



# 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

11月10日(日) 9:00 別所バス停  
11月24日(日) 9:00 別所バス停

### ▽例会日誌

10月13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。

10月27日(日) 中止  
和歌浦ベイマラソンに多数参加のため

### ▽大会結果

10月12日[土]・13日[日]  
東北・みやぎ復興マラソン  
フル : 奥中  
台風19号のため中止

10月20日(日)  
第25回四万十川ウルトラマラソン  
60km :  
今仁 7:11:14 7/24 131/385

順位	ランナー ナンバー	名前	タイム (分:秒)	タイム (時:分)	出走 順位
1/24	4941	栗栖 寛也	6:06:36	6:06:46	52/385
2/24	4942	栗栖 寛	6:14:28	6:14:28	32/385
3/24	4912	岡田 利康	6:23:41	6:23:35	97/385
4/24	4929	小村 一平	6:41:50	6:41:39	61/385
5/24	4933	藤原 寛樹	6:46:28	6:46:28	94/385
6/24	4938	高木 健二	6:58:52	6:58:40	110/385
7/24	4903	今仁 正美	7:11:14	7:10:49	131/385
8/24	4931	西 勇一	7:13:57	7:13:33	135/385
9/24	4906	田中 健二	7:33:13	7:32:53	189/385
10/24	4911	栗栖 寛	7:40:49	7:40:46	182/385

順位	ランナー ナンバー	名前	タイム (分:秒)	タイム (時:分)	出走 順位
1/21	4917	小村 一平	7:02:03	7:02:36	114/385
2/21	4918	小村 一平	7:27:37	7:26:56	192/385
3/21	4900	藤原 寛樹	7:41:44	7:41:22	182/385



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 :  
西田 1:48:51 270/1198  
向井 1:53:02 366/1198  
芝本 1:59:50 7/ 26  
和田 2:17:44 146/ 150  
今仁 2:30:26 159/ 250  
西 DNF  
岡田 DNS  
奥中(伴走)  
住吉 DNS  
東 DNS



### ▽新チームTシャツの購入について

↑の新しいチームユニフォーム(グリーン)を購入希望の方はサイズを今仁までご連絡ください。送料別で1,980円です。

(送料770円をTシャツの希望者数で割り勘となります)

### ▽大会予定

11月10日(日)  
第30回仏の里くにさき・とみくじマラソン  
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「鼻の郷」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 : 今仁

3月1日(日)  
第40回篠山ABCマラソン  
フル : 太田

3月22日(日)

さが桜マラソン2020

フル:今仁

4月19日(日)

第2回紀泉アルプス TRAINIC STAGE

約22km:

**完走記**

10月20日(日)

第25回四万十川ウルトラマラソン

今仁 正義

今回もお遍路ランの後、四万十川ウルトラマラソンを走った。昨年はお遍路の間に四万十を走ったが、今回は仕事のスケジュールが厳しく、お遍路をしたのはマラソンの前の2日間だけだった。予定ではお遍路を木曜日60km、金曜日40km、そして日曜日の四万十60kmを走る予定だったが、お遍路は45km、30kmの75kmだけだった。

## (10/19) 前夜祭

前夜祭は60kmの部の方が力が入っている。100kmの部は翌日5時半スタートなのに60kmの部は10時スタートとゆったりできるので当然だろう。100kmの部では鯖ずしはすぐなくなるが、60kmの部は余裕がある。100kmの部はホテルの料理だが、60kmの部は地元の人会合の郷土料理が主である。手長エビのから揚げも最後まで残る。しかも100kmの部では有料であるのに対し、飲み物券が2枚付いている。乾杯までに何ビール2杯飲んでしまったが、追加でも200円出せば飲めた。

抽選会でスタッフジャンパーなどスタッフグッズが当たった。出し物は合唱、和太鼓、よさこいソーラン等々、最後は鳴子を鳴らしながら会場内を全員で踊りながら回っていく。

今回は博多で単身赴任同士ということで仲良くなった熊谷のTさんと久しぶりに会った。九州では阿蘇スーパーカルデラなど九州内を半額で乗れるJRの4枚切符で良く遠征したものだった。Tさんは私よりひとつ若い61~65歳のグループで走る。フルマラソンは

余裕で4時間を切るの、年代別1位は確実だと思われた。



(10/20) 当日



開会式にも力が入っている。小学生の吹奏楽の演奏や川内選手のそっくりさんもいた。最初本物かと思ったほどよく似ていた。朝100kmの部の開会式に出たそう。ゲストランナーは川内選手の弟で、100kmを6時間48分で走り、2位に1時間以上の差をつけて完走していた。

お遍路ランでは重さ5gのリュックを担いで走っていたので、体が軽くなり、いい結果を出す予定だったが、そうはいかなかった。60kmはキロ当たりの時間から結果を予想するのは簡単である。キロ6分で走れば6時間、7分で走れば7時間である。これまで60kmでは7時間を越したことはなかった。20kmまではキロ6分の半ばで走っていたのだが、20kmを過ぎてから靴のクッションがなくなり、足の裏が痛くなった。最近買ったばかりの靴なのだが、暑さでかぶり水をしたときにソウ

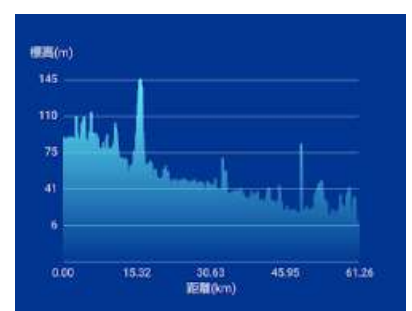
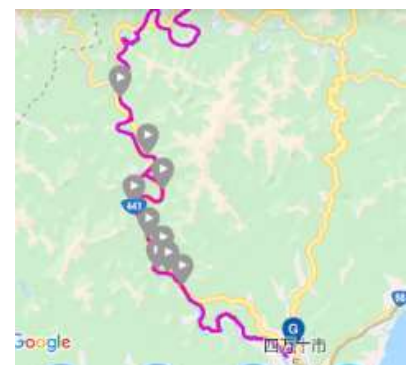
ルが固くなったのかなと思いながら走った。

40km付近で右足首に異常を感じた。最初は足首に何かささったような気がした。見ると、なんとソウルが飛び出してきていたのだった。どのような物理的な力が入るとこうなるのか不思議だった。左足も同様になってきた。

走るときの呼吸はだいたい3、3、7拍子で走るのだが、長距離になると退屈になるので、時々「証城寺の狸囃子」にしていたので、靴の中でソウルが踊り出したのだろうか?途中何回もソウルを入れ直した。

ゴールしたら先にホテルに帰ってとTさんに言っていたのだが80km過ぎでなんと歩いていたTさんに追いついた。20kmを1時間50分ほどで走っていたので、6時間切りも可能だったのだが、残念なことに熱中症になったようだ。

それでもなんとか四万十川ウルトラマラソン15回目の完走をすることができた。今回は昨年より30分も遅く7時間を初めて超えてしまった。年代別順位も7位だった。65-69歳のクラスで69歳はハンデが大きすぎた。それでも今年の70歳以上のタイムと比べると2位相当である。昨年の増本さんのタイムでは軽く2位だった。運も大きく左右するが、来年は70歳と2週間で走ることになるので、もう一度走ってみたいと思った。



10月27日(日)

和歌浦ペイマラソン

岡田 盛助

大会前日に、お助け本舗の仕事で岬高校敷地内の草刈り作業中にオオスズメバチに襲われ4カ所も刺され救急車で野上病院に運ばれる事態となり、医師から走る事を止められてしまいました。但し、大会後の打ち上げには参加しました。ただ、お酒はあまり飲め無くて残念でした。

刺されて4日になりますが、未だ赤くてかゆみが残っています。

今の季節、蜂も凶暴になって居るとの事です。又、アレルギー反応には要注意です。

・アレルギー反応としては、アナフィラキシーショック(呼吸困難に陥る可能性有り・・・刺されて1時間以内)

2度目から発症の可能性あり

登山記

10月5日(日)

金剛山登山

栗栖 貞行

5名参加(栗野原、堀池、今仁、芝本、奥中、栗栖)

新家駅6:18の電車にて出発。天王寺にて近鉄・河内長野行きに乗り換え富田林駅で下車。そしてバスで登山口の水越峠バス停まで。



そこからいよいよ登山スタート。しばらくは林道を行き、そして山道へと入り途中から沢沿いに登っていく。一般の登山道と違って沢あり、砂防ダムあり、岩場あり、変化に富んでいておもしろいコースだ。そうして11時半頂上へ。



早速山頂広場で昼食。12時のライブカメラに収まり、転法輪寺、葛木神社に参拝して下山。ロープウェイ前からバスに乗り南海・河内長野駅へ。三国ヶ丘駅前・王将にて反省会して帰宅した。楽しい一日でした。

栗野原さんには今回もトリッキーなコース選択して頂き感謝します。

荒島岳&苅込池登山

岡田 盛助

8月の槍ヶ岳に続き今回は、福井県大野市の荒島岳(1523m)、苅込池(1152m)の紅葉を見に10月23, 24日で二つの山に堀池氏、栗野原氏、栗栖氏、岡田の4人で行って来た。

当日、新家駅を5時に出て登山口駐車場に着いたのが9時前で直ぐに準備し、登山開始500m登った所で栗野原氏が以前に来た道と違っている気がするとの事で確認の為200m程戻って標識を再度確認するも間違っ無く再スタート。



栗野原氏曰くこの時期は日が暮れるのが早く時間の事を考えると400mから1500mまで約1100mの日帰り登山としては、結構ハードとの事で余り時間に余裕が無いとの事であった。そんな

中1時間半程歩くと少し色づき始めたブナ林が続く。堀池氏、栗野原氏によると今年の紅葉は少し遅れている様で以前に来た時の美しさではないらしい。



この後小荒島岳、シャクナゲ平を過ぎた辺りから急な岩場の登りに鎖、ロープが設置されていて帰りは注意が必要だと感じた。それでも途中には綺麗に色づいた木もあり、又、眼下には大野盆地が綺麗に見え心が癒やされた。



頂上には、予定より40分程遅れて到着、何組かのグループがいたが、昼食をしている間に次々下山をされていた。今回は、槍ヶ岳の時とは違い天気も良く隣の白山、北アルプスの槍ヶ岳、御岳山等の山々を観る事が出来た。後は暗くならない内にとライトを持っていなかった私と栗栖さんが先に下山、栗野原さんと堀池さんはその後、下山された。

駐車場に着いたのが16時前で小一時間程して栗野原氏と堀池氏も無事下山され今夜の宿舎、九頭竜温泉の「フレアール和泉」へ。直ぐに温泉にて疲れを癒やし、夕食を済ませ10時前に就寝。

5時半頃に目をさますと雨が降っていて今日登る事になっている苅込池の登山が心配になる。雨だとカッパを着る事になりこの時期だとまだ暑くて汗だくになり、足元も心配であったが、ホテルを出る8時頃には雨も小降りになりしばらく走ると止んでいた。苅込池へは昨日来た158号線を少し戻り途中で県道に入り空き家や石垣だけが残

った廃村跡をひたすら川に沿って登って行くこと約40分で行き止まりとなり公園とキャンプ場が突然現れ駐車場があり、そこに車を置き登山を開始する。

刈込池までは、急な階段を登るルート(50分)と川沿いに登るルート(60分)が有り階段コースで行き帰りは60分コースで帰る事にした。40分程で刈込池に着いたが、やはりここも紅葉には少し早い様であった。曇り空の間から日が照ると紅葉が一段と鮮やかになり湖面にも綺麗な紅葉が写りポスター写真の様であった。この池は周囲が400m程の小さな池で、最近では知名度も上がり多くの観光客で道路は車で渋滞するらしい。因みに道路は、人が住んで居ない割に道幅が結構広く走りやすいと思った。

途中一軒の鳩ヶ湯温泉宿が有り帰りに温泉に入り昼食も頂きましたが、シーズン中は予約で一杯との事。今回の登山旅行で廃村となったこの地域に一体いつ頃までどんな暮らしをして住んでいたのだろうか興味をわいた。勝手に「おしん」や「野麦峠」の頃を想像してしまう程、昔の様な気がした。因みに冬場には4m程の雪が積もるとのことだ。

帰りは北陸道に入ってしばらくすると雨が降り出し新家に着く頃には本降りになっていた。考えれば今回結構天候に恵まれたと思う。次の登山は来年になるかと思いますが、都合の付く方は是非御一緒に行きませんか？

栗野原さん、堀池さんには何かと御面倒お掛けしますが、次回も宜しくお願い致します。

## R1. 10. 23 (水) ~24 (木)

### 「荒島岳登山」

栗栖 貞行

紅葉を見に荒島岳に行こうと言う事で4名参加(栗野原、堀池、岡田、栗栖)

岡田号にて新家駅5時出発。9時すぎ登山口の中出駐車場に到着。

準備して出発。しばらく林道を歩いて山道に入る。雨か露かに濡れた草の小道を登る。



そしてブナ林を進み小荒島岳→シャクナゲ平→佐開分岐、そしてモチガ壁を経て日本百名山の荒島岳山頂(1523m)へ到着。山頂からの展望は素晴らしかった。



遠くに雪帽子をかぶった白山、別山、槍・穂高連峰を見ることが出来た。

14時前、下山出発。山は日が暮れる前に下山しないと危ないので急いで下山。



18時前今夜の宿、ホテルフレール和泉に到着。早速入浴して軽く一杯。最高に美味い!

18時半夕食。平日だからか宿泊者はまばらだった。2次会は部屋で。

翌日、8時半出発。九頭竜川沿い国道158号(美濃街道)を走り、右折して県道173号(上小池勝原線)を打波川の上流に向け車を走らせる。道路は舗装してあるが道幅は狭くガードレールは無い。距離は勝原から21kmだそうだが途中、壊滅集落を横目に見ながら道間違っていない?と思うほど遠く感じた。やっと建物が見えてきた。どうやらここが鳩ヶ湯温泉のようだ。でも目的地はまだ先だった。しばらく走ってやっと上小池駐車場に到着。地図を見るとここは福井県だけどすぐ石川県、岐阜県の県境だ。

刈込池めざして出発。林道に出る途中に樹齢350年の大きな栗の木があったのにはびっくりした。

そして5分で林道に出た。そこが石段コースと岩場コースの分岐点で石段コース(1.3km)に行くことにした。

686段の石段が目の前に迫る。30分位かかって石段を登り、10分ほど若干下りのブナ林を歩いて目的地の刈込池(標高1100m)へ到着。

周囲400mの池の後方に白山連峰の三ヶ峰がそびえていてとても神秘的だった。

池の周りの紅葉は少し早かったがとても美しい景色だった。

帰りは岩場コース(2.2km)で打波川の上流に出て林道を歩き50分で駐車場へ戻った。



途中鳩ヶ湯温泉に立ち寄り入浴してさっぱりたして昼食はまいだけ天井をいただいた。

帰りはいつの間にか雨になったが、2日共雨に会うことなく登山出来てよかった。

岡田さんには長距離運転して頂き大変お世話になりました。ありがとうございました。



**▽四国お遍路ラン**

10月16日(木)～21日(金)

今仁 正義

2015年に山形県の長井マラソンを完走して47都道府県フルマラソンの旅を終える予定だった。その後の新たな目標をどうしようかと思っていた時にあるランニングクラブで四国お遍路ランの呼びかけがあった。

参加したのは7名だった(弘法大師を入れれば8名)。第1回目として1番札所霊山寺から18番札所恩山寺まで84kmを3日間でいっしょに走った(歩いた)が、その後は各自で出かけることになった。



昨年中断した隣の工業団地駅である。延光寺とは逆方向に2kmのところである。通学時間帯なので小学生が次々に挨拶して来る。



3kmほど走って、39番札所延光寺の山門が見えた。本堂、大師堂に般若心経をあげた後、納経帳に御朱印を押しもらう。これで長かった高知県の札所が終わったという達成感となぜか寂しさが湧いてきた。お参りの人は数人で、歩き遍路はいなかった。

**10月17日(木)晴れ**

あべのハルカス前から夜行バスに乗って三原分岐バス停に予定より20分ほど早く午前7時に着いた。バス停から土佐くろしお鉄道の最寄り駅平田までは数百mだが今回のスタート地点は



この日の走行予定距離は60kmだがここまで予定より30分早く進んでいた。次の40番札所観自在寺までは27kmである。昨年の12月に亡くなった、同期で入社して以来の友人は松山生まれで愛媛大学出身だった。県境のトンネルに入る前思わず手を合わせた。



昼を過ぎて暑くなった。自販機に出会うたびに炭酸飲料を買うようになった。お遍路道はときどき国道から分かれて旧道沿いの住宅街に入る。街道を思わせる造りの家々もあり眺めていて退屈しない。何度も検討して不要なものの順に削ってようやく重さ5kgにしたリュックだが汗がついて、さらに重くなった。観自在寺にも予定より30分早く着いた。



ここからこの日の宿までは30kmである。時速5kmで歩いて20時までには充分たどり着くはずだ。まだ最終バスまで5本もあった。道は海岸沿いになり幾つかの島が見えてきた。集落と集落の間は峠があって、けっこうアップダウンがある。漁師町の屋根を下に見る景色は何となく好きである。金木犀の匂いが下から香って来た。



チェックインを18時にしていたがこれはさすがに間に合わない。柏トンネルを抜けたところで念のため宿に電話した。すると宿の主人は19時までに着かないと風呂は入れないし、20時を過ぎると鍵がかかり、電話にも出ないと言う。旅行約款に書いてあるとつれない返事だった。残り15kmだが、道に迷ったりしたら19時着はかなり厳しい。しかも食事もできない可能性がある。考えた結果、大浜というバス停でこの日のリタイアを決めた。逆打ちのお遍路YOUがニヤリと笑って通り過ぎた。

岩松出張所というバス停の前にその宿はあった。まだ18時前だった。宿の主は意外に親切だった。スーパーの場所、洗濯機は無料だが乾燥機は百円であること、その他をいっきに説明してくれた。買い物から帰ったら風呂が沸いていた。風呂に入り、洗濯して一杯飲んで長い一日が終わった。

(次回に続く?)

▽雨山通信

今日(10月31日)は発掘ではなく煉瓦館で町民文化祭のための駐車場のライン引きをしました。

11月2,3日熊取町町民文化祭がありますので、熊取在住の方、それ以外の方も是非お越しください。詳しくはホームページをご覧ください。

私は11月2日は煉瓦館で駐車場整理をして、とみくじマラソンのための代休を貯めます。



(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	362.0			380.5
	411.0	749.0	1,154.0	1,587.0	1,989.0	2,371.0	2,737.0	3,117.0	3,443.0	3,805.0			
増本 鹿吉	95.0	154.0	147.0	196.0	513.0	493.0	358.0	352.0	70.0	281.0			265.9
	95.0	249.0	396.0	592.0	1,105.0	1,598.0	1,956.0	2,308.0	2,378.0	2,659.0			
岡田 盛助	236.0	233.0	195.0	264.0	210.0	206.0	168.0	104.5	132.0	125.0			187.4
	236.0	469.0	664.0	928.0	1,138.0	1,344.0	1,512.0	1,616.5	1,748.5	1,873.5			
今仁 正義	185.3	150.0	150.0	142.7	168.6	150.9	139.0	103.0	234.8	334.4			175.9
	185.3	335.3	485.3	628.0	796.6	947.5	1,086.5	1,189.5	1,424.3	1,758.7			
栗栖 貞行	180.0	130.0	125.0	134.0	149.0	146.0	144.0	140.0	148.0	181.0			147.7
	180.0	310.0	435.0	569.0	718.0	864.0	1,008.0	1,148.0	1,296.0	1,477.0			
和田 年弘	200.0	143.0	156.0	160.0	69.0	60.0	45.0	134.0	50.0	71.0			108.8
	200.0	343.0	499.0	659.0	728.0	788.0	833.0	967.0	1,017.0	1,088.0			
太田 貴庸	154.0	131.0	83.0	70.0	101.0	109.0	88.0	91.0	72.0	62.0			96.1
	154.0	285.0	368.0	438.0	539.0	648.0	736.0	827.0	899.0	961.0			
堀池 一夫	136.0	125.0	98.0	87.0	92.0	89.0	81.0	69.0	94.0	85.0			95.6
	136.0	261.0	359.0	446.0	538.0	627.0	708.0	777.0	871.0	956.0			
向井 幸司	100.0	80.0	0.0	20.0	40.0	60.0	80.0	60.0	100.0	110.0			65.0
	100.0	180.0	180.0	200.0	240.0	300.0	380.0	440.0	540.0	650.0			
西 和秀	45.0	40.0	45.0	55.0	40.0	70.0	45.0	50.0	60.0	50.0			50.0
	45.0	85.0	130.0	185.0	225.0	295.0	340.0	390.0	450.0	500.0			