



# 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

- 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

### ● 4月3日(日)

桃源郷マラソン後のお花見について  
何時もこの時期天候がややこしい所ではありますが、例年通り大会後に、種河神社にてお花見を行います。

開始時間は、12時半から13時になるかと思えます。食料の買い出しは集合した後にいきますので参加は当日でもOKですが12時半までに集合願います。

また、当日の大会会場へは、車でいきますが乗合は可能ですので参加される方は前もって連絡をお願いします。

新家出発7時半頃予定

- 4月10日(日)  
9:00  
集合場所 種河神社  
天女の羽衣伝説ウルトラマラソン
- 4月24日(日)  
9:00  
集合場所 種河神社

### ▽大会結果

- 2月7日(日)  
第33回京都木津川マラソン  
ハーフ：  
芝本 DNS
- 2月21日(日)  
第23回泉州国際市民マラソン
- 2月28日(日)  
第10回東京マラソン2016  
フル：  
川島 DNS

### ▽大会予定

- 3月6日(日)  
第26回くまとりロードレース  
クォーター：向井  
ファミリー3km：東
- 3月6日(日)

第36回篠山ABCマラソン  
フル：太田

● 3月6日(日)  
第1回鹿児島マラソン  
フル：今仁

● 3月20日(日)  
淀川ハーフマラソン  
ハーフ：栗栖

● 4月3日(日)  
第10回紀の川市桃源郷ハーフマラソン

ハーフ：今仁、岡田、堀池、向井、東、芝本

● 4月9日(日)  
第11回天女の羽衣伝説ウルトラマラソン

70km：岡田、栗栖、堀池、向井、奥中、芝本

● 4月24日(日)  
とくしまマラソン2016  
フル：住吉、東

● 5月22日(日)  
鯖街道ウルトラマラソン  
A、77km：東

氏名	5	10	15	20	21/2	30	35	40	42.1	50	1K	前半	後半	種目別	
	60	70	80	90	100/NET	42k	順位/参加者数								
栗栖 貞行	26:46	25:28	25:36	26:07	26:38	27:19	27:51	28:16	11:54	5:20	5:21	5:12	5:31	0.25	773
	26:46	0:52.14	1:17.50	1:43.57	2:10.35	2:37.54	3:05.45	3:34.01	3:45.55	3:45.11	3:45.55	1:49.41	1:56.14		3063
芝本 鈴代	25:41	25:35	26:28	26:13	26:37	27:19	27:52	28:16	12:44	5:22	5:22	5:12	5:33	0.14	73
	25:41	0:51.16	1:17.44	1:43.57	2:10.34	2:37.53	3:05.45	3:34.01	3:46.45	3:46.13	3:46.45	1:49.40	1:57.05		520
向井 幸司	28:18	26:36	26:40	26:08	26:29	26:57	28:11	28:19	12:01	5:25	5:27	5:23	5:31	0.29	875
	28:18	0:54.54	1:21.34	1:47.42	2:14.11	2:41.08	3:09.19	3:37.38	3:49.39	3:48.15	3:49.39	1:53.26	1:56.13		3063
小酒 光夫	31:51	27:27	27:53	27:39	28:14	27:55	28:15	27:12	11:50	5:34	5:39	5:46	5:32	0.39	1,197
	31:51	0:59.18	1:27.11	1:54.50	2:23.04	2:50.59	3:19.14	3:46.26	3:58.16	3:54.41	3:58.16	2:01.41	1:56.35		3063
増本 鹿吉	29:25	27:04	27:20	28:01	27:52	28:36	28:48	29:02	12:54	5:37	5:40	5:36	5:44	0.40	1,233
	29:25	0:56.29	1:23.49	1:51.50	2:19.42	2:48.18	3:17.06	3:46.08	3:59.02	3:57.19	3:59.02	1:58.01	2:01.01		3063
東 かおり	29:42	27:35	27:27	27:23	27:10	27:43	29:55	30:28	12:07	5:38	5:41	5:36	5:45	0.28	143
	29:42	0:57.17	1:24.44	1:52.07	2:19.17	2:47.00	3:16.55	3:47.23	3:59.30	03:57.37	3:59.30	1:58.11	2:01.19		520
西田 浩之	26:59	26:37	27:35	28:02	28:41	29:15	29:11	29:25	14:13	5:40	5:41	5:29	5:54	0.41	1,267
	26:59	0:53.36	1:21.11	1:49.13	2:17.54	2:47.09	3:16.20	3:45.45	3:59.09	3:59.09	3:59.58	1:55.31	2:04.27		3063
岡田 盛助	29:09	27:04	26:59	27:09	27:18	29:14	30:49	31:23	13:08	5:42	5:44	5:31	5:58	0.43	1,330
	29:09	0:56.13	1:23.12	1:50.21	2:17.39	2:46.53	3:17.42	3:49.05	4:02.13	04:00.22	4:02.13	1:56.20	2:05.53		3063
西野 盛隆	29:26	27:21	27:25	27:50	29:09	29:21	30:29	30:45	13:21	5:46	5:49	5:36	6:01	0.45	1,393
	29:26	0:56.47	1:24.12	1:52.02	2:21.11	2:50.32	3:21.01	3:51.46	4:05.07	4:03.31	4:05.07	1:58.06	2:07.01		3063
住吉 稔	33:30	29:33	30:29	30:49	31:39	33:45	35:09	36:17	16:15	6:30	6:35	6:14	6:55	0.77	2,363
	33:30	1:03.03	1:33.32	2:04.21	2:36.00	3:09.45	3:44.54	4:21.11	4:37.26	04:34.02	4:37.26	2:11.28	2:25.58		3063
奥中 和子	35:15	30:46	31:34	32:01	32:39	33:58	35:24	36:05	15:20	6:37	6:42	6:29	6:56	0.81	423
	35:15	1:06.01	1:37.35	2:09.36	2:42.15	3:16.13	3:51.37	4:27.42	4:43.02	4:39.19	4:43.02	2:16.40	2:26.22		520
堀池 一夫	34:17	31:03	31:53	32:23	32:41	33:54	35:38	40:23	14:35	0:00	6:48	6:29	7:07	0.86	2,633
	34:17	1:05.20	1:37.13	2:09.36	2:42.17	3:16.11	3:51.49	4:32.12	4:46.47		4:43.00	2:16.43	2:30.04		3063
平畑 國勝	32:48	32:17	32:36	33:16	34:01	35:06	37:47	38:58	18:16	6:56	7:00	6:34	7:25	0.94	2,878
	0:32.48	1:05.05	1:37.41	2:10.57	2:44.58	3:20.04	3:57.51	4:36.49	4:55.05	04:52.48	4:55.05	2:18.40	2:36.25		3063
真鍋 裕香	33:55	31:23	31:54												
	33:55	1:05.18	1:37.12	DNF											
太田 貴暢	DNS														

●5月29日(日)  
 えびす・だいこく100kmマラソン  
 100km：岡田

●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、栗栖、堀池、芝本

▽大会参加記

2016年2月21日

○泉州国際マラソン参加記

東 かおり

泉州マラソン完走しました。ミラクルでサブフォー達成のおまけ付きで。



今回の目

標は5分30秒で行けるとこまで。直近のレースの加古川マラソンでは、20キロからズルズルと落ちて、30キロで貯金を使い果たし4時間8分でゴール。これを少しでも上回るのが今回の目標。

スタートしてから、ペースを上げすぎないように、きっちりペースを確認しながら丁寧に走っていましたが、20キロで時計の電池が切れてしまう。ほんとにあり得ない。前日に充電したつもりが、朝見たら上手く出来てなかったと言う失敗。

仕方ない、あとは体感で走るのみ。20～30で、疲労がドンドン蓄積されて、とても5分半のペースは維持できてないと感じる。

後でアップデートで確認したら30キロまではなんとか5分半でこれてみたい。

30キロ以降は、もうサブフォーは諦めモードで、橋では向かい風に負けて歩き出す、給水所では立ち止まってすべてのテーブルで給水という

始末。30キロ以降は、もうサブフォーは諦めモードで、橋では向かい風に負けて歩き出す、給水所では立ち止まってすべてのテーブルで給水というそして自分の中で、ゴールの予想時間は4時間20分くらいかな、と思いつつ走っていると、40キロで

**3:47:23**

という数字が目飛び込んできた。一瞬、現在の時刻かと。経過時間だと理解しても、自分の今のペースがわからないので、何も判断出来ず橋を下る。後は平坦な道。

するとそこに見慣れた顔が、友達が3人並んで、パンパン手を叩いて「はい！はい！はい！」ってニヤニヤして待ち構えてくれた。それ見て、なんか笑ってしまった。そして、ここで気合いが入りました。とにかく頑張ろう、と。すぐに給水があったけど、ここはパスする。そして横から声が。見ると、歩道を並走してくれてる。

声ははっきり聞こえて、心のなかではちゃんと受け答えしてたんだけど、さすがに声には出せず必死で走る。「サブフォー出来るの？どうなん？教えて！！」って、聞きたくても声は出さず。

後で聞くと「ムリやったらそんなに必死に応援せーへんわ」って、なるほど。

そして、次に目に飛び込んできたのは、カメラを抱えた今仁さん。「行ける」って口が動いたのがわかって、そして目の前に3時間58分台を示す時計。

ここでやっと、サブフォーできる、と思いました。

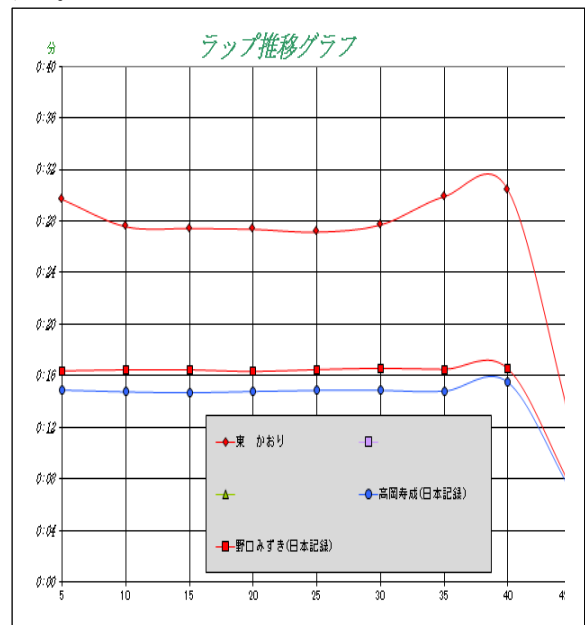
そして、3時間59分30秒、ギリギリのギリギリでサブフォー達成出来ました。

もう何て表現していいかわかんないくらいの驚きと喜びです。最後の2.195キロが12分7秒と、多分自己新記録。

走ろう会に参加する時に挙げた目標の1つ、「サブフォー」が達成出来ました。

走ろう会の皆さんには、アドバイスしていただいたり、励ましてもらったり、プレッシャーかけてもらったり(笑)、いろんな形で応援していただきました。ありがとうございます。

最初で最後のサブフォーにならないようにしたいと思いますので、これからもいろんな形で応援してください。よろしくお願いします。



2016泉州マラソン走行記

堀池 一夫

いつも通りの始まりで泉州マラソンのスタート。岡田会長は完全に復調。タイムが楽しみのようなのだ。



東さんはサブフォーを狙っていて楽しそう。増本さんはサブフォーを宣言しているので余裕が感じられる。他の人も余裕が感じられる。唯一波長が合うのが奥中さんで、楽しむための走りでも5時間内完走という考えだ。私も奥中さんも最後尾Gゾーンでのスタートだ。

去年は6分/kでスタートしたら30k以降は足がつってひどい目にあつたので、今回は30kまでは6分半/kペースで5時間内完走を目指す。

スタート時の天候は晴れて暖かくマラソン日和。ブリッジまで暖ければいいなと思いつつながら6分半/kペースでスタート。5k、10kと6分半ペースで余裕があった。25k過ぎたところから厳しくなってきた。30k地点で予め想定していたタイムで通過。和田さんから応援アンパンを頂き元気をもらう。

いつもは30k過ぎでつり出す一歩手前でスピードを抑え無事通過。ブリッジも歩かず足が動いた。折り返し過ぎた時5時間内完走はほぼ達成と安心した直後につり出し今回もストップ。ゴールまで大幅なペースダウンとなる。また悔いの残るレースとなった。

## 泉州マラソン走って！

栗栖 貞行

まず思うことは今年も無事に走ることが出来ホッとしている。



走る前は「雨が降ったり、風が強かったらいやだな」とか「足がつって走れなくならなければ良いが・・・」と色々思った。

しかし当日は前日の大雨とは違って変わってマラソン日和になり、走

れなかった時の言い訳がひとつ消えた感じだ。

スタートして5km位までは前に行こうにも遅いランナーが多く、団子状態で思うように走れずイライラしながら走った。

そして少しばらけて来たのでスピードアップして遅れを取り戻し、オーバーペースに気を付けてりんくうタウンをめざす。

いつもそうだが最初の橋であるスカイブリッジの上りの走り、疲れ状態、余力がわかり残り約9kmの走りが予測出来る。

今回はスムーズに橋を上れたので残り9kmも何とかかなりそうと気持ち楽になった。でも無理はせず折返して最後の坂であるスカイブリッジの上りまで(40km地点)我慢、そして2.195kmをラストスパートして気持ち良くゴール。

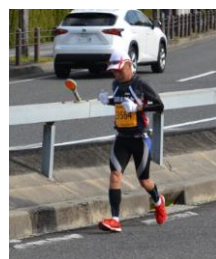
結果、記録は平凡だったが今年も目標でもある「立ち止まることなく、歩くことなく完全なる完走」をサブ4で達成出来て良かったと思う。年と共に走ることが厳しくなってくると思うがもう数年は何とか走れたらいいなと思う。

最後になりましたが応援して頂いた栗野原さん、田中さん、今仁さん、和田さん本当にありがとうございます。

## ●泉州マラソン

岡田 盛助

今年も泉南走ろう会から泉州マラソン大会で14名の方が走られました。高齢化が進む走ろう会ではありますが、見事に13名の方が完走されました。これは日頃の練習と努力



の賜物と感心すると共に嬉しく思います。

特に増本さん、東さんのお二人が目標としていたサブ4を見事達成された事です。増本さんにおかれましては、74歳の年齢を物ともせず3時間59分2秒と全国年代別タイムでも10位前後内に入られると思われれる好タイムに頭の下がる思いです。また、東さんも走り始めて未だ間もない中、3時間59分30秒のタイムで完走されこれからの記録更新が期待されます。尚、13名完走された内、栗栖さんの4時間45分55秒を筆頭に7名の方が4時間切りの好成績にも驚いています。

一方私はと言うと1月中頃から漸く走れる様になり1月末の十津川ハーフを走り何とか泉州に間に合いましたが、当初は泉州も諦めていただけに自分なりに頑張ったと思い今回の記録(4時間2分10秒)に満足しています。次は5月29日のえびす・だいこくウルトラマラソンで4年振りの完走目指して頑張りたいと思います。

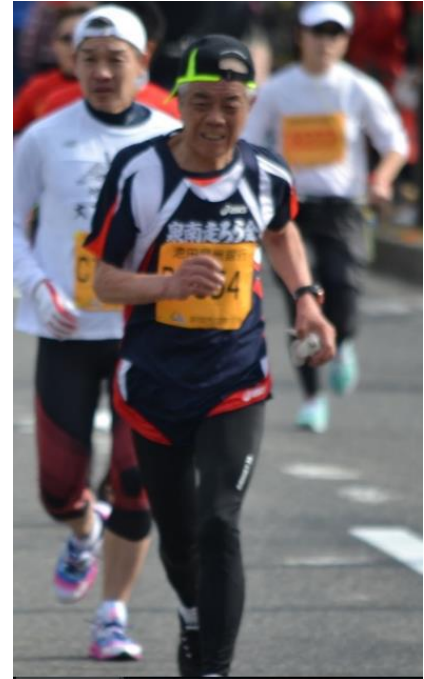
## 泉州マラソンこれくしょん



小酒さん



スタート前、まだ皆元気



驚異の記録、増本さん



余裕の芝本さん



40km 付近、西野さん



反省会、ゲートタワー「まる」にて

▽新入会員紹介

これまで余呉湖やピアガーデンでおなじみの奥中さん（↑写真でいちばん手前）が正式に入会されました。トレイルランと税務が専門だそうです。よろしくお願ひします。

▽月間走行距離

月間走行距離(2016年)

氏名	1月	2月	平均
芝本 鈴代	485.4	418.0	451.7
	485.4	903.4	
増本 鹿吉	240.0	285.0	262.5
	240.0	525.0	
栗栖 貞行	240.0	270.0	255.0
	240.0	510.0	
岡田 盛助	158.0	338.0	248.0
	158.0	496.0	
堀池 一夫	171.0	184.0	177.5
	171.0	355.0	
今仁 正義	121.0	177.2	149.1
	121.0	298.2	
太田 貴庸	138.0	78.0	108.0
	138.0	216.0	
向井 幸司	80.0	104.0	92.0
	80.0	184.0	
西 和秀	75.0	50.0	62.5
	75.0	125.0	
東 かおり	0.0		#DIV/0!
西野 隆盛	0.0		#DIV/0!

▽近況

■西

現在私は、キロ10分でしか走れなくなっしまいました。これでは10キロレースに出ても、足切りで引っかかってしまいます。でも落ち込んではいません。今の走る目的は身体と心をシャキッとさせるため。これで十分です。

■芝本

泉州マラソン、天候もよく調子も

悪くなく、友人知人の沿道の応援も多かったのですが、タイムは悪かったです。後半のスピードが出ず、ごぼう抜きができませんでした。3月のレースは入れていません。次は、4月桃源郷ハーフです。2月の走行距離は416キロです。よろしくお願ひします。

▽雨山通信

やっしまいました。泉州マラソンの振込忘れ。岡田さんから大会のプログラムに私が載っていないと連絡があり、ネット銀行の振込明細とクレジットカードの購入履歴を見直したのですが記録はありませんでした。こうして13回目の泉州マラソンは幻となってしまいました。

(今仁)