



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

12月08日(日) 9:00 別所バス停
忘年会がありますが例会は通常通りです

12月22日(日) 9:00 別所バス停

1月1日(水) 6:00 別所バス停
元旦の三社詣り

来年も例年通り走ろう会恒例となっています元旦三社詣りを行います。

参加される方は、6時にスタート出来る準備をして西さん宅前に集合願います。

走るコースは、西さん宅→意賀美神社→日根神社→櫻井川沿い兎田～新家駅～種河神社→西さん宅

▽例会日誌

11月10日(日) 中止

11月24日(日) 7名

参加者 (栗野原)、岡田、栗栖、西、堀池、向井、和田
メニュー ランニング中、山越えのスズメバチを見に行きましたが、近付くと元気に飛び出して来ました☺

メモ 神戸組の和田さん、福知山組の岡田さん、来週の大阪参加の向井さんは元気にランニング👊
栗栖さんは畑作業に勤しんでいました。

▽大会結果

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 :
芝本 4:34:48 5/11 452/860
(4:34:34)
岡田 4:54:47 62/125 561/860
(4:54:11)
今仁 5:08:46 74/125 630/860
(5:08:12)

忘年会のお知らせ

下記日時に泉南走ろう会総会並びに忘年会を開催します。
万象繰り上げて参加ください。

日時 : 12月8日(日) 16:00~

場所 : 居酒屋けんちゃん

大阪府泉佐野市日根野3941-1
072-468-0606

会費 : 4,000円程度(年会費も徴収します)



10km :
西 1:32:53 40/40 412/415

11月17日(日)
第9回神戸マラソン
フル :
和田 6:06:35(5:59:47)

11月23日(土・祝)
第29回福知山マラソン
フル :
栗栖 4:09:38 27/1823/5,487
(4:08:38)
岡田 5:19:41 44/4486/5,487
(5:15:10)
太田 DNS

▽大会予定

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
10km : 奥中(伴走)

1月26日(日)

第44回十津川郷「昴の郷」マラソン

ハーフ：今仁、岡田、芝本

10km：

1月26日(日)

石垣島マラソン

フル：奥中

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：太田、芝本、

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

3月22日(日)

淀川マラソン

フル：奥中(伴走)

4月05日(日)?

第15回紀の川市桃源郷ハーフマラソン

ハーフ：芝本(予定)

4月18日(土)~19日(日)

第15回天女の羽衣伝説ウルトラマラソン

約71km：岡田、芝本

完走記

10月27日(日)

子どもRUNフェス

太田 貴暢

10月27日(日)曜日、神戸市垂水区のマリンピアにて開催の「子どもRUNフェス」の1.6キロの部に小学校1年の息子が出場しました。初めてのマラソ

ン大会とあっていきこんでいましたが、結果は、1,2年生男子12位/約20人8分20秒でした。最後まであきらめずに走りきったところが良かったです。

私が小学1年のころの学校のマラソン大会はたしか1.2キロぐらいでしたか、拷問を長時間受けたような記憶だけが思い出として残っています。息子にしてみたら、普段私とだったら10キロぐらい走ったりするので、距離にしたら何の問題もなかったのですが、1.6キロは短かすぎてスピードランナーにはついていけなかったようでした。もっと、距離の長いレースがあれば、もう少しよい結果だったかもしれません。

私に関しては、10月半ばあたりから風邪をひいてしまい、ここ数週間、緩和したり、悪化したりの繰り返しです。よって月の後半はほとんど走れておりません。

完全休養したいところですが、職場のあらゆる業務がこの時期に重なってしまい、休むことができません。連日深夜の帰宅が続いています。このままだと11月23日の福知山マラソンが危ぶまれます。2018年1月も長期にわたり感冒をこじらせた後、2月になんとか姫路城マラソンを完走することができたのですが、来月の福知山も直前の急しあげでなんとかならないものかと目論んでおります。



11月10日(日)

第30回仏の里くにさき・とみくじマラソン

芝本 鈴代

まずは、この大会において観光手配、宿泊、フェリーの申し込み、旅のしおり作成など、いろいろな面でお世話になった今仁さんに心からお礼を申し上げます。楽しいマラソン遠征になりました。ありがとうございました。



この大会は、今年で30回目となる大会ですが、私は初めての参加になります。

11月8日(金)15:40 こと自宅で岡田さんの車で出発。途中、今仁さんの家で、今仁さんの車に乗り換え、トライアル貝塚店で食料品の買い出しをして、泉大津港に到着。17:30 発の阪九フェリーで新門司港に向けて出発。

翌9日朝6:00 到着。

関門人道トンネルを歩いて往復。

門司港レトロ散策。

耶馬溪(川の鯉が印象的)散策)。

福沢諭吉記念館見学。

双葉山生家見学。



旧海軍掩体壕跡見学。

いいちこワイン工場見学。

最後に宇佐神宮参拝（明日の大会、いい成績出せますように参拝）。

夕方5時頃湯の里溪泉に到着。

翌11月10日（日）とみくじマラソン9:00スタート。田舎道を走る素朴な大会でした。田んぼのカカシが生きている人間や動物のように楽しかったです。前半は元気だったのですが、後半バテてしまい4:34で3位入賞ならず。5位。（今仁注 前年1位4:14、2位4:28、3位5:18）タイムも振るわず歳を感じさせられました。

ゴール後全員揃ったところで別府港に。18:45発のさんふらわーで大阪南港へ向かいました。

車の運転をしていただいた岡田さんありがとうございました。西さんは単車で私たちの行程と一緒に観光しました。西さんのキャラクターで明るい旅になりました、ありがとうございました。

とみくじマラソン写真館



阪九フェリー



関門人道トンネルを歩いて往復



門司港レトロ散策



耶馬溪（川の鯉が印象的散策）



福沢諭吉記念館見学

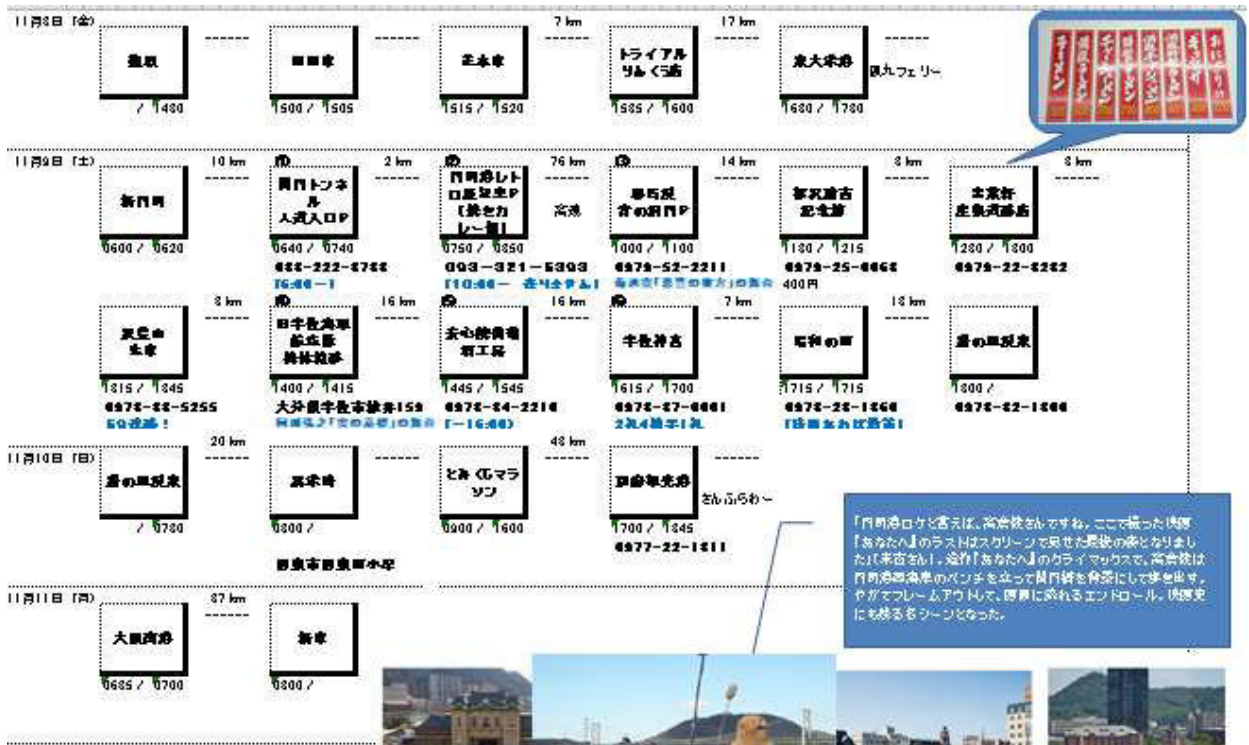


双葉山生家見学



旧海軍掩体壕跡見学





いいちワイン工場見学 (安心院葡萄工房)



夕方5時頃湯の里温泉に到着。



山の神、柏原さんが最大の上り坂に



宇佐神宮参拝



スタート前



さんふらわーツーリストルーム (西さんは翌日仕事なので個室)

11月10日

仏の里くにさきとみくじマラソン

岡田 盛助



この大会は今仁さん推奨であり又出身地である大分県国東半島で開催されて今回で30回大会で結構歴史のある大会です。参加に当たっては、1月の指宿マラソンの後参加しようと言う事になり参加者を募りましたが、今仁、西、芝本、岡田の4名となり、又、西さんはバイクでの参加で今仁さんの車で3名となりました。参加するに当り事前に詳細な行程と観光する場所等を決め作成して頂き普段では中々行けない所を時間の許す範囲で大会前日ゆっくと観光し、楽しませて頂きました。

主な観光地先・・・関門トンネル内散歩、古き良き時代の門司港、耶馬溪(青の洞門)、福沢諭吉記念館、双葉山生家、宇佐海軍航空隊跡地、安心院葡萄酒工場、宇佐神宮等
観光の後、宿である湯の里温泉へ、そこは山間のひっそりとした一軒家で地元の人が温泉を利用している様でした。ここから受け付け会場まで30分程との事でしたが、朝食が7時30分からの事で受付、スタート時間を考えると少し厳しいとの事で管理人にお願いし7時からにしてもらいました。

翌朝は、5時過ぎに起床し、慌ただしく朝食を済ませて会場へ、駐車場が混雑して入るのに時間が掛かりましたが、何とか受け付けを済ませ、スタート位置に並ぶが出走者が、それ度多くなく随分前の方に並ぶ事が出来スタートしました。天気は快晴で日が照ると少し暑い程でした。余り練習が出来てないので何時足が攣るかスタート直後から不安もあり11km手前位まで今仁さんに付いて走りました。しかし10km過ぎた頃からお腹の調子が悪くなり仕方なくトイレへ。ここで10分近くロスをしてしまい先を行く今仁さんを追いかけていると16km付近で折り返してきた芝本さんを見掛けました。

約3kmは離れている様でした。その後18km過ぎの折り返し手前で今仁さんに追いつき一緒に写真撮影してもらいその後20kmのエイドまで並走し、スタッフの方に二人で写真を写してもらいました。



この後は、私が先行し、再び34kmの折り返しを過ぎた所で今仁さんと出合いましたが、約1km程の差がありました。この後は海岸沿いの漁港を走り抜け町中を通りスタート地点の公園にゴールしました。今回歩く事なく走れ何とか5時間(4:54:11)を切ることが出来ました。9月、10月は仕事の関係もあり走行距離も140km止まりの中、なぜか足の痙攣にも見舞われず走り切れましたが、何が良かったのか不思議です。ゴール後は、西さんは一足先に別府港に向け出発され、車の3人も慌ただしく着替え別府港に向かい出発、フェリー乗り場近くのコンビニでお酒、アテ、夜食を買い込み乗船し、早々に風呂に入り軽く打ち上げをした後に床に付きました。今回も今仁さんには準備から現地での対応等色々とお世話頂き本当に有り難う御座いました。

11月23日(土)

福知山マラソン

岡田 盛助

今月、とみくじマラソンに続きフル2レース目で当初太田氏、栗栖氏、岡田の3人での参加予定でしたが、太田氏の体調不良で不参加となり結局2人での参加でした。レース結果から言うとタイムは5時間15分10秒で5時間以内に完走出来なくて悔しい残念な結果となってしまいました。スタート列は最後尾のG列でしたが、スタートラインまでは4分少しでしたのでタイムには差ほど影響はなかったのですが、

20km過ぎまでは、6分/kmを切るペースで少し早過ぎたと思えば後半を心配しながら走り25km過ぎから35kmの間は極端にペースダウンし、何度か歩く事になり早い目に漢方を飲み何とか40km地点を4時間35分頃で通過し、後は2km程、歩いて5時間は十分に切れる事を確信した辺から心配していた痙攣を感じ再び漢方を飲むも症状が徐々に酷くなり残り1kmの曲がり角300m手前でついに痙攣が最悪な状態になり一歩も動けなくガードレールに捕まり痛みを耐えるだけの状態に、ゴールを前に次々とランナーに追い越されて行く自分が何とも情けなく、30年以上走って来たが、こんな事は初めてでした。残り1.3km程で10分近く痙攣の痛みをこらえながら和らぐ体制を取りたいのに、全く取れない状態で痙攣の治まるのをひたすら我慢し耐えるのみでした。少し良くなったと思えばくと再び激しい痙攣に見舞われました。仕方なくレースを諦めようとゴールしているはずの栗栖さんに電話をしたが繋がらず仕方なく収まるのを待ち慎重にゆっくり動き出し、結局時間が経つと共に少しずつ歩ける様になり何とかゴールに辿り着くことが出来ました。このタイムは、フルでのワースト記録となってしまいました。

2019.11.23(土)

福知山マラソン

栗栖 貞行

当日6時、岡田さんが自宅に迎えに来て頂き出発。高速道路湾岸線大浜～南港北補修工事中の為渋滞でどうなるものかと気をもんだが何とか現地、音無瀬橋下の駐車場に8時半過ぎ到着。歩いてスタート会場の三段池公園へ。

さっそく受付を済ませ、いつもの体育館そばで着替え等準備。天候は快晴。寒さはなくスタートまでしのごやすかった。

いよいよスタートの10時半。私はBグループなので20数秒でスタートラインを通過。少し走ったら下り坂と言う事もありみんな凄いスピードだ。自分ではオーバーペースの5分/kmで行くもどんどん抜かれる。若い奴はす

ごいなど思いながらも目一杯のペースで着いていく。ハーフ過ぎたあたりで、このままでは終盤持たないと少しペースをおとす。やはり30kmを過ぎると足に少し異変を感じさらにペースが落ちた。

やはり34km過ぎ、足が動かなくなり走っては少し歩き又走るを繰り返す状態になった。

そしてだんだん歩く時間が長くなっていった。

あと4km位になるとほぼサブ4は無理なことがわかったさらに走ろうという気が無くなりずっと歩く。そしてラスト1kmは苦痛の坂だった。なんとかゴールできて4時間8分台。疲れ切つてのゴールだった。スタート直後ペースを抑えて走れば後半もっと楽に走れたかもしれないが年をとり、だんだん走れなくなっていく現実を身を持って感じさせられたレースだった。

今回の結果を真摯に受止めてフルをあきらめるか、目標タイムをもう少し下げて気楽に走るか？今後の走り方と言うか方向を考えさせられる大会となった。

帰りも道路は渋滞で帰宅は20時半となった。走って疲れた上に長時間の運転になった岡田さんには申し訳なかったです。

岡田さんありがとうございました。

▽雨山通信

「イマダモクケイにオヨバズ」

これは双葉山が70連勝を逃したときにヨーロッパに向かう船に乗っていた

恩師に打った電報です。一般には「われ未だ木鶏たりえず」と紹介されています。元は中国の古典に基づいていて、何ごとがあっても動じないという意味だそうですが双葉山は自分はまだこの境地に達していないと言ったわけです。

「後の先」という言葉も有名です。どこかのカチアゲをする横綱と違い、相手が立ってから受けて立つ双葉山が真の横綱だと思います。

くにさきとみくじマラソンの途中で訪れた大分県宇佐市の双葉山の生家のすぐ裏にあるお寺の保育園に私は通っていました。瀬戸内海に流れ込む伊呂波川という川を挟んだ双葉山とは向こう岸で高校まで育ちました。双葉山の家は海運業でしたが、祖父は漁師で双葉山と同年くらいだったので、少年時代は相撲くらい取っていたのではないかと思います。同じ大分県syっ伸の大エース稲尾和久のお父さんも漁師で双葉山と同じくらい強かったそうで、双葉山と相撲を取ったことがあるそうです。

双葉山の生家でお茶や漬物お接待してもらっているときに、近くの方が宇佐弁丸出しでしゃべっているのを大変懐しく聞いていました。

(今仁)

宇佐市ホームページから
双葉山

相撲界で不滅の69連勝という大記録を打ちたて、1年2場所の時代に全勝優勝8回を含む12回の優勝など偉大な業績を残し、後に「昭和の角聖」

「相撲の神様」とまで称されるようになった第35代横綱「双葉山」(本名：穂吉定次)。明治45年2月9日、父・義広、母・みつゑの次男として、大分県宇佐郡天津村布津部(現在の宇佐市大字下庄)に生まれました。



宇佐市内に残る戦争遺跡

昭和14(1939)年10月1日に宇佐海軍航空隊が開隊し、艦上機(航空母艦から発着する航空機)の搭乗員を養成するため、多くの航空隊員が宇佐で訓練を行っていました。昭和20年になると、宇佐海軍航空隊でも特攻隊が編成され154人も若者が命を落としました。一方で、宇佐海軍航空隊とその周辺は米軍による空襲を何度も受け、多くの方が亡くなりました。

掩体壕

市内には現在でも、軍用機を格納した掩体壕(えんたいごう)や、機銃掃射の痕が残る落下傘整備所など、多くの戦争遺構が残されています。

戦争の脅威や平和への願いを伝えるため、戦争遺跡の保存を進めています。



滑走路跡

かつて滑走路があった場所には、フラワーロード2号線が通っています。道路沿いには、特攻隊員を見送った人をイメージしたモニュメントと、米国から送られたハナミズキが植えられています。



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	368.0		379.4
	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	4,173.0		
増本 豊吉	95.0	154.0	147.0	196.0	513.0	493.0	358.0	352.0	70.0	281.0	196.0		259.5
	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	2,855.0		
岡田 盛助	236.0	233.0	195.0	264.0	210.0	206.0	168.0	104.5	132.0	125.0	270.0		194.9
	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	2,143.5		
今仁 正義	185.3	150.0	150.0	142.7	168.6	150.9	139.0	103.0	234.8	334.4	185.4		176.7
	185.3	335.3	485.3	628.0	796.6	947.5	1,086.5	1,189.5	1,424.3	1,758.7	1,944.1		
栗栖 貞行	180.0	130.0	125.0	134.0	149.0	146.0	144.0	140.0	148.0	181.0	250.0		157.0
	180.0	310.0	435.0	569.0	718.0	864.0	1,008.0	1,148.0	1,296.0	1,477.0	1,727.0		
和田 年弘	200.0	143.0	156.0	160.0	69.0	60.0	45.0	134.0	50.0	71.0	107.0		108.6
	200.0	343.0	499.0	659.0	728.0	788.0	833.0	967.0	1,017.0	1,088.0	1,195.0		
太田 貴庸	154.0	131.0	83.0	70.0	101.0	109.0	88.0	91.0	72.0	62.0	134.0		99.5
	154.0	285.0	368.0	438.0	539.0	648.0	736.0	827.0	899.0	961.0	1,095.0		
堀池 一夫	136.0	125.0	98.0	87.0	92.0	89.0	81.0	69.0	94.0	85.0	101.0		96.1
	136.0	261.0	359.0	446.0	538.0	627.0	708.0	777.0	871.0	956.0	1,057.0		
向井 幸司	100.0	80.0	0.0	20.0	40.0	60.0	80.0	60.0	100.0	110.0	120.0		70.0
	100.0	180.0	180.0	200.0	240.0	300.0	380.0	440.0	540.0	650.0	770.0		
西 和秀	45.0	40.0	45.0	55.0	40.0	70.0	45.0	50.0	60.0	50.0	55.0		50.5
	45.0	85.0	130.0	185.0	225.0	295.0	340.0	390.0	450.0	500.0	555.0		