



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

- 3月8日(日) 9:00
集合場所 種河神社
- 3月22日(日) 9:00
集合場所 種河神社
- 4月12日(日) 9:00
集合場所 種河神社
- 4月26日(日) 9:00
集合場所 種河神社

▽大会結果

- 2月15日(日)
京都マラソン2015
フル：
太田 4:34:59(4:25:56)
977/1763 6610/11691

第22回泉州国際市民マラソン

▽大会予定

- 3月1日(日)
第25回くまとりロードレース
クォーター：今仁、向井
- 3月8日(日)
岩出マラソン
15km：川島
- 3月22日(日)
徳島マラソン2015
フル：住吉
- 4月5日(日)
第10回紀の川市桃源郷ハーフマラソン
ハーフ：今仁、岡田、川島、堀池、芝本
※大会の後、種河神社に戻って花見会があります
- 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、新名、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)
東北風土マラソン2015
フル：今仁
- 5月4~5日(祝)
2015長崎橋湾岸スーパーマラニック273春
- 6月21日(日)
第35回兵庫神鍋高原マラソン全国大会
ハーフ：今仁、岡田、西、堀池
10km：川島

氏名	5	10	15	20	21/2	30	35	40	42.1	50	1K	前半	後半	種目別	総合	ゼッケン		
	60	70	80	90	100/NET	42k	順位/参加者数	順位/参加者数										
芝本 鈴代	25:01	24:46	25:32	25:48	26:00	26:33	27:40	28:56	13:22	5:17	5:18	5:04	5:32	0.11	53	0.19	123	8005
	25:01	0:49:47	1:15:19	1:41:07	2:07:07	2:33:40	3:01:20	3:30:16	3:43:38	3:43:08	3:43:38	1:46:49	1:56:49		471		641	
向井 幸司	26:37	25:24	25:44	25:50	26:08	27:27	30:27	29:54	11:48	5:25	5:26	5:11	5:41	0.26	809	0.34	1,284	2577
	26:37	0:52:01	1:17:45	1:43:35	2:09:43	2:37:10	3:07:37	3:37:31	3:49:19	3:48:18	3:49:19	1:49:24	1:59:55		3,069		3,744	
栗栖 貞行	28:09	26:44	26:39	27:17	28:15	29:08	30:00	29:20	12:27	5:37	5:38	5:27	5:50	0.36	1,100	0.43	1,625	2268
	28:09	0:54:53	1:21:32	1:48:49	2:17:04	2:46:12	3:16:12	3:45:32	3:57:59	3:57:13	3:57:59	1:54:53	2:03:06		3,069		3,744	
西田 浩之	25:37	24:57	25:43	26:10	26:03	27:02	29:31	42:17	12:33	5:40	5:41	5:08	6:15	0.39	1,195	0.46	1,733	2199
	25:37	0:50:34	1:16:17	1:42:27	2:08:30	2:35:32	3:05:03	3:47:20	3:59:53	3:59:27	3:59:53	1:48:08	2:11:45		3,069		3,744	
西野 盛隆	25:06	24:11	25:18	25:17	27:38	36:55	33:02	30:52	13:28	5:42	5:44	5:00	6:28	0.41	1,250	0.48	1,795	2569
	25:06	0:49:17	1:14:35	1:39:52	2:07:30	2:44:25	3:17:27	3:48:19	4:01:47	4:00:51	4:01:47	1:45:29	2:16:18		3,069		3,744	
増本 鹿吉	33:06	29:20	28:45	28:41	28:32	29:06	29:22	29:33	13:04	5:50	5:55	5:59	5:51	0.46	1,412	0.53	1,997	4332
	33:06	1:02:26	1:31:11	1:59:52	2:28:24	2:57:30	3:26:52	3:56:25	4:09:29	4:06:29	4:09:29	2:06:07	2:03:22		3,069		3,744	
小酒 光夫	34:15	29:43	30:49	31:24	31:07	31:36	34:54	30:28	17:19	6:21	6:26	6:19	6:34	0.69	2,112	0.73	2,735	5167
	34:15	1:03:58	1:34:47	2:06:11	2:37:18	3:08:54	3:43:48	4:14:16	4:31:35	4:27:38	4:31:35	2:13:06	2:18:29		3,069		3,744	
今仁 正義	32:27	29:54	29:50	30:33	31:45	34:13	36:26	37:16	16:10	6:32	6:36	6:08	7:04	0.76	2,336	0.79	2,974	3614
	32:27	1:02:21	1:32:11	2:02:44	2:34:29	3:08:42	3:45:08	4:22:24	4:38:34	4:35:55	4:38:34	2:09:26	2:29:08		3,069		3,744	
真鍋 康之	32:55	26:56	28:03	30:18	33:43	39:06	41:45	41:39	18:51	6:53	6:57	6:00	7:54	0.92	2,819	0.93	3,489	4585
	32:55	0:59:51	1:27:54	1:58:12	2:31:55	3:11:01	3:52:46	4:34:25	4:53:16	4:50:18	4:53:16	2:06:28	2:46:48		3,069		3,744	
堀池 一夫	33:11	29:29	32:02	30:19	31:01	34:58	42:24	46:27	16:23	6:56	7:01	6:15	7:47	0.95	2,924	0.96	3,596	5234
	33:11	1:02:40	1:34:42	2:05:01	2:36:02	3:11:00	3:53:24	4:39:51	4:56:14	4:52:46	4:56:14	2:11:52	2:44:22		3,069		3,744	
川島 巖	35:39	33:37	34:16	34:26	34:45	39:49		DNF				6:54						5855
	35:39	1:09:16	1:43:32	2:17:58	2:52:43	3:32:32		DNF				2:25:30						
栗野原 泰正	34:16	31:18	32:23	35:28	39:26							6:47						5899
	34:16	1:05:34	1:37:57	2:13:25	2:52:51	DNF						2:23:11						
真鍋 裕香	33:10	31:20	32:18	36:25	42:06							6:46						8312
	0:33:10	1:04:30	1:36:48	2:13:13	2:55:19	DNF						2:22:36						
西 和秀	37:18	37:02	36:41															5974
	37:18	1:14:20	1:51:01	DNF														
田中 好重	34:48	33:28																8345
	34:48	1:08:16	DNF															
住吉 稔																		3968
	DNS																	
和田 年弘																		4436
	DNS																	
岡田 盛助																		5070
	DNS																	

泉州・京都 マラソン これくしょん

泉州マラソン打ち上げのスナップ写真は泉南走ろう会のホームページにアップされています。
泉南走ろう会⇒[検索](#)



芝本

泉州マラソン、疲労骨折もあって、練習不足のため、こんなしんどいレースははじめてでした。いつ歩こうかいつ歩こうかと思いつながら走っていました。あと一キロのところでどれだけ抜かれたか。でも、なんとか完走できました。岡田さん、和田さん、小川さん応援ありがとうございました。



向井



栗栖



西田



西野

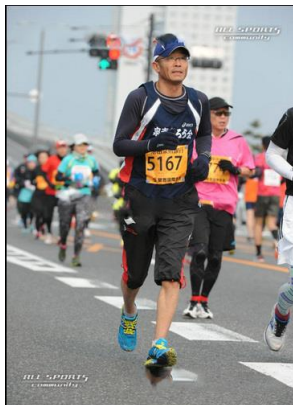


増本

泉州では思い通りの走り最後までペースダウンせず走れました。自分ながらみごとだと思います。



真鍋 (や)



小酒



今仁

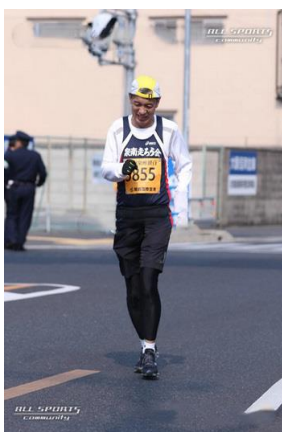
10km で増本さんに抜かれてから足が重くなり、15km でキロ6分を超えてしまっからはいっきにペースが落ち、橋の往復では「泉南歩こう会」になりました。



堀池



真鍋 (ゆ)



川島



スタート前



京都マラソン・太田

▽泉州国際市民マラソン必勝法？

今仁

泉州マラソンの完走率は 83.6% だったのに対して泉南走ろう会は 14 名出場して完走者は 9 名で完走率 64.3% とちょっと残念な結果となりました。また完走者の中にも 4 時間 30 分以上が 4 名なので来年はもっと厳しくなるかも知れません。

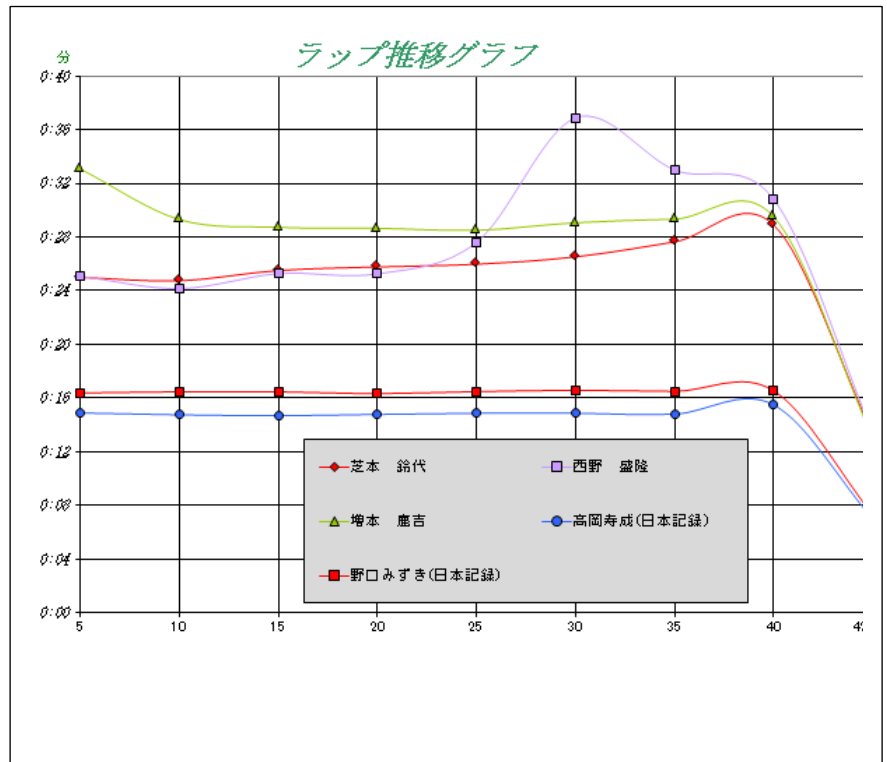
出場者のラップタイムをページ 1 に載せていますが、完走者の中でラップタイムで際立った傾向の人 3 名のグラフは右図のようになっています。

タイムがいちばん良かった芝本さんはいつも前半はキロ 5 分くらいのペースで後半の落ち込みも少なく、安定していますが、故障明けで出走できるかどうか分からなかったのに素晴らしい走りでした。

西野さんはハーフまでは 1:45 でキロ 5 分ちょうどだったのに、後半は 2:16 でキロ 6:28 もかかったのは非常に残念でした。特に 25 キロから 30 キロが 36:55 もかかってその後やや持ち直していたので 4 時間をわずかに切れなかったのが惜しまれます。

みごとなラップを刻んだのは増本さんです。後半の橋の往復を考慮するとほぼイーブンペースでただ一人後半の方が速かったのはまだ余裕があったのではないかと思います。公約通りキロ 6 分 4:12 の目標タイムを大幅に上回りました。最初の 5 キロ以外はすべて 5 キロ 30 分を切っているのが最初の 5 キロの 33:06 が惜しまれます。もう少し前に並んで自分と同じくらいのレベルの人の流れに入って走ったほうが無駄な力を使うことがないはずです。

このほか 4 時間を切った人の中では向井さんが前半・後半とも 2 時間を切って安定したペースです。栗栖さんは後半 10 分、西田さんは後半が 20 分遅いタイムでしたが 4 時間を切ったのはもともと実力がある人だからと思われます。西田さんの 35~40 が 42:17 もかかっているのは何かトラブルがあったのでしょうか。



泉州マラソンでは後半の 4 回の橋のアップダウンを考えると目標タイムに対して前半で 10~20 分の貯金を作るようにして走るのが良さそうです。後半に余力を残し前半あまり突っ込まないことも大切です。そして普段の練習も大切ですが、何より大事なのは完走するという信念ではないでしょうか？

▽大会参加記

2 月 15 日
第 22 回泉州国際市民マラソン

■川島

昨年に引き続き、2 年連続の泉州マラソン。昨年は、前半のペースが速かったため 30 キロ過ぎから足が止まり、39 キロ付近で収容バスに。その反省を踏まえ、今年は、ゆっくりペースでスタート。しかし、その、ゆっくりペースがたたって、第 3 関門、第 4 関門で閉鎖時間との闘いになってしまいました。なんとかこれをクリアしましたが、とうとう、33 キロ付近で最後尾を走る自衛隊に「収容バスに乗るよう」指示され、2 年連続での収容バス行となりました。

余裕があっただけに、少し残念。泉州マラソンは 5 時間の制限時間がプレッシャーとなっているのか、年齢なのか、相性なのか、まあ、「実力が無い」と

はわかっているのですが、なかなか完走させてくれませんでした。

■堀池

当日の天気予報は晴れだったが朝から曇っていて風が冷たく感じた。昨年は 1 月に入院もあり練習量が不足していたので納得のタイムだったが今回はそこそこ練習できたかなと思っていたが甘かった。

いつもの 30 キロ過ぎで太ももの痙攣が始まる。頭では分かっていたつもりだったが両方とも痙攣が交互に起こり歩き始める。まだ 10 キロもと思うと折り返しが遠く感じた。痙攣は治まらず最終関門でバスに乗ろうかとふと考えた。係員があと 7 分ありますよと応援の言葉を聞き足が前に出る。その後も痙攣が起こると歩き、治まると走りの繰り返し。5 時間内完走は無理と考えていたが最後 1 キロで痙攣が起らず何とかゴール。

岡田さん、和田さん達の応援に感謝。

■岡田

今年は走ろう会から 17 名の方がエントリーされ全員が当選されましたが、当日故障等で走れなかったのが 3 名で内 9 名の方が無事完走されました。残念ながら途中リタイヤと関門で完走がならなかった方もおられますが皆さん本当にお疲れ様でした。

走れなかった私と和田さんは、今回応援に回りましたが、車で移動だったために全員の方を御見かけし、応援する事が出来なかった事もあり泉州マラソンは

やはり電車での移動がベストだと思います。

また、レース後の懇親会にも多くの方の参加を頂き楽しいひと時を過ごすことができました。本当にありがとうございます御座いました。

今後も泉南走ろう会を盛り上げていきたいと思っておりますので皆さん御協力をお願い致します。

■栗栖

「泉州マラソンを走って！」

今回の泉州マラソンほど走る前も走っている時も不安だったことはなかった。と言うのも体調不良にて1月はほとんど走れなかった上に、練習再開したら筋肉痛と右ひざの痛みで当日の3日前まで5km走るのがやっとだったからだ。でもみんなと走りたい思いでスタートラインに立った。

内心ではひざが痛くなったら電車に乗ろうとお金も準備して、もし29kmまで何とか走れたらゴールに近いので途中棄権しようと心に決めてスタート。完走はとても望めないで、5分30秒ペースでゆっくり行ける処まで行こうと・・・。

スタートしてから15km位までは、何時ひざが痛くなるか心配で心配で・・・。しかし、いつの間にかその気持ちも忘れて走ることに一生懸命になっていた。りんくうタウンまで来てあと10km、ゴールまで何とか走り切りたいとの想いでゴールをめざした。

結果、無理しなかったのが良かったのか、ひざは痛くならず最後まで5分30秒ペースを守って走れ、今年目標の立ち止まらず、歩かずの「完全なる完走」を達成することが出来た。

タイムは良くなかったけど体調不良の状況の中で無事完走出来たことをとても嬉しく思い、ホットしている。

2月15日
京都マラソン 2015

太田

4時間48分を目標にしていたが、1年前より6kg減量したせいか、4時間26分

でゴールできる35キロぐらいでこのままゴールしたらもったいなあと、かなりスピードアップした。しかし、道幅が狭いうえ16000人もの走者がいるため、なかなか抜かせない。もう少し、コースに余裕があれば、いい大会になると思う。京都市役所前ではハツ橋が食べ放題であったが、1つだけ食した。ゴールすると着物姿の門川市長がやるきなさそうに完走者にハイタッチしていた。

私にとって42キロメートルが一番走りやすい。これより短いのは無理ですわ。(Facebookから転載させていただきました)

▽近況

■西

ここに宣言致します。

わたくし、もう泉州マラソンから引退します。今後は身の丈に合った大会に出るようにします。

でも走るのはやめられません。後期高齢者になっても走るのはやめられないでしょう。(たぶん?)

話が変わりますが、今度新しい扶養家族がきます。シトロエン2cvと言う(検索してね)、姿がアヒルのような車です。この車、完全な後期高齢者です。これがヨチヨチ走ってる姿は、なんか私のランニングスタイルにとってもよく似ています。お願いですから、皆さん後からあおらないでね。精一杯走ってるんだから。

PS、みなさん神鍋行きますか?

■岡田

2月9日に佐野記念病院に入院し、10日左肩を手術、14日に退院し15日は泉州マラソンを応援、これからはばらばらしくは週2回のリハビリ通院が必要となりますが、24日にはようやく抜糸をし、やっと本格練習ができるようになりました。

月間走行距離(2015年)

氏名	1月	2月	3月	平均
芝本 鈴代	235.3	355.7		295.5
	235.3	591.0		
岡田 盛助	288.0	258.0		273.0
	288.0	546.0		
今仁 正義	239.0	292.3		265.7
	239.0	531.3		
栗栖 貞行	104.0	257.0		180.5
	104.0	361.0		
堀池 一夫	170.0	172.0		171.0
	170.0	342.0		
西野 隆盛	170.0			170.0
	170.0			
増本 鹿吉	206.0	100.0		153.0
	206.0	306.0		
西 和秀	163.0	127.0		145.0
	163.0	290.0		

▽お詫びと訂正

2月1日号で以下の誤りがありました
(..)_

1) 会報見出し誤り

誤) 平成27年1月1日発行 第395号

正) 平成27年2月1日発行 第396号

2) 4頁会計報告

誤) 2015年

正) 2014年

※3月号の会報送付時に訂正後の縮小版を同封します

▽兩山通信

泉州マラソンではわが家にお客さんをお呼びました。埼玉熊谷からTさんでした。Tさんとは博多で知り合いました。お互い単身赴任ということで、良くあちこちの大会に行ったり、休日は三郡縦走トレイルランや福岡近郊の温泉までリュックを背負ってLSD。家族に気兼ねなく思う存分走ることができました。JR九州では特急券の「4枚切符」というのがあって定額の半額で乗ることができました。チケットショップではさらに安く買えます。二人で旅行するのにもってこいで、この切符を使って阿蘇スーパーカルデラや竹田岡の里名水マラソンなど九州各地を旅行して走りました。

二人とも単身赴任が終わりそれぞれ自宅に戻ってからは年に1度会うかどうかです。翌週の東京マラソンがあるにも関わらず泉州マラソンを走ってくれました。Tさんは5回目の東京マラソンを泉州より3分ほど速い3:35で完走していました。

(今仁)