



# 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.cocan.jp/wp>  
[泉南走ろう会]検索

## ▽例会予定

- 6月12日(日) 9:00  
集合場所 別所
- 6月26日(日) 9:00  
集合場所 別所
- 集合時間変更
- 7月10日(日) 8:00  
集合場所 別所
- 7月24日(日) 8:00  
集合場所 別所

## ▽大会結果

- 4月24日(日)  
とくしまマラソン2016  
フル：確定  
住吉 4:54:27 4:49:22 3600/8364  
東 4:53:49 4:48:04 467・2299  
奥中 5:29:13 5:22:56 906・2299  
田中 6:02:36 5:56:28 1335・2299

- 5月22日(日)  
鯖街道ウルトラマラソン  
A、7.7km：  
東 DNF (65km)
- 5月29日(日)  
えびす・だいこく100kmウルトラマラソン  
100km：  
岡田 11:37:41 137/353

- 5月29日(日)  
Kobo Trail 2016～弘法大師の道～  
D to K  
43.2km：  
奥中 完走

## ▽大会予定

- 6月5日(日)  
第23回奥武蔵ウルトラマラソン  
7.8km：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、向井、芝本、池野(原燃工)  
10km：西  
宿泊先：「みつや」  
2部屋 7名予約済み

## 「雲山峰トレイルラン参加記」

栗栖 貞行

5月4日(祝)当泉南走ろう会のGW恒例行事になっているトレイルランに参加した。

前夜の嵐にてつきり「これでは明日の雲山峰は中止だな」と思っていたが夜が明ける頃には天気回復。それも快晴に・・・。

これは大変だ、行けるで！急いで支度を済ませ新家駅へ。9時13分の電車に乗り、参加者8名が合流。六十谷駅にて下車。出発前の記念写真を撮り、9時45分、雲山峰目指して出発。

山のふもとまでの約5kmはジョグで、山の登りはほぼ歩き、尾根づたいは走りて上って、下って山頂をめざす。山は新緑に包まれ頬をなでる

風がさわやかだった。毛虫もいなかったし・・・。

また、所々に展望台があり紀ノ川や泉南地区、関空が少し霞んではいたが見えた。1時半ごろ見晴の良い場所にて昼食。岡田会長のビール持参の手際の良さに感心した。

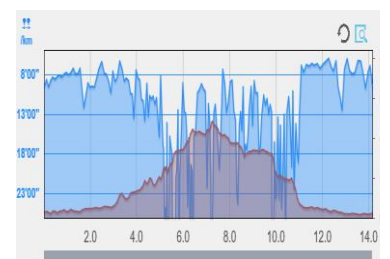
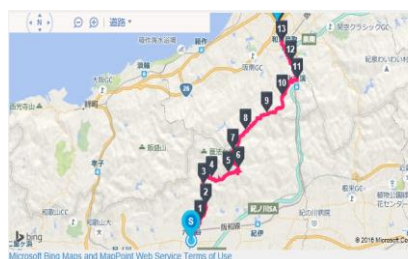
山中溪へと下山して、平野台の湯(安庵)まで約5kmをジョグで行くも下界は暑かった。14時前無事ゴールして記念撮影。16kmの行程だった。ゆっくり入浴して汗を流した。そして1Fの食事処で飲んだビールは最高に美味しかった。

その後、またみんなで和泉鳥取駅まで歩いて戻り電車にて家路についた。

天気に恵まれ、距離的にもコース的にも良いトレイルランだった。

最後に、木漏れ陽の差す山路を、風になり走る爽快さを想い出し、一句読んで見た。

## 「新緑の雲山峰で風になる」



●8月28日(日)  
**第30回記念北海道マラソン**  
 フル：東

●8月28日(日)  
**夢高原かつとび伊吹 2016**  
 10km：

●9月11日(日)  
**第9回鷲峰山お茶物語マラニック**  
 38km：今仁

●10月16日(日)  
**第22回四万十川ウルトラマラソン**  
 (抽選待ち)  
 100km：岡田、増本  
 60km：今仁

●10月30日(日)  
**第6回大阪マラソン**  
 フル；

●11月13日(日)  
**福岡マラソン2016**  
 フル：今仁 (抽選待ち)

●11月20日(日)  
**第6回神戸マラソン**  
 フル：

●12月11日(日)  
**奈良マラソン2016**

**2016.04.22  
 申込方法と募集期間について**

申込方法と募集期間が下記の通り決定しました。

- インターネット申込（先着順）
  - 申込期間  
 奈良県民枠 6月 8日(水) 20:00~6月13日(月)  
 一般枠 6月15日(水) 20:00~6月20日(月)
  - 定員  
 奈良県民枠 ・マラソン 先着順 2,000人  
 一般枠 ・マラソン 先着順 9,000人  
 ・10km 先着順 3,500人  
 ・3kmジョギング 先着順 1,200人
  - 申込方法  
 インターネット・携帯サイト RUNNET  
<http://runnet.jp>  
 ※エントリーには会員登録（無料）が必要です。  
 登録済みの方も登録情報に変更がないか事前にご確認ください。
- 専用申込用紙による申込（抽選）
  - 申込（払込）期間  
 6月15日(水)~6月29日(水)
  - 定員  
 一般枠 ・マラソン 抽選 1,000人  
 ・10km 抽選 500人  
 ・3kmジョギング 抽選 300人
  - ※申込者が定員を超えた場合は抽選を行います。  
 ※8月上旬に抽選結果通知。

**全日本マラソンランキング(泉南走ろう会関係分)**

第12回全日本マラソンランキング(2015年4月~2016年3月)がRUNNETで公開されていますが、「泉南走ろう会」から3名がランクイン!芝本さん5位、増本さん10位、田中さん63位とすばらしい成績でした。特に一つの走友会から2人もベスト10に入っているところは少ないと思われます。

**全日本マラソンランキングとは**

大会別、都道府県別等でシーズン毎の国内フルマラソン完走者の動向をデータベース化する企画。コンテンツのひとつである「フルマラソン1歳刻みランキング」は2015年4月~2016年3月に開催された、日本陸連公認コースを使用する対象大会(下記参照、一部RBSスポーツ財団基準に準拠、また海外大会を含む)の完走記録データを集計し、男女別1歳刻みでランキングをしています。

氏名	年齢	順位	人数	記録	大会名
太田 貴庸	38	3,967	8,182	4:28:22	おかやまマラソン
西野 盛隆	42	3,517	10,023	4:03:31	泉州国際市民マラソン
向井 幸司	51	1,372	7,717	3:42:17	福知山マラソン
栗生 暢雄	53	3,568	6,637	4:34:10	古河はなももマラソン
西田 浩之	56	1,231	4,656	3:59:09	泉州国際市民マラソン
小酒 光夫	57	857	4,104	3:54:41	泉州国際市民マラソン
栗栖 貞行	65	108	1,888	3:45:11	泉州国際市民マラソン
今仁 正義	65	1,112	1,888	4:57:41	鹿児島マラソン
岡田 盛助	66	144	1,655	3:51:51	福知山マラソン
堀池 一夫	67	596	1,417	4:43:00	泉州国際市民マラソン
平畑 國勝	70	222	501	4:52:48	泉州国際市民マラソン
増本 鹿吉	74	10	263	3:57:19	泉州国際市民マラソン
東 かおり	43	367	2,596	3:57:37	泉州国際市民マラソン
奥中 和子	44	1,055	2,636	4:39:19	泉州国際市民マラソン
芝本 鈴代	60	5	590	3:37:30	加古川マラソン
田中 好重	68	63	139	5:13:39	金沢マラソン

**お断り**

データはRUNNETで公開されていますが、検索はフルネームと年齢入力が必要となっているため検索漏れの可能性があります。気がついた方は事務局今仁まで連絡をお願いします\_(.\_)\_

**タイム順**

順位	氏名	記録	大会名
1	芝本 鈴代	3:37:30	加古川マラソン
2	向井 幸司	3:42:17	福知山マラソン
3	栗栖 貞行	3:45:11	泉州国際市民マラソン
4	岡田 盛助	3:51:51	福知山マラソン
5	小酒 光夫	3:54:41	泉州国際市民マラソン
6	増本 鹿吉	3:57:19	泉州国際市民マラソン
7	東 かおり	3:57:37	泉州国際市民マラソン
8	西田 浩之	3:59:09	泉州国際市民マラソン
9	西野 盛隆	4:03:31	泉州国際市民マラソン
10	太田 貴庸	4:28:22	おかやまマラソン
11	栗生 暢雄	4:34:10	古河はなももマラソン
12	奥中 和子	4:39:19	泉州国際市民マラソン
13	堀池 一夫	4:43:00	泉州国際市民マラソン
14	平畑 國勝	4:52:48	泉州国際市民マラソン
15	今仁 正義	4:57:41	鹿児島マラソン
16	田中 好重	5:13:39	金沢マラソン

▽大会参加記

5 月 22 日(日)

鯖街道ウルトラマラソン

東 かおり



鯖街道ウルトラマラソン、64 キロの鞍馬で関門アウトという結果に終わりました。

手前の 56 キロ地点の杉峠を出発したのが 3 時半頃、次の鞍馬の関門の締め切りは 4 時 10 分。



ここで、スーパージョギングさんの「キロ 6 でいったらなんとか行けます」の声に、とりあえず走り出す。次の関門まで何キロあるのかもわからず、とりあえず必死でキロ 6 をキープして走る。

結局、あと 2 キロの標示で残り 10 分しかなくて、、、

というより、もう、足も限界で、そこで諦めてしまった。

登りで酷使した足でキロ 6 は辛かった。

例え、関門通過したとしても、その後は走れなかったと思う。

一旦止まるともう足がガチガチに、、、残りの 2 キロはひたすら歩くことに、、、なん分かかったかは確認するの忘れてました(クタクタすぎて)。

自分の立てた予定(制限時間ギリギリ 18 時ゴール)より、30 分遅れで 40 キロ地点の久多エイドに到着。

その後はもうずーっと予定より 30 分遅れ。

前半の久多エイドまでの最後のロード 15 キロをキッチリ走って、40 キロ地点に 30 分早く到着すること、これができないと完走はできない。ロードをキッチリと走れないとトレイルは走れない、と言うことを痛感しました。

ラン、サボりぎみだったのを反省して、北海道マラソンに向けてロードの練習をキッチリとやっています。もちろん暑さ対策も!



5 月 21 日(土) ~ 05 月 22 日(日)  
Kobo Trail 2016~弘法大師の道~  
D to K

奥中

5/22 の弘法大師の道、今年も完走させていただきました。体力気力の落ちた中、皆に励まされながら頑張りました。今後も精進いたします。



ゴールの高野山金剛峯寺 根本大塔前、大会コースディレクターでプロトレイルランナーの横山峰弘さんと。

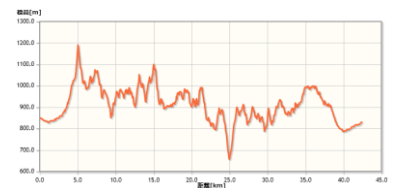
累積標高：2263m

スタート時刻：8:00

制限時間：12 時間

エイド：3 か所

チェックポイント：6 か所



▽近況

■西

ジョギングシューズをもう何年も買っていないのを思い出し、今ネットで物色中です。

久しぶりに NIKE を履いて見ようと思います。

遙か遠い 20 代の若い頃は、NIKE 一辺倒でした。

当時、衝撃的だったエアースールやカッコいいデザインに惹かれて買っていたのを思い出します。

NIKE は全体的に細身で、買うときは 0、5 大きいサイズを選ぶようにしていました。

欧米人向けの足に合わせて作られていたので、黄色人種の扁平足ぎみの幅広の足には少し合わなくて何時も長距離を走ると豆ができてしまっていました。

それから縁あってミズノを履いて見ると少しも豆が出来なく、以来ミズノのシューズを選ぶようになりました。

でもあれから年月が経ち、NIKE のシューズも日本人向けに改良されているでしょう。

そして青くさい青春の頃の思い出から、もう一度私は NIKE を選びます。

■岡田

衰えない挑戦意欲に脱帽

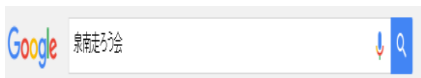
先日、増本さんから電話で 100km マラソンを走りたいので高野山 100km に連れて行ってもらえないかと相談されましたが、今回は高野山は走らない変わりな四万十川 100km を申込んだ事を伝えると私も申しますので一緒に連れて行ってと頼まれました。四万十は抽選なので当選すれば一緒に行きましょと伝えました。

▽泉南走ろう会ホームページについて

昨年の 6 月にホームページをリニューアルしてから約 1 年が経ちましたので、利用方法について再度紹介します。

1. 閲覧方法

Google などの検索エンジンで泉南走ろう会→検索



以下のトップページが表示されます。ひ



blog

メニューが最上段にされていますので適宜ネットサーフィンしてください。

2. 投稿方法

メールアドレスが登録されている方はホームページに投稿することができます。未登録の方は事務局まで連絡ください。

1) ログイン

画面右下に「ログイン」ボタンがありますのでクリックしてください。



月間走行距離(2016年)

赤字:修正あり, 緑字:暫定距離

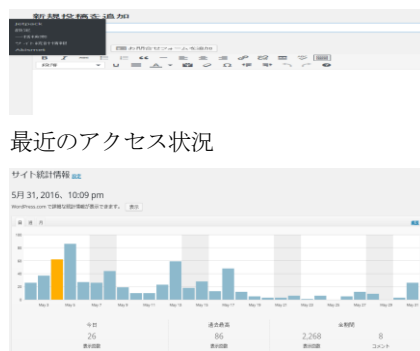
氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	平均
芝本 鈴代	485.4	418.0	444.7	415.7	424.2			437.6
	485.4	903.4	1,348.1	1,763.8	2,188.0			
岡田 盛助	158.0	338.0	513.0	383.0	349.0			348.2
	158.0	496.0	1,009.0	1,392.0	1,741.0			
栗栖 貞行	240.0	270.0	222.0	151.0	246.0			225.8
	240.0	510.0	732.0	883.0	1,129.0			
増本 鹿吉	240.0	285.0	410.0	62.0	40.0			207.4
	240.0	525.0	935.0	997.0	1,037.0			
今仁 正義	121.0	177.2	257.0	177.0	222.0			190.8
	121.0	298.2	555.2	732.2	954.2			
堀池 一夫	171.0	184.0	195.0	174.0	77.0			160.2
	171.0	355.0	550.0	724.0	801.0			
向井 幸司	80.0	104.0	70.0					84.7
	80.0	184.0	254.0					
太田 貴庸	138.0	78.0	60.0	73.0	54.0			80.6
	138.0	216.0	276.0	349.0	403.0			
西 和秀	75.0	50.0	40.0	80.0	67.0			62.4
	75.0	125.0	165.0	245.0	312.0			

2) メールアドレスとパスワードを入力して、ログインボタンを押します。

(ユーザー名は苗字のアルファベット小文字となっています)



ブログ→新規追加 を選択した場合は次の画面が表示されます。

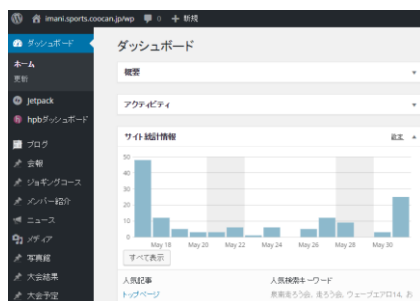


メールと同じ操作方法で投稿できますので、ぜひ投稿してみてください。

メールが登録されている方にはパスワードを以前メールで送っていますが、忘れた場合は再設定をしてください。

3) ダッシュボードが表示されますので、左メニューから投稿したい項目を選択してください。

不明な点は事務局今仁まで問い合わせください。



左メニュー (一部)



▽雨山通信

顔写真入りの IC マイナンバーカードがやっと届きました。発行はしてもらったのですが、この先使う予定はありません。

今月紹介させていただいた「泉南走ろう会」のホームページは WordPress というソフトで作成されています。世界的に定評のあるソフトなので機密保持についてはほぼ万全だとは思いますが、パスワードについては必ず他の ID と兼用することは避けてください。

(今仁)