



# 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.coocan/51\\_sen/sennan.html](http://imani.sports.coocan/51_sen/sennan.html)  
 [泉南走ろう会]一検索

## ▽例会予定

- 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
- 12月14日(日) 9:00  
集合場所 種河神社

### 忘年会のお知らせ

12月14日夕方(18:00?~)

場所：未定

この日は奈良マソンがあります

- 12月28日(日) 9:00  
集合場所 種河神社

## ▽大会結果

- 9月27日(土)  
大阪30K

男子70~74歳

種別 順位	ナンバー カード	氏名	タイム (グロス)	タイム (ネット)	総合 順位
/11	742	高木 茂雄	3:03:58	3:03:06	796/186
/11	1104	塚原 辰二	3:07:06	3:06:48	871/186
/11	1750	阪田 池	3:17:42	3:15:34	1051/181
/11	1789	増本 憲吉	3:26:39	3:26:34	1271/181
/11	1774	池澤 幸頼	3:28:27	3:28:05	1298/181

- 10月05日(日)  
第12回弘前・白神アップルマソン  
フル：  
今仁 4:00:21(3:59:48) 512/1361
- 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
- 10月13日(月・祝)  
舞鶴赤れんがハーフマソン2014  
ハーフ：栗栖 DNS
- 10月19日(日)  
第20回 四万十川ウルトラマソン  
60km：今仁

■ 60km 男子60~64歳

種別 順位	ナンバー カード	氏名	タイム (グロス)	タイム (ネット)	総合 順位
1/26	4510	河野 和男	5:37:37	5:37:30	22/324
2/26	4544	高橋 直裕	5:44:22	5:44:08	26/324
3/26	4529	久保 夕児	5:57:58	5:57:35	34/324
4/26	4522	今仁 正義	6:18:38	6:18:31	45/324
5/26	4537	塩田 善夫	6:42:36	6:42:30	64/324

## マソン大会情報 eo マソンが選ぶオススメのマソン大会！

申し込み種別 …先着 …抽選	2014				2015						
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
大阪マソン2014 (一般エントリー) 6/5 出走権プレゼント第二弾 (eoユーザー限定・抽選) 受付終了 7/以降					10/26						
第18回 大阪・淀川市民マソン						11/2					
2014 あいの土山マソン						11/2					
神戸マソン2014				6/30				11/23			
第24回 福知山マソン 兼 第15回 全日本盲人マソン選手権								11/23			
奈良マソン2014								12/13,14			
第26回 加古川マソン大会								12/23			
第32回 京都木津川マソン										2/1	
第20回 紀州口熊野マソン					10/8		12/10			2/1	
京都マソン2015										2/15	
世界遺産 五箇山マソン フルマソン ファンラン										2/22	
第35回 福山ABCマソン大会							11/4 11/20				3/1
淀川寛平マソン2015							10/11				3/1
ひらかたハーフマソン					9/1		10/31		12/下旬		1/12
高槻シティ ハーフマソン						10/1	11/14				1/18
2015 大阪ハーフマソン											1/25
第32回 京都木津川マソン											2/1
第69回 香川丸亀 国際ハーフマソン大会											2/1
第20回 紀州口熊野マソン					10/8		12/10				2/1
環屋川ハーフマソン 2015						9/1					2/22
第23回 2015おきなわマソン							11/1 12/10				2/15
東京マソン2015											2/22
名古屋 ウィメンズマソン 2015											3/8
全国スイーツマソン in大阪					7/1			11/15 12/14			
サンタマソン in 京都							10/中旬 11/6 12/中旬 12/23				
HELLO KITTY RUN in 舞洲スポーツアイランド						8/22				1/5 1/25	
グルメラン in 大阪・大阪城公園							9/12			1/18 2/22	

2014年10月29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。

- 10月26日(日)  
大阪マラソン2014  
フル：  
和田 4:50  
西 5:21  
栗野原  
小酒  
田中

- 第14回 和歌浦ベイマラソン with ジャズ  
ハーフ：  
西田 1:43:12 187/1418 351/3726  
芝本 1:46:43 16/ 310 467/3726  
堀池 1:55:53 35/ 226 906/3726  
増本 1:59:40 54/ 226 1161/3726  
岡田 DNS



和歌浦ベイマラソン  
向井さん、芝本さん、増本さん、堀池さん

※向井 1:38:42 115/1418 222/3726

▽大会予定

- 11月2日(日)  
第18回大阪・淀川ハーフマラソン  
ハーフ：増本  
第14回荒木又右衛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)  
第27回龍神温泉木の郷マラソン  
ハーフ：岡田、堀池、増本、和田、芝本  
第23回赤穂義士マラソン  
フル：今仁
- 12月14日(日)  
奈良マラソン2014  
フル：岡田
- 12月23日(祝)  
第26回加古川マラソン  
フル：芝本

- 1月25日(日)  
第39回十津川温泉郷昂の郷マラソン  
ハーフ：岡田、堀池
- 2月15日(日)  
京都マラソン2015  
フル：太田、
- 2月15日(日)  
第22回泉州国際市民マラソン  
フル：今仁、岡田、栗栖、堀池、和田
- 3月1日(日)  
篠山ABCマラソン  
フル：
- 3月1日(日)  
淀川寛平マラソン2015  
フル：

- 4月11日(土)  
第10回天女の羽衣伝説ウルトラマラソン  
71km：今仁、岡田、堀池

▽完走記

- 10月5日(日)  
第12回弘前・白神アップルマラソン  
今仁 正義



関西空港から仙台空港まで行き仙台から弘前までは高速バスで行く。家から約6時間かかるが、これが今回の最安値での行き方だった。往復でウルトラマラソンの参加費くらい。年金生活なので時間はたっぷりある。

時刻は15時半を過ぎていたので、16時の前日受付にはわずかに間に合いそうになかった。弘前バスターミナルで知り合ったSさん親子といっしょに別れてホテルにチェックインすることにした。

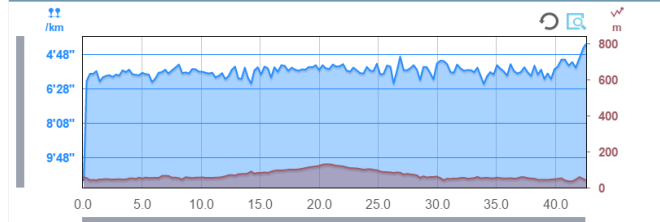
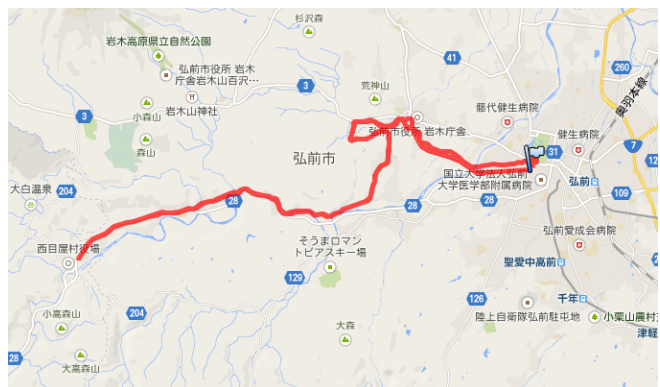
前夜祭の開始5分ほど前に会場に着いたが立食のテーブルはまばらだった。これがウルトラマラソンの前夜祭だったらもう

主な料理はなくなり、ビールを飲み始めているランナーもいるところなのだが。Sさん親子は主賓のすぐ前のテーブルにいた。定刻になって受付でもらったリングジュースで乾杯。同じテーブルには北海道からフェリーで来たという元気な女性二人と秋田からきたといういずれも自分よりは年長の人ともうひとり若いランナーだった。缶入のビールと日本酒とりんごは無料だった。四万十川ウルトラマラソンでは昔、前夜祭にリュックで来るのが流行っていたが、今はアルコールは有料となってしまった。ここはまだのんびりしているなと思った。

大会当日受付で参加賞の米2kgを受け取って後悔した。ここは自分で参加賞を選べるのだが家庭サービスと思ったのが失敗だった。ただでさえ重たいリュックだったのがこれから48時間ほどこの米と走った後のぬれたウェア付き合っていなければならない。

スタートは弘前市役所のそばの道路である。フルのエントリーは1,800人くらい。ぼんやりしていると周りのランナーの話している言葉が外国語のように聞こえる。字幕が欲しい。前方に4時間のペースランナーがいるようだが、今回はキロ6分を目標にしているのでついて行く気はない。ペースランナーは前半貯金を作るためペースを乱されずにマイペースでいくつもりである。スタートしてすぐにゆるい下り坂で帰りは上りになると考えるとタイム的には苦しくなると思った。

スタートロスタイムは30秒くらいだった。中心街をあとというまに過ぎるとすぐにりんご畑の中を走る。手をせせば取れるほど近くでりんごがたわわになっ



ている。初めての風景だった。私設エイドにリングや見たこともないおおきなアケビがあった。最初の 1 km はロスタイムを含めて 6 : 24 だった。前方に雄大な岩木山がくっきりと見えた。目標通りのペースは 12 km までは余裕で通せたが 12 km から 13 km までは 5 : 49 と落ちてきた。15 km まではキロ 6 分を切ろうと思いながら走っているうちに力が抜けたのか結果的には最後まで 5 : 50 を超すことはなかった。

キロ 6 分にこだわるのは 2 週間後の四十万川ウルトラマラソン 60 km の部で 6 時間を切りたためである。一昨年の余呉湖 70 km では 6 時間 52 分ほどで完走したことがあるが、その後は不調でどうしてもその時の走りが思い出せないでいる。

中間点まで思ったほどアップダウンがないと感じていたが、折り返してからけっこう登ってきたものと自分でも感心した。登り坂を見る視線と下り坂を見る視線の角度の違いだろうか。いままでの大会で登った以上に下っていると思うことが良くあった。

40 km 地点で応援の人がサブフォー行けるぞという声が聞こえた。少しペースを上げてみた。もう時計は見ないことにした。上り坂で前を走っているランナーを次々と追い抜いて行った。最後のコーナーを回ってゴールのアーチが見えてさらにペースを上げてラストスパートした。

ゴールタイムは 4 : 00 : 21 だった。キロ当たりあと 0.5 秒ペースを上げていたら 4 時間切れたのに。記録証をみるとスタートのロスタイムは 33 秒あってネットタイムでは 4 時間を 12 秒切っていた。微妙だが弘前まで来て良かったと思えた。これで 47 都道府県フルマラソンの旅は 45 県目となり、残りは山形、宮城のみとなった。

### ▽立ち読み

#### 意図せぬ初フルマラソンで優勝

ハーフのつもりがコース間違える編集部先日カナダで開かれたマラソン大会で、女性の 1 位になった 34 歳のランナーが話題を呼んでいる。総合でも 10 位に入った彼女は、もともとハーフマラソン



部門に登録して出場。ところが、ハーフとフルマラソン参加者が同時スタートだったせいもあってか、彼女は途中でコースを間違えてしまい、結局初のフルマラソンに挑戦する形となったそうだ。それでも完走してみれば、3 時間 11 分 48 秒の好タイムで女性部門の優勝者となり、来年 4 月に行われるボストンマラソンへの出場権も獲得したという。

カナダ紙オタワ・シチズンやモントリオール・ガゼットによると、この女性は 9 月 22 日にオンタリオ州で開かれたマラソン大会に出場した、メレディス・フィッツモーリスさん。今まで「20 マイル（約 32 キロ）以上走った経験がない」彼女は、10 月 20 日に行われる米デトロイトマラソンで初めてフルマラソンに挑戦しようと計画していた。そこで彼女は、先頃オンタリオ州で開かれた「The Run For Heroes Race」というマラソン大会にトレーニングのつもりで参加登録。朝 7 時 20 分スタートのハーフマラソン部門に出場した。

そして当日、フィッツモーリスさんは同時スタートのフルマラソン参加者とともにレースを開始。腕時計を見ながら自分で決めたペースに従い、順調に走っていた彼女だったが、レース最終盤のゴール手前で大きな落とし穴が待っていた。「1 時間 28 分でゴールする予定」で走り続けた彼女は、ゴールが近くなって自分で決めた基準をクリアしたい強く思い過ぎたのか、頻りに「時計を見ていた」そう。加えて「ヘッドホンをして」周りの声が聞こえなかったことも仇となり、彼女はハーフマラソンのゴールに向かう道へ入らず、フルマラソンのコース上を快走。「どこがゴールか分からなくなった」彼女が、自転車と並走していた大会職員に「どこで曲がるのか」と聞いた時、初めて既にゴールを通り過ぎていたことに気付いたという。

42.195 キロを走るのとは未知の世界だっただけに、途中でコースを外れようかとも思ったというフィッツモーリスさん。しかし、この大会がボストンマラソンの予選会を兼ねているのも知っていた彼女は、走りながら職員に「完走したら記録が認められるか」「ボストンマラソンの予選考資格が得られるか」と質問した。職員は大会責任者へ問い合わせに向かい、そのまま走り続けていた彼女は「ゴールで待つ友人が不安に思っていないか」「ここでフルマラソンを経験して、デトロイトでやる気をなくさないか」など、いろいろ考えながら答えを待っていたそうだ。

結局、戻って来た職員から「完走したら記録を認める」と聞かされ、最後まで走り切る決意を固めたという彼女。落ち着いて自分の順位を確認すると、前には 9

人の男性が走っているだけで、女性トップであった事実を知ったのも勢いをつけたようで、初めての距離を走り続けていても、終始「本当に気分は良かった」という。そして快走し続けた彼女は総合 10 位、女性 1 位でゴール。走り終える間際は「シュールな感じ」を受けていたという彼女も、友人と顔を合わせてから感動や達成感から涙を流し、自転車の職員ともハグをして完走を喜んだそうだ。

フィッツモーリスさんは 10 月には予定通りデトロイトマラソンに出場。さらに出場権を掴みとった来年のボストンマラソンにも参加する予定だ。

2013/10/03 17:49

Written by Narinari.com

### ▽近況

#### ●住吉

ご無沙汰しています、住吉です。最近、結婚式づいてまして、今年の 2/16（泉州）は甥、10/26（和歌山 JAZZ）は娘、そして来春には姪 2 件の予定があります。姪の結婚式が泉州（2/15）、徳島（3/22）でないことを願っています。という私は、良い気候になってきたので休みに 10km 程をのんびりと走っています。

#### ●岡田

#### 肉離れで走れないのに・・・

8 月中頃に起こした左足脛脛の肉離れで全く走れなり 10 月の例会で 2 ヶ月振りに 14 km を走ったが、3 日程は筋肉通が酷くフルを初めて走った時の様な状態になりました。肝心の脛脛には特に違和感もなかった為、3 日休んだ後にゆっくりと家を出て例会日と同じコースを走りに出たのですが、途中滝の池でアケビを取りに来ていた栗栖さん夫婦に出会った後、意賀美神社から川沿いに走り新家に来た時、電車通過で踏切に掛りストップし、再び走り出した処で急に脛脛に違和感を覚え、そのまま走るを止め家まで歩いて帰る事になってしまいました。その後も脛脛の状態が芳しく無く全く走れないでいます。

五箇山トレイル、和歌山ベイと 2 連続 DNS になってしまいました。このままでは神戸、龍神、奈良と申込んでいます、ヤバイ状況になりつつあります。それなのに十津川も申込済みでおまけに泉州も当選してしまいましたが、この先どうなるのやらお先真暗です。

#### ●西

大阪マラソンのタイムは 5 時間 21 分。スタートラインに行くのに 15 分ほどかかり、もっと申告時間を早くすべきだったと後悔してのレース。

このタイムでは泉州マラソンはどう考えてもダメだと思いながら、抽選はずれてくれと期待してたら当選。

嬉しくもあり、悲しくもあり。

まあ大阪マラソンのタイムはグロスだから、もう少し頑張れば良いのかなと思いき直すことに。

10月の走行距離 183 キロ。

GPS ウォッチを買ってから切りのいいところまで走ってしまい、距離が伸びる。でも結果に反映されていないのが、私らしいところ。

●栗栖

こんにちは。栗栖です。いつもお世話になりありがとうございます。今月の走行距離は 141km です。大阪マラソン、和歌浦ベイマラソンに参加された方おつかれさまでした。私は父親が倒れ入院のため帰省中で赤レンガマラソンは不参加でした。福知山マラソンもどうなるかわかりませんが走れることを願いながら深まる秋の田舎をひとり走って準備しています。また、みなさんと走れることを楽しみにしています。

●和田

泉州マラソン 当選しました。

大阪マラソンは序盤のオーバーペースと暑さで 25Km 付近で撃沈、ゴールタイムは 4 時間 50 分と悲惨な結果に終わりました。コースは御堂筋を走る素晴らしいコースでまた来年申し込みたいと思いました。

11月23日の神戸マラソンは無理せず 4 時間 30 分以内を目指します。

▽兩山通信

今月は青森、高知、福岡と遠征して忙しい月でした。福岡はマラソンではなく大学水泳部の同期会。水泳部員と親しい同級生も参加して全部で 7 名でした。この歳になると次はいつ会えるかも分からない。大学時代の想い出話で、自分が覚えていないことを思い出して盛り上がり

ました。

四十万川ウルトラマラソンは 100 km は 10 回完走したので今回は 60 km の部に初挑戦しました。100 km は前半 60 km の峠越えがありますが、その 60 km の通過タイムが年代別では 10 位以内に相当するので、ほとんど下りばかりの 60 km では 6 時間切 (サブテンペース) はできるのではないかと思っていました。2 週間前の弘前・白神アップルマラソンでは 42 km までキロ 6 分を切ったので、あわよくば初入賞もおもって臨みました。これまで阪南市のマラソン大会で 8 人中 3 位というのがありましたが、このときは 2 位までが入賞でした。一生に一度は表彰されたい…

結果は年代別で 4 位。目標の 6 時間を切れなかったものでしかたありません。今年は 20 回記念大会だったので年代別表彰は 5 歳刻みでしたが、これが結果的に不運でした。60 歳台全体では 5 位だったのです。60~64 歳は前後の年代に比べてレベルが高く、55~59 歳や 65~69 歳のクラスでは 2 位に相当するタイムだったのです。

来年の大会ではクラスがひとつ上がって 65 歳と 14 日で大会に出ることになるので、入賞の大チャンスとなります。その前に抽選に当たることが問題ですが。

地方の大会では探せば入賞の可能性がある大会がきっとあるはずですよ。皆さんも挑戦しませんか？ (今仁)

■60km 男子55~59歳

種目別順位	ナンバーカード	氏名	タイム(グロス)	タイム(ネット)	総合順位
1/22	4479	吉川 慎行	5:47:21	5:47:19	27/324
2/22	4475	奥野 修三	7:14:55	7:14:19	93/324
3/22	4461	山崎 泰生	7:23:25	7:23:22	104/324
4/22	4434	吉田 昌弘	7:23:55	7:23:44	106/324
5/22	4437	夏岡 剛典	7:25:18	7:25:00	110/324
6/22	4430	志賀 力	7:37:15	7:36:24	122/324
7/22	4476	大坪 春嗣	7:43:27	7:43:13	135/324
8/22	4466	松浦 俊輔	7:47:14	7:46:47	142/324
9/22	4402	林 久志	7:54:59	7:54:32	156/324
10/22	4441	福井 康彦	7:56:49	7:56:37	161/324

■60km 男子60~64歳

種目別順位	ナンバーカード	氏名	タイム(グロス)	タイム(ネット)	総合順位
1/26	4510	河野 和男	5:37:37	5:37:30	22/324
2/26	4544	高橋 直裕	5:44:22	5:44:08	26/324
3/26	4529	久保 夕規	5:57:58	5:57:35	34/324
4/26	4522	今仁 正義	6:18:38	6:18:31	45/324
5/26	4537	堀田 啓夫	6:42:36	6:42:30	64/324
6/26	4523	豊野 具	6:49:45	6:49:26	67/324
7/26	4536	中川 定男	6:49:59	6:49:50	68/324
8/26	4547	和田 英吾	7:28:24	7:28:10	114/324
9/26	4527	木山 一成	7:29:41	7:29:37	116/324
10/26	4509	秋山 岳史	7:50:54	7:50:06	150/324

■60km 男子65~69歳

種目別順位	ナンバーカード	氏名	タイム(グロス)	タイム(ネット)	総合順位
1/17	4538	嶋澤 祐三	5:49:31	5:49:27	29/324
2/17	4531	中野 正三	6:53:08	6:53:00	71/324



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	469.0			437.6
今仁 正義	516.2	676.9	985.9	1,416.4	1,955.2	2,511.4	3,012.2	3,469.2	3,907.2	4,376.2			313.6
増本 鹿吉	161.0	126.0	139.0	249.0	428.0	380.0	376.0	146.0	83.0	64.0			215.2
岡田 盛助	110.0	196.0	350.0	291.0	435.0	441.0	174.0	71.0	0.0	34.0			210.2
栗栖 貞行	244.0	232.0	223.0	211.0	234.0	113.0	187.0	201.0	221.0	141.0			200.7
和田 年弘	60.0	127.0	121.0	150.0	217.0	278.0	260.0	241.0	156.0	225.0			183.5
堀池 一夫	62.0	164.0	166.0	139.0	71.0	199.0	156.0	132.0	184.0	157.0			143.0
西 和秀	120.0	115.0	105.0	120.0	115.0	100.0	120.0	130.0	140.0	183.0			124.8
西野 隆盛	138.0	122.0	113.0	107.0									120.0
新名 茂	138.0	260.0	373.0	480.0				60.0	154.0				107.0
								60.0	214.0				