

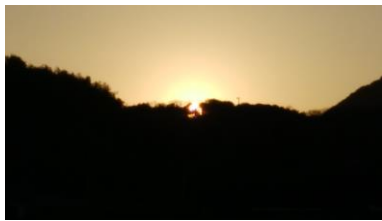


泉南走ろう会

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](#)

三社詣りラン

恒例の元旦三社詣りラン。走ったのは5名、岡田会長はなぜか自転車、栗野原さんが宴会のみで合計7名が集まりました。3社詣りが終わり、帰りの樫井川で初日の出を拝むことができました。



新年にあたって

泉南走ろう会会長 岡田 盛助

会員の皆さん新年明けましておめでとう御座います。昨年を振り返りますと災害に関しましては、4月に発生した熊本地震で多くの方が被災し、地元の誇りでもあり観光名所でもあった熊本城も大きな被害を受け修復に20年と言う長い年月と多くの費用が掛るとの報道がされ痛々しい姿が時々テレビなどで放映されています。そして8月には気象観測史上初めてと言う立て続けに4つの台風が北海道に上陸し、一部の野菜が高騰した事もありました。スポーツ界では、リオオリンピックがあり日本中が興奮した事ではないでしょうか。

「泉南走ろう会」においては例会日の集合場所であった種河神社（平成4年1月～28年3月迄の25年間）からのクレームにより集合場所を探していましたが、西さん宅の庭先を使用させて頂く事に決まりほっとした事でした。また、走ろう会として今までなかった形での催しとしてBBQ大会なるものも西さん宅前を借りて行い、会員の御子さんを含む多くの方にご参加頂き親睦を図る事が出来ました。今年もまた会員の皆さんの多くの方に参加頂ける様な催しを行い、親睦を図って行きたいと思えます。今後とも会員の皆様の御協力をお願い致します。そして御家族にとって今年も良い年であります様に心からお祈り申し上げます。

▽例会予定

- 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
- 2月12日(日) 9:00
集合場所 別所
- 2月26日(日) 9:00
集合場所 別所

▽大会結果

- 12月04日(日)
第29回龍神温泉木の郷マラソン
ハーフ :
増本※ 1:52:55 8/26 67/163
芝本 1:58:09 3/12 87/163
10km :
川島 57:52 17/32 103/158

●12月11日(日) 奈良マラソン2016

- フル :
向井 3:35:58 (3:34:19)
205/ 1125/

青島太平洋マラソン

- フル :
奥中 伴走

ランニング・ハイ! 2016in 加古川みなもロード

- 30km :
今仁 2:58:59 3/6 26/55

●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 :
東 3:59:18(3:56:56)
増本 4:59:33(4:58:18)

▽大会予定 2017年

- 1月8日(日)
信天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

- (泉南走ろう会推奨レース)
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5日(日) 第27回くまどりロードレース

クォーター : 今仁、向井

申し込み期限

ランネット : 1 月 18 日 23:59

●3 月 12 日 (日)

名古屋ウイメンズ マラソン 2017

フル : 奥中

●3 月 26 日 (日)

とくしまマラソン 2017

フル : 住吉

●4 月 3 日 (日)

第 12 回紀の川市桃源郷ハーフマラソン

(泉南走ろう会推奨レース)

ハーフ : 芝本

申し込み期限

振り込み・JTB ネット

2 月 18 日 (木)

●5 月下旬

第 22 回 鯖街道ウルトラマラソン

(泉南走ろう会推奨レース)

A77km : 今仁、岡田、増本、向井

B43km :

申し込み開始

2/1~

※Bは昨年は 21 分で受付終了

2018 年

1 月上旬

いぶすき菜の花マラソン

(泉南走ろう会推奨レース)

申し込み開始

10/1~

▽完走記

10 月 30 日

2016 初めての大阪マラソン

堀池 一夫

マラソン大会で一人での参加は久しぶりだ。大きな大会で知り合いもなく楽しさよりも一抹の寂しさを感じる。また今回は腰の不安があり、和歌浦ベイマラソンを完走したがフルとは別物なので気分が滅入る。

天王寺駅では大阪マラソン開催のため混雑が予想される旨の放送を流していた。ホームにはランニングスタイルの人があちこちと電車を待っていた。朝食が早いのでレース中に腹が空かないようコンビニでおにぎりを買う。

環状線の大阪城公園駅で降車。時間がまだ早いので混雑はなくスムーズな人の

流れだ。スタート位置への集合 7 時半～8 時 40 分。手荷物預けは 7 時からなので 7 時半～8 時とする。いよいよ集合の放送が流れ、少しひんやりするのでカップを着て決められたスタート位置へ向かう。3 万人の参加者なのでランナーがあちこちから湧いてくるようだ。9 時スタートまで時間があるのでトイレに行くとき長蛇の列なので諦めスタート後とする。

スタート時間になっても動かないのは分かっているけどスタートの合図も聞こえない。15 分経ってようやく周りが動き出す。腰の不安が頭をよぎりぎこちない走りとなる。沿道の応援が多く、またランナーもぎっしりコースに詰まっていた足が踏まれそうだ。色々な被り物をしたランナーが多く、特に鎧兜を着けているのが驚きだ。また台湾国旗を掲げているランナーがいたので途中まで引く張ってもらった。とにかくこのトイレも長蛇の列で、少ないところを探していたがなかったので観念して列に並ぶ。2 回ほど並び 30 分のロス。

腰の不安もあり、また 7 時間レースなので気持ちを切り替えて楽しむことにする。3 万人もの人なので海外からのランナーも多く、中国語があちこちから聞こえてきて、スマホで写真を撮る人もいてお祭りのようだ。

御堂筋へ入るとイチョウの銀杏がつぶれていて臭い時間帯があった。30 キロを過ぎるといよいよいつもの痙攣の兆候が出てくる。スピードを落として様子を見る。

エードは今までバナナ程度だったが、最後のエードはいなり寿司、巻き寿司、たこ焼き・・・etc があるのんびり頂く。そのうち痙攣も治まりそこからゴールまではジョギング。

ゴール後は完走タオル、メダルを掛けてもらい荷物を受け取りホッとする。幸い腰の痛みは出さずは良かった。記録 5 時間 30 分 49 秒。これからはサブ 5 を目標としますか。

12 月 4 日

龍神温泉木の郷マラソン

川島 巖

12 月 4 日、「龍神木の郷マラソン」(10^{キロ}の部)に参加してきました。私にとっては一昨年の神鍋マラソン以来で、久しぶりの大会参加です。当日は、曇っていましたが、例年の龍神の空気の冷たさはなく、程よい気温の中、10 時にハーフの部スタート(会では増本さん・芝本さんの二人が参加)。20 分後、私が参加する 10^{キロ}の部(約 170 名)がスタートです。身体と相談しながらの参加でしたので「楽しく走れたら良し」の気持ちで最後尾に並び、スタート合図を待ちました。

10^{キロ}はハーフほどの上り坂の厳しさは少なく、景色も紅葉が少し残っていたのでゆっくりとしたペースで走り始め、気持ちよく川沿いのコースを走っていましたが、練習不足もあり最後はきつかったです。(タイムは 57 分 52 秒でした。)ちなみに、走り終えた後の温泉は超満員御礼でありましたが最高で、さらに弁当のとき無料でいただいた汁物は、シイタケと小芋がゴロゴロ入っておりメッチャおいしかったです。

閉会式では小雨のなか、最後まで抽選を見届けていましたが、私をはじめ、会からの参加者はだれも抽選に当たらず玉砕で残念(涙)。

最後に、この大会で少し走れる目途のできたので、1 月上旬の信太山クロスカントリー(10^{キロ})を経て、距離も伸ばしてハーフ(桃源郷マラソン)の参加を目指していければと考えております。

12 月 11 日

ランニングハイ! 2016in 加古川みなもロード

今仁 正義

午前 4 時
37 分熊取発
の電車に乗るため 4 時に起きるつもりが 3 時に起きてしまった。前日は飲み放題



の忘年会でビールと焼酎のロックを少し飲み過ぎたせいでアルコールハイ！だったようである。早朝につき快速電車はなく普通電車しかないが天王寺まで 24 駅もあるにも関わらず 1 時間もかからない。天王寺で環状線に乗り換え。大阪駅で向かいのホームに止まっている加古川方面行の快速への乗り継ぎ時間が 1 分ではとうてい無理で次の快速まで 26 分待ちだった。

加古川駅で電車を降りるが数名ウィンドブレーカー姿の人がいるがマラソン大会の雰囲気はない。会場までは 1.5 km くらいなので歩けるだろうと思っていたが数人は駅前で待っていた車に乗り込んでいった。一人だけポストバッグを担いで会場方面に歩いている人がいたので、30 m くらい後ろをついて行った。加古川の河川敷の道路を歩いていた人その人はなぜか途中で左側の道路に降りていってしまった。河川敷を走っているランナーはいるがゼッケンをつけてアップしている人ではなかった。受付終了時間まであと 20 分を切っていたのであせった。2000 円近く払ってはるか遠いところから来たのに。大会案内を取り出してスマホで検索すると目安の施設まであと 900 m もある。ナビ機能で進んでいるうちに受付会場は目安の施設の向かいの河川敷ですぐに着いた。前を歩いていた人はその施設に向かったようだ。

ゼッケンを付けてすぐにスタートした。コースは 1 週間ほど後にある加古川マラソンのゴールから 2.5 km の地点を折り返す設定なので 30 km の部はこのコースを 6 回往復することになっていた。エイドはゴール地点と折り返し地点の 2 か所だった。今回の目標はキロ 6 分で 30 km 走り通すことだった。1 km ほど行ったところで 10 分前にスタートした 20 km の部でひとり断トツで帰って来るのに会った。5 km 15 分ちょっとの速さだ。

河川敷の大会はあまり好きではないうえに 6 回も往復するのはさらにきつい。観客もまったくいない。キロ 6 分を切っ

て走っていて気持ち良い。追い風になると少し暑い。折り返しのエイドには飴やゼリー、まんじゅう等が周回ごとに変わっていく。中間点は 1:27:41 で通過して、3 時間で走るためには少し貯金できていた。20 km を過ぎたところで足にけいれんがきて、その痛みで何回か飛び上がった。キロ 6 分を超えるようになった。

スタート／ゴール地点では折り返すごとに個人名をマイクで呼んで応援してくれる。ゼッケンに付けられたチップでリアルタイムで周回数分かるようだ。ゴールした人を見ながら次の周回に行かなければならぬものつらい。最後に近づくにつれてランナーの数が減り、前後にランナーがばらけてしまう。最後の折り返しで 3 時間切りが微妙になった。痛い足を引きづりながらも前に行くランナーを追い越していくことができた。2:28:59 だった。ゴールしたところで思いがけず年代別 3 位とコールされた。プログラムでは 40 歳未満と以上の 2 つしかなかったので表彰も 2 部門だけだと思っていた。3 位までの選手が揃ったところで表彰が始まるので、1 位の選手は 40 分以上待ったことになる。前回走り始めて 19 年目で初入賞した四万十川ウルトラマラソンでは記念品が郵送されただけだったが、ここでは表彰式も、表彰状もあった。悪い気はしない。

帰りに駅ビルの中華で遅い昼食をとったが、前日の飲み放題忘年会の影響かビールは半分ほど残してしまった。新快速の中で記録証をみたら 60 代のエントリーは 6 名だけだったのを知った。

12 月 23 日 加古川マラソン 2016

クリスマスのイブイブに加古川マラソンに参加してきました。大阪マラソン以降



東 かおり

は 3 週間のノーラン、加古川マラソン 1 か月前から慌てての猛練習。

12 月は週ノルマを 42.195 キロ以上と決めて、コツコツと、練習しての参戦。当日は、予報通りの風。強風のためスタートゴールゲートの設置なし、の放送を聞いて不安になる。

スタートは E スタート、予想以上にコミコミで、なかなか自分のペースがつかめず。このコミコミ集団から一生抜け出せないのかも、って恐怖まで感じる(笑)。

まず、1 回目の折り返しからは向かい風。こんなに吹いてたんだ、って思うほどの強風。それまで風は横から斜めから吹いてたようで、特に感じなかった模様。さらに、向こう岸渡ってからも向かい風、天気は少し悪くなってきて、少し雨が降ってきたが、雨にも負けず、風にも負けず、ひたすら走る。

ただ 2 回目の折り返し手前はすごくしんどくて、もうへこたれそうになる。風はあつたりなかったりで、もう走っても適正ペースがわからなくて、ラップタイムはチェックせずに経過タイムのみチェック。

後でアップデートで、25 キロのところ 29 分越えてた。そんなに落ちてる気はしてなかったけど、確かにそこが一番堪えたところ。

折り返してからは、ひたすらエイドまでは頑張る作戦で何とか繋げる。エイドではジェルえずきながら飲み込む、これはもうノルマ。

去年はペーサーさんの前を走り続け、30 キロで力尽き、計測地点で 4 時間のペーサーさんに抜かされる。

そして今年、ペーサーさんに追い付けずの距離縮まらず。でも、とりあえず 30 キロまでは力尽きず頑張りたい一心で走る。やっと来た 30 キロで、経過タイムを、チェックすると、6 分越えなかったらネットでサブフォーいけるな、と確信する。グロスだとこのまま落とさずにはいけない、けどこのペースをどこまで保てるか見当もつかない、とりあえずマイペースで行けるとこまで行くしかない！

そしてここからは残りの距離のカウントダウン作業に。

後 12 キロ、後 11 キロ、、、キッチリ走るのに必至。

後 7 キロからの折り返し、これまたビックリするくらいの風。

そこでペーサーさんにかなり追い付いてることに気付く。

とにかく、ペーサーさんを追い越せばグロスでサブフォー、って思えばもう追いかけるしかない。でも、ペーサーさん速いし、エイド寄らない。なので、私もエイド寄るのやめました。そしてゴールまでに追い越す！と心に決めて。

でも、長かった。もう、1 キロ 1 キロがとてつもなく長い。頑張りすぎたらゴールまでにバテちゃうし、ここでも適正ペースがわからない(^_^;

で、どこかでうまくペーサーさんを追い越したけど、あんまり細かく覚えてません。もう速く走ろうと思っても、スピードが出ない。そしてゴールゲート無いので、ゴールの目印無し。自分の時計も、距離が少しずれてるし。あとどれくらい？とそれだけ思いながらひたすら走る。と、回りが賑やかになりゴール間近？

地面に時間計測の青色のシートを探す(それくらいしかゴールの目印がなかった)

しばらくしたら

「あと 1 ぷーん！！！」

って声が聞こえて来た。

ええええー！！！！ペーサーさんは追い越してあるんだけど、、、間に合う！？

ゴーール！！

終わったあああ！！！！ガッツポーズ！！！！

その後、チップを取ってもらい、タオルをかけてもらう。やっぱり暖かい、加古川のフィニッシュャータオルは暖かいんです。

そのまま、完走証を発行してもらいに

記録 3 時間 59 秒 18 秒

ネットタイム 3 時間 56 秒 56 秒

ここで始めてタイムを知る。ベスト更新です。

じわじわした喜びです。

1 ヶ月頑張ったかいがありました。結果に繋がってすごううれしい。

なので、1 週間 42.195 キロのノルマは続けようと思います。



▽アンケート

2016 年の実績・反省と 2017 年の目標

▽川島

①2016 印象

2016 年は病気との闘いでした。2015 年 11 月ごろに風邪を引き、そこから医師が言うには「ストレスを原因とする様々な症状」に苦しみもがき、奇跡的に当選した「東京マラソン」のスタート位置に立つこともできなかった辛い 1 年でした。

②2017 目標

身体の調子も徐々にですが回復してきたので、まずはハーフマラソン参加を目指したいと思います。前から興味があったトレイルランにも参加してみたいと思います

▽岡田

●昨年の印象

何と言ってもリオオリンピックでの日本選手の活躍ではないでしょうか。体操、水泳、柔道、卓球、バドミントン、レスリング、陸上などです。

●反省

一年間、故障や病気をしない事を目標としていましたが、やはり昨年も泉南市民マラソン後に右足つま先裏を痛め約 2 ヶ月間走れなくなってしまった事です。これで 3 年連続の記録更新となりました。

●目標達成

ウルトラマラソンの完走と近畿圏外の大会参加でしたが、これはえびす・だいきくウルトラマラソンで何とか目標達成となりました。

▽増本

走ろう会の皆様この一年ありがとうございました。一番嬉しいのはフルマラソン 1 歳刻み年齢別ランキングで 10 位に入った事。福知

山もいい走りが出来たと思います。龍神ハーフもいい走り。最後に加古川で東さんに負けたのが残念です。泉州では勝ってみせます。本当にこの一年ありがと



加古川マラソン

うございました酒を控えるつもりです出来るかな？

▽西

①2016 年印象に残ったこと、反省とあえず走り続けられた。

②2017 年の目標

いつまでも若々しくいたい。体型の維持。

③会報に関する要望、意見

ノンペーパー化してもいいと思います。希望者だけ郵送すれば会費も安くできるでしょう。

④その他なんでも

25 日は仕事で例会参加できません。

それと、31 日から 1 日は湯の山温泉に小酒たち悪友と旅行に行ってますので、初詣でランは参加できません。

▽向井

①2016 年印象

に残ったこと、反省

(目標の達成状況)

1) 目標の

月間 200km

には遠く

及ばず月間 140km に終わったが、最後の奈良マラソンで自分的にはいいタイムで走ってよかった。

2) 分割ではあるが、紀見峠～犬鳴温泉間のトレランコースを走破できてよかった。

②2017 年の目標

1) 月間 200km および 50 代で再度サブ 3.5

(できれば PB 更新)。

2) 鯖街道完走して焼き鯖で乾杯～。

3) 紀見峠～犬鳴温泉間まで 1 日で走破。

4) M 本さんに絶対に負けない (笑)

③2016 年印象に残ったこと、反省

(目標の達成状況)

今シーズン (10 月～) 走ったレースは

すべて年代別で 3 位まで入賞しています。

タイムは今までのワーストなのですが。

ジャズハーフ 1 位

淀川フル 1 位

福知山 1 位

龍神ハーフ 3 位



奈良マラソン

入賞すればちょっぴりうれしいです。

② 2017 年の目標

毎年同じ目標なのですが故障しないこと、ケガをしないことです。

③ 会報に対する要望、意見

毎月の例会の参加者の名前を知らせてほしい。私は仕事の都合で例会には毎回参加できないので、仕事の時は今日は誰が来ているのかなと気になります。

▽今仁

① 2016 印象

年代別入賞を 2 回もして良い年だったが、2 回走ったフルマラソン、鹿児島 4 : 58、くにさき・とみくじマラソン 4 : 56 と泉州マラソン完走が難しいタイムだったことを反省。

② 2017 目標

北九州マラソンで 4 時間を切ること。

▽東

① 2016 年印象に残ったこと、反省 (目標の達成状況)

2 月の泉州マラソンで初のサブフォー達成

12 月の加古川マラソンは、ベスト更新で締め括ることができて、反省点は多々ありますが帳消しで!

② 2017 年の目標

- ・週に 42.195 キロのノルマ
- ・オールスポーツにカッコイイ写真を残す!

▽堀池

① 2016 年印象に残ったこと、反省 (目標の達成状況)

初めて大阪マラソンに当選し喜んでいましたが、脊椎間狭窄症で満足な走りが出来ず

残念な思いをした。腰痛になった原因はよく分からなかったが、無理な筋トレ、誤った

ストレッチに注意し齢に見合ったトレーニングを心掛けたと思う。

② 2017 年の目標

フル 5 時間以内完走とマラソンを楽しく走れる体作り。

③ 会報に関する要望、意見

会員の近況、マラソン以外の情報などもどしどし載せてください。

▽奥中

① 2016 年印象に残ったこと

泉南走ろう会の先輩方の前向きでいて楽しみながら、しかも結果も出しながら走られている姿を拝見し、とても励みになっています。しかもお仲間に入れていただき、嬉しい限りです。

② 2017 年の目標

嬉しいことに、フルマラソンの伴走をする機会も増えてきて、私自身の走力と体力を上げていかないと、お応えできなくなってきているので、時間をやりくりして練習したいと思います。

▽住吉

① 2016 年印象に残ったこと、反省 (目標の達成状況)

2016 年は腰痛等で十分走れなかったし、タイムも自己ワースト記録を更新する等

散々でしたが、フルマラソンを 2 回完走できたことでほぼ満足。

② 2017 年の目標

・まずは年間を通じて健康でいられることを第 1 目標としたい。

・泉州、とくしま+秋にフルマラソン(今年は富山に行きたい) 1 回

合計 3 回のフルマラソンをタイムを気にせず完走すること。

③ 会報に関する要望、意見

いつもご苦勞様です。来年もよろしくお願い致します。

▽栗栖

「泉南走ろう会のみなさんへ」

新年あけましておめでとうございます。

当会も高齢化で故障、病気の話をよく聞きますが無理をすることなくマイペースで楽しく走りましょう。

私ごとですが町内会の役も終わりですので例会参加 OK です。

そして今年は年を考え、肩の力を少し抜いてゆったりとした気持ちで走りたと思います。(もとは健康の為始めた RUN ですから)

そこで私の今年のスローガンは

「今年も楽しく走って医者いらず、薬の代わりに酒でも飲んで走ろうかい!」

▽練習日誌

12 月 25 日(日)

25 日、年内最後の例会に行ってきました。岡田さん、堀池さん、川島さん、私の 4 人でした。

フルマラソン中 1 日って言うのもあったんですが、久々にあのコース走ったらしんどかったです。当然ショートコースで退散してきました。が、その日は岡田さんも調子悪くて、全員ショートコースで今年を締め括ることに(笑)

(東)

▽役員交代

昨年の忘年会において提案させて頂きましたが、長年にわたって色々とお世話頂いた会計の堀池さんが、今回退任され、新たに川島さんに会計を引き継いで頂く事になりました。堀池さんには、本当に長い間色々とお世話頂き有難う御座いました。心より感謝致します。他の役員に付いては、変更ありません。今後とも会員の皆さんの御協力宜しくお願い致します。

尚、今年度会費は、2,000 円となっています。

▽忘年会について

恒例の忘年会を毎回新家の「仁家」で行っていましたが、一部の会員さんよりたまには違った所でやってみてはどの御意見があり、日根野で何件か検討したのですが、会費が高く付く事もあり熊取の「さぬきや」で 12 月 10 日の 15 時から行いました。15 名もの多くの方に参加頂き一年間の色々な思い出話や来年の参加予定等大いに話が盛り上がり楽しい忘年会となりました。

▽退職お知らせ

住吉さんが 12 月 22 日を以って会社を退職されました。本当にお疲れ様でした。

今年からは例会にチョコチョコ参加して頂ける事を願っています。

月間走行距離(2016年)

赤字:修正あり、緑字:普定距離

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	462.0	501.0	74.0	429.8
	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	4,582.0	5,083.0	5,157.0	
岡田 盛助	158.0	338.0	513.0	383.0	349.0	336.0	353.0	355.0	335.0	421.0	28.0	43.0	301.0
	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	3,569.0	3,612.0	
増本 鹿吉	240.0	285.0	410.0	62.0	40.0	189.0	190.0	126.0	315.5	406.0	309.0	119.0	224.5
	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	2,691.5	
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	237.9	219.9
	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	2,639.3	
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	243.0	205.7
	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	2,468.0	
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	180.0	142.5
	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	1,710.0	
堀池 一夫	171.0	184.0	195.0	174.0	77.0	111.0	106.0	175.0	55.0	125.0	102.0	112.0	132.5
	171.0	355.0	550.0	724.0	801.0	912.0	1,018.0	1,193.0	1,248.0	1,373.0	1,475.0	1,587.0	
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	93.0	86.8
	138.0	216.0	276.0	349.0	403.0	432.0	503.0	593.0	684.0	820.0	949.0	1,042.0	
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	797.0		

▽2016年プレイバック



「昴の郷」マラソン



泉州国際市民マラソン



紀の川市桃源郷マラソン



花見



雲山峰トレイルラン

《泉南走ろう会》平成28年度収支報告書

日付	項目	収入	支出	残高
	前年度繰越	51,938		51,938
	年会費(11名@2,000円)	22,000		73,938
12月27日	年会費(川島氏)	2,000		75,938
1月1日	年会費(増本氏)	2,000		77,938
1月10日	年会費(山瀬氏)	2,000		79,938
2月21日	年会費(西野・小酒・西田・奥中氏)	8,000		87,938
"	平成27年度会費(小酒氏)	2,000		89,938
3月13日	会報費(1~3月)		8,800	81,138
4月5日	泉州マラソン打ち上げ残金	1,210		82,348
4月3日	年会費(大田氏)	2,000		84,348
5月14日	年会費(吉野谷氏)	2,000		86,348
6月26日	年会費(平畑氏)	2,000		88,348
9月10日	見舞金(栗野原氏)		5,000	83,348
9月25日	会報費(4~9月)		18,000	65,348
10月23日	和歌浦ベイマラソン打ち上げ残金	440		65,788
12月10日	会報費(10~12月)		9,000	56,788
	合計	97,588	40,800	56,788

収入		支出	
前年度繰越	51,938	会報発行費	35,800
年会費(2000X23)	44,000	見舞金(栗野原氏)	5,000
打上会余り	1,650	翌年繰越	56,788
合計	97,588	合計	97,588

会長 岡田 盛助

▽雨山通信

新年号発行にあたってアンケートや完走記等、大勢の人に原稿を送っていたが、今月号は6頁となりました。大変ありがとうございました。郵送料のコストパフォーマンス上8頁が理想的なので、これからも、ランニングにかかわらず何でも良いので、どしどし情報や原稿を送っていただきたいと思いますので、よろしくお願ひします。

(今仁)