



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

▽例会予定

- 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
- 4 月 13 日 (日) 9 : 00
集合場所 種河神社
- 4 月 27 日 (日) 9 : 00
集合場所 種河神社

▽大会結果

- 2 月 16 日 (日)
第 21 回泉州国際市民ラソン
大会結果

氏名	5	10口	15	20	21/25	30	35	40	42.195口	1K	前半	後半
	NET											
栗栖 貞行	26:16	24:28	24:39	25:05	25:42	26:27	28:40	39:41	16:32		5:01	6:14
	26:16	0:50:44	1:15:23	1:40:28	2:06:10	2:32:37	3:01:17	3:40:58	3:57:30		1:45:59	2:11:31
今仁 正義	30:11	28:03	27:44	28:17	27:59	28:06	28:19	28:54	11:55		5:42	5:39
	30:11	0:58:14	1:25:58	1:54:15	2:22:14	2:50:20	3:18:39	3:47:33	3:59:28		2:00:22	1:59:06
西田 浩之	27:11	25:43	26:05	26:13	26:22	27:17	34:22	33:37	14:53		5:15	6:12
	27:11	0:52:54	1:18:59	1:45:12	2:11:34	2:38:51	3:13:13	3:46:50	4:01:43		1:50:53	2:10:50
増本 鹿吉	30:21	25:55	26:12	26:19	26:03	26:44	35:56	51:40	20:11		5:26	7:20
	30:21	0:56:16	1:22:28	1:48:47	2:14:50	2:41:34	3:17:30	4:09:10	4:29:21		1:54:28	2:34:53
岡田 盛助	32:37	29:31	29:45	29:04	28:28	29:16	41:57	37:15	14:17		6:02	6:52
	32:37	1:02:08	1:31:53	2:00:57	2:29:25	2:58:41	3:40:38	4:17:53	4:32:10		2:07:15	2:24:55
田中 好重	31:27	29:41	30:35	31:18	31:47	33:31	36:42	38:46	16:27		6:09	7:08
	31:27	1:01:08	1:31:43	2:03:01	2:34:48	3:08:19	3:45:01	4:23:47	4:40:14		2:09:52	2:30:22
太田 貴庸	35:05	32:31	33:38	33:05	33:20	33:56	35:24	35:21	14:16		6:43	6:52
	35:05	1:07:36	1:41:14	2:14:19	2:47:39	3:21:35	3:56:59	4:32:20	4:46:36		2:21:37	2:24:59
堀池 一夫	32:59	28:57	30:17	30:11	30:48	34:06	39:44	42:48	20:06		6:07	7:37
	32:59	1:01:56	1:32:13	2:02:24	2:33:12	3:07:18	3:47:02	4:29:50	4:49:56		2:09:06	2:40:50
栗野原 泰正	33:28	30:12	32:07	31:52	33:40	37:31	40:34	40:00	16:04		6:24	7:36
	33:28	1:03:40	1:35:47	2:07:39	2:41:19	3:18:50	3:59:24	4:39:24	4:55:28		2:15:03	2:40:25
川島 巖	33:03	31:00	33:34	32:37	33:32	37:19	46:28	DNF			6:32	
	33:03	1:04:03	1:37:37	2:10:14	2:43:46	3:21:05	4:07:33				2:17:41	
和田 年弘	32:58	29:29	29:55	29:55	30:45	38:48	DNF				6:07	
	32:58	1:02:27	1:32:22	2:02:17	2:33:02	3:11:50					2:09:10	

BEFOR



AFTER



▽大会予定

- 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:

- 3 月 9 日 (日)
第 8 回岩出マラソン
15km :

- 4 月 6 日 (日)
第 9 回紀の川市桃源郷マラソン
ハーフ: 今仁、岡田、堀池、田中

- 4 月 12 日 (土)
第 9 回天女の羽衣伝説ウルトラマラソン
75km: 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

- 6 月 1 日 (日)
OSJ 奥久慈トレイルラン
50km : 岡田

- 6 月 22 日 (日)
第 34 回兵庫神鍋高原マラソン全国大会
ハーフ : 今仁
10km :

▽エントリー可能大会

- 2014 年 4 月 27 日 (日)
剣豪と忍者の里マラニック
約 45 km
柳生街道滝坂の道から伊賀 上野城を目指す!
- 5 月 3 日 (土)
第 22 回武庫川ユリカモメウルトラ 70km
- 5 月 18 日 (日)
第 1 回十津川トレイルラン 2014
35km
- 6 月 29 日 (日)
伊賀忍者武術大会 山城編
マラニック 約 43km
天正 9 年の信長による伊賀大虐殺 生き残った伊賀者の足跡を今に!

- 9 月 7 日 (日)
鷲峰山・金胎寺お茶供養まつり
約 38km
日本最初のお茶の栽培地...その足跡をたどります!

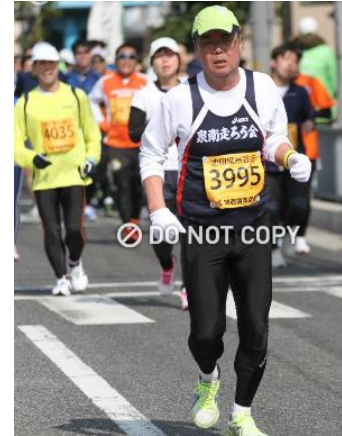
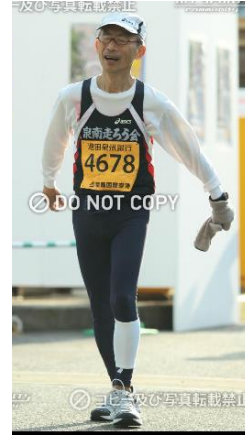
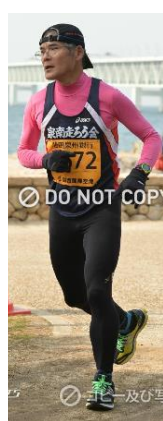
- 10 月 26 日 (日)
大阪マラソン 2014
フル: 申し込みは 4/3~5/8

- 11 月 9 日 (日)
福岡マラソン 2014
フル: 一般受付は 4/15~

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、朝 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ります。
会費は会報の通信費程度です。
大会にみんなで行けば安くなります!
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出来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。
これからの秋のマラソンシーズンに向けて辛い時期も一緒にがんばりませんか?
体験練習でも良いです。上記の練習会の日に一度、来てください。お待ちしております。

泉州国際市民マラソンコレクション



写真左上から

西田、栗栖、今仁、増本、堀池

岡田、川島、栗野原

太田、田中、和田

ケーブルテレビで録画放送があります



第21回泉州国際市民マラソン 放送スケジュール ※録画放送については各ケーブルテレビジョンにお問い合わせください。

J:COM 株式会社ジュビテレコム(関西エリア) 3/23 (日) 16:00~

泉州マラソン、4702人が春呼ぶ力走

沿道に26万5000人、声援惜しみなく

一斉にスタートするランナー

(堺市西区の浜寺公園で、読売ヘリから)

早春の泉州路を市民ランナーが駆け抜けた16日の「第21回泉州国際市民マラソン」(実行委、泉州9市4町陸協主催、読売新聞大阪本社、読売テレビなど後援)。

国内外の4702人(男性3976人、女性726人)が、浜寺公園(堺市西区)からりんくう公園(泉佐野市)までの42・195キロに挑み、うち3875人が完走した。沿道では、ボランティア約4000人を含む約26万5000人が温かい声援を送った。



▽完走記

2月16日(日)

第21回泉州国際市民マラソン

泉州マラソン



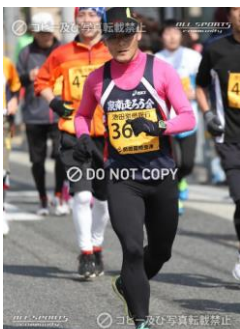
岡田 盛助

今年も天候に恵まれたこの大会から11名が参加し、

残念ながら2名が関門と途中棄権のため完走はなりませんでしたが、9名は何とか制限時間内に完走されました。今年は走ろう会全体に昨年のタイムをオーバーした人がほとんどでしたが、唯一更新されたのが今仁さんでした。中でも一番大きくタイムを下げたのが私で昨年より1時間程遅い4時間32分10秒での完走となりました。これは昨年の泉州から故障が続く様に走り込みが出来なかったのが原因で故障の要因は年齢をも考えずやってしまうことかも。

大会後に調べた結果ですが、泉南市で走られた方は、走ろう会を除いて男子64名、女子12名で男子最速は、3:5:49(三菱電線)で、女子最速は、3:15:46(FBAC)でした。又、完走出来なかった方は、男子16名、女子1名でやはりナンバー4000番以降の方が大半でした。

2年ぶりのサブフォー



今仁 正義

今年で21回目の大会だが今回で11回目の参加となる。関西空港ができたころは

転勤で東京(正確には埼玉に住んでいたが)にいたり抽選で外れたりしたので、最初に走ったのは2000年の第7回大会である。JR熊取駅から鳳まで行き羽衣線で羽衣まで行き、羽衣からは南海線に沿って浜寺公園駅まで歩くのは例年通り。浜寺公園

に着いたらちょうど電車が到着して泉南走ろう会のみんと合流できた。

受付を済ませ、これまたいつものように公園の売店のテラスでコーヒーを飲んだりゼッケンをつけたりしてスタートまでの時間をつぶした。5千人を超すランナーに対しては少ない仮設トイレだが今年は「小の部」ができて割とスムーズだった。これまでトイレスタートが何回もあった。Tシャツのデザインが以前より良くなった。荷物預け方法が改善されてゼッケンの末尾で区分されているのは合理的である。昨年までが参加し、はゼッケンN〇順に荷物を預けていたため、申告タイムが正直な場合、同じレベルの人が同じようなタイムでゴールするため特定のブロックの受け渡しだけが忙しくて他のブロックはまったく暇だったりしていた。他の大会でもこの方式が採用されていくだろう。

この大会は過去10回走って自己ベストを含めて7回4時間を切っている。自分にとっては良い記録が出る走りやすい大会である。キロ6分で走るとゴールタイムは4時間12分くらいになる。この12分を縮めて4時間を切るのが難しい。目下のところ2年間12大会連続で切れていない。1キロ5分40秒を切って走るのが今回の目標だった。ピストルが鳴ってから2分ほどでスタートラインに達した。コースは浜寺公園を出るとゴールとは逆の大阪方面に4kmほど走って折り返す。3kmほどで折り返して来た先頭のランナーに出会った。すでに独走。かって日本記録を持っていた藤田敦さんはもうトップからだいぶ離されていた。

10km手前で少し先に増本さんが走っているのが見えたがすぐに見えなくなった。岸和田でだんじりばやしが聞こえて来て中間点である。2時間00分22秒だった。ほとんど平坦で追い風の中でこのタイムは最後の4つの橋越えを考えるとまだまだ厳しい。この辺りで追い越しも追い越されもなくなる。貝塚から泉佐野まで来るといつか走っているところでゴールが近くなったと感じ始める。息を吐いて吸うのは2拍子で足と手は4拍子でリズムを崩さないよう、情性で進んで途中止まらないように心掛けた。

スタート直後の1km、24km地点と41km地点付近で5分40秒を超したが、それ以外はすべて5分40秒以下だった。30kmを2:50で通過、ネットタイムで貯金12分。残り12.195kmをキロ6分で行けばネットタイムで4時間切れるとなって元気が出た。36kmエイドの手前で増本さんが歩いていた。足を痛めたとのこと。エイドには小川さんがいるはずだったがタイムが微妙なためスルー。泉南走ろう会の幟が見えて増本さんの奥さんがいたので、もうすぐ来ますよ声をかけて通り過ぎた。最終折り返しから帰って来る栗栖さんも足を痛めて失速した。最終折り返しからは歩いているランナーが多い。橋の上で会った岡田さんも故障で調子悪そうだった。海から吹いてくる向かい風も涼しく感じた。橋のアップダウンで歩いているランナーを次々と追い抜いて、橋を渡り切ったところでキロ7分でも4時間を切れるのが確実にあってまた元気が出てきた。結果は3:59:28でグロスでも4時間が切れた。後半の方がタイムが良かったのも収穫だった。

▽立ち読み

私(今仁)が福岡に単身赴任していた頃の知り合いの平尾(旧姓)紀子さんです。東京マラソンは以前女子10位に入賞して賞金をゲットしたこともあります。NHKの「ためしてガッテン」にもスロージョギングについて提唱者で恩師の福岡大学田中宏暁教授と2度登場しています。

東京マラソン2014
夫婦合計タイムでギネス記録

夫婦合計タイムのギネス世界記録に挑戦した佐藤健太さん、紀子さん夫婦

23日に行われた東京マラソンで、福岡市の会社員佐藤健太さん(32)、紀子さん(33)夫婦が、昨年の大会で別の夫婦が記録した2人の合計タイムの「ギネス世界記録」を14分近く上回る5時間27分52秒でゴールした。

「2人とも調子よく走れた」と笑顔。近くギネスに申請するという。

2人は2012年11月、同市内の公園を走るランナー仲間として出会い、交際から3か月余りで結婚した。ギネス記録を目指し、昨年8月の北海道マラソンや12月の防府読売マラソンにも挑んだが、かなわなかった。

今回、健太さんの記録は自己ベストの2時間38分46秒、紀子さんが2時間49分6秒。紀子さんは「3度目の正直」と喜んだ。次の目標は2人そろって2時間30分を切ることだという。

(2014年2月25日 読売新聞)

▽新入会員紹介

種河神社の近くに住んでおられ、昨年の和歌の浦ベイマラソンで一緒だったのでご存知の方も何人か。これで「泉南走ろう会」の平均年齢も若返ります。



はじめまして 2月23日の練習から入会しました新名 茂(いな しげる)です。

日々の運動不足解消のため、低レベルながら練習を継続したいと思います。過去には五木マラソン 5km、10km、泊マラソン 5km、そして昨年の打ち上げに参加しました和歌山ジャズマラソンに参加しています。

まずはフルマラソンの完走を目指します。

月間走行距離(2014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
本 鈴代	516.2	160.7											338.5
仁 正義	260.6	306.4											283.5
酒 貞行	244.0	232.0											238.0
田 盛助	110.0	196.0											153.0
本 鹿吉	161.0	126.0											143.5
野 隆盛	138.0	122.0											130.0
和 秀	120.0	115.0											117.5
池 一夫	62.0	164.0											113.0
田 年弘	60.0	127.0											93.5
酒 光夫	0.0												

足でまといにならないように、「適当に」頑張りますのでよろしくお願いします。
(^-^-)/

▽新しい幟旗ができました

これまでの横断幕に加えて「泉南走ろう会」の新しい幟旗ができました。さっそく泉州マラソンで増本さんの奥さまに36km付近で掲げてもらいました。2組ありますので応援や集合場所の目印として役立つでしょう。



▽近況

(芝本) こんばんは。泉州マラソンお疲れ様でした。私は今千葉にいます。2月13日から走っていません。走りをおぼえています。2月の走行距離は、160、7キロです。よろしくお願いします。

▽両山通信

今年の泉州マラソンに福岡に単身赴任していた時に知り合ったランナーのHさんが初めて走りに来ました。本来なら別府大分毎日マラソンに出場する予定のところ故障で走れず泉州マラソンに来られました。初マラソンの東京マラソンでは3時間8分でしたが、その後は連続でサ

ブスリーでした。最近故障もあり惜しいタイムで3時間を2回切れていませんでしたが、今回は見事3時間を切って2:59:27でした。私よりちょうど1時間と1秒の差でした。

泉南走ろう会の打ち上げにも参加してもらいましたが、走る直前1カ月くらいはたぶん禁酒・禁暴食していたと思います。練習は朝6時前に大濠公園を仲間と走ったり夜も同じようなレベルのランナーと走ったり。福岡の速いランナーは常に延岡、防府別府大分、そしていつかは福岡国際と明確な目標を立てて走っています。大会前の節制についてはマネはできませんが見習いたいものです。

ところで、下の表は私の前回のサブフォー達成から今回までのフルマラソンまでの記録です。(本当に永かった!) 青塗り部分は最後の2.195kmのタイムです。間にウルトラマラソンが入っていますので、ウルトラマラソンのキロ8分のペースが身につけてしまっていてキロ5分40秒の壁がなかなか破れませんでした。一人で走るよりも練習会で芝本さんや栗栖さんや増本さん、岡田さんになかなかついて行けていませんが、皆さんから刺激を受けて少しでも追いつこうとしたのが良かったかなと感謝です。

大会名	4.2	半	全
185 第21回泉州国際市民マラソン	11:53	5:42	5:39
○ 2014/02/16	3:59:28	2:00:22	1:59:06
183 奈良マラソン2013	11:27	6:11	5:50
○ 2013/12/08	4:13:35	2:10:37	2:02:59
182 第3回神戸マラソン	14:28	6:01	6:21
○ 2013/11/17	4:20:55	2:05:49	2:14:06
176 第10回とやま清流マラソン	11:37	5:45	5:56
○ 2013/05/19	4:08:31	2:01:25	2:05:06
175 第4回大分県一宮市市民マラソン(24.6.198km)(第1日)	21:49	7:16	8:08
○ 2013/05/06	5:25:00	2:33:17	2:51:43
171 さが桜マラソン2013	12:22	5:52	5:58
○ 2013/04/07	4:08:37	2:03:44	2:05:53
170 能登和倉万葉の里マラソン	11:58	5:59	5:50
○ 2013/03/10	4:09:22	2:06:08	2:03:14
168 20周年記念泉州国際市民マラソン	12:18	6:08	5:59
○ 2013/02/17	4:14:52	2:08:39	2:06:13
167 第30回記念東日本大震災復興支援熊本県津川マラソン	12:48	6:14	6:20
○ 2013/02/03	4:25:07	2:11:22	2:13:45
166 第33回徳山蒼瀬マラソン	14:43	6:06	6:09
○ 2013/01/27	4:18:23	2:08:33	2:09:50
165 読売60年を祝して福岡市読売マラソン(21.0km)	07:50	6:20	6:39
○ 2012/12/15	4:34:09	2:13:43	2:20:26
164 第28回NAHAマラソン	12:10	6:25	6:41
○ 2012/12/02	4:36:38	2:15:28	2:21:10
163 第2回大阪マラソン	12:33	6:02	5:53
○ 2012/11/25	4:11:15	2:07:12	2:04:03
152 泉州国際市民チャリティーマラソン	11:50	5:42	5:35
○ 2012/02/19	3:58:07	2:00:14	1:57:53