



泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

▽例会予定

7月から夏時間になります。

集合時間注意！！

●7月14日(日) 8:00

場所 種河神社

岡田さん、田中さん定年退職を祝う会

18:00魚政(ピアガーデン)

雨天中止

送迎バス

17:45新家駅

18:00種河神社

※出欠変更は今仁まで連絡ください

●7月28日(日) 8:00

場所 種河神社

●8月11日(日) 8:00

場所 種河神社

●8月25日(日) 8:00

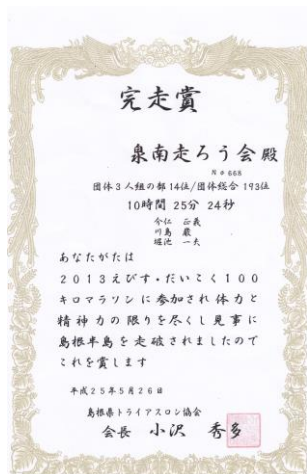
場所 種河神社

▽大会結果

●平成25年5月26日(日)

えびす・だいこく100kmマラソン

【記録確定】



●平成25年6月9日(日)

いわて銀河チャレンジ100kmマラソン

100km:今仁
12:14:03 341/773

▽大会予定

●平成25年7月15日(月・祝)

第2回神鍋高原クロスカントリー夏

11km:西

●平成25年9月1日(日)

第5回鷲嶺山・金胎寺お茶供養まつり

約38km:今仁、和田

●平成25年9月15日(日・祝)

第8回よさの大江山登山マラソン

23.5km:西

●平成25年9月22日(月)

2013・北緯40℃秋田内陸リゾートカップ100kmチャレンジマラソン

100km:今仁

●平成25年10月13日~15日

2013 橋湾岸スーパーマラニック 273W

273km:今仁

●平成25年10月27日(日)

2013 大阪マラソン

フル:栗栖、

●平成25年11月3日(日・祝)

第17回大阪・淀川市民マラソン

フル:増本、芝本

●平成25年11月17日

第3回神戸マラソン(日)

フル:今仁、小川

●平成25年11月23日(土・祝)

第23回福知山マラソン

フル:栗野原、今仁、岡田、西、堀池、和田、芝本、田中

※当日走った後合宿を兼ねて城崎あたりに一泊します

●平成25年12月8日(日)

奈良ラマソン2013

フル:今仁

▽大会ニュース

第13回和歌浦ベイマラソンwith ジャズ

7月1日(月)よりエントリー開始！！

開催日:2013年10月27日(日)

日本初のミュージックマラソンとしてスタートし、JAZZ マラソンの愛称で親し

まれてきた「和歌浦ベイマラソンwith ジャズ」も今年で第13回目を迎えました。

JAZZ の調べと潮風を感じながら、和歌浦湾の景色を楽しみ走ってみませんか。

ウェルカム ジャズ・ランニング!

サウンドの追い風に乘ってシーサイドウェイ!

ジャズと万葉絶景のコラボレートステージで繰り広げられるランナーズパフォーマンス・・・

ぜひ体感してください。

ご参加を心よりお待ちしております!

RUNET 申込締切は2013年8月30日(金)となります。

例年より申込期間が短くなっておりますので、ご注意ください。

また申し込み多数により定員(12,000名)を超えることも予想されます。

受付は先着順ですので、お早めにお申し込みください。



福知山マラソンサポーターサイト

晩秋の丹波路で繰り広げられる1万人のランナーの祭典福知山マラソンにあなたもチャレンジしてみませんか!

毎年参加の常連ランナーから初マラソン、エリートランナーまで全国から集まります。福知山市街から由良川沿いの走りやすいコースは、紅葉の景色と沿道の応援にきっと満足していただけることでしょう。

秋の丹波路を駆け抜けてみませんか。

▽大会完走記

いわて銀河チャレンジ100kmマラソン

6月9日(日)

今仁 正義

関西空港からPeach航空で仙台へ向かった。席は満員だった。若い女性が多く3人掛けの真ん中に若い女性が座り両側にむさくしい男が二人だった。座席指定は有料なのでしなかったが窓際の席になった。進行方向右側なのでまさか富士山は見えないだろうと思っていたらそれが見えた。



仙台空港からJR仙台駅へ出て新幹線が高速バスで北上までいくのが普通の行き方だが時間だけはたっぷりある。東北本線の在来線で行くことにした。乗った電車は4人掛けのボックス席ではなく都市型のロングシートだった。電車は満員で仙台から1時間乗ってもほとんどの人が途中で降りない。12時近くになったので行儀が悪いが、仙台駅で買っておいだ水割りを出して飲むことにした。つまりは牡蠣おにぎりである。東北本線は海岸とは離れたところを走るので東北大震災の被災地は通らないが、唯一松島付近で海岸のそばを通るがテレビで見るとな風景はなかった。

受付をすませたあとサービスの冷麺を食べたりして時間をつぶし、前夜祭に出た。地方の大会は力が入っている。剣舞のあと、女優で一輪車チャンピオンのデモンストレーション、オリンピック水泳選手の書道パフォーマンス、100km世界最高記録保持者砂田さんやオリンピックメダリストのエリック・ワイナイナさんのあいさつ、上武大、吉本お笑い芸人の選手紹介、東京オリンピック招致委員会の紙芝居などなど続いてようやく乾杯が始まった。



午前4時前だというのに、さすがに東北である。あたりはもう明るかった。スタート時の気温は21℃と発表された。暑くなりそうだった。ランパンにTシャツで十分だと思っていたのだが、今回はコースの高低差が500mくらいの峠が一つだけなので、700分は切れるだろうと思って、コースマップをよく見ていなかったのが、結果的に敗因になった。



運動公園内の補助競技場、運動場、公園周辺道路と周回の輪が次々に大きくなって道路へと飛び出した。すぐに岩手の田園風景になった。田植えが終わったばかりの田んぼと山は緑一色だった。田んぼでは蛙、林の中からカジカ？とモリアオガエル？の音がうるさい。遠くに雪がまだらに残っている岩手山が見えた。景色はいくら行っても変わらなかった。40kmまでは追い越しも追い越されもあまりせず、1キロ6分30秒くらいで走った。予定通りのペースだった。



走っていて気になったのは、道路の横に建築現場の足場みたいなものが設置されていることだった。大根や稲を干すものではなさそうだった。しかも道の片側にあって両側にはなさそうだった。昨日の前夜祭で隣にいた地元のSさんが前を走っていた。聞いてみたら風の向きを変えるものだそうだった。これがあるのとないのでは大きな違いがあるそうだった。謎がとけてすっきりした。Sさんを抜いて先に行った。

花巻に入っても景色は変わらない。相変わらず田園風景である。花巻といえば今年のプロ野球で活躍している菊池、大谷の名前が浮かぶが、私の年代ではなんといっても宮澤賢治である。あの若さで地方の出版社で童話集を発行できたのはなぜだろう。しかも装丁など今の本に比べても遜色がないのである。50km地点を5時間40分くらいで通過した。目標ペースに対して10分の余裕だ。高度はまだ300m行っていないのでこの先10km弱で200m上ることになる。

これまで掛水をかぶってくるくらいだったのに、ランナーはさまざま。ゴミ袋をかぶっているランナーもいる。内側には水滴がついていた。なめとこ山の標識があった。賢治の「なめとこやまの熊」のモデルになった山と書かれていた。クマに注意の標識もあった。冬季は通行止めになる道は森の中の道だった。やがて前方のランナー達が歩き出した。見た目はたいした坂ではないのだが、足が重くなってきた。歩きが入るようになった。腹が減って足に力が入らない。最高地点に向かう長いトンネル3つで気温が急激に下がった。トンネルを抜けて最高地点付近にエイドがあった。いなり寿司4個を水と炭酸飲料で胃に詰め込んだ。梅干しとレモンを食べ、念のためウエストポーチに飴を3個備蓄。

最高地点からは急激な下り坂だった。いつもだったら50km過ぎで追い抜かれることはないのだが、次々と抜かれた。50kmから60kmまで1時間半もかかってしまった。このままでは12時間切りどころか完走も危なくなってきた。走るリズムを3拍子から2拍子にとリズムを変えてみた。ウルトラマラソンはあきらめずに走っていると不思議に調子が戻ることがあるが、それが65km過ぎから始まった。50kmの選手が合流するポイントの先に66.5kmのレストステーションがあった。ここでは着替えたり休憩ができるが、リズムが狂うのを恐れてパスすることにした。5月の連休で福島から新潟を走ったとき同部屋のTさんから声をかけられた。5回完走者に与えられるブルーのゼッケンだった。写真を持ってきてくれているのでゴール後に受け取るようになって、先に行くことになった。

90kmからは距離表示が残りの距離になったが9kmと8kmが入れ替わっていたり、6kmが抜けていたりして、残り5km地点に意外に早く着いた。残り2kmの最後の急な登り坂で歩いているランナーを一気に追い抜いた。競技場で前のランナーのゴール写真を待ってゴールしようとしたら、後ろのランナーがスピードを上げてゴールしてしまったので、再びゴールテープが用意されるのを待ってゴールした。タイムは12時間14分03秒だった。47都道府県フルマラソンの旅はこれで43県目の走破となった。

ゴール後は参加料から2千円のキャッシュバックとビールと食べ物3点つきの食券がサービスでもらえる。どこまでもサービス満点の大会だった。

▽バックナンバーから

平成 15 年 7 月号

走ろう会に入会して

西野 盛隆



人会させてもらい 2 年がたちました。きっかけと言いますと、一人では速くならず入会する事により目標にしているフルマラソン 4 時間を切る事ができると思いました。初めて参加した時は、堀河ダムコースで、みんな速くついて行く事が出来ませんでした。やっぱり凄いと実感しました。走り方、靴の選び方、体験談など教えてもらえる事が本当にためになります。

びっくりしたのは、走ろう会って練習ばかりするイメージがあったので走り終わった後にビールを飲むなんて思いもありませんでした。僕は、ビールが好きなので嬉しかったです。ビールも楽しみですが例会に参加する事によりみんなに刺激され走らなければならぬという思いになり走行距離も増えタイムも縮まりました。

成績は入会してはじめてのフルマラソンは、福知山マラソンで 4 時間 15 分と 4 時間を切る事が出来ませんでした。やはり練習の量が足らないと改めて思いました。2 回目は泉州マラソンでついに 3 時間 42 分で 4 時間を切る事が出来ました。これは、だめもとで岡田さんについていざ「いけるか、ガンバレ」など声をかけてもらいながら 27 キロ地点までいけた事がよかったです。めっちゃうれしかったです。岡田さん有り難う御座いました。

去年 11 月の福知山でも 3 時間 50 分で。12 月の龍神ハーフでは、。1 時間 32 分 42 秒と自己新でした。ゴールして岡山さんが「喜べよ、年代別 4 位やぞ、賞状もらえるぞ」と言ってくれました。ウソーと言いながら、心の中ではヤッターと思っていました。レベルは低く 10 人中 4 位でしたけれど、今まで賞状なんてもらった事がなくうれしかったです。今年 2 月の泉州マラソンでも 3 時間 38 分 25 秒と 3 回連続 4 時間を切る事が出来ました。今後は 3 時間 30 分を切れるように練習したいと思います。今まで例会で岡田さんを抜かしたことがないので一度

でいいから勝ってみたいと思っています。今、腰を痛めているようですが、ゆっくり治して下さい。「目標、岡田さん」ですから・・・。

最後に、入会して 4 時間を切ることができ、みなさんと一緒に大会に参加する事、忘年会、花見など楽しい事ばかりで本当に入って良かったと思います。これからも色々教えて下さい。へたな文ですみません。



平成 20 年 7 月号

萩往還マラニック 250km

5 月 2 ~ 4 日

岡田 盛助



ウルトラを初めて走ったのは、栗野原会長に誘われて行った阿蘇カルデラウルトラマラソンで、それから何度となく参加してきたが、49 才の時、前会長の辻さんが、走ろう会として初めて萩往還マラニック 250km を完踏されたのに刺激を受け挑戦したもののあえなく途中リタイヤとなった。その後今仁さんが、走ろう会に入会されあっさり完踏され、その後も毎年参加され、常に記録更新を続けているのを見て何とか私も完踏し、リベンジしたいと思いつけていた。

そして今年 2 度目の挑戦をすることを決意し、5 月 2 日に山口市へ。2 時過ぎにスタート会場となる瑠璃光寺で今仁さんと待ち合わせ、説明会を聞きスタートの準備に掛かる。今回は、雨の心配は全くなく、走ることに集中出来そうである。6 時に太鼓の合図と共に 50 人程度毎に 3 分間隔でスタートして行く、長い戦いの始まりである。

スタートして約 15km 程は、山口市の河川敷を南下、この頃薄暗くなり、これより朝方にかけて日本海まで走り抜ける事になる。途中の豊田湖エイド (51km) に

着いたのが、11 時 20 分頃、この間か、精神的、肉体的に一番に辛く何度「もうやめよう。」と思った事か。それでもエイトに着くなりビールを飲み、その勢いでおにぎり、うどんを頂き直ぐにスタートした所で今仁さんに入れ違いになる。此処での順位は、30 番位、なぜか、これまでの気持ちとは裏腹に、気分的にも楽になりマイペースで走ることが出来た。しかし、途中で電池が無くなり、周囲が薄附くなるまで 1 時間近く暗闇の中を足元に気を付けながら走り。4 時 20 分に海湧食堂 (86km) へ、此処でも生ビールとお粥を頂き最初のチェックポイントである俵島 (98km) に向かう。この辺りで折り返しの早いランナーと出会う。

6 時 20 分頃俵島の折り返し、次のチェックポイントの川尻岬に 7 時 30 分頃到着。少し早いが、昼食でビール、カレーを頂き、これからの暑さに備えロングタイツから短パンに履き替えスタート、ところが危うくチェックを忘れそうになり一緒に走ってきた人に教えられ慌ててチェックをする。以後は、必ず先にチェックを済ませてから休息を取ることにする。そして次の立石観音 (117km) へ、この間は、小さな漁村と漁村の海岸線を走ることになる。しかし、チェックの場所が分かり難く、50 メートル程過ぎてしまい慌てて戻りチェック。

千畳敷 (125km・標高 330m) に向う。ここは、殆どが歩きとなり 10 時 40 分ようやく頂上へ、此処で下に向かっておりるランナーがいて話を伺うとやはり立石観音でチェックを忘れたため再び戻るとの事。すごい人がいるものだと驚く。千畳敷でのチェックを済ませ一気に下りたい所であるが、この頃から足のマメが痛み始め一気にとは行かなくなる中、次のチェックポイント仙崎公園 (142km) までの、平坦な海岸沿は、日差しの厳しい時間帯であり、川尻岬で食べてからは、何も食べていないため空腹を感じコンビニでおにぎりを買って食べる。

仙崎公園を 13 時 35 分頃 (143km) に通過。青海島・鯨墓の折り返しへと入る。3 時間位で帰ってこようと思いつつ走り静ヶ浦キャンプ場 14 時 40 分 (157km) で食事を取り鯨墓 (153km) へ。15 時 35 分到着でおりかえし、途中で今仁さんと顔を合わせる。この時点で約 1 時間程の差となっていた。そして仙崎公園 (163km) に戻ったのが 17 時 30 分前、結局 4 時間かかってしまったことになる。これから宗頭 (175km) までの 12km、通常であれば遅くても 1 時間半もあれば十分に着く時間であるが疲労困意で早く着きたい焦りもあり余計に時間が長く感じられ思った様には進まない、こんな状況のなか宗頭に着いたのが、19 時半ごろであった。

着くなり前回の教訓を生かし直ぐに夜中の走りに備えヘッドライトの電池交換。予備の懐中電灯準備。再度ロングタイトに履き替えて、夕食を済ませ 20 時半頃スタートとしようとした時、同じようにスタートする人がいて話をすると足を痛めていて時間もあることなので歩き通すとのことで、御一緒させてくださいと頼み歩き始める。その方は、広島からの参加で谷水さんと言いま今回が 2 回目で昨年は見事完踏されたとの事。それでもここから先は夜道で完全に覚えていないらしく自分なりに詳細な地図を作成し、その地図で確認しながら歩いた。

三見駅 (187 km) には 2 3 時頃到着、次の玉江駅に向かう、急に道が狭く不安になり地図を広げ何度か確認するがはっきりとしない、しかし道は山の方へ、ここで萩線の踏切を渡り山越えで海岸線に出ることになるが、舗装はされているものの山道、こんな所を女の人でも一人で走っている。男の僕でも一人では、気持ちの悪いような道、ましてや、合っているのか、間違っているのか、全く目印がない。ただ、頂上付近に一台の軽トラックで発電機を動かしエイトがあり、頑張っってねと声を掛けられ、間違っていなかったことにほっとする。そして何とか海岸線に、そしてしばらくして小さな港町らしき町中に入る。此処で家内から電話があり今どうしてるのと聞かれ、萩に向かって歩いているところで、もう少しで萩市内に入る所まで来ていることを伝える。そして玉江駅 12 時 50 分着 (194 km)、此処で夏みかんとお茶を頂き一休み、駅の中に休憩の為のマットがあり仮眠している人もいた。

一休みして外に出ると寒くて身震いし、直ぐに上着を出し着る。そして人気のない萩市内へ、何処をどの様に歩いているのか全く分からないまま谷水さんに付いて歩く、しかしこの頃谷水さんも相当足が痛いのか歩くペースも随分遅くなり思うようには進まない。時折していたストレッチの回数も多くなり、笠山頂上に 3 時 40 分到着 (205 km)。チェックを済ませ、同じ半島の中にある虎ヶ崎食堂 (207 km) へ。ここに 4 時 25 分に到着。2 回目の朝食を頂きしばらくすると、今仁さんが、入ってこれれば記念写真を撮り、私か先に出発、後は最後のチェックポイントとなる東光寺 (216 km) へ。しばらくして夜明けを迎え、薄明るくなった萩市へと戻る。そして東光寺手前で再び今仁さんと一緒になるが、こちらは、歩くことしか出来ない中、マイペースな今仁さんに遂に追い越されてしまう。

東光寺には、6 時 45 分に到着。残り 34 km どれだけの時間がかかるのか、制限の 1 8 時まででは、1 1 時間あまり。この間に、2 つの山越えがあり足がこれ以上酷くならないことを願いながら歩く。筋

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
今仁 正義	416.3	355.0	410.4	379.6	478.7	377.7							402.9
	416.3	771.3	1,181.7	1,561.3	2,040.0	2,417.7							
岡田 盛助	525.0	472.0	290.0	319.0	0.0	123.0							288.2
	525.0	997.0	1,287.0	1,606.0	1,606.0	1,729.0							
増本 鹿吉	284.0	214.0	262.0	339.0	255.0	146.0							250.0
	284.0	498.0	760.0	1,099.0	1,354.0	1,500.0							
栗栖 貞行			279.0	259.0	239.0	201.0							244.5
			279.0	538.0	777.0	978.0							
堀池 一夫	185.0	225.0	232.0	214.0	221.0	230.0							217.8
	185.0	410.0	642.0	856.0	1,077.0	1,307.0							
西野 隆盛	154.0	165.0	102.0	136.0	129.0	137.0							137.2
	154.0	319.0	421.0	557.0	686.0	823.0							
和田 年弘	119.0	98.0	144.0	144.0									126.3
	119.0	217.0	361.0	505.0									
芝本 鈴代	180.0	0.0	0.0	0.0	88.0	444.0							118.7
	180.0	180.0	180.0	180.0	268.0	712.0							
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	110.0	120.0							101.3
	110.0	203.0	283.0	378.0	488.0	608.0							

肉痛とマメの両方の痛みを我慢しての歩きである。谷水さんは、痛み止めをのみながら、何とか萩往還道に入り 140 km、70 km、35 km、ウオーク、等の多くの参加者から応援をもらいながら一歩一歩、250 km のゴールが近づいていることを感じながら歩いた。そして何とか佐々並市 (235 km) 11 時 45 分通過、しかし、この後に続く斧切峠 (232 km)、板堂峠 (243 km) でどれだけ時間がかかるのか少し心配になり、これまで一緒に来た谷水さんにもう少し早く歩かないと時間内は、無理ではと声を掛け少し早足での歩きとなる。此処で谷水さんと離れてしまうことになる。

そして最後の急な石畳の下り 2 日前にスタートした瑠璃光寺に 4 時間 48 分で何とか戻って来ることができた。結果約 60 時間の不眠でのレースであった。今回無事完踏する事が出来たのは間違い無く谷水さんのおかげだと思いながら制限時間内の完踏を考え先行してしまった事を申し訳なく思った。

因みに、今仁さんは、4 3 時間 01 分で自己記録更新で完踏されました。又、谷水さんも時間内には完踏された。今回のレース中、励ましの電話を頂いた和田さん、宮下さん、芝本さん、出口さん本当にありがとうございます。



▽兩山通信

7 月 16 日の例会で増本さんが差し入れだけ持って来て、走らなかった。調子が悪かったようで。泉南走ろう会に入会してからちょうど 1 年ということで皆が走る前に自分へのご褒美ということで一人缶ビールを開けていたのがおかしかった。それで泉南走ろう会会報の 5 年前、10 年前を調べてみました。月日の経つのは早いもので 10 年前のことがつい最近のように思えます。

大会のエントリーの前倒しは年々激しくなってもう 10 月から 11 月のエントリーが始まっています。大阪マラソン、神戸マラソンの抽選結果も発表されて、泉南走ろう会でも当選した人は少ないようです。

それでも探せば地方の大会は熱が入っていて、暖かくもてなしてくれるところが多いしサービスも満点です。そんな中で 5 月の「とやま清流マラソン」の女子の部ですが河川敷の平坦なコースで優勝が 3 : 28、2 位が 3 : 50 でした。芝本さん、田中さん、来年どうですか？

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ニ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いです。

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としています。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？