



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

3月08日(日) 9:00 別所バス停

3月22日(日) 9:00 別所バス停

▽例会日誌

2月9日(日) 7名

参加者 今仁、岡田、栗栖、西、
(栗野原、田中、和田)

メニュー 約17km。

別所～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～畔の谷～
別所

メモ 泉州マラソンまであと1週間
ですが、和田さんは足底金を
痛めて走れないようで、顔だ
け出しに来てくれました。
昨年は台風の影響であまり咲
かなかった榎井川沿いの梅は
今年は大丈夫なようでした。
岡田さんと栗栖さんは畔の谷
の方へ遠回り



2月23日(日) 8名

参加者 今仁、栗栖、芝本、西、和田
(栗野原、岡田、田中)

メニュー 約17km

別所～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～畔の谷～
別所

メモ 泉州マラソンの1週間後で体
調不良、旅行、家族サービス
などで少し寂しい例会となっ
た。フルコースを走ったのは
栗栖さんと芝本さんだけ。
新型コロナウイルスのため、
各地の前安孫大会が中止に追
い込まれていて、モチベーシ
ョンも下がり気味。

▽大会結果

2月9日(日)

第58回愛媛マラソン

フル :

奥中 4:51:49 303/638 960/3056
(4:43:18)

2月9日(日)

神戸バレンタインマラソン

ファミリー3km :

太田 16:59 /861



2月16日(日)

第27回KIX泉州国際マラソン2020

フル :

太田 3:57:29 1017/2767
(3:54:40)

向井 4:09:03 1327/2767
(4:07:30)

芝本 4:11:13 160/411
(4:10:14)

西田 4:25:34 1786/2767
(4:24:31)

岡田 4:40:56 2196/2767
(4:36:15)

増本 4:51:30 2497/2767
(4:47:49)

和田 DNS

2月16日(日)

北九州マラソン2020

フル :

今仁 5:28:50 169/6299/
(5:23:10)

▽大会予定

3月1日(日)

第40回篠山ABCマラソン

フル : 太田

中止

参加料 : 6,500円

返金 : なし

参加賞等 : 送付(Tシャツ等)

来年出場権 : 優先

来年参加料 : 2,000円引き

その他 : 来年の完走証(300円)無料

3月1日(日)

第30回くまもりロードレース

クオーター: 向井

中止

参加料 : 3,500円

返金 : なし

参加賞等 : 郵送(Tシャツ又はタオル等)

来年出場権 : 出場権あり

来年参加料 : 無料

3月08日(日)

第14回岩出マラソン2020

15km : 今仁、岡田、和田

5km : 西

2km 仮装 : 西

中止

参加料 : 2,500円

返金 : なし

参加賞等 : 郵送(記念品)

来年出場権 : なし

来年参加料 : 有料

3月22日(日)

第10回淀川マラソン

フル : 奥中(伴走)

中止

参加料 : 6,300円

返金 : なし

参加賞等 : 郵送(Tシャツ、完走タオル)

来年出場権 : 出場権あり

来年参加料 : 1,500円引き

その他 : 大会要項に記載しているとおり、
必要経費(参加料割引含む)を差し
引いた金額を「カンボジアの子ども
達に体育ができる環境を！」のため
に、ハート・オブ・ゴールドへ寄付
させていただきます。

3月22日(日)

さが桜マラソン2020

フル : 今仁

中止

参加料 : 11,500円
 返金 : なし
 参加賞等 : 郵送(Tシャツなど)
 来年出場権 : 優先エントリーあり
 来年参加料 : 必要

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、栗栖、
 芝本、堀池、和田

中止

参加料 : 3,000円
 返金 : 全額返金
 参加賞等 : 不明
 来年出場権 : 不明
 来年参加料 : 有料

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

検討中

5月17日(日)

**Kobo Trail2020
 ~弘法大師の道~ D to K**

42.4km : 奥中

5月24日(日)

第27回えびす・だいこく100kmマラソン

100km : 今仁(当選)

振込期限 3/19

5月24日(日)

第33回麒麟獅子マラソン

ハーフ: 栗栖

検討中

仮にこの状況が長引き中止せざるを得ない事態が発生した場合には、確定ではございませんが、今大会に申し込まれた方には次年度の大会への出走権(参加料含む)を引き継ぎ、来年になりどうしても都合が付かなくて参加出来なくなった方には返金もしくは参加賞をお返しすると案を協議中でございます。

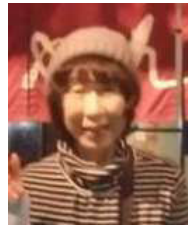
完走記

2月16日

泉州国際マラソン

芝本 鈴代

泉州マラソンの1週間前、単車に乗っていて転んで、左太ももを痛めました。歩いたり、階段の下りは痛みが



ひどかったのですが、当日はスタートラインになんとか立つことができました。予想タイムは悪くても4時間20分~30分に設定。

当日、雨の予報。スタートの10時30分まで雨が降っていたのですが、スタート直前雨がやみ、皆カッパを投げ捨ててスタート。私は途中雨が降ると思い、カッパの下にビニール袋をかぶっていました(カッパはスタートしてから脱ぎ捨てました)。この日は小雨は降りましたが、暖かく、給水を3回も取りました。堺の5km地点の折り返し、だいぶ後方から「芝本さん」と声がかかりました。その時は誰が叫んだか全くわかりませんでした。それは岡田さんだったのです。まさか岡田さんが走っているなんて思ってもいませんでした。30km地点で和田さんが応援していたので、謎が解けたのです。

この日のために練習してきた泉州マラソン。知人の応援に加え、田中さん、栗野原さん、和田さん、堀池さん、奥中さん、雨の中、応援ありがとうございました。応援はホント励みになります。

なんとか納得のいくタイムでゴールすることができました。

泉州国際マラソン

岡田 盛助

昨年の向井氏に続き、今年も和田氏の代走での出場となりました。昨年の福知山マラソンの惨敗からフルマラソンを5時間内に完走する自信が無く、又、当日は朝から雨模様で走ろうか止めようか迷っていましたが、



和田さんから預かった引き換え書を持って浜寺公園に向かいました。泉佐野駅で「かんくうクラブ」の村生さん、前嶋さんと一緒になり会場へ。

売店に着くと既に西田氏、太田氏、増本氏が居られました。しばらくして向井氏も来られましたが、雨の為、更衣テントへ、先に来ていた芝本さんとは会おう事無くGグループのスタートラインへ、結局雨は、ゴールするまで止むこと無く降り続きましたが、幸いにもこの日は気温が高く雨も寒さも差ほど気にはなりませんでした。

今回は、スタートして直ぐに知人と出会い色々話しながらか走っていたためスローペースになっていたのか4km地点で「関門迄、後30秒」の掛声にビックリ。今まで幾度となく走って来ましたが、こんな所に制限時間が設けられていたこと自体把握していませんでした。後30秒遅れていれば、4km地点で終わっていた所です。「4kmで関門に引っかかりました」なんて恥ずかしくて言えません。危ない所でした。少しして折り返して後を見ると殆どランナーがいない状態で少しペースアップで25km過ぎまで6:15/kmのペースで走りましたが、さすがに以降は徐々にペースダウンし、イオンの折り返し迄は強い向い風で歩く事もありましたが、何とか制限時間以内で完走する事が出来ました。今回は前半からそれ程、無理をせずペースダウンを心掛けた事もあり最後まで痙攣の兆候も無く走れた事にホッとしました。雨の中沿道で応援して頂いた和田さん、堀池さん、奥中さん、栗野原さん、田中さん本当に有り難う御座いました。

大会終了後は、何時もの銭湯で汗を流



泉州マラソン打ち上げ「けんちゃん」

し、有志で日根野の「けんちゃん」にて打上げを行いました。

又、大会後、高倉林道まで走った後、左膝に違和感を感じ平松診療所(日根野)に行き少量ですが、水を抜いてもらいました。歳はとりたく無いものです。

第27回 KIX 泉州国際マラソン

～ 雨 ～

太田 貴庸

2020年2月16日、私にとって、3年ぶり5回目の泉州国際マラソンの出走となります。これまで、直前に体調不良や家族のインフルエンザ等、出場を断念したことが、度々ありましたが、今回は疾病は発症せず、スタートラインにたてたは幸いです。



浜寺公園 10:30 スタート時、それまで降っていた雨が止み、走行しているランナーが次々にビニールのカップを脱ぎ捨てていきました。天気予報では、今後雨が降り続けるというのに、皆だいじょうぶか、と思いつつ、私は泉南走ろう会の半袖Tシャツしか羽織ってなかったのでレインコートを捨てることはできませんでした。しかし、走っているとだいぶ暑くなったので、レインコートを脱ぎ捨てずに、腰に巻いて走り続けました。

3年前と同様、10キロ付近で、トイレの我慢ができず、高石の警察署付近の便所で2分20秒ほどロスしてしまいました。これが唯一のトイレ休憩となりました。その後、再び雨が降り続き、レインコートを再度着用することとなりました。間もなくして、芝本さんの背中が見えてきて、「打ち上げは、予約されてはいたのですが、日根野の「けんちゃん」であるらしいです。ゴール後、岡田さんが芝本さんに電話しはります。」と、お伝えして、先を行かせていただきました。

走るリズムは、1キロ5分30秒、5キロ27分30秒を持続することができたようで、思っていたよりも早く、岸和田市、貝塚市、泉佐野市に到着できたみたいでありました。いつもは、目印として、り

んくうタウンのバベルの塔(りんくうゲイトタワー)が岸和田市あたりから見えてくるのですが、曇っていたため、見えてきませんでした。また春木の岸和田競輪場が解体中であったのには、驚かされました。

りんくう道の高架下で和田さんに、昔住んでいた田尻町の合同宿舎前で奥中さんに声援をいただいたおかげで調子がありました。田尻町あたりの32キロ地点でも、ガクッと調子が下がらないので、これはいける、このまま終わってしまうのはもったいないと、過信すらししていました。

田尻スカイブリッジにさしかかり、今大会のテーマとして、登り坂で何人抜かすことができるか、をいよいよ実践する時がきました。しかし、あまりにもカッコつけすぎたのか、あまたのランナーを抜かし、すぐに頂上まで到達したのですが、かなりのダメージをこうむってしまいました。それから第二段岡田浦の泉南マリンプリッジの長いこと。ここはかなりきつかったです。いつもフルマラソンでは、コースの6～7割型(28キロ前後)を通過するあたりで、ガタッとくるのですが、今回は36キロあたりの泉南のイオンモールあたりで調子が悪くなりました。しかし、再び泉南マリンプリッジを渡る時は、追い風が吹き、レインコートがヨットの帆の役割を果たし、加速することができました。3年前は、最後の田尻スカイブリッジにそびえ立つ二つ鉄塔の隙間から、太陽を眺めることができたのですが、今回は、雨で全く日がさすことはありませんでした。

結局、ゴールタイムはグロスで3時間54分40秒、通算24回のフルマラソンで、5番目の記録です。スタート時は、2360位、30キロ地点1919位、ゴール地点で1525位、終盤の田尻町、阪南市、泉南市、泉佐野市の橋の往復コースで約400人追い抜いたことになるのでしょうか。また、雨の馬場にも、強いのかもかもしれません。それにしても、長年マラソン当日は露骨な雨に遭遇することはなかったのに、ここ一年、篠山、生駒、十津川、泉州と雨ばかりが続きました。気温を下げ

る効果があるのか、雨も悪くはありません。

2月16日(日) 北九州マラソン2020

今仁 正義

スタートは午前9時なので、8時過ぎに姉の家を出た。姉の家からスタート会場まで500mくらいである。会場ではトイレに行行って上着を脱いで荷物を預ければスタートできる。北九州マラソンは今回で3度目の出場となる。泉州マラソンと同じ日開催で、抽選結果は先に北九州マラソンの方が分かるので、ここ数年は北九州に落選したら泉州マラソンに出ることになっている。そして制限時間は北九州マラソンの方が1時間ゆるい。



スタート前に急に空模様が怪しくなり、雨と風が強くなった。スタート前の注意で、関門海峡からの折り返しは向かい風で体感温度が下がるので受付で配られたビニールポンチョは捨てないと言われた。小倉城のそばの北九州市役所前をスタートする。



コースはまず南下して八幡に向かう。風と雨はますます激しくなった。しかも5kmで50m近く登っていた。これまで平坦だと思っていたのだが、予定ではキロ6:30で走る予定だったが8km付近の八幡駅近くのマンション群とショッピングモールの応援の多さでピッチが上がってキロ6分くらいになっていたのが、後々影響することになった。折り返すと北上して門司港レトロに向かうのだが、なぜか向かい風が止まない。若松付近で悪代官にあったので一緒に自撮りしようとしたら近くの女性ランナー

がシャッターを押してくれた。余呉湖で再開することを約して別れた。



名物のネジチョコエイドは15km付近だが、13km付近でそれまでちょっと違和感があった右太もも裏に急に激痛が起り立ち止まった。寒さからではなくスタート前に右の靴ひもを締めなおしたときに締め過ぎたのかも知れない。ゆっくり走れば痛みは感じないので、歩きと走りを交互にしてなんとか15kmエイドに着いた。

コースは21kmのゴール地点をいったん通り過ぎて10km先の門司港レトロに向かう、ハーフ地点がこのコースのリタイア誘惑ポイントである。6時間ペースのランナーに次々と追い抜かれた。大阪マラソンではトイレに1回も行かなかったのだが、長い行列にあえて並んで休憩することにした。雨が止んで晴れ間も見えた。中間点は2:40くらいだった。足の痛みをごまかしながら、行けるところまで行くことにした。5時間切りは無理になったが、まだ後ろにはランナーがだぶいる。ゴール地点を過ぎて、サブスリーに余裕のランナーがポツポツと帰って来る。これくらい速いとピンクのシューズが似合うと思った。

雨にも関わらず、沿道の応援は多い。和服女性の踊りや中学生くらいのチアダンスなどが次々と現れてくる。小倉祇園太鼓のリズムはだんじり囃子に似ている。道路反対側の小倉牛のエイドから肉のうまそうな匂いが漂ってきた。まだ立ち止まって食べる人はあまりいない。海岸沿いのコースになって、風が強くなってきた。建物がない吹きさらしのところでは海風がまともに吹いてくる。



なんとか門司港レトロにたどり着いた。昨年の11月にとみくじマラソンの途中で観光で立ち寄ったところである。祭りをやっているらしく観光客でにぎわっていた。関門海峡は波立って寒々としていた。写真を撮っているあいだに5:30のペースランナーが追い抜いて行った。そして最後まで距離が離れていくばかりで追いつくことはできなかった。最後尾のランナーにもすぐにすれ違った。

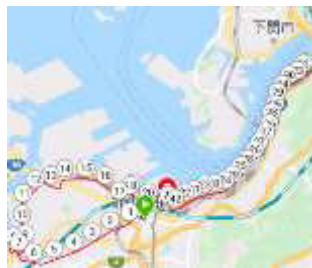


38km付近の小倉牛エイドには小倉牛がまだ残っていた。パック入りの小倉牛が渡される量が多すぎるので、ウェストポーチのボトルホルダーに入れて持って帰った。



家でいただきました

40kmを5:13で通過。17分以内で走れば5:30を切れるのでピッチを上げた。ゴール前で5:30のペースランナーが立ち止まってゴールに向かうランナーに5:30切れると声をかけていた。ゴールタイムは5:28で泉州マラソンならアウトだった。



▽近況

■川島

1月下旬に、肉離れ故障。これが長引き2月10日までに4回もの肉離れを経験し、それ以降、走るのを止めています。回復が中途半端な状態で走ろうとするから、

こうなるのですね。そんなこんなで、今は、思い切って3月まで走らないようにしていますが、走り始めると、また、痛みが出るのではないかという不安があり、めっちゃ怖がっている日々です☹

■栗栖

大会参加予定が無いと走るモチベーションが上がらないので2月初旬に2レースの参加申込みをした。しかし下旬に新型コロナウイルスにより全てのマラソン中止となった。

今回の疫病による影響は計り知れない。私は働いてないし通院もないので影響はマラソンが中止になっただけだ。

しかたないことだと思う。

やることは感染しない様にマスク、手洗することだ。

■堀池

4月桃源郷ハーフ目標に距離を走ろうと思っていた矢先にかかと部分痛み発生、治りかけたらアキレス腱に痛めて結局3週間程休み。マラソンは中止で良かったのか？足腰にガタが来ているようです。

▽雨山通信

新型コロナウイルスが世界中に猛威を振るって、国内のマラソン大会は軒並み中止や縮小に追い込まれています。感染経路不明のものとか、暖かくなったらウイルスが弱っていくかと思っていたら真夏の南米まで感染者が発生しているようで、収束の予測がまったくできません。

どこの国の人でも良いので、特効薬発見でノーベル賞受賞といった明るいニュースが出ることを期待します。(今仁)

氏名	1月	2月	3月	平均
芝本 勲代	391.0	381.0		386.0
	391.0	772.0		
西田 尚之	281.0	284.0		282.5
	281.0	565.0		
岡田 慧幼	266.0	209.0		233.0
	266.0	466.0		
今仁 正真	231.4	124.5		178.0
	231.4	355.9		
栗栖 貞行	163.0	167.0		165.0
	163.0	330.0		
太田 貴廣	129.0	157.0		143.0
	129.0	286.0		
堀本 隆吉	62.0	167.0		114.5
	62.0	229.0		
前井 幸尚	110.0	110.0		110.0
	110.0	220.0		
和田 寿弘	105.0			105.0
	105.0			
堀池 一夫	131.0	40.0		85.5
	131.0	171.0		
西 和秀	60.0	60.0		60.0
	60.0	120.0		