



# 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

### 8月13日(日) 晴

参加者 7名

今仁、岡田、奥中、川島、西、増本、和田

#### メニュー

別所～青少年の家～新滝の池往復コース (12km)

奥中、増本、和田

短縮コース：今仁、岡田、川島、西

\*今週も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

### 8月27日(日) 晴

参加者 9名

岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、田中、堀池、西  
和田

#### メニュー

別所～青少年の家～新滝の池往復コース (12km)

奥中、栗栖、芝本、堀池、和田

短縮コース：岡田、川島、西

\*前回の例会より暑さが少しマシになりましたが、まだ熱  
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

\*9月も夏季時間となります。

9月 10日(日) 8:00 別所バス停

9月 24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8月13日(日)例会終了後に実施予定でしたが、お盆の最中という事もあり参加者が少なく、BQではなく、簡単に一杯飲んで実施しました。次回開催時には日程等を考慮

し、出来るだけ沢山の方に参加していただけるようにしたいと思います。

参加者：今仁、岡田、栗栖、田中、西、和田



## ▽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

○3月31日(日)

ふくい桜マラソン フル 今仁





▽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 月半ばをめどにお願いします。

▽近況報告等

第 3 回紀泉アルプストレーン練習 (山中溪～箱作)

和田 年弘

8 月 19 日 (土)

参加者：今仁、岡田、奥中、栗栖、向井、和田の 6 名

コース：山中溪から箱作 約 16km

時間：6 時間

今回のトレラン練習は、いつもなら日陰の山間を谷風に吹かれながら比較的快適に走れるところが、風がほとんどなく、6 人中 3 人が軽い熱中症にかかったため、何時もなら 4 時間 30 分の所要時間が 6 時間かかってやっとゴールしました。

全員無事に帰れて何よりでしたが、近年の暑さは昔と違い今後は、スタート時間、飲み物の量等に注意し安全第一に楽しみたいと、つくづく感じました。

次回開催予定：10 月 1 日 (日)

第 3 土曜が北海道遠征と重なるため

電車の時間：熊取 7:06 日根野 7:12 新家 7:17

山中溪 7:25 着

熱中症対策の為、時間を 2 時間早めます。また飲料水は各自多め (最低 1 リッター) に持参願います。

終了後、恒例の「王将」にて反省会の予定



近況 栗栖 貞行

猛暑の毎日の 8 月もやっと終わりです。長かったなあ。でも猛暑は続く。いつまでかなあ？。熱中症アラート発令の毎日です。いつ走れば良いかと思案の末、日

の出前の涼しい時間のランがベターだと。早く涼しくなって好きな時間に走れる季節がきてほしい。

第 20 回小布施見にマラソン 奥中和子

ハーフの大会だったことを忘れていました。4 年前に走って楽しかったので、今回は伴走仲間と前日入りし、参加しました。仮装した人たちで溢れる爽やかな朝 6 時、小布施駅前をスタート。コース上には気球に乗れたり、生演奏やスケートボードのジャンプ、ロープアクロバットパフォーマンスがあり、たわわと実った葡萄畑の中を飽きることなく歩く。気温が 28 度以上は走らないというルールなので、1、2 キロ間隔設置のエイドを楽しみながら 4 時間 23 分くらいかけてゴールしました。

制限時間が 5 時間なので余裕のゴール(笑)

ゴール後もスイカなど食べ放題のおもてなしがあり、無料バスで温泉まで行き、一汗流せて大満足でした。

もし昔にもどれるなら 西 和秀

もし昔に戻れるなら、二十代の時代に戻りたい。あの頃の輝いていた、そう青春をしていた時代に。皆さんは、もし戻れるならいつの時代に戻りたいでしょうか？

私はオートバイが好きで二十才頃から地元のツーリングクラブに入り、オートバイ仲間といろんな所をツーリングしました。鈴鹿 8 耐も毎年、見に行っていましたね。テント泊でのバイク旅、フェリーでの船旅、九州、四国、山陰、および信州等走りました。そして土曜日の夜、クラブの仲間とのナイトツーリング。別に悪い事はしないのですが、純粋に仲間と走るのが楽しかった。あの頃の仲間達はもう鬼籍に入っている人もいるかも。

その頃乗っていたオートバイは、当時世界のオートバイ市場を制覇した日本の 4 大メーカー、ホンダ CB750F、ヤマハ XV750、スズキ GSX750E、カワサキ エルミネーター 750 と次々に乗り換えて、そして次の愛車は昔からの夢であった BMW K100RS、ハーレーダビッドソン FXR の 2 台持ち。当然結婚するまで貯金はゼロ。そして片岡義男のオートバイ小説を読み、映画汚れた英雄の草刈正雄に憧れた私は当時のバイクばかの典型でした。

ただ二十四、五の頃から、マラソンに目覚めてしまいオートバイに乗る機会が減りましたが、オートバイへの思いは変わることが無かったですね。しかし 30 才の時に自転車に乗っている時に事故に遭い、大腿骨骨折の大怪我を負ってしまい趣味のオートバイもマラソンもまるまる 2 年、医者から禁止令が出てしまいました。私自身、かなり落ち込みまし







た。が復活。そんな趣味に情熱を注ぎ込んだ時代にもう一度戻れたらなと切に思う。

こんな事思うのは今、私が人生の終盤に差し掛かっているからなのかと。もう熱い思いをかけて何かをする気力も体力も無くなりました。思うに、本当に戻れるなら是非あの頃に戻りたい。戻って又同じような情熱的な日々を過ごして行きたいと。

**近況 向井 幸司**

やってしまいました～ギックリ腰 (笑)  
本格的なギックリ腰は5年ぶり。今回は少し歩けたので、前回に比べてマシなのかも。でもやっぱり辛い。最近走っても腰の痛みはなく、もう大丈夫だと思っていたので少しテンション下がってますが、いい休養ができたと思ってゆっくりします。1週間経ってようやく少しずつ動けるようになってきたので、もう少し休養して良くなったら練習を再開していきます。

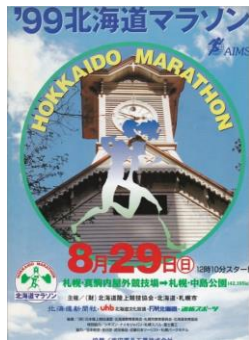
**悲惨な大会 (その2) 今仁 正義**

1999年8月29日

北海道マラソン

(写真：北海道マラソンプログラム)

1999年は入社して25年目で、会社から永年勤続表彰され記念品がもらえた。記念品は20万円相当の品物で旅行券やビデオカメラなどから選ぶことになっていた。今では個人用で20万円のビデオカメラなど売って



いないし、スマホがあるので選択肢にも入らないだろうが、ビデオカメラは子供の成長記録を撮るためにあこがれの機器だった。当時はカメラと本体が分かれているのが普通だった。記念品はだいたいお客さんの製品ばかりだった。私は迷うことなくJTBの旅行券を選んだが、これだけは課税されたと思う。

旅行券で4月の長野マラソンと8月の北海道マラソンを走ることにした。長野マラソンは第1回大会で、下り基調のワンウェーだったので自己ベストを目指して走ったが、前半10Kmで250m下るところを飛ばしすぎて後半失速し、自己ベストどころか7回目でワースト2の4:12だった。(前半1:52:48 後半2:00:24)

札幌は大学時代の水泳部の同級生がいて、前夜サッポロビール園に招待してもらった。長野と北海道は妻も付いてきた。沖縄の時もそうだったが、場所によっては妻も付いてくる。友達の奥さんとは結婚

式以来の再会だった。ジンギスカンとビールで札幌の夜を楽しく過ごしたのだが。

北海道マラソンは当時の制限タイムは4時間ちょうどだった。それまでフルマラソンを7回走ったが、4時間を超えたのは前回悲惨な大会で紹介させてもらった強風で眼鏡が渡良瀬遊水地に飛ばされた板倉ハートフルマラソンの4:15:15と長野マラソンの4:12:59だけだったので北海道マラソンは楽勝と思っていた。ただし、スタートは真駒内屋外競技場スタートでトラックを周回してから札幌市内に向かうので、スタートのロスタイムとトラック内の渋滞を考慮すると最初の5kmの制限タイム28分がなかなか厳しい。5kmは27:22で無事通過した。北海道といっても8月は暑い。5kmのラップは25分から28分まで1分ごとに落ちていった。追い打ちをかけたのが給水がなくなったことだった。コップの水はまったくなく、スポンジを冷やした氷をなめながら進んだ。そして決定的なのが30km過ぎであり水分を摂っていないのに尿意を催し、北海道大学の構内に入り込んで立ちションしたことだった。ラップタイムは33分台に落ち、35km関門まであと100mというところで無情にもロープが張られた。収容バスは渋滞にはまって、ゴールまで自分が走った方が早かった。

(写真：ラップタイム表)

ラップ	大会名	種別	5	10	15	20	21/25	30	35	40	42,195	50	平均	前半	後半
26	99北海道マラソン	距離別	42:195	27:22	25:04	26:45	27:04	28:37	30:06	33:30			7分	5:21	5:21
	1999/08/29	北海道	27:22	0:52:26	1:19:11	1:46:15	2:14:52	2:44:58	3:18:28		0:00:00	DNF		1:52:44	

**細切れランで走る時間を増やして若返り&記録アップ! 月間「ランナーズ」より**

かつて人間は狩猟時代、獲物を見つけたら持久走でじりじりと追いつめて、相手を疲れさせたうえで仕留めていました。人間は長時間走るように進化することで、生き残ってきたのです。加齢に伴う予防医学の切り札として、世界中でランニングが注目されています。といっても大上段に構える必要はありません。たとえば日常生活のちょっとした移動を、ウォーキングから、ランニング(会話のできる速度)に変えることで「走る総時間」を増やすこと。これだけで変わります。大腿四頭筋や腸腰筋など大きな筋肉を使って走るスロージョグは、ウォーキングと比べてエネルギー消費量は約2倍。極めて効果的な減量法であることに加え、1日の総走行時間を増やすことで、心肺機能や脚筋力への刺激も同時に実現します。加齢に伴う動脈硬化も高血圧もメタボもロコモ(運動器の機能低下)も老衰も、9割が走ることで解決できると言われています。





「1分ラン+30秒ウオーク」だけでミトコンドリアが増える！？

細切れに走って総走行時間を増やすことは、タイムを狙うランナーにもお勧めです。マラソンに出場するランナーに、レース前の2週間、朝、昼、晩、合計で1時間の細切れスロージョグを続けてもらったところ、2Kgの減量に成功し、走パワー計測（トレッドミルと自らの脚力で動かして測定）するとパワーが維持されていたという報告があります。パワーがそのまま体重が3%落ちれば記録は3%向上します。これはレース直前の有効な調整法として注目に値します。運動時にエネルギーを発生させるミトコンドリア。コノミトコンドリアの生合成には「PGC1a」という遺伝子が関与しています。「PGC1a」はランニングによって発現しますが、1分走って30秒歩くことだけでも発現することがわかってきました。汗をかき過ぎず、ウェアに着替えなくても日常生活で当たり前にするには、アンチエイジングにも、パフォーマンスアップにも貢献できるのです。

＜思い出のフォト＞

平成23年 第19回ユリカモメ70kmウルトラマラソン

西野 盛隆さん



平成24年 第7回天女の羽衣伝説ウルトラマラソン

堀池 一夫さん



▽事務局だより

少し朝晩が涼しくなったように感じますが、まだまだ熱中症には注意が必要です。皆さん、くれぐれも無理をせず、水分補給を怠らずランニングしましょう。

いよいよ来月10月号で会報創刊500号となります。原稿等皆さんのご協力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	9月	10月	11月	12月	平均
芝本 鈴代	313	235	361	322	337	327	301	282					310
	313	548	909	1,231	1,568	1,895	2,196	2,478					
増本 鹿吉	251	162	299	311	305	198	310	255					261
	251	413	712	1,023	1,328	1,526	1,836	2,091					
西田 浩之	202	186	203	210	224	203	41	85					169
	202	388	591	801	1,025	1,228	1,269	1,354					
和田 年弘	233	171	150	114	173	158	155	171					166
	233	404	554	668	841	999	1,154	1,325					
栗栖 貞行	139	137	281	157	100	101	90	127					142
	139	276	557	714	814	915	1,005	1,132					
向井 幸司	110	170	30	80	200	60	100	140					111
	110	280	310	390	590	650	750	890					
今仁 正義	118	5	40	179	123	108	97	51					90
	118	123	163	342	465	573	670	721					
堀池 一夫	68	80	95	74	108	75	84	87					84
	68	148	243	317	425	500	584	671					
西 和秀	52	105	35	85	70	78	65	76					71
	52	157	192	277	347	425	490	566					
岡田 盛助	179	124	0	35	20	35	35	40					59
	179	303	303	338	358	393	428	468					
太田 貴庸		14											14
	0	14											
真鍋 康之	0												0
	0												
石井 繁貴	0												0
	0												

