



# 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]検索

## ▽例会予定

- 5月10日(日) 9:00  
集合場所 種河神社
- 5月24日(日) 9:00  
集合場所 種河神社
- 6月14日(日) 9:00  
集合場所 種河神社
- 6月28日(日) 9:00  
集合場所 種河神社

## ●トレイルランニング

毎年5月の連休中に行っている山中溪と六十谷のトレランを今年も実施いたします。今回は、電車で六十谷まで行き雲峰山、山中溪、平野台の銭湯まで走ります。六十谷駅前にはコンビニ等の店はありませんので食べ物は事前に購入して下さい。また、銭湯での着替えの準備をお願いします。

日時は5月2日としますが、当日雨の場合は5日に延期します。参加される方は、新家駅8時58分の電車に乗って下さい。

## ▽大会結果

- 4月5(日)  
**第10回紀の川市桃源郷ハーフマラソン**  
ハーフ：  
向井 1:48:39 35/200  
岡田 1:54:18 59/200  
堀池 2:01:40 73/200  
今仁 2:21:11 137/200  
川島 2:24:25 148/200  
芝本 (DNS)

- 4月11日(土)  
**第10回天女の羽衣伝説ウルトラマラソン**  
71km：  
向井 完走 8:10  
今仁 完走 8:27:40  
堀池 8周 7:42  
岡田 6周 4:20:04  
芝本 (DNS)

- 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 12:28:58

- 4月26日(日)  
**東北風土マラソン2015**  
フル：  
今仁 4:17:56  
379/879

## ▽大会予定

- 5月4~5日(祝)  
**2015長崎橋湾岸スーパーマラニック273春**  
173km:今仁
- 5月31日(日)  
**2015えびす・だいきく100kmマラソン**  
3人リレー:今仁

- 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:池野、今仁、岡田、栗栖、西、堀池、向井、和田、芝本  
10km :川島  
宿泊先:みつや 10名で予約済み  
部屋は女子1部屋と男子は一部屋になるか2部屋になるか調整しています。

- 11月20(金)~22日  
**2015長崎橋湾岸スーパーマラニック273秋**  
273km:今仁

## ▽花見会(4月5日)

桃源郷マラソンの後種河神社に戻って花見が行われました。マラソン組以外に栗野原さん、増本さんも加わって楽しくお酒を飲むことができました。

会員の皆様へ

会長 岡田盛助  
事務局 今仁正義

## 泉南走ろう会機関紙400号記念発行についてお願い

泉南走ろう会発足以来、毎月発行されてきました機関紙が6月号を以って記念すべき400号となります。

400号と言いますと約34年弱という長きに渡り活動されてきたこととなります。これもひとえに諸先輩方、会員の皆様方の御協力があったからこそと感謝しております。

そこで、恐縮でございますが会員のみなさんの走ろう会への思い、近況、御意見等、何か一言書き添えていただいた上で発行させて頂きたいと思っておりますので、御投稿の程宜しくお願い致します。また、記念写真等でも歓迎いたします。

記

400号記念原稿募集

締め切り : 5月20日

宛先 : 岡田または今仁  
(メールまたは郵送にて)

以上

今年は桜は満開はちょっと過ぎていましたが、雨にも降らず花見できました。



**▽大会参加記**

4月5日(日)

**第10回紀の川市桃山桃源郷マラソン**

～ ショック ～

川島 巖

そのショックは4月5日桃源郷ハーフマラソンで起こりました。

当日は、朝から雨でしたが、スタート時には雨も小降りとなり、コンディショ的には悪くありません。コースが今年から少し変わり、満開の桃の花が咲く畑の中を多く通過するコースとなり、桃の花の淡い香りの中、少し暑さを感じて走っていました。

なんとか河川沿いから急坂を上り、村落に向かっての下りも通過し、あとは村落から競技場までの5キロ(上りがほとんどですが)を走ればゴールというところで、急に足が止り、気力も根性も消えてしまい、あとは徒歩が中心となってしまいました。

今まで、フルではいくらでも「歩き」は経験しているのですが、ハーフ以下の距離で途中から歩き出すのは初めての経験です。練習不足?暑さ?自問自答ですが、その「ショック」から三日間は「走る気力」が起らず、呆然と時を過ごしておりました。

やっと、このごろ少しづつ復活の兆しです。これから、オフシーズンですが、何か大会を見つけ、参加してみたいと思っています。



4月11日(土)

**第10回天女の伝説ウルトラマラソン**

岡田

次の週に宮古トライアスロンのため調整で6周の43.3kmで止めました。

タイムは4時間20分4秒でした。景品は、米2kgでしたが、不参加の和田さんがCWXタイツ(Sサイズ)を当てたのですが、小さくて履けないため交換してもらいました。定価は、13,000円のものでした。

**2015 第10回天女ウルトラマラソン未完  
走記****堀池**

去年は冬並に寒い天候だったが、今年は暖かくスタート前まで小雨だったが止んで良いコンディションだった。いつも会うKさんは故障のため応援とサポート役での参加となる。

この大会は周回なので簡単にリタイアできる誘惑があるが、いつもエードには元気をもらう食べ物が充実していてモチベーションが上がる。今年のエントリーは年々増えて154人となり、スタート時は賑やかになった。また女性の参加者が多く華やかな雰囲気のあるレースでもある。といっても周回を重ねる毎にバラバラとなり、走力不足ランナーは寂しいレースとなる。

今年のスタートは昨年と同じく宿泊するウッディパル余呉である。去年はスタート直後の下り坂を帰って来なければならず厳しいコースだったが、ゴール地点を余呉湖に変更して助かった。

距離は余呉湖10週で71.5km。スタート直後は先が長いので話ができる程度のスピードで走る。ランナーとの話し合いながらのレースは楽しくこの大会の特徴である。

今年も湖岸の桜が華やかに咲いて、風に花びらが舞って目を楽しませてくれ、

またランナーとの会話も疲れを忘れさせてくれた。

エイドは相変わらず食べ物の種類も多く、焼き立てのパン、手作りの菓子、巻き寿司風おにぎり、豚汁、お汁粉、果物・・・etc. 油断すると5、6分過ぎることが多くなる。

4～5週目までは何とか楽しく走れたが、6週目で左足膝が痺れ歩き出す。7週目以降は歩く時間が多くなり、膝の痺れが大きくなり、風で体が冷え出し戦意喪失。8週で初めてリタイア。悔しいけれど練習不足か、ペース配分の失敗か、年齢とともに無理が効かないのか???

通常のレースはこれで終了だがこの大会は夕食・表彰・懇親会・抽選会とイベントが続き盛り上がる。去年の夕食は寒い中での焼肉だったので今年は鍋で体が温まった。また懇親会・抽選会は宿舎の部屋となり、会話も弾み楽しい時間を過ごせた。

初対面でもフレンドリーに会話ができる楽しい時間が過ごせる大会です。皆さん一度参加されてはいかがでしょう。

**※その他の抽選結果**

今仁：ランニングソックス (3,000円)

堀池：ランニングTシャツ

向井：

4月19日(日)

**第31回全日本トライアスロン宮古島大会**

岡田



日本トライアスロンの先駆者宮塚さんと

第31回宮古島トライアスロン大会に16日から4泊5日で参加した。

65 歳の年齢制限があり今回が最後のチャンスだと思い出場資格を得た。2 月 10 日に肩の手術をし、その後ラン、バイクの練習を始めたが、スイムの練習は 3 月末から始め大会までに 500m、1500m、2000m の 3 回の練習しか出来てない不安の中、宮古島へ、



新しく完成した伊良部大橋(伊良部島から)

空港に到着して直ぐに車で今年 1 月に開通したばかりでバイクコースとなった伊良部島大橋(全長 5.6km)を下見に、この橋は計画されてから 10 年以上かかりようやく完成したもので全く何もない海上に掛けられ風が吹けばもろに影響を受けそうで且つ結構な勾配もあり選手は苦しみそうである。

当日、3 時半に起床すると風と雨で最悪のコンディション、スイム会場の東急ホテルへ急ぐ。会場は未だ真暗で多くの選手はヘッドライトや懐中電灯を頼りに降りしきる雨の中で準備を進めている。そんな中 6 時前になって海が荒れているとの理由からスイムが中止でディアスロンで行われるとの放送があった。そしてラン 6.5km が 8 時にスタートする。この時点で制限時間が 1 時間短い 12 時 30 分になっていた。ランは、平坦コースで 35 分程で再び東急ホテルに戻りバイクスタート。10km 程で伊良部大橋に掛るが、風は後ろ横から時々バイクが横揺れする。今まで経験のない風に恐怖を感じ慎重になる。これでは帰りは完全に向い風で苦しむことが想像出来た。



前日の東急ホテルのバイクラックの様子

今回は風が強くバイクでのタイムアウト者も多かった様だ。また、風の影響によるバイク同士の接触事故、転倒事故で救急車による搬送を見かけた。バイクは 7 時間位で終り、10 分程で再びランに入った。この時は制限時間まで 6 時間 20 分程あるとばかり思い込んで 18km 過ぎまでは止まることなく走ったが、等々足が動かなくなり歩く事が多くなる。しかし未だ 4 時間程有り時間内にゴール 出来る とばかり思い込んでいた。24km 過ぎに側にいた女子に話しかけた際、返ってきた言葉に啞然となる、思っていた時間より 1 時間短い事を告げられ一瞬何でと自分を疑った。良く考えればスタート時に制限時間が 1 時間短くなったことを聞いていたのに G P S 時計のスタートからの時間を見、当初からの 13 時間 30 分が頭に残っていたからだ。このままでは制限時間内のゴールがヤバイ状況にあることを知った。ここから時間との戦いになった。それまで 2.5 km 毎のエイドでは必ず立ち止まっていたが、スルーしたり、軽く補給したりと時間短縮してどうにか残り 5 km 程に来た時、右足がケイレンを起し始め、やはり時間内は無理なのかと思いつつ少し行った処にエイドがあり、ここまでに 2 個の漢方薬は既に使い切っていてこれで終わりと思いつけていたが「天の恵み」からラッキーにももう 1 袋残っていたのである。これで何とか走れる様になる事を祈り。且つ早く効いてくれと願いゆっくり走り出す。変な動きをしない様慎重に走る。何とかもつてくれ!と祈る気持ちで残りの時間、距離が気になるが、暗くて時計が見えない、沿道で応援してくれる人からは、「歩かなければ間に合うよ」、「後 3 km」、「後 2 km」の声援がありがたい。何時またケイレンが起こるか分からない不安の中、正確な時間、距離が知りたい、だが止まって確認する時間がおしい。これほど時間に迫られて走った大会は今までに経験がない。何とか最後の宮古を制限時間内の完走で終りたい。残り 1 km を切ったあたりで再度右足がピクピクし始めた為、少しスピードダウンするが効果がないがもうやる事がない。仕方なく少し走り方を変えてみるとピクピクがましになった様な気がし、「よし」これで何とか完走が

出来る と確信した時、明りに照らされたゴールの競技場が見え「ヤッター」と小声で口に出し、競技場ゲートをくぐった。そして先にゴールして待ってくれていた松下さんと一緒に手をつなぎ感動のゴールテープを切った。タイムは制限時間 1 分前の 12 時間 28 分 58 秒だった。これで無事宮古島トライアスロンを完走で定年を飾る事が出来た。本当に思い出となる最後の宮古島であった。振り返るとスイムが中止となった事、途中制限時間の間違いを教えてもらった事、漢方薬が運良く 1 つ残っていた事、どれを取ってもラッキーが重なった おかげだとつくづく思うレースでもあった。

尚、今回の完走率は、出場者：1474 名 完走者：1019 名 未完走者：455 名 完走率：69.1%の過去最低との事でした。



レース翌日の懇親会及び表彰式

今回参加に掛った費用は、約 1 7 万円強で内訳は以下の様になりました。

交通費(飛行機)	: 約 40,000 円
宿泊費(4泊)	: 約 39,000 円
バイク輸送費	: 約 20,000 円
大会参加費	: 35,000 円
現地雑費	: 約 40,000 円

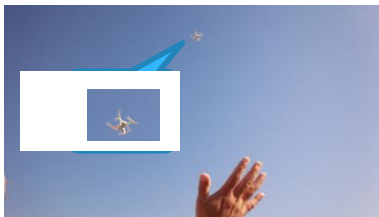
4 月 26 日(日)  
東北風土マラソン  
～ 46 県目走破 ～

今仁 正義

午前 5 時過ぎに S さんがホテルまで車で迎えに来てくれた。息子さんが運転していた。昨年 10 月の弘前アップルマラソンで知り合った親子である。東北風土マラソンのスタート時間は 8 時と早い。始発の JR で登米まで行って駅からシャトルバスに乗り換えてぎりぎり間に合うかどうかだったのでお言葉に甘えることになった。

指定された駐車場はある会社の駐車場だった。ここからシャトルバスでスター

ト会場で移動する。天気は快晴で会場の長沼フットピア公園はもう大勢のランナーと家族が集まっていた。ゼッケンやチップは事前に送られてきているので受付ではTシャツと参加賞を受け取るだけが出発準備しているとすぐにスタート時間が迫った。公園内の道路は狭いので8時から1分ごとのウェーブスタートである。ゼッケンに表示されているスタート時間は8：01となっているので第2組だった。



時間が来てスタートラインに並んでいるところにドローンが飛んできた。ドローンは2、3日前に首相官邸に墜落して話題になったばかりだ。大きな大会になると新聞社のヘリコプターが飛んでくるが、そんなにお金をかけなくてももっと迫力のある写真が撮れるので良いアイデアだと思う。

沼の周りを2周するので平坦だろうと思っていたコースは平坦なところよりアップダウンの方が多い気がした。2 km ごとにエイドがあり、東北のおいしさがちりばめられていた。きゅうり、トマトなどどこの大会でもある普通の食べ物以外に東北らしいものがたくさんあった。笹かまぼこ、ふかひれスープ、ホヤ、ホタテ、金のさんま、わかめ餃子… スタッフが着ているTシャツには風土ではなく food と書かれていた。納得。



エイドのある区間はキロ6分を超えてしまう。目標タイムは4：30だったが3大会ぶりに4：30を切って4：17

で1週間後の長崎橋湾岸スーパーマラニック 173 km に向けてまざまざの走りだった。これで47都道府県フルマラソン走破の旅は46県目となった。

ゴールしても中野サンブラザさんがまだ歌っていた。スタートの時からもう何回「ランナー」を歌ったことだろう。参加賞の日本酒引き酒券を5枚全部使ってしまったら酔っぱらった。

**▽近況**

■西

区長の仕事を引き受けて1年余り、煩わしい問題が次々と村中で起こってきて、その対処に追われております。

近くに最近できた、工場からの悪臭問題。企業に高額な脱臭装置を付けさせて一件落着。

が、今度は別件で宅地開発業者が、村を見下ろす場所に他所から持って来た残土を高々と積み上げてきてしまい、去年広島で発生した土石流の恐怖が起こり得るかも知れないと言う問題が出て来ました。

業者との折衝、村の人に対しての説明、府、市に連絡等で、しばらく走ろう会の例会をご無沙汰しております。

しかし走るのだけは止めていません。何をしてもまずはランニング、優先順位の先頭に私は持ってきます。

それがライフスタイルですから。

■太田

秋は大阪マラソン、岡山マラソン、神戸マラソン、奈良マラソンと申し込んで、どれか抽選に当たれば出走してみたいです。冬は泉州、姫路、篠山どれか一つ走りたいものです。

■芝本

今仁さん、マラソンお疲れ様でした。すごく楽しそうな大会ですね。場所が近ければいいのですが、遠すぎますね。

足の調子よくなったので、1ヶ月ぶりに走りはじめました。今のところ大丈夫ですが、またいつ痛くなるか不安ですが。なんとか走っています。これからもよろしくお願いします。

400号の記念原稿、まだ書いていません。資料を引き出し、腰を据えて書かないといけませんが、ゴールデンウィークが終われば少し暇になるので、書く予定です。

■栗栖

4月は雨が多かったのと帰省して実家のことで忙しくなかなか走れなかった。5月は走るぞと思いきや博多へ遊びに行こうと言う誘いに乗ったり、今年2度目の海外旅行の予定があったり、

会社関係の飲み会が入ったりでなかなか走行距離を延ばせそうにない。

しかし、体重だけは増やさない様にしたいといけませんが・・・。

**▽雨山通信**

なにげなくTVのチャンネルを変えたらプリンターインクの節約術をやっていました。その内容は明朝体はゴシック体の半分の消費量で済むということでした。メーカーの言うなりに純正インクを買って4か月でもう本体の価格以上になりました。インクを買うよりも安いプリンターまで売られています。物事すべてに疑問を持つことを忘れ、何も考えていないことを反省しました。(今仁)

月間走行距離(2015年)

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	平均
岡田 盛財	288.0	258.0	451.0	350.0		336.8
	288.0	546.0	997.0	1,347.0		
今仁 正義	239.0	292.3	286.0	302.0		279.8
	239.0	531.3	817.3	1,119.3		
芝本 鈴代	235.3	355.7	311.0	30.3		233.1
	235.3	591.0	902.0	932.3		
栗栖 貞行	104.0	257.0	270.0	160.0		197.8
	104.0	361.0	631.0	791.0		
西野 隆盛	170.0					170.0
	170.0					
堀池 一夫	170.0	172.0	128.0	167.0		159.3
	170.0	342.0	470.0	637.0		
西 和秀	163.0	127.0	140.0	103.0		133.3
	163.0	290.0	430.0	533.0		
増本 鹿吉	206.0	100.0	14.0	154.0		118.5
	206.0	306.0	320.0	474.0		