



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

2月11日(日) 晴

参加者 10名

今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、田中西、細井、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：岡田、栗栖、芝本

短縮コース：川島

ロング：奥中、細井、和田

*2週間後に大阪マラソンを控え、細井さん、和田が通常コースを2周、奥中さんが通常コースプラス+自宅往復で約30km走破。



2月25日(日) 雨

雨天の為中止(各自自主練習)

▽スケジュール

▽例会

3月10日(日) **例会日に下記案内の熊野古道マラニックを行います。**
右の案内をご覧ください

3月24日(日) **9:00** 別所バス停

▽第4回熊野古道マラニックのお知らせ

恒例の熊野古道マラニックを下記の通り行いますので、奮って参加ください。

記

日時 **2024年3月10日(日)**

雨天中止の場合は3月24日(日)

場所 湯浅駅～御坊駅(22.2km)

(乗車列車)

JR熊取駅 7:21 発

JR日根野駅 7:28 発

JR新家駅 7:33 発

持参品 軽食、飲み物

打上 JR御坊駅付近(2,000円程度)

(餃子の王将御坊店は開店17:00)

その他

- ・当初、紀伊内原駅をゴールにしていたのが飲食店が日曜日休みなので御坊に変更しました。
- ・コンビニは1か所、トイレは5か所あります。
- ・山道に入ると自動販売機はありません。キロ12分で歩きますので、前日飲み過ぎても大丈夫です。
- ・予約は一切していないので当日飛び入り参加OKです。

*詳細は会報最終ページに添付

以上

▽大会結果

○2月25日(日)

大阪マラソン2024

フル 今仁 6:33:29

向井 DNS

細井 4:34:04

和田 4:54:46

奥中 (伴走)

▽大会予定

○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、田中

○4月7日(日)

第16回紀の川市桃源郷ハーフマラソン

ハーフ 奥中、栗栖、芝本、細井、向井
和田

3km 今仁

○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4日(土) 5日(日)

長崎橋湾岸スーパーマラニック 273

173kmの部 今仁

○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9回紀泉アルプストレラン練習

和田 年弘

2月3日(土) 晴

参加者：岡田、奥中、細井、向井、
和田、奥田(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

大阪マラソンも近いということで、向井さん、奥田さん、和田の3名は日根野駅より山中溪駅まで11kmをランで、細井さんも自宅より山中溪駅までの5kmをランで移動。9:21着の電車で岡田さん、奥中さんが到着し、トレランスタート。向井さん、細井さん、奥田さんのサブ4狙いのランナーが第一集団、岡田さん、奥中さん、和田が第二集団となり快調なトレラン練習となりました。帰りはお決まりの「王将」で反省会の後帰路につきました。



次回第10回開催予定

2024年3月16日(土)

熊取9:01 日根野9:08 新家9:13

山中溪9:21着

*現地集合は9:25時間厳守でお願いします。

▽大阪マラソン完走記

～ 7500人に追い抜かれた ～

今仁 正義

今回はフルマラソン88回目の挑戦となったが、一昨年の青島太平洋マラソンから約1年2か月振りの挑戦だった。医者からは6か月の休養を言われていたが3か月目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膝外側の骨と骨の間隔がほぼ正常に戻っていた。ジョギングしても良いとのことだった。おそろおそろ大阪マラソンを走っても良いか聞いたらそれもOKとのことだった。大阪マラソンの2週間前から練習を始めた。

大阪マラソンの制限時間は7時間なので42.195で割ると9:57/kmで走れば良いと思っていたが、あとで間違いに気がつくことになる。ウェーブスタートなのでDブロックは9:30スタートでゴール関門の16:15分まで6:45しかないことがわかった。完走予想タイムは自己申告制なので和田さんより前のブロックからのスタートだった。福岡マラソンでは申告タイム2:05のつわ者がいたらしい。

スタート前に雨が一瞬止んだが、ほぼ1日中雨だった。御堂筋まではキロ8分を切っていたが京セラドームを過ぎたところで足が重くなった。四万十川ウルトラマラソンも下関海響マラソンも15km地点でリタイアしているのでまたかと思い始めた。

20km手前の折返しで最終ランナーとすれ違った。すぐ後ろに收容車がいた。最終ランナーまで5kmも離れていない。とりあえず30km地点まで行こうと思った。スタートから次々に追い越されてばかりだった。トイレに並んでいるランナー4、50人を抜いてもその直後それ以上に追





い越された。スピードがまったく違う。ヒザの痛みはなかったが、足底筋が痛くなった。足首のスナップを効かせてつま先で着地すると少しは痛みが消えた。

30kmを過ぎて今里筋の長い直線になって1kmが遠かった。歩いているランナー(ウォーカー)に追い越される。沿道の応援の人が残り距離を長く言う人が多かった。普通は実際より短く声掛けするものだが。

39.4kmの関門タイムと時計を見て余裕が15分しかないことがわかった。ウエーブスタートのロスタイムは考慮されないことに気づいた。41キロ過ぎてまだまだ関門があるとは思いつかなかったが10分前に通過できた。

フルマラソンで6時間以上走ったのは初めてだったが一昨年12月の青島太平洋マラソン以来1年2か月振りの完走ができて、途中諦めないで良かったと思った。

スタート前トイレに長い行列



DブロックはNHKと大阪府警の前だった



7500人に追い抜かれた

8:29 98%

地点	ネットタイム (グロスタイム)	区間 タイム	順位	動画
スタート	00:00:00 (00:02:01)	00:00:00	2409	
5km	00:37:01 (00:39:02)	00:37:01	5378	-
10km	01:14:43 (01:16:44)	00:37:42	6890	-
15km	01:54:20 (01:56:21)	00:39:37	7712	
20km	02:40:24 (02:42:25)	00:46:04	8540	-
25km	03:29:38 (03:31:39)	00:49:14	9107	
30km	04:26:58 (04:28:59)	00:57:20	9793	-
35km	05:19:51 (05:21:52)	00:52:53	9947	
40km	06:11:20 (06:13:21)	00:51:29	9991	-
フィニッシュ	06:33:29 (06:35:30)	00:22:09	9974	左 右

※ () 内は通過予想時刻です

▽近況

向井 幸司

大阪マラソンは、大会1週間前の練習中に左足膝裏の上部辺りに強い痛みがはしり、歩いてもまだ痛みがある状態だったので「棄権」しました。DNSは、5年前の泉州マラソン(大会当日朝にギックリ腰)以来2回目です。

今回は、大阪マラソンで「還暦サブ4」目標に頑張ってきただけにすごく残念だけど、無理して出場しても、サブ4はもちろん完走すら難しかったので「棄権」の判断は正しかったと思うことにします。早く治して4月以降の大会に向けて頑張っていきます。そして「還暦サブ4」は秋以降の福知山か奈良マラソンで目指します。

▽大阪マラソン2024

和田 年弘

2月25日(日)雨の中、大阪マラソンを走ってきました。大阪マラソンは今回で3回目の参加で、新しいコースとなつては初めての参加ですが、これも泉州国際市民マラソンが中止となったため、代替に参加しました。

私の目標は泉州マラソンの制限時間5時間を切るということに定めており、今シーズンは11/5の淀川市民マラソン、12/10の奈良マラソンではいずれも5時間を大幅にオーバーしたため、この大会は無理をせず7分/kmで通し5時間切りを狙いました。

ところが私は第3ウエーブ9:45スタートで、寒い雨の中ビニール袋をかぶりその上に100均雨具という恰好で、スタート前1時間15分も待ったため、体は震え、足が硬直してしばらくは動けないような状況でのスタートとなりました。最初速く走りたくても走れない状態が良かったのかもしれませんが、結果7分/kmイーブンでゴールすることが出来ました。昨シーズン、今シーズンと3回/年のフルマラソンに参加しましたが、「練習はウソはつかない」がまた身に染みた今日この頃です。何歳までフルマラソンを走れるか分かりませんが、できる限り頑張りたいと思います。





▽近況について

岡田 盛助

昨年の 2 月初めに痛めた左足の甲の故障で思うように走れない状況が一年続いていましたが、2 月からようやく何とか走れるようになりました。スピードを出しての走りは、一年も真面に走っていないとさすがに厳しい現実を突きつけられましたが、これからも体力維持のため、地道に頑張ろうと自分に言い聞かせています。2 月からは週に 2 日を目標に走り始めて今月は 131Km となりました。これからも故障しないようにマイペースで走りたいと思います。

事務局より

コロナ禍により中止されていた大会も、以前の通り開催されるようになりましたが、皆さんの大会参加状況はいかがでしょうか？

何か大会に申し込むことでモチベーションが上がります。是非みんなで大会に参加し、打ち上げも含めワイワイガヤガヤやりましょう！

また、今年の桜の開花も早いようですが、恒例の花見も実施しますので是非ご参加ください。日程等決まりましたらメール等でお知らせします。

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	288											322
	356	644											
和田 年弘	220	191											206
	220	411											
細井 猛	133	155											144
	133	288											
西田 浩之	131	129											130
	131	260											
向井 幸司	100	120											110
	100	220											
栗栖 貞行	81	136											0
	81	217											
岡田 盛助	53	131											92
	53	184											
堀池 一夫	100	80											0
	100	180											
今仁 正義	0	169											0
	0	169											
増本 鹿吉	48	70											0 ↑
	48	118											
西 和秀													0 ↑
	0												
太田 貴庸													0 ↓
	0												
真鍋 康之													0
	0												
石井 繁貴													0
	0												



