



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

1月9日(日) 晴れ

参加者

10名

今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、西、堀池、和田、(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

故障の川島さんは新之野池までウォーキング、だいぶ良くなったようでした。

フルコースを走ったのは今仁、岡田、奥中、栗栖、芝本の5名でした。

畑には霜がおりていましたが、走るときは風もなく、暖かくなりました。



1月23日(日) 晴れ

参加者

3名

岡田、芝本、和田

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

今日の例会は皆さん自粛で、岡田さん、芝本さん、和田の3名だけでいつもの15kmコースでした。

(和田)

▽スケジュール

例会

2月13日(日) 9:00 別所バス停

2月27日(日) 9:00 別所バス停

マラニックの可能性あり

(開催の場合は後日連絡します)

泉南走ろう会 40周年記念行事について

会長 岡田盛助

泉南走ろう会発足の30周年記念行事を平成17年に新滝ノ池で行って15年が経ってしまいましたが、本来であればその間に40周年記念行事を行なう事になりますが、会長のミスで失念してしまっていました。会員の皆さん本当に申し訳ありません。お詫びいたします。今更40周年記念もないと思いますが、年内になんらかのイベントを企画したいと思いますが、如何なものでしょうか?。会員の皆さんのご意見をお聞かせ頂ければと思います。

例えば、

- ・「泉南走ろう会 40周年記念」バスタオル、帽子の作成等
- ・コロナが収まれば記念旅行兼ねた大会参加等

▽大会結果

なし

▽大会予定

2022年

2月20日(日)

北九州マラソン2022

フル : 今仁

中止

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

3月初めに開催か催否か決定

3月13日(日)

市政施行15周年記念第16回岩出マラソン

15km : 今仁

5km

5月4日(水・祝)

2022長崎橘湾スーパーマラニック 273春のステージ

55km : 今仁



▽会報第1号

岡田会長が所有している「泉南走ろう会」会報第1号を掲載します。

2022年10月 日発行

泉南走ろう会

NO.1

連絡先
泉南スポーツ社
07248
(3)4653

泉南走ろう会結成に寄せて

泉南走ろう会々長 遠 建三

近年マラソンブームとか、ジョギングはやりで
 我々もいつか会を結成しようじゃないかと
 一石橋氏と話し合う。それは去年の事だ。だ
 何と云ったのか、本年八月になつてあの話し
 進めようではないかと、不意に石橋氏が
 話しかけられる。そうだったなあ、ほな作ら
 うかとなり、この月の才三日曜日とする
 かと言うと、石橋氏一寸待てくれ、私は
 体を少々悪くて入院する。それからにして
 くれ、ほなどうしようかとなり九月とする。
 十二日に新家及び一丘団地を主としてピラを
 二人で掲げる。さて、九月十九日雨々、
 愈々才三日曜日の朝午前五時、小雨
 どうかなあ。ちうど午前九時、集合場所
 ある 新家公民館に行く。案の定A先生
 B先生、石橋氏と私の四人である。
 これは当初から予定されてた事であり
 別に気にもしない。そこで役員選出となり

年の功により、暫定的に私が会長に選ばれる。
 副会長も会計もまだ決まていない。なにして
 四であり、会計とらても金は一銭もなし。
 今はこれでいいと思つて。

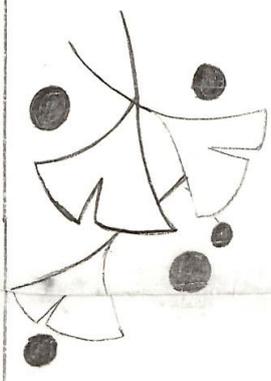
会長である私は、会費の目的を長々と一席ぶつ
 では走ろうかとなり、B先生より準備体
 操を行ない、新家の宮さんより別所を
 行き、そして鬼田日掛けく走り出す。

結果はどういう事になつたか、うまでもない。
 お知りになりたいた方は次回に参加して
 下さい。

いい汗をかき、十二時才面を終了する。
 何しろ目標はフルマラソンという人もあり、
 もちろん私も来年三月に行われる各地区の
 フルマラソンの一ヶ所を選んで出場します。

ちなみに私は五キロでフルマラソン三時間
 五十分十秒である。ニオキは一時間三十分
 十秒、十キロは四十分十秒であります。

各地五のマラソン大会の記録からすれば
 驚愕 私が頑張る中で中絶であります。
 とにかく長く早く走りました。そして健康。



次回 泉南走ろう会九月定例会におきま
 して次の事が決まりました。
 活動内容及び会則

- 活動内容
- 一、マラソン 駅伝大会への参加
 - 一、練習会、記録会をもつ
 - 一、交流会、総会を行なう。機関紙の発行

会則

- 一、計画的、自主的、科学的に走り続けよう
- 二、会の行事に積極的に参加しよう
- 三、走るようこびを上げ、走る会の友を増やそう
- 四、スポーツマン精神を身に付けるよう努力しよう
- 五、会費二百円を定例会に納入し、会の運営にできるだけ参加しよう

次回の定例ランニングは
 十月十八日 新家公民館にて
 九時集合に行く予定です。

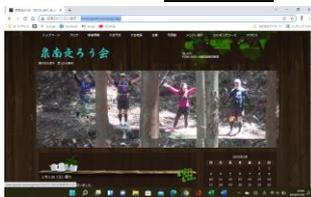
▽泉南走ろう会ホームページへの投稿方法

「泉南走ろう会」のホームページはWordPress というシステムを使用しています。特別な知識がなくても簡単に投稿することが出来ます。

会報も500号で、全面的にホームページに移行した方が良いかと思いますので、投稿方法について説明させていただきます。

手順1 ログイン

- ①Chrome や Internet Explorer などのブラウザを開く
- ②泉南走ろう会のホームページを開く
検索 → 泉南走ろう会
または
アドレスを入力する
<http://imani.sports.coocan.jp/wp/>
- ③top ページが開いたら画面の右下までスクロールして「ログイン」をクリックする



画面を下までスクロールしてください。右下にあります



ユーザー名とパスワード入力してログイン

手順2 投稿



新しく投稿するとき、→ 新規追加をクリック

投稿を修正するとき、→ 投稿一覧をクリック

WordPress にはブロックエディターという機能が追加されました。タイトル、見出し、本文、画像などを部品とみなして、これらに対話形式で組み合わせて投稿文を作成する仕組みです。このため、慣れれば誰でも簡単にホームページに投稿することが出来ます。

タイトル入力



ここをクリックしてタイトルを入力

タイトルを追加



①タイトルを入力してEnterを押す。

熊野古道マラニック

ブロックを選択するには「/」を入力

②"/ “を入力すると下記のサブメニューが表示される



熊野古道マラニック



サブメニューから必要なものを選択、組み合わせて投稿することができる

本文を入力するときはメニューを選ばずそのままEnter

保存または公開



出来上がったら公開または一時保存する

以上簡単な説明でしたが一度試せばすぐ慣れると思います。

メールアドレスがわかっている方はユーザー登録させていただいています。ユーザー登録されていない方は今仁までメールアドレスを連絡ください。



月間走行距離 (2021年)

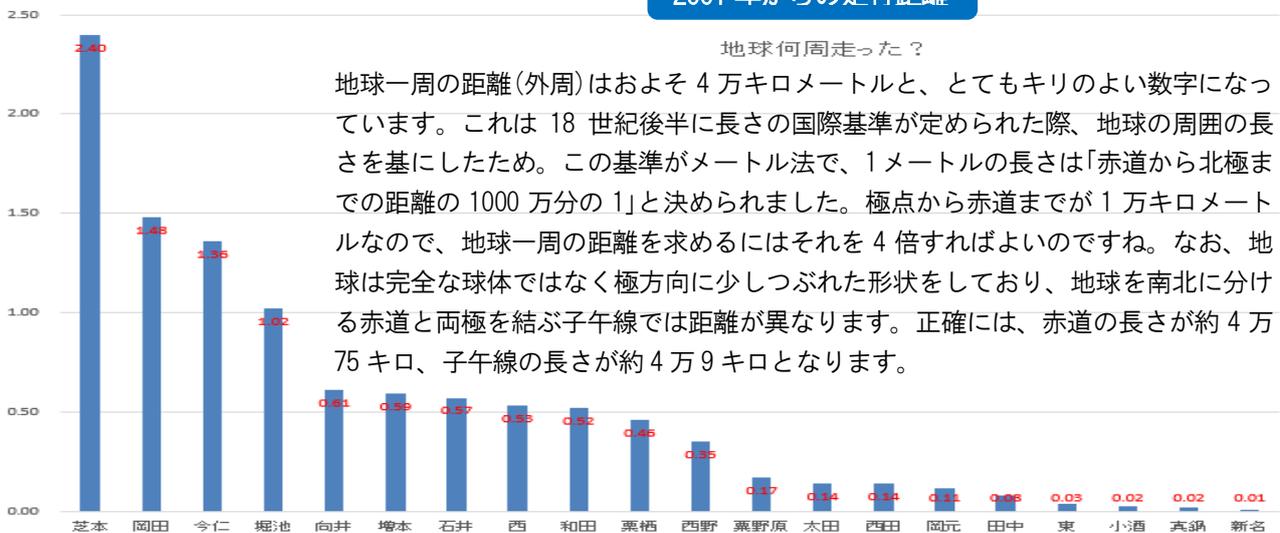
氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平均
芝本 鈴代	316	364	331	326	351	347	332	374	359	413	363	360	353
	316	680	1,011	1,337	1,688	2,035	2,367	2,741	3,100	3,513	3,876	4,236	
増本 鹿吉	10	22	222	238	198	274	245	58	303	413	369	437	232
	10	32	254	492	690	964	1,209	1,267	1,570	1,983	2,352	2,789	
今仁 正義	233	246	296	156	217	183	154	167	335	287	202	256	228
	233	479	774	930	1,147	1,330	1,484	1,651	1,986	2,272	2,474	2,730	
西田 浩之	257	255	250	248	254	248	234	270	223	118	7	33	200
	257	512	762	1,010	1,264	1,512	1,746	2,016	2,239	2,357	2,364	2,397	
石井 繁貴	330	325	96	119	106	109	70	37	82	114	53		131
	330	655	751	870	976	1,085	1,155	1,192	1,274	1,388	1,441		
岡田 盛助	131	172	168	95	125	135	100	80	36	98	148	169	121
	131	303	471	566	691	826	926	1,006	1,042	1,140	1,288	1,457	
栗栖 貞行	159	162	206	52	152	89	16	75	131	138	75	72	111
	159	321	527	579	731	820	836	911	1,042	1,180	1,255	1,327	
堀池 一夫	122	122	103	103	100	108	105	102	131	114	91	105	109
	122	244	347	450	550	658	763	865	996	1,110	1,201	1,306	
和田 年弘	114	68	86	105	0	68	116	65	62	74	148	134	87
	114	182	268	373	373	441	557	622	684	758	906	1,040	
太田 貴庸	29	202	45	10	50	6	164	11	46	22	62	10	55
	29	231	276	286	336	342	506	517	563	585	647	657	
西 和秀	70	66	60	45	45	40	85	45	45	55	40	42	53
	70	136	196	241	286	326	411	456	501	556	596	638	
向井 幸司	50	20	30	35	40	50	60	60	30	40	40	30	35
	50	70	100	135	175	225	285	345	375	415	455	485	

月間走行距離 (2022年)

氏名	1月
芝本 鈴代	357
	357
増本 鹿吉	219
	219
真鍋 康之	203
	203
和田 年弘	192
	192
今仁 正義	176
	176
西田 浩之	158
	158
岡田 盛助	153
	153
石井 繁貴	142
	142
栗栖 貞行	157
	157
堀池 一夫	113
	113
西 和秀	42
	42
向井 幸司	40
	40
太田 貴庸	31
	31

おわび：12月の月間走行距離で石井さんと栗栖さんのデータが入れ違いになっていましたので、訂正させていただきます。申し訳ありませんでしたm(_)

2001年からの走行距離



地球何周走った？

地球一周の距離(外周)はおよそ4万キロメートルと、とてもキリのよい数字になっています。これは18世紀後半に長さの国際基準が定められた際、地球の周囲の長さを基にしたため。この基準がメートル法で、1メートルの長さは「赤道から北極までの距離の1000万分の1」と決められました。極点から赤道までが1万キロメートルなので、地球一周の距離を求めるにはそれを4倍すればよいのです。なお、地球は完全な球体ではなく極方向に少しつぶれた形状をしており、地球を南北に分ける赤道と両極を結ぶ子午線では距離が異なります。正確には、赤道の長さが約4万75キロ、子午線の長さが約4万9キロとなります。

芝本	岡田	今仁	堀池	向井	増本	石井	西	和田	栗栖
95,913	59,042	54,231	40,692	24,427	23,548	22,782	21,184	20,916	18,585

西野	粟野原	太田	西田	岡元	田中	東	小酒	真鍋	新名
13,954	6,738	5,768	5,450	4,505	3,198	1,358	963	634	281

▽近況報告

■西

ここ1年、メルカリで買物するのにハマってます。ジャケット、トレンチコート、Pコートなど、送料込みで安い物は千円ほどで買えちゃえます。品物は中古ですが程度の良い物ばかり。他人の着た物が体質的にダメな人は、メルカリは圏外ですが、でも私は全然気にならないです。最近はお物の家電のオイルヒーターを送料込で3800円で買いました。こんな大物は結構送料がかかりますが、廃棄するにも

家電はお金がかかる事を思えば、売る方も安くても引き取ってくれたら良いとの考え。なんか今、私はメルカリで掘り出し物を見つける事が、もう一つの趣味となってしまってます。

▽雨山通信

オミクロンの勢いが止まりませんね。また手数料を引かれて返金のラッシュになりそうです。1月7日に30分だけ一緒に仕事した方が家庭内感染で陽性になりコロナが身近に迫ってきました。

(今仁)

