



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

- 1月 1日 (月) 6:00
～ 三社詣りラン ～
集合は別所
種河神社ではありません
1月 14日 (日) 9:00
別所バス停
(いぶすき菜の花マラソン)
1月 28日 (日) 9:00
別所バス停
(昴の郷マラソン)
2月 11日 (日) 9:00
別所バス停
2月 25日 (日) 9:00
別所バス停

▽例会日誌

12月 16日 (土)
参加者 : 7名
栗野原、今仁、岡田、川島、栗栖、芝本、和田
メニュー : 青少年の森～新滝の池(2周)～別所(約11km)
メモ : 午後から忘年会なので軽めの練習

忘年会 (仁屋にて)



それ以外にも西さん宅の休耕地を借りて有志で家庭菜園を行う事も計画されています。

これらは、今までになかった形ですが新たな活動としてやって行ければと考えています。とは言え元々は走る事を通じて親睦を図り健康作りをするのが目的です。そこで今年は新年早々の1月13～15日に、2泊3日で8名のメンバーで「いぶすき菜の花マラソン」に行く事が決まっています。これ以外にも身近で皆さんに参加して頂けるような企画を計画して行きたいと思えます。

今年も会員の皆さんのご協力をお願い致します。
最後になりましたが、皆さんとご家族のご健康をお祈り致します。

新年の挨拶

会長 岡田盛助

12月 24日 (日)



参加者 : 9人
岡田、和田、堀池、西、向井、田中、今仁、東、栗栖
メニュー : コースはいつものコースで新滝の池2周種河神社

▽大会結果

10月 29日 (日)
金沢マラソン 2017
フル
田中 6:06:47
2324/3048

12月 2日 (土)

第5回シム・記念摩耶登山マラソン 10km

太田 1:47:51 92/124

12月 3日 (日)

第30回龍神温泉木の郷マラソン

芝本さん年代別1位!!



ハーフ

| | | | |
|------|---------|-------|---------|
| 芝本 | 1:52:40 | 1/ 3 | 60/160 |
| 岡田 | 2:00:54 | 9/21 | 87/160 |
| 奥中 | 2:10:48 | 4 /5 | 121/160 |
| 今仁 | 2:22:10 | 19/21 | 147/160 |
| 10km | | | |
| 川島 | 59:31 | 15/27 | 89/149 |



12 月 10 日 (日)
青島太平洋マラソン 2017
フル :
増本 4:56:37 49/

▽大会予定

1 月 14 日 (日)
第 37 回いぶすき菜の花マラソン
(泉南走ろう会推奨レース)
フル : 今仁、岡田、奥中、栗栖、
西、芝本、堀池、和田

1 月 14 日 (日)
第 65 回信太山クロスカントリー大会 in
大阪和泉
10km : 川島

1 月 28 日 (日)
第 42 回十津川温泉郷の郷マラソン
ハーフ : 今仁、岡田、芝本、
10km : 川島

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 : 東、今仁、芝本、増本、
向井、和田

3 月 4 日 (日)
第 38 回篠山 ABC マラソン
フル : 太田

3 月 4 日 (日)
淀川 寛平マラソン 2018
フル : 今仁

3 月 4 日 (日)
第 28 回くまとりロードレース
クォーター : 向井

4 月 8 日 (日)
第 13 回紀の川市桃源郷マラソン
ハーフ :
エントリー締め切り
ネット 2 月 14 日 (水)
郵便振替 2 月 07 日 (水)

2018 年 4 月 14 日 (土)
第 13 回天女の羽衣伝説ウルトラマラソン
71km : 岡田、和田、

▽完走記

12 月 3 日 (日)
龍神温泉木の郷マラソン大会

川島 巖

大会当日は快晴・無風。いつも冷え込む龍神マラソンですが、日差しが当たる場所は「小春日和」の絶好の天気となりました。ハーフには岡田会長、芝本さん、今仁さん、奥中さん、10^キに川島が参加。走りとはかく、4 人の中では 1 番にゴール (皆の半分の 10^キやからね)。運転してくれている岡田さんには悪いと思いつつ、走り+温泉の湯気を癒すため、ビールをお供に弁当で早々のひとり昼食。やっぱりこんな時のビールは最高ですね。



この大会は、弁当、いも汁、茶がゆ、温泉、開会式・閉会式直後の抽選などいろいろな楽しみがあるのですが、今年も、残念ながら、泉南走ろう会御一行様は誰にも当たらず寂しい気分。でも、記念大会でしたので最後に「餅まき」もあり楽しい一日を過ごしてきました。

余談ですが、ハーフでのバニーガール、10^キのパンダの仮装のランナーもあり、特に、パンダの仮装ランナーは足元は雪駄といういでたちながら、重い頭を被ってかなりの速さで走っていましたので私の中では「凄い」の一言でした。



ゲストは歌手の
庄野真代さん

▽アンケート

キキキキ アンケート項目 キキキキキ
① 2017 年の印象に残ったこと、
② 反省 (目標の達成状況)
③ 2018 年の目標 (ラン以外も何でも)
④ 会報に関する要望、意見
⑤ その他なんでも
キキキキキキキキキキキキキキキキキキ

川島

① 十津川マラソン及び和歌山ジャズマラソンに初参加。十津川は「温泉」ジャズマラソンは「ジャズ演奏」ともに天候が良かったこともあり楽しい記憶でした。
② 日頃のランでハーフ以上の「長い距離」の練習を行っていなかったため、ハーフでは必ず後半死にました。
③ 2~3 か月に一度でも、ハーフ以上の距離を練習で走ること



和田

① 3 年ぶりにフルマラソン完走 (神戸マラソン)。
6 時間弱かかりましたが、健康・家族・友人に感謝の気持ちを持って何とか完走できました。
② すべて反省です。
③ ・今年で 60 歳。 体と相談しながらランニングを続けたいと思います。



・余呉湖 70Km マラソンの 2 回目の完走を目指します。
④ 今仁さん、いつもありがとうございます。パーフェクトです。

向井

① 鯖街道と大杉谷トレッキングの 2 つ。鯖街道は、素晴らしい景色も見れたし、美味しい料理も食べれたし、感動のゴールも見れたし、おまけに京大病院にも行けたし (笑)、すごく印象に残る大会になりました。
大杉谷トレッキングは、日本 3 大渓谷のひとつである大自然や、初めての山小



屋泊など貴重な体験ができました。山小屋で飲んだお酒は最高に美味しかった。
 ②目標の月間 200km には遠く及ばず月間 140km に終わったが、怪我なく走れてよかった。
 ③昨年と同じ。今年こそは達成できるように頑張りたいと思います。
 1) 月間 200km および 50 代で再度サブ 3.5 (できれば PB 更新)。
 2) 紀見峠～犬鳴温泉間まで 1 日で走破。

【芝本

①なんととっても鯖街道ウルトラマラソン 77km 完走です。こんな、しんどい大会は初めてでした。けがもなくよく完走できたなあと自分で感動しました。
 ②今年 1 年なんとか走り切れました。



(けが、故障なく)
 ③今年も、単純ですが、故障なく、けがなく走る予定です。
 (当たり前のことですが、なかなかできない今日この頃です)
 ④いつも中身の濃い会報ありがとうございます。
 走ろう会の農園委員会の成立、よろしくお祈りします。
 走ろう会のユニフォーム新しくしたいのですが仲間を集めたいのですが、よろしく。

【今仁

①鯖街道で第一関門でひっかかってしまい完走できなかったのが心残りです。
 ②北九州マラソンで 4 時間切りどころか



5 時間ぎりぎりのゴールだったこと。このところ 4 時間 50 分台を 3 大会連続。
 ③体重 1 割減で泉州マラソンと鯖街道ウルトラ完走。
 四国お遍路で高知県の残り二つの札所をお参りする事。
 ④会報作成にあたってパクリ記事をできるだけ減らすこと。

【岡田

①●鯖街道ウルトラマラソン
 民宿での過剰な程のサービス、第 1 関門手前でもうだめと一旦は諦め掛けたり、ゴール手前 4km 位からの痙攣にも耐えて歩いたりして何とか芝本さんと共に完走出来た事。ゴール後に増本さんが激しい痙攣のため京大病院に搬送された事等。



● 大杉谷・大台ヶ原登山

増水した溪谷、増水による幾つもの滝の織りなす大迫力に圧倒され大満足の登山であった事。
 危機一髪、難を免れた出来事等。
 ②1 昨年の 11 月に故障した右足裏の痛みが長引き約 5 ヶ月間ともに走れなくなり最近になって何とか走れる様になったものの以前に戻らない現状に大いに反省しています。
 ③・1 回はウルトラマラソンを走る事
 ・登山をする事。2 回位
 勝手ですが、鳥取県の大山(1729m)、徳島県の剣山(1955m) がいいなあー！
 ⑤泉南走ろう会会報の整理
 初版から現状までをファイル化し配布

○会計からのお知らせ

「泉南走ろう会」総会(平成 29 年 12 月 16 日開催)で承認されました「平成 29 年決算書」は次のとおりです。

また、平成 30 年における年会費は、総会時における某会員の名言「金はあるんやから」という一言で「500 円/年」と決まりました。よろしくお祈りします。

平成 29 年「泉南走ろう会」決算書

【収入の部】

| | | |
|--------|---------|---------------------|
| 前年度繰越金 | 56,788 | 前年からの繰越金 |
| 会費収入 | 54,000 | 前年分 19 名 + 2 年分 2 名 |
| その他収入 | 2,220 | イベント料金等 |
| 小計(1) | 113,008 | |

【支出の部】

| | | |
|-------|--------|------------------|
| 事務費 | 36,000 | 会報関係(郵送料及び消耗品代等) |
| 記念品代 | 2,000 | 送贈記念品 |
| 小計(2) | 38,000 | |

【収支の部】

| | | | |
|---------|--------|-------------|--------|
| 収入(1) | 支出(2) | 収入(1)-支出(2) | 備 考 |
| 113,008 | 38,000 | 75,008 | 本年度に繰越 |

平成 29 年度泉南走ろう会出納簿(書 H29J1210 ~ 至 H29 年 12 月 16 日)

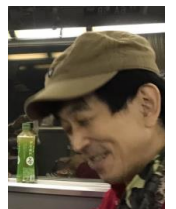
| 月 | 日 | 項 目 | 収入額 | 支出額 | 残高 | 備 考 |
|----|----|------------------------|--------|--------|---------|-----|
| 12 | 10 | 前年度からの繰り越し | 56,788 | | 56,788 | |
| 12 | 10 | 会費(前年 19 名 + 2 年分 2 名) | 54,000 | | 50,788 | |
| 12 | 25 | 会費(前年 1 名) | 2,000 | | 52,788 | |
| 1 | 22 | 会費(2 年分 2 名) | 8,000 | | 100,788 | |
| 2 | 19 | 会費(前年 4 名分) | 8,000 | | 108,788 | |
| 2 | 19 | 送贈記念品(往吉) | | 2,000 | 106,788 | 勝手 |
| 5 | 6 | 会費(前年 1 名分) | 2,000 | | 108,788 | |
| 5 | 14 | 事務費(郵送料・消耗品代等) | | 12,000 | 96,788 | |
| 6 | 24 | ビアガーデン大会料金(寄付) | 2,000 | | 98,788 | |
| 9 | 10 | 事務費(郵送料・消耗品代等) | | 12,000 | 86,788 | |
| 11 | 12 | ジャズマラソン(打ち上げ料金)(寄付) | 220 | | 87,008 | |
| 12 | 10 | 事務費(郵送料・消耗品代等) | | 12,000 | 75,008 | |

上記のとおり報告する

平成 29 年 12 月 16 日 会長 岡田 盛敏 会計 川島 東

【西

①あまり印象に残った出来事は無かったな～。
 ただ 増本さんの走力には感心しています。
 ②走らなくてもビールを美味しく飲めたこと。
 ③今年も一年故障なしで走って行きたい。
 ④今のままでも素晴らしい会報です。今仁さんありがとうございます。



⑤あんまりレースにも参加しませんが、仲間ハズレにしないですね。

堀池

①今年の泉州国際市民マラソンで10日前にインフルエンザに罹ったが辛うじて5時間切れで完走できた。直前に殆ど練習できずいまだに完走できたのが不思議に思う。



初めての走ろう会での大杉谷溪谷登山はさすがにマラソンランナーだけあって不安なく楽しめた。今年の2回目が楽しみだ。

大相撲が日馬富士引退（暴力問題）で大揺れだ。相撲協会の内紛がクローズアップされ本来の大相撲が楽しめなくなるのが残念だ。

②思いもよらず11月に痛風発作が発症。暴飲酒、暴食は控えていたつもりだったが、結果発症。これからは飲酒を控え、腹八分の食事に注意しながら痛風治療に全力を尽くす。少し心配？

③古希を迎え前立腺肥大、脊柱管狭窄、痛風と三重苦の体ですが、落ち込む事無く治療に専念し楽しく走れる体になるよう気持ちを新たにガンバります。

奥中

①父を亡くしたこと。

②大したこともない走力を維持することに苦しめられ



ながらも、今年もブラインドランナーの伴走依頼をいただいたことに感謝しています。しかし、練習がまったくできな

った事に反省です。

③全てにおいてゆとりを持ちながら、充実した一年にしたい。

④もっと投稿できるように早めに準備したいです。

栗栖

①参加大会は3大会と少なかったが大杉峡谷登山、金剛山登山、葛城山トレイルラン等新



しい企画もありメンバーと楽しく活動できたこと。

②3カ月毎の帰省と年齢による大会参加意欲の減少で参加大会が泉州、ジャズ、福知山の3大会と寂しいものになった。大会結果はいずれも年齢を考慮すればまあまあだと思う。

走り始めたきっかけは健康づくりのためであるので適度に運動しようと思うが経験からして大会などにさんかしてモチベーションを上げていかないと運動習慣を維持して行くのは難しいとも思う。

会報にラン走行距離報告があり、参加大会でのタイムで日頃の練習成果がわかるので頑張ろうという気持ちにさせられるのはありがたい。

この1年間もケガ、故障することもなく元気に走れたのでまずまずだと思う。

③参加大会は増加しないかもしれないが日々適度な運動に努め1年間元気でみなさんとワイワイやれたら良いと思う。

例会、イベントには極力参加していきたいと思う。

ハーフ2時間以内、フル4時間以内でゴールのこと。これが私の合格ラインです。

④いつも今仁さんの尽力により会報が発

行佐連ている事にとっても感謝している。

このままお世話になっていいのかなと思わないでもない。だからせめてもの協力にと原稿は書くように努めているが…。でもそれだけでいいのかなあ？

⑤当会は走ろう会ですから例会で走るのはメインでしょうがトレラン、ハイキング、登山、BBQ、菜園その他なんでも話の盛り上がりでみんながその気にさせなればやってみても面白いと思う。

東

①2年間温めていた自転車貯金箱を開封して、自転車を購入しました。貯蓄額は14500円



2年の割りには溜まってない。

②生活スタイルが変わって、なかなか走る時間が確保できません(ついゴロゴロ休憩してしまうので(^_^);、週に42.195キロとか言う目標、すっかり忘れてました(;´Д`)

オールスポーツにカッコよく撮ってもらって目標も、これまたすっかり忘れてて、オールスポーツ、最近確認できてないです(´▽`);)

③週に21.1キロは走る来年の年賀状に使える様なラン関係の写真を確認する。

自転車でアワイチ！(達成の有無は岡田さん次第ですが)

▽雨山通信

多数のアンケート回答ありがとうございました。今年も楽しい原稿をよろしく願います。会費の書留郵送はもったいないので500円のクオカード郵送でも良いかとく(´_`)> (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 |
|-------|-------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|
| 芝本 鈴代 | 452.0 | 401.3 | 443.0 | 446.0 | 451.0 | 420.0 | 433.0 | 470.0 | 415.0 | 358.0 | 425.1 | 417.0 | 427.6 |
| 増本 鹿吉 | 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 | 4,714.4 | 5,131.4 | 420.3 |
| 今仁 正義 | 387.0 | 350.0 | 414.0 | 458.0 | 490.0 | 441.0 | 513.0 | 524.0 | 499.0 | 391.0 | 326.0 | 250.0 | 420.3 |
| 今仁 正義 | 387.0 | 737.0 | 1,151.0 | 1,609.0 | 2,099.0 | 2,540.0 | 3,053.0 | 3,577.0 | 4,076.0 | 4,467.0 | 4,793.0 | 5,043.0 | |
| 栗栖 貞行 | 173.0 | 172.6 | 289.7 | 134.0 | 142.1 | 152.1 | 154.8 | 120.0 | 204.0 | 261.9 | 251.3 | 207.0 | 188.5 |
| 栗栖 貞行 | 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 | 2,055.5 | 2,262.5 | |
| 岡田 盛助 | 216.0 | 143.0 | 157.0 | 213.0 | 214.0 | 171.0 | 180.0 | 164.0 | 149.0 | 202.0 | 238.0 | 101.0 | 179.0 |
| 岡田 盛助 | 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 | 2,047.0 | 2,148.0 | |
| 向井 幸司 | 10.0 | 35.0 | 93.0 | 213.0 | 179.0 | 45.0 | 233.0 | 275.0 | 183.0 | 212.0 | 310.0 | 348.0 | 178.0 |
| 向井 幸司 | 10.0 | 45.0 | 138.0 | 351.0 | 530.0 | 575.0 | 808.0 | 1,083.0 | 1,266.0 | 1,478.0 | 1,788.0 | 2,138.0 | |
| 堀池 一夫 | 150.0 | 150.0 | 147.0 | 180.0 | 220.0 | 130.0 | 130.0 | 150.0 | 130.0 | 130.0 | 120.0 | 120.0 | 146.4 |
| 堀池 一夫 | 150.0 | 300.0 | 447.0 | 627.0 | 847.0 | 977.0 | 1,107.0 | 1,257.0 | 1,387.0 | 1,517.0 | 1,637.0 | 1,757.0 | |
| 和田 年弘 | 175.0 | 108.0 | 139.0 | 128.0 | 86.0 | 120.0 | 116.0 | 170.0 | 128.0 | 118.0 | 101.0 | 60.0 | 120.8 |
| 和田 年弘 | 175.0 | 283.0 | 422.0 | 550.0 | 636.0 | 756.0 | 872.0 | 1,042.0 | 1,170.0 | 1,288.0 | 1,389.0 | 1,449.0 | |
| 太田 貴庸 | 133.0 | 82.0 | 82.0 | 124.0 | 101.0 | 54.0 | 154.0 | 130.0 | 141.0 | 24.0 | 134.0 | 90.0 | 104.1 |
| 太田 貴庸 | 133.0 | 215.0 | 297.0 | 421.0 | 522.0 | 576.0 | 730.0 | 860.0 | 1,001.0 | 1,025.0 | 1,159.0 | 1,249.0 | |
| 西 和秀 | 145.0 | 141.0 | 84.0 | 20.0 | 26.0 | 25.0 | 53.0 | 52.0 | 86.0 | 64.0 | 153.0 | 22.0 | 72.6 |
| 西 和秀 | 145.0 | 286.0 | 370.0 | 390.0 | 416.0 | 441.0 | 494.0 | 546.0 | 632.0 | 696.0 | 849.0 | 871.0 | |
| 西 和秀 | 70.0 | 50.0 | 10.0 | 20.0 | 40.0 | 50.0 | 65.0 | 60.0 | 40.0 | 50.0 | 45.0 | 40.0 | 45.0 |
| 西 和秀 | 70.0 | 120.0 | 130.0 | 150.0 | 190.0 | 240.0 | 305.0 | 365.0 | 405.0 | 455.0 | 500.0 | 540.0 | |