



泉南走ろう会

連絡先
 泉南スポーツ社
 072-483-4653

▽例会予定

- 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)
- 7月 8日(日)
 場所 種河神社(9時集合)
- 7月22日(日)
 場所 種河神社(9時集合)

■神戸マラソン
 2012年11月25日(日)
 (受付終了)

▽新入会員のお知らせ

増本 鹿吉 さん
 泉南市信達市場
 70歳



月間走行距離400km。練習会でも軽やかな走りで見事に驚かされました。一緒に大会に行きましょう。

※7月からは夏時間に変わる可能性があります

▽大会結果

●24年5月 4日(金)～ 5日(土)
 2012橋湾岸マラニック

173kmの部

今仁

正規スタートより4時間前にスタートした上に自己ベストを4時間20分縮めたのでエイドの設営前に通過となり、ゴールは全体の3位でした

●24年5月27日(日)

☆L173km部門

部門	順位	No.	氏名	性別	スタート	ゴール	25.3k あぐりの丘	70.1k 権現山	83.8k 権島公民館	98.6k 川原	116.8k 茂木	130.0k 日見公園	138.8k 飯盛峠	163.7k 千々石	記録12巻
173	1	040	橋本 貴全	男	11:00	5:17:16	13:15	17:37	19:03	20:38	22:50	OK	-	-	18:17:16
173	2	141	大塚 秀明	男	11:00	10:53:10	13:46	19:23	21:25	23:37	2:23	4:25	5:53	-	23:53:10
173	3	4	池田 和彦	男	11:00	10:57:02	13:39	19:48	21:56	0:10	3:06	5:04	6:30	-	23:57:02
173	4	107	森下 輝宝	男	7:00	7:56:01	10:00	16:13	18:19	20:37	23:34	-	-	-	24:56:01
173	5	130	石坂 頼二	男	11:00	12:41:51	14:00	19:53	22:14	0:29	3:33	5:25	7:15	11:25	25:41:51
173	6	128	今仁 正義	男	7:00	9:07:05	10:02	16:05	18:18	20:40	23:42	OK	-	-	26:07:05
173	7	520	小川 雄二	男	11:00	13:44:01	13:21	20:02	22:07	0:23	3:23	6:11	7:28	12:15	26:44:04

2012えびす・だいこく100kmマラソン

100km

今仁 11時間40分10秒

▽大会予定

●24年6月10日(日)
 第1回飛騨高山ウルトラマラソン
 100km
 岡田

●平成 24 年 8 月 26 日(日)
 第 33 回兵庫神鍋高原マラソン
 全国大会

ハーフ : 今仁、西、堀池
 10km : 粟野原、和田

●平成 24 年 8 月 26 日(日)
 第 22 回トライアスロン珠洲大会
 岡田

▽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)
 (受付終了)



**第 3 回 2時間ふれあいマラソン
 (大阪ランナーズ25周年記念大会)**

日時:2012年8月5日

場所:堺市大泉緑地公園周回コース
 (1周 3027m)

集合場所:公園周回コース、周回道路の
 スタートと標記位置(クラブハウス側)

受 付:8:00~8:30

開 会 式:8時30分

スタート:9時00分

終了 :11時00分

歓談会(食事・抽選会等):11時30分から
 競技:1人で2時間走

*ゆっくり走る方、大歓迎です。1周でも可。
 *注意 保険は掛けておりませんので、各自
 健康に注意して走って下さい。

暑いので決して無理をしないで下さい。
 記録:周回記録及び時間を取ります。
 2時間以内で終了の方は係の方に自己宣言
 して下さい。

記録の発表を行い、上位3名を表彰します。
 募集人数:約 150 名

参加費(当日):2000円 / 1人
 高校生以下及び走らない方で、
 歓談会参加の方は 1000円/ 1人

子供(小学生以下)は無料
 *昼食、飲み物付です。
 *参加賞や抽選会もあります。

※申し込み方法:小川さんに直接
 連絡してください
 (ショートメール、Cメールで)

090-6604-4775
 (ソフトバンク)

夏ワナー夏ワナー夏ワナー夏ワナー
 ナワ夏一ナワ夏一ナワ夏一ナワ夏

夏ワナー夏ワナー夏ワナー夏ワナー
 ナワ夏一ナワ夏一ナワ夏一ナワ夏

夏ワナー夏ワナー夏ワナー夏ワナー
 ナワ夏一ナワ夏一ナワ夏一ナワ夏

夏ワナー夏ワナー夏ワナー夏ワナー
 ナワ夏一ナワ夏一ナワ夏一ナワ夏

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 <http://www.izumi-no-sono.com/>

マトレイルラン練習会報告

岡田さんから2件のトレイルランの報告がありました。

●雲山峰トレイルラン

ゴールデンウィーク前半の4月30日にここ2年続けている新家→山中溪→六十谷のトレイルランを行った。

小さめのリュックにコンビニで買った飲み物、おにぎり、それにちょっとした羽織るもの持ちスタート。

今回、参加したのは、粟野原さん、和田さん、田中さん岡田の4名で距離は、約20キロ。

この時期一段と緑が冴え新緑の香る木漏れ日の中を少し小走りで走り抜ける。こんな贅沢な走りはあるだろうか。街中では絶対に味わえないこれは走った者だけが感じる唯一の特権である。

ゴールの六十谷では、駅近くの立ち飲み屋に寄り、電車にて帰宅自然を満喫した一日だった。(写真①)

●葛城山頂ラン

連休に入る前に会社内で5月4日(金)8時半にほの字の里に集合し、葛城山に走りに行く事が決まったが皆色々都合がある様で私を含め4名が集まった。走ろう会メンバーにも呼びかけると堀池さん、和田さん、西さん、小酒さん、田中さんも参加することになった。ほの字の里を8時30分にスタートし、塔原→葛城山頂まで約10キロの登りその後ハイランドパーク→犬鳴温泉→大木→永楽→ほの字の里に戻る全行程約27キロの山岳コースを4時間で走破。当日は、雨は降らなかったものの天気は今一つで葛城山頂では、霧がかかり寒く今まであった売店は跡かたも無くなり自販機すらなく淋しいかぎりである。何とか復活を期待したいが難しい気がする。

それでもハイランドパーク(展望台)には売店があり露店商も店を出しており結構人が訪れていた。

ほの字に戻った後は、ゆっくりと温泉に浸かった後、昼食を取り解散となった。

① 雲山峰トレイルラン



② 葛城山頂ラン



③ 定年を祝う会



撮影は小川さん

(写真②)

▽定年退職を祝う会

5月20日(日)の例会の後、新家の焼肉屋さんで開催されました。堀池さんと私(今仁)のために大勢の方に参加してくれた上に、記念品の帽子までいただき、ありがとうございました。

これからも、足腰が動く限り楽しく走っていきたくと思います。



※この席で取り上げられた話題のうち2つを紹介しておきます

1) 和歌山城～高野山ウルトラマラソンの再現

- ・練習会形式でもよいので「泉南走ろう会」で復活したい。
- ・外部のランナーも募集する。
- ・エイドは移動エイドでもよいのでは。

2) 新入部員の募集

- ・公的施設でメンバー募集をしてはどうか。
- ・ミニコミやインターネット利用
- ・一人で走っている人(女性)に声をかけてみる。



鍋倉准教授の
JogNote presents **楽しく走ってステップアップ** 講座
第195回 トレーニングと
貯蔵グリコーゲン④

これまでのコラムでも紹介されているように、マラソンなどでエネルギー切れを起こさないためには、体内の貯蔵グリコーゲンを予め増やしておく食事法(グリコーゲンローディング)が有効です。

グリコーゲンローディングが普及し始めた頃は、レース 1 週間前に激しい運動を行ない、最初の 3 日間は低炭水化物食、その後の 3 日間は高炭水化物食を摂取する方法(古典的方法)が一般的な方法でした。この方法は、貯蔵グリコーゲンを増加させる効果がある一方で、低炭水化物を摂取する期間に体調を崩しやすい短所がありました。

その後、この短所を改善する方法が検討され、レース 3 日前から食事の炭水化物量を増加させる方法(簡易的方法)が行なわれるようになりました。この 2 つの方法のグリコーゲンの増加量はほぼ同じとなることから、現在では、体調管理がしやすい簡易的方法でグリコーゲンローディングを行なうことが推奨されています。

古典的方法の意外な効果

最近になり古典的方法には、貯蔵グリコーゲン量だけではなく、筋内の中性脂肪の量も増加させる効果があることが報告されました。これは、筋グリコーゲン量を減らした状態で炭水化物の摂取量を制限する最初の 3 日間に起こる反応のため、簡易的方法では得られない効果です。

筋内の中性脂肪量の増加は、運動中のグリコーゲンの利用量を抑制し、脂肪の利用量を増加させる効果があります。このため、グリコーゲン貯蔵量が同じであっても、枯渇するまでの時間は、簡易的方法に比べて古典的方法で長くなることが予想されます。

現在のところ、古典的方法での運動中の脂質利用率の増加が、実際のマラソンレースの記録短縮につながるかは明らかになっていません。しかし、脂質利用量に占める筋内の中性脂肪の割合は、高強度運動中でより増加することから(第 191 回コラム参照)、古典的方法は実際のマラソンレースであっても、グリコーゲンの利用量を抑制し、レース後半のペース低下を小さく抑えることが期待できます。

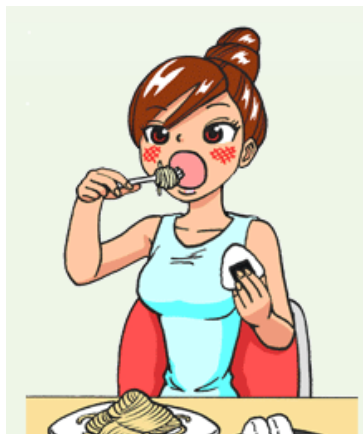
運動中に筋内の中性脂肪を利用する能力は、トレーニング歴が長く、トレーニング量が豊富なランナーでより高くなっています。このことから、ベテランランナーやトップ市民ランナーの場合には、古典

的方法でグリコーゲンローディングを行なうと、レース中のグリコーゲン節約効果が大きと言えます。

一方、トレーニング歴が短い人やトレーニング量が少ない人は、筋内の中性脂肪の利用能力は高くないため、古典的方法を行なってもグリコーゲン節約効果はあまり期待できない可能性があります。また、ベテランや競技レベルの高いランナーでも、食事制限がストレスになる人もいます。このようなランナーは、体調管理のしやすい簡易的方法でグリコーゲンローディングを行なった方が良いでしょう。

さらに付け加えると、グリコーゲンローディングは、あくまでもランナーなど持久系スポーツ選手が、競技パフォーマンスを高めるために一時的に行なう食事法です。このような食事を運動習慣のない人が行なえば、筋内に中性脂肪が蓄積しやすくなり、糖尿病の発症要因にもなる点に注意が必要です。

(文: 中村和照 イラスト: 後藤徳一郎)



筆者紹介



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士・教育学博士。現在、筑波大学大学院人間総合科学研究科(体育センター)・准教授 ランニング学会常務理事を務める。専門は健康体力学、マラソン学。モットーは「楽しく追い込む」。マラソンベスト記録は2時間29分09秒。

全日本マラソンランキング

雑誌「ランナーズ」7月号に年齢別のフルマラソンランキングが発表されました。これは2011年4月から2012年3月の日本陸連公認コースを使用したフルマラソンを年齢別に集計したものです。「泉南走ろう会」で確認できたのは以下の3名でした。

女子 56 歳

1	竹山 直子	北海道	3:08:52	大田
2	西島 美保子	福井	3:13:13	大女
3	杉岡 泉	岐阜	3:23:08	いび
4	友野 優子	長野	3:24:49	名古屋
5	岡田 美由紀	京都	3:28:56	奈良
6	今堀 昭恵	大阪	3:29:12	京都
7	小野原 清子	鹿児島	3:30:10	いぶ
8	芝本 鈴代	大阪	3:33:30	泉州
9	金城 文子	沖縄	3:34:04	おき
10	西 八重子	福岡	3:36:43	青島

女子 64 歳

1	内村 清子	鹿児島	3:34:24	大阪
2	松田 玉貴	静岡	3:35:59	河口
3	鈴木 りき子	千葉	3:41:18	つく
4	後藤 孝子	岐阜	3:42:07	河口
5	車 春恵	高知	3:43:31	防府
6	伊藤 栄子	神奈川	3:45:36	つく
7	鈴木 秋江	埼玉	3:46:21	つく
8	下条 由紀子	東京	3:48:43	名古屋
9	木下 瑠子	鳥取	3:49:35	鳥取
10	岩崎 玲子	青森	3:51:09	北上
11	海宝 恵子	千葉	3:55:33	しま
12	尾中 裕子	大阪	3:56:49	徳知
13	轟 英子	大阪	3:57:43	大阪
14	天場 弘子	北海道	4:01:42	北海
15	人見 有紀	神奈川	4:04:17	つく
16	嶋 フキ子	千葉	4:05:01	大阪
17	小林 啓子	大阪	4:06:28	泉州
18	星野 弘子	神奈川	4:09:09	奈良
19	堀江 恵子	東京	4:09:13	板橋
20	石田 ムスコ	北海道	4:10:24	北海
21	上田 つた江	岡山	4:10:40	鳥取
22	河野 久美子	東京	4:10:47	板橋
23	田口 幸子	神奈川	4:10:53	板橋
24	田村 しのぶ	茨城	4:11:10	糟田
25	田中 好重	大阪	4:12:58	泉州
26	山田 茂子	東京	4:13:13	つく
27	松尾 節子	京都	4:14:09	徳知
28	飯田 真寿美	奈良	4:14:56	海部
29	石井 光子	埼玉	4:15:26	名古屋
30	竹内 弘子	鳥取	4:16:39	鳥取

男子 70 歳

84 増本 鹿吉 大阪 4:12:19 大阪

※今の自分の記録でランキングに載るにはあと何年記録を維持しなければならないか

101位以降は下記のホームページで見られるそうです。(6月20日から)

<http://runnet.jp/runtes/ranking/>

▽ 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	479.0	535.0								420.0
今仁 正義	249.0	300.7	320.6	346.9	440.0								331.4
岡田 盛助	123.0	304.0	400.0	422.0									312.3
堀池 一夫	163.0	180.0	97.0										146.7
西野 隆盛	143.0	114.0	109.0	129.0									123.8
小酒 光夫	140.0	140.0	80.0										120.0
西 和秀	85.0	110.0	90.0	110.0									98.8
和田 年弘	20.0	123.0	20.0	212.0									93.8

▽ごあいさつ(今仁)

博多に5年、山口に1年半単身赴任していたのですが、大阪に戻ってきました。仕事もやめるつもりだったのですが、大阪に戻たらまた前の会社から声がかかり、9月までですが、働くことになりました。

今度の現場は梅田のデパート建て替え工事をやっているところで、その現場事務をやっています。今後は事務局として皆さんのお手伝いをがんばりますので、よろしくお願いします。

6月1日から始まった人気大会はネットがつかないうちに募集が終わったそうです。

そんなレース難民におすすめなアナログな大会もけっこうあります。5月の連休に出場した橘湾岸マラニックもそんな大会です。今回はこれまで最多の260名の参加者がありました。

ボランティアも「本当の」ボランティアです。九州をはじめ各地から手弁当、手「車」でやってこられます。少人数で長距離をサポートするため、移動エイドや無人エイド(アイスボックスに飲み物やお菓子を用意)などあります。特に移動エイドは徹夜で先頭と最後尾をサポートしなければならず、危険も自分持ちとなります。

主催者は最近のマラソンブームに乗った商業主義に走った大会に疑問をもって大会を始めたそうです。最近でも役人が主催した高速道路開通記念のマラソン大会や、旅行会社が主催したレジャーランド宣伝のような大会が批判されました。参加者数に対して飲み物や食べ物が極端に少なかったそうです。これらはランナーの目線ではなく明らかに上から目線、走らせてやるという雰囲気だったそうです。

5月はもう一つコストパフォーマンスの良い大会を走りました。島根県のえびす・だいきく100kmマラソンです。参加費はフルマラソンも尻尾を巻いて逃げる、なんと6千円です。エイドは5km置きで給食もエイドごとに工夫されていました。バナナ、オレンジ、レモン、梅干しはほとんどのエイドにあり、おにぎり、味噌汁、ぜんざい、スイカ…。手ぶらで十分だったので、途中の着替えエイドではウェストバッグを置いて行ったほどでした。この大会はリレー部門もあるので来年参加を検討してはどでしょうか？



えびす・だいきく100kmマラソン。エイドにはランナーが群がっているが、走り出す人はなかった。コースはどちらに走り出せば良いのか聞いてしまった。

新規メンバー
募集中！
「泉南走ろう会」

泉南市近辺の方一緒に走りませんか？
第2・第4日曜日、朝9時に新家の種河神社に集合。りんくうタウンやミニトレイルランコースを走ります。

会費は会報の通信費程度です。
大会にみんなで行けば安くなります！
お酒の好きな方、特に歓迎します。
走ることの楽しみを共有出来ることを目的にしています。レース指向の会ではありません。

これからの時期、しばらく大会が無い時期が続く更に暑い夏を迎えます。秋のマラソンシーズンに向けて辛い時期も一緒にがんばりませんか？
体験練習でも良いです。上記の練習会の日に一度、来てください。お待ちしております。



宍道湖湖畔。マラソンコースは向こうに見える山の方。70km付近で湖畔対岸の一畑電鉄沿いに出る。