く。保坂の快挙は日本の市民ランナーの世界の底力を示すものでもある。(敬称略)

次回は「シアトル・マリナーズ監督 ドン・ワカマツ」を連載します。