



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](#)

▽例会日誌

10月10日(日) 晴れ

参加者

11名

今仁、岡田、奥中、栗栖、芝本、西、堀池、増本、和田、(真鍋、向井)

メニュー

15.5km

別所～新滝の池(2周)～泉佐野カントリー～水呑み地蔵～意賀美神社～別所

メモ

増本さんが久しぶりに参加。もうすぐ80歳になるのに体が絞れていて、立ち向かえるのは栗栖さんただ一人でした。ゴールまで二人でデッドヒートを繰り広げていたようです。恐るべし80歳。

走った後は久しぶりのBBQでした。おなじみのサラダを持ってきてくれて、出張シェフのように頑張ってくれた向井さん、奥中さん提供の2リットル赤ワインや和田さん持参の焼酎35度赤兎馬、今仁がお遍路でもらった清酒石鎚、そしてテントの設営をしていただいた西さん、ありがとうございました。

10月24日(日) 晴れ

参加者

8名

岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、堀池(栗野原、田中)

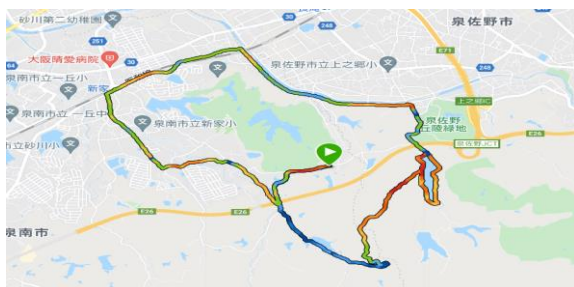
メニュー

15.5km

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

いつものコースは、岡田、芝本、栗栖、堀池、奥中。ショートカットは、川島。その後、田中合流。



(報告: 奥中・川島)

泉南走ろう会忘年会について

早いもので今年も残す所2ヶ月余りとなり忘年会の時期となりました。昨年はコロナの影響もあって忘年会は実施出来ませんでした。今年は、コロナ感染も夏以降ワクチン接種が進んだ事もあり東京では10人台まで感染者も減少し、飲食店やカラオケ店等の時間制限もなくなりようやくコロナ前の状況に戻りつつあります。この後感染拡大が起こらない事を願いながら今年も忘年会を開催する事といたします。

記

開催日: 12月12日(日)の例会の後

会員の皆さん2年振りの忘年会となります是非ご都合を付け参加のほど宜しくお願い致します

場所: 新家「仁屋」

時間: 13時頃から

会費、料理等に付いては12月の会報でお知らせします

以上



▽スケジュール

例会

11月14日(日) 9:00 別所バス停

11月28日(日) 9:00 別所バス停

▽大会結果

なし

▽大会予定

11月3日(水・祝)

第37回泉南市りんくうマラソン大会

8km : 石井

12月5日(日)

第30回赤穂義士マラソン

フル : 今仁

2022年

1月30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 :

開催検討中(11月中)

2月11日(日)

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

2月27日(日)

第10回大阪マラソン・第77回びわ湖毎日マラソン

統合大会

フル : 今仁

▽思い出の大会

1997年11月16日

東京湾横断ハーフマラソン

~世界最低の大会~

今仁 正義

1997年はマラソンを始めた年である。当時は東京に転勤していた頃で、この大会が6回目の大会参加だった。正確に言うとまだマラソンではなく5km、10マイル、ハーフ、10km、ハーフの次の3回目のハーフマラソンだった。ハーフの記録は1:57、1:56、1:53と記録はまだまだ伸び盛りだった。

標高マイナス27.5mと、たぶん世界でもっとも低いところを走るマラソンということに魅かれてエントリーした。東京湾アクアラインが開通する1か月前である。コースは川崎側の海底トンネル部を「海ほたる」までの往復コースだった。

開通前のトンネルは埃っぽかった。それだけに「海ほたる」で地上部に出たときの空気が冷たくておいしく感じられた。給水はスポンサーのエビアン500mlのボトルで少しだけ飲んだものが捨てられていくのはコロナ禍でマイボトルが呼びかけられている今に比べると隔世の感がある。チャンピオンチップを使っていたのも懐かしい。

なお、この大会では当時の鈴木宗男北海道沖縄開発長官が一般参加していて私よりも10分前にゴールされていた。



| 年 | 大会名 | 種別 | 5 | 10 | 15 | 20 | 21 | 30 | 30 | 40 | 50 | 100 | 100 | 100 | 種別 | 総合 | | | |
|---|------------|-----|----------|-------|---------|---------|---------|-------|----|----|----|-----|-----|-----|---------|---------|---------|------|-------|
| 6 | 東京湾横断マラソン | | 21:09:55 | 27:13 | 26:39 | 27:48 | 25:28 | 05:46 | | | | | | | 5:21 | 5:27 | 5:15 | 0.37 | 3,034 |
| | 1997/11/24 | 神奈川 | 27:13 | 53:52 | 1:21:40 | 1:47:08 | 1:52:54 | | | | | | | | 1:52:54 | 0:57:28 | 0:55:28 | | 8,207 |

▽写真館



煉瓦館の夕焼けと金星

▽近況報告

ISI

こんにちは。ISIです。
遅れましたが走行距離をお送りします。3月以降、なかなか走れていません。

ところで

・みなさんはサプリは何派でしょうか。
私はアミノバイタルをよく服していました。結構高いのですが、大会のときは走る前、後に一日で3袋くらい飲んだりしていました。

今はほかのメーカーから類似品がいくつか売り出されているのですね。

パッケージは見誤るほどよく似ています。安さにひかれて最近はそのちらを購入しています。でも、味はどうも慣れません。アミノバイタル以外は水なしでは飲めません・・・。

・ジムで泉南走ろう会の以前のユニフォーム（紫いろ）をみつけて走ろう会の方かと思いましたが、阪和線沿線の某高校の名前が入っていました。その学校の陸上部のユニフォームなのでしょうか。

・ジャズマラソン、泉州国際マラソンが中止になったようですが、泉南市のマラソン大会は今募集中のようです。8kの部と40歳以上の男性は3k、女性は2k。申し込み締め切りは10月10日ですが、9月29日に8kの部に申し込んだところ、ゼッケンは一桁でした。あまり宣伝をしていないせいか、参加者がすくなそうですね。
ジャズマラソンの中止、残念です。

(お断り)
この原稿は9月に頂いていたのですが、事務局のミスで10月号に間に合いませんでしたm(_)_m

西田

10月中旬も過ぎ、走りやすくなったと思ったとたん、

左ひざの内側が重くなり、屈伸もしんどい状態になりました。

2日ほど休んで少しマシになったと思い、また走ってしまったのが失敗でした。

故障なんていつ以来だろうと調べてみたら、ちょうど10年前に同じところを痛めていました。

それにしても、普通に走れているときには特にケアもせず、何かあってからあわててアイシングやストレッチする悪い癖はなおっていません。

その後、1週間ほどランニングは休み、今はウォーキングをしています。

今後はヒザの違和感がなくなったら、またポチポチ走り出そうと思います。

西

だいぶ涼しくなりましたね。

休みの日は私の家の前を、ロードレーサーがよく走っていきます。信号も少ないし走りやすいコースなのでしょう。

自転車で思い出すのは、泉南走ろう会で淡路島を約一週したことがありました。

あの時のメンバーは栗さん、岡田さん、宮下さん、堀池さん、西、そして私の家内も参加。
ただ家内は原付での参加。
栗さん、岡田さんはロードレーサー、宮下さん、堀池さん、西はマウンテンバイクだったかな？家内はヤマハのジョグ。

遠い昔の事なので、メンバー及び車種、間違っていたらごめんなさい。

あの頃、泉佐野港から淡路の津名までフェリーが出てました。(2007年の1月に廃止)

家内が言うのには、みんなバイク(自転車)で走ってる姿を見てカッコよかったわ、との事。

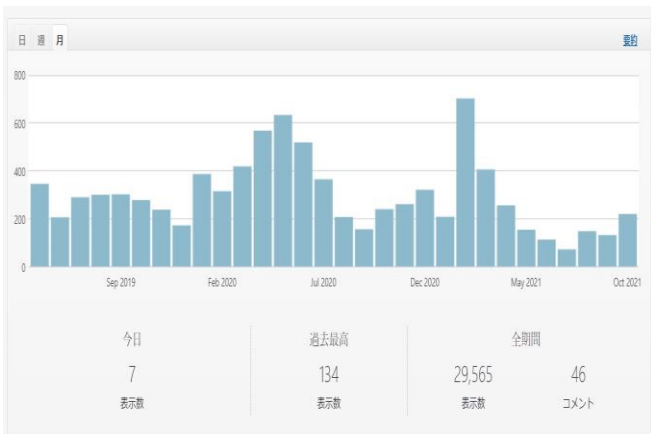
今、深日港から洲本まで期間限定11月末迄、土日にだけ、カーフェリーでは無いのですが自転車は積める船が出ています。

アワイチ(淡路島1周)、もう一度やっても良いかなと思
っています。
ただ乗る自転車が無いですが。

■芝本

とうとう携帯壊れました。メールは、できるのですが、
通話ができなくなりました。4日木曜日にソフトバン
クに行ってきます。10月の走行距離は、413キロです。
よろしくをお願いします。

▽泉南走ろう会ホームページから



アクセス方法

「泉南走ろう会」→

泉南走ろう会グループLINEから



▽雨山通信

大会もそろそろ開催されてき
ました。大阪マラソンに当選し
たのを知ったのは支払期限が延
長されたというメールからでし
た。強制的ボランティア費用を
最低限の1,500円とオプション
をほとんど断っても諸費用など
合わせて参加費26,040円とは
振り込みをためらう人もいたの
ではないかと推測されます。

(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 | 11月 | 12月 | 平均 |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 芝本 幹代 | 316 | 364 | 331 | 326 | 351 | 347 | 332 | 374 | 359 | 413 | | | 351 |
| 西田 浩之 | 257 | 255 | 250 | 248 | 254 | 248 | 234 | 270 | 223 | 118 | | | 236 |
| 今仁 正義 | 233 | 246 | 296 | 156 | 217 | 183 | 154 | 167 | 335 | 287 | | | 227 |
| 増本 鹿吉 | 10 | 22 | 222 | 238 | 198 | 274 | 245 | 58 | 303 | 413 | | | 198 |
| 栗栖 貞行 | 159 | 162 | 206 | 52 | 152 | 89 | 16 | 75 | 131 | 138 | | | 118 |
| 岡田 盛助 | 131 | 172 | 168 | 95 | 125 | 135 | 100 | 80 | 36 | 98 | | | 114 |
| 堀池 一夫 | 122 | 122 | 103 | 103 | 100 | 108 | 105 | 102 | 131 | 114 | | | 111 |
| 和田 年弘 | 114 | 68 | 86 | 105 | 0 | 68 | 116 | 65 | 62 | 74 | | | 76 |
| 太田 貴庸 | 29 | 202 | 45 | 10 | 50 | 6 | 164 | 11 | 46 | 22 | | | 59 |
| 西 和 秀 | 70 | 66 | 60 | 45 | 45 | 40 | 85 | 45 | 45 | 55 | | | 56 |
| 向井 幸司 | 50 | 20 | 30 | 35 | 40 | 50 | 60 | 60 | 30 | 40 | | | 35 |