



泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

▽例会予定

●3月 4日(日)

〈まどりロードレースのため中止

●3月18日(日)

場所 種河神社(9時集合)

●4月 1日(日)

場所 種河神社(9時集合)

●4月15日(日)

場所 種河神社(9時集合)



野原さん、堀池さん岡田の3人で行って
きました。

大会は、災害の影響か来られている
方も例年に比べると少なかったと思いま
す。しかし、今年は、各部門の入賞者に
は、ミズノのランニングシューズが、賞品と
して贈られました。因みに、私も入賞し、
後日、大会事務局からシューズが送ら
れてきました。また、今回ゲストとして高石
ともやさんが来られていて表彰式では、
入賞者一人一人に自己紹介等の要望
があり全員しゃべる事になり今までに無い
表彰式でした。また、その後にも、スポー
ツグッズ、お菓子などと一緒に餅まきの
催しもあり結構楽しい大会となりました。

▽大会結果

●24年 2月29日(日)

第3回いわきサンシャインマラソン

粟生 暢雄



表彰式の様子



完走報告＝

いわきマラソンのキーワードが復興な
ので作業着で参加＝

写真は 25km でユルキャラと＝その後
30km くらいからボロボロになり強風に翻
弄され5時間 22 分でゴール＝無料のカ
ニ汁を飲んで暖まりました＝脚の節々
と筋肉が痛い、3日間は続く＝

作業着での参加でしたが、頂いた声
援は、「あっ大林組や、仕事まわしてよ」
「作業服頑張れ」「作業員頑張れ」でし
た＝ばあちゃん達は「遠いとこ有難うねえ」
が多かった＝

小名浜の海岸線は綺麗やし楽しかっ
たです＝

●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

今回は、昨年9月の豪雨により大きな
被害を受けた、十津川へのアクセス道
路も12月中頃ようやく整備がなされ無
事大会が開催されることになりました。し
かし、まだ一部で工事の進まない所もあ
り10キロが、メインの大会となり少し物足
りない気がしましたが、何時も宿泊でお世
話になっている『吉乃屋』さんの支援を兼
ねて参加することに。当初、西さんも行く
予定でしたが、急に仕事が入り結局、粟

●2012 年 2 月 19 日(日)

泉州国際チャリティーマラソン2012

この大会は雨が降らないことで有名だそうです。今年は寒くもなく、海風もたいして吹かずで絶好のマラソン日和となりました。南海電車羽衣駅から会場までは歩いてすぐ。いつものように売店の前のテーブルに陣取ってまずコーヒーを飲みました。

受付で参加賞のTシャツを受け取るがサイズがLのみ。ここのTシャツは一度洗うと伸びきってしまう。どうせ着られることはないのではと主催者が開き直ったのか？場内アナウンスで取り替えますと放送していたので取替えに行ったら、男性分はダメだったようです。

もともと高い参加費に今年は「チャリティー」という形容詞がついてさらに500円高くなり善意の押しつけのよう。給食では圧倒的に負けている「大阪マラソン」との競合もあり、一考してもらいたいものです。



沿道の応援は途切れることなく、岸和田付近ではおなじみの地車ばやしのテンポの良いリズムでついスピードアップしてしまいます。応援にしても技術的にアドバイスするレベルの高いおじさんがいたりして長年の伝統がある点では「大阪マラソン」には負けていないと思います。

走り終わった後で銭湯に入りゲートタワーで打ち上げとなりました。納得のいく走りがで



大会結果

泉州国際市民チャリティーマラソン2012

開催日: 2012年2月19日(日)
開催地: 大阪府(堺市他)
ランテスNo.: 00234

この大会のレポートと評価



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	2788	3:40:25	3:39:46	未登録男子	642/2354
栗生 暢雄	3080	3:57:09	3:56:14	未登録男子	1012/2354
西野 盛隆	2726	3:57:48	3:57:10	未登録男子	1037/2354
今仁 正義	3503	3:58:07	3:56:03	未登録男子	1046/2354
岡田 盛助	4035	4:05:33	4:02:53	未登録男子	1195/2354
住吉 稔	3676	4:18:39	4:16:36	未登録男子	1482/2354
和田 年弘	2970	4:19:56	4:18:09	未登録男子	1529/2354
堀池 一夫	4656	4:35:51	4:33:10	未登録男子	1910/2354
西 和秀	4583	4:44:54	4:42:13	未登録男子	2076/2354
芝本 鈴代	7010	3:34:04	3:33:30	未登録女子	28/345
田中 好重	7285	4:14:26	4:12:58	未登録女子	165/345
小酒 光夫	4782	4:24:21	4:21:40	未登録男子	1646/2354

▽メール紹介

泉州マラソンお疲れ様です。

私としては泉州マラソン、あれが精一杯の走りでした。

去年までの制限時間では、とても完走は無理でしたね。

自分の走力の低下が、少しショックなマラソンでした。

(西)

先週はお疲れさんでした。

今日の例会には、久しぶりに石井さん、真鍋さんが来てくれました。

また、西さんの友人の小酒さんも来られて走ろう会に入会されることになりました。

今日は、他に西さん、堀池さん、和田さん、川島さん、田中さんの参加ありコースは、寒く風もあり側道、滝の池、青少年の森、お菊松、高倉林道、市民の里、種河神社の約 16 キロでした。

これから、例会も少しにぎやかになりそうです。

来週熊取ロードレースお会い出来る事を楽しみにしています。

(岡田)

▽新入会員のお知らせ

西さんの友人の小酒 光夫さんが入会されました。大会などでもご存知の人も多いと思いますが、今伸び盛りのランナーなのでよい刺激になるのではないのでしょうか。自己紹介は次号で。

写真は福知山マラソンのときのもので



▽大会予定

●24 年 3 月 04 日(日)

第 22 回(まどり)ロードレース

10km: 岡田、西、今仁、

(他にもおられると思いますが)

●24 年 3 月 11 日(日)

京都マラソン 2012

岡田

●24 年 4 月 7 日(土)

桃山マラソン 2012

西

●24 年 4 月 14 日(土)

第 7 回天女の羽衣伝説ウルトラマラ

ソン

70km

岡田、西、今仁、和田、

▽エントリー可能な大会

開催日	開催地	大会名	競技	サービスなど
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	歩	🏠
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	歩	
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	歩	
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	歩	
2012年 4月15日	兵庫県 西宮市	第26回武庫川駅伝	歩	🏠
2012年 4月21日	京都府 嵐山	第2回 京都一周トレイルラン2012	歩	
2012年 4月22日	兵庫県 三木市	第3回 三木防災スプリングマラソン	歩	
2012年 4月22日	京都府 南丹市	第15回日吉ダムマラソン	歩	
2012年 4月29日	奈良県 奈良市、三 重・伊賀市	剣豪と忍者の里マラニック	歩	
2012年 5月3日	兵庫県 西宮市	第20回武庫川ユリカモウルトラ70kmマラソン	歩	

●4 月 29 日(日)

剣豪と忍者の里マラニック約 45 キロ

開催地 奈良市内~柳生街道・石畳

の道(滝坂・剣豪の道)柳生・月ヶ瀬

~伊賀上野白鳳城

開催日 平成 24 年 4 月 29 日 申込

開始1月 1 日より締切4月 4 日

開催種目 マラニック(マラソン)

参加資格 18 歳以上

参加料 3,000 円

特別催事

集合場所・時間 奈良市内・近鉄奈

良駅 8 時 30 分受付開始

スタート 9 時 00 分スタート ゴール閉

鎖 16 時 00 分

●2012 年 5 月 3 日(木祝)

武庫川ユリカモウルトラ 70km マラソ

ン

まもなく募集メ切! 月日(月)まで

「フル」の先には「ウルトラ」の別世界がある!

市民ランナーが「こんな大会があったらいいなあ」との思いから、自分たちが手作りで運営するウルトラマラソン大会。「70km」の 1 種目のみ。コースは脚にやさしい土の走路で、制限時間 8 時間 30 分、レース中の給食給水は心配なし、ゴール後の温泉入浴券と打ち上げパーティ付き、参加賞にもこだわりました。あなたもこの大会で、フルのその先の世界に足を踏み出してみませんか?

2012 年走行報告

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	406.0												406.0
今仁 正義	249.0												249.0
岡田 盛助	123.0												123.0
西 和秀	85.0												85.0
西野 隆盛	0.0												#DIV/0!
堀池 一夫	0.0												#DIV/0!
和田 年弘	0.0												#DIV/0!
粟野原 泰正	0.0												#DIV/0!
石井 繁貴	0.0												#DIV/0!
田中 重好	0.0												#DIV/0!
川島 巖	0.0												#DIV/0!

▽ 泉州マラソン完走記

～ 長かった 3 年 3 か月 ～

今仁

私の年齢は計算しやすい。1950 年
生まれなので西暦の下 2 桁に 50 を足
せば年齢になる。最後にサブフォーで走
ったのは 2008 年 11 月の第 1 回下関海
響マラソンだったので 58 だった。以来 4
時間を切るができないどころか、だい
たい 4 時間 20 分台が 4 大会続いたあ
と昨年 10 月の大阪マラソンは 4:47 もか
かった。泉州マラソンの完走も危なくな
ってきた。

大阪マラソンのふがいない走りを反省
して年末頃から通勤ランを始めた。また
二つの病院にかかっていてどちらでも酒
を飲むのはやめて「適度な」運動をするよ
うに勧められた。昨年は酒で失敗したこと
もあり、禁酒は無理なので節酒に努める
ことにした。

今回の 4 時間切りを目指すための秘
策を考えた。

- 1) 中間点までは 2 時間で行き、後
半は 2 時間を切る
- 2) 呼吸は吐くときは力を抜き 2 拍子
で行く、吸うときは腕を振り 4 拍子
で行く
- 3) 心持、前傾姿勢で足は蹴らずに
素早く直線的に前に持って行く

スタートしてすぐにトイレに行きたくなり公
園内のトイレに入ったため、スタート地点ま
で約 2 分かかっているため合計 3 分ほ
どのロスタイムとなったのが痛かった。ネッ
トタイムでの 4 時間切りで良いかと思った。
10km までは前日、山を走ったのが失敗

かと思うほど足が重かった。中間点は 2
時間を 30 秒ほど過ぎていた。ここまでか
とあきらめかけたが、なぜかその後足が
軽くなった。地車ばやしのリズムと、下りが
続いたのが良かったようだ。問題の 30km
地点からは面白いようにランナーを追い
抜くことができ、5km ほどのラップも 35km ま
でが 28:05、40km までが 27:05 と最速の
ラップになった。終盤 10km を 55 分ちょ
とで走れたのが大きく、40 km 地点で 3:46
だったので久しぶりのサブフォーを確信し
た。ただ残り 100m の直線で大勢のラン
ナーがいたのに追い抜けなかったのがち
よっと心残りだった。

