



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14日(日) 9:00 別所バス停

~~4月28日(日) 9:00 別所バス停~~

4月29日(月・祝)

和泉葛城山山開きラン

(詳細は↓)

5月4日(土・祝)

雲山峰トレイルラン

(詳細は↓)

▽葛城山山開きラン

昨年に引き続き今年も葛城山山開き・餅撒き参加&温泉入浴ランニングを4月29日に実施致します。

集合場所は、ほの字の里駐車場に9:00迄にお願い致します。

参加希望者で同乗希望される方は都合がありますので前日迄に岡田まで連絡をお願い致します。

但し、個人の車で来られる方は、時間までにほの字の里駐車場に来て下さい。温泉に入浴される方は、タオル、着替え等準備願います。

▽雲山峰トレイルラン

昨年のゴールデンウィークには町石道・玉川峡トレランを走りましたが、今年は雲山峰コース(六十谷駅～平野台銭湯)で5月4日に計画したいと思います。多くの方の参加をお待ちしています。詳細は5月の会報にてお知らせします。

▽例会日誌

3月10日(日)

参加者 : 7名

今仁、岡田、川島、栗栖、芝本、西、和田

メニュー : 青少年の森～新滝の池～意賀美神社～別所 (約11km)

メモ : 先週は各地でマラソン大会があり、来週はとくしまもあることもあって、雨のため、ショートカットで帰った。意賀神社に早咲きの桜が咲いていました。

お花見のお知らせ

恒例のお花見会を下記の予定で行いますので、家族揃って御参加ください。

日時 : 4月7日(日) 12:30頃から

場所 : 種河神社

今年は桜の開花が早く当日は葉桜かも知れませんが、花見気分でも楽しめればと思います。

尚、当日は桃源郷マラソンがあり参加者はレース後種河神社に戻り買い出しに行く予定です。参加される方は、12時半迄に集合頂くか岡田迄連絡願います。又、泉南から桃源郷マラソンに参加される方は、新家駅7時に集合願います。

3月24日(日)

参加者 : 7名

今仁、岡田、川島、栗栖、西、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 : 岡田さんがサンダーで誤って自分の左手親指と人差しの間を切っ縫合手術、栗栖さんはアキレス腱の故障。それでも岡田会長はいつものように先頭をきって好調。意賀美神社でお祭りでフリーマーケットをやっていたので少し見学。和太鼓の演奏が20分後だったが、10分ほど待ったが待ちきれずその場を去った。



▽大会結果

3月3日(日)

第39回篠山ABCマラソン

フル : 太田 4:01:36(3:57:11)

3月3日(日)

東京マラソン2019

フル : 奥中 5:10:23(4:54:23)
21536/
今仁 5:12:29(4:56:30)
21930/

3月3日(日)

第29回くまとりロードレース

クォーター : 岡田 52:55 68/171

3月17日(日)

とくしまマラソン2019

フル : 岡田 4:23:33 3010/8150 3357/8782 (4:20:31)
和田 4:54:42 4490/8150 5083/8782 (4:49:26)

住吉 DNS

3月24日(日)

第9回淀川国際ハーフマラソン

10km : 奥中 (伴走)

▽大会予定

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、奥中、川島、芝本、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 : 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19日(日)

弘法トレイル

奥中

5月25日(日)

第8回東尋坊愛のマラニック大会

103km : 岡田



7月14日(日)

小布施ミニマラソン

奥中

7月28日(日)

第9回北オホーツク100kmマラソン

100km: 増本

▽完走記

平成31年3月3日

篠山マラソン

太田貴庸

ネットタイム3時間57分11秒でのゴール後、一瞬の静寂を求め、空間にてたずむ。涙なのか汗なのか、わからないが、顔面を流れるものがあつた。そこで雨が降っていたことに気付く。もらったばかりのペットボトルの水を口にするのではなく、顔に浴びる。この一瞬を求めて、つらい道りを生きてきたのだ。ここで、自らが消えてなくなっても、何の後悔もない。篠山城下でのそんな貴重な一瞬であつた。

天気予報では、一週間前から雨模様で、それなりに覚悟はしていたが、当日篠山市に到着したときは曇り空であつた。今回22回目のフルマラソンだが、これまでまともな雨には遭遇したことがなく、おしめり程度の心地よい雨は何度かあつたぐらいであつた。その点は恵まれていた。

スタートまでは、篠山城の砦にてイヤホンでワグナーのワルキューレの騎行を聴きながら、城下を眺め、精神を高揚させていた。下では、テレビ局主催の大会セレモニーらしきものをやっていたが、全く聞かなかつた。

曇り空の中、午前10時50分未登録の部がスタートするも、長い行列のため、なかなかスタートが切れない。その時に仮設小トイレがあり、放尿することができ、54分頃にスタートすることができた。このトイレがなければ、スタート直後から我慢との闘いになってたところであり、相当助かつた。なお、この後レース途中は二回小トイレにいつている。

去年は、最初から身体の調子が悪く、

頑張つて最初の5キロ34分ぐらいかかつたが、今年は調子がよく27分台で走ることができた。しかし楽に序盤をむかえたのではなく、結構タイムを意識しての経過ではあり、苦しいところはあつた。10キロ過ぎたあたりだろうか、とうとう雨が襲来してきた。小雨程度ではなく、ふつう程度の雨が落ちてきたが、間もなくやんだ。終始降つたりやんだりの繰り返しだつたらうか、差ほど気にはならなかつたし、タイムにも影響はしなかつただろう。

私が意識したのは、15キロから24キロ付近にわたる長い直線道であり、それをのりきれば、30.6キロ地点の折り返しまで続く往復路だけ我慢すればよいのである。篠山マラソンは、今回で6回目の出走で、コースは熟知しており、シミュレートし易く、精神的に楽でもある。逆に初めてのコースのマラソンは未知なるものと遭遇ができる楽しみがあるが、何度も走っている大会はそういう楽しみはない。しかし、どこで終わりがあるか、頭の中で描くことができるので、安心しながら走れるメリットはあるだろう。

そして、41キロ付近で篠山川沿いに合流する手前にある、お地藏さんに立ち止まり手をあわす。これは、毎回欠かさず行方。苦しい時の神頼みか、走れる感謝の気持ちの表現なのか、心を無にするためなのか、いかなる意味合いをもつのかは、自分自身でもわからない。しかし、このお地藏さんを過ぎると、後一キロほどで終わりである。ここから、どう走るか。それは自分で決めること。たんたんとして一定のペースで走行している者、また歩いている者もいる。私は、今回全速力で、最後をむかえることにした。去年は、身体が動かさずぼ歩いた感じの状態でゴールしたので、その裏返しの意味をこめて、走り抜いてみよう。

去年は、ネットタイム5時間0分14秒だつたが、今回は、それより1時間以上短縮してゴールができた。予定していた2週間前の泉州国際マラソンを辞退したから、4時間を切ることで

きたのかもしれない。

篠山マラソンは、私が走り始めてから三年連続出走したのだが、その後長いブランクを経て、今回もまた三年連続で走つたことになった。走行タイムもまちまちで、それぞれ感慨深いものがあるが、一番印象にあるのは、走り出してから一年目で初めて参加した篠山マラソンにて3時間43分で雪の降るなかゴールした後、トイレで止めどなく涙が流れた時のことである。今回もその記憶が15年の時を経て思いだされるものがあつた。

3月3日(日)

くまとりロードレース

岡田 盛助

この大会には、会社に勤めている頃はよく参加していましたが、今回6年ぶりに走る事にしました。コースは、アップダウンが厳しく今の私には少しハードな大会かと思ひながらも申し込んでしまいました。走ろう会からは向井さんも申し込まれていたのですが、2週間前の泉州マラソン当日の朝に起こした「ぎっくり腰」が完治せずDNSでしたが応援でこられ熊取駅から会場まで送迎してもらいました。地元でも有り知人が何人か参加されていて久しぶりに顔を合わせて楽しく走ることができました。また、レース後向井さん他4人でほの字の里の温泉に入った後、会社近くのお好み焼き屋で打ち上げをして終わりました。また、この日は、他にも東京マラソン(今仁さん、奥中さん)、篠山マラソン(太田さん)、寛平マラソン等も行われていましたが、あいにくの天気で東京マラソンはスタート前から雨となり寒い厳しい大会となった様です。因みにタイムは52:55で何とか1時間は切ることが出来ました。

3月3日

東京マラソン

今仁 正義

東京マラソンは第1回、第2回、第4回と参加しているが、その後は落選が続いて今回は9年ぶりの参加となる。

コースも変わって走りやすくなったらしい。

蓮田の娘の家から新宿に着いたのは午前7時を過ぎていた。南口から西口に行く方法をすっかり忘れていた。ランナーについて西口方面に出たときに雨が降り出した。かって6年ほど通勤していた新宿住友ビルを迂回するように遠回りしてHブロックに着いた。外人が多い。ペットボトル持ち込み禁止だったので、規制線の手前で娘が作ってくれた弁当を食べてペットボトルのお茶を飲み干してから、荷物チェックを受けた。

着替えてから荷物を預けてちょっと早いかなと思いつながらトイレの行列に並んだ。短そうな列に並んだのだが失敗だった。前のほうに大きなレジャーシートの中に外人がぎっしり入っていて隣の列の倍くらい前に並んでいた。隣の列は10人くらいなのだが、どうもこの列には20人くらいいいそうだった。女性も多いのでひとり3分としても1時間ほどかかる。周りはイタリア人のようなのだが、マラドーナ、マラドーナと会話の語尾が聞こえる。ひとつ前の日本人の男がどうもソワソワしていた。すでに1時間経過していた。男の順番がとうとう来て仮設トイレに入ったがなかなか出てこない。両隣はどんどんはけていくのだが、後ろのイタリア人らしき女性に

He took already 5minits for unko.
と話しかけると両手を広げて笑ったので、英語がどうも通じたようである。私の順番が来て1分もかからず出てきたら、その女性が0kと言った。

もうスタートまで20分ほどになってHブロックの入り口で前日成田まで同じ飛行機で来た奥中さんにばったり会った。3万8千人の中で本当に偶然だった。スタートのピストルが鳴って16分ほどでスタート地点に着いた。ここで奥中さんと離れ離れになった。ハート形の紙吹雪をキャッチして記念に持ち帰ろうとしたのだが、すでに花吹雪は終わっていて、足元に溶けた花吹雪が残っているだけだった。かって6年通勤した会社のビルを正面に見ながらスタートラインを超えた。



スタート、前



正面三角ビルが勤めていた会社

スタートまでは16分かかった。新宿のガードを過ぎて緩やかな下りが続く。観客も多いので、第1回の時はここを速走りすぎて、失敗したことがあるので、以来ここはゆっくり走ろうとしているのだが、キロ6分を切って、今の自分の走力からは明らかに速すぎた。今回は関東の大会ということで以前から所属している埼玉の「TEAM 走り屋」のピンクのTシャツで走りことにした。5kmでTEAM 走り屋の応援があることになっていたの、ゆっくり走りながら探したが、走友は見つからなかった。このチームは私が福岡に単身赴任しているときに福岡国際マラソンに4人も出場した時もありました。私はそのコーチのIDカードをもらって何度か前夜祭に出たことがあります。最近は結婚して家族が出来たり、高齢化の進展などで、東京マラソンに出る人も少なくなり今回は3人だけのさびしい大会となりました。

10kmの日本橋で東さんが見つけてくれて写真と動画を撮ってくれた。応援の側からいつもと違うピンクのTシャツを着ているのに良く見つけてくれた。奥中さんはもう通過したということだった。東さんは友人の応援のためだけに大阪から来たということだった。



10km 日本橋で応援する東さん

日本橋の角を曲がったところで中継車が来てトップグループが通り過ぎた。こちらはやっと10kmを過ぎたところなのにもう28kmと通過していた。速すぎてカメラを向けることができず、後ろ姿を撮るのがやっとだった。3倍

くらいのスピードで走っていることになる。



トップ集団28km付近

13km過ぎの浅草橋は3年ほど通っていた。消音器を作っている子会社だった。会社のビルの敷地にはメタセコイヤが植えられていた。ビルのオーナーの趣味だったのだろうか。昔の教科書にはアメリカで木の根元を車がぐぐっていた写真があったが、最近はずっと見かけない。懐かしいので沿道の人に写真を撮ってもらった。会社の前がちょうど折り返し25kmとなっていた。

雷門を過ぎてすぐスカイツリーが見えてきたので、ここでも写真を撮ってもらった。



15km スカイツリー

中間点まで抑えて走ってきたつもりだったが、足が痛くなってきた。ここからは田町で待っている孫のために休憩なしに走り続けることにした。東京駅が近くなるにつれて不思議なことに復活してキロ6分を切ることもあった。ここも観客が多いところである。29kmでボランティアをしている博多の単身赴任仲間のバレルックさんから大迫選手がリタイアしたことを教えてもらった。さきほどトップグループにいなかったなと思っていたところだった。



32km 東京タワー

32km 御成門で娘夫婦と孫が応援してくれていた。当初は35kmの予定だったが思いがけなく早く会って元気が出たと思ったのもつかの間だった。最終折り返しの手前の公園のトイレが空いていたので、ここで初めてのトイレタイムを取った。トイレは早く済んだのだが、ハーフパンツのひもを結べなかった。手が遺憾でいて、ポケットにはスマホとデジカメが入っているのだからちゃんと結ばないとずり落ちるのだった。止まっては結びというのを3回ほど繰り返して5分ほどのロスだった。折り返して反対側にいるはずの娘たちには会えなかった。最後の1kmは石畳だったが、とても長く感じた。

ゴールタイムは東京マラソンでは初めて5時間を超えてしまった。

大会名	▼	▼	5▼	1▼	1.5▼	2▼	2.5▼	3▼	3.5▼	4▼	4.5▼	5▼	前▼	後▼
東京マラソン2019	42:19.5	48:57	34:04	34:59	31:38	33:17	34:12	36:38	42:23	16:21	7:24	7:27	7:22	
2019/03/03 東京	48:57	1:23:01	1:58:00	2:29:38	3:02:35	3:37:07	4:13:45	4:56:08	5:12:29	5:12:29	2:37:02	2:35:27		
東京マラソン2010	42:19.5	32:06	29:22	28:55	29:39	30:20	31:18	32:56	34:56	15:10	6:16	6:01	6:32	
2010/02/28 東京	32:06	1:01:26	1:30:23	2:00:02	2:30:22	3:01:40	3:34:36	4:09:32	4:24:42	4:24:42	2:06:54	2:17:48		
東京マラソン2008	42:19.5	31:02	27:35	27:07	27:57	27:47	27:18	27:28	26:59	12:29	5:35	5:41	5:30	
2008/02/17 東京	31:02	0:58:37	1:25:44	1:53:41	2:21:28	2:48:46	3:16:14	3:43:13	3:55:42	3:55:42	1:59:50	1:55:52		
東京マラソン2007	42:19.5	29:08	25:51	26:16	27:13	28:23	30:40	34:54	38:52	17:12	6:08	5:28	6:47	
2007/02/18 東京	29:08	0:54:59	1:21:15	1:48:28	2:16:51	2:47:31	3:22:25	4:01:17	4:18:29	4:18:29	1:55:29	2:23:00		

3月17日(日) とくしまマラソン

岡田 盛助

今年4レース目のフルマラソンとして徳島マラソンに初参加しました。当初住吉さんも走られる予定でしたが、急遽、和田さんが代走で行く事になり当日4時頃和田さんを迎えに行き和歌山港へ、車は南海フェリーの駐車場に置き5時35分の船で徳島港(7時35分)へ、ここから路線バスで会場に着いたのが、スタート1時間程前で直ぐにDブロック前に行き、着替え荷物を預けスタート合図を待ちました。今回は14,000人の参加者で過去最多との事でした。マラソン大会には珍しくウェーブスタートで先にA、Bブロック、10分遅れでCブロック以降がスタートしました。因みに和田さんはBブロックで先にスタート。又、ゲストランナーには、野口みずき選手、金哲彦さん、

神野大地選手、ウイルソン・キブサンダグ・キプロティチ選手(唯一2時間3分台を4度記録)の他に多くの大学選手が招待されていました。

大会運営面で感じた事は、荷物預けのトラックが整列ブロックに近くて便利。コースとしては吉野川沿いの堤防を走るの景色に余り変化が無く単調でも地元の方の応援が多い。ボランティアに小中学生が多く参加されていました。前半のエイドは普通でしたが後半には色々な食べ物が出されていました。毎回なのか雨の為なのか完走証がクリアファイルに入れられていました。

レースについて

10分遅れのスタートで出来るだけ早く和田さんに追い付こうと後半のペースダウンを覚悟で最初からペースアップ

で走るも22km過ぎの折り返しでも和田さんを見掛ける事が無く、又、折り返しまでは、曇ったり日が差したりで暑く感じましたが、この後天気が急変し24km〜30kmの間はみぞれ混じりの雨と強風に見舞われました、この後は寒さと疲労から足が動かなくなり極端にスピードダウンをし、痙攣を感じるようになり、ついには何度か歩く事も、それでも雨の中沿道で応援してくれる地元の人には頭の下がる思いでした。40kmの表示を見た時、何とか頑張れば20分は切れるかも知れないと痙攣が酷くならないことを願いながら走りゴールするも残念ながら32秒及ばず今回も4時間20分の壁を越える事は出来ませんでした。因みに今回は30km過ぎから漢方を3本飲みましたが、劇的な効果はありませんでした。やはりロングの練習量不足でしょうか!

▽近況

川島

鶯が鳴き少し暖かさを感じる季節となりました。さて、私ごとながら、3月末で完全退職となりました。3月中は年度末+残務整理のため結構

忙しく過ごしましたが、4月からは毎日が日曜日です。まずは、去年から始めた畑では雑草が満開となっていますので、草取りからです(でも根が横着な人間ですからあまり自信はありません)。また、走れる時間は増えますが、走りすぎは故障の元という年齢であり、「無理はしない」事を第1に考えたいと思います。てなわけで、今のところ「これ」というものはなく、暫くは流れに任ず生活が続きます。

■増本

(泉州マラソンの) 完走証手に入りましただけ有り難うございました。今走る気持ちがなく仕事の行き帰りだけです。ランナーズの本を見てますが歳を取ったら気持ちを切ったらダメ一度切ったらなかなか走れませんかそこで私4月5月で400km以上目標にしていますもしそれが出来たら北オホーツク100kmに挑戦したいと思います。今月の走り147km宜しくお願いします

▽雨山通信

3月は各地でフルマラソンが開催されたので完走記も多く寄せられ会報の編集も楽でした。これからは大会が少なくなります、テーマは何でも良いので、投稿をよろしく願います。今年の大坂マラソンは1面にあるように12月1日開催となっています。連続落選枠も自動的に考慮されるようなのでこれまで落選続きの人もあきらめずに運試しで申し込んではどうでしょうか?エントリーは4月5日からです。(今仁)

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	405.0	384.7
	411.0	749.0	1,154.0	
岡田 盛助	236.0	233.0	195.0	221.3
	236.0	469.0	664.0	
和田 年弘	200.0	143.0	156.0	166.3
	200.0	343.0	499.0	
今仁 正義	185.3	150.0	150.0	161.8
	185.3	335.3	485.3	
栗栖 貞行	180.0	130.0	125.0	145.0
	180.0	310.0	435.0	
増本 鹿吉	95.0	154.0	147.0	132.0
	95.0	249.0	396.0	
太田 貴庸	154.0	131.0	83.0	122.7
	154.0	285.0	368.0	
堀池 一夫	136.0	125.0	98.0	119.7
	136.0	261.0	359.0	
向井 幸司	100.0	80.0	0.0	60.0
	100.0	180.0	180.0	
西 和秀	45.0	40.0	45.0	43.3
	45.0	85.0	130.0	