



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

11月12日(日) 晴

参加者 9名

岡田、奥中、栗栖、芝本、田中、細井、堀池
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～兎田
～新家駅～種河神社～高架下～別所

通常コース：奥中、芝本、細井、堀池、向井
和田

短縮コース：岡田、栗栖



11月26日(日) 晴

参加者 6月名

岡田、芝本、田中、細井、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～兎田
～新家駅～種河神社～高架下～別所

通常コース：芝本、細井、和田

短縮コース：岡田

自宅より：向井

走るにはちょうど良い風もない晴天の中、今回も向井さん、細井さんがサブ4目指し快調にラン。又相変わらず、コースの途中で山羊3匹とガチョウ2匹が迎えてくれました。

▽スケジュール

▽例会

12月 10日(日) 9:00 別所バス停

12月 24日(日) 9:00 別所バス停

▽正月三社詣で

1月1日(月) 6:00 別所バス停

意賀美神社～日根神社～種河神社

*泉南走ろう会恒例の元旦三社詣でを今年も実施します。一年の計は元旦にあり、皆さん奮ってご参加ください。

▽泉南走ろう会 新年会のお知らせ

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

*参加される方は12月30日(土)までに和田までご連絡ください。

▽大会結果

○11月5日(日)

下関海響マラソン2023

フル 今仁 DNF

東北みやぎ復興マラソン2023

フル 奥中 5.24.47

第25回大阪・淀川市民マラソン

フル 和田 5.49.18

○11月12日(日)

おかやまマラソン2023

フル 太田 DNS

▽大会予定

○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、細井、増本、和田
10km 岡田

*多田屋5名(13:30)予約済み

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、細井、和田

○3月31日(日)

ふくい桜マラソン フル 今仁

▽新規会員紹介



氏名: 細井 猛 (ホイ タク)

年齢: 55歳

住所: 泉南市男里

改めまして、自己紹介いたします。

細井 猛と言います。よろしくお願ひします。

泉南市男里に住み、年齢は55歳。フルマラソンで4時間切りを目指してます。他のチームにも入っていますが宜しくお願ひします。

*和田の会社の後輩です。フルで4時間切りを目指している
ので誘いました。皆さん宜しくご指導お願ひします。(和田)

▽近況報告

第6回紀泉アルプストレラン練習(山中溪~箱作)

向井 幸司

11月19日(日)

参加者: 岡田、細井、堀池、向井 4名

コース: 山中溪から箱作 約16km

時間: 3時間40分

11/18(土)はお天気が良くないということで翌日の11/19(日)に延期。当日は、前日の雨でコースの一部が少しぬかるんでいたものの、絶好のトレラン日和で13時過ぎに箱作に到着しました。到着後は、恒例の王将で餃子&ビールで反省会。私はギックリ腰依頼4ヶ月ぶりの参加でしたが、久しぶりに4時間近く身体を動かすことができ良い練習になりました。



次回第7回開催予定

2024年1月6日(土)

熊取9:01 日根野9:08 新家9:13

山中溪9:21着

*12月はレースが混んでいるため、新春トレランとしたいと思います。皆さんGo!!!





▽下関海響マラソンリタイアの記

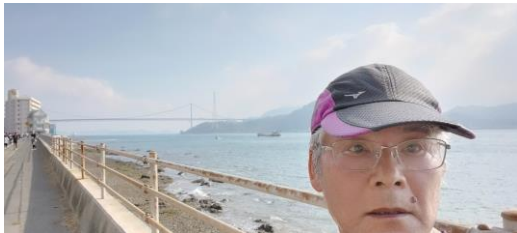
今仁 正義

大会名	種別	5	10	15	20	21/25	30	35	40	42.19	50	前半	後半	
第2回下関海響マラソン	山口	42:19	28:20	27:26	29:24	30:10	32:38	32:41	36:53	32:51	13:44	6:16	5:55	6:36
2009/11/08	山口	28:20	0:55:46	1:25:10	1:55:20	2:27:58	3:00:39	3:37:32	4:10:23	4:24:07	4:24:07	2:04:52	2:19:15	
第1回下関海響マラソン	山口	42:19	28:40	26:59	27:21	28:27	27:52	28:54	28:50	28:27	11:59	5:38	5:34	5:41
2008/11/16	山口	28:40	0:55:39	1:23:00	1:51:27	2:19:19	2:48:13	3:17:03	3:45:30	3:57:29	3:57:29	1:57:34	1:59:55	

この大会は博多に単身赴任している時に第1回大会と第2回大会を走っている。今回は14年振り3回目の出場だった。



ゼッケンは事前に送られて来ているので前日受付は必要なかった。寄付の上積みをしていたので背中につけるフリーのゼッケンがあったので、私のホームページの宣伝をした。また、これまで制限タイムを気にすることはなかったのだが、腕につけるキロ8分のラップ表も作った。



大会当日は小倉の姉の家から小倉駅まで25分歩き、小倉駅から下関駅まで電車で16分だった。会場まで5分で着いた。最近後半のコースが変わってゴール前のアップダウンが厳しいとの噂だったが、結果的にはその心配は必要なかった。制限時間は6時間なのでキロ8分10秒で完走できるが四万十川ウルトラマラソンをリタイアしてからまったく走ってはず、練習量ゼロでマラソンを完走できるほど甘くはなかった。



コースは瀬戸内海沿いに関門橋を越えて7kmほどで折り返し、いったんスタート/ゴール地点を通り越して日本海沿いに走り角島付近で折り返す絶景のコースである。最初の折り返し手前で5時間のペースランナーに追い越された頃から、また痛めていた右ひざに違和感が出た。7km折り返し後、四万十で会った今長さんもいる5時間半のペースランナーにも追い抜かれた。

壇ノ浦付近で源氏ではなく5時間半ペースランナーに負けてリタイアもやむを得ないと思出した。このあたりで初めての給食エイドにせんべいがあった。15kmの計測地点はスタート/ゴール地点なのでリタイアの絶好ポイントでもあり、誘惑に負けた。

今年は1月に左ひざを骨折して以来DNSが6大会、DNFが2大会、完走1回となり、残りはジャズマラソンだけなので、フルマラソン完走ゼロが確定し、厳しい年になってしまったが、これまで良く頑張ってくれた脚に感謝したい。

▽東北みやき復興マラソン 2023

奥中 和子

被災地の復興を目的に2017年に1回目を開催、2019年以降、台風や新型コロナの影響で、4年連続中止、今回は5年ぶりの開催です。コースの約3/4が津波の浸水域で、新しくできた道がコースです。私は今回で3回目でしたが、回を重ねる毎に新しい道ができコースも刷新されるのですが、復興への思いはそのままに、エイド完食への思いも胸に抱き走ってきました。コースから見る景色は、5年前には松の木くらいしかなかった場所に、りんごやイチゴなどの果樹農園や、観光馬場などができていました。エイドは、バームクーヘン、地元りんご、サイダー、バナナ、ずんだ茶巾、くるみゆべし、羊羹、ホタテ浜焼き、牛タン、笹かま、おにぎり、ピクルス、ガスパッチョ、琥珀糖までコース上で、ゴール後はフカヒレスープをいただきました。気候は良く、観光とエイドをゆっくり走って楽しみ、地元のボランティアさん





や沿道からの声援もあって、くたびれずにゴールできました。



▽淀川市民マラソン 初参加

和田 年弘

シーズン3回フルマラソン参加を目標に、最初のフルは昨年参加した赤穂かこの淀川かで迷いましたが、費用の関係で初めて淀川市民マラソンに参加しました。昨年最初のフル(弘前アップルマラソン)でも暑さの為、散々な結果に終わりましたが今回も散々な結果(5.49.18)となってしまいました。

以下言い訳です。

- ・当日早朝、谷町線で人身事故の為前線不通 急ぎ京阪電車に乗り換え会場へ
- ・上記が理由でスタート時間が1時間ずれる 待ち時間：2時間30分
- ・スタート時気温が27度C

スタート後18kmで早くも足が動かなくなり、20km以降は歩いたり走ったりの地獄状態、途中3回ほど頭から水を掛けてもらい何とかゴール。

大会自体は淀川の河川敷を走るコースで変化、応援ありませんが、Qちゃんの応援もありまた費用対効果の面でも是非来年も参加しリベンジしたいと思いました。

▽奈良マラソンに向けて

向井 幸司

12/10 奈良マラソンに向けて11月の目標は、

1) 10kmをキロ6分で走る 2) 20km走の2点。1点目は、11月中旬にクリアし10km5分40秒程度で走れるようになった。2点目は11/26練習会で何とかクリアできた。

また月間走行距離も150km超え、行き帰りの通勤時に軽いジョグを入れ走行回数も増やせた。奈良マラソンではサブ4は難しいと思うが、翌年2月大阪マラソンでサブ4に繋がるような走りであればと思います。

▽近況

堀池 一夫

18日予定の山中溪一箱作トレイルランが天候不良で19日に変更。18日は都合が悪かったので急遽参加することにした。久しぶりなので完走できるか一抹の不安があった。今回は向井さん、細井さん、岡田さん、私の4名。若い向井さん、細井さんに先導してもらい年寄り組の岡田さんと私はマイペースで後方より進む。やはり先導者には付いて行けず箱作の「玉将」で待ってもらった。次回はあまり待たせないようにしたいものだ?。

▽11月下旬から介護の為、帰省中です

栗栖 貞行

山陰地方は昔から「弁当忘れても傘忘れるな」と言われるほど天候に恵まれません。毎日空模様を伺いながら作業しています。やっとやるべき作業のメドもついてきたので久し振りにラン再開しました。

ある日、私の走る姿を見て、近所の先輩が「走っていて楽しいか?」と言ってきた。彼は学生時代走り高跳びは何度も優勝するほどのスポーツ選手だったが走る姿は見たことがなかった。だから長距離を走る事に対して理解できないのだろう。私は突然のそんな声かけにびっくりした。まあよく考えて見れば走らない人の中には、そんな感じで思っている人もいるという事だ。走る思いはひとそれぞれ違っていても走ると言う点では気持ちは同じだ。

私は高齢者と言われる年になって健康に対して色々気にするようになった。勝手な思いだが運動しないしていると病気になりそうで走っている感はある。しかし無理をしなければ走る事はとても体に良い事だと思っている。ランは私にとって精神安定剤の様なものだ。だから走る事が楽しいか?との問いは私にとって愚問でしかない。





▽事務局だより

めっきり寒くなりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。泉南走ろう会に久しぶりに新規会員を迎え、若干ですが平均年齢が下がりました。走ろう会役員一同 歴史あるこの会の存続に向け会員勧誘に努力しますので、皆さんの周りにも走っている方がおられましたら、声掛けの方宜しくお願いします。

また、2023 年も泉南走ろう会は、今仁会長を中心に RUN、畑、登山、トレラン等多岐にわたり活動してきましたが、来年もいろいろな行事を通じ会員相互の親睦・健康（老化防止）に努めてまいりたいと思いますのでご協力のほど宜しくお願い致します。

それでは皆さん、良いお年を！！

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	319		314
	313	548	909	1,231	1,568	1,895	2,196	2,478	2,828	3,130	3,449		
増本 鹿吉	251	162	299	311	305	198	310	255	306	239	157		254
	251	413	712	1,023	1,328	1,526	1,836	2,091	2,397	2,636	2,793		
和田 年弘	233	171	150	114	173	158	155	171	116	207	161		164
	233	404	554	668	841	999	1,154	1,325	1,441	1,648	1,809		
西田 浩之	202	186	203	210	224	203	41	85	0	34	131		138
	202	388	591	801	1,025	1,228	1,269	1,354	1,354	1,388	1,519		
栗栖 貞行	139	137	281	157	100	101	90	127	114	140	106		136
	139	276	557	714	814	915	1,005	1,132	1,246	1,386	1,492		
細井 猛											134		134
	0										#VALUE!		
向井 幸司	110	170	30	80	200	60	100	140	10	100	160		105
	110	280	310	390	590	650	750	890	900	1,000	1,160		
堀池 一夫	68	80	95	74	108	75	84	87	89	72	80		83
	68	148	243	317	425	500	584	671	760	832	912		
今仁 正義	118	5	40	179	123	108	97	51	68	78	16		80
	118	123	163	342	465	573	670	721	789	867	883		
太田 貴庸		14								127	82		74
	0	14								#VALUE!	#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	47		55
	179	303	303	338	358	393	428	468	499	562	609		
真鍋 康之	0												0
	0												
石井 繁貴	0												0
	0												

