



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

2019年総会&忘年会

12月8日(日)、例会の後、夕方日根野「居酒屋ケンちゃん」で開催されました。忘年会の後、2次会は近くのスナックでカラオケ大会で盛り上がりました。



2020年三社詣りラン

元旦午前6時に西さん宅に集合。



▽例会

- 1月12日(日) 9:00 別所バス停
- 1月26日(日) 9:00 別所バス停

▽例会日誌

12月08日(日) 10名
参加者 今仁、岡田、川島、栗栖、芝本、西、堀池、向井
 (和田、田中)
メニュー 約16km。
 新滝野池～青少年の森峠～新滝野池～意加美神社～新家駅～種河神社～畝の谷
メモ 新滝野池から山越えのスズメバチを見に行きました。



スズメバチの巣は奥の穴

12月22日(日) 8名
参加者 今仁、岡田、芝本、西、堀池、和田
 (田中、西野)
メニュー 寒くなってスズメバチの危険がなくなったので青少年の森を走った。青少年の森～新滝

新年の挨拶
 泉南走ろう会会長 岡田盛助
 会員の皆さん新年明けましておめでとう御座います。昨年(2019年)は年明け早々の指宿菜の花マラソンから始まり今年から新しいコースとなった大阪マラソンが最後の大会でしたが、その間にも走ろう会の催しを兼ね四月には桃源郷マラソン後のお花見会、八月は西さんの庭先を借りてのハーベキュー大会、又、有志での槍ヶ岳登山、十月は金剛山登山、荒島岳&前込池登山、十一月には今年二度目の九州遠征となる仏の里、くじきとみくじマラソン等々多くの大会に参加された皆さん本当にお疲れ様でした。
 しかし、この間には大きな出来事もありました。五月からは平成から令和へと年号が変わり新天皇が即位されました。九月の台風15号では千葉県に、そして十月の19号では、長野県、関東、東北などに広範囲で甚大な災害が発生し、未だに手付かずのところが多々あるようです。
 そんな中唯一、日本中を感動させて盛り上げてくれたのが、ラグビーワールドカップで悲願であった、ベスト8を達成した事でした。又、知名人においても昭和、平成の一時代を築いて、これた方のお亡くなりになり寂しさと歳を感じる事が多々有りました。今年七月には東京オリンピックが始まります。リオの後、日本での開催が決まり、国立競技場建替等々色々な問題もあり準備が出来るのか心配されましたが、時間の経つのが速くあつと一言う間に過ぎて心配されていた国立競技場も立派に出来あがりしました。後はテレビで日本人の活躍を期待したいと思えます。
 泉南走ろう会としては、今年は、秋頃に東北地方の大会に参加する事を検討しています。決まりましたら会報、ラインにてお知らせ致しますので是非とも参加して頂けたらと思います。会員の皆さんの御協力をお願い致します。
 最後になりましたが、皆さんと御家族の健康をお祈り致します。

ノ池(2周)～意加美神社～兎田～新家駅～種河神社
 メモ 久しぶりに西野さんが顔を見せに来てくれました。赤い服を着てサンタのようにシュークリームなどのプレゼントがありました。
 仕事で忙しいにも関わらず岡田さんが絶好調でした。新滝ノ池ではキロ5:48で走っていても離され、兎田から種河神社のロードでもキロ6分で走っても離されるばかりでした。



▽大会結果

12月1日(日)
大阪マラソン2019
 向井 4:12:47(4:09:21) 7443/
 芝本 4:30:31(4:28:28) 8301/
 今仁 4:54:24(4:47:40) 5820/

田中 6:37:02(6:30:31) 11233/
 奥中 ボランティア(完走メダル渡し)

12月8日(日)
奈良マラソン
 太田 4:34:44(4:29:35)
 1746/3314 4419/9082

12月8日(日)
2019 東山三十六峰トレイルラン
 約33km:
 奥中 5:19:48 48/73

▽大会予定

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 : 西
 1月26日(日)
第18回石垣島マラソン
 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、増本、向井、和田

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1日(日)

第30回くまもりロードレース

クォーター : 向井

3月08日(日)

第14回岩出マラソン2020

15km : 今仁、岡田、西、和田

3月22日(日)

第10回淀川マラソン

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 : 今仁、岡田、芝本、和田

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、和田

完走記

12月1日(日)

第9回大阪マラソン

今仁正義

大阪マラソンを走るのは今回で5度目となる。今回はウェーブスタートということで、第2ウェーブはトップのスタートから10分遅れの9:10スタートとなった。スタートの混雑が緩和されて、ロスタイムが7分くらいで済んだ。



今回はコースが大幅に変わり、従来ワンウェーブだったのが、逆時計回りの周回コースとなった。スタートしてすぐに5時間のペースランナーに追いついた。グロスタイムでの5時間切りを目指すそう

なので、着いて行くことにした。ペースはキロ6:30くらいなので、最初に貯金を作って最後に調整する作戦のようだった。

10キロ手前、御堂筋でペースランナーのが遅いので、前に行くことにした。御堂筋から難波の交差点を右折してすぐにトップランナー集団と出会った。こちらはまだ10kmも行っていないのにもう25km手前である。

20km付近岸の里の折り返しで元NMBの福本愛菜さんを追い抜いた。第2回大阪マラソンの時30kmからゴールまで並走してテレビに映ったことがある。その時彼女は初マラソンで4:08くらいで走っていた。

35km過ぎ、今里筋の直線5kmがやけに長く感じられた。左折してOBPに向かうところにミカンの段ボールが置かれていたので一つ頂いた。フィニッシュ前に向井さんがLINEで奥中さんに完走メダルをかけてもらったということをアップしていたので、ゴール後奥中さんを探したが見当たらなかった。他の人にメダルをかけてもらったが、すぐに奥中さんから声をかけられた。大阪マラソンのベストタイムは第2回の4:06だが、それより50分ほど遅かった。7年でかなりの落ち込みである。

今回のコースは折り返しがいくつもあるのに泉南走ろう会の他の人はまったく気が付かなかった。有名人にはだいぶ出会ったのだが。



大阪マラソン
向井 芝本 今仁 田中

令和元年12月8日

奈良マラソン

太田貴庸



2週間前の福知山マラソンは、前日に喉が急激に痛くなり、1ヶ月以上患っていた風邪がぶり返したのか、調子がよろしくなくそのまま走ると途中棄権もありうると思い、出走を断念しました。それでまた、今回の奈良マラソンの直前も悪くなるであろうと予測していると、見事的中。7日土曜日は、神戸から日帰りでも子どもを連れて、ナラデンフィールドへマラソン前日受付、東大寺の大仏、若草山の鹿、興福寺の阿弥陀如来を見学にいきましたが、徐々に喉が痛くなってきています。最後の1週間はなんとか持ちこたえていましたが、直前になると体調に異変をきたしてしまふ。しかし、福知山を出走回避してしまった手前、奈良はどんな状態であろうが出走することにしました。

当日朝から、喉が痛い状態ではありましたが、鶴橋から臨時の近鉄特急に乗車することができ、なんなく奈良へ到着することはできました。

午前9時丁度にスタートの号砲が鳴りましたが、長い列で待つ間に強い尿意をもよおし、このまま出走すると我慢比べになってしまうなあと懸念していたところスタート地点に到達するまでにちょうど簡易トイレがあり、九死に一生をえました。

9時6分にスタートを切りました。しかし、さっきトイレをすませたのにまた、出そうになり、また喉も大分と痛くなりつつありました。最初の5キロはこんな状態で、これはだめだなあと精神的に落ち込み、暗い気持ちで奈良市の中心部を走っていました。男性でも、42キロ中全くトイレに行かないと言い方もいるなか、わたしは、常に小便との戦いでありました。気温が低いからそうなりやすいのであるのはわかりますが、今回は対策として、起床から出走までほとんど水分を摂取しなかったにもかかわらず、この結果であ

りました。もうこりゃだめだということで、次のトイレにいこうと決断し、6キロ地点のトイレでストップ。仮設小便器がたったの2機しかなく、長蛇の列。そこで、なんと6分もロスしてしまいました。これまでのマラソン出場で、最長のロス時間を費やしてしまったのです。しかし、逆にこれで気分が吹っ切れて、精神的に楽になりました。タイムなんか気にせず、全部のトイレをまわってやろうと。

その後、奈良公園に入り、昨年復建された興福寺金色堂、東大寺大仏殿、若草山等昨日訪れた所々名所を望むことができ、なんと贅沢なコースなんだと、爽快感さえできました。また、その辺りは鹿がたくさんいて、それはたまたまなく、奈良を象徴していたものでした。

それから、奈良公園を通過し、南下して天理市までの遙かなる、往復路が続きます。私は、折り返しをして単純往復するコースは、同じところを行っては帰ってきて同じ景色を二回見るのはもったいなく、好きではありません。しかし、今回復路をすれ違うトップランナーの姿を見て、なんと美しい芸術作品を見ているようで歓心してしまいました。テレビで眺めるのではなく、自らも走りながら実物を堪能する。男女関係なくこれぞ、美の極みでありました。そのような速いランナーは、ぼつりぼつりと少人数しかすれ違いがわないうちに、目標タイム3時間のペースメーカーと遭遇しましたが、約10000人参加しているなか、これまで200人ぐらしかすれ違わなかったと思われました。サブスリーとは相当希少なものでしょう。

なお、折り返しまでの往路は延々と続く下り基調の道中でありましたが、復路は反対にこれをずっと上り続けたいといけなと思えばぞっとするものがありました。実際、途中の登り坂はランナー全員が歩いていたりもりましたが、想定してたものより、さほど上りが続きはしませんでした。終盤になると、トイレもがらがらで待ち時間も不要となりました。

いつもフルマラソンは7割過ぎぐらいで、がたっと調子が落ち、9割ぐらいでまた復活するのですが、今回は28キロぐらいから、しんどくなり、風邪の

影響か最後まで盛り返すことはありませんでした。40キロ前で奈良公園の鹿を見て気をまぎらわせていました。そして、ゴールのナラデンフィールドまでまたもや坂が続くのでした。結果は4時間29分と4時間切を目標にしていた私にとって、なんやら不完全燃焼の奈良でありました。なかなか体調のタイミングを合わせるの難しいものでありますが、皮肉なことに12月下旬ごろには2月間近く悩まれた風邪も完全に治ったみたいです。

なお、余談として奈良マラソンが終わってから、宝塚市の阪神競馬場まで行って15時40分の旧阪神三才牝馬ステークスを見に行こうと目論んでましたが、時間的に全く無理でありました。帰りの近鉄電車内で生駒通過あたりでラジオのイヤホンでレース実況を聞いたしです。また、奈良から熊取までJRで向かい、泉南走ろう会の忘年会に参加させていただこうかなとも考えましたが、これも諸般の事情でやめとききました。

▽会報アンケート

- ① 2019年の印象に残ったこと、
- ② 反省（目標の達成状況）
- ③ 2020年の目標
（ラン以外も何でも）
- ④ 会報に関する要望、意見
- ⑤ その他なんでも

■芝本鈴代



- ① 大阪マラソン。9年目で、やっと走れたこと。
- ② 前回の目標「大阪マラソンを走ること」を達成しました
毎日練習しているのですがなかなかタイムが出ません
- ③ 無理をしない
自分の歳を考えること
- ④ いつも会報ありがとうございます。毎月、楽しみにしています
- ⑤ 2020年10月、弘前アップルマラソンみんなで参加しましょう

■栗栖貞行



- ① マラソンに関しては1レースしか参加していないので特にないが、やはり、槍ヶ岳に登ったことである。ひとりでは行けないが、みんなと一緒に楽しくいくことが出来た
- ② ・体重が増加することなく健康で1年過ごすことが出来た
・大会には福知山のみ参加したがサブ4を維持することが出来なかった。
- ③ ・もう一度フルマラソンに挑戦してサブ4を達成したい
・ハーフマラソンにも参加して適度に運動を続ける
（大会に参加しないと練習しなくなるから）
- ④ ・ラン、登山等イベントに参加した時は原稿を書いて会報に参加する
・大会の数が少なくなり、BBQ、登山、トレラン等なんでも会報に参加すると…思う
（それぞれの趣味に関すること、旅行、なんでもあり）
- ⑤ 走ろう会も高齢化が進み大会参加が少数になってきた。菜園、登山、BBQ、ハイキング等中を広げて楽しくやっていけたらと思う

■岡田盛助



- ① ・福知山マラソンで激しい痙攣に見舞われ動けなくなり5時間20分のワースト記録を更新してしまった事
・3,000m級の槍ヶ岳に登山した事
・夢であった大型バイク（750cc）アメリカンタイプを購入した事
・オオスズメバチに4カ所を刺され救急車で運ばれた事

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	365.0	378.2
	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	4,538.0	
増本 鹿吉	95.0	154.0	147.0	196.0	513.0	493.0	358.0	352.0	70.0	281.0	196.0	196.0	254.5
	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	3,051.0	
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	141.0	190.4
	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	2,143.5	2,284.5	
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	230.5	181.2
	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	2,174.6	
栗栖 真行	180.0	130.0	125.0	134.0	149.0	146.0	144.0	140.0	148.0	181.0	250.0	80.0	150.6
	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	1,807.0	
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	60.0	104.6
	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	1,255.0	
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	143.0	103.2
	154.0	285.0	368.0	438.0	539.0	648.0	736.0	827.0	899.0	961.0	1,095.0	1,238.0	
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	100.0	96.4
	136.0	261.0	359.0	446.0	538.0	627.0	708.0	777.0	871.0	956.0	1,057.0	1,157.0	
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	120.0	74.2
	100.0	180.0	180.0	200.0	240.0	300.0	380.0	440.0	540.0	650.0	770.0	890.0	
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	65.0	51.7
	45.0	85.0	130.0	185.0	225.0	295.0	340.0	390.0	450.0	500.0	555.0	620.0	

②・バイト仕事が忙しく思う様に走れ無かった。

・会報集の作成がPC内にファイルを作ったが、殆ど進まなかった。

③・バイクで北海道、東北にツーリング旅行に行く。

・東北地方のマラソン大会を走る。
・今年も信州の山を登る。

堀池さんへ・・・北アルプスの北岳の検討をお願いします。

④・昨年もお願いしましたが、年間に一度は原稿の投稿をお願いします。

(事務局、今仁さんのご苦勞を考慮してみてあげて下さい。)

■今仁正義



- ① 誕生日に泉葛城山に登ったこと
- ② 今年は60km1回、フルマラソン7回、ハーフ2回と走った割には良いタイムが出ず、歳を感じた。
- ③ 四万十川ウルトラマラソンは70歳の部になるので、年代別でもう一度入賞できるようキロ6:30で走り続ける練習をしたい
- ④ 500号までは紙ベースで、その後はペーパーレスにしたかどうか？それまで走ることができるかどうか？が問題ですが

■西一秀



- ① ・自然災害の多さ
・旅行がてらのとみくじマラソン、楽しかったです。
- ② ・走りに関しては目標達成していない。
・青年の頃の体型と心を維持
- ③ ・今年はランニングに関しては目標を設けない。気分次第で走ろうと思う
・また、旅行がてらのマラソン大会に行きたい
- ④ いつも、会報ありがとうございます

■向井幸司



- ① ・泉州マラソン当日のぎっくり腰
・久しぶりの大阪マラソン完走
・30数年ぶりの出向元復帰
- ② ぎっくり腰の影響で今年はあまり走れなかった。大阪マラソンはなんとか完走できたがサブ4達成できなかった
- ③ ・フルマラソンサブ4
・減量(体重70kg以下)

▽近況

■増本

走ろう会の皆さん例会に参加出来ずすみません仕事の行き帰りで14kmは走っています、でも休みは朝から飲んでる毎日です来年の泉州、走るつもりですが、今の気持ちでは走れないと思います。ただ思う事、走ろう会に入会し、楽しい思い出ありがとうございました。別れではありません。

■堀池

今年はオリンピックイヤーですね。何か特別な目標があるかと言えば別段変わったことはありません。ただ走ることは続けようと思っています。とりあえず80歳まで目標にしますか。

▽雨山通信

昨年は多数の原稿を頂いてありがとうございました。4ページにまとめることが出来ずに、6ページになることも度々ありました。

今年はいよいよ東京マラソン2020、抽選には全部外れましたが観戦するのはテレビの方が良くわかると負け惜しみ。(今仁)

