



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

3月12日(日) 9:00
 3月26日(日) 9:00
 4月09日(日) 9:00
 4月23日(日) 9:00

集合場所：別所

▽例会日誌

2月12日(日)曇り

参加者：8名
 栗野原、栗栖、増本、川島、
 西、岡田、田中、(和田)

メニュー：
 距離：最長：栗栖

2月26日(日)

参加者：10名
 栗野原、今仁、岡田、奥中
 栗栖、田中、西、堀池、向井
 (増本)

メニュー：新滝の池2周他
 10.6km



榎井川沿いの梅並木

▽大会結果

●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 55:50 /71

●2月12日(日) 第55回愛媛マラソン

フル：
 奥中 4:41:52(4:34:10)
 268/551 648/1726

●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：



氏名	グロス	ネット	種目	順位	総合	順位	ゼッケン
向井 幸司	3:39:35	3:38:08	639/	3,242	1,043/	3,936	2840
増本 鹿吉	3:53:34	3:51:18	1,082/	3,242	1,566/	3,936	4014
芝本 鈴代	3:54:05	3:53:22	86/	411	158/	543	8009
栗栖 貞行	3:55:15	3:54:29	1,142/	3,242	1,635/	3,936	2245
太田 貴庸	3:58:04	3:56:16	1,263/	3,242	1,777/	3,936	3890
小酒 光夫	4:02:10	4:00:06	1,422/	3,242	1,957/	3,936	3779
東 かおり	4:06:02	4:04:07	136/	411	234/	543	8229
西田 浩之	4:31:04	4:30:15	2,271/	3,242	2,895/	3,936	2144
奥中 和子	4:41:54	4:38:34	317/	411	442/	543	8431
住吉 稔	4:49:22	4:45:53	2,855/	3,242	3,529/	3,936	5069
堀池 一夫	4:50:03	4:46:13	2,888/	3,242	3,563/	3,936	6080
平畑 國勝	4:59:29	4:56:25	3,220/	3,242	3,914/	3,936	5418
岡田 盛助	DNF						4022 10km 1:01:47 (59:26)

北九州マラソン2017

フル：
 今仁 4:56:16(4:54:17)

▽大会予定

●3月5日(日)
第27回くまどりロードレース
 コース：今仁、向井

静岡マラソン2017

フル：東

●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

●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、
 和田

●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

Kobo Trail 2015 ~弘法大師の道~
 55.7km：奥中

●6月18日(日)
第37回兵庫神鍋高原マラソン全国大会



申し込み期限
 郵便 4月10日(月)
 ネット 4月17日(月)

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~



山川湖から開聞岳



▽完走記

1 月 8 日

いぶすき菜の花マラソン

奥中 和子



昨年参加のラン友の「しんどかった!!」
 どんなに? 「胃袋が苦しくて」に引かれて
 女子 7 名で参加。エイドを完食する
 ことが目的です。マラニックの様にリュック
 (空の) しょって。何で? 途中で食べ
 きれない物を入れるからです。
 朝から雷を伴う雨でしたが、奇跡的にス
 タートと共に上がり、瀬古さんの辛口ト
 ークを聞きながらスタート。ゆっくり走
 るので 6 時間以上のラインから。そのため
 かスタートからウォークの人が多く、
 コースも狭いのでほとんど走れません。
 期待していたエイドもない 8 ㎞は期待外
 れか、とガッカリ。しかし!! それからは
 食べたもの→やきとり、豚汁、焼きそば、
 餃子、漬物、空豆、スープ、さつまいも、
 スナックエンドー、桜島小みかん、金柑、
 かるかん、お握り。最高だったのが炭焼
 きされた鰹の腹皮と焼酎。焼きたてはめ
 っちゃ美味しく沢山いただき、焼酎は二杯。
 隣では足湯があり、食べ飲みながらゆっ
 くりしているランナー(?) が。
 景色も最高で、菜の花のイエロー開聞岳
 に青空。応援も老若男女の町ぐるみで、
 36 回大会の歴史を感じさせられる運営に
 驚きました。

コースはアップダウンタウンの繰返して、
真面目に走ればしんどいでしょうね。

来年も参加したい、おす
すめの大会でした。

1 月 29 日

○十津川昂の郷マラソン

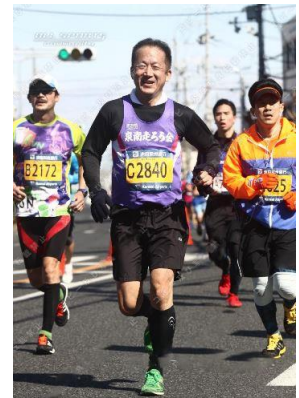
川島 巖

1 月 29 日、「十津川昂
 の郷マラソン (10 ㎞の
 部)」に参加してしまし
 た。岡田さん、今仁さん、
 芝本さんの 4 人で前日昼
 に新家スタート。途中、

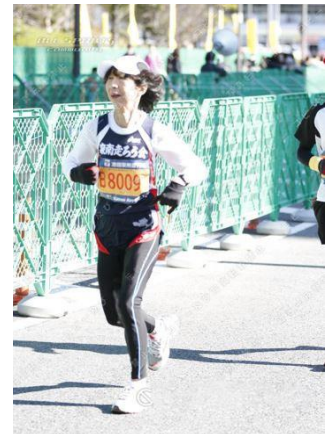
川湯温泉仙人風呂に寄り、宿へ。温泉+
美味で次の日の英気を養いました。

当日は、ハーフ及び 10 ㎞の部が一斉に
 スタート。スタートしてすぐ旧道のトン
 ネルをくぐるのですが、その暗さが目に
 慣れていないため恐々走り出しました。
 事前のコース図では前半は上り、後半は
 下りですが、実際に走ってみると、前半
 の上りはあまり気にならなかったですが、
 やっぱり足に来ていたのでしょうか。7 ㎞
 からへろへろで、なんとかゴールに到着
 (55 分 10 秒) です。そこで見たものは、
 ハーフマラソンの厳しいのぼり!! 10 ㎞
 走ってきてこんな上りがあるのなら、こ
 のハーフなんて走れないという思いを
 いただき、さっそく温泉へ。今年は、参加
 者が少なかったこともあり、ゆったり温
 泉につかり、その後、ぜんざい、ラーメ
 ンなどで腹ごしらえ。(日中の気温は高
 く室外でおいしくいただきました)

さて、龍神・信太・十津川と 3 連続 10
 ㎞走。次回は、いよいよハーフマラソン
 (桃源郷マラソン) にチャレンジです。
 まだまだ不安がありますが一步踏み出そ
 うと思います。



泉州マラソンコレクション





2月19日
泉州国際市民マラソン

太田 貴庸



通算して 14 回目のフルマラソン出走でしょうか、ちょうど 10 年前のこのレース以来の 4 時間切となりました 当初は、4 時間 30 分ぐらいを想定していましたが、序盤に尿が我慢ならず、なかなかトイレが見つからない 立小便もボランティアや警備員がいたるところにいてまもなくそのためおもしろいときばして走るしかありませんでした その結果、5 キロを 25 分、26 分台のペースとなってしまう、かなりのオーバーペース しかし、

ようやく便所で用をたした後も、体が自然とうごく、うごく このまま、なすがままにまかせようと田尻町までそのまま突入

しかし、田尻ゲートブリッジおよび、マリンブリッジにさしかかり、失速してしまいました いつもなら、ゴールまで後残り何キロと意識するのですが、今回は、この往復で 4 回昇るこの橋が早く

終わってしまうことを祈るばかり 最後の田尻ゲートブリッジの昇りは、雲ひとつない青空のなかをそびえたつ橋の鉄塔を見上げながら、神の領域に入っていく気分になりました 同大会は 4 回目の出走ですが、これほど橋にさいなまれたことはありません なお、橋を通過のころは、脚は動かず、体のエネルギーもガス欠状態となり、仕方ないので、身体の汗をぬぐい、それを口でなめて、塩分補給をしたものです 他の大会に比べるとあまりにエイドが少なすぎで、いつもは見向きもしないのですが、今回は私設エイドにかなりたよらせていただきました 次回もし同大会に出場することがあれば、塩を携帯するべきであります！

この記事は太田さんの facebook から引用させていただきました

「泉州マラソン」を終えて

栗栖 貞行



今年の泉州マラソンは天気良く、風なく、天候に恵まれた。

しかし、記録は悪かった。昨年より 10 分も。やはり歳のせいだろうか？前半オーバーペースでも無かったのに。なぜだろう？。

色々考えてみた。結果、大阪女子マラソン警備 (1/29) のあくる日から風邪で 10 日間走れなかったこと。25 km 当たりで左足にマメが出来て痛くて痛くてゴールまで我慢のランだったことが原因かなと・・・。

マメのアクシデントに関してはよく途中棄権することなく最後まで走れたものだと思つづく。栗野原さんいわくゴール手前では「顔が苦しそうで歪んでいたで！」とのこと。

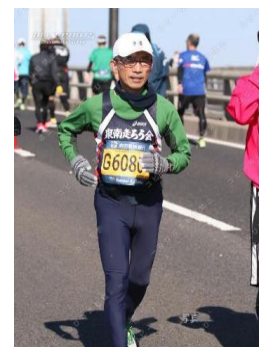
ゴールして風呂屋まで行くのがこれまた大変だった。風呂屋で靴下を脱いで見ると直径 4 cm 位の大きな水ぶくれが出来て、皮が破れて出血して靴下は真っ赤に染まっていた。入浴時、湯がしみて痛くて飛び上がりそうだった。打ち上げの居酒屋「まる」までまた歩いて帰るのに苦勞した。幸い帰宅はりんくうタウンからは芝本さんの車に乗せてもらえて助かった。

今回は走ったあと全然筋肉痛はなかったが、マメの痛みで 3 日間はまともに歩けずやっとなら 2 6 日の走ろう会例会でゆっくり走って見た。でも翌日、足に違和感を感じた 2 日間走るのをやめた。結局全治 10 日間という事になる。初めてのマメアクシデント。よき思い出になるだろう。

さあ、明日から 3 月、気分一新 ランを楽しみたいと思う。

2017 泉州マラソン雑記

堀池 一夫



大阪マラソンの時もそうだったがレース直前に何かしらアクシデントがある。

家内がレース 10 日ほど前から風邪をひいたのでやばいなと思っていたら案の定こちらも熱発でそのうえインフルエンザの診断である。熱も下がり走れるようになったのは 4 日前。5 時間内完走は諦め 30 キロ走と思って臨んだ。

レース当日天気は良かったがスタートするまでビニール袋を被っていた。大阪マラソンからレース途中トイレの回数が多くなってきたので、お腹を冷やさないうようビニール袋を脱いで腹に当てて走る。10 キロも行かないのに 2 回目。待つ時間も長く、レース復帰するとランナーが疎らになっていて焦った。関門時間も気になるようなペースだった。

いつもどおりだが 20 キロ過ぎると足が重くなる。スタート前にはおにぎり 1 個食べたがそろそろお腹が減ってきた感じになり、ボランティアさんのチョコ、菓子パンなど頂きながらモグモグと走る。疲労が溜まってきたのか腰が曲がって目線は下ばかりで歩きたい。と思っていると横からジープに乗ったレース撮影班のお姉さんにマイクを向けられ思わず「絶好調です」と言ってしまった。ジープが去っていくとまた重い足、目線は下となる。

関空連絡道が近くなってきたのでつり防止の薬を試す。30 キロでゴールと思っていたが和田さんの応援でパンをもらって元気がでる。30 キロ地点であと 12 キロを 1 時間 35 分。足がつると棄権覚悟でゴー。いつものブリッジで脛がピリピリ感がでてくる。何とかスピードを落として乗り切る。まだ折り返しまで遠いなあと感じていると奥中さんから声を掛けられまた元気をもらい歩かずに済む。今年もゴール前はヘトヘト。来年も走れるかな～？。

▽近況

■芝本

泉州マラソン、栗野原さん田中さん、和田さん、西野さん応援ありがとうございます。増本さん、ベストタイムおめ

でとうございます。

■岡田

泉州マラソンに今年も走ろう会から 13 名と多くの方が参加され、私を除く 12 名の方が 5 時間の厳しい制限時間を見事、クリアして完走されました。特に 75 歳の増本さんが、昨年の 3:57:19 を 6 分も短縮す 3:51:18 で完走されました。これは走ろう会の中で向井さんの 3:38:8 に次ぐ 2 番目のタイムでもありました。この頑張りには、驚きと感心するばかりです。因みに私は相変わらず故障が癒えず大会前から走るか？止めるか？迷っていましたが 10 km を走る事にし、何時もの集合場所である売店の方に無理にお願いをして荷物を預かって頂きスタート、予定の 10km まで走りましたが、やはり 8km 位から脛脛が痛みだし、止めて正解でした。後は電車で行くことに戻り 31 km 手前で応援、その後ゴールで最後まで走られた皆さんをお迎えしましたが、全員の方を御見かけする事が出来ませんでした。又、途中の沿道で応援頂いた和田さん、栗野原さん、田中さんにはお礼申し上げます。尚、ゴール後「まる」にて懇親会を行いました。9 名と少し淋しい感がありましたが、それでも楽しい時間を過ごす事が出来ました。完走された皆さん本当にお疲れさまでした。また、この場にて昨年 12 月に定年されました住吉さんに走ろう会より記念品（帽子）を贈らせて頂きました。

▽雨山通信

北九州マラソンは絶好のコンディションと平坦なコースにも関わらず 4:56 と 3 大会連続で 5 時間ぎりぎりでした。同日開催の泉州国際市民マラソンに出たら完走できなかったと思います。

大会後に「泉南走ろう会」会長の岡田さんから増本さんが 3:51 で走ったことを聞いて驚きました。75 歳にして自己ベストを大幅に更新するとは。昨年年代別ランキングで 10 位だった記録を 6 分

月間走行距離(2017年)

氏名	1月	2月	3月	平均
芝本 鈴代	452.0	401.3		426.7
増本 麗吉	452.0	853.3		
	387.0	350.0		368.5
	387.0	737.0		
栗栖 貞行	216.0	143.0		179.5
	216.0	359.0		
今仁 正義	173.0	172.6		172.8
	173.0	345.6		
向井 幸司	150.0	150.0		150.0
	150.0	300.0		
太田 貴庸	145.0	141.0		143.0
	145.0	286.0		
堀池 一夫	175.0	108.0		141.5
	175.0	283.0		
和田 年弘	133.0			133.0
	133.0			
西 和秀	70.0	50.0		60.0
	70.0	120.0		
岡田 盛助	10.0	35.0		22.5
	10.0	45.0		

ほど更新しているのも今年のランキングが楽しみです。

記録(表 1) を見てみると前半 2:00:37 に対して後半が 1:52:57 となっています(前半はスタート地点までのロスタイム 2:16 込)。レベルは違いますが、男女の日本記録保持者でも後半はペースアップできていない(図 1) のに、後半のあの 2 つの橋の往復があるにも関わらず 30-40km の各 5km を 26 分台とベストラップになっていることにも驚かされます。終盤にペースが上がっていることを考えるとまだまだ余裕がありそうです。スタート位置をもっと前にすると、さらに驚異的な記録が出るのではないのでしょうか？

増本さんの走りに対する有言実行の信念に敬意を表するとともに、わが身の恥ずかしさを感じずにいられませぬ。

(今仁)

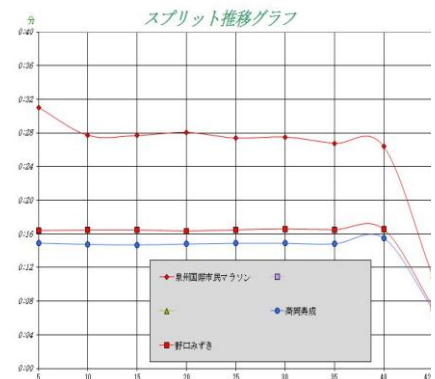


図 1

表 1 増本さんの泉州マラソンラップタイム

大会名	種目	5	10	15	20	21/25	30	35	40	42.195	50	1K	前半	後半	種目別	総合		
開催日	開催地		60		70		80		90		100	42k			順位/参加者数	順位/参加者数		
泉州国際市民マラソン	42.195	31:04	27:44	27:43	28:05	27:25	27:32	26:47	26:24	10:50		5:32	5:43	5:21	0.33	1,082	0.40	1,566
2017/02/19		31:04	0:58:48	1:26:31	1:54:36	2:22:01	2:49:33	3:16:20	3:42:44	3:53:34	3:51:18	3:53:34	2:00:37	1:52:57		3,242		3,936