



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 → [検索](#)

▽例会日誌

6月9日(日)曇/雨

参加者 5名

今仁、岡田、栗栖、芝本、和田

メニュー 10km

別所～青少年の家～新滝の池～意賀美神～兎田～別所

*雨の天気予報であったが、LINE連絡で予定通り実施。

8時スタートで9時半ごろ雨が降り始めたので全員10kmで切り上げました。

6月23日(日)雨

雨模様の為、今仁会長の判断でAM5:20早々に中止となりました。

▽スケジュール

▽例会

6月～9月夏時間とし8:00スタートとします。

7月 14日(日) 8:00 別所バス停

7月 28日(日) 8:00 別所バス停

▽大会予定

○7月14日(日)

第21回小布施見にマラソン

ハーフ 奥中

○8月11日(日)

第1回ランニングフェスタ宝塚

20km 今仁

○11月10日(日)

第22回和歌山ジャズマラソン

ハーフ 今仁

▽泉南走ろう夏季合宿開催の件

開催日：9月7日(土)8日(日)

場所：和歌山県熊野本宮「おとなしの郷」

和歌山県田辺市本宮町渡良瀬45-3

TEL0735-42-1777

費用：概算で約1万円強の予定

参加予定者

今仁、栗栖、芝本、西、細井、向井、和田

*9人用コテージ予約 まだ2名余裕があります。

🎉 2023年度ハーフマラソン1歳刻みランキング

グで増本さん82歳の部で見事12位入賞

久しぶりに本屋で何気なく月間ランナーズを立ち読み。そこに増本さんの名前が！

昨年の和歌山ジャズマラソンでの記録です。

男性82歳				
1	大内 一輝	茨城	2:02:32	かさ
2	讃井 明夫	福岡	2:04:39	小郡
3	望月 朗	千葉	2:06:44	足立
4	井上 武雄	北海道	2:11:53	札幌
5	沼澤 順	千葉	2:13:20	仙台
6	亀田 栄三	岡山	2:13:40	そう
7	渡辺 耕介	東京	2:14:03	ハイ
8	伊藤 正彦	大阪	2:16:33	丸亀
9	藤永 礼三	山口	2:16:38	高槻
10	高久 正義	東京	2:17:50	いす
11	前田 利和	鹿児島	2:19:13	桜島
12	増本 鹿吉	大阪	2:21:38	和歌
13	中尾 勲	大阪	2:23:31	高槻
14	手塚敬三	神奈川	2:24:35	東レ
15	高田 元康	北海道	2:25:30	札幌
16	石村 勇	北海道	2:26:25	とか
17	山本 秀雄	埼玉	2:26:57	手賀
18	大村 淳治	富山	2:28:22	魚津
19	三村 征三	福島	2:31:36	ふく
20	黒川 正博	北海道	2:34:16	札幌
21	坂 吉嗣	滋賀	2:35:06	土山
22	片桐 康晴	愛知	2:36:25	ぎふ
23	三条 雅英	宮城	2:52:46	花巻
24	横山 順蔵	長野	2:55:15	大町
25	横田 芳造	香川	2:56:02	丸亀
26	山田 康逸	北海道	3:00:55	函館



ちなみに最高齢は男性89歳1名(北海道)

記録 3:16:26

女性89歳1名(北海道)

記録 3:18:24





▽近況報告

▽第12回紀泉アルプストレラン練習会

和田 年弘

6月16日(日) 晴

参加者：奥中、向井、細井、和田

コース：山中溪～箱作 約16km

時間：約5時間

今回の参加者は、上記4名。向井さん、細井さんはいつものように快調、奥中さん、和田は少し遅れ気味に第一パノラマに到着。そこで高校の同級生3名を中心とする7名に遭遇(35歳～45歳位)。うち2名はランニングをしているとのことで一緒に雲山峰まで。ここまできると地藏堂まで行き、和歌山を一望できるポイントがあると誘うと結局一緒に行くこととなり、そこで記念撮影、井関峠で別れました。久しぶりのトレランでしたが大勢でワイワイガヤガヤで、しんどかったですがとても楽しく、最後はいつものように「王将」で反省会后 帰路につきました。



次回第13回開催予定

2024年7月20日(日)

熊取7:06 日根野7:12 新家7:17

山中溪7:25着

*雨天中止

夏時間でいつもより2時間スタートを早めます。

▽近況

向井 幸司

5月の鯖街道ウルトラマラソンの疲れがようやく取れ、6月から普通に練習を開始しています。次の目標は、秋のフルマラソンで還暦サブ4。大会はまだ決まっていますが、神戸か奈良に出ようと思っています。

普段の練習は土日だけなので、今までは通勤時にジョグを入れたりしていましたが、だんだん暑くなってきて汗だくで電車に乗るのも嫌なので通勤はウォーキングだけにして、6月下旬から週1ペースで帰宅ラン(東岸和田から自宅まで約10km)始めま

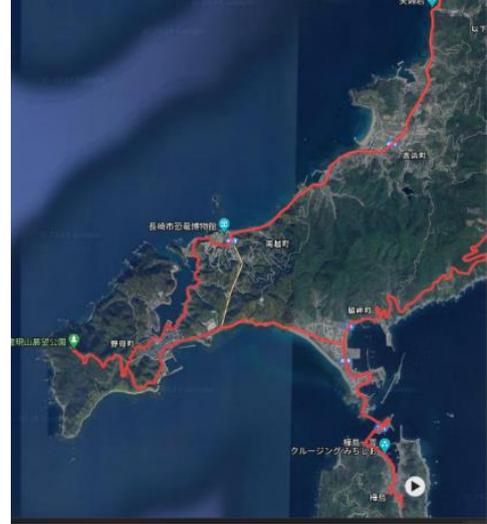
した。当面は、月間走行距離とランニング回数を増やすを目標に工夫してやって行きたいと思います。

▽長崎橋湾岸スーパーマラニック 273

173kmの部リタイヤ記(その2)

今仁 正義

▽夫婦岩(60.8km)～黒瀬(90.0km)



Map3

夫婦岩を過ぎて軍艦島が次第に後ろに遠くなった。夕日が軍艦島に落ちる角度で写真を撮りたかったがもう余裕がなかった。先を急がないといけない。しばらく海を右側に見て海岸沿いに走る。左手は急峻な山が迫っている。前方にゆるやかな峠が見えてきて海岸からしばらく離れる。高台に見覚えのある店らしきものがあるが営業しているのか、していないのかわからない。登りにかかったとき、後ろから小柄な女性がすごい勢いで追い越しながらにか声をかけていった。意味が分からなかったのでタイミングが遅れたがとりあえずナイスランと返した。リュックに星条旗を飾っていたので13時スタートの米国人のようだ。あつという間に見えなくなった。

ちょっとした集落になりガソリンスタンドやコンビニもあった。暑い1日だったのでエイドでは焼酎のワンカップに水を入れ、もう一つ自販機でペットボトルのスポーツドリンクや炭酸飲料を買って常に2本の飲料を持つようにしているが、今日はもう3本目のペットボトルだった。長崎の自販機は値段が大阪より概して高いという印象だ。

古里というぼんやりとした地名のところ、ふたたび海岸沿いの道に出た。同じところを走っているような錯覚をする。次の大エイドの恐竜博物館はこれまで走ったときにはなかったエイドで今回初めて立ち寄る。孫で2歳の女の子は恐竜が好きで、恐竜のおもちゃやぬいぐるみをいつも持っていたが、今はマイブームが終わったらしい。恐竜博物館まで確かあと3kmという表示があった





が、3km はとっくに過ぎたはずだったが、それらしきものはなかった。明日お祭りがあるようで漁港付近の広場に大量の幟旗とこいのぼりが見えた。



こいのぼり

相変わらず海岸沿いの景色が続き、建物はまったく見えなかった。やっとグランドらしきところに恐竜のオブジェが見えてきた。恐竜博物館は水仙公園の中にあるようだった。スタッフがいて右折を指示した。体育館の入り口付近がエイドだった。大きなビワがあったのでいただく。ここでリュックからヘッドライトを取り出し、帽子にり付けた。そしてスマホとGPS時計の充電をセットしリュックの中に入れた。GPS時計はコロナ禍の前にこの大会のために買ったガーミン 255 でバッテリーが 30 時間持つことが理由だった。バッテリーの劣化と今回の走力で 34 時間は連続して使わないといけないので充電したのだが結果的には充電しない方が良かった。代わりに持ち上げると文字盤が自動的に光るスマートウォッチを付けた。

ここから権現山入り口までは漁港のある湾を回り込んで反対側あたりまで行かなければならないのだが、暗いうえに目印がないので難しい道である。ヘッドライトのスイッチを入れて、分岐で左折の道を確認しながら進んだ。走っているのに歩いているランナーに追いつかれた。お遍路笠をかぶっていた。このコースは初めてということで権現山の入り口までいっしょに行くことになった。これまで小学校だと思っていた公民館のところで海側に右折し右手に四角い建物が見えたら権現山の入り口だった。ここからの 2km が遠い。菅笠の人に先に行ってもらうことにした。権現山から下るときに樺島に行く右折を見逃さないようにと告げると、ここまで下りてくると思っていたと礼を言われた。

権現山までは 2km の登りは休憩のつもりで全部歩いた。途中の分岐で樺島行と権現山行の白線が道路に引かれていてそれを見落とさなければ迷うはずもない。権現山と次の樺島では折り返しでランナーがすれ違うが上から降りてくるランナーが「お疲れ様」と声をかけてくる。皆自分より早い人ばかりで返す言葉に困るが「お疲れ様」と返すしかない。山道なのに虫が飛んでいる。ヘッドライトに照らされた葉っぱかとも思ったがその後も何度か見かけた。山際を何度も回り込んで権現山チェックポイント (70.1km) に着いた。すでに時刻は 20 時を過ぎて

13 時間もかかっている。自己ベストの時は同じく 7 時スタートで明るいうちに次の樺島灯台折り返ししていたものだが。

リュックからチェックシートを取り出しチェックポイントの型抜きをした。抜いた破片を持って帰ってブログに使用するので慎重に受けた。以前、強風で破片が飛ばされてしまい他の人のものを拾ったことがある。椎名誠が本当の親子丼とは朝卵を産んだ鶏を締めて作ったものだとして書いていたが、その伝で行けば本当の型抜きにはならないので、いつかコンプリートしたいものだと思っていた。トイレを済ませ樺島灯台に向かう。距離は 10.6km なのだがこの区間はとても長く感じられる。途中登ってくる人が多くなった。13 時スタートのランナーだろうが、ほとんどの人が走っている。権現山の下りは海から風が吹き上げてきて涼しく気持ち良かった。下りきって海岸沿いの道は平坦だが、なかなか樺島への入り口まで着かない。もう遅い時間なのに自宅のガレージで私設エイドを開いている人がいた。何人かのランナーが休憩しているのを追い抜いた。これまで関門時間を意識したことはなかったが、83.5 km のエイドの関門時間である午前 1 時半に到着しなければならない。樺島入り口の T 字路に着いた。右折が樺島である。樺島から戻りの道は左折だが何人かが走っているのを見てうらやましかった。自分がここまで戻ってくるのに 2 時間ほどかかるだろう。



チェックポイントと樺島灯台

帰りに立ち寄ることになる樺島公民館を左手に見て灯台に向かう。このコースも入り口が難しい。以前、大ウナギ生息地の方に迷い込んでミスコースしたことがある。工場の敷地みたいな細い路地から目印の小学校に出た。道は急坂つづれ折りがあがるが、灯台までは一本道である。下りてくるランナーのヘッドライトを見ながら登るだけである。時おり灯台の光が回っているのが見える。権現山は灯台まで行かないが、ここはすぐ近くまで行くことになる。夜中だが暑いので時々帽子を脱ぎ、ヘッドライトを手を持った。下りてくるランナーは多いが、後ろには



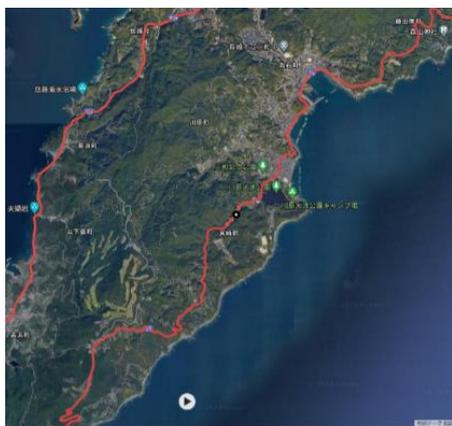


あまりいない。たまに下りがあると帰りは登りだと暗い気持ちになる。下りだけ少し走ったが、登りはほとんど歩いた。それでもチェックポイントに着いた。かけらを手で受けるようにしてパンチャーで型抜きする。距離的にはまだ半分くらいしか進んでいないが、全部で8か所あるチェックポイントの5番目が完了した。目の前に樺島灯台が浮かび上がってくるように見えた。

下りでは次々と登ってくるランナーのヘッドライトが見えた。灯台への往復5kmで関門の午前1時30分までの到着は厳しい位置だが、皆自分より速いランナーである。樺島公民館のエイドの名物はカレーであるが、ご飯極少量にしてもらった。水分取り過ぎで食欲がなかった。充電中のスマホとGPS時計をリュックから取り出した。GPS時計は「就寝の時間ですがどうしますか？」のメッセージを表示して回答待ちで止まっていた。24時から計測できなくなるとは思いも寄らなかった。とりあえず「再開」を選択した。3kmほど計測されなかったようだ。まだ走り始めて17時間しかたっていない。次回からは日付が変わってから充電することにしようとして学習した。

樺島公民館を出てすぐ復路の樺島大橋(85.0km)である。ここで173kmのほぼ半分の距離を走ったことになる。次の目標はサザンパーク亜熱帯植物園の風力発電の風車だが、今は廃園になっていてコース図では入り口のバス停は黒瀬バス停となっている。登りはすべて歩いたのでキロ14分以上かかった。大橋から黒瀬までの6kmを1時間半ほどかかった。

▽黒瀬(90.0km)～川原老人の家(99.4km)



Map4

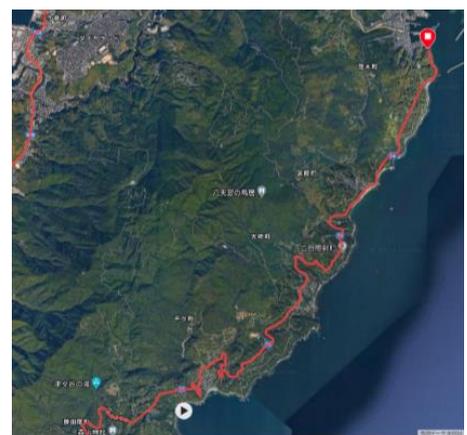
これまで目標のキロ11:48をほぼ下回っていたのに貯金をだいぶ使ってしまった。聞き覚えのある風車の音が聞こえて、ようやくサザンパーク入り口に着いた。ここからは下りだと思っていたが、登りはカーブを何回か回っても、まだ延々と

続いた。これまではどんな登り坂でも半分は走ったのだが。夜道を歩いてばかりではまったく進まない。サイクリングロード入り口はコース図では無人となっていたがスタッフがいた。

しばらく歩いてようやく峠の頂上に着いた。ここから川原老人の憩いの家(98.3km)まではほぼ下りである。下りに入ってもペースが上がらなかった。数人いたエイドのランナーに追いつかれてまた一人になった。心配していたヒザの痛みは起こらなかったが、両足裏の指の付け根が痛み始めた。マメができたようで、下りの方が痛い。考えると2月の大阪マラソンでもゴール後、足裏を見たら黄色く固いマメができていた。フルマラソンなら痛みを我慢できるがまだ残り80km以上もある。100km超のウルトラマラソンは久しぶりなのでリタイアも仕方ない。次のエイドでリタイアしようと思った。

ずっと山道を来たがやっと家も見えてきた。下り切って分岐があった。この辺りは記憶がなく右折して海岸集落に進むのか人気のない道を直進するのか迷った。後ろから誰も来てなかった。リュックから地図を取り出して確認して直進することが分かった。しかも右手の海だと思ったのはなんと池だった。エイドまではあと4kmを1時間ほどかかって川原老人憩いの家に着いた。かつては仮眠したり着替えするところだったのでリタイアして着替えしようとしたら、着替えは次の茂木ぶらぶらにあるとのことだった。スタッフからここでリタイアするのはもったいないと言われた。まだ午前3時頃なので、茂木まで17.3km歩くことにした。確かに98.3kmでリタイアするより115.6kmでリタイアした方が聞こえが良い。

▽川原老人の家(99.4km)～茂木長崎ハウスぶらぶら(115.6km)



Map5

エイドを出て、しばらくは海岸沿いに進むが、すぐに100km地点を通過したはずだ。ここ数年は四万十川や鯖街道、天女の羽衣といった60kmから70km

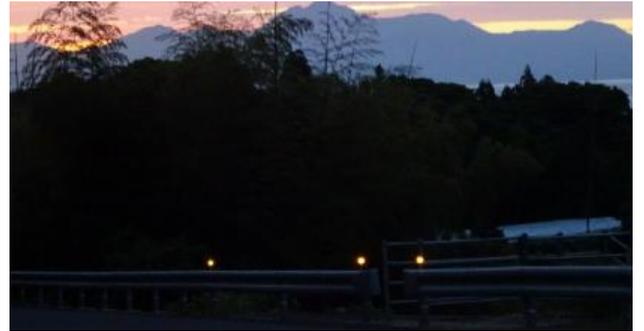




のミニのウルトラマラソンばかり走っているの、100kmを越すのは久しぶりだ。海岸線からはすぐに離れてトンネルに入りふたたび山道に入る。ここからはトンネルで新しい道を行くのも旧道を行っても良いというところが数か所ある。この辺りはコース図では曲がりくねった同じような山道が続く。注意書きでは「さしたる目標物もバス停もありません。何も無いから淡々と進んでください。」とある。藤田尾（とうだお）という地名はいつも、なかなか良い地名だと思っていた。無人販売でデコポン数個が100円で売られているが、旅の途中なので買うことはできない。特産のビワはさすがに高く買えない。

前々日は3時間くらいしか寝てないので、ほぼ二晩寝てないと同じだ。幻覚が少し見えた。電柱のトラ柄の反射板が家の灯りに見えるのは萩往還のときに良くあった。一家の団らんのように見えてうらやましいと思ったら、電柱だったということが良くあるものだ。今回もそれが何回かあった。民家の庭にトーテムポールがあって、どう見てもその一番上に外人の男の人の顔があると思って近づくとただの木だった。茂木が近づくにつれて袋をかぶせたビワの果樹園が増えてきた。ビワ畑の中で人の話す声が聞こえてきた。これまで幻聴で林の中や小川から人の声が聞こえることも良くあった。進むにつれて空砲の音やカラスやトンビの不快な鳴き声も聞こえてきた。人の声と思ったのはカラス除けのために一晩中ラジオを流しているのだとわかった。

目の前をウサギが2羽走って行くのが見えた。これは現実だった。カメラを取り出して写真を撮って見たが、白い光の点にしか写らなかった。



空が明るくなって、海の向こうに直線で30kmほど先のゴールの小浜が見えた（はず）。そして、その背景に雲仙岳も見えた。

残り3分の1、57.4kmを10時間で良かったのだが、あえなくリタイアして今年の挑戦は終わった。

事務局より

泉南走ろう会推奨大会の第22回和歌山ジャズマラソン（2024/11/10）エントリー受付期間は5/31～9/2となっています。先着12,000名です。みんなで参加し、帰りに「多田屋」で打ち上げしましょう。

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	308	170	275	321							286
	356	644	952	1,122	1,397	1,718							
今仁 正義	0	169	184	193	259	208							169
	0	169	353	546	805	1,013							
栗栖 貞行	81	136	155	150	86	139							125 ↑
	81	217	372	522	608	747							
増本 鹿吉	48	70	0	116	218	273							121 ↑
	48	118	118	234	452	725							
岡田 盛助	53	131	144	108	147	88							112
	53	184	328	436	583	671							
向井 幸司	100	120	80	100	160	110							112
	100	220	300	400	560	670							
和田 年弘	220	191	100	89	20	34							109 ↓
	220	411	511	600	620	654							
西田 浩之	131	129	24	110	89	156							107
	131	260	284	394	483	639							
細井 猛	133	155	56	100	85	95							104 ↓
	133	288	344	444	529	624							
堀池 一夫	100	80	89	84	90	118							94
	100	180	269	353	443	561							
西 和秀													0
	0												
太田 貴庸													0
	0												
真鍋 康之													0
	0												
石井 繁貴													0



