



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

雨の中6000人力走

3年ぶりジャズマラソン

22年11月13日、ジャズの生演奏を楽しみながら走る第20回和歌山ジャズマラソンが3年ぶりに開催されました。泉南走ろう会からは7名(奥中さんは伴走)が参加して、全員が完走しました。

ハーフの部は今年からコースが変更され、和歌山城前をスタートして、けやき大通り～築港～雑賀崎～和歌山マリーナシティとなりました。和歌山の中心街を走ることになったのは好評でした。

ゴール後はいつもの居酒屋で打ち上げとなりました。



11月13日(日) 初めての福岡マラソン

今仁 正義

2014年に始まったこの大会はコロナ禍の影響もあって今年が3年振り7回目の開催だった。私が博多に単身赴任していたのが2011年3月までで、この頃から福岡マラソン創設の話があり、発起人の福岡大学の田中宏暁名誉教授の呼びかけに応じて泉南走ろう会の皆様にも署名してもらった。田中先生はニコニコペースの普及に努めた方で、地元の走友会の飲み会でもジャージ姿で気取らない方だった。18年に70歳で亡くなられたが、今でもfacebookの友達である。それなのに、福岡マラソンに当選したのは今回が初めてだった。

泉南走ろう会新年会について

会長 岡田盛助

新年会は1月8日(日)の例会後に行う事と致します。若干感コロナ感染拡大が気になる所ではありますが、皆さんの多数の参加お願い致します。

尚、参加される方は1/6(金)迄に事務局又は岡田迄ご連絡願います。

- 場 所 : 仁屋
- 時 間 : 13時より
- 会 費 : 5,000円
- 料 理 : しゃぶしゃぶの飲み放題



大会当日は雨の予報だった。未明に雨の音で目が覚めたが、スタート前は天神のビル街から月が見えた。

| km | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 42.195 | 備考 |
|------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--|
| 2022/11/10 | 6:10 | 6:01 | 6:08 | 6:01 | 5:58 | 5:59 | 5:55 | 5:58 | 5:53 | 5:25 | 5:57 | 1000m×10 (インターバル1m) フル予想4:28 =>4:52 |
| 晴れ | 6:10 | 12:11 | 18:19 | 24:20 | 30:18 | 36:17 | 42:12 | 48:10 | 54:03 | 0:59:28 | 4:10:55 | |
| 2022/09/08 | 6:38 | 7:31 | 6:32 | 6:48 | 6:43 | 6:31 | 6:35 | 6:42 | 6:46 | 6:53 | 6:46 | 1000m×10 (インターバル1m) フル予想不能 |
| 晴れ | 6:38 | 14:09 | 20:41 | 27:29 | 34:12 | 40:43 | 47:18 | 54:00 | 00:46 | 1:07:39 | 4:45:27 | |
| 2022/06/16 | 6:36 | 6:33 | 6:36 | 6:38 | 6:34 | 6:30 | 6:33 | 6:31 | 6:32 | 6:34 | 6:34 | 1000m×10 (インターバル1m) フル予想不能 |
| 晴れ | 6:36 | 13:09 | 19:45 | 26:23 | 32:57 | 39:27 | 46:00 | 52:31 | 59:03 | 1:05:37 | 4:36:52 | |

直前のダンバラ公園のLT トレーニングからゴール予想タイムは4:28だったので、キロ6:21が目標タイムだった。

スタートはGブロックで、Gグループの横の通りに直角にHブロックがあり、その先頭に4:30のペースランナーが2人いた。Gグループが通り過ぎてからHグループが走り出すので、かなり余裕があるとその時には思っていたのだが。平均6:20を切っていたはずなのに6km付近で4:30のペースランナーになぜか追い越され、その後まったく追って行けなかった。





コースは博多の市内を抜けて海沿いになる。ここで小雨が降ってきた。暑かったので気持ちよいくらいだったが、風が強くなってきて常に向かい風で、エイドのごみ箱などの備品を吹き飛ばした。

博多からこの海岸沿いに唐津まで 40km を 2 回走ったことがあるが、大会のコースは折り返しがいくつかあって、ゴールは唐津の手前で、海沿いから山側に登ったところにある糸島市役所志摩庁舎だった。30km のところに横断幕でゴールまであと大濠公園 6 周とあった。博多のランナーは距離を大濠公園 1 周に換算しがちである。海の中道ハーフマラソンも距離表示は 2km ごとだった。

ペースは後で確認すると

- ～ 5km 6:56 (ロスタイム 4:30 あり)
- ～10km 6:13 ～15km 6:13 ～20km 6:25
- ～25km 6:40 ～30km 7:21 ～35km 7:57
- ～40km 7:41 ～42km 8:57

となっていて、20km までは予定通り走ることができたが、それ以降は極端にペースが落ちた。これは秋田内陸 100km でも同様だった。40km 付近では 5 時間のペースランナーに追いつかれたが、しばらく並走してからゴール前で抜き返して何とか 5 時間を切れた。この調子では泉州マラソン完走はとて無理だと思った。普段から 30km くらい走る練習が必要だと痛感した。



海は白波が立ち旗が激しくなびいた

今回は紫のチーム T シャツで走ったが、参加賞の T シャツが同じ色でかぶった。これを着て走るランナーが大勢いたので、地元のテレビ局が中継していたが、見ていた友人や姉は見つけられなかったようだ。なるべくカメラに近づくように走っていたのだが。



山中溪～雲山峰～大福山～箱作マラニック

10 月 29 日 (土)

岡田 盛助

LINE で呼び掛け実施した山中溪～雲山峰～南海線側下山で行き先未定で実施したマラニック参加したのは、和田さん今仁さん奥中さん岡田の 4 名でした。

5 月の六十谷から平の湯の途中にあった井関峠の看板にたまには違ったコース走って見るのもいいん違うの意見があり今回その意見を尊重し、雲山峰から先が決まって無い中、先ずは六角堂まで走る事にしました。



この日は天気も良く紀ノ川平野に広がる和歌山市、遠くは海南のマリーナの海も見えていた。しばらく休んでいると桐蔭高校の生徒が 5～6 人が組になってリュックを担ぎ登山競技をしているのに出会った。何処まで行くのか聞くと大福山を通りスタート地点(六十谷方面)に戻るとの事でした。我我も大福山まで行きそこから俎石山を経由し、箱作駅に出ることにしてスタート、

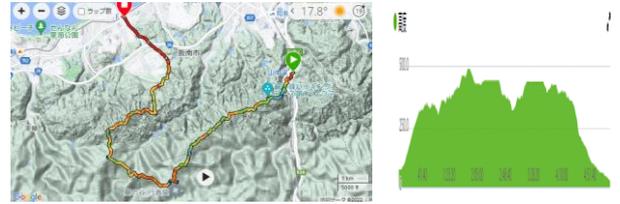




直ぐに急な下りで滑り安い砂地が有り此所が今回一番ヤバい地形でしたが、後はそれ程急な登り下りも無くトレラン、マラニックには最適のコースでした。又、途中幾つかのコースも楽しめそうで、次回はコースを変えて走って見ても良いのではとの意見も有り実施を考えたいと思います。

途中何組かの生徒に声を掛けましたが、やはり和歌山を代表する高校で受け答えにも感心する事が多々あり此方も気分良くなりました。

今回は気候的にも恵まれそれ程汗をかく様なトレランでも無くラン後の銭湯はありませんでしたが、「餃子の王将」で餃子とビールを美味しく頂く楽しいトレランでした。会員の皆さん次回の参加をお待ちしています。



大福山には12時過ぎに到着、展望としては深日や加太方面も綺麗に見えていました。此所で昼食休憩(今仁氏はワンカップ、私はビール持参)。

エアロバイク

西 和秀

私が約25年間続けてる習慣、午前2時50分起床、3時からエアロバイクを22km漕ぐ事。よっぽどの事がない限りこの習慣は続いています。

なぜこんなに永く続けられるのか？やはり天候に左右されず、暑い時は冷房をガンガン効かせ、冬の木枯らしふきすさぶ日は、暖房の効いた部屋でのエクササイズが出来るからでしょう。トータル距離にすると結構な数字になると思います。毎日の歯磨きと一緒にやらないと気持ちが悪く、一種の中毒でしょう。

おそらくこの習慣は、これからも続けていくと思います。

▽近況報告

■西

最近感動した事

膀胱の石を取ってからオシッコがの色が澄んでいること。本来のオシッコはこんな色だったんだと。今までは結石が膀胱内で動き傷つけて、多少なりとも血尿が出て、オシッコが濁っていたので。そしてランニングに置いては、5km走ってもそんなに尿の色が変わらなかったのですが、10km走るとオシッコが真っ赤になって出てきました。それが無くなったのが一番の変化。

それと頻尿も改善されて、トイレに行く回数が劇的に減りました。結石が動いて、膀胱を刺激し尿意を感じさせていたのです。もっと早く取ってもらうべきでした。私にとって今年一番の嬉しい事は、いくら走っても真っ赤っかのオシッコがでないこと。これに付きます。



岡田さんに見つかったあけび

高校生とも別れ反対の大阪側に出るコースを取り組石山を経由し、桃の木台に出て箱作駅前の「餃子の王将」を目指しす緩やかに降りるコースでした。走行距離は約17kmで5時間の工程でした。





▽例会日誌

11月27日(日) 晴れ

参加者 7名

今仁、岡田、奥中、川島、芝本、(田中)、和田(田中)、西、堀池、向井

メニュー 15.5km

別所~青少年の家~新滝の池~意賀美神社~兎田~新家駅~種河神社~高架下~別所 ント 翌週に赤穂義士マラソンを走る和田さんが絶好調で独走。

元旦の恒例三社詣でランを行うことが決定。



紅葉も見ごろを迎えています。

▽スケジュール

例会

12月11日(日) 9:00 別所バス停

12月25日(日) 9:00 別所バス停

元旦三社詣

1月1日(日) 6:00 別所バス停

泉南走ろう会恒例となっています元旦の三社詣(西宅意賀美神社→日根神社→種川神社)を2023.1.1に実施致します。スタートは6時ですので時間厳守で集合願います。

▽大会結果

11月13日(日)

第20回和歌山ジャズマラソン

ハーフ

向井 1:55:36 432/112

和田 2:02:20 87/256

岡田 2:17:58 162/256

芝本 2:20:46 24/35

増本 2:26:01 197/256

奥中(伴走)、

DNS 西、西田

10km

田中 1:18:42 28/34

11月13日(日)

福岡マラソン2022

フル :

今仁 4:52:14 29/4258/

11月20日(日)

第11回神戸マラソン

フル :

太田 4:51:12 (4:48:50)

▽大会予定

12月4日(日)

第31回赤穂義士マラソン

フル : 和田

12月11日(日)

第36回青島太平洋マラソン

フル :

今仁

2023年

1月8日(日)

第17回浜寺公園ふれあいマラソン

ハーフ : 西

2月12日(日)

KIX 泉州国際マラソン2023

フル : 今仁、西

2月12日(日)

第60回愛媛マラソン

フル : 奥中

2月19日(日)

北九州マラソン2023

フル : 今仁

2月26日(日)

大阪マラソン2023

フル : 今仁、西

雨山通信

福岡マラソンの帰りに大分に里帰りする予定だったのですが、コロナ禍で断念。5歳まで住んでいた筑豊を旅行しました。姉と兄が通っていた小学校は1学年13クラス。校庭に遺跡がありました。(今仁)

マコの1枚

(岡田) 白崎海岸ツーリング



石炭記念公園



あの IKKO さんもこの出身

Table with columns for month (1月-12月) and average time, listing names and their performance metrics.

