



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

- 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
- 2月8日(日) 9:00
集合場所 種河神社
- 2月22日(日) 9:00
集合場所 種河神社

▽大会結果

- 12月7日(日)
第27回龍神温泉木の郷マ
ラソン
12km:
岡田 (DNS)、
川島 1:05:58 13/28

芝本 (DNS)
田中 1:16:42 21/23
- 12月14日(日)
奈良マソン2014
フル:
岡田 (DNS)
- 12月23日(祝)
第26回加古川マソン
フル:
芝本 (DNS)

▽大会予定

- 1月12日(祝)
第38回「新春走ろう会」ひらかたハ
ーフマソン
ハーフ: 今仁
- 1月25日(日)
第62回信太山クロスカントリー大会
in 大阪和泉
10km: 川島
- 第39回十津川温泉郷の郷マソン
ハーフ: 今仁、岡田、堀池、芝本
(DNS)
- 2月15日(日)

年頭の挨拶

■泉南走ろう会会長 岡田 盛助

会員の皆さん新年明けましておめでとう御座います。

昨年、特に印象に残る出来事として新年早々にやしきたかじんさん等多くの同世代以上の方が亡くなられ後半になって我々団塊の世代の憧れの名俳優であり映画時代を築かれた高倉健さんや菅原文太さんの訃報もあり自分もつくづく年を取ったと感じる1年でもありました。

また、年の瀬が迫った14日には、急に衆議院選挙が実施されました。これにより走ろう会の忘年会と重なってしまいい選挙に携わった西副会長、和田さんが出席出来なくて少し淋しい所もありましたが、13名と多くの方に参加頂き1年間の楽しかった事、いやな事などいろいろな出来事に話も盛り上がり楽しい時間を過ごす事が出来ました。

今年は泉南走ろう会会報の400号発行で記念すべき年となります。会長も私で3代目となりますが、歴代会長の築いてこられた歴史ある泉南走ろう会を末永く継承して行きたいと思っております。

至らない処も多々ありますが、会員の皆さんの御協力をお願い致します。

会員の皆さんと御家族の御健康を心よりお祈り致します。

■泉南走ろう会副会長 西 和秀

今年は皆さんの足でまといにならないように、気合で走りたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

そして皆さんの飛躍の年でありますように。

それから泉南走ろう会の5年後10年後の事を考えますと、新しい人の入会が是が非でも必要な案件だと思っております。

本年は新入会員の募集に力を尽くしたいと思っております。

皆さんもご協力の程お願い致します。

京都マソン2015

フル: 太田、

第22回泉州国際市民マソン

フル: 今仁、岡田、川島、栗栖、
住吉、西、増本、真鍋(や)、
和田、芝本、田中

泉州マソンの後は、何時もの様にりんくうタウン「まる」懇親会予定 予約済み。

詳しくは、2月の会報にて案内します。

●3月1日(日)

篠山ABCマソン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

徳島マソン2015

▽元旦三社詣りラン



フル: 住吉

●4月11日(土)

第10回天女の羽衣伝説ウルトラマ ソン

71km: 今仁、岡田、堀池、和田、
芝本

●4月19日(日)

第31回全日本トライアスロン宮古島 大会

スイム3km バイク155km、ラン
42.195km: 岡田

●4月26日(日)

東北風土マソン2015

フル: 今仁

▽大会参加記

12 月 7 日(日)

第 23 回赤穂義士マラソン

今仁正義

赤穂は遠かった。朝 4 時台の始発に乗って九州新幹線さくらを使っても受付に間に合うかどうかなので前泊するしかなかった。I COCA で 3000 円以上も引かれた。

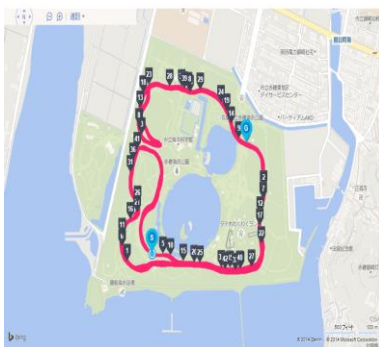


赤穂海浜公園

コースは公園内に作られた一周 5 km のコースを 8 周する。これまで参加した大会では 6 周が最高なので、これも気が重い。これまで兵庫県の大大会は篠山、尼崎、神戸と 3 つのフルマラソンを走っている。11 月の下旬は 8 泊 10 日の九州旅行注はまったく走らなかったので体重が 3 kg も増えた。直前のダンバラ公園での LT 練習では予想タイム 4 時間 26 分と出ていた。

300 人規模のフルマラソンだが 23 回も続いた大会の運営はしっかりしていた。エイドはスタート地点に置かれた長テーブルひとつだけ。参加料が安いので文句は言えないが薄いスポーツドリンクと水に時々出るバナナ、オレンジやクラッカー等。食べ物が無いときもあった。コースは県立の公園なので整備されていてきれいだった。公園内池の周りはせいぜい 2.5 km くらいなので Ω 型に二つの折り返しを作って二重に走って 5 km にしていたのでエイドは 15 回ほど通ることになる。各部門の 47 位は討ち入りの絆纏がもらえる。ゼッケンは 347 なのだがこれは何ももらえない。

平坦で、無風、気温もちょうど良かったのだ



コースマップ

が 20 km 過ぎてからまったく足が動かなくなって 3 回も歩いた。フルマラソンでこれだけ歩いたのは初マラソン以来だ。初マラソンはそれでも 4 時間を切っていたが、予想時間を 10 分もオーバーして 4 時間 36 分だった。ひそかに 4 時間切を狙っていたのだが振り返りに会った感じで年末の忙しい時期にわざわざ走りに来る大義はなかった。



▽アンケート回答

年末にお願いしたアンケート結果です。一部の方にしか依頼できなかったことをお詫びします。

■堀池

① 2014 年印象に残ったこと、反省
(目標達成状況)

1 月に鼻の手術をしたため思うような走り込みができなくて泉州マラソンは途中棄権覚悟でスタートした。後半相当歩いたが 5 時間以内で完走でき少し感動。これからは体のケア(ストレッチなど)を今まで以上に気をつけようと思います。

② 2015 年の目標

泉州マラソン 4 時間半完走を目指す。

「走ろう会」皆さんとのイベント完全参加し楽しいお酒を飲むこと。

私のモットーは楽しく走ろうなのでどこか痛めれば必ず休むこと。

皆さんも無理は禁物。

③ その他

右肩の痛みが続いたため止む無く 11 月に肩の手術をした。肩の動きが悪いと走りにも影響するのでリハビリを頑張って早く完治したいと思っています。

昨年は近い人が 3 人亡くなられました。健康診断は必ず受けましょう。また体に悩みがある方は早めに受診して治しましょう。

■今仁

① 2014 年印象に残ったこと、反省
(目標達成状況)

泉州、弘前と 2 回サブフォーで走れたが淀川寛平マラソン、赤穂マラソンでは 4 時間半くらいと走りにムラがあった。

萩往還 250 km で 5 回目の完踏ができた。

四万十川ウルトラマラソン 60 km では目標の 6 時間切りができず入賞できな



かった。写真をみると後半腰が落ちてしまっていた。

② 2015 年の目標

泉州マラソンで 4 時間を切ること。

長崎橋湾岸スーパーマラニック 17.3 km で 2.5 時間を切れば秋の 27.3 km に出場、できなければ同大会でボランティアをする。

③ その他

「47 都道府県フルマラソン走破の旅」は残り 2 県となり 4 月は宮城県のエントリーが完了しているが 10 月は橋湾岸 27.3 km、四万十川ウルトラ、山形と重なりそうだ。この順番で優先するので、山形県は 2016 年になるかも知れない。

■西

① 2014 年印象に残ったこと、反省
(目標達成状況)

年々同じ所を走っていてもタイムが落ちてきています。

でも走る意欲は全然落ちていません。

休みの前は明日走れるんだと思うと、その夜はという訳か左足が寝ている間につつてしまい、何回も目を覚ましてしまいます。そして屈伸をして足をなだめすかしてまた寝ます。

もしかして左足は、明日走れるんだと喜んでいのでしょうか？

② 2015 年の目標

ないです。

目標ナシにします。

③ その他

走ろう会の皆さん、明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いいたします。

わたくし年齢を重ねる毎に野暮用が増えて来ました。比例して大会に参加する回数が減ってきています。

レースのスタート前の緊張感はどうな感じだったのだろうか。忘れてしまいそうです。



■栗栖

① 2014 年印象に残ったこと、反省
(目標達成状況)

・一年間 ケガ、故



障ることなく走ることが出来て良かった。

・十津川、泉州、神鍋、舞鶴、福知山の 5 大会にエントリーしていたが秋に父の入院に始まり葬式、法事と続き 舞鶴、福知山は不参加となった。

・秋のマラソンシーズンに思ったほど走ることが出来なかったことが残念であった。

② 2015 年の目標

・まず今年も一年間 ケガ、故障なく走りたい。

・4 大会位に参加できたらいいかなと思っている。(フル 2、ハーフ 2)

・今までにも何度かやっているがフルマラソンで立ち止まることなく、歩くことなく「完全なる完走」をめざす。

・私の勝手な思い込みかもしれないが女性は 55 才、男性は 65 才位になると走れなくなったり、走るのをやめたりする人が多いと思っている。今年はその年だ！チャレンジして思い込みだったと言うことしたい。

・本年も楽しく走って、美味しいビールを飲みましょう。よろしくお祈りします。

③ その他

今年で走り始めてから 20 年になる。多くの大会に参加したが完走メダルのない大会が多く、もらったメダルは 17 個。H22 年に我が家をリフォームした際、両親が来た。親父はあっちこっちに置いていたメダルを見て整理したらと言って、田舎へメダルをまとめて持って帰った。その後何も気にしていなかったが今秋、親父の葬式で帰省した際、おふくろが「お父さんがメダルを額に入れてちゃんとしてくれているので大阪へ持って帰りや」と言うので額を持って帰った。額は手作り前面はガラス張り。なかなかの出来栄である。(添付写真参照)

こたつに入ってふとした時、その額のメダルを見ているとそれぞれの大会が甦り、懐かしく思うとともに親父がメダルを整理してくれたおかげと親父に感謝感謝である。



■ 芝本

① 2014 年印象に残ったこと、反省

(目標達成状況)

今年の目標は「故障しないこと」でしたが、今年最後に、目標を達成すること

ができませんでした。走り過ぎで疲労骨折。今シーズンのレースの大半、棄権となりました。

これからレースごとに調子上げて行こうと思っていたので大変残念な年でした。

② 2015 年の目標

昨年同様「故障しないこと」です。年々体力の低下を感じるの、それに似合った練習方法を考えなければならぬと思います。



2015 年はひつじ年で、私の年でもあります。還暦の年でもあります。飛躍の年にしたいです。

③ その他

12 月の走行距離は 0 です。

■ 増本

② 2015 年の目標

走ろう会の皆さんおめでとう御座います。良いお年を迎えた事と思います。私、泉州に向け練習に励んでいます。目標 4 時間 12 分で完走するつもりです。今年も宜しくお祈りします。



■ 岡田

① 2014 年印象に残ったこと、反省

(目標達成状況)

・昨年は 12 大会にエントリーしながらも完走は、僅か 4 大会で途中リタイアは余呉湖、五箇山トレイルの 2 大会、DNS は 5 大会と走り始めて 25 年間で最悪の結果に終わった事。兎にも角にも故障続きの 1 年でした。



・目標としていた関東、東北では、茨城県北部での五箇山トレイル大会出場しましたが、完走は成りませんでしたので満足とはいきません。

② 2015 年の目標

・2014 年の反省も込めてまずは、故障しないで 1 年間走れる様にすること。

・その上でトライアスロン大会、トレイルラン大会に 1 回は参加する。

③ その他

・退職して 1 年半経ちますが、1 度も旅行らしい旅行をしていないので何処かに行く事。東北地方か南九州地方の何れかが良いかも。

■ 新名

① 2014 年印象に残ったこと、反省 (目標達成状況)

初のフルマラソンに 7 月に参加しました。群馬県榛名湖周辺のコースでしたが

一緒に仲間もなく、個人で淡々と走っていました。ただし、泉南走ろう会とは



別のマラソン仲間が別の場所で走っていましたのでお互い感想報告をすることになっていました。ですから意地でも走ることを決めていました。タイムは 7 時間オーバーと散々でしたが、自分の中では充実感で一杯でした。2 回目のフルマラソンも 9 月に同じく榛名湖でした。ただし、今回は長い坂道がある周回コースでことと、一緒に走る仲間が 3 人もいました。やはり、一緒に走る仲間があることは大きな励みになりますね。記録は 5 時間 48 分でしたが今回も充実感・達成感がありました。

反省

走ろう会の例会にあまり参加できませんでした。

② 2015 年の目標

フルマラソンに最低 2 回は参加すること。またフル以上の大会に参加すること。

▽ お知らせ

残念な事ですが、一緒に色々な大会に走りに行っていました森野さんが、御都合により 12 月を以って泉南走ろう会を退会されることになりました。今後の御活躍をお祈り致します。

▽ 新入会員紹介

以前から一緒に大会に参加していたのでご存知の人も多いと思いますが、向井幸司さんが入会されました。



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	0.0	375.2
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	300.0	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	151.0	208.5
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	239.0	199.0
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	178.0	192.1
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	131.0	139.3
西 和秀	120.0	115.0	105.0	120.0	115.0	100.0	120.0	130.0	140.0	183.0	202.0	161.0	134.3
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			67.0	93.7
								60.0	214.0	214.0	214.0	281.0	

▽近況

■堀池

肩の手術から1ヶ月経ちようやくリハビリの成果なのか入浴、着替えに肩の痛みが小さくなってきた。今月は肩のせいにしてサボリ気味だったが来月は挽回するつもりです。走ろう会のみなさん昨年はお世話になりました。なんとか生き延びてまいりました。

▽雨山通信

年末にいやな出来事がありました。東京・荒川マラソンの中止です。都市型マラソンにあぶれたランナー、似た大会名で錯覚したランナー、高額参加費に手が出ないランナーもいたのでは。500万円を集めてどこまで準備していたのかを追及する必要がありそうです。

昨年秋に私がボランティアをした長崎橋湾岸スーパーマラニックの主催者は市役所、警察やエイドになる公民館などの関係者と何カ月も前から交渉していると聞いています。スポンサー集め、スポーツ保険加入。天気と相談しながら食材やクーラーボックス、カセットコンロ、テントの準備などしなければなりません。この大会は特に移動エイドがあるのでエイド設置から撤収を繰り返しながら移動するスタッフのタイムテーブル作成。車で通れないような道への白線引き等いくらでも仕事があります。主催者のAさんは商業化していくウルトラマラソンに対抗してこの大会を開催したそうです。

安い参加費で赤字になっているのではとランナーを心配させるほどランナーのためにおもてなししてくれるこの大会も来春は10回目を迎えます。(今仁)



12月14日

