



# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
072-483-4653

## ▽例会予定

- 9月 9日(日)  
場所 種河神社(8時集合)
- 9月23日(日)  
場所 種河神社(8時集合)  
**サマータイム終了**
- 10月14日(日)  
場所 種河神社(9時集合)
- 10月28日(日)  
和歌山ペイマラソンのため中止

- 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、岡田
- 平成 24 年10月28日(日)  
第12回和歌浦ペイマラソン with ジャズ  
ハーフ: 粟野原、今仁、岡田、芝本、田中、西、堀池、増本、和田、

- (D)シニア女子(50歳以上)
- 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、
- 第 2 回神戸マラソン  
2012 年 11 月 25 日(日)
- 第 24 回加古川マラソン  
2012 年 12 月 23 日(日)  
芝本

## ▽大会結果

- 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

- 平成 24 年11月04日(日)

## 大会結果

[私の記録](#) [私の写真](#) [私の記](#)

### 第33回兵庫神鍋高原マラソン全国大会

開催日: 2012年8月26日(日)  
開催地: 兵庫県(豊岡市)  
ランテスNo.: 00827

この大会のレポート&評



### 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
粟野原 泰正	2409	1:01:59		10部 10K男子60歳以上	114/23
西 和秀	3866	2:24:29		14部 ハーフ男子50歳代	259/28
堀池 一夫	4175	1:58:17		15部 ハーフ男子60歳以上	48/16
今仁 正義	4298	2:22:31		15部 ハーフ男子60歳以上	127/16
和田 年弘	2035	0:54:01		9部 10K男子50歳代	86/27

## ▽大会予定

- 平成 24 年 9 月 2 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 16 回 大阪・淀川市民マラソン  
フル: 芝本
- 第 19 回 泉佐野市民健康マラソン大会 IN りんくう  
平成 12 年 11 月 20 日(日)  
府営りんくう公園内特設コース  
(A)一般男子(50歳未満)  
(B)シニア男子(50歳以上)  
(C)一般女子(50歳未満)

日時 平成25年2月17日(日)  
場所 浜寺公園(堺市)スタート、りんくう公園をフィニッシュ  
募集人数 4,000人  
参加費 8,000円  
制限時間 5時間以内  
**申込期間**  
**9月5日(水)~9月30日(日)**  
**※ただし、定員になり次第締め切り**  
**【問い合わせ】**泉州国際市民マラソンエントリー事務局  
〒596-0054  
岸和田市宮本町27-1 泉州ビル8階  
電話 072-436-0849

▽完走記

第 33 回兵庫神鍋高原マラソン全国大会  
2012 年 8 月 26 日(日)

今仁

今回で 6 回目の出場だが、福岡と山口の単身赴任時代は出ていないので 6 年ぶりの出場。コースは以前と変わっていきなり 1km ほどの上りになっていた。暑さは例年のことだが今日は特別暑かった。高原で吹く風は涼しいのだが、気温は 35 度を超えていた。2 日目に入るとき腿が痛く何度も棄権を考えていたが、なんとか完走。たぶん、このコースではワーストだろう。

今回は泉南から栗野原さん、堀池さん、西さん、和田さんの 5 人で車で出かけた。車は午後 0 時に新家駅から出発。途中で拾ってもらった。湾岸線から六甲を抜けて渋滞もなかった。運転の西さんには悪いが、途中コンビニによってアルコールを仕入れた。気温は神鍋に近づくにつれて上がり 35 度を超していた。途中、温泉に寄ってここでもビール。運転の西さんだけノンアルコールビール。前日受付は但馬ドーム内。空調が聞いているのか涼しい。で店も多く出ていて、奥さんの承認をもらった和田さんは靴を買った。私は 2 足 900 円の靴下を買った。

ドーム前は表彰式の準備ができていたので予行演習ではないが表彰台で記念撮影したり、きれいなお姉さんを探してシャッターを押してもらった。

宿はこの 3 年ほど前から変わり、会場のすぐ近くの民宿になっている。夕食は前の民宿と同じくすき焼きだった。かきい

れどきのはずだが他には一人で来ている人と神戸からと思われる男女 10 人くらいのグループだけだった。恒例の大会参加で合宿のような雰囲気ビールが次ぎ次と開いていく。部屋に戻り 2 次会は和田さん持参の焼酎と西さん提供のワインである。いろいろ話をしているのだが今となってはほとんど覚えていない。テレビは兵庫県なのでサンテレビは普通に映った。タイガースがへんな負け方をしたこともあり早々と就寝タイムとなった。

大会当日は曇ひとつない快晴になった。神鍋高原といっても豊岡市である。暑い。ハーフの部は午前 8 時 30 分スタートだが、気温はすでに 30 度を超していた。途中 4ヶ所にシャワーがあるがそれでも給水ごとにコップの水を背中にかけながら走った。足が重く 5km のラップが 30 分を切れない。ハーフは神鍋山の周りを 2 周するコースで、1 周目が終わると再びスタートラインに戻るようになっていて、リタイヤしたい誘惑がおおきくなってしまふコー

ス設定になっている。スキー場ではリフトが動いていて草スキーをやっている。パラグライダーの教室もやっていた。コースとスキー場の間の側溝に落ちた選手がいて救急車がきていた。

練習がうまく行ったという和田さんは 10km で納得のいく走りだったようだ。堀池さんも夏場のハーフとしてはなかなか良いタイムでゴールしていた。

帰りはいつもどおり出石そばを食べて帰った。今年立ち寄った店はあいにくテレビを置いていなくて北海道マラソンの中継をみることはできなかったが、福知山付近でインターネットがつながり川内選手が優勝したことを知った。川内選手がフルでゴールしてもまだ自分はハーフでゴールしていないことになる。2 倍以上のスピードでフルを走る川内選手は偉いと思った。



出石そば（皿そば）

▽臨時例会

2012 年 8 月 15 日(水)

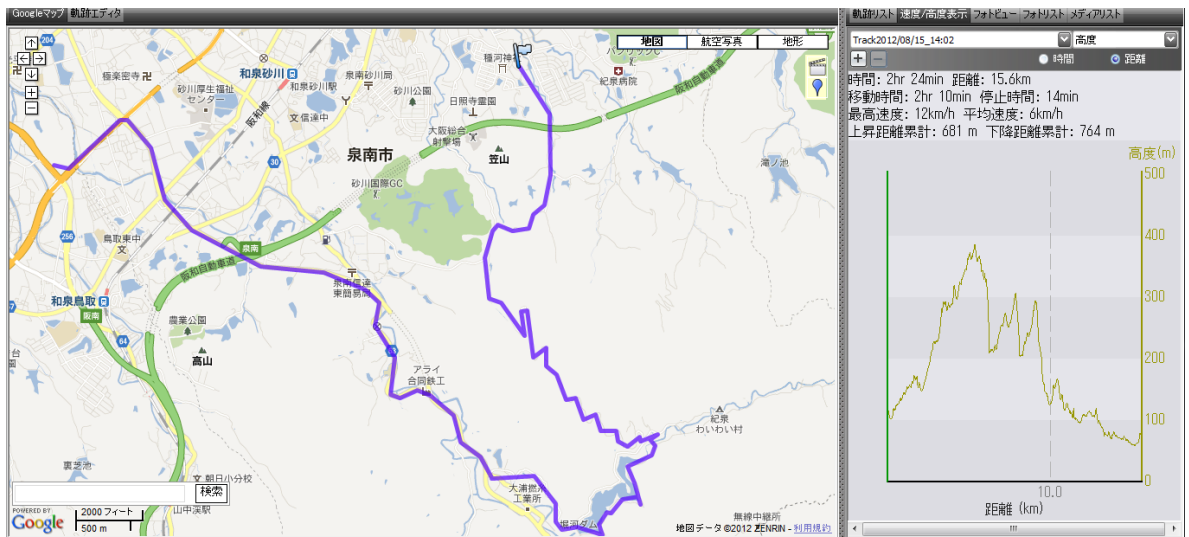
臨時の例会。ランからの参加 6 名。宴会から参加の人を入れて 10 名となりました。堀河ダムから平野台の温泉まで約 16km を走りました。心配された暑さもやや曇天でそれほどでなく約 16km を全員完走でした。



温泉には海水浴からきた若い女性などいてにぎやかで、結構混んでいました。



ピアガーデンの「うを政」は飲み放題で、ツマミはB級グルメが多かったのですが、おいしく、驚くほど安くすみしました。



コース図

## ▽年間走行距離

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	516.4	479.0	520.0					451.9
	406.0	816.0	1,086.0	1,565.0	2,100.0	2,616.4	3,095.4	3,615.4					
岡田 盛助	123.0	304.0	400.0	422.0	552.0	214.0	228.0	50.0					286.6
	123.0	427.0	827.0	1,249.0	1,801.0	2,015.0	2,243.0	2,293.0					
今仁 正義	249.0	300.7	320.6	346.9	440.0	137.5	206.9	206.2					276.0
	249.0	549.7	870.3	1,217.2	1,657.2	1,794.7	2,001.6	2,207.8					
堀池 一夫	163.0	180.0	97.0	256.0	216.0	202.0	174.0	166.0					181.8
	163.0	343.0	440.0	696.0	912.0	1,114.0	1,288.0	1,454.0					
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	100.0	127.0					101.5
	85.0	195.0	285.0	395.0	495.0	585.0	685.0	812.0					

## ランニング基礎知識 「RUNNET」から

## ランニング後のおすすめ入浴法

お風呂に入れば、心も身体もリフレッシュ。でも、どういう入浴法がランナーにとって効果的なのでしょうか。

レース後など、疲れがたまっている時は「低温浴」を実施しましょう。これは、水温 38～39℃くらいの湯に 30 分～1 時間ほどかけて入り、じっくりと身体を温める方法です。かなり「ぬるめ」に感じますが、時間をかけて入ることから温まることが目的です。のぼせず長時間入るためには、換気扇を回すか、窓を少し開けておくことです（露天風呂のような屋外の風呂がベストの環境です）。

温泉の場合は問題ありませんが、家庭のお風呂で、さら湯の場合、1 時間も入浴すると、かなり肌がふやけてきます。入浴剤を使うのもいいでしょう。浴後の保温効果も高まります。

風呂の中では肩までつかります。ただぼんやりつかっていないで、この機会を利用して身体全体をチェックします。酷使した筋肉や足の裏、足の指先、身体の末端部分などを、張りがいいかどうか、手を使っていたるように確認します。湯船の中では、筋肉が温まり、かつ浮力があるためマッサージもしやすいのです。時には、全身をもみほぐしてみましょう。

なお、夏場は低温浴よりも「高温浴」がいいでしょう。43℃くらいのお湯に 2～3 分の入浴。夏場は冬よりも基礎代謝（新陳代謝）が低下しているので、低温に長時間入るのは、それだけで疲れる原因になります。

入浴後は、水やスポーツドリンクなどでしっかり水分を補給しましょう。ビールは入浴後ならけっこうですが、入浴前のアルコールは絶対にやめましょう。

## ひざの故障を防ぐ方法

走り始めた人が最初に痛めるのが、ひざ。走り込んだ人に起こりやすいトラブルもひざです。そのほとんどの原因が「筋力不足」にあります。つまり、持っている力以上のものを引き出そうとしたために起こります。

ランニングの着地時の衝撃は、体重の 3～5 倍にもなります。長距離、あるいはスピード走ではそれだけ身体、筋肉、関節への負担は大きくなります。筋力が弱ければ、数百 kg という衝撃が何度も何度も関節（ひざ）にダイレクトに行ってしまうため、故障が起きても不思議ではないのです。

ひざの故障を防ぐには、以下の方法があります。

(1) 筋力を強化する。特に大腿四頭筋（太ももの全面の筋肉）を強化する。

負荷は軽く、回数を多くするのがポイント。さらにハムストリング（太ももの裏側の筋肉）のストレッチを十分に行う。

(2) 軽くて薄いレース用シューズは避け、クッション性と安定性のよいシューズをはく。舗装路などの固い路面は避け、足に柔らかい土の上を走るようにする。

(3) 体重の重い人は減量する。

(4) 上下動の大きなフォームを改め、着地時の衝撃の少ないなめらかなフォームにする。

以上で改善しなければ、走る距離を減らし、スピード練習を控え、タイムへのこだわりを捨てます。それでも痛い場合は、ランニングよりひざへの負担が少ないウォーキング、サイクリング、水泳などに切り替えて様子を見ましょう。

## 腰が痛む

腰痛はいろいろな原因で起こりますが、ランニング時の腰痛は腰背筋の疲労がおもな原因といえます。レースで疲労したというよりも、日頃のトレーニングで疲労がたまっていたのに、それを解消せずにレースに出たことで腰痛が引き起こされたのです。

解消法は、まず、立ち止まって腰を回したり、前後屈を行って腰背筋をゆっくり伸ばします（腰の周辺の筋肉をリラックスさせる）。背中をそらせて走っていると腰痛になりやすいので、前傾姿勢に変えてみるといいでしょう。合谷（ごうこく＝親指の付け根あたりのツボ）を押しながら走るのもいいようです。

よく腰痛を起こす人は、日頃からトレーニング後に腰のマッサージを行って、腰背筋をほぐしておくといいでしょう。マッサージというと、ぐいぐい押しってもらうことを想像しますが、それでは筋肉はほぐれません。凝っている部分を、時間をかけてやんわりとさすり、少しずつほぐしていくのです。誰かにお願いするのが理想ですが、自分でも上手にできる方法を考えてみましょう。

## ▽両山通信

珠洲トライアスロンにエントリーしていた岡田さんですが、体調不良でDNSとなりました。私もこの1か月腰痛で思うように走れない状態です。

もともとずっと腰痛があり、ウルトラマラソンでも 50km ほど走れば痛みはなくなったのですが今回はこれまでと違うようです。

年齢のせいとは思いたくないのですが、これからは体調も考えながら効率的な練習をする必要があるのかも知れません。

今仁