



# 泉南走ろう会 *Since 1981*

発行: 泉南走ろう会

連絡先:  
[http://www.rinku.zaq.ne.jp/bkjb400/51\\_sen/sennan.html](http://www.rinku.zaq.ne.jp/bkjb400/51_sen/sennan.html)

## ▽例会予定

- 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
- 3月 9日 (日) 9:00  
集合場所 種河神社
- 3月 23日 (日) 9:00  
集合場所 種河神社

## ▽大会結果

- 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  
30 km:  
川島

- 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:  
栗栖 1:40:59 7/32  
増本 1:47:40 12/32  
芝本 1:51:05 6/75 **入賞**  
岡田 1:56:23 16/32  
今仁 1:57:19 20/32

## ▽大会予定

- 2月 16日 (日)  
第 21 回泉州国際市民マラソン  
フル: 栗野原、今仁、岡田、川島、栗栖、西、西田、堀池、増本、和田、田中、
- 3月 2日 (日)  
淀川 寛平マラソン 2014  
フル: 今仁
- 3月 2日 (日)  
篠山ABCマラソン 2014  
フル:
- 3月 2日 (日)  
くまとりロードレース  
クォーター:
- 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
- 4月 20日 (日)  
とくしまマラソン 2014  
フル: 川島
- 5月 2日 (金) ~4日 (日)  
第 27 回山口 100 萩往還マラニック  
250km: 今仁

## 大当たり続出(昴の郷マラソン)

表彰式のあと2大会連携キャンペーンとして龍神と十津川の両方に参加したランナーを対象にした抽選会がありました。泉南走ろう会で資格のある人は3名でしたが全員当選となりました。その後行われた餅まきでも芝本さんの餅に番号が書かれていてここでも日本酒が当たり6位入賞賞品、ホテルペア宿泊券、日本酒を獲得しました。



6位入賞の芝本さんはペア宿泊券



岡田さんは宿泊割引券



堀池さん(代理: 増本さん)は焼酎



餅まき(十津川観光協会HP)

## 泉州マラソンのお知らせ

大会まで2週間程となりましたが、参加される方は風邪等引かない様に注意してください。

当日の集合場所は何時もの様に浜寺公園内中央売店テラスにお願いします。また、大会終了後、ゲートタワービル20階「まる」にて5時30分より打上げ会を行います。

**打ち上げに参加される方は事前に岡田さんに連絡をお願い致します。**

### 大会参加予定者

増本、栗野原、堀池、栗栖、今仁、川島、西、和田、西田、田中、岡田

## ▽エントリー可能大会

- 3月 9日 (日)  
第 8 回岩出マラソン  
15km, 5km, 3km, 2km
- 3月 21日 (金)  
第 4 回 淀川国際ハーフマラソン  
ハーフ, 10km, 3km
- 4月 6日 (日)

## ほんちょこトレイル高野山

(旧トレイルラン高野山町石道)  
約 19km

- 5月 3日 (土)  
第 22 回武庫川ユリカモメウルトラ 70km  
マラソン
- 11月 15日 (土)  
ダイヤモンドトレイルラン 2014

**▽完走記**

**昴の郷十津川マラソン**

1 月 25、26 日

岡田 盛助



十津川村で始まった、この大会も今回で第 3 8 回大会となり結構古い大会です。初めて参加したのが、2000 年の 24 回大会、それ以来 28 回大会を除いて毎年参加、今回で 14 回目となります。今回は毎年参加しているメンバーと少し違ったメンバーの参加となりました。当初参加予定だった西さんは仕事の都合で、又堀池さんも不参加となり代わりに増本さん、今仁さん、初めての栗栖さん、芝本さん岡田の 5 名、何時もの様に川湯温泉の仙人風呂に入り宿泊先の「吉乃屋」へ、栗栖さんによると 10 年程前に家族旅行で宿泊した事があるとの事でした。



大会には 3 年続けて高石ともやさんが招待されていて何時もの様に大会を盛り上げておられましたが、走られたのかは分かりません。

今年からは、十津川マラソンと龍神マラソンが共催する形で行われ両大会に参加した選手のための抽選会がレース後行われ色々な景品が用意されていて泉南走ろう会から参加した増本さん、芝本さん、岡田の 3 人に焼酎、昴の郷ペア宿泊件、十津川郷宿泊割引券(1 万円)が当たりました。又、その後の餅まき大会でも番号付き餅を拾った芝本さんが日本酒をゲットされました。又、栗栖さんと増本さんで同じ餅の奪い合いの話が帰りの車の中であり大笑いとなりました。

走るだけでなく色々楽しい催しが工夫された大会であり参加者が 500 名余りの大会にも関わらず長く続いている理由の一つかもしれません。次回も是非参加したい大会でもあります。



尚、成績ですが、芝本さんが女子年代の部で 6 位に入賞され、男子年代の部で入賞が期待されていた栗栖さんが惜しくも 7 位で入賞を逃しました。また、増本さんが昨年の反省を生かし自己ベストの好タイムで完走されました。今仁さん、岡田はマイペースで何とか 1 時間 50 分台で完走する事が出来ました。

**▽十津川村観光協会HPから抜粋**

**昴マラソン**

1 月 26 日(日)「第 3 8 回昴の郷マラソン大会」が行われました。

昨年に続き、ゲストに高石ともやさんをお迎えし、明るく朗らかな高石さんが大会を盛り上げ、心温まる大会となりました。

大会前夜からの雨も止み、朝は幻想的な霧に包まれました。

大会が始まる頃には霧も晴れ渡り、当日は約 500 人のランナーが、冬の十津川を駆け抜けました。



ランナーに声援を送る高石ともやさん



平谷 ほっと十津川さん前 給水所  
パンダ焼きもありました♪



昴マラソン屋台

地元の婦人会の皆さんが、温かいうどんやカレーなどを朝早くから準備してくれていました。



昴マラソン屋台

地元のおかあさん手作りのお寿司やお餅が並びます。



昴マラソン餅まき

マラソン大会の最後は恒例の「餅まき」！お餅やお菓子が投げられると、大きな歓声が沸きました。

ランナーの皆様 ご参加ありがとうございました。懸命に走る姿に元気を頂きました。

ぜひ、また来年もお越し下さいませ。

高石ともやさん お越し頂きありがとうございました。

NTTドコモさん ライブ中継ありがとうございました。

ボランティアスタッフの皆様 ご協力ありがとうございました。

大会スタッフの皆様 大変お疲れ様でした！



**▽立ち読み**

**マラソン 30 キロの壁克服**

**粘りが身につく体づくり**

ランニングインストラクター 齊藤太郎

マラソンレースでいつも 30 キロを過ぎたあたりからペースダウンしてしまう。もっと練習で 20 キロや 30 キロといった長い距離を走るのを増やしたほうがいいのか？——そんなことはありません。むやみに距離走の頻度を上げて体にダメージが蓄積し、レースで力を出し切れず逆効果に終わってしまいかねないからです。単調に長く走るだけではない変化をつけた練習メニューで、レース終盤の粘りを身につけましょう。

**■練習でのケガやブランクを避ける**

耐久競技であるマラソンは、球技などのように「練習でできないことは本番でもできない」という考え方は当てはまりません。例えばゴルフのショット、テニスのサーブ、バスケのフリースロー、あるいはフィギュアスケートの回転など、短い時間に集中して動き、結果が表れるものとは性格が異なるといえます。

より本番に近い形の練習をしなければと考えると、20 キロや 30 キロの長い距離をレース設定に近いペースで走ることを繰り返しては、体にダメージを残し体力を消耗させてしまいます。ケガのリスクを高める恐れもあります。長い距離を走り切った達成感を得られても、その練習がレースで発揮される力につながるかは疑問です。

もちろんこうした距離走を適度に取り入れることで、距離感覚やペース感覚が磨かれる、精神力が鍛えられるといったメリットがあります。呼吸が荒くならず余裕を持って走り続ける能力を高めることができ、実際のレースペースでの走り「スピード持久力」が備わります。レースの 3～4 週間前に 30 キロ走を一度済ませておくといった練習も有効です。

しかし、仮に練習で本番に近い 40 キロをレース設定ペース通りに走り切れたとしても、その負荷が高すぎるために、次の日以降は練習のブランクが長くなってしまったり、体を傷つけるだけに終わってしまったりするケースがよくあります。

40 キロを気持ちよく走るのはレース当日まで残しておくようなトレーニングの進め方をすべきだと思います。控えめの距離設定と控えめのペース設定で、ペースを上げたい気持ちを我慢して抑え気味に走り続ける練習メニューをこなしていくことが大事です。

**■30 キロ地点の体の状態づくり出すメニュー**

宇宙飛行士が出発前に宇宙でトレーニングすることはないですね。プールの中で無重力みたいな状態をつくり出して訓練したり、シミュレーターで実際の操縦を模して訓練したりしている映像をよく見ます。

フルマラソンも実際に 40 キロを走ることがすなわち対策練習ということにはなりません。適度な負荷で、複数回の練習を通して体をさいなむのです。やがて体はレースの 30 キロ地点に似たような疲弊した状態になります。ケガなく安全に 30 キロ地点のような状態になって走り続ける。40 キロ走をしなくても、こうした手順でフルマラソンを走り切れる免疫力のようなものを備えていく。そこには練習メニューの組み立て方のコツがあります。

ただ長い距離を走るのではなく、変化をつけて効果的にレース終盤の落ち込みに耐えられる体をつくるメニュー例を紹介します。

**■2日間セットでタイプの違う練習**

表1.

2日間セット練習A	B
じっくり長く→スピード(速い動き)	スピード→じっくり長く
<b>【1日目】</b> 15~20キロ・ジョギング または 120分LSD	<b>【1日目】</b> 1キロ×5~10本(ハーフのペース) または 5キロ×2~3本(同上)
<b>【2日目】</b> 1キロ×5~10本 (ハーフマラソンペース) または 2キロ×5本 (フル想定ペース) または ハーフマラソン参加	<b>【2日目】</b> 15~20キロ・ジョギング または 120分LSD

2日間でタイプの違う練習を組み合わせて行う方法があります。(表1)

1日目はレース設定よりゆっくりペースで長時間走ります。15~20 キロをジョギングしたり、120 分間ゆっくり長く走る LSD (Long Slow Distance) をしたりすることで脚が重たくだるい状態になります。

2日目は筋肉がへたって体がぐしゃぐしゃとした疲労感を抱え、フレッシュな状態ではない脚で辛抱強く押していく走り。1キロをハーフマラソンペースで5~10本、または2キロをフル想定ペースで5本走ります。つなぎにリカバリージョグを2分間入れて、ハーフマラソンに参加するのでもいいでしょう。

これとは逆の順番で1日目にスピードを上げて走って力を出し切るやり方もあります。10キロを思い切り走る、または1キロを5~10本や、5キロを2~3本、ハーフペースで走ります。つなぎのリカバリージョグは7~10分を目安に。調整をしたうえでハーフマラソンに臨み力を出し切るという選択肢も。

表2.

25~30キロ走のアレンジ
<b>【先に】</b> 15~20キロ・レースペース走 または 15~20キロ・ビルドアップ走
<b>【その後で】</b> 10キロ or 60分ジョギング または 60分・交互にウォーキングとジョギング

2日目は筋肉が突っ張るような疲労感や筋肉痛が残るでしょう。控えめなペースで長時間走ることによって筋肉疲労を拭き去ります。走っていくうちに終盤になるほど体がほぐれて疲労が抜けてくるのが実感できるでしょう。15~20キロを初めはゆっくり、脚がほぐれてくるにつれて普段のジョギングペースまで上げます。120分LSDでもいいでしょう。

**■25~30 キロ走をアレンジして**

このほか、25~30 キロを一度に走らずに切り分けて変化をつける方法もあります。先に15~20キロをフル想定ペースで走るか、ゆっくりペースか

ら徐々にスピードを上げて終盤にフル想定ペースまで持っていくビルドアップ走を行います。その後で10キロか60分のジョギング、または60分間で交互にウォーキングとジョギングを繰り返すといった方法もあります。午前と夕方といったように時間を空けてもいいです。(表2)

**■スピード練習だけで終わらせない**

ランニングクラブなどに参加して練習するランナーは、スピードを上げたハードなトレーニングをすることもあるかと思います。例えば400メートル走を5キロや10キロのレースペースで10本、1キロ走をハーフペースで5~10本、あるいは10キロを思い切り走るタイムトライアルなど。

表3.

スピード練習にプラスして
<b>【先に】</b> 400メートル×10本 (5キロや10キロのレースペース) または 1キロ×5~10本 (ハーフマラソンペース) または 10キロ・タイムトライアル (思い切り走る)
<b>【その後】</b> 5~10キロジョギング

スピード練習でエネルギーが消耗し筋肉疲労が残ります。これに5~10キロのジョギングをプラスしてみてください。メインの練習で追い込んだのに、もう一度呼吸を上げて頑張る必要はありません。息苦しさで耐えて走ったメイン練習とはつらさのタイプが異なります。(表3)

エネルギーが枯渇している状態で忍耐強く低負荷の長時間ランを取り入れます。練習を終わらせたいな、だるいなという気持ちに耐えて走り続けると、これがレース終盤の持続力につながり、空腹になりにくい体に変わるのです。

ハードな練習をする前に、ジョギングかウォーキングを30~60分入れるのもいいでしょう。エネルギーが燃え出してしばらくたった状態でスピード練習に入ります。

**■集中力を高めてインターバル**

20キロをレースペースで走ろうとしても、なかなかペースを維持するのは難しいものです。それならば、2キロをフル想定ペースか少し速いくらいで10本走するという方法はどうかでしょう。距離を短くして集中力を高めるとともに、本数を増やし分散させることでスタミナを養う効果があります。

リカバリーは2分、足を止めずにジョギングでつなぎます。集中力が落ちて後半崩れてしまう20キロのペース走よりもこちらの方が効果的です。

1キロだと脚筋力やキック力でごまかせてしまい、短距離・中距離走的なフォームで走ってしまいがち。2キロ以上だと長く走り続けられるフォームになるので、ほかにも3キロを5~7本など「集中力が持続できる範囲内の距離×複数本」のインターバルが効果的です。

**■ウォーキングでダメージ少なく筋力強化**

ウォーキングはランニングよりもはるかにダメージが少ない運動です。それでいて、どちらか一方の脚が必ず体を支えているため、足腰の筋力強化にはとても効果があります。

正しい姿勢で骨盤と肩甲骨を上手に使ってテンポよく。1キロ=10分のペースで3~4時間歩けば20キロ前後の距離に。ケガのリスクなくレース終盤の持続力の向上が期待できます。時間が多く取れる休日に取り入れてみてください。

■体幹使うフォーム、ウオームアップ怠らずに

日ごろの練習方法のほかにレース終盤のペースダウンの原因として考えられるのが、体幹を使って走っていないということ。腕と脚の付け根にあたる部分が使えていなくて、枝先に頼って走るために力が持続しない悪いフォームになっていませんか。

この場合には、レース後の感想で「ももがパンパンになった」「ふくらはぎがけいれんしそうになった」などという体の枝部分の筋肉疲労を挙げるランナーが多いです。日ごろからうまく体幹を使えないフォームで練習しているためだといえます。

それから、当日十分なウオームアップができないままスタートしてしまったということはなかったでしょうか？ 冬場のレースは特にそうですが、体幹の大きな筋肉をエクササイズで目覚めさせること、温まった体を冷やさずにスタートすることが結果を大きく左右します。準備万端整えようとして走り出すようにしましょう。

(2014/1/30 WebNIKKEI)

▽近況

芝本



十津川ハーフ、1時間51分05秒です。ハーフファーストタイムでした。前半5キロ頃から、お腹がすいてきて力がなくなりました。朝食は、やっぱり食パン、菓子パン、牛乳、ヨーグルトでなければと思いました。前半、押さえすぎて、後半飛ばしたのですがタイムが伸びませんでした。龍神よりコースは楽でした。



西

十津川は参加出来なくて、非常に残念です。毎回申し込みをしているのですが、この大会は私に縁が無いのでしょうか。仕事優先ですので、仕方がないのですが。

ランニングの話ではないのですが、最近またオートバイを買ってしまいました。40年前のビンテージ物のBMWです。何せ骨董品ですから、今バイク屋さんでしっかり整備してもらっている最中です。いつも感心するのはBMWと言うメーカーは、どんな古いオートバイでもたいがいの部品が揃います。国産ではまず無理ですね。

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	525.3	301.0
	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	3,611.6	
栗栖 真行			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	

ドイツでは古い車は文化遺産として税金も安くなるらしいです。さすが自動車を発明した国です。日本は逆に税金が高くなって、エコロジーな車に買い換えを促してまますが、古い物を大切に使うの方がよっぽどエコではないのでしょうか。生産台数世界一のトヨタ等、技術的にも優れた有力メーカーがひしめいている日本なのに。

日本にだって名車と言われる産業遺産的な車がいくらでもあります。これらの車やオートバイによって世界へ打って出たのですから。

しかし私には後10年オートバイのローンが発生しエコロジーな、アツ、違ったかな、全然エコノミーじゃないですね。

まァ、たそがれランナーの私にとってランニングは、年を取ってもオートバイに乗れる身体作りと、ローンを払い終えるまで健康で要るために欠かせない趣味です。

栗栖

「十津川マラソン」初参加 徒然

初めての十津川川の郷マラソンに参加。なかなか行けない秘境の地とずーと思っていたので今回ぜひとも参加したかった。行く途中、川湯温泉の仙人風呂に入り、これがかの有名な仙人風呂かと納得。宿は9年前、家族で来たことがあった「湖畔閣吉乃屋」でびっくり。到着後少し休んで入浴。夕食は美味しい食事に舌鼓を打ちながら、アマゴの骨酒を飲む、これ最高。その後カラオケで22時まで騒ぐ。夜、豪雨に明日を心配しながら就寝。



翌朝7時前起床、まず天気確認。雨上がりにホツとする。入浴後朝食、8時半 宿を出発、スタート会場へ向かう。会場は宿からすぐ近くで5~10分位で着いた。

スタートの10時まで昴の郷にて雑談して時間をつぶす。そして10時スタート。会場周辺を1周したあたりで誰かが4分25秒/kmと話す声が聞こえたがスピードが上がらない。息は上がってこれではハーフ持たない、やばいな・・・。坂では足がだるくて思うように走れず、10km地点はゴールそばを通過するので、もうやめようかと本当に思った。いやなコースだ。後半も上がったたり下がったり何処まで行くのかと思いつながら走る。最後の折り返しで今7位やでと教えてもらう。あと一人抜ければ6位入賞と思いつ頃。しかし5位6位が競り合っていて前に走っているのが見えていても差が縮まらない。結局、追いつくことはできなかった。残念。

あとは入浴しておでんとビールで祝無事完走。うまい!表彰式、抽選会、餅まきのあと14時過ぎ会場を後にして帰途に。

▽雨山通信

昨年はひとりであちこちの大会に参加することが多かったので、十津川村にみんなと一緒にやってやはり大勢で行くのは楽しいと思いました。500人弱の大会が38年間も続いているのは驚きです。源泉かけながしの温泉、餅まきでは童心に帰って楽しい2日間でした。(今仁)

あとは入浴しておでんとビールで祝無事完走。うまい!表彰式、抽選会、餅まきのあと14時過ぎ会場を後にして帰途に。

▽雨山通信

昨年はひとりであちこちの大会に参加することが多かったので、十津川村にみんなと一緒にやってやはり大勢で行くのは楽しいと思いました。500人弱の大会が38年間も続いているのは驚きです。源泉かけながしの温泉、餅まきでは童心に帰って楽しい2日間でした。(今仁)

月間走行距離(2014年)

氏名	1月	2月	3月
本 鈴代	516.2		
	516.2		
仁 正義	260.6		
	260.6		
栗 真行	244.0		
	244.0		
本 鹿吉	161.0		
	161.0		
和 秀	120.0		
	120.0		
田 盛助	110.0		
	110.0		
池 一夫	0.0		
	0.0		
田 年弘	0.0		
	0.0		
野 隆盛	0.0		
	0.0		
酒 光夫	0.0		
	0.0		