



泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

▽例会予定

- 12月04日(日)
場所 種河神社(9時集合)
- 12月18日(日)
場所 種河神社(9時集合)

※忘年会

日時は、先月の機関紙でお知らせしましたが、場所が決まりました。例年と同様新家の「銀屋」にて行うことに致します。参加頂ける方は、12月15日までに岡田まで連絡をお願い致します。

- 1月 1日(日)
毎年恒例の元旦の三社詣を行います。集合はいつもと同じ種河神社で、6時スタートとします。

- 1月15日(日)
場所 種河神社(9時集合)

▽大会結果

- 11月20日(日)
第19回泉佐野市民健康マラソン

泉佐野市民マラソンに粟野原さん、川島さん、和田さん、西さん岡田の5名が何年か振りに参加、また、和田さんのお子さん二人も2キロに参加されていました。

当日は、神戸マラソンと重なっていましたが、全ての種目で600名程が参加され結構にぎやかに行われました。レース後は、堀池さん、田中さんも来られていつもの「まる」にて打ち上げを行いました。

- 11月23日(水・祝日)
第21回福知山マラソン
佐野市民マラソンから3日後の福知山マラソンに西さん、川島さん、小酒さん(西さんの友人)、道野さん(岡田会社友)で参加、当日は、嫌な雨が予想されていましたが、日頃の行いが良いのか寒くもなく

マラソンには最高のコンディションとなりました。

最近は何処の大会に行っても若い女子ランナーが増えまた早い人が、多い様に思います。今までは女子に追い越されることが、それほど無かった様に思うのですが、今回どれほど女子に追い越されたか、わからない程でなんとも淋しいかぎりです。

や名古屋からのツアーにするか悩んだ結果ですが、これが後で大きな問題になりました。

東京駅から2時間ほどで前日受付の会場に着き受け付けの後、いったん民宿に荷物をおいて前夜祭に出ました。前夜祭は最後に中村あゆみが登場。ミニコンサートがありました。ヒット曲を中心に5曲を歌いました。

コースは多少のアップダウンはあるもののフルマラソンの距離に比べたらほぼ平坦でした。さすがに標高は800m以上あります。湖岸を2周ちょっとするコースで18km手前で早くもトップランナーに追い抜かれました。湖の外周全体にランナーが配置されているので、狭



- 11月27日(日)
第36回河口湖日刊スポーツマラソン
～33都道府県目走破～
フル:今仁

河口湖マラソンに行ってきました。生涯目標にしている47都道府県走破の旅はこの3年間は1年に1県とペースダウンしています。その原因としては未開拓の県が主に関東、東北と中部地方となり行き方が難しいところばかり残った結果です。今回は東京駅発の1泊バスツアーで行くことにしました。他に飛行機の利用

問題はある道ランナーを追い抜くのも難しそう。前半はキロ6分で最近の大会ではまあまあだったのですが、後半は足が痛くなり結局4:22ちょっと。

問題は帰りでツアーバスは2:45から3:30の間で出発するという事だったのに周辺の交通整理ができていなくて結局3:13出発。そして渋滞で有名な談合坂の事故渋滞はなんとか抜けてバスが次第にスピードをあげた頃は順調に到着しそうだったのですが、競馬場を過ぎた頃、再び自動車事故で八王子から新宿まで2時間の標識を見て愕然。電池の切れかかった携帯電話から新幹線のキャンセルの手続き。せつかくの東京～徳山グリーンシートだったのですが。



翌日月曜日は仕

事なので少しでも山口に近づく必要がありました。予定より 1 時間後の広島行きの最終列車には間に合い、広島着 23:56 で駅近くのホテルに宿泊、翌朝 6 時の新幹線で山口に着きました。

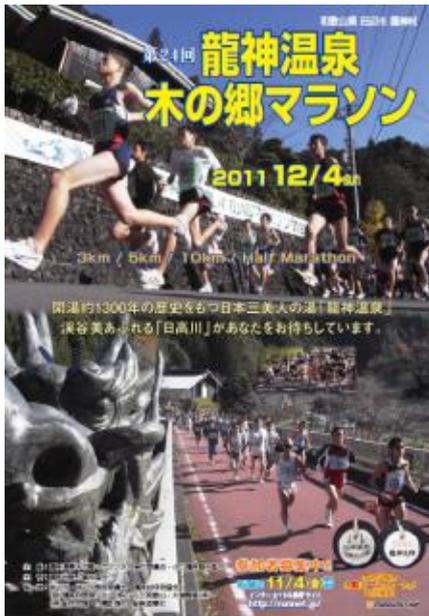
フルマラソン 47 都道府県の旅は 33 県目達成。

▽大会予定

●12 月 11 日 (日)

竜神温泉木の郷マラソン

粟野原、堀池、川島、西、田中、芝本、岡田。



●12 月 11 日 (日)

奈良マラソン

フルの部：和田、

●12 月 11 日 (日)

第 12 回 維新の里 萩城下町マラソン

ハーフの部：今仁、

●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)

●12 月 18 日 (日)

第 6 回 紀美野ふれあいマラソン大会

西、

●24 年 2 月 5 日 (日)

第 28 回 サザン・セト大島ロードレース

ハーフの部：今仁

●24 年 3 月 11 日 (日)

京都マラソン 2011

遅れていた抽選結果が出ました。申し込まれた方の結果はどうだったでしょうか？

当選：岡田、

落選：今仁、

▽エントリー可能な大会

1 月 9 日

和歌山県 串本町

なかばトレイル 大辺路 イースト

1 月 22 日

兵庫県 加東市

第 6 回 加東伝の助マラソン

1 月 22 日

兵庫県 播磨町

第 34 回 播磨町ロードレース

1 月 22 日

大阪府 大阪市

第 19 回 チャレンジマラソン in 長居

1 月 29 日

兵庫県 たつの市

第 40 回 たつの市梅と潮の香マラソン

1 月 29 日

兵庫県 南あわじ市

トレイルラン 諭鶴羽古道

2 月 5 日

和歌山県 上富田町

第 17 回 adidas・紀州口熊野マラソン

2 月 12 日

和歌山県 有田市

有田みかん海道マラソン

2 月 12 日

兵庫県 神戸市

ユニセフカップ 2012 神戸バルンタイン・ラブラン

2 月 19 日

兵庫県 市川町

第 36 回 兵庫県市川マラソン全国大会

2 月 19 日

大阪府 大阪市

第 14 回 大阪フル・リレーマラソン

2 月 26 日

京都府 宇治市

第 29 回 宇治川マラソン

2 月 26 日

京都府 田辺町

第 23 回 徳川家康・追跡マラニック 50km

3 月 4 日

和歌山県

田辺市中辺路町

2012 熊野古道中辺路マウンテンランレース

3 月 4 日

大阪府 大阪市

第 34 回 大阪 42.195km フルマラソン

3 月 4 日

大阪府 大阪市 第 5 回 大阪ハーフマラソン

3 月 11 日

奈良県 宇陀市

第 5 回 宇陀シティマラソン

3 月 18 日

兵庫県 三木市

第 19 回 みっきいふれあいマラソン

3 月 25 日

兵庫県 多可町

第 27 回 多可町翠明湖マラソン

3 月 25 日

奈良県 奈良市～京都府・笠置町

第 6 回 柳生石仏街道マラニック



第16回大会記録、写真

POINT 1

日本陸上競技連盟公認コース(ハーフ・フルマラソン)

ハーフマラソンとフルマラソンは、日本陸上競技連盟公認大会です。日本陸連に登録してください。公認記録を持つチャンスです。

POINT 2

熊野古道の歴史あふれるコース、さらに走りやすく!

きれいな水と緑、歴史を感じることができる自然豊かなコース。前回からコースが新しくなり、高低差が少なくなっ

て走りやすくなりました。前半は緩やかな上り、後半は緩やかな下りのコース(フルマラソン 高低差 60m)です。

POINT 3

フルマラソンの制限時間は6時間

フルマラソン初挑戦の方や、ゆっくり楽しみながら走りたい方に嬉しい「制限時間が6時間」の大会です。

▽記録集

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

開催日: 2011年11月23日
開催地: 京都府福知山市

氏名: 西和秀
ナンバ: 16015
種目: 一般の部男子

タイムリスト この記録は速報(参考記録)です

測定ポイント	スプリット	ラップ	通過時刻
10k	01:11:21		11:41:21
20k	02:18:31	1:07:10	12:48:31
30k	03:29:28	1:10:57	13:59:28
40k	04:39:58	1:10:30	15:09:58
Finish	04:53:57	0:13:59	15:23:57

氏名: 岡田盛助
ナンバ: 12425
種目: 一般の部男子

タイムリスト この記録は速報(参考記録)です

測定ポイント	スプリット	ラップ	通過時刻
10k	00:53:56		11:23:56
20k	01:47:36	0:53:40	12:17:36
30k	02:54:08	1:06:32	13:24:08
40k	04:01:05	1:06:57	14:31:05
Finish	04:15:12	0:14:07	14:45:12

氏名: 川島巖
ナンバ: 14627
種目: 一般の部男子

タイムリスト この記録は速報(参考記録)です

測定ポイント	スプリット	ラップ	通過時刻
10k	01:05:17		11:35:17
20k	02:04:57	0:59:40	12:34:57
30k	03:06:21	1:01:24	13:36:21
40k	04:20:20	1:13:59	14:50:20
Finish	04:39:05	0:18:45	15:09:05

▽走るなら食べよう

Japan マラソンクラブ
深野 祐子

マラソン大会終了後の体の状態とは?! マラソン大会終了後は、いくら栄養補給・水分補給をしながら走っている…とはいっても、筋肉や肝臓に蓄えられている糖質(グリコーゲン)が減少し、体の中の水分量も不足状態。。

また、エネルギーを作り出すためにビタミンやミネラルを大量に消費しています。筋肉や腱はケガをした(傷ついた)状態となり、修復が必要。内臓は長い時間大量にエネルギーを生み出し続けたことにより、疲労困憊…。

さらに、このような状態になっていることから免疫力も低下。。フルマラソンを一回走ることによる体のダメージって、相当なもの!!! スタート前には食事や栄養補給に気をつけている方も、終わってからのことに関しては気にされない方も多いのですが…実は、終了後の栄養補給こそしっかりと行わなければ、体はガタガタ…気づけばボロボロ…なんてことに陥ってしまう場合もあるのです><!!

こんな状態で次のマラソン大会に出場してしまうようなことになると…

考えるだけで恐ろしいですよ><!!

【栄養補給のタイミング】

ゴール後の三つのゴールデンタイム!フルマラソン感動のゴール!!の後は、どうしても余韻に浸ったり、疲れきって体が動かないこともあるでしょう。

しかしながら、マラソン大会後に疲れ切った体を回復させるためには、ゴール後にいかに効率よく・適切な栄養補給を行うかが非常に重要なポイント!!

栄養補給のタイミングには、「三つのゴールデンタイム」が存在しています。「ゴールデンタイム?!何のこっちゃ?!」という方も多いかと思えます。ゴールデンタイムとは、体が本来持っている“傷ついたものを自然に直そうとする力(自然治癒力)”を発揮すべく、体から傷ついた修復するホルモン(成長ホルモン)が分泌される時間のことです。

ゴールデンタイムは次の三つ。

- ①運動を終了してから約20分後
- ②運動を終了してから約二時間後
- ③眠っているとき

この三つのタイミングで、ご自身の体の中で、疲れ切った体・傷ついた体を修復させるように働きます。このときに必要な栄養素をしっかりとチャージしておけばよいのです!

必要な栄養素とは、走るためのエネルギーを生み出すときに使った“糖質”。壊れた筋肉を修復するための“たんぱく質”。それから、エネルギーを生み出すときに使い、さらに壊れた筋肉を修復するために必要なビタミン・ミネラルをしっかりと補充しておくことが必要となります。

必要なものが十分になれば、体が回復するどころか、体調を崩しやすくなったり、マラソン大会を走る前よりも、スタミナ不足の体になってしまうこともあるので要注意。

ゴールデンタイムに合わせて、必要な栄養素をチャージせよ!!

は、三つのゴールデンタイムに必要な栄養素をしっかりとチャージするための、栄養補給のタイミングは??というところ…

マラソン終了後30分以内(ゴールデンタイム①②)に向けてのチャージ!

マラソン終了後のその日の夕食

(ゴールデンタイム③)に向けてのチャージ!

このゴールデンタイムに合わせた二つの時間で必要な栄養補給をすることで、体の回復力が高まり、素早く疲労を回復することができるのです!!特に短いスパンで大会が続くような場合、いかに素早く疲労回復をし、失われた栄養素を補給できるかが、次の大会でのスタミナ切れを防ぐ、というわけですね^^

それぞれの時間帯で摂取したい栄養素には優先順位もあります!ではではお話ししていきましょう!!

マラソン終了後30分以内

(ゴールデンタイム①②)に向けてのチャージ)

【チャージしておきたい栄養素】

- 糖質・水分 -

ゴール後30分以内でとにもかくにも摂取しておきたい栄養素は糖質、そして水分です。エネルギー不足の状態が長く続くと、体は筋肉を分解してエネルギーを作り出そうとします。ただでさえ筋肉が傷ついている状態なのに…さらに筋肉が分解されてしまったら??疲れが取れにくいばかりか、けがもしやすい状態です。(スタミナアップなんてもってのほかです。)

…とはいっても、ゴール後30分以内はかなり体と同じように内臓も疲労困憊、な状態。できるだけ内臓に負荷をかけずに、必要な栄養素をチャージしたいところ。また、いくら水分補給をしながら走ったとはいえ、体の中の水分はかなり不足している状態です。必ず水分補給をするようにしましう!

二週間は養生期間と考えて!!まずはマラソンをゴールした直後30分以内と、その日の夕食での栄養補給が非常に重要となりますが、マラソン終了後二週間は、体も内臓も疲労状態で、免疫力も低下しています。普段かからない風邪にかかったり、体調を崩しやすい時期でもあります。最低でも二週間は養生期間と考えて、消化のよい食事や、積極的に休養を取るようになさうね。

暴飲暴食を控えることはもちろんのこと、脂っこいものや味の濃いものは避け、できるだけ消化のよい食事をするようにしましう。また、寒くなる時期は(先ほどおススメした食べ物でもわかるように)汁ものなど塩分の多いお食事が多くなります。練習量が多いときには問題はありませんが、休養期間で練習量が減っているときには、塩分の取りすぎにならないように少し気をつけるようにしましう。

また、免疫力UPのために、緑の濃い野菜や果物など、ビタミンACEを多く含む食材を積極的に摂るようになしう!

マラソン終了後のゴールデンタイムに合わせた栄養補給をしっかりと行うことで、ハードスケジュールの中でもしっかりと体のメンテナンスを行い、コンディショニングを整えて次の大会に臨んでください!

ゴール後20分後・ゴール後二時間後(それから眠っているとき)の体を修復するゴールデンタイムがある、ということ。そして二週間の養生期間…と三つの「2」を忘れずに!

(JogNote から)

▽走行距離

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
	492.0	932.4	1,412.6	1,924.9	2,402.4	2,898.0	3,400.3	3,789.7	3,789.7	3,789.7			
岡田 盛助	301.0	293.0	323.0	152.0	355.0	259.0	206.0	221.0	207.0	364.0	235.0		265.1
	301.0	594.0	917.0	1,069.0	1,424.0	1,683.0	1,889.0	2,110.0	2,317.0	2,681.0	2,916.0		
今仁 正義	198.0	146.0	180.0	108.6	161.0	154.8	130.0	150.0	251.9	394.0	122.9		181.6
	198.0	344.0	524.0	632.6	793.6	948.4	1,078.4	1,228.4	1,480.3	1,874.3	1,997.2		
西野 隆盛	160.0	194.0	235.0	179.0	213.0	193.0	134.0	112.0	121.0	145.0			168.6
	160.0	354.0	589.0	768.0	981.0	1,174.0	1,308.0	1,420.0	1,541.0	1,686.0			
西 和秀	90.0	110.0	80.0	110.0	100.0	80.0	120.0	80.0	100.0	110.0			98.0
	90.0	200.0	280.0	390.0	490.0	570.0	690.0	770.0	870.0	980.0			
堀池 一夫	128.0	78.0	124.0	81.0	82.0	69.0	108.0	150.0	90.0	76.0			98.6
	128.0	206.0	330.0	411.0	493.0	562.0	670.0	820.0	910.0	986.0			
和田 年弘	104.0	133.0	53.0	128.0	50.0	0.0	0.0	0.0					58.5
	104.0	237.0	290.0	418.0	468.0	468.0	468.0	468.0					

▽出口さんを偲んで

早いもので昨年の 12 月 25 日に出口さんが亡くなってもうすぐ 1 年になります。昨年の忘年会にふらりと現れたようにまた出口さんが現れても不思議ではないような気がします。

出口さんの記録を泉州マラソンのホームページから拾ってみました。最近は大会スタッフとして大会に参加されていましたがどんなに自分で走りたかっただろうかと思われ返す返すも残念なことです。

第 13 回 (2006 年) 3:14:15 9 位

第 12 回 (2005 年) 3:13:12 10 位

第 11 回 (2004 年) 3:10:03 10 位

順位	名前	年齢	所属	時間
1	杉原 愛	28	大塚製菓	2:45:18
2	石戸 香	31	カネヒラRC	2:48:32
3	黒崎 しのぶ	46		2:51:16
4	毛呂 美佳	39	河内長野RC	2:57:46
5	泉 裕子	32	ミスノ	3:00:34
6	能勢 純子	32	ナイロンAC	3:01:30
7	折戸 小百合	40	金沢AC	3:04:55
8	木本 恵津子	45	JAPOX	3:07:55
9	吉田 真奈美	39	コスミック	3:08:20
10	出口 敦	43	泉南走ろう会	3:10:03
11	中西 絹恵	51	大阪マスターズ	3:14:44
12	内藤 浩美	41		3:16:25
13	山本 広美	45	阪南AC	3:16:30
14	岡田 寿美	35	大教大AC	3:18:54
15	仲村 美千代	41	ダブルうさぎ	3:20:40
16	鈴木 弘江	37	ソニック福岡R	3:21:38
17	瀬原 由紀	42	KTRC	3:21:46
18	木田 千代	39		3:22:13
19	白山 久栄	39	大阪陸協	3:22:32
20	松村 美雪	28	TBタートルズ	3:23:58

この部分に出口さんの飲み会での写真や大阪国際女子マラソンの写真を貼ろうとしたのですが、写真では伝わらないものがあると思い、貼ることができませんでした。皆様の心のアルバムとして出口さんの思い出の写真を浮かべてください。<m(_)_m>

▽ひかり通信

会報の発行が大幅に遅れて申し訳ありません。現在携わっている工事の主要部分の竣工が 12 月で毎日 200 人ほどの職人さんが来ていますがその工場への入場手続に追われています。年齢をみると 60 歳以上の熟練工が多いのですが、平成生まれの若い青年も結構います。工業日本の技術の継承への不安が叫ばれていますがその一端を垣間見た気がします。そういうわけで土曜日にも出勤があり、忘年会も出られなくなりましたが恒例の元旦ランは参加の予定です。今年から事務局担当となりながら何もできませんでした。来年 3 月からは専念できると思いますのでよろしくお願い致します。ちょっと早いですが、来年こそは良いお年を。

お知らせ

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

ホームページ:

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

「知らない道を」→検索