



# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
072-483-4653

### ▽例会予定

●8月12日(日)

場所 種河神社(8時集合)

●8月15日(日)

臨時例会

場所 種河神社(14時集合)

※詳細は最終ページ参照

●9月 9日(日)

場所 未定(8時集合)

●9月23日(日)

場所 未定(8時集合)

### ▽大会結果

●平成 24 年 7 月 1 日(日)

第5回伊賀忍者マラニック(山城編)

39km: 今仁6:30

### ▽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 回トリアスロン珠洲大会

岡田

●平成 24 年 8 月 26 日(日)

第 5 回鷲峯山・金胎寺お茶供養まつり

38km: 今仁、和田

●平成 24 年 9 月 16 日(日)

第 7 回よさの大江山登山マラソン

23. 5km: 岡田、小酒、西、

第1回世界遺産・熊野参詣道 小辺路 トレイル ファンラン2012世界遺産・紀伊山地の霊場とその参詣道の一つである高野山と熊野本宮を結ぶ小辺路を2日間にわたり楽しく走ろうという企画です。時間や順位にとらわれず歴史や自然や人とのふれあいを楽しむ大会です。

期日 : 2012年9月15日(土)~16日(日)

コース:1日目 高野山駅 10:00スタート 8時間制限

高野町~龍神スカイライン~大股~伯母子峠~三浦口 34km

2日目 三浦口 7:00スタート 9時間制限

三浦口~三浦峠~十津川温泉~果無峠~八木尾~熊野本宮 36km

参加料 : 15000円

参加予定者数 : 150名

交流会 : 9月15日(土) 三浦口五百瀬小学校跡 夕食付き

地元の方・参加者交流会



●平成 24 年 9 月 30 日(日)

第15回村岡ダブルフルウルトララン

ニング

100km: 田中

●平成 24 年 10 月 21 日(日)

第18回四万十川ウルトラマラソン

100km: 今仁

●平成 24 年 10 月 28 日(日)

第12回和歌浦ベイマラソン with ジャズ

ズ

ハーフ: 粟野原、今仁、岡田、芝

本、田中、西、堀池、増本、和田、

●第22回福知山マラソン

2012年11月23日(金)

フル: 岡田、西、堀池、増本、和田、

芝本

●第2回大阪マラソン

2012年11月25日(日)

フル: 今仁、川島、住吉、

### ▽エントリー可能な大会

●第5回関西レディースハーフマラソン

開催日 10月6日

堺市コース特徴大泉緑地ランニングコースを周回する事務局コメント近年著しい記録更新を遂げる女子マラソン。初心者から国際女子ランナー

まで、どなたでも気軽に参加でき、秋風の中、爽やかな汗を流しましょう

●第3回 京都一周トレイルラン 2012

開催日 10 月 20 日

開催地 京都府

嵐山コース特徴嵐山から清滝、高雄、京見峠、貴船に鞍馬を走る事務局コメントベストシーズンの秋の京都トレイル北山コースを走る。初心者からベテランまで楽しめるトレイルレースです

▽完走記

忍者武術マラニック ～ 山城編 ～

7月2日(日)

今仁



2か月前に走った橋湾岸マラニック17 3kmでもえびす・たいこく100kmマラソンでも翌日は普通に歩いて観光していた。それが今回は筋肉痛がひどい。太ももの前部が特に筋肉痛である。距離は約39kmである。いくらタフなコースといっても5時間くらいで走れるだろうと思っていたら制限時間ぎりぎりの6:40もかかってしまった。距離がアバウトだけでなく、マラソン大会の名称も、コースもはっきりしない。

天気予報では1日中雨の予定だった。JR山城多賀駅に8時ちょっと過ぎに着いた。電車の中はほとんどランナーだったので、この大会の経済効果は割とありそうだ。無人の改札だったがICOCAの読み取り装置があった。ホームはなぜか高架である。受け付けは階段を降りたところにあっ

た。もう大勢のランナーが受付を済ませていた。ここで初めてコース図が渡されたのだが、5万分の1くらいの地図である。A3用紙1枚を3ブロックに分けてコースを表示しているのだが、ほとんど山の中で目印になるような地名はほとんどなかった。コースが二つに分かれてどちらを通っても良いところが3か所もあった。いずれにしても雨の中では役立ちそうになかった。

スタート時間は9時なのだが、8:40位からランナーがスタートし始めた。かなりのランナーがスタートしたので、5分前にスタートした。前のランナーについて行

って集団で迷うのは当たり前このシリーズだが、一人で走るよりは数名で走った方が、道路の白線を見落とす確率は低くなる。スタートして1km位は人家があったが、ほたるの里というところを過ぎてお茶畑も過ぎたところで、もう山道になった。ランナーは女性が結構多い。ゼッケンは個人情報問題などなんぼのもんじゃと個人名が大きく書かれていた。

1時間ほど走って、急な山道を登り始めたところで前方から大勢のランナーが引き返してきた。がけ崩れで通れないという。雨が一段と激しくなってきた。手前の分岐まで下りてダム反対側の道を行った。ほどなく最初のエイドが見つかった。一度に大勢のランナーが現れたので、スタッフも忙しくなった。水は持たずに走っていた

ので、オレンジときゅうりの漬物を食べ水を3杯飲んだ。

2番目のエイドでは子供たちが飲み物や茶粥を配ってくれた。すでに3時間くらい経過したのにまだ半分も走っていない。ここから急な山道が始まった。そして3番目のエイドは急カーブで左折すべきところを矢印を見逃して直進して急な登り坂になったところで後ろを振り返るとこちらだと後ろのランナーが教えてくれた。

そして、問題の第4エイドである。最高峰まで上がったあとくだりの道が林道にぶつかったところに、この大会の売りであるイカ焼きエイドがあった。ワゴン車2台の間にテントが張られていて、発砲スチロールの箱の中にイカ焼きパックが置かれている。車は普段はイカ焼き屋台なのかも知らない。マラニック大会と大会本部がタイアップしたのだろうか。そして車の窓に「の〇ご〇生」200円とある。イカ焼きはアツアツである。残り8kmである。ここまでくればゴールまではおおむね下りだろうと思われる。絶妙の場所である。300名のランナーがいれば30本は軽くいけるだろうと仕入れたはずである。誤算は雨だろうか。晴れていれば2割のランナーが購入したのではないだろうか？



吹き矢が外れると後戻りしなければならない。

吹き矢を3回とも外すとペナルティで逆戻りしなければならない。オリンピックのマラソンでもこういうのをやれば日本選手にもチャンスがでてくるのではないだろうか？

**確実に速くなるトレーニング×27** 応用トレーニング編  
知って得するランニングの知識 50

●持久係数でタイム予想

みなさんは、10km、ハーフ、フルの目標をどのように設定していますか？

何の根拠もなくキリの良い数字を設定してませんか？

持久係数の方程式を使えば、フルマラソンの記録から 10 km、ハーフの予想タイムを、また、10 km、ハーフの記録からフルの予想タイムを算出することができます。

この方程式を利用して、適正な目標を設定することで、オーバーペースや力を出し切れなまま終わるという事態を防ぐことができます。

10km ハーフ、フルの3種目をすべて走ったことがある人は、この方程式で算出したタイムを比べてみることで自分の弱点を知ることができます。

例えば、10km、ハーフの記録が持久係数のスタミナ型で算出したタイムより遅い人は、スタミナに対してスピードが不足しています。逆に 10km、ハーフの記録がスピード型で算出したタイムより速い人は、スピードに比べてスタミナが不足していることとなります。

編集部より●レースではいつも「このくらいが妥当だろう」というタイムよりも「あるいはひよとすると、あるかも」というタイムを目標に掲げて走り、結局は後半ペースダウン。今年はランナーズ式完走タイム予想法をすべて実施してレースに臨みます。。自分の走力を知り、目標を知れば、勝負レース危うからず・となれば良いのですが(早川)



昨シーズンフルマラソンを完走した人の 10km、ハーフの目標タイムを予想

**10km、ハーフの目標タイムを導く計算式**

$$\text{フルマラソンの記録} \div \begin{matrix} \text{スタミナ型} \\ \text{スピード型} \end{matrix} = \text{目標タイムの範囲}$$

表 1: フルマラソンから 10km を予想

フルのタイム	持久係数の目安	
	スタミナ型	スピード型
～2時間 30分	4.5	4.6
～3時間	4.55	4.7
～3時間 30分	4.65	4.8
～4時間	4.75	4.9
～4時間 30分	4.85	5
～5時間	4.9	5.2
5時間以上	5.1 以上	5.1 以上

表 2: フルマラソンからハーフを予想

フルのタイム	持久係数の目安	
	スタミナ型	スピード型
～2時間 30分	2.08	2.12
～3時間	2.12	2.16
～3時間 15分	2.14	2.18
～3時間 30分	2.16	2.2
～4時間	2.2	2.3
～4時間 30分	2.25	2.35
～5時間	2.3	2.45
5時間以上	2.4 以上	2.4 以上

例)フルマラソン3時間15分の記録を持つランナーのハーフの目標タイムを調べる

$$\text{フルマラソンの記録} \begin{matrix} \text{スタミナ型} \\ \text{スピード型} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{目標タイムの範囲} \\ \text{5467秒} \rightarrow \text{1時間31分07秒} \\ \text{5366秒} \rightarrow \text{1時間29分26秒} \end{matrix}$$

**計算方法**

- ①「フルマラソンの記録」に自分のタイムを記入
- ②10km なら表1 から、ハーフなら表2から、自分のタイムの項目にあるスタミナ型、スピード型の持久係数を記入
- ③①を②で記入したスピード型、スタミナ型、それぞれの持久係数で割った値を記入
- ④③で記入したタイムの間がターゲットゾーン

10km、ハーフのレースに挑戦!

10km、ハーフの結果から予想する今のあなたのフルマラソンのタイム

**フルマラソンの目標タイムを導く計算式**

$$\begin{matrix} \text{10km か} \\ \text{ハーフの記録} \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{スタミナ型} \\ \text{スピード型} \end{matrix} = \text{目標タイムの範囲}$$

表 3: 10km からフルマラソンを予想

10kmのタイム	持久係数の目安	
	スタミナ型	スピード型
～30分	4.5	4.65
～35分	4.55	4.7
～40分	4.6	4.75
～45分	4.7	4.85
～50分	4.8	4.9
～55分	4.9	5
55分～	5 以上	5 以上

表 4: ハーフからフルマラソンを予想

ハーフのタイム	持久係数の目安	
	スタミナ型	スピード型
～1時間 10分	2.08	2.12
～1時間 20分	2.12	2.15
～1時間 30分	2.15	2.18
～1時間 40分	2.18	2.22
～1時間 50分	2.22	2.3
～2時間	2.3	2.4
2時間～	2.4 以上	2.4 以上

例)ハーフ1時間39分の記録を持つランナーのフルマラソンの目標タイムを調べる

$$\text{ハーフの記録} \times \begin{matrix} \text{スタミナ型} \\ \text{スピード型} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{目標タイムの範囲} \\ \text{12949秒} \rightarrow \text{3時間35分49秒} \\ \text{13186秒} \rightarrow \text{3時間39分46秒} \end{matrix}$$

**計算方法** (ハーフからフルのタイムを計算する場合)

- ①「10kmかハーフの記録」にハーフのタイムを記入 (10kmから計算する場合は10kmのタイム)
- ②表 4 から、自分のタイムの項目にあるスタミナ型、スピード型の持久係数を記入 (10kmの場合は表3)
- ③①に②で記入したスピード型、スタミナ型、それぞれの持久係数をかけた値を記入
- ④③で記入したタイムの間がターゲットゾーン

RUNETショップ特集

**暑さ&紫外線 対策で夏を快適に走ろう!**

暑さ&紫外線対策で夏を快適に走ろう!

**E-bookで見る RUNET SHOP 春夏カタログ**

レース出場のためのアイテムを紹介!

**WOMAN'S SELECT**

女性ランナーにおすすめの人気ブランド商品をご紹介。トレンドもわかります!

**毎週更新! 今週のおすすめアイテム**

選りすぐりのアイテムをご紹介。毎週更新しています!

▽月間走行距離	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	516.4	479.0					442.2
	406.0	816.0	1,086.0	1,565.0	2,100.0	2,616.4	3,095.4					
岡田 盛助	123.0	304.0	400.0	422.0	552.0	214.0	228.0					320.4
	123.0	427.0	827.0	1,249.0	1,801.0	2,015.0	2,243.0					
今仁 正義	249.0	300.7	320.6	346.9	440.0	137.5	206.9					285.9
	249.0	549.7	870.3	1,217.2	1,657.2	1,794.7	2,001.6					
堀池 一夫	163.0	180.0	97.0	256.0	216.0							182.4
	163.0	343.0	440.0	696.0	912.0							
小酒 光夫	140.0	140.0	80.0	190.0	150.0							140.0
	140.0	280.0	360.0	80.0	230.0							
和田 年弘	20.0	123.0	20.0	122.0	212.0	200.0	202.0					128.4
	20.0	143.0	163.0	285.0	497.0	697.0	899.0					
西野 隆盛	143.0	114.0	109.0	129.0								123.8
	143.0	257.0	366.0	495.0								
西 和秀	85.0	110.0	90.0	110.0	100.0	90.0						97.5
	85.0	195.0	285.0	395.0	495.0	585.0						

**臨時練習会案内のお知らせ**

～ 真夏の練習会 ～

8月第4日曜日は大会参加者が多いため、例会は中止として、  
替わりに下記要領で臨時の例会を行います。

**日 時 : 8月15日(水) 14:00**

**集合場所 : 種河神社**

**コース : 市民の里→掘郷ダム→平野台**

**入浴 : スーパー銭湯「平野台の湯 安庵(あんあん)」**

**【住所】大阪府阪南市鳥取中629-1**

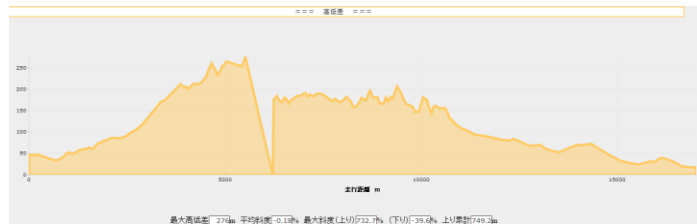
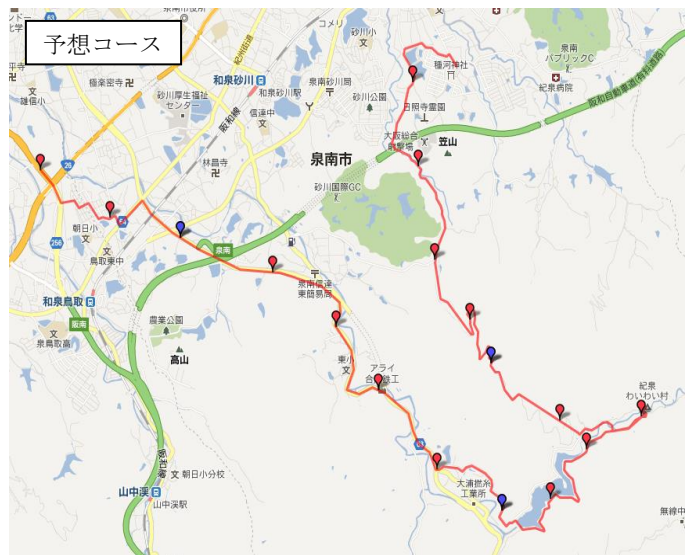
**(桜ヶ丘北交差点近く、平野台ゴルフセンター敷地内)**

**【電話】072-470-1126**

**懇親会 : 「うを政」(ピアガーデン)**

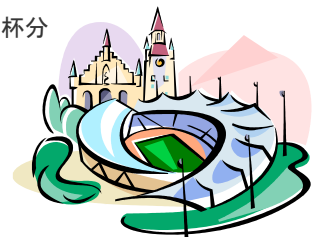
**【電話】072-483-4657**

※平野台までの荷物は、岡田さんが高速入口で別れ種河神社に戻り車で運んでくれます。岡田さんは一度家に戻り「うを政」まで自転車で行かれます



上記のコースを体重 60kg の人が完走したら

- 走行距離 : 17km
- 最高高度 : 260m
- 消費カロリー : 1200kcal
- ごはん : 4.8 杯分
- 生ビール中ジョッキ : 6 杯分



**▽兩山通信**

ロンドンオリンピックが始まりました。金メダル確実と言われた選手達が負けたのは残念でした。天才でも、いくら練習をしても勝負に絶対はない。世界は広いと思知らされました。

オリンピックの一番古い記憶は小学校のころ、ラジオ体操の前に聞いていたローマオリンピックでした。当時は水泳と体操が人気でした。オーストラリアのローズ、コンラズと日本の山中毅の1500m自由形に一喜一憂した思い出があります。裸足のアベベはあまり記憶がありません。

ところでNHKラジオの水泳で解説をしている林亮は大学の水泳部の後輩です。北島選手の前日本記録保持者です。高校、大学、大学院と3回オリンピックに出ましたが、大学時代が一番遅かった。なぜ中央の大学に行かなかったのか不思議ですが、大学時代はフリーのリレーで平泳ぎで出たりそれなりに楽しんでいました。国公立大会ではもう2度と敗れないだろうと思われた記録1分3秒も技術の進歩が著しく、普通の選手が出ず記録になりつつあります。

(今仁)