



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

- 12月10日(土) 9:00
集合場所 別所
※15時から忘年会
- 12月25日(日) 9:00
集合場所 別所
- 1月8日(日) 9:00
集合場所 別所
- 1月22日(日) 9:00
集合場所 別所

▽大会結果

- 10月30日(日)
第6回大阪マラソン
フル ;
東 4:13:34(4:06:06)
8749/
小酒 4:16:58(4:10:37)
9203/
堀池 5:30:49(5:16:30)
20334/

●11月03日(木・祝)

泉南市民マラソン

8km :
岡田 39:34

第20回大阪・淀川市民マラソン

フル : **祝年代別1位**
芝本 3:47:10 (3:47:02)
34/713

●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
4:17:43 (4:15:48)



忘年会のお知らせ

下記の通り忘年会を開催します。
奮ってご参加ください。

記

日時：12月10日(土) 15:00
場所：本家さぬきや 熊取店
Tel 072-457-8910
会費：3,500円



※参加される方は12月5日までに
岡田会長か今仁まで連絡ください。

以上

▽大会予定

- 12月04日(日)
第29回龍神温泉木の郷マラソン
ハーフ : 岡田、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)
第12回宝塚ハーフマラソン
ハーフ : 栗栖
第28回加古川マラソン
フル : 増本

●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 4:56:32 40/83 449/730

●11月23日(水・祝)

第26回福知山マラソン

フル :
向井 3:39:31(3:37:52)
芝本 3:48:57(3:48:38)
栗栖 3:51:01(3:50:39)
増本 4:16:40(4:08:12)
岡田 DNS

第25回阪南市健康マラソン

10km :
小酒
西

<<2017年>>

●1月8日(日)

信太山クロスカントリー

20km : 岡田
10km : 川島

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、住吉、向井、
奥中、芝本

北九州マラソン2017

フル : 今仁

●3 月 12 日 (日)
名古屋ウイメンズ マラソン

フル : 奥中

●3 月 26 日 (日)
とくしまマラソン 2017

フル : 住吉

●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

●5 月下旬
第 22 回 鯖街道ウルトラマラソン

77km : 今仁、岡田、増本

43km :

来年 5 月末の鯖街道トレイルでコースは若狭小浜市から京都出町公園までのロングコース (77km) と梅の木から出町公園までのショートコース (43km) がある様です。今の所走ろう会から数名がエントリーを考えています。皆さん一緒に参加しませんか? 申込受け付けは 2 月初ですが先着順ですので早く申込む必要があります。参加費は、ロング: 12,000 円、ショート: 8,000 円です。

参加資格

A コース

18 歳以上、過去にワープ未経験者で 12 時間以内で完走された方。初参加の方は、ウルトラマラソン完走、またはフルマラソン 4 時間半以内で完走された方

川合(約 37km)まで自力走行できな

B コース 18 歳以上、

フルマラソン 5 時間半以内で完走された方

▽完走記

11 月 20 日

仏の里くにさき・とみくじマラソン

今仁 正義

生まれ育った大分のマラソン大会は竹田の岡の里名水マラソンを 2 回走ったことがあるが、そこはどちらかというとは熊本である。



今回はわが宇佐市の隣の国東である。小学校や中学校の遠足では六郷満山と呼ばれる山間の仏閣めぐりであり、楽しいことはまったくなかった。

日曜日の朝は学校が休みのため 7:08 発の路線バスは休止なので、民宿のおばさん(といっても自分よりは若い)に送ってもらった。路線バスで 940 円、1 時間強かかるところを 20 分で会場に着いた。路線バスが旧道の集落や病院、老健施設に立ち寄っていたがバイパス経由ですぐだった。当日受付でまず三角くじを引いた。東京マラソン 3 名や旅行券など豪華なのだが外れの賞品の中から焼酎のミニボトル 2 本セットを選んだ。大会のスポンサーに焼酎メーカーや地元のビール工場などの名前が多かった。「とみくじ」は漢字で書くと「富来路」となる。人間の頭の形をした国東半島のひたい回りになる。縁起の良い名前ということでとみくじマラソンになっている。参加賞の T シャツに加えて宝くじが 1 枚もらえる。

ウォーク、2 km、5 km、10 km、ハーフの部もありフルマラソンは 1000 人弱の参加だった。グラウンドからスタートしてすぐに海岸に出る。道路と並行にかけて軽便鉄道予定用地だったサイクリングロードがある。先頭はすぐに折り返してきたが、その折り返し地点が遠く感じられる。平坦なコースだがキロ 7 分くらいで進んだ。折り返してゴール地点を通り過ぎるのは辛いですが合計で 3 回ゴール地点を通過することになる。

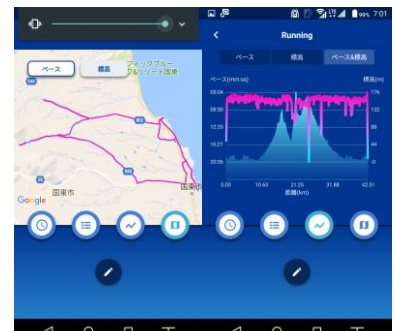


10 km 過ぎて田んぼのなかの直線コースで向かい風だった。田んぼの中にはいろいろな案山子が立っている。応援の人より多いのではないかなと思えるくらいだ。中間点辺りは山の中で今度は急激なアップダウンの繰り返しになる。前月の四万十 60 km はキロ 6:32 だったの

でキロ 6 分くらいで行くつもりだったが 5 時間切れたらよいかと作戦変更。

天気は曇りで気温もちょうど良いくらいで追い風では少し暑いくらいだった。給水の水はすべてのエイドが氷水だった。前夜焼酎のロックを飲んでいたので自分にはちょうど良かったが、腹の弱い人は大変だろうと思う。

30 km の最後の折り返しからはずっと下りでようやく調子が上がって、次々に追い抜くばかりだった。1 月の鹿児島マラソンと同様 5 時間切がやっとだった。2 月の泉州マラソンは当選していたが同日の北九州マラソンにエントリーしたのが正解だったかも知れない。



11 月 23 日
福知山マラソン

向井 幸司

当日は、気温が低い上に風も強く、おまけに小雨交じりで最悪のコンディションでしたが、なんとか完走できました。

タイムは 3 時間

37 分 52 秒。昨年のベストタイムより 5 分近く短縮できました。今シーズン初フルにしては上出来です。



今回は、キロ 5 分で行けるとこまで行くということで臨みましたが、次第に足が重たくなり 30km 以降は急にペースが落ちキロ 5 分 30 秒がやっとの状況。日頃の練習不足を痛感しました。

今シーズンの目標は「再度サブ 3.5」。福知山のダメージがまだ回復できていないので奈良マラソンは無理かもしれないが、泉州では再度サブ 3.5 できるよう頑張っていきたいと思えます。

それと、今回はタイムより取りあえず増本さんに負けなくて良かったって感じですよ (笑)

福知山マラソン

岡田 盛助

10 月末頃から右足先裏に違和感を感じていながら泉南市民マラソンを走った為か痛みが強くなり歩いていても痛みを感じる始末、1 週間程休んだのですが、良くならないので病院へ、結果は炎症との診断でした。こんな状況で福知山は走れるはずもないまま当日を迎えてしまった。以前から福知山でシューズの購入を考えていたので走らなくても行く事に決めました。元々摩耗したシューズを我慢して履いていた事が今回足を痛める羽目になったのか？。早く買ってあげればと思いましたが後悔先に立たずです。

当日 6 時前に新家を出発、会場に着くなり早々にシューズ売り場に行き目的のシューズを 2 足買いました。AUTHORITY では 1 足 13,000 円程するものが 7,500 円で少し得した気分。スタートまでに雨が強くなったり弱くなったりで風も吹き最近参加した中では寒い一日でしたが、私は DNS で差ほど寒さを感じませんでした。走られた方は寒かったと思います。今回一番驚いたのは裸足のランナーを多く (7~8 人) 見かけたことです。晴れであればまだしも冷たい雨の中で良く走れるなど感心するばかりでした。裸足と言えば前々会長の辻さんも良く裸足で走られていて泉南では有名だった様です。

「福知山マラソン」

栗栖 貞行

11 月 12 日までは練習もそこそこ出来て、30km 走でも順調に走れていたが



その後帰省して母親の退院、法事等で多忙の日々で風邪を引き、喉をやられ声も出ず・・・

帰省中一度も走ることなく福知山の直前に帰阪。マイカーで二人乗せて行く約束していたこともあり、走らなくてもとにかく福知山へ行くことにした。

とても 42km 走れる状態ではなかったが今年の泉州マラソンも病み上がりで走ったことを思い出し、走れるところまで走ってやめればいやとスタート地点へ立つ。

10 時半スタート。雨はまだ降りだしていないが今にも降りそうだ。みんなすごいスピードで走って行く。

つられて走るが思うように体が動かない。テンションもいまひとつ上がらない。

やっぱりだめか？どこでやめよう？と考えながら走る。福知山駅前近くに来た時、芝本さんを発見した。

声をかける元気なくもくもく走る。それからは折り返しの 24.5km まで向かい風と雨に悩まされ、やめとけばよかったと思いながら走る。今、立ち止まれば体が冷えて風邪が悪化するだろう、とにかくもう少し走ろうと・・・。

どこでやめるか、難しいものだ。ここまで走ったのにと考えると余計むずかしい。

40km 辺りで芝本さんが声をかけてきてびっくり。でも着いて行けずとぼとぼ走る。

最後の坂も歩くことはしなかったがぼてぼての走りだった。

岡田会長の声を聞いて少し元気が出て笑顔でゴール出来た。

ゴールするまで「どうなることかと心配だった」が周りの人に迷惑を掛けることなく、何もなくて良かったなと言うのが今の気持ちです。

体調管理に努め、無理と判断した時は中途半端に走らないことだと痛感した大会だった。

そして当然風邪は悪化して声は全くでなくなった (29 日には完治しましたよ)。

ちなみに タイムはグロス 3 : 51 : 01 (NET3:50:39) です。

▽近況

■川島

身体の状況も少し良くなってきたので、久しぶりの「大会への参加」を考え、「龍神木の郷マラソン」(といっても 10 キロの部ですが) エントリーをしました。この大会は、私が「泉南走ろう会」へ参加して、初めてみなさんに連れて行っていただいた大会であり、かつ温泉、弁当付で楽しく過ごせた思い出深い大会であります。まだまだ身体と相談しながらの参加となりますので、「楽しく過ごせたらそれが一番」と参加できる喜びに浸ってきたいと思えます。

■西

最近、自分の性格が丸く成ったと感じています。特に感じるのは闘争心がなくなってきたこと。原因は加齢のせいなのでしょうか。

以前はレースのとき人に抜かれると結構悔しかったのですが、良いのか悪いのか、今はなんとも思わなくなりました。内面的にはトゲトゲしかった性格が年と共に丸く成る。私は肯定的に捉えています。

人生×より○がいい。負け惜しみかな。

■住吉

5 月にひじ痛(テニスひじ)、8 月に腰痛再発と悪い条件が重なり、10 月まではテニスもランニングもほとんどできない状態でした。痛みは、まだ完治してませんが、やっと 11 月からテニス、ランニングともに復活しました。ランニングは、6.5 分~7 分/Km のユックリしたペースですが走り始めてます。

2/19 の泉州マラソン、3/26 のとくしまマラソンともエントリーしたので、それまでに 6 分/km のペースまで戻したいと考えていますが、ユックリペースが体に染みついているので、どうなることやら。

なお、私事ですが、12/22 で 45 年間の会社生活ともおさらばし、晴れて自由人になります。今後の予定はこれから考えますが、当面はのんびり暮らしますので、これからもよろしくお願ひいたします。

■芝本

11 月は、フルマラソ、淀川と福知山を走ってきました。淀川市民マラソンは、タイムは去年より 1 分遅かったのですが年代別で 1 位になり、たくさんの賞品を頂きました。



福知山マラソンは、時々小雨がふり、風も強く、また、水溜まりに足を突っ込んで、足が冷えてきて寒かったです。ですから、私としては給水は全くしませんでした。タイムは去年より、2 分遅く 3 時間 48 分でした。年々、体力の衰えを感じ、42、195 キロがしんどくなってきました。転ぶ回数も増え、ケガも耐えられません。それでも何とか走れるので、この走れる喜びを、かみしめて、これからも走り続けたいと思います。

▽雨山通信

いつも一人でマラソン大会に行っているので、たまには家族サービスをと月初めに女房と北海道を旅行しました。3泊4日で支笏湖、函館、小樽を回りました。富良野では雪がちらほら程度だったのですが、支笏湖から函館に向かう途中本格的な雪道になってひやひやしながらレンタカーを運転しました。



支笏湖付近

函館は以前訪れたことがありますが函館山に行かなかったことをずっと家族から攻められていたので、今回はきちっと行きました。夜景の時間は車で頂上まで行けないのでロープウェイで行きました。外国人が半数以上、日本中どこでもそうですが中国の方が大半でした。押し合いへし合いの撮影スポットまでなんとかたどりついて写真を撮ることができました。

月間走行距離(2016年)	赤字:修正あり, 緑字:暫定距離												
	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	501.0		462.1
	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	5,063.0		
岡田 盛助	158.0	338.0	513.0	383.0	349.0	336.0	353.0	355.0	421.0	28.0			324.5
	158.0	496.0	1,008.0	1,392.0	1,741.0	2,077.0	2,430.0	2,785.0	3,120.0	3,541.0	3,568.0		
増本 慶吉	240.0	285.0	410.0	62.0	40.0	189.0	190.0	126.0	315.5	406.0	309.0		233.9
	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	2,572.5		
今仁 正義	121.0	177.2	257.0	177.0	222.0	213.0	163.2	141.1	254.0	507.6	168.3		218.3
	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	2,401.4		
栗栖 貞行	240.0	270.0	222.0	151.0	246.0	175.0	202.0	128.0	211.0	188.0	192.0		202.3
	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	2,225.0		
向井 幸司	80.0	104.0	70.0	155.0	152.0	147.0	114.0	130.0	163.0	210.0	205.0		139.1
	80.0	184.0	254.0	409.0	561.0	708.0	822.0	952.0	1,115.0	1,325.0	1,530.0		
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			
太田 貴庸	138.0	78.0	60.0	73.0	54.0	29.0	71.0	90.0	91.0	136.0	129.0		86.3
	138.0	216.0	276.0	349.0	403.0	432.0	503.0	593.0	664.0	820.0	949.0		
西 和秀	75.0	50.0	40.0	80.0	67.0	80.0	85.0	90.0	80.0	80.0	70.0		72.5
	75.0	125.0	165.0	245.0	312.0	392.0	477.0	567.0	647.0	727.0	787.0		

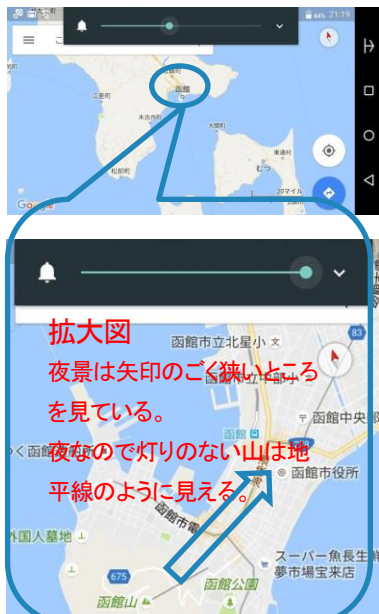


函館山からの夜景

それは例の函館山からの夜景ですが、北海道のいちばん南の端、つまりイカの耳の形をした松前からもう片方の岬まで結んだ線から津軽海峡をはさんで青森の大間方面の夜景と思い込んでいたのです。地図をよく見ると島だった函館山から陸げいとうの砂州の向こう側のごく狭い所を見ているに過ぎないことを。向かいには山もあるのにたまたま光っている市街地のむこうの灯りのない山すそを津軽海峡と思い込んでいました。市街地が前段の地形と相似形になっていたのですね

(今仁)

そして翌日、五稜郭公園で北海道の地図を眺めていた時、夫婦二人とも大きな勘違いをしていることに気がつきました。



上から
大沼公園、ニッカ余市場、札幌時計台