



# 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

#### 集合時間注意

- 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
- 11月13日(日) 9:00  
集合場所 別所
- 11月27日(日) 9:00  
集合場所 別所

### ▽大会結果

- 9月11日(日)  
第9回鷲峰山お茶物語マラニック  
38km:  
今仁 30kmリタイア

### ▽大会予定

- 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、芝本
- 10月16日(日)  
第22回四万十川ウルトラマラソン  
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03日(木・祝)  
泉南市民マラソン  
8km：岡田  
申込 10月5日まで  
参加費 800円
- 第20回大阪淀川マラソン  
フル：芝本
- 11月06日(日)  
忍者トレイルランニングレース  
45km：奥中
- 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  
フル：

### 今年の夏は・・・

会長 岡田盛助

今年は8月末まで日本中で35℃を超える猛暑日が続き9月はどうなるのかと思いきや9月からは、太平洋側の海水温度が今までに無く高くなり近海で相次いで発生した台風が、東北や北海道に上陸し、大きな被害が出たり日本列島に秋雨前線が長く居座り続け9月にまともに晴れた日が、大阪では5日程と言う異常な天気、それが影響してか雨が降れば今までにない雨量が短時間に降り、あちこちで洪水や土砂崩れなどによる災害も発生しました。これはまさに地球温暖化の現象なのでしょうか？。

災害にあわれた方々に心から御見舞申し上げます。

- 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、芝本
- 12月04日(日)  
第29回龍神温泉木の郷マラソン  
フル：岡田、向井、芝本
- 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(祝)  
宝塚マラソン  
ハーフ：栗栖
- 12月23日(金・祝)  
第28回加古川マラソン  
フル：増本
- <<2017年>>  
●1月8日(日)

### 信太山クロスカントリー

- 20km：岡田
- 1月29日(日)  
第41回十津川温泉郷「昴の郷」マラソン大会  
申込締切：平成28年12月26日(月) 当日  
消印有効  
ハーフ：  
10km：  
●2月12日(日)  
第55回愛媛マラソン  
フル：奥中
- 2月19日(日)  
泉州国際市民マラソン2017  
7  
(抽選待ち)

フル：今仁、栗栖、奥中、芝本

●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：  
●3月12日(日)  
名古屋ウイメンズマラソン  
フル：奥中

心身再生の郷

R168 R425 いで湯ラインを走ろう!

第41回  
十津川温泉郷  
「昴の郷」  
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食品プレゼント

RUNNETからのエントリーからのエントリー(準備中)  
スポーツエントリーからのエントリー(準備中)

ゲスト:走るフォーゲルンガー「高石ともや」

●4 月 2 日(日)

**第 12 回紀の川市桃源郷ハーフマラソン**

ハーフ：芝本

**▽2 月の抽選大会に外れた方へ**

来年 2 月の東京マラソンや、泉州マラソンに落選した方にまだ間に合うフルマラソン大会のお知らせです。

**第 22 回紀州口熊野マラソン**

フル ハーフ ほか

- 【開催地】 和歌山県
- 【開催日】 2017 年 2 月 5 日 (日)
- 【エントリー】 10 月 5 日 (水) ～
- 【定員】

42.195km、ハーフ各：  
2,300 人  
※先着順

世界遺産に登録された紀伊山道の霊場と参詣道の入口、熊野古道の歴史あふれる自然豊かなコース。6 年前にコースを変更し、高低差が少なく走りやすくなった。フルとハーフは日本陸連公認コース。フルの高低差は 60m、前半は緩やかな上り、後半は緩やかな下りのコースとなっている。フルマラソンの制限時間は 6 時間、距離表示は 1km 毎に設けられている。前日には 3km、2km の部が開催され、小学生から参加できる。受付は前日と当日の 2 日間。参加賞は MIZUNO×紀州口熊野マラソンのオリジナル T シャツ、完走賞はスポーツタオルもしくは紀州特産の梅ジュースから好きなものを選べる。最寄駅の JR 紀伊田辺駅から会場までは往復 500 円でシャトルバスの運行あり。全日本マラソンランキング、ハーフマラソンランキング対象大会。

**第 9 回 徳島・海陽 究極の清流 海部川風流マラソン**

フル

- 【開催地】 徳島県
  - 【開催日】 2017 年 2 月 19 日 (日)
  - 【エントリー】 10 月 1 日 (土) ～
  - 【定員】 2,050 人
- ※先着順

2015 年度 98.6 点、2016 年度 98.4 点と全国ランニング大会 100 撰に 2 年連続 1 位に選ばれた人気大会。まぜのおか蛇王運動公園をスタート&ゴールとし、大自然に癒される美しいコース。平成の名水

100 選に選ばれた自然豊かな海部川が望め、マラソンの疲れだけでなく、忙しい日常の疲れも癒してくれる。日本陸連公認コースで、制限時間は 6 時間。沿道では地元ボランティアによる阿波踊り、地元太鼓で選手を歓迎してくれる。給食には海陽町特産品の阿波ういろうや地元産のフルーツトマト、ゴール後は伊勢エビのみそ汁やうどんも用意されている。前日と当日の 2 日間の受付有り。JR 浅川駅から会場まで無料シャトルバスを運行。全日本マラソンランキング対象大会。

**▽完走記**

9 月 11 日

**第 10 回吹田中の島チャリティ・ラン**

奥中 和子

第 10 回吹田中の島チャリティ・ランの 3 時間走に参加しました。第 4 回から参加していて今回で大会終了となります。走り始めて初エントリーした思い出の大会で、走った回数分チャリティー募金します。結果 10 周 23 分。毎年変わらずで成長しないなあ。長居わーわーずの仲



間の視覚障害ランナーたちと参加。大会会長の有森裕子さん高石ともやさんたちとの交流や抽選会もあり、暑かったけどみんな大満足!! 打ち上げのビールは最高でした!!



9 月 11 日

**第 9 回鷲峰山お茶物語、創始永谷宗七ク郎マラニック**

～ 涙雨が降った ～

今仁 正義



この大会は 5 年ほど前から和田さんと良くいっしょに参加した。ゴールが温泉なのが良い。風呂上りに乾杯、帰りは学研都市線で京橋に出て、閑空快速の中でまた二人で乾杯したものだった。今回は 5 回目の参加だった。以前は金胎寺のお茶祭りに合わせていたので「金胎寺お茶祭り」というのが大会名に入っていた。受付で護摩木に願い事を記入した後金胎寺で護摩だきがあり、その後餅まきがあった。ほとんどランナーが拾ってしまい、その迫力に負けて一般の観光客は拾えなかった。そんな事情があったからか、この 2～3 年は餅まきがなかったのか、大会側が遠慮したのか、餅まきには参加していない。

今回はスタート地点もゴール地点もまた変わった。スタートは JR 加茂駅ではなく宇治になった。いつもはショートコースの 26km を走っていたが今回は

38 km だけのようだった。京阪宇治駅で降りて他のランナーの後をつけて会場の公園に着いた。宇治川の左岸が受付だったが、つい最近対岸の山を走り仲間とマラニックしたばかりである。

スタート前に大会の主催者である井上博方さんが亡くなったことを知った。井上さんの飄々としたしゃべりと主催する数々のユニークな大会、個人情報などなんぼのもんじゃと、でかでかとフルネームが書かれたゼッケン、工夫を凝らした参加賞や賞品。タイムを競う大会ではなく、楽しんで走る本当のマラニックだった。リピーターも多く井上ワールドと呼ばれたものだった。萩往還マラニックの小野さんもあちらの世界に行っているのが本当に寂しくなった。



スタートの前に井上さんに黙とうした。そして小雨が降り出した。雨の予報はまったくなかったのが涙雨のようだった。

コースは宇治川をさかのぼって、ダムの手前で国道から離れて山道に入った。今回は 10 月に 8 泊 9 日で予定している四国お遍路ランの装備で走った。リュックに納経帳やローソク、線香などお遍路グッズと着替えを入れていた。普通に担いでいる分には重心の位置が良く重さは



ほとんど感じなかったのだが、いざ走るとリュックの重みが方に食い込んできた。宇治田原のお茶畑を過ぎる頃は、後ろにはもう 4 人しかいなかった。

最初のエイド 15.5 km のエイド 永谷宗七郎生家に着いた。永谷宗七郎は煎茶を発明した人で後にお茶漬けで有名になった会社の起源だそうである。大相撲の懸賞でよく見かける。ここは冷やし飴、オレンジやきゅうりなどがある。こ



こからは急激な登りになる。いつもは下ってエイドなのだが、エイドのあとの急坂は辛い。

エイドで聞いた話では先頭グループが 3 km 先の昼食エイドにまだついていないということだった。簡単なコース図だけなので先頭グループが引き返してくることは決して珍しいことではないこの大会である。

延々と続く坂を上りきってアスファルトの道に出た。左に金胎寺の表示があるのに前に行くランナーは直進した。一人でいつものように山道へ入った。鷲峰山金胎寺は標高 600 m 以上なので四国お遍路で行く高知県に多い山の中の札所にシチュエーションによく似ているのでその試走のつもりだった。金胎寺では山伏が護摩だきの用意をしているようだった。少し下って宿坊に寄った。ここは缶ビールも置いてあるところだ。ただ、ランナーは一人もいなかった。コース図をみると、今回は金胎寺を半周ほど迂回していた。距離的には短いが高低差でかなりロスをしてしまった。お茶畑を見通す峠が今回の弁当エイドだった。犬打峠 23 km 地点だった。ここでは 2 種類の弁当から一つ選びお茶のペットボトルをもらった。

後は 20 km 先のゴールまでおおむね下りである。ゴール開門時刻まで 3 時間。お遍路ランで予定しているのが 3 時間で 20 km 進むということなので良い条件だと思っていたのだが…

歩きも練習のうちとして下りでもしばらく歩いてしまった。肩のリュックがますます食い込んで痛みが強くなった。ゴールが厳しくなった場合は JR でワープするように説明があった。JR 関西線は 1 時間に 1 本で加茂からゴールの笠置方面は毎時 42 分発である。そして加茂から笠置までは約 8 km なので、列車が出た直後では走っても電車に乗っても到着時間はあまり変わらない。

道端の雑草が刈り取られているところで彼岸花がひとつ切られずに残っていた。海山寺の表示が出た。もう笠置駅までは近いが時計はすでに 2 時 30 分近くになっていた。42 分までに加茂駅までたどりはとても無理だと思った。恭仁大橋に移動エイドがあった。地図上では 34 km 地点になっていたが私の GPS 時計ではまだ 30 km になっていない。山中で衛星を捕らえられなかったことが多かったのだろう。残り 6 km を 1 時間。スタッフにまだゴール開門までは行けると言われたが、リュックの重みで走れない。

加茂駅前のコンビニはリタイアした大勢のランナーがイートインスペースでビールを飲んでた。駅のホームで列車を待ちながら酎ハイを飲んだ。笠置駅から温泉までは 1 km 弱。ゴールテープが待っていた。順次写真を撮ってもらいながらゴールする。私はその横を擦り抜けた。ゴール後はきゅうり、ピーマン、オレンジなどから一品受け取り、入浴券をもらった。

入浴後は全身疲労でビールを飲む気もせず笠置駅に向かった。温泉でりゅくうの重さを量ったら 6 km 超だった。本番のお遍路ランでは半分以下にしないと 1 日 60 km 走るのはムリだと分かって良かった。

▽月間走行距離

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	9月	10月	11月	12月	平均
芝本 鈴代	485.4	418.0	444.7	415.7	424.2	506.0	503.0	465.0	458.0				457.8
	485.4	903.4	1,348.1	1,763.8	2,188.0	2,694.0	3,197.0	3,662.0	4,120.0				
岡田 盛助	158.0	338.0	513.0	383.0	349.0	336.0	353.0	355.0	335.0				346.7
	158.0	496.0	1,009.0	1,392.0	1,741.0	2,077.0	2,430.0	2,785.0	3,120.0				
増本 鹿吉	240.0	285.0	410.0	62.0	40.0	189.0	190.0	126.0	315.5				206.4
	240.0	525.0	935.0	997.0	1,037.0	1,226.0	1,416.0	1,542.0	1,857.5				
栗栖 貞行	240.0	270.0	222.0	151.0	246.0	175.0	202.0	128.0	211.0				205.0
	240.0	510.0	732.0	883.0	1,129.0	1,304.0	1,506.0	1,634.0	1,845.0				
今仁 正義	121.0	177.2	257.0	177.0	222.0	213.0	163.2	141.1	254.0				191.7
	121.0	298.2	555.2	732.2	954.2	1,167.2	1,330.4	1,471.5	1,725.5				
堀池 一夫	171.0	184.0	195.0	174.0	77.0	111.0	106.0	175.0	55.0				138.7
	171.0	355.0	550.0	724.0	801.0	912.0	1,018.0	1,193.0	1,248.0				
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	91.0				76.0
	138.0	216.0	276.0	349.0	403.0	432.0	503.0	593.0	684.0				
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						

▽近況

■堀池

今、非常に気分が落ち込んでいます。  
12日夜から右足のシビレ感覚があり翌日から体を反ると今までにはない腰に激痛が走った。びっくりして病院での診察を受けた。医者は脊柱管狭窄症との診断。加齢のためと医者は薬で様子を見なさいとの所見。今は手術するほどではないので時間がかかりそうである。残念だがエントリーしているレースは参加できそうもなく今しばらくは養生します。

高齢会員の方は無理なさらず楽しいマラソンの日々を送ってください。

■栗栖

今年の夏は、とにかく暑くて走る気にならなかった。しかし猛暑の毎日で 400~500km/月 走った人がいるのにはびっくり。走ることへのモチベーションが高いからだと思うが凄いことだ。なかなか出来ることではない。

9月に入って少し涼しくなり走りやすくなったが雨が多くて、走行距離が伸び悩んでいる。

さあ、10月だ！。1~2日のハチ北練習合宿を皮切りに走り込みに入りたい気持ちでいるが、ここしばらくは天気が気がかりだ。

■岡田

高野山・龍神スカイラインウルトラマラソン

今年第1回大会として9月11日に実施されましたが、募集人員100kmの部

2,000人に対し500名弱、50kmの部には700名弱と何れも募集定員には達しなかった様です。因みに100kmの完走率461名中214名で46.1%内、女子の完走者は、20名でした。50kmは665名中506名で76.1%との事でした。

割合急な開催であったことや第1回と言う事でもあり仕方のない事だとは思いますが、来年からに期待したいと思います。

▽雨山通信

昨年のシルバーウィークから走友と始めた四国お遍路ランですが、他の人はもう高知県に入っているのですが、一人取り残されているので、四万十川ウルトラマラソンに向けて10泊11日で一気に高知県をやっつけてしまおうと計画しました。1日平均60kmを走ってから四万十の60kmの部を走る予定です。無謀な計画どうなるやら。(今仁)

▽立ち読み 産経新聞9月30日夕刊

### 330キロトトレラン 苦楽とともに

欧州で46人完走

野山を走ってタイムを競うトトレラン「トトレ」の「トル・デ・ジアン」(巨人の旅)が、9月11日から17日までイタリア北部のモンブランやマッターホルンなどの名峰を見ながら自然の中を走る総距離330キロ、累積標高差2万4千以上のコースで、世界でも過酷ともいわれる。制限時間は150時間。前半は残暑による熱中症に、後半は天気が崩れて降雪にも苦しめられたが、70カ国から参加した770人のうち446人が完走した。日本人は42歳の星野耕一が109時間32分58秒で

50位となったのが最高で、女子2人を含む22人が走り切った。イタリアの47歳の消防士、オリヒエロ・ボザテリが、75時間10分22秒で優勝した。後続に大差をつけて100時間すぎからは一人で走る孤独との闘いになったが「ペースを守ることでだけ考えた。職業柄、体は常に鍛えている」と淡々と話した。

タイムより完走を目標に、旅として楽しむという選手も多い。参加費5500円(約6万2千円)でアルプスの山々を巡り、食事や宿泊が用意される。地元の人々の熱い声援や支援、選手同士のつながりがうれしくて、日常生活に戻るのに苦労するともいう。

36歳の福井奈穂は「想像を絶するつらさだったが、楽しさもすごかった。満月に照らされたアルプス走った思い出は忘れられない」とゴール後に疲れも見せずに語った。(共同)

### 野山駆ける過酷レース



④山岳地帯を独走するイタリアのオリビエロ・ボザテリ (Stefano Jeantet氏撮影・共同)  
⑤スタートする選手たち。「トル・デ・ジアン」は世界でも最も過酷とされるレースだ (Neyroz Giorgio Augusto氏撮影・共同)