



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

新年を迎えて

泉南走ろう会会長 岡田盛助

会員の皆さん新年明けましておめでとう御座います。昨年日本は日本のスポーツ界も活躍が目立った年であった気がします。一番ホットな所では今年のオリンピック出場を32年ぶりに決めた男子水球や7人制ラグビーの男女代表。また、体操ではなかなか中国に勝てていなかった団体も内村選手が中心となり見事優勝、バトミントンでも男女シングルで優勝、フィギュアでは世界最高点をたたき出し神の領域と言われし初の三連覇を果たした羽生選手などですが、何と言っても日本中、いや世界中を感動させたのはワールドカップラグビー日本代表の活躍ではなかったでしょうか？残念ながら目標のベスト8の決勝進出はなりませんでしたが、それでもラグビーフィーバーが続いています。特に五郎丸選手の活躍もありあのポーズは今もテレビなどで見掛けられる程です。

泉南走ろう会も、発足以来30数年続いている会報が、昨年の5月に記念すべき400号となりました。7月には待望の女性ランナー東かおるさんが入会され走り歴も未だ浅い中、丹後ウルトラ100kmを完走され今後の活躍が期待されます。10月には今仁さんが18年の歳月を掛け47都道府県フルマラソン走破達成されました。残念なのは泉南走ろう会創設者で初代会長を務められた達さんがお亡くなりになられた事で2015年は走ろう会にとっても色々な出来事の多い年であった気がしています。しかし、例会等で何時も話題になる事として会員の高齢化があります。昨年の東さんの入会もありこれを期に走ろう会も若返りに繋がって行ければと願っています。やはり若い人がいない会には、どうしても若い人も入会しにくくなるのではないかと思います。

2016年も引き続き会員の皆さんの御協力をお願いすると共に、皆さんの御家族の御健康を心よりお祈り致します。

▽例会予定

- 1月1日(日)
6:00
三社詣でラン
集合場所 種河神社
- 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
- 2月14日(土)
泉州国際市民マラソン
のため例会はありません。
今回もレース後りんくう
うゲートタワービル「ま
る」にて懇親会を予定し
ており予約済みです。詳
しくは、2月の会報にて
お知らせします。
- 2月28日(日)
9:00
集合場所 種河神社

▽大会結果

- 12月6日(日)
第28回龍神温泉木の郷
マラソン大会
ハーフ：
芝本 1:53:08 2/12
堀池 1:54:57 10/26
今仁 DNS
岡田 DNS
川島 DNS
- 12月13日(日)
第22回東山三十六峰マウンテン
マラソン
30km：
向井 3:50:49 102/502
- 12月23日(水・祝)
第27回加古川マラソン大会
フル：
東 4:10:03(4:08:41) 78/147
芝本 3:37:49(3:37:30) 5/127

▽大会予定

- 1月10日(日)
第63回信太山クロスカントリー大
会 in 大阪和泉
20km：西、東
10km：川島
- 1月



龍神マラソン

- 2月7日(日)
第33回京都木津川マラソン
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、
住吉、堀池、向井、
東、芝本

- 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26回くまもりロードレース
クォーター：向井
- 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、向井、
芝本
- 4月
第10回紀の川市桃源郷ハーフマ
ラソン
ハーフ：芝本(予定)
- 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：芝本(予定)

▽忘年会

泉南走ろう会」の忘年会が 12 月 1 2 日に「仁屋」にて行われました。忘年会に先立って 47 都道府県のフルマラソンを走破した今仁さんと初の 100 km ウルト라마ラソンを完走した東さんをお祝いして記念品、花束が贈られました。忘年会はいつものように和気あいあいで、しゃぶしゃぶとおいしいお酒をいただきました。また、壁に張られた横断幕をみて、お店の方から特上のしゃぶし



やぶ肉も差し入れていただきました。

▽2015 年印象に残ったこと、2016 年の目標

今回も恒例のアンケートを募集しました。

■芝本

1) 2015 年振り返って

先シーズンは疲労骨折で、大半のレースを欠



場することとなりました。今シーズンはなんとか今のところレースをこなしていますが思うようなタイムが出なくて落ち込んでいました。一生懸命走っているのにこのタイム？というようなレースばかりでしたが 12 月 23 日(水)加古川マラソンを久しぶりに 3 時間 30 分台のタイムでゴールすることができました。30 km ごろからごぼう抜き出来ました(ジャズとか龍神ハーフではどれだけ追い越されたか)。

やはり神様はいるのだなあと、思ったレースでした。これで良いお正月が迎えられそうです。泉州マラソンの練習にも励みます。

健康で走れることに感謝して、これからも例会マイペースで頑張っていきますので、よろしくお願いします。

2) 毎年同じ目標なのですが、まず故障しないこと、ケガをしないことです。いつも守れていないので、今年こそは！の気持ちです。



■堀池

1) 2015 年振り返って

ここ数年のフルマラソン参加は泉州国際マラソンだけとなっていてタイムは下降傾向。当たり前といえばその通りだが何となく切ない気分。下降を食い止めるためには練習量を増やせばと簡単には考えるが、もうその年齢は越していると体が言っているようだ。ただ 70 歳以上の会員さんが元気でいるうちは弱音を吐いていられない気持ちもある。上手く言い表せないがマラソンに対する気

持ちは少し楽しく、少し無理して体と相談しながら完走できればと思う。

2) 2016 年目標

今年もフルマラソン 4 時間 30 分内完走と前回余呉湖ウルトラ未完走だったのでリベンジ。

1 年齢をとり厳しい目標となる。それでもオリンピックではないが参加することに意義があり、また会員仲間との交流も深まりマラソン人生を満喫したいと思います。

3) その他

8 月に二人目の孫ができ、練習が 9 月殆どできず走れる状態にするのに苦労した。9 月のある日やっと時間がとれ走っていると雨が降ってきたので少しスピードを上げただけなのに、脛脛に痛みが発生。急にスピードを上げたのが原因だと思う。この年齢になると過去の経験で考えていると間違った結果となることもある。

ランニング前後のストレッチはもちろん、体の状態をよく観察しケアを必ず行ってください。また疲労が残っている場合は入念にストレッチを行いスピード練習は控えましょう。

■岡田

1) 2015 年印象に残った事、反省

①最後の宮古島トライアスロン大会完走と出来事

65 歳制限で最後の参加、15 年の歳月を費やし 1 月に開



通したばかりの伊良部大橋を走る、左肩手術の後 2 ヶ月で出場、雨と強風でスイム中止となりディアスロンに(ラン/バイク/ラン)、強風のためバイク転倒により怪我人続出し完走率過去最低、30km 過ぎに制限時間の間違いに気づき何とか 1 分 2 秒前のぎりぎりゴール等々

②和歌山ベイマラソンで昨年同様右足脛脛肉離れを してしまい、またもや長期休養を繰り返す愚か者

2) 2016 年の目標

- ①今年こそ年間を通じ病気、故障・怪我をしない事。
- ②ウルトラマラソンを一つは完走する事。(60km 以上で)
- ③近畿圏以外の大会に参加する事。(マラソン、トレイルラン、トライアスロン含め)

3) その他

昨年は会員の皆さんの御協力により泉南走ろう会会報 400 号を無事発行する事が出来ました。今年は何とか会報創刊号から現号までを集め会員の皆さんに紹介できればと考えています。私自身入会した時の 106 号からは全て保管していますが、それ以前のものがありません。

■住吉

2015 年は頸椎の病気等で十分走れませんでした。
2016 年は会社生活最後の年で感慨深い年となるようしたい。



年にふさわしく、風にふさわしく、病気の時は病気のままに元気な時は元気なままに、タイムを気にせず走り続けようと思います。

目標はいつまでも走り続けられるような体力作りです。

■向井

1) 2015 年の印象に残ったこと、反省
・昨年は余り走れず平凡なタイムに終わったが、一年間故障なく走れてよかったです。
・昨年は「かっとび伊吹」や「東山三十六峰マウンテンマラソン」など、近畿のトレイルラン大会に出場できたのが印象に残っています。



2) 2016 年の目標
・50 代で PB 更新できるように月間 200km を目標に頑張っていきたいと思います。
・今年もトレイルラン大会に参加するとともに、練習でも色んなトレランコースを走ってみたいと思います。

■今仁

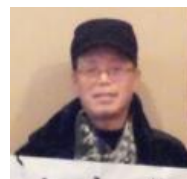
1) 2015 年の印象に残ったこと、反省
昨年は 10 月に前期高齢者となり、体力が急に落ちた気がしました。
同じ年の栗栖さんのすばらしい走り



と比べると言い訳でしかないのですが。一番の目標にしていた 47 都道府県フルマラソン走破の旅は完了したのですが、その後の長崎橋湾岸スーパーマラニック 273 はわずか 118 km でリタイアしてしまい悔いが残った年でした。次回開催は 2 年後なのでリベンジするかどうか考慮中でしたが、72 歳の人々が 2 人も完走していることが自分の不甲斐なさを感じました。

2) 2016 年の目標

フルマラソンで 2 年振りに 4 時間を切ること。練習の密度を上げたいと思っています。それから四国お遍路ランで高知県を完走することを目標にしたいと思っています。



■栗栖

1) 2015 年印象に残ったこと、反省
(目標の達成状況)
<1>年末から風邪を引いたまま迎えた新年、続いてヘルペスになり完治に 2 週間。さらにインドネシアへ旅

行して腸炎になり 1 週間。結局 1 月はほとんど走れず。2 月になって何とか少し走れるようになり、泉州マラソンに参加した。とても完走は無理で 20 km 位走れたらいいかな? との思いでスタートラインに立つ。

しかしゆっくり、ゆっくり走ったのが良かったのか中間地点の岸和田城付近を過ぎても身体にしんどさはない。

もう少し、行けるかなと思いがら走るとりんくうタウン。もうその時は病み上がりであることは忘れていた。

結局、途中リタイヤすることなく今年の目標にしていた「立ち止まることなく、歩くことなく完全なる完走をサブ 4 であっさり達成してしまった。大会直前の 1 ヶ月走らなくてもこれ? なんでやろ?。」

それから私はフルマラソンの走り方の難しさを痛感している。
(どんな走りをすればより速く、より効率的に走れるのか?)

<2>泉州、神鍋、舞鶴、和歌浦の 4 大会にエントリーしてすべて完走したとは言うもののフルが泉州ひとつでは少し淋しい感はいなめなかった。

<<泉南走ろう会>>平成27年岸収支報告書

日付	項目	収入	支出	残高
	前年度繰越	21,474		21,474
	年会費(13名@2,000円)	26,000		47,474
	平成26年度年会費(真鍋・森野・山瀬氏)	6,000		53,474
	総会残金	334		53,808
1月11日	年会費(山瀬,西・石井氏)	6,000		59,808
2月15日	年会費(和田,西野氏)	4,000		63,808
//	泉州マラソン打ち上げ残金	140		63,948
4月05日	会報費(1~4月)		12,000	51,948
6月12日	見舞金(和田氏)		5,000	46,948
7月12日	年会費(平畑氏)	2,000		48,948
7月18日	年会費(宮下氏)	2,000		50,948
7月26日	会報誌400号記念会残金	390		51,338
9月13日	会報費(5~9月)		14,900	36,438
10月06日	元会長建氏より寄付	30000		66,438
12月12日	会報費(10~12月)		8,700	57,738
//	47都道府県フルマラソン走破達成記念品(今仁氏)		5,800	51,938
	合計	98,338	46,400	51,938
	収入		支出	
	前年度繰越	21,474	会報発行費	35,600
	年会費(2000×23)	46,000	見舞金(和田氏)	5,000
	打上・記念会余り	864	47都道府県フルマラソン走破達成記念品(今仁氏)	5,800
	元会長建氏より寄付	30,000	翌年繰越	51,938
		-		
	合計	98,338	合計	98,338

会長 岡田盛助

2) 2016年の目標

- ① 1年間故障なく走り、4大会位に参加できたらいいかなと思う。(フル2、ハーフ2)
- 2 今年も「立ち止ることなく、あるく歩くことなく完全なる完走」をめざす。

▽完走記

12月13日(日)

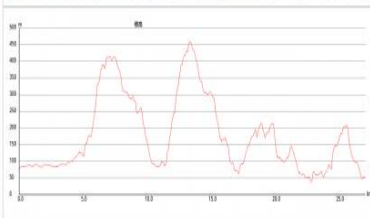
第22回東山三十六峰マウンテンマラソン

向井 幸司

「東山三十六峰マウンテンマラソン」という大会に初参加してきました。この大会は、宝が池をスタートして比叡山中腹～大文字山～清水山～稲荷山など東山三十六峰を縦走しゴールの伏見稲荷までの30km。トレイルとロードの比率が8:2。都市型のトレイルランレースです。そしてこのタイムがほぼフルマラソンを走ったときと同じタイムになると言う不思議なコースと言われています。

当日は天気も良くファンランのつもりが、5分遅れでスタートした女性ランナーに軽々追い抜かされて一気にマジランになってしまいました。予想していたよりハードなコースで、最後はクタクタになりながらゴールしました。結果は3時間50分49秒。男子完走者502人中、284位でした。本大会はとても人気があり、今年は

全体のコース(約30km)はこちら(ゴールは右端)



エントリー開始45分で定員締め切りになりました。アットホームな大会で京都市内を一望しながらのトレランは最高でした。参加費6,000円)もそんなに高くないし、来年も出たいと思います。

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	513.3	412.4	387.1
岡田 盛助	288.0	258.0	451.0	350.0	398.0	409.0	281.0	280.0	365.0	401.0	398.0	27.0	323.0
今仁 正義	239.0	292.3	296.0	302.0	411.0	198.0	225.8	169.0	306.8	211.2	225.9	119.3	248.8
栗橋 貞行	104.0	257.0	270.0	160.0	204.0	150.0	182.0	90.0	251.0	225.0	249.0	122.0	188.7
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	126.0	164.0
西野 隆盛	170.0	208.0	106.0	94.0	156.0	123.0							142.8
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	130.0
増本 農吉	206.0	100.0	14.0	154.0									118.5
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
太田 貴庸	163.0	290.0	430.0	533.0	702.0	812.0	867.0	965.0	1,030.0	1,070.0			84.4
						77.0	44.0	71.0	55.0	107.0	133.0	104.0	
						77.0	121.0	192.0	247.0	354.0	487.0	591.0	

12月23日(水・祝)

第27回加古川マラソン大会

東 かおり

12/23に加古川マラソンに参加してきました。

福知山マラソンの後、風邪を引いたり、走ろう会の忘年会の後、お腹におっきなオデキができた上に炎症を起こして服を着てるのも辛い状態が続いたり、走らない理由が目白押しで、当然走れてない。雨も降りそうだし、寒そうだし、遠いし、交通費結構いるし、と色々考えてたら、これはズル休みだと気付く。

走ってないから足は痛いとかないし、疲労もないし、福知山よりも体調は良いし、12/1から毎日腹筋100回してるし、頑張ってるよかなと、思い直しての参加。

コースは私のキラいな河川敷。景色が変わらないから、行きはいいけど、帰りはまだ?まだ?まだ?との戦い。

はじめはいい感じで、サブフォーペースで走ってみる、けどやっぱり甘くなかった。

スライドは2ヶ所、一度目は芝本さんを探して声をかける。二度目は疲れてきて、探してるつもりが、意識が途切れ途切れで、芝本さんに声をかけてもらって、ちょっと意識を取り戻す。芝本さん見つけてくれてありがとうございます。ああ、でもそこからが長かった。そしてとうとう30キロで精魂尽き果て、ズルズルとペースが落ちて止まらない。

結果、4時間10分でのゴール。時計を見ずに走ったので、ゴール後にランナーズアップデートでラップを確認したら、思った以上の落ち具合でちょっぴりショック。

次の日は起きたときに、身体中が痛くて、これまたショック。最近フルマラソンを走ってもそんなに筋肉痛にはならなかったのに、初マラ

ソン以来並みの筋肉痛で背中まで痛い。やっぱり練習って大事。

3日あけての練習会で皆さんに報告をすると、泉州でサブフォーやな、と嬉しいようなプレッシャーなような言葉を頂き、久々にゼーハー走って満足。

来年も練習会ではしんどい練習頑張ります。

▽近況

■西

信太山クロカンは消防出初め式とバッティングしてしまいました。

もうレースから引退します。

パソコンが壊れてしまい送信出来なくなりました。金欠で当分パソコン無しの予定です。

■川島

10月初旬から風邪のため静養に務めていましたが、途中、急に血圧が高くなり、なんとか、泉南市民健康マラソンだけは走りましたが、以降、泉佐野市民マラソン、龍神マラソンとキャンセルが続いております。

現在の状況としては、高血圧対策として心臓に作用する薬が処方されておりますので、9分/キロくらいで、3~4キロを走るのがやっとの状況です。

ゆっくりでも10キロ程度走れるようになれば、例会にも参加しようと思っておりますのでよろしくお願い致します。

▽雨山通信

年々歳が経つのが速くなり、三社詣りランがつい先日だったのにもう次の年が来たという気がします。昨年は健康診断後の精密検査を3回も受けて幸いすべてセーフでした。

今年は年齢を考え、小川さんが応援するときの掛け声「頑張るな」を実践したいと思います。

(今仁)