



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

1月13日(日)

9:00 別所バス停
※この日はいぶすき菜の花マラソンがあります

1月27日(日)

9:00 別所バス停

▽例会日誌

12月2日(日)

参加者 : 7名
岡田、川島、栗栖、芝本、西、和田、(栗野原)

メニュー : 畦谷～市民の里～新家駅～意賀美神社～新滝野池
メモ : 忘年会のためいつもと違うコースを走った。栗野原さんは忘年会に備えて走らずに帰りました。

12月23日(日)

参加者 : 7名
今仁、岡田、川島、西、田中、堀池、和田

メニュー : 八幡神社～蟻通神社～意賀美神社
(約12km)

メモ : 元旦の初詣ランの下見。八幡神社は氏子さんが総出で門松など作っていた。日根神社のようにお神酒が出るところはなさそうだった。意賀美神社はフライングで絵馬が入れ替わっていた。

▽大会結果

12月1日(土)

第6回シム記念・摩耶登山マラソン

10km :
太田 1:05:28 108/132

新年を迎えて
泉南走ろう会会長 岡田 盛助
会員の皆さん新年明けましておめでとう御座います。昨年は、初夏の頃から自然災害が続いた年であった気がします。6月18日には地元大阪の北部を中心に地震があり7月6日には西日本豪雨による広島、岡山での水害被害や土砂崩れで多くの方がお亡くなりになり未だに苦しんでおられる方も多くいます。そして8月には全国で異常な暑さとなりました。9月4日には大型の台風21号が、関西に上陸して強風で貨物船が流され関空橋に当たり橋を壊し、復旧は今年の5月頃3日間程電気の無い生活が強いられました。台風の過ぎた9月7日には、北海道で地震があり全道が一時停電すると言った状態になりました。そして未だブルーシートが掛かったままの屋根が多く見られます。今年には災害の無い年であることを願っています。
一方、泉南走ろう会では、昨年からはじめた有志での菜園で5月末頃にはジャガイモの初収穫に続き、その後も各人で思い思いの野菜を作り楽しんでいきます。中には台風で家を心配するよりも畑が心配で出掛けようとして奥さんに注意されたと言う人もいる程で今も絶えず畑に通い野菜作りにはまっております。
又、一昨年の後半から始まった登山も昨年は、7月の大山(鳥取)と10月の剣山(徳島)と2回の登山を行いました。何れも天候には、恵まれ益々登山の楽しさに魅せられ今年の夏には、信州の登山を計画中で栗野原氏、堀池氏にお世話をお掛けする事になります。宜しくお願い致します。

(参考) 優勝タイム 1:03:00

12月2日(日)

第13回湘南国際マラソン

フル :
今仁 5:05:12 10835/14103

12月9日(日)

第31回龍神温泉木の郷マラソン

ハーフ : 芝本

■ハーフ一般女子60歳以上

種目別 順位	ナンバー カード	氏名	タイム (グロス)	タイム (ネット)	総合 順位
1/5	2951	芝本 節代	1:54:20		71/158
2/5	2955	竹田 紗り	2:09:33		127/158
3/5	2953	池永 恵子	2:12:52		136/158
4/5	2952	徳芝 伸子	2:17:38		143/158
5/5	2954	古田 理恵	2:37:22		154/158

10km : 川島

種目別 順位	ナンバー カード	氏名	タイム (グロス)	タイム (ネット)	総合 順位
1/21	1402	中村 真理雄	0:40:57		8/120
2/21	1416	岩本 繁夫	0:44:54		16/120
3/21	1404	井上 誠	0:45:46		17/120
4/21	1411	柴垣 善幸	0:47:21		20/120
5/21	1409	稲田 太祐	0:50:28		29/120
6/21	1403	原 一幸	0:52:05		36/120
7/21	1423	上野 明彦	0:53:23		44/120
8/21	1410	豊田 文雄	0:53:23		45/120
9/21	1420	若藤 清幸	0:53:35		46/120
10/21	1405	川島 康	0:57:09		59/120

▽大会予定

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)
2019大阪ハーフマラソン
ハーフ : 向井

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、

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

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

4月7日(日)
第14回 紀の川市桃源郷ハーフマラソン
ハーフ :

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

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

12月2日(日)

第13回湘南国際マラソン

今仁正義

午前5時43分蓮田駅発JR上野東京ライン熱海行きは驚いたことに満員だった。マラソンランナーはちらほらしかいない。シートで熟睡している若い女性も多い。皆どこから乗ってどこに行くのだろうか?ここまでの主要駅は宇都宮、小金井、古河くらいだが、栃木にはこんなに人が多いのだろうか?それでも乗っている車両は大宮で2,3人降りたので運良く座ることができた。スタート会場の大磯まで2時間弱あるのでありがたかった。

大磯で降りるか、その先の二宮で降りるか迷ったが、大磯で降りるランナーが多かったので降りることにした。駅前には会場までのシャトルバスは長い行列があったので会場の大磯プリンスホテルまで歩くことにした。子供の頃の総理大臣といえば吉田茂、岸信介、池田勇人、佐藤栄作の4人だけ覚えていれば良かったのに今の子供はいろいろな人を覚えなければならないので大変だ。その吉田茂邸は公園になっていた。ここは一度来たことがあるが高校の修学旅行だったろうか。

2万人の大会だがゼッケンやタイム計測チップ、参加賞のTシャツは予め郵送されているのでスタートに並ぶだけだが、荷物預けの時間があるかどうか心配だった。最悪の場合は背負って走るつもりでリュックの荷物は少なめにしておいたが、長袖のアンダーシャツは入れておいたほうが良かった。走るまでが寒かった。荷物預けからスタート地点までの移動はスムーズだった。ただし荷物預けではなくて荷物置き場ということでゼッケンに指定されたブロックに置くシステムでゴール後はゼッケンと荷物番号をチェックするシステムのようなのだが1ブロックに係員が一人しかなくて、案の定ゴール後にチェック漏れで荷物がない人がいたようだ。

スタートは中ほどのグループだったが1週間前的大阪マラソンとほぼ同じくスタート地点まで15分以上かかった。海沿いの西湘バイパスを走るコー

総会&忘年会

12月2日(日)

決算報告書が承認され、新役員が決まりました。

新役員

芝本さんが副会長に、真鍋さんが顧問に就任しました。

- 会長 岡田盛助
- 副会長 西和秀
- 副会長 芝本鈴代(新任)
- 会計 川島巖
- 事務局 今仁正義
- 顧問 真鍋康之(新設)



泉南走ろう会決算書(H29.12.16~H30.12.2)

【収入の部】

項目	金額	備考
前年度繰越分	75,008	
会費収入	11,000	19名分(過年度分含む)
Tシャツ販売収入	29,600	21枚分(1,400×19+1,500×2)
その他(寄付)	621	各大会打ち上げ費用残金
計	116,229	

【支出の部】

項目	金額	備考
事務費	26,800	郵送料、事務用品等
Tシャツ作成費	53,600	Tシャツ作成費(デザイン+Tシャツ代+送料等含む)
計	80,400	

【収支の部】

収入の部	支出	残額	備考
116,229	80,400	35,829	S2枚 M1枚 L3枚の在庫あり

今年度残金35,829円については次年に繰越いたします

平成30年12月2日

会長 岡田 盛 助

会計 川 島 巖

ス以前のマラソンで走ったところとかなり重なっていた。茅ヶ崎から江の島まではほぼ同じコースだった。烏帽子岩、防風林、江の島と景色はよいのだが、肝心の天気が悪く、折り返しから富士山を見ながら走ることは期待できなかった。

20km付近の江の島の折り返しで5時間のペースランナーが3分ほど前を走っていることが分かったがキロ6分半ほどで走っているのにまったく追いつけなかった。そして大阪マラソンの繰り返しのようになり30kmで力尽きた。四万十川ウルトラマラソン60kmのフルマラソン通過タイムより1時間近く遅かった。大阪も湘南も平坦なコース

なのにどうしてなのかもまったくわからなかった。

関東地区の大会なので黄色いシャツで走ったが同じシャツを着ている人はMさんしか見つけれなかった。つくば、MAHA、青太と重なっているからだろう。



12月9日(日)

第31回龍神温泉木の郷マラソン

川島 巖



例年12月の第1日曜日に実施している龍神温泉木の郷マラソンですが、今年は都合により第2水曜日となったので参加者が例年より少なかった気がしました。泉南走ろう会も芝本さんと川島の二人のみの参加でめっちゃ寂しい人数です。

当日は数日前までの暖かさが嘘のように寒くなり、粉雪が舞い散る開会式となりました。(今シーズンの龍神村初雪という事でした)。

10時にハーフで芝本さんがスタートです。20分遅れで10^キの川島もスタートしました。そのころには雪も止み少し風があるくらいで悪いコンディションではありません。龍神コースは前半が登り、後半が下りとなっているため、折り返し点までは我慢すればという気持ちで走り、最後の急坂の折り返しを上り終え、後はなんとか走れると思っていたのですが、やはり最後の3^キはつらかったです。走り終わった後は、恒例の「芋の子洗う以上の混雑度」の温泉へ。でもやっぱり温泉は気持ちいいですね。弁当を食べ閉会式の抽選へ。商品にはかすりもしなかったですが、お茶粥もふるまわれ楽しい一日でした。なお、芝本さんは年代別1位。そのコメントが「今日は転んでも折れる歯がないからスタートから飛ばしました」とのことでした(笑い)

▽アンケート

- ①2018年の印象に残ったこと、
- ②反省(目標の達成状況)
- ③2019年の目標
- ④会報に関する要望、意見
- ⑤その他なんでも

■西



- ①自身の定年、そして転職
- ②例年どうりの達成率です
- ③18歳の時の体重、体型維持
- ④会報はネット閲覧にすることによって、泉南走ろう会のホームページのアクセス数がアップし、会費及び事務局の手間軽減につながるのでは?

■岡田



- ①関西に上陸した台風21号による甚大災害
関空橋に貨物船衝突、長期間電気の無い生活を体験、電柱が何本もなぎ倒された事等
- ②昨年も泉南走ろう会会報集を完成させることが、出来なかった事
- ③会報集の作成を継続し、会長退任までに完成させる事に変更
- ③会員の皆さん、年間を通じ一度は大会参加しておられると思います。是非、その時には、会報への原稿の投稿をお願い致します。又、それ以外にも旅行、趣味、近況等に書いてでも歓迎致します。宜しく願い致します。幹事一同より

■今仁



- ①5年振りに働きだしたこと。
- ②体重1割減はならず達成率0%に終わった
- ③合格点に1点足りなかった社会保険労務士試験に最後の挑戦をしたい。
- ⑤フルマラソンで5時間も切れなくなかったので、今後はボランティアなどしたいと思っています。来年は私のいちばん好きな「長崎橘湾岸スーパーマラニック・秋」でやりたいと思っています。手づくりの良い大会なので走りに行く方はいませんか?

■芝本



- ①福知山マラソンで何十年振りかの4時間台のタイムで落胆よく転んだこと
- ②足や体の故障がなかったことは、よかったと思う
- ③大阪マラソンを走ること
- ④いつも会報をありがとうございます。しごと、家事、ラン、畑仕事と忙しく会報の記事を書いていません。すみません
- ⑤山登りもいいですけど走る大会も参加して!

栗栖



- ①菜の花マラソン、大山登山、剣山登山にみなさんと行き有意義な時間を過ごすことができた。
フルマラソン4時間以内完走を大阪マラソンでなんとか達成出来た
- ②参加する大会の数が減って少し走りに対するモチベーションが下がったかな？
タイムより楽しく走るうへの気持ちの切り替えができなかった。
- ③泉南走ろう会のみなさんと多くのイベントに参加して親睦をはかりたい健康のため適度の運動につとめ体重の増加を抑える
フルマラソンサブ4の継続
- ④会員の高齢化に合ったイベントの企画（走るだけではしんどいかも？）
- ⑤イベント、例会楽しく走りましょう

堀池



- ①50年ほど飲み続けていた晩酌を断って1年経ちました。もちろん一滴も飲まないのとは違います。お付き合いの飲み会では今まで通りです。尿酸値も基準内で推移していて痛風の発作も発症しませんでした。自分ながら晩酌を断つとことが出来るとは夢にも考えませんでした。しかし飲み会ではいつも通りなので今まで通り美味しいお酒を飲みましょう。
- ②1月の指宿マラソンは体調が今一つ不安を抱えながらの辛うじての完走でした。2月に転倒、インフルエンザと最悪の体調。その後のレースにも参加できず、走行距離も低調で走力もぐんぐん落ちている感じでした。そんな状態で10月にまた転倒し痛みが一月以上続き全くマラソンレースに参加できなかった。
- ③走力をもう少し回復させレースに参加できるよう走行に注意し練習を継続していきたいと思います。
小さいですが最低1レース（ハーフ）参加できるよう頑張る。

川島



- ①和歌山ジャズマラソンで走り終わった後、「右足+左腰左足の攣り」「気分の悪さ」「腹痛」でどうしようもなく辛かったこと
- ②練習で長い距離を踏んでいなかったこと
- ③タイムの落ち込みを出来るだけ少なくする

▽雨山通信

恒例の元旦3社参りを走るたびに、1年のたつのがますます速くなる気がします。正月らしい風景もわくわく感も次第になくなっていく気もします。歳のせい？
(今仁)



初詣ラン、日根神社

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	413.4	372.0	408.0	450.0	272.0	372.0	403.0	388.0	419.0	389.2
	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	4,670.4	
増本 鹿吉	379.0	55.0	20.0	216.0	311.0	425.0	421.0	137.0	408.0	415.0	360.0	129.0	273.0
	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	3,276.0	
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	301.0	256.2
	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	3,074.0	
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	120.2	184.9
	185.0	366.8	566.8	735.9	999.7	1,187.7	1,323.3	1,408.1	1,538.4	1,964.4	2,099.1	2,219.3	
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	85.0	159.6
	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	1,915.0	
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	127.0	136.8
	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	1,642.0	
和田 年弘	208.0	181.0	173.0	210.0	141.0	50.0	80.0	119.0	108.0	103.0	129.0	121.0	135.3
	208.0	389.0	562.0	772.0	913.0	963.0	1,043.0	1,162.0	1,270.0	1,373.0	1,502.0	1,623.0	
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	127.0	87.4
	132.0	167.0	262.0	357.0	460.0	586.0	644.0	766.0	876.0	876.0	922.0	1,049.0	
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	73.0	81.8
	33.0	165.0	221.0	263.0	375.0	457.0	500.0	560.0	685.0	772.0	909.0	982.0	
西 和秀	52.0	40.0	40.0	45.0	45.0	50.0	40.0	40.0	40.0	40.0	40.0	60.0	44.3
	52.0	92.0	132.0	177.0	222.0	272.0	312.0	352.0	392.0	432.0	472.0	532.0	