



泉南走ろう会

発行：泉南走ろう会
ホームページ：
<http://imani.sports.cocacn.jp/wp>

新年のご挨拶

副会長 西 和秀

「泉南走ろう会」会員の皆様、明けましておめでとうございます。皆様には、ご家族と共に、おだやかに新年をお迎えの事と、心からお喜び申し上げます。

振り返りますと、昨年は新型コロナウイルス感染症が世界を襲い、今まで私たちが体験したこともない事態が続き、私たちの暮らしが大きく変わりました。今まで当然であった事が当然でなくなり、新しい秩序が構築されて来ています。

今、大きな変革にきています。マラソン大会に関しても相次ぐ中止となり、会員の皆さんはモチベーションの維持にご苦労されておられるでしょう。そしてバーチャルマラソンがこれからは、当たり前になる時代になろうとしています。また、在宅勤務により、運動不足及び時間の有効活用としてランニングが注目されて来ています。こんな時こそランニングする事による素晴らしい効果、メリットをアピールする絶好のチャンスです。

今年皆さんに対してお願いです。会員の高齢化による走ろう会の活動の低下等にならない様に、走ってる人を見かけたら声をかけていただいて、「泉南走ろう会」の宣伝をお願い致します。

思うに若い人に走る事の楽しさを導き、あわよくば「泉南走ろう会」に入会してもらおうとの算段。新時代に向けて私たちも変わらなければなりません。

それでは本年も皆さんの一層のご多幸とご健勝、そしてランニングでの故障のないよう心から祈念して念頭の挨拶とさせて頂きます。

▽スケジュール

- 1月1日 (祝) 三社詣りラン
- 1月10日 (日) 例会
- 1月24日 (日) 例会

▽例会日誌

12月13日 (日) 晴れ

参加者 9名
今仁、岡田、奥中、栗栖、西、和田
(栗野原、川島) 田中

メニュー 約 15.4km
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

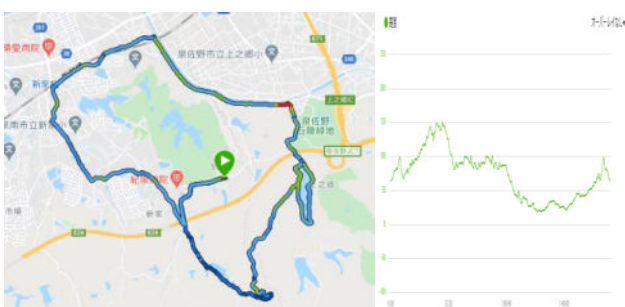
メモ 走った後、総会を行った。

12月27日 (日) 晴れ

参加者 9名
今仁、岡田、川島、栗栖、芝本、西、堀池、和田、(栗野原)

メニュー 約 15.4km
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 あまり走っていないにもかかわらず、栗栖さん、岡田さんが好調だった。
新滝の池で他のチームの人が給水所を設置して走っていた。貝塚クラブの3人で、うち二人はかなり早く、30kmをキロ4:10で走る予定とのことだった。泉州マラソンオンラインもここで一気に42kmを走るそうだ。





▽大会結果

12月5日(土)
第4回能勢妙見山パワートレイルラン2020
25キロの部
太田 **中止**

▽大会予定

2月8日(月)～2月21日(日)
2月8日～2月21日
第28回KIX泉州国際マラソン ONLINE
CHARITY RUN 2021

- エントリー : 1月8日～1月29日
- フルマラソン : 3,000円
- ハーフマラソン : 1,500円
- 参加賞 : イベントライトポーチ (アシックス)
- 特別特典★ : フルマラソン申し込みの方には、次回大会(第29回)のフルマラソン優先出走権進呈

3月21日(日)
第10回淀川マラソン2021
フル :
エントリー : 2/8
2月15日までに中止決定の場合、振込手数料220円+エントリー手数料100円+返金作業費100円=420円を引いた残金を銀行振込にて返金いたします。2020年大会中止による割引は次回大会に持ち越します。

4月11日(日)
第4回紀泉アルプス TRAINIC STAGE
約22km :
エントリー : ～3/28
参加費 : 6,000円(返金保証なし)

▽アンケート回答

昨年末に、募集したアンケートで9通の回答がありました。ありがとうございました。

- ① 2020年の印象に残ったこと
- ② 反省(目標の達成状況)
- ③ 2021年の目標(ラン以外も何でも)
- ④ 会報に関する要望、意見
- ⑤ その他なんでも

■和田

- ① コロナの影響で軒並みマラソン大会が中止となり、中でも毎年楽しみにしていた余呉湖70kmも中止となり参加できなかったこと。
- ② 夏は畑までの水やりランで、距離を伸ばせたが、11月にランニング中転倒し、肋骨にヒビがはいりまったく走れなかったこと。これからは安全第一にランニングします。
- ③ 毎月コンスタントに走行距離をかせぐ。
目標 100km以上/月
- ④ 会報に関しては、今仁さんにご負担をお掛けし申し訳ない気持ちとまた、大変感謝しています。
- ⑤ 11/8の和歌山までの、マラニックは大変楽しく、よい練習になりました。このような企画を定期的開催してはどうでしょうか。宜しくお願いします。



■芝本

- ① コロナの影響で泉州マラソンを走ってからすべての大会が中止になりました。泉州マラソンだけでも走れて良かったです。
- ② 2021年弘前アップルマラソンに参加したいですね。
- ③ 2021年からファンランで頑張っていきます。
- ④ いつも会報ありがとうございます。毎月楽しみにしています。会報送付がなくなったら寂しいです。
- ⑤ 山登りもいいですけど、泊りのマラソン、練習会も考えてほしい。



■西

- ① やはり新型コロナです。
- ② 例年と変わらず、ほぼ毎日運動ができた。
- ③ 今年度も同じように毎日運動する。
- ④ 会報は電子版に。自宅で会報をプリントアウトする。
- ⑤ 会員の高齢化による会の活動低下が憂慮されます。こればかりは使用がないのでしょうか。





栗栖

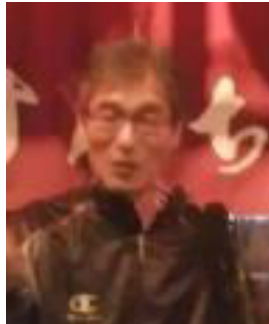
- ① コロナで大会、走ろう会のイベントも中止になり唯一大峯山に行くことができたことくらいかな！
- ② 大会中止が続き走るモチベーションが下がり体重を気にした。最低の距離しか走れなかった。
- ③ 秋田（青森？）のマラソン大会参加できれば良いかなあ。コロナが落ちつけば年末に買い替えた車（注ヤリスクロス）で旅行したい。
- ④ 走ることをベースに幅広く登山、ハイキング、BBQ等いろいろ楽しく会をして行けたら良いと思う。
- ⑤ みんなで参加（例会、イベント）してわいわいやろう。



- ・コロナ感染によりマラソン大会が中止が続く中、フル、ハーフを1回走れた事
- ② ・コロナの影響で登山（北アルプス）が、出来なかった。
- ・青森県のアップルマラソンが中止で参加出来なかった。
- ・会報集のNo.348号迄のPC編集は完了したが、写真集の作成が途中までになった。
- ③ ・コロナが収束する様であればマラソンフルは1回、ハーフ2回は走りたい。
- ・会報集の写真集を作成し、No.349号からを今仁氏（事務局）に引継ぐ事。
- ・次期会長候補の擁立

西田

- ① コロナのせいで、3月の卒業式が中止になったこと。（予行の日に無観客で挙行。）
- ② 泉州マラソンでまとも完走できず、今年も完歩になってしまったこと。
- ③ ランは、大会中止が相次いでいるのでポチポチと走ります。仕事とランニング、買い物以外は巣ごもり生活になりそうです。
- ④ いつもご苦労様です。ご無沙汰ばかりして申し訳ありません。
- ⑤ 2020年3月、無事定年退職し、4月から同じところ（和歌山県立粉河高校）で働いております。



今仁

- ① ・新型コロナで、エントリーした大会がすべて中止になったこと。
- ・社会保険労務士の試験を受けたが、合格に5点足りなかった。
- ② ・ウルトラマラソンに向けて、キロ6:30で走り続けることを目標にしていたが、キロ8分がせいぜいだった。
- ③ ・久しぶりにえびす・だいこくで100kmを走りたい。1週に一回LTトレーニング
- インターバル練習より緩めに1000m×10本
- インターバル1分
- 月に1回10kmタイムトライアル
- 60分切り
- ・弘前アップルマラソンの企画をしたい。
- ④ ・会報の編集がマンネリ化しているので、会長同様引継ぎの準備をしておきたい。
- ⑤ ・来年度も埋蔵文化財の発掘の仕事をしたい。任用試験に合格しないといけないが、最大であると2年まで可能なので。



岡田

- ① ・23日間の北海道&東北ツーリング旅行に行った事
- ・武漢から始まったコロナウイルス感染拡大が世界中に広がり東京オリンピックが延期になった事





■石井

①・ランニングを再開するも、コロナ、故障、業務の波によりなかなか続けて走れなかったこと。



・体重を5kだけ減らすことができ、5年くらい前のズボンをはけるようになったこと

・子どもと一緒に東武スペース、リバティ、西武ラビュー、JR サステナビリティパンダくろしお、近鉄ひのとり、しまかぜ、楽といった特急列車に乗ったこと

②・現実を直視せず、調子に乗って少し無理をしては故障を繰り返したこと。10年のブランクは大きいです。

- ③・2.5k 体重をあと2.5k減らす。
- ・21k ハーフマラソンを走れるようになる。
- ・12k ハーフマラソンを1:45（時速12k）で走る
- ・200k 月間200k、故障をせずに通年コンスタントに走る

- ・例会・大会に参加する。
- ・ランシャツを着られる体形になる。
- ・体感スピードとトレッドミルの速度計とのズレを少なくする。

④・いつも会報を作成いただきありがとうございます。

⑤・しばらく走らない間に大会がなくなったり、参加料なども大幅に値上がりしたことなど驚くことばかり。

・コロナの影響でどこも大会の中止、延期になったり大会の申し込みなども大きく様変わりしていたり、会報の情報を頼りに申し込み時期に遅れずに申し込みしたいと思います。あと、十数年ぶりにランニングウォッチを買おうと思います。どなたかおすすしめがあれば教えてください。

■太田

① 生駒トレイルラン、十津川村のハーフマラソン、泉州国際マラソン、天川村の大峰山登頂 これ以外、2020年はどこにも行ってません。競馬場も1月5日に子供と京都競馬場へ金杯を見に行っただけです。



②毎月90キロ以上は走行することを想定していましたが、それもなかなか思いどおりにはいきませんでした。世情でいたしかたないのか、自己の怠惰なのか、どうなのでしょう。

③野菜類、海藻、鰹節をこれまで以上にさらに摂取を志します。飲酒時のあても、なるべく野菜等に限定するように。走ることについては、このご時世目標をたてるのが難しいものです。

④会報はいつも楽しく閲覧させていただいてます。Webで公開されているので泉南走ろう会の宣伝につながっておりますが、新たなる会員の入会へ寄与することはないのですかねえ。

⑤ビールは、キリンラガービールを缶ではなく大瓶で飲むのが私にとって一番美味しいと今さらながら気づきました。缶ビールでは、同ビールはおいしくなく、アサヒスーパードライがよろしいです。ここ最近、京橋の立ち飲み屋でも、420円のドライの生ビールから480円のキリンラガービール大瓶に転向してしまいました。

競馬について、大レースは、多くの客の大歓声があってこそ盛り上がるものとわかりました。ぎゅうぎゅう詰めの競馬場はうとうしいなとらついていましたが、観客あつての競馬であり、今年の無観客時に大レースを優勝した馬は、あまり印象に残らずかわいそうだなとも思いました。2020年は一度も阪神競馬場で生ビールを飲んでいないことが悔やまれます。さすがに、現地では瓶ビールは販売してません。





■堀池

2020会報アンケート雑誌

2020年は新型コロナ感染で様々な行事、スポーツ、観劇、イベントなどが自粛に追い込まれ灰色の世の中になったようで殺伐とした感があります。1月ごろは中国でのコロナ感染と考えていたが、あっという間に世界に広がり日本も例外ではなく蔓延してきた。特に志村けんさんが亡くなったことはショックだった。今も感染拡大が続いていて2021年も引き続き3密を避け外出を自粛して乗り切りたいと思います。



私の2020年は2月に左足踵を痛み、右足アキレス腱も痛み走れなかったがそれ以降順調に過ごせた。マラソン大会も中止、登山も断念となり寂しい年となりました。練習にも張りがなくなるようで、目標を失うと力が入らないなどの感情が湧いてきて無力感が漂います。ただコロナを克服出来る日は必ず来るのでこつこつといつも通り練習に励みたいと思います。

■向井

- ①・コロナの影響でマラソン大会にほとんど参加できなかったけど、今まで登ったことがない山(大峰山、六甲山、大山など)にいくつか登ることができて楽しかった。
- ②・昨年の2目標は未達成終わった。フルマラソン



は、泉州マラソンで後半失速してサブ4達成できず。減量は、朝食をパンから野菜サラダに変更して70.5kgまでいったが運動不足もあり70kg切ることができなかった。

- ・ほとんどのマラソン大会が中止になり、仕事が忙しくギックリ腰になったこともあり余り走れなかった。
- ③・フルマラソン完走
 昨年の目標はサブ4だったんですけど、今年はまず走れる身体を作って完走を目指します。
 ・減量(体重70kg以外)
 昨年に引き続いて今年もチャレンジします。
- ④・昨年はほとんど投稿できなかったの、今年は少しでも投稿したいと思います。

▽近況報告

■西田

私は3月、いったん定年退職しましたが、4月以降も同じところで働いています。今シーズンは、コロナのせいで大会が次々に中止になったので、長い距離は走らず、3km~12kmくらいのランニングをしています。

■栗栖

あけましておめでとうございます。寒さ厳しい年明けとなりましたがみなさま、よいお年をお迎えのことと思います。
 昨年はコロナ禍で自粛要請が続き巣ごもりの一年だったように思う。
 今年は早く収束して自粛のない生活に戻って大会参加、登山、マラニック、BBQなどまた出来る日が来る事を願う。

月間走行距離 (2020年序：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	381	392	357	419	417	405	422	418	407	409	420	403
	391	772	1,164	1,521	1,940	2,357	2,762	3,184	3,602	4,009	4,418	4,838	
西田 浩之	281	284	250	269	225	212	220	259	258	275	257	263	254
	281	565	815	1,084	1,309	1,521	1,741	2,000	2,258	2,533	2,750	3,053	
岡田 盛助	266	200	110	251	360	303	215	220	142	303	275	79	227
	266	466	576	827	1,187	1,490	1,705	1,925	2,067	2,370	2,645	2,724	
今仁 正義	231	125	180	92	118	221	163	96	283	327	264	238	195
	231	356	536	627	745	866	1,129	1,226	1,509	1,836	2,099	2,337	
栗栖 貞行	163	167	164	177	220	212	104	181	138	118	125	170	162
	163	330	494	671	891	1,103	1,207	1,388	1,526	1,644	1,769	1,939	
堀池 一夫	131	40	85	136	109	151	137	132	154	135	140	131	123
	131	171	256	392	501	652	789	921	1,075	1,210	1,350	1,481	
増本 慶吉	62	167	167	169	38	169	292	323	13	39	0	0	120
	62	229	396	565	603	772	1,064	1,387	1,400	1,439	1,439		
向井 幸司	110	110	80	80	150	90	80	80	86	50	60	50	86
	110	220	300	380	530	620	700	780	866	916	976	1,026	
和田 年弘	105	10	100	34	50	159	81	161	86	93	108	33	85
	105	115	215	249	299	458	539	700	786	879	987	1,020	
西 和秀	60	60	65	190	120	94	54	65	80	45	55	55	79
	60	120	185	375	495	589	643	708	788	833	888	943	
太田 貴博	129	157	93	40	60	44	54	65	19	27	87	83	72
	129	286	379	419	479	523	577	642	661	688	775	858	





▽決算報告

12月13日の例会の後、総会を行いました。会計の川島さんの報告の後、決算書が全会一致で承認されました。

また、令和3年の年会費は**2,000円**と決定しました。

なお会費負担の公平性から1月31日までに会費を納入されるか、または納入の意思を表示された方以外につきましては会報の発送を停止させていただきます。以後はホームページから閲覧してください。

▽三社詣り

元旦恒例の三社詣り、今年はコロナ禍に加えて、心配された積雪も大したことなく、予定通り決行されました。

参加者は今仁、岡田、奥中、栗栖、西、堀池の6名でしたが、走った後奥中さん、栗栖さんはすぐ帰ったので、新年会はちょうど4人となってコロナ対策に適合しました。暗雲垂れこめていましたが、山の上から出て来る初日の出を拝むことができました。

令和2年度
泉南走ろう会決算書 (R1.12.7~R2.12.13)

収入の部	前年度繰越金	22,082
	会費収入	44,000
	Tシャツ販売代金	3,000
	その他(寄付等)	5,400
	収入合計	74,482 ㊦
支出の部	事務経費	27,038
	その他	0
	支出合計	27,038 ㊧
収支の部	収入㊦マイナス支出㊧	47,444 ㊨

※収支残額㊨47,444円は次年度に繰越させていただきます

泉南走ろう会出納簿 (R1.12.7~R2.12.13)

年	月	日	項目	収入金額	支出金額	残高金額	備考
1	12	7	前年度繰越金	22,082		22,082	
1	12	7	会費収入	33,000		55,082	
1	12	7	寄付(忘年会残額)	4,000		59,082	
1	12	7	Tシャツ販売代金(未収入分)	3,000		62,082	
2	1	27	会費収入	8,000		70,082	
2	3	15	会費収入	3,000		73,082	
2	3	29	事務経費		20,000	53,082	
2	11	8	寄付(和歌山マラニック打上げ会費残額)	1,400		54,482	
2	12	13	事務経費		7,038	47,444	
合計				74,482	27,038	47,444	

平成2年度における会計報告は上記の通りです

会長 岡田 盛助
会計 川島 巖



▽雨山通信

新しい年が始まるにあたって、気分一新のためパソコン環境を変えてみました。TVをモニター兼用にして、サブ画面にしました。モバイルパソコンの画面が小さいので、70歳になってちょっと厳しかったのですが、ずいぶん楽になりました。そして、この会報の文字も大きくしました。(今仁)

