



泉南走ろう会

連絡先
 泉南スポーツ社
 072-483-4653

3 社詣でラン

今年も恒例の 3 社詣りランを行いました。元旦の朝、まだ暗い 6 時に種河神社に集まったのは 8 名。栗野原さんは残念ながら仕事があるとのことで顔見世だけでした。



意賀美神社から日根神社に向かう川沿いでいつも初日の出が出るのですが、今年はいにく初日の出を拝むことはできませんでした。日根神社では 5 円が入ったお年玉をもらい、参拝の後熱い甘酒をいただきました。種河神社に戻って岡田さんの車の中で鯖寿司や昆布寿司、カズノコなどいただき新年の抱負を語る。いつもと変わらない新年の始まりでした。



▽例会予定

●2月 5日(日)
 場所 種河神社(9時集合)

●2月 26日(日)
 場所 種河神社(9時集合)
 注意！2/19は泉州マラソンのため

●3月 4日(日)
 場所 種河神社(9時集合)

●3月 18日(日)
 場所 種河神社(9時集合)

▽元旦3社参りラン

▽大会結果

●24 年 1 月 29 日(日)
 第 36 回十津川温泉郷「昴(すばる)の郷(さと)」マラソン大会
 ハーフの部:栗野原、岡田、(西)、堀池

昴の郷マラソン大会:小学生から82歳まで
 十津川温泉郷で350人参加 /奈良

毎日新聞 1 月 30 日(月)13 時 8 分配信

第36回十津川温泉郷「昴(すばる)の郷(さと)」マラソン大会が29日、十津川村平谷の「昴の郷」を発着点に開かれた。男女、年齢、距離別の14部門に小学生から82歳まで約350人が参加。寒さの中、10～1.5キロのコースを力走した。

「源泉かけ流し」が売り物の同温泉郷は昨秋の台風12号で水没した源泉もあったが、昨年11月には営業を再開。

沿道では村民が「がんばろうら！ 十津川郷」の旗を振って応援した。ゲストランナーのフォーク歌手、高石ともやさんも村民を励まし、大会を盛り上げた。

御所市元町、藤田宗孝さん(70)はウォーミングアップしながら「復興を祈りながら走ります。69歳でフルマラソンを完走したが、走るのは10キロでも大変。人生と同じ」と話していた。【栗栖健】

1月30日朝刊



▽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:

- 2726:西野 2788:西田
- 2970:和田 3080:粟生
- 3503:今仁 3676:住吉
- 3755:真鍋(康) 4035:岡田
- 4583:西 4656:堀池
- 7010:芝本 7106:真鍋(裕)
- 7285:田中

泉州マラソンについて

昨年は、申し込みが遅れ参加出来ず
お応援にまわりましたが、今年は私を
含め走ろう会から

13 名の方が走られます。

大会当日は、何時もの様に浜寺公
園内の中央売店テラスにお集まり願
います。

また、大会後、銭湯でひと汗流した
後、懇親会を行います。

是非懇親会にも参加願います。参
加される方は、**2/15 までに岡田**に連
絡願います。

場所 ゲートタワー26 階『まる』
時間 17 時 30 分

尚、銭湯に行かれる方は、レース
後りんくう駅中央の噴水場に4時に
集合して下さい。

●24 年 3 月 04 日(日)
第 22 回くまどりロードレース
10km:岡田、西、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

●24 年 4 月 14 日(日)
第 7 回天女の羽衣伝説ウルトラマラソン
70km
岡田、西、今仁

●24 年 月 日(日)
桃山マラソン 2011
西

▽エントリー可能な大会
3 月 11 日
奈良県 宇陀市
第 5 回宇陀シティマラソン

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

トレイルラン高野山町石道

開催日 2012年4月8日(日)

開催地 和歌山県(九度山町)

エントリー期間 2012年1月11日~2012年3月2日

エントリー

ランテスNo: 00437

1町ごとに立つ町石を180番から逆もどり。山間にそびえる、6町石脇の大門にゴールします

▽アンケート

さよなら2011年、いきごみ2012年
(前月号の続き)

●岡田
反省

4 月に起こした腰痛(スクワットのや
りすぎによる疲労蓄積)

・印象に残った事・出来事
東北大地震による大津波の映像を
テレビで見た時

・ランニング
ほの字里から葛城山に登った事

・ベスト記録
10 km
46 分 47 秒
熊取ロードレース

ハーフ
1 時間 40 分 42 秒
十津川
マラソン

4 時間 15 分 12 秒
福知山マラソン
・12 年目標
飛騨高山ウルトラマラソン制限時間
内(14時間)完走
フルマラソンで4時間を切る事

ウルトラマラソン

チャンネル富士五湖
2012年4月2日(日)開催
2012年大会要項・エントリー受付終了
大会の掲載
最新ニュース(更新一週)

エントリー受付終了
ウルトラマラソン掲載

聖の部ハッピョ野辺山高原ウルトラマラソン
2012年3月25日(日)開催
2012年大会要項・エントリー受付中
大会の掲載
最新ニュース(更新一週)

ウルトラマラソン掲載

飛騨高山ウルトラマラソン
2012年4月10日(日)開催
2012年大会要項・エントリー受付終了
大会の掲載
最新ニュース(更新一週)

ウルトラマラソン掲載

歴史街道丹波100kmウルトラマラソン
大会の掲載
最新ニュース(更新一週)

エントリー受付終了
ウルトラマラソン掲載

[ウルトラマラソンについて](#) | [ウルトラマラソン掲載について](#) | [ウルトラマラソン掲載の申し込み](#)
[エントリー受付終了について](#) | [ウルトラマラソン掲載の掲載料](#)
[お問い合わせ](#) | [お問い合わせ](#) | [お問い合わせ](#) | [お問い合わせ](#)

開催日	開催地	大会名
2012年 3月3日	京都府 京都市	第3回京都ツデー ウォーク2012
2012年 3月4日	京都府 京都市	京滋トレイルラン
2012年 3月18日	京都府 京都市	第49回京都スポーツ 祭典第34回京都口 ードレース
2012年 3月20日	大阪府 大阪市	第2回 淀川国際ハー フマラソン
2012年 3月24日	大阪府 大阪市	2012春一番 大阪城 公園4時間走
2012年 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
2012年 4月8日	和歌山県 九度山町	トレイルラン高野山町 石道

月日	項目	収入	支出	残高
	前年度繰越	30,480		30,480
	総会残金	2,000		32,480
	年会費(11名)	11,000		43,480
12月26日	見舞金(出口牧さん)		5,000	38,480
12月27日	年会費(山瀬氏)	1,000		39,480
1月1日	年会費(和田氏)	1,000		40,480
	帯電(出口牧さん)		2,880	37,600
1月9日	12月切手コピー代		2,080	35,520
23日	年会費(小川さん)	1,000		36,520
2月13日	1月切手コピー代		2,080	34,440
20日	泉州マラソン打上残金	4166		38,606
3月20日	年会費(西田氏)	1000		39,606
27日	2月切手コピー代		2,080	37,526
4月12日	東北震災義援金		14,000	23,526
6月19日	3.4.5月切手コピー代		4,680	18,846
10月23日	年会費(吉野金氏2年分)	2000		20,846
12月18日	6~9月 切手代(ミコト)		6,240	14,606
	10~11月切手代(通常)		4,160	10,446
	6~11月コピー代		3,120	7,326
	合 計	53,646	46,320	7,326

会長 岡田 盛助

第2回くまどりロードレース

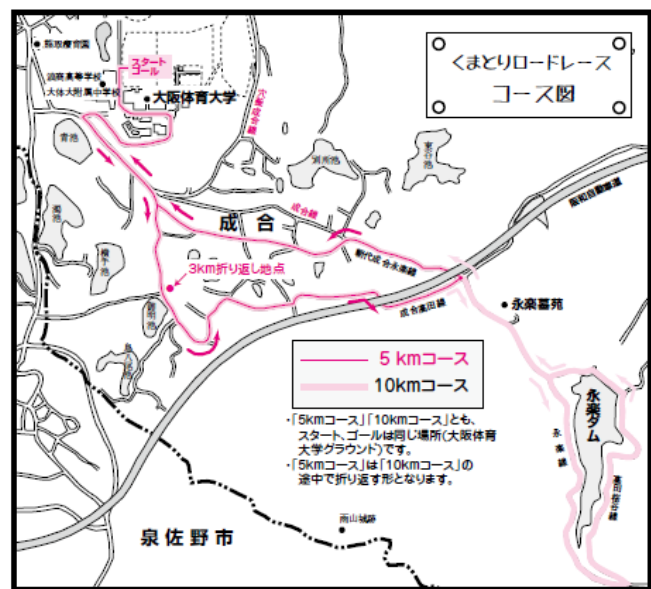
3月4日(日)午前9時30分スタート

3月4日(日)、大阪体育大学をスタート・ゴールに第22回くまどりロードレースが実施されます。
大会当日は沿道のみならず、



の応援と自動車などの通行自粛にご協力をお願いします。
日時 3月4日(日)
午前9時30分～11時30分
対象区間

・大阪体育大学前(府道泉佐野野田線大学直近の信号)～成合交差点
～成合地区～永楽墓苑
～永楽ダム
・コースと交差する道路(町道穴釜成合線・町道成合線)
問い合わせ
くまどりロードレース
実行委員会事務局
(ひまわりドーム内)
☎45315428



「ランナー体型」になろう

「ランナー体型」というのは、いわゆる細身です。テレビでマラソン中継を見ていると、一流ランナーの体型には惚れ惚れさせられませんか？ 細い(余分な脂肪がない)けれども、あるべきところに筋肉がしっかりついています。一流ランナーの体脂肪率(男性)は10%前後とされています。一般ランナー(男性)なら14～23%程度が理想でしょう。

なぜ、ランナーは細いのでしょうか。その理由のひとつは、細い人がランニングを始めやすいということ。さらに、太っていた人も走っているうちに細くなったということでしょう。

同じ脚力、同じ心肺機能を有したランナーなら、体重の軽いほうが有利です。体重50kgのランナーに対して70kgのランナーは、20kgの重りを持って走っているようなものです。その不利を克服することが、ある意味ではトレーニングであり、ランニングライフなのかもしれません。

また、長距離ランナーの資質を表すひとつの指標に「最大酸素摂取量」があります。これは体重1kgについて1分間にどれだけ酸素を体内に摂取できるかの能力を言います。トレーニングによって減量すれば、心肺機能はそのままとしても体重1kgあたりの酸素摂取量は増大することになります。たとえば、ダンブカーが大排気量のエンジンをそのままに、ボディが軽自動車のように軽くなったというわけで、身軽に走れるのです。つまり、細身のほうが長距離には有利ということなのです。

日本最大!走る仲間のウェブサイト



泉州国際市民チャリティマラソン2012

2月19日(日)午前10時30分スタート

泉州9市4町が一体となり、泉州地域の活性化、国際化、スポーツの振興などを目的とし、また今大会を東日本大震災の被災地支援と位置つけて「泉州国際市民チャリティマラソン2012」を開催します。

泉市9市4町が一体となり、泉州地域の活性化、国際化、スポーツの振興などを目的とし、また今大会を東日本大震災の被災地支援と位置つけて「泉州国際市民チャリティマラソン2012」を開催します。

●交通規制にご協力を!

堺市の浜寺公園を午前10時30分にスタートし、りんくう公園高架下駐車場(泉佐野市)をフィニッシュとする42.195kmの日本陸連公認コースに国内外から約4000人が集います。

また、フィニッシュ会場では午前11時から泉州9市4町の「物産展」や豪華プレゼントの当たる「大抽選会」などの開催を予定しています。

大会当日は、マラソンコースにあたる堺阪南線(旧26号線)、泉佐野岩出線などで交通規制がおこなわれます。今回、スタート時間の変更や参加者数の増員ならびに制限時間の緩和をおこないましたので、交通規制時間が延長されます。みなさんのご理解、ご協力をお願いします。

