



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

9月14日(日)曇

十津川村での合宿開催のため、不参加の方は自主練としました。

9月28日(日)晴

参加 6名

岡田、奥中、栗栖、芝本、堀池、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

10kmコース：芝本、和田

*長い猛暑ともお別れか？ひんやりとした日陰の中久しぶりに気持ちよく走れました。また、皆さんと相談の結果、10月の例会も夏時間の8時スタートとすることに決めました。

▽スケジュール

▽例会

10月の例会も夏時間の8時スタートとします。

10月12日(日) 8:00 別所バス停

10月26日(日) 8:00 別所バス停

▽大会予定

○10月11日(土)

第11回しまなみ海道ウルトラウォーキング2025

75km 奥中

○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

▽大会結果

○9月28日(日)

第33回秋田内陸リゾートカップ

50km 今仁 6:48:25

▽近況報告

▽第25回紀泉アルプストレラン練習会

向井 幸司

9月6日(土)晴

参加者：今仁、奥中、細井、向井

コース：山中溪から箱作

約18km 時間：約5時間30分

今回の参加者は上記4名。細井さんは、自宅から山中溪駅まで走って参加です。先週に比べて暑さはマシで、時折り山の谷間からの涼しい風に癒されながら、ほぼウォーキングで5時間30分みっちり汗をかきました。今回は、所々にあるルートを示す標識が新しくなっていました。最終休憩場所の標識も新しくなりましたが、箱作の方向が逆のまま。もしかして、こちらが正解ではということで行ってみることにしました。間違えながらなんとか本来のコースに辿り着いたが、桃の木台の住宅街の中を通るコースで、途中つづら折りで距離的には長くなるため、いつものコースに戻り箱作を目指しました。最後はいつものように王将で反省会。ビールが格別に美味しかった。



次回第26回紀泉アルプストレラン練習会予定

10月4日(土)

集合時間：山中溪駅7時25分





▽ 近況

向井 幸司

9月26(金)から2泊3日で娘夫婦・孫と5人で伊勢方面に旅行に行ってきました。伊勢旅行は2年ぶりです。今回は車でなく、近鉄のお得な切符「まわりゃんせ」を利用しました。まわりゃんせは、1. 自宅から近い近鉄の駅(今回は大阪難波駅を利用)から伊勢志摩までの往復乗車券および往復特急券が無料、2. 伊勢志摩エリアの電車・バス・船が乗り放題、3. 志摩スペイン村、鳥羽水族館、ミキモト真珠島など22の観光施設の入場・入館料が無料になる大変お得な切符です。

今回の主な行程ですが、1日目は、大阪難波駅7時5分発に乗り賢島駅9時42分着。「賢島エスパーニャクルーズ」と「伊勢スペイン村」を楽しみました。ホテルは伊勢スペイン村近くのホテルに宿泊。オールインクルーシブだったので、ビールを飲み過ぎてしまいました。2日目は、ホテルの送迎バスで鵜方駅まで送ってもらい鳥羽駅まで電車で移動。

「鳥羽水族館」「鳥羽湾めぐりとイルカ島」「伊勢シーパラダイス」を楽しみました。ホテルは、伊勢市駅近くのホテルに宿泊。晩飯は、ホテルの近くの「居酒屋海幸さん」。地元の人にも人気のお店で、居心地が良く海鮮が美味しい良いお店でした。3日目は、伊勢市駅から電車とバスで「伊勢神宮」で参拝を済ませた後は「おかげ横丁」でお土産と食べ歩きを楽しみました。五十鈴川駅14時40分発に乗り大阪難波駅16時32分着で帰ってきました。伊勢志摩エリア内の移動は、ほぼ電車・バスを利用したので無料でした。荷物を持つての移動は少し面倒ですが、車の運転もしなくていいし、好きな時にお酒を飲めるので、たまには電車での旅もいかなと感じました。まわりゃんせは、大人1人11,700円です。観光施設を1つでも利用すれば十分に元が取れます。2025年12月26日まで発売されているので、伊勢方面への旅行を計画されてる方は、まわりゃんせの利用を検討されてみては如何でしょうか。



▽ 秋田内陸完走記(その1)

～ 秋田内陸必勝法 ～

今仁 正義

大会の正式名称は「2025北緯40°秋田内陸リゾートカップ(第33回)100キロチャレンジマラソン」と長い。これまで3回エントリーして完走は1回だけで、これまで走った大会では最も完走率が低い大会である。



この大会を初めて走ったのは2013年、63歳の時である。タイムは11:54:05だった。9年後の2022年は50kmでリタイアした。2022年にエントリーした時、コースは平坦だと記憶していたのだが、走り出して思ったより大きな峠越えがあった。峠を越えてすぐの50km地点で6時間29分かかり、単純に2倍すると制限時間の13時間ギリギリだったのでリタイアした。午前4時半に角館をスタートして、まだ午前11時前だった。完走は難しいと思われる後続ランナーが黙々と走り続けていた。少なくとも北緯40°のモニュメントまではたどりつくべきだった。関門に引っかかるまで走り続けるべきだったと、収容バスの中で出された秋田名物のヘラアイスを食べながら思った。

Table with columns for race name, distance, and time splits for various kilometers (5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100). It includes data for the 2022 and 2025 events.





これまでの記録

- 2013年 前半50km 5時間27分 (6:32/km)
- 後半50km 6時間27分 (7:44/km)
- 2022年 前半50km 6時間29分 (7:37/km)
- 2023年 DNS (ろっ骨骨折の為)

2022年は制限時間の13時間は厳しいが、下り基調の後半50kmを関門に引かかるまで行けるところまで行くべきだったと悔いが残った。そしてお遍路ラン仲間の友人は制限時間の数分前にゴールしていた。

今回は50kmの部なので制限時間は7時間となっている。キロ8分24秒で走れば良い。しかもコースは下り基調である。これまで50kmの大会に出場したことがないので完走すれば、久々の自己ベスト達成になる。途中ラップでは2014年の四万十ウルトラマラソンの50km地点を5時間07分16秒 (6:09/km) で通過したことがあるが、11年前64歳の時である。

最近の例会のタイム

- 6月22日 10:02/km
- 7月27日 10:16/km
- 8月24日 10:09/km

約15kmでこのタイムでは50kmをキロ8:24で走り続けるのはかなり厳しいことがわかる。ただ中山竹通さんが大会ではエイドがあること、周りのランナーにつられてペースアップすること、沿道の応援により、ふだんの練習よりキロ当たり1分早くなるとおっしゃっていたが、それでもキロ9分ほどかかり完走は難しい。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	42.195	予選実測	誤差率	備考
2025/09/03	6:56	6:48	7:02	6:56	7:00	6:59	6:41	6:56	7:02	6:56	6:56	5:28:47		
晴れ	6:56	18:44	20:40	27:42	34:42	41:35	48:18	55:12	1:02:14	1:08:10	4:51:51			
2025/08/10	6:19	7:21	7:10	6:59	7:02	6:59	6:53	6:50	6:48	6:37	7:06	5:38:13		
曇り	6:19	15:40	22:50	28:48	36:50	43:48	50:41	57:31	1:04:19	1:10:56	4:58:18			
2025/06/05	6:52	6:59	6:18	6:08	6:19	6:11	6:17	6:09	6:11	6:03	6:17	4:58:59		
晴れ	6:52	18:21	19:37	25:45	32:04	38:15	44:32	50:41	0:56:52	1:02:55	4:25:29			
2025/02/20	8:25	8:03	7:18	6:50	6:36	6:26	6:32	6:30	6:27	6:54	6:54	5:28:04	103.3%	
晴れ	8:25	18:28	23:46	30:36	37:12	43:38	50:10	56:40	1:03:07	1:08:01	4:51:13	5:41:46	0:12:42	大阪マラソン
2024/11/28	8:07	7:37	7:20	7:18	7:03	7:01	7:07	7:02	7:12	6:49	7:15	6:45:56	100.2%	
晴れ	8:07	15:44	23:04	30:22	37:25	44:28	51:33	58:35	1:05:47	1:12:38	5:06:07	5:46:28	0:00:33	奈良マラソン

それでもう一つの気休めとしてLTトレーニングがある。フルマラソンのタイムを予想するためのLTトレーニング実施状況(直前の3回分)は上表のようになっている。奈良マラソンや大阪マラソンでは誤差がそれぞれ+0.2%、+3.9%とわりと近い予想数値となっている。大会直前9月23日のLTではフルマラソン予想タイムは5時間29分となった。これを信じると42kmまでを5時間半ほどで走り、残り8kmを1時間半で行けば完走できるのだが…(その2に続く)

▽ 夏合宿 in 十津川

芝本 鈴代

9月13日(土) 新家駅にAM7:00集合。和田さんの車に栗栖さん、川島さん。細井さんの車に今仁さん、岡田さん、私が乗り、いざ出発。大阪は雨が降っていませんでしたが、谷瀬の釣り橋あたりから小雨が降り出し、上湯温泉あたりで土砂降り状態に。早めに十津川の吉乃家に到着。当日のランニングは雨の為中止。そのためお風呂に入るまでの一次会、そして夜、夕食で乾杯、食べ終わっての二次会。私はこのみんなと一緒に行動するということが、すごく好きなんです。去年はケガで入院していて走ろう会のイベントの新年会や熊野古道の日帰りランなど参加できなかったで、すごく寂しい思いをしました。走れるありがたみが、つくづく感じます。

翌日9月14日(日) 朝食を7時30分にとり、トレラン出発点の昴の郷に移動。10kmコースにいどみました。果無集落までの坂道、暑くて苦しかった。これで坂道は終わりかと思えど、これからまた熊野古道山口茶屋跡まで、えんえん急な上り坂。心が折れそうになりました。何回も滑り、こけました。二度とこんなコースには来たくありません。川島さんは果無集落までで、先に帰って正解でした。お昼までにはスタート地点の昴の郷にゴール。温泉に入りいざ十津川を出発。お昼は本宮大社で、そばを食べ、夕方17時帰宅。運転してくださった和田さん、細井さん、本当にお疲れさまでした。ビールも飲みたかったでしょうに!合宿の幹事をしてくれた今仁さん、ありがとうございました。今仁さんがいるから、いろいろな所に安心して行けるのです。熊野古道を道案内で先頭を行ってくれた岡田さん、ありがとうございました。なかなか元気で頭が下がります。ホント楽しい合宿ができました。みなさんありがとうございました。



谷瀬の釣り橋





十津川道の駅



吉乃家朝食会場



吉乃屋の前で



熊野古道果無集落

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	309				231
増本 鹿吉	126	79	96	217	44	171	312	346	355				194 ↑
西田 浩之	206	145	208	210	182	177	201	196	163				188 ↓
岡田 盛助	223	244	229	160	167	71	160	148	101				167 ↓
細井 猛	210	160	130	162	148	110	154	141	153				152
栗栖 真行	152	135	130	110	107	146	231	186	130				147
向井 幸司	110	150	80	140	180	120	140	180	130				137
堀池 一夫	121	124	67	102	101	129	96	113	128				109
芝本 鈴代	0	0	0	0	122	153	173	191	180				91
和田 年弘	50	100	78	95	100	102	82	88	66				85 ↓
	50	150	228	323	423	525	607	695	761				

