



泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

▽例会予定

●10月02日(日)

場所 種河神社(9時集合)

●10月16日(日)

場所 種河神社(9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終了

今年の受付期間は9月1日から9月30日までとなっていました。5日間で定員オーバーとなり、早々と締切になりました。

参加費が8千円もするのに4千人が申し込むとはマラソンブームはまだまだ続きそうです。人気大会はネットにつながることから戦いが始まっているようです。

▽マラソン大会に対する台風の影響

大震災に続いて台風12号、15号により紀伊半島のマラソン大会の開催が危ぶまれています。思いつくだけでも以下がありますが、マラソン大会どころではないところもありそうです。どうなるのでしょうか？

和歌浦ベイマラソン with ジャズ
吉野川師走マラソン
竜神温泉木の郷マラソン
十津川マラソン
口熊野マラソン

▽大会結果

●8月27日(土)~28日(日)

珠洲トライアスロン

岡田

1996年初めてこの大会に参加してから16年が経ちで今回10回目の参加となりますが、当初の参加者は、800人を超えていましたが、バブルが弾けた頃から減り始め一昨年では、450人弱までに落ち込んでいました。今回は700人を超える参加者に回復し、しかも女性が増えたことに驚きました。これも今のマラソンブームと同

じ様です。タイムは、当初より1時間近く遅くなっている中でスイム、バイクは、そのときで早い、遅いは、あるもののランについては、明らかに毎年遅くなっています。これは、どうしようもない事であると思いつつも過去の記録を眺めています。今年のトライアスロンは、徳島のウミガメと佐渡を予定していましたが、佐渡は島田伸介氏のテレビ番組でもある「行列のできる法律相談所」のメンバーが出てあって注目も高くすぐに定員オーバーで応募に漏れ仕方なく珠洲になってしまいました。しかし、ウミガメも仕事の都合で参加出来ず結局、今年は珠洲だけとなりました。その珠洲も仕事の都合で前泊のみとなりレース終了後、風呂に入り少し休んだ後、すぐ帰途に付き家に着いたのが12時過ぎでした。佐渡の大会も台風12号の影響で微妙なところでしたが、あまり影響もなかった様で行われました。そんな中残念ながら東野幸治さん、安田美紗子さん共にタイムオーバーだった様です。ただ菊池幸夫弁護士は見事完走された様です。また、大会当日に島田伸介氏の応援はなかった様です。因みにリレータイプのスイムで一人の方が亡くなる事故が起こっています。



連絡

11月20日(日)に泉佐野市民マラソンが行われます。距離は、10キロです。

福知山マラソンの3日前ですが、申し込ました。他に堀池さん、西さん、

和田さんも申し込されます。

●9月25日(日)

第25回彦根シティマラソン

10kmの部 西、今仁、小酒(西さんの高校の同級生)

2011年9月25日(日)滋賀県の彦根市で第25回彦根シティマラソンが開催されました。

10km、5km、3kmの各コース合計で4,600名もの参加があり、盛大な「市民マラソン」だった模様です。

秋らしい涼やかな風のふく下、国宝彦根城下の町並みを小学生から70歳代のご年配まで老若男女様々な方々が、各々のペースで走っておられました。スタート時には今や全国区の人気ゆるキャラ「ひこにゃん」も登場し、大会を盛り上げました。

参加特典で、豚汁のサービスや国宝彦根城の無料入館券がついていて、とってもお得!

参加者の皆様はマラソンと彦根観光を満喫できた休日になったようです。参加したことのない方は来年度要チェックの大会です。

(JTBスポーツステーション)

▽大会予定

●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

27.3km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 ジャズ

岡田、西、和田、

●10月30日(日)

第1回大阪マラソ

フルの部 西野、今仁

●11 月 20 日 (日)
第 1 回神戸マラソン

氏名	ナンバーカード	グロスタイム	ネットタイム	種目名	種目順位
小酒光夫	12014	0:50:54		10kmコース 11部一般男子(40歳以上)	315/948

●11 月 20 日 (日)
第 19 回泉佐野市民健康マラソン

10 km の部
岡田、西、堀池、和田、

氏名:今仁 正義
ナンバー:11397
種目:10kmコース 11部一般男子(40歳以上)

個人記録詳細

出場種目	10kmコース 11部一般男子(40歳以上)
距離	10 km
タイム(グロス)	0:52:22
タイム(ネット)	
種目別順位	380/948
総合順位	820/2292

●11 月 23 (水・祝日)
第 21 回福知山マラソン
フルの部 岡田、西、

タイムリスト

計測ポイント	スプリット	ラップ
Finish	00:52:22	

●11 月 27 日 (日)
第 36 回河口湖日刊スポーツマラソン

フルの部 今仁

氏名:西 和秀
ナンバー:12012
種目:10kmコース 11部一般男子(40歳以上)

●12 月 4 日 (日)
竜神温泉木の郷マラソン

個人記録詳細

出場種目	10kmコース 11部一般男子(40歳以上)
距離	10 km
タイム(グロス)	0:54:11
タイム(ネット)	
種目別順位	490/948
総合順位	1037/2292

●12 月 4 日 (日)
奈良マラソン
フルの部 和田、

タイムリスト

計測ポイント	スプリット	ラップ
Finish	00:54:11	

●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
抽選 10 月下旬



左から 小酒、今仁、西

▽大会結果 (その 2)

午前 5 時半少し前に上之郷インター近くの信号で待っていたらすぐに西さんと西さんの高校の同級生の小酒(こさか)さんがやって来た。軽自動車だが速い。会場には 7 時ごろ着いた。

開会式は総合競技場の中で行われたがスタート地点はなぜか競技場の外。今回は参加賞のひこにゃん T シャツにひかれたのと大学の水泳部の同級生が彦根にいたので会うためでした。友人とは以前札幌に転動していたころ北海道マラソンに行って会ったこともありました。

10 km コースは最初彦根城の周りを走った後郊外に出て競技場の中にゴールする。最近ではウルトラマラソンのペース(8分/km)でしか走れないし、前の大会の熊取は58分台だったので60分を切れるか心配でしたが52:22でなんとかゴールできました。10 km レースは初めてだという小酒さんが一番速く50:54でした。西さんはおしゃれな帽子で走って54:

11 でした。
小酒さんもこれから泉南走ろう会の例会にも出てもらい、一緒に走りたいものです。





これから伸び盛り？の小酒さん

新ユニフォームとおしゃれな帽子で颯爽と走る西さん



なぜ横を向いたのか昨夜のご飯と同様覚えていない今仁

フードアドバイザー 深野祐子「走るなら食べよう」〜ジョグノート〜

第68回：旬を食べよう 初秋編 からだリセット DE 快適 RUN

九月になっても、まだまだ暑さは続きますが…それでも朝晩のひんやりした空気や、虫の声、空に浮かぶ雲は確実に秋！！いよいよマラソンシーズンの到来です！！わたしも今年は…大阪マラソンに始まり、湘南、神戸、名古屋…とマラソン三昧！！(当たれば東京！！…なんて、そんなに強運じゃないかしら…^^;)いよいよ本腰を入れて練習！！

…とやる気十分なのに、そんな心とはウラハラに、体のほうはバテバテ…疲れがとれない…なあってことになっていませんか？

夏の疲れを残しているのは、せっかく気持ちよく走れる時期に思うように走れない…なんてことにもなりかねませんよ～！！今のうちに、夏の疲れをしっかりとって、“からだリセット”しておきましょう！

夏の RUN は疲れの原因がいつぱい？『夏を制するものは、秋冬のマラソンを制す』なんて言葉もあるように、秋冬、特に 10 月や 11 月のマラソン大会を目標にしていると、しっかりと長い距離を走ることができる体作りのために、距離や時間を延ばすような練習(＝走り込み、ともいいますでしょうか)をする時期が、ちょうど 7 月～9 月の暑い時期…

ここが運命の分かれ道、とも言うおうか…暑い季節にもしっかりと走る練習ができた人暑さに負けて思うように練習ができなかった人(さて、あなたはどちらのタイプ??)もちろん、しっかり練習ができるに越したことはないけれど…実はここに大きな落とし穴が！！暑い夏の季節にしっかりと練習をした人ほど要注意。それは、夏の“疲れ”がようやく涼しくなってくる今の季節に、ひょこり襲ってくるのです！！(ちなみに…“しっかりと”走れていなくても、普段の日常生活でも夏の疲れは襲ってくることも！”私は走ってないから大丈夫～！”ではありませんからご注意ください！)

夏の RUN が“疲れ”を引き起こす原因は「気温(+湿度)」と「紫外線」

夏に走るとなぜ今の時期に“疲れ”を引き起こすのか??というところ…

高い気温の下で走ることで、体温を調節するために「汗」を大量にかくことで水分やミネラル不足になりやすくなるうえ、冷たい飲み物を大量に飲む機会も増え、胃腸の体温が低くなり働きが鈍くなったり、胃酸が薄まり消化吸収力が衰えてしま

うことも。。結果食欲が落ち、栄養不足の状態になってしまうのです。

さらに、紫外線やハードな練習によって、体の中で大量の活性酸素が発生！細胞が酸化し、疲れやすく免疫力が低下しやすい状態に><！！夏の RUN で、体の中は、栄養不足・内臓疲労・細胞酸化のトリプルパンチで、なんとか夏は乗り切れても、秋のこの時期に一気にダメージが体を襲い、疲れが抜けにくい、体がついていけない、思うように走れない…という状況になってしまうのです。。

夏の疲れをしっかりとって、“からだリセット”疲れした体では思うように走れないどころか、疲れを残したまま無理やり走り続けると、けがをしやすくなったり、体調を崩しやすくなったり…と、せっかく夏に頑張った走った成果を、本番で出しきれない…なんて事態に陥ってしまいますよ～！そこで、食事によって夏の疲れをしっかりとって、“からだリセット”しておくことが重要なのです！！“からだリセット”に有効なのは一体どんな食事でしょうか??

“からだリセット”食＝“旬”の食材を取り入れること

さらに食べ方にもひと工夫を！

“からだリセット”に必要なのは、“旬”のもの。旬のものはおいしいだけでなく、その食材が最も多く出回る時期で、価格も安く手に入りやすいことが特徴。そして何よりも一番の特徴は、その季節に応じて必要な栄養素がたっぷり含まれているところ！！

ちなみに、夏から秋へと季節が変わるときは、先ほどもお話ししたように、こんな状態になっています。

・栄養素が不足しやすい(たんぱく質やビタミン・ミネラル)

・内臓がお疲れモード
・細胞が酸化しやすい状態になっている(もしくは酸化がはじまっている??)

秋が旬の食材には、不足しやすい栄養素をしっかりチャージすることや、お疲れモードの内臓の調子を整え、さらに細胞の酸化を防ぐ効果のあるものがたくさん！！

実はこれ、夏によく食べていた食事(冷たい麺系である冷やし中華やざるそば、そうめんなど…)では摂りきれなかった栄養素なんです！！上手に食事の中に取り入れることによって、夏の疲れを吹き飛ばすことができるのです！！



【秋が旬の食べ物】

さんま、さば、鮭
なす、ブロッコリー、春菊、きのこ(まいたけ、しめじ、しいたけ)
さつまいも、山芋、サトイモ、栗
梨、柿、りんご etc…

ハウス栽培のものが増え、年中スーパーにいけば手に入るようになり、“一体いつが旬なんだろう??”と思う食材も多くなりましたがやはり旬の食べ物にはパワーがたくさん。

ランナーにとっても、夏の RUN で酷使した体に必要な栄養素、そして夏にはとれなかった栄養素ががたくさんつまっているのです！

…とはいっても、まだまだ残暑の続く時期。食欲ないよ～と言う方も多いことと思います。食べ方にもひと工夫が必要ですね！！

たとえば…
さんま×大根おろし×かぼす
さんまにはたんぱく質がたっぷり。さらにワタには夏に不足しがちだったビタミンが豊富です。さらに大根おろしとかぼすをプラスすることで、消化を助け、ビタミンの吸収率も UP。なによりさっぱり食べられますよね^^ (もちろんかぼすの変わりにレモンでも！)

焼きなす×しょうが
秋なすって本当においしい！！焼いて、抗酸化成分がたっぷりの皮までしっかりと食べましょう^^ しょうがと組み合わせると、食欲も UP し、冷えた内臓を中から温めてくれるので、本来の働きを取り戻してくれます。おつまみにも最適??！

栗ごはん
ちなみにお米も秋の味覚。おいしく新米をいただきたいですね～！さらに栗をプラスすれば、ビタミン C と食物繊維をチャージ！抗酸化や免疫力 UP に加えて、腸の調子を整えてくれます。きのこ汁

お味噌汁にすると季節のものを取り入れやすくなりますね～！お味噌自体が汗で失われる機会の多かったミネラル補給になるほか、たっぷりのきのこを入れてあげると、免疫力が高まり、腸の調子も整えてくれますよ～！
季節の果物をチョイス！
旬の果物には、今の時期に必要な栄養素がたっぷり！夏の時期に不足しがちだった水分やカリウムをはじめ、抗酸化ビタミンも含まます！！食後やおやつに食べるのはもちろんのこと、食事

を食べる 30 分前に食べると、消化を助けてくれる働きもあるので、食欲がわかなくなったり、内臓が疲れているときには、食べる順番にも気を付けてあげると◎ですよ～！
このほかにも、先ほど旬の食べ物として紹介した”秋の食材”を食事の中で上手に取り入れてあげると、”今”体に必要な(とらなくてはならない)栄養素をチャージすることができ、結果として夏の疲れのダメージから体を回復させることにつながるのです^^！！

夏の RUN で頑張った体は、ご自身が想像するよりもはるかに疲れモードになっています。さらに、体に必要な栄養素が汗で失われるほか、食欲がなくなる、あるいは偏った食事が多く(冷たい麺など…)栄養不足になりがちです。夏には摂ることができなかったような食材で、できるだけ今、この時期に積極的に旬の食材から必要な栄養素をチャージして、夏の疲れをリセット！これから走りやすくなる時期に向けて、きちんと練習のできる体を作っておきましょう！

▽走行距離 (2011 年)

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	389.4	0.0	0.0			379.0
岡田 盛助	301.0	293.0	323.0	152.0	355.0	259.0	206.0	221.0					263.8
西野 隆盛	160.0	194.0	235.0	179.0	213.0	193.0	134.0	112.0	121.0				171.2
今仁 正義	198.0	146.0	180.0	108.6	161.0	154.8	130.0	150.0	251.9				164.5
西 和秀	90.0	110.0	80.0	110.0	100.0	80.0	120.0	80.0					96.3
堀池 一夫	128.0	78.0	124.0	81.0	82.0	69.0	108.0						95.7
和田 年弘	104.0	133.0	53.0	128.0	50.0	0.0	0.0	0.0					58.5

▽この人がすごい

全盲の柳川さん完走 宮古島トライアスロン



第 27 回全日本トライアスロン宮古島大会 (24日・宮古島市) で、大会を通して初の全盲トライアスリート柳川春己 (やながわはるみ) さん (55) =佐賀県=が出場。伴走者の平磯正史さん (47) =愛媛県=

と共に自己最高記録でゴールを果たし、喜びを分かち合った。

柳川さんは 1996 年のアトランタ・パラリンピックのフルマラソン優勝の実力者。平磯さんとは昨年のアイアンマン・マレーシアに参加した際、宿泊部屋が一緒になり知り合った。スイムは左右両側に伴泳者が付き、バイクは前後 2 人乗りの自転車 (タンデム) で走行した。

走り終えた平磯さんは「柳川さんを身障者とは思っていない。『自分に負けるな』と怒鳴りつけながら走った」と強調。「普通、伴走者はパートナーに負荷をかけないようにするが逆

の走りをした。彼はスペシャリストで、力がある」と能力の高さを説明した。柳川さんは「僕が本気にならないと伴走も本気にならない。やってやろうじゃないかという気持ちで走った」と競技を振り返った。

説明を受けながら走った宮古のコースについて「水平線沿いや海の風景など、すごくきれいでさわやか」と感想を話す柳川さん。「平磯さん以外にも、周囲の多くの方々に支えられて完走できた。来年もチャンスがあれば出場したい」と次の目標を見据えた。

Web版「沖縄タイムズ」2011 年 4 月 27 日から

▽ひかり通信

健康診断の再検査で泉佐野市民病院に行きました。ここ数年 PSA (前立腺検査) の値が基準値を上回って危険値が近づいてきたためです。ついでに眼科にも行きました。先日、光市から岩国市まで約 50 km 走った時のことです。雨の中走ったので眼鏡にゴミがついたか帽子のひさしから糸くずが出ているのかと思っていたのですが、銭湯に行き顔を洗ってもそれは消えなかったのです。右目に異常があることに気が付きました。

家に帰ってインターネットで症状を調べるとどうも「飛蚊症」のようでした。これは老化現象で起こり、しかも治らないと記されています。これから先、何年もこの状態が続くのかと思ひ暗い気持ちになりました。市民病院の若い女医さんの診察も「老化現象です」の一言で終わり。

それで↑の柳川さんのことを思い出しました。博多に単身赴任時代に柳川さんに飲み会で紹介されたら柳川さんは携帯電話の番号を聞くと素早く (本当のブラインドタッチで) 自分の携帯に登録して目の前で私に電話してきました。

その後も時々電話がかかってきました。私のブログも見て (聞いて?) されているようです。NHK の「ラジオ深夜便」で 3 夜連続で柳川さんが講演しているのを聞いて感想を電話したら喜んでくれました。あるときはやり投げの練習をしていると電話がかかったこともあります。トライアスロンといい、やり投げといい、その人生に前向きな姿勢には大変感心します。

ある人が柳川さんを家に招いてお風呂を貸したとき、当然のことなのですが電気をつけずに入っているのを見て驚いたそうです。ビール



美祿市花尾山(670m)

が大好きで博多で飲んで高速バスで佐賀まで帰るとき、小用で何度もバスを止めたことがあるそうです。

たかが糸くずみたいなもので気を落としていた自分が恥ずかしくなりました。