



泉南走ろう会

発行：泉南走ろう会

<http://imani.sports.coocan.jp/wp>

泉南走ろう会 →

検索

▽例会日誌

2月9日(日) 晴

参加 6名

今仁、岡田、奥中、栗栖、西、細井

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、栗栖、細井

10kmコース：岡田

別メニュー：西

*当日泉州マラソンが開催、増本さん、和田が不参加で6名の例会となりました。



2月23日(日) 晴

参加者 5名

岡田、奥中、川島、栗栖、芝本、堀池、西、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：岡田、奥中、栗栖、堀池

短縮コース：川島、和田

別メニュー：芝本、西

*明日、大阪マラソンに参加する今仁さん、向井さん、細井さんは欠席、参加した8名はおのおのメニューを消化しました。



▽スケジュール

▽例会

3月9日(日) 9:00 別所バス停

3月23日(日) 9:00 別所バス停

▽大会結果

〇2月9日(日)

第32回 KIX 泉州国際マラソン

フル 増本 DNF

ハーフ 和田 2:18:11

〇2月24日(月)

大阪マラソン 2025

フル 向井 3:56:27

細井 4:09:10

今仁 5:41:46

▽大会予定

〇3月9日(日)

びわ湖マラソン 2025

フル 今仁

〇3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

〇4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

〇5月3日(土) 4日(日)

長崎橋湾岸スーパーマラニック

173km 今仁

〇5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。

* 詳細は最終ページに記載

▽近況報告

▽第 32 回 KIX 泉州国際マラソン (ハーフ) に参加

和田 年弘

今年の泉州マラソンは、臨空公園周回コースという事で、家も近いということもありハーフマラソンに参加しました。フルマラソン (周回 10 周 8 : 00 スタート) ハーフ (周回 5 周 13 : 30 スタート) ということで自宅を 12 : 00 に歩いて移動しました。昨日までの寒さとは打って変わって比較的暖かく、天候に恵まれました。

練習不足でどうなるかと思い慎重にスタートしましたが 4 周回目から足に來ましたが何とかゴールすることが出来、良い練習となりました。応援に来ていただいた皆さんありがとうございました。以下このレースの感想です。

【良かった点】

1. 自宅から近い
2. ハーフは午後からなのでゆっくり出かけられる
3. エイドに食べ物がたくさんあった。周回なので 4Km 毎に食べられる。
4. 平たんコース

【悪い点】

1. 周回で単調
2. 海岸なので風が強い
3. 通常の泉州マラソンと同じ参加賞で完走メダルまであった (いらない)

結果、ハーフマラソンなら来年も参加したいと思いました。(皆さんどうですか?)



▽第 19 回紀泉アルプストレラン練習会

和田 年弘

2 月 15 日 (土) 晴

参加者 : 今仁、和田、奥田 (和田の知人)

コース : 山中溪～箱作 約 16 km

時 間 : 約 4 時間 30 分

今回の参加メンバーは上記 3 名と寂しい練習会になりましたが、先月の寒さとうって変わって、ウインドブレーカーなしで走れるほど良い天気になりました。まだまだハイキングをする人は少ないですが、途中一人でトレラン練習をする人に 3 名 (男性 2 名、女性 1 名) に出会いましたが、スピードが違いました。それでも予定通り 4 時間半の行程で無事ゴール、最後は恒例の王将での反省化の後、無事帰路につきました。



次回開催予定

次回は熊野古道マラニックウォーク (3/15) 開催予定の為、3 月度は中止と致します。

▽ 近 況

向井 幸司

雪の舞う中、大阪マラソン走ってきました。タイムは、3 時間 56 分 27 秒。今年目標「サブ 4」を達成できました。応援ありがとうございました。昨年 12 月の奈良マラソン以降、調子が上がらず今回は難しいと思っていたけど、大阪マラソンでどうしても目標を達成したかったので、後半のペースダウンを考慮して、キロ 5 分 20 秒～30 秒を目標にいけるところまで走りました。35km 以降は少し失速したけど、全体を通していいペースで走れました。60 歳以降サブ 4 できたら、あとはゆっくり走ろうと思ったけど、せっかくなんで何歳までサブ 4 できるかチャレンジしたいと思います。次は「kobo トレイル完走」を目標に頑張っていきます。

向井 幸司さんのタイムデータ (第 1 フェーズ)			
地点	ネットタイム (グロスタイム)	区間タイム	順位
スタート	00:00:00 (00:00:00)	00:00:00	9046
5km	00:28:55 (00:34:01)	00:28:55	9297
10km	00:56:24 (01:01:30)	00:27:29	9110
15km	01:23:44 (01:28:50)	00:27:20	8963
20km	01:50:58 (01:56:04)	00:27:14	8741
25km	02:17:57 (02:23:03)	00:26:59	8461
30km	02:45:30 (02:50:36)	00:27:33	8200
35km	03:13:55 (03:19:02)	00:28:26	7968
40km	03:43:14 (03:48:20)	00:29:18	7858
フィニッシュ	03:56:27 (04:01:33)	00:13:13	7866

▽8 回目の大阪マラソン

～5000 人以上に追い越された～

今仁正義

右ひざの軟骨がすり減っていると医者に言われてからずっと痛みがある。無料のグルコサミン 1 カ月分を飲んだところハガキが届いた。効き目が出るのは 4 週間を過ぎてからだ。3 か月分 7,800 円也を払った後、TV で医者がグリコサミンは軟骨成分だが飲んで軟骨になるものではないと言っていた。確かに鳥の軟骨唐揚げで軟骨が出来るなら毎日でも食べるだろう。

スタート直前まで大阪マラソンを走るかどうかに迷っていた。スタートして 5 km くらい走れば痛みがなくなるはずなので行けるところまで行ってみようと思った。スタートは E ブロックからだったが多くのランナーは陽が当たる左側に細長く並んでいた。E ブロックの先頭は空いていた。E ブロックの最前列に並ぶことが出来た。

キロ 7 分前後、5 時間ペースで走っているのに次々に追い抜かれた。淀屋橋の元いた会社の付近で雪が激しくなった。御堂筋から千日前通りに出て右折する 12 km 地点でぽつぽつとすれ違うランナーはすでに 20 km 以上を走っている。トップ集団は 30 km を過ぎているはずだ。

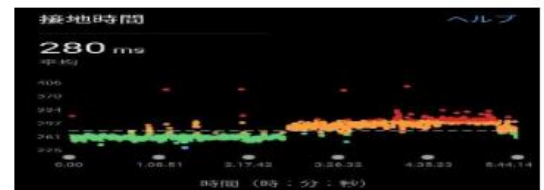
20 km まで足の痛みも出ずキロ 7 分前後で走っていたが 5 時間のペースランナーに追いつかれた。女性のペースランナーは声が通り元気よかった。ハーフの地点は 2 : 30 くらいで通過して奈良マラソンより 20 分

ほど速かった。直前の LT トレーニングでゴール予想タイムは 5 : 29 だったので残りを 3 時間弱で走れば良かったのだが。22.6 km のごちそうエイドで 5 時間のペースランナーについていくのをあきらめた。

坂はないのに後半一気にタイムを落として、奈良マラソンを 4 分ほど上回っただけだった。

地点	ネットタイム (グロスタイム)	区間 タイム	順位	動画
スタート	00:00:00 (00:02:26)	00:00:00	3154	
5km	00:36:00 (00:38:26)	00:36:00	5962	-
10km	01:11:49 (01:14:15)	00:35:49	6907	-
15km	01:47:22 (01:49:48)	00:35:33	7228	
20km	02:23:26 (02:25:52)	00:36:04	7077	-
25km	03:04:44 (03:07:10)	00:41:18	7452	
30km	03:48:06 (03:50:32)	00:43:22	7710	-
35km	04:37:06 (04:39:32)	00:49:00	8118	
40km	05:23:16 (05:25:42)	00:46:10	8236	-
フィニッシュ	05:41:46 (05:44:12)	00:18:30	8271	

121.2 人/km に追い越された



接地時間からも前半と後半がまったく違う

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	244											234
	223	467											
細井 猛	210	160											185 ↑
	210	370											
西田 浩之	206	145											176 ↑
	206	351											
今仁 正義	211	123											167 ↓
	211	334											
栗栖 貞行	152	135											144
	152	287											
向井 幸司	110	150											130 ↑
	110	260											
堀池 一夫	121	124											123
	121	245											
増本 鹿吉	126	79											103 ↓
	126	205											
和田 年弘	50	100											75
	50	150											
太田 貴庸													0
	0												

