



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

夏時間始まります

7月12日(日) 8:00 別所バス停

7月25日(土) 8:00 別所バス停

走った後、BBQ大会があります

BBQのみ参加の方は前日までに岡田さんに連絡してください

整備された高倉林道走ってみませんか!

走ろう会の練習コースでもあった高倉林道ですが、走ろう会入会以来(約30年間)一度も本格的な整備がされず岩がむき出しで石がゴロゴロし、雨で道が浸食されて走る時には、足元に注意しないと走れ無い状態でしたが、5月末から8月末の期間に整備工事が行われていて6月末に掘河ダムまで走りに行きましたが、頂上までの間が、土砂が入ればほぼ整備が終り道も広くなりとても走り易くなっていました。

7月からは、頂上から掘河ダムの間が整備されるそうです。尚、市民の里から林道に掛けての200m程が舗装されましたが、後は地道のままの様です。従って豪雨などがあると直ぐに土砂が流されてしまい何年持つのか心配な所ではありますが、機会があれば一度行ってみたいは、いかがでしょうか? (岡田)



市民の里の奥これより先が整備された



2020.6.25 高倉林道頂上にて

▽例会日誌

6月14日(日) 晴

参加者 11名
岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、西、堀池、向井、和田、栗野原、田中
(太字はフルコース完走者)

メニュー 約15km
青少年の森～新滝の池(2周)～意加美神社～兔田～新家駅～種河神社

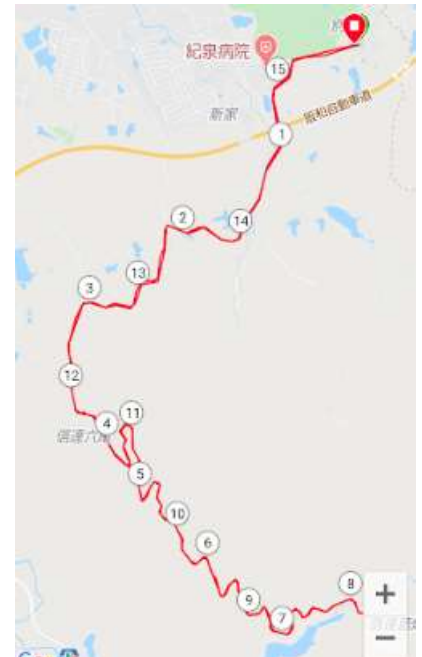
メモ 暑さ+湿気でへばりがキツかったです(川島)

6月28日(日) 曇

参加者 9名
今仁、岡田、奥中、栗栖、芝本、和田、西(別コース)、栗野原、田中
(太字はフルコース完走者)

メニュー 約15.6km
岡田さん推奨の高倉林道コースを走った。別所～市民の里～掘河ダム(往復)

メモ 明け方の雨も止んで一時小雨は降ったがそれほど暑くないが岡田さんと今仁は汗が噴き出した。和田さんはなぜか、ひとり、わいわい村まで往復走ってプラス600m。走った後BBQ大会と大峰山登山の概要が決まった。



▽大会結果

なし

▽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

フルマラソン : 4,500円

中止

10月18日(日)
第26回四万十川ウルトラマラソン

中止

11月1日(日)
第24回大阪・淀川市民マラソン

フル：

エントリー：7月初旬開催決定

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

開催延期

11月23日(月・祝)

第30回福知山マラソン

フル:

中止

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

11月29日(日)

第19回大阪マラソン

フル:

中止

その他中止になった主な大会

09/06 夢高原かつとび伊吹 2020

09/13 白山白川郷ウルトラマラソン

09/20 安芸太田しわいマラソン 2020

09/26 飛騨位山トレイル

10/04 松本マラソン

10/11 舞鶴赤れんがハーフマラソン 2020

2020 長浜市あざいお市マラソン

11/01 あいの土山マラソン

11/08 彦根シティマラソン

令和2年度和歌山ジャズマラソン

12/20 【開催延期】加古川マラソン

▽思い出の大会・会心の大会

最高のチャレンジ

岡田 盛助

私のマラソン人生最高のチャレンジは、何と言っても萩往還 250km マラニックです。

2010年



2011年



注)萩往還マラニックは平成元年に始まり、平成30年の第30回大会で終わりました。5/2 18:00~5/4 18:00 の48時間が制限タイムです。宗頭は仮眠所も風呂もあり。近くでビールも買えるので、リタイアポイントです。

走り始めて泉南走ろう会に入会し、駅伝、10km、ハーフマラソン、フルマラソン、100km ウルトラと距離を伸ばし、走る楽しさに目覚め多くの大会に参加してきました。

そんな中、初代会長が、250km と言うとてつもない距離に挑戦、完踏された事で刺激を受け、1999年に初めて徳山さんと一緒に挑戦しましたが、175kmの宗頭であえなくリタイヤになってしまいました。この時これは普通の人間がやる事では無い。私には無理と諦めていましたが、その後新たに入会された今仁さんが泉南走ろう会二人目となる 250km を完踏され、色々とお話を聞いているうちにもう一度挑戦してみようと奮起し、9年後の2008年に再挑戦。何とか250km を完踏する事が出来ました。

思い起こせばこの時5月2日の自宅出発から4日の夜までの約70時間近く不眠で過ごしていた事になり、さすがの2晩目の夜中には植木等が動物や人に見え、幻覚があらわれる様になっていました。これ以降も3年連続で参加しましたが、2009年は、大会前に肉離れを起こし結局30kmでリタイヤとなりトータル5回参加し、3回の完踏で3勝2負の何とか乗り越して終わりました。

今では100kmも走れなくなりましたが、今思えば萩往還250kmを完踏して良かったとつくづく思っています。尚、この大会も昨年からは無くなり、走った事のある者としては、少し淋しい気がしています。

▽走りの達人

水平対向空冷ボクサーにぞっこん! □

西 和秀

走ろう会の人には全然興味ない話ですが、あえて会報の為に書きます。

私の好きな物、それは水平対向空冷2気動エンジン。



現在私が所有しているのは、ベンベの水平対向空冷2気動2バルブOHVエンジンのオートバイ。通称ボクサーエンジン。ピストンの動きが、ボクサーがこぶしを突き合わせている様な形からこう呼ばれます。



私のベンベのオートバイは東西ドイツ統合以前、50年前の西ドイツ製。実は私、ドイツの工業製品をもう神格化するぐらいに惚れ込んでいます。きっちりと規格通りに造られた部品のひとつひとつ、そして部品の精度の高さ。それはもう当時のオートバイでは神レベル、ドイツ人のきっちりとした性格が出ています。

このオートバイ、乗り心地はまるでレシプロエンジンのプロペラ機の航空機に乗っているよう!音といい、振動といい、元々ベンベは飛行機用の星型空冷エンジンから始まったのです。そして今に50年前のパーツが純正で手に入ると言う事。日本のメーカーでは考えられない。

ドイツでは旧車の税金は、日本と真逆で安くなるらしい。古い物を大事にしている事こそ、ECOなのでは？やはり自動車を世界で初めて発明した国です。古い車、オートバイは工業遺産という考え方。



又、私の所有する自動車も水平対向空冷2気動OHVエンジン。フランスのシトロエン2cvです。(日本語、2馬力)

この車、乗るときにはいつも緊張します。特にエンジンをかける時、キャブレター車ですからプラグを被らせない様にと最新の注意を払って、チョークを引き、セルを回して、アクセルを少し踏みエンジン始動します。

で、もしバッテリーが上がっても大丈夫。クランク棒が標準で付いてます。これを差込んで手で回せばエンジンが掛かります。

空冷ですので当然走ってエンジンを冷却します。一応冷却ファンが付いているのですが、真夏の大阪市内の渋滞にハマったらオーバーヒートの恐れが有りそれよりクーラー無しの車、乗っている人間の方が熱中症でオーバーヒートします。

思うにこの車はフランス人の仕事ぶり、昼休みにワインを飲みながら作ったであろう、おおらかさが現れています。



全日本マラソンランキング

氏名	年齢	記録	前年	順位	前年	人数	大会名
太田 貴庸	43	3:54:40 ↑	3:57:11	2,376 ↑	2,912	8,204	泉州国際市民マラソン
向井 幸司	56	4:07:30 ↓	3:57:39	1,806 ↑	2,105	5,807	泉州国際市民マラソン
西田 浩之	60	4:24:31 ↓	4:06:37	1,177 ↓	1,090	3,329	泉州国際市民マラソン
栗栖 貞行	69	4:08:38 ↓	3:53:25	135 ↓	88	1,000	福知山マラソン
今仁 正義	69	4:47:40 ↑	4:48:05	387 ↑	543	1,000	大阪マラソン
岡田 盛助	70	4:54:11 ↓	4:20:31	333 ↓	214	794	仏の里くにさきとみくじマラソン
(参考)		4:36:15					泉州国際市民マラソン
増本 鹿吉	78	4:47:49 ↓	4:47:48	18 ↑	43	91	泉州国際市民マラソン
真中 和子	48	4:43:18 ↑	4:51:19	915 ↑	1,326	2,169	愛媛マラソン
芝本 鈴代	64	4:10:14 ↓	4:00:37	26 ↓	26	305	泉州国際市民マラソン
田中 好重	72	6:37:02 ↓	5:45:50	64 ↑	71	69	大阪マラソン
↓未確認							
東 かおり	47	-	4:26:30		864		
和田 年弘	61	-	4:40:04		1,771		
住吉 穂	68	-	4:49:26		701		

検索は年齢・氏名を正確に入力する必要があります。検索漏れの可能性があります。上の表に入っていない方は今にまで連絡願います。

全日本マラソンランキングとは

大会別、都道府県別等でシーズン毎の国内フルマラソン完走者の動向をデータベース化する企画。コンテンツのひとつである「フルマラソン1歳刻みランキング」は2019年4月～2020年3月に開催された、日本陸連公認コースを使用する対象大会（下記参照、一部RBSスポーツ財団基準に準拠、また海外大会を含む）の完走記録データを集計し、男女別1歳刻みでランキングをしています。

そしてもう一台の愛車、イタリアのスクーター、バスパ。

これは今は排ガス規制で絶滅してしまった、2ストロークエンジン搭載のスクーター。(映画ローマの休日、オードリー、ハップバーン主演の中での大事な小道具) イタリア人のイイ加減さが出ている典型的なバイクです。何せ純正部品が付かない、取り付け穴の位置が全然違うとか、加工しなければ付かないとか。陽気なイタリア人がオシャレな、カッコだけのスタイルで作った様な。

ただ現代の車では薄れてしまいましたが昔の自動車、オートバイは、お国柄が色濃く出ています。でも手の掛かる方が可愛い、愛着が湧くと世間では言います。

そう思うよう自分に言い聞かせて、リタイヤ後は存分に面倒みようと思ってます。

▽近況

■和田

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの影響で、電車通勤より車通勤に変更及び練習不足のため体重が4kg増となってしまいました。練習不足はいつものことなのですが、通勤での往復6kmのウォーキングを2か月出来なかったのが、大きく影響しているようです。

会報での皆さんの頑張り、特に岡田会長の月間300km超には大いに刺激を受けるとともに反省し、6月は何とか100km超を目指して頑張ろうと以下の土日の練習プランを立てて頑張ることにしました。
5:30 自宅出発→臨空公園 (トルが有るため) →空連道 (和歌山側が8:30頃まで日陰) →西さん宅畑 (水やり、収穫) →空連道→自宅 *距離約17km

超スローランですが、この近況報告を書いている段階で月間距離100kmを超え、体重も2kg減となりました。西さん宅畑での休憩が長いのが玉にきずですが、自

分の育てている野菜を見ているとストレスが発散する気がします。

これから本格的な夏を迎えますが、この早朝畑RUNを続けたいと思う今日この頃です。



桜島大根を収穫する和田さん、種は桜島で買いました

■太田

篠山マラソンが中止になって以来、走行距離は減るわ、ビールは飲むわで、平均体重65キロが68キロになってしまいました。

先日27日土曜日、会社の方と比叡山登頂を予定していました。しかし、前日の夜、ちょっと一杯だけのつもりで近所のカラオケひろさんに寄ってしまったが最後、生ビール大2杯、中1杯、ワインと呑んでしまいました。記憶によれば、長渕剛の「順子」等を唄った後、23時ぐらいに帰宅すると、洗濯機を後5分で回し終えるのを待とうとするやいなや、洗面所で寝てしまったのか、気づいたら午前5時になっていました。結局、二日酔い状態で延暦寺を参拝するのはよろしくないと思い、山行は辞退させていただきました。梅雨の間で唯一晴れた日だったのでもったいないことをしてしまいました。

しかし、この頃ほぼ毎日ビールを呑んでるのですが、次の日に影響が出てしまう傾向になり、かなり弱くなってきてい

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	平均
芝本 鈴代	391.0	381.0	392.0	357.0	419.0	417.0				392.8
	391.0	772.0	1,164.0	1,521.0	1,940.0	2,357.0				
西田 浩之	281.0	284.0	250.0	269.0	225.0	212.0				253.5
	281.0	565.0	815.0	1,084.0	1,309.0	1,521.0				
岡田 盛助	266.0	200.0	110.0	251.0	360.0	303.0				248.3
	266.0	466.0	576.0	827.0	1,187.0	1,490.0				
栗栖 貞行	163.0	167.0	164.0	177.0	220.0	212.0				183.8
	163.0	330.0	494.0	671.0	891.0	1,103.0				
今仁 正義	231.4	124.5	179.6	91.6	117.5	221.3				161.0
	231.4	355.9	535.5	627.1	744.6	965.9				
増本 鹿吉	62.0	167.0	167.0	169.0	38.0	169.0				128.7
	62.0	229.0	396.0	565.0	603.0	772.0				
堀池 一夫	131.0	40.0	85.0	136.0	109.0	151.0				108.7
	131.0	171.0	256.0	392.0	501.0	652.0				
向井 幸司	110.0	110.0	80.0	80.0	150.0	90.0				103.3
	110.0	220.0	300.0	380.0	530.0	620.0				
西 和秀	60.0	60.0	65.0	190.0	120.0	94.0				98.2
	60.0	120.0	185.0	375.0	495.0	589.0				
太田 貴庸	129.0	157.0	93.0	40.0	60.0	44.0				87.2
	129.0	286.0	379.0	419.0	479.0	523.0				
和田 年弘	105.0	10.0	100.0	34.0	50.0	159.0				76.3
	105.0	115.0	215.0	249.0	299.0	458.0				

るようです。大切な日の前日は、誘惑に負けていけないものであります。しばらく飲酒はやめようと心に誓うも、翌日の日曜日、ハット神戸へ走りに行き、正午ごろ通過した水道筋商店街のいつもの立ち飲み屋は、まだ開店していませんでしたが、隣にあるその店の酒売場のご主人に声をかけたら、まだ開店前だが、外に見えなかったら呑んでもらっていいよとのことで、立ち飲みスペースではなく、酒売場で、キリンラガービール中瓶、アルコール3%の氷結、合計550円を立ちながら頂いたしです。

■芝本

今日は仕事休みなので、30キロ走ろうと思っていたのですが、一日雨模様のようなので、走るの諦めました。6月の走行距離は、417キロです。よろしくお願ひします。

▽雨山通信

全日本マラソンランキングが発表されました。5年前の2015(平成28)年にはサブフォーが8人もいたのですが、今年は太田さんただ一人と寂しい結果でした。芝本さんの5位、増本さんの10位、とりわけ74歳でサブフォーの増本さんの偉大さが光っていました。

西さんの車愛が強すぎてなかなかついていけません。ところでベスパは私の好きな映画「アメリカグラフィティ」の冒頭でもテリーがベスパを止めるのを失敗して壁に激突するシーンがあります。大学の頃から何回も見ていますが、懐かしい音楽とともに観るたびに新しい発見が。アメリカの地方都市の若者達の一晚のカーチェイスや恋愛、悩みを見事に描いています。ご覧になりたい方は私まで連絡ください。(今仁)

大峯山登山ツアー募集!!

主催: 泉南走ろう会(担当: 和田)

給付金の使い道に困っている方、大峯山に新型コロナ退治の修行に行きませんか?

日程 : 8月21日(金)~22日(土)
参加者 : 栗野原、今仁、岡田、栗栖、(6/28現在) (西)、堀池、和田

女性はご遠慮ください m(_)_m

山小屋の手配の関係上、早めに参加表明願ひます

集合場所・時間、行程表は後日連絡します

大峯山は今から1300年の昔に、修験道の開祖、役行者(えんのぎょうじゃ)が開山されたといわれている霊山です。

1936年には吉野熊野国立公園に指定。2004年には熊野古道とともにユネスコの世界文化遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」として「大峯山寺」「大峯奥駈道(おおみね・おくがけみち)」が登録されました。

昔霊山と呼ばれる山々は女人禁制の場所が多くありました。明治以降はそういう場所の多くは解除されましたが、今でも女人禁制を守っているとても珍しい山です。そういったこともあり、今女性の方がここに訪れて、この門の前で写真を撮るのがちょっとしたブームになっています。

女人結界門から大峰山頂上(山上ヶ岳)までは片道3時間ほど。距離は約6.0km。足を踏み入れた途端に空気が変わるのがわかります。スギヤヒノキが高くそびえ、前半は熊野古道のような雰囲気のある山道が続きます。山頂に近づくにつれて険しい道になり、鎖をつたって登る場所もあります。本格的な登山の格好で登る事をお勧め致します。

また途中に「一本松茶屋」「洞辻茶屋」「松清小屋」など小屋が3か所あり、休憩をすることが出来ます。