



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

6月8日（日）曇一時雨

参加 6名

川島、栗栖、芝本、細井、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～別所

10kmコース：川島、栗栖、細井、向井、和田

別メニュー：芝本

*曇り空のもとスタートしましたが、滝の池2週目で雨が降ってきたため、20分ほど雨宿りの後、全員10kmコースに短縮しました。



6月22日（日）晴

参加 8名

今仁、栗栖、川島、芝本、西、細井、堀池、和田

メニュー 10.0km

別所～青少年の家～新滝の池～青少年の家～別所

12kmコース：栗栖、細井、堀池

10kmコース：今仁、川島、和田

別メニュー：芝本、西

*猛暑日という事で、いつものコースで新滝野池まで行き、新滝野池の周回で距離を調整し、日陰の多い元の山越えコースを戻りました。

▽スケジュール

▽例会

7月13日（日）8:00 別所バス停

7月27日（日）8:00 別所バス停

▽大会予定

○9月28日（日）

第33回秋田内陸リゾートカップ

50km 今仁

○10月19日（日）

第31回四万十川ウルトラマラソン

60km 今仁

○11月9日（日）

第23回和歌山ジャズマラソン

ハーフ 今仁

○12月14日（日）

第39回青島太平洋マラソン

フル 今仁

▽夏季合宿のお知らせ

今年も昨年同様、一泊二日の夏季合宿を下記の通り予定しています。参加者の人数確認の為、希望者は事務局までお知らせください。

記

日程：9月13日（土）～14日（日）

場所：洞川温泉（奈良県）

費用：約2万円／人

▽近況報告

▽第22回紀泉アルプストレラン練習会

和田 年弘

6月28日（土）晴

参加者：堀池、向井、和田、奥田（和田の友人）

コース：山中溪から箱作

約16km 時間：約4.5時間

今回は、久しぶりに堀池さんの参加。暑さが心配でしたが、山中は風があり比較的快適なトレラン練習ができました。恒例の「王将」での反省会、生ビール🍺が最高でした！！



次回第 23 回紀泉アルプストレラン練習会予定
7 月 19 日 (土)
集合時間：山中溪駅 7 時 25 分

▽長崎橋湾岸スーパーマラニック 273

～ 2025 年 173km の部完走記 2/2 ～

今仁 正義

▽茂木長崎ハウスぶらぶらエイド (115.6km)

～有喜老人ホーム裏エイド (150.0ikm)



茂木のエイドに到着して全コースの 3 分の 2 を走ったことになるが、ここからはいくつもの峠越えがあるので、まだ安心はできない。茂木港沿いの道から国道に合流していよいよ峠越えの連続が始まる。



潮見町 (125.0km 付近)

夜が明けて、橋湾岸越しにゴール方面の雲仙の山々が見えた。その麓付近がゴールの小浜だが、直線距離では 30km もないだろう。スタートの時は左ひざに痛みがあったのだが今は逆に右ひざに違和感が出てきた。ヘッドライトとウィンドブレーカーをリュックにしまった。下りを走っているとき、後ろから来たランナーに右に傾いていると言われた。レイトスタートの選手らしくあつという間に抜き去られた。(後でわかったことだが、その人は昨年も今年もホテルで相部屋になった大阪の K さんだった)



網場日見公園エイド (130km)

午前 7 時過ぎに日見公園エイドに着いた。閉門時間の 3 時間前だった。残りはフルマラソンの距離になった。時間は 9 時間ほどあるが、大きな峠越えがまだ 3 つある。エイドを出てすぐの結の浜で 55km の部のトップだというランナーに抜かれた。

飯盛とんの山 (殿の山) に向かう急な上り坂で前後に誰もいなくなった。分岐を直進したが見慣れた景色と違う気がして農作業をしている方に道を聞いてコースアウトしていないことを確認した。とんの山から下ってからジャガイモ農道までは複雑な道だが道路に引かれた矢印のおかげで迷わずに進むことができた。



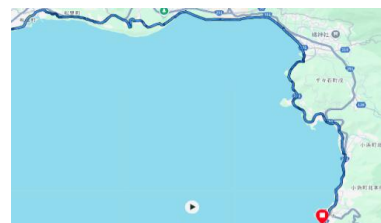
島原じゃがいも農道 (142km 付近)

夜は風が冷たくて走りやすかったのだが、日が昇ってから暑くなった。島原のジャガイモ農道は絶景ポイントのひとつである。ジャガイモ畑の向こうに見えるゴール方面がずいぶん近く見えてきた。広大なジャガイモ畑を抜けて飯盛町経塚エイド

(146.0km) に着いた。このエイドの名物はフルーツゼリーである。

飯盛町経塚エイドからの下りの細い道で異変に気が付いた。後ろからくるランナーを避けようと道の左側に寄ろうとするのだが、なぜか道の真ん中に出てしまうようになった。有喜老人ホーム裏エイド (150.0 km) に着いた。ここではアイスクリームとコーラをいただいた。残り 23km になった。

▽有喜老人ホーム裏エイド (150.0km) ～小浜温泉南本町公民館 (1733km・ゴール)



国道と海岸の間の細い道を進むと最後の峠越えがある。ここはいつも歩いている。国道 251 号と合流したり離れたたりして国道が大きく左にカーブするところで直進して怪しい森の中に入る。この森の中で木の枝が道に覆いかぶさっているところで 2 度枝にぶつかって眼鏡が飛んだ。この時は前方不注意だと思ったのだが。



唐比西 (155.0km)

森を抜けると左手に牧場が見えた。牛が放牧されて観光客もいるようだ。唐比温泉センター（廃館）前エイド（157.1km）は全種目の選手が通過するので、大勢のランナーがいた。3 分ほど休憩してリスタートした。雲仙軽便鉄道跡に合流して海岸道路に出た。



雲仙軽便鉄道跡（159km）

海岸道路からゴールまでほぼ軽便鉄道の跡である。今は堤防道路になっている軽便鉄道跡をデジカメで撮ろうとしたら体が右に傾いて堤防に激突して右ひじを擦りむいた。右手奥付近が最後のエイド・C P である千々和（ちじわ）集会所のはずである。

海岸道路の左側を走っているのにすぐに中央に出してしまう。立ち止まって道端の小石を踏もうとすると 10cm も右を踏んでしまう。何度やっても同じだった。海水浴場のトイレに寄って気分転換して道路の白線を踏もうとしてもやはり 10cm 右にずれる。小便器の的には正確に当たるし、思っていたところの真横を踏むので上下の間隔も正しい。脳と足の左右の感覚だけがズレているようだ。

最後のチェックポイントである千々和の集会所エイド（163.7km）にはサイクリングロード入り口のエイドにいたユキヒロ兄さんが移動して来ていて、ゼッケン 256 番（私のこと）が右に傾いて走っていて熱中症の恐れがあると大会本部に通報されていると言われた。公民館にあがって休憩するようにとのことだったが椅子で冷たいお汁粉を食べ 10 分ほど休憩して、残りは歩きますからという条件で出発した。残り 9.6km を 3 時間で行けば良いのだが、完走の自信はなかった。



千々和乙トンネル（165.0km）

軽便鉄道は海岸から離れてトンネルや切通の道になった。再び海岸に出ればゴールまであと 5km である。海岸側の歩道に行くが標識が歩道に張り出しているところぶつかった。堤防が海のように見えて、海に落ちてしまうと思った。寝不足でもうろうとしていたのかも知れない。温泉街に出て左側の歩道に

移った。道路より高くなっている歩道を落ちないように歩いたが、後ろから来たランナーを通そうとして車道の方に足を踏み外した。あと 1km が遠かった。32 時間台でゴールしたかったので少し走った。ゴール前で写真を撮ってもらってからゴールした。昨年の自分に勝ったと思った直後に雨が降り始めた。

ゴールタイムは速報タイムで 32 時間 57 分、150 人中 63 位だった（完走率 52%）。私より年上の 3 人は DNF だったので最高齢完走のようだ。

翌朝、ベッドに腰かけてスリッパを踏んでみたらちゃんと踏むことができた。

▽近況

向井幸司

5 月の kobo トレイルの疲れがようやく取れ、6 月から普通の練習を開始しています。土日の練習では、最後の 5km をインターバル走（キロ 5 分程度で 700m 走って 300m 流し×5 本）を取り入れて走ってます。今までスピード練習はしてこなかったのですが、何度かやっていると少しずつ速く走れるようになってきたので、しばらく続けてみます。また 7 月から週 1 ペースで帰宅ラン（東岸和田駅から自宅まで約 10km）を始めの予定です。もし神戸マラソン当たったら全力で行けるように夏場もしっかりと練習していきたいと思っています。

最近、通勤時の電車で「うたラン SUI」さんの youtube 動画を見えています。この方は、陸上経験のない女性のサブ 3 ランナーです。色んな人を招いて指導を受けながら陸上経験がない人にも分かりやすく作成された動画や、トレーニング、フォーム、食事についてなど、共感出来て一緒にやってみようと思える楽しい内容のものがたくさんあります。いくつか気付きもあったので、フォーム改造を中心に実践しています。見てるだけでもすごく元気がもらえるので、時間があれば一度見てください。

▽近況

栗栖 貞行

今年はなんと 6 月に梅雨明け発表がありビックリです。ながい長い夏になりそうです。ランニングには最悪の時期ですが、みなさんはランどうしてますか？ 走っている方はどんな工夫して走ってますか？教えてください。例えば夜走る、あるいは早朝走る、山に入って走る、ジムに行ってマシンで走るなど考えられますが・・・

私は朝 5 時ころから 1 時間余り走ることを目標にしていますが。

▽ 9 7 回 4 時間切りのサブフォー女性は「1 日 3 万 2 0 0 0 歩以上歩く」

(RUNNET より)

5 月 22 日に発表された「全日本マラソンランキング」のメインコンテンツ、「フルマラソン 1 歳刻みランキング」女子の部で 73 歳 1 位に輝いたのは、24 年度の女性最年長サブフォーランナー（73 歳）となった村松政子さんです。

今年の姫路城マラソンを 3 時間 54 分 54 秒で走った村松さんの「速くなる習慣」について伺いました。

73 歳で迎えた今年の姫路城マラソンを 3 時間 54 分 54 秒で走り、24 年度の女性最年長サブフォーランナーとなったのが村松政子さん。走力維持のために心がけている習慣は「日常生活でも動き続ける」「若者と接して若い心を持ち続ける」という 2 つだという。

30 歳からマラソンを走っている村松さんは 38 歳の大阪国際女子マラソンで 2 時間 44 分 11 秒の自己ベストを出し、50 歳までサブスリーを継続。67 歳でも 3 時間 19 分で走っていたが、2019 年に右ひざの骨が壊死して手術、その後左ひざも同様の症状で手術を経験し、24 年の姫路城マラソンを走るまで 6 年間フルマラソンから遠ざかっていた。

この影響もあり、現在は夕方の 1 時間程度のジョギングと週 1 回の練習会でスピード走（1 k m × 5 本など）をしているものの、「疲労がたまっていると感じたら休みます。4 日に 1 回ぐらいは走らない」と無理しないことを心掛けている。

走行距離は月 300 k m ほどだが、毎日 1 ～ 2 回行う約 2 k m 先のスーパーでの買い物、同じく約 2 k m 離れた子供の家への訪問など用事は全て歩いていく。自宅マンションの周りの草刈りも自主的に行っており、1 日の平均歩数は 3 万 2000 歩を超えている。（ランニングを含む）。

「とにかくじっとしているより動く方が好きなんです。練習ではジョギングの中で 1 k m ペースアップするなどスピード面を重視しているので、スタミナ面は普段動き続けていることで鍛えられているのかもしれない」

週 1 回の練習会では 40 代のランナーと競り合うこともあるが、「一緒に走っている時は年齢のことは」考えない。負けたくないという思いを大事にしている」週 2 回小学生の陸上教室の手伝いもしており、「若い子たちと接することで自分もエネルギーをもらえている」という。

これまでフルマラソンの完走は 97 回ですべてサブフォー。「100 回まではサブフォーを続けたいです。その後の目標は、達成した時、どういった気持ちになっているか考えたいです」

月間走行距離（2025年）		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
今仁 正義	211	123	155	248	317	184								206
	211	334	489	737	1,054	1,238								
西田 浩之	206	145	208	210	182	177								188 ↑
	206	351	559	769	951	1,128								
岡田 盛助	223	244	229	160	167	71								182 ↓
	223	467	696	856	1,023	1,094								
細井 猛	210	160	130	162	148	110								153
	210	370	500	662	810	920								
向井 幸司	110	150	80	140	180	120								130
	110	260	340	480	660	780								
栗栖 貞行	152	135	130	110	107	146								130
	152	287	417	527	634	780								
増本 鹿吉	126	79	96	217	44	171								122
	126	205	301	518	562	733								
堀池 一夫	121	124	67	102	101	129								107
	121	245	312	414	515	644								
和田 年弘	50	100	78	95	100	102								88
	50	150	228	323	423	525								
芝本 鈴代	0	0	0	0	122	153								46
	0	0	0	0	122	275								

西さんの 5 月度運動量 エアロバイク 660 k m

ウォーキング 54 k m