



# 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

## ▽例会予定

- | 11月12日(日) 中止  
(ペイマラソンに11名参加のため)  
| 11月26日(日) 8:00 別所バス停  
| 12月16日(土) 9:00 別所バス停  
(この日忘年会の予定12:30 仁屋)  
  
| 12月24日(日) 9:00 別所バス停

## ▽例会日誌

- | 10月15日(日) 晴れ  
参加者 : 4名  
岡田、堀池、西、川島  
メニュー : 約11km  
別府～青少年の森～新滝野池(2周)～意賀美神社～別所  
メモ : 小雨 ということもあり、ちょっと寂しい例会でした。コースは、新滝の池二週で帰りはショートカットで川沿いから、別所集落を通り、11キロ弱でした。(川島)

- | 10月29日(日)  
参加者 : 6名  
今仁、岡田、川島、栗栖、芝本、和田  
メニュー : 台風22号接近のためランなし。喫茶店で雑談。  
完走 : 岡田、芝本、堀池、増本、向井、和田  
メモ : 大杉溪谷登山や出場予定大会、忘年会、指宿菜の花マラソンの打ち合わせ等。

## ▽大会結果

- | 10月1日(日)  
東北・みやぎ復興マラソン2017  
フル :  
奥中 5:16:52(5:16:30)  
157/357  
| 10月15日(日)  
第23回四万十川ウルトラマラソン  
60km :  
今仁 5:56:46 6/16

- | 10月29日(日)  
金沢マラソン2017  
フル :  
奥中 伴走

## ▽大会予定

- | 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  
ハーフ : 東、今仁、岡田、奥中(伴走)、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  
| 11月26日(日)  
第7回大阪マラソン  
フル : 東、太田、奥中、

### 電車(往き)

- 熊取 07:06  
新家 07:13  
和歌山 07:38  
バス:会場まで30分

- | 1月28日(日)  
大阪ハーフマラソン  
ハーフ : 向井

- | 2月04日(日)  
第23回紀州口熊野マラソン  
フル : 岡田、栗栖  
ハーフ : 川島  
| 2月11日(日)  
姫路城マラソン2018  
フル : 太田  
| 2月18日(日)  
第25回KIX泉州国際マラソン  
フル : (抽選待ち)

- | 2018年3月4日(日)  
第38回笹山ABCマラソン  
フル : 太田  
| 2018年3月4日(日)  
淀川 寛平マラソン2018  
フル : 今仁

## ▽大杉谷&大台が原登山

岡田 盛助



日本三大溪谷の一つといわれる大杉谷溪谷は、奈良と三重に跨がる県境にあり、この時期紅葉と澄み切った溪谷美、その中をダイナミックに流れ落ちる幾つもの滝、そして神秘的なエメラルドグリーン  
の滝壺を見たくて山登りのスペシャリストである栗野原氏、堀池氏にお願いし登山を計画。参加者は、二人の他には本格的な登山が初めてと言う6名のメンバーである。日頃からランニング等で培って来た体力に不安はないが、山登りに必要な道具や持ち物等をベテランのアドバイザーを受け一から準備、その間にも近くの金剛山、町石道での練習登山を行い当日を迎える。



10月7日(土) 晴れ

新家を5時43分の電車に乗り、近鉄(松阪)、JR(三瀬谷)、マイクロバス(2台)を乗り継ぎ大杉谷の登山口に着く。



早々に宿泊地である桃の木山の家に向かって歩き出す。直ぐに鎖場があり最初は少し緊張、滑り落ちればそのまま谷川である。天気は良いはずなのだが、昨日までの雨のせいか山間には霧が掛かり木の葉から水滴が落ち山道の至る所から水がしみ出し、川も随分増水していた。鎖場を何カ所か超えた所で最初に現れた山の上から白い水しぶきを上げながら流れ落ちる滝に感動。水量が多く！大迫力である。この様な迫力ある滝と吊り橋に幾度となく感激しながら予定の4時半より少し早く山小屋に到着。



宿の人から一言「山ヒルが入るので衣服を良く払って下さい。」との注意が。靴を脱ぐと靴下が血だらけ、その後Tシャツのお腹回り2カ所も血まみれに、山ヒルに噛まれた跡がくっきりとあった。直ぐに風呂で汗を流し、夕食を済ませ部屋でそれぞれ持ってきたお酒、おつまみで小宴会、9時過ぎに消灯で床に付くと

谷の流れが聞こえていたが、疲れのせいか直ぐに寝てしまった。



10月8日(日) 晴れ

4時過ぎに目を覚まし小さな窓越しに薄明るい夜空を見ると一つ、二つ星が見えた。今日も天気は良さそうだ。点灯の5時前から起きだしヘッドライトの明かりで出発の準備を始める。今日の行程は昨日より登りが急で距離も約10kmとハードで帰りのバスの時刻もある。慌ただしく朝食を済ませ予定の6時半前に山小屋をバックに記念写真を撮り出発、すぐに急な岩場が。



昨日の疲れか腰が痛く足も重く感じる。最初にこの様な登山道を開いた人達の苦勞が偲ばれる。しばらく歩くと腰の痛みも無くなり順調に岩場、滑る川沿いを進むと十数年前の大崩落で長い期間、通行止めで、ほんの4~5年前によく登山が出来る様になった場所に辿り着いた。その時の状況が今も残っている。崩壊場所を過ぎ河原に出て小休止、この後険し

い岩場を登り切った所であわや大惨事になる事態があったが事なきを経て全員無事に日出ヶ岳(1695m)に12時過ぎに到着し、山小屋特制性のお弁当で昼食を済ませ、予定の2時40分のバスに乗ることが出来た。



上市町から近鉄線で阿倍野へ、天王寺で居酒屋に立ち寄り登山話を肴に一杯飲んで帰途に、この二日間で楽しい登山を満喫する事が出来た。計画、実施に至るまで色々準備して頂いた栗野原さん、堀池さん、今仁さん本当に有り難う御座いました。次回も宜しくお願い致します。

▽「大杉谷渓谷はすごかった！」

栗栖 貞行

泉南走ろう会のおっさん8人が大杉谷から大台ヶ原(日出ヶ岳 1695m) 山頂を目指すコースに挑む。

10月7日、前日からの心配された雨も上がり天気も回復傾向だ。新家駅5:43の電車に乗り日根野、熊取で8人が合流して近鉄難波→松坂(JR乗換)→9:47分JR三瀬谷へ。バス乗り場である道の駅で弁当買って少し早めの昼食を取る。10:40バス出発。12時:00登山口到着。早々に6.2km先の桃の木山の家を目指して出発。

雨上がりで足元は滑りやすく断崖絶壁の多い山道を慎重に進む。雨上がりですごい急流、雄大な大滝、谷に架かる吊り橋。素晴らしい大自然である。





さすが日本三大峡谷と言われるだけの事はある。4時過ぎ山の家に着。まず吸血ヒル付着なしを確認して入室。入浴は石鹸使用禁止だがお湯に浸かるとさっぱりした。5時半、夕食はカレーライス。とトンカツだ。ビールが美味い。食後は寝床で二次会。吸血ヒル等の話題をあてにワイワイやる。8時半だったか？一斉完全消灯で、真っ暗になった。



トイレはヘッドライトを使って行くしかない。4時にトイレに行った時、暗闇の中でライトなしで歩く女性とすれ違いビックリした。朝、食堂でその人を見た。山小屋で働いている女性だった。食事の準備で早く起きたみたいだ。そうだったのかとひとり納得。

8日、朝食を済ませさっさと身支度して6時過ぎ出発。7.9km先の日出ヶ岳を目指す。山小屋からすぐの七ツ釜滝は雨上がりと言うこともあり空から大滝が落ちて来ている様で圧巻の迫力だった。



滑りやすい河原の岩の上は細心の注意を払い、崖っぷちは必死に鎖を握り前に進む。滑落すれば間違いなくあの世行きだ。

そして 12 時半山頂の日出ヶ岳に着。やっと着いた。実に 6 時間半かかった！。山頂は多くの家族連れで賑わっていた。

山小屋から持参の竹の皮に包んだおこわ弁当はとても美味しかった。ビールがあれば最高だったけど…。



天気は良かったが雲がかかっていて展望は今一つだった。ここから大杉谷駐車場までは 1.9 km だ。早くビール飲みたいと言う誰かの声でさっさと下山する事に。14 時前バス乗り場に到着。14 時半の出発時間までビールを飲んで待つ。いやーうまい。



大和上市 16:38 の近鉄特急に乗車。買い込んだビールと各自持参の残りの飲み物、つまみで酒盛り…。

ワイワイやっているとおっという間に 17:51 阿部野橋到着。ここまで帰ってくればと天王寺 ST・赤のれんで反省会。疲れた体にビールが染みる。反省会お盛り上がり！。やあ、みんな元気です…。天候にも恵まれ吸血ヒル、マムシに遭遇等のおまけもあり楽しい 2 日間でした。



最後にリーダーで色々助言やコース誘導して頂いた栗野原さん、サブリーダーで素晴らしい計画書作成と幹事をして頂いた堀池さん、切符手配して頂いた今仁さん、本当に有難うございました。

## ▽完走記

10 月 1 日

### 東北復興マラソン

奥中 和子



来てくれてありがとうね、とおばあちゃんが頭を下げて、合掌する。ありがとうございます、と手描きの応援幕を掲げ、ランナーたちに頭を下げ感謝の言葉。頑張っ！という応援より感謝される方が多いのではないかな。こんな機会でないとお礼を言えないからと。

エイドは、未だ居住の地とならず、ふるさどに戻れない方々が、この日のために集り手作りしてくれた郷土料理が振る舞われました。

あめ玉は、塩害で米作りができない間、植えられた菜の花。その蜂蜜で採れたもの。

コースは津波で何もかもなくなった、そして復興途中である傷痕が数多く残る中を走ります。

大きな津波に備えて新しく出来た防波堤、その向こうに広がる海を眺めたり、ぽつんと残る松の木などを見に行ったり。地域の方とおしゃべりしたりと、ゆっくり進みます。

コースは走りやすく、将来は国際大会をしたいと考えられたそうです。皆さんが支援してくださった東北はこんなに元気になりました、と世界にお知らせしたいと。

大会パンフレットまで凝ったもので、とても捨てられる代物ではないです。

色々考えさせられる大会でした。

前日から仙台入りしたので、松島観光しました。牡蠣が解禁になったところでした。たっぷり食べてきました。日本酒も美味しくてね。

あー松島や松島や

▽近況

向井

9 月中旬からいこらもーる泉佐野 3 F にある「スポーツクラブアクトス」というトレーニングジムに行きだしました。休日に雨が続いて走れない日が何日かあったのと、筋トレが自宅ではなかなか続かなかったの、思い切ってジムに入会しました。

ここのジムの特徴は、なんといっても低価格。月に何回通っても月会費 2,700 円(税抜き)です。他のジムに比べるとかなり安いと思います。公営の熊取ひまわりドームのジムでも 1 回 500 円かかるので、5~6 回行けばもとが取れる感じです。それとランニングマシンが多い(30 台)ので、ほとんど待たなくてもランニングができます。また平日は夜 10 時までやっているの、仕事帰りにいけるのも魅力だと思います。

ジムのメリットをあげると、以下の 3 つです。

1) 室内で有酸素運動ができる

雨の日や暑い日寒い日など室外で走るのがつらい時でも快適にランニングができる。

夜間暗い道を走ることなく安全にランニングができる。

2) いろんな種類の筋トレができる

辛い筋トレでもマシンを使えば割りと楽しくできる。

3) 運動に集中できる

皆さん運動しに来られているので自然と運動に集中できる。(若い女性がいると集中できなく時もあるけど)

ジムはお金がかかるけど、それ以上にジムに行くことで得られるメリットも沢山あると思います。まだ数回しか行ってませんが、結構若い人も多くそんなに混んでないので快適に運動することができてます。シャワーがないのが短所ですが、それを差し引いても月会費が安いのでお勧めです。

川島

「ぎゃあ・・・」

10/30 口熊野マラソンへの申し込みをしました。ふと、気づいたのですがこの秋冬の参加大会が

「和歌山ジャズ」「龍神」「信太クロス」「十津川」「口熊野」と 5 つもの大会にエントリーしています。

特に、十津川と口熊野は 1 週間しか空いていません。ハーフ 2 本と 10<sup>キ</sup> 3 本ですが、私にとっては厳しすぎるスケジュール。なんで申し込んだんやろ・・・と反省する日々です。

堀池

今月は雨が多かった所為かあまり走れなかった。和歌浦ベイマラソンが近づいているので少し気合をいれるつもりです。大杉谷溪谷は 2 回目だが記憶があまり残ってなく新鮮な気分でした。

また走ろう会仲間で行き帰りの談笑、宿泊での登山談義(ビールが旨い)がとても楽しく過ごせた。

栗栖

ひとりごと

暑くて走れず、雨続きで走れずと言いつける。少し走ればこんなはずではと歳を感じる。

例会で故障の話や足が思うように動かない、しんどいと言った話を聞くとみんな同じなんやとホッとするのは私だけだろうか?

芝本

風邪の微熱、やっ和下がりました。今月は雨が多くあまり走れませんでした。

▽雨山通信



今月はたくさんさんの原稿ありがとうございました。申し訳ありませんが、記事をいくらかカットさせていただきました。

今年も四国

お遍路ランからの四万十川ウルトラマラソンに行ってきました。前回中断した桂浜から 33 番札所雪隠寺から 36 番札所青龍寺まででした。高知の札所はあと 3 つなのですがまだ 180km ほどあります。

(今仁)

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	499.0	391.0			446.7
	387.0	737.0	1,151.0	1,609.0	2,089.0	2,540.0	3,053.0	3,577.0	4,076.0	4,467.0			
芝本 鈴代	452.0	401.3	443.0	446.0	451.0	420.0	433.0	470.0	415.0	358.0			428.9
	452.0	853.3	1,296.3	1,742.3	2,193.3	2,613.3	3,046.3	3,516.3	3,931.3	4,289.3			
栗栖 貞行	216.0	143.0	157.0	213.0	214.0	171.0	180.0	164.0	149.0	202.0			180.9
	216.0	359.0	516.0	729.0	943.0	1,114.0	1,294.0	1,458.0	1,607.0	1,809.0			
今仁 正義	173.0	172.6	289.7	134.0	142.1	152.1	154.8	120.0	204.0	261.9			180.4
	173.0	345.6	635.3	769.3	911.4	1,063.5	1,218.3	1,338.3	1,542.3	1,804.2			
向井 幸司	150.0	150.0	147.0	180.0	220.0	130.0	130.0	150.0	130.0	130.0			151.7
	150.0	300.0	447.0	627.0	847.0	977.0	1,107.0	1,257.0	1,387.0	1,517.0			
岡田 盛助	10.0	35.0	93.0	213.0	179.0	45.0	233.0	275.0	183.0	212.0			147.8
	10.0	45.0	138.0	351.0	530.0	575.0	808.0	1,083.0	1,266.0	1,478.0			
堀池 一夫	175.0	108.0	139.0	128.0	86.0	120.0	116.0	170.0	128.0	118.0			128.8
	175.0	283.0	422.0	550.0	636.0	756.0	872.0	1,042.0	1,170.0	1,288.0			
和田 年弘	133.0	82.0	82.0	124.0	101.0	54.0	154.0	130.0	141.0				111.2
	133.0	215.0	297.0	421.0	522.0	576.0	730.0	860.0	1,001.0				
太田 貴庸	145.0	141.0	84.0	20.0	26.0	25.0	53.0	52.0	86.0	64.0			69.6
	145.0	286.0	370.0	390.0	416.0	441.0	494.0	546.0	632.0	696.0			
西 和秀	70.0	50.0	10.0	20.0	40.0	50.0	65.0	60.0	40.0				45.0
	70.0	120.0	130.0	150.0	190.0	240.0	305.0	365.0	405.0				