



泉南走ろう会

Since 1981

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

▽例会予定

- 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
- 6月 8日(日) 9:00
集合場所 種河神社
- 6月22日(日) 9:00
集合場所 種河神社

※この日は神鍋高原マラソンに多数参加します

▽大会結果

- 4月6日(日)
第9回紀の川市桃源郷マラソン

ハーフ:

西田	1:44:54	40/174
岡田	1:49:34	56/174
堀池	1:51:33	61/174
今仁	2:01:32	98/174
和田	2:07:06	115/174
川島	2:07:29	117/174
田中	2:10:56	25/ 39

- 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	8:52:27
堀池	9:51:59
和田	DNF (6周)
岡田	DNF (1周)

- 4月20日(日)
とくしまマラソン2014

フル:

田中	4:37:37(4:34:28)	419/2191
住吉	4:38:15(4:35:12)	3130/7485
川島	5:16:39(5:06:50)	4605/7485

▽大会予定

- 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



紀の川市桃源郷マラソン



天女の羽衣伝説ウルトラマラソン

- 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、芝本
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

だが、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なくなりそうです。

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

- 7月6日(日)
第3回 世界ジオパーク トレイルラン
2014 in 山陰海岸
42km
- 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)
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

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。



花見(4/6)

- 11月15日(土)
ダイヤモンドトレイルラン 2014
36km
- 11月23日(日)
第4回神戸マラソン
42.195km, クォーター
インターネット締切: 5/20 17:00
- 12月7日(日)
第23回赤穂義士マラソン
42.195km, ハーフ, 10km, 5km

▽完走記

4月6日

桃源郷マラソン

今仁



大会会場は泉南から山一つ越えた和歌山の紀の川市であるが、直接行ける公共

交通機関はないといっても良い。全国的にも珍しい大阪と和歌山の県境をまたぐ路線バスがJR熊取駅から粉河駅まであるが、早朝なのでたぶん間に合う便がない。和歌山に出てJR和歌山線下井阪駅または和歌山電鉄貴志川線でたま駅長のある貴志駅から主催者のマイクロバスで送迎してもらうしかない。

午前4時に起きて、食事や支度をした後、待ち合わせのスーパーの駐車場で岡田さんの車を待った。6時前に予想していた方向と反対の方向から車が来た。しかも2台。堀池さんの新車のFIITハイブリッドの方に乗せてもらった。犬鳴山越えて桃山町に向かった。途中、京阪奈道ができて車が通っていた。新車のナビにも乗っていない。これから走る桃が満開であざやかなピンクだった。

スタート前に雨が降ってきた。冷たい風も吹いてきた。スタート30秒前が最後のコールでいきなりピストルが鳴った。すぐに長い下り坂ということは帰りは上り坂と思うと坂道が続かないことを祈っ

た。すぐに街中を抜けて桃畑をぬって走るとき雨が激しくなり、首筋が痛くなった。霰が混じていた。紀の川の河川敷は泥でぬかるんでいた。川の反対側の山は日が差していた。再び霰が降り出したので帽子の底を後ろに回して首筋を守った。折り返しで西田さん、岡田さん、堀池さんが次々と折り返して来た。アップダウンと冷たい雨でペースが一定しない。キロ6分を越えることが多くなった。



折り返しからは再び来た道をそのまま引き返す。土手から大きい道に出るまでは案外急坂で、歩いても変わらないスピードでキロ7分を超えて来た。目標の2時間切はあきらめてゆっくりと走った。ゴール手前の坂で芝本さんが幟旗を持って応援してくれているのが見えた。少しスピードをあげて通り過ぎた。

ゴールタイムは2:01:32で泉州マラソンの中間タイムより1分以上遅かった。



萩往還を10回以上完踏された鈴木邦雄さんが中学校の道德の教科書で紹介されました。クニさんのホームページは大会本部公認で、公式のコース図より詳しいので萩往還のバイブルみたいなものです。同じ教科書で松井秀喜さんなども紹介されています。

この人に学ぶ

message
メッセージ

マラソンなどで視覚障害者ランナーのために伴走する人の存在を知っていたらどうか。鈴木邦雄さんは、約三十年前会社勤めの傍ら、視覚障害者ランナーのマラソン伴走という「仕事」を始めた。無報酬しかも交通費も宿泊費も自分でもたなければならぬボランティアの仕事だ。

伴走という仕事の見返りは何かという質問に鈴木さんは「相手の方が走れた感動だと、即答する。『相手の方が喜んでくれる』ことが僕の喜びなのだ」という。

伴走者でランナーとは短、ロープでつながれている。あくまでも主役はランナーであり、伴走者は歌謡隊という感じだ。鈴木さんは「ランナーに対する気配り、気遣い、思いやりそして基本は信頼関係」と言う。苦しくてもそれを乗り越えた達成感、充実感が格別だそう。それをランナーと共有することが鈴木さんの仕事なのである。

決してランナーには無理をさせない。「やめたい」と言われたら「がんばれ」とは言わず「やめましょう」と応じる。折返し地点に達すると鈴木さんはランナーに「乗込みが半分になっちゃいましたね。」「乗込みは残り半分ですよ。」「声をかけるぞうだ。」

鈴木さんは以前従事していた電気会社の仕事で鈴木さんとその家族の生活を支えてきた。さらには、全面のサポートでも出掛け、視覚障害者ランナーを支える仕事を続けている。

仕事の見返りは
相手の方が走れた感動です。
鈴木邦雄

●山梨県出身。視覚障害者ランナーの伴走者。昭和59(1984)年、会社に勤めながら、マラソンと伴走にほぼ同時に取り組み始め、現在まで続けている。●NPO法人日本盲人マラソン協会(JBMA)の常務理事を務め、全国で伴走教室を展開、平成23(2011)年にはランナースタッフ賞を受賞した。

鈴木邦雄 (すずきくにお) 1945～

伴走する鈴木邦雄さん (中央)

4 月 12 日

天女の羽衣伝説ウルトラマラソン

岡田



今年も昨年と同じメンバーでの参加でしたが、和田さん、堀池さん、今仁さんは今回で3回目となり記念Tシャツが貰える事もあり早々に申し込まれての参加となりました。



私も6回目となりこの大会で多くのランナー友達も出来毎年会える事を楽しみにしている大会です。しかし、肝心の走る方では、決まった様にレースの前後で何かのトラブルがあり良い思い出がありません。今回も大会の4日前の練習中に左足脹脛がおかしくなり、結局安全を考え大会1周のみで早々にリタイヤし、持参したバイクで余呉湖周辺の山菜「タラの芽」を採ったり余呉川沿いの桜見物で時間を過ごしました。



レース後の親睦会も昨年まで会場となっていた国民宿舎が閉館となった事で少し離れたスキー場が会場となり夕食はバーベキューでしたが、夜には冷え込みが厳しく早く終わる事を願う程でした。それでも何時もの様に参加者全員に何らか

の賞品が当たるビンゴゲームもあり参加した皆さんは結構盛り上がり楽しんでいました。



抽選会では、今仁さんがキヤノンのデジカメを当てましたが、1週間程前に全く同じ物を買ったばかりとの事でした。和田さんは、昨年と同じ靴下を堀池さんは計算機を私はと言うとミズノの「箱根駅伝」イニシャル入りベンチコートでした。



走りでは、今仁さんが8時間台で昨年よりは大きくタイムを落とされ堀池さんは昨年と同じく甲斐さんと一緒に無事時間内完走、和田さんは6週でリタイヤと言う結果になりました。



また、今回は、琵琶湖沿いに南下し、国宝彦根城を観光、城内の桜も満開とても綺麗でした。また、天守の一角ではひこにやんの6歳の誕生催しが予定されていて早くから場所とりで並んでいる人もいました。その様子はニュースでも放送されていました。



悪代官に加えてお殿様も走る



スタート地点はスキー場



彦根城にて



彦根城



ひこにやんの出番待ち、まだ1時間以上あります



天守閣から

「泉南走ろう会」ホームページのアクセス方法

(訂正:4/28)



【補足】

- ① <http://imani.sports.coocan.jp/>
- 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。

お知らせ

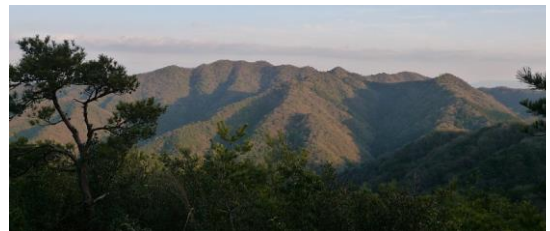
六十谷、雲峰山、山中溪トレイル

毎年5月連休に実施しています六十谷迄のトレイルランを今年も**5月3日**に行います。

何時もですと種河神社からスタートしていましたが、今年は少し企画を変更して六十谷まで電車で行き逆に走りたいと思います。ゴールは平野台の銭湯とします。従って距離は少し短くなります。約15km程かと思えます。出発は、**新家駅8時58分**の電車とします。参加される方は遅れない様集合願います。出来れば参加される方は連絡をお願い致します。また、参加される方は、軽い食べ物、水、着替え等を準備願います。

六十谷駅前にはコンビニがありません。

(岡田)



▽雨山通信

昨年に続いて水都大阪ウルトラマラニックのボランティアに行ってきました。100kmウルトラで93.4km地点のエイドなので先頭と最後のランナーでは7時間以上のタイム差があります。同じ人間でこの差はどこにあるのでしょうか？あるウルトラマラソンの掲示板で必携品として地図、小銭、摩擦緩衝剤、ヘッドランプ、胃薬、…そしていちばん大事なのは完走する信念とありました。

気温が高かったので前半は冷たいお汁粉。このまま夜まで行けるかと思ったら強風でテントが飛ばされそうなので屋根ははずして骨組みのままに異様なエイドの雰囲気になりました。夜は寒くなったのでお汁粉も暖かいものになりました。ランナーも寒そうでお汁粉の売れ行きが上がり最後のランナーまでなんとか行き渡りました。

100kmの部のコースは大阪城を出て淀川岸を枚方まで2往復してまた大阪城まで戻るといった精神的にタフなコースで自分ではあまり走りたくないコースです。
 (今仁)

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	430.5									354.1
	516.2	676.9	985.9	1,416.4									
今仁 正義	260.6	306.4	320.0	280.2									291.8
	260.6	567.0	887.0	1,167.2									
岡田 盛助	110.0	196.0	350.0	280.0									234.0
	110.0	306.0	656.0	936.0									
栗栖 貞行	244.0	232.0	223.0	211.0									227.5
	244.0	476.0	699.0	910.0									
増本 鹿吉	161.0	126.0	139.0	249.0									168.8
	161.0	287.0	426.0	675.0									
堀池 一夫	62.0	164.0	166.0	139.0									132.8
	62.0	226.0	392.0	531.0									
西野 隆盛	138.0	122.0	113.0	107.0									120.0
	138.0	260.0	373.0	480.0									
西 和秀	120.0	115.0	105.0	120.0									115.0
	120.0	235.0	340.0	460.0									
和田 年弘	60.0	127.0	121.0	150.0									114.5
	60.0	187.0	308.0	458.0									
小酒 光夫	0.0												