



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.jp/wp>
[泉南走ろう会]検索

▽例会予定

7月～8月は夏時間です

- 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
- 8月9日(日) 8:00
集合場所 種河神社
- 8月23日(日) 8:00
集合場所 種河神社

▽大会結果

- 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：

岡田 1:55:50
栗栖 1:47:16 22/167 414/1601
堀池 1:57:58 45/167 773/1601
芝本 1:54:42 11/47 658/1601
今仁 2:16:24 115/167 1260/1601
向井 DNF
西 DNS
和田 DNS

参考：池野(原燃工) 1:31:55

10km：

川島 0:58:03 68/173 506/1077

▽大会予定

- 8月23日(日)
第26回トリアスロン珠洲大会
岡田

(制限時間)

Swim：2.5km : 1時間40分
Bike：102.2km : 4時間40分
RUN：23.3km : 3時間00分
トータル 128km : 9時間20分

- 9月6日(日)
第7回金胎寺お茶供養マラニック
28km：今仁、
エントリー締め切り 15年8月12日

- 10月11日(日)
2015 あざいお市マラソン
6月19日エントリー開始
ハーフ：

全日本マラソンランキング

全日本マラソンランキングとは
大会別、都道府県別等でシーズン毎の国内フルマラソン完走者の動向をデータベース化する企画。コンテンツのひとつである「フルマラソン1歳刻みランキング」は2014年4月～2015年3月に開催された、日本陸連公認コースを使用する対象大会(一部海外大会を含む)の完走記録データを集計し、男女別1歳刻みでランキングをしています。

氏名	年齢	順位	人数	記録	大会名
太田 貴庸	38	3,509	7,441	4:25:56	京都マラソン
西野 盛隆	41	2,934	8,544	4:00:51	泉州国際市民マラソン
向井 幸司	51	1,517	6,599	3:48:18	泉州国際市民マラソン
栗生 暢雄	51	4,508	6,599	4:51:24	かすみがうらマラソン
新名 茂	52	5,463	5,934	5:46:42	榛名湖マラソン
西田 浩之	55	1,223	4,421	3:59:27	泉州国際市民マラソン
西 和 秀	55	3,233	4,421	5:08:09	大阪マラソン
和田 年弘	56	2,072	3,738	4:40:49	神戸マラソン
小酒 光夫	56	1,693	3,738	4:27:38	泉州国際市民マラソン
真鍋 康之	58	1,788	3,057	4:50:18	泉州国際市民マラソン
川島 巖	60	1,735	2,556	5:06:50	とくしまマラソン
住吉 稔	62	991	2,218	4:35:12	とくしまマラソン
栗栖 貞行	64	281	1,878	3:57:13	泉州国際市民マラソン
今仁 正義	64	774	1,878	4:35:55	泉州国際市民マラソン
岡田 盛助	65	225	1,685	3:57:28	泉州国際市民マラソン
堀池 一夫	66	799	1,444	4:52:46	泉州国際市民マラソン
平畑 國勝	69	350	531	5:47:25	神戸マラソン
増本 鹿吉	73	35	291	4:06:29	泉州国際市民マラソン
芝本 鈴代	59	8	527	3:43:08	泉州国際市民マラソン

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

日時：7月18日(土) 17時～

場所：芝川ビルディング屋上

未定

りんくうタウン近辺の予定

連絡先：西(または岡田、今仁)

※7月15日(水)までに連絡ください
(みなさんの都合しだいに変更します)



●10 月 18 日(日)
第 21 回四万十川ウルトラマラソン
 抽選待ち 今仁、岡田

●10 月 22 日(祝)
舞鶴赤れんがハーフマラソン
 6 月 22 日エントリー開始
 ハーフ:

●10 月 25 日(日)
第 5 回大阪マラソン
 フル: 今仁、西

●
 ●11 月 1 日(日)
第 19 回大阪・淀川市民マラソン
 フル:

●11 月 15 日(日)
第 5 回神戸マラソン
 フル:

●11 月 20 日(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

●11 月 23 日(祝)
第 25 回福知山マラソン
 6 月 29 日~エントリー開始!

●11 月 29 日(日)
第 15 回和歌浦ベイマラソン with ジャズ
 7 月 1 日~エントリー開始!
 毎年 10 月末に行われていたこの大会、
 今年から 1 ヶ月遅れの 11 月 29 日(日)に
 変更になりました。

申込の締め切りは 9 月 13 日となってい
 ますが、定員 12,000 人になり次第締め切
 りとの事です。
 参加される方は、早めに申し込んでくだ
 さい。

●12 月 13 日(日)
奈良マラソン 2015
 6 月 24 日 20 時~エントリー開始!
 エントリー終了

▽大会参加記
神鍋高原マラソン (その 1)

川島



神鍋マラソンへ 2 年ぶりの参加でした。
 前日、昼過ぎに大阪を出立し、途中、温
 泉に浸かり、ゆったりとした気分であつ
 ても民宿へ。到着と同時に、会長が持参
 してくれたビール他で夕食前の乾杯! 温
 泉の効果もあり美味しいのなんのつ
 て・・・明日の地獄を忘れるように夕食時
 もちょいと飲み、一日を締めくくりまし
 たら。

翌、明け方、激しい雷+雨の音で眼ざ
 め・・・中止かな?・・・なんて甘い考えで
 いたら、スタート前には雨も上がり日が
 差し込み、暑くなる気配。私は 10 キロ
 の部ですのでまだしも、ハーフマラソン
 エントリー者は大変だなあと、ハー
 フから 25 分後にスタート。暑い中でも、
 ほん、たまに涼しい風を感じながら走り
 終えました。(58 分 3 秒)

帰路は芝本さんの強いリクエストで

「出石そば」(芝本さんは生まれて初めて
 の「出石そば」だそうです)。いつもと店
 は変わりましたが、おいしくいただきました。
 最後に、走り終わった後、ビールも
 飲めずに運転を行ってくれた岡田さん、
 栗栖さんに感謝感謝です。お疲れさまで
 した。

蛇足ですが、金沢マラソン、大阪マラ
 ソンと連続して「落選」。この分では、
 神戸も期待薄です。今月は、京都、東京
 のエントリーとなりますが、「くじ運」
 が悪くどうなることやら・・・奈良マラソ
 ンはパソコンに向かった時は、すでに締
 切。和歌山ジャズマラソンは龍神マラソ
 ンと日が近接するため見送りかな・・・と
 思う今日この頃です。

神鍋高原マラソン (その 2)

岡田



今年は、久しぶりに何時もの年寄り 10
 名が参加予定でしたが、やはり何かと用
 事が出来、参加できなくなる人がいて結



局は8名となってしまいました。なかでも酷いのが私で、申込んだつもりが申込みをしていない事が、1週 間位前に分かり今回は行けなかった和田さんの代走として参加する事になりました。西さんも何時もの事ながら急に仕事が入り昨年に続いて今年も行く事ができなくなってしまいました。

当日栗栖さんと私の2台の車に分乗して12時半に出発、4時過ぎに神鍋近くの温泉により、その後受付を済ませ民宿「みつや」へ、夕食は今年もやはり但馬牛のすき焼きでしたが、おいしく頂きました。

夜中の3時頃に目を覚ますと、このままでは大会が中止になるのではと思うほど凄い雷雨でしたが、日頃の行いの良いせいか、スタートの20分前位にはすっかり雨もあがり走り始めてしばらくすると日が照るほどになっていました。

レース内容はと言うと何時もと同じで後半は足が動かなくなり何とか2時間を切るのが必至の状況でした。1周目が終わり2周目にかかる時はもう止めたい！、やめよう？の気持ちちが毎年強くなって来ている気がしてなりません。来年も走りに行くのだろうか？。気力がなくなっているのは確かです。

帰りには、皆さんの要望で出石そばを食べに行き、和田さんのお見舞いにも寄ってきました。

神鍋高原マラソン (その3)

「なんでやねん？」

栗栖

ハーフマラソンに参加して「なんでそうなるの？」と思うことがあったので少し書いてみました。

それはハーフマラソンコース

2周目の折り返しを過ぎ、給水所付近(約15km地点)でのこと。そばを走

っていた60才位と思われる男性が「10kmに参加したけれど、もう1時間以上走っている。ゴールはまだですか？長い様に思うけど」と横で走っている人に声を掛けていた。それを聞いた人は「10kmはコース1周走ってフィニッシュレーンに入るんだけど、間違えてハーフレーンに入り2周目ではないの？」と言っているのが聞こえた。ゼッケンの色を見ると10kmの部の青色だったのでその時は「そやな！」と納得した。しかし、走りながら時計を見ると9時45分だ。

「10kmの部はスタートが8:55だから1時間もまだ走っているわけないんだけどなあ？そしてスタート時間が25分も違うのに一緒に走っている。何か変だなあ？」と思った。そして10kmの部では、その付近は約4km地点で、間違えて2周したとすると13km地点になる。そうすると、50分で13km走ったことになり、3分50秒/kmペースはどう考えても速すぎておかしい。

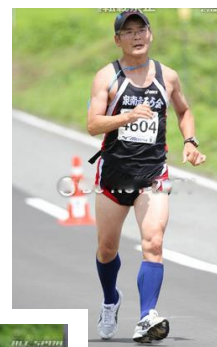
(これは10km優勝者より速いペースだ!) その男性の走りを見て、私より少し遅いペースで走っていたので5分30秒~6分/kmペース位に思えた。男性は10kmに参加していることも自覚していたので、ハーフより500m手前の折り返しも間違えてないと思う。そうすると、考えられることは10kmのスタート時間が8:55なのに間違えて25分早いハーフの8:30にスタートしてしまった。そして10kmコース1周してフィニッシュレーンに到着した時刻が優勝者到着予想タイムより早かったことと、走っている姿から誘導員はハーフ選手と思い、ハーフの2周目レーンへ誘導した。10kmの折り返しをして男性が声を掛けた場所は13km走ったあたり(ハーフでは15km)で走った時間は1時間15分(5分46秒/km)ということになり、男性が1時間以上走っているとも言っていることも、ペース的にもつじつまが合う。

ちなみに、その男性は10kmで走り終わっていただペース的に見て57分位で走っていたのに9km多く走ることになり、タイムは1時間49分位になったと思われる。しかし、10kmでゴール

していたら25分早くスタートしているのでタイムは32分位になりハーフ総合1位になっていたかもしれない。そうなるはずいので間違えて2周してよかったのかも……。

結局、本人も間違いの真相に気が付いたかわからない珍出来事に本当にごろうさんと言いたい。

神鍋高原マラソンこれくしょん



▽近況

■西

私のGPSウォッチが肝心の衛星をキャッチできなくなり、ただの重いストップウォッチになってしまいました。

購入から約7ヶ月、やはり MADE IN 大陸製のクオリティでした。

保証期間内ですので、とりあえず修理に出そうかと思えます。

安物買いの銭失いとは、まったく私のことです。

■栗栖

暑くなって来て、走行距離、ランニング頻度、共に減少ぎみです。

体重増加に気を付けて夏場を乗り切りたいと思っています。

■芝本

神鍋高原マラソン、お疲れ様でした。早朝の雷と大雨で、どうなるかと思いましたが、スタートラインにたつころには雨もあがり、日差しもでてきました。日焼け止めを塗っていないことに気がりましたが遅かりし。タイムは、1時間54分45秒でした。順位は、50才以上の部で、11位でした。6月の走行距離は、465、2キロでした。

今日、6月30日から、9日間、ヨーロッパに旅行に行ってきます。ドイツ、オーストリア、チェコをまわってきます。それぞれの国を走るのを楽しみにしています。では、行ってきます。

▽お知らせ

和田さんが5月中頃から体調を崩し、永山病院に入院されていましたが一度退院されたものの体調が戻らず泉佐野市民病院に再入院されています。未だしばらくは、入院が必要との事です。どうかゆっくりと療養し復帰をお待ちしています。

▽雨山通信

泉南走ろう会のホームページをリニューアルしました。今回はWordPressという機能を使用していますので、メールアドレスを登録されている方に投稿者の資格でメンバー登録させていただきました。

メール感覚で記事の投稿が出来ますので試してみてください。(今仁)

月間走行距離(2015年)

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	平均
岡田 盛時	288.0	258.0	451.0	350.0	388.0	409.0		357.3
	288.0	546.0	997.0	1,347.0	1,735.0	2,144.0		
芝本 鈴代	235.3	355.7	311.0	30.3	372.4	465.2		295.0
	235.3	591.0	902.0	932.3	1,304.7	1,769.9		
今仁 正義	239.0	292.3	286.0	302.0	411.0	198.0		288.1
	239.0	531.3	817.3	1,119.3	1,530.3	1,728.3		
栗栖 貞行	104.0	257.0	270.0	160.0	204.0	150.0		190.8
	104.0	361.0	631.0	791.0	995.0	1,145.0		
堀池 一夫	170.0	172.0	128.0	167.0	152.0	130.0		153.2
	170.0	342.0	470.0	637.0	789.0	919.0		
西野 隆盛	170.0	208.0	106.0	94.0	156.0	123.0		142.8
	170.0	378.0	484.0	578.0	734.0	857.0		
西 和秀	163.0	127.0	140.0	103.0	169.0	110.0		135.3
	163.0	290.0	430.0	533.0	702.0	812.0		
増本 鹿吉	206.0	100.0	14.0	154.0				118.5
	206.0	306.0	320.0	474.0				

投稿方法の詳細はダッシュボードのHELPを参照ください。

アドレス：
http://imani.sports.coocan.jp/wp/

記事を投稿する

公開中のWordPressサイトに、WordPressの管理画面(hpbダッシュボード)から記事を投稿します。

1 WordPressにログインする

1. 公開中のWordPressサイトで、ページの下部(フッター)にある【ログイン】をクリックします。^{*1}

*【ログイン】は、すべてのページに表示されています。選択したテンプレートによって、詳細な位置は異なります。
*すでにログインしている場合は、【ログアウト】が表示されています。画面上部のWordPressのツールバーに表示されているサイト名をクリックして、操作2に進みます。
*1 ホームページ・ビルダーで、ログインボタンをページに表示しないようにしている場合、【ログイン】は表示されません。



2. 【ユーザー名】と【パスワード】を入力して、【ログイン】をクリックします。

*ログイン状態を保存している場合、この画面は表示されません。操作2に進みます。



2 記事を入力する

1. hpbダッシュボードの【新しく投稿する】で、投稿したい記事の【記事を追加】をクリックします。

*表示される投稿の種類は、ホームページ・ビルダーで指定した投稿タイプに応じて異なります。



2. 「タイトルを入力してください」と表示されている入力欄に、記事のタイトルを入力します。

3. 下の入力欄に、記事の本文を入力します。



3 画像を挿入する

1. 【メディアを追加】をクリックします。



【メディアを挿入】画面が表示されます。

- 【メディアライブラリ】の画像の一覧が表示された場合
一覧に挿入したい画像があるときは、操作5に進みます。画像がないときは、操作2に進みます。
- 画面の中央に【ファイルを選択】が表示された場合
操作3に進みます。

2. 【ファイルをアップロード】をクリックします。



3. 【ファイルを選択】をクリックします。

