



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

9月12日(日) 晴れ

参加者 7名

今仁、岡田、奥中、芝本、西、堀池、和田、

メニュー 14.1km

別所～新滝の池(2周)～泉佐野カントリー～水呑み地藏～意賀美神社～別所

メモ

青少年の森方面は土砂崩れの工事中でまだ通れないので新滝野池に直行してから、ゴルフ場方面に向かった。栗栖さんが入会した頃走ったことがあるそうで、実に8年ぶりのこと。アップダウンが多いこのコースは累積で800m以上のアップダウンとなっており、良い練習コースだった。

9月26日(日) 晴れ

参加者 8名

岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、西、堀池、和田

メニュー 15.0km 別所～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、川島さん、西さんが短縮コースで、他の人は通常コース。
10月10日(日)の例会は8時スタートで、そのあとバーベキューとなることが決定されました。

(和田)

▽スケジュール

例会

10月10日(日) 8:00 別所バス停
練習の後BBQをします。

夏時間終わります

10月24日(日) 9:00 別所バス停



▽大会結果

なし

▽大会予定

10月17日(日)

東京マラソン

フル : 栗栖 (DNE)

11月14日(日)

第20回和歌山ジャズマラソン

(泉南走ろう会推奨レース)

ハーフ : 今仁、岡田、芝本、西田、増本、和田

中止

令和3年11月14日(日曜日)に開催予定の「和歌山ジャズマラソン」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続く中、大会運営に不可欠なボランティアや医療関係者の確保など、大会開催に向けて十分な準備を整えることが困難な状況であるため、今大会の開催を中止とすることといたしました。

和歌山ジャズマラソンにお申込みいただいたランナーのみなさま、大会準備にご尽力いただいた大会関係者のみなさまには、誠に申し訳なく、残念ではございますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、参加料の返還につきましては、10月上旬を目途に準備を進めてまいります。(現金での返金はいたしません。) =>クオカード (5,000円分)

12月5日(日)

第30回赤穂義士マラソン

受付中、参加費 6,000円

フル: 今仁

12月12日(日)

奈良マラソン2021

コ開催に向けて 準備中

コロナ禍でも日々の生活を整え、黙々と練習に励み、レースの日を待つランナーの皆様のために、そして奈良に元気を取り戻すために、今こんな状況だから、今できる精一杯の範囲の中で「奈良マラソン」を再始動します。

秋以降はワクチンの一般接種がかなり進む見通しのため、開催内容を見直し、徹底した感染症対策を行うことで、参加者や地域の皆様にとって安全安心の大会運営を実現できると考えています。しかし、そのためには、ランナーの方、ボランティアの方、大会に関係する、すべての皆様のご理解とご協力が必要不可欠です。

いつもの奈良マラソンとは違います。例年実施してきた様々な取り組みも、中止・縮小の予定です。しか





し、すべての皆様のお力を結集できれば、いつもの感動は取り戻すことができると信じています。皆様、何とぞ、ご理解、ご支援、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

今年も よいレースとなりますように

奈良マラソン実行委員会

2022年

1月16日(日)

第65回河内長野シティマラソン

ハーフ :

5km :

エントリー期間 : 9/15~10/31

1月31日(日)

第45回十津川温泉郷「スバルの郷」マラソン大会

ハーフ :

中止

2月20日(日)

第29回KIX泉州国際マラソン

フル :

中止

2月20日(日)

北九州マラソン2021

フル : 今仁(抽選待ち)

▽写真館

8月29日 大峰山登山(続き)



▽思い出の大会

1998年6月28日

第12回由岐ごっついマラソンレース

今仁 正義

47歳で始めたマラソンで、翌年に出たのが徳島の由岐ごっついマラソンレースだった。ディアスロン大会で、海の中を1.6km泳いだ後、ランが12kmである。大会に参加するには負荷心電図と医師の診断書が必要な面倒な大会だった。当時は埼玉からの参加だった。

スイムは海の中を三角形に2周、ラン12kmは峠を上って下る折り返しだった。大学時代水泳部に入っていたが、専門は主に短距離のクロールだったので、足を使って泳ぐタイプだった。スイムの後のランの登りはきつかった。またスイムではさんざん頭をけられた。

交通費や診断書の他、大会参加費9,000円、前夜祭3,500円と当時としてはかなり高かったのもバブル時代の影響だったかも知れない。町を挙げての大会で前夜祭がにぎやかだった。特産品のなかでもタコ飯が特に美味しかったのを覚えている。



▽趣味

第7次四国お遍路ラン

今仁 正義

7年前に始めたお遍路ラン、最初は7人でいっしょに行きましたが最近ではコソ遍（こっそり一人で行くお遍路）ばかり。

（第1日～第3日はFacebook やLINE にアップしていますが、泉南走ろう会ホームページに転載予定です）

第4日

21年9月29日（火）晴れ

西条～熊取

ホテルで全日もらった地酒「石鎚」は飲めなかったので、リュックに入れていくことになり、重いリュックがさらに重くなった。ヘッドランプとデジカメはほとんど使わなかったの、持ってきたのは失敗だった（家で計ったら両方で600gあった）。

横峰寺の行き方はいくつもある。ネットでいろいろ調べた。石鎚山の中腹で標高745mである。天候によって行けないルートもある。今日は最終日なので汽車に間に合わないと大阪に帰れない。

60 横峰寺



安全策で時間の計算の出来る林道から行くことにした。ナビではホテルから17kmで4時間と出た。昨日ががんばって、横峰寺にもう少し近い小松辺りに宿をとるべきだった。ホテルを予定より2時間早い6時に出発。ホテルの朝食を取らなかったのは正解で100mも行かないところに松屋があった。朝食390円なり。窓から見える山が石鎚山かと思っていたらナビはさらに左方向を示した。17kmで約800m登るのは先日練習で登った粉河ハイランドパークとほぼ同じ条件だった。歩きではブヨがゾーンオフエンスで耳元を攻めて来るのも同じだった。予定より2時間早く横峰寺の裏に着いた。

61 香園寺



来た道に戻るの自分の信念に合わないの、一番気になっていた四国の道から降りることにした。次の香園寺まで一直線のお遍路道で林道から13kmかかるところが8.1kmになる。お遍路道なので手入れはされているだろうと期待を込めた。途中、今回のお遍路で初めて歩きお遍路に会った。追いつきそうになるとその人は引き返して来た。若い人でアリスの堀内孝雄に似ていた。直前の分岐で直進かも知れないと思ったそう。直進の方は木の枝でバリアがあったので道なりの方で良さそうだった。追い越して少し進んだ所にお遍路道の表示があったので、堀内青年に教えた。追い越してからは次々に行く手に蜘蛛の巣にぶつかった。やがて採石場が見えてきたので、このルートがブログにあった穴場のルートだと分かった。下りは確かに良いが登りは時間がかかりそうだった。

香園寺は工事の最中だった。本堂も太子堂も室内だった。納経所を出た所で先ほどの堀内青年が追い付いてきた。歩きお遍路に追い付かれるのいつものことだ。

62 宝寿寺

伊予一の宮だと称する割にはこじんまりとしていた。トイレも壊れていて和式が一つだけだったので、次の札所までがまんすることにした。営業的には香園寺を見習うべきでは？

63 吉祥寺

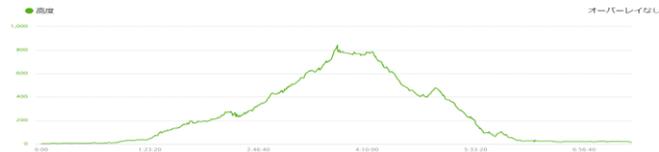
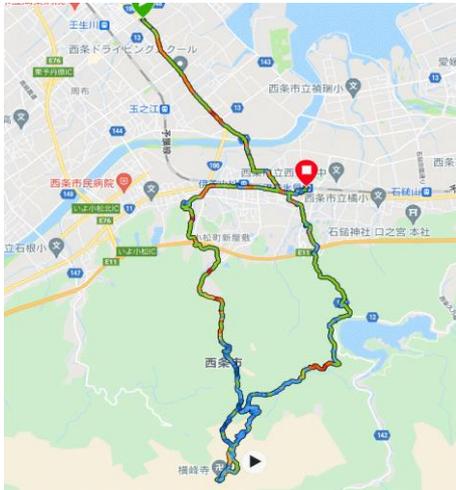
1kmちょっとだが入口を探すのにまどった。道後温泉でオジサンから預かった1円硬貨の残りを全部お賽銭箱に入れた。

Table with columns for date, route, distance, and cost. It details the itinerary from 09/26 to 09/29, including stops like 熊取, 大原, 三ノ宮, 三ノ宮91, 松山エクスプレス, 大街道, 伊予市内, 通達温泉, 木子ルンバ, 52 太山寺, 53 御明寺, 54 延喜寺, 55 南光寺, 56 聖山寺, 57 永楽寺, 58 仙道寺, 59 国分寺, 60 横峰寺, 61 香園寺, 62 宝寿寺, 63 吉祥寺, 伊予水見駅, 伊予西条, 岡山, 新大阪, 大原, 熊取.



伊予氷見駅

予定より3時間早く着いた。ここが次回のリスタート地点となる。駅舎かと思ったらトイレだったのは筑豊線の山家駅以来だった。次の汽車まで1時間あったので、多目的トイレで汗ふきシートで体を拭いて着替えをして、ついでに今日着ていた衣類を水洗いしてもまだ時間があった。近くにコンビニもスーパーもないので特急乗換駅の伊予西条駅でビールを入手した。あつと言う間の4日間だった。



▽近況報告

■栗栖

長雨だったからか短く感じた今年の夏。いい季節になってコロナ自粛の緩和もあり外出が楽しみです。公的イベントは軒並み中止みたいですが知り合いから登山の誘いやラン合宿の誘いが来ている。参加したいけどコロナは収束した訳では無いので思案中だ。

■西田

ジャズマラソンの中止、残念です。

■向井

9月の走行距離、30kmでお願いします。ジャズマラソン中止でモチベーションが上がらず腰痛もあって殆ど走れてませんが、1日10000歩以上は歩くようにしています。

■岡田

泉南走ろう会に入会し、31年程が経ちますが、故障もなく身体にも特に悪い所もない状況の中9月の走行距離が、今までに無い36kmとなってしまいました。若い頃は一ヶ月位休んでもそれなりに走っていたのだが、今はさすがに2週間も走るのを止めてしまうと足も心肺機能も落ちてしまい真面に走れなくなり、それが連鎖反応で走りが遠のいていく状況にあるのが今の私です。ヤバイと感じながらも気力、やる気が出ないのです。

これもコロナで大会が全く無くなり、悪いことに家内まで亡くなった事で時間に余裕がないことが一番だと感じています。これから気候も良く走り易くなるので何とか元に戻したいと思うこの頃です。

▽兩山通信

お遍路ではいろいろな出会いがあります。

道後温泉のホテルを出てすぐに自転車に乗ったオジサンが近づき自転車を降りて「歩きですか?」と言ってきたので、うなづいたら大量の1円硬貨の入ったプラスチックのバックを渡された。最近歩きお遍路がないからということだった。以後、札所ごとに22円ずつお賽銭を入れることにした。22円というのは以前バスツアーに行ったときにガイドさんがお賽銭は22円をあげると二重に縁ができると教えられたことがあったからです。

今回、最後の吉祥寺で残りの1円硬貨を全部お賽銭箱に入れました。道後温泉のオジサンに何か良いことがあるのを祈っています。

(今仁)

月間走行距離 (2021年)

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	平均
芝本 錦代	316	364	331	326	351	347	332	374	359		344
西田 浩之	257	255	250	248	254	248	234	270	223		249
今仁 正義	233	246	296	156	217	183	154	167	335		221
増本 鹿吉	10	22	222	238	198	274	245	58	303		174
岡田 盛助	131	172	168	95	125	135	100	80	36		116
栗栖 貞行	159	162	206	52	152	89	16	75	131		116
堀池 一夫	122	122	103	103	100	108	105	102	131		111
和田 年弘	114	68	86	105	0	68	116	65	62		76
太田 貴庸	29	202	45	10	50	6	164	11	46		63
西 和秀	70	66	60	45	45	40	85	45	45		56
向井 幸司	50	20	30	35	40	50	60	60	30		35

