



# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
072-483-4653

## ▽例会予定

### ● 11月06日(日)

場所 種河神社(9時集合)

### ● ~~11月20日(日)~~

~~場所 種河神社(9時集合)~~

### 泉佐野市民マラソン

11月20日(日)は、通常であれば例会となりますが、この日泉佐野市民マラソンがあり泉南走ろう会からも参加される方が何人かおられるため例会は、中止とします。

### ● 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)

#### ※忘年会について

少し早い気もしますが、忘年会のお話が例会でも出ていますのでとりあえず日時を決めて置きたいと思います。多くの方の参加お願い致します。

日時 12月18日(日)

例会後 12時半頃から

場所 未定

良い処があればご教授願います。

## ▽連絡

早いもので12月27日で出口牧さんが亡くなられてもう1年が経ちます。そこで12月18日の例会日に参加者で走り始めに牧さんのお墓参りをしようと考えております。ただ、今の所お墓の場所がかわかっていませんのでそれまでに調べたいと思います。お墓にお参りされる方は例会当日お集まり願います。

## ▽大会結果

### ● 四万十川ウルトラマラソン

10月16日 岡田

今回は、田中さんと岡田の2人だけで、それぞれ家族で行くことになり私は家内とレース後の道後温泉への旅行を兼ねての参加で、途中高知市内(桂浜)を観光、受付会場で田中さんに会った後宿泊先の宿毛市へ、当日は2時過ぎに起き

駐車場になっているゴール会場へ。スタート会場に4時過ぎに着き、ここで徳山さんの旦那さんに出会う。今回は参加されていないとばかり思っていたのにやはり参加されていたのには驚きました。また、何時も十津川で一緒になる山崎さんにお会いしました。レースは30キロから何時もの様に足が動かなくなり歩く事も多く62キロのカヌー館までは7時間13分も掛かりました。

今回から少しコースに変更があり何時もであればカヌー館(休憩所)手前でビールが買えていたのが買えなくなってしまいガッカリ、そんなおり70キロ過ぎの家前でビ

ールを置いている所がありお願いして一杯頂く、あとは私設エイドまで頑張ろうと動かなくなった足で歩いたり走ったりを繰り返しながら進む。もうエイドが見えても良いはずなのに一向に見えてこない、90キロの表示で疑問に思い隣を走っていたランナーに聞くと今年から無くなったとのこと。四万十川の名物でもあり多くのランナーが、ここで元気をもらい完走される方も多く居たはずなのに本当に残念なことです。

後は、何とか明るい内にゴールしようと頑張ったのですが、残念ながら間にあわずタイムも12時間28分でした。尚、田中さんも13



岡田さん



田中さん



**第11回和歌浦ベイマラソンwithジャズ**

開催日: 2011年10月23日(日)  
開催地: 和歌山県(和歌山市)  
ランデスNo.: 01063



**ランナー検索結果**

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
西田 浩之	22151	1:42:11		ハーフ男子40歳～59歳	171/1077
和田 年弘	22539	2:09:06		ハーフ男子40歳～59歳	732/1077
西 和秀	23062	2:09:54		ハーフ男子40歳～59歳	754/1077
岡田 盛助	24082	1:55:12		ハーフ男子60歳以上	48/213
堀池 一夫	24134	1:59:09		ハーフ男子60歳以上	59/213
粟野原 泰正	24214	2:17:30		ハーフ男子60歳以上	151/213
真鍋 裕香	25090	2:27:40		ハーフ女子高校生～39歳	235/326

**▽大会予定**

- 11月20日(日)  
第1回神戸マラソン
- 11月20日(日)  
第19回泉佐野市民健康マラソン  
10kmの部  
岡田、西、和田、
- 11月23日(水・祝日)  
第21回福知山マラソン  
フルの部 岡田、西、
- 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
- 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  
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)  
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)

**●12月18日(日)  
第6回紀美野ふれあいマラソン大会  
西、**

(大会要項)  
 ■開催日 平成23年12月18日(日)  
 ■会場 紀美野町のかみふれあい公園  
 ■主催 紀美野ふれあいマラソン大会実行委員会 紀美野町 紀美野町教育委員会  
 ■共催 紀美野町体育協会 のかみアスリートクラブ  
 ■種目  
 ★クロスカントリーの部(①～⑩はコード番号)  
 ★ロードレースの部:クォーターマラソン(10.55km) ※制限時間はありません  
 ★ウォーキングの部 ⑩8kmウォーキング(のんびりと楽しく歩いてみませんか)  
 ■参加費 2500円:一般  
 ■申込期間 平成23年9月1日(木)～11月9日(水)必着  
 ■大会運営事務局  
 〒640-1192 和歌山県海草郡紀美野町 動木288-4  
 紀美野町中央公民館内 紀美野ふれあいマラソン大会事務局  
 TEL 073-489-5915  
 FAX 073-489-5400

**●24年3月11日(日)  
京都マラソン2011**

2011/10/28  
**当落結果通知延期のお知らせ(お詫び)**  
 このたびは、京都マラソン2012にお申し込みいただき、誠にありがとうございました。  
 10月下旬でご案内しておりました、当落結果発表につきましては、事務局の事務手続きの遅れにより、11月25日(金)頃、通知させていただくこととなりました。  
 お待ちいただいている皆様、関係企業・団体の皆様には、約1ヶ月に及ぶ大幅な遅れとなり、大変なご迷惑をお掛けすることを心から深くお詫び申し上げます。  
 特に、京都マラソンの当落結果発表を待つ、他の大会へのエントリーをご判断されようとしているランナーの皆様におかれましては、参加大会の計画変更を余儀なくされることにもなること、また、発表日に関するお問い合わせを多数お受けする中、このたびの延期のお知らせが、10月末に至ってしまったことにつきましても、重ねてお詫び申し上げます。  
 本件につきまして、10月29日(土)以降、申込者の皆様全員に対し、Eメールまたは郵送にて順次通知させていただきます。  
 なお、正式な発表日につきましては、決まり次第、本ホームページでご案内させていただきます。  
 このたびの発表延期につきまして、何卒ご理解、ご了承の程、よろしくお願い申し上げます。

**まだ参加可能な大会**

開催日	開催地	大会名	種別	サービスなど	エントリー
2012年1月1日	京都府 高槻市	第30回亀岡元旦ロードレース かもか湯の花10kmロードレース	2		◎
2012年1月1日	滋賀県 東近江市	第50回東近江元旦健康マラソン	2		◎
2012年1月8日	兵庫県 西宮市	第38回武庫川新春ロードレース	2	◎	◎
2012年1月8日	奈良県 奈良市	第28回平城京新春マラソン	2		◎
2012年1月8日	大阪府 堺市	第28回大阪新春マラソン	2	◎	◎
2012年1月22日	大阪府 高槻市	第20回高槻シティ国際ハーフマラソン記念大会	2		◎
2012年1月22日	兵庫県 加東市	第6回加東市の秋マラソン	2		◎
2012年1月22日	大阪府 大塚市	第19回チャレンジマラソンin長瀬	2		◎
2012年1月22日	兵庫県 篠山市	第34回篠山町ロードレース	2	◎	◎
2012年1月29日	兵庫県 神戸市	第22回六甲シティマラソン(旧神戸シティマラソン)	2	◎	◎

走行距離 xlsx/2011

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				257.4
	301.0	594.0	917.0	1,069.0	1,424.0	1,683.0	1,889.0	2,110.0	2,317.0				
西野 隆盛	160.0	194.0	235.0	179.0	213.0	193.0	134.0	112.0	121.0				171.2
	160.0	354.0	589.0	768.0	981.0	1,174.0	1,308.0	1,420.0	1,541.0				
今仁 正義	198.0	146.0	180.0	108.6	161.0	154.8	130.0	150.0	251.9	394.0			187.4
	198.0	344.0	524.0	632.6	793.6	948.4	1,078.4	1,228.4	1,480.3	1,874.3			
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					102.5
	128.0	206.0	330.0	411.0	493.0	562.0	670.0	820.0					
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					
栗野原 泰正													#####

## 第181回 ランニングの可能性 ～生きる力を創るために

鍋倉賢治 1963 年生まれ。1991 年 筑波大学大学院博士課程体育科学研究科修了・教育学博士。

過日（2011 年 9 月）、鹿屋体育大学（鹿児島県）で日本体育学会があり、その特別プログラムとして、マラニックが開催され、学会関係者、地元の市民ランナー、そして案内役として同大学の陸上競技部のコーチと学生という、世代も走るスタイルも異なる様々なランナーが集まりました。

そのマラニックに、翌日のセミナーで講演予定の町田宗鳳先生（広島大学：比較文明論学者）が参加して下さい、とても貴重な体験をしました。

### 鹿屋マラニック

9 月末とはいえ雨上がりの空気が心地よく、20 名弱の一向は、大学の裏路から人の気配のない急こう配の坂道を海岸までゆっくりおいて荒平天神へ向かいました。途中に見える錦江湾の内海は素晴らしい絶景で、ここが大学街？と思わせる風情です。途中の岩壁には大きな沢ガニが沢山おり、それだけで大学生は大喜びです。

海岸に到着するとちょうど潮が満ちてお

り、神社への道は穏やかな波の下。せっかくだからと浜辺でシューズを脱いで神社へ渡りお参りました。その後、町田先生に教わりながら感謝念仏というボイス・メディテーションを裸足のまま全員で行いました。

町田先生は、広島大学環境平和学プロジェクト研究センター長という要職にある宗教家（学者）です。今回は体育学会長である山西哲郎先生がお招きし、「震災・困難からの再生としての身体と運動」と言うテーマでご講演を頂くゲストでした。町田先生自身もランニングを習慣とし（ご本人はご謙遜し、毎朝 30 分のスローランニングをしているだけ、とおっしゃっていましたが）、その他にも乗馬や水泳、カヤックなど、様々なスポーツを時間の許す限り楽しんでおられるようです。

### ボイス・メディテーション

今回教わったボイス・メディテーションは、まず大きく息を吸い込み、それを一旦腹

へ落とします。そしてゆっくりと息を吐き出しながら発声するのです。「アー（ゆっくり長く）」、そしてまた大きく呼吸をし直して「リー」と続けます。感謝念仏という由来のように「アー、リー、ガー、トー」と一語一語を区切って発しながら、自分の体や足など何でもいので、一心に感謝の気持ちを込めて唱えます。

境内で行なったこの行為は、皆の発声が折り重なり荘厳な響きとなってあたりを包み、あるはずのないバイブオルガンや鈴の音が聞こえ、感謝と感動が自然とこみ上げる心地よい体験でした。普段はこれを 30 分続けるのですが、スポーツのゲームや試合の前に仲間と一緒に行うと、リラックスして、かつ集中力とチームワークを高めるのにも役立つとのこと。

ジョグノート「楽しく走ってステップアップ」から

## ▽ひかり通信

月初めは長崎の橋湾岸マラニックで「2 泊 4 日」の旅に行ってきました。月末には健康診断の再々検査をりんくうの病院で受けて、その足で大阪マラソンの受付に行きました。大会の受付やコース設定など東京マラソンの影響を受けているような気がしました。

仕事の方も今がピークで毎日 150 人くらいの職人の方が建設中の工場に来ているので、その手続きがほとんどです。60 歳以上の方も多いですが、平成生まれの若者が結構います。

そのわけで、今月は家にいる時間が少なく会報の発行が大幅に遅れて申し訳ありませんでした。

再検査のため、1 か月以上禁酒生活が聞いたのか再々検査では P S A の数値が初めて下がりました。まだ正常値の範囲に入っていないので 3 か月ごとの再検査があります。長崎は 2 1 3 km でリタイヤ、大阪マラソンは自己ワーストの 4 : 4 7 でやはり一人での練習は甘えが出て限界があるのかなと思っています。

※先月号からミニレターをやめて普通の封筒にしましたが、会報だけでは切手代がもったいないので A 4 で印刷したカラー版も同封しました。会の宣伝用に使っていただけないかなと思っています。

室積（むろづみ）秋祭り



室積は江戸時代から栄えた港町。千年以上前の古刹普賢宇神社が有名です。近くの神社の秋祭りはだんじりに比べればまったく迫力はありませんが山車も 10 台ほど出ます。季節外れの花火大会もあります。近くの港まで見物に行ったのですが風も強く寒いので途中で家に帰ったところ、なんと部屋のベッドから見えました（写真）。特等席でした。