

平成21年11月26日発行

No.335

# 湘南走らつ会

連絡先  
湘南スポーツ社  
0724(83)4653

## 例会

十一月十三日(日)

九時 集合

十二月十九日(土)

九時 集合

場所 種河神社

練習後忘年会となります。参加される方は、事前に連絡頂ければ新家駅に迎えに行きます。

## 忘年会について

先月の機関誌で今年の忘年会を12月19日(土)に行なうことをお知らせしましたが、場所、時間が決まりましたのでお知らせします。会員の多くの方の参加をお願い致します。参加される方は、12月13日(日)までに岡田まで連絡願います。

場所：銀屋別館(新家)

時間：12時00分より

料理：焼き肉＆しゃぶしゃぶ

会費：4300円(飲み放題)

尚、いつもの事ですが、例会に引き続き忘年会となります。例会に参加される方は走る準備の方もお願ひします。

## 大会結果

十月二十五日

この大会、年々人気が高まり参加者が増え続けています。当初は、三千人程でした

が、現在では一万人を超す大きな大会となり申し込みも早く行わないで参加出来ない様です。又、気になるのが参加者に女性の方が多い事と参加された方のファッショ

ンが今のランニングブームにあやかってかカラフルな姿で参加されているのには驚きです。最近は以前のようにランニング雑誌を買うことも少なくなっていますが、先日、書店に行きスポーツ誌のコーナーに色々なランニング雑誌が発行されていました。今回も、ベストタイムではないかと思いますが、1時間23分台で走られ完全復活の様です。

今回の大会には、堀池さん、西さん、芝本さん夫婦、住吉さん、西田さん、石井さ

んが参加されていました。今年になつて石井さんには熊取ロードレース、桃源郷マ

ラソン以来でした。今回は、ベストタイムではないかと思いますが、1時間23分

台で走られた方が良いのにも驚きました。

## 吉野川ハーフマラソンについて

私は89年から走り始め20年が過ぎました。今までに参加した大会の記録を色々と

整理をしていて始めて気づいたのですが、この大会に一番多く参加していました。

しかし、今年は春からの故障もあって参加を取り止めたことで続いていた連続出場

が途絶えてしまい今は少し悔やんでいる所です。因みにこの大会への初参加は90年

で前会長の達さんと栗野原会長と電車で参加し、当日大雨で雷やコースの土砂崩れ

で大会は中止でした。その後も出場していましたが、94年、97年の2回の不参加がありま

す。そんなおり今年は参加していないはずなのに何故か大会事務局から記録

証が送られてきました。日にちも間違いないく09年11月一日の日付になつておりタ

イムは昨年のタイムと同じになつっていました。こんなええ加減なことがあって良い

のでしょうか。

## レースのエントリー早めに

11月～来年4月の主なフルマラソン(岐阜)  
11月8日・いびがわ(岐阜)  
・湘南国際(神奈川)  
・下関海響(山口)  
・つくば(茨城)  
22日・福知山(京都)  
23日・河口湖(山梨)  
29日・N A H A (沖縄)  
12月6日・青島太平洋(宮崎)  
13日・防府(山口)  
20日・加古川(兵庫)  
<2010年>  
1月10日・いぶすき菜の花(鹿児島)  
31日・勝田全国(茨城)  
・館山若潮(千葉)  
・愛媛(愛媛)  
2月21日・泉州国際市民(大阪)  
28日・東京(東京)  
3月7日・おぎなわ(沖縄)  
・篠山(兵庫)  
21日・荒川市民(東京)  
28日・佐倉健康(千葉)  
4月18日・長野(長野)  
・かすみがうら(茨城)  
25日・どくしま(徳島)

## すぐ定員オーバー

ソン(1次募集)は9日間、湘南国際マラソンは18日間で募集枠がいっぱいになった。

日本マラソンブームの火を

でフルマラソンの大会が開催され、多くの人が参戻して、回大会の倍率はフルマラソンにエントリーしたほうがいい。

今年4月に開かれた長野マラソンは、参加者募集を開始してから時間で8000人の定員に達した。11月のハーフマラソンは、同じ東京で開催される1月

抽選で漏れた大量のランナ

が、同じ東京で開催される3月の荒川市民マラソンに流れるとみられている。

岡田様

ご無沙汰しています。いつも会報の編集、発行いただきありがとうございます。

何年もの間まったく走っておらず会報は読むだけでしたが、今年 6 月中旬から再始動し、少し走れるようになってきたところで「吉野川ハーフマラソン大会」に出場してきましたのでご報告がてら投稿いたします。

また皆さんと走れる日を楽しみに続けていきたいと思っています。次は来年 2 月の「泉州国際マラソン」にエントリーしています。

先日「吉野川ハーフマラソン」に行ってきました。2002 年 2 月の泉州国際マラソンに出て以来、久しぶりの大会出場です。いつも会報は読んでばかりでしたが、ランナー復帰の第 1 歩を踏み出しましたので今日は報告します。

この 7 年間まったく走っていない体はどんどん丸くなり、階段を上ると膝が痛むほど筋力は衰え、「これはヤバイ」ということで、6 月中旬歩くことから始めました。7 月、歩きなれてきたところでゆっくり走り始め、9 月になると走るのにも慣れ、体重も 5 キロ減少! 膝の痛みも感じなくなり「何か目標を。」と考え「吉野川ハーフマラソン」にエントリーしました。

11 月 1 日、ちょうど仕事が休みだった主人と車で奈良県五條市へ。田舎の大会にもかかわらずなかなか駐車場が見当たらず、受付ギリギリまで車でウロウロするはめに。田舎なだけに車での来場者が多いのもわかるが…。スタートまで会場（五條東中学校）前のコンビニで珈琲タイムをして過ごす。今回はきっちり練習してベストタイムを目指すというような状態ではないので特に緊張もなく、「完走できるか」という不安が少しと「ハーフぐらい走れる」というお気軽な気持ちで臨みました。

午前 10 時、少し遠慮して最後尾の少し前よりスタート。自分の走るペースが 1 キロ何分なのか、以前は体で大体わかったのも今はまったくわからない。とりあえず自分の走れるペースで走ってみる。はじめの 1 キロ程で折り返しがあるので折り返してくるランナーを見ながら気を紛らわし、エントリーナンブにあった芝本さんを探す。さすがに早い! あっという間に数人のランナーと芝本さんにすれ違う。こちら側はたくさんのランナーでぶつかりそうにつめて走っているが、前の方は颯爽と走っている。しかし、これは以前もいつもそうだった事。レースに出ているという実感で気分も高揚する。折り返しにやってくる。ここで今自分がいる位置がわかる。実はウエストポーチに万が一用に携帯電話と小銭を入れていたが、時計をしていなかったので、何分走ったのかペースがわからない。ゴールは 2 時間 30 分制限、途中に 2 箇所ぐらい（？）閑門があったはずで、それは通過したい。折り返して見た後続ランナーを見て驚いた! 「少ししかいない！」ほぼ最後尾からスタートしたのだから当然といえば当然なのだが、「これではあんまりなのでは…完走もヤバイのか…」一気に焦りと不安でいっぱいになった。しかも前日の天気予報では「曇りのち雨」の予報だったので空はきれいに晴れてお日様が照りつけて暑い。帽子もかぶってないし更に焦る。とにかく下を向いて周りを見ず、少しペースをあげて黙々と走った。体が楽になったり、重くなったりと繰り返しながら無心に走った。10 キロ地点に到着。今何キロか何分走ったのか初めて知った。10 キロの時計は 1 時間 1 分 30 秒を表示していたので少しホッとした。これだとゴールが少し見えてきたように思えた。13 キロを過ぎたところで沿道より「お~い！」と聞いたことのある声がかかる。一緒に来た旦那が（旦那は普段もまだ走ってません）いたのにビックリ。思わず応援に重くなってきた足が少し軽くなる。15 キロを 1 時間 30 分 30 秒で通過。（15 キロの係員さんが教えてくれました）ここまで来ると前半走った道を戻るので気分的、体的にも楽。のはずが、さすがマラソンそうはいかない。ゴールはまだかと早く終わりたい気持ちばかりでなかなか進まない。上り坂の度に「この坂で上りは最後」と何度も自分に言い聞かせ、歩きたい気持ちを何度も戒め走り続けた。そして 7 年ぶりのゴール！ 2 時間 6 分 34 秒！ タイムもそこそこ、走り切った自分に大満足。納得の復活レースでした。

次は来年 2 月の泉州国際市民マラソンにエントリーしています。フルマラソンは今回のように根性だけでは走りきれないですが、ひとつ自信に更に練習しようと思います。走ろう会の皆さんに会うのを楽しみに。

真鍋 裕香

#### 09年走行距離

氏名 鈴代	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
芝本 鈴代	520	419	360	450	491	503	447	219	201	491		
	累計	520.0	939.0	1,299.0	1,749.0	2,240.0	2,743.0	3,190.0	3,409.0	3,610.0	4,101.0	
今仁 正義	212	209	203	255	357	191	208					
	累計	212.0	421.0	624.0	879.0	1,236.0	1,427.0	1,635.0				
堀池 一夫	130	180	88	72	163	89	32	150	142	88		
	累計	130.0	310.0	398.0	470.0	633.0	722.0	754.0	904.0	1,046.0	1,134.0	
粟野原泰正	50	50	90	50	40	50	65	40				
	累計	50.0	100.0	190.0	240.0	280.0	330.0	395.0	435.0			
岡田 盛助	365	271	331	269	192	101	245	276	290	356		
	累計	365.0	636.0	967.0	1,236.0	1,428.0	1,529.0	1,774.0	2,050.0	2,340.0	2,696.0	
西 和秀	120	125	110	120	150	120	120	140	140	130		
	累計	120.0	245.0	355.0	475.0	625.0	745.0	865.0	1,005.0	1,145.0	1,275.0	
石井 繁貴	0.0	0.0	184.0	233.0	303.0	385	329	238	160	267		
	累計			184.0	417.0	720.0	1,105.0	1,434.0	1,672.0	1,832.0	2,099.0	
和田 年弘	152	95	45	81	57	50	166					
	累計	152.0	247.0	292.0	373.0	430.0	480.0	646.0				
岡元 邦博	233	278	295	165								
	累計	233.0	511.0	806.0	971.0							