



泉南走ろう会

発行：泉南走ろう会
<http://sports.coocan.jp/wp>
泉南走ろう会 → [検索](#)

会長引き継ぎにあたって

今仁 正義

私が「泉南走ろう会」に入会したのは 2000 年なので、在籍年数を計算するのはとても簡単で、今年の 11 月で 23 年になります。 ネットで知り合った石井さんの紹介で入会させていただきました。当時は石井さん、出口さんが走るたびに自己記録を更新していて、徳山さん岡田さんもあちこちの大会で入賞していた頃でした。泉州マラソンも 20 名近くエントリーして、大半の方が 4 時間を切っていました。（正確な記録は未確認ですが、石井さんは 2:40 前後、出口さんは 3:10 前後）

このような伝統のある「泉南走ろう会」の会長を岡田さんから引き継ぐことになり、強いリーダーシップを持っていた岡田さんの後継として大きなプレッシャーを感じますが、この会に長い間お世話になったので、自分ですべて精いっぱい頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

「泉南走ろう会」も他の走友会同様に高齢化が進んでいます。会報 491 号（1 月号）のアンケートでも、これまでの競技志向から、健康を保ち、仲良く楽しんで走ろうと変わってきています。最近、知人と話すときマラソンの話題を出すのが、はばかれるようになってきました。膝を痛めて歩くのが困難な人が増えてきているからです。

秋田内陸 100km でゴミ袋を腰につけて走っているランナーがいました。道端のゴミを拾いながら走っていました。私達も健康に走れることに感謝して地域に何か貢献することも良いのではないのでしょうか。例えば、練習コースのゴミ拾いをするとか、1km 走るごとにいくらかの寄付をするとか、農園で余分にできた野菜を売ったお金を寄付するとかです。

このまま高齢化に甘んじて先細りでいくのか、社会貢献等で積極的に若い人達を呼び込むことによって伝統を継続していくのか、会の目的について皆さんと考えていきたいと思っています。

2023 年 1 月 8 日

▽新役員紹介

会 長 今仁 正義	副会長 西 和秀	副会長 芝本 鈴代	会 計 川島 巖
事務局 和田 年弘	顧 問 真鍋 康之	顧 問 岡田 盛助	

▽例会日誌

1 月 8 日（日）晴

参加者 9 名

今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、堀池
向井、和田

メニュー 15.5 km

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

通常コース：今仁、岡田、芝本、和田

マイコース：奥中、川島、栗栖、堀池、向井

*この後 13:00 より新年会実施しました。

1 月 22 日（日）晴

参加者 10 名

岡田、川島、栗栖、芝本、堀池、向井、西、
増本、和田、（田中）

メニュー 15.5 km

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

通常コース：岡田、栗栖、芝本、堀池、増本、
向井、和田

短縮コース：川島、西

*増本さんが久々の参加、向井さんが終始皆を引っ張り
りよ練習となりました。





▽スケジュール

▽例会

2月12日(日) 9:00 別所バス停

*当日は泉州マラソンが実施されますが参加者以外で例会は実施します。

2月26日(日) 9:00 別所バス停

▽大会結果

1月8日(日)
第17回浜寺公園ふれあいマラソン

ハーフ :
西 3:27:48



▽大会予定

- 1月12日(日)
第30回 KIX 泉州国際マラソン 2023
フル : 今仁、増本、和田
チャレンジラン : 芝本
第60回愛媛マラソン
フル : 奥中
第9回久宝寺緑地ふれあいマラソン
ハーフ : 西
○ 2月19日(日)
第10回北九州マラソン 2023
フル : 今仁
○ 2月26日(日)
第11回大阪マラソン 2023
フル : 今仁、西、向井
○ 3月12日(日)
びわ湖マラソン 2023
フル : 今仁
○ 5月21日(日)
Kobo Trail2023 弘法大師の道
弘法大師御誕生 1250 年記念大会
D to K 43.2km 奥中

▽新年会&年次総会

日時 : 2023 年 1 月 8 日 (日) 13 : 00 ~ 15 : 00
場所 : 「仁屋」(泉南市)
参加者 : 今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、西田、堀池、向井、和田 (10 名)



例年は忘年会&年次総会は 12 月に実施されますが、今年には諸事情で新年会&年次総会として開催されました。冒頭岡田会長から会長退任の挨拶があり、今仁新会長に引継がれました。また、堀池さんよりお酒の差入れもあり、宴会は終始和やかに進み、川島さんより会計報告の後、芝本副会長より岡田さんに会長退任記念品が手渡されました。また最後に今仁新会長より今後の会の進め方として、コースの清掃活動等のボランティアを実施してはどうかと提案があり、満場一致で承認されました。

▽大会情報

- 4月・5月に開催されるハーフマラソン。(関西)
4月16日(日)
◎第16回宍粟市さつきマラソン(兵庫県宍粟市)
締め切り 2023/3/10
◎第4回武庫川甲子園口ハーフマラソン
締め切り 2023/4/9
4月30日(日)
◎鴨川エコマラソン 2023GW スペシャル
締め切り 2023/4/17
5月28日(日)
◎第36回麒麟獅子マラソン(兵庫県新温泉町)
締め切り 2023/4/5





▽近況報告

◇ 西 和秀

この前 Amazon で、5 年ぶりのジョギングシューズを買ったのですが、どうも足にじっくりきません。ブランドはミズノ。若い頃、シューズメーカーは NIKE が好きでした。



当時 20 代前半の走り始めに NIKE エアが発売され、そのクッション性に感激してから NIKE のファンでした。そしてランニングウェアのブランドはフランクショーター。このブランドで固めて出るレースは若い事もあり出場するごとに自己記録をアップしていきました。

ですが年齢、及び走る事への気力が衰え、シューズやウェアもこだわりがなくなって、今は安ければいいやとの考えになって来てしまい、今回買った靴もタダ安かったとの理由だけでした。私は、左の人差し指が親指より長く、靴下などは、いつもそこだけ破れてしまいます。今回買ったジョギングシューズも足の人差し指が、走ると爪が靴に当たって長く走ればおそらく爪が死んでしまうでしょう。試着できないネットショッピングの失敗例の典型ですね。でももったいないので、靴に足を慣らすか？ いずれにしても私の足が靴に馴染んで来るのを期待して、しばらく我慢しようかな。

◇今仁 正義

1 月 13 日の金曜日の夜、自転車で帰る時は雨でした。細い裏道を 3 人のおっさんが道いっぱいに歩いていたので、側溝から追い越し、道路に戻るときにグレーチングでスリップして転び、痛めていた左ひざをさらに痛めてしまいました。1 週間経っても痛みが取れないのでレントゲンを撮ってもらったら、ひざのお皿にひびが入っていると言われました。



そういうわけで今月は走るのをやめています。2 月の泉州、北九州、大阪の 3 週連続フルマラソンですが、医者からは痛みがなければ走っても良いと言われました。泉州以外は歩いて大丈夫ですが、泉州マラソンの 14 回連続完走がピンチです。

◇熊野古道スタンプ旅 岡田

2020. 11. 8 に新家駅から始まった。当初は旧 26 号線を走り加太位まで走る予定であったが、何故か樫井川当りで急遽熊野古道で和歌山まで行くことに、砂川を抜け山中溪通り雄ノ山を越え和佐の旧中筋家屋敷まででその時終った。



翌年の 3/14 は貴志川線の伊太祁曽駅～海南～有田(宮原駅)迄、この時は私の方に不幸があり参加できなかった。昨年の 3/27 は加茂郷駅～有田～湯浅駅までを旅し、この時から今仁さんに準備してもらったスタンプ帳を押すことになった。今年も早々に実施日が 3 月 18 日(土)に決まり予定されている。しかし以前の山中溪～加茂郷駅ルートでのスタンプが無いので埋める事にし、1 月 21 日(土)に再度一人で山中溪迄電車で行き今回は伊太祁曽神社まで走る事にした。最初のスタンプは雄ノ山を越えた別れ道近くの山口王子そして川辺地区の力侍神社までは加太線を走ったが、少し行過ぎてしまった。そして紀ノ川を越えた布施駅近くに川端王子はあった。この後コンビニで缶ビール(お供え用)を買って旧中筋家裏にある親父の墓にお参りし、矢田峠を越えて伊太祁曽神社へ、この日最後のスタンプを押し、そのまま岡崎前駅迄走り近く住む弟の孫にお年玉を渡しに立ち寄った。この日は風も無く絶好のランニング日和で「一人旅も又楽し」であった。近いうちに伊太祁曽駅～海南駅～加茂郷駅を走り先行する皆さんに追い付きたいと思っていますが、スタートを伊太祁曽駅から行くか、逆の加茂郷駅からするか迷うところです。





◇堀池 一夫

今仁さん会長就任おめで
とうございます。今後とも
会の運営お願いします。和
田さん事務局就任おめでと
うございます。毎月の会報
大変と思いますがよろしく
お願いします。さて私は大
相撲ファンです。初場所は



大関貴景勝が優勝しました。横綱照ノ富士が3場
所連続休場のため先場所は平幕阿炎が優勝し初場所
も荒れると思っていました。さすがに後半貴景勝が驚
異の精神力で優勝を果たしました。取組後の流血を何
度も見ました。気合十分でした。残念ながら横綱の昇
進とはなりません。春場所優勝すれば昇進の可
能性があると思います。

横綱照ノ富士は膝の手術もあり、とうとう3場所連続
休場しました。早く復帰してもらいたいものですが今
の状況では 難しいかも知れません。また再出場して
も長く務められないと思います(私の憶測)。では続
く横綱は誰か? 現状、大関は貴景勝一人でこの大関も
首に爆弾をかかえていそうです。では次に大関、横綱
になれそうな力士は?

今の関脇、小結からまだ抜け出す力士は難しいと思
います。私が今期待しているのは元大関朝乃山。多くの
相撲ファンも期待していると思います。2年前不祥事
を起こし6場所出場停止となり幕下に降格。そこから
の復活し十両優勝果たし、ようやく幕内に入幕しそ
うな番付にきています。幕内で優勝経験もあり早く上
位とあたる地位まできて大関復帰し横綱を目指してほ
しいものです。三月久々の大阪場所での開催があり観
戦が楽しみです。

◇川島 巖

膝痛と相談しながら、ゆっ
くりと走ったり歩いたりす
る状態が続いています。例
会でも、皆さんの半分強の
距離を、なんとか頑張って
いますが、だいたい、次
の2~3日は休養してます。
各地で大会も開催されてき
たので、この秋くらいには、制限時間を見ながらな
んとか参加できる大会を見つけようと考えています
が、とりあえず三桁の走行距離が目標です。



◇向井 幸司

先月は久しぶりに月間走行距離
が 100 km 超えました。月間走
行距離が 100 km 超えるのは2年
以上振りだと思います。フルマラ
ソンは考えてなかったんですけど、
会社の大阪マラソンスponsor
枠が無料だったので衝動エン
トリーしてしまいました。なので
頑張っ走り(笑) とりあえず完走目指して頑
張ります。



先日大阪発サイコロ切符(5000 円)で出雲市に行く
予定だったんですけど、JR 特急やくもが前日まで
終日運転取り止めで、行き帰りの電車が怪しそ
うだったので行き先を岡山に変更して旅行してき
ました。1 日目は倉敷の美観地区、2 日目は岡山後楽園を散
歩。ホテルは、ドリーイン岡山。お風呂上りにアイ
スクリームやヤクルト、夜鳴きそばなどのサービ
スがあり、朝食も豪華ですごく良いホテルでし
た。ドリーインは、大阪や和歌山にもあるので機
会があれば利用したいと思います。



▼事務局より

役員交代で事務局の今仁さんが会長になられたの
に伴い、代わりに和田が事務局を務めさせていただ
くことになりました。元来筆不精でパソコンの知識
も乏しいため、今仁さんのようにはいかないかと思
いますが、本年 6 月には 65 歳を迎え、会社も卒業
となりますので、ボケ防止の面からも会報作りを勉
強し頑張りますので、皆さんご協力宜しくお願い
いたします。また、月間走行距離及び投稿の方もよ
ろしくお願いいたします。





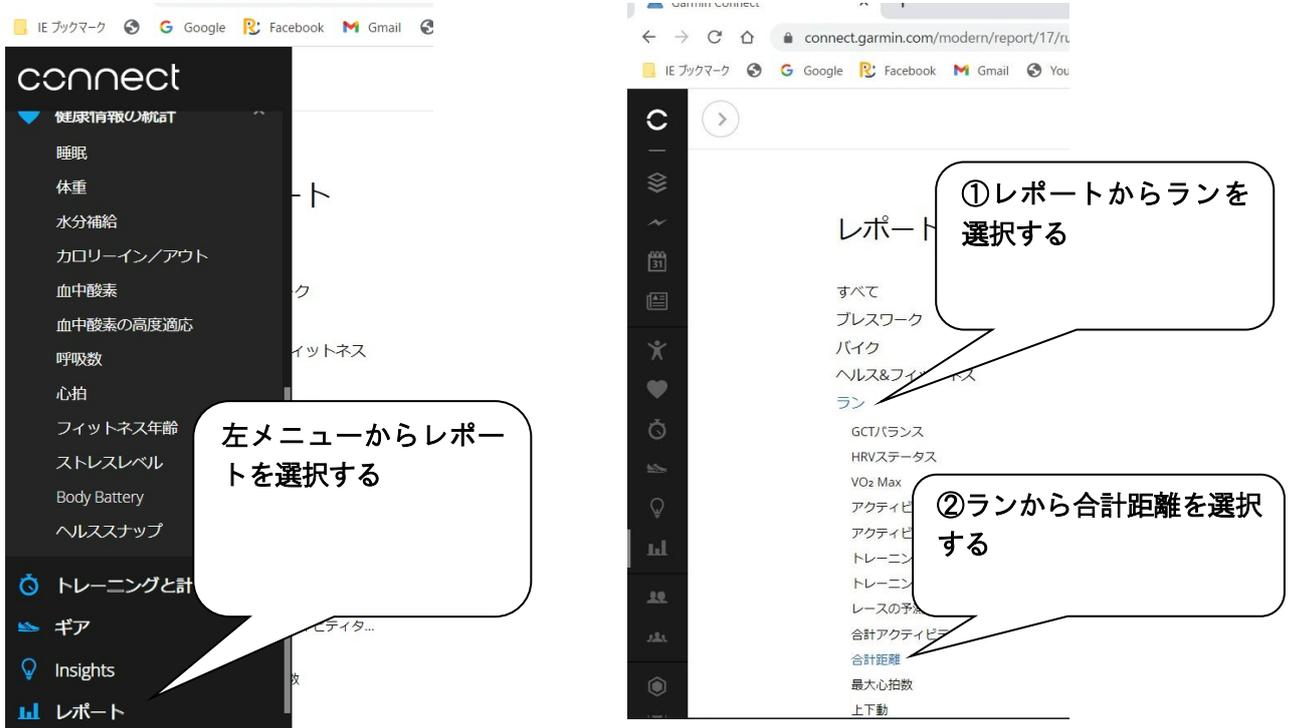
▽今仁会長よりガーミンについての新情報

ガーミンをGPS時計としてしか使っていない方にぜひ連動することをお勧めします。連動することによって、ガーミンをスマートウォッチとして使えたり、各種のデータをサーバーに保存・利用することができます。

ここでは GarminConnect で月間走行距離を表示する方法について説明します。

1, GarminConnect の起動

(スマホ、PCのどちらでもできますが、ここではPCの場合で説明します)



2, グラフが表示される



私は、以前はRUNNETのダイアリーに走行距離等を手入力していたのですが、写真のサイズが制限されていて使いにくかったので、やめました。体重を始めRUNNETの機能はほとんどありますので、ガーミンを持っていらっしゃる方はぜひ、やってみてください。



※

月間走行距離 (2023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	313												313
	313												
和田 年弘	233												233
	233												
今仁 正義	118												118
	118												
西田 浩之													#DIV/0!
	0												
岡田 盛助	179												179
	179												
増本 鹿吉	251												251
	251												
真鍋 康之													#DIV/0!
	0												
栗栖 貞行	139												139
	139												
石井 繁貴													#DIV/0!
	0												
堀池 一夫	68												68
	68												
向井 幸司	110												110
	110												
西 和 秀	110												110
	110												
太田 貴庸	52												52
	52												