



# 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](#)

## ▽泉南走ろう夏季合宿

開催日：9月7日(土) 8日(日) 晴  
場所：和歌山県熊野本宮「おとなしの郷」  
参加者 6名  
栗栖、芝本、住吉、西、細井、和田

メニュー 8.5km

渡良瀬温泉～川湯温泉～渡良瀬温泉  
8.5kmコース：栗栖、芝本、細井、和田  
短縮コース：住吉



## ▽例会日誌

9月22日(日) 曇/雨  
雨天中止  
天候がややこしいため自主練習としました。

## ▽スケジュール

### ▽例会

10月より 9:00 スタートです。

- 10月13日(日) 9:00 別所バス停
- 10月27日(日) 9:00 別所バス停

## ▽大会予定

- 11月3日(日)  
第26回大阪・淀川市民マラソン  
ハーフ伴走 奥中
- 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  
ハーフ伴走 奥中
- 12月3日(日)  
国宝松江城マラソン2024  
フル 奥中
- 12月8日(日)  
奈良マラソン2024  
フル 今仁、向井
- 2月24日(月)  
大阪マラソン2025  
フル 細井
- 3月9日(日)  
びわ湖マラソン2025  
フル 今仁

## ▽大会ガイド

### フルマラソン

- 2024/12/1(日) 赤穂義士マラソン  
エントリー締切 11/12
- 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

- 2024/12/15(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

▽近況報告

▽泉南走ろう会夏季合宿

芝本 鈴代

9月7日(土)～8日(日)和歌山県熊野本宮渡良瀬の「おとなしの郷」へ1泊2日で行って来ました。7日昼11:55新家のコンビニで和田さんの車へ栗栖さん、芝本乗車、あと住吉さん、西さん、細井さんの計6名でおとなしの郷へ。15:30頃到着し1棟のコテージに入り、ビール休憩し、お風呂(温泉)へ、17:00～庭でバーベキュー、部屋で2次会。そして22:30頃就寝。翌朝5:30起床、6:10～朝のランニングへ、和田さん細井さん、栗栖さん、芝本は8.5kmコース。住吉さんは短縮コース、西さんはお留守番。帰ってきて朝食(おにぎり)をとり、コテージ近くの露天風呂へ。朝ランは涼しくて気持ち良かったです、川湯温泉の方に行く頃には日が高くなり暑くなって来ました。そして9:30おとなし郷を出発。12:50頃自宅着となりました。和田さん運転お疲れさまでした。そして今仁さん、差し入れありがとうございました。来年は一緒に行きましょね。次はどこに行くのか楽しみです。みなさん楽しい思い出ありがとうございました。



▽第13回紀泉アルプストレラン練習会

和田 年弘

9月14日(土) 晴

参加者: 細井、和田、奥田(和田友人)

コース: 山中溪～箱作 約16km

時間: 約4時間45分

今回の参加者は、上記3名と少し寂しいトレラン練習会となりました。今回は向井さんが不参加の為初めて細井さんが先頭、次いで奥田さん、和田の順で第一パノラマまでの登りをいつも通り歩きで。第一パノラマで少し休憩し、そこから中間地点の雲山峰を目指しましたが、当日はコースのいたる所に蜘蛛の巣が張っていて先頭の細井さんが棒を持って蜘蛛の巣を払いながら進みましたがランができる状態ではありませんでした。おそらく1週間程度ほとんど人が通らなかったのでしょう。この日も途中で出会った人はたったの二人でした。でも練習不足の私にとってはほとんど歩きの為、良い練習となりました。暑さは先月の方が風があり走りやすかったですが、やはり9月に入りいたる所で大きなキノコが生えており秋の気配が感じられました。帰りはいつものように箱作「王将」で反省会を行い無事帰路につきました。来月は少し涼しくなると思いますので、是非皆さん参加して下さい。



次回第16回開催予定

2024年10月19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

今月も暑さ対策で、いつもより2時間スタートを早めます。

▽近況

向井 幸司

9月の月間走行距離は160km。夜勤が2週あった中でよく頑張ったと思う。9月の目標だっ



た、1) 10kmをキロ5分30秒で走る、2) 20km走を最低2回は実施するは、何とか達成できました。10月も引き続き、週末の早朝ラン、トレラン、帰宅ランなど行っていきたいと思います。スピード練習も少し入れて、色んなバリエーションを楽しみながら練習していきたいと思います。12月予定の奈良マラソンに向けての10月の目標は、1) 10kmをキロ5分15秒で走る、2) 30km走を最低1回実施するの2点。還暦サブ4できるように頑張っていきます。

## ▽近況

### 西 和秀

私も四捨五入すると、古希に近づいて来ました。そして、この頃は身辺整理を考える事が多々あり、子供に(負)動産等を残さない様にしようと思い、まず手始めに墓じまいから始めました。墓じまいをする事には、私としてははずいぶん悩みました。先祖代々の墓を私の代で終わりにするということに対して、罪悪感がずいぶんあり中々踏み切れないでいました。その時、姉貴の旦那さんの墓は別所の村の墓地に作っているのですが、月命日ごとに別所に来るのが大変だと言うことで、貝塚の自宅近くの市営の墓地に移転したいとの話があり、西家の墓も姉貴の所の墓と一緒に入れても良いよとの事。姉貴の息子も了解済してくれ、姉貴も墓参りが一緒に出来るからと言ってくれ決断しました。

墓石は4基あり(1基は家畜の墓)。見積もりは基礎が石積みで撤去するのが大変だと言うことで、130万。姉貴の亡くなった旦那さんの友達が今回の石屋さんだったと言うことで値引きが40万、結局90万でやって貰いました。値段があつて無い様な物ですね。撤去の前にはお寺さんにはお墓の魂を抜いてもらい、その時のお布施は五万円と、お車代五千元。これで晴れて私ら夫婦の死んだ後は、清くはかなく(墓無く)で。

次の(負)動産は母屋と山林の処分ですがこれが大変ですが、不動産屋さん(新名さん)が頑張ってくれてます。まあ、ぼちぼち取り組んで行きたいと思ってます。

## 私の赤ひげ先生

### 今仁 正義

ネットでO先生が書いた本を見つけて買った。本の題名は『男をつくる医学』だが、今の自分にはまったく必要のない本である。O先生は九州帝大の医学部出身で私の家の2軒隣で開業医をしていた。

4歳上の姉はO先生の家で家事手伝いと看護助手をしていた。田舎の開業医で看護婦や事務員は必要なかったのだろう。姉は時々O先生の家の晩御

飯のおすそ分けを持って帰った。カレーライスには見たことのない大きな牛肉のブロックが入っていた。母が亡くなって以来、我が家の食事は父や小学校6年の姉が作っていたが、O先生の家の食事は夢のようなものだった。

私が高校1年のとき父に胃がんが見つかった。姉が調子悪そうな父に気づきO先生に見てもらってわかった。父子家庭でわが家は貧乏だった。O先生の紹介で別府の国立病院で父の手術が行われた。O先生は私たち姉弟3人を病院まで連れて行ってくれ、ランチまでごちそうしていただいた。串に刺された肉料理でナイフとフォークが添えられてご飯はお皿に入っていた。初めてのことで、どうして食べてよいかわからなかったが、O先生はお箸をもらってくれた。ラーメンが100円の頃そのランチは600円もした。手術代もO先生が出してくれた。O先生は良く「オンケン」に行ってくると言っていたが、それは別府にある九州大学温泉治療研究所であることがわかった。手術の後、父は家の近くの診療所に入院した。父は建具職人だった。家の作業場で家具を作り、出来上がった戸などは自転車に積んで持って行っていた。父は電動ノコ以外は手作業をしていたが、入院してからもほぞ穴開けの機械を買うつもりだと言っていた。母が元気な頃、私は5合瓶を持って焼酎の量り売りを買いに言った記憶があるが、母が亡くなってから父は一切酒を飲まなかった。お祝いの席でもそうだった。O先生は父を北九州球場や福岡の大相撲へ連れて行ってくれた。父は西鉄ライオンズと阪急ブレーブスの試合で米田投手の球がものすごく速かったと話してくれた。O先生は父の病状が悪化してからは父に煙草を吸っても良いですよと言った。北九州の埃っぽい工場で働いていた兄を取引先の自動車販売会社に入れてくれ、家から通えるようにしてくれた。兄は工業高校出身でその会社の整備士から営業に変わり、後にその営業所の所長になった。

私が就職して大阪に行き、姉もO先生の医院をやめて、O先生と疎遠になってしまった。ある時通勤の帰りに読む夕刊紙にO先生のコラムが連載されているのに気付いた。内容は冒頭に紹介した本と同じような内容で、男性向けのHな内容である。しかもクリニックは東京のようだった。同姓同名の別人かと思ったが、苗字は私の住んでいた町にしかないような珍しいものなのでたぶん間違いないと思う。姉に確かめたところ、O先生は不正診療請求で医師免許を取り消され、アメリカに渡ったそうだった。同じ名字で地元の県立高校からプロ野球の選手になり、後に大リーグのスカウトになった人がいた。O先生と親戚関係があるの



は間違いないだろう。女子アナにも同じ名字の人がいるが、ウィキペディアではなぜか母方のことしか出てこない。

○先生がなぜ、わが家から手術費を含めいっさい医療費を取らず親切にしてくれたのかわからない。帝大医学部卒業の経歴なら大病院の院長をしていても不思議でないのに、なぜ田舎の開業医をしていたのだろうか？「海と毒薬」のような複雑な人間関係でもあったのだろうか？いずれにしても○先生は私にとって赤ひげ先生である。



奥中 和子

9月14日(土)～15日(日) 第10回しまなみ海道ウルトラウォーキング75km 結果17時間41分 真夜中でも蒸し暑く、途中雨も降ってきて、根性試しのウォークでした。でも来年も行きます。

事務局だより

9月終盤になり、やっと朝夕涼しくなってきました。今まで暑さを理由に走れなかったという言い訳ができなくなります。10月は心機一転頑張りたいと考えています。皆さん頑張りましたよ！！

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	277				291
	356	644	952	1,122	1,397	1,718	2,027	2,340	2,617				
増本 鹿吉	48	70	0	116	218	273	314	316	370				192
	48	118	118	234	452	725	1,039	1,355	1,725				
今仁 正義	0	169	184	193	259	208	233	51	0				144
	0	169	353	546	805	1,013	1,246	1,297	1,297				
西田 浩之	131	129	24	110	89	156	171	200	173				131
	131	260	284	394	483	639	810	1,010	1,183				
向井 幸司	100	120	80	100	160	110	100	150	160				120 ↑
	100	220	300	400	560	670	770	920	1,080				
栗栖 貞行	81	136	155	150	86	139	98	94	130				119 ↓
	81	217	372	522	608	747	845	939	1,069				
岡田 盛助	53	131	144	108	147	88	100	123	56				106
	53	184	328	436	583	671	771	894	950				
細井 猛	133	155	56	100	85	95	80	91	130				103 ↑
	133	288	344	444	529	624	704	795	925				
堀池 一夫	100	80	89	84	90	118	104	114	126				101 ↑
	100	180	269	353	443	561	665	779	905				
和田 年弘	220	191	100	89	20	34	44	107	48				95 ↓
	220	411	511	600	620	654	698	805	853				
太田 貴庸									45				45 ↑
	0							#VALUE!					
西 和秀													0 ↓
	0												
真鍋 康之													0
	0												
石井 繁貴													0

▽近況

