



# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
072-483-4653

## ▽例会予定

- 9月04日(日)  
場所 種河神社(8時集合)
- 9月18日(日)  
場所 種河神社(8時集合)  
※10月からは9時集合となります

## ▽泉州マラソン申込受付まもなく開始

昨年は受付開始後すぐに締め切りとなっています。  
東京マラソン抽選待ちの方も保険と思い、早めに申込をしましょう。

泉州国際市民チャリティマラソン2012

開催日: 2012年2月19日(日)  
開催地: 大阪府(堺市他)  
エントリー期間: 2011年9月1日~2011年9月30日

ランテスNo: 00234

関西国際空港の開港を記念して始まった大会。都市部の幹線道路を走れる公認コースも魅力のひとつです。

Runners Chip 大会100選 フルマラソン 100選

前回大会のレポートと評価  
大会オフィシャルサイト

連絡事項 NOTIFICATION

●参加料の入金先着による定員締切となりますので、早めのご入金をお勧め致します。

射日光も少なく、マラソンには絶好の天候でした。

氏名:栗野原 泰正  
ナンバー:2307  
種目:10部 10K男子60歳以上

### 個人記録詳細

出場種目	10部 10K男子60歳以上
距離	10 km
タイム(グロス)	0:59:57
タイム(ネット)	
種目別順位	104/223
総合順位	855/1449

### タイムリスト

計測ポイント	スプリット	ラップ
Goal	00:59:57	

氏名:堀池 一夫  
ナンバー:3946  
種目:15部 ハーフ男子60歳以上

### 個人記録詳細

出場種目	15部 ハーフ男子60歳以上
距離	21.0975 km
タイム(グロス)	2:00:47
タイム(ネット)	
種目別順位	64/147
総合順位	795/1347

### タイムリスト

計測ポイント	スプリット	ラップ
Goal	02:00:47	

氏名	ナンバー	グロスタイム	ネットタイム	種目名	種目
道野 智	3308	1:46:33		10部 ハーフ男子40歳代	121

- 10月7日(金)~9日(日)  
長崎橋湾岸スーパーマラニック秋のステージ

273kmの部 今仁

- 10月16日(日)  
第17回四万十川ウルトラマラソン

100kmの部 岡田、田中

- 10月23日(日)  
第11回和歌浦ベイマラソンwith hジャズ

岡田、西

- 10月30日(日)  
第1回大阪マラソフルの部 今仁

- 11月20日(日)  
第1回神戸マラソン

当選:  
落選:今仁

- 11月23日(水・祝日)  
第21回福知山マラソフルの部 岡田、西、



第21回 福知山マラソン  
第12回 全日本盲人マラソン選手権  
兼 ロンドンパラリンピック推薦選手選考レース

2011年11月23日(祝)  
16:30am START / 42.195km

お知らせ  
申し込み期間のご案内  
【マラソンフルコース(10km・2km・8km)】  
RUNTES(インターネット).....8月22日(水)~8月16日(水)  
専用申込書(郵便振替)スポーツショップ...8月22日(水)~8月31日(水)郵印有効

## ▽大会結果

- 8月28日(日)  
第32回神鍋高原マラソン全国大会  
栗野原、西、堀池、和田、道野(原燃工)

2011年8月28日(日)「第32回兵庫・神鍋高原マラソン全国大会」が開催されました。

5000人のランナーが、かなべ高原の風を感じながら力走しました。  
天候くもり、気温23℃ 涼しい朝で、直

ファミリージョギング、5kmコース、10kmコース、ハーフマラソンを各年代別のエントリーで、各自思い思いのペースで公道コースを走りました。

## ▽大会予定

- 9月25日(日)  
第25回彦根シティマラソン  
10kmの部 西、今仁  
参加賞:ひこにゃんTシャツ  
抽選:あり

- 11月27日(日)  
第36回河口湖日刊スポーツマラソフルの部 今仁

- 12月4日(日)  
竜神温泉木の郷マラソン

- 12月4日(日)  
奈良マラソン  
受け付け終了

●12 月 18 日 (日)  
**第 29 回吉野川師走マラソン**  
 (旧吉野川ハーフマラソン)  
 奈良県(五條市) 事務局締切 2011 年  
 10 月 31 日 (消印有効)  
 (RUNNET でエントリー不可)

●24年3月11日(日)  
**京都マラソン 2011**  
 エントリーが 8 月 22 日開始されま  
 した。  
 申し込みはインターネットで、9 月 2

2011/08/24

エントリー者数が 15,000 人を超えました。

京都マラソン 2012 のエントリー者数が定員

(15,000 人 うちペア駅伝 100 組 200 人) を

超えました。

これにより、参加ランナーは抽選による決定とな  
ることをお知らせします。

エントリー手続きを行う方は、[申し込み方法・エン  
トリー](#)のページよりお進みください。

0 日 (火) 17 時まで、  
郵便振替は、9 月 13 日 (火) 当日消印  
有効。

### ▽芝本さんがケガ！

泉南走ろう会でダントツの練習量と実績の  
ある芝本さんが残念ながら怪我をされました。  
シーズンインを目前にしてしばしの  
休養をとということでしょうか？芝本さんからの  
メールを紹介します。(本人の了解をもち  
らっていないので、一部伏字にしました)

7月の走行距離は502、3キロです。私は今、産  
後の手伝いに千葉にきてあります。お嫁さんと孫  
は、明日退院なのですが……………私は  
昨日朝、雨のなか走っていて転んで、左肘を骨  
折して今、船橋の病院に入院しています。水曜  
日が手術で金属で骨をつなげるそうです。退院  
して大阪に帰ってリハビリです。〇〇年間生き

てきて骨折したのは初めてです。よりによって  
今、骨折しないでいいのに。家族みんなに申し  
訳ないやら情けないやら。息子には、もう走るの  
はやめてるとお説教されて、ほんとうに思案中  
です。走って転んで、ケガするのは自分が痛い  
だけだけれど、家族や孫に迷惑をかけるのはよ  
くないので、考えさせられます。当分、例会休  
みますので、みなさんによろしくお伝えください。  
私の今後の結論がでたらまた連絡します  
。今にさん、悪いのですが、岡田さんに一報  
してくれませんか。すみません。



### ▽大会結果(その2)

珠洲トライアスロンの結果北國新  
聞とニュースをピックアップしました。  
大会参加記事は次号に掲載予定で  
す。

### 鉄人、奥能登で激闘 トライア スロン珠洲大会

第22回トライアスロン珠洲大会(28  
日・珠洲市内=同大会実行委員会主  
催、北國新聞社、県、珠洲市共催)全  
国各地から能登半島最北端に集結し  
た鉄人1096人が鉢ヶ崎海水浴場か  
ら水泳でスタート、自転車、ランニング  
で世界農業遺産に登録された「能登の  
里山里海」の大自然を回るコースを舞  
台に白熱したレースを繰り広げた。

長距離のAタイプ(水泳2・5キロ、自  
転車101・4キロ、ランニング23・3キ  
ロの計127・2キロ)は、男子で地元石  
川勢の北方則康(金沢)、女子で松本  
華奈(島根)がいずれも2連覇を果たし  
た。

Bタイプ(水泳1・5キロ、自転車50・7  
キロ、ランニング10・2キロの計62・4  
キロ)は、男子で木庭和彦(兵庫)が3  
連覇、女子は石川勢の杉本梨恵子(津  
幡)が初優勝を果たした。3人一組で1  
種目ずつリレーするRタイプ(同)には  
25組が出場し、川崎重工トライアスロ  
ン部Aが制した。

このほかの石川勢は、Aタイプ女子  
で山下明子(白山)、Bタイプ女子で板  
坂陽子(かほく)がそれぞれ5位入賞。  
RタイプでIRONMAN珠洲が2位に入  
った。



勢い良くスタートする選手=珠洲市蛸島町の  
鉢ヶ崎海水浴場



珠洲市ホームページから

第 2 2 回トライアスロン珠洲大会【総合記録】 - Aタイプ -

2011 年 8 月 28 日

総合順位	No.	氏名	年齢	性別	居住地	総合記録	スイムラップ*	S 順	バイクラップ*	B 順	スプリット	通過	ランラップ*	R 順	男子順位	女子順位	年齢区分	年齢別順
351	236	宇都宮 浩	50	男	大阪府	07:36:43	0:55:46	358	4:07:33	368	5:03:19	359	2:33:24	339	337		50-54M	26
352	114	木原 康統	36	男	石川県	07:37:18	0:46:57	100	3:55:15	253	4:42:12	206	2:55:06	488	338		35-39M	84
353	87	寺田 清	60	男	石川県	07:37:24	0:48:13	132	4:00:35	303	4:48:48	253	2:48:36	446	339		60- M	10
354	183	川島 正行	65	男	青森県	07:37:58	0:56:26	376	4:11:07	397	5:07:33	389	2:30:25	319	340		60- M	11
355	112	川上 睦一	55	男	長野県	07:38:10	0:52:16	252	4:17:58	431	5:10:14	403	2:27:56	293	341		55-59M	17
356	518	柳 良昭	51	男	富山県	07:38:14	0:57:40	418	3:49:22	205	4:47:02	234	2:51:12	461	342		50-54M	27
357	160	齊藤 和也	48	男	埼玉県	07:38:25	0:57:35	415	4:06:08	350	5:03:43	362	2:34:42	354	343		45-49M	57
358	568	岡田 盛助	61	男	大阪府	07:38:31	0:53:35	304	4:02:37	325	4:56:12	311	2:42:19	408	344		60- M	12
359	157	青木 保光	53	男	埼玉県	07:38:37	0:57:39	417	3:47:35	194	4:45:14	224	2:53:23	477	345		50-54M	28

# 第22回トライアスロン珠洲大会

## 【大会要項】

### 日 時

平成23年8月28日 (日)

競技スタート (Aタイプ・Bタイプ共ウェーブスタート方式)

Aタイプ 第1ウェーブ 7:00 第2ウェーブ 7:05 第3ウェーブ 7:10

Bタイプ 第1ウェーブ 9:30 第2ウェーブ 9:35 第3ウェーブ 9:40

Rタイプ 第1ウェーブ 10:00 (参加人数によりスタート時間の変更あり)

### 競技内容

種目	Swim (スイム)	Bike (バイク)	Run (ラン)	トータル
Aタイプ	2.5km	101.4km	23.3km	127.2km
(制限時間スタートから)	1時間40分	4時間40分	3時間00分	9時間20分
Bタイプ	1.5km	50.7km	10.2km	62.4km
(制限時間スタートから)	1時間10分	3時間00分	1時間20分	5時間30分
Rタイプ (リレー)	1.5km	50.7km	10.2km	62.4km
(制限時間スタートから)	1時間10分	3時間00分	1時間20分	5時間30分

☆Rタイプは3人1組でスイム・バイク・ランをリレー方式で競技します。

☆Swimゴール時刻=Bikeスタート時刻として計測 ☆Bikeゴール時刻=Runスタート時刻として計測

### ▽情報

#### 足がけいれんしたときの対処法

レースや練習中のトラブルとして足のけいれんを起こすことがあります。

足のけいれんは、(1)寒さや冷え、(2)局所の筋肉疲労、(3)血液・筋肉のイオンバランスの乱れ、などの原因が複雑に關与して起こります。どこの筋肉でも、条件がそろえばけいれんを起こす可能性があります。

けいれんが起きたら、走ることができても、まずペースを落とし様子を見ましょう。おさまらない場合は、立ち止まってストレッチをします。けいれんした筋肉をゆっくりと伸ばすように行います。寒さが原因にな

っている時は、衣服を着て保温を心がけたり、軽いマッサージで筋肉を温め、ほぐしたりします。暑い季節によく起きる熱けいれん(汗による塩分喪失で起こる)は、水分や塩分をとるといいでしょう。

たびたびけいれんを起こしていると、起こりそうな予感のする場合があります。そんな時は、無理せず早めにペースを落とし、けいれんが起きるのを避けましょう。頻繁にけいれんが起きるといことは、やはり1カ所の筋肉に負担がかかる走り方をしているということです。フォームのバランスはいいか、もう一度見直してみてください。

けいれんを予防するには、カリウ

ムの豊富なバナナを取ったり、水よりもスポーツドリンク(イオン飲料)で給水するといいでしょう。さらに大切なのが、ウォーミングアップ。特に寒い時期は、冷えから来るけいれんもあるので、入念なアップが必要です。(RUNNETから)



▽走行報告

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平均
芝本 鈴代	492.0	440.4	480.2	512.3	477.5	495.6	502.3						485.8
岡田 盛助	301.0	293.0	323.0	152.0	355.0	259.0	206.0						269.9
西野 隆盛	160.0	194.0	235.0	179.0	213.0								196.2
今仁 正義	198.0	146.0	180.0	108.6	161.0	154.8	130.0						154.1
堀池 一夫	128.0	78.0	124.0	81.0	82.0	69.0	108.0						95.7
西 和秀	90.0	110.0	80.0	110.0	100.0	80.0	120.0						98.6
和田 年弘	104.0	133.0	53.0	128.0	50.0	0.0							78.0
栗野原 泰正	0.0												#####

▽ひかり通信

会報を保存するのに左閉じにして欲しいと言う意見がありました。記録や日付など縦書きでは表現しにくいことも多いので、合わせて横書きにしてみました。度々フォームが変わり申し訳ありません。それにしても会報がすてられずに保存していただけるだけでもありがたいと思っています。

大阪に帰省した時は例会のホームコースを逆に走るのですが、時間が遅いせいかなかなか皆さんに会えない中、お盆は岡田さんに会いました。他に気に入っているコースが左の地図にある永楽ダムハイキング西コースを雨山に尾根伝いに行くコースです。高低差は300mくらいですが雨山からは関西空港がよく見えます。

(今仁)

例会に出られない場合の原稿送付先

電子メール：

[right.imani@nifty.com](mailto:right.imani@nifty.com)

ホームページ：

<http://homepage3.nifty.com/imani/>

「知らない道を」→検索

永楽ダム西ハイキングコース

