



# 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

- 4月08日(日) 9:00 別所バス停  
桃源郷マラソン・花見
- 4月22日(日) 9:00 別所バス停
- 5月13日(日) 9:00 別所バス停
- 5月27日(日) 9:00 別所バス停

## ▽臨時練習会のお知らせ

泉葛城山山開きラン、高野山町石道トレイルが以下の通り開催されます。  
参加希望者はそれぞれの(運転者)に連絡してください。

いずれも新家号と熊取号が出ます。

(人数が多い場合は増便)

今年は恒例の雲山峰トレイルははありません。

## ■ 葛城山山開き(餅巻き)ラン

4月29日(日)

集合 9:00 ほの字の里駐車場  
泉南号(岡田) 新家駅 8:00 発  
岡田、  
熊取号(向井) 日根野駅 8:00 発  
今仁、向井、和田、  
軽食持参、詳細はLINEにて

## ■ 町石道トレイル

5月5日(土・祝)

九度山道の駅～(ワープ可能)

集合(いずれも7:00発)  
泉南号(岡田) 仁屋  
岡田、奥中、芝本  
熊取号(今仁) 日根野駅  
軽食持参、詳細はLINEにて

## 花見のお知らせ

恒例の花見会を下記のとおり行いますので、家族、友人も誘って奮ってご参加ください。

日時 : 4月8日(日) 12:30頃

場所 : 種河神社

今年は桜の開花が例年になく早く当日には花は散ってしまって花のない宴になるかも知れませんが、曇りがなくても決行!

買い出しの都合上、当日の12時半までに集合頂るか、岡田会長宛に連絡ください。

なお、この日は桃源郷マラソンなので、参加者は終了後戻ってきます。

## ▽例会日誌

3月11日(日)

参加者 : 9名  
栗野原、今仁、岡田、川島、  
芝本、田中、西、堀池  
和田

メニュー : 青少年の森～新滝の池～  
兔田～新家駅～種河神社  
(約16km)

メモ : 朝は霜が降りていたが走るころには暖かくなった。  
花見の打ち合わせや、菜園の話をした。  
檜井川の梅が満開で、ウォーキングや写真を撮っている人もいた。

3月25日(日)

参加者 : 10名  
栗野原、今仁、岡田、  
奥中、川島、芝本、  
田中、西、

向井、和田

メニュー : 青少年の森～新滝の池～  
兔田～新家駅～種河神社  
(約16km)

メモ : 余呉湖と鯖街道の両方出る和田さんが好調。

## ▽大会結果

### 祝 3位入賞!

泉州マラソンで年代別3位に入賞した芝本さんにメダルが送られてきました。参加費の大幅値上げにもかかわらず副賞はなかったそうです。



## チームTシャツの作成について

この度、「泉南走ろう会」のチームTシャツを作成しました。

材質: ドライ  
価格: 1,400円  
サイズ: L, M, S の3種類

予約されている方には、花見の日にお渡し予定です。  
まだ申し込んでいない方は枚数とサイズを今仁まで連絡ください。

(花見の日でも引き渡し可能です)

今回は20着だけ発注しました。後の刷り増しは、郵送料、振込手数料が別途かかります。

<PR>



3 月 4 日(日)

## 第 38 回篠山 ABC マラソン

フル :  
太田 5:04:19 (5:00:11) 4960/5330

3 月 4 日(日)

## 淀川 寛平マラソン 2018

フル :  
今仁 4:54:58 (4:50:46) 1499/4725  
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 DNS

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

3 月 25 日(日)

## とくしまマラソン 2018

フル :  
東 4:39:03 (4:38:23)  
住吉 5:52:44 (5:47:31)

## ▽大会予定

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、向井、  
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 : 東、岡田、奥中、芝本、  
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・だいこく 100km マラソン

100km : 今仁 (5 人リレー)

6 月 03 日(日)

## 第 25 回奥武蔵ウルトラマラソン

伴走 : 奥中

6 月 10 日(日)

## 第 2 回高野山・龍神温泉ウルトラマラソン 2018

100km : 東

8 月 26 日(日)

## 北海道マラソン 2018

マラソングランドチャンピオンシップシ  
リーズ 2018-2019  
～東京オリンピック日本代表選手選考競  
技会～  
フル : 東

## ▽完走記

3 月 4 日

## 第 38 回篠山 ABC マラソン

～ 関門閉鎖 ～

太田 貴備

平成 30 年 3 月 4  
日第 38 回篠山  
マラソン(兵庫  
県ささやま市)  
に出場しました。  
同大会は昨年に  
続き 5 回目の出  
場で、私個人と  
してはフルマラソン以上の距離のレース  
は、通算 25 回目、フルマラソン限定で  
は 19 回目の出走となりましたが、5 時間  
0 分 11 秒とこれまでで一番遅いタイムを  
記録しました。昨年は泉州国際マラソン出場の二週間後  
に篠山マラソンに出走し、心地よくゴール  
できたものですが、今年は姫路城マラ  
ソンの三週間後の出走とあって、昨年と  
同じようになるのかなと考えていました。  
しかし、レース 4 日前ごろから身体の調  
子が悪くなり、出場が危ぶまれました。  
こんな状態では走れないし、走っても代  
償があるのではないかと、半ばあきらめ  
ていました。念のため、前日、いつも通  
っている循環器内科でみてもらい、心電図と心臓エコーの検査をしたところ、異  
常はなく、「太田さん、心おきなく走っ  
てください」と田中先生。循環器系には  
問題がなく、その点は安心しましたが、  
身体が変なのは事実であり、出否の決断  
がなかなかつきません。準備だけしてお  
いて当日朝に決断することになりました。そして、当日朝 5 時に起床したところ、  
違和感がなかったので、出場を決意しま  
した。JR 尼崎から篠山口まで、約一時間  
ランナーだらけの列車に乗車するのがい  
やで 10 年ぐらいこのレースを敬遠して  
いたのですが、昨年、三ノ宮から北神急  
行と神戸電鉄で三田までいき、そこから  
JR に乗り換え篠山口まで行くルートのみ  
つけました。時間や料金はかかり、有馬  
口駅で乗り換えに 10 分ぐらいまたされ  
ますが、空いている神戸電鉄はこちよ  
く、JR で三田から快速の終点の新三田ま  
で行き、そこから臨時列車篠山マラソン  
号でノンストップで篠山口までいけまし  
た。それほどストレスなく会場についた  
のですが、何か身体の調子はよくありま  
せんでした。会場周辺は人が多く、放送  
で流れている音楽も不快であったので、  
篠山城跡まで登ると、人もまばらで、静  
かであり落ち着くことができました。午前 10 時 50 分に未登録の部が、スター  
ト。私は速いランナーとして申告してい  
たので、B ブロックでの整列であり、約  
4 分後にスタートをされました。ここ  
では予想もしていませんでしたが、これ  
より遅いスタートであれば、よろしくない  
ことになっていたかも知れません。スタートすると、後続ランナーに抜かさ  
れる、抜かされる。周りのゼッケンを見  
ると、B ブロックの方は、いなくなり C  
ブロックばかり、しだいに、D ブロック  
のランナーにも吸い込まれ事態となりま  
した。最初の 1 キロが 7 分ちょうどで、  
自分が想定していたラップどおりでは  
が、自制してこのタイムではなく、精一  
杯走ってのこれでありました。姫路の時  
きは相当つらかったので、今回はこのペ  
ースで 4 時 55 分ぐらいで苦しみをのが  
れ楽に走りきってみようと思論んでいま  
した。しかし、それは大いなる間違いで  
あることが、この後わかってきます。

気温は 20 度近くになるとの予報でしたが、私にとって、暑くもなく寒くもなく風もなく、一番走りやすい気候でありました。三週間前の姫路の極寒で強風の状態に比べればなんと恵まれたことか。

そんななか、15 キロ過ぎぐらいで、身体がしんどくなり思い通りに動けなくなりました。いつもなら、このあたりで、エンジンがかかり調子をあげていくところなのですが。とうとう、次の開門閉鎖まで、後何分ですという声が聞こえてくるようになりました。かつて一度だけ、泉州国際マラソンで開門まで後何分ですとの声を聞いた覚えはありますが、普段はそこまで遅くなることはありません。

半分を過ぎたころからは、足が棒になり、ほとんどまっとうに走れない自分がいました。開門閉鎖の恐怖と闘いながら、なんでこんな拷問みたいなのを味あわなければならないのかさいなまれました。出場を見送るという、勇気ある決断?という選択肢もありました。しかし、未出走の場合自分は納得していただけるか。忙しい部署での仕事のなか、今年度は、大阪、姫路、篠山と三レースの 42,195 キロを走ると決めたからにはそれをまっとうするしかありません。結果がどうあれ。姫路では、どんなに苦しくても、走っている瞬間が、人生の喜びであり、その一瞬をかみしめなくてはならない、と偉そうなことを吟味していましたが、今回の篠山は全くそんなことなどみじんも感じられず、いきるのが苦痛とさえ感じました。午後 4 時 00 分でゴールが開鎖されるころ、午後 3 時 54 分過ぎにゴールしました。

完走直後の爽快感はなく、まして暗い気持ちになりました。歩きはせず、制限時間内になんとか走りきることができましたが、こんな走りでは納得いかないものがありました。姫路と同様に足が動かなくなったのは、練習不足が原因なのでしょう。苦痛から解放され楽しくて気持ち良く 42,195 キロを走りきろうと考えていた自分が不甲斐ない。もちろんより速い記録を出したいものですが、記録よりも自分に納得のいく走りができること

が理想であります。そういう意味では、今回の篠山マラソンはよろしくありませんでした。今後、理想の走りはできるものなのでしょうか。

通過点	通過時刻	経過時間
Start	00:04:08	0:00:00
5km	00:38:01	0:33:53
10km	01:10:10	0:32:09
20km	02:20:26	1:10:16
中閉	02:28:36	0:08:10
30km	03:28:47	1:00:11
40km	04:46:15	1:17:28
Finish	05:04:19	0:18:04

3 月 4 日  
**淀川寛平マラソン 2018**  
 ～ また々々々々々 4 時間 50 分台 ～  
 今仁 正義



この大会は第 1 回大会以来なので 4 年振りの参加である。最寄り駅が会社の独身寮があった枚方公園なので懐かしさもあって申し込んだ。遠方からわざわざ来るほどでもないこの大会、前日受付しかないのはいただけない。

コースは前回とまったく逆に走るように変更されていた。最初上流の樟葉あたりまで行って折り返す。10 km ほどでスタート地点まで戻って、今度は下流に 15 km ほど走ってから折り返すことになる。スタート地点に戻ってそこを通過してから折り返して戻ってくるとしたら先に 10 km で通過するほうが 30 km で通過するより楽な気がする。

GPS のアラームを 6 : 30 に設定してアラームが鳴ったらスピードを落として走るということを繰り返した。前半は抑えて、後半スピードを上げて走るという作戦だった。

この大会の特色は吉本のお笑い芸人が 200 名ほどのお笑い芸人さん達が走ることであるが、コース上で見かける人はほとんど名前を知らない。TV に出る人はほんの少力で、その人たちはスタート会場で大会を盛り上げる担当である。ち

よっと売れている人は 10 km の部を走る。マラソン大会でもトップを走る人と後ろを走る人には厳然とした階層があるが、お笑いの世界ではそれ以上にさまざまなヒエラルキーが存在する。



15 km ほどで伴走をしていた奥中さんに追いついた

中間点まではキロ 6 : 30 で進んでいたが。今回もここで終わった。天候も悪くはなかったし、平坦だった。ここ 6 大会とも前半 6 分台、後半 7 分台となっている。これは普段の練習で 20 km 以上走ることがないことが一つの理由だと思う。今回も収穫のない大会に終わって鯖街道ウルトラマラソン完走がますます難しくなった。

大会名	1km	前4	後4
開催日	42k		
淀川寛平マラソン 2018 2018/08/04	6:59	6:36	7:29
第25回KIX泉州国際マラソン 2018/02/18	4:54:58	2:19:20	2:36:38
第37回いぶき菜の花マラソン 2018/01/14	7:04	6:51	7:16
北九州マラソン 2017 2017/02/19	4:57:54	2:24:29	2:33:25
第27回仏の里くにさき・とみくじマラソン 2016/10/20	7:01	6:30	7:39
鹿見島マラソン 2016 2016/09/06	4:58:16	2:17:08	2:39:08
	7:02	6:40	7:15
	4:58:32	2:28:34	2:32:58
	7:05	6:36	7:39
	4:58:41	2:19:18	2:39:29

▽家庭菜園について

岡田

西さんのご厚意で休耕地となっていた田んぼ地を借り、家庭菜園をする事が、昨年のベイマラソン後の打ち上げで決まりメンバーも 7 名（栗栖、川島、芝本、和田、田中、今仁、岡田）となりました。12 月末頃から雑草に覆われた田んぼ跡の草刈りから始め、土起こし（雑草の根取り）、畝作り最後に猪避けのフェンス柵設置が 3 月 4 日に完了して植え付けの準備が全て整いました。これからは、各人でお好みの野菜の植え付けを行う事になります。しかし、メンバー全員菜園知識が無い為苦戦が予想されますが、今は

インターネットで何でも調べることが出来るので少しずつ勉強しながら進めて行ければと思っています。因みに栗栖さんは2月中頃からネットでジャガイモについて調べ既に植え付け準備をしていました。ただし、ここまでの準備には少し費用が掛かりましたが、これから少し楽しみが出来た様な気がしています。



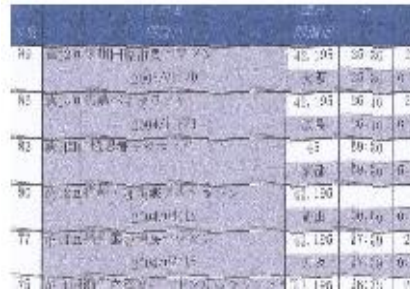
▽近況

■ 栗栖

田舎でひとり暮らしをしている母親が転倒して骨折、入院したのでしばらく帰省して3月はほとんどラン出来ませんでした。自分の体調はもちろん家族に何かあるとランもままならず、走れると言うことは幸せなことだとつくづく思う今日この頃です。

▽雨山通信

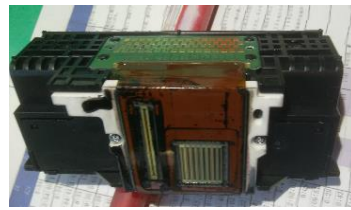
一昨年の12月に、買ってから1年しか経っていないプリンターが故障して黒色が印字できなくなりました。ある文章を3千枚ほど日夜印刷したのが原因のようでした。罫線は曲がるし文字はかすれるし使い物になりません。ただ黒以外は正常に印刷できるので、会報の印刷はブルーブラックにしてごまかしていました。



BEFORE

去年の暮れに別のメーカーのプリンターを買いました。値段は以前のもの半値でした。これは失敗で両面印刷が手動だったのです。会報4ページを31部両面印刷すると、まず、1頁目と3頁目を片面で30部印刷した後、手動でひっくり返して2頁目と4頁目を印刷するといった曲芸みたいなやり方では必ずどこかで紙送りが失敗して、2枚が給紙されると以降ページがずれて、余計手間がかかる状態です。

そして致命的なのが黒インクの減り方が尋常でなく、会報を1回印刷するとなくなってしまうことでした。前のプリンターは6色のうち黒が3色あるのに対し新しいプリンターは6色のうち黒が1つしかありません。カタログの1/10以下の枚数しか印字できない。6色のインクセット買う値段でインクが付いたプリンターが買ったほうが安いのです！



プリント、長いスリットから黒が噴射される

前のプリンターはこれまでもプリントヘッドの洗浄やプリントの位置セットを何度やっても無駄でした。メーカーはプリントヘッドの単体売りはしない。中にはプリントヘッドそのものを取りはずすことができないものさえあります。ネットでは再生プリントヘッドを売っていますが、評判は最悪で使い物にならなかったというコメントばかり。

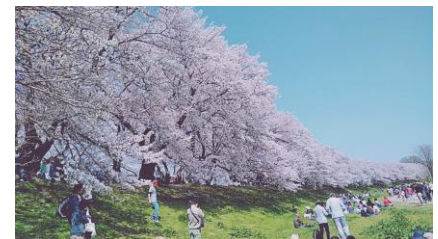
そんなときメーカーの倉庫から出た未開封のプリントヘッドが3000円で売りに出ているのを見つけてダメもとで発注。これは大成功でした。黒色でまっすぐな線が印字されたときは感動ものでした。

大会名	40	50	1K
228 淀川寛平マラソン2018	94:00	19:15	6:58
2018/08/04	4:35:43	4:54:58	4:54:58
228 第25回NIV泉州国際マラソン	98:28	17:19	6:58
2018/02/18	4:32:56	4:50:15	4:50:15
227 第42回泉の郷マラソン			6:07
2018/01/28			4:18:02

AFTER

そして会報も今月から黒で印字に戻りました。

(今仁)



背割り桜

栗栖さん撮影 (3/31)

月間走行距離(2018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	393.0	357.0	423.0										391.0
岡田 盛助	288.0	220.0	229.0										245.7
今仁 正義	185.0	181.8	200.0										188.9
和田 年弘	208.0	181.0	173.0										187.9
向井 幸司	180.0	180.0	130.0										163.9
増本 鹿吉	379.0	55.0	20.0										151.9
栗栖 貞行	209.0	164.0	55.0										142.7
堀池 一夫	132.0	35.0	95.0										87.9
太田 貴庸	33.0	132.0	56.0										73.7
西 和秀	52.0	40.0	40.0										44.0