



# 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

集合時間が変わります

- 10月11日(日) 9:00  
集合場所 種河神社
- 10月25日(日) 9:00  
集合場所 種河神社
- 11月 8日(日) 9:00  
集合場所 種河神社
- 11月22日(日) 9:00  
集合場所 種河神社

## 予告



### 忘年会のお知らせ

少し早いですが、忘年会は  
**12月12日(土)** 時刻・場所は未定  
となりました。

これに伴い、13日の例会は12日に  
繰り上がります。走った後夕方から  
忘年会となります。

## ▽大会結果

- 8月30日(日)  
夢高原かつとび伊吹 2015  
10km (高低差 1,197m!) :  
向井 1:56:08 130/207
- 9月6日(日)  
第7回金胎寺お茶供養マラニック  
38km :  
今仁 約6時間完走
- 9月20日(日)  
第15回 2015 歴史街道丹後 100km ウル  
トラマラソン  
100km :  
東 12:55:13 87/189 872/1,613
- 10月11日(日)  
2015 あざいお市マラソン  
ハーフ : 向井
- 10月18日(日)  
第29回長井マラソン大会  
フル : 今仁
- 10月22日(祝)  
舞鶴赤れんがハーフマラソン 2015  
ハーフ : 栗栖
- 10月25日(日)  
第5回大阪マラソン  
フル : 今仁、西、東
- 11月1日(日)  
第19回大阪・淀川市民マラソン  
フル : 芝本、
- 11月03日(火・祝)  
第31回泉南市りんくうマラソン大会  
8km : 岡田、川島  
**※申し込み締め切り : 10/7**
- 11月8日(日)  
第1回おかやまマラソン  
フル : 太田
- 11月15日(日)  
泉佐野市民マラソン  
8km : 川島
- 11月15日(日)  
金沢マラソン  
フル : 田中
- 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、芝本、
- 11月29日(日)  
第15回和歌浦ベイマラソン with ジャ  
ズ  
ハーフ : 栗野原、岡田、栗栖、堀池、  
向井、  
芝本
- 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  
ハーフ : 今仁、岡田、川島、堀池  
芝本
- 12月13日(日)  
奈良マラソン 2015  
フル :
- 12月23日(水・祝)  
第27回加古川マラソン大会  
フル : 東、芝本

## 2016年

- 1月10日(日)  
信太山クロスカントリー  
10km : 川島
- 1月  
第40回十津川「昴の郷」マラソン  
ハーフ :
- 2月21日(日)  
第23回泉州国際市民マラソン  
フル :  
10km :
- 2月21日(日)  
京都マラソン 2016  
フル :
- 2月28日(日)  
第10回東京マラソン 2016  
フル : 川島
- 3月6日(日)  
第36回篠山ABCマラソン  
フル :  
**申し込み受付期間**  
**10/20~10/26**

## 訃報

去る八月十日に泉南走ろう会  
初代会長を務められ「泉南走ろ  
う会」発展と親睦に尽力されま  
した達さんが享年90歳で  
お亡くなりになりました。

通夜、告別式は泉佐野市羽倉  
のセレモ平安で行われ、走ろう  
会入会時からいろいろと御指導  
頂いた方が参列されました。

ご冥福をお祈りします。

※お詫び

本件については9月号会報発行前に  
連絡を頂いていたのですが、見落と  
してしまい、掲載が今月になってし  
まい、申し訳ありませんでした。

▽完走記

第 15 回 2015 歴史街道丹後 100km ウルト  
ラマラソン

東 かおり



最小限の努力で最大限の成果を！とい  
つも思っています。

良く言えば、限られた時間で、どうす  
れば効率よく成果が出るのかということ。  
本音を言えばしんどい思をしたらそれな  
りの結果が欲しいと考えている、怠け者  
です。

今回、丹後のために6月から月間走行  
距離を200、250、300と伸ばし、9月20  
日まで気を抜かずに練習する予定では  
したが、8月半ばで、なかなか成果が見えず  
にやる気が激減して、8月の月間走行距  
離は180と、情けない結果に終わりました。

その時に思ったことが、8月半ばまで

の努力はどうなるんだろうか？  
あんなに頑張ったのに、1ヶ月もサボっ  
たからリセットされるのかな？あー、な  
んだか不毛だなあと、、、サボってる  
自分を棚にあげて、ます  
ますやる気をなくしてい  
くと言う始末。

それでも1週間前の走  
ろう会の練習会で、会長  
様のご厚意により、丹後  
ウルトラの餞別代わり  
にと、いつもと違うアップ  
ダウンのコースでかなり  
心肺をあげてもらいま  
した。

だからといって、不安は消える事な  
く、完走出来る自信はありませんでした。  
でもただひとつ、自分からは絶対にやめ  
ない、とだけ心に強く決めてレースに挑  
みました。

そして、当日は夏のあの苦しい練習よ  
りも断然涼しく、呼吸も楽でアップダウ  
ンだらけのコースも、景色と一緒にな  
って私を飽きさせることなく、しんどいけ  
ど、辛いと言う気持ちにはなりません  
でした。

足もまだまだ行けるぞ、と気持ちも高  
まって来て、ゴールするということが  
目標だったのに、フルマラソンの距離  
までは絶対歩かない、50キロまではゆっ  
くりでも走る、60キロまで走り続けてみ  
よう、と走りながら目標が次々として

きて、最後の10キロは13時間を切りた  
い、と言う欲まで出てきて必死で走りま  
した。  
結果、12時間55分という自分でも信じ  
られないタイムで完走できました。  
走る前も今も、100キロを走るなんて考  
えられないと言うのは変わっていません  
が、努力は裏切らないと言うことはほん  
とだったんだと思いました。

7月の雨の降る中、60キロを9時間か  
けて走った事も立ってるだけで辛い暑さ  
の中、60キロを11時間かけて走った事  
も、走ろう会の練習会で必死で走った後、  
家まで走って帰ったこと、全て帳消しに  
はなってなかったんだな、無駄な苦勞な  
んで無いんだな、としみじみ思いました。  
そしてそれは一人では出来なかったこと、  
一緒に走ってくれた仲間本当に感謝で  
す。

走ろう会の皆さん、応援とアドバイス、  
本当にありがとうございました。そして、  
次の目標のサブ4も達成したいと思いま  
すので、サボらないように目を光らせて  
して下さい。

これからもよろしくお願ひします。



測定ポイント	スプリット	ラップ	通過時刻
10km	01:14:37		05:44:37
30km	03:30:32	2:15:55	08:00:32
50km	05:59:53	2:29:21	10:29:53
90km	11:41:12	5:41:19	16:11:12
Finish	12:55:13	1:14:01	17:25:13



### 四国お遍路ラン (その1)

今仁 正義

～ 第 1 日目 9 月 19 日 ～

第 1 番札所霊山寺～第 8 番札所熊谷寺、約 29 km

前泊したホテルから JR 徳島駅 6 : 40 発の列車に乗り、集合場所の霊山寺の最寄駅である坂東駅で降りた。シルバーウィークにも関わらず、この駅で降りたのが自分一人だったのは意外だった。駅から霊山寺まではガードレールや標識に貼られたお遍路の矢印を見ながら進んだ。両側の古い家並みが、いよいよお遍路道にきたという思いを強く感じさせた。ランニング姿に通信販売で買った袖なしの白衣という格好である。リュックには着替え 1 日分だけ入れて宿で洗濯しながら進むという方針だがそれでも 3 kg くらいある。汗がつけばさらに重くなる。



持ち物

私以外は東京から来る人たちで面識のあるのは S さんだけなので、皆さんに会えるかどうか少し不安だった。山門の横の売店で経本を買おうとして店に入ったら S さんから声をかけられた。S さんは以前萩往還 250 km の部で制限タイム 6 秒前にゴールしたという伝説のウルトラの女王である。その後、「川の道フ



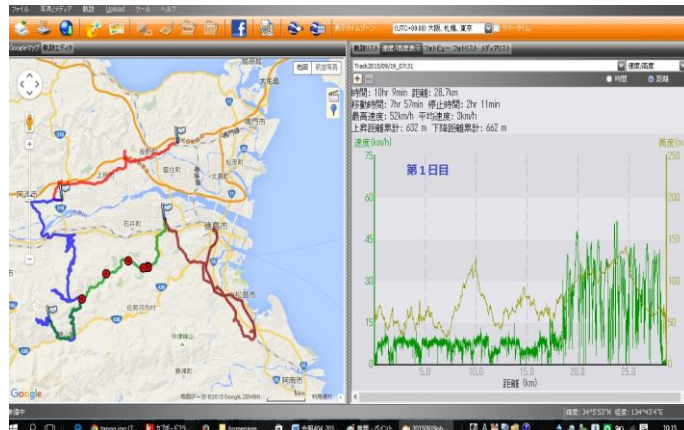
いよいよスタート

ットレース」530 km 足を故障して以来、今回は久しぶりの長距離ランということであった。K 大病院の

看護師をしていたというのは知っていたが徳島出身ということは知らなかった。一緒にいた T さんはどこかソフトバンクの 4 番バッターに似ている。W 大の漫研 OB でその仲間の O さんは徳島在住で塾の先生をしているのだが今回 4 日間とも車でサポートしてくれたので大変助かった。ピンポイントでお遍路道の分岐点に現れた。合間に河原で趣味の飲物集めをしていた。

時間通り全員集まって、同行 2 人の弘法大師を入れると 8 人になるのか、それとも 14 人になるのか分からないが第 1 番札所の霊山寺にお参りをした。山門に回り一礼、手水場で心身を清め、まず本堂でろうそく、線香をあげる。そして読経をした後、住所、氏名、お願いを記入したお札を納札箱に入れる。般若心経は新入社員研修で比叡山に行つて以来なので 40 年以上経つことになる。同じことを太子堂で繰り返す。そして納経所で御朱印とお姿をもらう。

遍路道には電柱やガードレールに遍路道の矢印があるので見落とさなければ次の札所まで行ける。2 番札所の極楽寺を出たところで地元の夫婦ランナーの方に会った。3 番札所までは趣のある古い遍路道があるので案内してくれることになった。車の多い道から離れて細い道に入ったが、いきなり道を間違えたということで少し戻る。雑草に覆われたあぜ道みたいところが遍路道だった。彼岸花があちこちに咲いているのどかな道からトレイルコースのような細い山道だった。今日は 50 km ほど走るといふ二人とは 3 番札所金泉寺で別れた。



今回の行程図

この日は札所と札所の間は 5.3 km が一番長いくらいで効率よく 8 番札所熊谷寺まで進んだ。夕方 5 時に納経所が閉まるが 30 分前に予定通り着くことができた。スケジュールは発起人で今回の主催者の H さんが細かく作っている。H さんは有名な経済雑誌の編集長である。私とどこかの大会であったことがあると聞いていたが岩手銀河だろろうということになったが、どうも思い出せない。宿舎のホテルは食事が無いというのに周りに食事する所もない。O さん情報で近くのスーパーで食料とアルコール類を調達した。ホテルの食堂を借りることができたのでこの旅最初の宴会が始まった。割り勘で驚くほど安上がりだったが少々飲み過ぎ、宴会中に交代でコインランドリーで洗っていた洗濯物をどうやって引き上げて部屋に戻ったかまったく思い出せなかった。先が思いやられる。



(以下、私のブログに続く予定)

▽近況

■岡田

今年の夏は、一昨年前の夏の暑さを超えての猛暑だったとの事で熱中症患者の発生も過去最高で多くの方が亡くなられています。そんなこの夏の走りは、歳のせいかな？、それとも暑さのせいかな？走れない夏だった気がしています。例年であれば関空道、りんくうを経てイオン前で海に入り帰っていたが、今年は2度このコースを走っただけになってしまいました。

以前は、午前中に走っていたのを走った後にどうしてもビールを飲まないといられなくなる為、何処にも出かけられない事もあり、走る時間帯を夕方4時過ぎからに変更となっているからかもしれません。また、タイムも6分/km程度とゆっくりに慣れてしまいなかなかスピードアップに繋がらず何とか距離だけをこなしている。それでもお盆を過ぎてからは朝夕が随分と涼しくなり何となく秋の気配が感じられ少しは走り易くなった気がします。今年は未だフルマラソンのみの大会は、一度も走っていないので、これから福知山マラソンに向けて真面目に取り組みたいと考えていますが、実行出来るか心配です。

尚、8月23日の珠洲トライアスロンは、やはり無理でDNSとなりました。

■太田

ああ、阪神タイガース



平成 27 年 9 月 11 日阪神、広島に敗れる！

これで、阪神は首位を陥落しましたが、以後シーズン終了まで一位になることはないでしょう。思うに、優勝の条件は今後いちどでも首位の座をゆずらないことでした。このままいくと、結局巨人が優

月間走行距離(2015年)

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平均
岡田 盛助	288.0	258.0	451.0	350.0	388.0	408.0	261.0	280.0	365.0				338.9
芝本 鈴代	235.3	355.7	311.0	30.3	372.4	465.2	445.2	512.2					340.9
今仁 正義	239.0	292.3	286.0	302.0	411.0	198.0	225.8	169.0	306.8				270.0
栗栖 貞行	104.0	257.0	270.0	160.0	204.0	150.0	182.0	90.0					177.1
東 かおり	160.0	69.0	74.0	195.0	168.0	243.0	299.0	183.0					173.9
堀池 一夫	170.0	172.0	128.0	167.0	152.0	130.0	110.0	142.0					146.4
西野 隆盛	170.0	208.0	106.0	94.0	156.0	123.0							142.8
西 和秀	163.0	127.0	140.0	108.0	169.0	110.0	55.0	98.0					120.6
増本 鹿吉	206.0	100.0	14.0	154.0									118.5

勝するでしょう。どんなに戦力が悪くても、残念ながら勝つべきときに勝つのがジャイアンツ。それにたいして、甘やかされて育った根性のない浪花のドラ息子タイガースは、勝つべきときに、期待にこたえてくれるがごとく、必ず負ける。ああ、情けない

■西

ビンテージモーターサイクル

ついにベンベのバッテリーが、昇天なされました。

今付いているのはシールドバッテリーです。このタイプのバッテリーの特徴は、何の前ぶれもなく突然死なさいます。でも5年もったからヨシとするかな。純正のバッテリーは3諭吉はします。

でも何台もバイクを養っている身ではとてもそんな大金出せません。それでホームセンターにて農業用バッテリーを5千円強で買って参りました。このバッテリーの商品名がイカしています。

そのネーミングは豊年満作。



■堀池

今月は小さな故障・娘の代2子誕生。風邪なので殆ど走れず、元の調子に戻れるのか？現在休養中。

■栗栖

9月は例年と比べ涼しくなるのが早くランには良かった。長居公園、万博公園、丹波自然運動公園と色々場所を変え走りました。気分転換にもなりとても良かった。

▽雨山通信

四国お遍路ラン第2弾は来年1月の成人式の連休に決まりました。徳島県の最後の札所第23番薬王子から高知県の第24番最御崎寺までは77kmもあるので途中にある牟岐線の先、阿佐海岸鉄道の終点甲浦駅で切り上げ、ここが第3弾のスタート地点となります。つまり全行程を走るといふ正当なお遍路をするのがルールなのです。

ほとんどの人は車でお参りするので、途中ほとんどお遍路さんに会わなかった理由のようでした。

私以外は現役で働いている人ばかりなので、ゴールデンウィークが第3弾となる可能性が高いのですが、私はこの時期マラソン大会があるので、こっそり遍路となる予定です。そしてコソヘンは公認となりました。経営者が多いので出張コソヘンも増えそうです。

(今仁)