



# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
072-483-4653

## ▽ 例会予定

### 例会実施日変更

例会を第 1 日曜と第 3 日曜日に実施していますが、6 月から第 2 日曜と第 4 日曜に変更することになりましたのでご注意願います。

なぜか大会と重なることが多いのと第 5 日曜があると間が空きますので、相談の結果、以前に戻すことになりました。

#### ● 5 月 6 日(日)

場所 種河神社(9時集合)

#### ● 5 月 20 日(日)

場所 種河神社(9時集合)

#### ● 6 月 10 日(日)

場所 種河神社(9時集合)

#### ● 6 月 24 日(日)

場所 種河神社(9時集合)

## ▽ 大会結果

#### ● 24 年 4 月 8 日(日)

##### 第 7 回桃源郷ハーフマラソン 2012

・ハーフマラソン 46~49 歳男子

石井 1:38:06 36/151

・ハーフマラソン 50 歳以上男子

岡田 1:38:04 22/171

西田 1:44:39 37/171

小酒 1:49:46 51/171

粟野原 2:15:34 127/171

西 2:23:24 146/171

ハーフマラソン 50 歳以上女子

芝本 1:46:29 **2/27**

田中 2:02:37 7/27

#### ● 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

### § 第 7 回天女の羽衣伝説 ウルトラマラソン完走記 §

堀池

今までウルトラマラソンを 5 回参加しているが全て失敗。誘われても全て尻込みしていたが今回のレースは周回コースでいつでもリタイアできるのと夜の懇親会が楽しみで参加することにした。(不健全な理由！)

メンバーは岡田さん、今仁さん、和田さんが参加。私以外はウルトラを完走していて余裕が伺える。

開催地が滋賀県の余呉湖で 7 時スタートのため 3 時起床したのでレース途中眠くならないか心配だった。

国民宿舎に到着し受け付けを済ませ、マイカップが必要なので 200 円で買う。ゼッケンが厚紙でピンも太かったのはビックリ。小雨が降っていて桜もつぼみで寂しい感じがしたが女性ランナーが多く和やかな雰囲気です。スタート。初めは和田さんと一緒だったがいっつのトイレ休憩で私一人になる。小雨程度だったが風もあり寒かったのでその内私もトイレ休憩。観光地なのでトイレは不自由しなかった。何周目かに野生の猿を見かけた。

4 周目で岡田さんに 8 周目で今仁さんに抜かれる。和田さん

コース図



は 3 周目でリタイアし応援、写真班に活躍してくれた。

証拠写真



翌日、余呉湖畔にて



あいにく天候は良くならなかったが、エードのメニューは豊富で、またエードのスタッフはにこやかに接してくれて気持ち良かった。レース中は寒く熱いトン汁は有難かった。

周回を重ねるとだんだんエードで休憩するランナーが増えてきて、賑やかな家族的雰囲気になりこれがこのレースの良いところかも知れないと思った。

私が考えていたのは足がもてばフルの42キロ(6周)で終わるつもりだった。4周目ぐらいから足の付け根が痛み出し、考えていたとおり6周(12時頃)で終わろうとしていたのだが、お風呂が2時からとのことなので風呂に入れるまで歩きながらも行こうと思いエードを後にした。8周目でやっと終わろうとしていたらある女性が疲れきった様子で足が棒になってと言っていたが完走を目指すとのこと。その言葉に刺激を受けまたエードを後にする。同じペースなのでその女性との走りとなる。話しながら、歩きながら、励ましながら足の痛みも半減した。9周目は最終週のタスキランナーが追い越していく後ろ姿を見ながら、お互いタスキを掛けようという思いでがんばることが出来た。最終周はお互いタスキを掛け、制限時間(10時間)まで余裕だったので歩きとおしゃべりで同時フィニッシュ。タイムは9時間1分15秒。お疲れでした～。

後はお風呂・夕食・懇親会・3次会と盛りたくさんのイベントがあり楽しい一日でした。

### ▽大会予定

- 24年5月27日(日)  
2012えびす・だいきウルトラマラソン  
100km  
今仁

### ▽エントリー可能な大会

- 第2回大阪マラソン  
2012年11月25日(日)  
申し込みは5月7日まで

- 神戸マラソン  
2012年11月25日(日)  
5月21日(月)17時まで

### ■7月16日 神鍋高原クロスカントリー

⇒ <http://runnet.jp/mail/u/?p=a2Ms7-X7b5sZ>  
(開催地)  
兵庫県 豊岡市  
(コース特徴)  
1周約2kmのMTB常設コース  
(事務局コメント)  
会場の近くに、神鍋温泉「ゆとろぎ」有り。

### ■8月26日 第33回兵庫神鍋高原マラソン全国大会

⇒ <http://runnet.jp/mail/u/?p=pibuwGTrJiOZ>  
(開催地)  
兵庫県 豊岡市  
(コース特徴)  
兵庫県立但馬ドームを発着点とする神鍋高原周回コース  
(事務局コメント)  
順位表彰他、各賞多数あり!

マ釣り体験など、夏休み最後の休日を家族揃って楽しみませんか?

### ■ 関西エリアのエントリー可能な大会はこちら

⇒ <http://runnet.jp/mail/u/?p=nWFpGRaOWxwZ>

### ▽お詫びと訂正

先月号で小酒さんの名前を間違っただけ申し訳ありませんでした。

(正)光夫 (誤)光男

### ▽退職

今仁さんが、4月27日を以って会社を退職されます。

本当に御疲れさまでした。

これからも健康には、充分注意して頂き走ろう会会員として永く一緒に走りましょう。

尚、今仁さんは退職された後、そのまま長崎に行き 5月連休中に

行われる橘湾173キロの大会に参加。走られた後に大阪に帰られるとの事です。

あまり無理をしないで下さいね。

(岡田)

### 天女の伝説ウルトラマラソン宴会写真



芸達者なランナーによる南京玉すだれが始まった。



表彰式。トップバッターは和田さん。一人ずつ全員に賞状が渡され、この後、延々と全員がスピーチを行い、レースと同じ時間のウルトラ宴会が始まった。

翌日



湖北の山々は残雪でしたが、長浜は桜が満開でした…

## 桃源郷ハーフマラソン で 950 人



見ごろを迎えた桃の花を楽しみながら走る参加者

第 5 回紀の川市桃源郷ハーフマラソンが 4 日、桃源郷運動公園陸上競技場をスタート・ゴールに開かれ、950 人が、モモの花が満開のコースを駆け抜けた。ハーフマラソンの最速タイムは、初参加で初優勝、岩出市の体育教諭、入学遼治さん(27)=39 歳以下=で 1 時間 13 分 21 秒。入学さんは、終始トップの好走、2 位との差は 51 秒だった。入学さんは「初めからトップを狙っていました。折り返し堤防を抜けて百合山に向かう坂がきつかった」と話した。

各部門の入賞者には、収穫時に贈られる約束の「あら川の桃」の箱が贈られた。

各種目の 1 位の記録と 3 位までの入賞者は次の皆さん。

### 男子

【ハーフ】39 歳以下=2 橋爪隆典(海南市)3 石井和樹▽40~49 歳=1 南藤宏和

(奈良)1 時間 14 分 12 秒 2 小牟田竜一(大阪)3 山田和信(同)▽50 歳以上=1 中村真理雄(有田市)1 時間 23 分 50 秒 2 柚木広昭(大阪)3 小西健雄(奈良)  
【3 キロ】一般男子=1 松江賢二(大阪)9 分 56 秒 2 杉原正晃(有田郡)3 中谷英司(橋本市)▽中学生=1 橋詰涼(海南市)10 分 05 秒 2 橋詰大慧(同)3 井邊昂志(日高郡)▽小学生=1 橋詰雄大(海南市)11 分 05 分 2 樋瀬大輝(海草郡)3 前久保雄貴(同)

### 女子

【ハーフ】39 歳以下=1 堀木真由(有田郡)1 時間 24 分 16 秒 2 橋本有貴(田辺市)3 池野京子(大阪)▽40~49 歳=1 岡田寿美(大阪)1 時間 31 分 52 秒 2 田中美代(田辺市)3 高橋千鶴(橋本市)▽50 歳以上=1 松村茂里(御坊市)1 時間 34 分 13 秒 2 山本広美(大阪)3

### 芝本鈴代(同)

【3 キロ】一般女子=1 堂山明香(海南市)13 分 02 秒 2 岩崎由布子(有田市)3 大谷栄子(田辺市)▽中学生=1 中爽香(和歌山市)11 分 28 秒 2 鹿嶋菜名(同)3 菊井沙記(奈良)▽小学生=1 磯田玲茄(奈良)11 分 12 秒 2 山本明日香(田辺市)3 木村仁美(同)

「わかやま新報」(4 月 5 日)

- 第 7 回紀の川市桃源郷ハーフマラソン -

4 月 8 日(日)、桃源郷運動公園で、第 7 回桃源郷ハーフマラソンが開催されました。

晴天の下、早朝から集まった 889 人のランナーが、ピンク色に色づいた桃畑の風景を楽しみながら走りました。

ハーフマラソン 50 歳以上女子  
順位記録 No. 氏名 所属  
2012/4/8

スタート: 9:00:00

会場: 紀の川市桃源郷運動公園  
陸上競技場

主催: 紀の川市桃源郷ハーフマラソン実行委員会

① 1 時間 34 分 26 秒  
1125 森下 伸子

貝塚走ろう会

② 1 時間 46 分 29 秒  
1104 芝本 鈴代

泉南走ろう会

③ 1 時間 48 分 44 秒  
1130 三田 久美子

アミノバリュー和歌山



### お知らせ(今仁) アドレスが変わりました

パソコンメール  
ホームページ

▽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	406.0	410.0	270.0										362.0
	406.0	816.0	1,086.0										
今仁 正義	249.0	300.7	320.6										290.1
	249.0	549.7	870.3										
岡田 盛助	123.0	304.0	400.0										275.7
	123.0	427.0	827.0										
堀池 一夫	163.0	180.0	97.0										146.7
	163.0	343.0	440.0										
西野 隆盛	143.0	114.0	109.0	129.0									123.8
	143.0	257.0	366.0	495.0									
小酒 光夫	140.0	140.0	80.0										120.0
	140.0	280.0	360.0										
西 和秀	85.0	110.0	90.0										95.0
	85.0	195.0	285.0										
和田 年弘	20.0	123.0											71.5
	20.0	143.0											

▽ひかり通信(最終号)

～ 山口 ～

福岡に5年単身赴任の後、引き続き山口に来て13か月が経ちました。当初は3月までの契約だったのですが、1か月延びました。仕事は新型インフルエンザワクチン工場の新築現場の事務でした。現在は建物はほぼ完成して、来年3月の本稼働に向けてのテストが続いています。一つの工場の立ち上げから完成までを見るのは初めての経験でした。このプロジェクトには国の補助金が出ているため、納期が厳しく、非常に多くの職人さんが出入りするので、その入場手続が主な仕事でした。

仕事はともかく、ランニングの環境は申し分ないところ。白砂青松の残る美しい海岸線と瀬戸内海に浮かぶ島々。晴れた日は九州や四国まで見えます。背後には山が迫っていて、こちらもミニトレイルのようなコースがいくつもあります。



晴れた日は峨嵋山の向こうに九州の国東半島が見える

～ 入社・転勤 ～

空調会社に入社したのは昭和49年(1974年)でオイルショックの翌年でした。当時は大阪の繊維産業の景気が良く、最初に研修で配属されたのは松山の繊維工場でした。上司は忙しく新入社員3名することがなく、長い1日を過ごしていました。現場研修が終わってから大阪に戻り、以来18年間コンピュータの部門にいました。コンピュータ



のことを初期の頃は「電子計算機」といっていましたが、入力装置は紙テープでした。モニターは今のようディスプレイなどなく、紙に処理結果が印字され、エラーがあると赤色で印字

されていました。データの保存は磁気テープで、昔はコンピュータのカットなどでは良くこちらが使われています。

40歳のころでした。パソコンが大型コンピュータにとって代わり始め、大型コンピュータによる

複雑なオンライン処理の終焉を迎え、専任のプログラマーは不要になり、東京へ転勤になりました。家族帯同で埼玉に6年住みました。時はバブル全盛でちょうど会社が買ったばかりの新築マンションに入ることができました。当時1億円くらい

のマンションはザラでした。13階の部屋からは東京タワーやディズニーランドの花火も見えました。非常階段の踊り場からかなり大きな富士山も見えました。この頃、体重もバブルで72kgと入社時の体重50kgから4割以上増し！痩せなければいつもマンションの窓から眺めていた「与野おおかやマラソン」に出場しようと思いい、走り始めました。

～ 退職 ～

4月27日をもって退職しました。5kmのレースから始めて次第に距離を伸ばして、昨年秋に橘湾岸273kmに挑戦するも失敗。来年秋の第2回大会の出場資格を目指してこの5月4日～5日に春173kmに出場予定です。1日に山口を出て長崎を目指して電車でワープしながら長崎まで走っていく予定です。

大阪に戻ったらまた皆さんと練習できるのが楽しみです、

よろしく願います。