



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

3月11日(日) 9:00 別所バス停
 3月25日(日) 9:00 別所バス停
 4月08日(日) 9:00 別所バス停
 4月22日(日) 9:00 別所バス停

▽例会日誌

2月11日(日)
 参加者 : 10名
 栗野原、今仁、岡田、川島、
 栗栖、芝本、田中、西、
 向井、和田
 メニュー : 青少年の森～新滝の池～
 兎田～新家駅～種河神社
 (約17km)
 メモ : 口熊野マラソンの後にも関
 わらず、岡田さん、栗栖さん
 は好調。

2月25日(日)
 参加者 : 11名
 栗野原、今仁、岡田、川島、
 栗栖、芝本、田中、西、
 堀池、向井、和田
 メニュー : 青少年の森～新滝の池～
 兎田～新家駅～種河神社
 (約17km)
 メモ : 西さんの休耕田を利用した
 菜園の話で盛り上がった。

▽大会結果

2月04日(日)
第23回紀州口熊野マラソン
 フル :
 岡田 4:25:25 76/163 993/1822
 (4:24:29)
 ハーフ :
 栗栖 1:46:14 11/100 242/1198
 (1:46:05)
 川島 (DNS)

2月11日(日)
姫路城マラソン2018
 フル :
 太田 4:27:26 (4:26:05) 3441/

2月18日(日)
第25回KIX泉州国際マラソン
 フル :
 向井 3:38:02 (3:37:12)
 646/3235 1050/3909
 芝本 3:52:58 (3:52:14)
 86/ 461 159/ 592
 東 4:07:44 (4:06:06)
 160/ 461 255/ 592
 西田 4:15:32 (4:14:23)
 1778/3235 2355/3909
 小酒 4:25:51 (4:22:49)
 2132/3235 2733/3909
 和田 4:36:45 (4:34:40)
 2477/3235 3105/3909
 増本 4:46:51 (4:44:40)
 2778/3235 3426/3909
 今仁 4:50:15 (4:47:54)
 2901/3235 3558/3909
 住吉 4:54:17 (4:50:51)
 3029/3235 3693/3909
 平畑 4:57:45 (4:54:25)
 3148/3235 3819/3909



平畑さん、今年も見事に完走

奥中 (伴走 30km から)

▽大会予定

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

3月18日(日)
恋するせんなん・ロゲイニング2018
 5時間コース : 奥中、向井、和田
 (泉南市ホームページより)
 今回のテーマ『フォトジェニックな春を
 見つけよう』
 本市が取り組む地方創生事業 : 産業ツー
 リズムの一環として、観光協会が主体と
 なって泉南の春を身近に感じることがで
 きるイベント『恋するせんなん・ロゲイ
 ニング』を開催します。

ロゲイニングとは、チームで当日配布さ
 れる市域マップをもとに制限時間内に指
 定されたチェックポイントを巡り、得た
 総得点を競う野外スポーツゲームです。
 当日は、謎解き、探索、指令など子ども
 から大人まで広く楽しめるので、ご家族
 や友人でチームをつくってご参加くださ
 い。

思わぬ場所で泉南熊寺郎に出会うかもし
 れません。

【ロゲイニングとは】
 当日配布されるマップをもとに制限時間
 内に設置されたチェックポイントをチー
 ムでめぐり、総得点を競う野外スポーツ
 ゲームです。

【ルール】
 1. 当日手渡されたマップをもとにチーム
 で戦略 (回る順番、得点予想等) を立て
 る
 2. チェックポイントへ向かう
 3. チェックポイントで指令、謎解き、探
 索を行うことによってポイントをゲット
 4. 制限時間内にはできるだけ多くのポイン
 トを得て集合場所へ帰還
 5. 獲得した合計得点が一番多いチームが
 優勝 (その他チームにも賞品贈呈あり)

3月25日(日)
とくしまマラソン2018
 フル : 住吉

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

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

5 月 20 日 (日)

第 23 回鯖街道ウルトラマラソン

77km : 今仁、岡田、向井、和田

5 月 27 日 (日)

2018 えびす・だいきく 100km マラソン

100km : 今仁 (5 人リレー)

(抽選待ち)

▽完走記

2 月 4 日

第 23 回紀州口熊野マラソン

岡田 盛助



早くも今年 2 回目のフルマラソンを走る事になった。例年なら 2 月は泉州マラソンを走るはずだが、今年から泉州マラソンの参加費が、急に 2,500 円も上がり理由がはっきりとしない中で、名称だけが KIX 泉州国際マラソン変わっていた。前回の値上げでは、制限時間が 30 分延長されたことで納得は出来たが、今回はなんだか納得出来ず、反抗心を見せ不参加を決意。代わりに 9 年程前に一度参加したが、その後コースが変更になり以前よりは平坦でアップダウンも無く、参加費も 5,500 円と安く制限時間も 6 時間、時期も 2 月 4 日で、宿泊も必要なく、1 時間程で行ける口熊野に参加する事にした。

当初私一人と想着いて、栗栖氏、川島氏も申し込まれていて 3 人で参加予定だったが、川島さんが仕事の関係で NDS となり、私のトライアスロン仲間(清末氏)

が同乗する事になった。3 名で当日 7 時前に出て会場には、8 時 10 分頃には到着した。ハーフの 9 時 50 分には栗栖氏、清末氏がスタートし、それから 10 分後の 10 時にフルがスタートした。

10km 迄は、上富田町内を周回した事もあり、応援も多くあったが、その後は、少し山間に入りハーフ以降は富田川を上流沿いに走り 33km 過ぎで折り返し対岸を戻る事になった。走っていて何故か 10km 間が長く感じられた。会場に着く迄は、川島さんの代わりにハーフを走ろうかと考える程、十津川の後、思う様に走れず練習でも歩いたりする状態となっていたので、ハーフの栗栖さん達に 3 時間近く待ってもらう事になると思われたからだ。レースの後、銭湯に入ってゆっくりしてもらえれば、それ程気を遣わなくても良く気兼ね無く走れると思いつる事にした。

結果は何とか止まる事無く後半はスピードダウンしたものの 4 時間 24 分 52 秒で無事完走出来た。しかし、ゴールしてみると二人は銭湯には行っていないとの事で結局 3 時間近く待って貰うはめになり申し訳ない事をしてしまった。

2 月 4 日

「紀州口熊野マラソンに参加して」

栗栖 貞行

当日 6 時半岡田会長の車で阪南 IC そばのコンビニにて岡田会長の知人の清末さんと合流して 3 人で出発。阪和自動車道をスムーズに走れて 8 時過ぎ上富田町の河川敷の駐車場に到着。

そこから徒歩 5~6 分の会場に。受付済ましてそばの文化会館 2 階で着替え、準備する。スタートはそばの役場前でハーフ 9:50、フル 10:00 スタート。雨の心配はないが結構寒かった。

参加者はハーフ約 1,700 人、フル約 2,300 人。

コースはアップダウンは少なく河川敷が多いコースで、国道の端や歩道を走る所あり少し走りにくかった。ゴールして寒いので着替えて露店を見て回っていると

熱燗を売っていたので買ったが全然熱くなかった。再度熱燗を頼んだがコンロの調子悪いみたいで無理だった。

寒いので文化会館 2 階で岡田さんの帰りを待った。

岡田さんは走る前の感じでは途中でリタイヤかかと思っていたら完走して結構早い時間に帰って来たのにはびっくり。3 時過ぎ? 現地出発して道に詳しい岡田ナビで一般道を走り帰る。

2 月 11 日

姫路城マラソン 2018

太田 貴庸



平成 30 年 2 月 1 日 姫路城マラソンに参加しました。昨年 1 月 2 日 3 日ごろから風邪をひき、年末年始の休暇は、家で寝込み全く走れませんでした。姫路城マラソンのため、早く治癒しなければならぬと思いきや練習を我慢していたのですが、なかなか治らず、1 ヶ月ぐらい風邪の症状に悩まされていました。治ったり、治らなかつたりの繰返して、高熱も何回か発症し、その都度インフルエンザの検査をしたのですが、いずれも陰性でありました。そんな状態のため 1 月の月間走行距離は約 30 キロだけとなり、2 月 1 日にフルマラソンを走るのには絶望的でありました。しかし、2 月に入ると風邪はぶりかえさなくなり、レース当日前の一週間で約 50 キロを走りました。こんな、インスタントな仕上げで走りきれるのかいな? と不安にはなりました。今回で 4 回目にして初めて当選した、姫路城マラソンをここで断念したら、次いつ走れるかわかりません。

播州の地になじみがある私にとって、姫路でのフルマラソン出走は念願でもあり、なんとしても出走しなくてはなりません。そこで、迎えた出走当日、前日の受付日の雨はあがり、姫路城がくっきり輝いて見えました。病み上がりのため、タイム

などどうでもよく、5キロ40分のペースで、5時間37分での完走を想定していました。最初は思いっきりペースを落としたつもりが、5キロ32分で通過となってしまいました。普段走っているときは、とんでもないぐらい遅いペースになるのですが、レースでは、周りのペースに心理的に流されて、どうしてもこれぐらいのペースにはまってしまう。

コースは、5キロ過ぎれば市街地から抜け出して夢前川沿いを走ることになり、すぐに田舎の雰囲気を味えます。書写山を横切り15キロほど北上してから南へ折り返しました。気温2℃で風がきついのですが、走っている私にとって寒さはそれほど苦痛に感じなかったのですが、頻繁に尿意をもよおし、三回もトイレにいき、約6分ロスしてしまいました。エイドは多くあり水分補給はことかかなかったのと、いたるところに、コールドスプレーが設置されているのは画期的でありました。

10キロ過ぎから20キロぐらいまでは、いつものごとくエンジンがかかってきだして調子よく走れ、このまま楽に終わるのではないかと色気を出していたところ、中間地点を過ぎたぐらいで、急に左足がけいれんを起し、かなりの違和感をおぼえました。レース中こんなことがおこるのは初めてで、このままでは足が動かなくなるのではと不安になりました。レース終盤に足が棒になって動かなくなる経験はいままで、何回かあったのですが、今回のように故障した感じになったことはありませんでした。左足を終始かばいながらだましだまし走るしかありませんでした。だからめいっばい走ることができないので、上半身はさほどしんどくはないのですが、足には相当辛いものがありました。今回は、苦痛を味わわず、楽に完走できればよいと目論んでいましたが、全く逆で、相当苦しいものになりました。

最後、晴れ渡る姫路城の下でのゴールインでしたが、崇高なものがありました。コースの雰囲気は篠山マラソンや福知山マラソンに似たものがありますが、ゴールは姫路城というどのマラソン大会にも

ない演出がたまらないものです。これまで、毎年サンテレビの中継でゴール状況をみてきましたが、走った者にしかわからないであろう姫路城の偉大さを感じとれました。

なお、30キロ過ぎの姫新線の線路下をくぐったところから考えていたのですが、マラソンはレースを走っているときにこそ意義があるものであり、早く終わってほしいと誰もが思っているなかでも、その一瞬をかみしめなくてはならない。過去にマラソンを何回走った、何時間何分で走ったなどの記録を自分の中で反芻したり、未来にあのレースに出走しようと思いついたりするのが、本来の目的ではなく、レースを走っているその時こそが実存する意味をなすものだと悟りました。偉そうなことを書いていますが、今回は相当きつかったということです。

ゴールした瞬間は、先月42歳で亡くなった知人のことが思いうかび、言葉ではなんとも言えない完走劇が終焉しました。最後に、応援していただいた、泉南走ろう会のみなさま、藤川酒店の仲間のみなさま、ありがとうございました。



2月18日
第25回 KIX 泉州国際マラソン

増本 鹿吉



泉州マラソンに当たって走ろう会の皆さんの暖かさの分かる大会でした。会に入って6年になります。

会長、3回も「頑張れ、走らなあかんで」、ゴールまで、ありがとうございました。3人に、歩いてばかりで、帰りまで時間かかったのに最後まで応援して頂きありがとうございました。

イオンの前「増本さん頑張れ」、歩いていけど川島さんでした。ありがとう。走ってる時今仁さん小西さん奥井さんとも走れ、東さんは大分前でした。

ただ向井さん芝ちゃん西田さん住吉さんに会えなかったのが残念。それと和田さんにスカイブリッジで抜かれました。残念。来年は勝ってみせます。本当にありがとうございました。

▽泉州マラソンコレクション



まだ元気



芝本さん



東さん



小酒さん



和田さんと友人、ゴールまで一緒だったそうです

応援ありがとうございました



打ち上げは例年のゲートタワーでなく日根野で

▽近況

■川島

○マラソン応援

2月18日泉州マラソンの応援を、最後の折り返し地点の少し前、イオンりんくう前で行っていました。応援していた場所が、マラソンで一番苦しい35キロ周辺だったので、さすがの皆さんも疲れ顔だったのと、大会参加者がめっちゃ多いため、会員の皆さんの姿を見逃すことも多かったです(ゴメンナサイ)。でも、ユニフォーム組はきっちり応援できました。やっぱり、人が多い大会で見分けるのには「ユニフォーム」が一番よくわかります。今、会では「Tシャツ」を作る計画が進んでいますが、自分自身、あと何年走れるかわかりませんが、買っておこうと思います。

■堀池

2月は散々な月となりました。まず転倒して左ひざのさらさらを強打。インフルエンザにかかり、また痛風発作がでて、まともに練習ができなかった。3月になれば暖かくなり走行距離を伸ばし皆さんについて行きたいと思っています。

■芝本

泉州マラソンの10日前に左太もも肉離れをおこし、大会棄権も考えたのですが、なんとか完走できました。応援してくださった、岡田さん、田中さん、栗野原さん、栗栖さん、川島さんありがとうございました。力になりました。

たまた4時間50分台でした。

長い時間、応援していただいた皆様ありがとうございました。

(今仁)

▽雨山通信

今回の泉州マラソンは13回目の出場となりましたが、初めて関門時間が気になりました。なにしろ、このところ4大会連続で4時間50分台だったためです。30kmまでは予定通りキロ6:30以内で進んでいたのですが、GPS時計が突然狂ってキロ4分台を表示したり、実際の距離と1km以上差が出てペースがまったくわからなくなってしまいました。そして15時間は持つはずの電池が切れ、計測が終わってしまい、自分の電池も切れたように足が止まり、ま

月間走行距離(2018年)

氏名	1月	2月	平均
芝本 鈴代	393.0	357.0	375.0
岡田 盛助	288.0	220.0	254.0
増本 鹿吉	379.0	55.0	217.0
和田 年弘	208.0	181.0	194.5
栗栖 貞行	209.0	164.0	186.5
今仁 正義	185.0	181.8	183.4
向井 幸司	180.0	180.0	180.0
堀池 一夫	132.0	35.0	83.5
太田 貴庸	33.0	132.0	82.5
西 和秀	52.0	40.0	46.0