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

4月13日（日）晴

参加　6名
岡田、 川島、栗栖、芝本、西、和田

メニュー 10ｋｍ
別所～青少年の家～新滝の池～意賀美神社～別所
10ｋｍコース：川島、栗栖、和田
別メニュー：芝本、西

＊本日のラン参加者は3名で短縮コース（10ｋｍ）としました。

4月27日（日）晴

参加　9名
今仁、奥中、川島、芝本、堀池、細井、西、
向井、和田

メニュー 15.5ｋｍ
別所～青少年の家～新滝の池～意賀美神社～兎田
～新家駅～種河神社～高架下～別所
15.5ｋｍコース：堀池
トレランコース（12ｋｍ）：奥中、細井、向井
10ｋｍコース：今仁、川島、和田
別メニュー：芝本、西

＊今回の例会は、5月のKobo Torailを控えている奥中さん、細井さん、向井さんが1時間の早出で新滝の池コースからトレラン練習コースへ、堀池さん一人が通常コース、今仁さん、川島さん、和田が例会後のBBQ準備のため短縮コースとなりました。

【コース途中の藤の花】

▽スケジュール

▽例会

5月 11日（日）8:00　別所バス停
5月 25日（日）8:00　別所バス停

猛暑に備え、また走ろう会高齢化で早起きの方が多いので**5月例会よりスタートを８時**とします。お間違えの無いよう注意願います。

▽大会結果

○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　細井　1：52：57
和田　2：27：24
今仁　2：41：32

▽大会予定

○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

○9月28日（日）

第33回秋田内陸リゾートカップ
50ｋｍ　今仁

▽ＢＢＱ大会

4月27日（日）例会終了後12：30より西さんのお庭をお借りし、恒例のＢＢＱ大会を実施しました。　参加メンバーは計１３名。久しぶりに太田さんが息子さん（中学１年生）と一緒に参加していただき、みんなで楽しい時間を共有しました。

▽近況報告

▽第 20 回紀泉アルプストレラン練習会

和田　年弘

4 月 19 日（土）晴

参加者：今仁、奥中、細井、向井、和田

コース：山中渓～鳥取ダム～俎石山～箱作

約 14ｋｍ

時　間：約 4 時間

早いものでこのトレラン練習会は 20 回となりました。今仁さんは長崎橘湾岸スーパーマラニック、奥中さん、細井さん、向井さんは弘法トレイルに備えての練習です。

今回はいつものコースと違い途中から鳥取ダムに降り、俎石山に登り、箱作に降りるというハードコースで足がパンパンになりました。

次回トレラン練習会予定

5 月 4 日（日）

犬鳴 or 神通温泉♨山菜マラニック

集合時間：種川神社 8 時 45 分集合

持ち物：軽食と飲み物、入浴の用意

＊熊取駅辺りでアフター🍺予定です。

5 月 10 日（日）

第 21 回紀泉アルプストレラン練習会

集合時間：山中渓駅 7 時 25 分

▽長崎橘湾岸スーパーマラニック 273 173㎞の部（5/4～5）攻略法

今仁　正義

この大会を初めて走ったのは 2008 年秋の島原ステージ 100㎞だった。この大会を走ろうとしたのは全国 47 都道府県のフルマラソンを走るにあたって、当時長崎県にフルマラソンがなかったためだけの理由であったが、今回で 14 回目の参加となる。長崎市から小浜まで最短で行く 55㎞の部があるのに、173㎞の部は山を登ったり、半島や島の先から先まで遠回りする。昨年は両足の裏に大きなマメができて茂木長崎ぶらぶらエイド（115.6㎞）でリタイアしたので、これを反省していくつかの対策を立ててみた。

▽装備

1）シューズ

昨年は履いたシューズが少し大きすぎて、靴の中で足がずれて摩擦熱でマメができたので、今年はフィットする靴を用意した。ソックスも 5 本指にすることにした。

2）ヘッドランプ

昨年は充電式のものにしたが、蓄電池が重すぎたので、従来の電池式でシンプルなものに戻す。

3）リュック

・チャックが二つあって、マップやチェックシートのように頻繁に開けるものとそれ以外に分けることができるもの。

・腰ベルトにポケットがあり、スマホやコンパクトカメラがすばやく取り出せるもの。

・深夜やトンネル走行時にペット用のチカチカライトをリュックに付ける。

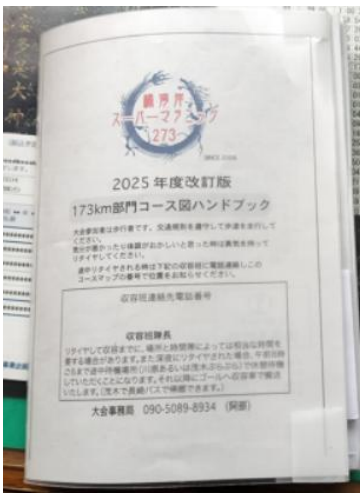
4）時計

この大会用に買った GPS 時計は電池が 30 時間持つのだが、これまで 60㎞で 7 時間までしか利用したことがなかった。昨年は 30 時間では完走できないし電池の劣化もあるので、恐竜博物館（65.2㎞）で夜間走の準備と同時にリュックの中

で充電を始めていた。そのため樺島灯台（81.0km）を過ぎてから日付が変わるまで GPS 時計を見ることがなかった。リュックの中で「そろそろ就寝の時間ですが～」とメッセージが出ていて計測が止まっていた。24 時前（スタートから 17 時間）にいったん充電を停止しなければならないことが分かった。

▽マップ

いつもは大会本部から事前に送られてくるのだが、今年は受付時に渡されるようだ。大会のホームページからマップをダウンロードして作成した。



1）サイズ

B5 用紙で冊子印刷した。A4 では持ちづらいし、小さい字が読めるにはこのサイズが適当である。片手で持つには「コシ」も必要なので、クリアファイルを切ってブックカバーにした。

2）綴じ方

大会本部のマップは右綴じだが、横書きであることと、北を上にして主に東に進むコースなので、進行方向のイメージがしやすいように左綴じとした。

3）補足地図

記憶が薄い不安な箇所は地理院地図を印刷して、該当箇所に綴じ込んだ。

▽トレーニング

1）紀の川市桃源郷ハーフマラソン

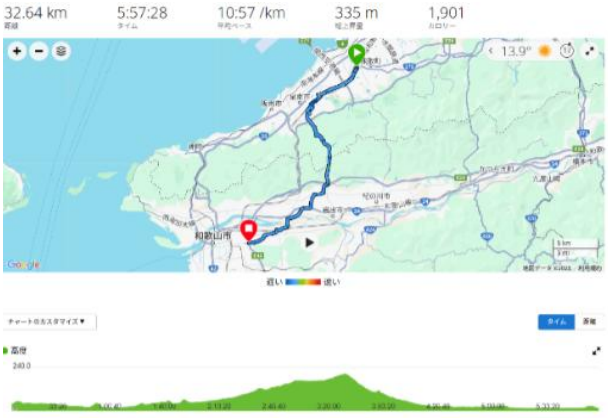
4 月 6 日（日）大会 1 か月前

ハーフ　2 時間 41 分　7 分 39 秒/km

173km の部の制限タイムは 70 歳以上に認められるアーリースタート午前 7 時なので 34 時間となる。この後 4 時間ごとにノーマルスタート、レイトスタートとなる。アーリースタートはキロ当たり 11 分 46 秒、1 時間に 5.1km 進めば良いのだが、エイドの休憩時間や道を間違ったりしてロスタイムも考慮するとキロ 10 分が必要である。直近のフルマラソン 3 大会平均は 8：09/km となっている。前年の記録も参考にして目標通過タイムを計算してみた。

2）LSD

4 月 12 日（土）大会 3 週間前　　和歌山市の花山温泉まで 33km を走った温泉の効果か右ひざの痛みがなくなっが逆に左ひざに違和感が少しあり、進行方向に対してまっすぐ着地しないと痛みが出るようになった。



3）トレラン

4 月 19 日（土）大会 2 週間前　　第 20 回紀泉アルプストレランに参加。走行距離 14.4km、総上昇 810m ダイトレ参加予定 3 名が本気走りの練習会だった。足を引っ張ってしまい各所でまってもらってしまったが、長崎の峠越えの良い練習になった。

▽今年の目標

昨年のリタイア地点を少しでも越えて関門タイム引っかかるまで走りたい。

▽近況報告

向井　幸司

今回は、私が行っているランニング後のケアについて紹介します。ランニング後のケアの目的は、疲労回復と故障予防。2年前のギックリ腰がきっかけで意識し始めました。

私が行っているのは、1.ストレッチ、2.入浴、3.ホームローラー、4.硬球、5.マッサージガンの５種類。ランニング後はもちろん、就寝前も行っています。2.入浴は少し熱め湯船（43℃）に合計20分程度浸かるようにしています。3.ホームローラーはダイソーで500円で買ったもの。下半身を中心に凝りをほぐすようにしています。4.硬球は、お尻と肩甲骨周りを中心に自重をかけてコロコロしています。初めは痛いけど慣れてくればむっちゃ気持ちいいです。5.マッサージガンはAmazonで5000円程度で買ったもの。５段階（1500-3000回/毎分）の振動調整が可能で、下半身中心に凝りをほぐすようにしています。以上、参考になれば幸いです。皆さんがやっているケアで良いものがあれば教えてください。

▽事務局より

日々の習慣を少し変える、工夫するだけで減量できるテクニックが紹介されていましたので記載します。

速くなるダイエット×15（RUNNET）

【基本姿勢】

1. エネルギー出納を負（摂取＜消費）にする
2. 急がば回れで減量ペースに気をつける

【日常生活】

3. 毎日体重計に乗る（最低でも週2～3回）
4. たくさん寝る
5. 寝る時間と起きる時間を一定に

【食生活】

6. たんぱく質は普段以上にとる
7. 脂質を減らす
8. 間食をしない
9. 間食する場合は高たんぱく質低脂肪な食品を
10. ノンカロリーの水分はしっかりとる
11. カフェインをとりすぎない
12. よく噛む

【トレーニング】

13. ご褒美がほしくならないトレーニング負荷に
14. 朝ランにこだわらない

【思考】

15. 成功した時の自分を想像する

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	229	160									214
	223	467	696	856									
西田　浩之	206	145	208	210									192
	206	351	559	769									
今仁　正義	211	123	155	248									184
	211	334	489	737									
細井　猛	210	160	130	162									166 ↑
	210	370	500	662									
栗栖　貞行	152	135	130	110									132 ↓
	152	287	417	527									
増本　鹿吉	126	79	96	217									130 ↑
	126	205	301	518									
向井　幸司	110	150	80	140									120 ↓
	110	260	340	480									
堀池　一夫	121	124	67	102									104 ↓
	121	245	312	414									
和田　年弘	50	100	78	95									81
	50	150	228	323									

西さんの４月度運動量　エアロバイク　660ｋｍ
ウォーキング　66ｋｍ