



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
 [泉南走ろう会]一検索

▽例会予定

● 12月14日(日) 9:00

集合場所 種河神社

忘年会のお知らせ

日時：12月14日(日) 18:00~

場所：「仁家」

しゃぶしゃぶ、飲み放題

会費：4,500円くらい

会場の関係で最終の人数を12月7日に連絡することになっていますので参加される方は、必ず7日迄に岡田まで連絡お願い致します。

なお、当日は衆議院選挙のため和田さん、西さんが欠席との連絡を頂いています。

この日は奈良マラソンがあります

● 12月28日(日) 9:00

集合場所 種河神社

● 1月1日(祝) 6:00

三社詣り元旦ラン

集合場所 種河神社

● 1月11日(日) 9:00

集合場所 種河神社

● 1月25日(日) 9:00

集合場所 種河神社

▽大会結果

● 10月26日(日)

大阪マラソン2014

フル：

和田 4:53:33(4:50:37) 11227/

小酒 4:55:45(4:45:51) 11649/

西 5:21:34(5:08:08) 15548/

田中 5:51:27(5:45:13) 19907/

栗野原 6:01:29(5:48:03) 21368/

※徳山 4:54:39(年代別1位)

● 11月2日(日)

第18回大阪・淀川ハーフマラソン

ハーフ：

増本

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！

○フルマラソン

応募受付期間 抽選結果通知 開催日

| 申し込み種別 …先着 …抽選 | 2014 | | | | 2015 | | | | | | |
|-------------------|------|------|---|------|-------|------|----------|------|---|-----|---|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 奈良マラソン2014 | 受付終了 | 7/中旬 | | | | | 12/13,14 | | | | |
| 第26回 加古川マラソン大会 | | | | 受付終了 | | | 12/23 | | | | |
| 第32回 京都木津川マラソン | | | | | 受付終了 | | | 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 | | | |
| 第35回 種山ABCマラソン大会 | | | | | | 受付終了 | | | | 3/1 | |
| 淀川寛平マラソン2015 | | | | | 10/11 | | | | | 3/1 | |

○ハーフマラソン

| 申し込み種別 …先着 …抽選 | 2014 | | | | 2015 | | | | | | |
|---------------------|------|---|---|------|------|------|-------|------|---|---|---|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 第26回 三田国際 マスターズマラソン | | | | 受付終了 | | | 12/21 | | | | |
| 第10回 宝塚ハーフマラソン大会 | | | | 受付終了 | | | 12/23 | | | | |
| ひらかたハーフマラソン | | | | | | | 12/下旬 | 1/12 | | | |
| 高槻シティ ハーフマラソン | | | | | | 受付終了 | | 1/18 | | | |
| 2015 大阪ハーフマラソン | | | | | | 受付終了 | | 1/25 | | | |

○遠征マラソン

| 申し込み種別 …先着 …抽選 | 2014 | | | | 2015 | | | | | | |
|--------------------|------|---|---|------|------|------|-------|------|---|-----|---|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 第23回 2015おきなわマラソン | | | | | | 11/1 | 12/10 | 2/15 | | | |
| 東京マラソン2015 | | | | 受付終了 | | | | 2/22 | | | |
| 名古屋 ウィメンズマラソン 2015 | | | | 受付終了 | | | | | | 3/8 | |

ページの先頭へ

○イベントラン

| 申し込み種別 …先着 …抽選 | 2014 | | | | 2015 | | | | | | |
|----------------------|------|---|---|------|------|----|-------|---|---|---|---|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2014忍者の里 伊賀上野シティマラソン | | | | 受付終了 | | | 11/30 | | | | |
| 鈴鹿シティマラソン | | | | | | | 12/14 | | | | |
| 全国スイーツマラソン in大阪 | | | | | | | 12/14 | | | | |

2014年11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。

第25回 くまどりロードレース
平成27年 3月1日(日)開催!



ゲストランナーは
「ママさんランナー」
赤羽 有紀子さん



**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 (DNS)

和田 4:40:

第 24 回福知山マラソン

フル :

栗栖 (DNS)

芝本 (DNS)

▽大会予定

●12 月 7 日(日)

第 27 回龍神温泉木の郷マラソン

ハーフ : 岡田 (DNF?)、川島、堀池、
増本、和田、芝本 (DNS) 、
田中

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 (DNS)

●12 月 23 日(祝)

第 26 回加古川マラソン

フル : 芝本 (DNS)

●1 月 25 日(日)

第 39 回十津川温泉郷鼎の郷マラソン

ハーフ : 今仁、岡田、堀池、芝本
(DNS)

●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、川島、栗栖、西、
増本、和田、芝本

●3 月 1 日(日)

篠山 ABC マラソン 2015

フル :

第 25 回くまとりロードレース

クォーター : 今仁

●3 月 22 日

徳島マラソン 2015

フル : 住吉

●4 月 11 日(土)



和田



田中



西



小酒



大阪マラソンヨレグション



栗野原

**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、和田、
芝本

●4 月 26 日(日)

東北風土マラソン 2015

フル : 今仁

▽大会参加記

11 月 2 日(日)

淀川市民マラソン

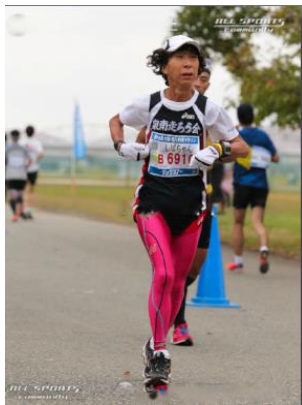
芝本 鈴代

天気予報の週間予報では雨の予想でしたが、
当日はくもりでなんとか天気はもちました。気
温が 20℃くらいに上がりフルマラソンでも給
水をしなくても後半何回も給水をしました。

その上コップ 1 杯の水では足りず、毎回 2 杯も飲んでいました。

前半好調でキロ 4 分 5 0 秒くらいで走っていたので後半遅れても 3 時間 3 0 分は切れるかなあとながら走っていました。淀川マラソンの 3 分の 1 は草むらと土で走りにくいのです。雨が降ればぬかるんで走れたものではありません。

後半、バテてしまい、結果、タイムはネットタイムで 3 時間 3 8 分 5 5 秒でした。若いころは後半バテたことなんかなかったのに、やはり歳を感じました。



淀川マラソン後、2 日目から走り始め、土曜日に右足の甲を疲労骨折してしまい、ただ今療養中です。医者が言うには走り過ぎだそうです。走るキロ数は若いころから変わっていないのに。昔は東京国際マラソンを日曜日に走って、3 日後、祝日の水曜日に福知山マラソンを走っても、タイムは 1 分しか変わらず体もまったくしんどくなかったのに。またまた体力の衰えを感じます。

全治 3 か月だそうです。泉州マラソンはぜひ走りたいですね。

▽近況報告

●西

走ろう会のみなさん、お疲れさまです。

最近休みたい時に休めません。申し込んだレースもキャンセルです。仕事を断れればいいのですが 高倉 健さんではないのですが、不器用ですから。

走ろう会の忘年会も選挙の日と重なってしまい、区長として投票所の立ち合いで

13 時間拘束されます。安倍さん急に決めないでよね。

愚痴はみつともないです、ここから本文です。

世間はランニングブームで、この現象は世界的みたいです。各シューズメーカーは好決算を記録したようです。私が走り始めた頃、3 0 有余年前とは隔世の感があります。

当時は若かったせいもあるのですが、堂々とマラソンが趣味とは恥ずかしくて言えなかった記憶があります。会社の子社員から「西さん、マラソンが趣味なんや、暗〜。」と言われるのが落ちだったからです。

私の 20 代前半の頃は日本はほとんど風景が良くなっていく時代で、見た目もかっこいいスポーツ、テニス、スキー等が全盛期でした。花金（死語？）のアフター 5 は飲み会（当時は合コンとはいいませんでした）やディスコに行くのが当たり前の中で、会社の近くの公園へ走りに行く私はまるで修行僧のように彼女たちの目に映っていたのかも知れません。

走る作家、村上春樹の著書「走ることについて語るときに僕の語ること」の中の一文中で「少なくとも走っている間は誰の話も聞かなくていいし、誰とも話さなくていい。ただ周りの風景を眺め自分自身を見つめればいい。」「走りながら、ただ走ってる。空白を獲得するために走ってる。」と書いています。共感できる文章です。

私にとって走ることは、仕事のことや日常のしがらみを風と共にくそんなに早く走ってませんが）吹き飛ばしてくれるからなのです。

人が走り始ようと思う動機は、何かを変えたい、変えようと思い始めた時、例えばダイエットとか健康のためとか日々のストレス解消とかではないでしょうか。現在のランニングブームは自分自身を変えたいと、そう思っている人が多いからなのでしょう。

ランニングはトレンドリーなスポーツのひとつになったようです。

今、私が走っていると言うと、若い女子社員は「マラソン走りますか、スゴイ」と言ってくれます。時代は変わりましたね。

主なフルマラソンと参加費

| 月 | 大会名 | 参加費 |
|----------|-------------------|--------------|
| 2014年 8月 | 北海道 | 11000円 |
| 10月 | 新潟シティ | 7000円 |
| | 大阪 | 10000円 |
| 11月 | 湘南国際 | 12500円 |
| | 神戸 | 10300円 |
| 12月 | NAHA | 6500円 |
| | 青島太平洋 | 6000~7000円 |
| 2015年 1月 | 横浜全国 | 5000円 |
| 2月 | 北九州 | 10000円 |
| | 茨城 | 8640円 |
| | 熊本城 | 10000円 |
| | 京都 | 12000円 |
| 3月 | 東京 | 10800円 |
| | 名古屋ウィメンズ | 10500円 |
| 4月 | 長野 | 10000円 |
| | かずみがうら | 5000円 |
| その他人気大会 | | |
| 4月 | ウルトラトレイル・マウンテンフジ | 36000円 |
| 6月 | サロマ湖100kmウルトラマラソン | 17000円 |
| 12月 | ホノルルマラソン | 16000~28000円 |

●和田

1 1 月の走行距離は 117Km です。途中腰痛で練習できず、神戸マラソンは 4 時間 40 分位で、大阪マラソンに次いで撃沈してしまいました。

2/15 泉州マラソン後の恒例の打ち上げですが、いつもの「まる」16 名で予約しましたが、今年は他チームの予約が早く、一般テーブル席でしか予約が取れませんでした。

12 月は仕事の関係で忘年会にも参加できそうありませんが、1/1 の三社詣には参加したいと思います。

●堀池

以前から肩の痛みがあり最近ひどくなり、診察を受けると手術しか完治しないとの診断で決断しました。

11 月 25 日手術が無事終わり、27 日退院

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 | 126.6 | | 409.3 |
| 今仁 正義 | 260.6 | 306.4 | 320.0 | 280.2 | 494.0 | 221.5 | 283.5 | 208.8 | 367.0 | 393.6 | 176.0 | | 301.0 |
| 増本 鹿吉 | 161.0 | 126.0 | 139.0 | 249.0 | 428.0 | 380.0 | 376.0 | 146.0 | 83.0 | 64.0 | 199.0 | | 213.7 |
| 岡田 盛助 | 110.0 | 196.0 | 350.0 | 291.0 | 435.0 | 441.0 | 174.0 | 71.0 | 0.0 | 34.0 | 47.0 | | 195.4 |
| 栗栖 貞行 | 244.0 | 232.0 | 223.0 | 211.0 | 234.0 | 113.0 | 187.0 | 201.0 | 221.0 | 141.0 | 120.0 | | 193.4 |
| 和田 年弘 | 60.0 | 127.0 | 121.0 | 150.0 | 217.0 | 278.0 | 260.0 | 241.0 | 156.0 | 225.0 | 117.0 | | 177.5 |
| 堀池 一夫 | 62.0 | 164.0 | 166.0 | 139.0 | 71.0 | 199.0 | 156.0 | 132.0 | 184.0 | 157.0 | 110.0 | | 140.0 |
| 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 | | | | | | | | | 107.0 |
| | | | | | | | | 60.0 | 154.0 | | | | |
| | | | | | | | | 60.0 | 214.0 | | | | |

しました。これからのリハビリが重要で肩の動きを元にもどすマッサージを受けています。まだ手術の傷があるうちのマッサージは辛いです。

泉州マラソンに間に合うようリハビリにガンバります。

●岡田
大会参加予定

1) 12月7日 龍神マラソン
現状ではハーフを走り切る事は、無理なので途中トップの折り返しと出会った時点でゼッケンを外し、引き返す予定で参加します。

2) 12月14日 奈良マラソン
DNS

3) 1月25日 十津川マラソン
宿泊先の「吉乃屋」に予約を入れる必要があります。参加される方は、連絡をお願いします。

走行距離

右足肉離れで3ヶ月半程走れなかった事もあり体重が4kg程増えてしまいましたが、今月27日から要約ゆっくりですが、走り始めました。

●栗栖

10月初めに父が肺炎にて入院、そして11月中旬に病気が改善されることなく他界。

よって10月、11月は舞鶴赤レンガマラソン、福知山マラソン共に不参加。その間ジョギングも思うように出来ず。やっと最近、走る時間が出来、走ろうと思う気にもなり走り再開。

しばらく走ってなかったのが筋肉痛もあったがやっと走れる状態になってきた。走れると言うことは身体、気持ち、家族などの環境といずれも大事だとつくづく思う。

▽南山通信

11月20日から29日まで二人と二匹で九州旅行をしてきました。秋月～唐津～諫早～小浜～指宿～阿蘇～耶馬溪とまわりました。紅葉の季節は1週間ほど遅かったようです。

今回の目的のひとつは長崎橋湾岸スーパーマラニックのボランティアでした。昨年273kmを走った後、救急車で病院に運ばれて入院した時に大会関係者に大変迷惑をおかけしたのでそのお詫びでした。この大会は春の湾岸173km、秋の半島100kmがメインの大会で2年に1回通しで273kmがあります。

これまで淀川100kmのボランティアを2回やったことがあります、橋湾岸の大会は手作りの大会で少ないスタッフなので大変でした。土曜日の午後から駐車場の整理と荷物預かり。選手が2時から25時まで時差スタートすると午後3時まで不眠で移動エイドを全15カ所のうち5カ所担当しました。島原の乱で3万人く

らいが亡くなったという原城は午前3時でした。参加費は安いのですがエイドは充実していて他のウルトラマラソンのように食料を持って走ったり、コンビニによる必要はありません。地方のコンビニは深夜は開いていないことが多いですが。

また、今回はモンスターランナーと言われる人が4名いました。ウルトラマラソン4週連続優勝者、萩往還優勝者、萩往還250kmのあとこちらに来て55km走る人数人、サファリマラソン出場者など。記録を狙う大会ではなくエイドと景色を楽しむ大会なのですが、この人たちにも魅力がある大会のようです。エイドを担当するより走ったほうが楽だというのが今回の感想でした。

長崎まではフェリーやLCCを使うと案外安く行けるので皆さんもいちど挑戦してはどうですか？ (今仁)



噴煙を上げる阿蘇山