



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

▽スケジュール

- 2月14日(日) 例会
- 2月28日(日) 例会

熊野古道マラニックについて

1月24日の例会日に予定していました熊野古道マラニック(湯浅～和歌山)ですが、雨とコロナ過での緊急事態宣言が出ている中での実施は無理との判断で中止としましたが、次回2月28日に予定していますが、この時点においても緊急事態宣言が解除されない場合は中止と致します。

▽例会日誌

1月10日(日) 晴れ

参加者 9名
今仁、石井、岡田、栗栖、芝本、西、西野、和田

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 久しぶりに石井さん、西野さんが参加。青少年の森は雪がうっすらと残っていた。最後は西野さんが若さで栗栖さんを振り切ってゴール。



雪がうっすらと



新滝の池にて

↑ 集合写真は合成です

1月24日(日) 雨

参加者 5名
今仁、岡田、栗栖、(芝本)、堀池

メニュー ランは中止、いつもの喫茶店でミーティング
メモ 当初予定されていた熊野古道ランは特措法が出ていたので延期。雨だったのでランも中止。雨の中、西さんと芝本さんが走っていた。新滝の池で、前回の例会の時も走っていた貝塚クラブの2人がキロ4分前後で走っていた。

▽大会結果

なし

▽大会予定

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

フルマラソン : 今仁、増本

3月21日(日)
第10回 淀川マラソン 2021

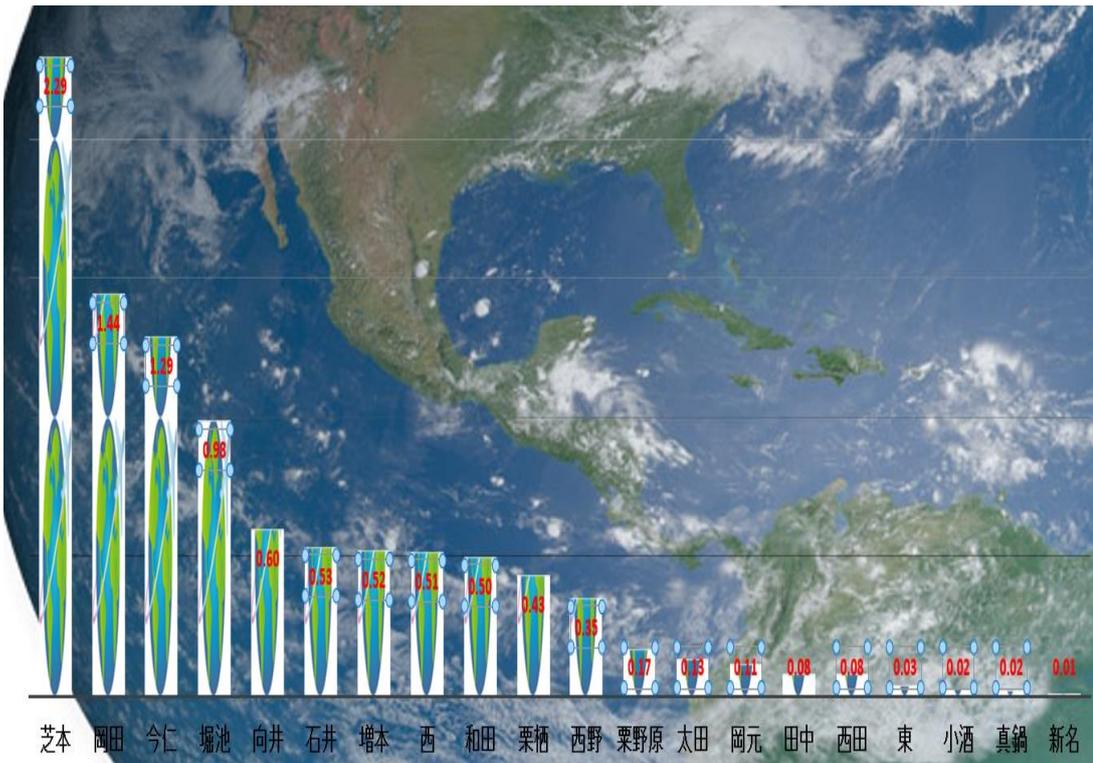
フル :
エントリー : 2/8

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。





▽21世紀に地球何周走った？



年間走行距離 (2021)

氏名	1月
芝本 鈴代	316
岡田 盛助	316
西田 浩之	257
今仁 正義	257
今仁 正義	233
栗栖 貞行	159
岡田 盛助	131
堀池 一夫	122
堀池 一夫	122
和田 年弘	114
和田 年弘	114
西 和秀	70
西 和秀	70
向井 幸司	50
向井 幸司	50
太田 真庸	29
太田 真庸	29
増本 鹿吉	10
増本 鹿吉	10

氏名	40,000 km		年平均	年別											
	累積距離	総球		2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010		
1 芝本 鈴代	91,677	2.29周	4,584	1,972	4,179	5,077	4,456	5,176	5,867	6,544	3,912	5,004	5,550		
2 岡田 盛助	57,585	1.44周	2,879	2,080	2,441	1,343	2,260	2,911	3,160	3,525	3,392	3,335	2,867		
3 今仁 正義	51,501	1.29周	2,575	2,183	2,381	2,251	2,247	2,271	2,581	2,354	2,729	2,855	1,213		
4 堀池 一夫	39,386	0.98周	1,969	1,255	1,527	1,521	1,399	1,567	1,824	1,376	1,393	1,380	1,243		
5 石井 繁貴	21,341	0.53周	2,668	2,886	3,690	3,945	3,440	2,484	189			2,631	2,076		
6 向井 幸司	23,942	0.60周	1,842								1,162	1,676	2,285		
7 増本 鹿吉	20,759	0.52周	2,966												
8 西 和秀	20,546	0.51周	1,081		1,220	1,192	715	984	1,241	1,279	1,323	1,505	1,185		
9 和田 年弘	19,876	0.50周	1,242			2,222	2,071	2,250	1,316	1,019	312	646	277		
10 栗栖 貞行	17,258	0.43周	2,157												
11 西野 隆盛	13,954	0.35周	1,395	1,106	2,290	1,863	1,638	1,075	589						
12 栗野原 泰正	6,738	0.17周	963		1,048	1,531	1,204	920	920	680		435			
13 太田 真庸	5,111	0.13周	852												
14 岡元 邦博	4,505	0.11周	1,126	2,640	814	80						971			
15 田中 重好	3,198	0.08周	3,198										3,198		
16 西田 浩之	3,053	0.08周	3,053												
17 東 かおり	1,358	0.03周	1,358												
18 小酒 光夫	963	0.02周	482												
19 真鍋 康之	634	0.02周	317			342	292								
20 新名 茂	281	0.01周	281												

氏名	40,000 km		年平均	年別											
	累積距離	総球		2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020		
1 芝本 鈴代	91,677	2.29周	4,584	4,273	5,473	3,612	4,503	4,645	5,557	5,131	4,670	4,538	1,538		
2 岡田 盛助	57,585	1.44周	2,879	3,162	3,401	3,613	2,388	3,876	3,612	2,136	3,074	2,285	2,724		
3 今仁 正義	51,501	1.29周	2,575	2,165	3,505	4,536	3,612	2,985	2,639	2,263	2,219	2,175	2,337		
4 堀池 一夫	39,386	0.98周	1,969	10,610	2,134	2,403	1,671	1,560	1,587	1,449	1,049	1,157	1,481		
5 石井 繁貴	21,341	0.53周	2,668												
6 向井 幸司	23,942	0.60周	1,842	1,762	2,554	3,199	2,843	1,436		1,710	1,757	1,642	890	1,026	
7 増本 鹿吉	20,759	0.52周	2,966			2,736	2,502			2,692	5,043	3,276	3,051	1,459	
8 西 和秀	20,546	0.51周	1,081	1,220	1,288	958	1,611	1,333	857	540	532	620	943		
9 和田 年弘	19,876	0.50周	1,242	468	1,691	505	1,952			1,249	1,623	1,255	1,020		
10 栗栖 貞行	17,258	0.43周	2,157			2,412	2,305	2,264	2,468	2,148	1,915	1,807	1,939		
11 西野 隆盛	13,954	0.35周	1,395	1,828	1,610	1,475	480								
12 栗野原 泰正	6,738	0.17周	963												
13 太田 真庸	5,111	0.13周	852					591	591	871	962	1,238	858		
14 岡元 邦博	4,505	0.11周	1,126												
15 田中 重好	3,198	0.08周	3,198												
16 西田 浩之	3,053	0.08周	3,053											3,053	
17 東 かおり	1,358	0.03周	1,358					1,358							
18 小酒 光夫	963	0.02周	482		500	463									
19 真鍋 康之	634	0.02周	317												
20 新名 茂	281	0.01周	281			281									



▽私のルーティーン

西 和秀

私のルーティーンは、朝3時に起きてエアロバイクを22km 漕いでから出勤する事です。ただ、変人だと思われるのが嫌で余人には言いませんが。歳とともに22kmを漕ぐのに終了時間が延びてきて、若い頃は45分だったのが今は約55分かかってしまいます。

これは若い頃から続けていまして、よっぽどの事が無い限りサボった事が無く逆にこれをしないと身体が重く感じてしまうと言うか、一日中罪悪感に包まれます。まあ中毒ですね。

比較的エアロバイクと言うのは長持ちするのですが、数えると今まで6台は潰しています。今使っているのも、ペダルを漕いだ時のギシギシ音が耳障りになってきたから寿命が近いのかも。そして体重計には毎朝乗り、グラム単位での体重管理をしています。

おかげで18歳から現在まで体型は変わらず。こんなこと書くとかなりシリアスな毎日と思われるでしょうが、週末はハメを外し大好きなビールと落花生をしこたま食べてしまっていますが。

で、最近若い人の間にゆったりしたソフトスーツが流行りだして来つつあるみたいなので、私もバブル真っ盛りの時に着ていたスーツをまた引っ張り出して、仕事着にしています。只、バブリーなスーツの特徴、いかつい肩パッド、フレアーなスラックスはやはり周りから少し浮いて見えるかもしれないけれど、気にしない気にしない。コロナ禍の時代、年甲斐もなく気分だけでも華やかなバブルの時に戻って見ようとの浅はかな考えです。あの時代サラリーマンしてて結構バブルの恩恵受けてましたから。

そう今では遠い日の花火かな。

▽近況報告

■西

今日、芝本さんうちの前走ってました。走ってる途中、コケたみたいです。たいした事ない様です

が、かなり弱気になっていました。会報の件、良いのでは。

会費を納めていない方は、会費を納めている方々からしては、やはり不公平かと思えます。

それと皆さん、ネット閲覧で良かったら今仁さんの事務処理も楽になるので、会報自体の発送停止を推奨します。

■川島

1月の中旬に【ぎっくり腰】を患いました。地面に落ちているものを取ろうとした時、なんか、腰が痛いなあ…と思ったら、夕方には、姿勢を変える時、痛さで呻くような状態となりました。1週間程はそんな状態でしたが、取り敢えずアマゾンでコルセットのような、腰用サポーターを注文し、就寝時以外は着用していました。発症から10日過ぎて少し歩ける様になってきましたが、ほとんど動かず、食べて寝ての生活で、体重も増えたので、リハビリのため、1月中はランニング🏃は諦めて、ウォーキングで様子を見ようと思っています。

■奥中

オンラインマラソン

コロナ禍で大会がないため、この半年はオンラインマラソンに参加しています。

12月6日から開催された「あかがねマラソン」は、参加費500円でしたが、ご当地グルメ(だし醤油、レモンケーキ、どら焼き、ラーメン、栗タルト別子あめ)と大会タオルが届きました。

これからもコスバの良い大会や地域支援のための大会にエントリーし、やる気を継続しようと思います。





■和田

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

1月24日（日）例会時に予定されていた熊野古道ランがコロナの緊急事態宣言下、不要不急の外出の自粛ということで中止となり、非常に残念に思っています。

是非、延期ということで再度泉南走ろう会の行事として、熊野古道ランの実施をお願いいたします。（少し暖かくなってから）

前回の和歌山までの30Kmランは、天気も良く、名所見物・温泉・打ち上げの飲み会と三拍子揃っており、とても楽しかったです。

皆さん！緊急事態宣言が解除後、是非一緒にゆっくり、長い距離を一日楽しみましょう。

■芝本

私は、1月28日金曜日、走っていて転んで、また前歯2本折れ、唇も腫れあがり、鼻は、道化師のように腫れあがっています。今、マスク生活なので、仕事場では、全くわかりません。今は走るのが恐いので、ちょっと休みます。1月の走行距離は、316キロです。よろしくお祈りします。

■堀池

和歌山マラニックは緊急事態宣言で中止となり残念でした。天候も真冬と春がきて体調管理が難しく、風邪など罹り熱を出すと大事になりそうです。テレビは連日コロナ関連の報道合戦が繰り広げられ、見てる我々は少し食傷気味です。

外出といえば食料の買い出しでスーパーかコンビニに出かけるだけで寂しい限りです。ただマラソン練習はいつものペースでは外へ出ますが寒いのでロングは辛いですね。先日、雪が少し舞ったことがありましたが、昔「龍神マラソン」で吹雪の中を走った事を思い出しました。懐かしい思い出でしたが現実は今、老体には厳しい寒さと感じます。春が恋しい今日この頃です。早くコロナ渦と冬の寒さが去って以前の日常に戻るよう皆さんもステイホームで頑張りましょう。

お礼

岡田盛助

家内が今年の12月3日から腸閉塞で入院し、16日に退院したものの19日0時頃に再び腹痛を起こし救急車でりんくう救急医療センターに運ばれました。緊急手術(憩室破裂により)を受けICUにて治療を受けていましたが、容態が急変し1月4日に永眠致しました。コロナ過で面会も制限される中、何度か会うことが出来ましたが、入院後は人工呼吸器装着をして一度も会話をすることができなかった事が一番の心残りとなっています。

葬儀は1月6日に家族葬にて無事終える事が出来ました。葬儀後、泉南走ろう会の西副会長の甲問と共に走ろう会よりご香典を賜り本当に有り難う御座いました。会員の皆様並びに御家族のご健康を心よりお祈り致します。今後は私事により何かと御迷惑お掛けする事があるかと思いますが、ご了承いただけましたら幸いです。

▽雨山通信

働き方改革とかで、会計年度任用職員にも賞与が出るようになりました。昨年は夏冬で都市型マラソン10回分ほどもらったので、先月プリンターを買い換えました。西さんの道楽には負けますが、パソコン関連はかなり投資しました。今回買ったプリンターは一番最初に買ったもの（モノクロで手差し、30枚のオートシートフィーダーはオプションで1万円）と同じ値段で、ウルトラマラソン4回分くらいしました。外付けハードディスクは40MB（ギガではありません）で12万円。技術の進化には驚かされます。（今仁）

打倒 新型コロナ！

× ン バ ー 募 集 中 ！
泉 南 走 ろ う 会

泉南市近辺の方一緒に走りませんか？

第2・第4日曜日、朝9時に泉南市別所バス停に集合。

新滝の池やミニトレイルランコースを走ります。

会費は会報の通信費程度です。

大会にみんなで行けば安くなります！

お酒の好きな方、特に歓迎します。

走ることの楽しみを共有出来ることを目的にしています。レース指向の会ではありません。

これからの冬のマラソンシーズンに向けて辛い時期も一緒にがんばりませんか？体験練習でも良いです。

