



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

例会日の集合場所について

3月13日の例会日にランニングを終えて何時もの様に駐車場で着替えをしていると種河神社の宮司さんが来られ此処は神社に参拝に来られる方の駐車場でありここで裸になって着替えたり、走ろう会旗を立てて貰っては困る。以前から苦情も来ているので止めてもらいたい。と注意を受けました。

従って3月27日からの集合場所を色々検討し、候補として新滝の池、新家公民館(有料)、ルナりんくう(風の谷公園)、西さん宅前が上がりましたが、協議の結果、西さんに無理をお願いし、西さん宅前を使わせて頂く事に決まりましたのでお知らせいたします。

(岡田)

例会集合場所 (車は数台駐車可です)



集合場所：別所129-3
(新家駅から走って15分)

- 4月10日(日)
9:00
集合場所 別所
- 4月24日(日)
9:00
集合場所 別所
- 5月8日(日)
9:00
集合場所 別所
- 5月22日(日)
9:00
集合場所 別所

4月3日(日)
桃源郷マラソン後のお花見について
、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



泉南市コミュニティバス(別所バス停)
新家駅行：11:52 13:09
(約12分、集合時間に適当な便はありません)

5月連休のトレイルラン案内

毎年5月連休中の天気恵まれ日に実施しています六十谷～山中溪間のトレイルランを今年も計画しています。まだ参加された事のない方、是非一度参加してみませんか。薫風香る新緑と木漏れ日の中をゆっくりジョグしたり歩いたりしてみませんか。きっとリフレッシュする事間違いなしです。

ゴールは、平野台でゆっくり銭湯に入って疲れを癒して頂き、美味しいビールで乾杯となります。

▽大会結果

- 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 47:09 39/237 63/341
ファミリー3km：
東 15:51 75/453 75/453

- 3月6日(日)
第36回篠山ABCマラソン
フル：
太田 DNS

- 3月6日(日)
第1回鹿兒島マラソン
フル：

- 今仁 4:58:41
4042/8717
114/ 339

- 3月20日(日)
淀川ハーフマラソン
ハーフ：
栗栖 1:41:36 (1:41:09)
451/2809

▽大会予定

- 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
応援：栗野原？、川島、

- 4月9日(土)
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、奥中
- 5月22日(日)
鯖街道ウルトラマラソン
A、77km: 東
- 5月22日(日)
鯖街道ウルトラマラソン
A、77km: 東
- 5月29日(日)
Kobo Trail 2016 D to K
43.2km: 奥中
- 6月5日(日)
第23回奥武蔵ウルトラマラソン
78km: 奥中
- 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
10km : 西

**和歌山に二つ目のウルトラマラソン誕生。
(9月11日開催)**

和歌山のウルトラマラソンと言えば2006年を最後に無くなってしまいましたが、和歌山城高野山ウルトラマラソンでした。スタートも力量に合わせられる初心者にとって参加し良い大会でした。また熊野黒潮130kmマラソン(熊野速玉神社～田辺關鷄神社)は、今は名前を変え熊野ウルトラマラソンになっています。

今年の9月11日に世界遺産をアピールに第1回高野龍神スカイラインウルトラマラソンが新たに実施される事が決まり参加者募集を現在行われています。募集人員は、2500人との事です。他に50kmもあるようです。因みに100kmの参加費は、18,000円だそうです。

▽大会参加記

**3月6日
鹿児島マラソン完食記**

今仁 正義

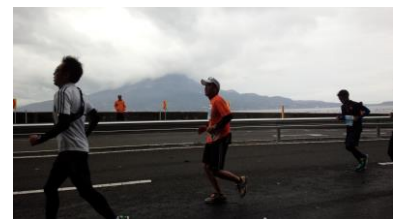
大会エントリーと同時にホテルを取ろうとしたが、まったくとれなかった。一泊5万円ならあるのだが。四万十と同じく旅行会社が押さえているのだろう。外国人旅行者も増えているせいだろうか？それで航空券も片道だけ予約することにした。DNSも覚悟して大会1週間前に再度ホテルを取ろうとしたが、やはり見つからなかった。カプセルホテルさえない。

というわけで外国人YOU達が良く泊まるドミトリーを押さえた。鹿児島中央駅そばのそのドミトリーは一泊2千円でおつりが来た。近くの天然温泉も居酒屋も安かったし、鹿児島の人達は何かにつけて親切だった。小部屋に2段ベッドが6個あった。下段は埋まっていたので上段を選択するしかなかった。真下のベッドは私が寝る頃にはまだ住人は戻っていなかった。そして午前3時前に大いびきで目がさめた。日本人の若い男だった。周りの人がベッドをたたいてもカーテンを揺らしても気づかず、気持ちよさそうに寝ていた。隣に寝ていた人はベッドを抜け出してフリースペースのソファで寝ていた。午前6時を過ぎて目覚ましがあちこちでなっても起きようとしないのでマラソン関係ではなさそうだった。

雨の天気予報だったので、ウエストポーチにレインウェアを入れて走ったが、小雨が少し降っただけで、かえって走りやすかった。Bブロックからのロスタイムはちょうど1分でスタート地点を通過した。キロ6分で走っているのに一人も追い越せず抜かれて行くばかりだった。3kmで4時間のペースアドバイザーグループに抜かれた。1kmほど付いて行ったがキロ5分半くらいで走っていたのでとてもついて行けないと思いペースダウン。10kmまで走ったところでサブフォー目指すかファンランに切り替えるか決めようと思っていたのに早くもサブフォーは絶望だった。市内の最初の折り返しの手前に差し掛かったころ後方に派手に花火が打ち上げられた。数十発は上



給食の一部



コースのほとんどから桜島が見える



一泊2000円でおつりがきたけれど

がただだろう。テロが流行っているご時代にちょっと問題ではないだろうかと思つた。以前会社の運動会の会場近くに要人が来たためスタートのピストルが禁止されたことがあったのを思い出した。

5 km 手前で福岡の H さんが現追いついてきた。H さんは少し話をした後追い抜いて行った。電車道ですっかり見えなくなった。(この後ゴールの記録証発行の隣の列でまたまた会うことになる。)寝不足か前日市内観光で歩きすぎたか足が重く感じられてキロ 6 分がきれなくなり、このままずるずるとなる予感がした。

市内では応援が途切れることがなかった。10km 過ぎの仙巖園から先の人家のないところでもチアガールズなどがあり、走っていて飽きることがなかった。このあたりからずっと桜島を見ながらの海岸線である。人家は見当たらない代わりに海上から船で応援する人がいる。始良市に入ると再び市街地となりまた応援が多くなった。「あいら」と読めるのは会社時代同じ課にここの出身の人がいたからである。噂に聞いていた日本一の大樹の案内表示があった。確かクスノキの木だつたと思う。見てみたいと思つたがマラソン

コースからはちょっと遠そうだった。

おもてなし市場があつて地元の名産まんじゅう、ヨーグルト飲料、タンカン、漬物、梅干しをいただく。お茶とおにぎりの個人エイドにも立ち寄つた。30 km ではとうとう 5 時間アドバイザーの一人にも抜かれ差が開くばかりだった。7 分は切つて走っているのに。この後もおにぎり、知覧茶、そばと次々に頂いていた。

大阪マラソンで初めて 5 時間を超したが、今回も 5 時間を超すと今シーズンの年代別の持ちタイムが 5 時間を超えてしまうかも知れない。長井マラソンで 4 : 40 で走っているが対象大会でない可能性がある。

40 km 地点で沿道のおばちゃんから 5 時間切れるよと声をかけられた。そして 41 km 地点に来た時、なんと 5 時間アドバイザーが時間待ちして立ち止まっていた。追い抜いてゴールタイムは 4 : 58 くらいだった。

そしてエイドでかるかんを見つけるこ

とができなかったことに気づいた。完走はしたものの完食とはいかなかった。第 1 回大会ということで主催者や鹿児島の人達は力が入っていた。今後も人気の大会になるだろうと思つた。

3 月 20 日 淀川国際ハーフマラソン

栗栖 貞行

先日の雨も上がり天気は回復。しかしコースは「水たまりが出来やすく靴がぐちゃぐちゃになり大変」と聞いていたので少し心配だ。

コースはスタートして 7 km 北上して折り返しスタート地点へ戻り今度は南下して 3.5 km 地点を折返してゴールである。

11 : 45 スタート。日差しは出てきたが風は少し強い。

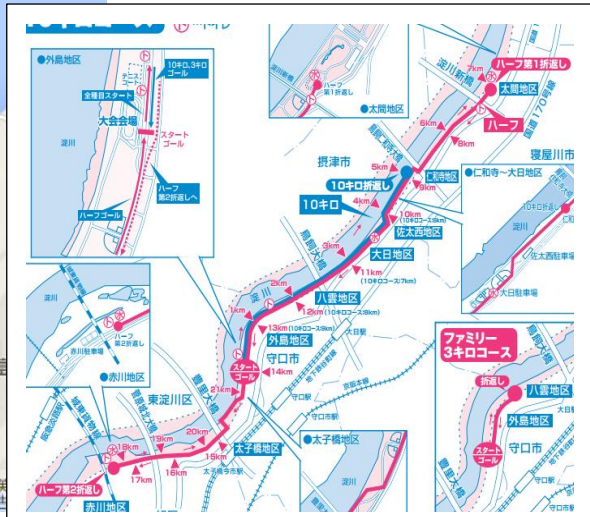
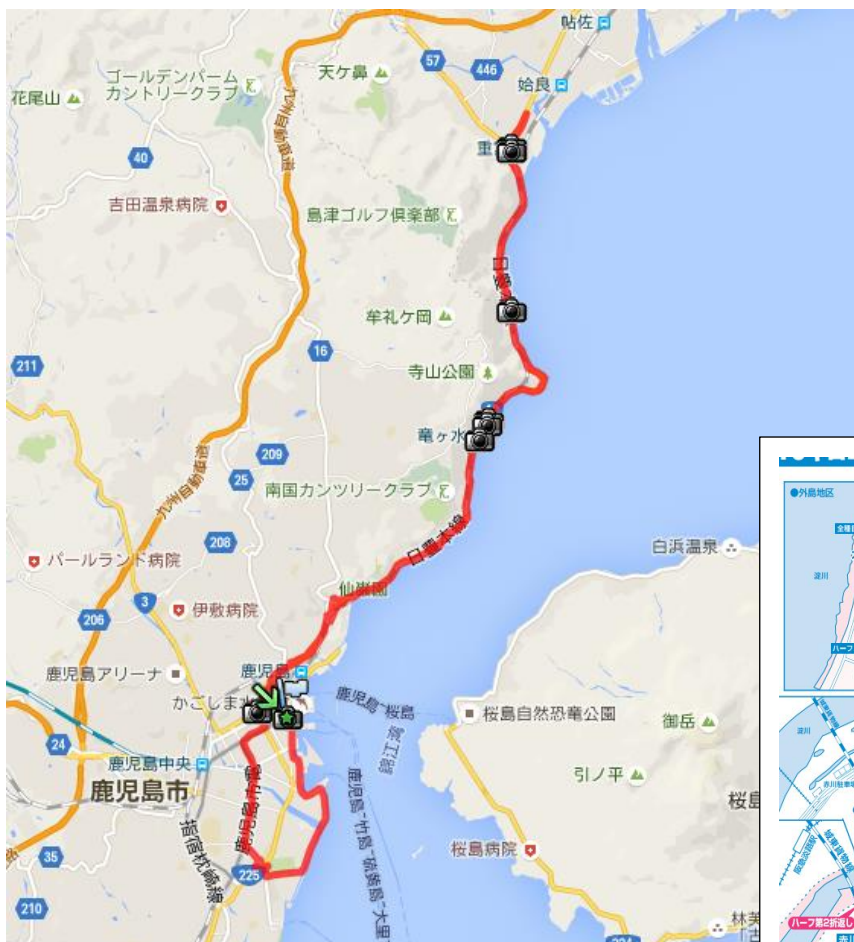
河川敷道路のため道路幅があまり広くないのでスタートしてしばらくダンゴ状態で前に進めない。前に遅いランナーも多かったし・・・。

イライラしながら右に左に遅いランナーをかわしながら抜いて前に出る。

足元は舗装、緑地、未舗装部分とあり、未舗装部分の水たまりを心配したが思っていたより水たまりはなくて良かった。しかし、緑地部分はジクジクで足を取られて走りにくかった。

河川敷のためか風は舞っていてずっと向かい風かと思われる感じだった。

フラットなコースで全体的には走りやすかつたと思うので、スタート直後の混雑に巻き込まれることなく走れる様、前列からのスタートで再度チャレンジしてみたいと思ひながら会場を後にした。



▽近況

■増本

久しぶりに例会に参加。一人での練習では〇〇会長、栗栖さんの走りを見て出来るだけ参加し、最後迄ついて行くよう頑張りたいと思います。

次のレースでは 3 時間 50 分切り目標に練習頑張ります。

■西

この 24 日に通勤用のスクーターで前からきた車を避けようとして、田んぼに落ちちゃいました。その時に左足をひねったのか膝に力が入らず、立つときに膝がガクンと落ちてゆく状態になりました。じん帯を痛めてしまったのでしょうか？

今回から例会は私の庭でする事になりました。寂しい所ですので、人が集まって頂くと賑やかになって助かります。私の家の前はウォーキングやランニングをする人達がとても多いので、結構走ろう会の宣伝になると思います。

私の家族も家の中は困りますが、庭での例会開催には異論はないのでどうぞ遠慮なく。車の駐車は何台でも大丈夫です。

■堀池

桜がちらほら咲いてきて気分は春ですね。3 日は桃源郷マラソン・花見と楽しいイベント楽しみです。

昨日、夢の森公園で東さんとバッテリー会いました。ランナーのスタイルで永楽ダムでの練習とのこと。私も帰ってガンバローかな。

■芝本

泉州マラソンから、年代別で 3 位ということで、メダルが送ってきました。泉州マラソンでも、年代別があったのですね。知りませんでした。年代別は 60 才以上の部です。タイムも悪く、総合順位も遅かったのですが、メダルをもらうと、ちょっぴりうれしいです。

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	485.4	418.0	444.7										449.0
	485.4	909.4	1,348.1										
岡田 盛晴	158.0	338.0	513.0										336.0
	158.0	496.0	1,009.0										
増本 慶吉	240.0	285.0	410.0										311.0
	240.0	525.0	935.0										
栗栖 貞行	240.0	270.0	222.0										244.0
	240.0	510.0	732.0										
今仁 正義	121.0	177.2	257.0										185.0
	121.0	298.2	555.2										
堀池 一夫	171.0	184.0	195.0										183.0
	171.0	355.0	550.0										
太田 貴麿	138.0	78.0	60.0										92.0
	138.0	216.0	276.0										
向井 幸司	80.0	104.0	70.0										84.0
	80.0	184.0	254.0										
西 和秀	75.0	50.0	40.0										55.0
	75.0	125.0	165.0										

▽立ち読み

大阪マラソン“連続落選者枠” 3 倍に

今年で 6 回目の大阪マラソンは、4 月 8 日からランナーの募集が始まります。29 日は組織委員会が開催されました。去年の第 5 回大阪マラソンには 13 万 8000 人もの応募があり、抽選で当たった約 3 万 2000 人のランナーが参加しました。

29 日開かれた組織委員会では、ランナーの募集方法やチャリティ事業について説明されました。

参加できる人数は 3 万 2000 人で、今年では 3 大会連続で落選した人の優先枠を去年の 1000 人から 3000 人に拡大するという事です。

一般のランナーは 4 月 8 日から、設定された基準タイムをクリアしている市民アスリートは 4 月 5 日から、公式ホームページで募集が始まります。

開催は 10 月 30 日です。

ゴール地点を東京ビッグサイトから東京駅前に変更 来年の大会から 魅力アップへ

東京マラソン財団は 29 日、東京都内で理事会を開き、来年 2 月 26 日の次回東京マラソン（産経新聞社など共催）からフィニッシュ地点を東京ビッグサイト（東京都江東区）から JR 東京駅前（同千代田区）に変更することを決めた。同財団の手塚雅之事務局長は「景観と競技の両面で大会の魅力をさらに高めていく」と装いを新たにするとした。スタート地点は東京都庁で変わらない。

同財団は数年前から、他の海外メジャーマラソンのように「都市を象徴する名所」をフィニッシュ地点にできないかを検討。これまでは品川、築地などを経て東京ビッグサイトに向かっていたが、次回から神田、両国、門前仲町などを通り東京駅前の行幸通りを皇居に向かってフィニッシュ。日本橋、富岡八幡宮などが新コースに組み込まれることになった。

佃大橋などレース終盤のアップダウンが解消され、より平坦になることでタイムの向上が期待される。東京駅前がフィニッシュになることでランナーの帰宅や応援する関係者の交通アクセスも利便性が上がる。一方、3 万 6 千人のランナーのレース後の着替えスペースの確保や警備体制の再構築が新たな課題となる。

▽雨山通信

鹿児島マラソンは当日帰ると航空券が平日の 2 倍と足元を見られるのでもう

一泊して翌日霧島温泉とえびの高原を観光しました。バスの待ち時間が 2 時間あったのでえびのから麓の霧島温泉まで走ったら高度差 600m ありました。（今仁）



霧島温泉も外人が多かった



11km で 600m 下った