



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

7月14日(日)曇

参加者 7名

今仁、岡田、栗栖、芝本、堀池、西、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：今仁、岡田、芝本、堀池

短縮コース：栗栖、和田

別メニュー：西



*コース上の「ガーちゃん」

7月28日(日)晴

参加者 7名

今仁、岡田、奥中、栗栖、川島、堀池、西、和田

メニュー 15.5km

別所～青少年の家～新滝の池～意賀美神～高架

下～泉佐野CC～新滝の池～別所

15kmコース：岡田、奥中、堀池

13kmコース：今仁、和田

別メニュー：川島、栗栖、西

猛暑の為、日陰を求めて通常コースとは異なる
コースで実施。それでも暑かった！！

▽スケジュール

▽例会

6月～9月夏時間 8:00 スタートです。

8月 11日(日) 8:00 別所バス停

8月 25日(日) 8:00 別所バス停

▽大会結果

○7月14日(日)

第21回小布施見にマラソン

ハーフ 奥中 無事完走

▽大会予定

○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、細井、向井、和田

○12月8日(日)

奈良マラソン2024

フル 今仁、向井

▽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、岡田、栗栖、芝本、西、細井、向井、

和田、住吉

▽近況報告

▽第13回紀泉アルプストレーン練習会

向井 幸司

7月20日(日)晴

参加者：今仁、奥中、細井、向井

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。細井さんは自宅から
山中溪駅まで走って参加です。今回から夏時間でい
つもより2時間早めて山中溪駅をスタート。当日の





最高気温は35度以上の猛暑日だったけど、スタート時間を2時間早めたおかげで、暑さは少しマシだったと思います。トレランは、ほぼウォーキングで5時間みっちり汗をかきました。夏の暑さに慣れるのに良い練習になったと思います。最後はいつものように王将で反省会。ビールが格別に美味しかった。



次回第14回開催予定

2024年8月17日(土)

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、いつもより2時間スタートを早めます。

▽近況

向井 幸司

神戸マラソンは見事に「落選」しました。今年のは「還暦サブ4」なので、秋にエントリー可能な大会を調べて結局「奈良マラソン」にエントリーしました。奈良マラソンは結構アップダウンがあるのでタイムを狙うのは厳しいと思いながら、大会までまだ5ヶ月もあるので「なんとかなるさ」と超楽観的に決めました。(笑)当面は週末の早朝ラン、トレラン、帰宅ランなど無理しない程度に走力アップをしていきたいと思っています。

▽長崎橋湾岸スーパーマラニック 273

173kmの部リタイア記 総括

今仁 正義

▽水ぶくれについて

5月連休の橋湾岸スーパーマラニックでは両足裏に直径4cmくらいの水ぶくれができて、痛さでリタイアするしかなかった。走るとなぜ肉刺(マメ、水ぶくれ)ができるのかについて調べてみた。

ランニング中にマメができる原因は、足が靴の内部で擦れてしまうためです。足が接地するたびに、摩擦により皮膚に力が加わり、皮膚の表面の表皮部分と奥にある真皮部分が剥がれます。擦れた皮膚は火傷のように皮膚が赤くなり、隙間に水が溜まってマメとなるのです。

とあった。そしてその原因として次のように思い当たるのがいくつかあった。

1. シューズが足に合っていない
靴紐が緩すぎて内部で足がずれて摩擦が増えマメができる。
2. 間違ったランニングフォーム
長時間のランニングで疲れて足が上がらずフォームの乱れにより、足の特定部分に過度な負担がかかり、圧迫や摩擦によりマメができる。
3. シューズ内の通気が悪い
通気性がなく内部の温度が上がり、足が蒸れて柔らかくなりマメができやすくなる。
4. ソックスのしわやたるみ
冬用の分厚い靴下でしわになりやすく摩擦でマメができやすいものをはいていた。

▽チェックシート

173kmの部では合計8か所のうち6番目まではチェック完了していたのだが、足の痛みで残り2か所57.4kmを10時間で進むのは難しかった。

2024 長崎橋湾岸マラニック 夏のステージ						
チェックポイントシート						
L173km部門						
NO.07:00 選手名 今仁 正義						
第1CP 観音山山頂 07.0km	第2CP 下大塚(西-N側) 14.5km	第3CP あつの丘 25.9km	第4CP 権理山公園 70.1km	第5CP 権理山台 80.7km	第6CP 茂本-おさな丸 115.6km	第7CP 飯塚神と人の山 138.8km
1	2	3	4	5	6	7

▽リタイア地点までの走行マップ

リタイア地点の茂木ぶらぶらからゴールの小浜温泉までは直線で25kmほど。



▽高低差

長崎では平坦なところはほとんどない。



▽大会結果

順位を争う大会ではないのだが、リタイア者もリタイア地点と到着時刻で全員の順位が確定された。





リタイア 115.6km 23:48:03 12:21/km
/79/121
完走率 48% (7時スタート:39%...16時スタート:100%)
1位 平田 16:58:15 (大会新)
2位 田中 23:05:40
3位 城戸 23:05:44
上位入賞者はすべて16時スタートだった。



▽リタイアの後の作法

リタイアした茂木ぶらぶらは宿泊施設で、入浴設備がある。スタート地点から送られた着替えを受け取った。他のランナーは走るための着替えを送っていたが、私は普段着を送っていた。これもリタイアの要因かも知れない。これは以前、萩往還マラニックで岡田さんと二人リタイアした後、萩の街を観光するときにランニング姿のまま歩いたことがあって、着替えが必要と学習したためである。シャワーを浴びているうちにゴール行の収容車第1便はスタートしていて、第2便までしばらく待った。第2便はスタッフのマイカーだった。コース上を通るので、まだ走っているランナーが羨ましかった。

ゴールの小浜町南本町公民館に着いたのは12時前だった。荷物を受け取り、ホテルのチェックインまでだいぶあるので、大会本部が販売している缶ビールを一つ買い、なぜかリュックに入っていたつまみで飲んだ。まだ時間があるので、海岸そばの足湯に行くことにした。まだ明るいこの時間にぼつぼつとランナーが返ってくる。制限時間を7時間以上残している。速い人達だ。

スーパーで酎ハイを買った。日本一長いという足湯はゴールデンウィークということもあって子供も多かったが、足湯につかりながら酎ハイを飲んだ。

▽打ち上げ

九州のウルトラマラソンは走った後は宴会をすることが多い。ホテルは昨年北海道遠征のとき泊まった小樽のホテル同様、スタッフがまったくいないホテルだった。大会本部が貸し切って食堂で宴会がある。どこの席に座ろうかと思っていたら、行広兄さんから声がかかった。行広兄さんは私が博多に単身赴任していた頃に、私が住んでいたマンションの前をよく走っていた人で、今回は217kmの部で36時間を切って8位でゴールしていた。大会委員長のあいさつの後、行広兄さんが司会に任命されて宴会が始まった。

食事は大会スポンサーの仕出し屋さんの2段弁当で、飲み物はクーラーボックスに大量にある。そのほかワインなどの差し入れもふんだんにあった。女性ランナーも酒に強いのが九州ではおなじみのことだ。付き合っていないので、早々と部屋に戻って一人で飲んだ。

▽来年に向けて

- ・靴の紐は毎回結び直す
- ・ウルトラでは5本指ソックスを履く
- ・トレイルランで坂道対策をする
- ・キロ10分でのロング走をする

「夏は痩せやすい?」「汗の匂いが……」夏のランニングの疑問にドクターランナーが回答

すでに本格的な暑さの日も多くなっています。夏はランナーにとって厳しい環境ですが、秋冬のマラソンに向けて練習を積んでおきたい季節でもあります。そんな夏ランの疑問について、ドクターランナーの青木晃さんが回答した2018年のランナーズの記事を一部編集して紹介します。

Q. 夏に走ると何がいいのですか?

A. 汗をかく力(=発汗力)が高まります。エアコンに頼る生活をしていると、本来夏に発揮すべき「汗による体温調整力」が低下して、冷え性や熱中症を引き起こしやすくなります。上手に汗をかける身体になるには夏ランが最適です。ただし、日中は熱中症のリスクがあるので、走るのは朝夕以降がいいでしょう。

Q. 夏の方が痩せやすいって本当ですか

A. ランニング直後の体重の減少はほとんどが水分です。ただし、夏は一度上昇した心拍数や体温、筋温が高い外気温や湿度の影響で低下しにくいので、走り終わった後も身体の深部ではエネルギーの消費活動が継続しています。それによって一日中、代謝が活発な状態が維持します。その意味ではランナーは夏の方が減量しやすいといえるでしょう。

Q. 紫外線はがんの原因という話もあるけれど…

A. 日本人の紫外線に対する耐性は白人より高く、その影響によってがんになる可能性は低いとされ





ています。むしろ「日光を浴びることでビタミンDの生合成が高まる方が重要」との考え方が変わってきています。ビタミンDは近年の研究で、がんの発症を抑制する、免疫力の低下を防止するなどの働きが期待できることが分かっています。

Q. 走り終わっても汗がひかないのはなぜ？

A. 走り終わっても汗がひかないのは、うつ熱といって体内に熱がこもっているため。10分以上汗がひかない時は、熱中症予備軍。すぐに給水し、身体を冷やしましょう。

Q. 暑い時、水はどこにかけたら効果的？

A. 走りながらであれば、首にかけるのが一番手軽です。ネッククーラーは、頸動脈の太い血管を冷やせます。首を冷やすと心拍数が下がり、明らかに元気になるのが分かります。

Q. 汗がとにかく臭いのですが…？

A. かいた汗が臭いのは毛穴の脂質が酸化するため。40歳以降、体内の抗酸化力が落ちることも一因なので、ビタミンA・C・E、各種ポリフェノール、アスタキサンチン、コエンザイムQ10といった抗酸化サプリメントを活用するのがお勧め。

事務局より
毎日酷暑が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ 大半の方が涼しい夜明け前からランニングされているようで頭が下がる思いです。くれぐれも熱中症に気を付けて頑張ってください。
また、近況等何でも構いませんので会報作成にご協力をお願いします。

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	308	170	275	321	309						290
	356	644	952	1,122	1,397	1,718	2,027						
今仁 正義	0	169	184	193	259	208	233						178
	0	169	353	546	805	1,013	1,246						
増本 鹿吉	48	70	0	116	218	273	314						148 ↑
	48	118	118	234	452	725	1,039						
栗栖 貞行	81	136	155	150	86	139	98						121 ↓
	81	217	372	522	608	747	845						
西田 浩之	131	129	24	110	89	156	171						116 ↑
	131	260	284	394	483	639	810						
岡田 盛助	53	131	144	108	147	88	100						110 ↓
	53	184	328	436	583	671	771						
向井 幸司	100	120	80	100	160	110	100						110 ↓
	100	220	300	400	560	670	770						
細井 猛	133	155	56	100	85	95	80						101 ↑
	133	288	344	444	529	624	704						
和田 年弘	220	191	100	89	20	34	44						100 ↓
	220	411	511	600	620	654	698						
堀池 一夫	100	80	89	84	90	118	104						95
	100	180	269	353	443	561	665						
西 和秀													0
	0												
太田 貴庸													0
	0												
真鍋 康之													0
	0												
石井 繁貴													0

