



# 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

### 夏時間終わりました

10月13日(日) 9:00 別所バス停  
10月27日(日) 9:00 別所バス停

10月5日(土)

### 金剛山ハイキング

新家0618～日根野0632 発に乗ります

10月23日(水)～24日(木)

### 荒島岳(福井県)登山

紅葉の素晴らしい刈込池散策  
問い合わせは堀池さんに

## ▽例会日誌

### お断りとお詫び

9月号で8月4日のBBQ大会で芝本さんの名前が抜けていました。申し訳ありませんでしたm( )m

9月8日(日) 9名

参加者 栗野原、今仁、岡田、栗栖、  
田中、西、堀池、向井、和  
田

メニュー あまりに暑すぎてショート  
カット。それでも歩く人続  
出。約11km

メモ まだ槍ヶ岳登山の余韻が残  
っていて話題に事欠かなか  
った。

9月22日(日) 8名

参加者 岡田、川島、堀池、向井、  
和田、(栗野原、奥中、田  
中)

メニュー 15km 青少年の森～新滝之  
池～意賀美神社～兎田～種  
河神社

メモ 金剛山登山、秋の山行きの  
話題で盛り上がりました、

## ▽大会結果

9月15日(日)

### 第10回安芸太田しわいマラソン

44km :  
今仁 6:26:56 213/305 68/112

## ▽大会予定

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 : 東、今仁、岡田、芝本、  
住吉、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

12月8日(日)

### 2019 東山三十六峰トレイルラン

33km : 奥中

## 2020年

1月13日(祝)

### 第43回ひらかたハーフマラソン

ハーフ : 今仁

1月26日(日)

### 第44回十津川郷「昴の郷」マラソン

ハーフ :

10km :

2月9日(日)

### 第58回愛媛マラソン

フル : 奥中

2月16日(日)

### 第27回KIX泉州国際マラソン2020

フル :

20.5km :

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 :

2月23日(日)

### 世界遺産姫路城マラソン2020

フル :

4月19日(日)

### 第2回紀泉アルプス TRAINIC STAGE

約22km :

大阪府と和歌山県の県境に位置する紀泉アルプス。展望も良く天気が良ければ大阪・和歌山方面を始め、淡路島・六甲方面まで見ることが出来ます。



大会名 醤油ロードマラソン

メイン会場(フィニッシュ)

湯浅城公園 なぎの里球場

スタート 白崎海洋公園(ハーフマラソン)

開催日 令和2年3月22日(日)

主催 醤油ロードマラソン実行委員会

共催 湯浅町、広川町、由良町

①-1 ハーフ(一般枠) 18歳以上 4,000円  
1,000人 3時間

完走記

第10回しわいマラソン

～ 本当にしわかった ～

今仁 正義



前夜祭の帰りのバスでは宿で10人くらいが降りたのだが、朝、宿からバスに乗ったのは二人だけだった。他の人は88kmか100kmの部の参加者だった。若い女性が半分くらいいた気もする。大会バスは会場までランナーを拾いながら温井ダムに向かった。10回記念大会でできた42kmの部は直前に44kmに変更された。300人くらいのスタートはのんびりしていた。



スタートしてからすぐに下りはあるもののダムの周りを1周して橋を渡ってスタート地点付近まで戻ったがアップダウンばかりで平地はほとんどなかった。10km手前の坂を早くも歩き出した。路線バスの3倍ほどするツアーバスは申し込まなかったの、帰りの最終路線バスに乗るには5時間30分ほどで完走しないと間に合わないが、22kmの関門制限タイムが5時間30分というのが気になっていた。どんな厳しいコースなのかと不安だった。



30kmくらいで88kmの部と合流するので、そこからは200mほど登ってからコース最低地点まで登った以上に下り、ゴール1km前付近で481(しわい)段のダムの階段を上ることが分かっている。

登りは歩いてしまい20kmで2時間半以上かかった。目標の4時間半以内のゴールは絶望的になった。翌日は出勤なので当日中に帰らないとまずいことになる。



井仁の棚田に向かう峠で、前夜祭で会った100kmの部の泉南走ろう会にもおなじみのBさんが追い付いてきた。写真撮影の後すぐに前を進んで行った。



このペースで走っていても後ろにランナーがいることで少し安心する。



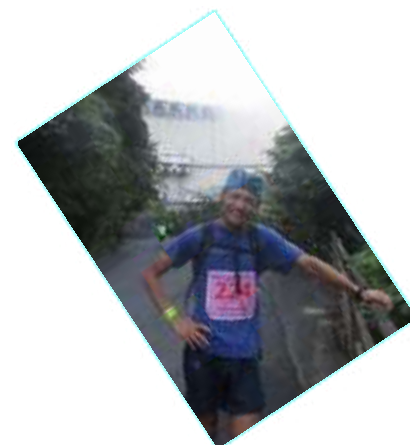
棚田にエイドがあった。すべてのエイドでかぶり水をして、コーラと水を頂いた。ここではかき氷もあった。

カメラのズームで棚田のずっと向こうにランナーを撮影した。後で分かった

が傘の下にいる人はスタッフではなくただマラソンを見物していただけだった。



44kmの部のコース案内は手書きだった。加計の町中を通って残りは約5kmくらい。後はダムまで平坦だと応援の人が声をかけてくれた。すでにスタートして4時間半が経過して最終のバスが出るころだ。



ダムの手前で声をかけられた。宿で同室だったYさんで100kmで10時間切りを目指したができなかったとのことだが、このコースで11時間台はすごい。

普段は入れないダム施設の階段を登り切ればゴールまで残り1km。階段の手前でリタイアするという女性ランナーがいた。車で戻るより階段を登った方が早い気もするが。

ゴールタイムは6時間半ほどだった。昨年の四万十川ウルトラマラソン60kmのタイムと変わらないが、トップは44kmを3:08分と信じられないタイム

だった。そして100kmのトップは7:31なので四万十と比較してそれほど厳しいコースではないとも言える。単に自分の走力が劣っていただけのだ。



帰りの予定では、最終の高速バスに乗り継ぐには会場発17:20発のバスに乗らなければならなかったが、時刻はすでに17:30を過ぎていた。加計高速BS（予定表ではBCとなっているがバスセンターではなく単なる高速道路上のバスストップだった）までは車で15分かかる。大会スタッフに頼み込んで、送ってもらっても加計BS発18:00に乗るためには荷物を受け取って着替える時間を考えると絶望的だった。

さあ、どうやって帰ろうか？と考えていたときどきの屋台に並んでいたYさんが声をかけてきた。後ろにはずらっと行列ができていた。Yさんが2食頼んでくれるというので後ろの人には申し訳ないが、横並びした。大会の参加費は6,000円と安いのに参加賞として500円の金券がついていた。大会後では使う暇がないと思いスタート前にスポーツ店で靴下を購入済みだったので、500円硬貨をYさんに渡した。Yさんは大会のバスツアーに申し込んでいるので後2時間ほど余裕がある。路線バスだと1,300円くらいなのにその倍以上3,000円と高いので申し込んでいなかったが、今思うと3,000円は安い。

路線バスはもうないが、加計高速BSを19:40発最終があるのでタクシーで行けば間に合うことが分かった。おもてなしの大会なので大会本部に頼めば

車で送ってくれるはずだが、タクシーを呼ぶ前にダメもとで大会本部に行きツアーバスのキャンセルがないか問い合わせた。なんとNo1の座席がひとつだけ空いていた。新幹線に飛び乗り最終を乗り継いでいけば熊取に翌日の午前1時ころつける。翌日の勤務に間に合うと安心したものの、途中のサービスエリアの休憩中に一人バスの中で倒れた人が。No2の席にいた看護師が具合を見た。バスの外に運び出して寝かせた。脈を取り、スポーツドリンクを飲ませ、トイレに座らせたりして介抱したところその人は復活した。ロスタイムはあったにもかかわらず予定より15分ほど早く広島駅に着いたので、なんとかその日のうちに家に帰ることができた。

### 旅行記

**アフリカ モロッコ旅行記**  
～ 広大な景色と砂漠とラクダに感動～  
芝本 鈴代  
9月9日(月)～9月18日(水)までの10日間、北アフリカのモロッコに行ってきました。

飛行機で18時間かかりました（ドバイで乗り換え）。その間機内食が4回出ます。座りっぱなしで腰が痛くなるし、食べても運動しないし、苦痛の飛行機でした。日本からモロッコのカサブランカ空港にやっと到着。そこから時計回りに観光が始まります。気温は35℃くらいありましたが、空気がからっとしていたので大阪よりずっと過ごし易かったです。

モロッコの有名な「青い街シャウエン」を観光し、アトラス山脈を越え、広大な景色、大自然、カスバ街道、峡谷、オアシスなど、素晴らしい景色に飽きることはありませんでした。



サハラ砂漠ではラクダに乗り感動ひとしきり。

現地では2回だけ走りました。1回目は朝5:00～6:00までの1時間（夜明けが遅いためずっと暗かったです）走りました。2回目は昼間PM2:00～3:00の自由時間に走りましたが、暑くて1時間でやめました。

モロッコの食事はまずかったです。でも、パン類と果物はおしかったです。モロッコは景色、砂漠、ラクダに感動の旅でした。



▽近況報告

■岡田

この夏の練習について

夏本番前には、昨年の夏の暑さを考えるととてもじゃないが真面目に走れないと思いき早朝か、夕方に効率を考えて滝の池でダッシュカ、インターバル練習でもやろうかなどと考えていましたが、全くの夢で終わってしまい8月、9月の走行距離は、100km程になりました。「言うが易し！行方が難し！」です。

他にも8月には走ってもいないのに脹脛の肉離れになり又、9月には鮎の網入れ時に転んで岩で大腿を強打したり、後半には、腰痛になり走れない事もあり今秋の大会参加がムチャ心配される状況になっています。

■岡田

バイク購入



2月頃から月に10日程岩出市の建設会社でバイトをしていて思い立ったのが、バイク(単車)の購入でした。最初は、21歳の頃北海道に行きたくてホンダCB(250CC)のバイクを購入し、一人で北海道旅行に行きました。それから40歳代の頃にも再びホンダレブル

(250CC)を購入し乗りました。今回で3度目になりますが、今までは車検がある事で大型を控えていましたが、今回は最後だと思いき切って大型バイクの750CCにしました。3月頃からバイトのお金を貯め、インターネットで色々調べて何か所かのショップに見に行ったりして結局広島市内のショップで購入する事になり9月14日に待望のバイクが納車しました。バイクは勿論中古車です。購入して半月が経ちますが、色々忙しく未だ2回程しか乗れていません。安全第一に楽しみたいと思います。早速ですが、来年の夏頃には友達と北海道、東北のツーリング旅行を計画しています。

■住吉

ご無沙汰しています、住吉です。今年初めから持病の変形性ひざ関節症が悪化し、全く走れてません。

週2回のトレーニングジムで、筋トレとステッパー(階段昇り)、傾斜をつけたウォーキング等膝に負担をかけない運動をすることにより体力維持はしていますが、走れないのがつらいです。

今日は調子が良さそうだったので久しぶりに40分ほど走って見ましたが、やはり膝が痛くなりました。

和歌山ベイマラソンもエントリーはしていますが、無理そうです。今年は膝の養生で終わりそうです。

年を取ってからの関節症は致命的ですね。早く良くなって皆さんと走りたいです。

■栗栖

今年の夏は猛暑で暑い日が長く続いたのでランするには厳しかった。それでも早朝の4時半からがんばって走った。10月に入りだんだん走り易い気候になってくると思うので走行距離を伸ばしてしっかり走れるように大会に向け準備して行こうと思っている。

■堀池

大相撲秋場所は優勝決定戦でワクワクしながら観戦していましたが結果、御嶽海が貴景勝を破り優勝を果たしました。残念なのが取組中貴景勝が胸筋を負傷したことでした。来場所が心配です。

東京MGCも終わり、今はラグビーワールドカップ、ドーハ世界陸上で盛り上がっています。当分、スポーツ観戦で楽しめますね。阪神はどうか？

▽雨山通信

マラソンは遊びなので、遠征に行くときはなるべく安い方法を探しているが、広島はどうにもなりません。九州や東北は格安航空やフェリーがあるので片道1万円をこすことはないのに。安芸太田町は人口6千人足らずの町ですが町あげての前夜祭はおもてなし満載でした。大会運営もしっかりしてよい大会でした。リピーターが多いのもうなずけます。コースはしわい(しんどい、つらい)けど、また参加したい大会でした。

(今仁)

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	326.0				382.6
増本 鹿吉	95.0	154.0	147.0	196.0	513.0	493.0	358.0	352.0	70.0				264.2
岡田 盛助	236.0	233.0	195.0	264.0	210.0	206.0	168.0	104.5	132.0				194.3
今仁 正義	185.3	150.0	150.0	142.7	168.6	150.9	139.0	103.0	234.8				158.3
栗栖 貞行	180.0	130.0	125.0	134.0	149.0	146.0	144.0	140.0	148.0				144.0
和田 年弘	200.0	143.0	156.0	160.0	69.0	60.0	45.0	134.0	50.0				113.0
太田 貴庸	154.0	131.0	83.0	70.0	101.0	109.0	88.0	91.0	72.0				99.9
堀池 一夫	136.0	125.0	98.0	87.0	92.0	89.0	81.0	69.0	94.0				96.8
向井 幸司	100.0	80.0	0.0	20.0	40.0	60.0	80.0	60.0	100.0				60.0
西 和秀	45.0	40.0	45.0	55.0	40.0	70.0	45.0	50.0	60.0				50.0
	45.0	85.0	130.0	185.0	225.0	295.0	340.0	390.0	450.0				