



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

- 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
- 12月11日(日) 9:00
集合場所 別所
※忘年会のため日時変更?
- 12月25日(日) 9:00
集合場所 別所

▽大会結果

- 10月16日(日)
第22回四万十川ウルトラマラソン
60km:
今仁 6:32:29 **1/19** 73/367
- 10月23日(日)
和歌浦ベイマラソン with ジャズ 2016
ハーフ:
向井 1:39:46 155/1281 324/3171
芝本 1:46:36 **1/27** 556/3171
岡田 1:53:44 43/213 900/3171
堀池 2:09:04 98/213 1736/3171
DNS 栗栖、住吉、西田
- 10月30日(日)
第6回大阪マラソン
フル ;
東 4:06:06
小酒
堀池

▽大会予定

- 11月03日(木・祝)
泉南市民マラソン
8km : 岡田、
- 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 :
- 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(水・祝)
第26回福知山マラソン
フル : 岡田、栗栖、増本、向井、芝本
- 第25回阪南市健康マラソン
10km : 西

- 12月04日(日)
第29回龍神温泉木の郷マラソン
ハーフ : 岡田、向井、芝本
10km : 川島
- 12月11日(日)
奈良マラソン2016
フル : 向井
青島太平洋マラソン
フル : 奥中
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)
宝塚マラソン
ハーフ : 栗栖
- 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
- 第36回いぶすき菜の花マラソン
フル : 奥中

- 1月29日(日)
第41回十津川温泉郷「昴の郷」マラソン大会
ハーフ : 今仁、岡田、芝本
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
フル : 岡田、栗栖、向井、奥中、芝本

- 北九州マラソン2017
フル : 今仁
- 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

- 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

▽完走記

10月16日
第22回四万十川ウルトラマラソン
今仁 正義



ゼッケンに県名表示、選んだシールはお遍路図柄の「のんびりマイペース」

四万十川ウルトラマラソン60kmの部に参加した。大阪を出発してちょうど10日目になる。8泊9日で四国遍路

ランをしていたが、途中足のマメがつぶれて予定の 1 日平均 60 km、計 480 km の半分も行かなかった。昨年から 6 人で始めた四国お遍路ランは今回は 1 人で第 19 番札所の立江寺から再開して 39 番延光寺で高知県を済ませてしまおうとしたのだが第 32 番札所の禅師峰寺と第 33 番札所の中間の桂浜で今回のお遍路ランを中断した。第 5 日目は完全に歩き遍路になりその後 3 日間ほぼ休養したのが結果的には幸いした。

午前 8 時 20 分に大会会場行きのバスが民宿に来るまで対岸の 100 km の部のランナーが次々に通過して行くのを見ていた。トップの選手はすでに通過していた。40 km 少し手前をつぎつぎと通過して行く。100 km の部は午前 5 時 30 分スタートだからまだ 3 時間たっていない。歩いているランナーでも凄い人だ。バスでスタート会場へ行く途中もランナーが見えた。



開会式

開会式のゲストは千葉ちゃんだったが、一般でエントリーしていた 100 km 世界記録保持者の砂田さんも壇上に呼ばれて挨拶をさせられていた。午前 10 時 7 秒に 60 km の部がスタートした。100 km のスタートが 7 秒遅れたらしい。ゴールタイムを合わせるため 60 km の部もそれに合わせた。スタートしてすぐに橋を渡って対岸の 100 km のランナーと合流するのだが、すぐには橋を渡らず少し行き過ぎて折り返しする。私のゼッケンは 4801 だった。ゼッケンは年齢順なので 66 歳と 11 日だが 65 歳～69 歳の中ではいちばん若いのではないかと思う。折り返しで出会った 4800 番台は 2 人だった。すでに橋を渡っているランナーがいなかったら現在年齢別では 3 位となる。うまくいけば入賞できるかも知れない。お遍路ランした後も関わらず煩惱に満ちているのは前回は 6 時間 18 分で 60 歳台としては 6 位だっ

たのに、この年から表彰が 5 歳刻みで 3 位までと変更になったため入賞できなかった悔しい思いをしたことがあるためである。

今回の作戦は前半キロ 6 分 30 秒で押さえておいて、後半できればキロ 6 分を切るペースに上げることだった。お遍路ランでは 3 kg のリュックを担いでキロ 11 分くらいだったが文字通り肩の荷をおろしてずいぶん楽になった。すでに 40 km、しかも標高 600 m の峠越えをした後で疲れの見える 100 km のランナーを次々に追い抜いて行く。最初飛ばした 60 km の若いランナー達も追い抜いて行く。4800 番台のゼッケンを探しながら走るがまったく出会わない。15 km 過ぎ、ゼッケンにも使用されている絶景スポット岩間沈下橋の折り返しでも先行する二人はいなかったため二人との差はますます開いていた。沈下橋の先の峠も走って登り歩いているランナーを追い抜いた。22 km 付近のカヌー館のレストステーションも休憩なしで素早く済ませた。

30 km 過ぎで作戦とは裏腹に足の痛みがでてきた。つぶれた足裏のマメも再びでき始めた気がする。私の GPS 時計は崖の多い四万十ではいつも狂うことが多いがイーブンペースで走っているつもりなのにキロ 5 分台から 8 分台まで大きくぶれる。そしてついにキロ 2 分 59 秒をたたき出してしまった。それにも関わらず距離表示はほとんど合っている。日本の新製品で発売と同時に購入したものの、カタログでは電池は 15 時間持つことになっているが、最近では 13 時間くらいになり、100 km を走るにはちょっと不安である。そろそろ買い替え時期か。

34 km で 4800 番台のランナーを初めて見つけた。しかも歩いている。意識的にスピードを上げて追い抜く。カーブで見えなくなったところでゆっくりペースに戻した。すこし元気が出てきた。これで最高で 2 位も夢ではないと思いつつ進んだ。小雨が時折降って暑くもない。給水所もいくつかパスした。

40 km を過ぎて足がますます痛くなってきたが。残り 20 km を切ってふだん走る距離となって完走はできると確信した。40 km を 4 時間 15 分くらいで通過したので、前回のタイムを切るのは無理で 6 時間 30 分くらい、16 時台の明るいうちにゴールできると思った。関門通過も 3 時間以上の余裕があるにも関わらず山道は夕方のように暗かった。道路脇のあちこちに投光器が設置されているがまだ点灯はされていなかった。



半家沈下橋

50 km を過ぎて前後にはまばらに 100 km のランナーしかいなくなった。ほとんど追い越してばかりだが、たまに追い抜かれることがあるが 60 km のランナーは見かけない。どの年齢グループも一人くらいは特別速いランナーがいるもので、このままいけば良くて 3 位くらいかなと思った。残り 2 km で住宅街に入り最後の登り坂に差し掛かった。ここでもかがり火の用意がされているがまだ火はつけられていなかった。「おかえり」の応援に手を振りながらゴールを目指す。グラウンドまで前後にランナーはいなかったため名前を呼ばれる中、ゆっくりとゴールテープを切った。女子高校生がメダルを掛けてくれ、両足のチップ外してくれ、氷の袋を二つ渡してくれた。いつも通りとても手際が良い。パイプ椅子にしばらく腰かけて足を冷やしていたら急に雨が激しくなった。

記録証を受け取ったらなんと年代別 1 位となっていた。掲示されている順位表を確認してもやはり 1 位となっていた。しかも 2 位とはちょうど 1 分差、どこで追い抜いたのだろう？走り始めて 19 年、初の入賞だった。昨年の 1 位は 6 時間を切っているのだから、6 時間 30 分超の 1 位はラッキーだった。これも弘法大師様のご加護かなと思った。ありがたやありがたや。

10 月 23 日

和歌浦ベイマラソン with ジャヤズ 2016

岡田 盛助



今年は走ったのが 4 名（向井、堀池、芝本、岡田）と例年の事を思うと淋しいものでした、後で名簿を見ると住吉さん、西田さんの名前もあり会場で会えなかったのかも知れないと後日 PC での記録表を確認しましたが名前はありませんでした。また、栗栖さんは前日連絡すると実家に

ジャズマラソンコレクション



向井



芝本



堀池

帰られていて参加できないとの事でした。昨年は、国体で 11 月中頃だった為、寒かったのを覚えています、今年は少し暑い位でランニングで十分でした。レースの結果は、向井さんが、1 : 39 : 4646(155/281)、芝本さんは、1 : 46 : 36 で女子 60 歳以上の部門で見事一位で表彰され商品も色々と頂いていました。岡田は、昨年より 10 分も遅い 1 : 53 : 44(43/213)です。腰痛でしばらくは走れないのではと思われた堀池さんは、2 : 9 : 4(98/213)でした。

後は、恒例の和歌山駅近くの居酒屋で美味しいビール、お酒を頂きました。お店にはお客さんが多くカウンターでの飲み会となりましたが、そこで元阪南健走会、貝塚走ろう会の方と出会い色々話している内に貝塚走ろう会の女性の方が芝本さんの名前を前から知って居られて懂れていたとの事で電話番号の交換をされていました。やはり泉州地区では、芝本の名前は有名の様です。

10 月 30 日
大阪マラソン 2016

東 かおり

色々と不安要素を抱えての、大阪マラソンでしたが、楽しく快走してきました！

タイムも 4 時間 6 分 6 秒と満足の記録でした

レース 1 週間前にハーフの距離をついムキになって走ってしまい、2 時間を切るという、レース並みの練習をしてしまって、疲労が抜けなかったのか、金曜日辺りからふくらはぎに違和感が現れて、土曜日には痛みまで出てくる始末。エキスボでもらった湿布を貼って、ネットでふくらはぎのテーピングの仕方を調べて、土曜の夜は寝ました

当日は少し早く起きて、左足にこれでもかかってくらいテーピングをして、上からタイツを履いての完全ガード。結果、左足は大丈夫でしたか、なにもしていない右足に異変がっ！左右のバランスって大切なんだなあ、と学習しました

レースは友達の応援や、沿道のハイタッチで、辛いと思うところも楽しく走ることができました

ただ、ジェルの食べ過ぎか給水のし過ぎなのか、その辺のものが込み上げてきて給食エイドでも何も食べられずじまい途中でバツリ会った応援に来てた友達に、ビールを勧められ、断るも懇願され、1 週間前にした「レースが終わるまではアルコールは飲まない！」の誓いを後 1、2 時間ってところで破ってしまったり、ハプニングもあったりして、楽しい 42.195 キロになりました

とくしま、北海道と、5 時間近いタイムで走っていたので、今回のタイムにちょっと安心しました

なので「今シーズン中にもう 1 度サブフォー」って言う目標を宣言します！

次は加古川です、真面目に練習しまーす

▽近況

■向井

最近朝ランを中心に走っています。皆さんには全然及びませんが、今月の走行距離が 2 年ぶりに月間 200km を超えました。

練習の成果もあり、和歌浦ベイは何とか 40 分を切ることができました。

これから福知山、奈良、泉州（抽選待ち）とフルマラソンが続くので、再度サブ 3.5 ができるよに当面は朝ランを中心に走っていこうと思っています。

■西

パソコンが壊れてしまい、中古のデスクトップパソコンを買ったのはいいんですが、型が古いのか処理速度のあまりの遅さにイライラからストレスがたまり、完全に典型的な安物買いの銭失いのパターンで自己嫌悪におちいっています。

話は変わりますが明日、悪友と神戸のポーターミナルにレストアされた陸軍三式戦闘機、[飛燕]が期間限定で展示されているので見に行つて来ます。これは川崎重工業が創業 120 周年を記念しての展示です。

当時カワサキは航空母艦や潜水艦、航空機を作っており、今回の飛燕は陸海軍の戦闘機では、随一液冷エンジンを搭載しており、空冷エンジンが主流の日本機としては非常にスマートな機体で、その名「飛燕」はぴったりの命名でしょう。

実は私、大のカワサキファンなのです。世界的にカワサキのバイクは人気があり、私も過去 2 台所有したことがあります。

個性の強いスタイル、乗り味、どれを取っても男なら一度は乗ってみたいと思わせる魅力があり、昔から「男カワサキ」とオートバイ乗りから言われていました。要は硬派ライダー（暴走族）御用達のバイクでした。

そう言われるきっかけになるオートバイは、カワサキマッハⅢでした。

マッハと言うネーミングがしめす通り、暴力的な加速、止まらない曲がらないまっすぐ走らない、しかしとんでもなく早い。このオートバイで何人ものライダーが命を落としたことか。いつしかついたあだ名が、走る棺おけ、後家作り、じゃじゃ馬。

私は若い頃、ツーリングクラブに入っていて、休みの日は仲間と一緒にどこかにいつも走りに行っていました。同じ単車乗りとして、おのずと暴走族の知り合いもでき、その中の泉州飛龍会ともよくツーリングに行ったのを覚えています。やはり彼らの乗っているオートバイはカワサキが多かったですね。そしてその中のマッハⅢに乗っているやつを後ろを走ると（マッハは 2 ストロークエンジン）マフラーから 2 スト特有の黒いオイルが飛び散ってきて、私のお気に入りの白いライダースジャケットが、オイルのシミ

だらけになったのを思い出しました。

マッハⅢの型式は H 1 R。

そして今回、飛燕と一緒に最新の H 2 R（市販車で最速。400km で走る）が並んで展示されていて、カワサキファンとしてはとても楽しみにしています。

■太田

京都マラソン、泉州国際マラソンどちらも当選しました。すでに、京都は入金してしまいましたが、泉州の方を走りたいので、こちらの方にも入金します。

■奥中

10 月 23 日、日本 100 マイルクラブのいにしへの道「奈良～京都 100 km 遠足」に参加しました。朝 3 時に奈良健康ランドをスタートし、山の辺の道、石上神宮、大仏殿、平等院、伏見稲荷、東福寺、清水寺、平安神宮銀閣寺、東寺西本願寺、ゴールの竹田まで、地図読みしながらの大人の遠足です。奈良健康ランドでは大仁田厚、京都御所前では天皇皇后両陛下ともすれ違うサプライズありの楽しい一日でした。

■栗栖

和歌山ジャズマラソンは参加出来ず。と言うのも母親（89 才）が畑仕事で無理をして股関節の炎症と座骨神経痛で動けなくなり、急遽帰省して病院に連れて行くことに。

症状からして入院することになり 2 週間弱、田舎での生活となった。

10 月中旬まで練習も順調に出来て、ジャズマラソンも楽しみにしていたのだが・・・。

入院中で少し心配ではあるが自治会の防災訓練もあり 27 日に一旦帰阪した。

福知山マラソンはまだ 3 週間あるので何とかなる思いで練習して体調を戻し満足の行く走りをしたいと思っている。

■芝本

10 月 23 日、ジャズマラソン走ってきました。去年より、10 分ほど速くゴールすることができ、年代別で 1 位になり表彰してもらいました。副賞としてホテルのペア宿泊券や、たくさんの賞品をゲットすることができました。が、ゴール手前 700 メートルぐらいのところで、転んでしまい、血だらけのゴールになりました。

■堀池

腰を痛めて 1 ヶ月程休んだツケが和歌浦ベイマラソンで現れた。もともと大阪マラソンの為の練習と思っていたが、腰の不安が先に立ちランニングフォームもバラバラで脹脛の違和感もあり気持ち良く走れなかった。今後、腰の心配なく大会に参加できるような体をつくって行きたい。

▽雨山通信

マラソンシーズンを迎えて 10 月は月間走行距離 400km 超が 4 名もいました。向井さんのように走行距離は短いのに好成績を出す人もいるのですが。

四万十川ウルトラマラソンの賞品が届きました。高知の特産品でした。記念のキーホルダーはネームが入っていないのがちょっと残念でした。



(今仁)

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	462.0			458.2
	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	4,582.0			
岡田 盛助	158.0	338.0	513.0	383.0	349.0	336.0	353.0	355.0	335.0	421.0			354.1
	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	3,541.0			
増本 慶吉	240.0	285.0	410.0	62.0	40.0	189.0	190.0	126.0	315.5	406.0			226.4
	240.0	525.0	935.0	997.0	1,037.0	1,226.0	1,416.0	1,542.0	1,857.5	2,263.5			
今仁 正義	121.0	177.2	257.0	177.0	222.0	213.0	163.2	141.1	254.0	507.6			223.3
	121.0	298.2	555.2	732.2	954.2	1,167.2	1,330.4	1,471.5	1,725.5	2,233.1			
栗栖 貞行	240.0	270.0	222.0	151.0	246.0	175.0	202.0	128.0	211.0	188.0			203.3
	240.0	510.0	732.0	883.0	1,129.0	1,304.0	1,506.0	1,634.0	1,845.0	2,033.0			
堀池 一夫	171.0	184.0	195.0	174.0	77.0	111.0	106.0	175.0	55.0	125.0			137.3
	171.0	355.0	550.0	724.0	801.0	912.0	1,018.0	1,193.0	1,248.0	1,373.0			
向井 幸司	80.0	104.0	70.0	155.0	152.0	147.0	114.0	130.0	163.0	210.0			132.5
	80.0	184.0	254.0	408.0	561.0	708.0	822.0	952.0	1,115.0	1,325.0			
太田 貴庸	138.0	78.0	60.0	73.0	54.0	29.0	71.0	90.0	91.0	136.0			82.0
	138.0	216.0	276.0	349.0	403.0	432.0	503.0	593.0	684.0	820.0			
西 和秀	75.0	50.0	40.0	80.0	67.0	80.0	85.0	90.0	80.0	80.0			72.7
	75.0	125.0	165.0	245.0	312.0	392.0	477.0	567.0	647.0	727.0			