



泉南走ろう会

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

▽正月三社詣で

1月1日(水) 晴

参加 7名 今仁、岡田、奥中、細井、増本
 向井、和田

メニュー 12km

別所バス停～ 意賀美神社～日根神社～種河神社
 ～別所バス停

*元旦は天気も良く、最高のラン日和となりいつもの場所で
 最高の初日の出を見ることができました。途中新家駅で川島さ
 さんが応援、またラン終了後、西さん宅で甘酒等をご馳走になり
 ました。



▽例会日誌

1月12日(日) 晴

参加 10名

今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、
 西、細井、増本、和田

メニュー 15km

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

15kmコース：今仁、奥中、細井、増本

10kmコース：岡田、川島、栗栖、和田

別メニュー：芝本、西

*交通事故から復帰の芝本さんがウォーキングで、参加。
 大阪マラソンを控えている細井さんは滝の池を2周多く
 走っていました。



1月26日(日) 晴

参加者 5名

今仁、岡田、栗栖、堀池、西

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

15kmコース：今仁、栗栖、堀池

短縮コース：岡田

別メニュー：西

*大阪マラソンや泉州マラソンが近いせいか、あちこち
 でランナーを見かけました。



▽スケジュール

▽例会

2月9日(日) 9:00 別所バス停

2月23日(日) 9:00 別所バス停

▽大会結果

○1月26日(日)

2025 大阪ハーフマラソン

ハーフ 細井 1:47:22

▽大会予定

○2月9日(日)

第32回 KIX 泉州国際マラソン

フル 増本

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

○3月23日(日)

淀川マラソン&ウォーク 2025

フル 今仁、奥中、細井、向井、増本

ハーフ 岡田、栗栖、和田

○4月6日(日)

第17回紀の川市桃源郷ハーフマラソン

ハーフ 今仁、細井、和田

○5月3日(土) 4日(日)

長崎橘湾岸スーパーマラニック

173km 今仁

○5月18日(日)

Kobo Trail 2025

D to K: 奥中、細井、向井

▽熊野古道マラニックウォーク

日時: 3月15日(土)

(予備日 3月23日(日))

【出発】

熊取 6:49 日根野 6:55 新家 7:00

今回は御坊駅から岩内王子～塩屋王子～はし長上野王子～津井王子～斑鳩王子～切目王子～切目駅までの20.2kmです。

打上は和歌山駅まで戻り行う予定です。

皆さん!!是非ご参加ください!!

▽第18回紀泉アルプストレラン練習会

和田 年弘

1月18日(土) 晴

参加者: 今仁、奥中、細井、和田

コース: 山中溪～箱作 約16km

時間: 約4時間30分

今回は、久しぶりに今仁さんが参加してくださいました。晴天に恵まれましたが、日陰は寒かったです。井関峠でいつもの通り、昼食。今回は終始歩きでしたが、休憩時間を少なくし、予定通り4時間30分の行程で無事「王将」まで、細井さんは用事があり直帰しましたが、残り3人でいつもの通り反省会を実施し帰路につきました。



次回第19回開催予定

2025年2月15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!

▽近況

向井 幸司

昨年の12月の奈良マラソン以降調子が上がらず、しかも1月中旬に風邪のような症状で体調を崩したこともあり、1月の月間走行距離は110kmにとどまった。2月24日大阪マラソンまで1ヶ月を切った。今は少しずつ調子が上がってきているので、ロング走とかはせずこのままたいつもの練習を続けていこうと思っています。

▽長崎街道を走る



【RUNNETより】

91歳現役ランナー北畑耕一さんのトレーニングは坂道コースを10往復

写真は2023年度全日本マラソンランキングの最高齢ランナーである91歳の北畑耕一さん。



自宅そばの約500mの緩やかな坂を10往復して10km走るトレーニングを週2回継続し、「いつも坂を走っているので、アップダウンのあるフルマラソンも苦にならない」と語ります。

北畑さんは伊藤忠商事を経て外資系日本法人の代表を歴任、退職後に74歳で走り始め、78歳で初マラソンを経験。今年1月12日のいぶすき菜の花マラソンで33回目のフル完走を果たしました。昨年は90歳で4月にパリマラソン、9月にシドニーマラソンを完走。これまで走った海外マラソンは20回を数えます。

北畑さんのこれまでの歩みとフルマラソンへの想いをインタビューを紹介します。

○74歳の時にジョギングを始めました。走ることに抵抗はなかったのでしょうか。

「まず歩くことから始めました。坂の多い自宅周辺を半年くらい歩き続けるうちに、1km8分40秒くらいで早歩きできるようになったんです。それで早歩きよりジョギングの方が楽だな、と思うようになって、自然に走りに移行できました。2009年（75歳）から仲間に誘われて湘南月例マラソンに出ようになり、3kmから始めて、その年の11月に初めて10km走りました。そこから毎月欠かさず1年以上、この月例10kmを走っていると、『ランニングを人生の次のチャレンジにしたい』と思うようになったんです。

○チャレンジですか

「はい。退職後、70歳から4年間はフランス語にチャレンジして、2018年からは茶道にチャレンジ。どうも私は性格的に、常に何かにチャレンジしていないと気が済まないんですね」

○その後、どういう風にフルマラソンまでチャレンジしていったのでしょうか。

「2011年1月に初めてレースらしいレース、湘南国際マラソンの10kmに出ました。そこで一般男子の部で2278人中、2262位だったんです。今思えば、77歳なのでそんなものかもしれませんが、その時は『もう少し上を目指したい』と思ったんです。そこから、毎月の月例マラソンに加え、神奈川マラソン10kmなど、積極的にレースに出るようになりました。」

○そして20kmを2度走り、「20kmいけたら絶対フルマラソンも走れる」と友人にささやかれ、フルマラソンへ挑戦された。

「人生そんなに長くないんで、やってみるか、と思ったんです。初マラソンの2012年のパリマラソンは、やたら寒くて、羽織っていたジャケットを脱がずに着たまま走って。今思うとシューズも重いものをはいていましたね。完走できたのは寒かったのが功を奏したのかもしれませんが。私は幼少期からずっと運動が不得手で、水泳も上達しないし、草野球をやってもうまくできなかった。でもフルマラソンを完走できて、走るのなら何とかできそうだと。完走後、しばらくパリに滞在する中で、『生涯マラソンを続けたい』という思いが芽生えてきたんです。

○2024年は90歳で3回フルマラソンを完走しました。

「1月のいぶすき菜の花の後、4月はパリに出て、9月はWMM年代別選手権*でシドニーに出ました。シドニーは夏場暑すぎて走れなかったのが、途中やめようかと思うくらいきつかった。それでも7時間23分で完走しました。オーストラリアのマラソン史上、最高齢だったようです。

*40以上のランナーが参加できるワールド・マラソンメジャーズの年代別ランキングにおいて、1年間の予選期間終了時点でランキングの上位のランナーは年代別世界選手権に招待される
(費用は自己負担)



2024年4月のパリマラソン

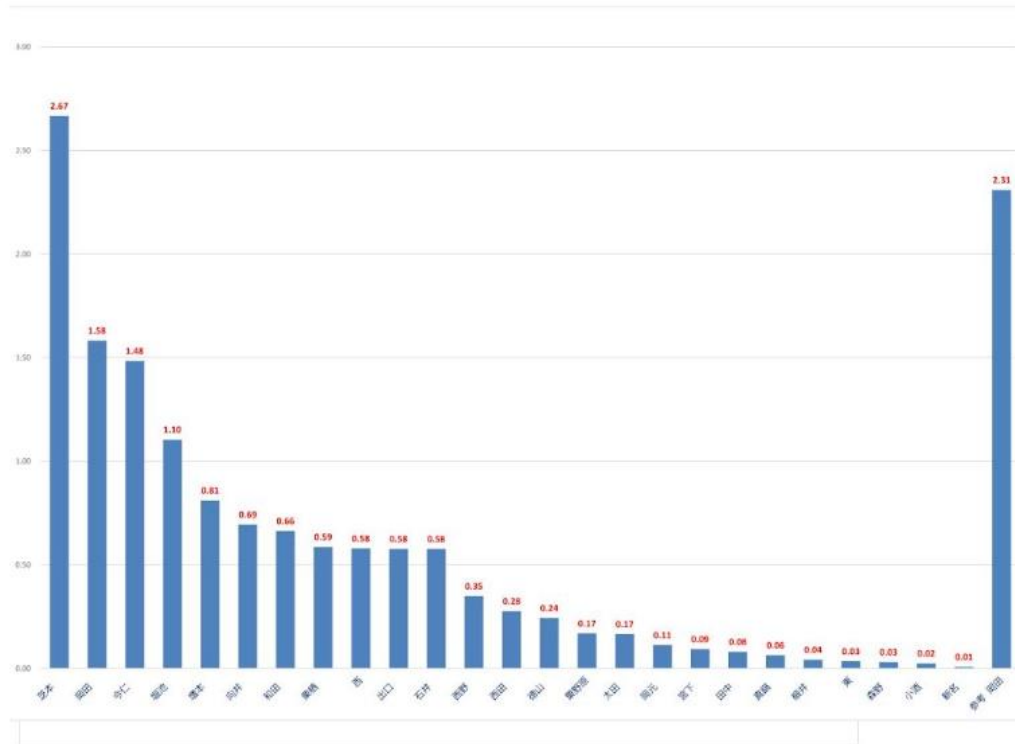
増本さん！WMM年代別世界選手権

出場目指して頑張りましょう！！

走行距離 xkm/GRP

21世紀に地球何周走った？

2025/1/9



氏名	走行距離	地球何周走った？
芝本	106,673	2.67
岡田	63,301	1.58
今仁	59,363	1.48
堀池	44,178	1.10
増本	32,435	0.81
向井	27,777	0.69
和田	26,517	0.66
栗栖	23,444	0.59
西	23,140	0.58
出口	23,071	0.58
石井	23,052	0.58
西野	13,954	0.35
西田	11,042	0.28
徳山	9,722	0.24
栗野原	6,738	0.17
太田	6,615	0.17
岡元	4,505	0.11
宮下	3,713	0.09
田中	3,198	0.08
真鍋	2,546	0.06
細井	1,662	0.04
東	1,358	0.03
森野	1,223	0.03
小酒	963	0.02
新名	281	0.01
参考 岡田	92,370	2.31

1/1

参考: 岡田は1981年からの合計です

月間走行距離 (2025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
岡田 盛助	223												223 ↑
今仁 正義	211												211
細井 猛	210												210 ↑
西田 浩之	206												206 ↓
栗栖 真行	152												152
増本 鹿吉	126												126 ↓
堀池 一夫	121												121 ↑
向井 幸司	110												110 ↓
和田 年弘	50												50
太田 貴庸	0												0

事務局より

皆さん、頑張ってますね！なんと1月は月間走行距離200kmオーバーが4名！
 和田は昨年11月から家内のリクエストである物干し場にコンクリート平板を敷くDIYで全然走れていませんでしたが、本日(1/31)やっと完成しました。
 やはり走らないと体形が変わってきますので、2月より頑張る予定です。
 例会・トレラン・熊野古道マラニックウォーク等いろいろ予定していますので皆さんの参加お待ちしております。健康に気を付けて頑張りましょう！！
