

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

例会についてのお知らせ

4月に出された緊急事態宣言により5月の例会は中止とさせて頂きましたが、全国での自粛規制の効果により新型コロナウイルス感染拡大も5月に入り収まりを見せ始め後半には緊急事態宣言が、解除される状況になりました。とは言え未だウイルスが完全に無くなった訳ではありません。第二波、第三波の感染拡大が心配される所ではありますが、走ろう会の例会を6月より実施したいと思います。

6月14日(日) 9:00 別所バス停

6月28日(日) 9:00 別所バス停

▽お知らせ

3ヶ月遅れての訃報のお知らせです。泉南走ろう会会員で向井さん、岡田の元会社の同僚である住吉さんの奥様が2月末に胃がんのためお亡くなりになっていたことを5月末に住吉さん本人から伺いました。

退職されていた事も有り元会社の同僚などからも情報が得られていませんでした。遅ればせではありますが連絡させて頂きます。

ご冥福をお祈りしたいと思います。

▽例会日誌

新型コロナウイルスで緊急自粛のため、
中止

▽大会結果

5月17日(日)

Kobo Trail2020~弘法大師の道~ D to K
42.4km : 奥中

中止

5月24日(日)

第27回えびす・だいきく100kmマラソン

100km: 今仁

来年に延期

5月24日(日)

第33回麒麟獅子マラソン

ハーフ: 栗栖

中止

▽大会予定

10月3日(土)

東北みやぎ復興マラソン2020

フル: 奥中

中止

10月4日(日)

第18回弘前・白神アップルマラソン

泉南走ろう会推奨レース

エントリー開始 : 見合わせ中~

フルマラソン : 4,500円

ハーフマラソン : 4,000円

10km : 3,000円

10月18日(日)

第26回四万十川ウルトラマラソン

中止

11月15日(日)

第10回神戸マラソン

フル: 和田(抽選待ち)

エントリー: 終了

6/16に開催かどうか発表

11月29日(日)

第19回大阪マラソン

フル:

エントリー開始: 延期

11月23日(月・祝)

第30回福知山マラソン

フル:

エントリー開始: 6月下旬?

11月23日(日)

被爆75周年記念事業長崎平和マラソン

~ピースフロムナガサキ~

フル: 今仁

来年に延期

参加料全額返金または繰越

▽思い出の大会・会心の大会

年寄りの独り言

栗野原 泰正

「飲むなら走れ、走ったら飲め」この言葉は私もお気に入りだ。前に事務局から名刺をもらった時からこのキャッチフレーズ、たぶん今仁さんのアイデアだろう?

走るという行為は人間の本能だから、よく親が子供が走ったらアブナイ、コロ

ブ、走ったらだめ!と言ってるが子供は親の声を無視して走っている。しかし大人になると走るのをやめてしまう。町の中で大人が走ると変に見られる。スポーツ選手なんかは走っているが、一般人はほとんど走らない。それが、中高年になると身体のことを考えたり、子育てが一段落すると又走り出す。私もその一人で暴飲暴食でメタボになり少し走ろうかなと思い職場近くの中之島のグラウンドを走ったが、息が切れてハアハア、足は筋肉痛。

そのうちに少し走れるようになり職場の先輩と一緒に参加したロードレースが淡路島「第1回うずしおマラソン大会」81.5.4(雨)でした。まだ四国との橋が架かっていなかった。当日は雨でスタート時間を間違えて、皆スタートした後。誰もいないなか、二人であわてて走ったがアップダウンが激しく30分(5km)以上かかったことを憶えている。月刊誌「ランナーズ」もこの頃の創刊です(1980年)。



この年(1981年、39歳)には
第2回神鍋高原マラソン8/30晴
第2回六甲山健康マラソン9/27晴
(その後中止)

第1回奈良大仏マラソン12/6晴れ

に参加した。この頃は参加費も安く弁当もついてた。

翌年1982年家内が泉南市の掲示板に走ろう会の募集があるといったので新家の公民会へ行き入会3/2(日)。当日は雨のため走らなかった。達会長(故人)と石橋さんがおられたのを憶えている。この頃は雨以外は毎日走っていた。走ろう会の例会で長居公園まで行き外周20km走等例会の集合場所は初めは新家の公民館、その後種河神社に移り、走るコースは種

河神社—意加美神社—（今は立派な道が出来ているが当時は細い道を）日根神社（往復）。ロングコースは車も少なかったので犬鳴山コース。夏なんかは新滝の池がまだできておらず川沿いに登り滝ノ池へ。ここで泳いだりした。

例会の参加者が少ないときは会長と二人で走るコースを探した。佐野カントリーコース等はこの時見つけたと思う。又、会長は素足で走っておられて神鍋マラソンのハーフをハダシで走られた。曰く「歩道はザラザラして走りにくいが車道はタイヤで滑らかになって走りやすい」と。

走らない時は二人で春はワラビ、秋は一升瓶を持って山芋堀りなどして楽しんでのを憶えている。

注 「たきのいけ」の名称はいつも迷っていますが、ダム便覧に合わせて以下の名前に変更しました。なお、ノックさんの石碑では新滝之池だった気がします。

ダム番号：1435 滝ノ池

ダム番号：3127 新滝の池

職場での練習は中之島グラウンドや天神橋から大川の右岸（往復 5.5km）、左岸は毛馬閘門から淀川の堤防、ここは見晴らしが良く河川敷は芝生になっているのでよくハダシで走った。大川では大学の競艇（エイト）などと競争したり（キロ5分くらい）いろいろな人と出会った。面白かったのは雨の日なんかは傘を差して走っているおばさんや、ガンバッてるねと声を掛けてくれる人。又このコースは季節感があって春は桜に始まり、ツツジ、クチナシ。夏は川風、たまにウナギを見つけることがあった。秋には紅葉と気持ちの良いコースだった。走った後のビールの旨かったこと。飲み過ぎて眠ってしまって県境のトンネルで目を覚ましたですがすでに遅し、和歌山へ（阪和線）。

登山の思い出は（82夏）大杉谷—大台ヶ原を職場の仲間と登っている。その後西さんとも登った。達さんに初めて連れられて北アルプス剣岳（8月）に登り感動したのを憶えています。その後山に良くいくようになったのは、仕事が終わってから職場の近くの天神橋北詰にある小さな公園を起点にして走っていた頃準備体操なんかをしている時に青年（銀行員で15歳年下）に出会い、話をするうちに気が合って一緒に走ったり、彼の職場の

登山部の仲間たちとテントを北、南アルプス、尾瀬、北海道、屋久島、近くは比良山等々の山行。



特に彼とはサロマ湖、阿蘇スーパーカルデラの100kmマラソン。北アルプスの西穂—ジャンヌダルク—奥穂—槍ヶ岳—上高地の山行なんかは岩場の連続で緊張のあまり昼食が喉を通らなかったのを憶えています。当時は槍沢から上高地に抜ける登山道も細く橋は今では手摺もついているが丸木橋で雨の日などはスベルのこわごわ渡ったこと等。



走ろう会の思い出で「新家健康マラソン」がある。新家の駅前の奥田酒店の市会議員の奥田（故人）さんの後援で開催

した。参加者は270余名。8km、5km、3km。綿足はペースメーカーとして8kmを走った。新家駅からイトーピアを通って廻って来るコース。トップランナーに追い抜かれそうで必死に走ったことを憶えている。

世の中の噂に三代目がしっかりしていると家も会社も組織も存続すると言われる。『泉南走ろう会』も岡田会長始め皆さんの努力で発展するでしょう。私も微力ながら「飲むなら走れ、走ったら飲め」を合言葉にガンバろうかなと思う今日この頃！（最近では走らなくても飲む、毎日飲むになっていますが×）



思い出の二つの大会

芝本 鈴代

私のマラソン人生38年になりますが、38年間走ってきて、印象に残る大会は数えきれないほどありますが、二つ選ぶとすれば、

第一は

東京国際女子荒孫に。2003年から5年間出場できたことです。

国際レース出場資格には制限時間3時間15分以内だったのですが、東京国際女子マラソンは5年後には横浜に移るということで制限時間を3時間30分に緩和してくれました。私はこの当時3時間30分は切っていませんでしたが、絶対完走する

自信があったので申し込むことにしましたが、このためには3時間30分以内の証明と陸協加盟を提出しなければなりません。ハーフタイムがなんとか合格基準だったので、この証明（吉野川ハーフマラソン）と大阪陸協の加盟証を送り、なんとか出場権を得ることができました。出場できることだけですごくうれしかったです（まだ走っていないのですが）。この当時、ピーチやジェットスターはなかったの、ANAやJALの早割航空券をとって日帰りで5年間東京に走りに行きました。



大阪から高校の水泳部の先輩が5年間、応援に来てくれました。先輩達は神奈川県に嫁いだ先輩と2泊ぐらいて旅行気分でした。東京での応援は力になりました。Qちゃんとも一緒に走りました。感動でした。ここで、ベストタイム3:25:01を出しました。



第二は

2006年第21回サロマ湖100kmウルトラマラソンを完走したことです。

100kmウルトラを完走するためのロングの練習。

朝6:00に家を出発して、夕方5:00に家に帰って来る11時間走の練習。外環を岸和田まで走り、そこから山手に方向を変え和泉山脈の峠を1時間登り続け和歌山に入り、めっけもん広場、山中溪を超え家に帰ってきました。これで自信がついたのですが。

いざ、ウルトラを走ってみると99kmまでは、すんなり走れたのですが、あと1kmがまったく走れなくなりました。足が前に出なくなったのです。歩くのももどかしく、1kmを20分くらいかけて、なんとかゴールが見えてきたので走り出しゴールできました。両手を上げて笑顔でのゴールはまったくできませんでした。



最高のウルトラマラソン大会

岡田 盛助



泉南走ろう会に入会して1年が過ぎた頃の例会で第1回阿蘇カルデラスパーマラソンに参加された栗野原さんから前夜祭では馬刺や牛タン等の料理もありビールも沢山有って充実していたと聞きました。私自身ウルトラマラソンの経験も無い中、栗野原さんと二人で1992年の第3回大会に参加しました。この頃は未だそれ程ウルトラマラソンの楽しさや、達成感なども認知されて無かった事もあり

参加者もそれ程多くありませんでしたが、この大会でウルトラマラソンの楽しさ、達成感、感動を知ること事が出来その後は色々なウルトラマラソンにも参加して来ましたが、阿蘇スパーカルデラマラソンが一番の忘れられない感動的な大会であり今もその時の景色が忘れられないものになっています。それは、後半(85km過ぎ位)の外輪山(大観峰)からの眺めでした。大会は5月末でもありカルデラ内は、まさに田植えの準備を終えた田園地帯が眼下に広がり水面に夕日が、反射し、全体が黄金色に輝いて見えた景色が何とも言えないものでした。特に初めてのウルトラマラソンで疲労困憊の中残り十数kmでゴールを確信した事で感情的になっていたかも知れませんが、これが私のウルトラマラソン最高の大会です。



大会前日 同部屋に泊る(当時の奥田、森川)



前夜祭にて



阿蘇山の大観峰にて(栗原さんと奥田さんと)



大会翌日観光ツアーで訪れた阿蘇山火口にて

▽近況

■西

私は人の本来の性格及びその人の本質を探るのに、私独自の判断基準があります。

それはライダーか、それとも非ライダーか？そしてもう一つは、ランナーか非ランナーか？これが私の人を判断する一つの基準としています。ライダーもランナーも全て自分一人で行動するし、そして暑い、寒い、風が強いなど周囲の環境を判断し、走る。風を感じ、季節の変化を肌で感じながら。ライダースハイ、ランナーズハイ、これも共通。

孤独を愛し、楽しみ、群れない。長距離ライダー、長距離ランナー、そういう人種の人たちを私は好きですね。

■川島

自粛生活が続き、ランニングでも、回数も距離も、めっちゃ少なくなるどころか、一步も外にでない事もあるような日々です。そのため、体重は5キロほど増えてしまいました。また、気候も暑くなり、走る事に関しては余り状態は良くありません。まして街中では、マスクをしながらのランですから、苦しくて直ぐに山コースに避難し、マスクを外しています。まあ、新家は街中は少ないからよかよかです。まずはゆっくり👉👈で体重を落とすことに集中しようとしているこの頃です。

■栗栖

コロナ自粛が続きましたがみなさんお元気ですか？

社会で活動している人は自宅待機、営業自粛等大変だったと推測しますがリタイヤ組はさほど影響なかったのではと思いますが……。私などはリタイヤ組なので好きな時に好きなだけランして適度にテレビ録画を見て買い物に行きと気楽なものでした。外出して飲食したり旅に出かける事が出来なかったのは少しブルーな気持ちになったがまあ、何もしてないのに10万円の給付金もらえるの

月間走行距離 (2020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	391.0	381.0	392.0	357.0	419.0								388.0
西田 浩之	391.0	772.0	1,164.0	1,521.0	1,940.0								261.8
	281.0	284.0	250.0	269.0	225.0								
岡田 盛助	281.0	565.0	815.0	1,084.0	1,309.0								237.4
	266.0	200.0	110.0	251.0	360.0								
栗栖 貞行	266.0	466.0	576.0	827.0	1,187.0								178.2
	163.0	167.0	164.0	177.0	220.0								
今仁 正義	163.0	330.0	494.0	671.0	891.0								148.9
	231.4	124.5	179.6	91.6	117.5								
増本 鹿吉	231.4	355.9	535.5	627.1	744.6								120.6
	62.0	167.0	167.0	169.0	38.0								
向井 幸司	62.0	229.0	396.0	565.0	603.0								106.0
	110.0	110.0	80.0	80.0	150.0								
堀池 一夫	110.0	220.0	300.0	380.0	530.0								100.2
	131.0	40.0	85.0	136.0	109.0								
西 和秀	131.0	171.0	256.0	392.0	501.0								99.0
	60.0	60.0	65.0	190.0	120.0								
太田 貴庸	60.0	120.0	185.0	375.0	495.0								95.8
	129.0	157.0	93.0	40.0	60.0								
和田 年弘	129.0	286.0	379.0	419.0	479.0								59.8
	105.0	10.0	100.0	34.0	50.0								
	105.0	115.0	215.0	249.0	299.0								

だから良しと言う事に……。問題はこれからかな？失業、学業、経済面、そして離婚、自殺、犯罪に繋がらなければ良いけれど……。

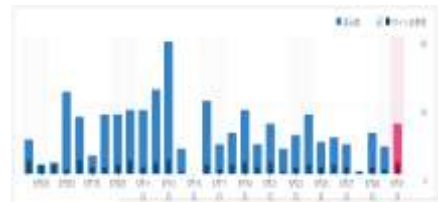
話は変わるけど巣ごもりコロナ太りも増えたとか？テレビで言ってたが。私は逆の発想でダイエットに取り組んでみました。これぞコロナダイエットです。運動だけでは無理なので炭水化物を減らし間食控えました。1ヶ月で2kgの減量に成功です。都会の街中に住みたいと思った事もあったけど災害や今回のような事が起きると人が多いと大変だなとつくづく思う。それに比べ泉南は人もそこそこで山あり海ありで、山に行けばコロナも気にすることなくラン出来るので素晴らしい。あつという間に春はすぎ暑くなって来ました体調に気を付けました例会にてみんなで楽しく走りましょう。

■奥中

エントリーしてたのですが、東北みやぎ復興マラソンも中止になりました。昨年の台風に続き2年連続です。peachの航空券が無駄になるし、コロナ感染状況が悪くなってなければ、震災復興のためにも観光しようかと思っています。また、今季はマラソン大会もないでしょうから、ブラインドランナーさんとは伴走でなく伴歩で体力気力を維持していきます。

▽「泉南走ろう会」ホームページアクセス状況

日別



月別



アクセス方法:

泉南走ろう会→検索

投稿方法:

ログイン名は名字をローマ字で!

パスワードは各自で設定したもの

(メールアドレスが登録者分かっている人だけ登録して います)

▽雨山通信

今月もたくさんの方の投稿をありがとうございました。原稿が多すぎたのでうれしい悲鳴で、写真を小さくしたり、改行を省略させていただきました。当然ですが皆さん若いですね。

おかげさまで第460号を発行することができました。これからもよろしくお願ひします。

(今仁)