

# 泉南走ろう会

連絡先  
泉南スポーツ社  
072-483-4653

### ▽例会予定

●5月 3日 (金) 9:00

**山中溪練習会**  
各自リュックに軽食、飲み物持参  
集合場所 種河神社  
※問い合わせは岡田会長へ

●5月12日 (日) 9:00

場所 種河神社

●5月26日 (日) 9:00

場所 種河神社

●6月 9日 (日) 9:00

場所 種河神社

●6月23日 (日) 9:00

場所 種河神社

### ▽大会結果

●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:

西田浩之	1:41:31	34/169
小酒光夫	1:52:25	68/169
和田年弘	1:58:00	90/169
岡田盛助	2:02:00	103/169
田中好重	2:05:04	10/26

スタート時は雨、紀の川沿いは強風が吹く悪コンディションの中、お疲れ様でした。悪天候のため、花見も中止になりました。

●平成 25 年 4 月 7 日 (日)

第 1 回さが桜マラソン  
フル:

今仁	4:09:37	104/
----	---------	------

●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	6:52:15
岡田	7:38:06
和田	8:40:04
堀池	9:17:13?

今年は全員完走。肌寒い天気でしたが、桜も満開で菜の花、遠くの山には残雪が見える余呉湖畔を 10 周。夜は楽しい懇親会。抽選も堀池さん以外は当たり、外れた人には丁稚羊羹が。3 回出走者がもらえる T シャツは、岡田さんが昨年もらいましたが、来年は 3 人にチャンスがあります。



来年も大勢走りましょう

●平成 25 年 4 月 21 日 (日)

第 1 回加賀温泉郷マラソン

フル:

田中好重	4:40:13	34/69
------	---------	-------

雨は止んだけど 4 月下旬とは思えない寒さだったそうです。

●平成 25 年 4 月 21 日 (日)

とくしまマラソン 2013

フル:

住吉稔	4:47:03	2886/6701
	(4:42:51)	
川島巖	5:03:35	3534/6701
	(4:57:22)	

この大会も海に近い川沿いのコースは風が強かったそうです。

### ▽大会予定

●平成 25 年 5 月 4 日 (土)~6 日 (月)

太平洋~猪苗代湖~日本海へ 256.195km  
100km, 104km, 42.195km : 今仁

●平成 25 年 5 月 19 日 (日)

とやま清流マラソン  
フル: 今仁

●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

●平成 25 年 5 月 26 日 (日)

小豆島オリブマラソン  
ハーフ: 栗栖

### ▽大会ニュース

**余呉湖岸 10 周に挑戦 長浜でウルトラマラソン**  
中日新聞 (2013 年 4 月 16 日)

「余呉湖荘」前から 70 キロ完走に向けて一斉にスタートする参加者=長浜市の余呉湖岸で



七十キロのコースを走る「第八回天女の羽衣伝説ウルトラマラソン」(中日新聞社など後援)が十三日、長浜市の余呉湖岸で開かれ、県内外から百二十九人が参加した。

ウルトラマラソンは、フルマラソンより長い距離を走る。本大会では、一周七キロの余呉湖を十時間以内に十周し、順位はつけずに実施した。

参加者は宿泊施設「余呉湖荘」前を一斉にスタート。見頃を迎えた桜とナノハナを楽しみながら、ペースを守って忍耐強く走り抜いた。早い人は五時間台でゴール。百十一人が完走した。走った後は交流会があり、参加者同士が健闘をたたえ、親睦を深めた。

満開の桜の下を気持ちよさそうに走る参加者=長浜市の余呉湖岸で



大会は二〇〇六年四月に、マラソン仲間の南部功さん(51)と松波一弘さん(50)＝いずれも長浜市＝が中心になり、実行委員会を組織して始めた。一回目は参加者二十人だったが、コースの良さなどが評判となり、年々参加者が増加。松波さんは「走り切ったときの達成感が最高」と魅力を語っていた。

(塚田真裕)

▽大会完走記

加賀温泉マラソン腹痛記

4月21日、故郷のマラソンに。

田中 好重

当日は4月と思えぬ気温10度以下の寒さ、冷たい風。とりあえず雨が止んだので、その寒さも最初はたいして気にならず、9時30分いつも通りのペースで走りだしました。

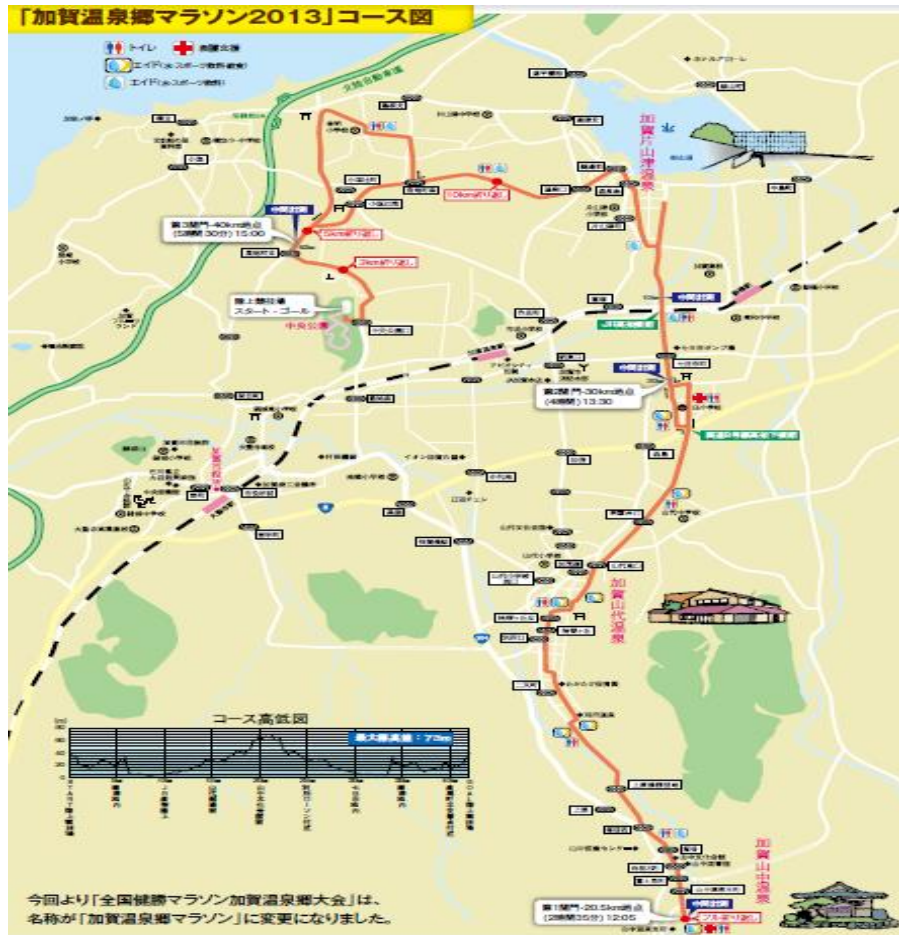
数キロ過ぎた頃、薄日も差し汗ばんできたので、一旦被っていたゴミ袋を脱いだのですが、すぐ冷たい風が体を冷やし慌てて再びゴミ袋を被りました。一瞬は暖かさを取り戻しましたが、時すでに遅し腹痛が出現。ホッカイロが欲しかった。リタイアの文字が頭をかすめましたが、何とか持ちこたえ片山津、山代と温泉地を通り過ぎ、もちろん周りを見る余裕はありませんでした。

何とか山中温泉を2時間ちょっとで折り返す事が出来、意外に頑張れたと不安を抱えつつも、ほっとしました。でもいろいろ並んだエイドの食べ物にはほとんど手が出せず、目にも入らず、口にいられたのは氷砂糖、干しぶどう、イチゴのみ。水分も最小限に抑えたのに、後半になってからは冷たい向かい風に追い打ちをかけられついにもちこたえられず、2回もトイレのお世話になってしまいました。こんな経験初めて。そして36キロあたりからは振動がお腹に伝え、走り、歩きの繰り返しで多くランナーに抜かれながらゴールにたどり着きました。4時間40分なり。

エントリー数は2039名、50歳以上女子は80名、34位でした。

マラソンは人生と同じ、何が待ち受けているかわかりませんね。今回の経験を活かし、残り少ないマラソン人生頑張りたいと思います。

Lady Kaga に会いに行こう!



フルマラソン 6部 50才以上

種目	部門	順位	No.	氏名	年齢	都市名	記録	10km	19.87km	30km	40km	所属
マラソン女子6部	50才以上	1	2007	太田 君子	58	甲賀市	3:31:56	0:49:12	1:38:22	2:28:54	3:20:14	滋賀マスターズ
マラソン女子6部	50才以上	2	1970	坂田 和恵	50	金沢市	3:35:27	0:47:04	1:35:24	2:27:04	3:22:53	ジュピターRC
マラソン女子6部	50才以上	3	1960	北西 世津子	50	小松市	3:49:03	0:51:02	1:40:33	2:38:39	3:35:59	
マラソン女子6部	50才以上	34	2032	田中 好重	65	泉南市	4:40:13	0:56:31	1:55:20	3:02:46	4:20:10	泉南走ろう会

第1回さが桜マラソン  
～サブフォーは遠くなりけり～

今仁 正義

吉野ヶ里からの帰り25km過ぎからは向かい風になった。これまで何とか5km30分を切っていたのが、30分を少し超すようになってきた。昨年10月からのシーズンで7回目のフルマラソンになるが一度も4時間を切れていない。ハーフ地点を2時間4分くらいで通過したのでスタートの3分半を引けばほぼ2時間で走っているの、このペースを少し上げれば行ける計算だったのが難しくなった。さらに5時間ペースランナーとの距離が5kmくらいしかなかった。第1回大会で1万人近いランナーにもかかわらず運営はスムーズで、応援、給水・給食はまったく問題なかった。冬のような寒い天候の中で、途中でミストステーションが2か所ほどあったのがご愛嬌だ

ったが、そのシャワーの中に入っていくランナーがいたのには驚かされた。桜が咲いていなかったのだけが残念だったが、主催者側の熱意が伝わる良い大会だった。



ゴールタイムは4:09:37(ネット4:06:14)で前回の能登和倉マラソンから15秒遅れ、ネットでも大阪マラソンから5秒遅れといずれも微妙な時間でシーズンベストには届かなかった。そして、この大会では飛び賞があったのだが、その一つが総合順位下2桁が47だった。記録証を見ると1946位だっ

た。つまりゴール直前で前のランナーを追い越したために、賞品の神埼そうめんがするりと逃げていったのだった。

ゴール後は福岡に単身赴任していたころの仲間など 16 人で打ち上げだった。最後にゴールしたのは Y さんで 5 時間 30 分くらいだった。Y さんは 65 歳で、心臓にペースメーカーを埋めている。それで打ち上げの時間は制限時間いっぱいを見ていたのだが予定が狂った。佐賀駅で時間があつたので、一杯飲んでいくことになった。時間が早いので、居酒屋は空いていなかったが会長の U さんが持ち前の嗅覚でちょっと高級そうな店を見つけた。電車の時間が来るまでの 30 分ほどでかなりの量の爛酒が空いた。

鳥栖駅からは迎えのマイクロバスが山中の温泉まで連れて行ってくれた。露天風呂から有明海が見えた。アトランタパラリンピックのマラソン優勝の柳川春巳さんは佐賀市在住なのでゲストランナーだった。伴走は「にこにこペース」提唱の福岡大学の田中教授だった。二人が露天風呂の岩の上で無防備に涼んでいるのがおかしかった。当然と言えば当然だが、柳川さんは風呂に入るときは電気をつけないそうだ。携帯のキーボード操作も一般人以上に速い。本物のブラインドタッチである。声で誰だかすぐわかる。以前、NHKの「ラジオ深夜便」に 1 週間ほど出演していたので、感想を電話しようとしたら、私のことをちゃんと覚えていてくれた。今後はパラリンピックのトリアスロンをめざしているそうだ。

温泉の後はバーベキューの予定だったが、あまりにも寒いので室内に変更になった。打ち上げ参加者の中でいちばん速かったのは E さんだった。東京在住だが出身は唐津である。ゴールタイムは 3 時間 27 分。65 歳～69 歳で 2 位だった。大阪マラソンでも同じくらいのタイムだった。自分よりかなり年上なのにこのタイムを維持できるのに驚かされる。サブフォー達成に向けて自分ももっと練習しなければと思った。

**▽立ち読み**

**ランニングの疲労回復、入念なストレッチ忘れずに**

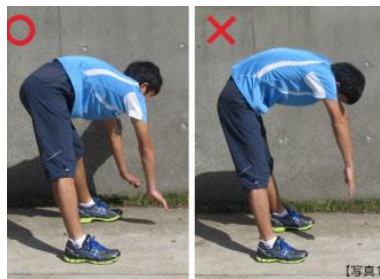
ランニングインストラクター 斉藤太郎

走り出す前に体操で体をほぐす方は多いですが、走り終えてからのケアがおろそかになってはいませんか？ 疲れを残さないためには、筋肉のアフターケアが大切。ランニング中は激しく筋肉を伸縮させるため、体がストレッチを求めています。

**■柔らかい体に変身するチャンス**

腿(もも)裏、ふくらはぎ、骨盤回り、背筋…。酷使した部位は放っておくと萎縮してガチガチな体になることも。練習を振り返りながら深い呼吸で筋肉をじっくり伸ばしてあげること、疲労回復が促進されます。

「自分は体が固い」というコンプレックスを持っている方、これから夏にかけての気温が高くなる季節は体質を改善するチャンスです。ランニング後、入浴後のストレッチを習慣化させましょう。毎日続けていれば 2 週間間で効果を実感できるはずですよ。



ランニング後におすすめのストレッチを紹介します。

まず腿の裏からお尻にかけての筋肉を緩める開脚前屈。この筋肉が突っ張っていると骨盤が後ろに引っ張られて後傾します。緩めることで骨盤が前傾した正しい姿勢になります。左右の足を真っすぐに大きく開き、つま先方向へ前屈して片足ずつ伸ばします。

前へ体を倒そうとするのではなく、おなかの力を抜いて骨盤から体を折りたたむようなイメージですといいでしょう(写真1)。左右それぞれ 20～30 秒、じっくり伸ばします。

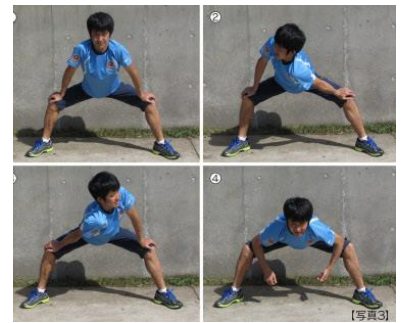
この前屈の姿勢を維持したまま、手のひらを地面に近づけた状態で右へ左へと大きく体をスイングさせます(写真2)。腕だけでなく体幹を利用して大きな弧を描いてください。左右 8 往復が目安です。

様々な角度から骨盤回りの筋肉を緩めることができます。このような動的ストレッチを



アフリカ勢のランナーたちがウオームアップで取り入れているのを見たことがあります。

次に股関節を緩める肩入れ(写真3)。左右に大きく足を開いて腰を落とし、膝を約 90 度に曲げます。肘を伸ばしたまま両手を膝に置き、(1)背筋を伸ばして正面を向きます。(2)(3)背骨を中心に肩を入れてひねりましょう。左右それぞれ 20 秒を 2 セットが目安です。



(4)正面の姿勢に戻り、膝の上についた両肘を使って両方の腿を外側へ開くようにして 20 秒間伸ばします。

このようなストレッチを取り入れることをはじめとして、ケガすることなく体を良い状態に保つため、ランニングの「前・中・後」に気を付けたいことをアドバイスさせていただきます。

トレーニング前にはケガをしないためにと、体操だけしている方が多いと思います。体操すらせずにいきなり走り出す方もいるので、体操を取り入れているだけでも良いと言えます。



しかしながら、少しでも良いフォームで走りたいという方や、ケガなく走りたいという方には「歩く→体操・エクササイズ→軽いジョギング→ストレッチ→走る」の順序をおすすめします。

**■血流促し、筋肉を温めてほぐす**

はじめにすることは歩くことです。歩くことで心拍数が上昇します。血流が促されるので体の芯の方から筋肉が温まってきます。練習コースまで歩いて行けば、この手順を踏むことになるでしょう。

温まったところで、体操で筋肉と関節をほぐします。大切な筋肉を走る前に目覚めさせるためには、体幹を活性化させるエクササイズをしましょう。この連載でこれまで紹介してきた以下のエクササイズを取り入れ

てください。(カッコ内は紹介した回のタイトル。クリックすれば、その回のページが表示されます)

○スクワット(忙しくて走れないときも…仕事合間にエクササイズ)

○骨盤の上げ下げエクササイズ(走りのパワーのカギは骨盤、しなやかに動かそう)

○体の軸を整えるエクササイズ(美しいランニングは美しい立ち姿から)

○股関節を柔軟にするストレッチ(ランナーの初めの一步、ウォーキングで足腰づくり)

○肩を柔軟にするストレッチ(ガチガチ肩はランナーの重荷、ストレッチで柔軟に)

さらに体を温めるために軽いジョギングを。しっとり汗をかいてくる程度が目安です。

細部まで筋肉が温まりほぐれてきたところでストレッチ。筋肉を緩めます。冒頭で紹介した開脚前屈と肩入れのほか、体側ストレッチ(「忙しくて走れないときも…仕事合間にエクササイズ」で紹介)などもおすすめです。

こうした手順を踏むことで、柔らかくて大きなフォームで練習に臨むことができます。手順を怠ると大きな筋肉にはスイッチが入らないまま小さな筋肉に頼ってしまったり、筋肉の表層だけを使って走ってしまったります。

そのため、うまくスピードに乗れないばかりでなく、疲れやすく、その疲労が後まで残りやすくなります。

■脂肪燃焼には薄着がベター

ランニング中は薄着が好ましいです。暖かくて心地よく走れる季節にもかかわらず、練習後に体重を量るのを楽しみに、たくさん着込んで汗を多く流すことを考えてランニングをする人がたまにいます。

季節ごとに移り変わる景色を楽しみながら走ろう

たとえ一時的に体重が落ちたとしても、それは流れた汗(水分)で減っただけです。脂肪が落ちたわけではありません。失った水分は速やかに補う必要があります。むしろ

薄着で、良い動きで走ることを心掛ければ脂肪の燃焼も促されます。変な我慢は禁物です。

また、小物入れにポーチやリュックは便利ですが、1時間程度のランニングでしたら、手ぶらが理想です。体に着けるツールはなるべく省きましょう。体本来の動きを大切に、バランスを保って走ってください。

体中のあらゆるセンサーを研ぎ澄まして、風を感じ、景色を眺め、季節の音を聴きながらランニングに集中してください。

上り坂やペースアップ時には呼吸が上がることありますが、そんなことも含めて「走って気持ちいい」といった爽快感が得られるはずですよ。

■水分と栄養、速やかに補給

トレーニングの終わりは次のスタート。練習の終了時点から、既に次への準備が始まっています。

ランニングで失ったものは速やかに補ってください。走った後に空腹がしばらく続く状態は好ましくありません。「運動-栄養補給-休養」のサイクルが回らなくなります。

ランニングで使った部位の修復がスムーズに進むためにも、水分と栄養を補給しましょう。果物のジュースや消化の良いものを取ってください。

運動中は足など使った部位の温度が上昇します。そして終了後もしばらく火照った状態が続きます。この火照った状態のままにしておくことが、だるさや変な疲労感を誘発するようです。

練習後は速やかに元通りの温度に戻ることが疲れを残さないポイント。シャワーで冷やしたり濡れたタオルで拭いたりすることで、気化熱を利用して温度を元に近づけてあげましょう。

<クールダウン>お役に立てれば…ペースランナーが思わぬケガ

私たちのクラブの本拠地、千葉県佐倉市で先月「佐倉マソン」が開催され、チームの仲間たちとフルマソンのペースランナーを担当しました。

ペースランナーの任務は「減私」。42.195キロの道のりをコース地形や天候を考慮した上で理想的な配分で導き、目標達成へのサポートをします。設定通りに走ってゴールしたのですが、日ごろ故障とはあまり縁のない私が、今回は珍しく足を痛めてしまいました。

原因は目印となる風船を帽子につけていたことと、携帯電話を片手に写真を撮りながら走ったことです。風船が受ける風に耐えようとすると、普段とは違った部位にカミが入りました。また携帯を常に握っていたので、左右のバランスが崩れたのだと思います。

今回のポイントでも挙げましたが、走るときは体幹も四肢も極力フリーにして走ってください。スピードを上げるときはなおさらです。

Web日経 2013/4/11

▽兩山通信

ボストンマソンでは悲惨な事件が起こってしまい、亡くなった方やけがをした方の無念さが心を打ちます。二度とこのようなことが起こらないでほしいものです。

最近、故障する人が増えています。故障の要因もさまざまなので、一概には言えないと思いますが、ネットで検索したら、ランニング後のストレッチが有効なようなので、転載させていただきました。

以前、お願いしていた福岡マソンの署名ですが、目標の421,950名には届かなかったようですが、このたび福岡マソンの開催が決まりました。ただ、この大会は福岡国際マソンではなくハーフマソンであるシティーマソン福岡のフルマソンへの格上げで来週初に開催することが決まりました。福岡の中心街から海岸沿いに西の糸島市まで走るようです。

警察はOKしたのに、福岡国際マソンを主催するA新聞の権威主義がエリートマソンへの市民への解放を阻んでいると聞いたことがあります。九州の都市型市民マソンで熊本、佐賀、北九州に遅れてしまった福岡ですが、どんなマソンになるのか楽しみです。(今仁)

▽月刊走行距離

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
岡田 盛助	525.0	472.0	290.0	319.0									401.5
	525.0	997.0	1,287.0	1,606.0									
今仁 正義	416.3	355.0	410.4	379.6									390.3
	416.3	771.3	1,181.7	1,561.3									
増本 鹿吉	284.0	214.0	262.0	339.0									274.8
	284.0	498.0	760.0	1,099.0									
栗栖 真行			279.0	259.0									269.0
			279.0	538.0									
堀池 一夫	185.0	225.0	232.0										214.0
	185.0	410.0	642.0										
西野 隆盛	154.0	165.0	102.0	136.0									139.3
	154.0	319.0	421.0	557.0									
和田 年弘	119.0	98.0	144.0	144.0									126.3
	119.0	217.0	361.0	505.0									
小酒 光夫	138.0	120.0	99.0	106.0									115.8
	138.0	258.0	357.0	463.0									
西 和秀	110.0	93.0	80.0	95.0									94.5
	110.0	203.0	283.0	378.0									
芝本 鈴代	180.0	0.0	0.0	0.0									45.0
	180.0	180.0	180.0	180.0									

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9時に新家の種河神社に集合、りんくうタウンやミントレイルランコースを走っています。  
 会費は会報の通信費程度です。  
 みんなで大会に行けば楽しく安くいただけます。  
 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でき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。  
 体験練習でも良いです。一度一緒に走りませんか？  
 連絡先：  
<http://www.rinku.zaq.ne.jp/bkjb400/>