




泉南走ろう会

発行：
泉南走ろう会
ホームページ：
<http://imani.sports.coccan.jp/wp>
[泉南走ろう会]—検索

▽例会日誌

6月13日(日) 雨

参加者 5名
(今仁)、(岡田)、奥中、西、(和田)

メニュー 雨のため解散

メモ 奥中さんはピンクの柄のレインコートを着て走ってきました。西さんはいつもの麦わら帽で雨の中出かけました。天気予報は12時まで雨で、9時過ぎに雨が激しくなり、解散となりました。

6月27日(日) 曇

参加者 5名
岡田、奥中、芝本、西、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 西さん、和田さんはショートコース。他3名はフルコースでした。

▽スケジュール

夏時間、始めます

7月11日(日) 例会 8:00 別所バス停

7月25日(日) 例会 8:00 別所バス停

▽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 :
中止

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 :
開催延期

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)
参加料 : フル(値上げあり、5,000円程度?)
オンラインマラソンに変更

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

ホームページから

第19回弘前・白神アップルマラソンはオンライン大会で開催します!

投稿日: 2021年5月27日

令和3年10月3日(日)に開催を予定しておりました「第19回弘前・白神アップルマラソン」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により安全な大会運営が困難であることから、「オンラインマラソン」として開催することといたします。スマートフォンにランニングアプリをダウンロードし、開催期間中、好きな時間、好きな場所でフルマラソン完走を目指しましょう。

大会組織委員会では、昨年の第18回大会の中止決定後、安心・安全な第19回大会の開催に向け、万全な感染防止対策が実施できるよう関係各所と慎重に協議しながら検討を重ねてまいりました。しかし、県内でも従来型より感染力が強いとされる変異株による感染者が確認され、クラスターの発生が頻発するなど新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中で、ランナーの皆様はもとより、ボランティアや救護スタッフなど大会を支えてくださる全ての関係者の皆様の安全を確保することが困難であるとの判断に至ったものであります。本大会への参加を、心待ちにしていたランナーの皆様には、非常に残念ではございますが、本大会に限らず、ボランティアをはじめとした支える方々がいて始めて大会は成り立つものであることをご理解いただき、オンラインマラソンへの参加をお願い申し上げます。

「オンラインマラソン」では、来年の大会に参加していただけるよう、参加賞のほか、宿泊券や弘前市や西目屋村の名産品等をご用意しております。

来年度20回目の節目を迎える大会を通常開催できるよう準備を進めてまいりますので、引き続き「弘前・白神アップルマラソン」にご支援を賜りますよう重ねてお願い申し上げます。

令和3年5月27日 弘前・白神アップルマラソン組織委員会

10月17日(日)
東京マラソン
フル : 栗栖(DNE)
12月12日(日)
奈良マラソン2021





フルのみ：
一般受付：8月18日20時～（先着6,000人）

▽思い出の大会

西田 浩之

**1 ベスト（記録ではありません）・・・
1990年3月 篠山マラソン**

1987（昭和62）年の秋から本格的に走り始めました。
その年は右ひざを故障、次の年は足底筋を痛め、2年連続でフルは断念。今年こそ、と臨んだ3年目、前半は順調だったものの、よくあるパターン、後半は走ったり歩いたり、ようやく完走することができました。

ランニング日誌もつけていなかったもので、レースの経過、誰といっしょに行ったかなど、ほとんど覚えていません。

タイムはおそらく4時間20～30分くらいだったと思います。

でも、やはり初のフルマラソン完走は嬉しかった、という記憶はあります。

**2 ワースト（こちらは記録です）・・・
2003年12月 ホノルルマラソン**

社会人になって20年、記念にと申し込んだホノルル。20kmすぎ、ひざと足首が痛くなり、35km以降は足がつり、のたうちまわって5時間18分40秒でゴール。「何のために高いカネを払ってハワイまで来たんやろ」と思いながら走って（歩いて）いました。日誌をみると、この年は1～6月は走行距離はゼロ、7月～11月も50～120kmしか走っていません。当然の報いですね。

その後、2013年にホノルル再挑戦、4時間09分10秒で、歩かずに完走できました。10年ごとにホノルルと決めているわけではありませんが、10年ごとに次は2023年（再来年）です。

この情勢のもと、どうなりますことやら、。。

▽家庭菜園について

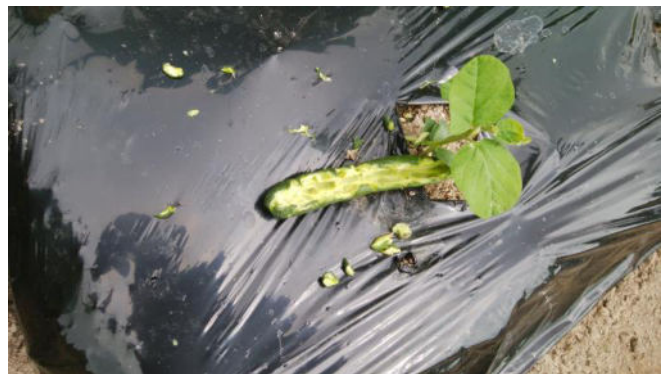
岡田 盛助

西さんのご好意で始めた走ろう会有志による家庭菜園も今年で4年目となりますが、今では栽培する種類

も増え収穫を楽しんでいます。この時期では、インゲン、トマト、キュウリ、枝豆、オクラ、ラッキョ、サツマイモ、自然薯、を植えていてインゲン、キュウリは、ほぼ毎日のように収穫しています。又、家でも車庫屋根を利用し、小玉スイカ、ゴウヤ等も栽培していて結構忙しい毎日です。



始めた当初は、猪が心配でメンバーで鉄柵で囲いを作りましたが、心配された猪には一度も被害に遭っていませんが、一昨年位から始めたキュウリがアライグマの被害を受け今年も毎日の様に出没し食い荒らした痕跡を残しています。アライグマは本来夜行性ですが、人気の無い所では大胆にも昼間も川沿いの畑に出没しています。





現状は、今仁さんは時々夫婦で来られて楽しまれていますし、芝本さん等はお母さんと来られて教えてもらいながらもお母さんの認知症予防を兼ねている様です。田中さんはもっぱら旦那さんの方が好きな様で良く来られています。和田さんは今年は少し畑の開いている時期が多々ある様です。栗栖さんも時々奥さんと来られています。川島さんはバイトが忙しい様で雑草の生えてる期間が多いので私が雑草防止を兼ね手間の掛からないサツマイモ、タマネギを植えています。もしもやられたい方がいれば川島さんと相談されても良いのではないのでしょうか？

▽バックナンバーから

2011年6月30日(第353号)抜粋



- 萩往還マラニック(5月2~4日)
- 250kmの部完踏記(岡田)
- 総合時間 45時間21分20秒
- 112位/222人位
- 完踏率:約54% 参加者数:429名

今回で5度目の参加となり過去、2勝2敗の五分なので、何としても今回で勝ち越し44時間切りを目標に白分なりに取り組んでやって来た。しかし、4月10日の花見の日に腰痛を起し1週間会社を休み全く動けなくなる。何とか動ける様になったのが、萩往還の1週間前、今回はあきらめるしかないかと思いつつも諦めきれず迷っていたが結局参加を決断したが、5月1日の例会の後であった。翌日10時45分の新幹線で山口へ、今回一緒に参加予定だった今仁さんが、不参加となり一人寂しい参加となってしまった。

レース中に思った三つ

- 一、豊田湖畔までの間こんなにしんどくて身体に悪い大会に出るのは、年齢的にも今回で最後にしよう。
- 二、今までの参加で持参したことのない痛み止めを後半に2回も飲み何とか完踏できた、何事も準備が

大切だ。
三、宗頭で知り合った人と昼夜を共にし、睡魔、疲労と戦いながら無事一緒に完踏する事が出来た。これがウルトラの魅力なのだろうか。

レース後右足が大根の様に腫れあがり少し走れる様になるまで2週間程掛かった。また、時間が経つにつれレースの色々な事や場面を思い出し、余韻にひたり、いつの間にか来年の事を考えてしまっている自分がある。もう止めるのでないのか？これがウルトラに魅せられてしまったという事なのだろうか？このままでは、きっと来年の萩往還に申し込んでしまいそうな気がする。

ポイント	到着	累積距離	区間時間	区間距離	ペース
瑠璃光寺スタート	18:08	0.0		0.0	
湯の口	20:20	22.0	2:12	22.0	06:00
西寺交差点	22:50	44.0	2:30	22.0	06:49
豊田湖畔	0:58	59.0	2:08	15.0	08:32
海湧食堂	5:21	87.0	4:23	28.0	09:24
俵島	6:27	98.0	1:06	11.0	06:00
川尻岬	8:04	108.0	1:37	10.0	09:42
立石観音	9:32	118.0	1:28	10.0	08:48
千畳敷	11:22	125.0	1:50	7.0	15:43
仙崎行き	14:35	143.0	3:13	18.0	10:43
鯨墓	16:26	154.0	1:51	11.0	10:05
仙崎戻り	18:10	164.0	1:44	10.0	10:24
宗頭着	20:28	176.0	2:18	12.0	11:30
宗頭発	21:20	176.0	0:52	0.0	#DIV/0!
三見駅	23:57	188.0	2:37	12.0	13:05
虎ヶ崎	4:40	207.0	4:43	19.0	14:54
東光寺	7:33	215.0	2:53	8.0	21:37
明木市		226.0			
佐々並市		236.0			
夏木原キャンプ場	14:20	242.0	6:47	27.0	15:04
瑠璃光寺(ゴール)	15:29	250.0	1:09	8.0	08:38



走ることは私のライフワーク、男のロマン

西 和秀

私の走歴はわりと長い方かと、自分自身思っています。20代前半から走り始め、今年で53になろうとしています。途中2年間、大腿骨の複雑骨折により走れなかったことを除いて、走ることは、私のライフワーク、歯を磨くのと一緒のことなのです。一時トライアスロンにもはまり、大腿骨を折ったのも自転車、鎖骨が折れたのもまたしても自転車でした。でもまた懲りずに走りだしてしまっている自分が、走らない人から見て当時は、やはり変人だと思われていたのでしょうか。今のランニン





グブームの様に、走ることが当たり前では無かった時代の話ですが。

私の趣味はランニング、オートバイ。いずれも一人でやるものなのです。考えて見ると、私は昔から団体競技は苦手でした。結果はすべて自己責任。私のミスによって他人に迷惑を掛けるのが、とても苦手。私にとって走ることに、古いオートバイに乗ることは即ちストイック、ナルシシズム、ノスタルジー。これを、やせ我慢、うぬぼれ、懐古趣味と言葉を置き換えてしまえば、身もふたもないですが。そして車までも、オープンツーシーターにしてしまい、こと車に関して話をすると、この小型オープンカーは快適でも何でも無い。振動や騒音は容赦がないわ、夏は暑く冬は寒いわで、実際やせ我慢にもほどがある。それでも意気揚々とハンドルを握る。オートバイも同じ。これこそ男の心意気の権化のような乗り物たち。

42. 195Km、ましてやウルトラは実利は何も無い。やせ我慢の世界。これこそ男(女)のロマンでしょう。ね、皆さん。

▽近況報告

堀池

緊急事態宣言が延長になり注、家籠りがさらに続き特に変わったこともないので、入会した当時の会報をめぐってみました。平成6年11月号からファイルしていて、その号に私の新会員の紹介載っています。故元達会長手書きの会報が懐かしく思い出されます。また元泉南副市長真鍋さんの「高野山ウルトラマラソン」完走記が載っていて、私もいつかはと思っていましたが未完走に終わりました。以降の会報と想いで写真をファイルしていますので随時投稿したいと思いません。注) この原稿は先月いただいたのですが、事務局のミスで掲載漏れとなりましたm()m

和田

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。私は、6月よりランニング再開と意気込みましたが、やはり月間100Kmに満たない走行距離となりました。やはり何か刺激(目標)がないと距離が伸びません。

Table with columns: 月間走行距離 (2021年), 氏名, 1月, 2月, 3月, 4月, 5月, 6月, 平均. Rows include names like 芝本 幹代, 酒田 浩之, etc.

7月より例会も夏時間となりますが、皆さんに刺激をいただき、距離を伸ばしたいと考える今日この頃です。

西

明日7月1日、住友ビルでの1回目のワクチン職域接種します。お乗せする役員も高齢ですが運転手も高齢。運転手ほど早く接種しなければいけないのですが。モデルナ製で2回目は約1ヶ月後。それまで無事で過ごせます様に。

栗栖

東京マラソン当選しましたが不参加にすることにしました。コロナ収束が見えない状況での開催となるので参加者は国内在住者のみで受付は事前予約となり全員PCR検査(別途有料)が必要で色々制約が有るようです。3ヶ月後なのでコロナの状況はどうなってるかわかりませんが走りを楽しむ観点から考えると現時点の状況では参加する気にはなりません。

向井

6月から定例会に参加させてもらおうと思っていたのですが、家の用事と出張で参加できませんでした。近いうちに参加します。

▽兩山通信

大会結果や参加記がないので、今月号もバックナンバーでお茶を濁させていただきました。今からちょうど10年前の2001年は3.11東日本大震災、そのまた10年前はアメリカの9.11同時多発テロと大きな出来事がありました。今年は今のところ新型コロナウイルスの問題はあるもののこれらに匹敵するほどではないようです。2011年はFIFAワールドカップで日本女子チームが優勝という明るい話題がありました。東京オリンピックも野球、男子400mリレーや男女のマラソンで金メダルも夢でないかもしれないと期待がふくらみます。(今仁)

東京五輪 競技日程. Table showing sports events from July 21 to August 8. Includes categories like 陸上, 水泳, アーチェリー, etc.

