



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

- 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

※7月からサマータイムとなります

- 7月13日(日) 8:00
集合場所 種河神社
- 7月27日(日) 8:00
集合場所 種河神社

▽大会結果

- 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 45:58:54 169/292 完踏率 57.8%

▽大会予定

- 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、和田
10km:

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

- 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

マラソン大会情報 eo マラソンが選ぶオススメのマラソン大会!

| 申し込み種別 先着 抽選 | 2014 | | | | | | | | | | | | 2015 | |
|--------------------|------|--------|--------|--------|---|---|----|----|----|---|---------|---------|---------|--|
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 大阪マラソン2014 | | | ● 6/15 | ● 6/22 | | | | | | | ■ 10/26 | | | |
| 一般エントリー | | | ● 6/15 | ● 6/22 | | | | | | | ■ 10/26 | | | |
| サマーファンラン | | ● 5/31 | | | | | | | | | | | | |
| 出走権プレゼント第二弾 | | | | | | | | | | | | | | |
| 第18回 大阪・淀川市民マラソン | | ● 5/16 | | | | | | | | | | ● 11/2 | | |
| 神戸マラソン2014 | | ● 4/22 | ● 5/20 | | | | | | | | | ● 11/23 | | |
| 奈良マラソン2014 (先着順申込) | | | ● 5/28 | ● 6/2 | | | | | | | | | ■ 12/13 | |
| 奈良マラソン2014 (抽選申込) | | | ● 6/4 | ● 6/18 | | | | | | | | ■ 12/14 | | |
| 第4回京都マラソン | | | ● 6/10 | ● 6/16 | | | | | | | | | ■ 2/15 | |

2014年5月19日現在の情報です。予告なしに情報が変更となる場合がございます。最新の情報は各公式サイトの情報をご確認ください。

第17回村岡ダブルフルウルトラランニング

100km, 88km, 66km, 43km

- 10月26日(日)
大阪マラソン2014
フル:

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

- 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

- 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
受付終了

- 12月7日(日)
第23回赤穂義士マラソン
42.195km, ハーフ, 10km, 5km
奈良マラソン2014
フル

- 8月31日(日)
第2回 旅RUN×古都奈良 柳生街道マラニック
約18km



- 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!
今仁、和田、

- 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

- 9月28日(日)

▽完走記

5月2日～4日

萩往還マラニック (250kmの部)

今仁



山口市瑠璃光寺からスタートして日本海側へ抜け、半島や島の端から端、海拔0mから何度も峠越えと体力的にも精神的にもダメージを受けながら最後は萩から往還道を通って再び瑠璃光寺まで戻る250kmのマラニックである。今回は5年ぶりの参加になる。コースが変更になったりチェックポイントの場所も若干変わっているので事前にコースマップを見て何度もイメージトレーニングをした。

今回で8回目のエントリーとなるが出走は7回目で、これまでの成績は完踏（「完走」と言わないのは、かなり歩くため）は正式には4回、チェックシート紛失で非公式の完踏1回、DNF、DNS各1回である。DNSは花見で酔っ払って階段を踏み外し救急車で運ばれたときである。



午後6時スタートなのにランナーが1時間ほど前からスタートブロックに並び始めた。50人ずつほどのウェブスターとなるが、関門はグロスタイムで行われるため少しでも早くスタートしたいというランナーの気持ちだろう。これから0泊

3日の旅が始まると思うとどうしても気持ちが高ぶってくる。

エイエイオーと掛け声をかけて第5ウェーブくらいでスタートした。和太鼓の演奏を横目にして瑠璃光寺前の土産物屋街を通り過ぎるともう応援はなくなる。山口駅を過ぎて榎野川沿いのサイクリングロードを走る。皆結構速い。キロ6分ちょっとで走っているにもかかわらず、次々と後でスタートしたグループに追い抜かれた。13.2kmの最初のエイド上郷駅に着く前に昨年秋の橋湾岸スーパーマラニック273kmでトップだった福岡のTさんなどトップグループのランナーにも追い越された。足音もスピードもまったく違う。

最初のCP豊田湖(58.7km)には日も変わって5月3日午前2時過ぎに着いた。前回より2時間以上遅れて到着順位は250位くらいだった。出走は500人ちょっとなので全体の真ん中、完踏率が60%とすると最終ランナーがすぐ後ろにいることになるので、少し焦った。ここは食券でうどんとおにぎりを食べられる。缶ビールを飲んでいる人もいた。CPを一人で出て次のエイド俵山温泉をめざす。山口にいた頃このコースで夜間走の部分を3回に分けて試走したことがあるが、屋間走ると何となく短い区間でも夜走るとなかなか進まないものだと感じた。最初の夜から早々と眠気が襲ってきて次々と追い抜かれた。



3日午後13:25、スタートしてから21時間半、やっと中間点の千畳敷(標高330mの丘)を過ぎた。残り26時間半で125kmだが計算通り行かないのが萩往還。終盤に400mと550mの二つの峠越えがあるのだ。左前方はるかにこれから行く青海島が見える。一步一步進むしかない。

この日雲峰山練習会中の岡田さんから電話がかかってきた。練習が終わって温泉に入った後反省会中とのことだった。うらやましいと思いつつも絶対ゴールに向かって行こうという気持ちが湧いてきた。元、所属していた会社の女子社員が今年初めて140kmに挑戦することになって、ヘッドライトなど装備に関して相談を受けた。携行品で一番大事なものの、それは「完踏する意志」と言った手前リタイアするわけにはいかない。



青海島から戻る途中に日が暮れた。ヘッドライトを点け、リュックの点滅ライトのスイッチを入れた。青海島に入ってくる対向のランナーが次第に少なくなり最後は途絶えた。鯨墓(153.8km)まで往復16kmの青海島はこのレベルのランナーは3時間ほどかかるので関門ラインは自分のすぐ後ろにある。仙崎エイドは青海島に向かう時と戻るときの2度立ち寄る。日はすっかり暮れて三日月が見えた。ここから海岸沿いの道を通り工場街をぬけて国道に出るまでの道がこのコースで最も迷いやすいところのひとつである。

誰か道案内できる人がいたら一緒に行ってくださいと女性の申し出をスタッフが代弁して声をかけてきた。タイム的に厳しい時間帯だが足も痛くなったので10kmくらいは休むつもりで、その代わりに次のエイドの休憩時間を削って、ゆっくり行くことにした。女性は大阪から来た1歳年上の人で名前を聞いたら、萩往還では良く名前を聞く有名な人だった。女性といろいろな話をしながら歩くより少し速い程度で進んだ。

175kmの宗頭エイドは着替えが置け、入浴したり仮眠ができる。向かいには深夜にもかかわらず酒屋が開いているのでリタイアしたランナーは別棟の体育館で酒盛りできる。ランナーがつられてリタ

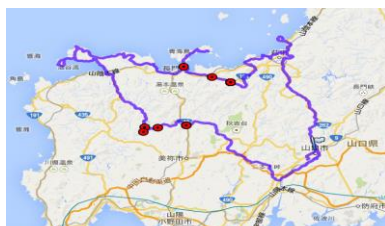
イヤしないように休憩所が別棟にされているのは主催者の暖かい配慮である。予定より 2 時間遅れて着いたので仮眠する余裕はなくなった。おにぎりと味噌汁を食べ着替えもせず一人ですぐに出発した。鎖峠に行く道は自信がない。なかなか次の 3km 先の CP 藤井酒店に着かない。後続を待った。大集団の最後を歩いているうちに眠ってしまって気がついたら前後誰もいなかった。再び後続を待った。二人走ってきたので今度は必死について行った。時計は 24 時を回りこの日は 130km ほどしか進めなかったことになる。

鎖峠(182.2km)の長い下りで再び一人になった。左手の木の枝が刈り込まれたように動物に見えた。犬、猫、熊、虎、…が大きな口を開けて動いているように見えた。一つの木は全部の木の枝がそれぞれ鳥になっている。ガードレールの向こうには巨大な人の顔が見えた。2 日目の夜は吐く息も白く厳しい寒さで眠気はまったく感じなかった。

三見駅から玉江駅まで 10 人ほどのグループで歩き続けた。途中道を間違っただけという声が聞こえて誰か経験者はいますかと、とんでもないことを言いだす人がいた。3 回目だという人が間違っていないはずだと自信なさそうに答えた。いつもは山の中にあるエイドが今年はない。エイドのところにカーブミラーがあってそこで大きく右折しないとイケないのだが、エイドがなかったためミラーを見過ごしていたのが迷った原因だった。山陰線に沿って道なりのはずだがその線路がない。懐中電灯で林の中を照らすほど見たことのない景色に見える。コースはトンネルの上の山道なので今その上を行っているはずだった。やがて踏切が見えて萩の街に入った。何人かが走りだしたので玉江駅までついて行った。駅の中のエイドで夏みかんを食べ一人ですターした。この辺りで 140km 部のランナーが合流するが元氣よく走っているのですぐ分かる。夜が明けて次第に萩の景色が見え始めた。いつもは暗いうちに通り過ぎるところなのだ。

最高点の板堂峠へ続く長い上り坂を歩きながら、つい 1 週間ほど前に歩いたような不思議な気がした。桜餅のような花をつけた桜もつい最近見たばかりだ。道沿いの川のせせらぎの音に混じって音楽が聞こえてくる。道路の白線に絵が描かれているように見えた。犬、人の顔がぎっしり書かれていた。中には白線を飛び出してアスファルトや道路の横のコンクリートの斜面まで伸びて描かれているものもある。近くにいたランナーにそのことを言った。それだったら C (70km 部) の選手に確かめてもらったらとつれない返事だった。このコースの最高地点を過ぎて下りの長い石畳に入った。天花畑の石畳の石は一個一個に眼が描かれているようで、どう見ても人や動物の顔だった。そして落ち葉のひとつひとつも誰かが動物の顔をかいてばらまいたものと思えなかった。

延々と続く山の中のつづらおりの石畳は初めて走ったときは、あまりにも同じ景色が続くので夢を見ているのではないかと思ったほどだ。やっと石畳を下り切って舗装道に出た。残り 4km。まだ明るかった。長い距離を走っているうちにいくらか調子が悪くてもいつかは調子を取り戻すものだがそれが 247km 地点だった。往還道の中で抜かれたランナーをキロ 6 分ほどのペースで次々に追い抜き、順位を 8 位あげて 16 時ちょっと過ぎにゴールした。前回より 3 時間遅かったがネットタイムで 45 時間 58 分くらいだった。



▽近況

■ 5 月の母の日に思うこと

私の母
親が亡く
なって約
9 年にな
ります。
母は多血
症からの
多臓器不



全で、見ているのも辛いぐらい苦しみながら「こんなしんどい目するなら、殺してくれ」と言いながら、最後はモルヒネで意識のないままの最期でした。

自分が年とって思うのは、ほんともっと優しい言葉を掛けて上げてたら良かったかと、今更ながら反省しています。本当に親孝行せずじまいでした。

そして母の日で思い出すのは、私がまだ高校生のころの電車内での出来事を思い出します。

その日乗った電車は結構混んでいました。私は座って雑誌を読んでいたのですが、なんかちょっと見、怖そうな風たいの中年の男が近寄ってきて「兄ちゃん、ちょっと席ゆずってくれへんか」と言うのです。その頃、まだ純情で気の弱い世間知らずの、紅顔の美少年(^-^)、であった私は反論もできず断ると面倒な事ことになるのが容易に想像できたので、黙って席を立てていました。その時男は、開いた席に自分が座るのでもなく大きな声で、「[あちゃん、席ゆずってくれたで]と電車の後ろの方から年老いたおばあちゃんをつれてきて、私の席に座らせたのです。年老いたおばあちゃんはすいませんと頭を下げて、何度も私に謝ってくれました。そしてその中年の男は「兄ちゃん悪いな、これ飲んで」と不二家のネクタールをくれたのです。

〈注〉ネクタール、[甘くてドロツとした缶ジュースのことです、今もあるのでしょうか?]

私は卑屈なことを考えていた自分が恥ずかしくなりました。その男は世間の目を気にすることなく親孝行をしている、はたして私も同じ場面で同じことが出来るのか？人は外見だけでは分からない、見習わなければと感じたものです。しかしそれから自分の親に対しての行動は、私自身あまり変わらず、相も変わらず親不孝ばかりしていました。

ことわざ通り、親孝行したいときには親はなし。時計の針を戻せるなら母親が生きていた頃に針を戻してみたいと思うこの頃です。

西

皆さん、今回はランニングの話題でなくて、何かセンチメンタルな記事になって申し訳ないです。

■六十谷～山中溪トレイルラン

5月3日

岡田



今回機関紙で参加を呼び掛けましたが、結局誰も無く当初予定していたメンバー、堀池さん、和田さん、岡田の3名で走りました。

六十谷駅を9時半頃出発し、直川沿いの奥にある神社までの5km程の間には特に毛虫が多く垂れ下がっていて棒で前を払いながら走らないと何時顔やシャツに着くか分からない状態でしたが、山に入ってから、それ程でも無く新緑の中を走る事が出来ました。雲山峰を少し過ぎた所で山中溪で電車を降りて六十谷迄行くとおられた山歩きの方と遭遇し挨拶を交わし山中溪へ、

この日は連休後半でもあり子供連れや二人連れの山ガール、また、貝塚から走られていてこれから和歌山駅まで行くと云う長野県から奥さんの里帰りで来られた方など色々な人に出会いました。

山を降りてからの山中溪と平野台の間は2km程でしたが、さすがにこの日は

5月とはいえ暑くて最後は少し疲れましたが、1時頃に到着し、後はゆっくりと風呂に入り美味しくビールを頂きました。帰りは和田さんの奥さんに新家まで送って頂きました。

■芝本

こんばんは！今日は暑かったですね。5月の走行距離は、538、8キロです。先週白浜に、母親と二人で行って来ました。温泉ざんまいでリフレッシュしてきました。これから夏に向かって、暑さがこたえますね。よろしくお願いします。

■堀池

右ひざ裏の違和感がとれず5月はほとんど走れず休みました。次月は神鍋もあるので徐々に走り込みます。

■増本

いつもありがとうございます5月の走り428kmです少し芝ちゃんに負ける気がします。

▼雨山通信

秋往還マラニックですが年々参加者が増え250kmの部は541人、全体で2,200人がエントリー。参加者が増えるといろいろなランナーがいて140kmの部ではトップでゴールしていた選

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 | 308.0 | 430.5 | 538.8 | | | | | | | | 391.0 |
| 今仁 正義 | 260.6 | 306.4 | 320.0 | 280.2 | 494.0 | | | | | | | | 332.2 |
| 岡田 盛助 | 110.0 | 196.0 | 350.0 | 291.0 | 435.0 | | | | | | | | 276.4 |
| 栗栖 貞行 | 244.0 | 232.0 | 223.0 | 211.0 | 234.0 | | | | | | | | 228.8 |
| 増本 鹿吉 | 161.0 | 126.0 | 139.0 | 249.0 | 428.0 | | | | | | | | 220.6 |
| 和田 年弘 | 60.0 | 127.0 | 121.0 | 150.0 | 217.0 | | | | | | | | 135.0 |
| 堀池 一夫 | 62.0 | 164.0 | 166.0 | 139.0 | 71.0 | | | | | | | | 120.4 |
| 西野 隆盛 | 138.0 | 122.0 | 113.0 | 107.0 | | | | | | | | | 120.0 |
| 西 和秀 | 120.0 | 115.0 | 116.0 | 120.0 | | | | | | | | | 115.0 |

全日本マラソンランキング一覧 (泉南走ろう会)

2013/4～2014/3

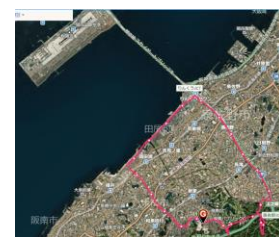
| 氏名 | 年齢 | 順位 | 人数 | 記録 | 大会 |
|--------|----|-------|-------|---------|---------|
| 太田 貴庸 | 37 | 3,824 | 6,807 | 4:43:50 | 泉州国際市 |
| 西田 浩之 | 54 | 1,232 | 4,222 | 4:01:05 | 泉州国際市 |
| 西 和 秀 | 54 | - | 4,222 | | |
| 和田 年弘 | 55 | - | 3,689 | | |
| 小酒 光夫 | 55 | - | 3,689 | | |
| 川 島 蔵 | 59 | 1,575 | 2,476 | 4:57:22 | とくしまマラソ |
| 住 吉 稔 | 61 | 1,110 | 2,213 | 4:42:51 | とくしまマラソ |
| 栗栖 貞行 | 63 | 78 | 1,904 | 3:37:15 | 大阪マラソ |
| 今仁 正義 | 63 | 281 | 1,904 | 3:57:28 | 泉州国際市 |
| 岡田 盛助 | 64 | 623 | 1,750 | 4:29:24 | 泉州国際市 |
| 堀池 一夫 | 65 | 792 | 1,518 | 4:47:10 | 泉州国際市 |
| 平畑 國勝 | 68 | - | 561 | | |
| 増本 鹿吉 | 72 | 70 | 327 | 4:26:30 | 泉州国際市 |
| 栗野原 泰正 | 72 | 140 | 327 | 4:52:42 | 泉州国際市 |
| 真鍋 裕香 | 41 | - | 2,051 | | |
| 小川 京子 | 52 | 1,065 | 1,221 | 5:53:37 | 神戸マラソ |
| 芝本 鈴代 | 58 | 6 | 490 | 3:35:43 | 加古川マラソ |
| 田中 好重 | 66 | 47 | 184 | 4:38:25 | 泉州国際市 |

※お断り
ランナーズのホームページから検索しましたが、氏名、年齢を正しく入力しない出てこないため、漏れている人がいるかも知れません。漏れている方がいらっしやいましたら連絡をお願いします。

手がCPを1ヶ所不通過で失格になったことが納得できず、ネットで主催者批判して掲示板が炎上寸前に。ゴール付近で暴言を吐き椅子を投げたり警察沙汰になりそうになったことも判明し、大会の存続問題にもなりました。
マラニックとマラソンの違いも理解できず、基本中の基本ルールも守れず他人に責任を押し付けるのはどこで見たような光景です。(今仁)

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。



りんくうタウンコース