



泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
072-483-4653

▽例会予定

● 9 月 8 日 (日) 8 : 0 0

場所 種河神社

● 9 月 2 2 日 (日) 8 : 0 0

場所 種河神社

※10 月は集合時間変更?

● 1 0 月 1 3 日 (日) 8 : 0 0

場所 種河神社

● 1 0 月 2 7 日 (日) 8 : 0 0

場所 種河神社

▽大会結果

●平成 25 年 8 月 24 日(土)~25 日(日)

第 24 回珠洲トライアスロン大会

フル : 栗栖、

和歌浦ベイマラソン with ジャズ

ハーフ : 今仁、岡田、

●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)

奈良マラソン 2013

フル : 今仁、

▽近況報告

それでも走り続けたい

西 和秀

今私は、左第 5 中足骨骨折 (通称下駄骨折) で全治 2 ヶ月との診断がでて、ただ今骨休め中でございます。

私、過去にも骨折り損が多くてこれで 4 箇所目です。

それで以前会報に投稿した、大腿骨螺旋状骨折の記事があったのを思い出しました。

アーカイブですが、平成 6 年 8 月の会報 (約 20 年前) から少し文章を手直しをして再度投稿致します。

ケガをしたのはちょうど 30 歳の時でした。

ああ・・・
もう一度マラソンの 35^キ地点の苦しさを体験してみたい。

私は、ベッドに縛りつけられたまま、いつも天井を見つめながら、そう思っていた。



その事故は、ロードレーサーで練習中、突然停車中の車の左ドアが開き、私は硬いアスファルトに投げ出された。

診断は大腿骨骨折、ねじれて折れていた。

6 時間に及ぶ手術、6 カ月の入院。のち退院してからの 2 回の手術。

入院して初めて知る、走る喜び。

医者は「また走れるようにしてやる。しかし 2 年はだめだ我慢しろ」と言う。

4 ヶ月目から車椅子。その後 2 本の松葉杖での入院生活が始まる。

入院中にもかかわらず、私は 1 日 5 時間病院の近所を歩き始めた。

第24回トライアスロン珠洲大会公式記録

Aタイプ

| 順位 | No. | 氏名 | 年齢 | 性別 | 都道府県 | 総合記録 | スイム | S順 | バイク | B順 | スプリット | 通過 | ラン | R順 | 男子 | 女子 | 年齢区分 | 別順 |
|----|-----|-------|----|----|------|---------|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|-----|----|--------|----|
| 1 | 1 | 石橋 健志 | 23 | 男 | 大阪府 | 5:19:34 | 0:35:22 | 3 | 3:00:43 | 1 | 3:36:05 | 1 | 1:43:29 | 10 | 1 | | -24M | |
| 2 | 231 | 木坂 敬 | 38 | 男 | 石川県 | 5:29:28 | 0:42:39 | 34 | 3:04:59 | 2 | 3:47:38 | 2 | 1:41:50 | 7 | 2 | | 35-39M | |
| 3 | 7 | 山本 和也 | 33 | 男 | 愛知県 | 5:30:38 | 0:42:45 | 35 | 3:07:18 | 4 | 3:50:03 | 3 | 1:40:35 | 6 | 3 | | 30-34M | |
| 19 | 742 | 岡田 盛助 | 64 | 男 | 大阪府 | 8:10:33 | 0:54:58 | 406 | 4:25:16 | 621 | 5:20:14 | 590 | 2:50:19 | 636 | 582 | | 60- M | 21 |

完走者: 779名

▽大会予定

●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 38 km : 今仁、(西)、和田

●平成 25 年 9 月 22 日 (月)

2013・北緯 40°秋田内陸リゾートカップ 100^キチャレンジマラソン

100 km : 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

273 km : 今仁

●平成 25 年 10 月 27 日 (日)

2013 大阪マラソン



松葉杖を使ってだが歩ける喜びの方が大きかった。

朝、看護師の巡回の前に起き万歩計を付け、バカみたいの外を歩き回る。

入院患者の唯一の仕事である点滴が済むと、私はいそいそと松葉杖をつかみ出かけていった。

担当医も看護師も、見て見ぬ振りをしていてくれた。

ただ他の患者は奇異の目で見ていたらしい。

夏の盛りだったのだが、クーラーのきいた病室に居ればいいのと思っていたのだろう。

しかし私は歩けることの方が嬉しかった。

真っ黒に日焼けした体は松葉杖を見なければ、とても入院患者とは思えなかったろう。

雨の日は、4 階建ての病院内を歩き回った。

食事の時間だけ病室に居るという状態で、見舞い客も私を捕まえるのに苦労したらしい。

医師の回診の時も当然留守だ。

私の方から詰所に向き診察してもらおう。当然、嫌味を言われるが全然私にはこたえない。

2 本の松葉杖が 1 本になり、やがて松葉杖なしで、2 本の自分の足で歩いててもよいと許可がでる。

それから事故からきっちり計算して 2 年後の朝、走り始める。

前の晩は、(はたして走って大丈夫なのだろうか、また足が折れないだろうか)と気になってなかなか寝付かれない。

しかし当日の朝、ゆっくりだが 1 歩づつ確実に私の足は大地を蹴り前へ前へと体を運んで行く。

走り終えたあとの、あの感激は今でも鮮明に蘇る。

その私がウルトラマラソンを走れるようになるとは。

これもひとえに、口が悪く粗野で「この手術は完璧だ」と自分でほめていた高嶋先生、

あなたは私にとって日本一の整形外科医です。

私の足が保証します。

しかし高嶋先生、マラソンのタイムが悪くなったのは、後遺症ですか、それとも歳のせいですかね。

娘は今のところ、大型バイクの後ろにも乗ってくれる。でも、もう直ぐどこにも付いてきてくれなくなるのでしょう。

そんなこんなも、遠い将来少しでもバカ親父との思い出を、娘の記憶の片隅に留めていて欲しいから。な～んてね。(〇^;))

スイス旅行 (その 1)

今仁正義

8 月 12 日から 8 月 20 日まで、家族 4 人でスイス旅行に行ってきました。もともとは 2 年前の定年退職のあとに行く予定だったのですが、山口で 1 年 1 カ月、大阪で 6 カ月、元いた会社の仕事が入ったり、子供たちの仕事のスケジュールなど都合がつかず、今回ようやく行けることになりました。

8 月 12 日も日付が変わる 23:45 に関西空港から出発しカタールのドーハ空港でミラノ行に乗り換えてした。ドーハでは大阪以上に暑く湿った空気。イタリア行に乗り換えると、アラブ系の人が一番多く、次に中国、韓国の人が多く日本人はあまりいませんでした。この後の観光地でも同じような国別構成でした。

今回はパックツアーで行きました。一緒にいったのは私の家族 4 人以外は会社経営らしい夫婦(この人たちがだけがビジネスクラス)、新婚旅行らしきカップルが 2 組、若い女性 2 人組、一人旅の若い男性、そして添乗員は若い女性でした。



マルペンサ空港からホテルまではバスで移動。サングラスをかけたイタリア人運転手は映画スターのようなイケメンだった。ホテルはあいにく市の中心地から離れている。学生時代に 1 週間ほどミラノにきたことがある長女の勧めでドウオーモ大聖堂に行くことになった。添乗員の M さんが相乗りタクシーで市内に行く人を募ってみたら私たちの他に新婚カッ

プルが 1 組行く事になった。ワゴン車で 1 時間ほどで市内に着いた。

午後 6 時近かったが、空が青く日もまだ高かった。大聖堂の前の広場で 5 ユー



ロが足元にあった。よれよれの札だった。周りは誰もいなかった。警察に届けるほどでもないのに、預かることにしたが、これがあとあと重大なことになることにかかわることになる。



大聖堂の入り口には警察が 2 人いて持ち物の検査をしている。鞆の中を開けさせられた。長女の服装がひっかかった。スカートの丈が短すぎると言われたようだ。胸元が大きく開いた外人(日本人から見た)の女性も止められた。しかたないので夫婦二人で入ることになった。ステンドグラスやたくさんの像に圧倒される。キリスト教の奥深さなのだろう。これがヨーロッパの歴史なのだろう。写真撮影は有料だったようだが、知らないふりして写真を撮っていたら出口付近で写真撮影を止められた。1 枚だけは OK のようでそのまま出口に向かった。



夕食は大聖堂近くのテラスでとった。このツアーでは食事はだいたいついてい

るが3日だけ夕食がなかった。メニューはイタリア語のほかには写真入りのメニューがあったので、なんとか注文ができた。他の店で女の子が一人で大きなピザを食べていたので、ピザを注文したが4人で十分な量だった。

今回の旅行ではユーロを使うのはこの日と次の日の2日間だけだったので、ユーロはあまり持って行かなかった。帰りのタクシーでクレジットカードが使えるか聞くとどのタクシーもだめだという。広場から離れて他を探そうとしていると運転手同士が何やら話し合っていたがやがて一人の運転手が近づいてきて70ユーロでどうかと聞いてきた。70ユーロと拾った5ユーロが手元にあった。オンリー50ユーロと言ってみた。ところが運転手はそれでOKだと。時刻は午後9時を過ぎていたがまだ明るかった。サマータイムなので実質は午後8時なので納得がいった。運転手にとんでもないところに連れて行かれないか来た時の道を思い出しながら周りを見ていた。ACミランのサッカー場の先からは一本道なので、確実にホテルに近づいていた。

(つづく?)

▽立ち読み

楽しく走る旅、マラニック ゴールは温泉・グルメ…

ランニングインストラクター
齊藤太郎

皆さんは「マラニック」をご存じですか？ マラソンとピクニックを合わせたもので、楽しみながら走る方法の一つです。私は5月の連休期間中、好天と新緑の美しさに誘われ、千葉県佐倉市から旭市までの50キロをのんびり走りました。自分の足ではるか遠くの目的地へたどり着く達成感を味わえるだけでなく、急がず景色を眺めながら進む過程には多くの発見や出会いが待っています。



■タイム気にせず自分なりのペースで

マラニックはレースとは違ってタイムを競うものではありません。一定のペースを保つ必要もありません。走ることもあれば歩くこともある。景色の良い所で休憩したり、写真を撮ったり……。自分なりのリズムで一歩一歩を重ねます。

やってみようと思えば、まず広域地図を見て大まかなコースを決め、そこからより詳細なルートを組み立てていきます。細かなルート設定では、紙の地図のほかにはウェブサイトを利用すると便利です。画面上の地図をルートに沿ってクリックしていくと目的地や通過ポイントまでの距離を調べることができる「キョリ測」などのサイトがあります。

ただし、地図だけを頼りにするのは危険です。中には歩行者は通行禁止の道路や橋・トンネルがあったり、悪路や草ぼうぼうの道もあったりします。できれば事前に下見をしてみるとか、地元の土地勘がある方に尋ねておくと安心です。

■走る・休むは3対1から4対1が目安

このほかコンビニ、トイレ、休憩のできる公園などのスポットも確認しておくといいでしょう。1人や数人ならば、ある程度行き当たりばったりでも構わないですが、大人数のグループで走る場合には安心です。

途中の休憩は30分走って10分休む(3対1)とか60分走って15分休む(4対1)、大体このくらいの比率を目安にするといいでしょう。その点を考慮してゆとりを持ったタイムスケジュールを組んでください。ちなみに今回私は5時間半かけて走りましたが、うち休憩は合計1時間という割合でした。

マラニックに出掛ける際、持ち物は必要最小限にとどめておきたいものです。体にフィットして走行中の揺れが少ない小型のリュック(写真1・右)にコンパクトに収めます。腰回りにポケットがあるタイプだと、小まめに使う携帯、アメなどの出し入れに便利です。ポーチを併用するのもいいでしょう。

■日差し・強風から体をガード

ウェア類では帽子と日よけ(写真2)は忘れずに。体温調整をつかさどる後頭部を直射日光から守ってくれます。腕には紫外線カット素材のアームカバー。体が冷えそうなきや風の強いときは、かさばらない超薄ジャケットを用意しておくといいでしょう。



【写真2】帽子に日よけを付けて後頭部をガード



【写真3】地図はジッパー付き保存袋に入れるといい

汗をかく季節には塩を補給用に携帯。足のけいれんを防ぎます。紙の地図などはジッパー付き保存袋に入れておくと、ポケットの中でも汗でくしゃくしゃになりません(写真3)。スイカ、パスモなどIC乗車券があれば、もしリタイアして電車などで帰宅する場合にはコンビニで飲み物を買うときにも1枚で済みます。

このほか、あると便利なものとしては、走りながらチューブから給水ができるハイドレーション(写真1・左)。容量2リットル程度の貯水パックをリュックに入れて使います。ちょっと本格的なようですが、いちいち出し入れしなくてもこまめに給水できます。

走行中に持っていく荷物のほかに、ゴールしてからの着替えなどの荷物があるときはどうすればいいでしょうか。

■自宅がゴールなら帰巣本能フルに発揮

スタート地点へ戻ってくるコースならば、保管場所に荷物を預けて出発し、ゴール後にピックアップ。コインロッカ

一、銭湯、ランニングステーションなどが主な場所です。ゴール後の打ち上げで利用する店に荷物を置かせてもらったこともあります。

スタートとゴールが別の地点である場合は、ゴール地点に先に荷物を送っておきます。運搬係を引き受けてくれる人がいれば車などで運んでもらいます。私は今回、先に移動した家族に持って行ってもらいました。

家から遠く離れて行くルートはちょっと心細くもあり、荷物運搬も調整が必要。でも、ゴール後にお楽しみが待っている場所を目指すのであれば、モチベーションもアップすることでしょう。行楽地の温泉につかって汗を流し、打ち上げで乾杯……みたいな締めくりができるマラニックの企画が盛り上がりますね。

行く先々で季節の風景を楽しみながらゴールを目指す

それとは逆に、電車やバスでスタート地点まで移動して走り出し、ゴールを自宅にする方法には安心感があります。帰巢本能をフルに発揮して頑張ることができます。ゴール後はすぐに休めるというのも利点です。

■おいしいものは完走後のご褒美に

お楽しみの要素も盛り込んで楽しく走るマラニック。でも普段のランニングコースとは違った場所を走る際には、行く先々での周りの人への気遣いも必要です。汗だくのランナー集団がお店などで固まっていたら不快な印象を与えかねません。

そんな意味でも、食べ物屋さんなどお店を巡ることを目的にというのは、あ

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 | 309.0 | 245.8 | | | | | 371.6 |
| | 416.3 | 771.3 | 1,181.7 | 1,561.3 | 2,040.0 | 2,417.7 | 2,726.7 | 2,972.5 | | | | | |
| 岡田 盛助 | 525.0 | 472.0 | 290.0 | 319.0 | 0.0 | 123.0 | 159.0 | 286.0 | | | | | 271.8 |
| | 525.0 | 997.0 | 1,287.0 | 1,606.0 | 1,606.0 | 1,729.0 | 1,898.0 | 2,174.0 | | | | | |
| 栗栖 貞行 | | | 279.0 | 259.0 | 239.0 | 201.0 | 301.0 | | | | | | 255.8 |
| | | | 279.0 | 538.0 | 777.0 | 978.0 | 1,279.0 | | | | | | |
| 増本 廣吉 | 284.0 | 214.0 | 282.0 | 339.0 | 255.0 | 146.0 | 176.0 | 137.0 | | | | | 226.6 |
| | 284.0 | 498.0 | 760.0 | 1,099.0 | 1,354.0 | 1,500.0 | 1,676.0 | 1,813.0 | | | | | |
| 堀池 一夫 | 185.0 | 225.0 | 232.0 | 214.0 | 221.0 | 230.0 | 191.0 | | | | | | 214.0 |
| | 185.0 | 410.0 | 642.0 | 856.0 | 1,077.0 | 1,307.0 | 1,498.0 | | | | | | |
| 芝本 鈴代 | 180.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 88.0 | 444.0 | 490.0 | 418.0 | | | | | 202.5 |
| | 180.0 | 180.0 | 180.0 | 180.0 | 268.0 | 712.0 | 1,202.0 | 1,620.0 | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 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 | 95.0 | | | | | | 100.4 |
| | 110.0 | 203.0 | 283.0 | 378.0 | 488.0 | 608.0 | 703.0 | | | | | | |

まり賛成できません。通過点で取る食事はゴールに向けて走るためのエネルギー補給。おいしいものを目指すのならば、ゴールの後に汗を流して着替えてから、完走のご褒美に。こうしたスタイルがランナーにふさわしい振る舞いではないでしょうか。

▽雨山通信

世界陸上男子マラソンはジュネーブのホテルで観ました。当然ながら日本の選手を追い続けるといった画面ではなくトップの選手を映していました。その他の競技ではさすがにヨーロッパの選手を中心に何度も同じ画面が放映されていました。

これまで海外旅行は韓国に2度いっただけなので、ヨーロッパの伝統の奥深さを感じました。また、逆に日本の良さも見えた気がします。ヨーロッパではバカンスの時期なので、昼食に予定していたレストランが休みだったり、日常品を買う店もほとんど閉まっていた。いけば困ったのは水でした。自販機はまったくなし、COOPも夕方6時には閉ま

ってしまうので、レストランで買うツアーのバスの運転手から買うしかありませんでした。しかも値段は500mmのペットボトルが1本3.5フラン(350円くらいでワインの方が安い!アルプスの氷河から流れる滝はあちこちに見られ、本当の「アルプスの水」が、まさに売るほどあるのにと疑問に思えました。

(今仁)



マッターホルン

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9時に新家の権河神社に集合、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くいけます。
 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としています。レース指向の会ではありません。
 体裁様々でも良いです。一度一緒に走りませんか?
 連絡先:
<http://www.rinku.zaq.ne.jp/bkjb400/>



えびす・だいこくマラソンにて