



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

6月10日(日) 9:00 別所バス停
 6月24日(日) 9:00 別所バス停
夏時間始まります!
 7月08日(日) 8:00 別所バス停
 7月22日(日) 8:00 別所バス停

▽例会日誌

5月13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、増本、和田
 メニュー : 青少年の森～新滝の池～
 意加美神社～別所
 (約11km)
 メモ : 走り始めてから雨が降り出
 した。新滝野池で本降りになっ
 たので新滝野池1周だけにし、
 新家駅方面には行かずショート
 カットして戻った。

5月27日(日)
 参加者 : 8名
 栗野原、岡田、川島、
 栗栖、田中、堀池、増本、
 和田
 メニュー :
 メモ : 今日の例会、出席者は、岡
 田さん、和田さん、増本さん、
 栗栖さん、栗さん、堀池さん、
 田中さん、川島の8名でした。
 鯖街道組は疲れを取るため、増
 本さんは四万十に備え、スピー
 ドを落とし長い距離を意識した
 走りなど、それぞれの目的を持
 った例会でした。でも、後のミ
 ーティングは ビール 楽し
 みのみでした。(川島)



▽大会結果

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
 72km :
 向井 9:14:46 187/443
 岡田 10:38:19 393/443
 今仁 10:47:26 420/443
 和田 DNF (58km)

5月27日(日)
2018 えびす・だいこく 100km マラソン
 100km (チーム5名の部) :
 関西明走会 (今仁)
 9:33:41 71/165

▽大会予定

6月3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

6月10日(日)
**天王山からポンポン山を越えて落ちのび
 てみるトレイル**
 約25km : 今仁

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
 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

10月21日(日)
四万十川ウルトラマラソン
 60km:今仁、増本
 (抽選待ち)

11月4日(日)
第22回大阪・淀川マラソン
 エントリー: ~9月30日
 先着順

11月18日(日)
第8回神戸マラソン
 フル:
 抽選

11月25日(日)
第8回大阪マラソン
 フル:
 抽選

富山マラソン2018 [42.195km-一般・車いす] 富山県(富山市・員) 9km・ジョギングの部

2018年10月28日(日)

立山連峰や「世界で最も美しい街クラブ」に加盟が認められた富山湾など豊かで美しい自然と、多様な歴史や文化が息づく「まち」の魅力を体感できるコースです

種目	42.195km、車いす9km、ジョギング(約4km) ※スタートから約2km地点新湊大橋上で折返し	前回は大会情報
サービスなど?		大会レポート総合 92.2点 (590件のレポート)
エントリー期間	2018年4月21日(土) ~ 2018年6月20日(水)	前回の大会結果

エントリー

11月23日(金・祝)
第28回福知山マラソン
 エントリー開始: 6月1日～
 先着順

12月2日(日)
第13回湘南国際マラソン
 フル: 今仁

12月9日(日)
奈良マラソン
 エントリー開始: 6月13日 20:00～
 抽選

1月13日(日)
いぶすき菜の花マラソン
 エントリー: 10月1日～
 先着順

▽完走記

5 月 20 日

鯖街道ウルトラマラソン

岡田 盛助

今回は湖西線の快速で近江今津へ、車内で今仁さんに準備して頂いたビール、焼酎、ワインを飲みながらすっかり旅行気分での移動となり、宿泊先は昨年と同じ「浜岸」でお世話になりました。夕食は豪華な活け魚の舟盛りで全員が大満足でおいしく頂きました。



当日は、5時半に出発し、受け付け会場へ、直ぐに荷物を預け送迎バスでスタート会場へ、何故か今年はスタートが鯖街道の起点である商店街では無く、5km程短くなって箸匠せい駐車場になつて制限時間が1時間短くなりその分各開門時間も厳しくなっていました。スタートは3ブロックのウエイブスタートで行われ向井さん、和田さん、岡田は第二ブロックで、今仁さんだけが、第3ブロックでした。



直ぐに2人が見えなくなり今回も中々スピードが上がらず、追い越されるばかりで一般道から本格的な山登りに入る所で今仁さんと一緒になりました。この段階で既に後ろにはランナーの姿は見えなくなり少し不安になりました。



山登りに入ってしばらくするとスタッフから590番台を告げられて後ろに10名程しか居ない事を知りマジまづい事がわかりました。このままでは32kmの開門でアウトに成りかねないと思い降りになり追い越そうとしましたが、昨日の雨で道が泥濘んでいるうえランナーで混んでいて追い越す事も出来ない内に道路に出て、スピードを上げ様とするが、思う様に走れない。何とか20kmの百里小屋エイドに着きバナナ、そうめんを頂き走り出すと後ろに今仁さんの姿が見えました。その後足が動かなくなり歩き始めると直ぐに今仁さんに追い越されて、此の時点で今回は完走を諦め始めていました。気晴らしのため冷凍して持っていたビールを飲むがまだ溶けきってなく持って走りました。その後再び今仁さんに追いつきしばらく併走し、32kmの第一開門で何人かが並んでいるのを見て思わず足が止まってしまう。この時開門10分前でしたが、今仁さんは止まる事無く上り坂をひた走り登って行くのを見て、このまま止める訳には行かないと後を追う様に走り出しました。しばらくすると二つ目の山登りに入る前のエイドに辿り着き、ここで和田さん、今仁さんと一緒になり3人で写真を撮りました。



直ぐに山道に入り徐々に登りもキツくなり和田さんが遅れだし、更に登りがキツくなり蛇行しながらの登りで後ろを見ると何時の間にか今仁さんも見えなくなっていました、最後の三つ目の山登りに入り、道が広く走ろうと思うが、既に限界に来ていて歩いて登るもガス欠になりかけビールとあんパンで小休止しました。少し走ると最後の杉峠のエイドでスタッフから次の開門鞍馬まで余り時間が無い事を告げられ、直ぐにバナナ、オレンジを頂き出発、下りを生かし一気におりる。まばらなランナーを何人か抜き必死に走りました。その結果何とか鞍馬の開門をクリアー、ここで最後のビールを購入、最後の開門を10分前に通過、これで何と

か完走出来る事を確信し、走っては歩きを繰り返しながら10時間38分19秒でゴールする事が出来ました。

もし第一開門で諦めていたらと思うと今仁さんに感謝しなければと心の中で思いました。帰りは京橋で下車し、反省&慰労会で今回の鯖街道を締めくくりました。尚、来年は此の大会に参加しないことを誓います。

第23回鯖街道ウルトラマラソン

～ 最終開門1分前通過 ～

今仁 正義

昨年は第1開門であえなくリタイアしたので、今年は何としても完走しなければならなかった。今回は「泉南走ろう会」から4人で参加した。関空紀州路快速で大阪駅まで行き、湖西線回りの新快速に乗った。優先席で気が引けたが土曜日とあって客が少ないので宴会を始めた。近江今津でJRバスに乗換えて直接小浜まで行くという裏ルートを発見したと思っていたが同じことを考える人が多く2人は座れなかった。



民宿は昨年と同じく「浜岸」。小浜駅からは遠いがこの舟盛は絶品である。翌日マラソンがなければと思うほど料理が良い。翌朝の弁当もすばらしい。おにぎり弁当だが若狭カレイと卵焼きがおいしい。



鯖街道の起点から5キロ先までバスで向かった。従来より距離は5km減ったが制限時間は1時間短くなった。平坦なところがカットされたので制限時間を30

分短くするのが適当だと思うが、昨年に比べて涼しいというよりも寒かった。ウィンドブレーカーを着て走ることにした。第3ウェーブでスタートしてキロ6分台で走っても次々と追い抜かれた。持ちタイム3:30のグループなので当然だが、

最初の上りで前を走っているはずの岡田さんが後ろからやってきたので、一緒に写真を撮った。山道はぬかるんで走りにくかった。峠を越えて下りきったところで川を渡るところがあるが、少しでも濡れまいと浅瀬や石の上を渡ろうとするランナーで渋滞していたので、最短距離で川を渡った。泥のついた靴を洗うつもりだった。水は冷たくて気持ち良かった。ここから朽木村ののどかな風景が続く。昨年は第一関門までの平坦なこの区間をほとんど歩いた。昨年は大会前の月曜日から木曜日まで原因不明の激しい下痢に襲われた。大腸検査の下剤を飲んだような状態で口に入れるものすべてが「下」から出た。熱も咳もなかった。

溪流センターを過ぎて、第一関門が近づいたところで後ろから再び岡田さんが追いついて来た。練習会では常に先頭で走っているのだが、昨年歩いた所はすべて走っているで第一関門は突破出来ると思っていたが、制限時間まで10分くらいだった。スタッフが大勢いるT字路が関門ですでにリタイアしたランナーが並んでいた。昨年リタイアバスに乗るため左に行った道を右に進んだ。スタッフからおめでとうございませと声かけられた。岡田さんから「先に行つて」と言う言葉を生まれて初めて聞いた。もうリタイアするかも知れないと弱気だった。

少し行くと前に初参加の和田さんがとぼとぼと歩いていた。第一関門を過ぎたのに気づかず関門に間に合わないと思ったそう。岡田さんもやって来て中間点の久多エイドで三人が一緒になった。もう一人の向井さんは一番走力があるのでスタートしてすぐ離れたのでずっと前まを走っているはずである。時刻は12時で残り6時間。800mの峠越えがまだ二つある。ゴール後考えたらここで写真を撮る余裕など本当はなかったのだが。

二つ目の峠に差し掛かってちょうど45kmでGPS時計の電池が切れた。15時間持つはずなのだが、最近調子が悪く1kmのラップが3分台をたたき出したりかなりいい加減になっていたもので、そろそろ買い替え時のようだ。ここからは自分のペースで行くしかない。

3つ目の峠を越え鞍馬への下りで後ろから二人のペースアドバイザーが追い越して来て、第2関門へは残り3キロをキロ5:30で走らないと14:10の関門に間に合ないとランナーに次々と声をかけながら走っていた。下り坂とはいえ厳しい条件だった。二人のペースランナーは前を行くランナーを追い越しながら声をかけて行く。先日の高野山町石道で岡田さんに必死で付いて行って下りを5:20で走ったことがあって、そのことを考えながら付いて行った。あと1キロでペースランナーはスピードを落とした。これで間に合うと思いつつその次の関門まで3kmを20分で行かなければならないのでできるだけ急がなければならない。関門を通過したのは4分前だった。

次の関門まで3kmを24分、キロ8分で行かなければならない。この3kmがなかなか遠い。萩往還でいえば宗頭から藤井酒店の距離に匹敵するほど遠い。関門には大きな道路を渡らなければならないが信号がなかなか青にならない。ようやく青になって関門先のエイドについたのは関門1分前だった。ここからは関門が緩やかになってこの先10kmを90分でいけば良い。エイドでトマトを3つ食べた。

ゴールタイムは10:47だった。鯖街道ウルトラマラソンは100kmマラソンに匹敵すると言われているが、それ以上だった。昨日の残りのワインは飲めなかった。もう鯖街道ウルトラマラソンを走るのとは絶対ないとその時点では思っていたのだが...



5月20日(日)

弘法大師の道トレイル Dtok

奥中 和子

第5回弘法トレイルに懲りずに参加しました。

なんと連続参加者は私だけで、記念品をいただきました。サプライズ!

その上、5回連続完走者には「準先達」の証が贈られる!!

これは完走するしかない!!

洞川温泉♨️は名水で有名だし、旅館の御料理は美味しいし、顔見知りのランナーも多くて厳しいコース以外は楽しいことばかり。

トレイル大会なのにエイドも充実していてボラの方ともすっきり知り合いで、しんどくても頑張れる。

ゴールしたら、「5回完走おめでとう!」

とスタッフさんらに声をかけてもらい、とても嬉しかった。鈍足ランナーでも継続すると良いことあるなあ。

7回完走すると「先達」だって。あ一年来年も走らなあかんのか?!



参加賞の吉野の名人作成の笠と、龍泉寺ご住職手直筆の手拭い、高野山の「宝来」



毎年山中で気になっていた神秘的な植物、「銀竜草(ぎんりゅうそう)」

2017 年 4 月～2018 年 3 月 第 14 回全日本マラソンランキング

全日本マラソンランキングとは

大会別、都道府県別等でシーズン毎の国内フルマラソン完走者の動向をデータベース化する企画。コンテンツのひとつである「フルマラソン 1 歳刻みランキング」は 2017 年 4 月～2018 年 3 月に開催された、日本陸連公認コースを使用する対象大会(下記参照、一部 RBS スポーツ財団基準に準拠、また海外大会を含む)の完走記録データを集計し、男女別 1 歳刻みでランキングをしています。

氏名	年齢	記録	順位	人数	前年順位	大会名	100位
太田 貴庸	41	4:14:23	3,413	8,598	(2,617 ↓)	大阪マラソン	
向井 幸司	54	3:37:12	939	7,214	(984 ↑)	泉州国際マラソン	
西田 浩之	58	4:14:23	1,341	4,413	(2,038 ↑)	泉州国際マラソン	
小酒 光夫	59	4:22:49	1,380	3,868	(911 ↓)	泉州国際マラソン	
和田 年弘	59	4:34:40	1,725	3,868	(↑)	泉州国際マラソン	
住吉 稔	66	4:50:49	731	1,617	(809 ↑)	泉州国際マラソン	
栗栖 貞行	67	3:48:08	88	1,566	(117 ↑)	福知山マラソン	
今仁 正義	67	4:47:54	677	1,566	(931 ↑)	泉州国際マラソン	
岡田 盛助	68	4:24:29	302	1,299	(144 ↓)	紀州口熊野マラソン	
堀池 一夫	69	5:37:36	845	1,123	(557 ↓)	いぶすき菜の花マラソン	
平畑 國勝	72	4:54:25	147	362	(194 ↑)	泉州国際マラソン	
増本 鹿吉	76	4:44:40	50	183	(11 ↓)	泉州国際マラソン	
東 かおり	45	4:01:54	457	2,773	(389 ↓)	大阪マラソン	
奥中 和子	46	4:41:17	1,080	2,747	(953 ↓)	大阪マラソン	
芝本 鈴代	62	3:47:52	11	507	(11)	福知山マラソン	
田中 好重	70	5:56:49	86	128	(158 ↑)	金沢マラソン	

▽近況

■川島

5月中旬から急に暑さが増し、ジョキング中の汗の量や持参するペットボトルの氷の解け方も違ってきました。キロ当たりの時間もより多く要するようになり、辛さが増します。夏季は新家の山の日影を選んでジョキングしていますが、やっぱり暑い。ちめたいビールを思い浮かべながら「ゆるゆる」走っていきたくと思います。

■芝本

佐渡が島、旅行行って来ました。雨の予報でしたが、いい天気、観光地をまわ

れました。休みが少ないので、畑には、当分行けません。小松菜、ほうれん草、食べるころがあれば、いくらでも、持って帰ってください。5月の走行距離は、372キロでした。よろしくお願いします。

■栗栖

母親が転倒入院のため帰省。この二か月走る量が減りました。体重を増やさない為にも走らねばと気もんでいます。

梅雨入りも近いですが空模様をうかがいながら走行距離を伸ばしたいと思っています。

▽雨山通信

4月の末に亡くなった福岡大学の田中宏暁教授はスロージョギングの提唱者という事で有名ですが、私が福岡に単身赴任しているときに飲み会で何度か一緒にすることがあります。気さくな方で、とても偉い先生にはみえませんが見えませんでした。走る前にストレッチは不要で、走った後のケアが大切だと良くおっしゃっていました。

先生の遺作となった「誰でも楽に走れるマラソンの科学 スロージョギングでサブ4達成！」を購入してスロージョギングを始めました。さっそく鯖街道、えびす・だいこくで試してみました。読んでみたい方は今仁まで連絡ください。ちなみに表紙の女性は先生の愛弟子で夫婦のフルマラソン合計タイムでギネス記録を立てたり、東京マラソン10位入賞で賞金10万円をゲットしたサブスリーランナーです。

月間走行距離(2018年)

氏名	赤字:修正あり、緑字:暫定距離						平均
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	
芝本 鈴代	393.0	357.0	423.0	413.4	372.0		391.7
	393.0	750.0	1,173.0	1,586.4	1,958.4		
岡田 盛助	288.0	220.0	229.0	307.0	259.0		260.6
	288.0	508.0	737.0	1,044.0	1,303.0		
今仁 正義	185.0	181.8	200.0	169.1	263.8		189.9
	185.0	366.8	566.8	735.9	999.7		
増本 鹿吉	379.0	55.0	20.0	216.0	311.0		196.2
	379.0	434.0	454.0	670.0	981.0		
和田 年弘	208.0	181.0	173.0	210.0			193.0
	208.0	389.0	562.0	772.0			
向井 幸司	180.0	180.0	130.0	180.0	200.0		174.0
	180.0	360.0	490.0	670.0	870.0		
栗栖 貞行	209.0	164.0	55.0	167.0	119.0		142.8
	209.0	373.0	428.0	595.0	714.0		
堀池 一夫	132.0	35.0	95.0	95.0	103.0		92.0
	132.0	167.0	262.0	357.0	460.0		
太田 貴庸	33.0	132.0	56.0	42.0	112.0		75.0
	33.0	165.0	221.0	263.0	375.0		
西 和秀	52.0	40.0	40.0	45.0	45.0		44.4
	52.0	92.0	132.0	177.0	222.0		



(今仁)