



泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

▽例会予定

お知らせ

7 月からサマータイムになります。
例会は 8 時集合です。

- 7月 8日(日)
場所 種河神社(8時集合)
- 7月22日(日)
場所 種河神社(8時集合)
- 8月12日(日)
場所 種河神社(8時集合)
- 8月26日(日)
場所 種河神社(8時集合)
※大会と重なるので中止?

▽大会結果

- 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

第1 回飛騨高山ウルトラマラソン
開催 2012年06月10日
日:
開催 岐阜県高山市
地:

氏名 : 岡田盛助
ナンバ : 607
ー
種目 : 100km男子

- 第 2 回神戸マラソン
2012 年 11 月 25 日(日)

タイムリスト この記録は速報(参考記録)です

測定ポイント	スプリット	ラップ	通過時刻
20k	02:03:33		07:03:33
40k	04:35:00	2:31:27	09:35:00
60k	07:11:48	2:36:48	12:11:48
80k	09:47:45	2:35:57	14:47:45
Finish	12:29:09	2:41:24	17:29:09

高低差 800m の大江山登山マラソンが開催されます(23.5km の部)。その他、ちりめん街道(舗装路)を通る 10km の部、ファミリー用の 3.5km の部があります。ゴール後には美味しいおにぎりとお汁が参加者には振舞われます。みなさまの参加をお待ちしています。

■大会期日:平成24年9月16日(日曜)
■大会会場:与謝野町立大江山運動公園
■種 目:大江山縦走コース(23.5km)
■申込締切:平成24年8月3日(金曜)
(当日付領収印まで有効)
■参加料:23.5kmの部 4,000円

- 第 2 回大阪マラソン
2012 年 11 月 25 日(日)
今仁、川島、住吉、

第22回福知山マラソン 第13回全日本盲人マラソン選手権

開催日 2012年11月23日(祝)
開催地 京都府(福知山市)
エントリー期間 2012年6月22日~2012年9月15日
ランテスNo: 01131

晩秋の丹波路1万人の足音が響き渡るランナーの祭典「福知山マラソン」を完走したいその気持ちに熱烈サポートで応えます



飛騨高山の街並み

2012 年 11 月 25 日(日)

▽大会予定

- 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
- 平成 24 年 9 月 16 日(日)
第 7 回よさの大江山登山マラソン
小酒、西、岡田
今年もテレビでおなじみの“走る男”
「森脇健児」さんをゲストランナーに
お迎えし、9月16日(日曜)に大江山運動公園をスタート・ゴールとし、

▽エントリー可能な大会

大会名	第16回後醍醐天皇マラニック(旧後醍醐天皇足跡マラソン)	
開催日	10月7日	開催地 京都府 井手町・笠置町
コース特徴	後醍醐天皇の足跡をたどって走るコース	
事務局コメント	約700年前に後醍醐天皇が倒幕の為に笠置まで歩いた自然豊かな道を走ります。ゴールは有名な温泉です。食事付	

大会名	2012芦屋浜細風ウルトラマラソン	
開催日	10月7日	開催地 兵庫県 芦屋市
コース特徴	芦屋浜シーサイドコース片道5kmを70kmは7往復、50kmは5往復、30kmは3往復する	
事務局コメント	今年で8回目を迎えた阪神間で2つ目のウルトラマラソンです。秋の爽やかな潮風を受けながら、芦屋浜シーサイドで完走の喜びを味わってください!!	

▽完走記

● 24 年 6 月 10 日 (日)
第 1 回飛騨高山ウルトラマラソン

岡田 盛助

昨年の末にランナーズ誌や新聞で日本一過酷な大会として産声を上げようとしている事を知った。この大会の企画者は、野辺山や富士五湖ウルトラマラソンを実行した坂本雄次氏である。説明会冒頭でも紹介があり大会を盛り上げておられた。尚、累計の高低差が 2700m もあり殆ど平坦コースがない旨の説明があり不安が募る。又、会場で一足先に説明を受けた山崎さん(何時も十津川でお会いする神戸友人)に出会い互いに完走できる様に頑張る事を誓い別れる。

レース当日は、3時半にホテルを出て20分程で会場に付き5時のスタートを待つ。その頃には周りもすっかり明るくなっていた。そしてカウントと共に高山市役所(100キロ部800名と72キロ部300名)をスタート直ぐに観光案内の写真などでもおなじみの風情のある古い町並みを400メートル位走り抜けると直ぐに登りとなり説明会での話が現実のものとなりこれから先の過酷さを予感させる。

因みにスタートの高山市内が、海拔約550m程で最高峰が37キロの飛騨高山スキー場(1350m)まで登る。その間にも幾つかあの登り下りを繰り返しようやく54キロの中間エイド(丹生川支社)ここで後半の暑さに備え25分程でランパン、ランシャツに着替えスタート、ここから28キロを周回し、再びここに戻るその間の最高標高が1000mで登りも厳しく下りも急で足にくる。

何とか周回が残り残り15キロとなった所で何とか時間内での完走が出来そうでチョットほっとする。この後説明会でも言われていた最後の激坂(約2キロ)を登る。さすがにここを走って登る人はいない。出会うランナー達と『ウルトラ後半には過酷すぎる』と言った嘆きとも愚痴ともとれる言葉を交わしながらも一步一步登る。そし

てようやく頂上の千光寺に辿り着き下り始めた途端、急に左足が攣りだし走れなくなる。これはヤバい事になると思い走るのを止め少し慣らしながら歩く、しばらくすると痙攣も治まり一気に下る。下ってからは、ゴール1キロ手前まで順調に走ることが出来たが、やはり最後までは無理であった。ゴールには今回一緒にいった家内と家内の妹が待っていてくれた。

今回、この大会に出るにあたり制限時間内に完走する事は少し厳しいのではないかと、自分なりに自覚し、3月以降走り込んで来たからこそ何とか12時間29分台で完走する事が出来たと思う。やはり『練習は嘘をつかない』ことを実感した。

また、今回は、大会前日は白川郷、レース翌日は穂高温泉郷、上高地を観光してきた。上高地は40年振りだったが、この時期新緑がとても綺麗で穂高山系もはっきり見ることが出来た。

- 新聞記事から -

【岐阜】

市民ら選手へ温かい支援 飛騨高山ウルトラマラソン

M チェック

2012 年 6 月 12 日

ゴールテープを切る選手=高山市国府町で



高山市で10日にあった第1回飛騨高山ウルトラマラソンは、高低差の激しいコースに挑んだ全国の選手約1000人に気持ちよく走ってもらおうと、運営側も支援を充実させ、約600人の市民ボランティアがもてなしに努めた。結果、完走率は予想を上回り、目立った人がなく大会を終えた。

選手は百キロと七十二キロのコースとも午前五時、高山市役所駐車場をスタート。古い町並みを一団となって通過し、郊外の山間部へ。沿道では子どもらが作った応援の横断幕が掲げられ、手を振って応える選手も。

完走者にメダルを掛ける国府中陸上部員(右)=高山市国府町で



約二十カ所の水分や栄養補給の休憩所(エイドステーション)には多くのボランティアが詰めた。コース後半にあり、百キロの選手が二度通過する市丹生川支所(丹生川町)では焼きそばやトマトシャーベットの用意され、選手を喜ばせた。

バナナを切ったり飲食物を選手に勧めたりした丹生川小学校六年の寺林明音さん(11)は「百キロなんて想像もつかない。選手が頑張る走れるように働きました」と話した。

七十二キロのトップが午前十時四十分ごろ、百キロのトップが午後一時過ぎに姿を見せたゴール地点の国府B&G体育館(国府町)。ゴールした選手に、国府中学校陸上部の部員たちが「おめでとうございました」と完走メダルを一人一人に掛けてねぎらった。

多くの市民ボランティアが選手をもてなしたエイドステーション=高山市丹生川町の市丹生川支所前で



完走率は予想の65~75%を超える約80%に。百キロ女子の部三位に入った東京都の看護師大館はるかさん(34)は「坂がきつかったけれど、走りがいのあるコースですね」と振り返った。過去二十回ほどウルトラマラソンに出ている長野市の自営業桐澤明さん(52)は約十時間で完走し「しんどいコースだった。でも山村の風景が間に合えば、退屈しない。また挑戦したいですね」と笑顔を見せた。

実行委事務局の市観光課は「参加条件(フルマラソン完走者)を厳しくしたり、天候に恵まれたおかげ。混乱もなく、成功といえると思う」と総括した。

(山下洋史、井本拓志)



フードアドバイザー
管理栄養士
Japanマラソソクラブ
深野 祐子

今週末は富里スイカロードレース！・・・実はまだ一度も出場したことのない大会なのですが・・・給水所ならぬ“給スイカ”があることで有名な大会ですよ！以前に出場された方からお土産にいただいたスイカを食べて、『今まで生きてきたなかで一番おいしいスイカかも！！』と感動したことを覚えています。（もうかれこれ四年ほど前ですが、あれ以上の味にはまだ出会っていません！）出場される皆様、楽しんでてくださいね！私も来年は出場したいな～。

大阪や神戸マラソンの抽選結果が発表になったり（いよいよですね！）今年も人気の湘南マラソン二次エントリーがあったりと、ランナーにはドキドキな六月末。梅雨らしいお天気が続いています、ジメジメを吹き飛ばして今週も元気に走りましょう^^！

～四つの『なってない？』を改善しよう～貧血になりやすい体になってない？

マラソン大会を目指すようになってくると・・・さらにレベルアップしよう！と練習量が多くなってきますよね。練習量（＝運動量）の増加にともなって、いろいろな栄養素が何もしない人に比べてかなり消費されるようになります。そうすると、体をつくるために必要な栄養素が不足しやすくなります。食事からしっかりと補えなくなると、体に”悪い変化”として現れてしまうワケなんです。まず今回のテーマにもなっている“貧血”。ランナーとは切ってもきれない関係にあります。

また、特に女性はもともと貧血になりやすい傾向にあるため、特に症状がなくても貧血対策は必須なのですヨ！では早速お話していきましょう！

「赤血球」と「ヘモグロビン」

まず貧血の話に入る前に重要なキーワードが

あります。それは「赤血球」と「ヘモグロビン」です。赤血球は血液中にあるもので、その9割が“ヘモグロビン”からできています。赤血球には酸素と二酸化炭素を運ぶ役割があります。赤血球が“船”、ヘモグロビンは“船員”とイメージしてみてください。船（赤血球）にのった船員（ヘモグロビン）が、積んであった酸素を体の必要な場所でおろして、今度はその場所で不要になった二酸化炭素を積んで肺まで運んでいます。赤血球の寿命は約120日と言われ、日々新しいものに作り替えられています。

貧血ってどんな状態？！

貧血とは、血液中の赤血球の数と、ヘモグロビン濃度が少なくなっている状態です。（つまり、船の数が減り、船員の数も減っている状態！）この状態になると、体は必要な酸素を体へ送るために、血流量を増やしたり、呼吸を増やして取り込む酸素の量を増やそうとします。（これが動機や息切れの原因！）ランナーにとっては、全身に酸素を送る力が低下するため、持久力（スタミナ）が低下するといっても過言ではありません！貧血にもさまざまな原因・要因がありますが、ほとんどが「鉄欠乏性貧血」と呼ばれる貧血で、赤血球（ヘモグロビンも含めて）を作る材料である「鉄」はもちろんのこと、「たんぱく質」に補給したい鉄の目安量は、男性で7.5mg、女性や「ビタミン」など必要な材料となる栄養素が不足することで起こりやすくなります。

（ランナーの場合、いろいろな栄養素が何もしない人に比べてかなり消費されるようになるため、気をつけていないと不足しやすくなるのですよ！）一般的には、疲れやすい、立ちくらみがする、集中力が低下する、動機や息切れなどがあげられます。また、見た目では皮膚や爪、結膜（あっかんべーをしたときに見える部分）が青白く見えるようになります。ここまでの症状や見た目に変化がでている場合はかなりの鉄が不足している状態で治るまでに時間がかかります。徐々に進行している場合は貧血予備軍となっていることを気がつかない場合が多いので特にランナーは“自分は貧血になりやすい要素がたくさんあるんだな”と心得て、日頃からできるだけ貧血を予防する心構えが必要となります。

微量な量でも体に影響を与える「鉄」わたしたちの体には約2～5gの「鉄」があります。

肝臓や脾臓に貯金しているのが約25%、赤血球のヘモグロビンとして約60～70%（半数以上ですね）、筋肉中のミオグロビン（ヘモグロビンの仲間です）として3～5%、1%が血液中に存在しています。（ちなみに・・・2～5gという量ですが、コレ、スティックシュガー一本分くらいの量です。「なんだ～そんなもの？！別にあってもなくても変わらないんじゃない？！」と思ったそこのアナタ！！この少ない量で、体の機能をまかなっている、ということは、ほんの小さな変化で莫大な影響が出てきてしまう！ということをお忘れなく～！）

さてさて、話を戻して・・・

からだの中にある2～5gの鉄は、再利用するようにできているのですが、汗や腸の粘膜がはがれるのと同時に一日に0.5mgから1mg失われています。ランナーの場合、汗から失われる鉄の量が何もしない人に比べて多いことも覚えておきましょうね！さらに女性の場合、月経があるときはこの量よりも多く鉄が失われていることとなります。この一日に失われる鉄の量を、食事から補う必要があるわけですが、食事から吸収される量がこれまた鉄の場合少なく、（食べ物によって違いはありますが）吸収率が約10%と言われています。一日に補給したい鉄の目安量は、男性で7.5mg、女性で6.5mg（生理中は10.5mg）。

鉄6.5mgをとるためには・・・

納豆1P、まぐろの刺身5切れ、小松菜のお浸し小鉢1つ分、ひじきの煮物小鉢1つ分、プルーン二粒を食べてようやっと、の量。（案外とれていないかも?!）

「鉄欠乏性貧血」というと、ただ「鉄」を多く含む食べ物を食べて入ればよい、と思われがちですが、実は食べ方や食べ合わせ、プラスしたほうがよいもの、避けたほうがよいものなどいくつかのポイントがあります。

次回、このあたりを詳しくお話していきます！！

月間走行距離

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
岡田 盛助	123.0	304.0	400.0	422.0	552.0								360.2
今仁 正義	249.0	300.7	320.6	346.9	440.0								331.4
堀池 一夫	163.0	180.0	97.0	256.0	216.0								182.4
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	100.0								99.0
和田 年弘	20.0	123.0	20.0	212.0									93.8
栗野原 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!

全日本マラソンランキング（アールピーズ社集計）

全日本マラソンランキングのルール

【基本ルール】ランキング対象は20 歳以上の国内居住者及び自己申請を行った国外居住の日本人

ネットタイム計測大会はネットタイムで集計

大会出場時の年齢を基準にランキング

複数大会に出場した場合は、最も良い記録で集計

同一人物が複数回対象大会にて完走した場合は、ベストタイムのみが有効となり、それ以外の記録は削除されます。ベストタイムを出した年齢で検索してください。

異なる年齢で同タイムの場合は、高い年齢の記録を有効とします。

同姓同名で同年齢または1 歳違いは同一人物とみなします。

集計は、大会事務局より提供されたデータを使用しております。

氏名	性別	年齢	NET	順位	総人数	率= 順位/総人数	大会名
西野 盛隆	男	38	3:57:10	1838	6384	0.29	泉州
栗生 暢雄	男	49	3:56:14	1611	5052	0.32	泉州
西田 浩之	男	52	3:39:46	631	4067	0.16	泉州
和田 年弘	男	53	4:18:09	1566	3657	0.43	泉州
西 和秀	男	53	4:42:13	2218	3657	0.61	泉州
住吉 稔	男	60	4:16:36	654	2141	0.31	泉州
今仁 正義	男	61	3:56:03	359	2098	0.17	泉州
岡田 盛助	男	62	3:56:52	340	1931	0.18	京都
堀池 一夫	男	63	4:33:10	774	1714	0.45	泉州
増本 鹿吉	男	70	4:12:19	84	468	0.18	大阪
芝本 鈴代	女	56	3:33:30	8	508	0.02	泉州
田中 好重	女	64	4:12:58	25	195	0.13	泉州

▽雨山通信

昨年の四万十川ウルトラマラソンの私設エイド廃止に続き、今年の阿蘇スーパーカルデラマラソンでも私設エイドが禁止になったそうです。九州のウルトラマラソンの私設エイドではだいたい頼めばアルコール類があるのですが、各地区の走友会同士の交流の場でもありました。関門が厳しいトレイルランもTVで盛んに放映されてきて、今後この流れは止まりそうにありません。コースの景色やエイドのボランティアとの会話を楽しむ純粹の「マラニック」が消えてきているように思えます。（今仁）



阿蘇スーパーカルデラマラソン 8.5 km 付近

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き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。

連絡先：
<http://www.rinku.zaq.ne.jp/bkjbf400/>



初詣ラン(12・1・1)