



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]検索

▽例会予定

- 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

夏時間になります

- 7月12日(日) 8:00
集合場所 種河神社
- 7月26日(日) 8:00
集合場所 種河神社

▽大会結果

- 5月4~5日(祝)
2015 長崎橋湾岸スーパーマラニック
273 春 野母崎・諫早ステージ
173km:
今仁 26:48:05 45/162
- 5月31日(日)
2015 えびす・だいこく 100km マラソン
3人リレー:今仁

▽大会予定

- 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。
- 9月6日(日)
第7回金胎寺お茶供養マラニック
28km:今仁、和田
- 10月25日(日)
第5回大阪マラソン
フル:
- 11月15日(日)
第5回神戸マラソン
フル:
- 11月20(金)~22日
2015 長崎橋湾岸スーパーマラニック 273 秋W部門
273km:今仁

祝会報発行400号

会報400号発行にあたり!!
泉南走ろう会会長
岡田盛助



今回「泉南走ろう会会報」が、記念すべき400号となりました。ここに至るまでには初代逵会長、栗野原前会長、発足当時から事務局として会報発行に携わってこられた石橋さん、現在の事務局である今仁さん等多数の方々のご尽力によるものと感謝致します。また、会報400号発行記念に際し、会員の皆さんよりご投稿頂き有難う御座いました。

私が走ろう会に入会して四半世紀が過ぎますが、入会して初めて走る楽しさを知り例会日が待ち遠しく楽しみとなりました。特に初代会長である逵さんには、泉南地域の旧跡等の説明やそれに纏わるお話などを聞きながらのランニング、また、泊まりでの大会参加等走ろう会にはまって行きました。しかし初めの頃の練習会では先輩の皆さんに付いていくので精一杯でした。そんな中自分一人でのロングランの練習もする様になり最終的にはウルトラを走る様になっていました。今考えてみると走ろう会に入っていないとあり得ない事であったと思います。また、今3代目会長をさせて頂いていますが、まさか私が走ろう会の会長になるなどとは夢にも思っておりませんでした。

今では、会員の皆さんの高齢化が進みこのままでは走ろう会が存続出来ていくのだろうかと思う事も多々あり若い方の入会を願っています。

会員の皆さん今後共泉南 走ろう会継続と発展のために御協力を宜しくお願い致します。

イベント予告

泉南走ろう会会報400号達成の祝賀パーティーを開催したいと思います。

日時 : 7月18日(土) 17時~

場所 : 芝川ビルディング屋上

大阪市中央区伏見町3-3-3

(御堂筋線淀屋橋駅下車13号出口すぐ)

連絡先: 西(または岡田、今仁)

今回は少し遠いですが私、西の会社の近く淀屋橋の芝川ビル(3階建て)、屋上ビヤガーデンなんかどうでしょうか。そこはレトロ感たっぷりの建物です。ビルにはおしゃれなバーや、女性にはうれしいチョコレート専門店も入っています。

飲んで食べて3800円、料理は量的に少ないと思いますが、皆さん腹いっぱい食べる様な年代ではないのでちょうど良いのでは。

あくまで予定です。
(みなさんの都合しだいに変更します)



例会にて
2015年5月24日

会報発行 400 号に寄せて

■副会長 西和秀

生涯ランナーでいたい

泉南走ろう会会報 400 号達成、本当におめでとうございませう。この事実は、雑誌ランナーズに取材してもらってもいいような偉業でしょう。



これだけ長く続いた訳は歴代会長及び書記、会計、そして会員の皆さんのご努力のおかげでここまでこれたのでしょう。

私が走り始めて早 33 年、その走歴の大半を走ろう会の皆さんと、楽しく過ごさせてもらいました。もし走ろう会に入っていなかったら、岡田さんに一緒に走ろうと声を掛けて貰わなかったら、今でも走っていたかどうか？

走るコースも、泉南走ろう会は恵まれていると言えるでしょう。山が間近にあってクロスカントリーもでき、少し走れば海岸線をトレースでき、そして信号機に一つも掛からないコースを走れる場所があるということは、都会のランナーに自慢してもいいのでは。今は特に新緑の林道を走る気持ちよさ、秋には紅葉を鑑賞し適度なアップダウンのコースが練習にはとてもよく、ここは走るためにあると言ってもいい様な環境の良さだと言えます。

さあ、これからのさらなる泉南走ろう会の飛躍を願って、会員の皆様ががんばってこの会を盛り上げて行きませう。そして私の夢、生涯ランナーでいたい。死ぬときは走りながら路上での突然死。畳の上では死ねない。

人生いかに好きなことをして生きてきたかが、私の最終目標。

■川島巖

「続けること」を大切に

会報 400 号発刊おめでとうございませう。1 年に 12 回の発刊ですので、泉南走ろう会は 33 年以上の永きにわたり続いているのですね。



自分が会に参加した確たる年は覚えていませんが、参加してかれこれ 6～7 年

の歳月が過ぎ去っていると思います。

毎年、スピードの衰えは感じておりましたが、特に、去年、定年を迎え、より一層の衰えが来たような気がします。そんなこんなで、この頃は、健康のため「スピード」より「続けること」を大切に考えています。

寒い時期、暑い時期・・・なかなか走り出すのに勇気がいりますが、「例会」に参加することが、続ける秘訣となっています。今後も、ちんたらちんたら最後尾付近を走っておりますが、皆様方よろしくお願ひいたします。

■芝本鈴代

体力が続く限り

泉南走ろう会機関紙 400 号記念おめでとうございませう。



400 号といえは 33 年間余りの年月ですね。私が走り始めて今年の 6 月で 33 年目に入ります。私の第二の人生、マラソンに始まったと思います。

私の初マラソンは泉州マラソン第 1 回大会、23 km 付近で太ももがつってリタイア。2 回目のマラソンは篠山マラソン、27 km で関門失格。3 回目のマラソンは福知山マラソン（当時制限時間は 5 時間）で、やっとな制限時間ぎりぎり 4 時間 56 分で初完走。なぜか感動もせず涙も出ませんでした。

私が泉南走ろう会に入会したのは平成 13 年 3 月でした。泉南走ろう会会報は No. 231 からずっとファイルに綴じファイルも No. 4 にまでなっています。毎月、会報が届くのを楽しみにしている一人です。

泉南走ろう会に入会して 14 年あまり。入会したころは石井さんや出口さん、徳山さんなど速い人が多く、なかなかついて行けませんでした。これでは入会しても足をひっぱるだけだと思いトレーニング方法を大幅に変えました。

今までマラソンシーズンに入る前 9 月からロングの走りを取り入れ、2 月の泉州マラソンが終わるとロング練習をやめ、毎日、夜 2 km 走や、昼 10 km 走でした。それを 30 km、20 km 10 km とコースを決め、年中走り始めました。なんとか泉南走ろう会の練習にもついて

行けるようになりました。タイムもめきめき速く走れるようになりフルマラソンも 3 時間 25 分～30 分で走れるようになりました。

印象に残っているのは 6 年間（2003 年～2008 年）国際レースに出られたことです。高橋尚子選手や野口みずき選手たちと一緒に走れたことは感動しました。

今は年齢のせいかだんだん速く走れなくなってきました。転ぶ回数も増え、ケガが絶えません。それでも走り続けたいと思っています。そして泉南走ろう会のすばらしい仲間巡りに巡り合え良かったと思います。（ただ、仲良しだった出口さんが他界したのはショックでしたが）

これからも、体力が続く限り泉南走ろう会とともに歩いていきますので、よろしくお願ひいたします。

■会計 堀池一夫

400 号発行記念によせて

300 号記念誌に投稿して 8 年経ち、もう 400 号の発行となる。光陰矢のごとである。8 年前は岡田会長が事務局を担当して機関誌を発行して頂いており、現在は今仁さんが担当して頂いている。毎月発行し継続するという事は想像もできないほどの苦勞があると思います。感謝々です。



誌面には例会予定、大会結果、参加記、近況などが紹介されており機関紙が届くのを毎月楽しみにしている。特に会員皆さんの近況が分かり元気をもらう。

改めて振り返ると、21 年前（46 歳）会報誌に新会員として紹介されました。入会時はマラソンがよく分からず、やみくもに走りよく故障していた。休養すればだいたい治る程度で大きな故障がなかったので良かったと思う。

入会後はいろいろな大会を経験させて頂き人生の一大転機を迎えました。様々な大会にご一緒させて頂き楽しい時間を過ごしました。ウルトラマラソンの挑戦、山岳マラソンの挑戦は苦しい思い出ですが、会員の皆さんのアドバイスもあり続けられました。

4,50 代はタイムを短縮できたが、さすがに 60 代になると無理してもタイム

は落ちるばかりである。これは自然と考え最近ではマラソンを楽しむことを主眼にして走っている。またこれが健康にも繋がりました、ボケ防止にもいいとか。そして、汗を掻いて旨いビールと会員皆さんとの会話を楽しみ人生を謳歌したいと思っている。

■事務局 今仁正義 例会が待ちどおしい

私が「泉南走ろう会」に入ったのはちょうど 50 歳の時でした。生まれた年が 1950 年なので年齢計算はしやすい。つまり今年が入会して 15 年になります。



会社を含め他の走友会などいろいろなグループに所属していますが「泉南走ろう会」は肩が凝らない居心地の良い集まりだと思います。300 号の時も書かせていただきましたが、入会するまでは一人で走り一人で大会に行っていましたがこの会に入ってから練習で甘えができないため集中して走ることができフルマラソンの自己記録を大きく更新できたり、萩往還を走っているときにも電話がかかって来て元気づけられることがありました。毎月の例会と一緒に走ったり、情報交換、飲み会と楽しいことばかりで、例会が待ちどおしく思っています。

過去の会報を読み返してみるとアナログで温かみがあります。もっと人間味のある会報に行きたいと思っています。そして新しい人に引き継いでいきたいと思っています。

■栗栖貞行 20 年前、そしてこれからは

400 号会報の発行おめでとうございます。6 月で 400 号と言うことは昭和 57 年 3 月が発刊と言うことになりますね。すごいですね。



私は 58 年に新家に移住してきましたが、当会の存在を知ったのは 2 年前ですぐに入会しました。

そして私が走り始めたのは今から 20 年前 (H7 年) です。その当時の心境を少し書いてみたいと思います。

会社の健康診断でひっきり、要注意項目がいくつか有って、体重も増加傾向でこのままでは将来重大な病気になる可能性があると医者からの忠告もあり運動をすることにしました。しかし、運動すると言っても何をすれば良いのか？迷いました。テニスはやったことないし、水泳は仕事が忙しくプールに思うように行けないし、ウォーキングはまだろっこしいし、と悩んだ末ジョギングにすることに決めました。いつでも走れて、どこでも出来て、ひとりで出来て、お金もかからずやれるということで「いつでも、どこでも、ひとりでタダ」そして「明日の健康、今日の努力」をキャッチフレーズにすることにしました。

走り始めた頃はヒザ、アキレス腱が痛くなり 5 km 走るのがやっとでした。(今思えば走り方に問題があったのかも・・・) その年には阪神大震災があり、復旧応援で走れない時期もありましたが応援が一段落した 6 月から気持ちを新たに、それからの半年で 1,000 km 走ってハーフマラソン大会で走力

を確認して、年末のホノルルマラソンに参加しました。タイムは 4 時間 22 分後半は歩いて歩いてのゴールでした。後日、足が痛くて二週間位走れなかった苦しい思い出があります。

翌年から泉州、武庫川、福知山などに参加する様になりました。それでも 1 ヶ月の走行距離は 100 ~ 150 km 位でした。

今まで大病せず過ごせたのは、走ることが生活の一部となり健康維持の支えとなっていたことは間違いないと思っています。

今回の記念誌投稿にあたり 20 年前を思い出し、なつかしさと月日の経つ速さに無常の念を覚えています。これからは年齢を考え身体と相談しながら、「健康のためのジョギング」を念頭において気さくな泉南走ろう会のみなさんと末永く楽しく走りたいと思っていますのでよろしくをお願いします。



泉南走ろう会・原燃エチーム
2001 年 2 月 18 日

■前会長 栗野原

私とランニング

(泉南走ろう会の歩み)

先日、泉南走ろう会の会報「100号記念に寄せて」を読ませていただいて、今年で400号になるのかと感慨に耽っております(残っているのは私ひとりかな)。



私とランニングは会社の先輩と近くの中之島公園を走り始めたのが始まりでした。大会参加は淡路島の「うずしおマラソン」5kmが初めてで、スタート時間を間違えて遅れて慌てて追いかけてゴールした思い出があります。

泉南走ろう会に入会したのは確か39歳の時だと思います。家内から市の広報板で募集していると聞いたので新家の公民館へ行ったのが始まりです。達会長と石橋さんらがおられて日根神社まで走ったのを覚えています。

400号にあたって原稿を書こうと思いましたが当時の頃の日記があったので、それを抜粋したいと思います。

私の日記帳の記録によると

1983 (S58) 41歳

3月6日 篠山マラソン (初マラソン)

3:30:56 662/3850

9月4日 山瀬夫婦入会

10月16日 走ろう会2周年?

11月2日 北陸自動車道開通記念マラソン

3:44:42 達、矢島

11月20日 泉佐野 JC マラソン 10km

42:32 18位 細井氏入会

東京国際女子マラソン

佐々木優勝 2:37:09

日本人初めて

年間走行距離 2,020km

(月間 168km)

1984 (S59) 42歳

2月12日 第34回阪南都市駅伝

佐野、吉野谷、細井、栗野原、山瀬、石橋

3月4日 篠山マラソン

3:27:47 768/4000 気温2℃

達、吉野谷、細井、山瀬、山内、石橋、矢島、浅野

8月12日 ロサンゼルスオリンピック

男子マラソン

宗猛4位、瀬古14位

11月4日 第2回吉野川マラソン 12km

48:20 52/250

11月25日 小豆島タートルマラソン

3:23:53

年間走行距離 3,102km

(月平均 258.5km)

1985 (S60) 43歳

1月13日 第1回新家健康マラソン

270名の参加、成功裡に終わる。8kmペースメーカーとして走る。

(新家駅前の奥田酒店の市会議員の主人の後援で始まり第4回で議員が亡くなり終了)

2月10日 第35回阪南都市駅伝

細井、佐野、浅野、栗野原、北島、山瀬
14/25

東京国際マラソン

宗茂 2:10:32 優勝

新宅 2:12:23 初マラソン新

3月3日 篠山マラソン

3:33:12 出場者 6000名

(過去最高)

3月31日 六甲タイムトライアル

9:08

4月28日 第1回宮古島トライアスロン

高石ともや 6位

8月12日 日航ジャンボ機墜落

500名余り死亡、生存者4名

11月2日 阪神タイガース西武に勝ち

日本一に

1986 (S61) 44歳

1月1日 達会長と初詣

種河神社、意加美神社、日根神社、犬鳴不動を廻る

1月11日 大阪市民マラソン 10km

39:39 211/362

やっと40分が切れた

1987 (S62) 45歳

3月1日 明日香ひまわりマラソン

3:37

3月8日 長居周回フル

3:22

5月8日 北浜大会 (職場)

壮年男子 3000

11:13' 05 優勝

(夏に北アルプスの山に良く行く)

1988 (S63) 46歳

1月5日 白内障のため入院、

退院は22日

(この頃は手術にこんなに長い時間がかかった)

2月7日 第4回新家健康マラソン

(最終回)

8月28日 神鍋マラソン

達会長ハーフを裸足で走る

10月30日 達会長とダイトレ



二色浜8H耐久リレー
2004年10月31日

参加者：石井、森野、平井、向井、今仁、和田、堀池、栗野原
記録：113.8km、7/45

順位	チーム名	走行距離	人数	一人平均
1	泉南健康クラブA	131.8	8	16.5
2	小豆ランナーズ HIGH	122.2	11	11.1
3	泉北ランニングクラブ	120.2	10	12.0
4	兵庫五中	117.0	12	9.8
5	サンダーバード	115.6	10	11.6
6	新南健走会 (下紙)	114.3	15	7.6
7	泉南走ろう会	113.8	10	11.4
8	かんくろクラブ	113.0	10	11.3
9	関西走友会	109.9	20	5.5
10	FALKENチーム	109.6	2	54.8
11	本通ランナーズ	108.5	10	10.9

平均タイム 4:13/km はフルマラソンに換算すると 2:57:59 に相当します。これは石井さんが 34km を平均 3:45 で走ったのが大きく貢献しています。



泉南走ろう会30周年記念ラン
(新滝の池にて)
2007年5月26日



紀の川市桃源郷ハーフマラソン
2013年4月6日

二上山～紀見峠
(労山のタイムトライアル)

11 月 6 日 京都宝ヶ池で初の 6 時間走
59.5km

1989 (S64・H1) 47 歳

1 月 7 日 昭和天皇午前 6:33 崩御
1 月 8 日 新しい年号は「平成」
3 月 5 日 明日香マラソン
3:38:37 フル 10 回目

4 月 1 日 消費税 3% 実施
6 月 4 日 天安門事件
6 月 25 日 真鍋氏入会
7 月 2 日 サロマ湖 100km ウルトマラソン
11:19:26 (感激)

8 月 27 日 神鍋マラソン
10 回目、土砂降り

11 月 7 日 目の手術で入院
退院は 27 日

1990 (H2) 48 歳

3 月 11 日 篠山マラソン
3:51 (ワーストタイム)
参加者 達、西田、牧野
岡田 (現会長) 入会

3 月 14 日 ソ連大統領制になる
一党独裁に終止符

4 月 15 日 二上山～紀見峠 山岳マラソン
7:48 前年より 40 分ほど遅い

5 月 13 日 走ろう会例会
会長 (達)、牧野、岡田、
井上、細井、真鍋

6 月 10 日 宮下氏入会

8 月 12 日 例会 (この頃は体育館でやる)
真鍋氏富士登山競争先走報告

9 月 9 日 走ろう会種河神社に集合

10 月 14 日 バリ島へフルマラソン
暑さのため **4:32** もかかる

11 月 4 日 吉野川ロードレース
雨のため中止

12 月 23 日 走ろう会忘年会「北京」
石橋、岡田、宮下、牧野、
梶本、真鍋夫婦、西田、細井

1991 (H3) 49 歳

1 月 17 日 湾岸戦争始まる

2 月 10 日 泉南郡市駅伝 (前年は中止)
A チーム 川本、山瀬、石橋、
真鍋、佐野、栗野原
B チーム 岡田、宮下、北島、
吉野谷、梶本、牧野

3 月 31 日 六甲縦走タイムトライアル
達、牧野、宮下、岡田
岡田、宮下 6 時間台

6 月 3 日 雲仙普賢岳大規模火砕流発生

7 月 7 日 サロマ湖前回りより 30 分程遅い

7 月 5 日～14 日 大雪山ヘテント泊

9 月 28 日 大江山マラソン 23km
2:41
達、宮下、岡田 (友人北川)、
岡田 **2:16** 宮下 **3 時間内**

日記は 10 月で終わっている。仕事が忙しいからかな？

5 月 24 日の例会で岡田会長から「栗さん 500 号まで走れるかな」と言われて、え！あと 8 年何歳になるかなあ。今年の泉州マラソン途中で棄権しました。フルで棄権は初めてですが、最近読んだ本にこんな文章が載っていました。

マラソンという「長い距離を進むのは自分自身である。人間は歩くことはできるが、走るかどうかを決めるのはその人の意思であり、その人自身が自分の内側にゴールを持たなければ 42.195km を走り切りことはできない」。

「マラソンと日本人」武田薫 朝日新聞出版

マラソンを途中でやめた時なんだか寂しい気がしたのは私だけだろうか。私も体力の続く限り無理をせず、ぼちぼち走りまっせ。よろしく！

年間走行距離 :12か月未満 お断り:月平均は目安です

氏名	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	年平均 月平均
芝本 鈴代	1,972.0	4,179.0	5,077.0	4,456.0	5,176.0	5,867.0	6,544.0	3,912.0	5,004.0	5,550.0	4,272.8	5,473.0	3,611.6	4,502.8	4,685.5
出口 牧	1,972.0	6,151.0	11,228.0	15,684.0	20,860.0	26,727.0	33,271.0	37,183.0	42,187.0	47,737.0	52,009.8	57,482.8	61,094.4	65,597.2	390.5
徳山 早苗	2,730.0	4,096.0	4,655.0	5,990.0	5,150.0	450.0									3,845.2
田中 重好	2,730.0	6,826.0	11,481.0	17,471.0	22,621.0	23,071.0									320.4
岡田 盛助	3,939.0	4,318.0	1,465.0												3,240.7
石井 繁貴	3,939.0	8,257.0	9,722.0							3,198.0					270.1
今仁 正義	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3,198.0					3,198.0
増本 鹿吉	2,080.0	2,441.0	1,343.0	2,260.0	2,911.0	3,160.0	3,525.0	3,392.0	3,335.0	2,867.0	3,162.0	3,401.0	3,613.0	2,388.0	2,667.6
栗栖 貞行	2,080.0	4,521.0	5,864.0	8,124.0	11,035.0	14,195.0	17,720.0	21,112.0	24,447.0	27,314.0	30,476.0	33,877.0	37,490.0	39,878.0	237.4
堀池 一夫	2,886.0	3,690.0	3,945.0	3,440.0	2,484.0	189.0			2,631.0	2,076.0					2,667.6
西野 隆盛	2,886.0	6,576.0	10,521.0	13,961.0	16,445.0	16,634.0	16,634.0	16,634.0	19,265.0	21,341.0					222.3
和田 年弘	2,183.0	2,381.0	2,251.0	2,247.0	2,271.0	2,581.0	2,354.0	2,729.0	2,855.0	1,213.0	2,165.4	3,505.1	4,536.0	3,611.5	2,634.5
宮下 哲	2,183.0	4,564.0	6,815.0	9,062.0	11,333.0	13,914.0	16,268.0	18,997.0	21,852.0	23,065.0	25,230.4	28,735.5	33,271.5	36,883.0	219.5
森野 卓也	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2,736.0	5,238.0	2,619.0
小酒 光夫	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2,412.0	2,305.0	2,193.0
真鍋 康之	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2,412.0	4,717.0	196.5
新名 茂	1,255.0	1,527.0	1,521.0	1,399.0	1,567.0	1,624.0	1,376.0	1,393.0	1,380.0	1,243.0	10,610.0	2,134.0	2,403.0	1,671.0	2,221.6
栗野原 泰正	1,255.0	2,782.0	4,303.0	5,702.0	7,269.0	8,893.0	10,269.0	11,662.0	13,042.0	14,285.0	24,895.0	27,029.0	29,432.0	31,103.0	185.1
宮下 哲	1,106.0	2,290.0	1,863.0	1,638.0	1,075.0	589.0					1,828.0	1,610.0	1,475.0	480.0	1,395.4
栗野原 泰正	1,106.0	3,396.0	5,259.0	6,897.0	7,972.0	8,561.0	8,561.0	8,561.0	8,561.0	8,561.0	10,389.0	11,999.0	13,474.0	13,954.0	116.3
栗野原 泰正	0.0	0.0	2,222.0	2,071.0	2,250.0	1,316.0	1,019.0	312.0	646.0		468.0	1,691.0	505.0	1,952.0	1,313.8
栗野原 泰正	0.0	0.0	2,222.0	4,293.0	6,543.0	7,859.0	8,878.0	9,190.0	9,836.0	9,836.0	10,304.0	11,995.0	12,500.0	14,452.0	109.5
栗野原 泰正	0.0	1,220.0	1,192.0	715.0	984.0	1,241.0	1,279.0	1,323.0	1,505.0	1,185.0	1,220.0	1,288.0	958.0	1,611.0	1,209.3
栗野原 泰正	0.0	1,220.0	2,412.0	3,127.0	4,111.0	5,352.0	6,631.0	7,954.0	9,459.0	10,644.0	11,864.0	13,152.0	14,110.0	15,721.0	100.8
栗野原 泰正	2,640.0	814.0	80.0						971.0						1,126.3
栗野原 泰正	2,640.0	3,454.0	3,534.0	3,534.0	3,534.0	3,534.0	3,534.0	3,534.0	3,534.0	4,505.0					93.9
栗野原 泰正	0.0	1,048.0	1,531.0	1,204.0	920.0	920.0	680.0		435.0						962.6
栗野原 泰正	0.0	1,048.0	2,579.0	3,783.0	4,703.0	5,623.0	6,303.0	6,303.0	6,738.0	6,738.0	6,738.0	6,738.0	6,738.0	6,738.0	80.2
栗野原 泰正	0.0	1,185.0	922.0	855.0	601.0	150.0									742.6
栗野原 泰正	0.0	1,185.0	2,107.0	2,962.0	3,563.0	3,713.0	3,713.0	3,713.0	3,713.0	3,713.0	3,713.0	3,713.0	3,713.0	3,713.0	61.9
栗野原 泰正	0.0	0.0	0.0	0.0	863.0	360.0									611.5
栗野原 泰正	0.0	0.0	0.0	0.0	863.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0	51.0
栗野原 泰正	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	500.0	463.0		481.5
栗野原 泰正	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	40.1
栗野原 泰正	0.0	0.0	342.0	292.0											317.0
栗野原 泰正	0.0	0.0	342.0	634.0	634.0	634.0	634.0	634.0	634.0	634.0	634.0	634.0	634.0	634.0	26.4
栗野原 泰正	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	281.0	281.0	281.0
栗野原 泰正	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	281.0	23.4	

▽六十谷・山中溪トレイルラン

5 月 2 日(土)

岡田盛助



5 月連休中の恒例行事となった山中溪 & 六十谷トレイルラン。今回は、昨年と違い木の枝で毛虫を払いながら走ることもなく天候に恵まれ新緑と木漏れ日の中を気分良く走る事が出来ました。

参加者は和田さん、川島さん、堀池さん、走ろう会最年長のお二人栗野原さん、増本さん岡田の 6 名でした。



六十谷を 9 時半頃にスタートし、ゴールは、平の台の銭湯で走行距離約 16 km、所要 時間 4 時間ほどでした。ゴール後はゆっくりとお風呂で汗を流した後、おいしくビールを頂き楽しい一日を過ごす事が出来ました。

**「雲山峰ミニトレイル」**

川島巖

5 月 2 日快晴の下、恒例の雲山峰ミニトレイルに参加しました。この行事への参加は 3 回目ですが、六十谷⇒山中溪の逆コースは初めてです。六十谷から「役の行者小屋」までゆっくりとした上り坂。そこから登坂となり、約 1 時間半で広場

に到着。眼下に広がる紀ノ川を眺め気分上々の休憩です。この休憩後は雲山峰頂上を経由して山中溪の第 1 展望台まで急なアップダウンが続き、さすがに疲れ、最終地点である「平野台の湯」では、板場で思わず寝てしまい、酒盛りには遅れて参加となりました。なお、自分的には山中溪⇒六十谷より少しは負担は軽いと思いましたが、翌日は膝の痛み+足の重さが、やはりありました。

▽大会参加記

5 月 4 日～5 月 5 日

2015 橋湾岸スーパーマラニック 273**野母岬・諫早ステージ**

今仁正義

全国 47 都道府県フルマラソン走破の旅の一環として 1 回だけのつもりで参加したのに今回で 9 回目の参加となった。ボランティアの心のこもったおもてなし、長崎の名産を使ったエイド食、そして素晴らしい景色。リピーターが多いのがこの大会の特色である。



水辺の森公園

スタート時間は主催者がランナーの走力を判断し、7 時、10 時、13 時、14 時とウェーブスタートになっている。2 年前の完走記録から私は第 3 ウェーブの 13 時出発と判定された。長崎水辺の森公園から豪華客船の向こうに女神大橋がかすんで見えた。いったんゴールの小浜とは逆方向に進むので稲佐山～あぐりの丘と遠回りしてこの橋が 45 km 地点となる。午前 7 時にスタートした第 1 ウェーブのランナーはもうこの辺りを走っているはずだ。

13 時ちょうどに 30 人ほどでスタートした。出島ワープの最初の信号が青で点滅したので止まっている間に他のランナーは全員通過してしまい一人残された。先は長いとはいえ少し心配になった。初参加の場合、サブスリーランナーやサブテンランナーは 13 時スタートとなるので

13 時スタートのハンデは大きかった。スタートして 7km で標高 300m の稲佐山に到着した。第 1 チェックポイントである。50 分ほどで着いたのでそれほど遅いペースではないのに断トツで最後尾のままだった。



豪華客船

女神大橋から先ほどの豪華客船がちょうど橋を通過して外海に向かってるのが見えた。女神大橋にはエイドがあり、ここではどんが食べられる。少しの休憩でヘッドライトをリュックから取り出し点灯、リュックの後ろの点滅ライトのスイッチも入れエイドをスタートした。いよいよ長い夜が始まる。

ここからは野母岬へ向かってひたすら南下する。昼間なら右手にずっと軍艦島が見えるのだが。今回野母岬の先端の 70 km 地点権現山山頂がチェックポイントとなったが、ここの関門が厳しい。スタートから 13 時間の 24 時まで

通過しなければならない。45km で 7 時間かかったので、残り 25km を 6 時間で走らなければならない。距離はたいしたことないが夜間の単独走では道を間違えやすい。前のランナーに着いて行ってミスコースすることも良くあるが。前回はこの 25km で 2 回コースミスをして 30 分以上タイムロスをしているのだ。しかも最後は山登りとなる。

前回ミスコースした 2 カ所は注意していれば何ともないところだった。権現山に登る途中折り返してくるランナーがチェックシートが落ちてませんか？と聞いてきた。残り 100km をチェックシートなしで走るのは辛いものだが、あいにく気がつかなかった。権現山には 22 時過ぎに着いた。エイドがあるがチェックポイントはさらに先の展望台である。先にチェックに行く。風でチェックシート

が飛ばないように慎重にパンチャーを押した。途中コンビニ休憩しているランナーを追い越したが、後からスタートしたランナーにもほぼ追い抜かれ、権現山から戻りでは後ろには 4、5 人しかいないようだった。権現山から次のチェックポイントの樺島灯台の光がはるか向こうにときおり見えるのも心が折れやすい。

ふだんどと上り坂でも半分は走るのが平坦なところでも歩くほど足が重かった。1 週間前の東北風土マラソンでフルを走ったことがひびいているのかも知れない。これまではフルとウルトラを 1 週間あきで走ってもむしろ調子が上がったものなのだが。年齢には勝てない。樺島灯台 80 km を過ぎて日付が変わった。車もほとんど通らない真っ暗な坂道をひたすら歩いた。これまでは半分は走っていたのだが太もも前部の筋肉痛で走れない。風車の風切音がうなる。峠をのぼり終えてずっと下りが続き、100 km 付近の着替えエイド川原憩いの家に着いた。他のランナーはエイドに着替えを置いていて正解だったと地獄で仏に会ったようにウィンドブレーカーに着替えていたが私は暑がりなので半袖で十分だった。憩いの家には上らず、飲み物だけ飲んですぐにリスタートした。

茂木付近で夜が明けた。枇杷の木に無数の袋がかけられている。これまでの大会ではこの袋が幻覚起こしやすかったのだが、今回は残念なことに幻覚はまったく現れなかった。スタートの頃は薄曇りだったが雲はまったくなく暑い 1 日が始まりそうだった。野母半島を過ぎれば橋湾岸に入る。地図上でははるか先のゴールがずっと見えていることになる。朝日

がその小浜あたりから登ってきた。湾岸沿いを海岸～峠～海岸と何度も何度も越して少しずつゴールに向うしかない。



諫早のジャガイモ畑

145km 地点の諫早のジャガイモ畑はこの大会でも景色の良いところだ。緩やかな登りが続き対岸にゴールの小浜の温泉街が見える。距離的にはあと 20km くらいなのだがスピードが落ちた分遠く思える。140km 飯盛峠からの急な下りで太もも前部の筋肉痛がさらにひどくなって、キロ 12 分を超えてきている。1 時間で 5km のペースである。日陰のない農道は気温も上がってきた。農道脇のトイレで顔を洗い帽子に水をかけてかぶった。国道と平行な道から海岸に下って行く」と雲仙鉄道跡の細い道路になる。

海岸にでると大理石の濱駅の駅名表示板があった。湾曲した海水浴場の堤防の先の最終関門の千々石チェックポイントに 15 時前に着いた。権現山で 2 時間あった関門タイムまでの余裕は 40 分になってい

たが残り 9.8km を 2 時間で進めば完走で

きる。



雲仙鉄道跡

海岸から民家の間の急な坂道を登ると雲仙鉄道跡の道に出る。青葉が両側からトンネルのように覆いかぶさっている。駅跡をいくつか越すとトンネルがあり残り 5km となる。無人エイドで最後の給水をした。

あとは下りのみだがなかなかゴールが近づかない。残り 3km の表示で 16 時まであと 32 分だった。これまで何度も追い越したり、追い越されたりした K さんが 16 時までにはゴールしましょうと声をかけてくれた。キロ 12 分くらいに落ちているし小浜の温泉街は信号がある。とても無理

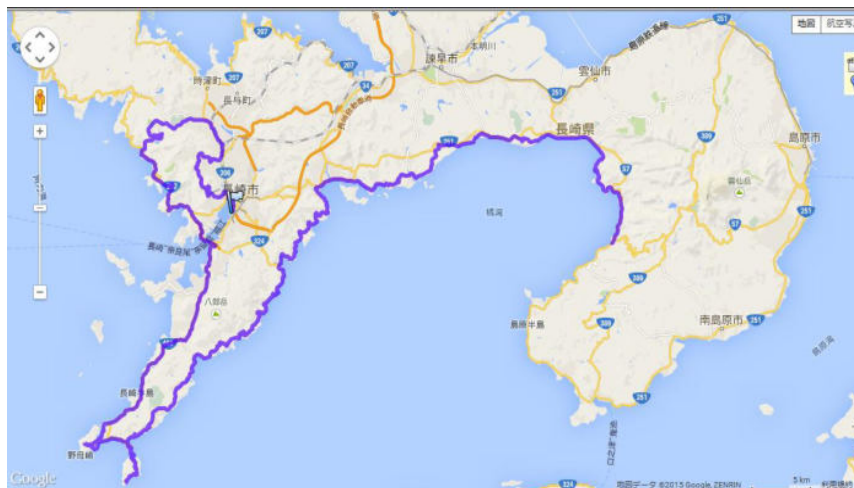


ゴール後は宴会

だと思ったが行けるところまで行ってみようと思い残りの力を振り絞るように走った。

長い距離を走っていると時々復活して調子上がることもあるが今回はそれが 170 km 地点だった。残り 3 km を 20 分ほどで走り 16 時前にゴールすることができた。タイムは 26 時間 50 分ほどで前回 273km を走ったときの 173km 通過タイムより 10 分ほど遅かった。

エントリー済みの秋の 273km は今回ゴールの小浜からさらに島原半島を半周して平成新山、雲仙と二つの峠越えがある。平坦なところを歩かないよう、また上りでは半分走るということを徹底しないと完走は厳しいと課題が残った。



コース図

▽近況

■栗栖

かなり気温が上がってきましたね。
いつも日中に走っていますが暑くなってきたので、天気予報とにらめっこしながら曇りの時は日中でも走るだけ晴れの時は涼しい朝か夕方方に走るようになっています。

▽雨山通信

「泉南走ろう会」会報 400 回記念号の発行に携わることができ、良い経験をさせていただきました。たくさんの方の原稿をありがとうございました。特に栗野原前会長のランニング日記は力作で、まさに泉南走ろう会の歩みを記録されています。普段話されている通り元証券マンの経験から世の中の動向を深く考察されていることが伺えます。あまり先のことは考えたくないですが、500,600 号とさらに続ければ良いと思っています。

過去の会報から走行距離を集計してみました。直近 14 年だけで芝本さん、岡田さんは地球一周！！また、国際レース出場者や年代別 100 位に入っている人が上位を占めていて「練習はうそをつかない」を証明しているようです。

月末は島根の「えびす・たいこく 100 km マラソン」を走ってきました。泉南走ろう会では 2 年前に川島、堀池、今仁で参加（10 時間 25 分）しましたが、今回は他の走友会で 3 人リレーでした。2～10 km 毎に小刻みにリレーしましたが若手中心の A チームから遅れること 1 時間の 10 時間 30 分でした。最近はやっているリレーの参加も検討してはどうでしょうか？ (今仁)

		回数	年	1	1994	2	1995				
1	泉州マラソン 歴代ベスト 5			徳山早苗	3:29:39						
2											
3											
4											
5											
		3	1996	4	1997	5	1998	6	1999	7	2000
1	岡田盛助	3:06:22	岡田盛助	3:17:28	岡田盛助	3:27:06	岡田盛助	3:55:16	石井繁貴	2:46:24	
2									西和秀	3:26:40	
3									石本勝彦	3:28:40	
4									川本敏彦	3:30:16	
5									岡田盛助	3:34:40	
		8	2001	9	2002	10	2003	11	2004	12	2005
1	出口牧	3:27:??	石井繁貴	2:44:??	石井繁貴	2:37:45	出口牧	3:0?:??	出口牧		
2			徳山早苗	3:34:??					芝本鈴代	3:27:??	
3			今仁正義	3:39:??	和田年弘	3:58:12			和田年弘	3:39:??	
4			岡田盛助	3:41:05							
5			芝本鈴代	3:42:??							
		13	2006	14	2007	15	2008	16	2009	17	2010
1	石井繁貴	3:03:01	芝本鈴代	3:30:08	芝本鈴代	3:33:00	西田浩之	3:36:56	西田浩之	3:26:50	
2	出口牧	3:14:15	太田貴庸	3:32:04	西田浩之	3:41:21	岡田盛助	3:43:38	芝本鈴代	3:32:40	
3	芝本鈴代	3:26:21	西田浩之	3:48:52	西野隆盛	3:46:21	西野隆盛	3:58:23	岡田盛助	3:58:00	
4	和田年弘	3:50:15	西野隆盛	3:51:08	林昌博	4:11:33	和田年弘	3:58:55	住吉稔	4:06:50	
5	岡田盛助	3:58:19	林昌博	3:51:08	住吉稔	4:13:04	今仁正義	4:18:30	和田年弘	4:10:50	
		18	2011	19	2012	20	2013	21	2014	22	2015
1	西田浩之	3:46:26	西田浩之	3:39:46	岡田盛助	3:37:44	栗栖貞行	3:57:30	芝本鈴代	3:43:08	
2	和田年弘	4:09:20	今仁正義	3:56:03	栗栖貞行	3:49:59	今仁正義	3:59:28	向井幸司	3:48:18	
3	住吉稔	4:13:10	栗生暢雄	3:56:14	西田浩之	3:51:24	西田浩之	4:01:43	栗栖貞行	3:57:13	
4	栗生暢雄	4:26:17	西野隆盛	3:57:10	増本鹿吉	4:00:57	増本鹿吉	4:29:21	西田浩之	3:59:27	
5	西和秀	4:29:06	岡田盛助	4:02:53	和田年弘	4:10:23	岡田盛助	4:32:10	西野隆盛	4:00:51	

月間走行距離(2015年)

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	平均
岡田 盛助	288.0	258.0	451.0	350.0	388.0	347.0
	288.0	546.0	997.0	1,347.0	1,735.0	
今仁 正義	239.0	292.3	286.0	302.0	411.0	306.1
	239.0	531.3	817.3	1,119.3	1,530.3	
芝本 鈴代	235.3	355.7	311.0	30.3	372.4	260.9
	235.3	591.0	902.0	932.3	1,304.7	
栗栖 貞行	104.0	257.0	270.0	160.0	204.0	199.0
	104.0	361.0	631.0	791.0	995.0	
西野 隆盛	170.0					170.0
	170.0					
堀池 一夫	170.0	172.0	128.0	167.0	152.0	157.8
	170.0	342.0	470.0	637.0	789.0	
西 和秀	163.0	127.0	140.0	103.0	169.0	140.4
	163.0	290.0	430.0	533.0	702.0	
増本 鹿吉	206.0	100.0	14.0	154.0		118.5
	206.0	306.0	320.0	474.0		

新規メンバー募集中！！

「泉南走ろう会」

泉南市近辺の方、一緒に走りませんか？

第2、第4日曜日9時に新家の種町軒に出集合、りんくうタウンやミトレイルランコースを走っています。

会費は会報の通信費程度です。

みんなで大会に行けば楽しく安心いただけます。

お酒の好きな方、特に歓迎します。

走ることの楽しみを共有できることを目的としています。レース指向の会ではありません。

体験練習でも良いです。一度一緒に走りませんか？

