



泉南走ろう会

Since 1981

発行：泉南走ろう会
 ホームページ：
http://imani.sports.coccan/51_ser/sennan.html
 [泉南走ろう会]→検索

▽例会予定

- 10月12日(日) 9:00
 集合場所 種河神社
- 10月26日(日) 9:00
 集合場所 種河神社
- 11月09日(日) 9:00
 集合場所 種河神社
- 11月23日(日) 9:00
 集合場所 種河神社

▽大会結果

- 9月7日(日)
 第7回鷲峰山・金胎寺お茶供養まつり
 約28km：今仁、和田
 ※順位・記録なし
- 9月27日(土)
 淀川マラソン
 30km：増本 3:30:00
- 9月28日(日)
 第2回榛名湖マラソン
 フル：新名 5:48:28

▽大会予定

- 10月05日(日)
 第12回弘前・白神アップルマラソン
 フル：今仁
- 第1回 世界遺産 五箇山・道宗道トレイルラン大会
 36km：岡田 DNS予定
- 10月13日(月・祝)
 舞鶴赤れんがハーフマラソン2014
 ハーフ：栗栖
- 10月19日(日)
 第20回 四万十川ウルトラマラソン
 60km：今仁
- 10月26日(日)
 大阪マラソン2014
 フル：栗野原、小酒、西、和田、田中
- 第14回 和歌浦ベイマラソンwithジャズ
 ハーフ：岡田、堀池、増本、芝本
- 11月02日(日)
 第18回大阪・淀川ハーフマラソン

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			
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	1	2	3	4	
大阪マラソン2014					10/26											
第18回 大阪・淀川市民マラソン					受付終了					11/2						
2014 あいの土山マラソン					受付終了					11/2						
神戸マラソン2014										11/23						
第24回 福知山マラソン 兼 第15回 全日本盲人マラソン選手権					受付終了					11/23						
奈良マラソン2014					受付終了									12/13,14		
第26回 加古川マラソン大会										9/16 9/23				12/23		
第32回 京都木津川マラソン										10/1 10/24					2/1	
第20回 紀州口熊野マラソン										10/8				12/10	2/1	
京都マラソン2015										受付終了					2/15	
世界遺産 五箇山マラソン										受付終了						
ファンラン										9/下旬					2/22	
大阪30K										9/27						
舞鶴赤れんがハーフマラソン2014										10/13						
第14回 和歌浦ベイマラソンwithジャズ										10/26						
第18回 大阪・淀川市民マラソン										11/2						
2014 あいの土山マラソン										11/2						
2014京都丹波ロードレース大会															11/3	
2014ユニセフカップ西宮国際ハーフマラソン										6/1					9/29	
第3回 新宮・那智勝浦 天空ハーフマラソン大会										6/20					9/30	
第26回 三田国際マスタースマラソン										8/20					9/30	
第10回 宝塚ハーフマラソン大会										8/4					10/10	
ひらかたハーフマラソン										9/1					10/15	
2015 大阪ハーフマラソン															12/下旬	
第32回 京都木津川マラソン										9/17					10/30	
第69回 香川丸亀国際ハーフマラソン大会										10/1 10/24					11/9	
第20回 紀州口熊野マラソン										9/15					11/16	
環瀬川ハーフマラソン2015										8/20					9/30	
										9/1					10/10	
															12/21	
															12/23	
															12/下旬	
															1/12	
															1/25	
															2/1	
															2/1	
															2/1	
															2/22	

2014年9月22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。

ハーフ：増本

第 14 回荒木又右エ門鍵屋の辻決闘マ ラニック

45km：今仁

●11 月 23 日(日)

第 4 回神戸マラソン

フル：岡田、和田

第 24 回福知山マラソン

フル：栗栖、芝本、

●12 月 7 日(日)

奈良マラソン 2014

フル：岡田

第 23 回赤穂義士マラソン

フル：今仁

第 27 回龍神温泉木の郷マラソン

ハーフ：芝本

(エントリーは 9/19 から)

●12 月 23 日(祝)

第 26 回加古川マラソン

フル：芝本

(エントリーは 9/16 から)

▽完走記

9 月 7 日(日)

第 7 回金胎寺お茶供養祭りマラニック

今仁



スタート前

この大会は和田さんと 3 年連続の出場となった。天王寺駅で乗り換えの加茂行の大和路快速とは 4 分待ちなのに閑空快速が 3 分ほど遅れて、大慌てで階段を上り下りして、なんとか間に合った。最近の都市型マラソンの 3 分の 1 の参加費で抽選もエントリー締切も気にせず申し込むことができる。しかも弁当付き！

加茂駅の改札は 2 階にある。改札を出ると駅の階段にゼッケンが無造作に並べられていて、そのなかから自分のゼッケンを探して受付に行くシステムである。護摩木に願い事を書いて大会本部に預け

ると金胎寺まで運んでくれる。最近わんこの調子が悪いので、わんこの病気回復の願いにすることにした。天気が危ぶまれていたがスタート時間が近づくとつれて晴れてきた。スタート時間は 9 時だが時間前にほとんどのランナーがアーリースタートしたので和田さんと後ろの方からスタートした。

スタート地点の JR 加茂駅から金胎寺までは 12 km ほどで 600 m ほど登る。ゼッケンは個人情報守秘もなんのその、相変わらず個人名がでかでかと書かれている。最近の都市型マラソンではニックネームで走るのに 500 円ほどかかるが、ここでは無料である。参加者は女性ランナーが割と多い。名簿で約三分の一が女性ランナーだった。そして若いランナーもいつもより多い気がしたが、女性ランナーの 40% が名前に「子」がついていた。スタートしてすぐの集落に入るゆるい登り坂で早くも歩いているランナーが多い。お茶畑をぬって走ったあと最初のエイドは和東町の一番の繁華街？建物が増えてくる。公民館みたいところで広場にテントが張られていてにぎわっていた。和田さんはすでに到着していて有料のグリーンティ百円也を飲んでいた。



和東町のお茶畑に行く

エイドを出てすぐ左折長い緩やかな登り坂の後急な山道に入る。ここではほとんどのランナーが歩いていたが和田さんは好調らしくすぐに見えなくなった。歩いているのは進まないの百歩走っては百歩きを繰り返してひとり人追い抜いて行った。途中飴湯のエイドがあるが混雑していたので水ときゅうりとオレンジをいただきすぐに出発した。お茶供養祭りは 12 時からだが 1 時間以上前に金胎寺に着いた。参加費が安いのに弁当とお茶が出る。和田さんはもう缶ビールを飲んで

いた。同じくビールを茶店で買った。300 円と割と安い。受け取った弁当をつまみにして飲んだ。

12 時から護摩焚きの儀式が始まった。ほとんど素人の氏子山伏だろうが、本堂に向かって右側にホラ貝隊がいて、左の列にはちょっと年配の山伏達が並び、中央にタヌキの毛皮の上のふっくら座布団にすわったいちばん偉い人が座っている。導師だろうか？最初に司会みたいな人が口上を述べ、次に刀を振り回す人、弓矢を東西南北、中央と五本の弓矢を放つ人。最前列で写真を取っていたら 2 本目の赤い矢がまったく飛ばずに目の前に落ちた。拾ってそばにいた男の子に渡した。最後にろうそくから松明経由で護摩に火が点けられた。導師が般若心経の音頭を取り護摩木を火の方に投げると届かない。若い山伏が出て来てそれらを拾い集め火の中に放り込む。護摩は今年がいちばん良く燃えた。右手のホラ貝隊にまっくらな煙がおそいかかり、たまたまホラ貝を吹くのをやめて手で払っていた。儀式の後餅まきがあり袋入りの駄菓子がリュックに入らないほど取れた。



護摩供養が始まった

競技が再開してすぐに急なトレイルランコースとなる。山伏の修行コースか？山道をいっきに標高差 400 m ほど下る。前日の雨のせいか道が滑るのでなんだか宙にまった。下りきったところで最後のエイドがあり、ここは冷たいグリーンティーとオレンジがおいしい。お茶の里をすぎて、再びお茶畑に入る前に分岐があった。去年は前方から道を間違ったと勘違いした大勢のランナーが引き返して来たところである。今年は白線があり直進は 38 km、左折は 28 km と表示があった。Wさんと迷わず左折。大会の距離が 38 km なのにいつも 25 km ちょっとならなくて不思議に思っていた。主催

者の地図は大雑把なのでこれまで見たことがなかったので3年越しの疑問が解けた。

住宅街を過ぎ国道に出てゴールまで1kmほどのコンビニにランナーが数名立ち寄っていた。我々の最初に参加した年のようにまだ10kmあると思っ



▽立ち読み



産経新聞 平成 26 年 9 月 23 日 火曜日
まちかど人間録

7日間237.5キロのウルトラマラソン優勝

宵豊一さん(51)＝貝塚市
よい・とよかず 堺市出身、貝塚市在住。
大阪経済大を卒業後、大阪商業大に就職。現在は社会連携・研究支援課の職員。42歳でランニングを始め、43歳でフルマラソンに初出場。以後「ジャーニーラン」活動などに挑戦している。妻と長女、次女との4人家族。夢は米西海岸縦断だが、「体力よりも休みがとれるかどうかが問題…」と笑う。

走るきっかけは「朝寝坊」

「人との出会いや遭遇する大小のドラマ、自分との闘いの向こうにある感動のとりこになってしまった。自称「サラリーマンランナー」はランニングの醍醐味をこう語る。

8月23～29日、石川県白山市の山岳地帯を舞台に日本で初めて開催されたウルトラマラソン「白山ジオトレイル」に出場。7日間で総距離237.5キロ(総高低差1万5500米)を40時間16分12秒で走破。総合優勝を果たした。

ランニングを始めたきっかけは、40歳を過ぎての「朝寝坊」だ。「職員として勤務している大阪商業大へ始業ギリギリに全速力で駆け込む姿を、元ランナーの正門警備員から『いい走りだ』とほめられ、ランニングを勧められました。警備員が提案する練習メニューをこなすうち、走りの楽しさに目覚め、第14回泉州国際市民マラソンや、第24回米ロサンゼルスマラソンなどに出場。

その後は、トレーニングを兼ねて走りながら旅をする「ジャーニーラン」を開始。淡路島一周から東海道走破、山陽道、九州縦断、さらには走行キロ数に10円をかけた額を義援金とする東日本大震災早期復興祈念の日本縦断ランも決行した。

昨年からは大震災の被災地に寄せられた巨額の義援金への感謝表明として、3回に分けて台湾を一周。現地で熱狂的な歓迎を受けた。「最小限の装備、食料、水の携行のみ。雨ですずぬれになることもありましたが、行く先々で人の優しさに触れました。山頂では美しい御来光を仰ぎ、どんどん心が豊かになっていきました」

モットーは「感動が人を動かし、出会いが人を変える」。大学職員の立場から「若者たちにも走ることで人生が変わることを伝えたい」と話す。

地元・貝塚市では、地域活性化のために和泉葛城山系のスポーツ活用を提案。「走れる限り走り続ける」というサラリーマンランナーの挑戦はまだまだ続く。

(吉村剛史)

▽新刊紹介



高橋尚子「大切なことはすべて大会が教えてくれた」

私の好きなマラソン大会

君原健二/秋野暢子/ウルフルケイスケ/たかぎなおこ

全県徹底調査

地元ランナーが太鼓判! の47大会

“目的別” いつかは出たいマラソン大会 30

忙しい人に教える「朝ラン」&「夜ラン」調整法

ランナーの本音&妄想座談会

こんな大会を走りたい

パラカップ&カラーラン 人気の秘密と成功の秘訣

コラム(1) 人気沸騰間違いなしの3大会が誕生

コラム(2) 襷をつなぐランナーが増えている理由

コラム(3) 走らなくてもマラソン大会は楽しめる!

コラム(4) エントリー業界「マーケット化」の功罪

高橋尚子の誌上クリニック

トラックレースを走ろう

NANA マラソン徹底解剖

マラソン中毒者に聞く

2014年のスケジュール教えてください!

いま走るべきトレラン大会はこれだ!

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	538.8	556.2	500.8	457.0	438.0				434.1
今仁 正義	260.6	306.4	320.0	280.2	494.0	221.5	283.5	208.8	367.0				304.7
増本 鹿吉	161.0	126.0	139.0	249.0	428.0	380.0	376.0	146.0	83.0				232.0
岡田 盛助	110.0	196.0	350.0	291.0	435.0	441.0	174.0	71.0	0.0				229.8
栗栖 貞行	244.0	232.0	223.0	211.0	234.0	113.0	187.0	201.0	221.0				207.3
和田 年弘	60.0	127.0	121.0	150.0	217.0	278.0	260.0	241.0	156.0				178.9
堀池 一夫	62.0	164.0	166.0	139.0	71.0	199.0	156.0	132.0	184.0				141.4
西野 隆盛	138.0	122.0	113.0	107.0									120.0
西 和秀	120.0	115.0	105.0	120.0	115.0	100.0	120.0	130.0	140.0				118.3
新名 茂								60.0	154.0				107.0
								60.0	214.0				

▽近況

●増本

良い季節になりましたが私には全然良くありません。走り止めようとも思っています。今月の走り 83km 淀川 3 時間 30 分位です宜しくお願いします。

●西

ついに GPS ウォッチを買いました。南米のジャングルで 8600 円でゲット。海外製のおきまりで取説の邦訳が大まか。試行錯誤の末、まあなんとか使えるようになりました。安さの極めつけは、ヤフオクでアディダスのアディピュアアダプトと言う靴ひもの無い、足袋のようなシューズを 2000 円で落札。

さあガンガン走ろうと思いきやドックで貧血の指摘、要再検査。結果大したことなし。夏場、少し私にしては走り込んだせい?

9 月の走行距離は約 140 キロです。福知山も出ます。でも開催されるのでしょうか。

●新名

9 月 28 日に群馬県榛名湖マラソンに参加しました。今回はアップダウンがかなり激しいコースがあり、苦戦しましたが、何とか目的の 6 時間切りを達成しました。(5 時間 48 分 28 秒)

これも皆さんと練習した結果です。ありがとうございました。まだまだ、カメラさん走りですが、次回は 5 時間 30 分切りを目指します。

●栗栖

涼しくなりラン最適の季節になりましたね。みなさんそれぞれ参加レースに向けて頑張っておられることと思います。私もみなさんに負けないよう頑張ります。

さて 9 月の走行距離は 221 km です。

* 10 月 12 日は参加レースへの移動日で 26 日はみなさん大阪、和歌浦ベイ参加で例会はなし?

●芝本

私は今、東京に育児手伝いに来ていま

す。二週間ほどいる予定です。ここは、走ることは、な家なので、朝 4 時 30 分に起きて、5 時から 6 時まで、多摩川河川敷を走っています。そこから富士山が見えるらしいのですが、まだ、見たことがありません。東京の人は、走っていて、すれ違って、挨拶をしないです。冷たい感じがします。今週中には大阪に帰れると思います。孫の世話は疲れます。龍神ハーフマラソン申し込みました。東京マラソン申し込んでいるので、そろそろ発表だと思います。明日から 10 月ですが全く調子がでません。今は、ただ走れることに感謝の毎日です。

▽兩山通信

今回「立ち読み」で紹介した宵さんですが、今発売中の「ランナーズ」や MB S「ちちんぷいぷい」でも紹介されました。走ることに人一倍研究努力されていることに感銘しました。これから始まるマラソンシーズンに向けて見習いたいものです。 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。

