



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

- 2月14日(日)
9:00
集合場所 種河神社
お断り
1月号の会報で間違って泉州マ
ラソンのため中止としまして申し
訳ありませんでした

● 2月21日(日) 泉州国際市民マラソン打ち上げ等

大会まで3週間となりましたが、
体調は如何でしょうか？。風など引
かない様注意して下さい。

大会当日は、何時もの様に公園内
の売店テラスに集合して下さい。

また、レース後ゲートタワービル
「まる」にて5時30分より懇親会
を行います。

参加される方は、ゴール後りんくう
公園内の「りんくうの湯」、又は、
笠松町の「なごみ湯」で
疲れを癒し、時間調整して下さい。

走られなかった方、応援して頂い
た方の参加も歓迎致します。

尚、参加して頂く方は、予約人数の
関係もありますので必ず岡田迄ご連絡
をお願い致します。

- 2月28日(日)
9:00
集合場所 種河神社
- 3月13日(日)
9:00
集合場所 種河神社
- 3月27日(日)
9:00
集合場所 種河神社

▽大会結果

- 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：
小酒 1:51:31 308/545
東 1:55:42 31/86
西 DNS
10km：
川島 DNS

- 1月31日(日)
第40回十津川「鼎の郷」マラソン
ハーフ：
芝本 1:51:22 8/25
岡田 1:52:06 9/34
堀池 1:59:20 14/25
今仁 2:02:04 18/34

▽大会予定

- 2月7日(日)
第33回京都木津川マラソン
ハーフ：芝本
- 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、
小酒、住吉、堀池、増本、
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回くまどりロードレース
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
- 3月19日(土)
第4回大阪せんなん夕空絶景マラ
ソン大会

申込期間：2015年11月13日～
2016年03月12日
開催場所：樽井サザンビーチ
申し込み方法：JTBスポーツス
テーション
電話番号 03-5695-1355
FAX番号 03-5695-0603
制限時間：[20K] 2時間20分
[10K] 1時間20分
[5K] 40分
参加賞 記録賞、メダル、記念品ほ
か

- 3月20日(日)
淀川ハーフマラソン
ハーフ：栗栖
- 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：堀池、向井、芝本

- 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：岡田、堀池、芝本

▽三社詣りラン



元旦午前6時、種河神社の参道に
提灯がともっている。



走ったのは4人でいつもより少な
かった。日根神社で5円入りの福
銭をいただき、甘酒を飲みながら
焚火にあたる、毎年の恒例行事。



樽井川で初日の出を拝んだ。
種河神社に戻ると栗野原さん、増本
さんが来ていた。岡田会長のサンマ
寿司などおせち料理をいただいたが
食べるのに夢中で写真を撮るのを忘
れた。



▽大会参加記

1 月 31 日(日)

第 40 回十津川温泉郷「昴の郷」

マラソン大会

今仁正義

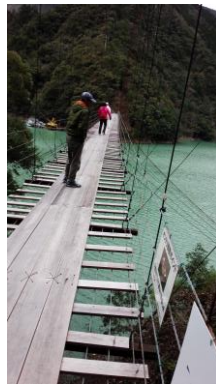
決して交通の便が良いところでもない、というよりかなり不便な十津川村で 40 回もこの大会が続くのはどうしてだろう。私自身はこの大会は 5 回くらいと少ないのは東京や博多に通算して 10 年ちょっと転勤していたことと同日開催の大阪国際女子マラソンの応援に行っていたせいである。会長の岡田さんや前会長の栗野原さんはかなり前から参加されている。

前日土曜日の午後、新家駅に集まったのは 4 人とここ最近ではいちばん少ない人数ではないだろうか。出発してすぐに信号で止まっていると田中さんが右手の慶長時方面から走って来た。かなりピンポイントでの出会いだった。

有田インターで降りて下道に行く。山の中を進んでゆくと前に行く車が次々と左によって道を譲ってくれる。そんなに飛ばしてもいないし、接近して走っているわけでもないのだが。私は運転しているとき後ろから高級車が来るとすぐに道を譲るが。運転する岡田さんから何かのオーラがでているのだろうか？

恒例の仙人風呂に立ち寄りしたが川が増水して立ち入り禁止になっていた。鉄製の橋も流されていた。河川敷にある駐車場に重機が入って補修工事を行っているようだった。替りに二津野ダムの見学に行った。国道からかなり下ってダムを横切り対岸をさかのぼると道はさらに細くなり車の対向ができなくなった。吊り橋を通り過ぎたところで引き返した。吊り橋に立ち寄ってみた。頼りないほど細いワイヤーで橋がものすごく揺れる。岡田さんと芝本さんだけが渡った。

昴の郷の受付に行きゼッケンと参加賞などをもらった。宿はこのところ吉乃屋である。女将さんと仲居さんはすっかり顔なじみになっていて部屋も夕食もいつも同じところである。まず温泉に入ることにした。



ビールで乾杯してから温泉に行った。宿の露天風呂からはエメラルドグリーンの中津川が眼下に見下ろせる。他のグループの人は誰もいず 3 人だけで貸し切り状態だった。あいにくの曇り空で星は見えなかった。毎年のことながらこの温泉に浸かっているときに至福の時間でこれから何回来れるのだろうかと思ってしまう。



夕食で宿からの差し入れのビールで乾杯して郷土料理主体の夕食を頂いた。アマゴの骨酒は最近つぎ酒を酒をしなくなったのはやはり年齢のせいだろうか。



夕食の後はカラオケへというものいつものお約束。先客のカップルがいたが尾崎豊やカタカナの歌など歳より若そうな歌をうまく歌っていたが我々の演歌攻勢にたじろいだのか 3 曲ほど歌った後退室。無人カラオケなのでクーラーボックスを持ち込んで貸し切り状態となった。

朝 7 時に朝食の予約をしていたが、隣の芝本さんの部屋の物音が目が覚めたらすでに 6 時 53 分だった。

前日の天気からは想像できない雲一つない快晴だった。宿の前で記念写真を撮った後 8 時半過ぎに会場に行くと駐車場は満車で、河川敷の方に誘導された。

今回は 40 回の記念大会ということでゲストはいつもの高石ともやさんに加えてアディダスランニングアドバイザー湯田友美さん。アジアジュニア 3000m で金メダルを獲得したそう。これまでみたランニン

グ関係のタレントの中では一番の美人だ（個人の感想です）。

ハーフのコースは十津川の上流に 5 km ほど行ってからスタート地点を通り越して十津川の支流をまた 5 km ほどさかのぼって再びスタート地点まで戻ってくる。2 回の折り返しがあるのでレースの状況が分かる。最初の折り返しまでに芝本さん、岡田さん、堀池さんの順に出会った。女子の部は 39 歳以下と 40 歳以上の 2 部だが、芝本さんの前に 40 歳以上と思われるランナーが意外と多



健康ジョギングからスタート



温泉の自販機

かった。

同時にスタートした 10 km の選手は途中でいなくなるが、2 回目の折り返しでも芝本さんの順位はあまり変わっていないように見えた。故障明けと言いながら岡田さんは芝本さんのすぐ後ろだった。中間点で 30 秒くらい前で見えていた堀池さんとはだいぶ差がついてしまった。

ゴール後は温泉に入り出店で、めはり寿司とおでんを買った。天気が良く暖かかったのでグラウンドに腰を下ろして食べることにした。参加者 500 人規模にかかわらず健康ジョギングから 3 km、10 km、ハーフと各 6 位まで表彰がある上にゲストの高石ともやさんのインタビューと蘊蓄話があるので長いので待っている抽選と餅まきがなかなか始まらない。ハーフ女子は 39 歳以下の部門の 6 位は 2 時間を超していたので芝本さんのタイムだったら楽々 3 位くらいに入賞だった。

2 時近くになってようやく抽選が始まった。龍神と十津川の両方にエントリーしたランナーが対象になる。最初に小学生に立て続けに焼酎が当たっていた。いつもは泉南走ろう会でも何人かが当たるのだがなかなか名前が呼ばれない。残り二つになってようやく私の名前が呼ばれた。ステージで高石ともやさんから商品

券 1 万円分を受け取った。抽選で当たったのに帰った人が 3 人ほどいたので運が良かった。餅まきでも手に持っていたレジ袋に餅が勝手に 2 個入って来て合計 8 個も拾うことができた。これで今年の運を使い切ったかも知れないと思った。



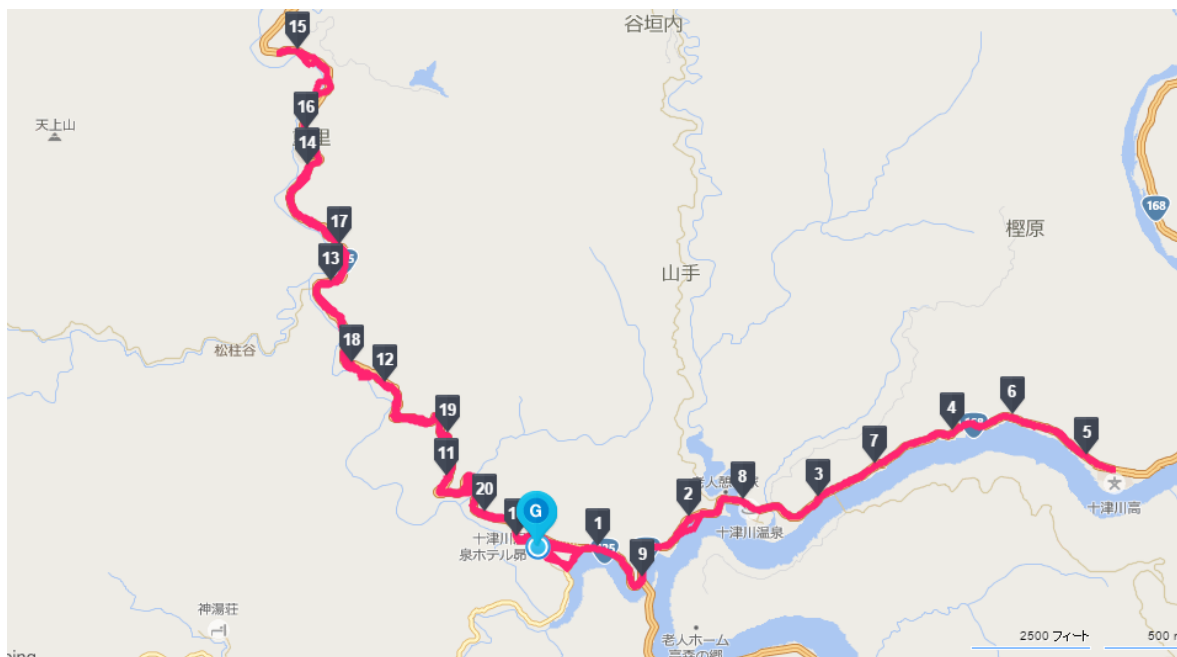
長い表彰式



昼食はグラウンドで



餅と商品券



月間走行距離(2015年)

月間走行距離(2016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	388.0	409.0	261.0	280.0	365.0	401.0	398.0	27.0	323.0
今仁 正義	239.0	531.3	817.3	1,119.3	1,530.3	1,728.3	1,954.1	2,123.1	2,429.9	2,641.1	2,867.0	2,985.3	
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	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	378.0	484.0	578.0	734.0	857.0							
増本 鹿吉	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	85.0	178.0	111.1
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	1,155.0	1,333.0	
						77.0	44.0	71.0	55.0	107.0	133.0	104.0	84.4
						77.0	121.0	192.0	247.0	354.0	487.0	591.0	

氏名	1月	2月
芝本 鈴代	485.4	
増本 鹿吉	240.0	
栗栖 貞行	240.0	
堀池 一夫	171.0	
岡田 盛助	158.0	
太田 貴庸	138.0	
今仁 正義	121.0	
向井 幸司	80.0	
西 和秀	75.0	

▽近況

■栗栖

いよいよ泉州マラソンの日が近づいてきましたね。参加されるみなさん、体調はいかがですか？ 昨年より年をまた1つ重ねての参加で年々しんどくなってきていますが頑張りましょう。

私は昨年、病み上がりで参加したのだから年をとっても今年もっと楽に走れるはずだと楽天的に考えています。今回は「スタートしてから10kmを飛ばしすぎないこと」に徹します。

これが守れないと終盤の4度の橋で失速して歩くことになると思っています。

みなさんも当日まで風邪などに気を付け体調維持に努めましょう。

■西

休みの日が潰れることが多く、中々距離が伸びない。

いや、言い訳ですね。サボりぐせが出てきたのでしょうか。

でも4月から役職を退任するので、今度から言い訳はできないですが。

●岡田

昨年の11月末に走った和歌山ベイマラソンで右足肉離れを起こしてしまい走れなくなり十津川マラソンと泉州マラソンを諦めていましたが、1月中頃からゆっくりですが、走れる様になり何とか十津川マラソンを完走する事が出来ました。この後3週間程で泉州マラソンですが、何とか間に合わせたいと思っています。

■増本

十津川お酒温泉走り正月より最高ですね。私は泉州一本に絞り練習に励んでいます。4時間切。

今月の走り240km宜しくお願ひします。

▽雨山通信

暖冬と言いながら突然の寒波が襲ってきました。氷河期が近づいているという学者もいてCO2を減らしていいものかという説も。寒さに負けてちょっとサボり癖がついてきました。昨年大阪マラソンで5時間を初めて超して泉州マラソンの完走が厳しくなりました。

(今仁)

年間走行距離

氏名	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
芝本 鈴代	1,972.0	4,179.0	5,077.0	4,456.0	5,176.0	5,867.0	6,544.0	3,912.0	5,004.0	5,550.0	4,272.8	5,473.0	3,611.6	4,502.8	4,645.1
岡田 盛助	1,972.0	6,151.0	11,228.0	15,684.0	20,860.0	26,727.0	32,271.0	37,183.0	42,187.0	47,737.0	52,009.8	57,482.8	61,094.4	65,597.2	70,242.3
今仁 正義	2,080.0	4,521.0	5,864.0	8,124.0	11,035.0	14,195.0	17,720.0	21,112.0	24,447.0	27,314.0	30,476.0	33,877.0	37,490.0	39,878.0	43,754.0
堀池 一夫	2,183.0	2,381.0	2,251.0	2,247.0	2,271.0	2,581.0	2,354.0	2,729.0	2,855.0	2,123.0	2,165.4	3,505.1	4,536.0	3,611.5	2,985.3
出口 牧	2,183.0	4,564.0	6,815.0	9,062.0	11,333.0	13,914.0	16,268.0	18,997.0	21,852.0	23,065.0	25,230.4	28,735.5	33,271.5	36,883.0	39,868.3
石井 繁貴	2,730.0	4,096.0	4,655.0	5,990.0	5,150.0	450.0	23,071.0	23,071.0	23,071.0	23,071.0	23,071.0	23,071.0	23,071.0	23,071.0	23,071.0
西 和秀	2,886.0	3,690.0	3,945.0	3,440.0	2,484.0	189.0	16,634.0	16,634.0	19,265.0	21,341.0	21,341.0	21,341.0	21,341.0	21,341.0	21,341.0
和田 年弘	0.0	1,220.0	2,412.0	3,127.0	4,111.0	5,352.0	6,631.0	7,954.0	9,459.0	10,644.0	11,864.0	13,152.0	14,110.0	15,721.0	17,054.0
西野 隆盛	0.0	0.0	2,222.0	2,071.0	2,250.0	1,316.0	1,019.0	312.0	846.0	468.0	1,691.0	505.0	1,952.0		
徳山 早苗	1,106.0	2,290.0	1,863.0	1,638.0	1,075.0	589.0	8,878.0	9,190.0	9,836.0	9,836.0	10,304.0	11,995.0	12,500.0	14,452.0	14,452.0
栗栖 貞行	3,939.0	4,318.0	1,465.0	6,897.0	7,972.0	8,561.0	8,561.0	8,561.0	8,561.0	8,561.0	8,561.0	8,561.0	8,561.0	8,561.0	8,561.0
栗野原 泰正	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2,412.0	2,305.0	2,264.0
増本 鹿吉	0.0	1,048.0	1,531.0	1,204.0	920.0	920.0	680.0	435.0	6,738.0	6,738.0	6,738.0	6,738.0	6,738.0	6,738.0	6,738.0
岡元 邦博	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2,736.0	2,502.0	2,264.0
宮下 哲	2,640.0	814.0	80.0	3,534.0	3,534.0	3,534.0	3,534.0	3,534.0	4,505.0	4,505.0	4,505.0	4,505.0	4,505.0	4,505.0	4,505.0
田中 重好	0.0	1,185.0	922.0	855.0	601.0	150.0	3,713.0	3,713.0	3,713.0	3,713.0	3,713.0	3,713.0	3,713.0	3,713.0	3,713.0
東 かおり	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3,198.0	3,198.0	3,198.0	3,198.0	3,198.0
森野 卓也	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1,358.0
小酒 光夫	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	863.0	360.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0
真鍋 康之	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	863.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0	1,223.0
太田 貴庸	0.0	0.0	342.0	634.0	634.0	634.0	634.0	634.0	634.0	634.0	634.0	634.0	634.0	634.0	634.0
新名 茂	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	591.0
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	281.0	281.0	281.0