



泉南走ろう会

発行: 泉南走ろう会
 連絡先:
http://www.rinku.zaq.ne.jp/bk/bkf400/51_sen/sennan.html

▽例会予定

- 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
- 2 月 9 日 (日) 9:00
集合場所 種河神社
- 2 月 23 日 (日) 9:00
集合場所 種河神社



- 2014 年 3 月 2 日 (日)
くまとりロードレース
クォーター:
- 2014 年 4 月 12 日 (土)
第 9 回天女の羽衣伝説ウルトラマラソン
フル: 今仁、岡田、堀池、和田
- 平成 26 年 4 月 20 日 (日)
とくしまマラソン 2014
フル: 川島

▽大会結果

- 平成 25 年 12 月 1 日 (日)
第 26 回龍神温泉木の郷マラソン
芝本さん入賞!!
ハーフ:
岡田 1:44:03 8/42 84/287
堀池 1:51:57 14/42 132/287
川島 2:07:04 37/49 206/287
芝本 1:47:26 5/20 108/287
田中 2:08:48 12/20 214/287

- 平成 25 年 12 月 8 日 (日)
奈良マラソン 2013
フル:
今仁 4:13:36 2920/7877
(4:10:18)
- 平成 25 年 12 月 15 日 (日)
紀美野町マラソン
クォーター:
川島 57:57 51/129
- 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 3:35:50 8/122 689/3104

▽アンケート特集 (いった年きた年)

- ①去年印象に残ったこと、反省
- ②今年の目標

増本

寒い日が続きます。毎月の会報楽しみにしております。さて昨年は私にとり最高の年でした。

①泉州マラソン四時間切り
淀川マラソン四時間少しで走れた事、

②泉州で 2 時間 55 分を切る事、酒を控えて頑張りたいと思います。



走ろう会の皆様酔っぱらいの私ですが、今年もよろしくお祈りします。

栗栖

明けましておめでとうございます。昨年の 2 月初め頃、市民体育館で当会の会報を目にして、早速 2 月 24 日から例会に参加させて頂きました。あれから早、10ヶ月・・・。

お蔭で楽しく走ることが出来ました。ありがとうございます。

①当会の感想は

- ・月間 400km 以上走ってる人がいることにびっくりした。
- ・毎月のようにウルトラマラソンに参加している超人がいた。
- ・70才を過ぎてなお、フルをサブフォーで走る鉄人がいた。
- ・幾度のケガにも負けずコツコツ練習に励む人に感心した。

以上のような刺激をもらい、GPS 機能付き時計を購入したこともあり月間走行距離も 100km 位増えました。

- ②「私のモットーは、楽に走って、美味しい酒を飲むことです。」
そのためには、今年もしっかり走りこんで結果を出し、美味しい酒を飲みたいと

■ハーフ一般男子60歳以上

種目別 順位	ナンバー カード	氏名	タイム (グロス)	タイム (ネット)	総合 順位
1/42	2401	小西 健雄	1:31:39		31/287
2/42	2445	岩本 繁夫	1:37:55		54/287
3/42	2446	新田 武久	1:38:07		56/287
4/42	2420	宮下 正	1:38:43		59/287
5/42	2408	佐藤 敏幸	1:39:57		64/287
6/42	2427	瀬戸 勉	1:41:01		67/287
7/42	2421	白根 忠夫	1:42:55		78/287
8/42	2412	岡田 盛助	1:44:03		84/287
9/42	2436	長井 孝夫	1:45:06		91/287
10/42	2437	大西 祐也	1:47:05		103/287

■ハーフ一般女子50歳以上

種目別 順位	ナンバー カード	氏名	タイム (グロス)	タイム (ネット)	総合 順位
1/20	2817	今村 久美	1:41:45		71/287
2/20	2821	小野田 洋子	1:42:36		77/287
3/20	2816	中川 恵美子	1:46:09		99/287
4/20	2814	江口 由美	1:47:25		107/287
5/20	2803	芝本 裕代	1:47:26		108/287
6/20	2819	小島 陽子	1:49:08		119/287
7/20	2815	小林 啓子	1:55:12		148/287
8/20	2807	藤岡 智美	1:58:34		171/287
9/20	2813	大滝 美智子	2:01:31		184/287
10/20	2806	巖砂 かおる	2:02:10		190/287

▽大会予定

- 平成 26 年 1 月 25 日 (土)
加古川みなもロード5の倍数マラソン
30km: 川島
- 平成 26 年 1 月 26 日 (日)
第 38 回十津川温泉郷「鼻の郷」マラソン
ハーフ: 今仁、岡田、栗栖、堀池、芝本
10km: 西
- 平成 26 年 2 月 16 日 (日)
第 21 回泉州国際市民ラン
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
- 2014 年 3 月 2 日 (日)
篠山 ABC マラソン 2014
フル:

思っています。本年もよろしくお願ひします。

岡田

①4 月中頃から約 3 カ月左足故障で思う様に走れなくなった事や 8 月の珠洲トライアスロンに参加し、宿泊先の焼き肉で食中毒になり 10 日程外出も間々ならなかった事。

足や腰の悪い(痛い)時は、思い切っで走るのを止める休養する。

②関東又は、東北地方の大会に参加する事(マラソン又はトレイルラン)

今仁

①長崎橋湾岸スーパーマラニック 273 で 2 年越しのリベンジに成功するもゴール後に温泉で倒れて救急車で病院に運ばれて入院したこと。

②今年は出場大会をしぼって量より質に変えて泉州マラソンで久しぶりにサブフォーを目指したい。萩往還 250 km も久しぶりに完走したい。

4 7 都道府県フルマラソン走破も残り 3 県(青森、山形、宮城)ですが、達成するのがもったいなく思えるので 4 7 都道府県走破は来年でもいいかなく思っています。

▽忘年会

1 2 月 1 4 日(土) 仁屋にて行われました。

午前 9 時に種河神社に集合して新滝の池からミカン畑を軽く走った後、総会兼忘年会となりました。



本大会には 3 年ぶりで 3 回目の参加となりました。6 時に新家駅に集合し、岡田さん運転の車で、堀池さん、芝本さんと一緒に一路竜神温泉へ。さすがに、朝の空気は冷たく、龍神への途中では、-2 度と表示している道路標識もありました。

龍神温泉に到着後、少し時間もあったので、「季楽里」の暖房の利いた更衣室でしばし休憩。開会式が始まるころには、温かな日差しとなってきました。

現地集合の田中さんも加わり、抽選で景品が当たることを念じておりましたが、残念ながら、泉南走ろう会からは誰一人、しいたけなどの特産物にありつけず閉会式の抽選に期待し、スタートを待つばかりとなりました。(ちなみに閉会式後の抽選も全員はずれでした)

龍神マラソンのコースは、御存じのとおり、前半は上りが続き、折り返しからは下りが続く難コースです。特に、〇キロからの上りは「辛い辛い」「歩こう」「やめよう」と思うくらいの坂が続きます。ここを、上りきれば、折り返しまで、なんとかなるだろうと思うのですが、肉体的に精神的にも疲れきります。

折り返しを過ぎれば、これだけの坂を上ってきたのかと思うくらいの下り坂。でも、途中、1 か所、大きな上り坂があるので、下りでへばった足には一層応え「ヘコヘコ」でゴールイン。

ゴールした後は、無料で配布されているお茶がゆをいただき、温泉へ。タイムが遅い私が行く頃には、温泉は芋の子を洗うような混雑ですが、龍神温泉の醍醐味、「ぬるぬるした美人湯」は最高です。みんなが、更衣室で待っていているのを知りながら、あわてずさがずゆっくり温泉を堪能してきました。

記録は 2 時間 7 分 4 秒・自分でもびっくりのハーフワースト記録です。最初に参加した時と比べても、9 分ほど遅くなっています。歳には勝てないのか? サボっていた報いなのか? ちょっと打ちひしがれて、明日からではなく、来年から頑張ろうと考えています。

ちなみに、今後は、12/15 紀美野町マラソン(クォーター)、1/25 加古川みなもロード 5 の倍数マラソン(20k)、2/16 泉州国際マラソン(フル)、4/20 徳島マラソン(フル)と目白押し。おじさんには辛いスケジュールとなってしまいました。

この大会の前身「大仏マラソン」ハーフは過去 2 回参加したが、フルマラソンとなってからは初めての参加となった。今年 9 回目のフルマラソンである。川内選手は来週の防府読売で 10 回目だろうか? フルマラソンの出場回数では負けてしまったと考えていたらウルトラマラソンがあったのに気がついた。今年はフルマラソンのほかにウルトラマラソンを 6 回走っていた。他にリレーマラソンで 4 2 km ほど走っている。走りの内容は比較することだけでもおこがましいが、フルマラソン以上の大会の参加回数だけは勝っている。大会で走った距離は川内選手が 900 km 弱に対して、1150 km、そして走った時間は 3 倍くらいだろう。我ながら良く走ったと思う。



そのフルマラソンだが今年は 1 度も 4 時間を切れないでいる。前回の神戸マラソンは前半飛ばし過ぎで失速したので今回は前半抑えて走ることにした。前半はアップのつもりでキロ 6 分で行き、後半を 1 時間 50 分前後で走るという作戦だった。中間点までは他のランナーに追い越されても絶対追い抜かないように走る。鴻ノ池陸上競技場の外周道路から出発してすぐに直線の下り坂がつづく。スタート地点まで 3 分半ほどかかった。1 km ほどで 4 時間のペースランナーの女性二人が追い越して行った。後ろにいるとは思わなかった。おそらくグロスタイムでの 4 時間切りをめざして前半速いタイムで走ると思われたのでついて行くことはしなかった。



走るシカない

▽大会完走記

龍神温泉木の郷マラソン
2013. 12. 1

川島

奈良マラソン 2013
2013. 12. 8

今仁

平城宮跡の最初の折り返しに向かう途中で後ろから声をかけられた。K さんだった。5 月の「とやま清流マラソン」であって以来だった。K さんが神戸に転勤で

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	438.7	501.0	374.9	248.9	378.0
	416.3	771.3	1,181.7	1,561.3	2,040.0	2,417.7	2,726.7	2,972.5	3,411.2	3,912.2	4,287.1	4,536.0	
岡田 盛助	525.0	472.0	290.0	319.0	0.0	123.0	159.0	286.0	370.0	456.0	406.0	207.0	301.1
	525.0	997.0	1,287.0	1,606.0	1,606.0	1,729.0	1,888.0	2,174.0	2,544.0	3,000.0	3,406.0	3,613.0	
芝本 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
	180.0	180.0	180.0	180.0	268.0	712.0	1,202.0	1,620.0	2,120.3	2,556.3	3,086.3		
栗栖 貞行			279.0	259.0	239.0	201.0	301.0	150.0	302.0	241.0	210.0	230.0	241.2
			279.0	538.0	777.0	978.0	1,279.0	1,429.0	1,731.0	1,972.0	2,182.0	2,412.0	
増本 鹿吉	284.0	214.0	262.0	339.0	255.0	146.0	176.0	137.0	203.0	186.0	310.0	224.0	228.0
	284.0	498.0	760.0	1,099.0	1,354.0	1,500.0	1,676.0	1,813.0	2,016.0	2,202.0	2,512.0	2,736.0	
堀池 一夫	185.0	225.0	232.0	214.0	221.0	230.0	191.0	224.0	211.0	109.0	151.0	210.0	200.3
	185.0	410.0	642.0	856.0	1,077.0	1,307.0	1,498.0	1,722.0	1,933.0	2,042.0	2,193.0	2,403.0	
和田 年弘	119.0	98.0	144.0	144.0									126.3
	119.0	217.0	361.0	505.0									
西野 隆盛	154.0	165.0	102.0	136.0	129.0	137.0	123.0	100.0	102.0	94.0	121.0	112.0	122.9
	154.0	319.0	421.0	557.0	686.0	823.0	946.0	1,046.0	1,148.0	1,242.0	1,363.0	1,475.0	
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	20.0	0.0	70.0	95.0	70.0	79.8
	110.0	203.0	283.0	378.0	488.0	608.0	703.0	723.0	723.0	793.0	888.0	958.0	

▽兩山通信

目標にしている47都道府県フルマラソンの旅も残り3県となりました。昨年は仕事も完全にフリーとなり新しく走った県は佐賀、千葉、石川、富山、福島、新潟、岩手、秋田と8県を数えました。

年金生活につき遠征の経費は安く抑えるためにpeah航空や深夜バスを使用しました。ホテルもなるべく5千円以下に押さえました。昨年はアペノミクスのおかげでさやかに始めた株で小遣い程度の儲けがあったのも助かりました。わずかしかなかった株ですが、シューズ1足分くらい値上がりしたところですぐ売ってしまうのが貧乏人の悲しいところで、もう1カ月持っていたら「倍返し」出来ていたのにとくやしい思いを何回もしました。ただ元金が減らなかったのだけは助かりました。お金は大金持ちに集まるものようです。

各地で観光するのも楽しみです。5月、6月でもまだ雪を頂いている磐梯山や岩手山の美しい姿も感動しました。今年は女房も定年退職するので、車を買って2人と2匹で各地のマラソン大会に行くのが夢です。

(今仁)

《泉南走ろう会》平成25年度収支報告書

日付	項目	収入	支出	残高
	前年度繰越	10,496		10,496
	年会費(10名@2,000円)	20,000		30,496
	総会残金	400		30,896
12月23日	年会費(吉野谷氏)	2,000		32,896
12月31日	年会費(山瀬氏2年分)	4,000		36,896
"	年会費(増本氏)	2,000		38,896
2月10日	年会費(石井・小酒氏)	4,000		42,896
2月17日	年会費(大田・西田・真鍋氏)	6,000		48,896
"	泉州マラソン打ち上げ残金	1,337		50,233
3月24日	年会費(平畑・栗栖氏)	4,000		54,233
4月13日	会報費(12~3月)		11,000	43,233
6月9日	年会費(住吉氏)	2,000		45,233
7月14日	退職祝い記念品(岡田・田中氏)		4,000	41,233
"	退職祝い会費金	8,110		49,343
"	年会費(宮下)	2,000		51,343
10月27日	和歌浦へイマラン打上残金	900		52,243
11月10日	会報費(4~9月)		17,400	34,843
12月8日	年会費(小川さん)	2,000		36,843
12月14日	会報費(10~12月)		8,400	28,443
	合計	69,243	40,800	28,443

収入		支出	
前年度繰越	10,496	会報発行費	36,800
年会費(2000X22,4000X1)	48,000	退職祝い記念品	4,000
打上余り	10,747	翌年繰越	28,443
合計	69,243	合計	69,243

会長 岡田 盛助

