



# 泉南走ろう会

発行：泉南走ろう会  
<http://imani.sports.cocan.jp/wp>  
泉南走ろう会 →

## ▽例会日誌

### 8月10日(日)曇

天気予報では雨の予報だったため(甲子園も中止)6:30に早々と**中止**としました。

結果、雨は降りませんでしたが、皆さんお盆前の忙しい暑い時期だったので正解としましょう!!

### 8月24日(日)曇

参加 8名

今仁、岡田、奥中、川島、栗栖、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、岡田、奥中、栗栖、堀池、和田

別メニュー：川島、西

\*夜半に降った雨で涼しくなっていたと思いますが、逆に湿度で半端ない汗が出て何とか10km走りました。



## ▽スケジュール

### ▽例会

9月14日(日) **合宿**開催の為、不参加の方は自主練とします。

9月28日(日) **8:00** 別所バス停

### ▽夏季合宿

日程：9月13日(土)～14日(日)

場所：十津川温泉『湖泉閣吉乃屋』

参加者：今仁、岡田、川島、栗栖、芝本、細井、西、和田

\*参加の方は、9/13(土)AM7:00に新家駅に集合をお願いします。

## ▽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

○3月8日(日)

**びわ湖マラソン2026**

フル 今仁

## ▽近況報告

### ▽第24回紀泉アルプストレラン練習会

和田 年弘

8月2日(土) 晴

参加者：今仁、奥中、細井、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5時間

先月に比べ、風がありロードでは走れない昼間でも所々は風が通り、涼しいところがありました。しかし汗の量が半端でなく、500mlペットボトルを4本空にしました。最後は恒例の「王将」での反省会。







る』と言われて、すっかりその気になってしまいました」

**○その翌年のフルマラソンに挑戦されたそうですね。**

「2024 年のいわて奥州きらめきマラソンが初マラソンです。最高気温 32℃という暑さのなか、終盤の坂道で 500m だけ歩きましたが、それ以外は走りました。25 歳の時にぎっくり腰を患い、50 年以上も腰痛で歩くのも辛かった自分が、まさかフルマラソンを完走するなんて夢のようでした」

**○普段のトレーニングについて教えてください。**

「毎朝 5 時から 2 万歩以上のウォーキングをしています。筋トレは週 4~5 回行っていて、身体を鍛えています。ランニングを本格的に始めたのは 2 年前で、今は 10km のジョギングを週 2 回程度。初マラソン前は、練習で 42km 走をして歩かずに走りきれたので、これなら大会でもいけるなと思いました」

**○これからの目標を教えてください。**

「次は 100km マラソンに出てみたいです。自分の身体がどこまでもつのか、興味があります。この年になると、友人たちがあちらの世界へ旅立っています。私はたくさん土産話を持って旅立ちたいと思っているんです。苦勞して働いていた若い頃は食べるだけの生活だったので、今が人生で一番いいときかもしれません」

事務局（和田）より

皆さん、酷暑のなか頑張っておられます。頭が下がる思いで、刺激を受けています。9 月からは頑張る所存です。又、近況報告等何でもいので、投稿の方宜しくお願いします！！

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	323					221
	211	334	489	737	1,054	1,238	1,448	1,771					
西田 浩之	206	145	208	210	182	177	201	196					191
	206	351	559	769	951	1,128	1,329	1,525					
岡田 盛助	223	244	229	160	167	71	160	148					175
	223	467	696	856	1,023	1,094	1,254	1,402					
増本 鹿吉	126	79	96	217	44	171	312	346					174
	126	205	301	518	562	733	1,045	1,391					
細井 猛	210	160	130	162	148	110	154	141					152 ↑
	210	370	500	662	810	920	1,074	1,215					
栗栖 貞行	152	135	130	110	107	146	231	186					150 ↓
	152	287	417	527	634	780	1,011	1,197					
向井 幸司	110	150	80	140	180	120	140	180					138
	110	260	340	480	660	780	920	1,100					
堀池 一夫	121	124	67	102	101	129	96	113					107
	121	245	312	414	515	644	740	853					
和田 年弘	50	100	78	95	100	102	82	88					87
	50	150	228	323	423	525	607	695					
芝本 鈴代	0	0	0	0	122	153	173	191					80
	0	0	0	0	122	275	448	639					



# 週末メイン型 | マンネリを打破し、フレッシュな気持ちで走ると『走るからだ』になります

疲労とトレーニングメニューのマンネリ化が気になります。まずはこれを打破しましょう。また、48歳というところだの変わり目にさしかかっているところですね。ここで無理をせず、疲労をとりながらリフレッシュした気持ちで走ることができると、からだは『走るからだ』になってきます。

## 高いレベルが目標ならばレースを絞り込む

走歴2年ちょっとでフル7回というのは多いですね。レースの疲れがでているのではないのでしょうか。走ること自体、レースに出ること自体が好きなのではないでしょうか。いずれにせよ、3時間30分という高いレベルの目標設定をもっているのであれば、1年に2回ぐらいにレースを選び、狙う大会を決めたいほうがいいでしょう。

## 水泳は疲労回復や全身運動に効く素晴らしいトレーニング。ぜひ復活を

学生時代に水泳をしていたとのこと。今はやられていないのでしょうか。もったいないですね。水泳はランニングと違う筋肉を使いますから、疲れもとれやすいですし、ランニングと同じように心肺機能もアップできます。復活させましょう。とにかく今は疲れをとることが先決です。

## 3時間40分ならいつでも出せそう

月間走行距離も200kmと充分ですし、15kmの26分24秒から20kmの23分51秒に一度上げられることができるのですから、力がないわけでもありません。3時間40分前半はいつでも出せそうですが…

**今仁正義** ●48歳 ●走歴2年ちょっと  
●月間走行距離200km強 ●フル経験7回 ●目標3時間30分

昨年までは週に2~3回走っていたが、最近では週に1度だけになった。学生時代は水泳部に所属。クラブ対抗の駅伝大会で走っていた程度。体重を減らそうと走り始めた。1年で10kg減量に成功。「永楽ダムの周りなど自然がいっぱい。木陰で気持ちよいところだ。大阪に来たら一度は走ってみてください!」

■フルマラソンのベストとラップタイム  
ベスト記録 3時間47分05秒

0km	26分53秒
5km	25分30秒
10km	26分24秒
15km	23分51秒
20km	26分22秒
25km	28分09秒
30km	30分36秒
35km	29分14秒
40km	13分06秒
ゴール	

■その他の記録  
15km 1時間11分52秒  
ハーフ 1時間38分50秒

■トレーニングメニュー  
平日 週1回  
(水曜日ノーマラソンデー)  
10~15km / キロ6分  
週末 2回 20km / キロ6分

■レース前には…  
1カ月に1度の10kmタイムトライアル

## おすすめメニュー ●呼吸法

呼吸方法でも酸素の取り込み量は違ってきます。吸うことは勝手に入ってきますが、吐くのは意識的にしないと、どんどんおろそかになってきます。そこで「目一杯口から空気を吐く」練習です。肺の中がからっぽになるぐらいまで絞り出します。そうすると、勝手に吐いた分と同じ量の新しい空気が入ってきます。肺に空気が残ったまま吸おうとするから、だんだん呼吸が浅くなり、そして苦しくなるのです。



## 走力チェックにはとてもいいこと。でもレース前は控えましょう

自分の走力を知る上で、とてもいいメニューです。ぜひ続けてください。ただし、レース直前には無理をしないで、ペース走に変えたほうがいいでしょう。レースペースの確認のためにもいいと思います。

## どちらか1回はレースペースにしてみましょう

2回とも6分ペースというのは少し遅いですね。平日の10~15kmペースのロング走もキロ6分では、毎回同じペースでしか走っていないことになります。1回はゆっくり走ってよいでしょうが、もう一日はレースペースで(キロ5分)走ってみましょう。きついようでしたら、距離を10~15kmに落としてもかまいません。

## 平日散歩だけでもできるとグンとアップする

平日週に2~3回走っていたのを1回にしたとのことですが、これは時間がなくなったのか、疲れているのかどちらでしょうか。もし疲れていて走る気がわいてこないのであれば、散歩だけでもしてみましょう。自然のたくさんあるコースがあるようなので、歩くことで気分もリフレッシュし、また速いペースで歩けば十分なトレーニングになります。走るだけがトレーニングではないのです。