



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

7月9日(日) 雨

雨天中止

朝からの天気予報が雨で早々と中止決定
いつもの喫茶店に9:00集合し、今後の大会出
場等、四方山話。

参加：今仁、岡田、芝本、川島、西、和田

7月23日(日) 晴

参加者 6名

今仁、岡田、堀池、西、和田、田中

メニュー

別所～青少年の家～新滝の池往復コース (12km)

今仁、和田

別所～青少年の家～新滝～別所コース (10km)

岡田、堀池

短縮コース：西

*あまりの暑さに熱中症予防のため、通常コースを変更
し各自で上記コースを選択



▽スケジュール

▽例会

*8月は夏季時間となります。

8月 13日(日) 8:00 別所バス停

8月 27日(日) 8:00 別所バス停

▽バーベキュー大会

恒例のバーベキュー大会を下記日程で開催いた
します。皆さん奮ってご参加ください。

日時：8月13日(日) 例会終了後12時より

場所：西さん宅の庭をお借りします

*参加希望者は、和田まで前日までに連絡願います。

▽大会結果

○7月16日(日)

第20回小布施見にマラソン

ハーフ 奥中 ?

▽大会予定

○9月16日(土)

第9回しまなみ海道ウルトラウォーキング

80km 奥中

○9月17日(日)

ニセコマラソンフェスティバル

ハーフ 芝本、和田

10km 今仁、岡田、西

○9月24日(日)

秋田内陸リゾートカップ 50km 今仁

○10月15日(日)

四万十川ウルトラマラソン

60km 今仁

○11月5日(日)

下関海響マラソン2023

フル 今仁

東北みやぎ復興マラソン2023

フル 奥中

第25回大阪・淀川市民マラソン

フル 和田

○12月10日(日)

奈良マラソン2023

フル 向井、和田

○12月17日(日)

第21回和歌山ジャズマラソン

ハーフ 今仁、芝本、和田

10km 岡田

▽会報500号原稿募集

テーマは何でも良いので、各自最低一つは原稿の
提出をお願いします。

- ・私と「泉南走ろう会」
- ・思い出の大会
- ・自己ベスト(大会名、年月日、距離、タイム)
- ・秘蔵写真「私のベストショット」
- ・趣味





・近況 等々

期限：9 月半ばをまでに

戦争に思う

今仁 正義

今年太平洋戦争が終わってから 78 年になります。私が生まれたのはそれから 5 年後の昭和 25 年です。私が高校を卒業するまで育ったのは大分県北部の宇佐市です。宇佐には海軍の航空基地があります。英語表記すると USA Navy でしょうか。阿川浩之（阿川佐和子のお父さん）の小説『雲の墓標』はこの航空基地を題材にしたものです。2019 年の仏の里くにさき・とみくじマラソンに参加された方は覚えていると思いますが、滑走路は道路になっていて、飛行機の格納庫だった掩体壕（えんたいごう）の一つが平和記念公園になっていますが、だいたいは農機具の倉庫となって、いくつも残っています。



掩体壕

遠浅の海岸の沖に建造物があって、これは爆撃の訓練用の標的でした。飛行場から飛びたつた訓練機が急降下して模擬爆弾を投下するためのものです。子供の頃はそういうことは知らず、何だろうと思っていました。道路には飛行機ガラスが良く落ちていました。これは飛行機の風防ガラスで、こすると甘い匂いがしました。赤土の崖には防空壕がいくつも残っています。この地方には 7, 8 世紀に造られた 200 基ほどの横穴古墳群もありますが、どちらも入り口は人ひとり入れるくらいの小さいもので、形は良く似ています。軍需工場の跡は養護学校になっています。母の弟である叔父は小学校のころ軍需工場によく遊びに行っていたが、それを学校で先生に怒られたそうです。亜麻工場や塩田も軍需関係の施設だったかも知れません。



標的

宇佐市には松下電器の工場があって、輸出品に Made in USA と表示していたためアメリカからクレームが出たとき、市長が宇佐市は日本書記の時代から 1800 年の歴史がある。お前の国はたかだか 200 年しかない国が何を言うかと反論したという都市伝説がありました。



J R 日豊線宇佐駅

ユニフォーム

最近の都市伝説

私の母校は大分県立四日市高校ですが、いまは隣の宇佐高校に吸収合併されました。宇佐高校の野球部ユニフォームにアメリカ大使館がクレーム？都市伝説を放送部が解明 2021. 10. 13 大分・宇佐高校では、ある「都市伝説」がささやかれていた。「USA と書かれた野球部のユニフォームにアメリカ大使館からクレームが来た」というものだ。同校放送部の番組制作班は、その謎を解明するために取材を重ねラジオドキュメント番組を完成させ、放送部の全国大会「NHK 杯全国高校放送コンテスト（Nコン）」で優勝した。独創的な番組を制作した部員たちに取材内容を聞いた。（中田宗孝、写真は学校提供）ちなみに四日市高校は軟式野球が強く、全国制覇を 2 度したのですが USA 高校は夏の高校野球はいつも初戦で敗退しています。

明治維新から終戦まではわずか 77 年です。アメリカから見ればちょっと前まで刀を差していた人の国が、鉄道や重工業、飛行機まで作っているのが恐怖に映ったのではないのでしょうか。今なら言えることですが、大陸から東南アジア、太平洋まで無謀な拡大戦略をとる代わりに、国内の産業を育成して雇用の増大を図り、石油が必要なら武力で奪うのではなく買えば良かったのでは。結果的には焼け野原となり、若い人たちを含め、何百万もの貴重な命を失うこともなかったのでは。

蛍の光の 3 番目くらいに♪千島の奥から沖縄までが八洲の国♪といったような歌詞があります。欲をかかず、樺太の半分を含め、世界的に合法的に獲得した領土で生活していれば、どんな世界になっていたのでしょうか。





▽近況報告

第2回紀泉アルプストレラン練習 (山中溪～箱作)

和田 年弘

7月15日(土)

参加者：今仁、岡田、増本、奥田(和田の知人)、向井、和田の6名

コース：山中溪から箱作 約16km

時間：4時間30分

第1回のトレラン練習のゴールの「王将」が丁度昼時と重なり、混んでいたこともありスタートを1時間ずらし山中溪9:21着の電車で行きスタートしました。当日は曇りで風もあり走りやすかったですが、湿度が高く、大量の汗をかいたこともあり、ゴールの「王将」では4杯/人の生ビール等で反省会となりました。初参加で増本さんが参加されましたが、さすが日頃の練習量で余裕のゴールとなりました。次回は8月19日(土)に第3回目を実施しますが、山中溪9:21着の電車で集合となります。尚、初参加の方は、ペットボトル2本の飲料、及びお昼のおにぎり1個程度の用意をお願いします。注)お昼を食べすぎると、反省会に差し支えますよ!



雑記文

西 和秀

役員運転手を長くやっていますが思うに、偉くなる人は総じて腰が低く、運転手に対しても丁寧に接して下さる方が多いと感じます。よくねぎらいの言葉をかけてくれます。

今は銀行に配属されていますが、以前は創業250年の老舗のオーナー会社の会長の運転手を13年させて頂きました。創業から8代目の代表という事もあり、創業者などのバイタリティーあふれる社長のタイプでは無くおっとりした、せんばの若旦那と言うに相応しい方でした。その方は遊びもスマートで祇園はよく行きました。宴席で貰った手土産は運転手に必ず下さいましたね。新年ご自宅にお迎えに行くと、お年玉も用意して頂いてました。会長を退任して車が不要になり、それで今の銀行の運転手をさせて頂いています。

銀行の役員さんは、分刻みでスケジュールが決められており、運転手もそれに準じてスケジュール通りに動きます。私が感心したのは、車は決して私用では使わないということです。全て業務の為だけ使うという事です。銀行の役員さんは、所詮サラリーマンですから当然なのかも。それとコンプライアンスも厳しいのでしょう。

ことわざに、実るほどこうべを垂れる稲穂かなとありますが、やはり人間性ができた人、これは出世する一つの条件なのだと思います。

近況 向井 幸司

奈良マラソンエントリーしました。夏場は暑いので、練習はトレランと早朝ランがメイン。ただ、土日だけだと月間走行距離が稼げないので7月下旬から週1ペースで帰宅ラン(東岸和田から自宅まで約10km)始めました。いつまで続くか分かりませんが...

今年の目標は「還暦でサブ4」。とりあえず奈良マラソンに向けて頑張っていきます。

近況 今仁 正義

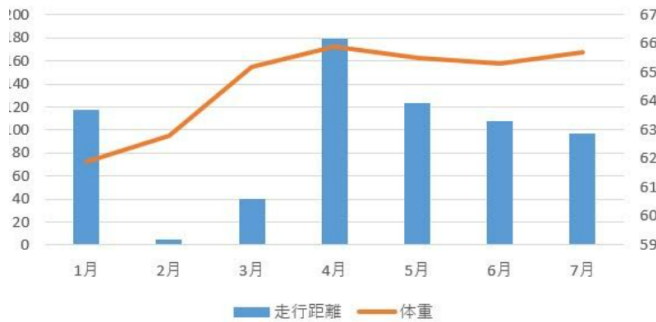
1月13日の金曜日、雨の夜に自転車でこけて、左ひざのお皿を骨折して半年以上たちますが、まだ完全に治らないどころか、今度は右ひざが痛くなり走れない状態です。これまで5大会のエントリー料が無駄になりましたが、9月から出場予定の5大会のエントリー料が無駄にならないように、ぼちぼち走ります。

(次ページに体重推移グラフ)





走らないと体重が増える



10分あったら走るべし！これだけある、ランニングのアンチエイジング効果 月間「ランナーズ」より

ランナーなら、同年代より若く見られる...そんなうれしい経験がある人も多いのでは？地道に続けて積み重ねるだけで、「健康長寿」のための貯金ができるのがランニングです。その最たるものは、身体的なアンチエイジング。走ることでお腹まわりの大きな筋肉である腸腰筋が鍛えられ、血行、筋肉量、代謝が上昇します。体温が上がり免疫力アップにつながることも期待できますし、体幹を含む上半身強化（姿勢矯正）による、見た目のアンチエイジング効果も大でしょう。もちろん、脂肪燃焼効果や血圧低下、腸の動きの活性化による便秘解消効果によって、中高年から増えてくる生活習慣病の予防ができることも大きな利点です。さらに、そういった身体的な効果のほかに注目したいのは、心や脳のメリット。一定のリズムで走ること自体にセロトニン神経を活性化させ、気分を前向きに高揚させる作用があり、レースで目標達成するなどによるドーパミン神経の活性化作用は「達成感」や「喜び」を深め、精神的アンチエイジング効果に寄与します。

なんといってもうれしいのは、ランニングをたった10分でもすることで、脳の前頭前野や海馬に刺激が与えられ、気力を漲らせることができるということ。これを日々積み重ねている人のアンチエイジング貯金は、大きなものになりそうですね。

これに加え、仕事や社会的立場とは別の「ラン仲間」の存在が、メンタル面の充実につながっている人も多いようです。身体的、そして精神的アンチエイジング、認知症やうつ病の予防にも有効な要素が、ランニングには数多く含まれているようです。

▽事務局だより

強烈に暑い日が続いていますが、皆さんくれぐれも熱中症には気を付けてランニングしてくださいね。

8月13日のバーベキュー大会ですが、飲酒運転（バイク、自転車含む）は厳禁です。飲酒される方は家族、友人による送迎または電車、バス、タクシー、自分の足を利用するようお願いします。



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	337	327	301						314
増本 鹿吉	251	162	299	311	305	198	310						262
西田 浩之	202	186	203	210	224	203	41						181
和田 年弘	233	171	150	114	173	158	155						165
栗栖 貞行	139	137	281	157	100	101	90						144
向井 幸司	110	170	30	80	200	60	100						107
今仁 正義	118	5	40	179	123	108	97						96
堀池 一夫	68	80	95	74	108	75	84						83
西 和秀	52	105	35	85	70	78	65						70
岡田 盛助	179	124	0	35	20	35	35						61
太田 貴庸		14											14
真鍋 康之	0												0
石井 繁貴	0												0

