



# 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

9月08日(日) 8:00 別所バス停  
9月22日(日) 8:00 別所バス停

## 10月5日(土)

金剛山ハイキング  
詳細 未定

## ▽例会日誌

8月4日(日)	8名
参加者	栗野原、岡田、奥中、栗栖、西、堀池、向井、和田
メニュー	走った後 BBQ 大会
メモ	
8月25日(日)	7名
参加者	(栗野原)、岡田、栗栖、川島、西、堀池、和田
メニュー	7km~9km
メモ	今日の例会、出席者は、岡田、栗栖、堀池、西、和田、川島です。槍ヶ岳組は筋肉痛+疲労回復のため何時もの半分、その他の人もゆっくり+距離も短めで疲労回復中心のランでした。長い人で9キロ、短い人で7キロ位でした。 今日は(自転車)自転車グループが多かった道中でした☺ 今仁さんへ 例会後半に栗さん合流です☺ 槍ヶ岳の話や畑の収穫物、その他話で盛り上がりです☺♪♪ (川島)

## ▽大会結果

7月27(土)  
生駒トレイルラン  
20km : 太田 3:47:11 132/ 153/

8月11(日)  
六甲トレイルラン  
28km : 太田 5:35:04

## ▽大会予定

9月15日(日)  
第10回安芸太田しわいマラソン  
44km : 今仁

10月12日[土]・13日[日]  
東北・みやぎ復興マラソン  
フル : 奥中

10月20日(日)  
第25回四万十川ウルトラマラソン  
60km : 今仁

10月27日(日)  
第19回和歌浦ベイマラソン with ジャズ  
(ジャズマラソン)  
ハーフ : 今仁、岡田、芝本、向井  
奥中(伴走)

10km :

11月10日(日)  
第30回仏の里くにさき・とみくじマラソン  
エントリー : 6/10~9/19  
参加費 : 8500円  
フル : 今仁、岡田、芝本  
10km : 西

11月17日(日)  
第9回神戸マラソン  
フル : 和田

11月23日(土・祝)  
第29回福知山マラソン  
フル : 太田、岡田、栗栖、

12月1日(日)  
大阪マラソン2019  
フル : 今仁、芝本、向井

12月8日(日)  
奈良マラソン  
フル : 太田

## 2020年

2月16日(日)  
第27回KIX泉州国際マラソン2020  
フル :  
20.5km :  
エントリー : 9月頃

2月16日(日)  
京都マラソン2020  
フル :

2月16日(日)  
北九州マラソン2020  
フル :  
エントリー : 8月2日~9月6日

2月23日(日)  
世界遺産姫路城マラソン2020  
フル :

## ▽BBQ大会写真

8月4日(日)



▽完登記

8月18～21日

槍ヶ岳登山

岡田 盛助

登山を始めて3年目で日本の山で標高5位で登山者が一度は登ってみたい山、槍ヶ岳(3180m)に登る事に。切っ掛けは昨年の剣山の後、来年は信州の山に登ってみたいと言う事を栗野原氏と堀池氏にお願いしました。計画されたのが槍ヶ岳登山でした。参加者は堀池氏、栗栖氏、和田氏、岡田の4名で準備して頂いていましたが、5月末頃になり昨年尾瀬に一緒に行った清末氏も参加することになり急遽堀池氏に変更をお願いし、5名で行く事になりました。

移動は、21:30の夜行バスで一路上高地へ、開門5時の前に入口に到着、門が開くのを待って上高地内へ、駐車場に着くと直ぐに準備スタート、しかし穂高連峰には雲が掛かって頂上が見えませんでした。此の時点では青空も見え晴れていました。ここは標高1500m だけあつて少し肌寒い位でした。



明神池で大阪で買った弁当を食べTシャツ姿になりスタート。



### 行程表

2019 槍ヶ岳

- ◆日程:8/18(日)～21(水)
- ◆山城:北アルプス 槍ヶ岳
- ◆パーティー人数:5人
- ◆基本情報
- 標高:3,180m
- 標高差:1,672m
- 総距離:32km
- コースタイム:16時間35分(休憩含む)

◆行程

8/18(日)～19(月)

21時30分乗(車中泊) 5時20分 6時35分 8時5分 9時20分 10時30分 11時15分  
 大阪→上高地→明神(朝食)→徳沢→横尾→ノノ保→槍沢ロッジ

11時50分 12時40分 13時35分 14時40分 15時30分  
 →くま平(昼食)→水俣乗越分岐→天狗原分岐→グリーンバンド→殺生ヒュッテ

殺生ヒュッテ連絡事務所 (tel:0263-77-2008)

8/20(火)

6時30分 7時30分 8時20分 9時10分 10時50分  
 殺生ヒュッテ→槍ヶ岳山荘→槍ヶ岳→槍ヶ岳山荘→千丈沢乗越分岐

12時25分 13時25分 14時50分 15時50分 16時30分  
 槍平小屋(昼食)→滝谷出合→奥穂高登山口→穂高平小屋→新穂高温泉

深山荘:tel 0578-89-2031

8/21(水)

8時56分乗 10時31分着 13時29分乗 16時18分乗 17時25分着  
 新穂高温泉→高山→市内観光(昼食)→高山→名古屋→新大阪

◆装備・持ち物

登山靴・雨具(カッパ)・手袋・帽子・防寒着・着替え下着・替え靴下・タオル・ストック  
 ・ザック・ザックカバー・健康保険証・常備薬・弁当・行動食・水筒・マイカップ・ヘッドランプ  
 (カメラ・虫よけ薬・スバックス・サングラス・サブバッグ.....等)



梓川の流れを見ながら徳沢、横尾までは林道を歩く。この間は結構登山者も多くいました。



横尾からは山道に入り槍沢ロッジに辿り着く。この頃から少し雲行きが怪しくなりしばらくすると雨粒が見える様になり急ぎ昼食をとりカッパを着、急な沢沿いの道を登るのは、やはり暑かったです。途中小中学生6人の孫を連れて下山する叔父さんに会いました。槍沢ロッジまでまだ随分時間が掛かるはずなので雨と霧の中何事も無ければ良いのですが、大丈夫なのか心配になりました。この後山小屋に着くまでに2組の下山者に会っただけでした。





ここまで登って来るとさすがに疲労で何度かバランスを崩す事もありました。そしてようやく今夜の宿「殺生ヒュッテ」が頭上に見え最後は、疲労困憊で早朝からの9時間半の登山となりました。



山小屋は我々を含め17人程の登山者でした。盆明けだからなのか!、それとも天気予報を見ての事なのか! 少なくとも感じました。早々に着替え食事を済ませ直ぐに床につきました。外は大雨で夜中には雷が鳴り響いた様でしたが、疲れていたせいとか全く気づきませんでした。



翌日も5時前から準備をし、朝食を済ませ6時過ぎに山小屋を出発。外は霧で真白、周りは全く見えない中、小屋の女性に教えて頂いた近道コースで槍ヶ岳山荘へ。直ぐに稜線に出て進むと突然急な岩場と梯が現れ少し腰が引ける様な気がして四つん這いで登りました。しかし後で思えばここを経験した事で槍へのアタックが少し楽になったのではないかと思います。



山荘に着くと直ぐに荷物を置きヘルメットをレンタルし、早々にスタート。此の時点では、風も無く、霧が流れると言った感じでした。もし雨であれば槍の山頂は諦める事にしていましたが、雨で無く霧でしたのでアタックする事に。あれほど山頂行きを渋っていた和田さんも早朝の稜線歩きで慣れたのか愚痴も無く一緒に登る事になりました。堀池さんを先頭に、岡田、栗栖、和田、清末の順に登りました。周りが全く見えない為高所に対する恐怖心はさほど感じなかったのですが、ただ岩場の滑りには気を遣い一步一步確実に登る事を自分に言い聞かせていました。

最後の二つの梯は直立している様に見える長い為より慎重に登りました。頂上には2組がいましたが、直ぐに一組

は下山して行きました。全員登り切った頃には、小雨と風が出始めた為急いで全員で記念写真を撮ってもらい下山を開始しました。小屋に戻ると2時間近く掛かっていました。天候のせいもあり人が少なく行列で並ぶ事無く無事槍ヶ岳山頂登頂に成功しましたが、やはり一つ心残りなのは、晴天での360度の大パノラマを見る事ができなかった事です。機会があればもう一度チャレンジしてみたいと思っています。

因みに堀池さんは2度登ったのですが、今回も天候には恵まれず残念な結果となった様です。



この後は、降ったり止んだりの雨の中を今夜の宿で栗野原氏推薦の「深山荘」を目指し、急で長い山道をひたすら11時間近く掛けて下山するだけでしたが、皆さん結構膝にきたようで翌日の高山市内観光はキツそうでした。

今回は堀池さんには、スケジュールから夜行バス、山小屋の手配等々と準備して頂き心から感謝致します。本当に有り難う御座いました。今後とも宜しくお願い致します。





8/19～8/21

## 「槍ヶ岳登山」

栗栖 貞行

春先の例会で登山が話題になり8月19日から槍ヶ岳に行こうと言う事になった。槍ヶ岳はテレビ等で見たことはあるが行ったことはもちろん無いし詳しく知らない。でも、みんなで行くなら楽しいし、どんな処か知る良いチャンスと思い参加することにした。

参加者5名(堀池、岡田、和田、清末(岡田さんの知人)、栗栖)

8/18 新家駅19:25:出発。阪急梅田から夜行バス(21時半発)にて上高地へ。

8/19 5時半着。身支度して早々に出発。横尾の先の一ノ俣辺りまでは梓川に沿っての山道で歩きやすく、天候も雲の合間から青空がのぞき、ところどころで写真も撮りながら進む。槍沢ロッジで休憩。ここから登坂も急になり、山道は岩がゴロゴロで息を切らせながら進む。空模様が怪しくなって来たので早めの昼食をそこらで取る。

12時過ぎた頃から雨模様になる。合羽を着ていっそう厳しい登山になった。雨で景色や花を見る余裕もなくひたすら歩くのみ。途中、父親らしい人が小学生の子供を6～7人連れて下山して来た。わが子と親戚の子だと言っていたが、あの山道で雨の中、下山にはまだ距離もかなりある。大丈夫かな?とみんなで心配しながら進む。しばらく歩いて前方を見ると山の中腹に小屋らしき建物が見えた。

聞くと、あれが今日の宿泊の山小屋、殺生ヒュッテだ。直線的にはそん

なに遠くなくても道はつづら折りになっているので山小屋がなかなか近づかない。

岩がゴロゴロして歩きにくく、疲れもマックス。遠かった山小屋。15時到着。やれやれ。

宿泊者は我々を入れても15～6人だったので比較的ゆったり出来た。



早速着替えて、夕食の17時半までビール飲んだりしてくつろぐ。建物内でも12℃と寒いのでストーブが嬉しい。

8月の暖房は変な感じだ。夕食後にすることもないので19時には布団に入る。消灯は20時だ。

しかし、外はものすごい豪雨で雷もなっている。音と明日の登山の事を考えると気になりなかなか寝付かれなかった。



8/20 4時過ぎにそっと一足早く起床して身の回りの整理、準備して5

時半朝食。昼食用にあんぱん1つ購入(250円)

そのあんぱんの賞味期限は9月25日。パンの賞味期限は普通4～5日だと思うので1ヶ月以上にびっくり!。大丈夫かいな?。

6時過ぎ出発。槍ヶ岳山荘(3000m)に1時間足らずで到着。雨も上がっていたのでリュックを小屋に置き、ヘルメット(500円)を借りて槍ヶ岳の山頂にチャレンジ。山小屋から高さ180mと言えども切り立った見上げるほどの岩山だ。クサリと鉄ハシゴにつかまりながら、堀池さんの「3点指示」を唱えながら慎重に頂上をめざした。



頂上は岩がゴロゴロしていて狭い上、霧で何も見えなかった。見えなかったから高さが感じられずに怖さが薄れたのかも?。

他の登頂していた人に全員での記念写真を撮ってもらい、雨の降らないうちにと早々に下山する。下りは足元が見ずらく怖かった。

そして槍平小屋をめざし出発。雨も強くなり足元を気にしながら岩の多い山道を下る。途中花畑的な場所もあったが

大雨と足場の悪さでゆっくり見る余裕なく下山する。11時半槍平小屋にてビール、うどんにて昼食休憩。12時過ぎ再び出発。

雨の岩道、水たまりの山道、何か所かの沢の増水を気にしながら3時間かかって奥穂高登山口まで下山。

コースは標準2時間らしいが足元悪く3時間かかった。そして林道を歩くこと2時間余り。今日の宿泊は新穂高温泉のはずれの深山荘。



17時半に到着。とにかく濡れた衣類、靴を乾燥室に入れ、ビール飲んで内風呂へ。そして露天風呂。

露天風呂は広く、そばには蒲田川が流れていて川にも入って見たが水はとても冷たかった。他に宿泊者は12名と少なくゆったり。



8/21 9時前、宿を出発してバスで飛騨高山へ。市内観光、昼食で3時間半滞在。高山本線で名古屋へ。

新幹線にて新大阪、くろしおに乗換へ日根野。18時半無事帰宅。

この度の登山では堀池さんには大変お世話になりました。ありがとうございました。

また、一緒に登山頂いた方には槍ヶ岳登頂の機会を頂けたことに感謝いたします。

## 完走記

8月11日(日)

六甲トレイルラン

太田 貴備



真夏の雲一つない中、神戸森林植物園を午前9時半にスタートしましたが、事前の説明会で意識が朦朧としてきたらそれは熱中症の症状であると聞かされ、そのとおりででしょうか、すぐにぼおっとしている状態になりました。2週間前の生駒トレイルランは、台風直撃の中、競技を進め危険なものでありましたが、今回の六甲は灼熱の砂漠を走るような感じの危険を味わいました。

5キロ過ぎの第一エイドあたりで六甲全山縦走路に合流し、ここからは、熟知したコースだなど高をくくっていたのか、なんでもないアスファルトの下り道で、何かにつまづいたわけでもないのに、前のめりで転倒してしまいました。おそらく熱中症寸前で意識が遠のいてバランスを崩したのかもしれませんが、右の手のひらから流血し、骨折したのかかなりの痛みを感じました。しかし、リタイアするわけもいかないので、そのまま進み続けました。

まもなく、市ヶ原に到着し、ここからが最大の難所、標高690メートルの摩耶山の掬星台まで、いっきに登りきらないといけません。怪我してすぐに登山とは、あまりに過酷であり、こんなトレランなんかなぜ申し込んだのだろうかと後悔すらしめました。それでも、登り始めると、視界にはいった他の競技者をすべて追いぬきました。逆に下りになると、膝にダメージがないよう私は用心深くなるので、次々に抜かされてしまいます。この大会で自分は上りに強いのかと少し自信がついた

ところが、よかったところです。事実、今回山道の登りでは、誰一人抜かされた記憶はありません。掬星台まで登りきり、水を頭からかぶりました。数日前に頭を丸刈りにしたのですが、それが熱対策としてのかかなり効果があったみたいです。

それから14キロの中間地点の六甲記念碑台まで進み、そこから折り返しになるのですが、それまでの前半は体が倒れてしまうのではないかという苦しみの中の競技でしたが、後半はかなり体も持ち直し、前半ほどしんどくはありませんでした。標高が高いので下界よりも気候は暑くなく、またこの先、ほぼ下りコースなので楽になったのかもしれません。フルマラソンで後半の方が楽になったなんて考えられないことです。先々週の生駒トレランで、空腹に陥った反省から、今回は多くの食料を持参し、それもほぼ食べきり、最終的には、3リットルは水分を摂取しました。

森林植物園にもどってから園内をまだ3キロぐらい走らされ、スタート地点に戻りゴールしました。ゴール後は、芝生に倒れこみ、それが人生のほんのひと時の至福の瞬間となりました。最初は、28キロの制限時間は6時間ときいて、かなり余裕のある設定だなあと、思っていたら、5時間35分もかかり、もうすこしで、制限時間を超えてしまっていたところでした。なんとフルマラソンよりも時間を要してしまっただけです。

真夏は、台風や熱中症のリスクがあるなかでのトレイルランニングの開催ではありますが、マラソンはこの時期の開催は考えられないものであります。トレイルランニングは、1年間通じて競技に参加でき、自然を駆け抜け楽しいものでもあります。私のように怪我をすることもあり、あまりに危険です。マラソンとトレイルランニングは全く別のもので捉えなくてはならないでしょう。

(なお、後日右手のレントゲン撮影の結果骨折はしてませんでした)

月間走行距離 (2019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	411.0	338.0	405.0	433.0	402.0	382.0	366.0	380.0					389.6
増本 鹿吉	95.0	154.0	147.0	196.0	513.0	493.0	358.0	352.0					288.5
岡田 盛助	236.0	233.0	195.0	264.0	210.0	206.0	168.0	104.5					202.1
今仁 正義	185.3	150.0	150.0	142.7	168.6	150.9	139.0	103.0					148.7
栗栖 貞行	180.0	130.0	125.0	134.0	149.0	146.0	144.0	140.0					143.5
和田 年弘	200.0	143.0	156.0	160.0	69.0	60.0	45.0						119.0
太田 貴庸	154.0	131.0	83.0	70.0	101.0	109.0	88.0	91.0					103.4
堀池 一夫	136.0	125.0	98.0	87.0	92.0	89.0	81.0	69.0					97.1
向井 幸司	100.0	80.0	0.0	20.0	40.0	60.0	80.0	60.0					55.0
西 和秀	45.0	40.0	45.0	55.0	40.0	70.0	45.0	50.0					48.8

▽泉南走ろう会ホームページ

アクセス状況

(日別)



(月別)



(地域別)



国名	表示回数
日本	211
米領サモア	47
フィリピン	3

▽近況報告

■堀池

梅雨のようによく雨が降りますね。檜ヶ岳もよく降りました。登山記は他の方に任せます。  
計画時はほぼ登頂は大丈夫と考えていたのが、雨が降れば？。天気予報は悪い方に傾いていて実際には雨の登山となった。登頂も前日の大雨で諦めていたが、一旦止んだので決行した。頂上はガスで眺望は望めなかったが檜ヶ岳登頂成功の実績ができ皆さん達成感を味わえたと思う。事故もなく登頂できホットした。2日間雨ばかりでしたが皆さんガンバッテ歩きとうしてご苦労様でした。

■芝本

9月9日から10日間、アフリカのモロッコに行ってきます。日本から18時間かかります。サハラ砂漠にも行くので、楽しみにしています。当分、例会には行けません。すいません。

▽雨山通信

巷ではタピオカが再び流行しているようですが、カエルの卵のようなものは飲む気がしません。

今月もレースが少ないなか、原稿が多く6ページの構成となりました。ありがとうございましたm(\_)\_m

叔父の初盆で大分に帰りました。親戚の話で知らないことがたくさんわかりました。

祖父の若いころの写真とと思っていたのが、祖父の弟だったこと、母の実家の屋号は「お蔵」で、私は小さいころ良くお蔵のボンボンと呼ばれていましたが、昔倉庫業をやっていたようで、今は海岸まで1kmくらいありますが、それは埋め立てたため、かつては家の裏が海だったということなど、まったく知らない話でした。

そして、いつものように中学時代の友達が集まってくれて、飲み会がありました。大分弁丸出してしゃべる友達がうらやましく思えました。

大分弁講座です。

問題

- 1) よだきい
- 2) しんけんに
- 3) ええらしい
- 4) うたちい
- 5) おじい

解答

- 1) めんどくさい (余は大儀じゃ)
- 2) 本当に (真剣に)
- 3) 可愛い
- 4) 汚い (うたてし)
- 5) 恐ろしい

(今仁)