



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.cocacn.jp/wp>
[泉南走ろう会]—検索

▽例会予定


集合時間変更

- 7 月 1 0 日 (日) 8 : 0 0
集合場所 別所
- 7 月 2 4 日 (日) 8 : 0 0
集合場所 別所

BBQ大会のお知らせ

7月24日の例会の後、西さん宅にてBBQ大会を開催します。予定開始時間12:00頃。買い出しの都合がありますので、BBQだけに参加の方は事前に岡田会長か、今仁まで連絡をお願いします。

帰りは西さん宅前から新嘉行のコミュニティバスがあります。時刻表↓



- 8 月 1 4 日 (日) 8 : 0 0
集合場所 別所
- 8 月 2 8 日 (日) 8 : 0 0
集合場所 別所

▽大会結果

- 6 月 5 日 (日)
第 23 回奥武蔵ウルトラマラソン
7 8 k m : 奥中

- 6 月 19 日 (日)
第 35 回兵庫神鍋高原マラソン全国大会
ハーフ：

向井	1:44:45	1:44:38	65/327
栗栖	1:46:33	1:46:29	27/156
岡田	1:56:16	1:55:51	47/156
芝本	1:59:03	1:58:57	20/ 60
堀池	2:00:13	1:59:57	66/156

 10km :

西	1:10:42	1:10:28	161/183
---	---------	---------	---------

▽大会予定

- 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 : 向井
- 9 月 11 日 (日)
第 9 回鷲峰山お茶物語マラニック
38 k m : 今仁
- 10 月 10 日 (祝)
舞鶴赤れんがハーフマラソン 2016
ハーフ 3km
【エントリー】 受付中
【定員】 ハーフ：2200 人、3km：400 人
※先着順

普段は入ることのできない、舞鶴湾に臨む海上自衛隊の航空基地内を走り、停泊している護衛艦を眺め、舞鶴港を一望して、国の指定重要文化財の舞鶴赤れんがパークにゴールする。海岸線ではあるが、特に前半にアップダウンがあり、走り応えのあるコース。ほかの大会ではな



かなか体験できない眺めと、艦上や沿道から、制服の隊員さんが総出でエールを送ってくれる温かい応援が、例年定員締切になる人気の秘密か。ハーフは日本陸連公認コース。

- 10 月 16 日 (日)
和歌浦ベイマラソン with ジャズ 2016
(検討中) 岡田
- 10 月 16 日 (日)
第 22 回四十川ウルトラマラソン
(抽選待ち)
100 k m : 岡田、増本、向井

- 60 k m : 今仁
- 10 月 30 日 (日)
第 6 回大阪マラソン
フル；小酒、堀池
- 11 月 13 日 (日)
おかやまマラソン 2 0 1 6
フル：太田
- 11 月 13 日 (日)
福岡マラソン 2 0 1 6
(抽選待ち)
フル：今仁
- 11 月 20 日 (日)
第 6 回神戸マラソン
フル：
- 11 月 23 日 (祝)
第 26 回福知山マラソン
フル：栗栖、増本、

フル 10km ほか
【エントリー】 6 月 27 日 0 : 00～
【定員】フル：1 万人、
10km：1000 人 ほか
※先着順

明智光秀ゆかりの地である福知山の自然の中を駆け抜けるコース。4 時間、5 時間のペースランナーが、目標タイム達成のサポートをしてくれる。福知山名物の最後の厳しい坂では「応援 KIDS ランナー」が登場！ ゴールまで数百メートルを子どもたちが伴走してくれます。完走した女性ランナーにはカーネーションをプレゼント。スタート後に 17km と復路約 30km 地点に先回りする応援バスを運行。恒例の市内観光バスもあり、応援の人たちも楽しめる大会。全日本マラソンランニング対象大会。

- 12 月 11 日 (日)
奈良マラソン 2 0 1 6
(抽選待ち)
フル：向井

▽大会参加記

5月29日(日)

えびす・だいこく 100kmウルトラマラソン

岡田 盛助



米子駅にて

当初、今仁さんと参加する予定でしたが、今仁さんが抽選で外れた為一人での参加となった。100kmも4年前の四万十川以来で歳や気候等を考えると不安ばかりが過る中での参加となった。又、今回は、高速バスで行く事にした。28日に難波発で米子駅へ、米子駅からは電車で境港へ、境港から美保関へは、バスを予定していたが、待ちが1時間以上あり海岸線の景色を楽しみながら歩いたが、途中のバス停で時刻表を見ると次のバス停まで歩くと追い越され受付時間もヤバくなりバスを待って乗る事に。5分程で受付会場に着き受付を行い宿泊先の「福間館」に入ると関西明走会の5名方が居られて直ぐに自己紹介された。リレーの4名は関西の方で歳上の方ばかりで、個人走の方は千葉からの55歳でした。直ぐに準備を済ませ9時には就寝。



美保関スタート前

4時前に起床し、30分前に会場に出て記念写真を撮りスタートを待つ。天気予報では午後から雨との事でしたが、この時点ではその気配のない天気でしたが、私としては雨の降る事を願っていました。そして5時30分長い一日のスタートを切った。

最初の峠を越えた所で今仁さんの知人の遠藤さん*1と一緒にしばらくお話をしながら走ったが、海に出た所でマイペースで行きますのでと別れた。10km過ぎる頃には陽が照り始め暑く汗をかき始めた為、日陰側を走ると涼しく気持ちいい。小さな港町をいくつか走りぬけ30km過ぎ位から曇り始めしばらくすると雨粒が落ち始めた。42kmの御津エイドを過ぎ島根原発の登りを登り切り下った所の片匂エイド(50km)では雨も本降りになっていた。ここまでは、結構アップダウンがあったにも関わらず殆ど歩くことなく順調に走り5時間47分で55kmの中間エイドに着く。ここで靴を変えるつもりでいたが、この雨では変えても仕方が無いと荷物をそのまま預け走りだす。



57km地点の私設エイドにて



58km地点で関西明走会リレーメンバー達

この頃からビールが飲みたくて店を探しても此処までそれらしき店は全く見当たらなかった。しかし57km過ぎでついにコンビニを発見、最初の1本を頂く、その直後にリレーを走っていたメンバーの3人に出会い記念写真を撮り別れる。その

後3度程車で声を掛けられたが、65km以降は見かける事は無かった。

今回土砂崩れで55kmから74kmの山越え2ヶ所の区間が変更となり田園風景と宍道湖を眺めての走りが続いたが、私の望む店らしきものは全く無くストレスの溜る区間で雨も止んだりして一番キツイ時であった。

その後再び雨も降り出し、何とか歩く事無く走り80km位でようやく町並みらしくなり待望のコンビニを発見、直ぐに2本目のビールを頂く、これで少し元気を取り戻しギヤーを入れ替え走りだす。この頃からは雨も一段と強くなり道路に溜った雨水も車で跳ね飛ばされ浴びる事もしばしばあったが、差ほど気にはならなかった。そして目安としていたワイナリーが見えた。残り3km程である急に元気が湧いてスピードも上がる。この頃には前にも後ろにもランナーが見えない一人での走りであった。そして出雲大社の鳥居をくぐり坂を下って右に曲がりゴールする。



ゴール後

タイム 11:37:41 総合 145位 でした。久しぶりの100km完走である。もう100kmレースは無理かと思っていただけに少し自信回復になった。今回それなりのタイムで完走出来たのは天候に恵まれた事が一番だと思う。もし天気が良く気温が上がっていればもっと苦しんだと思う。次は10月の四万十川ウルトラに当たる事を願っている。

*1遠藤さんはこの大会10回完走すれば「神様」の称号をもらえるのですが、8回完走の後、今回も含めて3回ほどリタイアが続いているので仏様になる方が早い?と言われていました。今仁より一つ年下の京都工芸繊維大教授。

6 月 19 日 (日)

神鍋高原マラソン

西 和秀



4 年振りの神鍋高原マラソン。6 月開催では初めての参加になります。

3 年前の 7 月、主催者が違う神鍋クロカン 10 キロに娘と参加して以来この地にはご無沙汰していたことになります。

今回のレース当日は典型的な梅雨時の空模様で雨が降ったり止んだりのお天気。おかげで走っていても涼しく、名物ミストシャワーは一カ所だけが稼働していただけで、レースには最適気温だったと思います。

ただ雨のおかげで、おニューの NIKE が靴擦れし大きな豆を左足に作ってくれました。

この神鍋マラソン、6 月開催が原因なのか心持ち参加者が少なくなってしまっている。家族連れで賑わっていた屋台の出店も減り、さびしく感じたのは私だけでしょうか。

以前の開催は夏休み最後の日曜日。過ぎ行く夏を惜しみつつ、残暑の中を走った頃が懐かしく思ってしまう。

私は、10 キロでの参加。走ろう会の皆さんはハーフ。ハーフの人達が坂道を苦しんで登っているのを見て、私はラクをしている自分に罪悪感を感じつつ一周だけのコースを走りなんとかゴールしました。

タイムは 1 時間 10 分これならハーフも走れたかもと少し自信もできた泉南走ろう会、恒例の、〔夏の合宿〕でした。

§ 雨の神鍋 §

堀池 一夫



今回もまた雨模様。梅雨の時期なので晴れは期待できない。スタート前からしとしと降っていて止みそうもない。スタートまで木の下で雨宿り。6 月の雨はまだ冷たいが走っていれば気にならなくなるだろう。

いつもは後方からのスタートだが雨宿りしていた場所がスタート地点に近かったので自然速いピッチでの走りになり登り坂で案の定息が上がる。これは楽な完走ができないとペースを落とす（楽しむペースに）。

雨の冷たさは体を程よく冷やしてくれて丁度良い。少し余裕ができると靴が雨で重くなってきたのが気になりだした。いつもの場所でペースはもう少し速くいけるはずではと思っていたが足が動かない。2 度目のダラダラ登る坂はコース変更をして欲しいくらいきつく感じる。やっと平地コースとなるともう思ったような足が動かない。すると後ろから派手なコスチュームの 2 時間ペースメーカー女子に抜かれた。初めは付いていけそうな感じだったが、いつのまにか背中が見えなくなった。そのままゴール。2 時間切れなかったが、来年また挑戦目標ができたことで良しとする。

雨の中応援の人達に感謝。

「今年も神鍋マラソン走る」

栗栖 貞行

参加者 6 名が車 2 台に分乗。私の車は新家駅を 1 2 時半出発。

岡田号と湾岸線泉佐野北入口にて合流。途中、湯の原温泉に寄りひと風呂浴びて毎年お世話になっている民宿「みつや」へ。荷物もおろさずすぐ大会会場の但馬ドームへ受付に行く。5 時半すぎ宿へ戻る。

何はともあれ、まずビール。これがまたうまいのなんのって！たまりません。そして 6 時半から夕食。いつものすき焼きで乾杯だ。2 時間弱ワイワイやる。

8 時すぎ部屋に戻り 2 次会。たわいもない話を肴に夜も更ける。10 時頃就寝。

翌朝 6 時頃起床。6 時半朝食。走ることを考え食べる量控えめ？……。天気は起きた時すでに雨だ。上がりそうな気配なし。8 時過ぎスタート地点へ移動。



ハーフの部は 8 時 30 分小雨の中スタート。スタートしていきなりハイペースで行くと上り坂でバテルので抑えて走る。若者はどんどん抜いて行く。

コースはスタートして 6 km で高低差 90 m のぼり、そして下ってスタート地点へ戻るコースを 2 周して、但馬ドーム外周を 1 周後ゴールである。走りはじめは水たまりを気にしながら走っていたがいつしか気にならなくなった。

1 周終わりタスキを受取り 2 周目に挑む。坂に差掛ると思うように足が上がらない。

周りのランナーも同じようなペースなのでこんなものかと我慢して走る。

終盤雨も強くなってきて走りにくかったが何とかゴールする。

タイムを見て昨年より 4 4 秒早くて少しほっとした。

雨に濡れ風邪を引くといけないので急いで宿に戻り入浴。宿が近くて良かった。

11 時過ぎ民宿をあとにして、出石に寄り道し、そばを食べて帰途に。5 時に新家駅へ無事帰ってきた。

神鍋を走った時の心境を 1 句読んでみました。

「神鍋で ハーフ走って 悲鳴あげ！」

神鍋高原マラソン

芝本 鈴代



神鍋高原ハーフマラソン、走ってきました。当日、雨で暑くなかったのですが、タイムは最悪でした。15 キロ付近で、2 時間のペースメーカーが抜いていきました。私はショックで、ハーフ 2 時間もかかるのかと。気を入れかえペースメーカーに追いついて、まだいけるか聞いてみると、まだ大丈夫だと、言うので、猛スピードでラストスパートしました。なんとか 2 時間を切ることができました。

▽近況

■西

最近はお休みの予定が立てやすく成り、大会にも積極的に参加しなくてはと思うのですが 制限時間内に帰って来れるのかと思うと申し込みに躊躇してしまいます。これって言い訳ですかね。

今度走ろう会で、何年か振りのバーベキューをやりたいと思います。

走った後の熱い身体に冷えたビールは自分への最高のごほうびです。

月間走行距離(2016年)

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	平均
芝本 鈴代	485.4	418.0	444.7	415.7	424.2	506.0		449.0
	485.4	903.4	1,348.1	1,763.8	2,188.0	2,694.0		
岡田 盛助	158.0	338.0	513.0	383.0	349.0	336.0		346.2
	158.0	496.0	1,009.0	1,392.0	1,741.0	2,077.0		
栗栖 貞行	240.0	270.0	222.0	151.0	246.0	175.0		217.3
	240.0	510.0	732.0	883.0	1,129.0	1,304.0		
増本 鹿吉	240.0	285.0	410.0	62.0	40.0	189.0		204.3
	240.0	525.0	935.0	997.0	1,037.0	1,226.0		
今仁 正義	121.0	177.2	257.0	177.0	222.0	213.0		194.5
	121.0	298.2	555.2	732.2	954.2	1,167.2		
堀池 一夫	171.0	184.0	195.0	174.0	77.0	111.0		152.0
	171.0	355.0	550.0	724.0	801.0	912.0		
向井 幸司	80.0	104.0	70.0	155.0	152.0	147.0		118.0
	80.0	184.0	254.0	409.0	561.0	708.0		
太田 貴庸	138.0	78.0	60.0	73.0	54.0	29.0		72.0
	138.0	216.0	276.0	349.0	403.0	432.0		
西 和秀	75.0	50.0	40.0	80.0	67.0	80.0		65.3
	75.0	125.0	165.0	245.0	312.0	392.0		

皆さんの参加《ご家族も》をお待ちしています。

■岡田



今回も前回のえびす・だいこくに続き当日は、朝から雨が降り私にとって走り安い大会とまった。

走ろう会恒例のマラソンで今回で何回目の参加に成るだろうか。この大会には色々な思い出がある。初代達会長に連れて行ってもらったのが最初で電車での移動で時間と費用が掛った事。開催時期が 8 月末で暑く宿泊先から会場まで 20 分位かかり走り終わった後、宿まで帰るのが大変だった事等ある。今は車で 3 時間位で行けるし、会場まで 3 分もあれば行ける宿に泊まり楽になった。あと何回この大会に参加できるだろうか？と考える事も多くなった。



■向井

ダイヤモンドトレイル

ダイヤモンドトレール（以下「ダイトレ」と略）とは、屯鶴峰（奈良県香芝市）～横尾山（大阪府和泉市）まで全長 4 5 km の長距離自然歩道です。

今まではトレランといえば和泉葛城山に行くことが多かったのですが、今年からダイトレに行ってます。一昨年ダイトレのトレラン大会で當麻寺から紀見峠（36km）まで走ったので、紀見峠から南側のコースを数回に分けて走破していません。

今年になって走ったのは「横尾山～滝畑ダム」と「滝畑ダム～岩湧山」の 2 コース。あと「紀見峠～岩湧山」を走れば、紀見峠～横尾山を走破したことになります。ダイトレのトレラン大会を含めると、ダイトレのほぼ全コースを走破したことになるので、近いうちにクリアしたいと考えています。また、ダイトレではないが「和泉葛城山～横尾山」も走ったので、ダイトレから和泉葛城山まで繋がりました。

今年の目標は「紀見峠～犬鳴温泉」縦走。最終的には「ダイトレ全コース+犬鳴温泉」を縦走したいと考えています。目標は膨らむ膨らむ（笑）。ダイトレは、金剛・生駒・紀泉国定公園の自然を満喫でき起伏に富んだ面白いコースです。夏の暑い時期にダイトレを攻めてみては如何でしょうか

▽雨山通信

今年もあっという間に半年が過ぎました。6 月 26 日の例会は盛況で、勢いで 1 面掲載のとおり BBQ 大会が開催されることになりましたので奮って参加ください。（今仁）