



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



忘年会のお知らせ

事前にお知らせしていました走ろう会の忘年会ですが、**12月12日(土)**例会を兼ねて行います。

今回は先ず、始めに今仁さんの47都道府県フルマラソン走破達成をお祝いし、引き続き忘年会に移りたいと思います。参加される方は遅れない様お願い致します。

多くの皆さんの参加をお願い致します。

尚、参加される方は、**12月10日(木)迄に岡田まで連絡願います。**

場 所：例年と同じく新家楠台「仁家」

開始時間：例会の後**12時30分**より
料 理：「しゃぶしゃぶ&飲み放題」

料 金：4,500円程

▽例会予定

- 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

●元旦ラン

走ろう会恒例の1月1日三社詣り元旦ランを行います。

集合場所：種河神社正面横の駐車場
集合時間：6時スタートに間に合せて下さい。

- 1月10日(日) 9:00

集合場所 種河神社

- 1月24日(日) 9:00

集合場所 種河神社

▽大会結果

- 11月1日(日)

第19回大阪・淀川市民マラソン

フル :

芝本 3:46:16(3:46:06) 23/766

- 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 36:25

川島、堀池

- 11月8日(日)

第1回おかやまマラソン

フル :

太田 4:30:00 4,537/12,412 1,046/
(4:28/22)

- 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 5:18:00(5:13:39) 1381/

- 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 DNF (115km、18時間)

- 11月23日(祝)

第25回福知山マラソン

フル :

向井 3:44:28(3:42:17)

芝本 3:47:07(3:46:37)

岡田 3:54:02(3:51:50)

東 4:41:00(4:35:58)

- 11月29日(日)

第15回和歌浦ベイマラソン with ジャズ

ハーフ :

向井 1:38:38 160/1485

栗栖 1:40:06 12/252

岡田 1:43:37 20/252

芝本 1:56:12 2/31

堀池 2:01:04 92/252

住吉 2:10:00 139/252

田中 2:23:48 20/31

栗野原 2:40:19 238/252

- 11月29日(日)

瀬戸内海タートルマラソン

ハーフ :

今仁 2:10:04(2:09:47) 169/

▽大会予定

- 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 : 今仁、岡田、堀池

- 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、

堀池、東、芝本

- 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、堀池

▽完走記

11 月 3 日 (火)

泉南市民マラソン

岡田 盛助

レースは、6 月の神鍋マラソン以来でその後も暑い日が続かなか調子の上がない毎日でしたが、お盆 を過ぎてから雨の日が多くなり走り易い気候となりました。ここにきてようやく日々の練習でも何とか 5 : 30/km をキープ出来るようになり泉南市民マラソン (8k m) では 40 分を切る事を目標に走り、結果、36 : 25 (4 : 35/km) で思っていたより良いタイムに自分でも少しビックリでした。因みに、スタートの 1km は、4 : 07 で走れましたが、後はやはり持久力がなく落ちる一方でした。

又、当日は栗栖さん、田中さんに応援に来て頂きました。本当にありがとう御座いました。

平成 27 年 11 月 8 日

第 1 回おかやまマラソン

太田貴庸



グロスタイム 4:30:00
 ネットタイム 4:28:22

関西は大雨らしかったですが、岡山は曇り時々小雨で気候は暑くもなく寒くもない、絶好のマラソン日和でした。

エイドの水分はポカリスエットであり、給食は吉備だんごがありました。20 キロぐらいまでは順調そのもので楽にゴールできるかなと思いきや、後半は太ももが痛くなりかなり失速。2 月の京都マラソンは楽に走りきれましたが、今回は苦痛を味わいました。おかやまマラソンの見

所は、一級河川旭川の河川敷を走るところだったと思われます。また、岡山駅付近の新幹線の高架下を横ぎるところもあり、新幹線がゆっくり動くのを眺めながら走れるのも乙なものでありました。

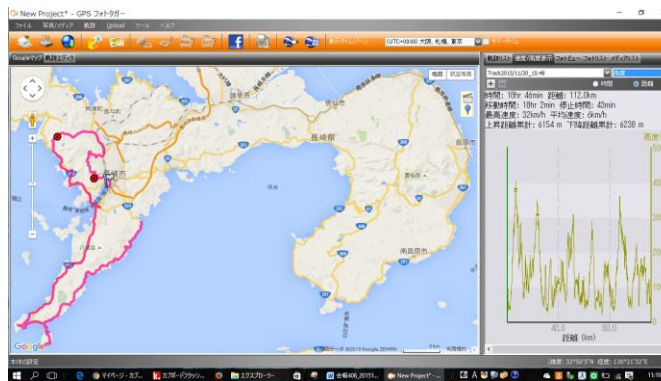
2015. 11. 20~21

長崎橋湾岸スーパーマラニック 273

～ リタイア記 ～

今仁正義

春 173km (長崎～小浜)、秋 100km (小浜～原城～島原城～雲仙～小浜) が開催されるこの大会は 2 年に 1 度全コースを



通して走る 273km の部 (通称 W) がある。今回で 3 回目の挑戦となった 3 回目の W は 115km、18 時間で終わった。2 年前の前は茂木で日の出を見たのに今回茂木に着いた時はもう 10 時を回っていた。次の関門まで 60km を 10 時間で走る自信がなかった。



水辺の森公園

前日の 16 時に長崎市の水辺の公園をスタートした。午前 10 時から 3 時間おきに主催者の決めたハンデ順にスタートする。私は前回と同じ第 3 ウェーブの 16 時スタートだった。参加者 112 人のうちすでに半分以上はスタートしているので同じ組は 20 人ほどだった。最初のチェックポイントである標高 333m の稲佐山に登ったと

きはすでに日が暮れかかっていた。前後にランナーはほとんどいない。

女神大橋はスタートから直線で 5km もないのだが 45km 地点である。うどんを 3 杯食べたランナーがいた。ここから野母半島をひたすら南下して 70km 地点の第 3 CP の権現山をめざす。10 時スタートなら右手にずっと軍艦島が見えるのだが。

日が変わる頃 60km 地点を通過した。ここまで 8 時間で 60km なのでもあまあのペースだ。権現山には前回より 40 分ほど

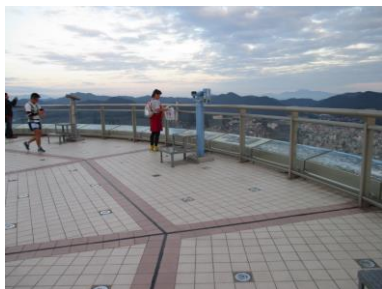
遅れて午前 2 時前に到着。同じ組でスタートした女性に抜かれてたぶんこの組で最下位。CP にはランナーの通過タイムが記入されているので自分のだいたいの

通過順がわかる。未記入は 10 人ほどしかいないようだ。まだ次のグループのランナーには二人くらいしか抜かれていないはずなのに。

権現山から次のチェックポイントの権島灯台までは 10km なのがこの道はいつもものすごく遠く感じる。海岸沿いに走り灯台に向かう道で折り返しのランナーとすれ違う。走り方からほとんど第 2 ウェーブのランナーだと推察される。歩いたり、足を引きずるランナーもいる。

夜道を時速 6km ほどで進んだ計算になる。最後の 100km は最後に標高 500m の眉山峠 (平成新山)、750m の雲仙仁田峠と海岸線からの上り下りがある。20 時間はみておかないとならない。

もうロングのウルトラは引退かなと思っていたが、ゴールまで 1km 付近で、戻ってくるランナーがまぶしく思えた。そして前回 60 歳以上の完走者は私一人だったのに、今回は 72 歳のランナーが二人完走した。2 年後はどうしよう？



第 1 チェックポイント稲佐山



走った後は宴会

2015.11.23

福知山マラソン

福知山マラソンに参加した結果

東 かおり

11 月 23 日、朝 4 時起きで、泉大津からのマラソンバスに乗って、福知山マラソンに参加してきました。かなりの交通費と時間を費やしたわりには、記録は散々なものとなりました。



25 キロ以降、歩き出して、その後はもう收拾がつかなくなってはぼ歩いてしまいました。

こんなにしんどいレースは初めてで、制限時間は 6 時間、間に合うのかな、とまで思うほど、いろんな人に追い越されました。

でも、泣きこそしなかったものの、ゴールが見えたときの安堵と達成感は、今までに味わった事の無い、なんとも言えないものでした。散々なレース内容も疲労感でこんなにも後味の良いものになるとは、新しい発見。

ゴールして直ぐに、カーネーションの花、完走証、フィニッシャー T シャツ、を受け取って、岡田さん達の元へ。みなさん、走った形跡もないくらい、ゴールしてかなり時間が経過してたようです。私はフラフラとブルーシートに仰向けに寝転ばしてもらう。

こんな感じ、始めてで、すごく気持ち良かった。

これで記録もよかったら、どんなに気持ちいいのかな、と今になって思いますが、それはまたいつかの楽しみに。記録は 4 時間 36 分、走り始めた頃は歩かなくもこれより遅かったことを思っ、すごいな、と思ってしまう私なのです。

第 25 回福知山マラソン

岡田 盛助



走り始めて 26 年あまりになりますが、この大会に初めて一人で参加したのが、第 4 回からでその頃は福知山市内の高校がスタート会場でした。この間 2 回洪水の為中止となっています。今回で 19 回目の参加となり私にとってまさにマラソン人生そのものであり歴史でもあると思います。又、人気投票でも常にベスト 10 に入る人気大会でもありました。最近ではあちこちで多くの大会が行われる様に

なり今は、それ程騒がれる大会ではなくなりましたが、交通の便も良く、車で 2 時間程で行ける参加のし良い大会だと思います。因みにこの大会でのベストは、3 時間 15 分 14 秒で 46 歳の時でした。その後は落ちるばかりで、最近では 4 時間前半のタイムばかりで今回も何とか 4 時間 20 分は切りたいとの思いでいました。日頃の練習でも 5 分半を辛うじて切って走る 20km 程が精一杯であったからです。しかし、今回は、スタートから常にイーブンな心がけ走った事もあり後半は、少し落ちましたが、何とか持ちこたえる事が出来久しぶりにサブ 4 を達成 3 : 54 : 2 (3 : 51 : 51) でした。これでチョット自信回復です。

～ 福知山マラソン写真集 ～



向井



芝本

2015. 11. 29

第 15 回 和歌浦ベイマラソンに参加して

栗栖 貞行

10 年振り 2 度目の参加となった。日記を紐解いてみると前回は 2005 年（平成 17 年）10 月 23 日に開催された第 5 回大会である。当時はマリーナシティをスタートしてシーサイドロードの名草大橋手前で折返し南下、浜の宮海水浴場あたりを再び折返し北上して片男波海水浴場にて折返してマリーナシティに戻りゴールのコースであったと記憶している。

今回は和歌山港をスタートして雑賀崎から和歌浦を峠越えて片男波海水浴場、シーサイドロード、宮の浜海水浴場を走りサンブリッジを渡ってマリーナシティにてゴールに変更されていた。10 年前は峠越えがなかった分走りやすかったかも？そして 10 歳若かったので一概に比較は出来ないがそれぞれの記録は下記のとおりです。

10 前のタイムは 1 : 36 : 16
 男子 40 才以上の部 128 位 / 967 人中
 今回のタイムは 1 : 40 : 06
 男子 60 才以上の部 12 位 / 295 人

中

いずれにしても天候に恵まれて良かった。

そして打上げで JR 和歌山駅近の「居酒屋 多田屋」にて飲んだビールは最高に美味しかった。

▽近況

■太田



平成 27 年 11 月 20 日神戸市垂水漁港から大阪湾へ船でタチウオ釣りにでかけました。朝 6 時から昼 1 時まででしたが、私は 7 時までで 2 匹釣れてから全然つれませんでした。周囲には、大阪からもでしょうか、たくさんの釣り船がきていましたが、それほど釣れている雰囲気はありませんでした。なお、釣ったタチウオですが、実家にて遠赤外線温熱器で熱しすぎて固くなり、天然のはずがおいしくありませんでしたので、猫のエサになってしまいました。田尻町の釣り堀で釣

った、養殖の魚の方がよっぽどおいしいものでした。

また、下船後は、フルマラソン走った後より疲れてしまいました。

■芝本

ジャズマラソン、タイムは悪かったのですが、年代別で二位になり表彰台に上がってメダルをかけてもらいました。久しぶりの表彰台で、ちょっぴりうれしかったです。

▽雨山通信

長崎から博多、大分・中津と友人と会い九州にはだらだらと 6 日間いました。九州に帰ると同級生が集まってくれます。博多では大学の同級生 2 人、大分では中学。高校の同級生 3 人が集まってくれました。博多弁、大分弁まるだしの友人と飲むとつい昔の話になります。

自宅に 2 日間だけいてまた 2 泊 3 日で小豆島のタートルマラソンに行ってきた。5 名で行き、うち女性の 2 人は国際ランナーで年代別ではそれぞれ 3 位と 5 位でした。私はハーフで 2 時間を超えました。1 2 年前にここのフルマラソンで 3:49 で走ったのが信じられません。（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	295.3	355.7	311.0	30.3	372.4	465.2	445.2	512.2	438.5	553.6	513.3		384.8
	295.3	591.0	902.0	932.3	1,304.7	1,769.9	2,215.1	2,727.3	3,165.8	3,719.4	4,232.7		
岡田 盛晴	288.0	258.0	451.0	350.0	388.0	409.0	261.0	280.0	365.0	401.0	398.0		349.9
	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	3,849.0		
今仁 正義	299.0	292.3	286.0	302.0	411.0	198.0	225.8	169.0	306.8	211.2	225.9		260.6
	299.0	581.3	817.3	1,119.3	1,530.3	1,728.3	1,954.1	2,123.1	2,429.9	2,641.1	2,867.0		
栗栖 貞行	104.0	257.0	270.0	160.0	204.0	150.0	182.0	90.0	251.0	225.0	249.0		194.7
	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	2,142.0		
東 かおり	160.0	69.0	74.0	195.0	168.0	243.0	299.0	183.0	179.0	151.0	121.0		167.5
	160.0	229.0	303.0	498.0	666.0	299.0	598.0	781.0	960.0	1,111.0	1,232.0		
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	133.0		130.0
	170.0	342.0	470.0	637.0	789.0	919.0	1,029.0	1,171.0	1,181.0	1,297.0	1,430.0		
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 貴庸						77.0	44.0	71.0	55.0	107.0	133.0		81.2
						77.0	121.0	192.0	247.0	354.0	487.0		