



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

7月から夏時間になります

- | 8月 13日 (日) 8:00 別所バス停
- | 8月 27日 (日) 8:00 別所バス停
- | 9月 10日 (日) 8:00 別所バス停
- | 9月 24日 (日) 8:00 別所バス停

▽例会日誌

| 7月 9日 (日) 曇り

参加者 : 9名
 岡田、川島、栗栖、田中、
 西、堀池、増本、向井、
 和田

メニュー : 約 17km

別府～青少年の森～新滝野
 池 (3 周) ～意賀美神社～
 兎田～新家駅～種川神社～

メモ : 本日の例会は雨は降りませ
 んでしたが蒸し暑くて風もな
 くとても厳しいランでした。
 でもみなさん元気一杯に走っ
 てました。栗さんも後でキュ
 ウリ、玉ねぎの差し入れを
 持って来てくれました。
 1 時間少しわいわい雑談しま
 したが汗は止まることはありません
 でした。
 菜の花マラソン、BBQ の話し
 もありましたね。

(栗栖)



| 7月 23日 (日)

参加者 : 11名
 栗野原、今仁、岡田、川島、
 芝本、田中、西、堀池、
 増本、向井、和田

メニュー : 約 17km

別府～青少年の森～新滝野
 池 (3 周) ～意賀美神社～
 兎田～新家駅～種川神社～

| 11月 05日 (日)
第 21 回大阪・淀川マラソン
 受付 : 5/14～7/28

完走 :
 メモ : 走った後 BBQ 大会なので
 軽めの練習。

| 11月 12日 (日)
岡山マラソン 2017
 フル : 太田

▽大会結果

(なし)

| 11月 12日 (日)
和歌浦ベイマラソン with ジャズ 2017
 エントリー : 2017 年 7 月 1 日～8 月 31 日
 ハーフ : 東、今仁、川島、栗栖、芝本、
 向井、和田

▽大会予定

| 10月 15日 (日)
第 23 回四万十川ウルトラマラソン
 60km : 今仁

第 2 回 BBQ 大会

会長 岡田

今年も西さんのご厚意により急ではありましたが、7月23日の例会の後 BBQ 大会を歌詞際しました。多くの方に参加して頂き、「泉南走ろう会」の親睦を図る事が出来ました。太田さんはお子さん二人と共に神戸から参加され、東さんも長女と参加されると共にテーブルやイスなど道具を持ってきて頂きました。向井さんは、昨年同様、手料理を持参されての参加で皆さんに好評でおいしく頂いておられました。和田さんからは、快気祝いとの事でビールを頂きました。又、西さんには、前日からテント、BBQ 道具、クーラーボックスなどの事前準備や終わってからの片付け等々のご面倒をお掛けしましたが、参加された皆さんは BBQ 大会を楽しく過ごされた様でした。関係者の皆さん本当に有り難う御座いました。

※忘れ物のお知らせ : こげ茶色の水筒を西さんが保管しています。



今年も岡田さんが大量の
 アワビとサザエを採って
 きてくれました

| 11 月 19 日 (日)

神戸マラソン 2017

フル：栗栖、和田

| 11 月 23 日 (木・祝)

福知山マラソン 2017

フル：岡田、栗栖、芝本、向井

| 11 月 26 日 (日)

第 7 回大阪マラソン

フル：東、太田、奥中、

| 12 月 10 日 (日)

奈良マラソン 2017

| 12 月 10 日 (日)

青島太平洋マラソン 2017

フル：増本

| 12 月 23 日 (土)

第 29 回加古川マラソン

●郵便振替エントリー【抽選】

8 月 1 日 (火) ~ 3 日 (木) ※消印有効

●RUNTES エントリー 先着】

8 月 17 日 (木) 20 時~9 月 7 日 (木)

フル：

2018 年

| 1 月 14 日 (日)

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~?

フル：今仁、岡田、奥中、栗栖、

芝本、堀池、和田

▽立ち読み**展望コラム(5) 川内優輝**

川内は“ラスト代表”。市民ランナースタイルの集大成としてロンドンで輝く

川内優輝(埼玉県庁)ほど、近年のマラソン界で異色と言えるトップ選手はいない。箱根駅伝には関東学連選抜として出場したが、大学まで全国規模の大会で活躍したことはなかった。

大学卒業後に市民ランナースタイルで自身をマネジメント、強化をして 2011 年のテグ世界陸上で初の代表入り。13 年モスクワ世界陸上、14 年仁川アジア大会と出場してきた。ロンドンが 3 回目の世界陸上となるが、代表として走るのは今回が最後だと表明している(来年以降の国際大会は、苦手とする暑さの中でのレースとなるため)。

最後の舞台で入賞を達成するための準備を、川内が着々と進めている。

| 英国大使館で熱き決意表明

英国大使館で行われた壮行会(7 月 21 日)でのことだった。

伊東浩司監督から男子主将に指名された川内優輝は、「選手代表としてお礼と、決意表明を述べさせていただきます」と話し始めた。異例とも言える 4 分以上の決意表明は、日本選手団への檄ともいえる内容だった。

「私自身、(仁川アジア大会以来)3 年ぶりの代表、3 回目の世界陸上代表となりました。初代表だった 2011 年から 7 年目で、今回こそは、の思いが強くなります。伊東監督はいつもと違ってメダル、入賞の目標はないと言われましたが、選手 1 人 1 人が必ずベストを尽くすのだ、という強いメッセージが含まれているのではないかと思います。

2020 年東京オリンピックを目指し、通過点と思っている選手もいるかもしれませんが、日本代表として戦う以上はロンドン世界陸上で結果を残すことが、選手 1 人 1 人に課せられた役目だと思っています。2011 年テグ世界陸上の表彰式で、(当時行われていた)団体のメダルでしたが、日の丸が揚がっていくのを見た瞬間に、この一瞬のためにアスリートは全力を注いでいる、だからこそ日本国民の期待を背負ってやらなければいけないのだと感じました。

(中略)

ここにいる選手は必ず結果を残すんだ、という思いで挑むと思います。結果というのはある人は金メダルだったり、ある人はメダルだったり、ある人は入賞だったり、ある人は決勝進出だったり、目標の違いはあると思いますが、自分の目標に向かって 1 人 1 人が全力を尽くしていくことが大事だと思いますし、日本国

民もそれを望んでいると思います。私自身は過去 2 回の世界陸上で上手く結果を出せませんでした。もう一度あの舞台で戦いたい、プレッシャーの中でもしっかり戦わなければいけない、その思いがあったらこそ、今回また、こうした場に戻ってきたわけです。

(中略)

初めての代表は 23 歳のときでしたが、今こうして 30 歳になって、あの頃とは違う重みも色々出てきました。2011 年は(マラソン以外の大会も含め)海外遠征 3 回の経験しかありませんでしたが、今は 40 回近くしていますので、経験を生かし、このロンドンで何とか自分の思いを發揮したい。

(後略)

日本選手団への檄であると同時に、自身の代表としての歩みと、それを踏まえてのロンドンに臨む不退転の決意。川内の熱い思いを込めた内容だった。

| 異色の市民ランナースタイル

川内の最大の功績は、市民ランナー・スタイルの強化でも代表になれると示したことだろう。

定時制高校の事務職員としてフルタイム勤務し、負荷の大きいポイント練習はできて週に 2 回、平日の練習は午前中だけという練習環境だ。月間走行距離は 500~600km で、トップ選手のなかでは半分程度。その環境で強くなるために考案したのが、毎週レースに出場してポイント練習代わりに活用することだった。

マラソンに限っても、初代表となった 2011 年こそ年間 5 レースの出場だったが、翌 12 年には 9 レース、モスクワ世界陸上に出場した 13 年には 11 レースと増え、仁川アジア大会に出場した 14 年には 13 レースと年間最多本数を記録。月に 1 本ペースが定着している。

2013 年の取材時には、自身のスタイルについて以下のように話していた。

「実業団ランナー、プロランナー、市民ランナーと、やり方はそれぞれだと思いますが、1 つの可能性を示したい気持ちはあります。一部練(1 日に 1 回の練習。学生や実業団選手は通常 2 部練習で、合宿などでは 3 部練習も行う)しかできない環境でも、やればできる。そういう人た

ちのきっかけになれば、日本の陸上競技が面白くなると思います」

2カ月連続の2時間8分台や、中13日での2レース連続2時間9分台、そして2時間10分未満日本人最多の12レースと、日本マラソン界の常識を打ち破る快走を続けて来た。

【川内優輝の年別マラソン回数とシーズンベスト、代表レース成績】

年、年間マラソン数（海外回数） | シーズンベスト | 代表レース | 順位（記録）

2009、 3 (0) 2. 17. 33

2010、 2 (0) 2. 12. 36

2011、 5 (1) 2. 08. 37

世界陸上テグ 18 (2. 16. 11)

2012、 9 (3) 2. 10. 29

2013、 11 (6) 2. 08. 14

世界陸上モスクワ 18 (2. 15. 35)

2014、 13 (5) 2. 09. 36

仁川アジア大会 3 (2. 12. 42)

2015、 13 (6) 2. 12. 13

2016、 9 (5) 2. 09. 01

2017、 5 (4) 2. 09. 18

世界陸上ロンドン

合計⇒70回 (30)

【国際大会で最も順調な調整

レースで追い込んだら、しっかり休む。それが川内流の故障を回避する方法だったが、川内も生身の人間である。2014年末から15年8月までは故障に苦しみ、リオ五輪代表を狙った15年12月の福岡国際マラソンは、レース中に痙攣を起こして8位(日本人4位・2時間12分48秒)と敗れた。

だが、ただでは起きないのが川内で、昨年12月の福岡国際マラソンで3位(日本人1位・2時間09分11秒)となって世界陸上代表入りを決めた。このときも11月に故障をして、調整レースの上尾シティハーフで大敗。福岡のレース後に「64回目のマラソンで奇跡が起きた」と川内は感慨深く語ったが、過去の経験を総動員した結果だった。

その年から100km走や7時間、8時間のトレイルラン(山中を走り続けること)を取り入れたこともプラスに働いた。結果的に以前よりも走行距離は増えたが、週に1本超長距離走を入れても、平日はジョグのみというスタイルは変わらなかった。他のマラソン選手のような走行距

離にはならず、市民ランナースタイルを崩したわけではなかった。

ロンドンへの調整ぶりを、壮行会で決意表明をした後の取材で次のように話した。「過去の世界大会と比べ、かなり順調にきています。今年に入って100kmは1回だけですが、50kmやトレイルは5、6本行いましたし、月に1本の海外フルマラソンにも出場してきました。そのなかで7月のゴールドコーストで、目標通りに10分を切った(2時間09分18秒)ことは良かったですね。モスクワ世界陸上の前と比べて30秒以上速いですし、(本番の時期は違うが)仁川のときよりも良い流れで来ていると思います。(ロードレース出場は)以前よりも数を絞っていますが、レース間隔は1カ月以上は空けない方が良いでしょう。私はレース依存症ですから(笑)、2週間出ないと早く走りたくてイライラしてきます。それもプラスに働いている」2013年、14年ほど高いレベルの連戦はできなくなっているが、ピークを合わせる能力は上がっている。代表としての最後の大会の結果は、そこにかかっている。

【2つの価値観を持つ選手だからこそ

代表としての走りに大きな意欲を持つ一方、川内は走ることに別の価値観も持っている。昨年12月の福岡国際マラソンの2週間後には、防府マラソンを走った。自身が3位(2時間12分45秒)でフィニッシュした後、フィールドでダウンジョグを行いながら、ゴールへ向かう市民ランナーたちに声をかけ続けた。

「ラストです！」

「3時間切れですよ！」

それを表彰式の時間が来るまで続けていた。声をかけた数は数百人になっただろう。市民ランナーの一員として、川内にとっては普通の行動なのだ。世界陸上ロンドン以降は代表は目指さないが、選考会に指定されているレースにも出場して記録を狙う。代表を目標とする選手たちの壁となって、レベルアップの一助になりたいという。将来の目標は日本中のマラソン大会を走ることで、ランニングをツールとした埼玉県の活性化に取り組んでいくプランも持つ。

そうした別の価値観を持ちながら、代表に対して熱い気持ちを持ち続けている。

世界陸上ロンドンが最後の代表と明言しているのも、次にやりたいことがあるからではなく、代表への意識が高いからに他ならない。来年以降のアジア大会、世界陸上、オリンピックの開催地を考えると、暑さに弱い自分が戦えないことは明らかだからだ。

「2011年から言い続けていますが、代表になる以上は結果を残さないといけない。結果を残せないのであれば、代表になってはいけないと思っています。(冬のマラソンで記録を狙うなど)違った価値感のなかで頑張る方が良いでしょう」代表に対する価値観がメインで、市民ランナーとしての価値観がサブ、ということではない。どちらもメインなのだ。その両方があるから、川内は強くなることができた。

昨年の福岡は、脚の状態が悪いなかで強硬出場した。普通の選手なら、2~3月の選考レースにスライドするケースだったが、一度招待を受けたら断らないのが川内の競技哲学でもある。恵まれない練習環境でも成長できたのは、各大会が招待してくれたから。そのスタイルを崩して走ることは、川内にはできなかった。また、代表という立場になったら、多少状態が悪くても出場しなければならない。「ここで欠場したら、脚がちょっと痛いからやめる、ちょっと状態が悪いから走らない、という選手になってしまう。日本代表で何度か走って、代表というのはそういうものじゃない、と感じてきました」

市民ランナーとして強くなった川内だからこそ、最後の代表と決めていた世界陸上へ、「奇跡」と言える代表入りができた。

調整が順調に進んでいる今回は、福岡のようにギリギリで結果を出すというよりも、予想を大きく上回る成績を残す態勢ができていたのではないかと。川内は日本チームでの「複数入賞」ということも口にしている。

それを達成したときロンドン、市民ランナーと代表を両立させてきた川内優輝として、最後に輝く場所となる。

(TBSホームページから)

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	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平均
増本 鹿吉	387.0	350.0	414.0	458.0	490.0	441.0	513.0						436.1
芝本 鈴代	452.0	401.3	443.0	446.0	451.0	420.0	433.0						435.2
栗栖 貞行	216.0	143.0	157.0	213.0	214.0	171.0	180.0						184.9
今仁 正義	173.0	172.6	289.7	134.0	142.1	152.1	154.8						174.0
向井 幸司	150.0	150.0	147.0	180.0	220.0	130.0	130.0						158.1
堀池 一夫	175.0	108.0	139.0	128.0	86.0	120.0	116.0						124.6
岡田 盛助	10.0	35.0	93.0	213.0	179.0	45.0	233.0						115.4
和田 年弘	133.0	82.0	82.0	124.0	101.0	54.0	154.0						104.3
太田 貴庸	145.0	141.0	84.0	20.0	26.0	25.0	53.0						70.6
西 和秀	70.0	50.0	10.0	20.0	40.0	50.0	65.0						43.6

▽近況

川島

○暑い

7月に入った途端、暑さが厳しくなりました。もともと、暑さ寒さに弱いのですが、歳を重ね、より以上に弱くなり、7月は1回に10km以上走れた日がありませんでした。こんな調子ではエントリーしている和歌山ジャズマラソンは完走なんて「もってのほか」。「回避」「中途棄権」が目に見えています。

「盆過ぎれば」朝夕は少し涼しくなるといふ言い伝えを信じて、盆から2ヶ月間を頑張るしかないと思っています。

向井

バーベキューお疲れ様でした。最近朝ランを中心に走ってます。鯖街道が終わって気が抜けたのか、月間走行距離は6月と7月とも130kmに終わりました。

来シーズンのフル(最初は福知山)に向けて、そして増本さんに負けなように、8月から少しずつ走行距離を伸ばしていきたいと思えます。

栗栖

とにかく暑くて暑くてどうにかかなりそう毎日ですがいかがお過ごしですか? じっとしてても暑いですが走ればなお暑い。じっとしてれば体重増加が気になるし、足腰弱るのであれこれ考えやっばり走る。

日陰でフラットで走りやすい所は?と考えた結果、今のところあの新滝の池だ。

午後3時頃からスポーツドリンク持参してバイクで行く。

日陰になる西側半周を行ったり戻ったり。日が当たらず、フラットで虫もいない。4時頃になると風も出てきて結構涼しい。走った後は心地よい風で汗が引いてすっきりする。暑い毎日ですがみなさんはどんなやり方で走ってますか?

▽秋の登山計画について

岡田

現在、栗野原氏に松阪→大杉谷→大台が原→下市間を一泊二日での登山を計画して貰っています。

日程は、9月30日~10月1日の予定ですが、詳しい事が決まれば9月の会報にて連絡致します。

会員の皆さん参加を検討してみてください。

▽雨山通信

昨年12月、福岡大濠公園近くの大学水泳部の同級生の家に線香をあげに行った帰り、福岡国際マラソンの見物に行きました。ゴール地点から逆に2kmほど歩いて40km地点で応援することにしました。

速報では川内選手は遅れていると言っていたのですがトップランナーが来てすぐに川内選手が来たので、写真を撮る暇もなくあの苦しように走る川内選手が目の前をあっという間に通り過ぎました。

2週間後の防府マラソンでの応援の様子を知り驚きました。(今仁)



8月5日(土) 大会2日目	8月6日(日) 大会3日目
19	19 夕方6時55分頃 男子マラソン よる10時頃 女子マラソン
20	20 深夜3時頃 女子棒高跳決勝 深夜3時5分頃 女子やり投げ予選A 深夜3時10分頃 女子100m準決勝 深夜3時40分頃 男子400m準決勝 あさ4時10分頃 男子110mH準決勝
21	21 よる9時 ~あさ6時45分 深夜3時頃 七種・砲丸投 あさ4時30分頃 女子やり投げ予選B あさ4時35分頃 男子砲丸投決勝
22	22 深夜3時5分頃 男子100m準決勝 深夜3時25分頃 男子円盤投決勝 あさ4時40分頃 七種・800m あさ5時15分頃 男子800m準決勝
23	23 深夜3時35分頃 女子1500m準決勝 あさ4時5分頃 男子走幅跳決勝 あさ4時10分頃 女子1000m決勝 あさ5時頃 七種・200m あさ5時50分頃 女子100m決勝
0	0
1	1

放送はMBS(4ch)です

※赤字は決勝種目

※競技日程及び時間は変更になる可能性があります