



泉南走ろう会

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

金剛山へ行きませんか！

下記日程で金剛山の登山を計画していますので、お暇な方は奮って参加してください。

- 記 -

日時 9月3日(日) 小雨決行

集合 新家駅発 7:19 日根野 7:28 熊取 7:31
の電車にて出発。

三国ヶ丘駅にて南海電車とバスの割引乗車券購入。

登山コースは栗野原さんと堀池さんにおまかせです。

登山の服装で弁当と飲み物持参のこと。

現在の参加予定者、栗野原、今仁、岡田、奥中(2)、栗栖、堀池、和田。

以上

| 8月27日(日)

参加者 : 6名
増本、栗野原、堀池、川嶋、田中、栗栖

メニュー : 約 17km
別府～青少年の森～新滝野池(2周)～意賀美神社～
社～
兔田～新家駅～種川神

完走 :
メモ : この日北海道マラソンを走る東さんを皆で応援。



| 11月12日(日)

岡山マラソン 2017

フル: 太田

| 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、西、堀池、向井、和田

| 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

エントリー期間延長 9/6(水)まで

| 11月26日(日)

第7回大阪マラソン

フル: 東、太田、奥中、

| 12月2日(土)

第5回シム・記念摩耶登山マラソン

10km: 太田

| 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

| 2月04日(日)

第35回京都木津川マラソン

フル:

先着順受付 10月1日～

(例年、だいたい追加受付あり)

京都木津川マラソン 3つのビジョン

▽例会予定

| 9月10日(日) 8:00 別所バス停

| 9月24日(日) 8:00 別所バス停

10月から集合時間変更になります

| 10月08日(日) 9:00 別所バス停

| 10月22日(日) 9:00 別所バス停

▽例会日誌

| 8月13日(日) 晴れ

参加者 : 12名
東、栗野原、今仁、岡田、奥中、栗栖、田中、西、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～
兔田～新家駅～種川神社～

メモ : 東さんが2週間後の北海道マラソンに向けて5時半から滝ノ池 30km 走をしていました。最後の2周で合流して一緒に走りました。なお、この日は東さんの△#歳の誕生日でした。

▽大会結果

| 8月26日(土)

西高野街道マラニック

70km :
奥中 12:30:00

| 8月27日(日)

北海道マラソン 2017

フル :
東 4:39:13(4:36:38)
788/ 1186/

▽大会予定

| 10月1日(日)

復興マラソン

フル : 奥中

| 10月15日(日)

第23回四十川ウルトラマラソン

60km : 今仁

| 11月05日(日)

第21回大阪・淀川マラソン

受付: 5/14～7/28

制限時間のないフルマラソン
 走る人による走る人のためのマラソン
 地球にやさしい環境マラソン

参加者全員に、こだわりの参加賞!

- 第 34 回 オリジナルキャップ
- 第 33 回 ショルダートートバッグ
- 第 32 回 スポーツソックス
- 第 31 回 ワンショルダーバッグ
- 第 30 回 ドラムバッグ

| 2 月 18 日 (日)

泉州国際市民マラソン 2018



フル:

抽選受付 9 月 11 日～



2018 年 3 月 4 日 (日) 「淀川 寛平マラソン 2018」開催します!

コースである淀川河川公園は、大阪という都会にありながら、豊かな自然と水の恵みあふれる淀川河川公園の魅力を最大限感じていただけるコースとなっております。男女フルマラソン、男女 10 キロ、ファミリー 3 キロと、去年好評だった 42.195 キロ駅伝の 4 種目で過去最大の計 14,200 人の参加者を募集します。

「日本一、たくさんのよしもとタレントが参加するマラソン大会」をキャッチフレーズに、ランニングのみならず、笑いあり、歌あり踊りありの、楽しさ満点の参加する全ての人が笑顔になれる大会を目指します。

また、発起人である間寛平の提案により大会参加料のうち 1 人あたり 100 円を東日本大震災被災地支援、熊本地震被災地

支援と淀川環境保全に充てるチャリティーレースとして行います。

インターネットからの受付は 8/31 (木) 0 時スタートです。



▽完走記

8/26(土)

西高野街道マラニック

奥中 和子

毎度お馴染みの 100 マイルクラブのイベントに参加しました。

阪堺線大小路駅付近にある「五街道起点標識」前を夜 10 時にスタート。西高野街道をたどりながら、高野山を經由し、かつらぎ町のお風呂屋さんまで 100 キロのマラニックです。私はその後クラシックコンサートに行くため、高野山大門でゴールです。

参加者 9 名、知った顔ぶれがほとんど、途中何ヵ所かある主催者のエイドを楽しみに、いつになく真面目に走ります。

関西サイクルスポーツセンター手前では大雨の影響で通行止めがあり、迂回しました。岩湧山から蔵王峠は真つ暗闇でライトが消えたらどうしよう?何かいるで?とかいいながら、アップダウンを繰り返して走りました。

夜中はかなり涼しくて走りやすく、蔵王峠は肌寒いくらいでした。夜空の星も綺麗に輝いていて、眠気もおきません。九度山の慈尊院まで下って行くと夜明けで、朝日がさす紀の川は凜として美しかったです。

慈尊院からは大好きな町石道を通ります。お初の方に史跡のうんちくを話ながらぐんぐん登ります。

矢立の茶店前でエイドのカレーとビールを頂き、最後の登りを頑張ります。途中、川で足を浸けてリフレッシュし、10 時半に無事大門に到着しました。私はここで終了。総距離 70 キロ。

ああこのままゴールしたいよ〜と惜しみながら下山し、夫と待ち合わせしている

フェスティバルホールへ。贅沢に 3 交響曲を睡魔に襲われることなく楽しんで 1 日を終わりました。

来年もあれば素敵なコース、最後まで行きたいなあ。

8 月 27 日 (日)

北海道マラソン 2017

東 かおり



疑りもせず今年も行ってきました。

足を痛めていたので練習を再開したのが 7 月中頃。

完走できるか、そのレベルで心配してましたが、走ろう会の練習会に時間を合わせての 30K をやり切ったし

暑さ対策にと 3 時頃から新滝の池で何回か走ったし

だから大丈夫、去年よりは練習してる。

と自分に言い聞かせての参加でした。

当日は朝から 24 度と、陰なら涼しいけれど、直射日光はとても暑いけど去年の暑さに比べたらマシ。

と、思いきや、スタートして 5 キロで汗だく、

コースも特徴がなく、記憶もあまりない。15 キロくらいから、水をかぶったりして給水所で時間がかかりだす。

スポーツドリンクがイオンなので、口に合わず、水だけを飲む。

水は冷たくて、ほんとにおいしかった、人生で一番おいしい水だったかも。

25.5 キロ地点で折り返してから、水を飲んで頭と首の後ろに掛ける、そして次の水場を求めて走る。の繰り返し。

30 キロ過ぎてから、仮装してるラン友さんを発見。去年は 35 キロ辺りで合流して、かなり引っ張ってもらったけど、今年は私にも少し余裕があったので、少し話したりしながら一緒に走る。

去年は関門の計算しながら走ったけど、今年は全く気にせずに。

40 キロの給水で仮装の友達に置いて行かれたんですが、ゴール前で待っていてくれた、一緒にゴール!

去年よりかなりイイ内容だったのに、ダメダメの去年と 15 分しか変わらないってのにちょっと不満ですが。

打ち上げも楽しくて盛り上がり、また来年、とみんなと別れました。

次は金沢マラソンです、今回、かなり新滝の池にお世話になりましたが、かなり気に入ったので、また 30K やろうと思います。

▽立ち読み

鯖街道ウルトラマラソン当日編⑩



大会は無事終了しました。

参加のみなさん、スタッフのみなさん、応援のみなさん、ありがとうございました。

最終ランナーから遅れること 30 分後。

この二人が帰ってきてレースは終了です。みなさん、お疲れさまでした！

Posted on 5 月 21st, 2017 by KTC

Filed under: 鯖街道ウルトラマラソン | No

Comments »

RunHub

足の指の爪が痛む

爪が痛む一番の原因はシューズが合っていないということ。

他の運動靴や日常生活の革靴のようにサイズがピッタリのランニングシューズを選んでしまうと、足を痛める原因になりかねません。

ランニングやマラソンの場合には、運動中常に前方向への圧力がかかります。

足の先端で違和感を感じる場合には、ピッタリのサイズの靴からワンサイズ大きい靴を選ぶようにしましょう。

ワンサイズ大きくても、少し厚めのインソールを使うことで、脚への衝撃を和らげることが出来て、靴の中で足も固定できるため、シューズのみでなく、インソールと合わせて調整を考えるのがおすすめです。

もちろん、爪が伸びすぎている場合には、それだけでも足の指を痛める原因となるため、トレーニング前にシューズを履くときには爪を切っているか確認をしておきましょう。

指・付け根が痛む

足の指や付け根が痛む場合には、悪い走り方をしている可能性が高いです。

具体的には、地面への着地が指の付け根のあたりから入っている、または足が地面から離れるときに指で地面を強く蹴りあげていることがあります。

どちらの場合であっても、不要な負担を足の先端にかけ続けてしまうため、早めのフォームの改善が必要です。まず着地の時にはかかとから地面に入って足全体で体重を受け止めることが大事になります。

つま先から入ってしまうと、指に負担がかかるだけでなく、脚の動きの自然なストロークを止めてしまい、うまく運動をすることが出来なくなってしまいます。着地はかかとからということを意識して走るようにしましょう。

また 100m や 400m などの短距離走でないマラソンの場合には、地面から足が離れるときに足や指で地面を蹴り上げる必要はありません。

地面を蹴り上げようとする、不要な負担が足の先にかかってしまいます。

また蹴り上げるときにはふくらはぎの筋肉も使うため、アキレス腱などの部位へも負荷をかけ続けてしまうこととなります。

着地のときの注意点と同じように、自然なストロークで足を動かすことが大事なので、地面を蹴りあげるのではなく、足を自然と後ろへ引いていくイメージで走ることがおすすめです。

足の甲が痛む

足の甲が痛み始めた場合には、「足のかたち」が悪い可能性があります。

足のかたちとは、「土踏まずがあるかどうか」です。

親指の付け根の後ろから足の裏でアーチを作る土踏まずですが、日本人にはない人も多くいます。

この土踏まずが足が地面についた時に衝撃を吸収して、緩衝材として働き、脚の内側や足の甲につながる筋への負担を軽減する役割があります。

したがって、土踏まずがない人の場合は、走って着地をしたときの衝撃がそのまま足の甲の筋へ伝わってしまい、痛みやすい原因となります。

足の甲から痛みが始まり、無理してそのまま続けていると、足の内側（スネ）にまで痛みが広がり、ひどく悪化すると歩けないほどになってしまいます。



走るときのフォームというよりも、足のかたちから原因が来ているため、生まれつきの問題といえるかもしれません。ただし足の裏の筋トレを行うことで土踏まずのアーチを作り、問題を解消することも可能です。

足の指を開いて閉じる

土踏まずを作るためのトレーニングはシンプルです。

足の指をギュッと縮めて 5 秒キープして、アーチの内側を走る筋肉を刺激します。その後、足の指を広げられるところまで広げてその状態を 5 秒キープします。

この運動を 10 回×3 セット行うだけで、足の裏の筋肉を鍛えることが出来て、土踏まずの部分のアーチも作り出すことが出来ます。

足の甲やスネの内側に痛みを感じたことがある人は、足の裏の筋肉を鍛えるだけでも大きく効果があります。

インソールも厚めのものを

土踏まずがない人は、極力インソールは厚め・柔らかめで衝撃を吸収しやすいものを選ぶようにしましょう。ランニングシューズにもともとついていいるインソールは薄くて軽めのものが多いため、シューズを買い換えたときには合わせてインソールも取り替えることをオススメします。

痛みが出てしまった場合は？

足のつま先・足の裏・足の甲に痛みが出てしまった場合には、一定期間トレーニングを休止する必要があります。

足の爪のみ痛い場合には、シューズを変えるだけで解決できるかもしれません。

しかし、つま先や足の裏・甲の痛みは長期間の疲労や負担が溜まって、それが最終的には限界を超えてしまったため痛みとして発症をしています。

そのため、1 日や 2 日で治るはずはなく、負担を取り除くのにも長期間が必要となります。

少なくとも 2 週間～1 ヶ月は運動を控えることを検討しましょう。

2016/05/25

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	524.0					447.1
	387.0	737.0	1,151.0	1,609.0	2,089.0	2,540.0	3,053.0	3,577.0					
芝本 鈴代	452.0	401.3	443.0	446.0	451.0	420.0	433.0	470.0					439.5
	452.0	853.3	1,296.3	1,742.3	2,193.3	2,613.3	3,046.3	3,516.3					
栗栖 真行	216.0	143.0	157.0	213.0	214.0	171.0	180.0	164.0					182.3
	216.0	359.0	516.0	729.0	943.0	1,114.0	1,294.0	1,458.0					
今仁 正義	173.0	172.6	289.7	134.0	142.1	152.1	154.8	120.0					167.3
	173.0	345.6	635.3	769.3	911.4	1,063.5	1,218.3	1,338.3					
向井 幸司	150.0	150.0	147.0	180.0	220.0	130.0	130.0						158.1
	150.0	300.0	447.0	627.0	847.0	977.0	1,107.0						
岡田 盛助	10.0	35.0	93.0	213.0	179.0	45.0	233.0	275.0					135.4
	10.0	45.0	138.0	351.0	530.0	575.0	808.0	1,083.0					
堀池 一夫	175.0	108.0	139.0	128.0	86.0	120.0	116.0	170.0					130.3
	175.0	283.0	422.0	550.0	636.0	756.0	872.0	1,042.0					
和田 年弘	133.0	82.0	82.0	124.0	101.0	54.0	154.0	130.0					107.5
	133.0	215.0	297.0	421.0	522.0	576.0	730.0	860.0					
太田 貴庸	145.0	141.0	84.0	20.0	26.0	25.0	53.0	52.0					68.3
	145.0	286.0	370.0	390.0	416.0	441.0	494.0	546.0					
西 和秀	70.0	50.0	10.0	20.0	40.0	50.0	65.0	60.0					45.6
	70.0	120.0	130.0	150.0	190.0	240.0	305.0	365.0					

▽近況

| 栗栖

やっと秋が見えてきたかなと思える朝晩ですがとにかく今年の夏は暑くて暑くて長い夏です。暑くてジョギングもなかなか距離を踏み事が出来なかった。

涼しい処へ旅行も良いけど帰宅した時暑さが倍増する感じで行く気になれず。そんな訳で体重 2 kg 増えた。これは大変だ！ このままでは走れないぞ。

さあ 9 月。たくさんイベント作って体を動かし減量に向けて GO。

| 西

ベイマラソンと菜の花マラソンに向けて、頑張らなくちゃと思っていたのですが検診で引っかかり、来週大腸スコープをやらなければ行けなくなりました。

私もそろそろ人生の終活を始めようかな？

| 芝本

9 月 9 日から一週間、ベトナムとカンボジアに行ってきます。ベトナムでのハノイ、ホーチミンでは、走る時間がないと思うのですが、カンボジアでは、フリータイムがあるので、シェムリアップ周辺を走ってきます。9 月の 24 日の例会は参加の予定ですので、よろしくお願ひします。

| 岡田

この夏の走り

昨年までは走った後で飲むビールを考えた方 4 時頃から走りに出ていましたが、今年は暑さと、歳のせいかとも 4 時頃から走りに出る気がなくて 7 月後

半から早朝ランに切り替えました。早朝と言っても中々スッと起きられない中、遅くても 6 時半頃までには走り出す様にしています。ただ、その日の天気によりスタートから日が照り暑くて挫けそうな時は、コースを変え出来るだけ日陰の多い所を走っています。特に朝のおすすめのコースとして市民の里から掘河ダムです。少しハードですが、結構日陰があり、この所ここを走っています。距離は 18～23km 位を 2～3 時間かけて適度に休日を入れながら走っています。

▽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、10 月 7 日 (土) ～10 月 8 日 (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

暑かった夏でした。そろそろ涼しくなってもよさそうなのですが、夏場は大会が少ないのですが、奥中さんが西高野で 70km、東さんが北海道でフルマラソンと女性陣が頑張っています。そして忘れてはならないのが月間 5 2 4 km 走った増本さん。青島太平洋マラソンでは 3 時間 4 5 分を目指しているそうです。

いよいよマラソンシーズンが始まりますがこの 3 人に負けずがんばらないと。(今仁)