



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10日(日) 9:00 別所バス停
3月24日(日) 9:00 別所バス停

インターバルの練習会について

2月は2回実施しましたが、3月は、大会や例会日とダブって練習会の都合が付きにくく、3月10日の例会日(9時から)と3月31日(14時から)の2日を計画しています。是非参加してみてください。

尚、3月10日は、インターバル練習が駄目な方は、何時ものコースを走られるか、滝の池周りでマイペースでのランニングをお願いします。

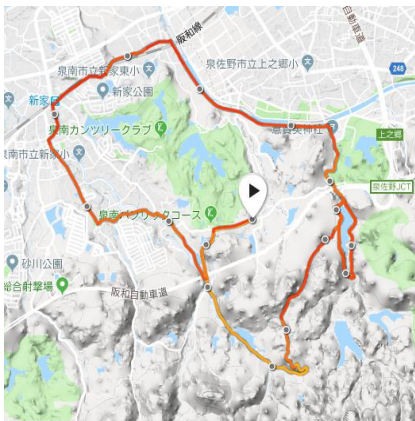
集合は何時もの時間に西さん宅に集合し滝の池までジョギングで向かう事にします。終了後は西さん宅にて懇談です。

(岡田)

▽例会日誌

2月10日(日)

参加者 : 7名
今仁、岡田、栗栖、西、田中、向井、和田
メニュー : 青少年の森～新滝の池～意賀美神社～新家駅～種河神社(約15km)
メモ : 泉州マラソンが近いせいか新滝の池も樫井川沿いも多くランナーに会いました。先頭グループはサブフォーペースのキロ5:30くらいのようでした。



2月24日(日)

参加者 : 9名
栗野原、今仁、岡田、川島、栗栖、芝本、田中、堀池、和田
メニュー : 青少年の森～新滝の池～意賀美神社～新家駅～種河神社(約15km)
メモ : 泉州マラソンから1週間しかたっていないし、前日新滝の池でインターバル練習をしたばかりの岡田さんが好調でした。走った後は春の植え付けの話や、夏の登山の話題で盛り上がりました。

▽大会結果

2月3日(日)

第24回紀州口熊野マラソン

フル :
岡田 4:27:33 53/129 860/1572
(4:25:55)

ハーフ :

川島 2:18:23 71/109 763/1108
(2:17:23)

2月10日(日)

2019ユニセフカップ神戸バレンタイン・ラブラン

10km :
奥中 (伴走)

2月17日(日)

第26回KIX泉州国際マラソン

フル :
芝本 4:01:23 153/ 477 264/ 629
(4:00:37)
西田 4:08:26 1544/3125 2120/3834
(4:06:37)
岡田 4:36:02 2350/3125 3009/3834
(4:34:14)
増本 4:50:50 2825/3125 3518/3834
(4:47:48)
太田 DNS
小酒 DNS
平畑 DNS
向井 DNS

ハーフ :

住吉 DNS

2月17日(日)

北九州マラソン2019

フル :
今仁 4:55:21 120/265 4992/8046
(4:48:05)

▽大会予定

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

3月24日(日)

第9回淀川国際ハーフマラソン

10km : 奥中 (伴走)

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 : 東、今仁、岡田、川島、堀池、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

5月19日(日)

第19回柏崎潮風マラソン

フル : 今仁

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)

7月27日(土)

第10回生駒トレイルラン 30km、20km

▽完走記

2月3日(日)

口熊野マラソン

川島 巖

口熊野マラソンはフル及びハーフの2種目があり、会からはフルに岡田会長、ハーフに川島が参加してきました。会長はこの大会には何度も参加されていますが私は初参加です。またハーフは昨年の和歌山ジャズマラソン以来久しぶりの大会であり、少し不安な気持ちでスタートしました。コースは富田川沿いを下流へ、折り返して上流、また折り返しゴールへというアップダウンの少ないコースで、帰路の朝来街道のランは歩道を使うため少し走りずらいですが、それ以外は走りやすいです。しかしアクシデント発生!! 最後1kmくらいで道路の灯り取り? 部分に蹴躓いて転倒。大会で転倒するのは初めてですが、周りの参加者が数名駆け寄ってきてくれ気遣っていただき、痛さより恥づかしかったです。この大会は、ハーフだけでも2千人以上参加と賑やかで、エイドも充実し特に「梅干し」は美味でした。走り終わると、フルの岡田さんを待つ間、ビール+焼き鳥、そのあとは更衣室となっているホールでぬくぬくと時を過ごし、栗栖さんのラインナビで岡田さんのゴール時間が近づくと声援を送りにゴール付近で待ちうけるという横着をかまし楽しく1日を過ごしました。

口熊野マラソン

岡田 盛助

2年連続の参加で川島さんと二人での参加となった。新家を6時50分に出て8時過ぎには会場に着いた。昨年は寒くてぎりぎり迄建物の中で待機していたが、今年は少し風があったものの暖かく30分前には整列してスタートを待った。只、この所アルバイトが忙しく指宿後は、2/1に練習で少し走った位で、その時右足脛に痛みを感じ途中から歩く様に帰り、さすがに拙い事になったと途中棄権を覚悟での参加となった。スタートの合図と共に走り出すものの怖くて次々と追い越されて焦る気持ちを我慢し、様子を伺いながら3km程走ったが、足に異常を感じ

る事が無く少しずつペースを上げて5km位まで走れた事で安心し、もう少しペースアップして10kmまで行く事が出来た。次はハーフまで走れたら多分大丈夫だろうと思いながら走り、この後は何とか完走する事を考え走った。そして30kmでタイムを見ると3時間3分台であつた。此の時点ではさほど足の疲労感も無く順調で練習での痛みは何だったのか、その時は軽い肉離れとばかり思い込んでいただけにホットすると共に欲が出てこのまま行けば昨年のタイムをクリアし、上手くいけば20分台を切ってゴール出来るのではとの思いが頭をかすめペースがあがった。少し足に異変を感じたのが39kmのエイド手前で、今思えばここで漢方を飲んでおけば良かったと反省。この後40km過ぎて両足の痙攣に見舞われる事に。「後悔先に立たず」結局残り2kmを18分も掛かってしまい20分の壁を破る事は出来ない悔いの残る4:25:55のタイムとなってしまった。

2月17日(日)

KIX 泉州国際マラソン

芝本 鈴代

2月17日(日) 晴れ時々曇り。風もなく10時30分堺の浜寺公園をスタート。今年からハーフが新設され(10kmがなくなり)同時スタート。スタート時からハーフの人たちと団子状態になり、1km地点まで6分30秒ほどかかった。

これが私にとっては大変なロスタイムとなるとは思いませんでした。体調は悪くはなく今シーズンの集大成としてフルマラソンに臨みました。

地元の大会なので、友人、知人の応援、そしてコースがりんくうタウンに入ってくると「泉南走ろう会」のメンバーの堀池さん、東さん、奥中さん、田中さん、栗野原さん、栗栖さん、寒いのに心のこもった応援ありがとうございました。すごぐ力になりました。

応援を力に変えて40kmまで、バテずに走れることができました。しかし、40kmを過ぎた頃から足が上がらなくなり、あと1kmの表示がすごく長く感じました。目標は4時間を切りたかったのですがタイムは4時間1分23秒でした。いよいよ4時間台に突入という感じです。これからは年齢とともに、ますますタイムが落ちていくと思います。練習があるからこそ走れることを信じてこれからも楽しく走っていきたいと思います。

泉州マラソン

岡田 盛助

昨年からエントリー代が、4,000円程上がり反抗心から参加しない事にしていますが、今回住吉さんが、諸事情で走らないとのことで代わりに



スタート前

ハーフを走る事にしていたのですが、当日の朝に向井さんから「今朝ギックリ腰になって走れない」との連絡で2人分の引き替えカードを泉佐野駅で受け取り浜寺公園へ。車中で「ハーフ、フルどちらでも走れるな！」とふと思わず少し迷いましたが、結局フルを走る事にしました。ただ一つ心配なのは、当初ハーフを走るつもりでいたので今回は痙攣防止の漢方薬を持って来なかった事で口熊野でも失敗をしていることが頭に浮かび後半は間違いなくやばくなる気がしました。大会は風も無く寒くも無く良好の天気です。30分前にはスタートラインに並び合図を待つ。今回は向井さんの代走でスタート位置はCからで合図から2分弱でラインを越えました。代走なのでリタイヤだけはしない様に何とか時間内の完走と、ハーフでの2時間切りを目標に走る事にしてハーフまでは6分/km切って走り、その後は何とか我慢をし歩かずに走る事を第一に考えていました。そしてハーフでは1時間58分台で通過し、一つ目の目標はクリア、後は完走のみ。33km付近から足がピクピクする事が多くないやな感じがしました。口熊野の二の舞になるのではとの不安の中で走っていると走ろう会メンバーの応援に励まされゴールを目指す。それでも二つの橋の登りはさすがに攀りそうになり少し歩きを入れながら走る。しばらくして岡田港の橋の下りで芝本さんと増本さんが見え、その後増本さんに声を掛け追い越す、少しして西田さんに出会い声を掛ける。後は我慢の走りでも何とか時間内に完走する事が出来ました。ネットタイム 4:33:49でした。

最後に応援頂いた泉南走ろう会の皆さん有り難う御座いました。

北九州マラソン2018

今仁 正義

泉州マラソンを回避して北九州マラソンにエントリーしたのは正解だった。泉州マラソンの制限時間が厳しいので平坦な北九州マラソンのタイムでは関門に引っかかっていただろう。



北九州マラソンのスタート地点までは姉の家から500mである。8:45に姉の家を出て大会の荷物預けまで行った。気温はまずまず、暑くもなく寒くもない絶好のコンディションである。荷物を預け、トイレに行きスタート地点に向かった。TEAM走り屋の仲間を探そうとしたが、あいにく今回の参加賞のTシャツがピンクなので探すのはまず無理と思いながら整列しているランナーを探した。自分はEブロックからのスタートだったが、F、GからHのブロックまで行ったときに奇跡的にNさんから声をかけられた。ピンクでなく紫のシャツを着ていたのに。



スタート地点の北九州市役所の窓がシャッターの開け閉めで「走」という文字になっているとNさんに教えられた。



スタート地点までは7分ほどだった。大阪、湘南は20分近くかかったのに比べればロスタイムは大幅に減った。最初の新日鉄付近の折り返しまではキロ6:15くらいで快調だった。廃園となったスペースワールドのジェットコースターは取り壊し中のような感じ。楽しみにしていたねじチョコのエイド

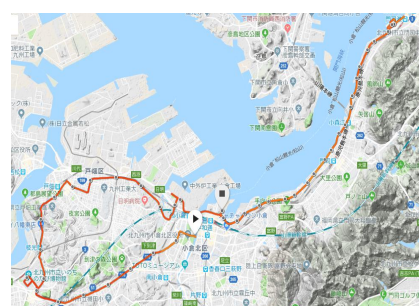
に着いた。今年はホワイトチョコだった。ボルトとナットを締めることなく一緒に食べた。



門司港レトロまでの直線が辛い。ハーフを過ぎたところでゴール地点を通り越して門司港レトロに向かうのは心が折れる。ゴールに向かうトップランナーとすれ違った。ここから足が痛くなりペースダウン。30kmの最後の折り返しからキロ7分を超えるようになった。38km付近の小倉牛のエイドで完全にペースが落ちた。小倉牛はパックに入っていてかなりの量である。ビールかワインがあればもっと良いのだが。



ゴールタイムは5時間は切れたもののおとしまで6大会連続だった4時間50分台だった。



▽入賞できるかな？

私の記録でも入賞できた四万十川ウルトラマラソンのような大会がないか探してみました。

■仏のさととみくじマラソン (大分)

■フル女子60歳以上

種目別 順位	ナンバー カード	氏名	タイム (グロス)
1/10	2105	北川 孝子	4:14:31
2/10	2109	鶴田 真由美	4:28:31
3/10	2103	荒木 須磨子	5:18:08

ややアップダウンがあります。

大会の特徴

POINT1

なんと国東名物料理が無料で食べられる！とみくじマラソン大会でしか味わえない名物をお召し上がりください。

「タコめし」

よく煮込んだタコを使って炊き込んだご飯です。昔は赤飯の代用食としてお祝いの席で食べられていました。

「椎茸ご飯」

鶏ガラと椎茸のだし汁で炊き上げた椎茸と旬の野菜の炊き込みご飯です。

「いころ鍋」

いころとは、国東地方の方言で「元氣」や「ファイト」の意味。味噌味の鍋に「大当たり」天ぷらが入っています。

「六郷満山鍋」

醤油味のさっぱりした鳥鍋。大分の一流シェフが料理しました。



POINT2

JAL 国内往復航空券やマウンテンバイク、一眼レフカメラが当たる、福引抽選会

大会会場では福引きが行われます。JAL 航空券・ソラシドエア航空券、マウンテンバイク、キヤノン一眼レフカメラ、大分米「ひのひかり」、スポーツバッグ、Tシャツ、キャップなどたくさんの賞品を用意しています。

POINT3

おもてなし一番、案山子も応援

約2.5km毎にスポーツドリンクと水、飴、バナナ、チョコレートを置いたエイドステーションを設置しています。またフルマラソンの方にはおにぎり(19km地点)、うどん(22km地点)、ぜんざい(30km地点)などの給食も提供します。案山子も田んぼの中から応援します。

(今仁注、案山子のほうが多い！)

交通・宿泊

4,5人でフェリーで行けば往復、宿泊費込みで2万円以内で行けます。南港～別府、泉大津～新門司

観光

昭和の町、宇佐神宮、平和記念公園、双葉の郷、焼酎工場(いいちこ or 兼八)、すっぽん養殖場

大会概要

開催日 : 11月上旬
 エントリー開始 :
 参加料 : 8,000円

※ハーフマラソンもあります

今年は30回の記念大会です。みんなで参加してみませんか？

(今仁)

▽近況

■芝本

今日は仕事が休みなので、久しぶりに、30キロ走ろうと思っていたのですが、雨が朝から降ってきたので、走れませんでした。泉州マラソンを目標に、走ってきたので、今は、気が抜けた感じ。2月の走行距離は、338キロです。よろしくお祈りします。私も桃源郷走ります。花見も参加します。

■栗栖

特にトピックスもなく冬眠状態です。

▽雨山通信

走れるということの幸せ

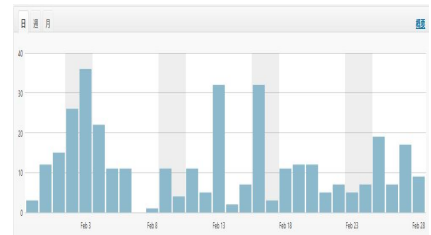
熊取町から半額補助が出るということで、先月受けた人間ドック、脳ドックの結果が届きました。結果はC項目からE項目まで散々でした。特に悪いのは尿酸値。かかりつけの医師からいつも脅かされています。現役の頃はウルトラマラソンの後に受けていたので異常値だらけで、医者から良く軽い運動をしろと言われたものでした。

そして今週元いた会社の同僚の計報が届きました。同じ地方国立大学出身ということで、気があったのですが。平成で亡くなった親しい友達、同僚や、同級生はもう5人にもなります。

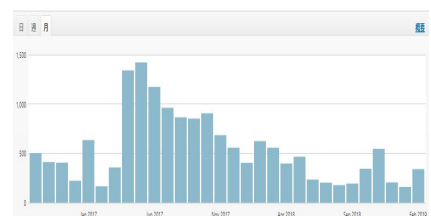
たとえ尿酸値が上がっても生きていく時しか飲むことはできない。今日も友人達へ献杯。

(今仁)

▽泉南走ろう会ホームページアクセス状況



日別



月別

月間走行距離(2019年)

氏名	1月	2月	3月	平均
芝本 鈴代	411.0	338.0		374.5
岡田 盛助	236.0	233.0		234.5
和田 年弘	200.0	143.0		171.5
今仁 正義	185.3	150.0		167.7
栗栖 真行	180.0	130.0		155.0
太田 貴庸	154.0	131.0		142.5
堀池 一夫	136.0	125.0		130.5
増本 鹿吉	95.0	154.0		124.5
向井 幸司	100.0	80.0		90.0
西 和秀	45.0	40.0		42.5