



# 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 →

## ▽例会日誌

7月13日(日) 曇一時雨

参加 8名

今仁、奥中、川島、芝本、細井、堀池、西、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

10kmコース：今仁、川島、細井、堀池、和田

別メニュー：奥中、芝本、西

\*風もない猛暑日で熱中症を考慮して前回と同じ山コースの往復としました。



7月27日(日) 晴

参加 6名

今仁、岡田、栗栖、芝本、西、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

10kmコース：今仁、岡田、栗栖、芝本、和田

別メニュー：西

\*前回例会と同じであまりの暑さの為、山越えから新滝野池往復のコースとしました。それにしても暑かったです。



## ▽スケジュール

### ▽例会

8月10日(日) 8:00 別所バス停

8月24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、西田、細井、増本、向井、和田

○11月16日(日)

神戸マラソン2025

フル 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【お詫び】

7月号会報で夏季合宿の行先を奈良県洞川温泉としていましたが、事務局の不手際で宿が取れず下記の通り『奈良県十津川温泉』に変更となりました。

人数にまだ余裕がありますので参加希望者は事務局まで連絡をお願いします。

記

日程：9月13日(土)～14日(日)

場所：十津川温泉『湖泉閣吉乃屋』

費用：約2万円/人

注) 4ページに合宿予定表掲載



十津川温泉  
中央に見えるのが当館「湖泉閣吉乃屋」でございます。





▽近況報告

▽第23回紀泉アルプストレラン練習会

和田 年弘

7月19日(土) 晴

参加者：今仁、奥中、細井、向井、和田

コース：山中溪から箱作

約16km 時間：約5時間

兎に角、半端なく暑く、発汗が半端でなかったのではほぼ全行程歩きの練習会となりました。全員無理せずゴールの「王将」にたどり着き、いつもの反省会で生ビールで乾杯！！



次回第24回紀泉アルプストレラン練習会予定

8月2日(土)

集合時間：山中溪駅7時25分

▽近況

今仁 正義

昨年の8月、仕事中に脚立から落ちて肋骨を2本折ったため、8月と9月はまったく走れなかった。その後、体重が2.5kgほど増えた。医者から走っても良いと言われてから走行距離が増えるにつれて体重が減って来た。

今年の5月の連休に橘湾岸スーパーマラニック 273で173km走ったせいか数十年ぶりに体重が50kg台になった。身長から計算されるベスト体重は59kgであるが、6月以降、走行距離が減ったためカリバウンド気味になってきた。月間300kmほど走らないと目標体重には届きそうにないことがわかった。

この1年間の走行距離と体重のグラフは以下のようになっている



(図：走行距離と体重.jpg)

▽近況

向井幸司

神戸マラソンは「落選」したので、とりあえず「和歌山ジャズマラソン」にエントリーしました。フルマラソンは、奈良マラソン以外で検討中です。7月の月間走行距離は140km。自分的には、暑い中で頑張ったと思います。普段のジョグでは、ビルドアップ走やインターバル(キロ5分程度で700m走って300m流し×3本)などバリエーションをつけながら走っています。7月から始めた帰宅ラン(東岸和田駅から自宅まで約10km)は、計5回実施しました。当面は、週末の早朝ラン、トレラン、帰宅ランなど無理しない程度に走力アップをしていきたいと思っています。

RUNETより

夏ランを快適にするコツは「水」と上手く付き合う事 医師ランナーが解説

水は何度かけてもOK

気温が高い中で走るためのコツは、ウエアやコース、時間帯の工夫など様々ですが、もっとも手取り早くシンプルにできるのが、「暑いなあ」と感じたら水をかけたり浴びたりすることです。

この時、上半身や大腿部といった大きな筋肉にかけると効果があり、何度行ってもOKです。皮膚表面の水を蒸発させることで体温の上昇を抑えやすくなるのです。これは「発汗」と同じ原理。また筋肉が長時間熱を持っていると疲労物質が多く発生するので、走り終わってから冷やすことも効果があります(脚に痛みがある人が行うイメージが強いですが、このような理由から全ての人に勧めます)。

ポイントは、終了後なるべく早いタイミングで冷たいシャワーを下半身全体に掛けること。理想は3分間以上です。(難しければ短時間でももちろん効果はあります)。尚、医療の世界では、熱中症で倒れた人には頭(脳)や心臓の部分に氷でしっかり冷やします。そうすることで脳を熱から守り、全身に冷たい血液を流し、体温が下がりやすくなります。このようにアイシングは身体全体に良い影響をもたらします。

日常生活の中でも水分摂取を意識

給水に対して覚えておきたいのが、走っている途中だけでなく、その前(日常生活)から意識的に水を飲んでおくことです。というのも1時間で腸が吸収できる水分の量は「体重10kgあたり100ml(体重60kgの人であれば600ml)程度ですが、1時間で汗を1000ml以上かくこともあるからで





す。つまりより快適に走るためには、しっかり体内に水分が補給された状態でスタートすることが大前提。特に起床直後は体内水分量が低下しているので、朝走る人は最低でも水をコップ2杯程度飲んでから出発しましょう。

**【事務局より】**

皆さん、お元気ですか？毎日暑いですが7月度月間走行距離200km超えが4名！頭が下がります。熱中症に気をつけて頑張ってください！！

近況報告等、原稿の法もご協力お願いします！

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
今仁 正義	211	123	155	248	317	184	210						207
	211	334	489	737	1,054	1,238	1,448						
西田 浩之	206	145	208	210	182	177	201						190
	206	351	559	769	951	1,128	1,329						
岡田 盛助	223	244	229	160	167	71	160						179
	223	467	696	856	1,023	1,094	1,254						
増本 鹿吉	126	79	96	217	44	171	312						149 ↑
	126	205	301	518	562	733	1,045						
栗栖 貞行	152	135	130	110	107	146	231						144 ↑
	152	287	417	527	634	780	1,011						
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	140						131
	110	260	340	480	660	780	920						
堀池 一夫	121	124	67	102	101	129	96						106
	121	245	312	414	515	644	740						
和田 年弘	50	100	78	95	100	102	82						87
	50	150	228	323	423	525	607						
芝本 鈴代	0	0	0	0	122	153	173						64
	0	0	0	0	122	275	448						



紀泉アルプストレランコース



# 夏季合宿(案)

2025/7/31

旅のしおり

日付	宿泊				距離・費用
1 09月13日 (土)	<p>92 km 車 新家駅 0900</p> <p>5 条 経 由</p> <p>110C / 113C 昼食</p> <p>31 km 車 谷瀬の吊橋</p> <p>5 km ジョギング 吉乃家 駐車場 1200 / 130C</p> <p>5 km ジョギング 猫又の滝 140C / 143C</p> <p>5 km Aグループ 果無集落 熊野古道 134E / 143C</p> <p>3 km Bグループ 果無集落 熊野古道 134E / 143C</p>	<p>0746-64*0012 17500 一泊2食 十津川村平谷432</p> <p><b>吉乃家</b> 163C /</p>			
2 09月14日 (日)	<p>2 km 車 吉乃家 / 0830</p> <p>4 km トレラン 果無集落 熊野古道 1000 / 1010 散策</p> <p>1 km トレラン Aグループ 果無集落 熊野古道</p> <p>5 km トレラン 山口茶屋跡 熊野古道 1030 / 1100</p> <p>3 km Bグループ めん滝 熊野古道 1030 / 1100</p> <p>5 km トレラン 鼎bの郷</p> <p>1200 / 1400 上 富田IC 経由 180C / 昼食・入浴</p> <p>167 km 車 新家駅</p>				

