



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>
[泉南走ろう会]→検索

▽例会日誌

5月9日(日) 晴れ

参加者 9名

(栗野原)、今仁、岡田、奥仲、栗栖、芝本、西、堀池、(和田)

メニュー 15.5km 別所～青少年の森～新滝の池～意賀美神社～兎田～新家駅～種河神社～阪和道～別所

メモ 青少年の森からの登りで力をためていた岡田さんが好調で、新滝野池からの帰りは独走状態
話題は近隣問題と新型ワクチンの接種問題。
選考接種に関係ないのは奥中さんだけ？

5月23日(日) 晴れ

参加者 10名

(栗野原)、今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、西、堀池、(和田)

メニュー 15.5km 別所～青少年の森～新滝の池～意賀美神社～兎田～新家駅～種河神社～阪和道～別所

メモ 岡田さん、栗栖さんが好調。
9日の例会では皆が新型コロナワクチン接種の予約で苦労話をしているとき、まだ予約をしていなかった岡田さんがもう1回目のワクチン接種が済んだとのこと。まさに残り物に福があるとか慌てる〇〇はもらいが少ないといったことわざ通りでした。
練習コースの最後に横切る高速道路の手前の畑に紫色のネギ坊主があったので、奥中さんと今仁で写真を撮ったのですが、後で調べたらネギ坊主ではありませんでした。



▽スケジュール

6月13日(日) 例会 9:00 別所バス停

6月27日(日) 例会 9:00 金剛山ハイキング？
緊急措置の再々延長がありそうですが、可能であれば、金剛山ハイキングをします。決定は再々々延長措置の確定後となります。

▽大会予定

7月18日(日)
四国茂木八十八ヶ所茂木中央ステージ(長崎)
約30km : 今仁 :

9月26日(日)
2021北緯40°秋田内陸リゾートカップ(第30回記念大会)100kmチャレンジマラソン
100km : 今仁 :

10月3日(日)
第19回弘前・白神アップルマラソン
(泉南走ろう会推奨レース)
ホームページ開設 6月上旬
エントリー 6月下旬～7月31日
種目 : フル、ハーフ、10km、3km
参加料 : フル(値上げあり、5,000円程度?)

10月17日(日)
東京マラソン
フル : 栗栖

▽2020フルマラソン1歳刻みランキング

	2019年度	2020年度
男性30歳100位	2時間48分11秒	5時間56分33秒※
女性30歳100位	3時間55分27秒	6時間30分19秒※
男性40歳100位	2時間47分11秒	3時間29分58秒
女性40歳100位	3時間40分51秒	5時間36分7秒
男性50歳100位	2時間54分57秒	3時間28分16秒
女性50歳100位	3時間33分0秒	4時間12分1秒
男性60歳100位	3時間19分28秒	5時間37分2秒
女性60歳100位	4時間12分19秒	6時間33分17秒
男性70歳100位	4時間6分7秒	5時間57分22秒※
女性70歳100位	6時間35分56秒	6時間38分20秒※



▽思い出の大会

～ 悲惨な大会ワースト3 ～

今仁 正義

47都道府県のフルマラソン走破をして、いろいろな経験をしましたが、その中で悲惨だった大会を紹介します。

■第1回板倉ハートフルマラソン（群馬）

1998年3月15日

1か月前に初マラソンの「彩の国さいたまマラソン」を3:52で完走できたが30km過ぎにかなり歩いてしまったので、この大会で自己ベストを目指していた。当時は東京に転勤していて埼玉の与野市（現さいたま市中央区）から車で出かけた。



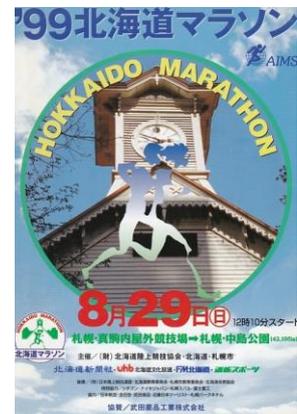
コースは渡良瀬遊水地を4周するコースだった。1周だと10kmないので、途中池の中道を通してハート形に走るようになっていた。30kmまでは2:39:02とさいたまマラソンとほぼ同じペースだった。ここまで5kmを28分以内で走っていたので、歩かなければ自己ベストを切るのは確実だった。ところが、この後大荒れの天気となった。周りには何も遮るものがない関東平野に強風と豪雨が襲ってきた。ヒョウも降ってきた。とても走る状況ではなかった。そして悲劇は池の中道で起こった。突然の烈風で帽子が飛ばされないように頭を押さえたときに眼鏡が池の中に飛んでいった。眼鏡があれば探せたのだが。

ゴール後のおにぎりも強風でご飯が炊けないということで、食べることができなかった。埼玉まで裸眼で一人車を運転して帰った。

■99北海道マラソン（北海道）

1999年8月29日

入社して25年ということで2週間の休暇と20万円相当の記念品がもらえることになった。記念品は3択で、その中から旅行券20万円を選択した。そのほかにはビデオカメラ等があった。プロ用を除けば、今では20万円もするビデオカメラなど売ってないだろう。



旅行券を使って北海道マラソンに行くことにした。場所が良いと妻も付いてくる。長野マラソン、那覇マ

大会名	種別	5	1	1	2	21/2	3	3	4	4.2	50	1	前	後
第2回木曾三川マラソン 2001/01/21	岐阜	42.195	31:06	31:06	28:39	30:04	30:04	30:39	33:03	37:56	11:31	6:16	6:02	6:29
第9回井ノ口九頭竜松岡マラソン 2000/11/19	福井	42.195	25:56	26:08	26:59	28:02	27:31	33:20	46:22	45:04	16:57	6:33	5:20	7:46
第19回日本海マラソン 2000/03/26	鳥取	42.195	26:13	25:59	26:57	26:32	27:01	28:51	28:50	29:04	12:37	5:30	5:17	5:43
第7回泉州国際市民マラソン 2000/02/20	大阪	42.195	28:12	26:04	26:32	26:34	26:42	26:49	27:08	28:12	11:51	5:24	5:24	5:25
第11回袋井カカママラソン 1999/12/12	静岡	42.195	28:30	26:03	26:45	27:42	29:02	32:11	31:34	34:30	14:48	5:57	5:28	6:26
第9回福知山マラソン 1999/11/23	京都	42.195	32:39	27:38	27:18	26:39	27:10	27:45	28:00	28:41	12:43	5:39	5:42	5:36
99北海道マラソン 1999/08/29	北海道	42.195	27:22	25:04	26:45	27:04	28:37	30:06	33:30				5:21	#VALUE!
第1回長野マラソン 1999/04/18	長野	42.195	25:39	25:55	26:30	28:23	28:54	32:24	34:23	37:38	13:13	6:00	5:21	6:39

大会名	種別	5	1	1	2	21/2	3	3	4	4.2	50	1	前	後
第1回板倉ハートフルマラソン 1998/03/15	群馬	42.195	26:31	25:50	25:40	25:37	27:44	27:45	39:41	39:41	17:26	6:04	5:12	6:56
彩の国さいたまマラソン 1998/02/01	埼玉	42.195	28:47	26:03	26:17	26:18	24:28	26:17	29:11	30:27	14:02	5:30	5:20	5:39





ラソンなどもそうだった。前日は札幌に住んでいる大学時代の水泳部の同級生が奥さんとともにビール園に連れて行ってくれた。

北海道マラソンは8月の最終日曜日に開催されるが北海道といえども暑い。制限タイムは4時間ちょうどで最初の5km 関門は28分だった。真駒内競技場をスタートしてトラック内の渋滞も入れて28分はかなり厳しい。5km 通過は27:22 だった。25km 通過は2:14:52 とサブ4ペースで進んでいたが、給水所で水がなくなっていた。スポンジを冷やす氷が少しあるだけだった。この年のスタート時の気温は27℃だった。追い打ちをかけられたのは尿意を催して北海道大学のキャンパス内に行き木陰で用を済ませたことだった。ここから5km30分を越すようになった。そして35km 関門まであと100mのところまでタイムオーバーとなった。初めてのリタイヤと収容バスだった。

バスは渋滞にはまり進まず、結局走った方が早かった。この大会はその後も水不足の解消はしばらくされなかった。

【第2回木曾三川マラソン（岐阜）

2001年1月21日



今回、改めて木曾三川マラソンについてまとめるときに、ふと47都道府県フルマラソン走破の旅にこの大会は岐阜県として扱って良かったのだろうかと思いがわいてきた。愛知、三重、岐阜の3県が入り乱れている場所である。ググると岐阜県海津市となっていて一安心。

47都道府県フルマラソンの旅は遊びなので、できるだけ安い費用で行くことと月曜日にはなるべく出勤するというようにしている。四万十川ウルトラマラソンではJRを乗り継いで八幡浜からフェリーで別府まで行き午前3時別府駅で夜行の特急「にちりん」に乗り替えて博多まで戻り、月曜日の朝の会議に出たこともある。

木曾三川に車で行く場合、通常は西名阪から東名阪に行くところだが、この時は高速道路を使わずに165号線で行った。青山高原あたりから雪が降り始めた。すぐに雪が積もってタイヤチェーンを付けなければならなくなった。雪はますます積もった。三川についたときは真っ暗になっていた。当時、携帯電話は持っていなかった。家族で1台のPHSを共有していた。予約していたホテルへ連絡できず迷ってしまった。Googleなどまだなかった。仕方なくドライブインの駐車場で、車中泊となった。

翌日のマラソンコースは雪が10cmほど積もって、しかもシャーベット状で走りにくかった。1周7kmのコースを6周した。

家に戻ってしばらくしてからホテルから宿泊料の請求が来た。なんの成果もない悲しい大会だった。

▽近況報告

【和田

近況報告その7

皆さん、ランニング再開します。4月中旬より左胸に継続して鈍い痛みが生じ、5月は念のためランニングを控えていました。5/10に臨空病院で精密検査、5/24にどこにも異常がないと診断されました。今でも痛みは続いています。6月より状態を見ながらランニング再開する予定です。皆さん、年を取るとやっぱり身体にガタが来ます。いやですね。

【岡田

お詫びと近況

昨年の11月に家内の姉が亡くなり、今年になり1月に家内が、そして3月には弟迄も同じ憩室炎破裂で亡くなってしまい4人居た兄弟が半年足らずの間に妹一人になってしまい何とも言い様のない状況が続きましたが、最近ようやく普段と変わらない日々を取り戻しつつあります。この間、走ろう会の皆さんには何かと御心配を頂き有り難う御座いました。又、事務局の今仁さんにはコロナ感染拡大で大会中止が続く会報発行も大変な所、会長としての役割を果たす事なく御迷惑ばかり掛けてしまい本当に申し訳ありません。心からお詫び致します。

現状は、何やかやと家の事に追われ今までの様には好きな時に走りに出ると言った事が難しくなり、走る事が面倒くさくなる事も多々ありますが、10日/月(100km以上)走る事を目標にして体力維持に頑張りたいと考えています。





■ 西

昨日 30 日、村の田植え前の水路掃除。朝 8 時から 16 時ごろまで、別所の上から下までの水路に溜まっている、1 年分の泥と落ち葉をクワでかき上げると言う作業です。村では溝掘りと言ってます。文字どおり溝を掘り下げて水の通りを良くすると言う作業。結構な重労働で、今日は節々の筋肉痛に悩まされ、寄る年波を嫌が上でも思い出させて頂きました。

で、前日は健康診断でバリウム飲んだせいでお腹の調子も悪く、疲れが倍に感じ、思うに今年 11 月には 63 歳、ちょっと昔ならみんな老人会の寄り合いに行く歳になっているんだと、変に自分を慰めてみる。

■ 芝本

私の近況。

その 1、

車を買いかえました。前の車は、19 年間乗りました。マニュアル車で、ナビも ETC もありませんでした。が、すごく愛着があったのですが、今年も車検が近づき、思いきって、車を買いました。次の車は、オートマなので、なれるまで一苦労です。

その 2、

コロナの注射を、5 月 19 日に、一回目を打ちました。二回目は、6 月 9 日です。二回目は、打った次の日は、安静にしています。5 月の走行距離は、351 キロです。よろしくお願ひします。

...

■ 栗栖

コロナ収束がなかなか見えない日々が続いていますがみなさんお元気ですか？ 自粛自粛で心身ともに疲れがみではないかと思ひます。私はランニングのお陰で今のところなんとか行けています。

25 年前会社の健康診断の結果、星印が多く医師から何か運動をするよう指導があった事を覚えています。そこでながく続けられて手軽なものでなければだめと思ひ「いつでも、どこでも、ひとりてただ」のキャッチフレーズを基に、あれこれ考へてランニングをすることにしました。そして食事にも気を付け 1 年後には体型も変わり改善することができました。

このたびのコロナ禍、巷ではコロナ太りなる言葉をよく耳にしますがそんなに巣籠もりをしてるのかと私にはピンときません。

ランニングはコロナ自粛でも出来て良かったとつくづく思ひます。

これからも心身健康維持のためにも走りを楽しみたいと思ひます。

■ 向井

腰痛もだいぶ良くなってきました。軽くジョギングしたり登山したりして、少しずつ走れるようになってきました。6 月から定例会に参加させていただきます。

▽雨山通信

1 ページ目に掲載しましたが、RUNNERS の 2020 フルマラソン 1 歳刻みランキングは大会が減少してまったく参考にならないタイムとなっていますが、増本さんが 75 歳でサブ 4 を達成したことが光ります。私もあと 5 年でその年になります、少しでも近づきたいと思ひます。(今仁)

月間走行距離 (2021年)

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	平均
芝本 鈴代	316	364	331	326	351		338
	316	680	1011	1337	1688		
西田 浩之	257	255	250	248	254		253
	257	512	762	1010	1264		
今仁 正義	233	246	296	156	217		229
	233	479	774	930	1147		
栗栖 真行	159	162	206	52	152		146
	159	321	527	579	731		
岡田 盛助	131	172	168	95	125		138.2
	131	303	471	566	691		
増本 鹿吉	10	22	222	238	198		138.0
	10	32	254	492	690		
堀池 一夫	122	122	103	103	100		110
	122	244	347	450	550		
和田 年弘	114	68	86	105	0		75
	114	182	268	373	373		
太田 貴庸	29	202	45	10	50		67
	29	231	276	286	336		
西 和秀	70	66	60	45	45		57
	70	136	196	241	286		
向井 幸司	50	20	30	35	40		35
	50	70	100	135	175		

