



# 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

2月09日(日) 9:00 別所バス停  
2月23日(日) 9:00 別所バス停

### お願い

年明けから泉南走ろう会の会報集の作成を行って会報をPCに取り込んでいますが、2号,18号,20号~42号,81号,325号が抜けおります。多分100号前の物は無理かと思いますが、325号については、保管されて居られる方は、ご連絡をお願い致します。 岡田

## ▽例会日誌

12月08日(日) 10名

参加者 今仁、岡田、栗栖、西、原田、古田、堀池、向井、和田  
(栗野原、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 いぶすき菜の花マラソンや、金剛山登山で泉南走ろう会とお馴染みの原田さん、古田さんが参加してくれました。青少年の森までの登りはいつもよりペースが速かったような。



桜島大根の収穫

1月26日(日)

参加者

メニュー

メモ 大会参加者多数、体調不良、所要ありなどで自主練習に

## ▽大会結果

1月13日(祝)

第43回ひらかたハーフマラソン

ハーフ :

今仁 2:13:11 94/169 1064/1655  
(2:12:32)

10km :

奥中(伴走)

1月18日 生駒トレイルラン

30km

太田 4:24:15 79/

1月26日(日)

第44回十津川郷「昴の郷」マラソン

ハーフ :

岡田 1:57:14 10/

太田 2:03:16 46/

芝本 2:05:20 11/

今仁 2:12:53 15/

10km :

西 1:12:36 51/

1月26日(日)

第18回石垣島マラソン

フル :

奥中 4:59:38 42/ 552/



ゴール後の交流パーティー風景

## ▽大会予定

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、真鍋、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回くまどりロードレース

クォーター : 向井

3月08日(日)

第14回岩出マラソン2020

申込締切日 : 2020年2月7日(金)

15km : 今仁、岡田、和田

5km : 西

2km 仮装 : 西

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

申し込み締め切り日 : 2月12日

ハーフ : 今仁、岡田、奥中、芝本、堀池、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 : 今仁、岡田、芝本、和田

4月19日(日)

第12回水都大阪ウルトラマラニック

70キロ伴走 : 奥中

5月17日(日)

Kobo Trail2020~弘法大師の道~ D to K

42.4km : 奥中

5月31日(日)

第5回六甲5ピークストレイルレース

六甲山系の中央を跨る、最高峰を含む5つのピークを越える雄大なコースです。六甲山の美しい景色と素晴らしい眺望。そしてトレイル率90%以上の最高に走れるトレイル。摩耶山・再度山系の最高に美しいトレイルが続きます。ゴールは聖地掬星台。緑眩しい六甲山を駆け抜けて下さい。

ロング約51.2km, ショート約28.8km

エントリー期間 : ~4月10日(金)

完走記

1月13日(月・祝)

第43回ひらかたハーフマラソン

今仁 正義

大会最寄り駅の枚方公園は会社勤め時代、独身寮があったところである。この大会の回数は今回が43回となるので、26歳の時に始まったことになる。入社3年目の頃である。この頃は走ることなどまったく考えられない時代で、淀川沿いに街道を歩いて京都や大阪に簡単に行けるころで、今思えばもったいない環境だった。前回の大会の時寮を訪ねてみたら、寮はなくなり駐車場になっていた。駅と寮の間にある美人女将の居酒屋は同僚が良く立ち寄っていた。隣はご主人の麻雀店。



午後から京都で黄色チームの新春の練習会が予定されていたので、10時スタートで14時までに三条京阪まで行かなければならなかった。着替えの時間と駅までの歩きの時間を考えると13時03分の電車に乗るには2時間30分以内で走らないと電車に間に合わない。



午前10時スタート。キロ6分くらいで走っているのに次々と追い抜かれるばかりだった。コースが変わったらしく淀川河川敷を4kmほど下って折り返し。以前はもっと下流の寝屋川まで走っていたはずが、すべて枚方市内を走るようになったようだ。

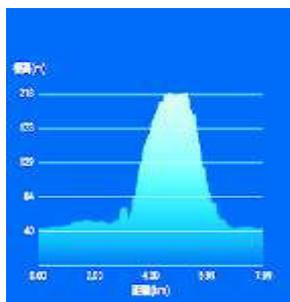
ゴール地点まで戻ると8kmほど、今度は上流の樟葉付近まで行くようだ。第2折り返しまでは追い風だったが、走っているため無風状態なので暑かった。最後の折り返しからは涼しいが向かい風がきつくなった。キロ6:30で走る予定だったがペースが落ちる。次の電車で少し遅れていくことも考えた。10kmの部の伴走を

していた奥中さんとすれ違った。18kmを過ぎて残り3キロと思っていたら10kmの部の距離表示ではまだ4kmもあり、どちらが正しいのか分からなかった。

(奥中さんからのLINEでは10kmの部は14kmほどあったそうで、その後参加費全額返還になった)

GPS時計の距離表示とほとんど変わらずにゴールが見えてきた。ゴール後、シャツだけ着替えて、枚方公園駅まで急いだ。昼食も食べずに、予定通り電車に乗ることができた。

京都では成人式帰りの若者があふれていた。平安神宮から將軍塚までダイヤモンドトレイルのコースなど8kmほど走ったので、この日は30kmほど走ったことになった。



2020年1月18日

生駒トレイルラン

太田 貴庸



生駒トレイルランは、昨年夏の開催の20キロコースに続き、今回の冬の大会は30キロに出場しました。夏は台風直撃中というとんでもない状況でありましたが、今回は、朝まで雨が降っていたけれども、レース中は終始曇り空で、気候もよくコース状態は良でした。交野市私市を出発してから、南下し東大阪市の高安山までの道中ですが、最初の約17キロは夏に走っていたコースなので、記憶に残っていたのか余り長くは感じなかったものでした。20キロコースと分岐してからは、落ち着いた登りが続き、奈良県平群(へぐり)町あたりで、大阪の全景を一望することができました。大阪湾の向こうには、明石海峡大橋や六甲山系全体を見渡せました。自分のスマホのGPSでは26キロぐらいのあたりで、高安山ロープウェイ駅に到着し、まだまだ続くと思っていたところ、唐突にゴールインしてしまったようでした。ゴール後は、紙コップに入れられたインスタントラーメンをふるまっていただきました。

この大会は、20キロよりも30キロの方が価値があり、また、タイムも順位も気にせず、フルマラソンの練習と思って走りきりました！



1月26日(日)  
十津川マラソン

西 和秀

自身、久々の十津川。出発時は幸先よく雨が上がり、美人の吉野屋さんのおかみのお見送りで出発するも、会場のすばるの里でスタートまで待機したら、またの雨☔  
本当は雨男は私だ。



スタートしてからは、自身に似合わないスピードで走ったのは良いのだけれど、5キロ過ぎから左足のふくらはぎが痛みだし、残りは私のトレードマークのスロージョグになってしまい、悲しいかな、身の丈に合わないカッコよくのランニングは、私に似合わない事がこれで証明されてしまった。

川島英五の時代遅れの歌ではないが、(似合わぬことは無理をせず人の心を見つめ続ける、時代遅れの男になりたい) そう、私はもう時代遅れなのかと。

いと悲しきかな、スロージョグこそ故障無し

1月26日  
十津川マラソン

岡田盛助

毎年参加していたこの大会ですが昨年は指宿菜の花



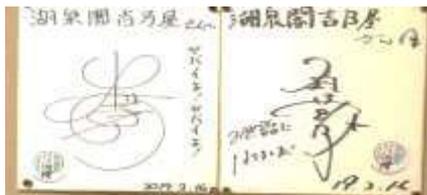
マラソンに参加した事により途切れてしまいました。2年振りに参加する事になり、最初は今仁さん、芝本さん、岡田の3名で予約をしていたのですが、年明け後に西さん、太田さんが参加を表明、5名の参加となり当日新家を13時に出発、行きは何時もの様に川湯温泉の仙人風呂に入る予定でしたが、この所の雨続きで川が増水し、堰が流され入欲禁止で入れず、初めて参加の太田さんにとっては心残りだったと思いますが、熊野大社へ。



他のメンバーには見慣れた所でしたが、今回は明治の大水害で流された移転前の大鳥居を見に行きました。近くで見る大鳥居の迫力には、驚きました。「百聞は一見にしかず」でした。因みに大きさは、高さ34m、との事です。



5時頃に受付を済ませ「吉乃屋」に到着し、部屋に向かうエレベーター前に昨年テレビで放映(9月頃)された出川哲朗さんの「充電させてもらえませんか」の写真が貼られていました。来られたのは、2月との事で女将さんの話では、全く急でアポ無しとの事でした。



夕食後は、久し振りに太田さん、今仁さん、岡田でカラオケに行き10曲程歌い、11時過ぎには就寝。



6時前に起床、外を確認すると天気予報通り雨が降っていて一時は小降りになりましたが、結局止むことが無くレースも雨の中を走る事になりました。レース後の餅撒きも中止となり配られているのを貰って帰りました。



帰りも太田さんが、行った事が無いと言う事で「谷瀬の吊り橋」を観光し、五条経由で帰りました。



2020年1月24日  
十津川村昴の郷マラソン大会

太田貴庸

確か、100キロ5回、70キロ1回、フルマラソン23回、ハーフマラソン7回、10キロ2回、トレイルラン大会6回と26歳から走り出して合計44回出走しているだろう私にとって、今回参加したハーフマラソンが一番良いものでありました。



心配していた雨もスタート時以降は、ぱらぱら降っていたかどうかわからない

ぐらいで、気候も最適であり、ランナーも応援も少ないなか、十津川沿いの絶景を眺めながらの走っていると、精神が浄化されるようでありました。いつもどおり肉眼で走ったのですが、この景色を鮮明に脳裏に焼き付けるため、眼鏡をかけるべきでありました。

実は、生駒トレイルランに出走して以降のこの一週間、左胸にピクピクと痛みを感じることもあり体調はおもわしくありませんでした。数年前まで循環的に毎年1月下旬に調子が悪くなっていたので、1月を鬼門とみていたのですが、ここ数年は悪くなりませんでした。しかし、その下降線が今年は徐々にやってきて、ああ、またかと思っていたところでありました。

マラソン当日は大雨であり、調子が悪ければ出場を控えようと考えていましたが、なんとか走りだしたしだいです。競争と思わず、タイムも気にせず、楽なペースで進んでいきました。

よって、平坦な道では抜かされるばかりでも気にしませんでした。上りになると視界に入っているランナーすべてを抜き去りました。後半は、坂がきついよと言われていたので、どんなものだろうと待ち構えていましたが、ほどよいものでありました。



最後は、何か考えごとをしていたら、急にゴールが見えてきて、えっ！もう終わりですかと拍子抜け。また、スタート直後のトンネルをくぐるのかと思いきや、ゴールのアーチをくぐり終了。距離標識が皆無だったので、勘で距離を検討するしかありませんでした。

それで、何がよかったのかこの文章では、伝わりにくいところでしょうが、私が走るのをやめたら、精神的にも肉体的にもおかしくなってしまうなあと思感しながら十津川を走り抜いたことでありましょうか。

連れていただきました、泉南走ろう会のみなさま、ありがとうございます。田尻町から転出して10年たとうとしていますが、もっと早く十津川村へ行ってあげばよかったです。

▽近況

■川島

1月の中旬に風邪で1週間走れず、やっと走れたと思ったら、右ふくらはぎの肉離れ。三日間休み、再開のため、ゆっくり走り出したら10歩も行かないうちに、痛みが再発☹

本当に、歳と共に治りに時間がかかっています。とりあえず、1週間は様子見です。そんなこんなで、情けない1月となりました【涙】◆

■堀池

あつという間に1月が過ぎ去りますね。ぼーっとしておれば時は早く過ぎるものです。(私のことです)

昨年末、婚期が遅れた娘が嫁ぐことになりホッとしました。ただ少しの寂しさもあり複雑です。

マラソンシーズンも真ただ中、エントリーされている方練習頑張ってください。

▽雨山通信

今回で8回目の参加となった十津川村「昴の郷」マラソンに、初めて参加した

月額走行距離(2020年)

氏名	1月	2月	3月	平均
芝本 鈴代	391.0			391.0
岡田 盛助	266.0			266.0
今仁 正義	231.4			231.4
栗栖 貞行	163.0			163.0
堀池 一夫	131.0			131.0
太田 貴博	129.0			129.0
向井 幸司	110.0			110.0
和田 年弘	105.0			105.0
増本 豊吉	62.0			62.0
西 和秀	60.0			60.0

のは2004年でした。54歳(1950年生まれなので計算が簡単)。その時の記録を見ると、コメント欄には「前日の宴会で盛り上がったため二日酔いで頭が痛かった。15km過ぎから調子が上がったが。」と書かれている。今では信じられないが、後半はなんと4分台で走っている。今では1kmでも4分台では走れない。16年で1km当たり1分以上遅くなっている。岡田さんが今回アップダウンのあるコースで2時間を切ったのは本当に素晴らしいと思う。

途中で9年ものブランクがあるのは転勤で大阪にいなかったからだ、参加していたら遠来賞をもらえたかも知れない。昔を懐かしがってもしかたない。これからは如何にして、落ち込みを防ぐかが大事であるが、それよりも健康で、動いていられるかの方が問題かも知れない。(今仁)

No.	大会名	種別	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
249	第44回昴の郷マラソン大会 2020/01/26	男子	31:39	32:17	31:57	30:23	06:37	6:18	6:24	6:12		
227	第42回昴の郷マラソン 2018/01/28	男子	31:23	31:06	32:01	29:55	04:36	6:07	6:15	5:58		
219	第41回十津川温泉駅「昴の郷」マラソン大会 2017/01/29	男子	29:37	30:16	32:01	27:25	04:22	5:52	6:01	5:43		
212	第40回十津川温泉駅「昴の郷」マラソン大会 2016/01/31	男子	29:30	28:31	30:04	28:26	05:33	5:47	5:49	5:46		
196	第39回十津川温泉駅「昴の郷」マラソン大会 2015/01/25	男子	29:45	29:45	30:49	28:59	05:23	5:54	5:57	5:52		
184	第38回十津川温泉駅「昴の郷」マラソン大会 2014/01/26	男子	28:06	28:06	27:23	26:50	05:11	5:34	5:47	5:21		
88	第29回十津川温泉駅「昴の郷」マラソン大会 2005/01/30	男子	25:34	26:11	26:18	26:21	06:29	5:15	0:05:12	0:05:18		
76	第28回十津川温泉駅「昴の郷」マラソン大会 2004/01/25	男子	26:16	28:10	27:44	23:39	04:15	5:13	5:29	4:57		