



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

10月8日(日)曇

参加者 6名

栗野原、岡田、栗栖、川島、芝本、堀池

メニュー

別所～青少年の家～新滝の池～下村橋～別所 (10km)

岡田、栗栖、川島、堀池

10月22日(日)晴

参加者 8月名

今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、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：奥中、栗栖、堀池、和田

短縮コース：今仁、岡田、川島



▽スケジュール

▽例会

11月 12日(日) 9:00 別所バス停

11月 26日(日) 9:00 別所バス停

▽大会結果

○10月8日(日)

大阪秋のウルトラ大遠足

奥中、向井、和田 30km走破

○10月15日(日)

四万十川ウルトラマラソン

60km 今仁 DNF

▽大会予定

○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

○11月12日(日)

おかやまマラソン2023 フル 太田

○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

第35回三田国際マスターズマラソン

ハーフ 栗栖

○2月25日(日)

大阪マラソン2024

フル 今仁、向井、和田

○3月31日(日)

ふくい桜マラソン フル 今仁

▽泉南走ろう会 新年会のお知らせ

2023年の忘年会は都合により2024年
新年会の開催とさせていただきます。

皆さん、ご予約ください！

【予定】

月 日：2024年1月14日(日)

時 間：13時より(例会終了後)

場 所：焼肉 陣屋 泉南店





▽近況報告

第29回四万十川ウルトラマラソン

～ リタイアの流儀 ～ 今仁 正義

4年振り開催となったこの大会だが、今回は73歳と10日での出場となった。69歳までは年代別は5歳刻みだが、70歳以上はひとくりとなるので、3年前の大会を70歳と数日で走ることができる大チャンスだったのだが、コロナ禍で4回中止になったのが痛い。65-69では私の走力でも1位と3位になったことがあるように60kmの部は結構穴場の種目だった。



気温/21.7℃ (最高気温)			
100km未登録の部 女子	60kmの部 男子	60kmの部 女子	60kmの部 男子
1位 手澤 緑 9:18:17	1位 今長 浩一 ★3:40:57	1位 徳山 早苗 10:38:21	1位 今長 浩一 ★3:40:57
2位 平嶋 美千代 9:42:55	2位 下迫田 義昭 3:53:49	2位 中平 伸幸 4:21:50	2位 下迫田 義昭 3:53:49
3位 朝倉 真澄 9:45:44	3位 矢野 吉男 4:01:39	3位 吉村 由華子 10:38:21	3位 矢野 吉男 4:01:39
4位 片岡 ひろみ 9:54:08	4位 下元 寛之 4:12:45	4位 徳山 早苗 10:38:21	4位 下元 寛之 4:12:45
5位 森田 智美 10:30:37	5位 道広 茂樹 4:14:12	5位 徳山 早苗 10:38:21	5位 道広 茂樹 4:14:12
6位 徳山 早苗 10:38:21	6位 中平 伸幸 4:21:50	6位 徳山 早苗 10:38:21	6位 中平 伸幸 4:21:50
7位 吉村 由華子 10:38:21	7位 武田 元介 4:21:50	7位 吉村 由華子 10:38:21	7位 武田 元介 4:21:50

徳山さんの名前も

四万十川ウルトラマラソンはこれまで100kmの部を10回、60kmの部を5回完走しているが、今回は不安だった。1か月前のニセコマラソンフェスティバル10kmの部でゴール後、1月に骨折した左ひざとは逆の右足が痛くなり、歩くことができず、その後、道の駅、ホテルから関西空港を出るまで車

いすの世話になったからだ。今回はスタート時間が30分繰り上がったがゴールは17時半のままだったので、制限時間が10時間に緩められた。これまで制限時間はあまり気にしていなかったがキロ10分で走れば良いのはありがたかった。前夜祭もなく、午後8時には寝てしまった。翌朝7:30発のスタート地点行のバスには乗らず、同室の3人でスタート地点のこいのぼり公園まで歩いた。ニセコの後、両足のレントゲン撮ってもらったが、異常なしだった。医者に60km走っても良いか聞いたら痛くなければ走っても良いと言われた。大会の1週間前にまだ痛かったので、ツアーをキャンセルしようとしたのだが、もうキャンセル期限を過ぎていた。痛みが大会3日前になくなったし、マラソンの翌日から2日間お遍路ランを予定していたので、予定通り四万十市に出かけた。

開会式が始まって、後ろから「泉南走ろう会」のチームTシャツに「いいね」をいただいた。振り返って少し話をしていたら、その人はみかた残酷マラソンの主催をしているKさんという人だとわかった。みかた残酷マラソンは2000年から3年連続で走ったことがあるが、今年も開催されたいらしい。私は24kmを2時間25分前後で走っているのもそれほど残酷ではないという印象だったが、そしてKさんが近くに速いランナーがいると紹介してくれた。ランナーはなんと今長浩一さんだった。60kmの部では第2回から8回まで連続優勝、その後も何回か優勝しているレジェンドランナーである。一緒に記念撮影してもらった。四万十ではゼッケンに意気込みシールを張ることになっている。私はいつもお遍路のイラストがある「のんびり」だが、今長さんは「俺についてこい」ではなく「不安」のシールを張っていた。トイレが込んでいて長い行列に並んだ。トイレスタートになるかと思っていたが、5分前にスタートラインに並ぶことができた。キロ9分くらいで行こうと思ったが、周囲につられてキロ7分くらいで走っていた。2kmの最初の折り返し後、橋を渡ったところで、100kmのランナーと合流するとき、右足の関節に違和感が出た。着地時に痛みが脳天まで走った。4kmを過ぎて、ラップが8分を上回り10km付近では9分を越した。通常は40kmを走ってきた100kmの部のランナーを次々に追い抜いていくものだが、今回は逆に追い抜かれた。完走は難しくなったので、とりあえずは最初のエイド半家沈下橋(13.6km)までは様子をみながら走ることにした。沈下橋を過ぎてからの長い登りはすべて歩いて、キロ10分を超えてしまい、リタイアを決めた。登りよ





り下りの方が足に負担がかかった。もう16回目になるこの坂の途中にある廃車のバスはもう何の役目も果たせず朽ち錆びていた。萩往還マラニックでも同じような景色があり、記憶が入り混じる。下りきってエイドの手前の机とイスがありそこに座っているスタッフにリタイアを告げると、係は右側の橋の上のバスのところにいると言われた。スタッフにゼッケンをちぎられて、リタイアが確定した。第2関門(16.5km)の制限時間まではまだ1時間以上あった。足の痛みの方が強くて、リタイアしたことの無念さはあまりなかった。

収容バスは1号車から3号車まであり、1号車はまだ3人しか乗っていなかった。昼前だった。バスの窓は解放されていて冷たい風が吹き込んでくるので、走る格好のままでは寒かった。スポーツドリンクとタオルの引換券をもらった。バスが発出したのは関門タイムの14:00を過ぎて席がほぼ埋まってからだった。それでもバスに乗らずに先に進むランナーが次々に現れる。ゴールまで残りフルマラソンの距離を5時間半で走れるとはとても思えない。なぜみんなあきらめないのだろうかと思いながらバスがカヌー館に立ち寄り、100kmのランナーがカヌー館で着替えを取りに降りて行ったときに初めて気が付いた。みんな大エイドのカヌー館に家族や応援の人がいたり、昼食代わりにいろいろな食べ物をとることができるから、走っているのだった。制限時間が1時間以上あったのだから、次の20km計測地点と、その先のカヌー館(21.5km)まで5km歩くべきだったと。カヌー館からゴールまではバスでも長い時間がかかった。100kmはこんなに遠かったのだと実感した。リタイアするにもいろいろ考えないといけないことが多いなと反省した。そして、来年は記念の第30回大会である。走らねば。



第5回紀泉アルプストレラン練習(山中溪~箱作)

和田 年弘

10月28日(土)

参加者:岡田、奥中、和田、奥田(和田の知人)の4名

コース:山中溪から箱作 約16km

時間:4時間

10月末になり、かなり肌寒くなり超快適なトレランとなりました。飲み物もほぼペットボトル1本で足りましたが、コースのいたる所をイノシシが掘り返し少し走りにくかったです。

また、大福山手前でいきなり「ガオウーブヒイ!」とイノシシの鳴き声が聞こえ、4人とも立ち止まり恐怖に震えましたが、経験豊富な岡田さんの指示で4人固まって何とか大福山に到着。涼しいので持参したビールは半分凍ったままでした。前回と同じ13:30に箱作に到着。到着後恒例の反省会で餃子&生ビール!

次回第6回開催予定

11月18日(土)

熊取9:01 日根野9:08 新家9:13

山中溪9:21着

▽近況

向井 幸司

10/8「大阪 秋のウルトラ大遠足2023」というイベントに和田さん、奥中さんと3名で参加してきました。大阪府内のチェックポイントを1日かけて自由に回る。全部回ると約80km。チェックポイントの順序も途中のコースも自由。電車、バス等乗るのも自由。チェックポイントは全て回る必要もなく順位もないゆるゆるのイベントです。今年の走行距離は30km、あとは主に電車で移動しました。今まで知らなかった大阪府内の観光名所を巡れたり、食券ポイントエイドでアイス最中小豆入り、キャベツ焼き、豚まん、コロケを食べたり、初めて無料の渡船に乗ったりと、とても楽しい1日を過ごすことが出来ました。

8/22にギックリ腰を発症して、9月末にようやく普通の生活ができるようになり10月から少しずつ走り出しています。一度に長い距離は走れないので、休日は朝夕の2回に分けたり通勤の行き帰りにジョグを入れたりしながら身体を慣らして、ようやく10kmを7分で走れるようになりました。12月は奈良マラソンがあるので、11月はなるべく早い段階で10kmをキロ6分と20km走れるように練習していきたいです。



▽大阪秋のウルトラ大遠足に参加

和田 年弘

この大会は、奥中さんに紹介され奥中さん、向井さん、和田で参加しました。大会の内容説明で10月の足づくりの練習とし、大阪市内及び堺市内の多数の名所チェックポイントを周り、距離は自由で最大で80km、また、電車・バスに乗るのも自由で時間内に帰ってくるというもの。途中のチェックポイントには肉屋のコロッケ、駒川商店街の豚まん、四天王寺茜丸本舗のアイス最中、鶴橋でのキャベツ焼き等、楽しみも満載。

7:30スタート、あいにく約20km地点で雨になり、雨具を使い16時過ぎにゴールとなりましたが、感想としては65年大阪に住んでいましたが、大阪市内の名所を巡るのは初めてでとても楽しい大会でした。また大会の中3か所でビールを飲んだのも初めてで、帰りの反省会でもビール&ハイボール！最高の練習となり、来年も是非参加したいと思いました。



【ランナーズ onLine】

歴代最年長記録発表！ サブフォーは84歳

***増本さん！記録更新目指し**

！頑張れ！！！！



3つの最年長記録を保持している小口親司さん
(男子)

4時間切り

- ・熊本道夫さん (82歳 3.58.27 82歳)
- ・小口親司さん (82歳 3.58.19 82歳)

4時間半切り

- ・小口親司さん (86歳 4.07.04 84歳)

完走

- ・上野山馨さん (93歳 6.50.05 93歳)





〈女子〉

4時間切り

- ・中野陽子さん (76歳 3.53.42 76歳)

4時間半切り

- ・中野陽子さん (81歳 4.07.31 81歳)

完走

- ・猪又佐枝子さん (88歳 6.19.16 88歳)

▽事務局だより

皆さん、いかがお過ごしでしょうか？
朝夕めっきり涼しくなりランニングしやすくなりましたが、コロナ&インフルエンザが巷では流行っていますので、ご注意ください。

今年は都合により昨年同様、忘年会ではなく、新年会を開催しますので皆さん、奮ってご参加宜しくお願いします。

詳細は次月会報で連絡いたします。

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	350	302			313
	313	548	909	1,231	1,568	1,895	2,196	2,478	2,828	3,130			
増本 鹿吉	251	162	299	311	305	198	310	255	306	239			264
	251	413	712	1,023	1,328	1,526	1,836	2,091	2,397	2,636			
和田 年弘	233	171	150	114	173	158	155	171	116	207			165
	233	404	554	668	841	999	1,154	1,325	1,441	1,648			
西田 浩之	202	186	203	210	224	203	41	85	0	34			139
	202	388	591	801	1,025	1,228	1,269	1,354	1,354	1,388			
栗栖 貞行	139	137	281	157	100	101	90	127	114	140			139
	139	276	557	714	814	915	1,005	1,132	1,246	1,386			
向井 幸司	110	170	30	80	200	60	100	140	10	100			100
	110	280	310	390	590	650	750	890	900	1,000			
今仁 正義	118	5	40	179	123	108	97	51	68	78			87
	118	123	163	342	465	573	670	721	789	867			
堀池 一夫	68	80	95	74	108	75	84	87	89	72			83
	68	148	243	317	425	500	584	671	760	832			
太田 貴庸		14								127			71 ↑
	0	14								#VALUE!			
西 和秀	52	105	35	85	70	78	65	76	55				69 ↓
	52	157	192	277	347	425	490	566	621				
岡田 盛助	179	124	0	35	20	35	35	40	31	63			56 ↓
	179	303	303	338	358	393	428	468	499	562			
真鍋 康之	0												0
	0												
石井 繁貴	0												0
	0												

