



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

- 8 月 9 日 (日) 8 : 0 0
集合場所 種河神社
- 8 月 23 日 (日) 8 : 0 0
集合場所 種河神社
- 9 月 13 日 (日) 8 : 0 0
集合場所 種河神社
- 9 月 27 日 (日) 8 : 0 0
集合場所 種河神社

▽お願い

- 住所確認について
最近、2 名分の会報が届きませんでした。原因は宛先不明でした。住所 (部屋番号) が一部欠けたり、なかったりしたためです。これまでは郵便局のサービスで届いていたようですが、配達担当者が変わったのか郵便局の方針が変わったのか。いずれにしても、会報の宛先表示が間違っている場合は連絡をお願いします。
(今仁)

▽大会結果

▽大会予定

- 8 月 23 日 (日)
第 26 回トライアスロン珠洲大会
岡田 (DNS ?)

(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 回胎生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 18 日 (日)
第 21 回四万十川ウルトラマラソン
落選 今仁、岡田
- 10 月 22 日 (祝)
舞鶴赤れんがハーフマラソン
ハーフ : 栗栖
- 10 月 25 日 (日)
第 5 回大阪マラソン



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
栗野原 泰正	73	238	291	5:48:13	大阪マラソン
芝本 鈴代	59	8	527	3:43:08	泉州国際市民マラソン
田中 好重	66	41	218	4:34:28	とくしまマラソン

先月号に掲載した表に栗野原さん田中さんが抜けていましたので訂正して再掲載します。ご心配をおかけして申し訳ありませんでした。

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
フル : 岡田、東、

- 11 月 29 日(日)
第 15 回和歌浦ベイマラソン with ジャズ
ハーフ：岡田、栗栖、堀池
- 11 月 29 日(日)
瀬戸内海タートルマラソン
ハーフ 今仁
- 12 月 6 日(日)？
第 28 回龍神温泉木の郷マラソン大会
- 12 月 13 日(日)
奈良マラソン 2015
- 12 月 23 日(水・祝)
第 27 回加古川マラソン大会
エントリー受付 8/19 (水)

▽泉南走ろう会会報 400 号記念パーティ

7 月 18 日(土)
これまで 3 年雨にたたられたビアガーデンですが、台風 11 号も通り過ぎて予定通り開催されました。宮下さんも久しぶりにお元気な顔を見せてくれました。余呉湖の天女の羽衣伝説ウルトラマラソンの縁で練習会にも参加してくれている奥中さんも参加されました。



▽泉南走ろう会ホームページから

大阪湾一望

太田



神戸市垂水区の私の実家からは大阪湾が一望でき、海の対岸には大阪市から和泉葛城山を経て友ヶ島および淡路島の東側がみることができます。天気によければ、関空、りんくうゲートタワー、観覧車、田尻ブリッジが肉眼でもほんのりと望めます。なお、田尻町にすんでいた頃、淡路島、明石海峡大橋、須磨浦公園等が望むことができ、双眼鏡で垂水区の実家付近を視覚にとらえることができた記憶があります。泉州からはよく明石海峡大橋までの神戸市がよくみえるものでしょう。垂水区でずっとすんでいた私にとってまさか、海の向こう側の町に住むことになるとはおもいませんでした。

*画像は、垂水区から大阪湾をのぞむ(線路は山陽電鉄→泉州の方にはなじみないでしょう)



魚政にて

若狭へのサザエ採り

岡田

毎年この時期若狭方面に年に一度だけサザエ採りに行くが、サザエ採りを初めて 40 年近くなる。当初は和歌山を拠点に和歌の浦、加太、白崎等近場が主であったが、次第に採れなくなると共に管理も厳しくなり、ここ 20 年程は仕事関係でお世話になった大飯町の民宿を頼って行くようになった。今年も七夕の日に年に一度の御誘いの連絡があり海の日の 20 日に行ってきました。獲物は昨年より少ないかかったのですが、アワビも何個か取れました。あと何年続けられるかわかりませんが、一年の楽しい遊びです。



「ヒールロック」の結び方

まずは一番最後の穴を使って靴の外側に輪っかを作ります。靴紐を最後の穴に外から内側へ通しています。



できた輪っかに靴紐を通します。左右の靴紐がクロスするように輪っかを通したらたるみがないように絞ります。



しっかり絞れているとこんな感じになるそうです。足首ががっちりロックされていますね。



あとは普通に蝶結びで完成。

この他にもいろいろな結び方がありますので調べてみてください

▽立ち読み

秘境ムード漂う温泉街に、修行気分が味わえる滝、里山の暮らしが体験できる宿泊施設。ダイヤモンドトレールの南端から続く自然歩道には、隠れた名所が点在する。6月下旬の梅雨の晴れ間、府職員らに案内してもらった。

午前9時半にJR東岸和泉駅に集合し、車で約40分移動。自然歩道の入り口に約するのは、牛滝山大堰徳寺だ。重要文化財・多宝塔の軒やかな朱色が美しい。

和泉葛城山の山頂付近まで車で約30分移動すると、天然記念物に指定されているブナ林が姿を現した。木漏れ日が気持ちいい。澄みさった空気を胸一杯吸い込みなが

行者の滝など隠れた名所点在

ら山道を進み、展望台から紀ノ川を一望する。そこから車で40分移動。廃校になった小学校を改修した温泉宿泊施設「ほの字の里」でハモの天ぷら入りの日替わりランチ(880円)をいららけ小休止。

さらに車で40分。野菜の直売所が点在する山里風景が「シバラ」の世界一のように心が和む。車を降りて大鳴山を進むと、こごつと激しい音を鳴らしながら流れる「行者の滝」が現れた。滝行などの修験道体験ができる数少ないスポットで、女性も体験可能だ。

徒歩で20分ほど下ると大鳴山温泉街に着く。関西国際空港から最

ダイトレに続け 和泉市～岬町の自然歩道 80キロ 魅力発信



観光客やハイカーを呼び込もうと、府と泉州8市町が和泉市から岬町まで続く自然歩道の活性化に乗り出した。訪日外国人観光客の増加に伴って、自然歩道周辺の宿泊施設でも外国人客が増加しており、インバウンド効果も見込む。近隣の市町村が連携して魅力を発信することで、年間約80万人以上が利用するまでになった「ダイヤモンドトレール(ダイトレ)」の成功例を間近で見えてきた自治体関係者は「タッグを組む」二匹目のどじょうを狙う。(菅田彩)

府と泉州8市町タッグ

ルートは近畿自然歩道の一部で、和泉市から岬町までの計8市町にまたがる約80キロ。天台宗の古刹として知られる牛滝山大堰徳寺(岸和田市)や行者の滝(泉佐野市)、大鳴山温泉街(同)に里山の暮らしを体験できる紀泉わいわい村(泉南市)など、観光資源が豊富だが、年間利用者数は約16万人にとどまる。年間80万人を超えるハイカーらでにぎわうダイヤモンドトレール(約45キロ)に對抗し、檜尾山から南に続く自然歩道沿いの8自治体の首長が16日に会合を開き、活性化に向けた取り組みを行うことで合意した。府は「他の自治体と連携すること」で、魅力を発信する範囲が広がることを期待する。円安や格安航空会社(LCC)の普及などの追い風を受け、一昨年、府内を訪れた外国人観光客数は過去5年で最高の260万人を突破した。自然歩道周辺の宿泊施設「牛滝温泉いよやかの郷」(岸和田市)では中国人などの外国人利用客が急増。現在では宿泊客全体の約1割を占める。自然歩道の活性化を目指す岸和田市の信貴芳則市長は「自然歩道やその周辺は観光資源にあふれ、関西国際空港から近い地の利もあ

ダイヤモンドトレール 岷麓(どんづるぼう、奈良県香芝市)から檜尾山(和泉市)を貫く約45キロの登山道で、昭和45～49年度、府などが整備。金剛山を通ることから、金剛石(ダイヤモンド)にちなんで命名された。奈良盆地や大阪平野、大阪湾を見渡せる大パノラマを楽しめるのが特徴。府によると、年間約80万～90万人が利用する。

産経新聞より

▽温泉情報

天然 紀州黒潮温泉

地下1,500mから湧き出す天然温泉を、露天風呂や広々とした大浴場で楽しめる。周辺はマラソン大会のコースにもなるなど、抜群の景色と走りやすさが自慢。利用時には温泉会員への入会が必要(300円)になる。

ランナー向け情報

- 荷物預かり ロッカー
- ご利用時間 通常営業時間内のご利用いただけます
- 外出時間 最大3時間(入浴含む)

ご利用の流れ

- フロントで会員登録し、入会費300円と入浴料を支払う
- 脱衣所で着替え、荷物をロッカーへ
- 鍵を預け、ランニングへ
- 戻ってきて、入浴

周辺のランニングスポット

浜の宮海水浴場
北へ2km弱で海岸線の美しい浜の宮海水浴場へ到着。快適なシーサイドランを楽しめるとあって、人気のスポットとなっている

ヨットハーバー
施設周辺は海に囲まれているため、どこを走っても開放感抜群。隣接しているヨットハーバーも雰囲気がよく、ジョギングにぴったり

片男波海水浴場
ベテランランナーにおすすめなのが、約6km先にある片男波海水浴場までのコース。距離も長いので、しっかりと走りを楽しむことができる

基本情報

住所 和歌山県和歌山市毛見 1525

アクセス

- 電車 : JR 海南駅からバスで約 15 分
- 車 : 阪和自動車道海南 IC から約 20 分
- 電話番号 073-448-1126
- 営業時間 10 時～24 時 (最終受付 23 時)
- 定休日 不定休
- 駐車場 約 70 台 (2 時間まで無料)
- 公式 HP <http://www.marinacity.com/spa/>
- 料金 大人 830 円
- 小人 520 円 (3 歳～小学 6 年生)



目の前に広がっているのは、風光明媚な和歌浦の海。開放感抜群の露天風呂で潮風を感じながら、のんびりと天然温泉を楽しむ

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 盛助	288.0	258.0	451.0	350.0	388.0	409.0	261.0	343.6
	288.0	546.0	997.0	1,347.0	1,735.0	2,144.0	2,405.0	
芝本 鈴代	235.3	355.7	311.0	303	372.4	465.2	445.2	316.4
	235.3	591.0	902.0	932.3	1,304.7	1,769.9	2,215.1	
今仁 正義	239.0	292.3	286.0	302.0	411.0	198.0	225.8	279.2
	239.0	531.3	817.3	1,119.3	1,530.3	1,728.3	1,954.1	
栗栖 貞行	104.0	257.0	270.0	160.0	204.0	150.0	182.0	189.6
	104.0	361.0	631.0	791.0	995.0	1,145.0	1,327.0	
堀池 一夫	170.0	172.0	128.0	167.0	152.0	130.0	110.0	147.0
	170.0	342.0	470.0	637.0	789.0	919.0	1,029.0	
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	55.0	123.9
	163.0	290.0	430.0	533.0	702.0	812.0	867.0	
増本 鹿吉	206.0	100.0	14.0	154.0				118.5
	206.0	306.0	320.0	474.0				

▽近況

■住吉

ご無沙汰しています、住吉です。泉南走ろう会会報 400 号おめでとうございます。歴代の会長さんや会報関係皆様のご努力のたまものだと感じています。私は昨年末、頸部脊柱管狭窄症を発症し、しばらく走れない状態でしたが最近やっと走れるように回復してきました。今は、5km 程度をぼちぼち走っており 11 月の JAZZ マラソン位から復帰しようと考えているところです。

早いもので、この会に入会させて頂いてもう 17 年になります。以前のように速く走れなくなりましたが、ゆっくりと体の続く限り走ろうと思っていますので今後ともよろしくお願ひします。なお、7/19 は所用で鳴門の実家に帰ることにしていますので残念ながら欠席です。申し訳ありません。お酒の大好きな住吉でした。

■西

最近の私のトレーニングは、クーラーと扇風機をガンガン気かせた室内で 45 分エアロバイクを漕いで、それから家から滝ノ池 2 周約 6 キロ走ります。

それは炎天下の中を走る時間を少なくするためです。走るスピードは相変わらずですが結構、新肺機能の維持には有効だと思っています。

そうそう、壊れた GPS ウォッチを修理に出したら新品を送って来ていただきました。で早速腕に付けて雨の中走りに行き、帰って来て時計を見ると画面の内側が曇っていて標示が何もかも消えてなくなっていました。

メーカーさん、コレって確か防水でしたよね？

別件ですが 8 月 15 日、友人小酒等と私の家の庭でバーベキューをします。皆さん家の前を走ったら休憩（腰を据えて）して行って下さい。

■芝本

ヨーロッパ旅行の最中、各国走ってきました。ドイツは、夜 9 時くらいまで明るく、ドナウ川沿いを走りました。道が石畳で走りにくかったです。オーストリアは、大きな森や公園を走りました。チェコでは、雷と雨で、必死で走りホテルに帰ってきました。各国、感動に残る走りがありました。ところで、今日も暑かったですね。36 度だったそうです。明日から 8 月で、まだまだ暑い日が続きますが、熱中症に気を付けてください。私はこの前、30 キロ走で、生まれてはじめて熱中症になり、なんとか 4 時間かけて家に帰ってくることができました。主人の一言、よう生きて帰って来れたな!! と。7 月の走行距離は、445、2 キロです。よろしくお願ひします。

▽新入会員紹介

東かおり さん

目標：

- ・丹後 100 km ウルトラマラソン完走
- ・フルマラソンでサブフォー

年代別ランキング：

4:14:45 506/2299 泉州マラソン

走り始めて 3 年ちょっとで大阪マラソン 3 回、鯖街道（半鯖 43km）2 回など走

歴十分で伸び盛り、丹後に向けて大阪城～自宅など 1 日で 50～60 km 走ることもあるそうです。

練習会で走った後自宅の熊取まで走って帰るほど元気なので、目標達成は軽いでしょう。

泉南走ろう会の平均年齢を押し下げていただきありがとうございます

ございます。



▽お知らせ

和田さんの近況ですが、未だ泉佐野市民病院に入院されていますが、発熱の原因も判明し、投薬を受け今は元気になられているとの事です。ただ、投与した薬の関係で医師より今しばらく入院の指示があり退院されるのは、8 月 7、8 日頃との事です。会員の皆さん 9 月頃には例会に顔を出されると思います。楽しみにしたいと思います。

▽雨山通信

来年 5 月の萩往還のエントリーは 8 月 3 日から始まります。昨年は 250km の部先着 500 名は 2 週間ほどで終わりました。参加費 38,000 円は牛丼 100 杯分！とてもエントリーする気はしません。

これまで 2 回落選している 2 月の北九州マラソンの受付は 7 月 31 日から始まりました。

3 月は新しく鹿児島マラソンも開催されます。九州へはフェリーや peach 航空を使えば思ったよりも安く快適に行けます。観光を兼ねて複数人数で行けば楽しいと思いますが、どうですか？

(今仁)