



# 泉南走ろう会

発行：泉南走ろう会  
 ホームページ：  
<http://imani.sports.coccan.jp/wp>  
 [泉南走ろう会]検索

## ▽例会予定

### お花見のお知らせ

日時：4月2日(日) 13:00～

場所：種河神社

当日は桃源郷マラソンがあります。  
 準備のお手伝いできる方は岡田会長に  
 連絡してください。



| 4月09日(日) 9:00 別所バス停

| 4月23日(日) 9:00 別所バス停

| 4月29日(土・祝) 9:00

### 鯖街道練習会

「ほの字の里」集合  
 和泉葛城山マラニックを行います  
 (給水、軽食 各自用意)  
 鯖街道に参加されない方もどうぞ。

| 5月6日(土)

### 雲山峰トレイルラン

恒例のゴールデンウィークラン  
 詳細は後日

| 5月14日(日) 9:00 別所バス停

| 5月28日(日) 9:00 別所バス停

## ▽例会日誌

| 3月12日(日) 晴れ

参加者 : 10名  
 (栗野原)、今仁、岡田、  
 川島、栗栖、芝本、田中、  
 西、堀池、和田  
 メニュー : 新滝の池(3周)～新家駅  
 ～種河神社  
 距離 : 約 17km  
 増本さんだけ全コース完走



| 3月26日(日)

参加者 : 8名  
 栗野原、今仁、岡田、栗栖、  
 芝本、田中、堀池、向井  
 メニュー : 新滝の池2周他  
 距離 : 約 17km

最近の練習会コース



## ▽大会結果

| 3月5日(日)

### 第27回くまとりロードレース

クォーター :  
 向井 45:22 26/242 53/360  
 今仁 1:05:01 193/242 293/360

| 3月5日(日)

### 第37回篠山ABCマラソン

フル :  
 太田 4:23:13(4:19:02)  
 2943/5511 3173/6096

### 静岡マラソン2017

フル :  
 東 4:08:38(4:00:16)

| 3月11日(土)

### 第6回神戸六甲縦走トレイルラン2017

40km :  
 東 8:19:17

| 3月12日(日)  
**名古屋ウイメンズ マラソン2017**

フル :  
 奥中 DNS

| 3月26日(日)  
**とくしまマラソン2017**

フル :  
 住吉 4:54:27(4:49:22)  
 3600/8364 4100/8922

| 3月26日(日)  
**六甲縦走キャノンボール SPEED**

56km :  
 東 11:03:

## ▽大会予定

| 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、川島、芝本、堀池  
 向井、和田

| 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

ハーフ :  
 10km :

### 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~

## ▽完走記

| 3 月 5 日 (日)

## 第 37 回篠山 ABC マラソン

太田 貴庸



平成 29 年 3 月 5 日、篠山マラソンわたしにとって 11 年ぶりに篠山に帰ってきましたという感じです。マラソンを走りだしてから 3 年連続出走していましたが、最近は無沙汰していました。

毎年、わが社の「牡丹ランニングクラブ」がバスでツアーをくんで、レース後は「金又楼」で牡丹なべを堪能していたのですが、諸般の事情より今年から廃止となってしまいました。私自身、二週間前に泉州国際マラソンに出場しており、篠山は予備で申し込みをしたようなものです。昨年は、泉州国際マラソンの直前に風邪でひき出走を断念し、これしかエントリーしてなかったので、冬のマラソン大会は全く出走することがありませんでした。今年、それを回避すべく複数エントリーしていたわけです。

本命の泉州を出走したことにより、篠山はどうでもよくなったのですが、会社の方 2 名にせっかくエントリーしているのだったら、いっしょに走ろうよと誘われたので、走ることにした次第です。しかし、そのうち 1 名は篠山マラソン連続 21 回出走しているのですが、直前に大怪我をされて手術となり、断念。もう 1 名は、入社 2 年目でフルマラソンも昨年の篠山に続き 2 回目のはずでありましたが、大阪から列車に乗って、尼崎で福知山線に乗り換えるということがわからず、神戸線で西明石まで行ってしまったとのこと。篠山に向かっているのに、何で海が見えるのだろうか?と疑問に思い初めて

気づいたそうです。(さぞ、明石海峡大橋が綺麗に見えたでしょう!)大会本部に電話したところ、もう間に合いませんといわれ出走を断念。その代わり有馬温泉を堪能されてられたとのことでした。

というわけで、予備で申し込んだ私だけが走ることになりました。泉州国際マラソンは、4 時間ぎりという私にとって、思わぬ記録をうちたてましたが、レース中こんな苦しみを味わうのは嫌だ、何か満足するものがないので、篠山でもう一度走ってやり直そうと走りながら思っていました。よって、篠山マラソンは苦痛なく修了することを目標にさだめました。5 キロを 34 分ぐらいのペースをめざしていたのですが、どうしても 30 分ぐらいになってしまいます。20 キロからしんどくなりましたが、30 キロ過ぎると、なぜか持ち直して苦痛がやわらいできました。まして、泉州国際マラソンの終盤の苦悶の橋のような坂はなく、走りやすいものでした。

コースは終始田舎道であり、景色も単調でありましたが、11 年も前に走ったので記憶は残ってませんでした。しかし、泉州国際マラソンに比べるとエイドが豊富でガス欠になることはありませんでした。水分を含んだスポンジは重宝しました。ゴールもあっけなく終わり、タイムがなんぼかわかりませんでした。後から調べると、4 時間 19 分でありました。泉州国際マラソンの後は、2 日間筋肉痛で体にダメージが残りましたが、篠山マラソンの後は、ダメージはありませんでした。泉州国際マラソンは、終盤 4 時間を切れることができるとの思いで精神的に重圧がかかり苦しいものがありましたが、篠山は、走りながらタイムがわかっていたのでプレッシャーがなく、さほど苦痛を味わうことはありませんでした。

レース後、すぐに帰路につき、行き付けの立ち飲み屋に直行しました。御常連に、「篠山まで行って、獅子なべ食べんと、こんな立ち飲みによくくるなあ」と言われました。

| 3 月 5 日 (日)

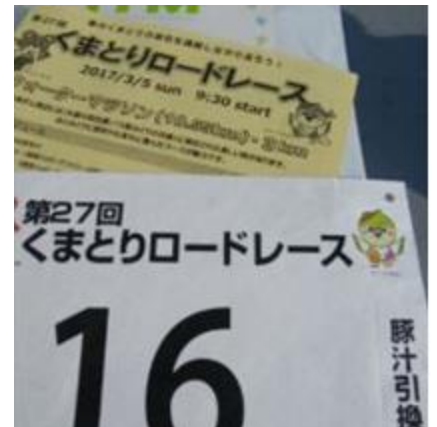
## 第 27 回篠山くまとりロードレース

今仁 正義



今年も開会式はなくいきなりスタートした。偉い方の挨拶もないのが良い。表彰式も 6 人一度に賞状と賞品を渡すのですぐ済む。抽選はほとんど事前に当たり、表彰式の後で高額なものが当たる。欲のない人があたるもので、最後の商品券は帰った人ばかり当たって、5 回目ぐらいにやっと当選者が名乗り出た。自転車 (2 台) が当たるといけないので、家から大阪体育大学まで走っていったが、走って帰った。

地元の大会なのに今年でやっと 9 回目の参加なのはかつて京都シティーハーフマラソンと同日開催なのと転勤で 10 年ちょっと熊取を離れていたせいである。泉南走ろう会からの参加も減って今年は向井さんと二人だけ。向井さんとは走力がまったく違うので、たぶん永楽ダムの周回に入る前に向井さんは 2 周して永楽ダムを去った後だと思う。



ゼッケンに豚汁券が付いているのは便利。プログラムは 6 ページだけで、かわりに熊取町のカレンダー (たぶん 300 円で販売しているもの) が参加賞の一つになっていた。

最高齢完走賞は 10.55 km を 1:10 ぐらいで完走された堺の 81 歳。来年も参加ということで、当然最高齢賞はこの方が…。

| 3 月 5 日 (日)



奥中 和子  
恋するせんなんロゲイニングに参加しました。

泉南市内を 4 時間以内に、できるだけ多くのチェックポイントを回って得点を競います。

まず受付で地図とチェックポイントの写真一覧が配られますが、開封はスタートの 30 分前までおあずけ。開封後は作戦タイム、自分たちの体力に合わせて時間内に回れるルートを決めます。チェックポイントのコース取りで得点が変わってくるので、ここが重要になります。

今回は電車利用が可能なので有効活用します。

チェックポイントに着いたら、行きました！という証明に、メンバー入れての写真のパチリ。



勝負とは別に、景色を眺めながらゆっくり行ってもいいし、ガンガン走って高得点を狙ってもいいし。

楽しみ方は人それぞれ。地元民は地理が分かっている分有利です。

ゴールは時刻を過ぎると減点になります。ゴールしたら、結果を紙に書いて提出しスタッフと撮影した写真の確認をします。私のチームは 3 人。樽井公民館スタートゴールで和泉砂川までポイントを拾いながら走り、新家まで JR で移動、高得点の種河神社周辺のポイントを通してゴー

ル付近まで、かなり頑張ったつもりだったのですが。

12 チームが参加、密かに入賞を狙ってましたが、ガチのペアが数組いてダメでした。しかし豪華景品の抽選会があり、地元グルメをゲット！

1 位は泉南市のイチオシ、近大アナゴ。来年また作戦します。みなさんも是非一緒に、地元の力で入賞目指しましょう！

### | 3 月はレースが練習

東 かおり  
今月は 3 つも大会にエントリーしてしま

って  
レース→回復→レース→回復→レース→回復途中

と、ノー練習でレースに挑むと言う不本意なことを繰り返してました。

まず、静岡マラソン。第 4 回にして初めて晴れたらしく、晴れ女の自信が確固たるものに。当然レースは暑くて、後半バテバテに。でも、右には海、左には富士山の景色はサイコー！おでんやいちごとお楽しみエイドもあり、楽しく走れました。ただ、スタートまでのタイムロスや、10 キロくらいまでは混み混みなので、記録を狙えるコースとうたっていますが、それは難しいかも。

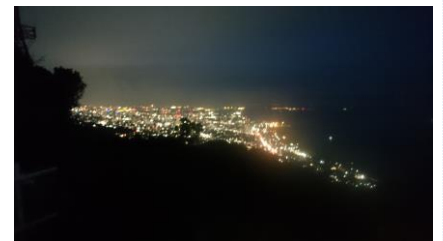


そして、静岡マラソンから 1 週間後、須磨浦公園から有馬温泉までの六甲縦走 40 キロを走ってきました。3 年前に 1 度挑戦したことがあったのですが、足首を捻って摩耶山でリタイアと言う苦い思い出が。今回はリベンジです。制限時間は 8 時間。結果は 8 時間 19 分で、かなり頑張ったのにこの結果は悔しくて、19 分間は色々思いながら必死で走りましたが、ゴールでは主催者の方が「よく最後まで頑張ったー！」と大きな声で迎えてくれて、感無量！女子 53 人中完走者 37 人、その中で 8 時間で完走したのは 13 人、なかなかの厳しい制限時間。ちなみに私

は私は 19 番。リベンジリストから消えず、また来年挑戦するかな。



そのまた 2 週間後、キャノンボール speed56 キロに挑戦。宝塚から須磨浦公園へ向かう、六甲逆全縦走。全縦走は去年、須磨浦公園から宝塚に向かうコースで経験済み。逆全縦走はネットで調べたら全縦走にプラス 1 時間くらいとか、全縦走よりも楽とか色々あって、見当もつかず。結果、11 時間 3 分と、暗くなる前にゴールする予定が真っ暗の中のゴール！ゴールゲートの向こうも真っ暗。六甲山で夕焼けを見たり、夜景を見たりと、疲労困憊になりながらも景色に助けってもらい言う言うの体でのゴール。逆全縦走は宝塚から六甲最高峰間へ一気に登るところとか、菊水山頂へは、裏が表よりも辛かったりと、私にはかなりの難関。六甲全縦は逆走するものではない、としっかりとし心に刻みました。



そして、ただ今絶賛回復中。

3 月はかなり詰め込みすぎたなど、少し反省もしつつ、怒濤の大会はつぎの余呉湖へ続く、、、。

余呉湖では、完走出来るように頑張ります。

### ▽こころ模様

「ウグイス見た？」

栗栖 貞行

昔からウグイスは春を象徴する鳥と言われていますが見たことありますか？。

定例会のランニングコースである青少年の森を過ぎたあたりから「ホーホケキョ」とウグイスの鳴き声が聞こえてくる。しかし姿を見ることはまったくなかった。

しかし 3 月 26 日の定例会ランの時、  
樫井川の河川敷を走っていると梅の並木  
に沢山のウグイスを見た？。え〜びつ  
くり！こんなに身近にいるの・・・。

これは写真に撮らねばとあくる日さっ  
そくカメラを持って河川敷へとバイクで  
走った。

ウグイスを探して望遠カメラで撮って  
帰宅。さっそく写真をよく見てみると何  
か変だ。目の周りが白い・・・。これウ  
グイスではないよ。メジロだよ。ウグイ  
スだと思っていたけどメジロだったのか。  
すこしがっかりだ。なんでメジロなんだ  
よ。と言うことでインターネットでウグ  
イスとメジロについて調べてみた。以下  
はインターネットによる情報も入れてま  
とめてみました。

多くの人がイメージするのは花札で梅  
の枝にとまる鳥をウグイスだと思い込ん  
でいる。そしてウグイス色とは明るい緑  
色だと思い込んでいる。（うぐいす豆の  
色、うぐいすパンのあん）。しかしウグ  
イス色とは茶色に近い色（灰色かかった  
緑褐色）で結構地味な色である。ウグイ  
スのエサは主に虫で木の実とかは冬のエ  
サの少ない時期にしか基本的に食べない  
らしい。ウグイスは警戒心が強く、いつ  
もヤブの中にかくれて姿を見せないこと  
が多いが鳴き声ははっきり聞こえる。

「ホ〜ホケキョ」という鳴き声は繁殖期  
のオスだけが鳴く声で自分の縄張り宣言  
とメスを誘うために鳴いているらしい。  
繁殖期以外とかメスは「チャッチャツ」  
といった地味な鳴き声で鳴くようだ。

ホ〜は吸い息、ホケキョは吐く息で胸  
いっぱいふくらませてさえずっているら  
しい。

それにくらべメジロは花樹の蜜や果汁を  
好み梅や椿の花の咲くころ姿を見せるそ  
うだ。メジロの鳴き声はなんかスズメみ  
たいに「チュンチュン」と言う程度のも  
のだそう。そうすると河川敷で見たの  
は梅の木にしる、「ホ〜ホケキョ」と鳴  
いてなくて「チュンチュン」だったよう  
な気がするし、警戒心がウグイスらしく  
なかったな。

という事で 3 月 30 日に再び本物のウ  
グイス確認のため青少年の森の先まで行  
ってみた。鳴き声を頼りに静かに辺りを  
探す木葉に隠れながら「ホ〜ホケキョ  
」と鳴いているウグイスを発見。やは

月間走行距離(2017年)

赤字:修正あり、緑字:暫定距離

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	平均
芝本 鈴代	452.0	401.3	443.0				432.1
	452.0	853.3	1,296.3				
増本 麿吉	387.0	350.0	414.0				383.7
	387.0	737.0	1,151.0				
今仁 正義	173.0	172.6	289.7				211.8
	173.0	345.6	635.3				
栗栖 貞行	216.0	143.0	157.0				172.0
	216.0	359.0	516.0				
向井 幸司	150.0	150.0	147.0				149.0
	150.0	300.0	447.0				
堀池 一夫	175.0	108.0	139.0				140.7
	175.0	283.0	422.0				
和田 年弘	133.0						133.0
	133.0						
太田 宣庸	145.0	141.0	84.0				123.3
	145.0	286.0	370.0				
岡田 盛助	10.0	35.0	93.0				46.0
	10.0	45.0	138.0				
西 和秀	70.0	50.0	10.0				43.3
	70.0	120.0	130.0				

りウグイスは忙しく飛び回りじっとして  
いなかったが必死で観察した。しっかり  
見ていないと見失いそうなほど小さな鳥  
だった。確かにあまりきれいだとはいえ  
ない色だ。これが本当のウグイスなのか。  
ウグイスとメジロの違いがよくわかり納  
得した。



26 日の例会でみたウグイス (今仁)

▽近況

川島  
シューズ

大会で使用したシューズを、日常のラ  
ンニングで履くようになると、やはり消  
耗が激しくなります。私の場合、姿勢の  
問題なのか、両かかとの外側がすり減っ  
てきます。通常なら、全体のクッション  
性も落ちているため、諦めて履き替える  
のですが、今回は、スーパーなどの一角  
にある靴修理屋さんでの修理にチャレ  
ンジ。踵は綺麗になって戻ってきたので  
すが・・・やはり柔らかな素材を使っている  
ため、修理個所の減り方は早く、クッシ  
ョンも悪いままでした。

今は、新たに買い替える費用の 2 割弱  
をかけてリペアするより、買い替えが正  
解だったという思いが強いです。

岡田

走れなかった 4 ヶ月半

昨年の 11 月始めの市民マラソンで痛めた  
足の裏が当初 2~3 週間あれば治るだろ

と軽く考えていましたが、思った以上に  
長引き、その間の福知山、龍神をパスし、  
1 月末の十津川では、ゆっくりと 10km を  
走ったのですが、足の裏には違和感がな  
かったのですが、右の脛脛を痛めてしま  
い、また、走れなくなりました。それか  
ら後にも泉州では 10km を走ったものや  
はり脛脛に違和感を感じ、再び走れない  
状況になってしまいましたが、3 月の例  
会から 7'8 分/km 位のペースで何とか走  
り始め、前回の例会では何とか皆さんに  
付いて行ける位まで走れる様になりホッ  
トしています。

この間運動らしいものを全く何もしな  
かった事もあり体重が、55kg まで増えて  
しまい、このままではまずいと 1 月から  
週に 3 回程、熊取のひまわりドームのプ  
ールに行き始めましたが、スイムも 2 年  
近く行っていない為、最初の頃は  
1km 泳ぐのが精いっぱいでした。今では  
何とか 1 時間 (3km) 連続で泳げるよう  
になり、今は週 2 回で体重も元の 52kg に戻  
りつつあります。これから走るには良い  
気候となります。

4 月は余呉湖、5 月は鯖街道とロング  
にエントリーしていますが、今の状況で  
は完走できるか心配です。特に鯖街道は  
トレイルで結構アップダウンもあり心配  
ですが、大会まで約 2 ヶ月何とか完走で  
きる体力を作りたいと思っています。

▽雨山通信

フルマラソンシーズンも終わりました  
が、今月はたくさんの会報原稿をいただ  
け、パクリ記事も必要ありませんでした。あ  
りがとうございました。

(今仁)