



# 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

| 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  
 5月連休の泉南走ろう会恒例の六十谷・山中溪(平野台銭湯)トレイルを今年も5月6日に実施いたします。

集合・スタートは、六十谷駅と致します。参加される方は、新家9時13分発の電車に乗車お願い致します。

尚、熊取駅は9:01、日根野駅は9:04位と思います。走行距離は、約17km

参加される方は、途中の軽食・飲み物とゴール後の銭湯での着替えの準備もお願いします。

| 5月14日(日) 9:00 別所バス停

| 5月28日(日) 9:00 別所バス停

| 6月11日(日) 9:00 別所バス停

| 6月25日(日) 9:00 別所バス停

## ▽例会日誌

| 4月9日(日) 雨

参加者 : 3名  
 (川島、西、堀池)  
 メニュー : 雨のため中止  
 余呉湖に4名行っています

| 4月23日(日) 晴れ

参加者 : 8名  
 岡田、川島、栗栖、田中、西、堀池、増本、和田  
 メニュー : 青少年の森～新滝の池(2周)～意加美神社～新家駅  
 距離 : 約15.5km～10km  
 完走 : 岡田、川島、栗栖、堀池

走った後1時間余りワイワイ雑談で盛り上がりました。晴天でとても気持ちの良いランでした。(栗栖)

## ▽大会結果

| 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 :		
向井	1:39:57	22/195
芝本	1:57:28	11/45
堀池	2:06:59	96/195
川島	2:10:50	110/195
和田	2:12:03	116/195
今仁	2:13:10	121/195

| 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	9:26 完走
奥中	9:44 完走
岡田	6周(42km) 5:21:36
和田	5周(37km)

## ▽大会予定

| 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

| 5月21日(日)  
**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 :

| 11月19日(日)  
**神戸マラソン2017**  
 申し込み期限  
 5月15日(月) 17:00

| 11月26日(日)  
**第7回大阪マラソン**  
 申し込み期限  
 5月12日(金) 17:00

**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～

## ▽お花見

4月2日(日)恒例のお花見を種河神社で行われました。桜はまだほとんどつぼみでしたが、今年は岡田会長の特製しし鍋もあり楽しく過ごすことができました。



## ▽完走記

| 4 月 2 日(日)

## 第 12 回紀の川市桃源郷ハーフマラソン

向井 幸司



本大会は今年で 5 回目の参加になります。当日は日頃の行いが良いのか？絶好のマラソン日和で、気持ちよくゴールすることができました。タイムは 1 時間 39 分 57 秒。なんとか 40 分切りを達成できました。

今年から会場が変更になり高速コースになったという噂を信じてたのに、まさかのアップダウン。前半の激しいアップダウンで体力をかなり消耗しアップアップの状態でしたが、「あと 2km」看板がありタイムを見たら「ひょっとしたら 40 分切れるかも？」という変な欲がでてしまって、最後の 1km はキロ 4:15。必死のバッチでなんとか 40 分切りを達成できました。

桃の花は蕾で少し早かったけど、和歌山の自然を満喫できました。地元から近いし機会があれば来年も参加したいと思います。

それと、次は「鯖街道ウルトラマラソン」。初めての参加になりますが、今シーズンの締めくくりとして絶対に「完走」したいと思います。残り 3 週間がんばるで〜。



| 4 月 18 日(土)

## 天女羽衣伝説ウルトラマラソン

岡田

今回、申込んだのは、11 月初め頃でその時は既に故障していましたが、5 ケ月も先の事なので、その頃には完治し、余裕で走れるであろうと思っていました。しかし思った以上に長引いてしまい 3 月の中頃になって漸く練習が出来るようになったので走る事を決めましたが、今年の 5 月末のえびす・だいこくを最後に長距離を一度も走っていない事もあり今回はとにかく 6 周 (42km 以上) を目標にして参加しました。また、和田さんも永い闘病の後の参加で私と同じ 6 周が目標で、後は奥中さん、東さんの女性二人が完走を目指しての参加となりました。3 時に家を出て和田さん、東さんを乗せ 3 時半頃熊取を出発、余呉湖に着いたのが 6 時前でした。

昨年とは違い桜は殆んど咲いていませんが暖かく、スタートも半袖で十分でした。しかし道路脇の所々には一週間程前に降った大雪が残っていました。又、1 周目の余呉湖周辺は霧が立ち込め湖面に映る景色は、まるで水墨画を見る様で感動しました。



2 周目には霧も晴れましたが雨が少しづつ強くなり最悪の状況に、それでも 3 周までは 45 分/周を切るペースで走っていましたが、その後は急に足が動かなくなり最後の 6 周目と和田さんと一緒になり今回の余呉湖は目標の 43km (5:21:36) で終わりました。この後エイド直ぐに東さんに出会い最後まで頑張ると声をかけ和田さんと宿泊先に戻りお風呂で疲れを癒しました。

この時、すでにゴールしてお風呂に居られた 1 位の方と少しお話をしたのですが、今回ダントツの早さで私が 5 周終わった時、最後の 10 周目で行かれた方で 72km を 5 時間を切っておられまし

た。後にインターネットで調べるとサロマでは 6 時間 40 分 37 秒で 3 位に入られ、これまでも 3 回世界大会に出場し、昨年は 5 位になられた高田由基氏 (33 歳) で名古屋市の小学校教員との事です。昨年の福岡マラソンでは 2 時間 26 分台で走られていました。



## 大会が練習第 4 弾！

東 かおり



泉南走ろう会のお勧め大会と言うことで参加してきました

人生初ボトボトに雨に濡れて走りましたが、何とか完走！6.8 キロの周回×10 周 +3 キロと言うことで、エイドエリアが快適すぎて中々次の周回に行くのに勇気がいりました(^\_^;

ほんとにエイドは至れり尽くせりパンは、パン屋さんの車が来てて、そこで焼き上がった焼きたてパン！すごく美味しかった〜

フルーツもタップリ用意してくれてあって最後まで沢山ありました、雨で冷えた体に豚汁はしみる〜、これまたタップリ何周してもあったような



周回の途中にあるエイドはお水だけと、言いながらも、周回毎に種類が増える w ドリンクカップもプラスチックのコップをゼッケン別に用意してくれてあって、飛ばないように、お手製のドリンクホルダーまで！！キレイに並んでいてとてもお手製に見えない！



レースの内容は、やっぱり練習しないで走るのは無理だな、って言う結果でした。ロードはとにかく走らないといけないのに、早々に痛い足が動かなくなった。姿勢が良くなったからか、上半身はすごい元気なのに、ダルいとか肩凝ったとか、なーんもないのに(´Д`)なので大会は練習ですってやつ、辞めます。

無理な大会の詰め込み辞めます～地道に練習できる環境作り、大事ですね(´^`;

雨の影響で靴の中もぐちょぐちょ、水ぶくれできてきてるな、とは思ってたけど、終わって見たら、足の前半分と指全部が水膨れでボヨボヨに(´▽`;

ふやけてボヨボヨ感UP! 歩くの怖いです。と言うことで、またしばらく走れないやーん(´Д`)

▽立ち読み

これはマスターしたい…ほどけない靴ひもの結び方「イアン結び」&「イアン・セキュア結び」

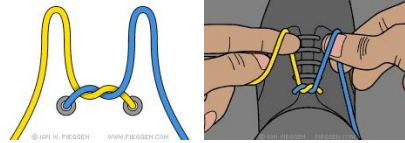


固く結んだつもりでも、靴ひもがほどけてしまうことがあるかと思います。それが雨の日だったり人混みの中だったりしたら最悪ですよ。

シンプルかつ、ほどけにくい結び方を覚えてみてはいかがでしょうか。

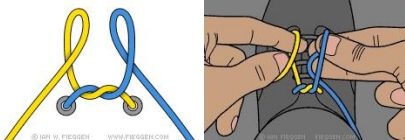
「イアン結び」と、よりほどけないアップバージョンの「イアン・セキュア結び」をご紹介します。

ステップ 1



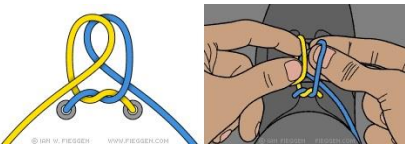
普通に 1 回結ぶ。

ステップ 2



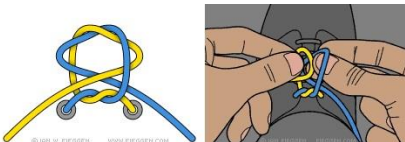
左右で、輪っかを作る。  
ポイント：黄色は人差し指の手前側に、青は親指の奥に、ひもを垂らします。  
(このとき青と黄色が逆だと、結んだときに縦になるので注意)

ステップ 3



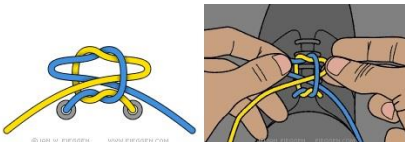
青の奥側を黄色の輪に通す。

ステップ 4



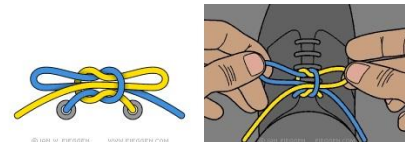
同時に黄色の手前側を、青の輪に通す。

ステップ 5



それまで持っていたひもから、通したひもに、両方とも持ち替える。

ステップ 6



引っぱったら完成!

▽近況

| 川島

例会

4月23日(日)の例会は「快晴」。朝は風が少し冷たく感じましたが、青少年の森や新滝の池周辺は見事な新緑。私にとって一番好きな季節です。

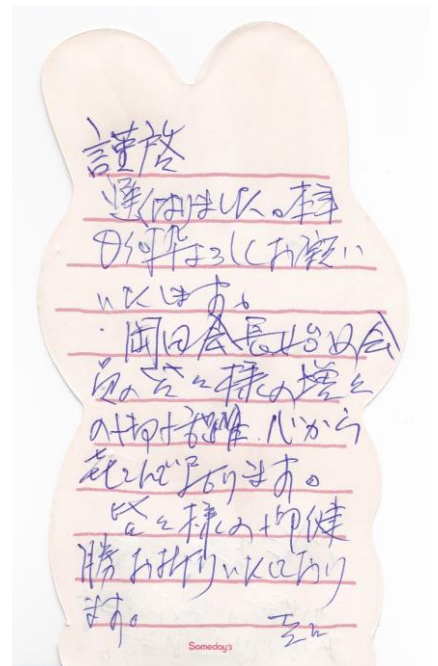
今回は遅れながらも皆と同じコースをやっとこさ走ることができましたが、新家駅からの上り(新家小学校横や紀泉病院裏)の坂道は、「完璧」へたばってしまい、この分では恒例の雲山峰トレイルの完走は無理かなと思ってしまいました。例会場所に帰ってきた後、いつものように情報交換という名のよもやま話。ポカポカ陽気+快い疲れで、椅子にくたばっているだけで最高の時間が過ぎていきます。なかなか、こんな絶好の日よりは少ないですが、めっちゃ得した気持ちになった例会でした。

| 和田

病気のため1年半程走れませんでした。今年1月から徐々に

再開し、4月桃山ハーフは完走、余呉湖はリタイアながら37km 走れる(歩ける?)ようになりました。

| 平畑



(会費送付にあたってのコメント)

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	446.0			435.6
増本 鹿吉	387.0	350.0	414.0	458.0			402.3
今仁 正義	173.0	172.6	289.7	134.0			192.3
栗栖 貞行	216.0	143.0	157.0	201.0			179.3
向井 幸司	150.0	150.0	147.0	180.0			156.8
堀池 一夫	175.0	108.0	139.0	128.0			137.5
和田 年弘	133.0	82.0	82.0	124.0			105.3
太田 貞庸	145.0	141.0	84.0	20.0			97.5
岡田 盛助	10.0	35.0	93.0	213.0			87.8
西 和秀	70.0	50.0	10.0	20.0			37.5
	70.0	120.0	130.0	150.0			

堀池

今月も先月からのお尻からふくらはぎのシビレや違和感があり満足な走りが出ていません。

西

ゴールデンウィークは飛び飛びに仕事が入っています。仕事で高速を使う事が多いのですが、行楽の車の渋滞に悩まされています。

LINEグループの開設について

泉南走ろう会で、この度LINEのグループが作成されました。現在8名(東、今仁、太田、奥中、栗栖、西、向井、和田)が参加しています。管理者は栗栖さんです。Eメールより簡単で連絡や情報交換に便利なのでスマホやタブレットをお持ちの方はぜひご参加ください。

LINEの使い方 初期設定

初期設定をしよう

LINEを楽しむ前に初期設定をしましょう。初期設定する際にわかりにくいところ、注意しなければいけないところを解説しています。

LINEをインストール(ダウンロード)

まずは自分のスマートフォンにLINEをインストールにして使える状態にしましょう。LINEは無料でiphone、androidどちらからでも利用できます。

プロフィール設定

プロフィールを設定することで友だちに自分の存在を確認させることができます。また写真を設定することもできます。

アカウント登録

メールアドレスとパスワードを設定することによって機種変更やPC利用でのデータ引き継ぎができるので必ずしましょう。



(質問や問い合わせは上記メンバーまで)

雨山通信

LINEについてはセキュリティの面から敬遠する方も多ですが、それ以上に便利な機能があります。守る情報の少ない私にとっては情報交換のスピード性、データや写真の共有、メールのように文章を入力することなくスタンプだけ押せば良い、メンバー同士では電話が無料などなど利便性のほうが勝っています。

今、スペインを1か月かけて巡礼旅行に行っている友人からの連絡は出国前に使い方を教えてあげたLINEでやり取りしているところです。どんな田舎でも無料のWi-Fiがあるようです。ただ時差の関係で深夜にメッセージが送られてくるのは同時性ということがかえって不便なのですが。

(今仁)

練習会から

3月29日

鯖街道ウルトラマラソン練習会

～ 和泉葛城山トレイルラン ～

新緑の中、鯖街道に向けて練習会を行いました。鯖街道に出場する人以外にも大勢(10名)集まりました。また泉南走ろう会にもおなじみの原燃工池野さん(フルマラソンベストタイム3:01だそうです)も参加してくれました。

コースは ほの字の里～大木～犬鳴溪谷～高城山～五本松～粉河ハイランドパーク～葛城山頂～塔之原～ほの字の里。約25kmでした。

