



泉南走ろう会

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

2月12日(日) 9:00
2月26日(日) 9:00
3月12日(日) 9:00
3月26日(日) 9:00

集合場所：別所

▽例会日誌

1月8日(日) 雨

参加者：8名
今仁、岡田、栗栖、芝本、
田中、西、堀池、和田
メニュー：雨のためランなし、
喫茶店にて情報交換

1月22日(日) 曇り、一時雨

参加者：8名
今仁、岡田、川島、栗栖、
田中、西、堀池、和田
メニュー：15.3km
(青少年の森～新滝の池(2周
～3周) 意賀美神社、新家駅
～種河神社)
完走2名(栗栖、堀池)
※他の人は別メニュー

▽大会結果

●12月23日(金・祝)
第12回宝塚ハーフマラソン
ハーフ：
栗栖 1:43:41(1:43:24)
8/136 379/1916

●1月8日(日) 第64回信太山クロスカントリー大会 in 大阪和泉

30km：
小酒 2:53:10 96/131 310/
20km：
岡田 DNS
10km：
川島 1:01:03 213/293 570/

第36回いぶすき菜の花マラソン

フル：
奥中 5:47:18(5:36:47)
5928/ 222/775

●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：
芝本 1:59:36 7/21
今仁 2:03:41 11/31
岡田 DNF(10km)
10km：
川島 /71

芝本さん惜しくも入賞を逃がす。昨年だ
ったら4位相当のタイムながら。

▽大会予定

●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：東、太田、岡田、奥中、
川島、栗栖、小酒、芝本、
住吉、西田、堀池、増本、
向井、

打ち上げ「まる」18:00～

参加される方は岡田会長に連絡して
ください

北九州マラソン2017

フル：今仁

●3月5日(日) 第27回くまとりロードレース

クマター：今仁、向井

●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2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：今仁、芝本、堀池

申し込み期限
振り込み・JTBネット
2月18日(木)

●4月8日(土) 第12回天女の羽衣伝説ウルトラマラソ ン

(泉南走ろう会推奨レース)
71km：東、岡田、奥中、堀池、
和田

申し込み期限 スポーツエントリー
2月28日(火)

●5月21日(日) 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：東、今仁、太田、岡田、
芝本、増本、向井
B43km：

Kobo Trail 2015 ～弘法大師の道～
55.7km：奥中

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)
フル
申し込み開始 10/1～

▽完走記

信太山クロスカントリー

川島 巖

1月8日、2017年最初の大会として
「信太山クロスカントリー(10*部の部)」
に参加してきました。2年ぶり2回目の
参加であり、前回は、寒さ+足元の悪さ
が強く印象に残っています。

当日は朝から冷たい雨。参加するかど
うかは会場に行ってから考えようと、取
りあえず会場へ。更衣テントが小さく超
満員御礼の中、着替えたのですが、テン
トを出た後、雨風を避ける場所がなく、
寒さに震えていました。その間にも、各
部門は続々とスタートしていきます。

10^{km}の招集がかかり、集団の後方で待機。そしてスタート・・未舗装+混雑で「滑るわ、水たまりを踏むわ」足元はドロドロ（茶色の変色した靴下は洗っても汚れは落ちませんでした）。また、コース 7^{km}から 10^{km}までのアップダウンが一番激しく、へろへろになりながらなんとかゴールにたどり着きました（タイム：1 時間 1 分 3 秒）。

このコースを 2 周する 20 キロ、3 周する 30 キロ（今回新設）のランナーは、「気持ち折れないのか」と感心します。ちなみに 10^{km}、30^{km}の参加者が一番多いみたいです。また、現在のコース（自衛隊演習林）になってから、大会日が雨だったのは今回が初めてということだったのでボランティアやスタッフの皆さんも大変だったと思います。感謝です！！

第 41 回十津川温泉郷「昴の郷」マラソン大会

今仁 正義

今年は岡田さん、川島さん、芝本さんと私の 4 名だけとちょっと寂しい大会参加になりました。いつものように新家駅集合して岡田さんの車でいきました。吉備で高速を降りて少し山道に入ると数日前の雪が道路際でも残っていた。岡田さんの運転は車間距離がやや近すぎるのか前を行く車が次々と左ウインカーを出して道路の左側に寄った。それでも気を緩めたときに軽のオープンカーに抜かれることもあったが。

昨年は増水で入れなかった仙人の湯に入ることが出来た。温泉に入ったのは岡田さんと私の二人で、川島さんと芝本さんは見学。今年は若干狭い感じで浅かったのであまり泳ぐことはできなかったが、その分お湯は熱かった。



仙人風呂

宿はいつもの常宿、吉乃家。女将さんやスタッフの顔ぶれは毎年変わらないが岡田さんの知っている常連の人は今年は

いなかった。受付を済ませ、宿で温泉と夕食をとるのがこの大会に参加する楽しみだが、この先いつまで続くのだろうか、ふと考えてしまう。



夕食

大会朝の気温は 1 度だった。前日の大会参加券忘れに続きロングタイツをリュックに入れ忘れに気付いた。命の次々次に大事なことを忘れるとは、どうも認知症がきているようだ。スタート 20 秒前にいきなりカウントダウンが始まり慌てるランナーも。スタートして二つトンネルを通過して会場に戻り、最初のトンネルを 2 回目通った後、ロードに出てゆく。トンネルを出てすぐに川島さんに追い抜かれた。最初の折り返しまではだいたい上りで足が重い。次々に追い抜かれる。3 km ほどでトップのランナーが折り返して来た。5 km 過ぎの折り返し手前で芝本さんに会った。



スタート前、まだ元気

10 km でゴール地点を過ぎて急な登りに入るが 10 km を 59 : 53 で通過してまずまずのタイムだった。10 km から 15 km はキロ 6 分を超えてしまっただけでひそかに狙った 2 時間切は絶望になった。15 km の 2 回目の折り返し手前で思ったより遅く芝本さんに会った。芝本さんは女子ランナーで 10 番目くらいだったのでその旨伝えたが、芝本さんの前二人がへばりそうだったので伝えた方が良かったかなと思った。



17 km 付近

最後の折り返しから残りが下りばかりだと思つくと急に元気が出てきた。15 km ~ 20 km は 27 : 25（サブ 4 ペース）で面白いように前を行くランナーを追い越すことができた。ゴールタイムは 2 : 03 : 41 だったが前半 6 : 01、後半 5 : 43 と後半がサブ 4 ペースだったのが収穫だった。

▽立ち読み



SPORTS セカンド・オピニオン【第 429 回】
箱根駅伝はマラソンランナーを育てて来たか？

[2017 年 01 月 10 日]

箱根駅伝は青山学院大が 3 連覇と大学駅伝 3 冠を達成したが、3 年後に東京五輪が迫っているせいか、走る選手の中から世界と勝負できる長距離・マラソンのランナーが現れないかといった視点からの解説・報道が多かった。

往路のテレビ中継解説を担当した瀬古利彦氏は日本陸連が 2020 年東京五輪に向けて新設した「長距離・マラソン強化戦略プロジェクト」のリーダーを務めていることもあり、「この選手はマラソンに可能性を感じる」といったコメントをしていたし、青山学院大の原晋監督も「駅伝で勝つことだけを目標とするのではなく、競技者としての先を見据えて学生には積極的にマラソンにチャレンジさせる」と語っている。

男子マラソンが強かった 20 世紀の日本

ご存じの通り、日本の男子マラソンは低迷が続いている。

かつてマラソンは五輪でもメダルが有望な種目だった。1964 年東京五輪では円谷幸吉氏が銅メダル、1968 年メキシコ五輪では君原健二氏が銀メダル、1992 年バルセロナ五輪では森下広一氏が銀メダルを獲得。1988 年ソウル五輪、1992 年バルセロナ五輪と 2 大会連続で 4 位に入った中山竹通氏をはじめ入賞者も数多くいた。

日本選手がマラソンの世界最高記録を持っていたこともある。1965 年に重松森雄氏が出した 2 時間 12 分 0 秒だ。その後、高速化が進み記録は次々と更新されたが、1986 年に児玉泰介氏が出した 2 時間 7 分 35 秒は当時、世界歴代 3 位。記

録の方でも日本選手はトップレベルだった。

この状況は世紀が代わる 2001 年頃まで続いたが、その後はさっぱりだ。

日本の男子マラソン記録歴代 10 傑を見ると、それが分かる。

順位	選手	タイム	年
1	高岡寿成	2 時間 6 分 16 秒	2002
2	藤田敦史	2 時間 6 分 51 秒	2000
3	犬伏孝行	2 時間 6 分 57 秒	1999
4	佐藤敦之	2 時間 7 分 13 秒	2007
5	児玉泰介	2 時間 7 分 35 秒	1986
6	今井正人	2 時間 7 分 39 秒	2015
7	谷口浩美	2 時間 7 分 40 秒	1988
8	藤原 新	2 時間 7 分 48 秒	2012
9	油谷 繁	2 時間 7 分 52 秒	2001
9	国近友昭	2 時間 7 分 52 秒	2003

近いところでは 2015 年に今井正人が東京マラソンで出した記録が歴代 6 位、2012 年に藤原新がやはり東京マラソンで出した記録が歴代 8 位、2007 年に佐藤敦之が 2007 年に福岡国際で出した記録が歴代 4 位に入っているが、それ以外は 10 年以上前の記録だ。

また、これまで 2 時間 9 分を切った日本選手は 42 人いるが、そのうち 29 人が 10 年以上前に出したものの。好記録が出ていた 2000 年前後はマラソンに出場する選手の多くが 2 時間 8 分台以上を目指していたし、それをを出してもさほど話題にならなかったが、今、8 分台を出そうものなら有望選手として大注目される。この状況が日本のマラソンが伸び悩んでいることを表している。トレーニング理論をはじめシューズなどの用具も進化しているのにもかかわらず、この停滞。高岡寿成氏が 2002 年に出した 2 時間 6 分 16 秒の日本最高記録が 14 年以上更新されていないことが話題になるが、最近の日本マラソン界にはそれをぶち破る空気は感じられなかった。

一方、世界のマラソン記録は伸び続けている。世界最高記録 2 時間 2 分 57 秒を持つデニス・キプルト・キメット（ケニア）を筆頭に、2 時間 3 分台の記録を持つ選手が 8 人、4 分台を含めると 30 人もいる。すべてケニアとエチオピアの選手だ。日本で行われる駅伝にも、多くのケニア、エチオピアの選手が出場するが、そのスピードはけた違いで、とても太刀打ちできない。

記録を含めたこの圧倒的な差を見せつけられると、いくら日本マラソン界が復活の手立てを講じて、五輪でメダルを獲得するのは夢のまた夢だろう。

ただ、この停滞した状況はぶち破らなければならぬ。その期待を若く伸びしろがありそうな箱根駅伝を走る有力ランナーに託そうというわけだ。

両立が難しい駅伝とマラソン

箱根駅伝は「日本のマラソンの父」と呼ばれる金栗四三氏の「世界に通用するランナーを育成したい」という思いをきっかけに 1920 年に創設された。そして実際、多くの名ランナーを生んだ。1984 年ロサンゼルス五輪、1988 年ソウル五輪に出場した瀬古利彦氏（早稲田大）がそうだし、1991 年の世界陸上で金メダルを獲り、1992 年バルセロナ五輪に出場した谷口浩美氏（日本体育大）もそうだ。マラソン記録日本歴代 10 傑を見ても、2 位の藤田敦史氏（駒沢大）、4 位の佐藤敦之氏（早稲田大）、6 位の今井正人（順天堂大）、7 位の谷口浩美、8 位の藤原新（拓殖大）は箱根駅伝経験者だ。

ただ、その一方で箱根駅伝で大活躍し、長距離・マラソンのランナーとして将来を期待されたものの大成しなかった選手も少なくない。また、実績を見ると箱根駅伝とは縁がなかった選手の方が良かったりする。五輪でメダルを獲った円谷氏、君原氏、森下氏がそうだし、中山氏、双子の名ランナー・宗茂氏、宗猛氏、同時期に活躍した伊藤国光氏も高卒で社会人になってから実力を伸ばした。また、日本最高記録を持つ高岡氏は関西の龍谷大学出身で箱根駅伝を走っていない。

注目度が高い箱根駅伝に憧れる少年は多く、競技者を増やすことには貢献している。だが、その一方で長距離ランナーとして大成を阻む弊害もあるといわれる。たとえば箱根駅伝を走ることが最大の目標となり、それを達成すると燃え尽きてしまい、次の目標が見いだせないという。また、チームのために頑張るといふ意識から限界を超える走りをしてしまい、故障を抱えるという説もある。駅伝のスケジュールが優先となり、マラソンへのチャレンジが難しい。駅伝とマラソンではレース中の駆け引きも異なり、そうした経験のなさが後々の競技人生にも

影響するという専門家もいる。加えて箱根駅伝を走った選手と、それを経験せず独自にマラソンランナーの道を歩んだ選手では、競技に対する姿勢に微妙な差があるような気がする。

筆者はマラソンで実績をあげた選手の取材をしたことが何度かある。長距離ランナーは総じて性格が穏やかで話しやすいが、その中にも、ちょっと変わっているというか、独自の世界観を持っている人が多かった。大学駅伝はチームで戦うものであり、協調性が優先される。そんな環境で過ごすことで、そうした個性が失われるのではないだろうか。

青山学院大の原監督は、箱根駅伝を 3 連覇した実績を背景に学生陸上界だけでなく、日本の長距離・マラソンにも改革の提言をしている。学生のうちにマラソンにチャレンジさせるというのもその実践のひとつだし、個性を尊重する指導もしているようだ。

東京五輪でのメダル獲得はともかく、そうした革新的な試みを続け、マラソン界に記録更新へのチャレンジが積極的に行われるような風を呼び込んでもらいたいものである。

▽近況

■和田

泉南走ろう会の皆様 お見舞い有難うございました。

2015 年 5 月末 原因不明の高熱にみまわれ難病指定の「成人スチル病」と診断され 3 か月の入院生活。入院中はお見舞いに来ていただき大変ありがとうございました。今では薬の量からすると 97% 回復、やっとジョギングできるようになりました。これからは健康の有難さ、走れることの楽しさをかみ締めながら皆さんと一緒に例会で一緒にしたいと思います。4 月の桃源郷マラソン、余呉湖 70Km マラソンにエントリー（42.195 km 目標）しました。無理せず頑張ります。これからも宜しく願っています。

■堀池

いつもながら 2017 年 1 月があつという間に過ぎます。来月はもう泉州国際市民マラソンがあります。走り込みをしたいのですが、まだ腰の不安があるので

月間走行距離(2016年)

氏名	赤字:修正あり、緑字:暫定距離												平均
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
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	474.0	463.1
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
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	224.3
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
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
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
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	132.3
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
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	60.0	71.4

月間走行距離(2017年)

氏名	1月	2月
芝本 鈴代	452.0	452.0
増本 鹿吉	387.0	387.0
栗栖 貞行	216.0	216.0
堀池 一夫	175.0	175.0
今仁 正義	173.0	173.0
向井 幸司	150.0	150.0
太田 貴庸	145.0	145.0
和田 年弘	133.0	133.0
西 和秀	70.0	70.0
岡田 盛助	100.0	100.0

思うようにいきません。少しロング走をすると腰の違和感がです。焦っても仕方がないので5時間目指してポチポチやりますか。

今月印象に残ったスポーツで雪降る中の全国女子駅伝。一時は吹雪の中でのデッドヒートがありシビレました。また、大相撲初場所で稀勢の里が優勝して横綱昇進を果たしました。大阪春場所は盛り上がるでしょう。これを機会に相撲ファンが増えてほしいな。

■栗栖

1月29日は大阪女子マラソンがありました。それに関してチョットしたエピソードを書いてみます。

それはマラソン警備のため、前日の28日嫁さんの実家に行き JR 南田辺駅前の居酒屋へ飲みに行った時の事。飲んでると、しばらくして女性二人が入店してきた。てっきり近所の人が飲みに来たと思っていたら、お酒を注文せずごはんとおかずを注文した。居酒屋に来て飲まずに、ごはん?変なの・・・。雑談しながら飲んでると嫁さんが「隣の人たち何か走る話しているけど明日女子マラソン走る人と違う?」と言うので声をかけてみた。

「あの～あす、女子マラソン走るの?」「はい、走ります。」

やはりマラソン参加者だった。千葉県からの参加で3度目らしい。平賀恵子、35歳、参加タイムは2時間56分とか。

色々話して「明日は私も警備員で10kmと折返して34km地点で応援します。がんばってください。」と言って先に店を出た。

当日、10km地点では当人を見つけることは出来たが警備上、声を掛ける事が出来なかった。折返して34.5km地点に4人の塊の先頭で再び走って来た。今度は周囲に応援している人も少なく、今度こそは声をかけるチャンスと思い「平賀さ～ん」と声をかけた。

彼女はすぐ気付いてくれて、さわやかな笑顔で「居酒屋のおじ～さん」と返事してくれた。34km過ぎの一番つらい所でのあの絵顔は素晴らしい。なかなか出来るものではないなあ。やあ～感動した。

39km地点の地下鉄昭和町駅近では嫁さんも声をかけたらしい。「あ～～」と満面の絵顔で応えてくれたらしい。その夜は嫁さんとの話で「さわやかな絵顔に癒された」と感心しきり。

結果、彼女は2時間58分37秒で97位だった。あっぱれ!ちなみに478名参加で362名が完走でした。

■岡田

41回大会となる十津川マラソンに新年早々の走ろう会から今仁さん、川島さん、芝本さん岡田の4名で参加、以前を思えば走ろう会からの参加も少なくなり淋しい感がありました。お決まりの宿「吉乃屋」でのカラオケもアマゴの骨酒も今回は無し、カラオケ好きの堀池さんの参加がなかった仕方なし、思いだせば宮下さんの「ああ上野駅」や栗野原さんの「夢

芝居」が何故か懐かしく思い出された十津川マラソン参加であった。因みに私は足の故障が今まだ完治せず、ハーフを申込んでいたのですが、10kmだけを走る事にし、スタートしたものの5km過ぎに又もや右脹脛に痛みが、10kmを何とか走りましたがこれが精一杯でした。後の3人は無事完走されました。残念だったのは抽選会で全員外れた事と芝本さんが表彰に一番違いの7位だったことです。

私も早く完治して走りたいのですが、このままだと泉州もダメの様です。



吉乃屋にて

▽雨山通信

2001年からの月間走行距離です。

氏名	年平均累積	地球何周?
芝本 鈴代	4,737.5	1.89周
岡田 盛助	2,960.4	1.18周
今仁 正義	2,858.7	1.06周
堀池 一夫	2,140.6	0.86周
向井 幸司	2,089.7	0.47周
西 和秀	1,194.1	0.45周
和田 年弘	1,313.8	0.36周
西野 隆盛	1,395.4	0.35周
栗栖 貞行	2,382.3	0.24周
増本 鹿吉	2,643.2	0.20周
栗野原 泰正	982.6	0.17周
太田 貴庸	591.0	0.03周

(今仁)