



# 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

### 夏時間です

8月09日(日) 8:00 別所バス停

8月23日(日) 8:00 別所バス停

8月21日～8月22日  
大峰山登山

## ▽例会日誌

7月12日(日) 晴

参加者 9名

今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、田中、堀池、和田、(栗野原)  
(太字はフルコース完走者)

メニュー 約15.6km

青少年の森～新滝の池(2周)  
～意加美神社～兎田～新家駅  
～種河神社

メモ

長雨が続けているなかで、奇跡的に雨が降らなかった。全日本マラソンランキングに泉南走ろう会から3人(18増本、26芝本、64田中)もベスト100に入っていることが話題に。栗栖さんが来年の100位以内に入ることを宣言。大峰山登山について寺情報交換。

7月26日(日) 雨

中止

メモ

前日のBBQ大会に続き、この日も雨の予報と、大阪市の新型コロナ陽性者の多発もあり、自粛となった。

## ▽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

## コロナウイルス感染拡大

会長 岡田 盛助

5月連休以降減少し、低い数値を維持していたコロナウイルス感染者が、7月に入り徐々に増え始め当初秋口に第2波が来るのではと予想されていましたが、既に第2波が始まっているとも言われ最悪の状況となり各都道府県でも感染者数が、第1波の時の数値を超えて記録更新をして予断を許さない危機的状況になりつつあるように思われます。この様な状況の中、政府は経済活動推進と感染拡大防止の二刀流を掲げGoToキャンペーンなるものを7月の4連休から推進していますが、今で無くていいのではないのか、疑問視する人、今やるべきと言う人など色々な意見があるようですが、難しい選択である事には間違いありません。そんな中、泉南市でも4名の感染者が出ているとの事です。会員の皆さんもコロナに掛からない様に充分気をつけられます様に！

走ろう会も泉南市でこれ以上コロナウイルス感染が、酷くなるようであれば例会に付いて考える必要があるかも知れませんね？

10月4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

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

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

12月6日(日)

第29回赤穂義士マラソン

フラットで走りやすい周回コース(1周5km)なのでペースがつかみやすく、制限時間が「日没まで」と完走を目指すランナーに優しい大会です。公園内にはトイレもたくさん有り並ぶことはありません。これを機会にフルマラソン完走にチャレンジしてみませんか？

順位の霜2桁が47だと陣羽織がもらえたと思います

種目

42.195km, ハーフ, 10km, 5km

エントリー期限

2020年11月16日(月)

## ▽思い出の大会

## 第26回山口100萩往還マラニック

～ 幻覚を楽しむ ～

今仁 正義

2014/5/2日～5/4日 晴れ

スタート～C P 1 豊田湖 (58.7km)



午後6時スタートなのにランナーが1時間ほど前からスタートブロックに並び始めた。これから0泊3日の旅が始まると思うとどうしても気持ちが高まってくる。

今回で8回目のエントリーだが5年振りの参加になったのは同日開催の長崎橋湾岸スーパーマラニックに参加するようになったからである。250kmに飽きて273kmにしたのではなく、萩は主催者が代替わりして、プログラムが立派になった反面、商業主義的に思えるのに対し、橋湾岸は手作り大会の温かみがあって興味を惹かれた。橋湾岸では萩往還の優勝者がボランティアでゴールテープを持って待っていてくれたり、真のゴールは大会後後の宴会であり、宴会中にゴールしたランナーは皆から祝福されるのである。

萩往還マラニックは山口市瑠璃光寺からスタートして豊田湖～俵島～千畳敷～仙崎～青海島～笠山と半島や島の端から端、海拔0mから何度も峠越えと体力的にも精神的にもダメージを受けながら最後は萩から往還道を通して瑠璃光寺まで戻る250kmのマラニックである。計算上は時速5kmで歩けば48時間で240km進む。つまり歩く他に、ちょっとだけ走れば時間内に250kmは理論上完踏できるはずなのだが。

スタートしてから10km最初のエイドの下郷駅付近ですぐに日が暮れてヘッドライトに点灯する。最初の長い夜が始まる。5年振りに走るのに、それが身に着いた

ように、つい最近走ったような気がしてしまう。このあたりで最終ウェーブでスタートした選手が追い抜いていくのだが、足音が全く違うことを知らされる。人家がなくなり、カエルの合唱が聞こえて来る。まだスタート時の緊張があり眠気はまったくない。秋吉台方面に向かうサイクリングロードは一番最初に走った時は前を行くランナーの明かりに付いて行くだけだったが、コースアウトしてぞろぞろランナーが引き返すのを見たときの絶望感を感じたところだった。

夜道はまったく進まないと思うのが、このサイクリングロードと2晩目の宗頭から萩へJR沿いに走る山道である。山口で働いているときに夜に走るところはどういうところなのだろうと逆コースで夜に走る部分だけをたどったことがあるが、何の変哲もないコースだった。一晩中走るJR三見駅から玉江駅までの一駅の区間は3時間もあれば走ることができるところだった。

## 俵島 (97.3km)

午前2時過ぎ最初のチェックポイント豊田湖に着いた。登り基調ではあるが約60kmを8時間かかった。ここは遅くとも午前3時半に着かないと完踏は無理と言われているが1時間ちょっとの余裕しかない。うどんを食べてすぐに出発するがなかなか走れない。最初に走った時は遠くに小さな家の明かりが見えると思っていれば電柱の反射板だったことがある。ランナーはだいたい背中に参加賞の赤い点滅ライトをしているのでそれに着いて行けば良いのだが、時々道路工事の注意灯だったりして、周囲にランナーがいないことがわかって道に迷ったのではないかと不安になる。

真っ暗な道を俵山温泉を目指して走る。車はほとんど通らない。車で走る人も急に人が現れたらびっくりするだろう。平坦だが歩いたり走ったりを繰り返す。やがて遠くに光が見えると温泉街である。灯の着いたショーケースに怪しげなお土産が飾られている。ここはエイドに足湯があるがそんな余裕はない。砂利ヶ峠からは日本海に向けて下り基調となる。大坊ダムで夜が明けて、景色が見え始める。

ヘッドライトをリュックにしまう。湯谷湾を左に見ながら海岸沿いの道を走り海湧食堂に着いた。ここではお粥の朝食が出る。初めて参加した時に女性二人が生ビールの大を注文したことに度肝を抜かれた。その後この二人が福岡の女性であることが橋湾岸を走った時に判明した。その時は5時くらいだったが、今日は7時を過ぎている。

## 千畳敷 (125.0km)

3日午後13:25、スタートしてから21時間半、やっと中間点の千畳敷を過ぎた。残り26時間半で125km進めば良いのだが、終盤に600m近い峠越えが二つあるのだ。左前方はるかにこれから行く青海島が見える。一步一步進むしかない。

青海島から戻る途中で日が暮れた。ヘッドライトを点けリュックに取り付けた点滅ライトのスイッチを入れた。青海島に入ってくるランナーが次第に少なくなり最後は途絶えた。往復16kmの青海島はこの辺りのランナーは3時間ほどかかるので関門ラインが自分に近寄ってくることを感じさせる。

## 宗頭(173km)～ゴール



175km地点の宗頭は入浴したり仮眠ができる。向かいには酒屋があるのでリタイヤしたランナーは別棟の体育館で酒盛りできる。ランナーがつかれてリタイヤしないように別棟にされているのは主催者の暖かい配慮である。予定より2時間遅れて着いたので仮眠する余裕はなくなった。おにぎりや味噌汁を食べ替えずにすぐに出発した。薄いウインドブレーカーでは寒かった。鎖峠に行く道は自信がない。大集団の最後を歩いているうちに眠ってしまって気がついたら前後誰もいなかった。しばらく後続を待った。

萩往還マラニック全記録

大会名	種別	5	1	1	2	21/4	3	3	4	4	2	1	1	前	後	総
第26回山口100萩往還マラニック 2014/5/2	山口	273	0.0 km	58.7 km	87.1 km	107.8 km	131.1 km	143.3 km	153.8 km	163.9 km	175.7 km	175.7 km	11:02	19:47:34	23:14:16	169
	5km*	0:00:00	8:03:56	13:02:59	16:21:54	20:45:31	22:38:20	24:23:27	25:42:20	28:29:47	+30h					295
	/km		8:15	10:32	9:37	11:19	9:15	10:01	13:45	9:06				9:30	11:06	
	通過	2:28:10:00	3:02:19:56	3:07:12:50	3:10:31:54	3:14:53:31	3:16:40:28	3:18:23:27	3:20:52:26	3:22:39:47						
	宗頭発	175.7 km	206.9 km	250.6 km												
5km*	28:52:35	35:25:41	45:58:54							45:58:54			0:00			
/km		12:36	14:29													
通過	3:23:07:35	4:03:32:41	4:18:08:54										0:00			
例) 5/4 17:59:59 =>													0:00			
第21回山口100萩往還マラニック 2009/05/02	山口	250	00:00	00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	DNS					
第20回山口100萩往還マラニック 2008/05/02	山口	250	00:00	00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	7:15:46	10:20			59	
第19回山口100萩往還マラニック 2007/05/02	山口	250	00:00	00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	43:01:50	10:43			216	
第18回山口100萩往還マラニック 2006/05/02	山口	250	00:00	00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	7:32:30	10:43	44:41:00	19:00:00	25:41:00	85
第18回山口100萩往還マラニック 2006/05/02	山口	250	00:00	00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	7:47:50	11:05	44:41:00	19:00:00	25:41:00	303
第18回山口100萩往還マラニック 2006/05/02	山口	250	00:00	00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	46:11:54	11:05	44:41:00	19:00:00	25:41:00	110
第17回山口100萩往還マラニック 2005/05/02	山口	250	00:00	00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	7:38:10	10:51	44:41:00	19:00:00	25:41:00	296
第17回山口100萩往還マラニック 2005/05/02	山口	250	00:00	00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	45:14:33	10:51	44:41:00	19:00:00	25:41:00	99
第16回山口100萩往還マラニック大会 2004/05/02	山口	250	1:22:56:45	1:22:56:45	1:22:56:45	1:22:56:45	1:22:56:45	1:22:56:45	1:22:56:45	1:22:56:45	7:55:25	11:16	44:41:00	19:00:00	25:41:00	142
第16回山口100萩往還マラニック大会 2004/05/02	山口	250	1:22:56:45	1:22:56:45	1:22:56:45	1:22:56:45	1:22:56:45	1:22:56:45	1:22:56:45	1:22:56:45	46:56:45	11:16	44:41:00	19:00:00	25:41:00	416

二人走ってきたので今度は必死について行った。

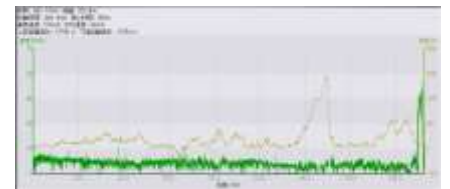
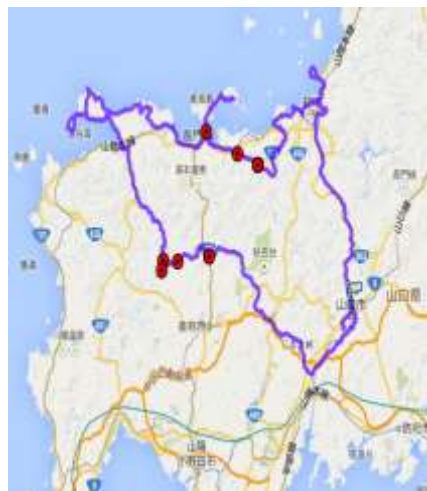
鎖峠の長い下りで再び一人になった。左手の木の枝が刈り込まれたように動物に見えた。犬、猫、熊、虎、…。一つの木は全部の木の枝がそれぞれ鳥になっている。ガードレールの向こうには巨大な人の顔が見えた。2日目の夜は吐く息も白く厳しい寒さで眠気はまったく感じなかった。

一升谷の山道で林の中から聞こえてくるカエルの鳴き声はぼんやり聞いていると深夜ラジオのディスクジョッキー（古い!）のように聞こえた。佐々並まで来ると残りは14kmでふだん練習で走る距離。時刻は12時くらいで歩いてなんとかゴールできるところまで来た。新ノ切峠の私設エイドで発泡酒がずっと出てきたが、前回余呉湖で飲んで失敗したのでぐっと我慢。ゴール後のビールをイメージして走った。

最後の板堂峠へ続く長い上り坂を歩きながら、つい1週間ほど前に歩いたような不思議な気がした。桜餅のような花をつけた桜もつい最近見たばかりだ。道沿いの川のせせらぎの音に混じって音楽が聞こえてくる。道路の白線に絵が描かれている。犬、人の顔がぎっしり書かれていた。中には白線を飛び出してアスファ

ルトや道路の横のコンクリートの斜面まで伸びている。近くにいたランナーにそのことを言った。それだったらC（70kmの部）の選手に確かめてもらったらとつれない返事だった。天花畑の石畳の石は一つひとつに目があり、どう見ても人や動物の顔だった。そして落ち葉のひとつひとつも誰かが動物の顔をかいてばらまいたとしか思えなかった。

延々と続く石畳を降り切って一般道に出た。残り3km。まだ明るかった。長い距離を走っているうちにいくら調子が悪くてもいつかは調子を取り戻すものだがそれが247km地点だった。天花畑からは往還道の中で抜かれたランナーを次々に追い抜いて順位を8位あげて16時ちょっと過ぎにゴールした。前回より3時間遅かったがネットタイムで45時間58分くらいだった。



▽近況報告

■増本

今日はランキング18位を見て走る気出て来たかな両方のお尻痛いけど頑張ります雨でも走ってますよ今月の走り292km宜しくお祈りします。



■栗栖

8日からお盆帰省を予定してたが田舎で母親がお世話なってるデイサービスの

担当者から電話あり、都会から帰省するとその家族のデイ利用者は感染予防の観点から2週間自宅待機になると警告あり。母親からも自宅待機は困るので帰省しないでくれと電話あり。したがって帰省取り止めに。都会での感染拡大に地方でも危機感がすごいのだろう。

■芝本

今仁さん、ボーナス少しでも、あったらうれしいですね。そろそろ梅雨明けですね。長雨のせいで野菜が高くなっています。私の作っているカボチャも、去年は、15個ぐらいできて孫たちに送ってあげたのですが、今年は、小さいのが6個ほどできたぐらいでした。毎日暑い日が続きますが体調気を付けてください。7月の走行距離は、405キロです。よろしくお願いします。8月9日の例会は仕事で行けません。

...

■太田

先週、大雨のなか、生駒トレイルランが開催されていたようです。去年は、台風直撃の中走ったら、どろどろ道で転んでしまい、かなり危なかった記憶があります。今年は、準備不足より、7月の生駒トレイルランも8月の六甲サマーピクニックもエントリーしてませんでした。

■岡田

体質の変化について（写真閲覧注意！！）

子供の頃、良く家の周りに作られていた足長バチ(体長 約2~3cm)の巣を取り幼虫を食べたり釣の餌にしたりしていました。時には刺されて痛い思いをした事が多々ありました。しかし、歳と共にそん

な事をする事もなく蜂との接触も減り、刺される事も無くなっていましたが、退職後始めた「お助け本舗」のバイトで色々な事をするようになり、一昨年の秋に岬高校の斜面の草刈り作業中に突然現れたオオスズメバチに襲われ4カ所も腹回りを刺され救急車で病院に運ばれましたが、大事には至りませんでした。それでも痛みが無くなるまでには、2ヶ月半程掛かり未だに刺された跡が、残っています。

そんな中、7月28日にお助きの作業で新家川沿いの一丘団地近くの荒れ地の草刈りをしていて、急に左手の甲に痛みを感じて手袋を外すと足長バチが周囲を飛んでいて刺された事が、分かりました。不安だったのは、オオスズメバチに刺された後なのでアレルギー反応でアナフィラキシーショックを起こさないかでしたが、たいした事は無く作業も何とか終わりました。しかし、夕食(ビールを飲む)後にかゆみが、出始め寝る前には随分と腫れてしまい床に付きましたが途中で目が覚め朝が来るのを待ちわびて直ぐに砂川団地近くの[山崎クリニック]に行き薬を処方して頂きました。先生曰わく腫れが引くには3日程掛かるとの事でした。この日は兄弟4人で鮎釣に行く予定でしたが、手がパンパンに張れオトリも握れない状態になり結局諦めるしかありませんでした。どうもオオスズメバチに刺された事に寄って体質が変わってしまった様で今後足長バチとは言っても軽視出来なくなりました。



当日



翌日

▽雨山通信

GoTo トラベルが始まる2日前に次女の家族と白浜に1泊で行って来ました。平日にも関わらず大勢の観光客がいました。来年3月のくまどりロードレースも中止になりそうです。マラソン大会は置いていても気がかりなのは東京オリンピックです。(今仁)

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	417.0	405.0						394.0
	391.0	772.0	1,164.0	1,521.0	1,940.0	2,357.0	2,762.0						
西田 浩之	281.0	284.0	250.0	269.0	225.0	212.0	220.0						248.7
	281.0	565.0	815.0	1,084.0	1,309.0	1,521.0	1,741.0						
岡田 盛助	266.0	200.0	110.0	251.0	360.0	303.0	215.0						243.6
	266.0	466.0	576.0	827.0	1,187.0	1,490.0	1,705.0						
栗栖 貞行	163.0	167.0	164.0	177.0	220.0	212.0	104.0						172.4
	163.0	330.0	494.0	671.0	891.0	1,103.0	1,207.0						
今仁 正義	231.4	124.5	179.6	91.6	117.5	221.3	163.2						161.3
	231.4	355.9	535.5	627.1	744.6	965.9	1,129.1						
増本 鹿吉	62.0	167.0	167.0	169.0	38.0	169.0	292.0						152.0
	62.0	229.0	396.0	565.0	603.0	772.0	1,064.0						
堀池 一夫	131.0	40.0	85.0	136.0	109.0	151.0	137.0						112.7
	131.0	171.0	258.0	392.0	501.0	652.0	789.0						
向井 幸司	110.0	110.0	80.0	80.0	150.0	90.0	80.0						100.0
	110.0	220.0	300.0	380.0	530.0	620.0	700.0						
西 和秀	60.0	60.0	65.0	190.0	120.0	94.0	54.0						91.5
	60.0	120.0	185.0	375.0	495.0	589.0	643.0						
太田 貴庸	129.0	157.0	93.0	40.0	60.0	44.0	54.0						82.4
	129.0	286.0	379.0	419.0	479.0	523.0	577.0						
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							