



# 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

12月02日(日) 9:00 別所バス停  
**※例会の後、忘年会があります**  
 12月23日(日) 9:00 別所バス停

### 元旦の三社詣りについて

泉南走ろう会恒例の元旦三社詣りを来年1月1日に実施致します。

集合場所 : 種川神社ルナりんくう入口側駐車場  
 \*間違わない様に注意願います。

集 合 : 6時スタートです。遅れる様であれば連絡を御願い致します。

コース : 予定では、種川神社～意賀美神社～日根神社～榎井川沿い兎田～新家駅～種川神社ですが、

今回は参加者のご要望により泉佐野六社詣りに変わるかも知れません。変更になった場合時間が少し長くなると思われまます。

## ▽例会日誌

### 訂正とお詫び

先月の会報で例会の日付が間違っていました。ご迷惑をおかけしましたm( )m

11月11日(日) → 10月14日(日)  
 11月25日(日) → 10月28日(日)

### 11月10日(土)

参加者 : 5名  
 栗野原、今仁、岡田、川島、(西)

メニュー : 青少年の森～新滝ノ池～意加美神社～下村橋～別所  
 約10km。

メモ : 翌日が和歌の浦ベイマラソンなので1日練り上げたためか走ったのは4人と寂しかった。練習も軽めでショートコースを走った。

### 11月24日(土)

参加者 : 9名  
 今仁、岡田、奥中、川島、

栗栖、芝本、田中、西、和田

メニュー : 青少年の森～新滝ノ池  
 (3/4周)～泉佐野丘陵公園  
 (約10km)

メモ : 大阪マラソンが翌日なので軽めの練習。  
 いぶすき菜の花マラソンエントリー締め切り間際でエントリーしていない人が3名?

## ▽大会結果

### 11月04日(日)

#### 第22回 大阪・淀川市民マラソン

伴走 : 奥中

### 11月11日(日)

#### 第18回 和歌浦ベイマラソン with ジャズ(ジャズマラソン)

芝本さん、3位入賞!!



### ハーフ :

向井	1:46:27	200/1149
芝本	1:55:08	3/ 37
岡田	2:02:54	87/ 230
今仁	2:18:45	152/ 230
住吉	2:26:40	185/ 230
川島	2:28:00	190/ 230

### 10km :

栗野原	1:14:34	148/ 185
-----	---------	----------

### 11月18日(日)

#### 第8回神戸マラソン

フル :

増本 DNS

### 11月23日(金・祝)

#### 第28回福知山マラソン

フル :

芝本	4:48:41(4:48:30)	22/
向井	3:59:04(3:57:39)	230/

### 11月25日(日)

#### 第8回大阪マラソン

フル :

栗栖	3:57:16(3:53:25)	6509
太田	4:11:54(4:05:46)	8627
岡田	4:51:03(4:40:23)	14284
奥中	5:04:45(4:54:26)	16526
和田	5:17:52(5:14:11)	18489
今仁	5:22:20(5:07:14)	19091
東	DNS	

## ▽大会予定

### 12月1日(土)

#### シム記念摩耶登山マラソン

10km : 太田

### 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)

#### 第31回龍神温泉木の郷マラソン

ハーフ : 芝本、

10km : 川島

### 1月13日(日)

#### 第38回いぶすき菜の花マラソン

フル :

今仁、岡田、奥中(3)、芝本、西、和田

### 1月27日(日)

#### 第43回十津川温泉郷「昴の郷」マラソン大会

エントリー : ~12月26日

ハーフ : 岡田、芝本、

10km :

### 2019年1月27日(日)

#### 2019大阪ハーフマラソン

ハーフ : 向井

### 2019年2月3日(日)

#### 第24回紀州口熊野マラソン

エントリー : 10月上旬~

フル : 岡田、

ハーフ : 川島

2 月 17 日(日)

第 26 回 KIX 泉州国際マラソン

フル : 太田、芝本、向井、  
ハーフ :

2 月 17 日(日)

北九州マラソン 2019

フル : 今仁

3 月 3 日(日)

第 39 回篠山 ABC マラソン

フル : 太田

エントリー 11 月 1 日～

先着 10,000 人

3 月 3 日(日)

東京マラソン 2019

フル : 今仁、奥中

3 月 17 日(日)

とくしまマラソン 2019

フル : 岡田

エントリー : 11/7～

先着 14,700 人

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

エントリー ~2 月 28 日

【宿泊】 120 人

【日帰り】 80 人

5 月 25 日(日)

第 8 回東尋坊愛のマラニック大会

103km : 岡田

(制限時間 15 時間)

### ▽完走記

和歌山ジャズマラソン

川島 巖



## 和歌浦米ベイマラソンコレクション



今シーズンの始まりとなる「和歌山ジャズマラソン」。この大会は名称からわかるように、ジャズ演奏が多くの場所で行われており、それを聞きながら走れるという楽しい大会です。私は、ジャズにはそれほどなじみはございませんが、AKB のカチューシャなどいろいろな曲をジャズ風にアレンジしながら演奏されていたので自然と楽しく聞かせていただきました。

さて「ラン」のほうですが、晴天の中、15.1<sup>km</sup>の第 2 関門まで自分なりに順調に進んでいましたが、マリーナシティに入った 16<sup>km</sup>過ぎに足が急に止まってしまいました。練習で長い距離を踏んでいなかった報いがやってきたのでしょうか。なんとか、ゴールまでたどり着いたのですが、そのあとが大変。更衣中に右足、左腰などが攣り、さらに、海南駅まで帰るバスで直射日光のせい吐き気と腹痛でどうしようもなく、泣く泣く和歌山駅での打ち上げの宴は急遽欠席させていただきました。家までたどり着き、コンビニの蕎麦や麦茶でこれら症状が収まったことから考えると、晴天で気温が上がったことによる軽い熱中症と給水所で水分を取りすぎで、足腰の攣りや吐き気、腹痛が起こったのかと思います。やはり根本は練習不足の一言ですね。反省！！

## 和歌浦ベイマラソン

岡田 盛助

最近の練習では中々 6 分/km を切っていませんが、この大会で何とか 2 時間を切ることを目標に参加しました。結果は 2:2:54 と残念な結果でした。敗因はスタートラインから 400m 程後ろに並んで居たためにライン通過した時点では 2:10 秒過ぎていた事だと思います。やはりタイムを狙う時は、可能な限り前に並ぶべきだと思います。唯一の収穫は、日頃の練習ではでなかった 5:51/km で走れた事でした。

後は、何時もの和歌山駅近くの居酒屋で打ち上げを行い楽しみました。最後の方では隣の席に来た若い 3 人の女子とのマラソン談議もあり、芝本さんの三位入賞の賞品に感動していました。

11 月 23 日

## 福知山マラソン

向井 幸司

当日は、気温が低く小雨混じりのコンディションでした。タイムは 3 時間 57 分 39 秒。昨年より 10 分ほど遅いタイムでしたが、なんとかサブ 4 達成できました。今シーズン初フルにしては上出来です。鯖街道以降、月間走行距離 100km 程度あまり練習できてなかったもので、とりあえず完走できてよかったです。コースは、

スタート地点が少し手前になり、ゴール手前の坂道が少し短くなっていました。帰りは、事故渋滞があり家に着いたのが 21 時ぐらい。来年参加することがあれば、せっかくなので泊りを計画したいと思います。泉州では楽しく走れるよう、残り 3 か月がんばっていきたいと思います。

11 月 25 日  
第 8 回大阪マラソン

太田 貴暢



平成 30 年 11 月 25 日午前 9 時 6 分 大阪府庁前をスタート

0 km～5 km 28 分 37 秒  
想定してたよりオーバーペースであった。最初は気分的に調子がよくなく、途中棄権するのではないかと不安になるが、これはいつものこと。

5 km～10 km 28 分 06 秒  
以外に調子よく御堂筋をかけあがる。

10 km～15 km 29 分 37 秒  
尿意をもよおし 10 km 地点を過ぎた、日本経済新聞社大阪支社あたりのトイレに行

き、2 分ほどロスする。しかし、尿意からの苦しみから解放され快調に走れる。

15 km～20 km 29 分 45 秒  
御堂筋を南下し難波駅から西へ曲がる。すごく好調でマラソンが終わってしまうのが残念と思えるほどになる。何か脳内物質が放出されたのか快楽にひたる。19 km 地点で再び尿意にみまわれ、我慢することは無いと思い、仮設トイレへ行き 3 分程度ロスする。結局ここが最後のトイレ休憩となる。

20 km～25 km 28 分 14 秒  
中間点を過ぎたあたりで幾分苦しくなる。快楽は続かない。

25 km～30 km 29 分 13 秒  
足がいたくなり、苦痛を味わう。

30 km～35 km 29 分 33 秒  
いつもレースの 7 割前後でダメージがおこり、8 割こえたあたりでまた持ち直してくるのが私の定番であり、今回も同様であり、足の痛みは治まりつつある。

35 km～40 km 29 分 53 秒  
タイム的に 4 時間をきることをあきらめるも、4 時間 15 分のペースランナーには、抜かされなくなかった。それが、精神的苦痛となる。

40 km～42.195 km 12 分 49 秒  
最後はとても苦しかったが、いつもゴール手前でもうこの苦しみから開放されるのだという最高の喜びを味わえるのだが、今回はそれがなく、あっけなく終焉を迎える。

上記はすべて自分の腕時計での計測であ

るが、ネットタイムは 4 時間 5 分 46 秒であった。苦痛と快楽が混ざり合ったすがすがしい走りであったが、すべて 5 km を 30 分以内で走れたのは、想定外であった。これが通算 20 回目のフルマラソンとなり、その中でも非常に快調なものとなったレースであった。

この日の競馬のジャパンカップではアーモンドアイ号がレコード勝ちをおさめ、大相撲では兵庫県出身の貴景勝関が初優勝、マラソン後は泉南走ろう会の方々と行った新今宮での串カツとアサヒスーパードライ大瓶のおいしかったこと。私にとってこんな素晴すばらしい日はなかった。

大阪マラソン

岡田 盛助



8 回目にして初めて資格を得たもの以前の様に走れなくなり中々元に戻りません。と言ってしんどい練習も出来なくて只単に距離を走るだけの練習でタイムも 7 分/km を切るのがやつの状況でしたが、さすがに大会が近くなると何とか 5 時間以内には走りたいとの思いが強くなり、もう少し早く走れないかと考えるようになりました。自分は今どれだけで走れるの

か見極める為新滝の池で何度かインターバルを行いました。結果最速で 7 分 51 秒/1.6 km でした。これだと 5 分前半/km 位で走れる事になり少し自信を回復。その後の練習ではタイムを意識して走る様にして来ましたが、本番では、ロングの練習不足もあり後半は立ち止まる事も多々ありました。それでも目標としていた 5 時間以内は何とかクリ

大阪マラソンコレクション



アーする事が出来ました。

大会内容では、奥中さん、和田さんの3人で森の宮で下車、改札口で栗栖さんと合流その後太田さんとも一緒になりました。各々整理場所に向いました。Gグループはビルの谷間でもありGPSをリサーチ出来ないままのスタートとなり、ラインを越えるのに10分程掛かりました。その後4km地点で汗だくで走る「ブラマヨ」の小杉さんを見掛けましたが、テレビで見る以上に太っていました。そして16km地点の御堂筋で凄いスピードで走って来る黒人2人と他に4人のトップグループに出会い、次に10km付近で片町から折り返してきた栗栖さんに。そして片町を折り返ししばらくして今仁さんに声を掛けられ写真を写して貰いました。18km付近では和田さんと出会い少し話をしました。25km手間で「男と女」和田ちゃんを見掛け「頑張って」と声援を送る。沿道では大阪らしくて賑やかで親しみ易い声援が続きました。35km付近で南港大橋に備え最後のエネルギー補給にコンビニへ、後はゴール目指して最後の頑張り而走る。最後に大阪マラソンの印象は、韓国、中国、台湾等からの参加者が多く周りでは、常に外国語が聞こえた事でした。

この後、栗栖氏、和田氏、太田氏、奥中さんの5人で新今宮まで行き串カツ屋に入り楽しかった一日を肴に打ち上げを行いました。皆さんお疲れ様でした。

「大阪マラソン無事完走」

栗栖 貞行



当日、朝7時前 JR森ノ宮駅改札口前にて岡田さん、和田さん、奥中さんと合流。そして会場の大阪城公園にて太田さんも合流。少し肌寒い中、走る準備を済ませ

8時前荷物を預けてスタート地点へ。私はDグループだ。他の人はGグループが多いみたいだった。

先頭は府庁前で私はそこから340m後方の赤十字会館前付近に並ぶ。天候は快晴。絶好のマラソン日和である。9時スタート。3分51秒かかってスタートライン通過。1時間並んで待ったのですぐにトイレに行きたくなってきた。しかし沿道の応援が凄く、ちょっと道路の陰でと言うわけにもいかず我慢して走る。14~15kmまでは団子状態が続き思うように走れず、人と人の間をすり抜け、右へ左へと前方のランナーを避けながら走った。20km位で足に違和感があり薬を飲む。

よく効いてすぐ症状おさまる。後半の橋の上りと35kmからのペースダウンを考え抑えて走る。最後まで何とか足もち、止まることなく、歩くこと無くゴールする事が出来た。ゴールしてしばらくしてトイレのことに忘れていたことに気が付いた。みんな無事ゴール出来て良かった。合流した5名で新世界に行き串カツで打ち上げ。ビールが甘く感じた。ほろ酔いのほおに冷たい風が気持ちよかった。

▽近況

■東

みなさん、ご無沙汰しております。「近況等なんでも」という事で、私の近況を、、、例会も参加せず、大阪マラソンも参加せず、です。北海道が終わってから、全く練習しておりません。正社員で働きだして、毎日往復3時間かけて通勤しております。帰ったら、家事と子供の送り迎えで走る時間が全く作れず、生きていくのに精一杯の状態です。そして、土日は娘に振り回されています。平日ほったらかしにしているので、断ることもできず、、、うまく行けば4月からはもう少し余裕を持った生活ができるかも、と思ってます。それまでは「走ってない」というストレスから逃れるために、走るの休んでます。ケガもなく、体は元気です。そして、LINEでみなさんの近況が知れるので、寂しくはないです！

▽雨山通信

4月から始めた熊取町の発掘作業補助員ですが、8か月经過してまだに土器のかけらも見つかっていません。11月はおつばら熊取町煉瓦館の「くまとりイルミネーションナイト」の設置作業をしました。12月1日から25日までありますので、ぜひお越しください。(今仁)

月間走行距離(2018年)

氏名	赤字:修正初人 緑字:暫定距離												平均
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
芝本 鈴代	393.0	357.0	423.0	413.4	372.0	408.0	450.0	272.0	372.0	403.0	388.0		386.5
	393.0	750.0	1,173.0	1,586.4	1,958.4	2,366.4	2,816.4	3,088.4	3,460.4	3,863.4	4,251.4		
増本 廣吉	379.0	55.0	20.0	216.0	311.0	425.0	421.0	137.0	408.0	415.0	360.0		286.1
	379.0	434.0	454.0	670.0	981.0	1,406.0	1,827.0	1,964.0	2,372.0	2,787.0	3,147.0		
岡田 盛助	288.0	220.0	229.0	307.0	259.0	278.0	220.0	195.0	128.0	312.0	337.0		252.1
	288.0	508.0	737.0	1,044.0	1,303.0	1,581.0	1,801.0	1,996.0	2,124.0	2,436.0	2,773.0		
今仁 正義	185.0	181.8	200.0	169.1	263.8	188.0	135.6	84.8	130.3	426.0	134.7		190.8
	185.0	366.8	566.8	735.9	999.7	1,187.7	1,323.3	1,408.1	1,538.4	1,864.4	2,099.1		
栗栖 貞行	209.0	164.0	55.0	167.0	119.0	197.0	133.0	82.0	187.0	351.0	166.0		166.4
	209.0	373.0	428.0	595.0	714.0	911.0	1,044.0	1,126.0	1,313.0	1,664.0	1,830.0		
向井 幸司	180.0	180.0	130.0	180.0	200.0	100.0	100.0	100.0	110.0	105.0	130.0		137.7
	180.0	360.0	490.0	670.0	870.0	970.0	1,070.0	1,170.0	1,280.0	1,385.0	1,515.0		
和田 年弘	208.0	181.0	173.0	210.0	141.0	50.0	80.0	119.0	108.0	103.0			137.3
	208.0	389.0	562.0	772.0	913.0	963.0	1,043.0	1,162.0	1,270.0	1,373.0			
堀池 一夫	132.0	35.0	95.0	95.0	103.0	126.0	58.0	122.0	110.0	0.0	46.0		83.8
	132.0	167.0	262.0	357.0	460.0	586.0	644.0	766.0	876.0	876.0	922.0		
太田 貴庸	33.0	132.0	56.0	42.0	112.0	82.0	43.0	60.0	125.0	87.0	137.0		82.6
	33.0	165.0	221.0	263.0	375.0	457.0	500.0	560.0	685.0	772.0	909.0		
西 和秀	52.0	40.0	40.0	45.0	45.0	50.0	40.0	40.0	40.0	40.0			43.2
	52.0	92.0	132.0	177.0	222.0	272.0	312.0	352.0	392.0	432.0			