



# 泉南走ろう会

発行：泉南走ろう会  
 ホームページ：  
<http://imari.sports.coocan.jp/wp>  
 「泉南走ろう会」検索

## ▽例会予定

2月11日(日) 9:00 別所バス停  
 2月25日(日) 9:00 別所バス停  
 3月11日(日) 9:00 別所バス停  
 3月25日(日) 9:00 別所バス停

## ▽例会日誌

1月28日(日)  
 参加者 : 4名  
 東、栗野原、奥中、和田  
 メニュー : 新滝の池(約20km)  
 メモ : 十津川、大阪ハーフ等大会  
 参加者、大阪国際女子マラソン  
 警備などの人が多かったため、  
 自主練習。



## ▽大会結果

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 :  
 栗栖 4:04:35 85/1064 1108/  
 芝本 4:25:05 12/ 1671/  
 今仁 4:57:54 285/1064 3039/13235  
 岡田 5:37:28 478/1064 4590/13235  
 奥中 5:41:57 206/ 4804/13235  
 和田 6:27:26 1102/ 6800/13235  
 堀池 5:46:59 530/1064 5062/13235  
 西 DNF

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 1:02:21 237/289

1月28日(日)  
**第42回十津川温泉郷の郷マラソン**  
 ハーフ :

岡田 1:56:52 12/  
 芝本 1:56:52 8/  
 今仁 2:09:01 21/  
 10km :  
 川島 59/30

1月28日(日)  
**2018 大阪ハーフマラソン**  
 ハーフ :  
 向井 1:41:30 942/15180  
 26:29 23:36 23:40 22:56 4:49

## ▽大会予定

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 (DNS)  
 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、奥中(伴走30km  
 から)

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、奥中(伴走)

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 : 今仁、岡田、芝本、和田  
 エントリー締め切り  
**ネット 2月14日(水)**

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、奥中、和田、

4月22日(日)  
**交野マラソン**  
 10km : 奥中(伴走)


5月20日(日)  
**弘法大師の道トレイル Dtok**  
 43.2km : 奥中

## ▽Tシャツ作成の件

泉南走ろう会でチームTシャツ作成の案が出ています。まだ検討段階ですが、Tシャツのデザインについてご意見を歓迎です。また購入希望の方も今仁まで連絡願います。

## デザイン案と現在出ている意見(前)



- ・  マークを入れる
- ・ Since1981 を入れる
- ・ 色は蛍光グリーンか紫、その他

## (後)



- ・ 文章を入れる  
 「飲むなら走れ、走ったら飲み」等

## (見積もり金額)

枚数	単価(税抜き)	単価(税込み)	総支払額
5	3,070	3,315	16,575
10	2,130	2,300	23,000
20	1,660	1,792	35,840
30	1,503	1,623	48,690

## ▽完走記

1/13~1/15

## 第 37 回いぶすき菜の花マラソン

岡田 盛助



今回、菜の花マラソンに参加したきっかけは、昨年この大会に参加した奥中さんから色々な話を聞いた事が一番で、次に鹿児島に行った事が無い人も多く、また、西さん、和田さんは知覧特攻記念館に是非行ってみたいとの事。そして旅費も格安航空を使用する事で安く行けるとの今仁さんからの推奨もあり早々に決まりました。そして7月中頃に各自で航空チケットを予約し、その後も今仁さんには、観光予定、宿泊先、レンタカーの予約等全て準備して頂き1月13から15日の2泊3日の菜の花マラソン参加を兼ねた鹿児島旅行に行きました。今回の様に多くの会員メンバーと旅行を兼ねた大会参加は、1998年6月のサロマ湖ウルトラマラソン以来ではないかと思えます。

鹿児島空港到着後、レンタカーで最初に向かったのは知覧特攻平和館、武家屋敷跡、池田湖と大ウナギ、指宿陸上競技場で受付を済ませ、山川砂蒸し温泉に入った後、宿泊先の「いせえび荘」へ。会場からは約24km程あり少し遠かったが、夕食の伊勢海老のお造りは絶品でした。また、部屋からは海岸線と共に開聞岳が一望出来る絶好のロケーションでした。



当日の会場には、ゲストとしてDeNAの瀬古利彦監督が来られハイティションで会場を盛り上げておられました。スタートに並ぶ時に栗栖、芝本、今仁氏とは離れてしまい4人(岡田、西、和田、堀池)で最後尾の一つ前のグループに並びました。参加者1万3千人強でスタート合図の後もしばらくは動かず8分程でスタートラインを越えました。



その後も中々走れず人波に流される様に進むも2~3km走った所で余りにも時間が掛かり遅すぎると思い合間を縫う様に走り出すが、登りになると歩き出す人が多く思う様に進めない。そして10km辺で今仁さんから菜の花畑通過のLINEを確認、既に2、3kmは遅れていました。また、この間では話に聞いていた充実のエイドが殆どありませんでした。この後菜の花畑で写真を撮るもうまくいかず15分程費やしてしまい堀池さんに追い越されたようでその後追いつき先に進む。この頃からエイドも増え24km過ぎのエイドで奥中さんに声を掛けられ、その後も奥中さんと奥中さんの友人で泉南走ろう会にもおなじみの山形さん、原田さんと共に走り、ほぼ全てのエイドに立ち寄り何かを食していましたが、それでも女性の食欲には驚くばかりでした。そして38km過ぎに今仁さんが5時間を切ってゴールしたと西さんから連絡がりました。



この辺りから4人も少し離れてしまいましたが原田さんと私は同時にゴール、続いて山形さん、奥中さんと無事5時間37分台で完走する事が出来ました。

前半は少し物足りない感がありましたが、後半は確かにエイドも多く色々な物があり又、景色も良く、応援も賑やかであたたかみを感じる大会だと思いました。人気のあるのも頷けました。また、若い方、お年寄り、女性の方が多く様にも思いました。フルマラソンにしては、アップダウンが多く結構ハードな大会だと思います。

来年も怪我さえ無ければ参加したいと思えます。

レース後は、今仁さんに作成して頂いた観光予定に従って鹿児島島の旅を満喫しました。今年の鹿児島はNHK大河ドラマ「西郷どん」が火付け役となり大いに盛り上りを見せています。

最後に今回の菜の花マラソンに参加するにあたり今仁さんには、準備段階から色々とお世話になりました。本当に有り難う御座いました。

## 2018 いぶすき菜の花マラソン記

堀池 一夫



私にとって遠征マラソンではサロマ湖ウルトラに次いで遠方の大会である。昨年の夏に航空券を予約し楽しみにしていた大会である。しかし昨年11月に突如痛風に見舞われ、それから通院と禁酒。尿酸値が高いので尿酸を抑える薬を飲み始めた。ランニング練習もままならず、今年に入ってやっと20キロ走ができたがまた痛風発作が発症。菜の花マラソン直前だったので不参加を考えたりもしたが、痛み止めの薬が効いてようやく開空から出発できた。

鹿児島に着いた時大阪よりも寒く感じた。マラソン当日も寒くて鹿児島温暖のイメージからほど遠い感じだった。ポリ

袋を防寒替わりに被って正解。13,000 人の参加がありスタート地点はランナーと応援の人達で溢れかえっていた。持ちタイムを正直に申告していたので相当な後方だった。

案の定スタート号砲が鳴ってから動き出すのに時間がかかった。スタート地点通過まで 9 分程かかった。いつもより集団がばらけるのに時間がかかり、また歩くランナーが多く障害物競争のような状態だった。

エイドには他の大会にはない様々な飲み物・食べ物があり、立ち寄ることが多くなり、エイドに全部立ち寄っては 8 時間内完走はやばいと考え泣く泣く通過した。それでも結構飲み食いをした。それが後々お腹の調子を狂わせるとはその時は分からなかった。



池田湖を見渡せる所に威風堂々の開聞岳が登場。湖畔の菜の花・開聞岳バックに記念写真を撮る。ランナーが多く一味違う大会だなと実感した。それから開聞岳を横に見ながらひたすら進む。痛風で腫れた箇所は時々ぶい痛みがあるが、痛み止めの薬は持ってきているので大丈夫と言い聞かせながらジョグペースで足を運ぶ。



中間点を過ぎると海が見えてきた時はようやくここまで来たかという感じが湧いてきた。いつ止めてもいいとは思っていたがとりあえず 30 キロまでと決めていた。痛風の発作も今のところ治まっていて大丈夫と思いながら多少不安もあったが歩かずに進めた。一度信号で止めら

れたのにはビックリした。前日も見た竹山が見えてきた。どんぐりのようにポツンと立っている。しばらく行くと目標の 30 キロ地点を通過した。まだ足が進みそうなので行くとこまで行こうと決める。

山川港から海沿いのコースになり緩やかな登り坂になる。6 時間のペースランナーが前を進んでいた。一緒に行くと遅れそうになる予感があったので追い越す。この地点での登りはきついので歩いているランナーが多く、私も疲れているので下を向いてトロトロと走っているとぶつかりそうになる。やっと歩く誘惑を振り切り登りきる。一旦平地を進みまた海を真正面に見ながら下る。砂むし会館を過ぎると平坦なコースだが疲労がピークに差し掛かっていた。ここからがとてつもなくゴールが遠かった。次回があれば完走はクエスチョン。

1/13 (土) ~1/15 (月)

「菜の花マラソンに参加して」

栗栖 貞行

昨年 6 月のお菊松ランの時、菜の花マラソンの事が話題になり、みんなで行こうと言う事になり。今回の参加となった。



菜の花マラソン当日 (1/14) 宿泊先のいせえび荘を 7 時出発。8 時過ぎ指宿陸上競技場に到着。体育館 2F で着替えて急いでスタート地点のふれあいプラザ菜の花館前へ移動。

9 時スタート。参加者約 13,000 人。コースは 1 年で 1 番早く開催されるフルマラソン公認コースで高低差 100m あるアップダウンのはげしいコース。スタートして 3 km 付近から 50m 上りさらに 10 km 付近まで 50m の上り坂である農免道路、県道を走り、池田湖湖畔に出て開聞岳を見ながら走る。そして開聞、庁舎前～ヘルシーランド～指宿市役所山川庁舎～山川駅～国立病院前～県道を走って指宿総合体育館ゴールである。

当日はスタート時 9℃ と比較的暖かく風もなくマラソン日和だった。給水、補食は前半はあまりなく、後半沢山あったようだが私は給水は適当にしたが補食はバナナ 1 切れ、イチゴ 1 個、プチトマト 2 個食べた程度なのでよくわからない。走ってる途中で食べるのは余り好きではない。走る気持ちが失せるから。計測チップを着けて走るとタイムが気になるし・・・。



10 km 過ぎの池田湖湖畔の大ウナギ資料館辺りで 4 時間のペースメーカー、芝本さんと一緒になり 25 km 辺りまでずっと一緒に走る。ペースメーカーのふたりに 10 人位の人が群がり一緒に走るのはとても走りにくかった。それからいつの間にか芝本さんの姿が見えなくなった。37 km からの上り坂でペースメーカーに付いて行けなくなりひとりで走る。ゴール近くまで来ると菜の花マラソンのテーマソングが聞こえ元気が出てきた。とても良いテーマソングだ。さわやかな気持ちでゴール出来た。

今回はマラソンと初めての鹿児島で知覧、城山公園、西郷どん資料館(維新ふるさと館)、仙巖園、砂かぶり湯等観光出来てとても楽しく良き思い出が出来た。

今回の計画を企画してもらった今仁さん、運転してくれた方、本当にありがとうございました。





1 月 28 日

**第 43 回 昴の郷マラソン大会**

岡田 盛助

走ろう会恒例となつている此の大会も最近高齢化により参加者が少なくなり、今年は 4 名と淋しい気がした。夕食の時も余り飲む人がおらず、楽しみにしていた筈のヤマメの骨酒も飲まずビール 3 本で終り、内 2 本が吉乃屋さんからの差し入れて少し申し訳無い気がした。又、食後のカラオケも無く 10 時過ぎに床に付いた。



当日は、スタート時は晴れて思ったより冷え混みはなかったが、レース途中から曇ってきた。この所ハーフでも中々 2 時間を切れてないし、おまけに菜の花マラソン後は 16km 程走ると足が動かず歩いてしまう状況がありどうなる事かと不安な中でのスタート。初め見えていた芝本さんが見えなくなり後ろから来た人に追い越されるばかりで 5km の折り返しでは 400m 程離されていた。その後少しづつ走れる様になり芝本さんを追う。そし

て何とか 15km 過ぎの折り返し 1km 手前で姿を見つけ 100m 程に迫ったが、その後も必死に追いゴール手前の降りて並び一緒にゴールする事が出来た。タイムは 2016 年 10 月ベイマラソン以来の 2 時間切りで 1:56:52 であった。これで少しは自信が戻った気がした。



菜の花マラソン楽しかったことと思います私 1 月 15 日より両方のお尻に痛みが出て思うように走れませんこのままだと泉州は無理かもかも知れません今月の走り 37.9km です痛い我慢して走ったのが悪かったのかな

**■芝本**

1 月 13 日～16 日は、鹿児島指宿菜の花マラソンに行つて来ました。コースとタイムは散々でしたが、はじめての鹿児島、いろいろ観光で楽しい日々を過ごせました。夫婦、友だちと行く旅行とちがい、ひと味ちがうよい旅ができました。ありがとうございました。

1 月 27 日～28 日は、十津川ハーフマラソンに行つて来ました。雪が積もつて走れないかなあと行って行つたのですが、雪はまったくありませんでした。ゴールは、岡田さんとアベックゴール、( 鯖街道を思い出します。と、なりました。タイムは、去年より 3 分速く走れましたが、順位は 7 位から 8 位に落ちました。1 月の走行距離は 393 キロです。よろしくをお願いします。

**■川島**

○6 社参り

走ろう会恒例の元旦 3 社参りの時、意賀美神社で「6 社参り」のパンフレットを偶然見つけました。意賀美、日根、加支多、奈加美、八幡、蟻通の各神社( 全て泉佐野市内) を参拝し、特製の絵馬に各神社の朱印をいただき、これを最初の神社に持参すると、その年の干支の張子がいただけるというイベントの

パンフレットです。早速、1 月 6 日、意賀美神社に参拝し、特製絵馬をリュックに入れ各神社をめざしスタートです。途中、宮司さんが他のお客さんのお祈りで 15 分ほど待たされたところもあり、また、最後は、ヘコヘコになってしまい長滝駅から新家まで阪和線に乗って帰るなど、結局、当日は意賀美神社に帰れず、翌日、絵馬を持参し、「犬の張子」をいただきました。私は知らなかったのですが、このイベントは結構人気があり、特製絵馬も売り切れ直前でした。( 張子も最初は品切れとのことでしたが、宮司さんが親切に取り寄せてくれました：感謝です) 約 20 分の道のりですが、「来年もチャレンジをしたいなあ」と今から考えています。

**月間走行距離(2018年)**

氏名	1月	2月
芝本 鈴代	393.0	393.0
増本 鹿吉	379.0	379.0
岡田 盛助	288.0	288.0
栗栖 貞行	209.0	209.0
和田 年弘	208.0	208.0
今仁 正義	185.0	185.0
向井 幸司	180.0	180.0
堀池 一夫	132.0	132.0
西 和秀	52.0	52.0
太田 貴庸	33.0	33.0

**▽雨山通信**

今月は指宿と十津川と 2 回も遠征しました。知覧もいろいろと考えさせられましたが、「維新ふるさと館」に特に感動しました。ここを訪れたのは 2 度目でしたがちょうど上映されていた「薩摩ステューデント、西へ」で薩摩藩が幕府に内緒で、直前までは戦争をしていた英国に使節団と 15 人の学生を密航させたという話で、五代様を始め森有札等々のちに明治時代を支えたそうそうたるメンバーでした。薩摩藩の先見の明には驚かされます。遠征でそれまで知らなかった土地のことを知るということは楽しいものです。( 今仁)