



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

▽お知らせ

先月の会報でお知らせいたしました遠顧問の御不幸に際し、泉南走ろう会有志で御通夜、告別式に参列しましたが、その後遠顧問の奥さんより石橋さんに連絡があり、遠さん宅を訪れた際、走ろう会の皆さんに何かとお世話に成りありがとう御座いましたとの事です。また、その際泉南走ろう会でお役立て下さいと3万円御寄附を頂きました。

遠顧問のご冥福をお祈りし、有効に使わせさせて頂きたいと思います。

▽例会予定

- 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
- 12月 12日(土) 9:00
集合場所 種河神社
- 12月 27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

- 10月 11日(日)
2015 あざいお市マラソン
ハーフ：
向井 1:38:57 690/2,600
- 10月 18日(日)
第29回長井マラソン大会
フル：
今仁 4:4048 30/60 255/
- 10月 12日(祝)
舞鶴赤れんがハーフマラソン 2015
ハーフ：
栗栖 1:41:08 20/230 343/1526
- 10月 25日(日)
第5回大阪マラソン
フル：
小酒 4:20:44(4:10:01) 9513/
東 4:22:10(4:14:01) 9741/
今仁 5:28:18(5:25:06) 20698/
西 DNS
- ▽大会予定
- 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、堀池
- 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、住吉、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 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：今仁、太田、岡田、栗栖、東
- 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：
- 3月 6日(日)
第1回鹿児島マラソン
フル：今仁
- 4月 9日(日)
天女の羽衣伝説ウルトラマラソン
70km：岡田

今までのシューズ補修材で満足いかなかったあなたに・・・



かかとタフが 耐久性UP!
摩耗に強くなって!

<http://runlife.jp/>

▽完走記

2015. 10. 12 (月) 開催

「舞鶴赤レンガハーフマラソン」に参加して

栗栖 貞行

昨年、参加を予定していたが急遽の帰省で参加できなかったのが今年のリベンジの思いで参加した。

当日は天候にも恵まれ最高のマラソン日和となった。9:30 ハーフの部、スタート。コースはスタートして前島埠頭を1周、そして赤レンガパーク前を走り今度は海上自衛隊舞鶴航空基地を1周して自衛隊棧橋を横に見ながら通過、潮路通りを東へ、そして国道21号線を北上して16kmすぎで折り返し、赤レンガパークでゴール。アップダウンは前半に往復の峠越えが待ち受けていた。

全体的には観光を意識して赤レンガ倉庫群をはじめ海上自衛隊の護衛艦やヘリコプターを間近に見ながら走ることが出来るユニークなコース設定が面白いマラソンコースであった。

年を重ねてくるとハーフと言えどもアップダウンのきついコースはつらい。今回も峠越えの上り坂をヒイヒイハアハア言いながら走った。

大阪マラソン

東 かおり



大阪マラソン、4時間14分で無事完走しました。

ウルトラのお土産の膝周り痛を理由に練習不足、そして体重増加で、不安な

気持ちながらも、とりあえずの目標を設定して挑みました。キロ6分ペースでなんとか30K走ろうと言うこと。シーズン始めなので自信喪失しない程度の無理ない目標設定で。

結果は目標達成で、40Kの地点で3:59:38と、目標よりも踏ん張れた、最後2.195Kは14:23。最後までキロ6で、何とかならなかったんかあ〜、って気もしますが、20Kまでに作った貯金を使い果たしての3:59:38なので、仕方ないかなとは思いつつ。目標達成したのに、なんとなくガッカリですが、まあ良しと。

当日は、朝から足底、足首、膝の3ヶ所に念入りにテーピングをして、その上からサポートタイツという状態で、スタート地点へ立ちました。スタート地点が陰だったので少し寒いくらいで、走り始めは去年とは比べ物にならないくらいに走りやすかったです。あっという間に御堂筋から天満の折り返しを過ぎてチャレンジランのゴール地点へ。しかし、このままゴールまで、と上手くいくわけもなく、スタートの寒さはどこへやら、顔に汗が降りてきます。

大阪ドーム辺りではかなり汗が出て来て、顔も暑くなって来る。そして給水に時間がかかりだしてきた。何とかハーフを2:03くらいで通過するも、もうその後は心身ともにグズグズします。給水は混んでるし、1杯じゃ我慢でないし、でも飲みすぎはダメだし、体に水をかけはじめる。そして給水に時間がかかると、その分は走って時間を取り戻すしか方法はなく、それがもう嫌になってくる。

そして何とか30キロに到達した。と同時に、「もう目標達成したし歩いちゃおっかなあ」「トイレいきたいしトイレ休憩しよっかなあ」とか、考え出す始末。そうこうしてる間に、まいどエイド到着。ここではとりあえずゆっくり補給を理由に歩いて物色。でも特に食べたいものもなく、去年同様パイナップルの缶詰をいただきました。子供にはあまり飲ませない缶詰の汁、これがものすごくおいしくて、ゴクゴク飲んでしまいました。そして、補給という名の休憩を終え、その後

もグズグス思いながらとりあえず走る。きつと歩いたら後悔するだろな、と思いつつながら。

そして、気づくと住之江の交差点。すると、世界が変わる。毎年、ここで元気が出てくる。ああ、今年もここにこれた。とりあえず、沿道に寄り、ハイタッチしながら走る走る。ほんとに応援って力になるな、って毎回感動させられる。ちょうどアイドルもいたので沿道がさらにスゴいことに。

金髪おかつぱ頭を眺めながら、アイドルの応援は別格やな〜、どんな顔かなあ、なんて考えながら、興味があったけど、追い越すときに振り向く余分なエネルギーは使いたくなく、さっさと追い越して南港大橋を後にしました。応援も減り、またしばらく我慢大会。そして、これまた毎年同じところで心身ともにエネルギー切れ。足が重くて、あと少しなのにラストスパートができない。

で、まあ、そのままゴール。

そして、やっぱり大阪マラソンは楽しい。次当選したら、仮装してもっと応援されたい！そっちの欲が出てきました。

大阪マラソンこれくしょん



小酒



今仁

▽近況

■住吉

ご無沙汰しています、住吉です。10/1～10/4 まで、所用により徳島県鳴門市の実家に帰っていました。そこで、何気なく地元徳島新聞の読書の手紙を読んでいたら“四国 88 か所お遍路ラン”の投書が出ていました。友人 6 人がシルバーウオークに第 1 回目を 8 番札所？まで走り、次回は来年 1 月に走るということで非常に勇気づけられたという内容でした。10/4 に熊取に帰り、泉南走ろう会の会報を読んでいると、なんと今仁さんから同じ内容の記事が！！確認はしていませんが、これは今仁さんのグループに間違いはないでしょう。世の中狭いものですね。私も仕事をリタイア後、2017 年に密かに 88 か所ラン&ウォークを計画しています。その時元気であれば、きままにマイペースで行きたいと考えています。

さて、私の近況ですが、最近やっと走れるようになり、ユックリ無理をしない程度に走っていますが、100km/月も走れません。直近のレースは、”和歌山バイマラソン”です。泉州も一応エントリーしてありますが、どうなることやら。今年も忘年会には参加しますが、忘年会だけではなく、たまには例会にも参加せいかんなどと思っている今日この頃です。

注) 徳島新聞に投稿したのはサポートしてくれた地元徳島の O さんの友達でした。最終的には第 19 番札所立江寺まで行きました。

■川島

10 月になりランニングには良い季節となりました。そんななか、第 1 回例会後、風邪をひき、のどを痛めてしまいました。医者からももらった薬を服用し、数日後、もういいだろうと勝手に決めて少し走ってみたところ、途中からのどの痛みが復活。帰宅後、猛烈な寒気。再度医者に行きましたが、これ以後、かれこれ 2 週間、体調が戻りません。

こんな状況を踏まえ、いまのところ 10 月中は静養に務めようと思います。昔は走りながら治しましたが、寄る年波には勝てないことを、思い切り認識させられた 10 月となりました。

■芝本

今仁さん、フルマラソ全国制覇おめでとうございます。次の目標はなんですか。走行距離を計算していると今月 10 月は雨も降らず、一日も休んでいなかったの、あわてて今日走るのをやめました。明日は淀川市民マラソンです。週間予報では、雨の予報でしたが、雨が一日延びたようでラッキーでした。が、練習ではなかなか、普段のタイムがでなく、つくづく年齢を感じます。完走めざして、がんばってきます。泉州マラソン当選しました。泉州マラソンまでには、普段通りのタイムがでよう目標にして、怪我と故障しないように練習がんばりたいと思います。

■栗栖

すごしやすい気候の 10 月も終わりますね。旅行、ハイキング、ドライブと忙しく過ごしたためジョグはそこそこになりました。

■岡田

偉大記録達成
今仁さんが 18 年の歳月を掛け先月 10 月 18 日の山形県・長井マラソンを無事に完走されると共に 4 7 都道府県フルマラソン走破を達成されました。本当におめでとう御座います。
走ろう会として 47 都道府県フルマラソン走破を記念してお祝いのお宴を計画したいと思いますが、時期が時期ですので忘年会と同時行いたいと思いますので会員の皆さん是非ご参加願います。

■西

職場が変わって神経をつかいすぎなのか、もうひとつ体調が良くないのです。と言うよりやる気の問題かも。
今、淀屋橋にある銀行本店のお偉いさん達をお乗せしており、これが結構気をつかうんです。
走れないのは軽い鬱かもね。

▽雨山通信

長井マラソンのついでに女房とわんこを連れて東北を旅行してきました。大阪から車で行き、東北各県に 1 泊ずつと行き帰りに浦和と富士宮に泊まることにして 8 泊 9 日の旅となりました。ふだんはめったに車を運転しないのですが、全行程 3, 700 km をほとんど一人で運転しました。
ちょうど紅葉のシーズンで十和田湖、奥入瀬、蔵王が特にきれいでした。一方宮城県では新しい建物もできていましたが海沿いは空き地がまだ至る所にあり、震災復興の垂れ幕を付けたトラックが頻繁に行き来していたのが印象的でした。



蔵王・御釜にて

(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	8月	9月	10月	11月	12月	平均
芝本 鈴代	235.3	355.7	311.0	30.3	372.4	465.2	445.2	512.2	438.5	553.6			371.9
	235.3	591.0	902.0	932.3	1,304.7	1,769.9	2,215.1	2,727.3	3,165.8	3,719.4			
岡田 盛晴	288.0	258.0	451.0	350.0	388.0	409.0	261.0	280.0	365.0	401.0			345.1
	288.0	546.0	997.0	1,347.0	1,735.0	2,144.0	2,405.0	2,685.0	3,050.0	3,451.0			
今仁 正義	239.0	292.3	286.0	302.0	411.0	198.0	225.8	169.0	306.8	211.2			264.1
	239.0	531.3	817.3	1,119.3	1,530.3	1,728.3	1,954.1	2,123.1	2,429.9	2,841.1			
栗栖 貞行	104.0	257.0	270.0	160.0	204.0	150.0	182.0	90.0	251.0	225.0			189.3
	104.0	361.0	631.0	791.0	995.0	1,145.0	1,327.0	1,417.0	1,668.0	1,893.0			
東 かおり	160.0	69.0	74.0	195.0	168.0	243.0	299.0	183.0	179.0	151.0			172.1
	160.0	229.0	303.0	498.0	666.0	299.0	598.0	781.0	960.0	1,111.0			
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							
堀池 一夫	170.0	172.0	128.0	167.0	152.0	130.0	110.0	142.0	10.0	116.0			129.7
	170.0	342.0	470.0	637.0	789.0	919.0	1,029.0	1,171.0	1,181.0	1,297.0			
増本 鹿吉	206.0	100.0	14.0	154.0									118.5
	206.0	306.0	320.0	474.0									
西 和秀	163.0	127.0	140.0	103.0	169.0	110.0	55.0	98.0	65.0	40.0			107.0
	163.0	290.0	430.0	533.0	702.0	812.0	867.0	965.0	1,030.0	1,070.0			
太田 貞庸						77.0	44.0	71.0	55.0	107.0			70.8
						77.0	121.0	192.0	247.0	354.0			