



# 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

4月9日(日) 晴

参加者 9名

今仁、岡田、奥中、栗栖、芝本、田中、西、向井、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：今仁、奥中、栗栖、芝本、向井、和田

短縮コース：岡田、西

\*前日は、寒の戻りで肌寒かったのですが、当日は小春日和で快適なランとなりました。栗栖さんと向井さんが快調に走られていました。

4月23日(日) 晴

参加者 10名

栗野原、今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、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～兎田～新家駅～種河神社～高架下～別所

通常コース：今仁、奥中、栗栖、芝本、堀池、和田

短縮コース：岡田、川島、西

\*滝の池すぐそばの自然のフジの花が綺麗に咲いていました。



## ▽スケジュール

### ▽例会

5月14日(日) 9:00 別所バス停

5月28日(日) 9:00 別所バス停

### ▽大会結果

○ 4月29日(土)

#### 第2回神戸明石ウルトラウォーキング

105 km 奥中

完歩 24時間12分

24時間中20時間が雨で、夜間は暴風雨だったので、100km歩くというのは辛かったです。お天気が良ければ、神戸明石の素晴らしい景色を満喫できたでしょう。疲れました。帰りの電車では爆して乗り過ごし、久しぶりに強烈な筋肉痛です。

### ▽大会予定

○ 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

○ 9月24日(日)

#### 秋田内陸リゾートカップ 50km 今仁

○ 11月12日(日)

#### 福岡マラソン フル 今仁(抽選待ち)

### ▽推奨大会の推薦について(今仁)

今年も旅行を兼ねた大会参加をしませんか?併せて、10月に会報が500号になることを記念の旅行にしませんか?

提案された大会について例会で打ち合わせしたいと思います。

例)

1 大会名 青島太平洋マラソン

2 開催日 12月第1日曜

3 開催種目 フル、10km

4 大会の特徴 南国宮崎市の中心街の4車線を完全に遮断して中心街を走る。また終盤には最大の観光地青島海岸を走る。

5 宿泊

6 観光 高千穂、都井岬、メッセ日南(モアイ像)





7 お勧めグルメ 「地鶏屋修ちゃん」 たたきは絶品、量が多いので人数分頼むと大変なことに。ここに来るため何十年も走っている人がいます。

8 その他 (たたきの写真)



**▽近況報告**

**今仁 正義**

1 月 13 日、仕事から帰る途中に自転車から落ちて左ひざのお皿を骨折しました。医者からは 1 年間走るなと言われました。1 か月くらいで治ると思っていたのですが、走れるまで 3 か月以上かかりました。まだ走った後、痛みが少し残ります。また痛めた左足より右足のひざのほうが、走り始めるとき痛いくらいです。この間で体重が 61kg から 66kg になり、「走っても痩せないのに走らないと体重が増える」ということを実感しました。

秋の大会までに完全復活をめざして、ポチポチ走っています。

**西 和秀**

「私の最近のマイブームは甘酒です。

甘酒には 2 種類が有り、酒粕から作る甘酒と米麴から作る甘酒があります。

酒粕から作る甘酒は当然ながら少量のアルコールが入っており、これを飲んで車の運転はなるべく控えて下さい。それと砂糖も割りとたくさん入ってます。

もう一つの米麴から作る甘酒は、アルコール分はゼロですし、砂糖が入って無くても麴菌の発酵により天然の甘みがあります。今は色んな食品メーカーが甘酒を出してくれていて、フリーズドライのお湯を注ぐ物や、濃縮液体の物、缶入り、パック入りなど様々な製品がでています。

子供の頃、母親が麴を麴屋さんから買ってきて甘酒を作ってくれたあの味が忘れられなくて、今また甘酒にハマってます。昔は麴屋さんと言う業種がありました。味噌とかは自家製で作る家が多かったからですが、今は麴もネットでも買える時代になりました。飲む点滴と言われるほど栄養価が高く、江戸時代は夏でも飲まれていたとのこと。効果として甘酒を飲むようになって、疲れが早く

取れる様に感じます。

またお通じは元々良かったのですが、更に良くなりました。また甘酒メーカーと言う、自宅で甘酒を作る家電製品が出ているので、おそらく私の性格上、買って自家製の甘酒を作るような予感があります。

まあ、おそらく作るのは家内で、私は出来上がりを食べるだけです



**堀池 一夫**

「80 歳の壁」という本の 3 回目です。

年を取ると、脳は老化します。認知症はそうした老化現象の一つです。使わない機能は退化していきませんが使えば活性化していきます。特に脳はその傾向が顕著です。つまり衰えに任せておけばどんどん衰退しますが、奮起して使えば活性化できるとのこと。最も効果があるのが「したいことをする」ということです。それと何かに興味を持つということ。実際、それを実行することで、脳が活性化し、体も元気になります。また年を取ると、体内の男性ホルモン量が自然に低下していきますが、多い人の方が元気なことは、医学的にも証明されています。

男性ホルモンは、タンパク質の多い食事や運動慣によっても、ある程度保てます。たとえば肉には、男性ホルモンの材料になるコレステロールが含まれていて、肉をしっかり食べるの方が元気を維持できるようです。

これ以降は走ろう会会員の方には早すぎる内容なのでこのへんで終わりにします。

**向井 幸司**

4 月は、何度かトレランに行ったもののあまり走れなかった。5 月は、21 日に KOBO トレイル (D to K 43.2km) があるので、もう少ししっかり走り込みをしたいと思います。

4 月 21 日から 3 泊 4 日で沖縄に行ってきました。ちょうど「Gala 青い海 春のやちむん市」というのが開催されていて 2 日も朝一で行ってきました。沖縄全土からたくさんのやちむん工房が出店されていて、掘り出し物のお皿や人気の双子堂の陶器など仕入れて来ました。次回は秋ぐらいに開催されると思うので、スケジュールを合わせて再度行きたいと思います。





**▽思い出の大会**

今仁 正義

今年のゴールデンウィークに走る予定だった長崎橋湾岸スーパーマラニック 273 の173kmの部の思い出について紹介させていただきます。

2013年10月12日～14日

長崎橋湾岸スーパーマラニック 273 W

(前半173km：長崎水辺の森公園～小浜)



水辺の森公園から豪華客船が見えた。前日長崎市を観光した時、大浦天主堂に外国人が多かった理由が分かった。その後ろに女神大橋が見えた。45kmエイド地点である。スタート地点から直線だと3kmもないだろう。57名のランナーが主催者の決めた時間でウェブスタートする。第1グループはもう6時間ほど前にスタートしているので、トップグループはもう女神大橋に着いているだろう。



午後4時、第3グループでスタートした。この後2時間後に有力なウルトラランナーが第4グループとしてスタートするのですぐに追い抜かれるはずである。スタート地点後方に第1チェックポイントの稲佐山(標高333m)がくっきりと見えていた。2kmほど走って登りに入ると、もう

前後がばらけ始めた。2年前の第1回大会は213kmであえなくリタイアしているので今回はなんとか完走したいと思っていた。今回はあきらめずに行けるところまで行くというテーマで走った。もう一つはスタート時間が遅いので景色が違うので、道に迷わないということも重要だ。いちばん最初に走ったときは午前6時だったので昼と夜の景色が全く違うことになる。勝負は後半なので、稲佐山への上りは早くも100歩歩いて100歩走るに切り替えた。273kmを制限時間49時間で走るにはキロ10分半ほどで十分完走できる計算なのだ。稲佐山の展望台には予定タイムより10分ほど前に着いた。

第2チェックポイントのあぐりの丘(25km)は第1エイドにもなるが無人エイドだった。すでに日が暮れているがライトがついていなかった。予定より30分早く着いた。前方から一人のランナーが携帯で本部に電話しながら戻ってきた。チェックポイントを見過ぎて1kmほど式見海岸方面へ下ったそうだし見漁港までは今回ショートカットが直前に決まったので、あぐりの丘からの三叉路でいつもと逆に矢印があった。また前方からランナーが引き返して来た。コース変更を知らず、いつもと景色が違うので引き返したようだ。

女神大橋にも予定より1時間近く早く着いた。予定計算はコースの高低差を無視して単純に計算しているので前半は予定より早くなる。なにしろ終盤には平成新山450mと雲仙750mの二つの峠越えがあるので、それまでに貯金を作って行かねばならない。女神大橋から次のチェックポイント樺島灯台まで35kmは野母崎半島をひたすら南下する。女神大橋から野母崎までは海沿いに行くという思い込みが強すぎミスコースをした。一度目は道路工事中で本線と脇道が区別しにくいところで右にランナーの後方の点滅ライトが見えたのでついて行ったが左側に波の音が聞こえてきた。また前方からランナーが引き返して来た。500mほど戻って分岐まで戻った。(後で地図を確認したら無限ループに入っていて、分岐したところよりもスタート地点に近い方に戻っていた)





今回はこれまでで一番遅いスタートだったため目印の軍艦島が見えなかった。いつもより下りの傾斜がきついと思っていたらランナーが引き返してきていた。深夜の単独走で思考能力がにぶるとの幻覚により、パニックがパニックを呼び以後4回のミスコースをしてロスタイムの30分以上に精神的余裕がなくなった。



全体の半分を過ぎた140km過ぎのじゃがいも農道も長く感じられるところだ。ゆるい登り坂でも走ることができない。橋湾の向こうに30km先の前半のゴールである小浜の街が小さく見えた。ここからは主に海岸沿いに、かつての軽便鉄道の後をなぞりながら小浜の街まで走ることになる。右足小指を痛めていたが、スタートしてから26時間40分で小浜の中継所に着いた。このコース

のベストタイムが26時間7分なので予想外の好タイムだが残り100kmあるのでちょっとペースが速かったかも知れず後半が心配になった。



コースマップ

**▽事務局より（お詫び）**

事務局の和田です。4月号で栗栖さんの原稿を堀池さんの原稿と被って掲載してしまいました。誠に申し訳ありません。改訂版は泉南走ろう会HP4月号にアップしています。宜しくお願いします。

今仁会長より今年度の泉南走ろう会推奨レースを何にするか例を出していただきました。早急に決めたいと思いますので、5月中に事務局まで各自推奨するレースの連絡をお願いします。出来ればフルとハーフ（or10km）両方のレースがあるほうが良いと思います。よろしくお願いします。

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 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 平均    |
|-------|-----|-----|-----|-------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-------|
| 芝本 鈴代 | 313 | 235 | 361 | 322   |    |    |    |    |    |     |     |     | 308 ↑ |
|       | 313 | 548 | 909 | 1,231 |    |    |    |    |    |     |     |     | 256 ↑ |
| 増本 鹿吉 | 251 | 162 | 299 | 311   |    |    |    |    |    |     |     |     | 200 ↑ |
|       | 251 | 413 | 712 | 1,023 |    |    |    |    |    |     |     |     | 179 ↑ |
| 西田 浩之 | 202 | 186 | 203 | 210   |    |    |    |    |    |     |     |     | 167 ↑ |
|       | 202 | 388 | 591 | 801   |    |    |    |    |    |     |     |     | 98 ↑  |
| 栗栖 貞行 | 139 | 137 | 281 | 157   |    |    |    |    |    |     |     |     | 85 ↑  |
|       | 139 | 276 | 557 | 714   |    |    |    |    |    |     |     |     | 79 ↑  |
| 和田 年弘 | 233 | 171 | 150 | 114   |    |    |    |    |    |     |     |     | 69 ↑  |
|       | 233 | 404 | 554 | 668   |    |    |    |    |    |     |     |     | 86 ↑  |
| 向井 幸司 | 110 | 170 | 30  | 80    |    |    |    |    |    |     |     |     | 14 ↑  |
|       | 110 | 280 | 310 | 390   |    |    |    |    |    |     |     |     | 0 ↓   |
| 岡田 盛助 | 179 | 124 | 0   | 35    |    |    |    |    |    |     |     |     | 0 ↓   |
|       | 179 | 303 | 303 | 338   |    |    |    |    |    |     |     |     | 0 ↓   |
| 堀池 一夫 | 68  | 80  | 95  | 74    |    |    |    |    |    |     |     |     | 0 ↓   |
|       | 68  | 148 | 243 | 317   |    |    |    |    |    |     |     |     | 0 ↓   |
| 西 和秀  | 52  | 105 | 35  | 85    |    |    |    |    |    |     |     |     | 0 ↓   |
|       | 52  | 157 | 192 | 277   |    |    |    |    |    |     |     |     | 0 ↓   |
| 今仁 正義 | 118 | 5   | 40  | 179   |    |    |    |    |    |     |     |     | 0 ↓   |
|       | 118 | 123 | 163 | 342   |    |    |    |    |    |     |     |     | 0 ↓   |
| 太田 貴庸 |     | 14  |     |       |    |    |    |    |    |     |     |     | 0 ↓   |
|       | 0   | 14  |     |       |    |    |    |    |    |     |     |     | 0 ↓   |
| 真鍋 康之 | 0   |     |     |       |    |    |    |    |    |     |     |     | 0 ↓   |
|       | 0   |     |     |       |    |    |    |    |    |     |     |     | 0 ↓   |
| 石井 繁貴 | 0   |     |     |       |    |    |    |    |    |     |     |     | 0 ↓   |
|       | 0   |     |     |       |    |    |    |    |    |     |     |     | 0 ↓   |

