



# 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

### 集合時間注意

- 9月11日(日) 8:00  
集合場所 別所
- 9月25日(日) 8:00  
集合場所 別所
- 10月09日(日) 9:00  
集合場所 別所
- 10月23日(日) 9:00  
集合場所 別所

## ▽大会結果

- 8月28日(日)  
第30回記念北海道マラソン  
フル：東 4:51:36 1588/
- 8月28日(日)  
夢高原かっつび伊吹 2016  
10km：向井 1:44

## ▽大会予定

- 9月11日(日)  
第9回鷺峰山お茶物語マラニック  
38km：今仁
- 10月16日(日)  
和歌浦ベイマラソン with ジャズ 2016  
ハーフ：岡田、栗栖、堀池、向井、
- 10月16日(日)  
第22回四万十川ウルトラマラソン  
100km：向井  
60km：今仁
- 10月30日(日)  
第6回大阪マラソン  
フル：小酒、堀池
- 11月06日(日)  
第20回大阪淀川マラソン  
フル：
- 11月13日(日)  
おかやまマラソン2016  
フル：太田
- 11月20日(日)  
第6回神戸マラソン

## リオオリンピック

会長 岡田盛助

猛暑日が記録更新された関西地方も此処に来てようやく朝・晩が涼しさを感じ始めたところですが、夏の暑さ以上に日本中を熱くしてくれたのはリオオリンピックでの日本選手の活躍で過去最高となる41個のメダル獲得となりました。今回、特に何十年振りかのメダル、初めてのメダルと言った種目の獲得があり余計に興奮と感動があった様に思います。私の感動ベスト3は、男子400メートルリレー決勝と男子卓球の石川選手の準決勝、バドミントン女子ダブルス決勝でした。

2020年の東京オリンピックが今から楽しみです。ただ、オリンピックの時期が8月であり間違いなく猛暑の中で行われる事になります。インドア種目は良しとしてアウトドア種目は考えただけでもそれは怖い気がします。



男子400メートルリレー決勝で走る第4走者のケンブリッジ飛鳥(前列左から2人目)。後方は第3走者の桐生祥秀。右隣はジャマイカ第4走者のボルト=長島一浩撮影

陸上男子400メートルリレーで銀メダルを獲得した日本チームは、37秒60のアジア新記録を樹立した。そのタイムは過去の五輪の優勝タイムと遜色のない好タイムだった。1984年のロサンゼルス大会ではカール・ルイスがいた米国は37秒83の世界新(当時)で優勝。日本はその記録を0秒23も上回った。2000年代に入ってから、00年のシドニー大会の米国(37秒61)、04年のアテネ大会の英国(38秒07)がマークしたタイムを上回った。

フル：

- 11月20日(日)  
第27回仏の里くにさき・とみくじマラソン  
フル：今仁
- 11月23日(祝)  
第26回福知山マラソン  
フル：岡田、栗栖、増本、向井
- 12月04日(日)?  
第29回龍神温泉木の郷マラソン  
フル：向井
- 12月11日(日)  
奈良マラソン2016  
フル：向井
- 12月11日(日)  
ランニング・ハイ! 2016in  
加古川みなもロード  
30km：今仁
- 12月23日(金・祝)  
第28回加古川マラソン  
フル：芝本

<<2017年>>

- 2月19日(日)  
泉州国際市民マラソン2017  
エントリー開始日9月1日(抽選)  
フル：
- 2月19日(日)  
京都マラソン2017  
フル：
- 2月26日(日)  
東京マラソン2017  
フル：

**心身再生の郷**

R168 R425 いで湯ラインを走ろう!

**第40回 記念大会**

十津川温泉郷  
「島の郷」  
マラソン大会

本大会及び【龍神温泉木の郷マラソン】(田辺市龍神村)両マラソン大会に参加していただいた方に抽選で豪華賞品プレゼント!

RUNNETからのエントリー  
スポーツネットからのエントリー

ゲスト:走るフォーゲンガー「高石とみや」

**第40回記念特別ゲストランナー:アディダスランニングアドバイザー「湯田 友美」**

日時 平成28年1月31日(日) <雨天決行>  
申込締切 平成27年12月29日(水)当日消印有効

## ▽完走記

8 月 28 日

## 夢高原かっつとび伊吹 2016

向井 幸司



かっつとび伊吹は昨年に引き続き 2 回目の参加です。当日は雨模様で地面もぬかるんで登山道は走りづらい状況でしたがなんとかゴールできました。

タイムは 1 時間 44 分。昨年は 1 時間 57 分だったので 10 分以上短縮できました。(今年頑張ったという訳ではなく昨年のゆるゆるだっただけです)

ゴール後、山頂から琵琶湖一望を楽しみにしていたのですがガスって何も見えず。おまけに肌寒くシャトルバスでさっさと戻ってきました。日頃の行いが悪いのかも (笑)



この大会はその名の通り、伊吹山 (1388m) を麓から一気に駆け上がり頂上でゴールするという DM 的なレースです。

標高差は 1198m。距離は約 10km (ロード 5km、トレイル 5km) ですが、私のタイムが 1 時間 44 分なのでハーフマラソンぐらいの負荷です。

登りばかりで常に脈拍 MAX。とにかく「キツイ」という印象が強かったです。翌日は不思議と筋肉へのダメージは少なく予想外でした。

給水ポイントも複数あり、水とスポーツドリンクが用意されています。大会運

営もしっかりしておりアットホームで全体的に好感の持てる大会です。

一度この大会に出てみては如何でしょうか？



8 月 28 日

## 念願の北海道マラソン

東 かおり



念願の北海道マラソン、なんとかかんとか完走してきました！

思えば遠い道のりで、北海道マラソンを走りたいと思った時の私のフルマラソンの走力が 5 時間くらいで、北海道マラソンの制限時間が 5 時間。北海道まで行くので、確実に完走でいるくらいに走力をあげておきたい。

もうひとつの大きな問題が、北海道マラソンの時期が子供会の地蔵盆と重なること(これは年間行事の中でも一番重要な行事なので休めない)。

この 2 つをクリア出来ないことにはエントリー出来ない。

それが、今年やっと条件クリア出来た(つもり)で堂々と参加した訳なんです。が、、

いや、実際、そんな簡単なものではなかったわけで、完全に舐めてたな、と今になって思います。

レース当日は 27 度まで上がりますと、アナウンスがありましたが、暑いと言っても、北海道、風は爽やかで、スタートの地点では問題なかったんですが、私の走力では一番暑い時間帯に、一番暑い場所を走らないといけない。気付いたら 7 分以上かかってました。そしてかなり歩きました。

私のお友達が今回は仮装で最後尾スタートをして、ギリギリのゴールを目指して宣言をしてたんですが、35 キロ辺りから、周りから「アンパンマンきたー」と。

はい、捕まりました、そしてその時にはもう私はへろへろ状態。

で、アンパンマンが「あ、東さん！一緒にゴールしましょう！！」

多分、へろへろ状態でこりゃダメだって思ったとおもうんですが、仮装してる方がかなりしんどいはずなのに、励まされながら、なんとかかんとかゴールまで走りきることができました。

アンパンマンはすごい人気で、一緒にいる私まで応援されてるような気持ちになりました。



関門をあんなに気にして走ったのも初めてで、ゴール出来たときの感動はサブフォー以上のものがありました。

原因は暑さのせいなんかではなく、完全に練習不足。反省しまーす。

**記録一覧**

スプリオ  ネット  ラップ  **通過時刻**  総合順位速報  種目別順位速報

氏名	項目	Start	5 km	10 km	15 km	20 km	21.0975 km	25 km	30 km	35 km	40 km	Finish
東 かおり(20809)	通過時刻	09:03:25	09:35:07	10:05:05	10:35:41	11:11:26	11:19:33	11:47:40	12:26:06	13:04:17	13:38:46	13:55:01

氏名、氏名カナ、ナンバーカードで検索

東 かおり(20809)	<input type="button" value="削除"/>
マラソ女子	1588位
一般贈答者女子	-位

\*順位は速報です。

ナンバー: 20809 東 かおり 様

記録: 4時間55分02秒

ネットタイム: 4時間51分36秒

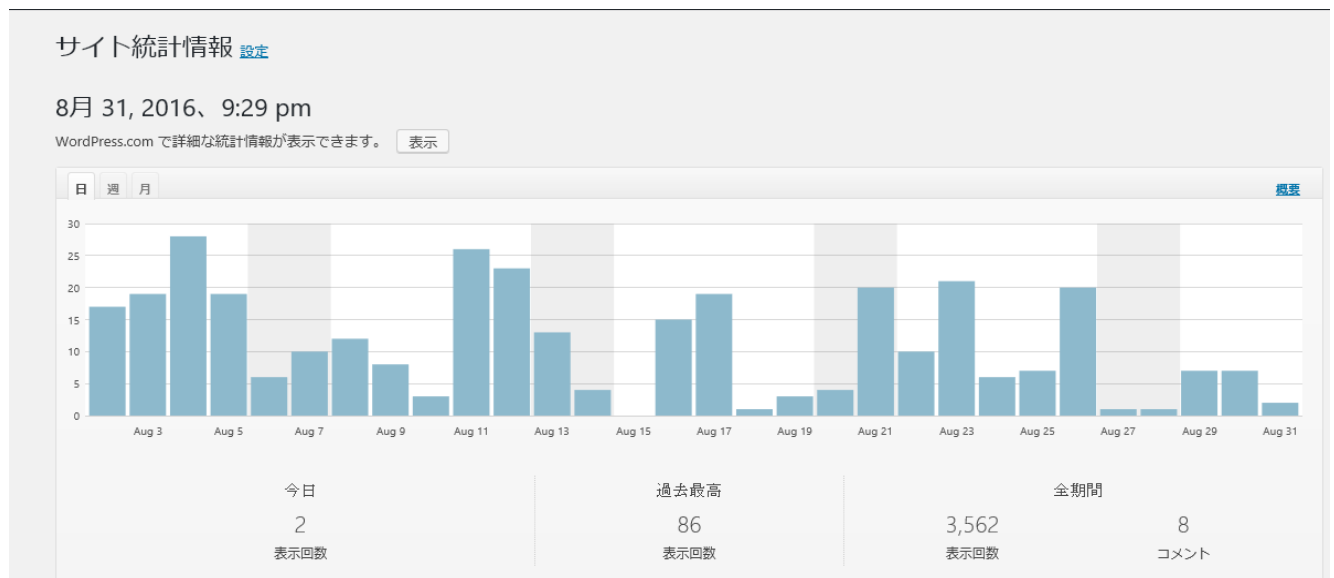
総合順位: マラソ女子 1588位

5km 35分08秒 / 10km 1時間05分08秒 / 15km 1時間35分42秒  
 20km 2時間11分23秒 / 中間 2時間19分34秒 / 25km 2時間47分41秒  
 30km 3時間26分07秒 / 35km 4時間04分18秒 / 40km 4時間38分47秒

あなたは第30回記念北海道マラソン2016において  
 標記の記録で完走されましたことおめでとうございます。

8月28日

▽泉南走ろう会ホームページアクセス状況



泉南走ろう会のホームページのアクセス状況（8月度）は上の表のようになっています。  
 ブログの更新があった日はアクセスが急上昇します。  
 泉南走ろう会でメールアドレスを登録されている方は誰でも投稿できますので、奮って書き込みをお願いします。  
 IDを忘れた方やメールアドレスを登録したい方は今仁まで連絡願います。

泉南走ろう会へのアクセス方法は1ページ目のタイトル横の欄をご覧ください。  
 泉南走ろう会→検索でトップに出てくると思います。

▽近況

■堀池

今年の 8 月も暑い日が続いて 20k 以上のランニングが出来なかった。何故か？

はっきりしている事は暑さに弱くなったようだ。

あのキラキラしている太陽のもとではせいぜい 10k まで。それも 8 時までには帰るように涼しいうちにスタート。

9 月には 20k 以上を設定して大阪マラソンに臨みたい。

■栗栖

今年の夏は猛暑で走る気にならず体重が 3kg 増えました。

まず減量することからですかね。

■岡田

スイカ作り

家庭菜園と言って良いのか分かりませんが、昨年、今年と 2 年続きで車庫の屋根を利用してスイカを植えました。昨年は、1 個が実を付けたのですが、収穫時期が早過ぎたのか完熟に至らず失敗でした。

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	8月	平均
芝本 鈴代	485.4	418.0	444.7	415.7	424.2	506.0	503.0	465.0	457.8
	485.4	903.4	1,348.1	1,763.8	2,188.0	2,694.0	3,197.0	3,662.0	
岡田 盛助	158.0	338.0	513.0	383.0	349.0	336.0	353.0	355.0	348.1
	158.0	496.0	1,009.0	1,392.0	1,741.0	2,077.0	2,430.0	2,785.0	
栗栖 貞行	240.0	270.0	222.0	151.0	246.0	175.0	202.0		215.1
	240.0	510.0	732.0	883.0	1,129.0	1,304.0	1,506.0		
増本 鹿吉	240.0	285.0	410.0	62.0	40.0	189.0	190.0		202.3
	240.0	525.0	935.0	997.0	1,037.0	1,226.0	1,416.0		
今仁 正義	121.0	177.2	257.0	177.0	222.0	213.0	163.2	141.1	183.9
	121.0	298.2	555.2	732.2	954.2	1,167.2	1,330.4	1,471.5	
堀池 一夫	171.0	184.0	195.0	174.0	77.0	111.0	106.0	175.0	149.1
	171.0	355.0	550.0	724.0	801.0	912.0	1,018.0	1,193.0	
向井 幸司	80.0	104.0	70.0	155.0	152.0	147.0	114.0	130.0	119.0
	80.0	184.0	254.0	409.0	561.0	708.0	822.0	952.0	
太田 貴庸	138.0	78.0	60.0	73.0	54.0	29.0	71.0	90.0	74.1
	138.0	216.0	276.0	349.0	403.0	432.0	503.0	593.0	
西 和秀	75.0	50.0	40.0	80.0	67.0	80.0	85.0		68.1
	75.0	125.0	165.0	245.0	312.0	392.0	477.0		



今年は 3 個実を付け受粉した日付も記録した結果、10kg と 8kg の 2 個が収穫出来ました。やはり 1 番なりが結構美味しく出来ていました。近所にも半分おすそ分けし、喜んで頂きました。

来年も挑戦したいと思っています。

▽雨山通信

8 月は大会が少なく、会報を発行できるか悩んでいたのですが、向井さん、東さんの完走記、岡田さんの見事なスイカとオリンピックの感想などで、よその記事をパクリすることなくなんとか発行することができました。

9 月からはマラソンシーズンです。ケガなく走っておいしいお酒を頂きましょう。

(今仁)

