



# 泉南走ろう会

発行：泉南走ろう会  
http://imani.sports.coocan.jp/w  
P  
泉南走ろう会 → 検

## ▽例会日誌

### 11月9日(日) 雨

第23回和歌山ジャズマラソンに6名参加の為  
自主練としました。

### 11月23日(日) 晴

参加7名  
今仁、岡田、奥中、栗栖、川島、芝本、堀池  
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、堀池  
短縮コース：栗栖、川島、芝本



## ▽スケジュール

### ▽例会

12月14日(日) 9:00 別所バス停  
12月28日(日) 9:00 別所バス停

### ▽大会予定

- 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  
ハーフkm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  
飛鳥ハーフマラソン2026  
ハーフ 奥中

## ▽大会結果

### 第23回和歌山ジャズマラソン

ハーフ 向井 1:48:13  
細井 1:53:35  
西田 2:22:46  
今仁 2:38:56  
増本 完走、和田 DNS

5km 太田 28:03  
5km男子中学 太田 jr. 21:33

### 第52回紀泉高原長距離縦走

20km 奥中 雨天中止

### ○11月16日(日)

#### 神戸マラソン2025

フル 今仁 6:09:26

## ▽忘年会のお知らせ

日時：12月20日(土) 19:00~21:00  
場所：『酒ト飯タイガー』 TEL072-486-6808  
泉佐野市上町3-7-12 室谷ビル  
会費：5,000円

### バス時刻表

JR日根野駅前発 → 南海泉佐野駅前  
17時 39分 南海泉佐野駅までの所要時間約18分  
18時 29分  
南海泉佐野駅前発 → JR日根野駅前  
21時 11分  
泉佐野駅発熊取駅行きの最終は22時00分です  
参加される方は、12月12日(金)までに、  
今仁 or 和田まで連絡して下さい。





**▽正月三社詣で**

1月1日(木) 6:00 別所バス停～  
 意賀美神社～日根神社～種河神社～別所バス停  
 \*泉南走ろう会恒例の元旦三社詣でを今年も実施します。  
 一年の計は元旦にあり、皆さん奮ってご参加ください。



**▽熊野古道ハイキング**

日時: 3月7日(土)  
 場所: ハッサク街道(海南付近)  
 詳細スケジュールは後日連絡します。

**▽第25回紀泉アルプストレラン練習会**

11月15日(土) 参加者なしのため中止  
 次回第25回紀泉アルプストレラン練習会予定  
 12月20日(土)  
 集合時間: 山中溪駅 7時25分

**▽近況報告**

**▽ 神戸マラソン 2025 完走記**

今仁 正義

2025年11月16日(日) 快晴 気温24℃



神戸新聞から(右から2番目が私)

午前5時31分、熊取駅発の天王寺行き電車に乗った。前日の受付は、西九条から阪神電車を利用した。運賃が少し安くなるからだ。前日と当日で神戸に2往復することになる。AIに「熊取駅から三宮まで安く行く方法」を尋ねたところ、「大阪駅で乗り換えるのがよい」との答え。しかし「西九条でJRから阪神に乗り換えた方が安いのでは?」と問い返すと、「よく気づきましたね」と褒められた。

現役時代、熊取駅から神戸まで片道2時間、往復4時間かけて通勤していた。定期券も「熊取～大阪」「大阪～三宮」と分割することで、6か月で3万円近く節約できた。通勤時間が長いことの唯一の利点は、読書の時間がたっぷり取れたことだ。

スタートはLブロック、後ろから2番目のグループだった。第2ウエーブのスタート時間は10分遅れだったが、スタート地点にたどり着くまでに24分かかった。この時点で、トップグループはすでに8kmほど先を走っていた。

神戸には3年ほど通っていたが、通勤の往復だけで、街中を歩いたことはほとんどなかった。当時はまだ走ってもいかなかった。今思えば、六甲山から海岸まで、いくらでもジョギングコースがあったのにと、少し悔やまれる。

このコースは第3回神戸マラソンで走って以来12年ぶりとなる。もともとは、酒造会社に勤める娘婿とたまたま同じ部署にいる走友が会社で団体エントリーするというので、私も申し込んだのだが、団体エントリーの方は抽選に外れ、結局、私一人で走ることになった。

直前に走った秋田内陸50kmや四万十60kmでは、序盤をキロ6分前半で入って後半に失速した反省から、今回はペースを抑えて走り出した。ところが、鉄人28号のモニュメントを過ぎた9km付近で、突然右膝に痛みが走った。医師からは「軟骨がすり減っていて、骨と骨がぶつかって痛みが出る」と言われていた。ペースはキロ8分近くまで落ちた。リタイアも頭をよぎったが、これまでも痛みが出た後、しばらく走ると痛みが消えることがあったので、もう少し様子を見ることにした。

須磨は、入社当時の上司が住んでいた場所で、ヨットに乗せてもらった思い出がある。その上司も今はもうこの世にいない。10kmも行かないうちに、トップグループの2人が折り返してきた。テレビカメラに映ろうと道路の中央に寄ったが、夜にビデオを確認したところ、映ってはいなかった。快速電車が警笛を鳴らし、海では大漁旗が振られていた。どこかの大会でも同じような光景を見た気がするが、思い出せなかった。11km付近の関門は15分前に通過。スタート時のロスタイム24分は考慮されないため、後ろの方でスタートするランナーには厳しい設定だ。長崎橋湾岸スーパーマラニックではゴールタイムを同じにするために遅いランナーが先にスタートするのだが。

膝の痛みはやがて消えた。折り返しまではキロ7分30秒ほどのペースで走っていたが、今度は左



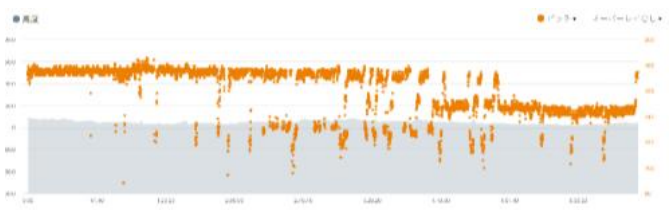


の腰に痛みが出て、走れず歩くことが多くなった。前週の和歌山ジャズマラソン以来、左の背中に違和感があった。前半を抑えて後半にペースを上げるつもりだったが、逆にキロ10分近くまで落ちてしまった。折り返し地点で、最後尾のランナーとは2kmも離れていないようだった。収容車がそのすぐ後ろを走っていた。

ゴールのハーバーランド・モザイクはかつて勤めていた会社が空調工事を担当した場所だが、訪れるのは今回が初めてだった。かつて女性マラソンの選手が「4時間以上走ることができるのはすごい」と言っていたが、6時間以上走るのは本当に疲れる。



明石大橋の先、大蔵海岸折り返し



高低差は10m

区間	距離	時間	ペース	順位	備考
1区	4.1km	41:00	9:53	1000	
2区	4.2km	42:30	10:05	1100	
3区	4.1km	41:40	9:58	1050	

前回から2時間ほど遅かった

### ▽ 近況

#### 向井 幸司

11月9日に和歌山ジャズマラソン（ハーフ）を走ってきました。ネットタイムは1時間48分13秒。昨年のタイムは（1時間47分34秒）には36秒及ばなかったものの、10月は咳が続いてほとんど走れなかったことを考えると上出来です。走っている間は雨も酷くなく気持ちよく走れました。海南駅ホームでの缶ビール、王将での打ち上げ最高でした。次は2月22日の大阪マラソン。サブ4目標に向けてランニング強度を上げていきます。

### 《RUNNETより》

▽27年からコース刷新！現コースは最後の「とくしまマラソン」を走ろう



とくしまマラソンは再来年2027年3月14日（日）開催予定の「とくしまマラソン2027」からコースを大幅にリニューアル。堤防が中心だったコースから徳島の街中を走るルートへと大きく変わります。

新コースは、吉野川の堤防を走る割合が従来コースの60%から20%に減少し、市街地が60%を占めます。徳島駅北の「とくぎんとモニアリーナ」前をスタートし、阿波しらさぎ大橋を渡ると吉野川の河口や新設された吉野川サンライズ大橋の下を通過。商業施設が集積するエリアを抜け、徳島県最大級のポカリスエットスタジアム内でフィニッシュします。ランナーの様子が映し出される予定です。

ランナー同士が対面する区間が、従来コースの約800mから、新コースでは約1.6kmと大幅に増えるのもリニューアルの大きな特徴。すれ違いでエールを送り合いながら走れる区間が長くなります。また、コースからは徳島市のシンボルとして親しまれる眉山も望むことができます。

現コース最後の大会となる来年2026年3月2日（日）開催の「とくしまマラソン2026」では、完走メダルが復活！

沿道のおもてなしと応援も、昨年以上に充実させる予定です。

エイドステーションでは徳島のソウルフードや各市町村の特産品を準備し、応援ゾーンでは高校生や大学生の団体による「阿波おどりロード」を昨年同様実施しようと調整中。

来年3月に香川県でフルマラソンが開催されることで、四国4県全てでフルマラソンが揃います。今後は4県で連携し、例えば四大会を制覇したランナーに特典を贈るなど、付加価値を付けた





取り組みを実施していけたらと思っています。

(とくしまマラソン実行委員会事務局)

現コースでは最後の「とくしまマラソン2026」  
を走ってみませんか？

開催日：2026年3月22日(日)

開催地：徳島県(徳島市、吉野川市、阿波市、石  
井町、藍住町、上坂町)

種目：フルマラソン(公認コース)他

制限時間：フルマラソン7時間他

定員：8,500名他

エントリー締切：2025年12月31日(水)23:59  
先着順

**【事務局より】**

早いもので2025年も後一月で終わり。2026年を迎えます。皆さんにとって2025年はどんな年だったでしょうか。私自身は、腰痛が長引き体重が3kgも増えてしまいました。

会報作成にも慣れてきましたが、最近皆さんからの近況報告等少なくなってきましたのでご協力お願い致します。

泉南走ろう会も高齢化してきましたが、『青春とは年齢に関係なくいくつになっても心の持ちよう』とどこかの詩人が言っていたそうです。私も。もう一花咲かせるべく2026年は頑張ろうと思う、今日この頃です。

皆さん！今仁会長を見習って2026年頑張りましょう！

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	228		240
	211	334	489	737	1,054	1,238	1,448	1,771	2,080	2,409	2,637		
増本 鹿吉	126	79	96	217	44	171	312	346	355	256	407		219
	126	205	301	518	562	733	1,045	1,391	1,746	2,002	2,400		
西田 浩之	206	145	208	210	182	177	201	196	163	207	178		188
	206	351	559	769	951	1,128	1,329	1,525	1,688	1,895	2,073		
岡田 盛助	223	244	229	160	167	71	160	148	101	161	211		170
	223	467	696	856	1,023	1,094	1,254	1,402	1,503	1,664	1,875		
細井 猛	210	160	130	162	148	110	154	141	153	115	172		150
	210	370	500	662	810	920	1,074	1,215	1,368	1,483	1,655		
栗栖 貞行	152	135	130	110	107	146	231	186	130	106	105		140
	152	287	417	527	634	780	1,011	1,197	1,327	1,433	1,538		
向井 幸司	110	150	80	140	180	120	140	180	130	50	120		127
	110	260	340	480	660	780	920	1,100	1,230	1,280	1,400		
堀池 一夫	121	124	67	102	101	129	96	113	128	103	113		109
	121	245	312	414	515	644	740	853	981	1,084	1,197		
芝本 鈴代	0	0	0	0	122	153	173	191	180	172	144		103
	0	0	0	0	122	275	448	639	819	991	1,135		
和田 年弘	50	100	78	95	100	102	82	88	66	60	58		80
	50	150	228	323	423	525	607	695	761	821	879		
太田 貴庸										99	62		15
										99	161		

