



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

8月11日(日) 晴

参加者 7名

栗野原、岡田、奥中、川島、栗栖、堀池
西、和田

メニュー 12km

別所～青少年の家～新滝の池～青少年の家～別所

12kmコース：岡田、奥中、栗栖、堀池、和田

短縮コース：川島

別メニュー：西

*相変わらずの暑さのため、日陰を選んでランニング

8月25日(日) 晴

参加者 8名

岡田、奥中、栗栖、芝本、細井、堀池
西、和田

メニュー 15.5km

別所～青少年の家～新滝の池～青少年の家～別所

15kmコース：岡田、奥中、栗栖、芝本、細井、堀池

短縮コース：和田

別メニュー：西

*例会終了後 9/7, 8 夏季合宿の打合せ実施

▽スケジュール

▽例会

6月～9月夏時間 8:00 スタートです。

9月 7・8日(土・日) 夏季合宿

9月 22日(日) 8:00 別所バス停

▽大会結果

○8月11日(日)

第1回ランニングフェスタ宝塚

20km 今仁 DNF

▽大会予定

○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

▽大会ガイド

フルマラソン

○2024/11/3(日) 大阪・淀川市民マラソン
エントリー締切 9/30

○2024/12/1(日) 赤穂義士マラソン
エントリー締切 11/12

○2024/12/15(日) 加古川マラソン
エントリー締切 9/17

○2025/3/9(日) びわ湖マラソン2025
エントリー締切 10/31

フーフマラソン

○2024/12/8(日) 小野フーフマラソン
エントリー締切 9/20

○2024/12/15(日) 三田国際マスターズ
エントリー締切 10/14

○2025/1/19(日) 河内長野シティマラソン
エントリー締切 11/5

▽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(7名)

岡田、栗栖、芝本、西、細井、和田、住吉

岡田号：岡田、栗栖、芝本

和田号：住吉、細井

西さんは単独でorバイク

*12:30 阪和道紀ノ川SAで待ち合わせの上移動

▽近況報告

▽第13回紀泉アルプストレーン練習会

和田 年弘

8月17日(土) 晴

参加者：細井、向井、和田、奥田(和田友人)

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、奥田さんは共にサブ 4 を狙うランナーなので必然的に和田が一人遅れ、各休憩場所に 3 分遅れのトレランとなりました。気候は比較的涼しく良いトレラン日和に恵まれ井関峠で昼食の後、俎板山で休憩、その後最終休憩場所の箱作の団地及びバイパス道路が見渡せる場所で休憩、後は下りのみのコースでロードに出る橋の最終地点で全員集合の後、王将までのコースでしたが、何を間違えたのか、和田がコースアウト、道が繋がっていると思い込み、下っていくと、二人組のハイカーに遭遇、このまま下ると鳥取ダムであることを告げられる。戻るより鳥取ダムまで下りて連絡した方が良いと判断、しかし携帯電話の電波が届いておらず、必死に走ってやっと電波の届く場所まで。LINE で「和田コースアウト、無事、箱作迄向かう」と連絡を取り、その後電話もつながり、通常より 1 時間遅れで王将に。向井さんはじめ 3 人は、和田があまりにも遅いため戻って探して頂いたとのこと。「皆さん、大変ご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。」
 教訓：道を間違ったと思ったときは躊躇なく戻ること。反省・・・



次回第 15 回開催予定

2024 年 9 月 14 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

8 月の月間走行距離は 150 km。夏季休暇もあったので、早朝ランを中心に暑い中よく走りました。9 月は、通勤時の軽いジョグも入れながら、週末の早朝ラン、トレラン、帰宅ランなど行っていききたいと思います。

12 月にある奈良マラソンに向けての 9 月目標は、
 1) 10 km をキロ 5 分 30 秒で走る。
 2) 20 km 走を最低 2 回は実施する。の 2 点。
 還暦サブ 4 できるように頑張っていきます。

▽大会参加記 8 月 11 日

第 1 回ランニングフェスタ宝塚

今仁 正義

大会の 1 週間前になっても参加案内が届かなかった。最近物忘れが多いので、また振り込み忘れかと思っただが、Runnet で申し込んでいるので、マイページで確認すると間違いなくエントリー済みだった。大会本部に電話した。蕎麦屋の出前みたいに今日メールを送ったという返事だった。

宝塚あたりは土地感があまりない。大会当日は JR 大阪駅から阪急電車大阪梅田駅に行き神戸行特急電車に乗って、西宮北口で今津線に乗り換えて逆瀬川駅で降りて会場に行くだけ覚えていた。西宮北口でちょうど発車する今津線の電車に乗ったが電車は宝塚方面に行くはずなのに、電車は南に向かっていた。車内放送で次は阪神国道とアナウンスがあり、進む方向が逆だということがわかった。阪神国道駅、今津駅とあつという間に終点に着いた。今津線が西宮北口で神戸線と直角に立体交差していると思い込んでいたが西宮北口で分断されているとは思っても寄らなかった。折り返しで再び西宮北口まで戻った。今津線はもう一つ宝塚行き方面のホームが別にあつた。宝塚線が別にあるので、今津線となったのだろうが、つながっていない今津～宝塚の路線名を今津線と呼ぶのは納得がいかなかった。

スタート地点は逆瀬川駅から 1.5 km くらいの武庫川河川敷だった。宝塚市役所付近なので、トイレは市役所のものを使うようになっていた。20 km の部は武庫川を 2.5 km 下って折り返す 5 km のコースを 4 周する。20 km の部は参加者が 100 人もいなかった。給水はスタート地点と 1.8 km あたりの 2 か所だった。暑いので自己ベストを出す走りはないようにと主催者からの注意があつた。

右ひざの調子はまだ万全ではなく走ると違和感があつた。制限時間は 3 時間なのでキロ 9 分で走れば良かったのだが、キロ 7 分くらいで走っていても後ろには一人しかいなかった。スタートの時目を付けていた私より年配のランナーとの距離が次第に広がり追いつけなかった。後ろからスタートした 5 km や 10 km の部のランナーにも次々追い越された。スタート地点に戻ったときはキロ 9 分を超すようになった。

1 週目を終えてスタート地点に戻った。5 km を 37 分 30 秒もかかった。残り 3 周が遠く感じられたのでスタッフにリタイアを告げた。リタイアの理由





はいくらでもあった。こんな暑いときに大会を開催するのはどうかしている。暑い中3時間もかけて走るとスタッフに迷惑をかける。孫たちが遊びに来ているので、走っているところではない。BBQが14時からなので早く家に帰らなければならないなど。まったく収穫のない大会だった。



人材センターの人のシフトはこの日変更になって新入りの人が担当だった。お客さんからエアコンが効かないと言われ、日誌にその旨を記入したが、追加で「あとでわかりました」と書いてあった。次の朝、追加で書かれた文句の意味が分からないので直接本人に電話しようと思ったが、念のためエアコンのテストをしてみた。設定温度まで10分ほどかかったが、エアコンは正常のようだった。ただパネルにフィルターの点検時期ですと表示されていた。

エアコンは4mくらいの高さのところに設置されているので脚立にあがりフィルターカバーを開けようとしたが手が届かなかったので、あきらめて降りようとしたところで脚立が壊れ床に左胸から落ちた。痛みがひどいので、また肋骨にひびが入っているだろうと思いながら、勤務の帰りに病院に寄りCTを撮ってもらったら肋骨が2本折れていた。

翌日わかったことだが、「あとでわかりました」というのは冷房ボタンを押していなかっただけだった。2日後にはエアコンのフロン点検予定だったのでそれまで待てば良かったのだが、元空調設備会社にいたというメンツでフィルターを清掃しようと思ったのがアダになった。元いた会社では社員は1m以上は上がるなどいつも言われていたのだが。「たれば」がいくつもかさなって運がなかった。次は何かいいことがあるのではと負け惜しみ。

宝塚市 ラン

4.99 km 37:30 7:31 /km 11 m 307
距離 タイム 平均ペース 総上昇量 カロリー



▽近況 ろっ骨骨折

今仁 正義

仕事中に不注意で脚立から落ちて、ろっ骨を2本骨折した。ついていないときはこんなものか。仕事で埋蔵文化財発掘補助のほかに貸室業務もあるが、時はお盆の直前でキャンセルが相次ぎ、全部で8コマある貸室だが、その日のお客さんは夜間の1組だけだった。夕方5時半で業務を終えて、夜間はシルバー人材センターの方と交代する。そしてシルバー





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	313					293
	356	644	952	1,122	1,397	1,718	2,027	2,340					
増本 鹿吉	48	70	0	116	218	273	314	316					169 ↑
	48	118	118	234	452	725	1,039	1,355					
今仁 正義	0	169	184	193	259	208	233	51					162 ↓
	0	169	353	546	805	1,013	1,246	1,297					
西田 浩之	131	129	24	110	89	156	171	200					126 ↑
	131	260	284	394	483	639	810	1,010					
栗栖 貞行	81	136	155	150	86	139	98	94					117 ↓
	81	217	372	522	608	747	845	939					
向井 幸司	100	120	80	100	160	110	100	150					115 ↑
	100	220	300	400	560	670	770	920					
岡田 盛助	53	131	144	108	147	88	100	123					112 ↓
	53	184	328	436	583	671	771	894					
和田 年弘	220	191	100	89	20	34	44	107					101 ↑
	220	411	511	600	620	654	698	805					
細井 猛	133	155	56	100	85	95	80	91					99 ↓
	133	288	344	444	529	624	704	795					
堀池 一夫	100	80	89	84	90	118	104	114					97
	100	180	269	353	443	561	665	779					
西 和秀													0
	0												
太田 貴庸													0
	0												
真鍋 康之													0
	0												
石井 繁貴													0

事務局より

台風一過の中、皆さんいかがお過ごしでしょうか。9月に入り少しは涼しくなるといいますので、例会への参加宜しくお願ひします。また会報への近況報告等何でもよいので投稿の方、ご協力お願ひ致します。

