



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](#)

▽例会日誌

2月12日(日) 晴

参加者 5名

今仁、岡田、川島、栗栖、堀池

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

通常コース：岡田、堀池

短縮コース：川島、栗栖

ウォーキング：今仁

*当日は泉州マラソンに芝本さん、和田 愛媛マラソンに
奥中さん、久宝寺緑地ハーフに西さんが参加したため5名
の参加となりました。

2月26日(日) 晴

参加者 7名

今仁、岡田、奥中、栗栖、芝本、堀池、和田

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

通常コース：奥中、栗栖、堀池、和田

*足のケガで岡田さん、芝本さんが畑作業

今仁さんがボランティアで清掃(ペットボトル集め)

▽スケジュール

▽例会

3月12日(日) 9:00 別所バス停

3月26日(日) 9:00 別所バス停

*3月18日(土)は熊野古道マラニック第4段、湯浅駅～御坊駅
間スタンプの旅を予定 別途LINEで連絡します。

▽大会結果

○ 1月12日(日)

第30回 KIX 泉州国際マラソン 2023

フル：和田 4:22:54

今仁、増本 DNS

チャレンジ (20.4km)：芝本 2:17:03



第60回愛媛マラソン

フル：奥中 5:03:30

第9回久宝寺緑地ふれあいマラソン

ハーフ：西 3:32:58

○ 2月19日(日)

第10回北九州マラソン 2023

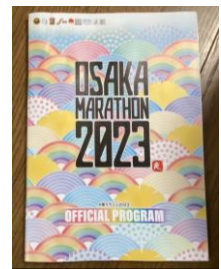
フル：今仁 DNS

○ 2月26日(日)

第11回大阪マラソン 2023

フル：向井 4:11:23

西、今仁 DNS



▽大会予定

○ 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、向井、和田



▽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回武庫川甲子園ロハーフマラソン

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

泉州マラソン トラブル発生！

芝本 鈴代

3年ぶりの泉州マラソン 30回大会。3年前27回大会の記録を見てみるとフルを4時間11分で完走している。今回はとてもフルを5時間以内で完走する自信がないので、チャレンジラン 20.4kmを走ることにした。当日は天気良好、気温上昇（私にとっては、うれしい気温でした）走ろう会からは和田さんがフル、私がチャレンジランの2人きりで、さびしい限りでした。和田さんは奥さんと来ていました。



3年ぶりということで、いろいろなところが変わっていました。待ち合わせの喫茶店は取り壊され、アスファルトに変わっていた。

ユニフォームに着がえ、荷物をトラックに持って行こうしたらチャレンジランの預ける所が違うと言うので、(500m先)荷物を持って歩いていると、荷物受け入れ終了のアナウンス。それから5、6人の人が荷物を持って帰ってくるのです。私も一緒に大会本部に行き「なぜ、チャレンジランの荷物受け入れ先が、わかりにくい遠いところにあるのか、メ切もフルより15分早いのか」散々文句を言ったが聞き入れてくれない。5、6人いた人が、2人に減っていった。私はもうダメだと思い走るのをあきらめた。その時、私のアナウンス。「芝本鈴代さん、大会本部まで」と私はそこにいたので、本人ですと言うと、ゼッケンが間違っていたと言うのです。よく見ると私の名前ではなかった。そこでまた散々文句を言った。そうしたら女の人が聞いてきますと言って、どこかに行ってしまった。それから20分くらい、スタート10分前。またキケンが頭をよぎった。そうしたら女の人が帰ってきて、私一人なら荷物を預かりますと言うので、荷物を置いて、あわててスタート列に並んだ。人間、あきらめたらダメだと痛感した大会であった。

チャレンジランは岸和田城ゴールの20.4km。ゴールしてから急いでrinkuタウンに。今仁さんとゴール地点で落ち合い、和田さんを待ちまし

た。和田さんの走るのを見て、しんどそうでしたが、私も走りたかったなあ、うらやましく思いました。

第30回 KIX 泉州国際マラソンに参加して 和田 年弘

この大会は、私のフルマラソン初参加の大会であり(4:19:02 40歳)、フル自己記録を出した大会(3:39:33 46歳)、家族、友人、仕事仲間が応援してくれる地元の特別な大会ということで、この大会完走を最大の目標として1年間練習してきました。

今シーズンは、真鍋さんに刺激をいただき、練習量としては過去最高(月間平均200km)となりましたが、5時間切りを目指した10月の弘前アップルマラソンでは、5時間33分という悲惨な結果となり、これでは泉州マラソン完走は無理ということで、12月の赤穂義士マラソンに急遽参加し4時間31分とやっと泉州マラソン完走が見えてきました。

当日は、気温も高く半そでTシャツ1枚で、同じく気温の高かったアップルマラソンの悪夢と重なりましたが、10km地点の以前の同僚、15km地点の行きつけのスナックのママ、30km地点の家族、30km以降の走ろう会の皆さんの応援を受け、何とか完走することが出来ました。泉州マラソンの制限時間5時間は、年齢を重ねるにつれきつい大会となりますが、何とか1年でも長く完走できるよう健康に気を付け練習に励みたいと思います。最後に応援に来ていただいた泉南走ろう会の皆さん、どうも有難うございました。

大阪マラソン走ってきました

向井幸司

大阪マラソン走ってきました。タイムは、グロス4:15:29、ネット4:11:23。フルマラソンは3年半ぶりで、しかもあまり練習できていなかったもので、今の実力からすると上々のタイムです。

当日岡田さんから「マイペース」というアドバイスもらったので30kmまで抑え気味に

走ったのが良かったと思います。35km以降は少し失速したけどいいペースで走れました。





今回は、しっかり準備して「60歳でサブ4!」目指します



愛媛マラソン 奥中 和子

2020年のコロナ前に参加した愛媛マラソン。コロナ後再開した2023年の第60回大会に参加しました。老若男女、県挙げてのおもてなしが「おかえり!」と言っているような心地よさで、さすが60回も続くだけあるなと感心する。

さて、結果はというと、4時間43分から5時間03分と20分も時間を要してのゴール。体力気力の衰えを感じるも、こうしてまたマラソン大会に参加できることが素直に嬉しい。

年に一度は伴走ではなく単独走でフルマラソンを完走するぞ、などと声高く言えないが、愛媛マラソンのような魅力ある大会なら実現できそうな気がする。

西 和秀

つい最近バイク(ハーレー)乗ろうとしてセルモーターを回すと、ピストンを力弱くクランクして、しまいうんともすんとも言わなくなりました。このバッテリーは1年前にメイドインチャイナ製で、5千円ちょっとで買ったものです。

ハーレーはひとつのシリンダーが大きく、圧縮も強いのでセルモーターに大きな負担が掛かります。少しでもバッテリーの電圧が下がるとピストンを回せなくなり、エンジン始動が困難になります。

いつもの、安物買いの銭失いと本人は認識しているのですが今回もそのパターンです。それで今回、清水の舞台から飛び降りる覚悟で、バッテリーは純正品にする事にしました。

価格6倍のバッテリーです。



よしこれで死ぬまで大丈夫か!

堀池 一夫

「80歳の壁」という本を読み始めました。

平均寿命は男81歳、女87歳

健康平均寿命は男72歳、女75歳

寝たきり平均期間は男9年、女12年

我が走ろう会も高齢化が進んでいて80歳という現実が身近に感じられていると思います。

しかしランナーとして例会に参加されている方は健康寿命はクリアされると思います。

これから読み進むと高齢者特有の認知症、ガンのお話がありますので次回お伝えします。

「泉南走ろう会に入会して10年」

栗栖 貞行

泉南走ろう会を知ったのは今から10年前泉南市立体育館にマラソン募集のパンフレットをもらいに行った時、ふと目に入ったのが「泉南走ろう会会報」でした。

その会報で市内にランニングクラブがある事を初めて知りました。どんな集まりなのか気になったのですぐに2月24日(日)が第二日曜日で例会の日でしたので例会見学に集合場所になっていた種河神社駐車場に行きました。その時もう一人、栗さんの友達の平畑さんと言う方も参加されていました。例会にて自己紹介後さっそくランの練習に。コースは種河神社→新滝の池→泉佐野カントリー→水呑地蔵→種河神社でした。

初めての参加でしたがみなさん和気あいあいと気さくな人の集まりやなあとというのが第一印象でした。岡田会長から「参加して見て、来てみようかなと思うのやったら入会したら」と言ってもらった事を覚えています。あれからはや10年!大会参加、登山、トレラン、BBQ, など色々なイベントで楽しませてもらいました。

60歳で仕事をリタイアした時、これから走れる期間を距離に置き換えてフル(42km)の42年間走る事は無理だがハーフ(21km)の21年間なら走れるかもしれないと思ひ人生の景色を楽しみながら走りたいと言った事を覚えています。21年間まであと8年となった今も、何とか身体が動いているので走ろう会仲間とワイワイ楽しく走り、思いをとげられたらと思ひますが当会の高齢化が進むなか、泉南走ろう会が存続し、みなさん元気で例会に参加出来てこそと思ひています。

岡田 盛助

2月12日の例会後、泉州マラソンを応援に行きましたが、終った夜携帯を開くと入れていたnanaco, icoca カードの無いのに気づき応援しながら写真を撮っていた時落とすことが直ぐに分かりました。翌日朝から応援していた場所を雨の中歩いてみましたが、綺麗に掃除もされいて見つかりませんでしたので田尻町の交番に紛失届けを





出しに行き手続き中に本部に確認をしてもらっていると、それらしき物が貝塚警察署に届けられている事が分かりました。因みに nanaco には 3 万円程と ICOCA には 3 千円程チャージしたばかりでしたのでホットしました。

日本の交番システムと日本人の親切に改めて凄い事だと歓心しています。又、例会後の 1 月 20 日に 1 週間振り 15km 程走りましたが、途中から左足の甲に違和感を感じていましたが走り終わってから痛みも出て歩いても痛く走れ無い状況になって居います。しばらくは様子見となります。

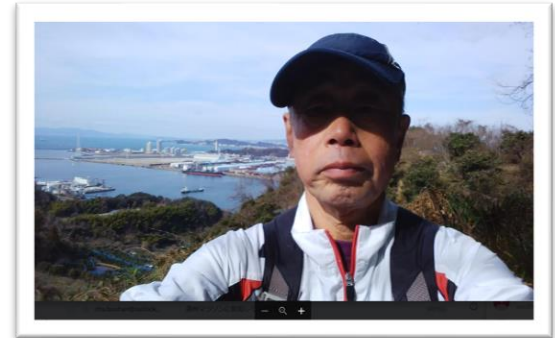
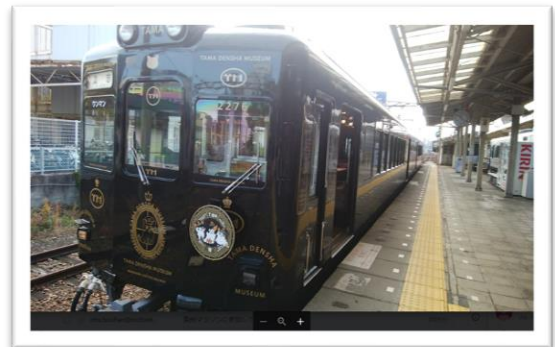
熊野古道スタンプ旅 岡田 盛助

先月の続報と言う事になりますが、1 月 19 日に伊太祁曽駅から加茂郷駅の熊野古道を走りに行きました。和歌山駅から貴志川線にりましたが、ひと昔前の小学校 6 年生の時、お池公園への遠足以来でした。その後貴志川線に乗ることもなく 60 年以上経ちその間ニュースなどでネコブームで一躍有名になった「たま駅長」は知っていましたが、車内は子連れの家族が多く内装もレトロな雰囲気になっているのには時の流れを感じ驚くばかりでした。

伊太祁曽駅を 11 時前に出発し海南市を目指し、9 号線を走り所々に熊野古道と書かれた提灯が有り分かり易く安心して走れましたが、無い所が続くと少し不安になりながら 12 時頃に、最初のスタンプがある春日神社の松代王子に着きスタンプをゲット、次は 2 カ所目の藤代王子までの 3 km 程を住宅街の中を走り 12 時半過ぎに到着スタンプを押し藤代王子を後に。此所からは山越えの登りが続き走れないので歩きながら持ってきた高菜のおにぎりを食べながら登りました。食べ終わった頃開けた場所に出て下を見るとマリーナシティと海南のコンビナートが綺麗に見えていました。この後 1.5km 程登ると峠に出てお寺らしき建物があつたので写真を取り直ぐに下り始めると車道の脇道に熊野古道の表示が有り表示に従ってみかん畑の中を幾つか抜けて降る途中何個かハッサクが落ちていて拾って食べたりリュックに何個か拾い、少しして狭い人家の路地を抜けると昨年通った加茂郵便局前に 13 時 50 分頃到着、此所でスタンプ帳を確認すると先程の峠のお寺の横に休憩所の建物を確認した物のそちらには寄らなかつた為、そこに設置されていた塔下王子のスタンプを押すのを見逃していた事に気づき「後悔先に立たず」で今回は諦め加茂郷駅に行き帰るか？。もう一度降り

てきた道を引き返しスタンプを押しに行くか迷いましたが、結局戻る事を選択、再び降りてきた坂道 1.5 km を急いで登り何とか 3 カ所目のスタンプを押すことが出来ました。そして再びどちらに降りるか？。迷った末海南市の戻る方が、時間、金銭的にも得と判断、海南駅に降りる事に途中足を滑らせお尻を強打しましたが事無くを得て 14 時 54 分の電車で新家に帰りました。

次は 3 月 18 日(土)に予定の第 4 段、湯浅駅～御坊駅間の熊野古道スタンプ旅に心置きなく参加する事が出来ます。後は天気にも恵まれる事を願うばかりです。



今仁 正義

泉州、北九州、大阪と 3 連続 DNS ですが、3 月のびわ湖も DNS、5 月連休の長崎橋湾岸も大分で法事の予定入りこれも DNS です。歩くのはなにも問題ないのですが、走ると足に強い衝撃がかかるので、ストックを使って走る練習をしようと思っています。熊野古道ランまでにはなんとかついていきたいと思っています。





▽今仁会長の部屋

(大会参加記録)

川内優輝選手が 2 月 26 日の大阪マラソンで 123 回のフルマラソン完走たというニュースを見て、自分は何回完走しただろうかと思い、計算してみました。フルマラソン以上で見ると

フルマラソン	86 回
60 k m	5
70 k m	5
100 k m	26
173 k m	3
250 k m	6
273 k m	1



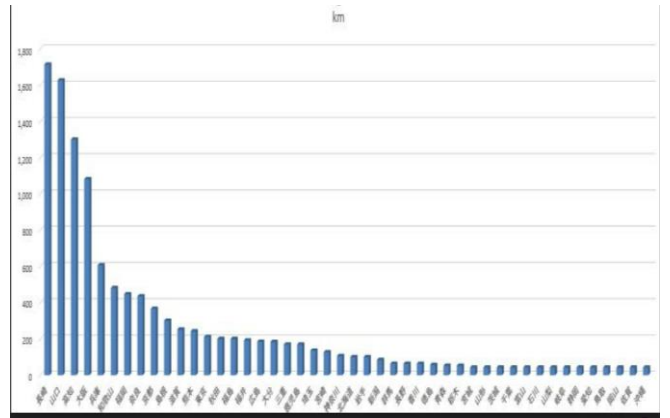
ついでに都道府県別に走った距離も集計してみました。

出場した大会 252 (リレー除く)、合計距離 11, 955 k m となった。県別でみると

- ① 長崎 1, 714km
- ② 山口 1, 627
- ③ 高知 1, 300
- ④ 大阪 1, 081
- ⑤ 兵庫 606

の順となった。

やはり長崎橘湾岸スーパーマラニックや萩往還の距離が大きな比率を占めている。(グラフ)最近では 60 k m や 70 k m のミニのウルトラマラソンばかりで、100 k m 以上のウルトラマラソンは完走できないので、当面の目標はあと 14 回に迫ったフルマラソンだが、いつまで足が動くのかが問題である。



▽事務局だよ

事務局の和田です。今 2 月 27 日 PM10 : 00 焼酎いいただきながら原稿を作成しています。前回作成時に勉強した Word が思い出せません。明日皆さん月間走行距離を入れれば完成です。正直 Word の勉強はボケ防止になると思います。今回は文字の位置が揃っていませんがご勘弁願います。

また、今仁新会長が 2 月 12 日の例会よりボランティアとして集合場所周辺のゴミひらいを始められました。

12 日の日には空き缶 7 9 缶、2 6 日日には写真のようなペットボトルを回収されました。

泉南走ろう会として今後定期的に地域にほんの少しですが貢献できるよう皆さん、やってみようではありませんか!



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	be	an	11月	12月	平均
芝本 鈴代	313	235											274
	313	548											
和田 年弘	233	171											202
	233	404											
今仁 正義	118	5											61
	118	123											
西田 浩之	202	186											194
	202	388											
岡田 盛助	179	124											152
	179	303											
増本 鹿吉	251	162											207
	251	413											
真鍋 康之	0												#DIV/0!
栗栖 貞行	139	137											138
	139	276											
石井 繁貴	0												#DIV/0!
堀池 一夫	68	80											74
	68	148											
向井 幸司	110	170											140
	110	280											
西 和 秀	52	105											79
	52	157											
太田 貴庸		14											14
	0	14											

