



泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

新年を迎えて

会員の皆さん、新年明けましておめでとうございます。

昨年 2012 年の日本は民主党政権の終焉以外にも大きな出来事が起きた年でありました。ロンドンオリンピックでの日本選手のメダルラッシュ、特に水泳や女子の活躍（サッカー、レスリング、柔道、卓球、テニス…）が目立ちました。一方マラソンは長い低迷に入ったのかアフリカ勢が参入したため相対的に日本人の順位が落ちただけなのでしょうか。台風、雷、竜巻、トンネル天井の落下や大手電機会社の巨大赤字につけこむように日本の領土を脅かす周辺の国々。そんな中で山中教授の IPS 細胞の研究でノーベル医学賞受賞、反日暴動にも負けず世界一が確定的なトヨタ自動車などまだまだ日本の底力は世界でも十分尊敬に値することもあります。

走ろう会メンバーもますます高齢化してきておりますが、楽しく走れる会作りをして行ければと思いますので 2013 年も引き続き皆さんのご協力をお願いいたします。会員の皆さんとご家族のご健康を心からお祈りいたします。

▽例会予定

- 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
- 2 月 10 日 (土)
場所 種河神社 (9 時集合)
- 2 月 24 日 (日)
場所 種河神社 (9 時集合)

●平成 24 年 12 月 7 日(日)

第 25 回龍神温泉木の郷マラソン

芝本さん年齢別優勝!



【ハーフ一般男子60歳以上

種目別 順位	ナンバ ー カード	氏名	タイム (グロス)	タイム (ネット)	総合 順位
1/30	2425	小西 健雄	1:30:02		21/233
2/30	2434	岩本 繁夫	1:37:46		41/233
3/30	2401	佐藤 敏幸	1:41:14		63/233
4/30	2433	瀬戸 勉	1:42:15		69/233
5/30	2409	佐々木 弘	1:46:38		86/233
6/30	2416	三瀬 興三	1:46:49		88/233
7/30	2412	岡田 盛助	1:46:58		89/233
8/30	2417	坂本 晶由紀	1:48:49		98/233
9/30	2418	渡辺 征雄	1:49:28		100/233
10/30	2411	堀池 一夫	1:52:32		120/233

【ハーフ一般女子50歳以上

種目別 順位	ナンバ ー カード	氏名	タイム (グロス)	タイム (ネット)	総合 順位
1/11	2801	芝本 鈴代	1:46:15		85/233
2/11	2809	山下 千恵	1:54:48		132/233
3/11	2802	丸井 小百合	1:59:50		158/233
4/11	2810	太洞 美智子	2:05:20		181/233
5/11	2804	田中 好重	2:05:22		182/233
6/11	2807	細尾 光子	2:06:01		184/233

▽大会結果

- 平成 24 年 12 月 2 日(日)
第 28 回 NAHA マラソン
フル : 完走者 17657 名
出走者 24333 名
今仁 4:36:38 3508 位

●平成 24 年 12 月 16 日(日)

第 7 回紀美野ふれあいマラソン

クウォーターマラソン 50 歳以上男子の部 : 完走者 118 名

小酒	55:37	35 位
川島	57:35	42 位
西	68:32	101 位

●平成 24 年 12 月 23 日(日)

第 24 回加古川マラソン

フル : 芝本

▽大会予定

●平成 25 年 1 月 27 日(日)

第 37 回十津川郷温泉峡「昴の郷」マラソン

ハーフ : 粟野原、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

●平成 25 年 2 月 2 日(日)

第 30 回記念東日本大震災復興支援 京都木津川マラソン

フル : 今仁

●平成 25 年 2 月 17 日(日)

第 20 回記念泉州国際市民マラソン

フル : 粟野原、今仁、岡田、

●平成 25 年 3 月 3 日(日)

第 23 回くまとりロードレース

フル : 今仁

▽完走記

紀美野ふれあいマラソン

川島 巖

本大会には今回初めての参加です。3週間前に参加した大阪マラソンで膝を痛めたため、参加見送りも考えたのですが、例会で痛いながらも少し走れたことや、初めて参加する大会であったので思い切って参加しました。

当日は、前日の雨も上がり、風は少しあるものの気候条件は良かったです。

距離はクォーター、スタートから下り、その後は、アップダウンの連続・・・特に3キロ付近の公園への上り、6キロ付近から1キロで100mを上る坂はジェットコースターのようなコース設定の中でも特に気力が折れるところでした。

しかし、更衣室やトイレ等の心配もなく、温かなスタッフや声援がうれしかった大会でした。たぶん、今回の辛さを忘れ、来年も参加しそうな気がします。

ちなみに、泉南走ろう会からは小酒さん、西さん、川島の計3名が参加。帰りは「タマ駅長さん」にご挨拶しながら、片手にビールといういでたちでした。



おいしいNAHAMマラソン

今仁 正義

朝から雨が降り続いていた。スタート50分前から整列が始まったが、荷物預けが混雑していたので、Dブロックには並べなかった。周りにいるランナーの目標タイムは5時間のようだ。ほとんどのランナーが傘をさしたりレインコートを着ていた。気温は20度以上あるので寒くはないのだが。



泡盛ボトルは700円!

国際通りを走りぬけて5km地点が思いがけず早くやってきたがスタートのロスタイムが3分あり35分近くかかった。沿道の応援は途切れることなく、歌や三線それに和太鼓の演奏などにぎやかだ。鉢巻をしたいかにも沖縄の顔をしたおじさんが踊っていたりする。エイドもオフィシャルエイドよりたくさんの私設のエイドがある。小中学生が熱心にランナーにコップや沖縄ミカンを手のひらに乗せて差し出している。サトウキビジュースやシュウマイ、おにぎり、バナナほかにもいろいろあった。ランナーとハイタッチしようとする大勢の子供たちがいる。ランナーのために何かしたいという気持ちがあふれている。

30km過ぎで空腹になってきたところで牛丼を勧められたが、さすがにフルサイズは食べられない。少し行ったところでミニカップの牛丼があったので今度はいただいた。途中何度もカーブを曲がったので方角がわからなくなってしまった。飛行機が着陸する姿が大きく低く見えてゴールが近いことが感じられた。

大阪マラソンと2週連続はきつくゴールタイムは大阪マラソン

から30分ほど遅いタイムだった。前日泡盛を飲みすぎたせいかもしれないが。



フィニッシュ地点
グラウンドは土だったため、ためたんぼのよう

▽今年の反省と来年の目標

岡田 盛助

2012年反省

8月初めに体調を崩してしまい3週間程会社も走るのも休んだ事であり 夏場はあまり無理しない様にする。

思い出

今年は何と言ってもロンドンオリンピックで日本選手が活躍した事。

天女の羽衣伝説ウルトラマソン(4月14日)



2013年目標

7月に退職予定ですが、今の所何をしようか具体的には考えていません。走る上では、フルでサブフォーとハーフで1時間45分を切ることを目標にしたいと思います。

西 和秀

反省は年を追うごとに走力の低下を実感し、思い出は泉州マソンで足に大きなメが出来たこと。

・月間150Kmの走行距離を維持

芝本 鈴代

加古川マソン、ミニ手記加古川マソンの一週間前の日曜日、感染性胃腸炎になり、下痢と嘔吐でダウン。2日間食べられず、3日目にやっとお粥が食べられるようになりました。加古川マソン棄権も考えましたが、何とか完走できました。タイムは3時間31分51秒で大会は年代別で入りますが、今回は、7位でした。

書



来年の抱負は、故障しないこと。フルマソン3時間30分前後で走りきることです。

今仁 正義

2012年前半は泉州マソンで3年ぶりにサブフォーを達成、えびす・だいこく100kmでも自己ベストに、あと5分と迫ったり、絶好調だったが後半はまったくだめだった。

- ・47都道府県走破の旅を完了
- ・橘湾岸マラニック 273km完走

日付	項目	収入	支出	残高
	前年度繰越	7,326		7,326
	年会費(7名@2,000円)	14,000		21,326
12月31日	年会費(西・和田氏)	4,000		25,326
1月15日	年会費(石井氏)	2,000		27,326
2月19日	年会費(西野・西田・真鍋氏)	6,000		33,326
26日	年会費(小酒氏)	2,000		35,326
3月4日	12~2月切手、コピー代		7,900	27,426
3月4日	くまとりロードレース打上残金	710		28,136
4月17日	年会費(宮下氏)	2,000		30,136
5月20日	年会費(小川さん)	2,000		32,136
20日	年会費(新会員増本氏)	1,000		33,136
20日	退職祝記念品(今仁・堀池)		4,000	29,136
6月24日	年会費(住吉氏)	2,000		31,136
7月8日	3~7月切手、コピー代		13,400	17,736
14日	年会費(吉野谷氏)	2,000		19,736
10月28日	和歌浦へイマソン打上残金	500		20,236
11月3日	泉南市リンクウマソン打上残金	1,060		21,296
12月8日	8~11月切手、コピー代		10,800	10,496
	合計	46,596	36,100	10,496

収入		支出	
前年繰り越し	7,326		
年会費 2,000×18、1,000×1	37,000	会報発行費	32,100
		退職記念品 今仁、堀池	4,000
打ち上げ費余り くまとり、和歌の浦、泉南りんくう	2,270		
		翌年へ繰り越し	10,496
合計	46,596	合計	46,596

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	488.0		457.4
	406.0	816.0	1,086.0	1,565.0	2,100.0	2,616.4	3,095.4	3,615.4	4,042.4	4,543.4	5,031.4		
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
	249.0	549.7	870.3	1,217.2	1,657.2	1,794.7	2,001.6	2,207.8	2,458.8	2,779.8	3,146.8		
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
	123.0	427.0	827.0	1,249.0	1,801.0	2,015.0	2,243.0	2,293.0	2,627.0	2,853.0			
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
	163.0	343.0	440.0	696.0	912.0	1,114.0	1,288.0	1,454.0	1,601.0	1,831.0	1,965.0		
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
	20.0	143.0	163.0	285.0	497.0	697.0	899.0	1,105.0	1,310.0	1,526.0			
西野 隆盛	143.0	114.0	109.0	129.0	146.0	138.0	127.0	123.0	121.0	135.0			128.5
	143.0	257.0	366.0	495.0	641.0	779.0	906.0	1,029.0	1,150.0	1,285.0			
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	123.0	111.0	122.0		106.2
	85.0	195.0	285.0	395.0	495.0	585.0	685.0	812.0	935.0	1,046.0	1,168.0		

坂道ランは気力と根性じゃない 前傾姿勢で楽々 ①

ランニングインストラクター 齊藤太郎
2012/11/28 7:00

坂道は気力と根性だ。苦しい顔をして自分をさいなみ、克服する青春ドラマの映像が焼き付けられている方は、潜在的にそう思い込んでしまいがちです。上り坂も下り坂も、そういうことではなく、力を持続させて楽に走るコツがあります。コツをつかむことで、苦手意識から解放されるかもしれません。

■上り坂、おへそを前方斜め下に押し出す感じで

上り坂が視界に入ってくると、緊張感が高まります。無意識に肩に力みが生じ、上体が硬直する。坂は我慢して力で上るものだというモードに入ってしまうのです。

そして早く上り終えたいという焦りから視線は頂上に向けられ、顎が上がリ、のけ反る姿勢に。気持ちは前に進もうとしているのに、後ろに崩れたフォームに陥ります(写真1)。これでは一時的には頑張れても、持続できません。



写真1

効率よく楽に上るためには、まず肩を下げて、深く息を吐くことを心掛けましょう。視線は3〜5メートル程度前に落ち着かせて、体全体が前傾姿勢を描くようにします。おへそを前方斜め下に押し出す感じです(写真2)。



写真2

おへそから出る矢印の方向(→)にボールを投げたとしたら、前に弾んで上っていきたくらいなイメージを持って走るといいでしょう(写真3)。



写真3

上り坂に対する意識のチェンジをまとめると...

- ×「上に登ろう」「視線を上」「脚を上げる」「蹴る」
- 「体を前方斜め下に崩し続ける」「地面に体重を乗せる」「足を置いていく」

こんな意識改革をしてみてください。電車に例えると、今までは通常の電車で上ろうとしていたかもしれません。これでは重心が後ろに残っていて非効率적입니다。

これからはケーブルカーのように、斜面に対して重心を前に崩して着実に一步一步上っていくということです。

このように少しでも楽に効率よく坂を上り終えたランナーは、その先の平地で他のランナーと差が顕著に表れてきます。

上手に技で克服して、上り終えた後には、すぐさま深呼吸や肩を脱力するなどして走り方をリセットします。スムーズに平地の走り方に戻してください。脚の筋肉がパンパンになってしまって、力みを引きずるとペースが戻らず尻すぼみの走りに陥ります。

上り坂がきついと感ずるのは、日ごろ走る斜度に慣れてしまっているのも理由の一つとして挙げられます。斜度がきつい急勾配だから苦しいのではなく、ふだん走り慣れていない斜度・パターンだから苦しく感じるというわけです。

そんなことに気づくと、ランニングが面白くなります。私が指導するクラブでは、走り方全般の要領の良さを高めることを目的に、様々なパターンの坂道を組み合わせてトレーニングしています。

皆さんも積極的にトレーニングに様々な起伏を取り入れてみてはどうでしょうか？

(Web 日経から)

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。

連絡先:

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

「知らない道を」→ 検索

▽雨山通信

昨年は個人的に大きな環境変化があり、あっという間の1年でした。相変わらずかわり映えない会報作りでしたが、原稿を送ってくださった方に感謝です。特に西さんには助けていただきました。今年もよろしく願います。m()m