



# 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 →

## ▽例会日誌

3月12日(日) 晴

参加者 8名  
岡田、川島、栗栖、芝本、田中、西、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：栗栖、芝本、和田  
短縮コース：川島、西、堀池

\*当日は小春日和で半袖、短パンで十分でした。また、樫井川沿いの梅も満開で最高のランニング日和となりました。

3月25日(土) 曇

参加者 4名  
今仁、川島、栗栖、和田

メニュー 15.5km

別所～青少年の家～新滝の池～意賀美神～兎田  
～新家駅～種河神社～高架下～別所  
通常コース：栗栖、和田  
短縮コース：今仁、川島

\*当日は、雨上がりの肌寒い曇り空、滝の池の桜は、七分咲きでした。例会終了後、花見を種河神社で実施。



## ▽スケジュール

### ▽例会

4月9日(日) 9:00 別所バス停  
4月23日(日) 9:00 別所バス停

## ▽熊野古道マラニック③

3月18日雨天のため延期となっています熊野古道マラニック3回目は日程調整中です。決まれば皆さんにお知らせいたします。乞うご期待!

## ▽大会結果

○ 3月12日(日)  
びわ湖マラソン 2023  
フル：今仁 DNS

## ▽大会予定

○ 4月29日(土)  
第2回神戸明石ウルトラウォーキング  
105km 奥中  
○ 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

5・6・7月に関西で開催されるハーフマラソン  
5月20日(土)  
◎第30回大阪淀川チャレンジマラソン  
締め切り 2023/5/14  
5月21日(日)  
◎第5回春の大阪城熱マラソン  
締め切り 2023/5/7  
5月27日(土)  
◎第4回明石公園ハーフマラソン  
締め切り 2023/5/14  
5月28日(日)  
◎第36回麒麟獅子マラソン (兵庫県温泉町)  
締め切り 2023/4/19  
6月4日(日)  
◎第36回たたらぎダム湖マラソン大会  
(兵庫県朝来市)  
締め切り 2023/4/19  
6月10日(日)  
◎第3回大阪城熱ミニマラソン  
締め切り 2023/5/28





7月15日(土)

◎第2回リバーサイドマラソン淀川大会

締め切り 2023/7/2

▽恒例の花見大会

開催日：4月25日(土)

場所：種川神社

参加者：栗野原、今仁、岡田、川島、栗栖、田中、西、堀池、和田(9名)

当日は花冷えのする寒さとなりましたが、七分咲きの桜の下、貸し切り状態で実施しました。寒さの中、今仁会長がコンロ、鍋、やかんを用意してくださり、おでん、焼酎の湯割り等で暖を取りながら和気あいあいと楽しいひと時でした。



▽近況報告

西 和秀

最近、何をするのに億劫になって来てしまいました。特に仕事関係とか、趣味の事とか、村のしがらみとか、なんかめんどくさくなり、もういやと手を抜く事が多くなりました。

苦手なことを無理してやるより、好きなことだけやりたいと思う事が一番かなと思うことが多々あります。人生の先が見えて来ている歳になったからか。嫌な事は進んでやらないのが精神衛上良

いのではと。もう残りの人生は多くないのですから。

引退というふた文字が、最近頭の中に浮かぶ事が多くなって来ています。

そろそろなにに対しても潮時があるのでしょうか。ただ運動後の爽快感の感覚、これだけはまだ止めようとは思わないですが。

堀池一夫

「80歳の壁」という本の続きです。

80歳を超えた人は高齢者ではなく「幸齢者」と表現されています。楽しく齢を取るということでしょうか。年をとるとガンの進行が遅くなるため、放っておいても大丈夫なケースは意外と多くあります。

もしもガンが見つかったら・・・特に80歳を過ぎるような幸齢者は、手術の必要はないと記述されています。年を取れば取るほど、ガンの進行が遅くなり、転移もしにくくなるからです。しかし手術で切るか切らないかでどちらが長生きできるかは分からないとの事です。

認知症の多くは、とてもゆっくり進行する病気です。じつは20年程前から少しずつ進行しているのですが、ほとんどの人は気づきません。認知症は病気というより「老化現象」に近いものであり、年をとると誰にでも起こる症状というわけです。ではまた次回。

岡田盛助

桜の花も満開で一番気候の良いときなのに未だに走れない日々を過ごしています。例年であれば市民の里から堀河ダムに桜を観ながら一人トレラン気分で走っている時期ですが、今年はストレスが溜まるばかりです。溜まるのはお金だけで良いのですが、今年になり元会社の知人がやっていた「お助け本舗」も止めて住宅関係のみになり今までの何でも屋の仕事もなくなり小遣い稼ぎもなくなりました。後は野菜作りでストレス解消するしか無い様です。

向井 幸司

3月は、色々バタバタしてたのと大阪マラソンが終わって気が緩んだこともありほとんど走れなかった。大会がないとモチベーションが続かず走行距離が伸びません。

5月21日にKOB0トレイル(D to K、43.2km)をエントリーしたので、4月以降はランニング以外にトレランも楽しみながら練習して行きたいと思います。







10年前の思い出 今仁 正義

10年前の2013年は忘れられない年だった。63歳を迎えたこの年は仕事を辞めた年で、フルマラソン8回(館山、木津川、泉州、和倉、佐賀、富山、神戸、奈良)の他に熊取(10km)ジャズ(ハーフ)、お茶供養(30km)、余呉湖(70km)、いわて銀河(100km)、秋田内陸(100km)、太平洋から日本海(242km)、長崎橋湾岸(273km)と距離で行けば川内選手をはるかに上回っていると思う。

フルマラソンはキロ6分、だいたい4時間10分前後で走っている。能登和倉万葉マラソンは途中で能登マト井などエイドで給食を食べながらも4:08でゴールしている。サブフォーにはこだわっていなかったというかいつでも4時間は切れると思っていた。(結局その後は2014年に2回4時間を切ったのが最後になった。)

(\*紙面の関係で表等の配置を変更)

Table with 13 columns (race number, name, date, distance, and 10 split times) containing data for various marathons like 奈良マラソン2013, 第3回神戸マラソン, 熊取13回和歌山マラソン, etc.

Table with 13 columns (race number, name, date, distance, and 10 split times) containing data for various marathons like 第10回とやま清流マラソン, 第174回和歌山マラソン, 第173回和歌山マラソン, etc.







大会名	5	10	15	20	21/25	30	35	40	42.19	50	平均
182 奈良マラソン 2013/12/08	42.195	34:10	31:00	29:02	30:11	28:26	31:09	30:01	28:10	11:27	5:56
181 第3回神戸マラソン 2013/11/17	42.195	35:00	28:03	27:57	29:10	30:20	30:48	33:00	32:09	14:28	6:05
175 第10回とやま清流マラソン 2013/05/19	42.195	29:58	28:08	28:45	28:11	29:07	31:10	29:51	29:44	11:37	5:50
174 第30回記念京東日本大森川渡御安福京師木津川マラソン 2013/05/06	42.195	38:50	0:33:40	32:40	40:39	34:00	41:42	41:20	40:20	21:49	7:42
170 さが桜マラソン 2013/04/07	42.195	32:47	27:00	28:32	29:06	29:15	30:00	30:18	30:17	12:22	5:50
169 能登和倉万葉の里マラソン 2013/03/10	42.195	31:42	29:24	29:12	29:33	28:36	31:30	28:44	28:43	11:58	5:53
167 第20回泉州国際市民マラソン 2013/02/17	42.195	32:54	29:59	29:36	29:34	30:14	30:39	30:07	29:31	12:18	5:59
166 第30回記念京東日本大森川渡御安福京師木津川マラソン 2013/02/03	42.195	30:58	30:22	31:16	31:50	31:33	32:16	32:10	31:54	12:48	6:15
165 第33回館山若潮マラソン 2013/01/27	42.195	32:52	28:58	29:19	29:19	30:37	30:49	31:11	30:35	14:43	6:04

一家4人でスイス旅行に行ったのもこの年のお盆だった。氷河特急で四大アルプスが手に取るように間近に見られた。ずっと天気良くマッターホルン、モンブラン、ユングフラウなど本家アルプスを堪能できた。この時撮った写真や動画を整理したいのだが、そのうちと思いながかなかできないでいる。ひざの骨折で走り込むことができない今が絶好のチャンスとなった。



エギーユ展望台 (3,842m)



赤マッターホルン



登山電車



モンブラン頂上に人が



ランナー





**川島 巖**

膝の故障以来、1年6ヶ月ぶりに、2月、3月の月間走行が三桁となりました。もちろん、故障前と比べ、キロあたり1分以上、スピードは遅くなっていますが、なんとか走れるようになりました。次は、1日あたり、10キロ未満に限定していた距離を、4月以降は、月1~2回、それ以上の距離を踏んでみたいと思っています。まだまだ、膝の痛みはありますので、余り無理せず、ランニング生活が出来ることのありがたさを噛み締めながら続けられたら…と思うこの頃です。

**栗栖 貞行**

「アキレス腱完治！」

昨年の秋、右足のアキレス腱を痛めて、普通に走っただけでも、あくる日は歩いて痛みがあり、走れない状態になった。ネットで調べて見るとアキレス腱炎で完治するまで8~9ヶ月かかり、運動は控えるように記載があった。しかし、8ヶ月も全然走らずにいると走れなくなるか？走る気なくなるかも？そう思うと何としても少しでも走り続ける事を考えなければと思った。でもいつもの調子で10km以上走るとアキレス腱が悲鳴をあげる。

例会は毎回、15kmコースを走った。前半は何とか走れたが後半は足が痛くなりヤバいので早くゴールするため目一杯無理して走った。走り終わって痛くて歩くのも苦労したが痛みを悟られないように振る舞った。ひとりで走る時は足に負担を掛けないようにゆっくり、走る距離は10km位までにして、2日間の休みを取るやり方にした。そんなやり方で4ヶ月位が経った2月末、走った後アキレス腱に痛みを感じる事は無くなってきた。

食事も少し減らし、体重も増える事なく筋力も何とか現状維持出来た様に思う。3月になり気を良くして、少しずつ距離を伸ばし、スピードも少し上げ、様子を見ることにした。それから違和感を感じる事無く、アキレス腱の事は忘れるほど回復した。

走り初めて28年になるが、今まで月間200km以上走った月はわずかし記憶にない。足が治って嬉しくなり、走れる喜びで3月は走行距離が200kmを超えた。足が良くなると、気候も良いのでバンバン走りたくなるがそこは少し抑えて、また故障しないように肝に銘じて走ろうと思うこの頃です。

**▽事務局だより**

事務局の和田です。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？私は2月に3年ぶりのゴルフコンペに参加し、ハーフで腰が痛くなりリタイア。それ以降腰が痛くて今月はあまり走れず、目標達成できませんでした。マッサージに通い、最近少しマシになってきたところです。

私事はこれくらいし、先の例会で今年度の泉南走ろう会推奨レースを何にするかが話題になりました。いろいろ意見が出ましたが、皆さんの意見をお聞きし決めるということになりました。

今年は何処に行ってみたい等、ご意見がありましたらどしどし事務局までお願いします。出来ればフルとハーフ両方のレースがあるほうが良いと思います。よろしくお願ひします。

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	361										303
	313	548	909										
和田 年弘	233	171	150										185
	233	404	554										
今仁 正義	118	5	40										54
	118	123	163										
西田 浩之	202	186	203										197
	202	388	591										
岡田 盛助	179	124	0										101
	179	303	303										
増本 鹿吉	251	162	299										237
	251	413	712										
真鍋 康之	0												#DIV/0!
栗栖 貞行	139	137	281										186
	139	276	557										
石井 繁貴	0												#DIV/0!
堀池 一夫	68	80	95										81
	68	148	243										
向井 幸司	110	170	30										103
	110	280	310										
西 和 秀	52	105	35										64
	52	157	192										
太田 貴庸		14											14
	0	14											

