



# 泉南走ろう会

発行: 泉南走ろう会  
 連絡先:  
[http://www.rinku.zaq.ne.jp/bkjb400/51\\_sennan.html](http://www.rinku.zaq.ne.jp/bkjb400/51_sennan.html)

無料

## ▽例会予定

- 12月 8日(日) 9:00  
 集合場所 種河神社

忘年会のお知らせ!!  
 12月14日(土)  
 時間・場所は下記「忘年会に  
 ついて」を参照ください

- 12月14日(日) 9:00 (臨時)  
 集合場所: 種河神社  
 12月22日の例会は中止
  - 1月 1日(水) 6:00  
 初詣3社詣り  
 集合場所 種河神社
  - 1月12日(日) 9:00  
 集合場所 種河神社
  - 1月26日(日) 9:00  
 集合場所 種河神社
- ※この日は十津川マラソンがあります

## ▽お知らせ

石橋さん(泉南スポーツ店)から、12月20日を以てお店を閉められるとの連絡を頂きました。泉南走ろう会は、発足して40年近く経ちますが、初代会長の達さんや泉南市の先生方が中心になりフルマラソンの完走を目標に設立された会です。その間、長期に渡り機関紙の発行、会員の親睦等、泉南走ろう会発展ため色々とお世話頂きました。本当にありがとうございました。(岡田)

## ▽忘年会について

今年も残すところ1ヶ月足らずとなりましたが、例年通り例会の後、忘年会を総会と兼ねて行います。

最近のマラソンブームは、すさまじく、出場したくても出場資格を得ることが大変です。大会によっては、徹夜覚悟でパソコンと格闘しなければならない大会もあります。また、女性の参加者が多いこと等、最近のマラソン大会の様子も以前とは随分変わってきた様に思われます。

大会結果、来年の大会参加、練習方法、目標などをお酒の肴に盛り上がり楽しみたいと思います。

普段、中々例会に参加出来ない方も是非御都合の許される方は、御参加下さい。因みに、忘年会のみの参加でもOKです。

## 記

日時: 12月14日(土) 12時30分~  
 場所: 新家楠木台13号線「仁家」

(以前は「銀屋」)

会費: 4,000円程度

注) 参加される方は、  
 12月12日(木)まで必ず連絡をお願い致します。  
 連絡先: 岡田迄  
 090-8981-8904  
 以上

## ▽大会結果

- 平成25年11月3日(日・祝)  
 第29回泉南市りんくうマラソン大会  
 8km:  
 川島  
 栗栖  
 2km:  
 田中  
 第17回大阪・淀川市民マラソン  
 フル:  
 増本 4:10:13(4:00:12) 1315/4883  
 芝本 3:36:18(3:36:06) 17/793
- 平成25年11月10日(日)  
 第23回日置川リバーサイドマラソン  
 ハーフ: 岡田
- 平成25年11月16日(土)  
 第2回ダイヤモンドトレイルラン  
 36km:  
 岡田 5:32:22 56/282
- 平成25年11月17日(日)  
 第3回神戸マラソン  
 今仁

地点名 Point	スプリット(ネットタイム) Split (Net Time)	ラップ Lap	通過時刻 Time
1km	01:03:13 (0:58:58)	0:58:58	10:03:13
2km	02:00:10 (1:55:55)	0:56:57	11:00:10
3km	03:01:18 (2:57:03)	1:01:08	12:01:18
4km	04:06:27 (4:02:12)	1:05:09	13:06:27
nish	04:20:55 (4:16:40)	0:14:28	13:20:55

- 平成25年11月17日(日)  
 第21回泉佐野市民健康マラソン  
 8km: 西

## ▽大会予定

- 平成25年12月1日(日)  
 第26回龍神温泉木の郷マラソン  
 ハーフ: 岡田、堀池、和田、芝本
- 平成25年12月8日(日)  
 奈良マラソン2013  
 フル: 今仁、
- 平成25年12月23日(月・祝)  
 第25回加古川マラソン記念大会  
 フル: 芝本、
- 平成26年1月26日(日)  
 第38回十津川温泉郷「昴の郷」マラソン  
 ハーフ: 今仁、岡田、栗栖、堀池、芝本  
 10km: 西

## 太田

地点名 Point	スプリット(ネットタイム) Split (Net Time)	ラップ Lap	通過時刻 Time
10km	01:09:55 (1:05:40)	1:05:40	10:09:55
20km	02:14:41 (2:10:26)	1:04:46	11:14:41
30km	03:22:36 (3:18:21)	1:07:55	12:22:36
40km	04:37:01 (4:32:46)	1:14:25	13:37:01
Finish	04:52:14 (4:47:59)	0:15:13	13:52:14



## 小川

地点名 Point	スプリット(ネットタイム) Split (Net Time)	ラップ Lap	通過時刻 Time
10km	01:16:59 (1:15:10)	1:15:10	10:16:59
20km	02:37:07 (2:35:18)	1:20:08	11:37:07
30km	04:08:03 (4:06:14)	1:30:56	13:08:03
40km	05:37:32 (5:35:43)	1:29:29	14:37:32
Finish	05:55:26 (5:53:37)	0:17:54	14:55:26



- 平成26年2月16日(日)  
 第21回泉州国際市民マラソン  
 フル: 今仁、岡田、川島、栗栖、堀池、田中、
- 2014年3月2日(日)  
 淀川 寛平マラソン 2014  
 フル: 今仁

## ▽エントリー可能大会

- 2014年2月2日(日)  
 和歌山県(上富田町)  
 第19回 adidas・紀州口熊野マラソン  
 42.195km, ハーフ  
 締切: 12/12
- 2014年2月23日(日)  
 京都府(宇治市)  
 第30回記念宇治川マラソン  
 ハーフ(定員1200人), 10km(定員1000人), 5km(定員1200人)

締切：12/20  
 ●2014 年 3 月 9 日(日)  
 大阪府(寝屋川市)  
 寝屋川ハーフマラソン 2014  
 ハーフ、クォーター、3km、1.5km  
 11/29：残り 900 名

**▽大会完走記**  
**日置川リバーサイドマラソン**  
 11 月 10 日(日)

岡田

この大会は、田辺インターから 30 分程南に走った所に位置する日置川を上流に向かって走る平坦なコースで表彰も年代別(60 才)があり上手に行けば表彰台(6 位)に上がれるのではとの甘い考えで参加を決めました。当日は雨の予報で家を出る頃は、まだ、降っていませんでしたが、会場に着く頃には、ポツポツ降り始めスタート時は本降りですぐの雨の中のレースとなりました。

スタート前参加者名簿を見てみると和歌浦ベイマラソンの上位者が何人か居られたので今回は 40 分前後で走れば間違いなく入賞出来るであろうと思いながら走り、折り返し点でゼッケンを見て 6 位か 7 位の際どい所にいる事を確認し、何とかあと一人を捉え様と頑張りましたが、残念ながら後ろ姿を捉える事が出来ませんでした。結果年代 7 位で表彰には至りませんでした。私のタイムは、1:45:27 で 6 位が 1:43:20 でした。

レース後は、ゴール近くの日置川温泉「渚の湯」の入浴券を頂き温泉に入り飲みたいビールを我慢し車で一人淋しく帰りました。

**第 2 回ダイヤモンドトレイルラン 2013**  
 11 月 16 日(土)

岡田



先週の日高川に続き今回も一人で何年振りかの電車での参加となり当麻寺に 7 時半までに付かないと間に合わないため 4 時起きとなりました。

このダイヤモンドトレイルコースを何年か前に栗野原さんと堀池さんが走られています、その時は多分トレイルランではなく山岳マラソンか縦走等と言って行われていたのではないかと思います。また、大会によってスタート場所と距離が少し違っている様です。

スタートは 8 時半から 80 人程の 3 分毎のウェイブスタートし、直ぐに急な登りで二上山(517)へ、そして急な丸太階段を少し下った後は、約 10km 先の大和葛城山頂(959)までまた丸太階段をひたすら登ったと思えば今度は滑りそうな急な石段を下り水越峠(520)へ、ここからは林道を走った後再び急な丸太階段で金剛山山頂のエイド(1125)へ、此処で約 21km、これでこの大会の最大のポイントをクリアー、後は多少の登りはあるもののゴールの紀見荘までは下りとなり何とか 6 時間は切れそうと油断し、木の根に乗り滑り転倒してしまおうが、大した事もなく走りですが、さすがに 30km 近くなると足も重たく下りでもスピードが出なく、少しの登りでも歩いてしまう様な状態でおまけにランナーもバラバラで前にも後ろにも全くランナーが見えなく道を間違っていないか不安で立ち止り後ろからランナーの来るのを確認し、走りだす。しばらくするとアスファルト道に出て案内の方にラスト 2km 程ですと告げられホットすると共に後は、風呂に入り美味しいビールが飲みたい一心でゴールテープを切る。

タイム 5 時間 32 分 27 秒 58 位/306 名(完走者) 尚、1 位タイムは、3 時間 44 分 24 秒でした。

参加者もやはり若いの方が多かった様です。

**第 3 回神戸マラソン**  
 11 月 17 日(日)

今仁

太田さんが神戸に引っ越してからはた



まにマラソン大会で出会うくらいである。スパルタスロン大会に出場する資格のひとつである 100km 10 時間半をクリアしたあと体調をこわしてあまり走れなくなったようだ。

荷物を預け、仮設トイレと一緒に並んで話しているうちに太田さんのお父さんの年齢が私と同じであることを知った。若い。8 時 50 分までにスタートブロックに並ばないと最後尾に並ぶようとアナウンスがあった。もう 8 時 45 分になっていた。前には 10 人ほどランナーが並んでいる。一人 1 分としても間に合わない。「大」がいたら完全にアウトである。太田さんはたまたま「またこのあたりで会いましょう」と言い残して公園のどこかへ走って行った。

あきらめて列から離れるランナーが始めた。20m ほど離れたトイレの方が空いてきたのでそちらに行くと並ばずにトイレに入れた。これまで 40 分近く並んだのはいったい何だったのか。

太田さんと B ブロックの最後尾に入ったのはスタート 10 分前だった。ストレッチする隙間もなくあわただしくスタートとなった。5 分ほどでスタートラインを通過しても狭い道をランナーが埋め尽くして、なかなか自分のペースにならなかった。

2km で A ブロックからスタートした小川さんに追いついた。2、3 日前から風邪をひいていて熱が下がらないということだったがもう汗をかいていて辛そうだった。



5km で今朝、新快速の中で知り合った H さんの背中が見えた。チャリティランナーは背中に本名が大きく書かれたゼッケンをしているのですぐにわかる。走り始めて 3 年で 69 歳ということだった。先月の大阪マラソンを 4 時間 40 分くらいで走っているそうだが、4 時間を切るくらいのペースでなかなか追いつかなかったが鉄人 28 号のモニュメントの付近で追いついた。

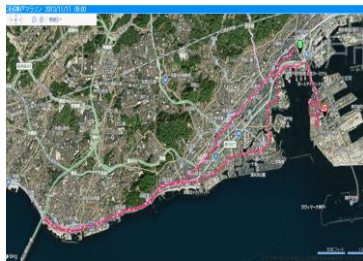
明石海峡大橋を折り返してすぐに橋に向かう太田さんが手を振っているのに気が付いた。キロ 9 分で完走を目指している割には速い。自分の方が遅いのか。

5 分のロスタイムを入れてグロスタイムで 4 時間切りが目標だった。直前の L

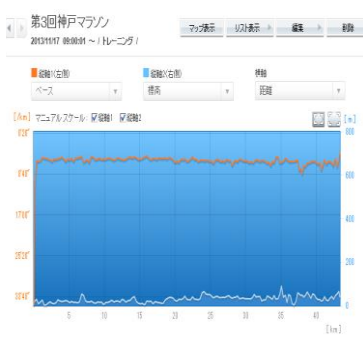
T 練習からの予想タイムはは3時間57分で、体重も理想体重の59kgを割り込む日も増えた。20kmまでは予定どおりだったのだが、中間点で2時間をわずかに越していた。

須磨浦公園を越えたからキロ当たり6分を超すようになり望みがなくなった。4時間切りどころか今年のワーストタイムで4時間20分もかかってしまった。ゴール後はやばやと会場を後にしたので、太田さんは4:48、小川さんはワーストタイムながら5:55くらいで完走したことを後でメールで知った。

初めての神戸マラソンだったが楽しく走ることができた。沿道の応援が途切れなかった。須磨浦海岸には大漁旗をあげた船がいく艘も見えた。貨物列車が汽笛を鳴らしながら通過。ポートアイランドも神戸の雰囲気堪能できた。神戸には片道2時間かけて3年間通勤していたのだが、こんな素晴らしいコースがあるのにこの頃なぜ神戸の街を走らなかったのだろうか。



コース



高低差

**▽立ち読み**

**数字でラン**

Q. フルマラソン完走で体重はどのくらい落ちる?

ツイート 15 | おすすり 70 | おすすり | チェック | 投票に送る

ア)1kg以下    イ)2kg    ウ)3kg以上

**落胆しそうな数字だけれど**

答えは1kg以下です。

ランニングを趣味にしている人たちの落胆の声が聞こえてきそうですが、実際には1kgどころかせいぜい100g程度なのです。手元の計算式によると、体重60kgの人が42.195kmを完走すると、112.5gの体重減という数値が算出されます(汗など水分の出入りは考慮に入れないものとします)。

**消費カロリーは体重×距離**

では、最初にランニングと消費カロリーについてお話ししましょう。一般的には、体重に走った距離の数字をかけると、消費カロリーになると言われています。

例えば60kgのAさんが10km走ったとします。

$60 \times 10 = 600$ で、約600kcal(ご飯4杯分に相当)の消費です。

従ってフルマラソンを走った場合は、 $60 \times 42.195 = 2531.7$  kcalで、約2500kcal(ご飯16杯半!)の消費になります。

では、Aさんが消費した2500kcalは体脂肪何gに相当するのか……。

脂肪1gあたり7.2kcalや9kcalなど、いろいろな数値がありますが、中間あたりをとって8kcalで計算することにしましょう。

$2500 \text{ kcal} \div 8 \text{ kcal} = 312.5 \text{ g}$

ここで「おつ、約300gも減ったことでしょう。ところが残念なことに、減るのは300gではなく、前述した通り約100gが正解です。

**グリコーゲンも消費**

その種明かしをしましょう。実際のランニングに使うエネルギーは、体脂肪だけではなく、肝臓や筋肉に貯蔵されているグリコーゲンも並行して使われます。

もしAさんがグリコーゲンを2500kcal貯蔵できる人であれば、体脂肪を使うことなくゴールできることとなりますが、実際はAさんに限らずどんな人でもグリコーゲンは1600kcal前後しか貯蔵することができません。たとえレース前にどれだけ暴飲暴食しても、この数値はほとんど変わりません。

つまり、 $2500 \text{ kcal} - 1600 \text{ kcal} = 900 \text{ kcal}$

この900kcalに体脂肪が使われるのです。

よって、 $900 \text{ kcal} \div 8 \text{ kcal} = 112.5 \text{ g}$

ということで、112.5gの消費となるわけです。

**体重減らすならランニング**

では、冒頭でお話したランニングはダイエットに最適である理由に移りましょう。このAさんの例は、フルマラソンのレースという特殊な状況下で計算したものです。

一般的に、ランニングをしている人が日々の練習のためにわざわざグリコーゲンを最大値まで貯蔵してから走っているのでしょうか。おそらくグリコーゲンは日常生活に必要な量をほぼ日常生活のためだけに使い切っているはず。そう考えると、走って消費したエネルギーはやはり体脂肪の消費だと言うことができます。

ですからAさんが1kg(1000g)のダイエットを達成するには

$1000 \text{ g} \times 8 \text{ kcal} = 8000 \text{ kcal}$

ここで、前に紹介した消費カロリーは体重×走った距離という式を思い出してください。体重60kgの人が8000kcalを消費するのに必要な距離は

$8000 \text{ kcal} \div 60 \text{ kg} = 133.3 \text{ km}$

つまり、約133km走ればよいのです。133km走ろうと思ったら、1週間に3回トレーニングを入れ、毎回10kmというメニューを組めば、1か月(4週間プラスアルファ)で達成です。

これを半年続けたら、6kgの減量につながります。仮にこの倍の量を走ることができたら、3か月で達成が可能です。

**脂肪6キロはペットボトル15本**

さてさて、この6kgの体脂肪、どのくらいの量になるか想像がつかますか?

何と500ccのペットボトル15本分にもなるのです(体脂肪の比重を0.8で計算)。それでも「そんなに走らなければいけないの」という読者の皆さん、ここで提案したのは摂取カロリーを減らさなかった場合の数値です。

もし、1 日にご飯 1 杯分 (150kcal) だけ摂取を制限したとしましょう。1 か月でさらに 560g の脂肪が体から消える計算になるのです。この作戦も同時に実行できれば 1 か月で約 1.5kg、半年で約 9kg もの減量が可能になるのです。

現在では、着けて走るだけで距離やスピード、消費カロリーまで計算し、表示してくれる便利な GPS 機能付きランニングウォッチも手頃な価格で登場しています。

走りやすい季節になりました。スポーツの秋でもあります。皆さんも一緒に外に走りに出てみませんか？ 半年後、違う自分に会えるかもしれませんよ。

**筆者プロフィール**

岩本能史 (いわもと・のぶみ)

1966 年、横浜市生まれ。ランニングチーム「Club MY☆STAR」代表として市民ランナーを指導。自身はウルトラマラソンランナーとして活躍し、アメリカのバッドウォーター・ウルトラマラソン (217 キロ) では 5 位となった。普段は皇居、隅田川テラスで走り、週に 1 度は小田原から東京まで 90 キロの東海道 RUN も。趣味はフクロモモンガ、カメレオン、ヤモリといった小動物の飼育。ブログはこちら

(2013 年 10 月 15 日 読売新聞)

**▽大会案内**

この大会は走られた方がいますが、面白そうな大会なので紹介させていただきます。

**第 3 回 神戸六甲縦走トレイルラン 2014**

垣間見える神戸市街の絶景を楽しみながら走る。爽快感あふれるコース！

開催日 3 月 15 日 (土)

コース 須磨浦公園一鉢伏山一旗振山一鉄拐山一高倉台一柵尾山 一横尾山一須磨アルプス一妙法寺一高取山一鶴越一菊水山一鍋蓋山一犬蔵寺一市力原一摩耶山一杣谷峠一記念碑台一ガーデンテラス一六甲山頂一魚屋道一ロープウェイ有馬温泉駅

距離 42 km

**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
仁 正義	416.3	355.0	410.4	379.6	478.7	377.7	309.0	245.8	438.7	501.0	374.9		389.7
田 盛助	525.0	472.0	290.0	319.0	0.0	123.0	159.0	286.0	370.0	456.0	406.0		309.6
本 鈴代	180.0	0.0	0.0	0.0	88.0	444.0	490.0	418.0	500.3	436.0	530.0		280.6
梶 真行			279.0	259.0	239.0	201.0	301.0	150.0	302.0	241.0	210.0		242.4
本 鹿吉	284.0	214.0	262.0	339.0	255.0	146.0	176.0	137.0	203.0	186.0	310.0		228.4
池 一夫	185.0	225.0	232.0	214.0	221.0	230.0	191.0	224.0	211.0	109.0	151.0		199.4
野 隆盛	154.0	165.0	102.0	136.0	129.0	137.0	123.0	100.0	102.0				127.6
田 年弘	119.0	98.0	144.0	144.0									126.3
酒 光夫	138.0	120.0	99.0	106.0									115.8
和 秀	110.0	93.0	80.0	95.0	110.0	120.0	95.0	20.0	0.0	70.0	95.0		80.7

締切 2 月 14 日

スタート時間 8 時 30 分より  
ウェーブスタート

制限時間 8 時間 (予定)

参加料 7,000 円

**▽雨山通信**

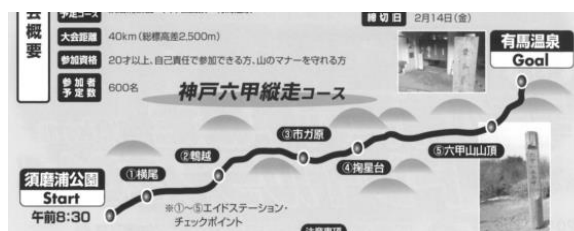
なぜ年をとると時間の経つのが速くなるのかということについてはいろいろな学説があるそうです。

その中のひとつに「ジャネの法則」というのがあります。これは 10 歳の子供にとって 1 年間はこれまでの人生の 10 分の 1 だが、50 歳の人間には 50 分の 1 に過ぎない。だから年をとると時間は短く感じるようになるというものです。

何回も参加した大会は 1 年前に走ったはずなのに、何週間前かのように走ったような気がする事が良くあります。これも同じことでしょうか？

今年も 1 年間お世話になりました\_(.\_)\_

(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 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/>