



泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

▽例会予定

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)

和歌山ベイマラソンのため中止

●11月11日(日)

場所 種河神社(9時集合)

●11月25日(日)

大阪・福知山マラソンのため中止?

▽大会結果

●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

※順位表彰なし

●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、和田

●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

▽大会予定

●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回和歌浦ベイマラソン with ジャズ

ハーフ: 栗野原、今仁、岡田、芝本、田中、西、堀池、増本、和田、

●平成24年11月03日(祝・土)

第28回泉南市りんくうマラソン大会

8km: 栗野原、今仁、岡田、堀池、増本、

●平成24年11月04日(日)

第16回大阪・淀川市民マラソン

フル: 芝本

●平成12年11月20日(日)

第19回泉佐野市民健康マラソン大会 IN りんくう

●2012年11月23日(金)

第22回福知山マラソン

フル: 岡田、西、堀池、増本、和田、芝本

●2012年11月25日(日)

第2回大阪マラソン

フル: 今仁、川島、住吉、西、

●2012年11月25日(日)

第2回神戸マラソン

●2012年12月16日(日)

第7回紀美野町ふれあいマラソン

クォーターマラソン: 西、

●2012年12月23日(日)

第24回加古川マラソン

フル: 芝本

▽エントリー可能な大会

●平成24年11月03日(祝・土)

第28回泉南市りんくうマラソン大会

申し込み締め切り10月10日

・集合場所 : 大阪府南部広域防災拠点

・コース : 8km (泉南市りんくう南浜周辺)

・参加費 : 300円

▽完走記

●第7回よさの大江山登山マラソン

9月16日

岡田

この大会は、久しぶりの参加で前回は8年も前になる。その時は家内と和田さんの家族と一緒に『青少年山の家』に宿泊、今回は西さん、小酒さんの3人で、スタートが10時との事もあり当日移動、5時に新家を出て8時過ぎには会場に着いた。

大会は今回で7回目となっているが、以前は『加悦大江山残酷登山マラソン』として開催されていたもので通算すると実は23回目となり結構古い大会なので

小酒さん、和田さん、岡田さん



岡田さん



ある。泉南走ろう会として最初に参加されたのが、前々会長の辻会長で大会名通り残酷であった事を例会で話されたて、その後初めて私が

参加した時は、たしか電車とバスを乗り継ぎ加悦町「現在はよさの町に町名変更」へ、そして宿泊先である『青少年山の家』まで歩き途中稲刈りの終わったばかりの畔道で弁当を食べた事を思い出す。あれから何年になるのか時々、その時の写真を見ながら懐かしむ時がある。何故なのか自分でも分からないが、そんな思い出深い大会なのである。

今回は、先に西さんと小酒さんが参加されるのを聞き急遽私も申し込んだものの8月初めから体調を崩し、3週間程外出も間々ならない状況となり珠洲トライアスロンもキャンセル、こんな状態で参加か出来るのか迷っていましたが、9月になって何とか走れる様になり不安の残る中での参加となったが、何とか3人共時間内にゴールする事が出来た。私にとっては完走出来た事で少し自信回復になりました。これから10月21日の四万十川ウルトラに向け無理し過ぎない様に少し頑張りたいと思います。



第 5 回金胎寺お茶供養マラニック

2012/09/02 (日)

今仁

犬打峠を登り詰めて見慣れた車が見えた。しかも2台もある。おかゆエイドはコース図に載っていたが、もう1台は忍

- 第7回よさの大江山登山マラソン大会 -

主催: よさの大江山登山マラソン実行委員会
会場: 大江山運動公園グラウンド
2012/9/16
スタート: 10:00:00

3部 23.5km 50歳以上 男子

順位	記録	No.	氏名	フリガナ	所属
53	3時間08分03秒	621	岡田 盛助	オカダ モリスケ	泉南走ろう会
72	3時間21分51秒	657	西 和秀	ニシ カズヒデ	泉南はしろう会
87	3時間32分50秒	658	小酒 光夫	コサケ ミツオ	泉南走ろう会

者マラソンでもあったイカ焼きエイドだった。しかも発泡酒は有料で200円の張り紙も前回と同じだった。おかゆはすぐに食べることが出来たが、



イカ焼きエイドのほうは長い行列が出来ていた。



イカ焼きは冷蔵庫から卵2個を取り出し、あらかじめ作り置きされたイカ焼きの生地割り入れた。イカ焼き器は2人用だったので一回に2人前しか作ることが出来ない。これが長い行列が出来た原因になっていた。今回の参加者が多かったので、忍者マラソンと同じく作り置きしてクーラーバッグに入れていたのものはすぐに売り切れたそう。これでは後ろの人は12時半から始まる法要には間に合わない。

いよいよ、お茶供養祭りが始まった。30人くらいの山伏の最後列にいちばんえらい僧侶が境内に入ってきた。赤

い傘をさす係りの人がいたので、たぶん偉い人と分かる。

護摩供養が始まったとたん雨が降り出した。色とりどりの四手が下がった綱の四隅に弓を持った人がお経を唱えて弓を放つとほら貝が吹かれた。矢は足元に落ちたりランナーに当たったりして成功したのか失敗したのか分からなかった。甲高いほら貝の音も調子はずれのように聞こえた。詳しくは他の人のブログを参照してもらうしかない。護摩木がたかれお茶供養祭りは最高潮を迎えた。

その後、下の広場に場所を替えて餅捲が行われ、イカ焼きを食べられなかった人のためにイカ焼きが運ばれてきた。その後レースが再開された。これまでは舗装道路ばかりだったが、行者が通ったと思われる急峻なトレイルランコースから再びお茶畑を通り、市街地に出た。パイパスでは日差しが強くなり、20kmほど走ってまだ15kmはあると思っていたらいきなりゴールの温泉に出た。GPS時計をもっているランナーの話では30kmもないということだった。

スタート時に参加賞としてお香をもらっていたのだが、ゴールでも胡瓜や、ピーマン、かぼちゃの参加賞をもらって温泉に入った。ところが和田さんが温泉にいなかった。和田さんは最近練習量が増えて絶好調なので、ずっと前の方を走っていたはずだが。後で聞くと和田さんはグループで道を間違ったそう。安い参加費で1日楽しめるこのシリーズはまた走りたくない不思議な魅力がある。



和田さん、今仁

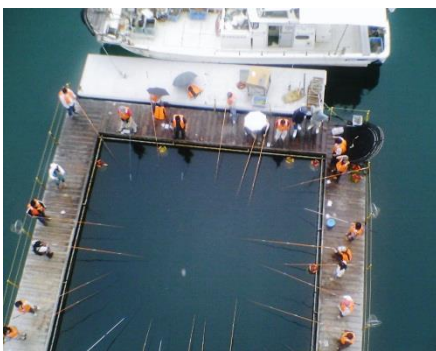
▽練習コース風景写真館

練習でいつもは走りすぎている場所を
写真を撮りながらゆっくり走ってみました

スカイブリッジ



スカイブリッジ下のいけす釣り堀



信達市場付近



▽わたしの体重は“太りすぎ”？“やせすぎ”？

フードアドバイザー

管理栄養士

Japan マラソニッククラブ

深野 祐子

二つの基準+α

“BMI”と“体脂肪”+“〇〇”

ランナーに最適な身長に対する体重や体脂肪率などが明確に定められているわけではありませんが、まずは一般的な指標となる“太りすぎ”“やせすぎ”の判断となる二つの基準、BMI と体脂肪率をチェックしてみましょう。

まずはご自身の体の状態をチェック。

“太りすぎている”のか“やせすぎている”のかどうか。

【基準①；BMI】

ひとつめの指標はBMI (Body Mass Index; 肥満度をあらわす体格指数) です。

体重を身長 (m) 2 で割るとでてくる数値です。

$$(\text{※BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}))$$

18.5 未満で「やせ」、18.5 以上 25 未満で「標準」、25 以上 30 未満で「肥満」、30 以上で「高度肥満」と評価されます。(ちなみに、最近では、BMI24 前後の人が長生き、というデータが発表されています。)

【基準②；体脂肪率】

ふたつめは体脂肪率です。標準の値は男性では 15~19%、女性では 20~25%。この数値を下回ると低脂肪で、この数値を上回ると肥満となります。

【+α；自分の体調がどうか】

①と②は“数値”として計算式や機械で測れましたが、三つ目はご自身の主観です。数値だけでは測れない、“この体重、体脂肪のときのご自身の体調

がどうなのか？”ということも合わせてチェックしておく必要があります。疲れにくい、体調がいい、体が動きやすい、最後までスタミナ切れしなかった…など、この体重・体脂肪率のときの、自分の主観での体調チェックもひとつの基準になります。

もしかしたら数値では〇kg が理想体重でも、体が動きやすいのは△kg のときかもしれないということ。これって大事なことですが見落としがちな基準です。

体重や体脂肪と合わせてチェックをしてみてくださいね。

トップ選手の BMI と体脂肪率は？！

トップ選手の BMI は 19~20 の選手が多く、(女性だとラドクリフ選手が BMI18、尾崎好美選手が BMI17.4。男性だとゲブラシエ選手が BMI20.6、藤原新選手が BMI19.4。)

体脂肪率は男性だと 4~5%、女性だと 6~7%の選手が多いようです。

(データがすくないのですが、女性だと野口みずき選手が体脂肪率 7% (BMI は 18.2)、藤原新選手が体脂肪率 5% (BMI は 19.4))

しかしながら競技スポーツとしてマラソンを取り組んでいる場合、記録を出すために、ぎりぎりのところまで自分を追い込んでケガや病氣と隣り合わせのところまで戦っている選手たち。健康によいかどうか？という、かならずしもよいものではありません。引退後に体を壊してしまうこともあります。

「Jog Note」より

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	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	334.0				291.9
	123.0	427.0	827.0	1,249.0	1,801.0	2,015.0	2,243.0	2,293.0	2,627.0				
今仁 正義	249.0	300.7	320.6	346.9	440.0	137.5	206.9	206.2	251.0				273.2
	249.0	549.7	870.3	1,217.2	1,657.2	1,794.7	2,001.6	2,207.8	2,458.8				
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					
和田 年弘	20.0	123.0	20.0	122.0	212.0	200.0	202.0	206.0	205.0				145.6
	20.0	143.0	163.0	285.0	497.0	697.0	899.0	1,105.0	1,310.0				
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	190.0	150.0	160.0	70.0	40.0					121.3
	140.0	280.0	360.0	80.0	230.0	390.0	460.0	500.0					
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					

▼webからの月間走行距離連絡方法

私(今仁)のホームページから入力できるようにしましたので、ご利用ください。
毎月月末18:00までの分が翌月1日の会報に反映されます。

手順

ホームページにアクセスする

<http://www.rinku.zaq.ne.jp/bkjb400/>
/にアクセスする。

または「知らない道を」→

1) トップ画面



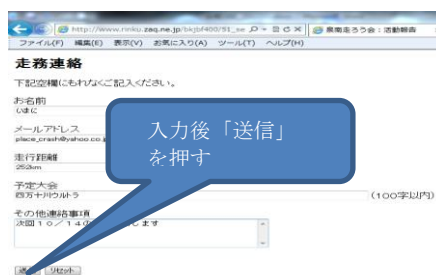
2) パスワード入力画面



3) 泉南走ろう会画面



4) 走務連絡入力画面



5) 完了画面

送信完了しました。ありがとうございます。

[/fontD トップページへ](#)

▼両山通信

S○○○○○○○○○○×○
T○○×○×××
○○○
B××
K×

9月末で仕事が終わる予定だったのですが、もう1か月働くことになりました。なかなかゴールにつきません。現在の現場は元いた会社の梅田〇急ビル建て替え工事の現場です。引き渡しも完了してよいよ百貨店が10月からグランドオープンします。梅田や阿倍野では大型百貨店の競争がますます激しくなりそうです。

最初の〇×はマラソン大会の抽選結果です。順に四万十、東京、大阪、神戸、京都15勝7敗はまずまずでしようか？

新規メンバー募集中! 「泉南走ろう会」

泉南市近辺の方と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/bkjb400/>

「知らない道を」→