



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

2月13日(日) 雨

参加者

8名

今仁、岡田、栗栖、芝本、西、堀池、増本、和田、

メニュー

10.8km

別所～新滝の池～意賀美神社～下村橋～別所

メモ

例会が始まる前に雨が降り出した。新滝の池を出たところで雨がちょっと激しくなったので、下村橋でショートカット。久しぶりに参加した増本さんが調子良く軽々と走っていた。最後にまくろうとしていたのに当てがはずれた？

走った後は「泉南走ろう会」40周年記念行事について話し合いました。

- ・カニ旅行
- ・温泉地で合宿
- ・アップルマラソン

いずれもコロナが落ち着くことを希望して秋ごろになります。



泉南走ろう会 40周年記念行事について

会長 岡田 盛助

先月の会報に投稿させて頂きました40周年記念行事に付いてですが、2月13、27日例会の練習後、西副会長、今仁事務局、堀池氏、和田氏、栗栖氏、岡田で40周年行事に付いてお話しをしましたが、催しは今の状況では難しいのとの事なのでコロナ収束の時期を見計らってグルメ&宴会を兼ね温泉旅行等に行つてはとの話しになりました。時期等は今の所明確ではありませんが、コロナで貯まったへそくりでストレス解消に少しチリッチで出掛けて見ては！となりました。会員の皆様のご意見をお聞かせ下さい。

メモ

今日の例会は奥中さんが大阪マラソンのボランティア、芝本さんが仕事で参加できず男性だけになりました。

風が強く、どの方向に走っても向かい風ばかりのような気がしました。教会のところからフリー走行になり、岡田さん、栗栖さんが好調でした。

樫井川の梅が満開でした。



2月27日(日) 晴れ

参加者

5名

今仁、岡田、栗栖、堀池、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





▽スケジュール

例会

3 月 13 日 (日) 9:00 別所バス停

3 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)

▽大会結果

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

エリートランナーだけで開催、一般ランナー締め出し

▽大会予定

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

11 月に延期

5 月 4 日 (水・祝)

2022 長崎橋湾スーパーマラニック 273 春のステージ

55km : 今仁

▽パソコン買い替え時の留意点

古いパソコンを処分するとき、エクスペローラーで初期化してもデータは残っています。これは本でいうと目次だけ破っても本文はちゃんと読めるようなものです。パソコンを買い替えたとき、廃棄するのではなく、再利用する方法を紹介します。

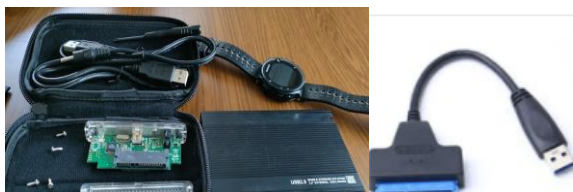
1. 内蔵ハードディスクを取り出す。



2. ハードディスクケースを購入する。1000 円程度

ハードディスクには 3 種類あるので注意

- ・ IDE 古いパソコン
- ・ SATA 比較的新しいパソコン
- ・ SSD 最近のパソコン



ハードディスクケース

変換ケーブル

ケース不要なら 500 円程度で変換ケーブルもあります。

3. パソコンとUSBで接続する



以上で今まで使用していたデータがそのまま使用することが出来ます。パソコンデータのバックアップなどにも使用できます。(今仁)

▽近況報告

■西

とうとう戦争が始まりました。

ロシアは昔から拡張主義でしたがウクライナ侵略は、新型コロナに加えて世界経済、日本にとって何一つ良いことはありません。

これから景気後退が始まるのでしょうか？

この前、新型コロナの感染者接触日から 5 日後の夕方に連絡があり、その間普通に出勤仕事してましたので、実質 2 日だけの自宅待機で済みました。

これってなんか形式的な対応だと思うんですが。

でも仕事していると、いつ又こう言う事案が発生するかもしません。

▽兩山通信

岡田会長所有の「泉南走ろう会」会報第 100 号を紹介させていただきました。平成元年 (1989 年)、約 33 年前の会報です。教育長に寄贈できるほどの内容で、歴史の重みを感じます。

10 年前の 3 月の会報では泉州マラソンの完走者リストがあります。大阪マラソンが創設されたこの年、制限時間が 5 時間に緩和されて、12 人が完走、うち 5 人が 4 時間を切っていました。大会結果がない会報が続いているのが残念です。(今仁)

月間走行距離 (2022年)

氏名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	平均
芝本 節代	357	350					354
	357	707					
増本 鹿吉	219	220					220
	219	439					
真鍋 康之	203	202					203
	203	405					
西田 浩之	158	191					175
	158	349					
今仁 正義	176	171					174
	176	347					
和田 年弘	192	150					171
	192	342					
岡田 盛助	153	151					152
	153	304					
栗栖 貞行	157	135					146
	157	292					
石井 繁貴	142	128					135
	142	270					
堀池 一夫	113	100					107
	113	213					
西 和 秀	42	72					57
	42	114					
向井 幸司	40						40
	40						
太田 貴庸	31	21					26
	31	52					



何か青春時代の青くさいにおいがするから
です。若き時代満たされぬ思いで過三
してしまつた事務局でございませうが、走ら
いで燃焼したいと思つています。
尚、後になりましたが、機関紙や例会
で公の為に御尽力を頂きました会員の
皆様方に厚く御礼申し上げます。



北島清男

20代最後の9年に入公させていたくださ
代にはフルマラソンという目標もとい
つかの行事に参加して頂きました。
現在、中学校のクラブ員とともに参加し
てきました。
現在、中学校のクラブ員とともに週に1
2回ランニングを行っています。最近
は少レタイムが落ちてきて、多少あせり
を感じるようになりました。

また、過去数回参加させていただいて
阪南駅依大会の記録も年々悪くなつて
るのがつらいです。
これから、フルマラソンを目標にがんば
りたいと思つたのでようしくお願ひし
ます。



石橋正子

走らうと公の機関紙に原稿を書くのは初
めです。

いつも会長さんや会員の皆様のおかげ
に書いています。100号記念に私も書く事
にしようと、名目の事務局長に話したの
はよかったです。

さて、いかに書くとなると、何を書い
てよいのか困つてしまつた。毎回、送
会長の苦
勞を実感しています。

私も知らず知らずのうちに、100号まで皆
様と機関紙を通じてお付き合いさせて
いただけてまいりました。毎日、丸筆で申し
訳ないと思つたが、

この走らうと公が、日頃、それぞれ職場も住ま

いも違い、なかなか都合で例会にも
出席できない人が多いため、大会な
どでスレぶりに逢つても和気あい
あいとしていたのは、やはり会長さん
の人格が機関紙を通して、皆様と
かよい合っているからではないか
私、毎回楽しく書くのさせていた
てております。

これから活字と末熟な構成
で、読みにくいと思つたが、一生懸命
命書かさせていただきたいと思つて
います。

尚、皆様の原稿は到着後に書
かせていた頂きました。



井上 隆

東南走ろう会機関紙が、100号を発刊するとの事ですが、私けき走ろう会に入会して三年がたちました。入会する前は、お分も走ることができませんでしたが、入会して会長をはじめ、皆様の御指導でフルマソンをも完走できるようになりました。

今週は、三日月ぐらいのランニングで、今年の篠山マラソンの参加については思案中ですが、マイペースでこれからゆゆうくり走っていきたいと思っています。



片木 和子

年若は平成に新しく変わりましたが、私の生活は何の変化もなく、昭和と同じく、育児と家事に追われています。

ジョギグはやりたいと思いつながら、家からスーパーまでの短距離走でおわっている今日この頃です。

それでも主婦業というのは思いがけなくも身体労働で、ジョギグをしてより〇〇もやせうれよした。——おかげさまで——ジョギグでも、サウナでも、葉でもやせら

れない方、せひうちの家事を手伝ってみて下さい。そうすれば、自分はやせたり、体力はつくし夫婦円満、一石二鳥です。

では、くだらぬ原稿で紙面をうめてしまいましたが、みなさん、よいお年を。そして、すがすがしい新年の汗を。

近況報告

川本 敏彦

今年のランニング人生を振り返ると、まあまあ成績であったと思う。

しかし、東南ミニマラソンでの完敗はショックであった。来年は練習量をふやすために、自転車通勤しようか、とも考えている今日この頃です。



名日事務局 石橋 善春

年末の御忙しい中、100月号 記念機関紙に向けて、山田先生、浅羽会長をはじめ、役員

の皆様方には、無理じいの原稿を要求致しまして、誠に恐縮しております。

特に山田先生は、議事会中の御用繁多にも拘らず、また浅羽会長は京都駅伝東京行にも拘らず、御投稿を頂き、厚く御礼御礼申し上げます。会員の皆様方の中でも、御一人、御一人名前をあげる訳にはいきませんが、御多忙にも拘らず原稿を書いて頂きありがとうございます。

走ろう会発足のきっかけは、遠会長の原稿にある通りでございますが、この八年余り、100号に到るまで、一回として欠かさず原稿を持ってきて下さったのは、遠会長であります。「石橋君、忙しいのにはすまん」といって100回お聞きした勘定になります。99号の機関紙を発行する数日前、遠会長の御母堂様が他界され、99号はM先生と私の原稿でうめ、会長抜きで発行せざるを得ないと思っていた矢先、会長が来られて、「ほくは書くよ」とおっしゃられた時は、頭が下るといふよりは、申し訳ない思いをした位でした。

会発足から八年余りでございまして、人の入れかわりもありましたが、私事ながら、自分にとて走ろう会が一番楽しい団体だと思っております。

山頼良二

例会にはほとんど参加していませんが、毎月おくられてくる新聞が楽しみです。会長さんの紙上でのおさそいに答えられないのが残念です。この数年、駅伝のみの参加となってます。もっとも昔、いためた博が長距離には無理な気がするので(きたえふ次第で大丈夫な気がします)が、私としては、これでも満足しています。みなさんと顔をあわせられるのが大へん楽しみです。それもレースの緊張感の中で、せみぎ走りが子どもも喜んでました。私は小学生の頃、兄にさそわれ、朝のランニングを露の野道で始めたのがきっかけです。それだけで、クラスメイトより随分はやく走れて大きな自信とになりました。我が子はじめ夜の子供達にもできるならば、自信につながる走りを見せてやりたいと思う此頃です。



吉野谷隆司

京南走ろう会に入会してから、フルマラソンを完走しようを合言葉に七年が過ぎました。今、無精にフルマラソンをもう一度走りたいと思う此頃です。

よくランニングは、一生の長いお友だちといいますが、京南走ろう会も一生の長いおつきあいをしたいものです。

さて、岸和田在住の私は例会になかなか出られなくて申し訳ないのですが、その分、仕事で長居公園の近くなりで、秘宝特訓でがんばりたいと思うのですが、すぐ家に直帰してしまいます。

又、みんなでいっしょに長居公園を走りましょう。そして、天びん舂で一杯飲みましょう。



斎藤加寿子

いつもいつも御苦勞様です。毎回楽しくおもしろく読ませて頂いています。読み終えると、あー私も走らなくちゃと不思議な気がわいてきます。それが実行にうつるかどうかが、ちょっと疑問なんですけど……

さて、近況を、

今年はずっと忙し。フライベットの休みがまったくありません。(通勤期もこえかけたというのにエーン)

おかげで毎年参加していた一庫ダムも参加できなかった。残念……

ところが、それにかこつけてトレーニングもまったく全然という状態。おかげで、おふくらしました。

さあ、来年はちゃんと本気で取り組もう

カナク



滝本 務

京南走ろう会機関紙発行100号のめでとうございます。大変ぶさっていたして居ります。

発足当時は何度が参加させて頂きましたが、どうも三流ランナーの域を抜け出せないういなく、早朝ランニングをしようと思っても、朝寝ぼけの為、限られた時間しかなく、朝食を省くのはとてつらく、生理現象違省くと、それはもう、たいへんで、それにまた方走りやと思うと、暗やみで足まくじくのがせきやまると、家族からやめなさいの連絡であります。

こんな一生ではありませんが、機関紙だけは楽しく読ませて頂いて居ります。これからは京南走ろう会機関紙が200号、300号と続くことをお祈り申し上げます。

やっぴせ

栗野原泰正

泉南走ろう会加刊を迎えることになり
おめでとうございませう。一口に加刊といても
大変な事と思ひます。これはひとえに遠
会長をはじめ事務局の石橋さん、それに
忘れてはならないのは石橋さんの奥さん(何
時か原稿を清書してください)のおかげ
だと思ひます。

いまもこの間にフル10回、六時間走、100
クラン、それに教える暇がないほど大急ぎに参
加させていたくださり、有難く思ひてお
ります。これか、つむ、勉強は力なりと言葉
どおり走りつづけた、と思ひます。

書面で失礼ですが、二回の目の手術に關
しまして、走ろう会よりお見舞いをいただき
まして有難度うございませう、お礼申し上げ
ます。



浅野 晃

一〇〇番、おめでとつございませう。ミ重より
いつも泉南のことを想ひながら、機関紙
を讀まされて、ただ、いふより

思えば、新巻の公民館で四名が顔を見せ
て発足した走ろう会。おかげさまで、たくさん
の人と知り合つて、ともに走ることができました。
今後とも泉南走ろう会の一員として、走りたい
と思ひます。

子供ができて四月、「美樹」おとうさんとして
いますがお母さんには捨てません。こんど、
「ねむりハーフ」がありますか、どうですか。
いい入会なうでおすすすめします。

百号に寄せて

牧野源泉



その一
入会して一年と少し、閑中忙しです。会長
をはじめ委員の皆様の方に、多くを学びな
がら、素早く走らせてもらっています。そこで
謝して思う。

走りに喜びあり

走りに苦しみあり

「走ろう会」に仲間あり

その二

五月の連休に事務局から会誌のバックナンバ
ーをお借りして、会発足以来の歴史を興味深く
辿らせてもらいました。会自体も走る生き物、
上り下りしながら、長い道のりをマラソンして

いるかのように思えました。それと同時に、
きれいな身体で、時に気のきいたアドリ
ブを入れて、読み易く編集して、事務局の
ご苦労が窺われました。
編集長、石橋さんの奥さんは、まさしく
陰の功労者です。これからは、よろしくお願
いいたします。

一〇〇号を迎えて

細井文裕

本も走ろう会に入りまして、約六、七年
になろうとしていきます。走る仲間とい
ますと、色々なことがあつて楽しい時間
がすごいです。この間に、結婚、子供が
できたりといさぐしく、時間があまり
なくなつて走ることがあまりできません
が、これからはゆっくりと走ったり歩い
たりと楽しく長く続けていきたいと思
ひます。



森や林の中を走り抜き、健康の増進を回り
走る喜びと地域の皆様にわがやあえまよ
う、これがウも頑張って頂きたいと願ってあり
ます。
泉南走ろう会機関紙の二〇〇号、三〇〇号と
増々の発展と期待しております。



機関紙発行一〇〇号を記念して

会長 遠 健三

もうジョヤンク・アムはすんだ。これからの
時代はジョヤンクだ。今、全米においてジョヤンク
は爆発的に盛んだと、その中いわれてお
ります。何故アメリカを引合いに出すのか、
不思議でならない。なにも走れる力、体力
のある人は歩かなくても走ればいい。私の
ように、お年は、お年の人には、もう歩く事
ですな。こゝなうせ方がない。
ジョヤンの時代は終ったのでしうか。

今回「泉南走ろう会機関紙」発行一〇〇号
を記念して、御多忙の中、山田泉南市長
育本賞会、教育長、えんか、また、茂羽泉
南市体育協会、会長、えんより、御ましの御言
葉を頂き、感謝にたえません。后々、御礼
申し上げます。

両先生の励ましの御言葉にもありますよ

うに、私達の走ろう会発足の動機は「大前提」は
「地域スポーツの振興」そして「緑豊かな泉南市
を走ろうであった。と申しますと、石橋君走
らないか、健康にも良いしな」として「我々が走
て、いると皆んなが見るせう、アスにもなるよ」走
る仲間ができ、泉南地域域の交流にもなるよ。栗
外泉南は緑が多いし、自然を愛する、いい事だ
と思うよ」とすると石橋君は「ほんまに走るのか、
それならば、私入院手術する。それが若くてか
ら走る。」入院が十日程ですむ手術「ほな、そうし
ようか、私の友達も連れてくるよ。そして走ったの
は、昭和五十六年九月であった。コースは毎日、湯
所（トース）を替え、青少年の森への道、畦の谷
高倉林道、上之郷、日根野、そのうち、大鳴山
まで走る。その時の走ろう会のモットーは「フルマ
ラソンを完走しよう」であった。機関紙発行
の封筒にも印刷してあった。

こうして、ボナボナ走れば、会員も増え、地域
のスポーツ振興にもなるよ。そうでないか、何
の目的もなく走ると、それは「変わり者だ」
「変人だ」といわれる。山を走れば四季の変化を
感じる。皆んなが、自然を愛することになる。
そして「情操豊かな人間」になす事を考え走
たのが、会の目的であった。

読者新聞紙上をお借りして、「ハイキングと自然保
護」もペンに取り組んだこともあった。これが、
残念ながら、参加者が一人で成功しなかった。
「十年一日」退々として、会の目的が進まない。会
員が増えたり減ったり、ジョヤンクは一時のブー

ムであったか。
私は思う。教育長さんの御言葉に
あるように「自身が生涯スポーツとし
て機関紙発行一〇〇号を記念して、決
意も新らたに、二〇〇号をめざして走り
ましょう。」継続は力なり、私は会員
の皆さんに期待いたします。

追伸

機関紙発行一〇〇号と言いましても、毎
発行することは大変です。原稿は毎日
んから、バラバラではあります。後
は私の独断と偏見による毒舌ですが、
これは簡単です。走っているうちに、イン
スピレーションが湧き、「気呵成」に書き
ます。これと浄書、整理する。編集長
石橋夫人が大変です。誤字、脱字が多
く、ほとほと閉口すると思われまう。一
ヶ月位は直ぐに来ます。毎月、御多
忙のなか、浄書発行、手間です。や、か
いです。そのお陰で今日一〇〇号を迎
えました。この紙上をお借りして、会員
と共に、厚く御礼申し上げます。有難
とう御座います。今後ともよろしく
お願いいたします。

また、機関紙発行一〇〇号を記念
して原稿を寄せて下さった方、有難
とう御座います。一〇〇号がウも、と、
充実した機関紙にならうよう、会員の
皆様の原稿をお願いいたします。

100号記念に寄せて

No.100

泉南走ろう会

尾山スポーツセンター
泉南 0724 (83) 4653

走れ!! 走れ!!

登喜長 山日静也

私が泉南市教委に就任して一か月経たず、机の上に泉南走ろう会「ゆめが置かれていました。その時、「これは何かかな」と思いましたが、この会報はその後も毎月届けられにます。寄贈と思いきや、読ませてもらうというのです。ゆめの「お知らせに、年間会費二千四百円徴収、早めに納付しますと、スーとしますよ」と念のために申し添えてあるのが、私にとっては「スー」としません。郵送料一切手代にでも納付しようかと思ったりしているうちに、昔教が重なりました。

中教奉行事の「考こう会」とも違うしと思っていたが、だんだん正体がわかってきました。遠健三会長の記事もなかなか味わいあって楽しいものです。また、よくぞ走りまくっておられるなと思っていました。昭和63年の「会員名簿」を見て敬意を表し、「89年度年間マラソン大会表」を見ては、改めておどろきました。最近では、遠会長の「何故山に登るのか」と言いたがる、周囲の山に

まで行かれる馬力には、うらやまを感じます。全く頭が上がりません。

私は、戦前の岸中の陸上競技部員で、中距離が主でしたから四百メートルや五百メートルの種目に出場させてもらいました。だが、マラソンは走ったことありません。若い時分は緑の山野を歩くことも走ることもしばしば。ところが、戦中は海軍で戦艦の高角砲員として戦いに敗れ、戦後は学政現場に復帰して混雑したせいで新教育実践と叫びつづけて、連日共に立ち上ろうと懸命でした。そんなんだんと自然の中を歩いたり、走ったりする機会をなくしてしまいました。もう今ではだめです。高血圧が終着駅です。だが、皆さん方がうらやましいです。どうか、機会をとつて自然の中を、みんなにもまわらばかり走りまわってください。機会があつてこそ定年です。泉南走ろう会に会員数は千名ぐらいいても、泉南市においてはたのもしき特異な存在だと思えます。皆さん方が活躍されることは、地域のスポーツをなごめることであり、自身の生涯スポーツを実践していることになりま。競技スポーツも大事ですが、生涯スポーツもさんにしなげればなりません。

どうか、会長のいわゆる、継続は力なりを旨として、自分の目標として、とこ

ろまで定走してくださる。ひいては、自分らの後の健康の素になることでしょう。

二百号、三百号、さらに躍進へ



泉南市体育協公会長 浅利孝久

泉南走ろう会機関紙100号記念「ゆめ」といいます。会員の皆様方の益々なるご努力により、八ヶ岳地域のスポーツの振興をけうけ、泉南の自然を発掘された事に心より敬意を表します。

今年、世界の人口は切迫人を超えました。我々の国は世界で一番の長寿国であり、急速に進む高齢化社会の問題はこれからの最大の社会問題であり、若いも若さも、必ず迎えるこの若いの問題に對して、一日でも長く健康である事は、自分自身に對しては勿論の事、家族や周囲に對しても一番の孝行でありま。

皆様は、走ろう会にありまして、泉南の緑の