



# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
072-483-4653

## ▽例会予定

- 2月10日(日)  
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)
- 3月10日(日)  
場所 種河神社(9時集合)  
**(岩出マラソン)**
- 3月24日(日)  
場所 種河神社(9時集合)

## ▽大会結果

- 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

### 岡田さん、4位入賞!

岡田さんが先月の龍神温泉木の郷マラソンに続いて連続入賞されました。ますますパワーアップしているようで、これからも楽しみです。おめでとうございます。



表彰台の岡田さん



入賞者インタビュー

- ハーフ:
- 岡田(4位) 1:35:42
  - 小酒
  - 堀池 1:45:42
  - 増本
  - 和田 1:48:52

- 平成25年1月27日(日)  
第33回館山若潮マラソン  
フル:今仁 4:18:23

## ▽大会予定

- 平成25年2月3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、川島、  
小酒、堀池、和田、芝本、田中

### 打ち上げ(懇親会)のお知らせ

泉州マラソンの集合場所は浜寺公園  
中央入口奥の売店テラスです。

ゴール後打ち上げがあります。

時間: 17:00より  
(銭湯はめいめい行ってください)

場所: ゲートタワービル「まる」

参加される方は岡田会長に連絡してください。

- 平成25年3月3日(日)  
第23回くまとりロードレース  
10km: 粟野原、今仁、岡田、小酒、  
西、堀池、増本、真鍋。和田、芝本、  
田中
- 平成25年3月10日(日)  
第7回岩出マラソン  
15km: 粟野原、岡田、小酒、西、堀池、  
増本、和田、田中
- 平成25年3月10日(日)  
能登和倉万葉の里マラソン  
フル: 今仁

- 平成25年4月7日(日)  
第8回紀の川市桃源郷ハーフマラソン  
ハーフ:  
**申し込み期限2月15日**  
※ネットでの申し込みはJTBスポーツとなりませ  
<https://jtbssports.jp/>
- 平成25年4月7日(日)  
第1回さが桜マラソン  
フル: 今仁
- 平成25年4月14日(日)  
第8回天女の羽衣伝説ウルトラマラソン  
70km: 今仁、岡田、堀池、増本、和田、
- 平成25年4月21日(日)  
第1回加賀温泉郷マラソン  
フル: 田中

## ▽エントリー可能大会

開催日	開催地	大会名	競技	サービスなど	エントリー
2013年 2月24日	京都府 田辺町	第24回統(徳川)家康・追跡マラニック50km	フル		◎
2013年 3月2日	京都府 保津町	第1回まづがわチャリティファンラン	フル		◎
2013年 3月3日	滋賀県 湖南市	十二坊 おひなさまファンタレイル	フル		◎
2013年 3月10日	奈良県 宇陀市	第6回宇陀シティマラソン	フル	◎	◎
2013年 3月10日	和歌山 県 岩出市	第7回岩出マラソン	フル	◎	◎
2013年 3月16日	兵庫県 神戸市	第2回 早春の神戸六甲縦走トレイルラン2013	フル		◎
2013年 3月17日	兵庫県 三木市	第20回みづいふれあいマラソン	フル	◎	◎
2013年 3月17日	京都府 京都市	第50回京都スポーツ祭典 第35回京都ロードレース	フル		◎
2013年 3月20日	兵庫県 加古川市	加古川らんらんマラソン	フル		◎
2013年 3月20日	大阪府 大阪市	第3回 淀川国際ハーフマラソン	フル	◎	◎



根来寺

**▽完走記**

**●十津川マラソン (1月27日)**

岡田 盛助

私が走り始めて23年目で、この大会へは13回目の参加となります。昨年は豪雨で土砂崩れなどでハーフマラソンがなく10キロ以下の大会となり参加者も少なく寂しい感が否めなかったのですが、今年は今のマラソンブームを反映してか多くの方が参加されていました。又、今までハーフには参加していなかった中学生も他府県から参加し、40歳以下の部で上位に入り表彰を受けていて驚きました。

泉南走ろう会からも堀池さん、和田さん(急遽西さんの代理)、小酒さん、増本さん、岡田の5名が参加、皆さん好タイムでした。何故か判りませんが明らかに今まで折り返していた所より約400~500m程手前になっていたからでタイムにして2~3分早い事になります。

私の今年のハーフの目標は1月の機関紙でも書きましたが1時間45分を切る事でしたので今回で早くも目標達成となる1時間35分42秒で年代でも4位入賞で大満足の大会となりました。

また、今回初めての参加で年代別の優勝を狙っていた芝本さんが、レース1週間前に足首を骨折してしまい参加出来ま

せんでした。足の骨折ですのでしばらくは走れないと思います。焦らず直して頂く事を願っています。



ホントはお酒よりカラオケが好き？

**●館山若潮マラソン (1月27日)**

今仁正義

今年は参加者が1万人を初めて超えたそうで、荷物預かりもトイレも混んでいた。スタート地点で待っていると花火が6発ほどあがって、いつの間にかマラソンがスタートしていた。GPSウォッチをあわてて押した。人数の割には持ちタイム順の整列は守られているようで10kmまで追い越しも追い越されもあまりなかった。

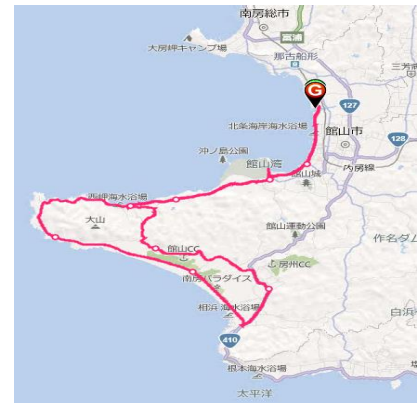


マラソンコースは最初は館山湾沿いに海岸を南に進む。雲一つない快晴だが気温が低く、マラソン大会で初めて日陰よりも陽が当たったほうが走りやすいと思った。中間点からちょっと先まで海岸線を走りいったん内陸部を走って30km過ぎに再び海岸に戻る。

中間点付近までは東京湾越しの富士山が次第に大きくなってきた。館山からの富士山は思ったより大きく、ふもとから全体が見えた。沿道の応援の人も多く、また海岸沿いの広い敷地のリゾートホテルやゴルフ場のまわりの景色は間違いなくフルマラソンのベストテンには入るだろう。

今回はこれまでになく練習をしてきたのだが、中間点ですでに2時間を超えていた。かつては中間点はだいたい1時間50分で通過していたのだがやはり加齢にはかなわないか。直前のLTタイムからはゴール予想タイムは4時間10分だったのだが実際は4時間18分23秒かかった。練習は嘘をつかないと言うのはウソではないかと思った。

大会前夜祭で金哲彦さんがコース説明をしてくれて30km過ぎに本物の壁、急坂があるというので身構えていたのだが、実際にはそんなに坂ではなかっただけに前半もう少し前に並んで4時間ペースランナーについて行ったほうが良かったのではなかったかと反省した。前夜祭の8割がたは当たるという抽選にははずれ、朝は東京駅発の臨時特急2本とも総武線の信号故障で運航中止になり、ながいこと待たされて1時間に1本の普通列車に乗ったが超満員で、君津から館山まで1時間ほど立って行くことになった。ゴール後の豚汁には豚肉も里芋も入っていなかった。ついていない時はこんなものか。とはいえこれで47都道府県フルマラソンの旅は37都道府県目となり残り10県。関西、中四国について関東地方も完了した。



**▽泉州マラソン**

**写真コンクール応募作品募集!**

**募集題材**

大会参加のランナー、観衆、ボランティア、沿道の風景など

サイズ: A4

応募締切: 3月1日(金) 必着

賞品: 最優秀賞(3万円) その他記念グッズ

**写真応募先**

〒596-0054

岸和田市宮本町27-1

泉州ビル8階

泉州国際市民マラソン実行委員会

「写真コンクール」係

☎436-3440



きれいなオネイさんはいないけど



歌唱指導または明日の作戦会議?

**▽立ち読み**

**坂道ランは気力と根性じゃない 前傾姿勢で楽々**

ランニングインストラクター 齊藤太郎

**■下り坂は小刻みなリズムで、引いた腕はすぐ戻す**

下り坂を一気に駆け下りるのは気持ちが良いですね。一方で、キャリアを積んでいる方は、下りは楽かもしれないが、下り切った後のダメージの怖さを知っていることでしょう。

それもそのはず、斜度にもよりますが、下りの着地時にかかる衝撃は体重の5倍といわれます。平地の走りでは体重の3倍です。その衝撃をうまく推進力に変換していくことがポイントとなります。



写真4

ダメージが大きくて、持続しないフォームの典型は写真4です。一步のストライドは大きいものの、着地時に強いブレーキがかかってしまい、体が浮きます。

着地しては跳ねるという上下動が激しい下り方になります。一步一步を踏み込むたびに、まるで棒高跳びの競技で突いた棒が前方へ移動するような動きをしている走り方です。これでは膝や腰へのダメージが深くなります。

理想的な下り方は、リラックスした姿勢をキープしながら、おへそをほんの少しだけ前に押し出します。重心が前に崩れると自然に足が前に出ます(写真5)。



写真5

下りは接地する路面が一步一步低くなるので、重心を崩すことだけで、まるで車のニュートラルギアのように、ほとんど力を使うことなく駆け下りていけます。ところが、多くの方は腰が引けてしまったり、反対に後ろへのけ反ったりして力を無駄遣いして走っています。

これをちょうど良いポジションに修正するための意識づけとして、胸に新聞紙を当て、風を胴体前面で受けながら下るという練習法があります。

新聞紙が飛んでいかないように、正しい姿勢を崩すことなく、体をやや前にかぶせる姿勢で下ります。尻(たこ)になったようなイメージです。ストライドはほ

どほどに。着地は一瞬。しっかりと地面を捉えます。小刻みなピッチを刻みます。

腕を引き過ぎても、ピッチが上がリません。それだと単気筒エンジンのように単調なドカンドカンというリズムになってしまいます。腕を引いたらすぐ戻す。

そんな回転運動的な腕振りができること、足は後ろに流れることなく速やかに引きつけられます。リズムが速くなり、一步に頼らないダメージの少ない下りが可能となります。

表B

	×誤解	○正解
	一歩一歩がブレーキに、棒高跳びのような動き(脚を棒に例える)、浮力が生じて上下動が激しくなる	車でのニュートラル。アクセルを踏まずに自然と脚が次々と回転するイメージ
下り坂の高橋	一気に下り行く	トコトコピッチを刻む
	慣性	腕振りにより速いリズムを生み出し、コンパクトにシャープに、トコトコ駆け下りる
	ココでタイムを稼ぐ	ココでは力を使わずにリラックスする時間。下り切った後の走り方に力をシフト
	姿勢はケーブルカーで下りるイメージ	姿勢は電車で下りるイメージ
下り坂の技術	上体が起きてしまい、のけ反る	怖がらずにやや前傾、おへそにアクセルがあるイメージ(おへそを前へ向けると加速、後ろへ引くと減速)
	大きなストライドで一気に行く、単気筒エンジンのようにドカンドカカン	ほどほどのストライドでピッチを刻み駆け下りる
	腕を引き過ぎる、足を振り過ぎる	腕は引いたらすぐ戻す(円運動で)、足は軽やかに接地し引きつけを速く

下り坂に対する意識のチェンジをまとめると…(表B)

- ×「思い切りドカンドカン下りていく」「大きなストライド」「腕を強く引く」
- 「適度な前傾」「小刻みなリズム」「引いた腕をすぐ戻す」

こんな意識改革をしてみてください。電車に例えると、今までは怖さもあり、ケーブルカーのように重心をやや後ろに傾けてブレーキをかけていたかもしれせん。

これからは通常の電車が下っていくように、適度に重心を前に崩して、小刻みなリズムでトコトコ駆け下りていってください。

トレーニングではなだらかな下り坂200メートル走5~7本を、ジョギングの締めくくりに取り入れると効果的です。

**<クールダウン>箱根駅伝の山区間観戦で要点チェック**

箱根駅伝5区・6区の山上り・山下り区間では毎年のようにドラマが生まれます。自分も実は5区の要員でした。もう15年以上前の話ですが…。結局それが日の目を浴びることはありませんでした。

暑さに強い、寒いほど調子が出る、起伏が得意、ロードが得意、結果が安定して

いて1区向き…。ひとくりに長距離ランナーと言っても様々な適性があります。

例えば、傾斜をつけて走れるランニングマシンで適性を調べるチームもあるようです。私のチームでは山区間候補の選手は、そんな適性を踏まえて、シーズンを通じて坂道対策をメニューに組み込んだ練習を重ねていました。

年明けの箱根駅伝。特に上り5区と下り6区とでは、今回のポイントを押さえて観戦するのも面白いと思います。まさに見取り稽古。見えてくるものがこれまでと明らかに異なるはずですよ。

(Web 日経から)

**ワッキー、炎天下の「サハラ砂漠マラソン」完走！7日間で約250キロ走破**

お笑いコンビ・ペナルティのワッキー(40)が現地時間10月28日よりスタートした、世界有数の過酷レースとして知られる「サハラ砂漠レース」を無事完走したことが5日、わかった。エジプトのサハラ砂漠を7日間かけ、全長約250キロを走破したワッキーは「やりました！サハラマラソン完走しました！」と喜びを爆発させた。



2010年のTIME誌で「世界の過酷レーストップ10」に選ばれた同大会。水とテントは大会側が用意するが、参加者は必要な食料・衣類をバックパックに詰め、自分で背負って走る。40歳の節目を迎え「モヤモヤしていた」気持ちを押さえて、NHK『NHK 地球イチバン』の企画で初挑戦を決意。10月4日の会見で「お笑い以外で勇気、感動、元気を与えることができたらって常日頃から思っていた。精神的な限界でリタイアはしないです」と誓っていた。

今年は世界36ヶ国から140名(うち日本人15名)が参加。ステージ序盤は順位も110位を下回る慎重なペースとなったが、ステージ5のロングラン(2日間86.4キロ)のタイムは全体で71位となるなど時には笑顔も見せ、世界各国から集まったランナーとの交流も楽しんだ。完走者は116名。合計タイム57時間31分15秒、87位でゴールしたワッキーは「とんでもなく暑い、そして途方もなく長いマラソンでした。だから顔がひげまみれになっちゃいました。男ワッキー40歳！これからもガンガン頑張ります！」と自信に満ち溢れていた。

月間走行距離(2012年)

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	442.0	456.1
岡田 盛助	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	5,473.4	525.0
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	358.3	292.1
岡田 盛助	123.0	304.0	400.0	422.0	552.0	214.0	228.0	50.0	334.0	226.0	240.0	308.0	283.4
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	169.0	177.8
和田 年弘	20.0	123.0	20.0	122.0	212.0	200.0	202.0	206.0	205.0	216.0	165.0	0.0	140.9
西野 隆盛	143.0	114.0	109.0	129.0	146.0	138.0	127.0	123.0	121.0	135.0	160.0	165.0	134.2
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	120.0	107.3

月間走行距離(2013年)

氏名	1月	2月	3月
芝本 鈴代	0.0		
岡田 盛助	525.0		
今仁 正義	416.3		
増本 鹿吉	284.0		
堀池 一夫	185.0		
西野 隆盛	154.0		
小酒 光夫	138.0		
和田 年弘	119.0		
西 和秀	110.0		

▽三社詣でラン

今年も元旦に恒例の三社詣でランで走り初めをました。午前6時に種河神社に集まったのは8名でした。

まだ暗い中、両側に提灯の下がった参道から種河神社にまずお参りしてから意加美神社、日根神社と走りました。天気は良いものの寒い正月でした。

意加美神社では焚火にあたり(写真)、日根神社では茅の輪をくぐってお参りした後、5円入りのポチ袋をもらった後甘酒を飲みながら焚火にあたる、いつもと変わらない正月でした。

種河神社に戻ってからは粟野原さんも加わり、これも恒例の岡田さん持参のサンマ寿司とコブの巻きずし、カズノコなどで新年が始まりました。



日根神社にて



三社参りコース  
(12km)

▽兩山通信

47都道府県フルマソン走破の旅で、4月の佐賀と6月の岩手のためにピーチ航空を予約した。どちらも往復を1万円前後で予約できた。いい買い物をしたと思っていたら、ピーチ航空からメールが来て福岡も仙台もさらにその半値になっていた。どうなのだろう。

前に働いていた業界は機器など買うときは見積価格の半値八掛けどころさらに半値が常識だったが、それは掛け値というのを考慮した定価だった。航空運賃と言うの

はまさに掛け値なしのようだが、これで本当にやっつけていけるのだろうか？

先日、テレビをみていたら、ちょうどNHKのサハラ砂漠マソンをやっていた。テレビではヒューマンドキュメントとして3名を追い

かけていた。それでNETから記事をバクってみました。参加費だけで30万円、萩往還10回分！ではとても手が出ません。足は出るけど。

(今仁)

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.rinkuzaq.ne.jp/bkjb400/>

「知らない道を」→