



泉南走ろう会

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

▽例会日誌

10月12日(日) 晴

参加 7名

今仁、岡田、川島、芝本、西、堀池、和田

メニュー 10km

別所～青少年の家～新滝の池～意賀美神～別所

10kmコース：今仁、岡田、川島、和田

別メニュー：芝本、西

*意賀見神社で秋祭りを見ながらの、10kmラン。

久しぶりに樫井川沿いを走り、ガチョウの「ガアチャン」に挨拶！



10月26日(日) 晴

参加 6名

今仁、岡田、奥中、栗栖、川島、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：今仁、岡田、奥中、栗栖

10kmコース：川島、和田

*今仁さんが、秋田内陸、四万十の後、お遍路を続けてこられたのでこれぞランナーの体型に！羨ましく思いました。

いつものように、栗栖さんが声をかけると、ガチョウの「ガアチャン」が走ってきて迎えてくれました。



▽スケジュール

▽例会

11月の例会から通常の9時スタートとします。

11月 9日(日) 9:00 別所バス停

11月 23日(日) 9:00 別所バス停

▽大会予定

○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

第52回紀泉高原長距離縦走

20km 奥中

○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

○1月12日(月)

第49回ひらかたハーフマラソン

5km伴走 奥中

○1月18日(日)

第34回高槻シティハーフマラソン

ハーフ 今仁

○2月1日(日)

第28回紀州口熊野マラソン

フル 奥中

○2月15日(日)

北九州マラソン2026

フル 今仁

○2月22日(日)

大阪マラソン2026

フル 細井、向井

○3月8日(日)

びわ湖マラソン2026

フル 今仁

▽大会結果

○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 完歩





○10 月 19 日 (日)

第 31 回四万十川ウルトラマラソン

60 km 今仁 9 : 20 : 22

▽近況報告

▽第 25 回紀泉アルプストレラン練習会

10 月 4 日 (土) 雨天中止

次回第 25 回紀泉アルプストレラン練習会予定

11 月 15 日 (土)

集合時間 : 山中溪駅 7 時 25 分

▽ 秋田内陸完走記 (その 2)

～ 久々の自己ベスト達成 ～

今仁 正義



比立内駅前

荷物預けが無事終わった。エントリーの数は 300 人ほどなのでトラック 1 台で済むようだ。あとはスタートラインに立つだけになった。スタート地点に行く途中、目の前の比立内駅を見学することにした。

100 km の部のランナーがパラパラ通り過ぎる。ゴミ袋を持ってゴミ拾いしながら走っているランナーがいた。2 両連結の観光列車が角館方面から来た。昨日は車で八幡平から下ってマラソンコースの 30 km 地点に出て、秋田内陸縦貫鉄道沿いに走ったのだがまったく列車に会わなかったのが、運休しているのかと思うほどだった。この日、秋田内陸縦貫鉄道はランナーも応援者も無料で乗れるので、駅から続々と人が降りてきた。

駅ピアノで熊の仮装をした人が演奏していた。そういえば前日の受付で安全ピンでとめられた赤と青色のクマよけ鈴が渡されたが、50 km の部は山間部を走らないのでウエストバッグにしまっている。開会式が始まって太鼓の演奏が始まった。演奏している人はわりと若い女性が多かった。ゴールでは世界一の和太鼓が演奏されるそうだ。

スタート前、周りのランナーは昨年 20 km まで行ったとか完走を目標にしていないランナーが多いよ

うだった。スタートして最初の 1 km は 6 : 46 だった。制限時間 7 時間で 50 km を走るには 8 : 24 / km で良いので、ペースが速すぎる。10 km を 1 : 09 で通過した。残り 40 km を 6 時間ほどで走れば良い。しかも下り基調である。直近のフルマラソンは 3 回とも 5 時間 40 分台なので完走が見えてきた。70 歳になるまでマラソン大会で制限時間を意識したことはほとんどなかったのだが。

中間地点 25 km を 3 時間ちょうどで通過した。残り 25 km を 4 時間で走れば良くなった。ただ 29 km で目標の 8 : 24 / km を初めてオーバーして貯金を吐き出し始めた。スタート時 28℃ くらいだった気温が 30℃ を超えてきた。50 km の部は 11 か所のエイドがあり、エイドとエイドの間にかぶり水があったので何度か利用した。スタート時珍しくヒザが痛くなかったのだが、両ひざに痛みも出てきた。

100 km の先頭ランナーは 7 時間程度で走るので、先頭ランナーと最後尾のランナーとでは相当な差ができるが、どこでも応援が途切れなかった。私はチーム T シャツを着て走っているので、子供や自分よりお年寄りの方が応援してくれているところでは必ず手をあげて答えるように心がけている。応援が多い集落ではちょっとだけペースが上がった。バーベキューをしながら見物しているグループは知らんふりをして通り過ぎた。



50 km の部のコースは 12 年前に 100 km を走ったときの後半 50 km なので一度走っているのだが、コースの記憶があまりなかった。32 km 過ぎで阿仁川を渡った後、阿仁街道から分かれて長い直線の農道横の防雪柵は記憶があった。39 km 過ぎて初めてキロ 10 分を超えたのはエイドで秋田の名物ババヘラアイスを食べたからだった。スタッフはママヘラアイスだと言いつ張っていた。フルサイズのもあったが、小さいほうにした。昨日、八幡平で本物のババヘラアイスを食べたばかりだった。

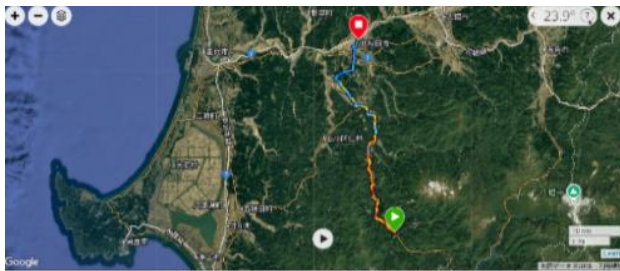
その後もラップタイムは落ちて 1 km 進むたびに 1 分ずつ貯金を使い果たした。自分では走っているつもりでも後ろからクマよけの鈴の音が次第に大きくなり、次々に抜かれた。たぶん 100 人以上に抜かれた。それも 50 km の部がスタートした頃、後ろを走



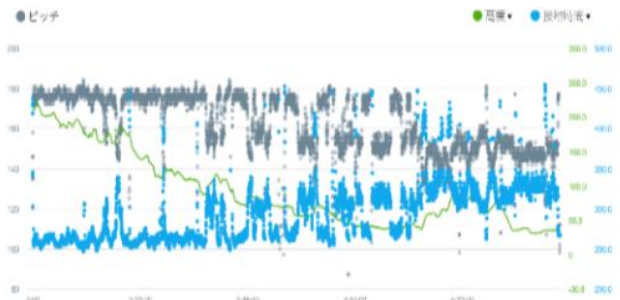


っていた100kmの部のランナーがどこからわいてきたのかと思うほど、追い抜いていくのはほとんど100kmの部のランナーだった。

空港の地下道を出たところで、残り4.6kmの表示があった。6時間をちょっと超えていた。残り5kmを1時間弱。ペースはキロ9分30秒を超えているが何とかゴールできそう。前回リタイヤした時に入った温泉も見えてきた。残り1kmの商店街のアーケードを通過する時次々と選手の名前が放送されゴールに連絡される。自分の名前が読み上げられた。その先に妻がスマホのカメラで待ち構えていた。ゴールしたのは制限時間の12分ほど前だった。12年前の後半50kmのタイム6時間27分にも及ばなかった。それでも初めての50km大会だったので、50kmの自己ベスト達成。



約10km走って北緯40度



後半ピッチが遅くなり接地時間が急激に増加

記録	5	10	15	20	21/25	30	35	40	42.195	50
	60	70	80	90	100	Lead				
8:10	33:43	35:17	35:35	36:02	39:24	44:19	45:07	45:01	47:57	46:00
6:48:25	33:43	1:09:00	1:44:35	2:20:37	3:00:01	3:44:20	4:29:27	5:14:28	6:02:25	6:48:25
	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00	00:00

前半7:12/km 後半9:08/km

▽ 近況

向井 幸司

10月の月間走行距離は50km。10月初旬に風邪を引いて、風邪は1日で治ったのに「咳」だけが3週間以上続いたため殆ど走ることができなかった。

咳は少しずつ治ってきたので、11月からジョギングを再開していきなさいと思いました。

フルマラソンは、協賛会社出走枠(有償)で大阪マラソンエントリーしました。和歌山ジャズマラソン、大阪マラソンを目標に頑張っていきます。

▽ 近況

今仁 正義

▽四万十川ウルトラマラソン

これまで100kmは10回完走、60kmは6回走って一度だけ完走できなかった。

60kmの部は

- 2014年 6:18:31 年代別65-69 4位
- 2016年 6:32:19 年代別65-69 1位
- 2017年 6:55:37 年代別65-69 6位
- 2018年 6:40:06 年代別65-69 3位
- 2019年 7:10:43 年代別65-69 7位
- 2023年 DNF 年代別70-
- 2024年 9:20:22 年代別70- 13位

となっている。

2020年に70歳と2週間で参加予定だった大会が新型コロナ禍で中止となったのがなんとも痛かった。今年は9:20:22と自己ワーストを2時間10分も超えてしまった。自分には関門が厳しいウルトラマラソンよりマラニックの方が向いていると思う。来年春の長崎橋湾岸スーパーマラニックはまだ走ったことのない217kmか80kmのエントリーを考えています。

▽四国お遍路

四万十川ウルトラマラソンの帰りにお遍路ランをしました。4日間で79番札所から88番札所まで、その後88番から1番まで戻る予定だったのですが、3日目で冷たい雨と右足にマメができて86番でリタイアしました。雨で紙の地図が取り出せず、GoogleMapのナビで行こうとしたのですが、これまで同様ナビがお遍路道をあまり知らないののでずいぶん遠回りさせられたのにも心を折られました。





第33回 KIX泉州国際マラソン

開催日 2026年2月8日 (日)



開催地 大阪府(泉佐野市)

ランテスNo : 00234



前回大会のレポート&評価

エントリー期間 2025年10月10日 0:00~2025年11月30日 23:59



大会公式サイト <http://www.senshu-marathon.jp>

クリップ

共有

今年度のKIX泉州国際マラソンは大阪府営りんくう公園内特設周回コースにて開催。参加賞としてオリジナルTシャツ、完走賞として完走メダル・完走タオルを進呈。泉州の特産品が当たる抽選会も実施。本事業は株式会社コスモピューターを始め企業版ふるさと納税支援企業からのご寄附により、運営しております。



証明書提示あり ?

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	329			241
増本 鹿吉	126	79	96	217	44	171	312	346	355	256			200
西田 浩之	206	145	208	210	182	177	201	196	163	207			190
岡田 盛助	223	244	229	160	167	71	160	148	101	161			166
細井 猛	210	160	130	162	148	110	154	141	153	115			148
栗栖 真行	152	135	130	110	107	146	231	186	130	106			143
向井 幸司	110	150	80	140	180	120	140	180	130	50			128
堀池 一夫	121	124	67	102	101	129	96	113	128	103			108
芝本 鈴代	0	0	0	0	122	153	173	191	180	172			99
和田 年弘	50	100	78	95	100	102	82	88	66	60			82
太田 貴庸	50	150	228	323	423	525	607	695	761	821		99	9
										99			

