



# 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 →

## 新年のあいさつ

会長 今仁 正義

明けましておめでとうございます。

昨年はWB C決勝で日本が米国を破り世界一に、プロ野球では阪神がオリックスを破り日本一になり、明るい話題で大いに盛り上がりました。新型コロナは毒性が衰えたように見えますが、まだ勢いは止まっていません。政治では裏金作りに励む国会議員達は自分のことばかり考えていて、とても国民のために働いているとは思えません。少子化については、いろいろややこしい仕組みばかり考えて現実には迫った問題を老人たちは真剣に受け止めていないように思われます。一部の人が提唱しているように、子育てにしか使えないプリペイドカードを出生届時に渡すことが手っ取り早いと思います。チャージ額は1千万円でも長い目で見れば将来入ってくる税収で十分元が取れるはずで

一方、世界では独裁国家やテロ組織が世界の秩序を無視して勝手気ままに振舞っています。日本の国力は落ちて、主要な産業である自動車や半導

体も新興国に押され気味で、GDPもインドやドイツに抜かれて5位になると言われています。明治維新の時のように行動力のある優秀な若者たちが出てくれば良いのですが。

(スマホがカガメ行ハカ?)

「泉南走ろう会」は昨年記念の第500号を出す事が出来ました。これまでの歴史を支えてくれた先輩方の努力のたまものです。久しぶりに新会員が入ったことで平均年齢も若干若返りました。500号記念の遠征旅行は北海道のニセコに行きましたが、今年は大勢の方が参加しやすいように、大会にこだわらず、近場で合宿のようにする意見がありありますので、総会や例会で決定したいと思います。大会参加者も少なくなったので、練習方法も一部変更して、新コースの作成や有志で行っているトレランに加えて、熊野古道ウオークも練習メニューに加えてメリハリを付けたらどうかと思っています。総会に提案するつもりなので、皆様からいろいろな議題の提案をよろしくお願いします。

今年が「泉南走ろう会」にとって良い年であることを願っています。

### ▽例会日誌

12月10日(日)晴

参加者 11名

栗野原、今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、田中、西、細井、堀池

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、芝本、細井、堀池  
短縮コース：岡田、川島

新滝の池までは奥中さんと芝本さんが引張り、ゴールは細井さんと栗栖さんがデッドヒート。続いて奥中さんが安定した走りでした。風もなく少し暑いくらいで奈良マラソンの向井さん、和田さんを気かけながらのランでした。





12月24日(日) 晴

参加者 8月名

岡田、川島、栗栖、芝本、田中、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：栗栖、芝本、和田  
短縮コース：岡田、川島、堀池  
自宅より：向井 (15km)

寒い日が続いていましたが、風もなく穏やかなランニング日和に恵まれました。



▽スケジュール

▽例会

- 1月 14日(日) 9:00 別所バス停
- 1月 28日(日) 9:00 別所バス停

▽泉南走ろう会 新年会・総会のお知らせ

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  
会費：4,900円

参加予定者(敬称略)

栗野原、今仁、岡田、奥中、栗栖、芝本、細井  
堀池、増本、真鍋、向井、和田

未定な方は1/10迄に和田まで連絡下さい!

▽大会結果

○12月3日(日)

第10回記念 小野ハーフマラソン2023

ハーフ 細井 1:48:01

○12月10日(日)

奈良マラソン2023

フル 向井 4:08:40  
和田 5:19:45

○12月17日(日)

第21回和歌山ジャズマラソン

ハーフ 奥中 2:14:34  
今仁 DNS  
細井 1:50:21  
増本 2:24:14  
和田 2:05:08

10km 岡田 1:13:51

第35回三田国際マスターズマラソン

ハーフ 栗栖 2:01:29

▽大会予定

○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

▽トラン練習会

第7回紀泉アルプストラン練習会

○1月6日(土)

熊取 9:01 日根野 9:08 新家 9:13  
山中溪 9:21 着

▽2023年反省と2024年目標

今仁正義

2023年は最悪の年になった。完走は1大会のみ、DNS7大会、DNF2大会で日本2周フルマラソンの旅は残り30道県のみで終わった。

対戦	大会名	開催日	種別	5	10	15	20	21/25	30	35	40	42.195	50	50km	フル	
264	第21回和歌山マラソン	2023/12/17	和歌山	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00							DNS	
263	下関海峡マラソン2023	2023/11/05		42.195	37:48	37:39	49:49								DNF	
262	第25回四万十川ワトルマラソン	23/10/15	高知	60	40:06	43:26	56:31								DNF	
261	2022秋田県マラソンシリーズ(第31回) 100%チャレンジマラソン	2023/9/24	秋田	50	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	DNS	
260	ニセコマラソンフェスティバル	2023/09/17	10	37:26	47:07										8:27	
259	地味マラソン	2023/5/3	173	水辺公園 緑花山 あぐりの(藤原山) 樽屋灯台(元木支所) 新橋04 千々石 小浜橋 合計	0.0	7.1	14.2	21.3	28.4	35.5	42.6	49.7	56.8	63.9	71.0	78.1
258	第11回大坂マラソン	2023/02/26	大阪	42.195	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	
257	第10回北九州マラソン	2023/02/19	福岡	42.195	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	
256	KIX泉州国際マラソン	2023/02/12	大阪	42.195	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	



1月13日の金曜日、仕事から帰る途中に自転車で左足のお皿を骨折したのが始まりだった。狭い道いっぱい3人の男性が歩いていたので、側溝から追い越そうとしてグレーチングで滑って転倒した。

4月に足の痛みがなくなったので、5月の長崎橋湾岸スーパーマラニック 273の173キロの部を走ろうとしたのだが、医者から止められて断念した。次は秋田内陸50キロの部で自己ベストを狙った(初の50キロ出場なので)が7,8月は今度は右足に違和感が出てあまり走ることができなくなり、秋田もDNSとなった。9月は年初から計画していた会報発行500号を記念するニセコマラソンフェスティバルを走るようになっていた。大会の前に両足のひざのレントゲンもとって、骨の異常がないことを確認し、痛みもないので10キロの部を走った。5キロ過ぎの急な下り坂で右足の痛みがひどくなり、歩きと走りを繰り返すようになり、ゴール後座って休憩している間に右足が痛くなり、歩くことができなくなった。以後道の駅、休暇村、ピーチ航空と車いすを借り、一緒にいった仲間に迷惑をかけながら大阪までたどり着いた。

10月四万十川ウルトラマラソン60キロの部、11月下関海峡マラソンはいずれも15キロでリタイアとなった。いずれも練習量ゼロで臨んだがマラソンはそう甘くはなかった。

11月末にMRIで検査した結果、右ひざの軟骨がすり減っていて6か月間ランニングを禁止された。これまでずいぶん使い込んだ足から反乱されたかたちだ。これまで地球2周分近く走って来たので、仕方ない。2024年はそういう理由から例会でみんなと走ることはできないが裏方として、各種行事をサポートしたい。またリハビリを兼ねてウォーキングや水泳でこの1年で6kg増えた体重を減らしたい。もう一つ、歩くことはできるので77番札所まで到達して残り93.8キロとなった四国お遍路の旅を結願(けちがん)したい。

## 奥中 和子

- ① 2023年印象に残った事  
トレラン部が定期的に活動できたこと
- ② 反省(目標達成状況)  
毎年反省していますが、練習せずにいること
- ③ 2024年目標(ラン以外も何でも)  
フルマラソンを1本は走る
- ④ 会報に関する要望・意見  
会報の取りまとめ、毎月ありがとうございます

- ⑤ その他何でも  
泉南走ろう会がある日常が長く続くことを願っています

## 向井 幸司

皆さん、あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお祈りします。2023年の目標は「サブ4」前半は調子よく5月のKOBOTO K(洞川温泉～高野山 43km)では人生初の5位入賞。この調子でサブ4と思っていたら8月末にギックリ腰になってしまい、結局サブ4を達成することができませんでした。

2024年の目標も「サブ4」。今年1月に60歳になるので、2月の大阪マラソンで「還暦でサブ4」を目指します。サブ4が達成できたら、それ以降は年齢的にもタイムを求めるのは難しいので、できるだけ長く楽しんでマラソンやトレランを続けていきたいと思っています。

## 和田 年弘

- ⑥ 2023年印象に残った事  
初めてトレラン大会に出場し完走した事
- ⑦ 反省(目標達成状況)  
週3勤務となり酒量が増え練習量が減ったこと
- ⑧ 2024年目標(ラン以外も何でも)
  - ・鯖街道ウルトラマラソン完走
  - ・3回/年フルマラソン完走

## ▽近況報告

### ▽三田国際マスターズマラソンに参加して

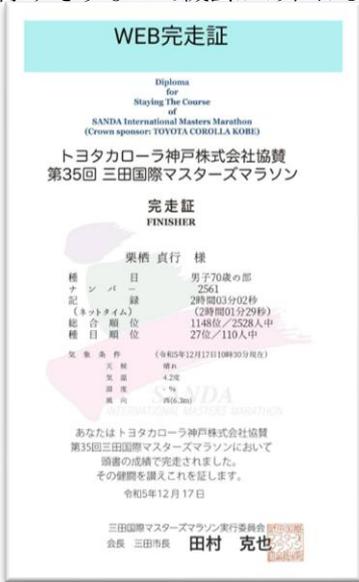
三田の家によく行くのでまた三田を走ってみたいと思い参加することに決めた。と言うのも過去に1度走った事がある。今から19年前の2004年(H19年)54才の時参加した。

今回のコースとは少しコースが違っていたがアップダウンが大変だった事をよく覚えている。その時のタイムは1時間35分だった。しかし今回は73才である。まして最近大会に参加してないし、直前まで母親の介護で帰省してあまり走れていないし、昨年の弘前マラソンもまともに走ってないので走れるか不安だった。参加申し込みをやめておけば良かったと後悔もした。しかし嫁さんは兄妹家族に話して応援依頼していたので棄権出来ず走る事にした。

スタート時の気温4.2度、風向6.3m/Sの寒さの中10時半スタートして三田の街へ。7kmから



13kmは長いアップダウンのコースなので抑えて走った。その後、後半はフラットが多くなりスピードアップしてタイムアップを狙った。ゴール前、足に来るか心配したが問題なくバテた若者を横目にゴールする事が出来た。タイムはネット2:01:29(グロス2:03:02)だった。久しぶりのランでアップダウンを考え抑えて走ったため2時間切れなかった。今回の走りでも2時間切りはまだ何とか行けそうなので機会があればまた走りたい。



【奥中さん快走】



【恒例の多田屋での打ち上げ】



▽第21回和歌山ジャズマラソン

和田 年弘

11月17日(日)日根野6:43分の電車に乗り出発、今日のレースはハーフで芝本さんの代走の奥中さん、増本さん、和田の3名、10kmで岡田さんの計4名で参加。(細井さんは別グループでの参加)今仁会長は応援に来ていただきました。当日の天気は小雪がちらつくような寒さで、先週の奈良マラソンの19℃から一転して12月らしい気候でのレースとなりましたが全員が完走することができ、いつものようにJR和歌山駅前の多田屋さんでの打ち上げを終え帰路に着きました。

【増本さん82歳で見事完走!!】



▽奈良マラソン走ってきました

向井 幸司

2023年12月に奈良マラソン走ってきました。タイムはネットで4時間8分40秒。当日は快晴で風もなく絶好のマラソン日和。半袖短パンでも少し暑いぐらいでした。ハーフまでは何とかサブ4ペースで頑張ったものの余力が残っておらず35km以降は撃沈しました。サブ4はできなかったけど、8/末にギックリ腰になって練習再開したのが10月なので完走できただけで大満足です。しかも2023年2月の大阪マラソンより3分ぐらいタイムを更新できました。帰りは、和田さんと天王寺で反省会。やっぱりフルはしんどい。けど楽しい。

事務局だより

昨年1月より事務局として会報発行を任せましたが、皆さんのご協力により何とか無事1年が経過しました。まだまだ慣れないため失敗も多々ありますが今後ともご協力宜しくお願い致します。



\*\*\*\*\*

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	319	267	<b>310</b>
	313	548	909	1,231	1,568	1,895	2,196	2,478	2,828	3,130	3,449	3,716	
増本 鹿吉	251	162	299	311	305	198	310	255	306	239	157	316	<b>259</b>
	251	413	712	1,023	1,328	1,526	1,836	2,091	2,397	2,636	2,793	3,109	
和田 年弘	233	171	150	114	173	158	155	171	116	207	161	123	<b>161</b>
	233	404	554	668	841	999	1,154	1,325	1,441	1,648	1,809	1,932	
西田 浩之	202	186	203	210	224	203	41	85	0	34	131	134	<b>138</b>
	202	388	591	801	1,025	1,228	1,269	1,354	1,354	1,388	1,519	1,653	
栗栖 貞行	139	137	281	157	100	101	90	127	114	140	106	123	<b>135</b>
	139	276	557	714	814	915	1,005	1,132	1,246	1,386	1,492	1,615	
細井 猛											134	106	<b>120</b>
	0										#VALUE!	#VALUE!	
向井 幸司	110	170	30	80	200	60	100	140	10	100	160	150	<b>109</b>
	110	280	310	390	590	650	750	890	900	1,000	1,160	1,310	
堀池 一夫	68	80	95	74	108	75	84	87	89	72	80	107	<b>85</b>
	68	148	243	317	425	500	584	671	760	832	912	1,019	
今仁 正義	118	5	40	179	123	108	97	51	68	78	16	0	<b>74</b>
	118	123	163	342	465	573	670	721	789	867	883	883	
西 和秀	52	105	35	85	70	78	65	76	55				<b>69</b> ↑
	52	157	192	277	347	425	490	566	621				
岡田 盛助	179	124	0	35	20	35	35	40	31	63	47	71	<b>57</b> ↑
	179	303	303	338	358	393	428	468	499	562	609	680	
太田 貴庸		14								127	82	0	<b>56</b> ↓
	0	14								#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	
真鍋 康之	0												<b>0</b>
	0												
石井 繁貴	0												<b>0</b>
	0												

\*\*\*\*\*