



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

11月10日(日) 晴

第22回和歌山ジャズマラソン参加
不参加の方は各自自主練

11月24日(日) 晴

参加者 10名

栗野原、今仁、岡田、川島、栗栖、田中、西
和田、乙咩(今仁さん娘婿)、土井(和田の高
校後輩)

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

15.5kmコース：今仁、岡田、栗栖、乙咩

短縮コース：川島、和田、土井

別メニュー：西

*今日の例会は初参加が2名、一人は今仁さんの娘婿で乙咩
允伸(朴ノ ムツブ)さん(34才)、もう一人は和田の高校の後
輩で土井 慶三(ドイケヅリ)さん(60才)の参加がありま
した。またコース上のガチョウが1匹から5匹に増えてい
ました。



左側
乙咩 允伸(朴ノ ムツブ)さん
(34才) 箕面市在住

右側
土井 慶三(ドイケヅリ)さん
(60才) 泉佐野市在住

▽スケジュール

▽例会

12月8日(日) 9:00 別所バス停

12月22日(日) 9:00 別所バス停

▽2024年泉南走ろう会 忘年会

今年度は下記の通り忘年会を実施します。
記

日時：12月14日(土) 17:00より

場所：焼肉 仁屋 泉南店

会費：5,000円

*当日は恒例のトレラン練習会を朝から実施し
一旦帰宅した後忘年会とします。

皆さん、全行程歩きでも大丈夫ですので参加し
てください!!

11月25日現在の参加者(敬称略)

栗野原、今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、住吉
田中、堀池、細井、増本、向井、和田の13名
漏れている方は至急連絡ください。

▽正月三社詣で

1月1日(水) 6:00 別所バス停～

意賀美神社～日根神社～種河神社～別所バス停

*泉南走ろう会恒例の元旦三社詣でを今年も実施します。
一年の計は元旦にあり、皆さん奮ってご参加ください。



▽大会結果

○11月10日(日) 晴

第22回和歌山ジャズマラソン

ハーフ 今仁 2:45:17

細井 1:48:09

向井 1:47:34

和田 2:20:39

奥中 伴走

応援 岡田、栗栖





▽大会予定

○12月1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9日(日)

第32回KIX泉州国際マラソン

ハーフ 和田

○2月24日(月)

大阪マラソン 2025

フル 今仁、細井、向井

○3月9日(日)

びわ湖マラソン 2025

フル 今仁

○5月3日(土) 4日(日)

長崎橋湾岸スーパーマラニック

173km

▽第17回紀泉アルプストレラン練習会

和田 年弘

11月16日(土) 曇/時々雨

参加者: 奥中、細井、向井、和田、

コース: 山中溪~箱作 約16km

時間: 約4時間30分

今回は午後から少し雨が降る予報でしたが、いつものメンバー4人で実施しました。曇り空で山の中は少し暗く1人では少し怖いような感じでしたがいつもの並び(向井さん、細井さん、奥中さん、和田)で出発、4人とも直近の日曜日にハーフマラソンを走ったこともあって疲れ気味でいつもより休憩を多く取りました。途中地藏堂の手前で、翌日開催される山中溪~紀ノ川までのハイキングイベントの道標を用意されている和歌山山岳会の方に遭遇、いつもこのハイキングコースを整備されているとのことで感謝しながら来年のイベントに参加することを約束し出発、いつもの井関峠で昼食、その後雨が降ってきて足元が悪くなる中、慎重に下山、無事4時間半の行程を完了し、いつもの王将で反省会の後帰宅。良い練習となりました。



次回第18回開催予定

2024年12月14日(土)

熊取7:06 日根野7:12 新家7:17

山中溪7:25着

*全行程歩きでも全然OKですので、皆さん参加してくださいね!

▽近況

向井 幸司

11月10日に和歌山ジャズマラソン(ハーフ)を走ってきました。ネットタイムは1時間47分34秒。10月に再発した腰痛の影響もほとんどなく、2年前のタイムより8分更新できました。多田屋での打ち上げも最高でした。

次は12月8日の奈良マラソン。還暦での最後のフルマラソンになるので「還暦サブ4」できるように頑張っていきます。



▽第22回和歌山ジャズマラソン

~3大会振りの完走狙い~

今仁 正義

8月中旬に肋骨骨折して2か月練習できなかつた。10月中旬頃から練習を再開後約1か月で大会に臨むことになった。このところ5月の長崎橋湾岸スーパーマラニックは116kmでリタイア、8月の宝塚は5kmでリタイアとDNFが続いているので今回は何としても完走したかった。

ピストルが鳴ってからスタート地点まで2分17秒と思ったよりロスタイムが大きかった。9.3km地点の関門まで7:32/kmで走らないといけなのにハードルが上がって7:15くらいで走らないといけなくなった。5kmまで7分その後8分と作戦をたてていたが、最初の1kmは7:53もかかった。EブロックからスタートしたがFブロックの選手に次々に抜かれた。昨年、ひざの軟骨がすり減っていると言われてから、走り始めて3kmくらいまでは、いつも軽い痛みがある。8月に折れた肋骨もつながり始めて、整形の先生からは痛みがなければ軽い運動をしても良いと言われていたが、左胸が少し傷んできた。深呼吸もしづらかった。





コースが変わって以来、和歌山城からスタートするのは初めてだった。以前のコースに復帰してすぐのジャズ演奏をしている橋に差し掛かって最初の折り返しに向かう途中、和田さんとすれ違った。2kmほど前を走っていた。再び橋に戻ってから、いよいよ雑賀崎の登りに入り、最初の関門が待っている。坂道に入る前にFブロックから伴走でスタートした奥中さん達に追い抜かれた。スタートしてから約1時間が経過して関門時間の10時10分が迫っていた。距離表示と手元のGPS時計の距離は300mくらいあった。GPS時計では2kmから8kmまではキロ7分を切っていたが8-9kmではついに7分を超して7:19もかかった。やがて9kmの表示があり、エイドに大勢のランナーが立ち寄っていたので、関門は通過できたようだ。

次の関門は15.1kmで8:37/kmで走れば良いのでだいぶ余裕があるが、登りの2kmは9分くらいにラップが落ちたのでまだ安心できなかった。前半少し頑張り過ぎたので、足に疲れがたまってきた。下りに入ってもスピードは上がらなかった。このところ練習では10kmくらいしか走っていないので、まだ残り10kmもあるのかという気持ちだった。片男波の海水浴場の長い折り返しに入るところのエイドにみかんの生ジュースがあった。しまなみ海道100kmでオレンジジュースを8杯も飲んだ走友がいたが、1杯だけ飲んで先を急いだ。折り返してきたランナーが前方100mくらいのところで右折して海水浴場から一般道に消えてゆく。すぐに伴走の奥中さん達と会った。雑賀崎の登りで追い越されてから、さらに、だいぶ離されてしまった。伴走されているランナーの方も手をあげて挨拶してくれた。第2関門は海水浴場出ですぐなので奥中さん達がうらやましい。折り返しから戻りジャズ演奏している前を通る時、曲が「明日に架ける橋」になった。女性がゴスペル風に歌っていて、なかなかうまい。歌で元気が出るものと思った。

第2関門は15分前に通過することができたが、ラップはもう8分台に落ちていた。関門の先に昨年DNSした時、仲間を応援した地点があった。この大会は何度も走っているが、そこが紀州東照宮であることはまったく知らなかった。そして昨年の大会は雪まで降っていたことを思い出した。今年は昨年とうって変わり暑い大会になった。ゴールのあるマリーナシティの橋が次第に近くなった。10kmの部のランナーが合流して来て次々に追い抜かれた。ハーフの選手はほとんどいなかったが、一人歩いたり走ったりしている女性ランナーと抜きつ抜かれたりした。橋を渡ってマリーナシティに入っても同様だったので、話しかけることにした。「どこから来られましたか」と聞くと「大阪から」と返事があったので、「私も大阪ですが、大阪のどこですか」と聞いたら「熊取」ということで「私

も熊取からです」とベタな会話になった。しかも彼女は来月の奈良マラソンも走るという事だった。ゴール直前で一人抜いて、一緒にゴールした。打ち上げに誘おうとしたが、父親と来られているというのでとりあえずゼッケンを頭の中に小さくメモしておいた。

ゴールタイムは2:47くらいだった。すぐにいつもの待ち合わせ場所に向かった。速い人を1時間以上も待たせてしまったが、完走できたことをみんなが喜んでくれたことがうれしかった。

対戦	大会名	種目	5	10	15	20	21/25	50	平均km フルタイム	前半	後半
270	第22回和歌山ジャズマラソン 2024/11/10	和歌山	34:26	37:04	39:19	43:25	13:21	2:45:17	7:57	7:11	8:42
243	第19回和歌山ベイマラソンwithジャズ 2019/10/27	和歌山	32:33	33:09	31:51	32:32	10:21	6:39	6:34	6:45	
233	第18回和歌山ベイマラソンwithジャズ 2018/11/11	和歌山	33:12	32:30	32:12	32:21	08:30	4:37:30	1:09:12	1:11:14	
222	第17回和歌山ベイマラソンwithジャズ 2017/11/12	和歌山	33:42	31:15	32:11	31:36	09:39	6:34	6:34	6:38	
180	第18回和歌山ベイマラソンwithジャズ 2013/10/27	和歌山	33:42	1:04:57	1:37:08	2:08:44	2:18:23	4:36:46	1:08:29	1:09:54	
160	第12回和歌山ベイマラソンwithジャズ 2012/10/28	和歌山	29:13	27:36	27:22	27:12	07:12	5:37	5:40	5:34	
			29:13	0:56:49	1:24:11	1:51:23	1:58:35	3:57:10	59:49	58:46	
			21:09:75	30:08	29:18	29:07	26:53	07:05	5:48	5:54	5:43
			30:08	0:59:26	1:28:33	1:55:26	2:02:31	4:05:02	1:02:16	1:00:15	



事務局だより

このところ朝晩めっきり冷え込んできましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。マラソンシーズン到来という事で練習に励んでおられると思いますが、私はなかなか距離が伸びない今日この頃です。

早いもので今年も、もう1か月で終わろうとしています。泉南走ろう会の行事として、例会の他、元旦の三社詣で、BQ大会、夏季合宿を実施、また有志で月1回の紀泉アルプストレーニング練習会も実施しました。2025年度もいろいろ工夫して実施したいと思いますので皆さんどしどしアイデアを出してください。また会員のほうも増やすべく皆さんお誘いあわせの上ご参加いただければ幸いです。

今年も一年ありがとうございました。来年も宜しくお願ひ致します。





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
増本 鹿吉	48	70	0	116	218	273	314	316	370	413	513		241 ↑
	48	118	118	234	452	725	1,039	1,355	1,725	2,138	2,651		
芝本 鈴代	356	288	308	170	275	321	309	313	277	0	0		238 ↑
	356	644	952	1,122	1,397	1,718	2,027	2,340	2,617	2,617	2,617		
今仁 正義	0	169	184	193	259	208	233	51	0	160	217		152 ↑
	0	169	353	546	805	1,013	1,246	1,297	1,297	1,457	1,674		
西田 浩之	131	129	24	110	89	156	171	200	173	192	191		142 ↑
	131	260	284	394	483	639	810	1,010	1,183	1,375	1,566		
栗栖 貞行	81	136	155	150	86	139	98	94	130	130	105		119 ↑
	81	217	372	522	608	747	845	939	1,069	1,199	1,304		
向井 幸司	100	120	80	100	160	110	100	150	160	80	140		118 ↑
	100	220	300	400	560	670	770	920	1,080	1,160	1,300		
岡田 盛助	53	131	144	108	147	88	100	123	56	152	162		115 ↑
	53	184	328	436	583	671	771	894	950	1,102	1,264		
細井 猛	133	155	56	100	85	95	80	91	130	199	93		111 ↑
	133	288	344	444	529	624	704	795	925	1,124	1,217		
堀池 一夫	100	80	89	84	90	118	104	114	126	124	110		104 ↑
	100	180	269	353	443	561	665	779	905	1,029	1,139		
和田 年弘	220	191	100	89	20	34	44	107	48	192	55		100 ↑
	220	411	511	600	620	654	698	805	853	1,045	1,100		
太田 貞庸									45				45 ↑
	0								#VALUE!				
西 和秀													0 ↓
	0												
真鍋 康之													0 ↓
	0												
石井 繁貴													0 ↓

○アンケート募集

「泉南走ろう会」会報新年号に皆さんの2024年の印象に残ったこと・反省、2025年の目標を掲載したいと思いますのでご協力をお願いします。

締切 : 12月29日(日) 18:00

回答はメール、FAX、LINE で和田宛、または22日の例会にご持参願います。

宛先 メール : ben393289@gmail.com
 FAX : 072-461-3052
 和田 宛

- ① 2024年の印象に残った事
- ② 反省 (目標に対して)
- ③ 2025年の目標 (ランニング以外でもOK)
- ④ 会報に関する要望・意見
- ⑤ その他何でもOK

