



泉南走ろう会

Since 1981

発行：泉南走ろう会
連絡先：http://imani.toypark.in/51_sen/sennan.html

▽例会予定

- 4月13日(日) 9:00
集合場所 種河神社
※12日から一泊で天女の羽衣伝説マラソンに4名参加します
- 4月27日(日) 9:00
集合場所 種河神社
- 5月11日(日) 9:00
集合場所 種河神社
- 5月25日(日) 9:00
集合場所 種河神社

▽大会結果

- 3月2日(日)
淀川 寛平マラソン 2014
フル：
今仁 4:25:57(4:18:57) 1430/6446
- 3月2日(日)
くまとりロードレース
クォーター：
住吉 56:39 272/446
栗野原 59:51 331/446
- 3月9日(日)
第8回岩出マラソン
15km：
増本 1:21:18 75/181
田中 1:32:37 15/29

▽大会予定

- 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

お花見のお知らせ

日時：4月6日(日)13:00～
場所：種河神社

※この日は桃源郷マラソンですが大会終了後、種河神社にてお花見を行います。参加される方は、13時に種河神社に集合して下さい。

集合後に食料の買い出しとなりますのでお花見のみへの参加の方は、事前に参加の連絡をお願いします。



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！
- 9月14日(日)
第14回2014歴史街道丹後100kmウルトラマラソン ランニング
100km, 60km

- 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～



- 10月18日(土)
(嵐山) 第7回 京都一周トレイルラン 2014 北山コース ランニング
30km
- 11月15日(土)
(葛城市) ダイヤモンドトレイルラン 2014 ランニング
36km

- 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、岡田、川島、栗栖、西、堀池
10km：和田

この大会、毎年8月の最終日曜日に行われていましたが、暑い真夏の大会でもあり体調不良で救急車にお世話になる方も多く大会事務局側も安全を考え開催日を検討された様で昨年は中止となりましたが、今年から新たに6月開催となった様です。ただ、この時期だと早ければ梅雨に入っている可能性もあり、名物だったスイカが頂け無くなりそうです。

旅館「みつや」 7名 2部屋で予約をしました。

▽エントリー可能大会

- 6月29日(日)
伊賀忍者武術大会 山城編
マラニック 約43km

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としています。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。



1/26 昴の郷マラソン

▽完走記

3 月 2 日 (日)

淀川 寛平マラソン 2014

今仁 正義



参加人数 1 万 5 千人レベルの大会で前日受付しかないのは疑問である。昨年は事前にゼッケンを送ってくれた大会が二つあった。「勝田全国マラソン」、「さが桜マラソン」である。枚方公園までは JR、京阪電車と乗り継いで往復で 2 千円ほどかかるので 2 日間で 4 千円…。



有名な観光地でもあれば前泊しても良いだろうが枚方公園は九州の大学を卒業して会社の独身寮に入り、7 年ほど過ごしたところである。宅配などない時代、姉が国鉄のチッキで津田駅まで布団を送ってくれたが国鉄の片町線は京阪電車の枚方公園駅からの連絡がない。入寮したてで友人もない車もない状態でどうやって受け取りに行ったのだろう。京橋まで出て片町線に乗り換えて布団を持って帰るのは難しい。タクシーを使ったのかまったく覚えていない。新入社員研修で放出の工場や片町の現場に 6 か月ほど通ったが片町線の木造の電車の床が油ぎっていたり、電車の中に柱が立っていたのは覚えている。



受付の帰りに独身寮付近を散策した。いつも誰かがいた小さな雀荘兼居酒屋。気の

いいマスターと美人の女将がいた。会社を定年で辞めても近くに住んでまだ通っている先輩もいるようだ。マスターは早くに亡くなった。寮の仲のいい友人も一人旅立った。江戸時代の雰囲気を残す旅館界隈はまったく行ったことがなかったがこじやれたカフェなどがいくつもできたようだ。遊郭街があった桜新地は住宅が立ち並んでいた。40 年前がつい最近のように思われた。



スタートブロックに整列したら偶然隣に神戸、奈良と一緒に走った H さんと、岸和田健康クラブの N さんがいたのでスタートまで話をした。二人とも 60 代の後半である。H さんは走り始めてまだ 3 年くらいで走るたびに記録を更新している。前半から積極的に走るのだから 20 km 過ぎに追いつく展開が続いている。N さんもあちこちの大会で顔を合わせるひげがトレードマークの方で昔はサブスリーそこそこのタイムで走っていたそうだが最近走力が衰えたようだ。二人の走力をみていると累計走行距離とタイムの伸びが関連しているように思える



前日の雨はあがったものの河川敷のコースは水たまりあり、ぬかるみありで、4 万 2 千メートル障害のようなコースだった。ぬかるみで靴が重くなったので水たまりにわざと入って泥を落としたり。第一折り返しの赤川鉄橋のエイドでトイレに行ったりアンパン 2 個を食べてタイムはあきらめた。その後もアンパン 4 個とバナナ二つ、スープも飲んで、2 週間前の泉州マラソンよりキロ当たり 30 秒も遅かった。それでも一緒に走った 3 歳年上の H さんは自己記録を

大幅に縮めて 4 時間 2 分だったので言い訳はきかない。

この大会は大会名通り吉本のお笑い芸人が 160 名参加しているようで、概して TV に出ている人は応援で、ほとんど見たことのない若手は走らされているようだった。抜いても抜いてもコンビ名と名前のついたゼッケンのランナーが現れてくる。甥っ子の友人で一人、音楽界では誰でも知っているプロデューサーに特化したそっくりさん芸人がいるのだけが走ってはいないようだ。



会場には多くの屋台が出ていた。ゴール後その中の有名焼肉をやっているお笑い芸人の焼肉丼を食べてみた。普通の牛丼の倍の値段で量は半分、味はまあまあ！2 日間で 3 万人以上がやってきたそうだが、これで儲けようというのが目的だったか？

▽立ち読み

マラソンのペース配分、定速走行が理想なのか？

ランニングインストラクター 斉藤太郎

「マラソンレースの必勝法はイーブンペースを保つことだ」と言われることが多いですが、果たしてそうでしょうか？ コースの地形や気象状況が変化の中で、速度をコントロールしながら 42.195 キロを走り切るというのは、たやすいことではありません。トレーニングで培った力を最大限に生かして好結果につなげるペース配分、そのためのペース感覚を身に付ける方法についてお話します。

■ペース維持にこだわると終盤で落ち込み



地形や気象の変化に対応しながら、コースを駆け抜ける (東京マラソン 2014)

これとは別に、フラットなコースばかりではなく起伏を取り入れるのもいいでしょう。一例としては「上り坂 1 キロ+そのままノンストップで平地 5 キロ」。これを 1~2 本、2 本の場合は間に 7 分休息をはさみます。初めの 1 キロであえて高い負荷をかけて呼吸を上げたうえで、そのまま平地 5 キロをレース想定ペースで走るといった流れです。

険しいコースのレースでは終盤に限らず序盤から呼吸が上がリ、脚が重くなるような困難を強いられます。こうしたレースでも途中で止まることなく、走りながら疲労感を取り除く。日ごろの練習で疑似体験しておく、必ず本番で生かされることでしよう。

webNIKKEI 2014/3/14

「泉南走ろう会」ホームページのアクセス方法

アドレス入力



パスワード入力



泉南走ろう会ホームページ



【補足】

- ① <http://imani.toypark.in/>
- ② 画面左上「泉南走ろう会」のアイコンをクリックして sennan と入力する

会報の閲覧、走行距離連絡ができます。今後、写真アルバムなどの掲載も予定しています。ご意見や提案をお聞かせください。

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
芝本 鈴代	516.2	160.7	309.0										328.6
	516.2	676.9	985.9										
今仁 正義	260.6	306.4	320.0										295.7
	260.6	567.0	887.0										
栗栖 貞行	244.0	232.0	223.0										233.0
	244.0	476.0	699.0										
岡田 盛助	110.0	196.0	350.0										218.7
	110.0	306.0	656.0										
樽本 康吉	161.0	126.0	139.0										142.0
	161.0	287.0	426.0										
西野 隆盛	138.0	122.0											130.0
	138.0	260.0											
西 和秀	120.0	115.0	105.0										113.3
	120.0	235.0	340.0										
堀池 一夫	62.0	164.0											113.0
	62.0	226.0											
和田 年弘	60.0	127.0	121.0										102.7
	60.0	187.0	308.0										
小酒 光夫	0.0												

ストレスは走って解消

RUNNET「初心者集まれ」より

仕事、人間関係、家庭の問題……。今の私たちは常にストレスにさらされながら生活しています。現代社会を生きていく以上、ストレスは避けて通れませんが、ランナーは走ることによって、よりうまくストレスを解消していくことができるようです。さわやかな自然の中を走ることによって、心身が解放され、体内に新しいエネルギーが満ちていくのが感じられるでしょう。以下、ランニングがストレス解消になるという説をいくつか紹介します。

●エンドルフィン説

長く走り続けることによって、麻薬によく似た鎮痛作用のあるホルモン(エンドルフィン)が脳で分泌され、その作用によってランナーが快適な気分になれる。「ランナーズ・ハイ」とも言われる。

●瞑想説

ランニングのように単調な動きの結果、瞑想のようにリラックスした意識状態になれる。

●体温上昇説

ランニングをすると体温が上昇し、鎮痛効果が得られる。

●気晴らし説

ランニングは、不快な認知、感情、行動から気をそらせてくれる。

●支配感説

運動によって体力が高まると、自分自身をコントロールできているという支配感、制御感、充足感を覚える。

さらに、定期的に運動している人のほうが、心理的ストレスから身体を守るためのリカバリーがうまく働く、という実験結果もあります。酒やタバコでストレス解消という人も多いでしょうが、いずれも一時的に嫌なことを忘れる作用しかありません。

なお、走った後のケアとして、ストレッチングをした後は、音楽を聴くなどしてリラックスすると、さらにストレス解消の効果も上がります。

▽近況

(芝本)

こんばんは。前回の例会はご迷惑をおかけしました。傷も歯もよくなりました。今日は 30 キロ走ってきました。桜が満開で、桜並木を何か所か通り抜けてきました。去年は、桜の頃、走れなかったのですが、心がウキウキになってきました。明日から消費税 8% になります。それまでに買いだめの客が多くて、仕事は超忙しかったです。3 月は 11 日火曜日から走り始めました。お産の手伝いに千葉に行っていたのですが、まったく走れませんでした。走行距離は、309 キ

ロです。よろしくお願ひします。桃山ハーブ応援に行きますので。

▽雨山通信

消費税が 8% にアップされました。「泉南走ろう会」はアナログ的なところが良さなのですが、郵便料金も上がりましたが、パソコンを持っている人にはインターネットで会報をみたり印刷したりでも良いのではないかと会報をホームページにアップしてみました。会報は個人情報満載なので、いろいろとご意見があると思いますが、今回はテストということでご意見をお願いします。

携帯電話会社の CM をみる度に思うのは通信費がもっと安くならないかということです。意味のない、ただ面白ければ良いのかと。くだらないところにお金を使わずにもっと通信の品質向上とコストを削減することで競争すべきではないでしょうか。

(今仁)