



泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

▽例会予定

- 12月 8日(土)
場所 種河神社 (9時集合)
忘年会: 銀屋
- 12月23日(日)
場所 種河神社 (9時集合)
- 1月 1日(日)
三社詣りラン
場所 種河神社 (6時集合)
- 1月13日(日)
場所 種河神社 (9時集合)
- 1月27日(日)
十津川マラソンのため中止

▽大会結果

- 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
8 km : 栗野原、今仁、岡田、西野、堀池、増本、和田、田中、真鍋 (ゆ)

この大会は参加人数はそれほど多くはないが再来年の泉州マラソン招待の権利がとれるので、けっこうレベルが高い。サザンビーチに近い水道施設の周辺を 3 周するコース。

参加費 300 円で参加賞のタオル以外にも飛び賞、ゴール後の豚汁サービスもありコストパフォーマンスの高い大会。

ゴール後は市役所

に近い中華料理店で打ち上げと反省会。

- 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 3 : 30 : 31
717 人中 14 位と相変わらず素晴らしい成績でした。
- 平成 12 年 11 月 18 日 (日)
第 19 回 泉佐野市民健康マラソン大会 IN りんくう
10 km : 小酒、西



淀川市民マラソン

- 平成 24 年 11 月 11 日 (日)
第 26 回 彦根シティマラソン

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
西和秀	11694	0:57:36		10kmコース 11部一般男子 (40歳以上)	541/751



泉南市りんくうマラソン大会

●2012 年 11 月 23 日(金)

※中間タイムはペースから計算



第 22 回福知山マラソン

速報タイム (NET 不明)

氏名	5	10	15	20	21/25	30	35	40	42.195	1K	前半	後半	種目別		総合		ゼッケン
													順位/参加者数	順位/参加者数	順位/参加者数	順位/参加者数	
芝本 鈴代		0:50:00		0:49:44		0:50:24		0:50:03	0:10:55	5:00	4:59	5:01	#DIV/0!	23	#DIV/0!	1,101	20048
	0:00:00	0:50:00	0:50:00	1:39:44	1:39:44	2:30:08	2:30:08	3:20:11	3:31:06	3:31:06	1:45:16	1:45:50					
和田 年弘		0:57:47		0:54:33		0:55:34		0:59:44	0:15:08	5:45	5:37	5:54	#DIV/0!	2,018	#DIV/0!	2,801	11854
	0:00:00	0:57:47	0:57:47	1:52:20	1:52:20	2:47:54	2:47:54	3:47:38	4:02:46	4:02:46	1:58:26	2:04:20					
岡田 盛助		0:57:48		0:53:57		0:58:41		1:10:06	0:15:55	6:05	5:36	6:33	#DIV/0!	2,566	#DIV/0!	3,499	13062
	0:00:00	0:57:48	0:57:48	1:51:45	1:51:45	2:50:26	2:50:26	4:00:32	4:16:27	4:16:27	1:58:11	2:18:16					
堀池 一夫		1:05:17		0:57:20		1:00:31		1:08:25	0:21:21	6:28	6:08	6:49	#DIV/0!	3,389	#DIV/0!	4,525	15914
	0:00:00	1:05:17	1:05:17	2:02:37	2:02:37	3:03:08	3:03:08	4:11:33	4:32:54	4:32:54	2:09:16	2:23:38					

●2012 年 11 月 25 日(日)

第 2 回大阪マラソン

氏名	5	10	15	20	21/25	30	35	40	42.195	1K	前半	後半	種目別		総合		ゼッケン
													順位/参加者数	順位/参加者数	順位/参加者数	順位/参加者数	
今仁 正義	0:34:40	0:28:18	0:28:46	0:29:04	0:29:11	0:29:41	0:29:06	0:29:56	0:12:33	5:57	6:02	5:53	0.24	6,787			D14558
	0:34:40	1:02:58	1:31:44	2:00:48	2:29:59	2:59:40	3:28:46	3:58:42	4:11:15	4:06:09	2:07:12	2:04:03		28,343			
小酒 光夫	0:34:13	0:27:30	0:27:21	0:27:56	0:28:34	0:33:14	0:34:28	0:39:26	0:15:56	6:22	5:51	6:53	0.33	9,269			E15746
	0:34:13	1:01:43	1:29:04	1:57:00	2:25:34	2:58:48	3:33:16	4:12:42	4:28:38	4:23:03	2:03:26	2:25:12		28,343			
住吉 稔	0:33:28	0:29:50	0:30:29	0:30:17	0:31:19	0:33:06	0:36:06	0:35:17	0:15:45	6:32	6:12	6:52	0.36	10,265			C13700
	0:33:28	1:03:18	1:33:47	2:04:04	2:35:23	3:08:29	3:44:35	4:19:52	4:35:37	4:32:20	2:10:54	2:24:43		28,343			
真鍋 裕香	0:33:36	0:29:08	0:28:20	0:29:56	0:33:59	0:37:48	0:40:33	0:39:15	0:17:18	6:52	6:05	7:40	0.44	12,377			C30306
	0:33:36	1:02:44	1:31:04	2:01:00	2:34:59	3:12:47	3:53:20	4:32:35	4:49:53	4:46:00	2:08:16	2:41:37		28,343			
西 和秀	0:37:30	0:32:07	0:33:07	0:36:24	0:40:34	0:38:36	0:36:48	0:32:38	0:13:31	7:08	7:10	7:06	0.50	14,210			F17668
	0:37:30	1:09:37	1:42:44	2:19:08	2:59:42	3:38:18	4:15:06	4:47:44	5:01:15	4:54:19	2:31:18	2:29:57		28,343			
小川 京子	0:36:50	0:33:32	0:37:39	0:37:08	0:50:27	0:40:45	0:42:51	0:41:11	0:14:31	7:56	7:54	7:59	0.67	18,869			A5318
	0:36:50	1:10:22	1:48:01	2:25:09	3:15:36	3:56:21	4:39:12	5:20:23	5:34:54	5:34:16	2:46:37	2:48:17		28,343			
川島 巖	0:39:41	0:30:21	0:30:56	0:30:47	0:34:27	0:44:32	0:53:37	0:53:51	0:20:28	8:02	6:35	9:28	0.68	19,364			F17864
	0:39:41	1:10:02	1:40:58	2:11:45	2:46:12	3:30:44	4:24:21	5:18:12	5:38:40	5:30:51	2:18:51	3:19:49		28,343			

▽大会予定

●平成 24 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、

●平成 24 年 12 月 23 日(日)

第 24 回加古川マラソン

フル：芝本

●平成 25 年 1 月 27 日(日)

第 37 回十津川郷温泉峡「昇の郷」マラソン

ハーフ：栗野原、岡田、小酒、西、堀池、和田

●平成 25 年 1 月 27 日(日)

第 33 回館山若潮マラソン

フル：今仁

▽完走記

彦根シティマラソン

西 和秀

先日、私は彦根シティマラソンに参加してきました。で、その話を少し。

当日は朝、5 時前に自宅を出発。

今日は嫁と娘も一緒です。

我が家のご婦人達は、車の後部座席に乗った瞬間から爆睡。

私はまだ暗い中、彦根インターを目指して車を走らせ、7 時過ぎに会場に到着。

後部座席の二人のお目覚めの一言、

「もう着いたの」。

(えーと、2 時間半ほど掛かっているんですけど)と心の中でつぶやく。

しかし早く着いたおかげで会場の一番近くに止められたのが幸い。そしてこのシティマラソンの特徴は、100%フラットなコース。彦根城の外堀、内堀を抜けて、郊外を走る設定。

今や、空前のランニングブームのおかげか、若い女性の参加が目立ち、カラフルなウェアと相まってレースが華やかになったのは、おじさんとしてはとてもうれしい。でもこのブーム、いつまで続くの

かな？

肝心のレースのタイムは、たそがれランナーの私としてはまあこんなもんでしょう (ヒ、ミ、ツ)

この日の天気予報は雨。でも雨は私が走り終えるまで待っててくれた。

で、今日のメインは観光。うちの女性達はこれからが本番。



しかし、しばらくすると雨、風が強くなってきて傘をさしても役立たず。

私の 105 円の傘も強い風のひと吹きで、あわれな姿に。

そして本日は 10 時 30 分から彦根城に、ひこにゃんが登場の予定。こんな日はひこにゃん目当ての人が少ないと思いきや、さにあらず、入れ替え制でのひこにゃん見学。さすがゆるキャラ、一番人気のことだけあると感心。

そこで、ひこにゃんのゆるーいパフォーマンスを見てから、国宝彦根城の天守閣へ。

天守閣から琵琶湖が一望できる見晴らしの良さ。

世界遺産登録を目指しているだけあって、城内は良く整備され、シルバーボランティアの方々の活躍が目につく。

もうひとつ、この日の我が家の女子のお目当ては、お城の近くのキャスルロード。

江戸時代の町屋を模した、おしゃれなお店が立ち並ぶ通り。



このキャスルロードには女性受けするお店が多くあり、男にとってははずせないテートコースかな。

そしておみやげも買い、帰りは嫁が運転。

私は適度な(過度?)アルコールを摂取しているので、すぐにまぶたが重くなる。

知らぬ間に上之郷インターに。今度は私が言う、

「えーもう着いたんか」

▽フルマラソンとペース配分について
今仁

フルマラソンを走るとき、前半と後半のペース配分はどうしたらよいのだろうか？前半貯金を作って後半のペースダウンした方が良いのか、前半抑えて後半気持ちよく追い抜いてゆく方が良いのだろうか。

福知山マラソンで4名のメンバーについて10kmごとのペースを失礼ながらグラフにして考察してみた。

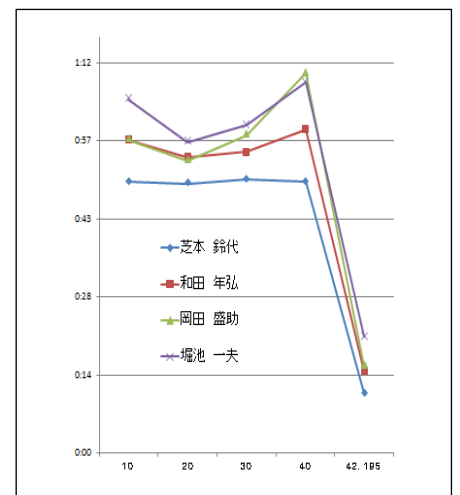
走った人の当日の体調や天候などいろいろ条件は違おうだろうが推測されることは以下の通りです。

福知山の場合、道が狭いので最初の10kmは追い越しがほとんどできないので、周囲のランナー同様つい10km過ぎからあせってペースアップしてしまうのではないだろうか。(芝本さんは前の方からスタートなので渋滞にまきこまれないし、またいつも通り自分のペースで走ったと思われる)

10km過ぎにペースを上げた結果、逆に20km過ぎからは次第にペースダウンしてしまう。(芝本さんは逆に30km過ぎからペースアップ)

中間点の通過タイムを20km~30kmのペースから推測して1キロ当たりのタイムを前半、後半のおよび(合計)で比較すると以下のようなになる。()内は全体の平均

芝本さん	4:59→5:01 (5:00)
和田さん	5:37→5:54 (5:45)
岡田さん	5:36→6:33 (6:05)
堀池さん	6:08→6:49 (6:28)



直前のハーフマラソンの持ちタイムからVDOT(最大酸素摂取量)を計算し、フルマラソンの予想タイムを予測した表があるので、予測と実績を比較してみると以下の表の通りになる。

表から芝本さんのみ1:44→3:36なので実際は6分ほど頑張ったことになります。他の人はもう少し頑張

る必要があったということになります。

理論通りにフルマラソンで結果を出すためにはイーブンペースで走る必要があるのではないのでしょうか？

表 最大酸素摂取量からのフルマラソンゴールタイム予測と実績

VD OT	Harf	Marathon	直前のハーフ	フル結果	判定	氏名
30	2:21:04	4:49:17	2:19:30	5:01:15	↓	西
31	2:17:21	4:41:57				
32	2:13:49	4:34:59				
33	2:10:27	4:28:22				
34	2:07:16	4:22:03				
35	2:04:13	4:16:03				
36	2:01:19	4:10:19	2:02:31	4:11:15	-	今仁
37	1:58:34	4:04:50				
38	1:55:55	3:59:35	1:56:24	4:28:38	↓	小酒
39	1:53:24	3:54:34	1:54:50	4:02:46	↓	和田
40	1:50:59	3:49:45	1:51:35	4:32:54	↓	堀池
41	1:48:40	3:45:09				
42	1:46:27	3:40:43				
43	1:44:20	3:36:28	1:44:49	3:31:46	↑	芝本
44	1:42:17	3:32:23				
53	1:27:04	3:01:39				

▽雨山通信

福知山、大阪、神戸マラソン、関東ではつくばマラソンとさながらマラソンウィークとなった11月後半ですが、富士山マラソンで大きな問題が発生しました。エントリー数23,000人のうち5,000人がスタートできなかったということです。交通渋滞のためと報道されましたが、実際はスタートしたもののランナーが多すぎてこのまま全員が走ると危険だということで、信じられないことにスタートしてから後ろのランナーの走るのをやめさせたようです。したがって参加費9,000円が返金されるのはスタートラインを通過した後止められたランナーのようです。ランナーズチップが作動したランナー3,000名ほどに限定されるようです。

昨年前身の河口湖マラソンに参加したのですが、フルは河口湖3周のうち、私も1周目が終わらないうちにトップランナーに抜かれ、河口湖全体にランナーが埋まった時に人数が多いなと感じたものですが、今年はそれ以上に募集したようです。私は前夜祭の中村あゆみコンサートをみるため前泊しましたが、当日朝車で来たランナーが指定の富士急ハイランドに駐車してシャトルバスで会場にくるというルールを守らず、会場近くで駐車場を探して右往左往しているのをみかけました。

マラソンブームで儲けようという主催者とルールを守らないランナー、どちらも自業自得の気がします。

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	516.4	479.0	520.0	427.0	501.0			454.3
今仁 正義	249.0	300.7	320.6	346.9	440.0	137.5	206.9	206.2	251.0	321.0	367.0		286.1
岡田 盛助	123.0	304.0	400.0	422.0	552.0	214.0	228.0	50.0	334.0	226.0			285.3
堀池 一夫	163.0	180.0	97.0	256.0	216.0	202.0	174.0	166.0	147.0	230.0	134.0		178.6
和田 年弘	20.0	123.0	20.0	122.0	212.0	200.0	202.0	206.0	205.0	216.0			152.6
西野 隆盛	143.0	114.0	109.0	129.0									123.8
小酒 光夫	140.0	140.0	80.0	190.0	150.0	160.0	70.0	40.0					121.3
西 和秀	85.0	110.0	90.0	110.0	100.0	90.0	100.0	127.0	123.0	111.0	122.0		106.2

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。

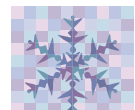
走ることの楽しみを共有出来ることを目的にしています。レース指向の会ではありません。

これからの冬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。



元旦三社詣りラン

毎年、元日は種河神社、意加美神社、日根神社を走ってお参りします。



連絡先：<http://www.rinku.zaq.ne.jp/bkjb400/>

「知らない道を」 →