



泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

新年を迎えて

会員の皆さん新年明けましておめでとう御座います。

2011 年は、日本にとって忘れることの出来ない大きな出来事が起きた年でありました。

3 月 11 日の東日本大地震とそれによって引き起こされた大津で 15 千人以上の死者と今なお 3469 人の行方不明者がおられます。また、9 月の台風では、奈良県と和歌山県を襲った記録的な豪雨で多くの方が被害を受けられました。毎年の事ながら年末には、一年の出来事を振り返るニュース番組で再びあの津波の映像を見る度に恐ろしさを実感すると共に被害を受けられた方のお話などを聞く度につい涙が出てしまいます。本当に大変なことであったと思います。

逆に日本に元気を与えてくれた出来事として女子サッカーが、ワールドカップで世界一となり「なでしこジャパン」が日本中を明るく勇気付けてくれた年でもありました。

私も会長に就任し何とか 1 年を無事過ごすことが出来ました。これも泉南走ろう会の皆さんの御蔭と心よりお礼を申し上げます。そんな中、走ろう会メンバーも段々と高齢化してきておりますが、楽しく長く走れる会作りをして行ければと思いますので皆さんの御協力をお願い致します。会員の皆さんと御家族の御健康を心からお祈り致します。

▽例会予定

●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)

●2月 5日(日)

場所 種河神社(9時集合)

●2月19日(日)

場所 種河神社(9時集合)
泉州マラソン

▽忘年会・総会

12 月 18 日例会日に合わせて泉南走ろう会の忘年会と総会がありましたが、今年は参加者も 7 名と少し淋しい感がありました。総会前の例会では、走ろう会以外にもかんくうクラブから村生会長、小島さん他 1 名の方が来られ一緒に出口さんのお墓参りをしました。お墓参りの後、小島さんも一緒に青少年の森・滝の池コースを走りました。

総会では、堀池さんより 2011 年としての繰り越し金が、東日本震災への義援金等の出費により少なくなっていると会計報告がありました。従って 2012 年

の会費は、2,000 円とすることに決まりました。会員の皆さん御了承宜しくお願い致します。

▽大会結果

●12月 4日(日)

竜神温泉木の郷マラソン
栗野原、堀池、(川島)、西、田中、(芝本)、岡田。

岡田さんが年代別 3 位に。

●12月 11日(日)

奈良マラソン
フルの部:和田、
4:52:32



お墓参りの様子



入賞の岡田さん

奈良マラソン 2011

氏名: 和田 年弘
 ナンバー: 4175
 種目: フルマラソン男子 50歳代

個人記録詳細

出場種目	フルマラソン男子 50歳代
距離	42.195 km
タイム(グロス)	4:52:32
タイム(ネット)	4:43:44
種目別順位	1000/1448
総合順位	5042/7455

タイムリスト

計測ポイント	スプリット
Start	00:08:48
5km	00:42:15
10km	01:14:29
15km	01:44:49
20km	02:16:57
中間	02:23:21
25km	02:47:07
30km	03:21:15
35km	03:58:11
40km	04:36:49
Finish	04:52:32

●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、
 1:54:19

●12月18日(日)
第6回 紀美野ふれあいマラソン大会
 西、

▽大会予定

●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2月19日
泉州国際市民チャリティーマラソン 2012
 フル: 西野、今仁

●24年3月04日(日)
第22回 くまとりロードレース
 10km: 今仁
 申し込み締め切り: 1月31日

●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、

▽エントリー可能な大会

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

第24回 龍神温泉木の郷マラソン

開催日: 2011年12月4日(日)

開催地: 和歌山県 (田辺市龍神村)

氏名	ナンバー カード	グロス タイム	種目名	種目順位
栗野原 泰正	2415	2:28:51	ハーフ一般男子 60歳以上	27/29
岡田 盛助	2404	1:43:44	ハーフ一般男子 60歳以上	3/29
堀池 一夫	2408	2:00:38	ハーフ一般男子 60歳以上	8/29
西 和秀	2346	1:53:00	ハーフ一般男子 50~59歳	18/42
田中 好重	2805	2:03:44	ハーフ一般女子 50歳以上	7/13

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 神戸バレンタイン・
 ラブラン

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 回みつきいふれあいマラソン

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



▽紀美野町ふれあいマラソン参加記

平成23年12月18日(日)

西 和秀

初めての参加でしたが結構私は、楽しんで
 まいました。

コース自体は全然平坦なところがない、ア
 ップダウンのきついコースです。

でも町民マラソンらしく、のんびりとした(シ
 ビアなマラソン大会でのピリピリ感)がな
 く、

あ、でも、いつも緊張感がないのは私だけ
 かも?

今回、私の友人との参加でしたが、岡田さ
 んの会社の道野さんも参加されており、

奥様(とてもきれいな)が応援にこられて、
 道野さん結構気合が入ってたんでしょ
 うね。

また、コースでの折り返しで西田先生を見
 かけ、ちょこと挨拶ができた位で、かなりの
 スピードで飛んで行ってしまいました。

一応ゲストラナーもあり、私は知らないのですが元ワコール陸上部の選手で今はタレントなのでしょうか？ すいません、私あまりテレビ見ないもので。

この大会には最寄の駅から無料の送迎バスが出ており、私たちはわざわざ車ではなく電車での参加ですが、これには訳があり、

それは和歌山電鉄の貴志駅のたま駅長を見たくてであります。

ええおっさんがと突っ込まれそうですが、まあすべて話の種、酒のあて、のためなのです。

ところがなんと、たま駅長、今日はお休みなのでした。残念。

どうりで貴志駅に人が見当たらないと思った。



早々と気持ちを切り替えてローカルな和歌山電鉄に乗るおっさん二人。

ま、いいか、たま電車も、いちご電車も、おもちゃ電車も見れたし。

でも乗ったのは普通の電車です。おっさん二人で、たま電車なんか乗れません。

乗客のこどもやお母さんたちの白い目が、体に刺さります。

目指すのは、和歌山市駅の屋間から開いて一杯飲み屋、いつもの野田屋さん。

そこでは、レースでの消費カロリーを上回るカロリーを摂取し、

そしてまた、酔っ払いのおっさん二人の一日が過ぎて行くのであります。



▽龍神マラソン

12月4日

前日に急に用事が入り行けなくなったとの連絡が、西さんと川島さんからあり結局参加したのは、栗野原さん、堀池さん、田中さん、芝本さん、岡田の5名となりました。何時もの様に吉備から山越えて美山を通り龍神へ、しかし、美山では、9月の台風12号の記録的な大雨により道路の一部が削りとられていたり川の増水を示す跡などが、あちこちで見られました。参加者も昨年に比べ若干少なかった様です。何時もよりハーフの折り返しで出会う人数が少ない事や私のタイムからでも、一昨年より4秒程早いだけなのに今年は年代で3位。因みに一昨年は、6位です。これもやはり7月の豪雨以降和歌山南部の観光客が減っているのとの関係があるのではないのでしょうか？

▽アンケート

さよなら2011年、いきごみ2012年

- ① 2011年の反省
- ② 2011年の印象に残ったこと
- ③ 2011年のベストタイム
- ④ 2012年の目標

西

- ① もう少し走らないとなあ。
- ② うーん、別に無いなー
- ③ 10kの55分ですね。
- ④ この頃 100kマラソンを走りたくて。

芝本

私にとって2011年は、骨折、故障、ケガと最悪の年でした。2012年は、まず健康で走れることです。ケガをして、あらためて健康の有り難みがわかります。結局、今シーズン辛うじて泉州マラソンだけ走れそうです。タイムを狙わず、完走目指してがんばって走ろうと思っています。お正月の三社参りは行けませんが15日の例会は参加しますのでよろしく！

西野

12月4日に会社の人と6人で城まちわかやまりレーマラソンに参加しました。片男波の公園内で1周2.1キロの42.195キロです。80チーム中16位で3時間7分41でした。僕以外5人は普段少しか走ってなく大会も初めてでした。みんなしんどかったけど楽しくて面白かったと言っていました。みんな、この大会後も走っているみたいで、また参加した

いと言ってます。マラソン大会って楽しいものだとあらためて思いました。だから、2012年の目標は色々大会に参加する事と痩せる事です～。

今仁

- ① 花見で酔っ払って転倒。1月に雪山で転んでから転びっぱなし。
- ② 博多から山口に引っ越し
- ③ 萩城下町マラソンで後半の方がタイムが良かった。1:54:19
- ⑤ 泉州マラソンで久しぶりに4時間を切りたい。

▽2011年の記録

大会結果をインターネットから検索してみました。抜けがあるかと思いますが。

指名	大会名	開催日	タイム
250km			
岡田 盛助	山口100萩往還マラニック	5/2~4	45:21:20
100km			
岡田 盛助	四十万川ウルトラマラソン	10/16	12:28:41
田中 好重	四十万川ウルトラマラソン	10/16	13:21:54
70km			
西野 盛隆	武庫川ユリカモメウルトラ70kmマラソン	05/03	7:27:03
フル			
芝本 鈴代	篠山ABCマラソン	03/06	3:27:20
芝本 鈴代	泉州国際市民マラソン	02/20	3:29:57
西田 浩之	泉州国際市民マラソン	02/20	3:46:20
和田 年弘	泉州国際市民マラソン	02/20	4:09:20
住吉 稔	泉州国際市民マラソン	02/20	4:13:10
岡田 盛助	福知山マラソン	11/23	4:15:11
今仁 正義	河口湖日刊スポーツマラソン	11/27	4:22:40
粟生 暢雄	泉州国際市民マラソン	02/20	4:26:17
西 和秀	泉州国際市民マラソン	02/20	4:29:00
岡田 盛助	東京マラソン	02/27	4:29:11
川島 巖	そうじゃ吉備路マラソン	02/27	4:29:27
西野 盛隆	大阪マラソン	10/30	4:32:07
川島 巖	福知山マラソン	11/23	4:39:00
今仁 正義	大阪マラソン	10/30	4:46:54
西 和秀	福知山マラソン	11/23	4:53:57
ハーフ			
西田 浩之	和歌浦ベイマラソンwithジャズ	10/23	1:42:17
岡田 盛助	龍神温泉木の郷マラソン	12/04	1:43:44
西 和秀	龍神温泉木の郷マラソン	12/04	1:53:00
岡田 盛助	和歌浦ベイマラソンwithジャズ	10/23	1:55:11
堀池 一夫	和歌浦ベイマラソンwithジャズ	10/23	1:59:00
堀池 一夫	龍神温泉木の郷マラソン	12/04	2:00:30
堀池 一夫	神鍋高原マラソン全国大会	08/28	2:00:47
田中 好重	龍神温泉木の郷マラソン	12/04	2:03:44
和田 年弘	和歌浦ベイマラソンwithジャズ	10/23	2:09:00
西 和秀	和歌浦ベイマラソンwithジャズ	10/23	2:09:54
栗野原 泰正	和歌浦ベイマラソンwithジャズ	10/23	2:17:30
真鍋 裕香	和歌浦ベイマラソンwithジャズ	10/23	2:27:40
栗野原 泰正	龍神温泉木の郷マラソン	12/04	2:28:57
その他			
岡田 盛助	くまどりロードレース	03/06	46:47
堀池 一夫	くまどりロードレース	03/06	49:47
今仁 正義	彦根シティマラソン	09/25	52:27
西 和秀	彦根シティマラソン	09/25	54:17
和田 年弘	くまどりロードレース	03/06	52:30
田中 好重	くまどりロードレース	03/06	58:00
今仁 正義	くまどりロードレース	03/06	58:27
栗野原 泰正	神鍋高原マラソン全国大会	08/28	59:57
栗野原 泰正	くまどりロードレース	03/06	1:02:00

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	181.1		361.0
	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	3,970.8		
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	142.0		166.2
	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	1,828.0		
西 和秀	90.0	110.0	80.0	110.0	100.0	80.0	120.0	80.0	100.0	110.0	120.0		100.0
	90.0	200.0	280.0	390.0	490.0	570.0	690.0	770.0	870.0	980.0	1,100.0		
堀池 一夫	128.0	78.0	124.0	81.0	82.0	69.0	108.0	150.0	90.0	76.0	75.0		96.5
	128.0	206.0	330.0	411.0	493.0	562.0	670.0	820.0	910.0	986.0	1,061.0		
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					

月間走行記録

▽維新の郷萩城下町マラソン完走記

12 月 11 日

今仁

自分の走力では萩往還マラニックで萩市内は3日目の明け方通過するだけで萩の観光名所を訪れることはなかった。3年前の大会でお互いリタイアした岡田さんといっしょに萩に泊まり、武家屋敷あたりを観光したのが初めてだった。

前日の土曜日は出勤の予定だったが直前に休みとなったので、急ぎよホテルを予約しレンタカーで萩に向かった。山口県は中国道と山陽道の大きな高速道路があるがいづれも東西に走っていて南北に移動するのが難しい。鉄道も乗り継ぎで1時間近く待つのは普通でしかも料金が高い。いっそ防府から萩まで往還道を走っていくのも面白いかなと思った。萩往還140kmの部の片道分なので70kmである。

山口から萩に行く途中の峠で雪になった。道の脇には雪がうっすらと積もっている。軽自動車では雪用のタイヤではないのでまずい。幸い萩までは行くことができた。ホテルでチェックインしようとしたら1日間違えて日曜日の夜を予約していた。どうりで直前予約なのに簡単にとれたはずである。幸いキャンセルの部屋が出て何とか泊まることはできた。宿泊客はほぼランナーと釣り客だった。

スタートは2時間以上の看板の後ろに並んだ。4千人規模の大会でヘリは飛ばし、サイドカーでの中継はある。号砲は打ち上げ花火だった。

た。TVや新聞でも大々的に宣伝していた。大会パンフレットとともにA新聞の購読申込み書が同封されていた。来週行われるY新聞防府マラソンに対抗しているのか。コースの一部に萩往還のコースを逆に走るところがある。いつもは明け方走る所を明るいうちに走るの新鮮さがあった。

前半は抑えて流れの中で走ったので10km過ぎからは追い抜かれることはなく抜いていだけだったのが気持ちが良かった。久しぶりに2時間を切って1:54だったが距離に疑問が残った。10km、15km、20kmの看板に到達するのが思っていたよりも早く見逃してしまったのだが。

(修正後のタイム)
29:05,26:55,26:27,25:58,5:54



コース図。一部萩往還マラニックのコースと重なる



ゴール後はフグ雑炊がふるまわれた

▽ひかり通信

職場の知り合いに誘われて岩国の祖生(そう)300歳駅伝(7区間、全長5km!!)に出場。ハングライダーチームの1区700mを走りました。結果は2:42で9チーム中の最下位。この区間1位は15歳の中学生でした。スタート時はこんな恰好で走れるのかと思った人も。スタートしてすぐタスキが脱げて拾いに戻ったりで、考えればスタートしたらもうラストスパートしなければならないので肩に付ける必要はなかった。私がタスキを渡した2区の20歳くらい(エントリーは50歳)の女性はジーンズにセーター姿で走って二人抜き、チームは最終的には5位でした。その日に全チームの個人ごとの記録速報が出て、すでに40回を超えるこの大会は過疎地区の集落の真剣勝負の大会だったそうです。優勝チームは15分そこそこの好タイムでキロ8分ペースで走る自分とは縁のない真剣勝負の大会だったのです。(あと99.3キロあれば追い越せたのにと負け惜しみ)2012年は3月に大阪に戻りまた皆様と一緒に走ることができると幸いですのでよろしくをお願いします。(今仁)