



# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
072-483-4653

## ▽例会予定

- 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)
- 4月7日(日)  
花見(桃源郷マラソンの後、種河神社に戻る)
- 4月14日(日)  
場所 種河神社(9時集合)  
(天女の羽衣伝説ウルトラマラソン)
- 4月28日(日)  
場所 種河神社(9時集合)

- 平成 25 年 3 月 10 日(日)  
第 7 回岩出マラソン  
15km : 栗野原、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 : 岡田、西、小酒、増本、(芝本)、田中
- 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)  
天女の羽衣伝説ウルトラマラソン  
70km : 今仁、岡田、堀池、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、
- 平成 25 年 5 月 26 日(日)  
えびす・だいこく100kmマラソン  
100km(個人) : 岡田  
100km(リレー) : 今仁、川島、堀池



## ▽大会結果

- 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 4:25:07 55/200
- 平成 25 年 2 月 17 日(日)  
第 20 回泉州国際市民マラソン ⇒

### 第 20 回記念泉州国際市民マラソン

氏名	5	10	15	20	21/25	30	35	40	42.195	1K	前半	後半
											NET	
岡田 盛助	28:07	26:03	26:08	25:30	25:12	25:16	25:06	25:11	11:11	5:10	5:17	5:03
	28:07	0:54:10	1:20:18	1:45:48	2:11:00	2:36:16	3:01:22	3:26:33	3:37:44	<b>3:37:44</b>	<b>1:51:18</b>	<b>1:46:26</b>
栗栖 真行	26:41	25:12	25:57	25:55	26:48	27:32	28:44	30:09	13:01	5:27	5:12	5:42
	26:41	0:51:53	1:17:50	1:43:45	2:10:33	2:38:05	3:06:49	3:36:58	3:49:59	<b>3:49:59</b>	<b>1:49:34</b>	<b>2:00:25</b>
西田 浩之	27:08	25:20	25:30	25:54	26:18	26:23	26:59	32:55	14:57	5:29	5:12	5:46
	27:08	0:52:28	1:17:58	1:43:52	2:10:10	2:36:33	3:03:32	3:36:27	3:51:24	<b>3:51:24</b>	<b>1:49:38</b>	<b>2:01:46</b>
増本 鹿吉	31:52	27:35	27:49	27:50	27:44	28:31	28:57	28:21	12:18	5:43	5:44	5:41
	31:52	0:59:27	1:27:16	1:55:06	2:22:50	2:51:21	3:20:18	3:48:39	4:00:57	<b>4:00:57</b>	<b>2:01:07</b>	<b>1:59:50</b>
和田 年弘	29:00	26:59	27:18	27:57	28:04	28:52	31:34	35:15	15:24	5:56	5:34	6:18
	29:00	0:55:59	1:23:17	1:51:14	2:19:18	2:48:10	3:19:44	3:54:59	4:10:23	<b>4:10:23</b>	<b>1:57:30</b>	<b>2:12:53</b>
住吉 稔	30:49	27:36	27:51	28:40	29:04	30:15	31:07	32:39	14:33	5:59	5:45	6:13
	30:49	0:58:25	1:26:16	1:54:56	2:24:00	2:54:15	3:25:22	3:58:01	4:12:34	<b>4:12:34</b>	<b>2:01:19</b>	<b>2:11:15</b>
田中 好重	30:38	27:47	28:06	28:24	29:07	29:45	31:51	32:49	14:11	5:59	5:45	6:14
	30:38	0:58:25	1:26:31	1:54:55	2:24:02	2:53:47	3:25:38	3:58:27	4:12:38	<b>4:12:38</b>	<b>2:01:16</b>	<b>2:11:22</b>
今仁 正義	32:54	29:59	29:36	29:34	30:14	30:39	30:07	29:31	12:18	6:02	6:06	5:59
	32:54	1:02:53	1:32:29	2:02:03	2:32:17	3:02:56	3:33:03	4:02:34	4:14:52	<b>4:14:52</b>	<b>2:08:39</b>	<b>2:06:13</b>
小酒 光夫	31:38	27:33	27:21	27:55	27:38	33:41	33:32	39:05	16:34	6:17	5:43	6:50
	31:38	0:59:11	1:26:32	1:54:27	2:22:05	2:55:46	3:29:18	4:08:23	4:24:57	<b>4:24:57</b>	<b>2:00:40</b>	<b>2:24:17</b>
太田 貴庸	33:39	30:05	30:20	30:11	31:12	32:30	33:44	33:56	14:09	6:24	6:13	6:34
	33:39	1:03:44	1:34:04	2:04:15	2:35:27	3:07:57	3:41:41	4:15:37	4:29:46	<b>4:29:46</b>	<b>2:11:04</b>	<b>2:18:42</b>
堀池 一夫	31:16	26:24	25:54	27:02	28:40	35:19	39:11	37:51	18:20	6:24	5:32	7:16
	31:16	0:57:40	1:23:34	1:50:36	2:19:16	2:54:35	3:33:46	4:11:37	4:29:57	<b>4:29:57</b>	<b>1:56:47</b>	<b>2:33:10</b>
平畑 國勝	32:48	30:35	32:34	31:39	32:47	34:06	34:47	34:33	15:19	6:37	6:23	6:51
	32:48	1:03:23	1:35:57	2:07:36	2:40:23	3:14:29	3:49:16	4:23:49	4:39:08	<b>4:39:08</b>	<b>2:14:45</b>	<b>2:24:23</b>
栗野原 泰正	34:06	30:39	31:22	34:42	34:25	35:25	38:03	40:10	16:14	7:00	6:34	7:26
	34:06	1:04:45	1:36:07	2:10:49	2:45:14	3:20:39	3:58:42	4:38:52	4:55:06	<b>4:55:06</b>	<b>2:18:23</b>	<b>2:36:43</b>
西 和秀	33:40	34:12	36:10	37:49	DNF						7:07	
	33:40	1:07:52	1:44:02	2:21:51							2:30:19	

## ▽大会予定

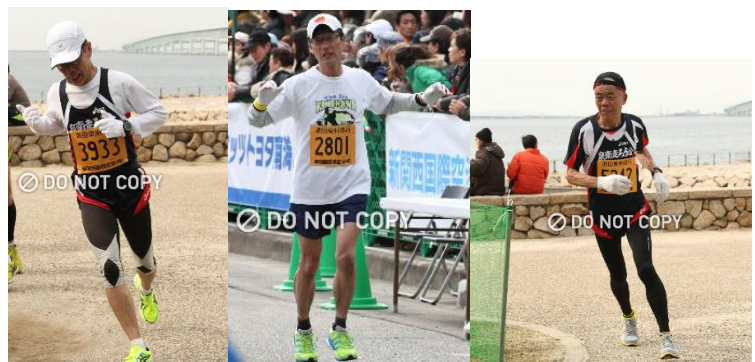
- 平成 25 年 3 月 3 日(日)  
第 23 回くまとりロードレース  
10km : 栗野原、今仁、岡田、小酒、堀池、真鍋、和田、田中



スタート前、久しぶりに太田さんも  
打ち上げ、走った人も応援の人も楽しく



最近、絶好調の岡田さんが好タイム。日頃の練習成果が現れていました。増本さんも十津川の不調がウソのように、見事サブフォー達成で今年も年代別100傑入り当確です。



**▽大会参加記**

**痛恨の泉州マラソン**

2013 年 2 月 17 日

西 和秀

あ〜あ、引っかかってしもた。 泉州マラソン 23 区間門に。

ここで一句、

(泉州マラソン 遥か遠くになりけり)

話は変わりますが、私は鼻水を垂れ流しながら(下品ですね)いつも走っています。

しかし昔の子供は、青鼻を垂れてる子が多かったように思います。

私が小学校の頃、一本、鼻じるを垂れてる子もおれば、二本垂れてる子がざらにいました。

その頃、鼻をかむとゆう上品なことはいずれもありませんから、服の袖で拭いていました。

そんな事をするもんですから袖口は鼻水が乾いて、その子(私を含めて)いつもテカテカに光ってましたね。

鼻水を垂れている子は、鼻が詰まっているので口で息をしているものですから、少し上向きの顔が少しバカづらになってました。

あの時の同級生に、青鼻を 20 センチほど空中に垂れ流しづつている子が、吸い込む動作をしたら一気に鼻汁が鼻の穴に吸い込まれて行って、それを見た私はさすがにこれには、

興醒めしてしまい、鼻をかむようになったのを思い出しました。

今の子供で鼻水を垂れてる子は皆無ですね。

栄養状態が良くなったせいと、どこも暖房が行き渡ったせいでしょうか。

それとシモヤケになる子供も、今は見ません。

そんなこと言うと、青鼻を流してとシモヤケになる私は、小学校の時代の純真な心を未だに持ち続けているのでしょうか。

誰です? (全然成長していないんじゃない)とおっしゃるのは。

元に戻ります。

泉州マラソンの収容車に乗ってりんくうの会場が近づいてきたら、さすがに一抹の寂しさが湧き出てきました。

私の心の中で、ひとつ時代が終わって行くのを感じ、これからの参加レースの選択の範囲が狭まったと言えるからでしょう。

でも私は走るのをやめようと思いません。遅いなりに走りますよ。

皆さんの足手まといになりますが、ゴールで待ってくださいね。



**泉州マラソン**

2 月 17 日 晴れ

岡田 盛助

昨年夏場の体調不良からの練習不足、右足の不調で思う様に走れない状態(5分30秒/kmが精いっぱい)が続いていたが、何とか5分を切って走れる様に戻りたいと思い距離を延ばすと共にスピード練習もしてきた。その甲斐あってか泉州マラソンでは思わぬ好タイムで走ることが出来た。タイムも12年振りに3時間30分台後半が出て自分でも驚いている。

**泉州に向けて取組んできた事。**

・ 12 月(走行距離 308 km)

会社で昼休みにマシーンを使得っての4km走と家に帰ってからの12・4km走、この頃は、速くて1時間10分前後、遅い時は、20分越える事も。土曜、日曜のどちらかで30km(3時間をメド)と20kmを走る。

・ 1 月(走行距離 525 km)

12月の練習に加えて、足の様子が良ければスピードを上げて1時間3分台で、調子が思わしくない時は、7km(長滝迄)ゆっくりと走りそこから徐々に早くして新家駅または家まで走り切る。これだと1時間15分前後となる。

土曜、日曜の何れかで家→青少年の森→滝ノ池(2周)→青少年の森→菊松→堀郷ダム(1周)→市民の里→種河神社→家(30km)と、りんくうコースの20km。

そして、1月末に新家→犬鳴→打田→岩出→雄ノ山→山中溪→新家(47km)

・ 2 月(走行距離 472 km)

2月初め新家→犬鳴→打田→岩出→雄ノ山→山中溪→新家(47km)

平日は、1月と同じコースで16kmから20km、ただし早ければ長滝→家(12・4)のタイムが1時間台で走れる様になる。

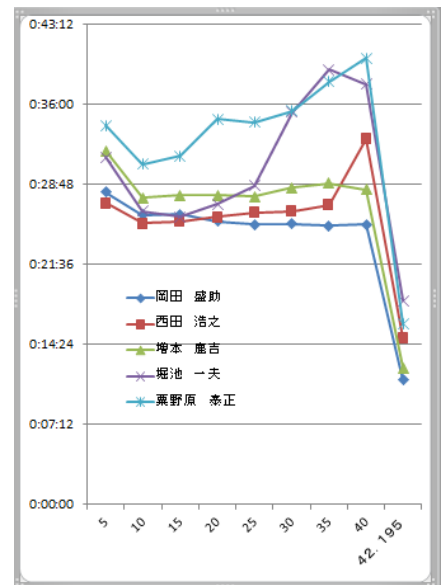
このように時間、距離を意識して走る様になったのは昨年買ったGPS機能付き時計の効果であることは間違いがない様です。ただ、今の時計は5時間がバッテリーの限界で長距離には向かない、新しく出たものだと20時間は持つ様で買替えたいところだが、5万円程するのでチョット考え中。



**泉州マラソンレースペースについて**

今仁

泉南走ろう会のメンバーの中でペースに特徴のある人の記録をグラフ化してみました。※これは、個人の感想です。



岡田さんのペースが見事にビルドアップしています。もっと余裕があったのではないかとされます。課題のペース配分も前半 1:51:18、後半 1:46:26 でした。

西田さんは35kmからのペースダウンが惜しかったですね。

増本さんはほぼオープンペースで前半も後半も2時間を切っているのが光りま

す。(十津川でなぜ2時間を切れなかったかフシギですが)

堀池さんは中間点までは普通のハーフのタイムからはオーバーペースではないはずなのですが、後半の落ち込みがもったいないように思えます。

栗野原さんはどの大会でも完走するテクニックがあり完走請負人と呼べるのではないのでしょうか。

・後半の方が速かった人

岡田さん、増本さん

・30 km過ぎの壁があった人

西田さん、堀池さん、栗野原さん

・35 km 過ぎにペースアップした人

岡田さん、増本さん、堀池さん

▽立ち読み

走りのマンネリ打破、短い距離の練習で質高める

ランニングインストラクター 斉藤太郎



「一定ペースを保って走り続けることが良い練習」「長い距離をずっと走り続けられないと力が付かない」——。真面目なランナーほどこうした固定観念に縛られて、効率良い練習ができなかったり、トレーニングを楽しめなかったりすることがあります。無理にペースを上げて走ってケガをしてしまうケースもあります。

ペースは変動させても構いません。長く走ることが厳しいなど感じたい日には、一度に走り続ける距離を短く区切って、何回かに分けて走る「インターバル」という練習を取り入れてみましょう。

一度に走り続ける距離を短く区切って、何回かに分けて走るインターバル走を取り入れよう

新鮮で前向きに取り組みますし、練習スタイルを日々変えることで飽きがきません。気の向くままにコントロールしてください。ランナーのレベルに応じた練習メニューの組み立て方を紹介します。

■ビギナーは歩く・走るのミックスから

ランニングを始めたばかりの方が、いきなり長い時間走り続けるのは禁物です。ランニング時の1歩の着地衝撃は体重のおおよそ3倍、ウォーキング時は1.5~2倍といわれます。筋肉や関節の準備がまだ整っていない段階で長時間走ると、膝などを痛めてしまう可能性が高くなります。

初めのうちはウォーキングを中心に計画を立ててみましょう。そうすることでランニングの着地衝撃に耐えられる体をつくっていきます。段階的にウォーキングとランニングをミックス

し、練習時間・距離に占めるランニングの割合を少しずつ増やしていきます。

たとえば1回30分の練習時間を確保できるようでしたら、初めは「25分ウォーク+5分ラン」、体が慣れるに従って「15分ウォーク+15分ラン」「5分ウォーク+25分ラン」といった具合です(図A)。

【図A】ウォーキングからランニングへ(1回30分練習の場合)



走る前に歩くことは筋肉を芯から温め、パフォーマンスの向上と併せてケガの予防にもなります。

15分ウォーク+15分ランの際にはまとめて15分走り続ける必要はありません。あくまで割合で考えてください。「1分歩く」と「1分走る」を交互に15セット繰り返す方法で計30分でも効果的です。

ランニングを始めて体が慣れてきた時期は、徐々にペースが上がりが心地よく走れるようになります。同じことを単純に繰り返しているだけで体は絞れてきます。ところがしばらくすると停滞期が訪れます。

■単調な練習がダイナミックな走りを妨げる  
いつもの練習が「毎回30~50分」「○○公園を1周5キロ」など、距離・時間・スピードがほしい固定されている方も多いようです。このようにあまり変化のない単調なランニングを重ねていませんか?

同じペースで同じような時間のランニング、毎回同じテンション。そんな習慣に、私たちの体はできる限り無難な動き(ランニングフォーム)でこなそうという反応をします。ランニングフォームは腰が落ちた小さな動きになります。

体幹に眠る大きな筋肉をメインに使うことができず、体の末端になる小さな筋肉に頼って走るので、腰や肩の筋肉に疲れがたまることもよくあります。

別の例え方をすると、「10」の動きをするために「10」より大きな動きをすることが無い。やがてフォームは「9」「8」「7」……と小さくなっていきます。このような場合にはスピードにメリハリをつけ、体に適度な刺激を入れましょう。

たまには「15」くらいの大きな動きで速いペースを取り入れてあげることで、私たちの体には刺激が入ります。

表1のような練習方法を織り込むことで、例えば同じ30分の時間でも効率が上がります。いつもよりも速い動き、大きなフォーム。心拍数を上げ呼吸を適度に荒くすることで体に刺激が入り、ゴール後にはスカッとした爽快感を得られることでしょう。

【表1】1回30分練習のメニュー例

Table with 2 main items: ① 時間または距離で区切ってペースに変化をつける (5分ゆっくりペース+5分テンポよく快調ペース)×3セット または (1キロゆっくりペース+1キロ快調ペース)×3セット; ② 後半に仕切り直してペースを上げる (15分ランニング+ストレッチ+ペースを上げて15分ランニング)

練習を積んで、日ごろの成果を発揮するレースに参加するようになると、「自己ベスト記録を更新したい」「もっと安定したペースで走りたい」……と気持ちが膨らんでいくものです。

目標とする大会を控えた1カ月前などに、本番を想定して普段の練習よりも速いペース設定で長い距離に挑戦することがあります。

■インターバル走でレースペースに近づく

例えばビギナーの方ならば10キロ走、ある程度のキャリアの方ならば20キロ走や30キロ走などへの挑戦です。このような大切な練習に何の準備もせず気持ちだけで挑戦しようとしても、体はなかなか言うことを聞いてくれません。

自分の走りをレース想定ペースに近づけていくためにはもう少し計画的に階段を上る必要があります。

一度に長い距離を走り続ける前に、複数本の短い距離に区切った練習をこなし、1本の長い距離へ段階を踏んで進める。距離は短くても、だれることなく集中力を維持して走り切ることで高い効果が得られるのがインターバル走です。

1本1本の質を高め、ゆとりあるフォームで消化します。数週間かけて段階を踏み、1本の長い線へと近づけていきましょう。

表2のメニューに従って、練習の進め方の一例を紹介します。「1キロ×10本」では、ハーフマラソンペースで1キロ走り、そのまま足を止めることなく2分間ゆっくりしたジョギングで呼吸を整えます。

【表2】フルマラソンを目標にしたインターバル走のメニュー例

Table with 5 steps: 1. 1キロ×10本(ハーフマラソン程度のペース); 2. 2キロ×5本(同上のペース); 3. 5キロ×2本(それぞれジョギングでスタートし、レース想定ペースへ上げていく); 4. 10~15キロ走+30分クールダウンのジョギング; 5. 20キロ走またはハーフマラソン参加(翌日は90分ジョギング(いつもの距離より長く走る))

(注)増数本の短い距離に区切った練習から1本の長い距離へ段階を踏んで進める例。目標のレースに応じて距離や本数のアレンジを

これをリカバリージョグと呼びます。大きく息を吐き、限られた時間内で最大限の疲労回復に努めます。そして次のスタートを迎えます。この流れを10回繰り返してください。はじめはリカバリーがつかく感じるかもしれませんが、何度か経験するうちに要領よくこなせるようになるはずですよ。

「2キロ×5本」では、リカバリーは3~4分間。1キロ×10本よりも負荷は高くなりますが、完全に足が止まってしまうことは避けましょう。

足を止めないで筋肉の伸縮を繰り返しながら回復させる習慣が、実際のレースでも上り坂などで呼吸が一時的に上がった後の状況で生かれます。

■徐々にペースを上げるビルドアップ走も

「5キロ×2本」では、1本の中で徐々にペースが上がるような走り方をします。ビルドアップ走と呼ばれる練習です。ゆとりあるペースから入り、体が温まって筋肉がほぐれるにつれてペースを上げていきましょう。

スタミナがついているランナーは、一汗かいた2本目の方がさらにペースが上がっていきます。リカバリータイムは5~7分が目安。ゆっくりジョグでつなぐことが理想的ですが、5キロの場合には歩いて次に備えるやり方で構いません。

以上のような段階的にレベルを高めていく計画で1回の練習をゆとりを持って消化できると、「次はもう少し速いペースで走れそうだ」「次はもう少し長く走り続けることができそうだ」といった前向きな感覚が残ります。次に取り組むときには体は要領を覚えて、さらにうまく走ることができるようになります。

2013/01/31 日経電子版 Do スポーツより

▽4大砂漠マラソン

埼玉県の走友会「TEAM走り屋」の仲間ハマちゃん  
が新聞に取材されたので紹介します。  
アタカマ砂漠マラソン:「日韓」手を携え、過酷レース  
挑戦 全盲の濱田さん、金さんがサポート一  
チリ(毎日新聞 2013年02月26日 東京夕刊)



1枚目/1枚中

装備を確認して出発前の最終チェックをする濱田さん(右)と金さん=東京都葛飾区の水元公園で、滝野隆浩撮影

世界で最も過酷な大会とされる4大砂漠マラソンの一つ「アタカマ砂漠マラソン」(南米チリ、3月3日スタート)に全盲のランナーが挑戦し、「日韓関係を改善したい」と韓国人ランナーが伴走する。朝晩の気温差40度、3000メートル級の高地を走る7日間。2人は全行程250キロの限界に立ち向かう。【滝野隆浩】

挑戦するのは埼玉県草加市の理学療法士、濱田圭司郎さん(45)。網膜色素変性症は進行性で20歳のころ視力を完全に失った。10年前、知人から誘われた初マラソン。完走は逃したが、走ることに魅力に取りつかれた。以後、トレーニングを重ね、今では100キロのウルトラマラソンまで出場する。

今回の挑戦を持ちかけたのは伴走者の金基鎬(キムギホ)さん(45)=千葉県市川市=のほうだった。大手カード会社に勤務するシステムエンジニアだが、4大砂漠のうち2大会をすでに完走したアスリートでもある。日本人の妻と結婚、05年から日本に住む金さんは、島根県・竹島の領有問題でこじれる日韓関係に心を痛めていた。

母国の全盲ランナーの砂漠レース挑戦を描いた本を読んで感動した金さん。日本人の視覚障害者にも同じ気持ちの人はいるはずと信じた。「同志」を見つけるのは苦労したが、昨年12月、やっと濱田さんに出会う。

2人は先月、東京・高尾山の山道を試走した。リュックにつないだロープの引き方、ストックで危険箇所を知らせるタイミングなどで互いのレベルの高さは確認できた。最短の時間で最強の「日韓チーム」が誕生した。

高地の砂漠を走破するレースは想像を絶する過酷さで知られる。今回の出場者は150人。食糧、防寒具など重さ十数キロのリュックを背負う。荷物の軽量化は「命」に直結するため、下着のタグすら切り落とすランナーもいるという。支給される水は1日7・5リットルだ。

濱田さんは足の裏、肌などの感覚から風景を思い浮かべて走っているという。「竹島問題は考えたこともなかったけれど、レース後、自分がどう変わるか楽しみ」と話す。

娘(6)が今春、小学校に進学する金さんは「両国関係がこじれたままだと娘の将来は暗い。両国旗をつけて限界に挑戦する姿を見て、友好の大切さを感じてもらえれば」という。来年は日中韓3カ国で視覚障害者を支援し合う、同様の企画も準備している。

▽新入部員紹介

2月24日の例会から次の二人の方が参加されました。一緒に楽しく走りましょう。よろしくお祈りします。

栗栖 貞行さん



海外のフルマラソン経験も豊富だそうです。

平畑 國勝さん



栗野原さんのお友達です。

▽両山通信



上の写真は2008年の夏に福岡明走会とファースト・ドリームACの唐津合宿で撮った写真です。一番右が私ですが、右から2人目(吉富さん)、4人目(青木さん)、6人目(一番左・平尾さん)の3人がF-DREAMです。

で、今年の東京マラソンですが、

吉富 博子 2:31:28(10位)

平尾 紀子 2:38:48

で走っていました。吉富さんは日本人トップの尾崎さんと3分も差がありませんでした。F-DREAMは実業団ではなく、東京のセカンドウィンドと同じく主に市民ランナーからの寄付で運営されているチームです。福岡市に拠点があり、あのダイハツからオリンピックに出場した小嶋(松永)さんも所属しています。監督は福岡大学時代にマラソンで世界最高記録を出した重松森雄さんです。

吉富さんは当時、ロンドンオリンピックを目指していると言っていました。まだ若いので本当にリオに出たらこの写真は貴重になるのですが。職業は家事手伝いとか農業となっています。(今仁)

月間走行距離(2013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
岡田 盛	525.0	472.0											498.5
	525.0	997.0											
今仁 正	416.3	355.0											385.7
	416.3	771.3											
増本 康	284.0												284.0
	284.0												
堀池 一	185.0												185.0
	185.0												
西野 隆	154.0												154.0
	154.0												
小酒 光	138.0												138.0
	138.0												
和田 年	119.0	98.0											108.5
	119.0	217.0											
西 和秀	110.0	93.0											101.5
	110.0	203.0											
男女 総	1800.0	900.0											900.0

**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時に新家の榎河神社に集合、りんくうタウンやミ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!  
お酒の好きなお方、特に歓迎します。  
走ることに楽しみを共有出来ることを目的としています。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行きましょう! 体験練習でも良いです。  
上記の練習会の日に一度、来て下さい。お待ちしております。

連絡先 <http://www.zinku.zaq.ne.jp/bk/b400/>  
{知らない道を} 検索