



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 →

▽2024年度 総会・新年会

日時：2024年1月14日（日）13：00～14：30

場所：陣屋 泉南店

参加者：栗野原、今仁、岡田、奥中、栗栖、芝本、
住吉、田中、細井、堀池、西、増本、真鍋、
和田、宮下（OB）

議題1 会計報告

別紙にて会計報告

繰り越し金が多いので年会費は据え置きの1000円とする。うち500円を能登半島地震の災害見舞金とする。見舞金1万円との差額は会費より充当する。

議題2 役員変更

西 和秀さん 副会長より顧問に変更

変更後の組織

会長	今仁	正義
副会長	芝本	鈴代
会計	川島	巖
事務局	和田	年弘
顧問	真鍋	康之
	岡田	盛助
	西	和秀

議題3 能登半島地震への義援金贈呈

金額 1万円

相手先 泉南市社会福祉協議会

議題4 年間スケジュール（案）

日程、場所、担当者を決める

日程	行事
1月1日	三社詣でラン
2月	
3月	熊野古道ウオーク
4月7日（日）	花見（紀の川市桃源郷ハーフマラソンの後）
5月	
6月	
7月	
8月	BBQ大会
9月	合宿
10月	
11月	
12月7日（土）	総会・忘年会

議題5 その他

指定レース 紀の川市桃源郷ハーフマラソン
和歌山ジャズマラソン



*総会・新年会にはOBの宮下さんにもご参加いただき久しぶりの再会に話が盛り上がりました。有志による二次会ではカラオケで大いに盛り上がりました。
皆さん！今年もよろしくお祈りします！！

▽元旦ラン（三社詣で）

1月1日（月）曇

参加者

今仁、岡田、奥中、細井、堀池、和田

メニュー 12km

別所～意賀美神社～日根神社～種川神社～別所

風もない穏やかな新年 今回の参加者は6名
足を痛めている今仁会長は徒歩で日根神社から別所へ、曇り空で初日の出は拝めませんでしたが、すがすがしい元旦三社詣でとなりました。
ゴール後西さんの庭をお借りし、西さんを含め5名でお神酒をいただきました。





1月28日(日)晴

参加者 7名

岡田、奥中、芝本、田中、西、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、和田

短縮コース：岡田、奥中

自宅より：向井

*コース途中のガチョウ、山羊、が居る場所に新たに羊が2匹増えていました。山羊は返却するそうです。



▽例会日誌

1月14日(日)晴

参加者 11名

今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、西
細井、堀池、増本、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：細井、堀池、和田

短縮コース：岡田、川島、西、増本

自宅コース：奥中、栗栖、芝本

午後から新年会開催という事で、久々に10名を超える参加者が集まりました。

▽スケジュール

▽例会

2月 11日(日) 9:00 別所バス停

2月 25日(日) 9:00 別所バス停

▽大会結果

○ 1月28日(日)

2024大阪ハーフマラソン

ハーフ 細井 1:52:19

▽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3日(日)

第34回熊取ロードレース

10km 細井

○3月31日(日)

ふくい桜マラソン フル 今仁

○4月7日(日)

第16回紀の川市桃源郷ハーフマラソン

奥中、細井、向井、和田、今仁(応援)

○4月14日(日)

大阪府チャレンジ登山大会

奥中、向井、和田

○5月19日(日)

第29回鯖街道ウルトラマラソン

77km 向井、和田

▽近況報告

▽第8回紀泉アルプストレラン練習

和田 年弘

1月6日(日)曇り

参加者: 細井、和田、奥中(和田の友人) 3名

コース: 山中溪から箱作 約16km

時間: 3時間45分

当日になり、奥中さん、向井さんの都合が悪くなり3名でのトレラン練習となりました。夏に比べ汗の量が少なく快適な練習となりましたが、帰りの反省会で少し飲みすぎてしまいました。



次回第9回開催予定

2024年2月3日(土)

熊取9:01 日根野9:08 新家9:13

山中溪9:21着

*皆さん! 全行程歩きでもOKです。

ゴール後は箱作「王将」にて反省会を実施します。奮ってご参加下さい!!

▽近況

向井幸司

年明け早々に風邪の症状で体調を崩して2週間ほど全く走れず。1月中旬から練習を再開して何とか月間走行距離100kmをクリアできた。2/25大阪マラソンに向けて2月の目標は

1) 10kmをキロ5分で走る

2) 30km走を最低1回は実施するの2点。

大阪マラソンでサブ4できるように上記2点の練習目標は達成するとともに計画的に練習していく。今年の目標は「還暦でサブ4」なので、必ず達成するよう頑張ります。

▽近況

今仁 正義

昨年1月に膝を骨折して1年以上になります。1月23日のレントゲン検査で軟骨がすり減って狭くなっていた右ひざ外側の骨と骨の継ぎ目がほとんど正常な間隔になっていて医者からもジョギングしても良いと言われました。おそろおそろ大阪マラソンも7時間かけて走ってよいか聞いたところ、それもOKとなった。

11月から始めた筋トレと水泳が効いたのかもしれない。大阪マラソンの2週間前からジョギングを開始したいと思っています。

写真は練習コースの泉佐野段原公園の桜です。11月からずっと咲いています。4月になると普通の桜と同じく咲くはずです。



事務局より

総会において今年度の予定を決定しました。9月に合宿という事で、例年2泊から3泊の遠征を実施していましたが、仕事をしておられる現役世代の方より、一泊二日の合宿との声もあり、今年度は近場の涼しい場所で練習及び懇親会を実施したいと思います。皆様のご参加お待ちしております!





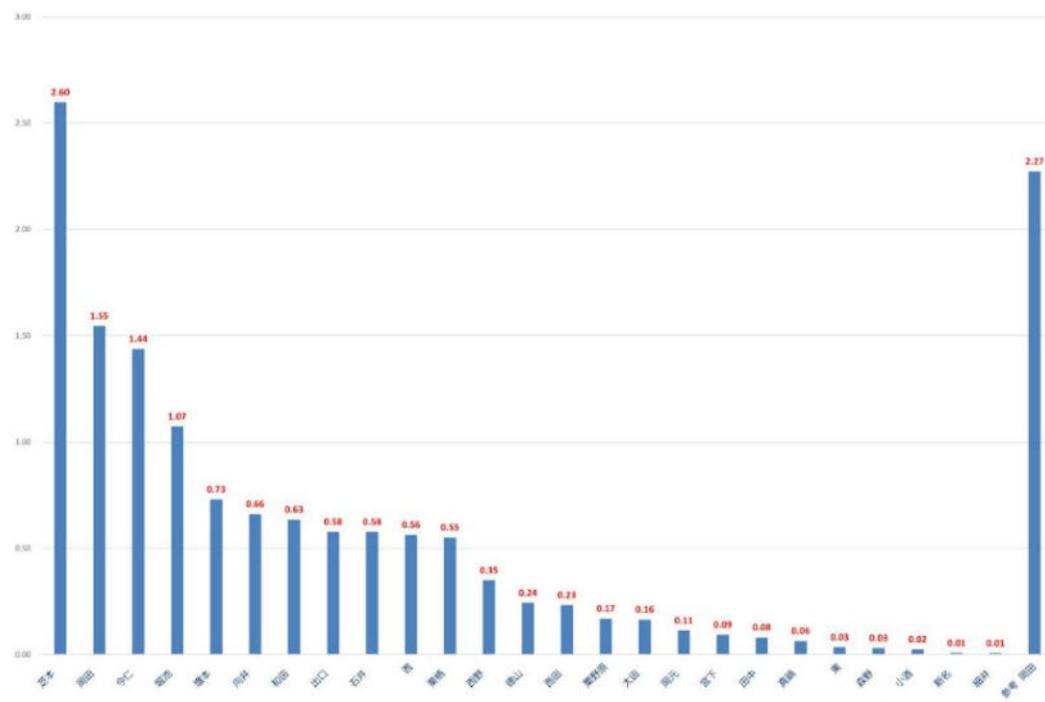
月間走行距離 (2024年)

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	356												356
和田 年弘	220												220
細井 猛	133												133
西田 浩之	131												131
向井 幸司	100												100
堀池 一夫	100												100
栗栖 貞行	81												81
岡田 盛助	53												53
増本 鹿吉	48												48
今仁 正義	0												0 ↑
西 和秀	0												0 ↑
太田 貴庸	0												0 ↓
真鍋 康之	0												0
石井 繁貴	0												0

走行距離 xlsm/GRP

21世紀に地球何周走った？

2024/1/23



氏名	走行距離	地球何周走った?
芝本 鈴代	103,905	2.60
岡田 盛助	61,832	1.55
今仁 正義	57,484	1.44
堀池 一夫	42,915	1.07
増本 鹿吉	29,178	0.73
向井 幸司	26,397	0.66
和田 年弘	25,363	0.63
出口 隆	23,071	0.58
石井 繁貴	23,052	0.58
西 和秀	22,509	0.56
栗栖 貞行	22,007	0.55
西野 隆	13,954	0.35
徳山 隆	9,722	0.24
西田 浩之	9,275	0.23
栗野原 隆	6,738	0.17
太田 貴庸	6,570	0.16
岡元 隆	4,505	0.11
宮下 隆	3,713	0.09
田中 隆	3,198	0.08
真鍋 康之	2,546	0.06
東 隆	1,358	0.03
森野 隆	1,223	0.03
小酒 隆	963	0.02
新名 隆	281	0.01
細井 猛	240	0.01
参考 岡田	90,901	2.27

