



泉南走ろう会

発行：泉南走ろう会
<http://imani.sports.cocan.jp/wp>
泉南走ろう会 → [検索](#)

▽新年のごあいさつ

会長 今仁 正義

あけましておめでとうございます。

昨年はパリオリンピックで日本選手が金メダル20個を始め海外のオリンピックでは過去最多のメダルを獲得して勇気をいただきました。一方、昨年の元旦に起きた能登地震の復興はなかなか進んでいないようです。「泉南走ろう会」からも義援金を送らせていただきました。また、世界ではロシアのウクライナ侵攻は当初のウクライナにいるロシア系住民を救う目的から変わってしまい、イスラエルは人質奪還を理由にして人質の人数以上の人たちの命を奪いました。常任理事国以外は国連にいくら提出してもただの1票にしかならない悪平等で、ノーベル平和賞を受けた日本は言葉でしか世界平和を訴える手段がない状態です。



「泉南走ろう会」では昨年も多数の企画を行いました。和田さんが主宰する月1回の紀泉アルプストレラン。3月の熊野古道マラニック・ウォーク。そして昨年から遠方への大会遠征の代わりに大勢の方が参加しやすいように、9月7,8日に熊野本宮「おとなしの郷」で合宿を行いました。そのほか3月にはお花見（年々桜の開花が早まっている？）恒例の4月の紀の川市桃源郷ハーフマラソンや11月の和歌山ジャズマラソンは大勢が参加しました。月2回の例会もゲストとして何名かが参加してくれました。入会するかどうかは別にこれから例会やイベントに参加を呼び掛けていきましょう。今年も昨年同様の企画を行いますが、新しい企画の提案や楽しい大会の情報提供をお願いします。

「泉南走ろう会」のメンバーがいつまでも元気に走ったり、歩いたり、登ったり、耕したりして、会がいつまでも続くよう頑張りましょう。

▽例会日誌

12月8日（日）曇

参加 4名

奥中、堀池、西、和田

メニュー 10km

別所～青少年の家～新滝の池～別所

10kmコース：奥中、和田

短縮コース：堀池

*奈良マラソンに今仁さん、向井さん、小野ハーフに細井さんが参加の為、寂しい例会となりました。小雨交じりの寒い中でしたが、滝の池の林道はきれいな紅葉が見られました。



12月22日（日）晴

参加者 5名

今仁、川島、栗栖、堀池、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

15.5kmコース：今仁、栗栖、堀池

短縮コース：川島、和田



*今年最後の例会でしたが、5名だけの少し寂しいランとなりました。帰りに12月20日に退院された芝本さんが元気な姿で顔を見せてくれました。「一安心」

▽スケジュール

▽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

▽例会

1月12日（日）9:00 別所バス停

1月26日（日）9:00 別所バス停





▽大会結果

○2月3日(日)

国宝松江城マラソン 2024

フル 奥中 4:56:32

○12月8日(日)

奈良マラソン 2024

フル 今仁 5:46:28

向井 4:13:13

小野ハーフマラソン 2024

ハーフ 細井 1:46:23

▽大会予定

○2月9日(日)

第32回 KIX 泉州国際マラソン

ハーフ 和田 フル 増本

○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 今仁

▽2024年度泉南走ろう会 忘年会

日時: 2024年12月14日(土) 17:00

場所: 仁屋 泉南店

参加者: 栗野原、今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、住吉、田中、西、堀池、細井、真鍋、増本、向井、和田 (15名)

当日は15名の参加でにぎやかな忘年会となりました。又、今仁会長提案の抽選会も開催されました。



▽第18回紀泉アルプストレラン練習会

和田 年弘

12月14日(土) 曇/雨

悪天候が予想され中止としました。

次回第18回開催予定

2025年1月18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! 「王将」で一杯! 最高!

▽奈良マラソン完走タイム予想

(LTトレーニングによるゴールタイム予想の検証)

今仁 正義

平成14年(2002年)2月に大阪体育大学公開講座「くまとりロードレース」を受講した時にLTトレーニングについて学んだ。講座名は「くまとり〜」になっているが実際は開催間際の泉州国際市民マラソン完走対策だった。LTトレーニングとはゆっくり走っているときは血液中に蓄積しない乳酸(VDOT)がどれくらい早く走ると多くなるかを調べ、少ないトレーニングで最大の効果を狙うもので、インターバルトレーニングのようなハードな練習をしなくても中高年ランナーが週に1回だけ行えばマラソンのタイムが向上するという話だった。ゆっくり走るとはハーフマラソンの1kmのスピードと1分のジョギングを4,5回繰り返すというものである。実際に試してみたがほとんど予想タイムと変わらなかった。

2002/02/17 泉州国際市民マラソン

LTペース 4:54

LTペース×42.195 3:26:45

予想 3:40:43

実績 3:39:29

VDOT予想 43

2024/12/08 奈良マラソン

LTペース 7:15

LTペース×42.195 5:06:07

予想 5:45:28

実績 5:46:28

VDOT予想 - (タイムが遅すぎて簡便表になし)

なお、奈良マラソン完走記(本文)4は以下のブログにあります。

<http://plaza.rakuten.co.jp/imani/diary/202412150000/>

または 検索→知らない道を走ってみたい(新館)





アンケート結果

- 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

今仁 正義

- ① 多くの同年代の有名人達が亡くなったこと。
(無名の同年代の人も大勢亡くなっているだろうが)
- ② 仕事中に脚立から落ちてろっ骨骨折したことで合宿に参加できなかった。
- ③ 橋湾岸スーパーマラニック 273 の 173 km の部完走
- ④ 事務局が困るほど大勢の皆さんが投稿していただきたい。
- ⑤ 四国お遍路ランは 77 番札所まで進んでいるので今年中に結願 (けちがん) すること。3月で仕事を辞めた後、逆打ちをするかどうかは検討中。

岡田 盛助

- ① 新年早々に能登半島地震がありトライアスロンで走った珠洲市内の見慣れた街並みが、無断にも亡くなってしまった映像をニュースで見たこと、そして8月には地震災害の復旧が思う様に進まない中、再び豪雨が能登地方を襲い何とも言いようのない状況にあってしまっていること。
又、早々にニュースで流れた歌手の八代亜紀さん (73才) が12月30日に亡くなっていた事でした。
- ② 去年はアンケートそのものを提出していない様で申し訳ありませんでした。これが反省です。
- ③ 故障&怪我をしないで月間走行距離 100km 以上
- ④ 特になし
- ⑥ ・3月の熊野古道楽しみにしています。
・4月に種川神社→堀後ダム→つづら畑→展望台→神通温泉のトレランを予定しています。

向井 幸司

- ① 去年は、鯖街道ウルトラマラソン、紀ノ川ハーフ、和歌山ジャズハーフ、奈良マラソンと例年より多くの大会に参加して完走することができた。また、さんふらわあの弾丸フェリー (別府)、沖縄、孫と3人での白浜など、いくつか旅行もできたし、仕事も私生活も充実した1年になった。

- ② 奈良マラソンは4時間13分で、昨年目標の「還暦サブ4」が達成できなかった。
- ③ 今年もサブ4。2月大阪マラソンで目標達成できるように頑張ります。
- ④ 特になし。
- ⑤ 今年も健康には気をつけて、楽しくやっていきましょう。

芝本 鈴代

- ① 単車に乗っていて転倒し、大ケガをしたこと。
- ③ 夏までに走れるようになりたい。ジョグでいいです。
- ④ 和田さん、いつも会報ありがとうございます。毎月、楽しみにしています。
- ⑤ 月間走行距離、メンバーから外してほしいです。もうそんなに走れない。

西田 浩之

- ① 4月母が死去
8月 シンガーソングライター 高石ともやさんが死去
自分も人生の折り返し点を過ぎ、いつ死ぬかわからないので、体の動くあと10年くらいは、やりたいことをやろうと思いました。
- ② 特に前半は母の介護もあり、あまり練習できませんでした。(言い訳です)
2月末には、走っていて何かにつまづき激しく転倒、ヒザを強打し、3日ほど血が止まりませんでした。ポーっと走ってはいけな、と感じた次第です。
- ③ ここ数年、距離を伸ばすと故障ばかりしてきたので、あまり無理せず、3km~8kmくらいをポチポチと走ります。最近、大会に全然出場していないので、久しぶりに10kmかハーフマラソンを走りたいです。
私事では、ここ数年、ほとんど旅行もできなかったの、年に2~3回、旅に出ようと思います。
- ④ とくにありませんいつも会報の執筆、編集、ありがとうございます。

川島 巖

- ① 2021年10月に歩けないほど膝を痛めてから、ほぼ3年。2024年になっても、まだ、長い距離やちょっとスピードを早めたり、階段の乗り降りなどでは、とたんに膝がおかしくなる一年間でした。





③ 2025年は、ゆっくりしか走れませんが、コンスタントに月100キロの距離を踏めたらと思っています。例会では、常に最下位をキープしていますが、マイペースで走り続けたいと思っていますので、見捨てないでよろしくお願ひいたします。

西 和秀

- ① 正月に起きた能登の地震、豪雨ですね。災害の多い国だといまさらながらに思い知らされました。
- ② 相変わらず自分のことにはズボラな性格、仕事とか対外的にはきっちりしているのですが。
- ③ 目標はと言うか、やりたいことはタクシードライバー！！
- ④ 会報に付いては、和田さんいつもご苦労様です。作成する側の労力を考えて、発刊は2ヶ月に一回にしましょう。
- ⑤ 泉南走ろう会、最近、高齢化で、走ろう会としての会の存続はあと数年かもと思う様になって来ています。元旦の三社参り、どぶろく、用意しています。では良いお年をお迎えてください。

栗栖 貞行

- ① 桃源郷マラソンに泉南走ろう会のメンバーと参加した。アップダウンが凄いコースと聞いていたが本当だった。過去にハーフで歩いた事なかっただけに坂道だけでなくフラットの場所でも走れず歩いた事が年なのかとすこし落ち込んだ。
- ② 目標の走行距離、参加大会など特に掲げていなかったと思うので特に反省点は無いが、しいてあげれば春先にアキレス腱を痛めて思うように走れなかった事かな。

- ③ 健康維持のための運動不足解消に100km/月のラン 年を考え身体を適度に動かす行動に努める。スローガンは「明日の健康、今日の努力」
- ④ 会報はファイリングして時々再読、重宝しているので現状で特に要望はなし。
- ⑤ 当会も高齢化が進んでランが難しくなりつつあるが縁あって知り合った仲間だから参加できる人で良いので低山登山、BBQ、キャンプ、居酒屋探訪、小旅行などしても楽しいのでは。

和田 年弘

- ① 仲の良い同級生が癌で亡くなったこと (健康のありがたみ再認識) 飲み屋、カラオケで新しい友人ができたこと。
- ② 夏の酷暑を理由に走るのをさぼったこと。
- ③ 2025年度は月平均100Kmを目標にします。
- ④ 会報への投稿 宜しくお願ひします。
- ⑤ ランニング、DIY、畑、家内孝行 頑張ります。

事務局より

皆さん、新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。言い訳(加齢・気候・健康・仕事等)ばかり考えていた昨年でしたが、新たな気持ちで元旦からスタートしたいと思います。また年末にアンケートが間に合わなかった方は、2月号に掲載しますので投稿の方宜しくお願ひします。

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	606	271
	48	118	118	234	452	725	1,039	1,355	1,725	2,138	2,651	3,257	
芝本 鈴代	356	288	308	170	275	321	309	313	277	151	0	0	231
	356	644	952	1,122	1,397	1,718	2,027	2,340	2,617	2,768	2,768	2,768	
今仁 正義	0	169	184	193	259	208	233	51	0	160	217	205	157
	0	169	353	546	805	1,013	1,246	1,297	1,297	1,457	1,674	1,879	
西田 浩之	131	129	24	110	89	156	171	200	173	192	191	201	147
	131	260	284	394	483	639	810	1,010	1,183	1,375	1,566	1,767	
岡田 盛助	53	131	144	108	147	88	100	123	56	152	162	205	122 ↑
	53	184	328	436	583	671	771	894	950	1,102	1,264	1,469	
栗栖 貞行	81	136	155	150	86	139	98	94	130	130	105	133	120 ↓
	81	217	372	522	608	747	845	939	1,069	1,199	1,304	1,437	
細井 猛	133	155	56	100	85	95	80	91	130	199	93	205	119 ↑
	133	288	344	444	529	624	704	795	925	1,124	1,217	1,422	
向井 幸司	100	120	80	100	160	110	100	150	160	80	140	80	115 ↓
	100	220	300	400	560	670	770	920	1,080	1,160	1,300	1,380	
堀池 一夫	100	80	89	84	90	118	104	114	126	124	110	124	105
	100	180	269	353	443	561	665	779	905	1,029	1,139	1,263	
和田 年弘	220	191	100	89	20	34	44	107	48	192	55	54	96
	220	411	511	600	620	654	698	805	853	1,045	1,100	1,154	
太田 貴庸									45				45
	0								#VALUE!				
西 和秀													0
	0												
真鍋 康之													0
	0												
石井 繁貴													0

