



泉南走ろう会

発行：泉南走ろう会
<https://sports.coocan.jp/wp>
泉南走ろう会 →

▽新年のあいさつ

会長 今仁 正義

明けましておめでとうございます。

昨年は、大阪・関西万博が50年ぶりに大阪で開催されました。当初はさまざまな批判もありましたが、いざ始まってみると「並ばない万博」のはずが、人気パビリオンには予約が取れず長蛇の列ができるほどの盛況ぶりでした。気味が悪いと言われていたミヤクミヤクも、気がつけば大人気となりました。



また、ワールドシリーズではドジャースの日本人3選手が大活躍し、優勝に大きく貢献して日本中が盛り上がりました。さらに、日本人のノーベル賞ダブル受賞という明るい話題もありました。

政治の面では、女性として初めて高市首相が誕生しました。高い支持率を得る一方で反発の声もあるようですが、若い世代からの人気も高いようです。マスコミやネットの評価に流されず、フェイクニュースに惑わされず、自分自身の目や耳で判断することが大切ではないでしょうか。

一方で、世界に目を向けると、国連常任理事国のいくつかは、世界平和よりも自国の論理を主張し、国際秩序を乱しているように見える状況が続いています。世界の各地で争いが絶えず、心の痛むニュースが多い一年でありました。

お寺の掲示板に「争えば足りない、分け合えば足りる」という言葉が掲げられていましたが、まさに今の世界に必要な考え方だと痛切に思わずにいられません。

さて、「泉南走ろう会」では参加人数こそ減少傾向にありますが、4月の桃源郷、11月のジャズマラソンを指定レースとし、多くの皆さまの参加を期待しています。大会参加だけでなく、月1回の紀泉アルプストレイル&王将反省会、3月の熊野古道ウォーク、9月夏合宿、8月BBQ大会12月忘年会など、年間を通じて様々な行事を計画しております。万障お繰り合わせのうえ、是非ご参加ください。

今年も「泉南走ろう会」にとって実りの多い一年となりますよう、心から願っております。

2026年1月1日

▽例会日誌

12月14日(日) 雨/曇

参加3名

奥中、川島、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：奥中、堀池

短縮コース：川島、

朝から小雨がぱらつき、今仁会長も青島太平洋マラソン参加の為、3名参加のさびしい例会となったようです。



12月28日(日) 晴

参加8名

今仁、岡田、奥中、栗栖、川島、西、増本、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、増本

短縮コース：川島、西、和田

久しぶりに増本さんが参加。フルコースは4名でゴール前、栗栖さんと奥中さんがデッドヒートしている後ろに増本さんが猛追していました。





▽スケジュール

▽例会

- 1 月 11 日 (日) 9:00 別所バス停
- 1 月 25 日 (日) 9:00 別所バス停

▽大会予定

- 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

- 12 月 14 日 (日)
 - 第 39 回青島太平洋マラソン
 - フル 今仁 5:57:19

▽新年会のお知らせ

都合により予定していた忘年会は中止し、新年会を下記の通り執り行います。

日時：1 月 10 日 (土) 13:00~15:00

場所：『さぬき屋 熊取店』 TEL.072-452-8910
熊取町大久保北 3-341-1

会費：5,500 円

参加される方は、1/5 までに今仁 or 和田まで連絡願います。

▽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。

▽2025 年トピックス及び反省
2026 年の抱負等

- ①：2025 年トピックス及び反省
- ②：2026 年の抱負 (目標)

今仁 正義

- ① 昨年は 10 大会に出た。内訳はハーフ 2、フルマラソン 5、ウルトラマラソン 3 (50 km、60 km、173 km)。相変わらずヒザの痛みが続くのと最近ハーフを過ぎると腰の痛みが出るようになって後半失速するパターンが続いた。歳を考えたもう少し大会を減らして体のケアに注意すべきだったと反省。
- ② ① 2 月の北九州マラソンで 100 回目のフルマラソン完走を達成したい。② 5 月の長崎橘湾岸スーパーマラニック 273 の 173 km の部で 49 回目のウルトラマラソンを完走し、秋の 100 km の部で 50 回目の完走を達成したい。③ お遍路ランは 86 番札所まで達成したので結願及び高野山へのお札参りをしたい。

芝本 絹代

- ① 2024 年に足、肺、肩を大ケガ、2025 年の春に心臓の手術、それから 3 ヶ月後から走り始める。なんとか、ゆっくり走れる。走ろう会辞めなくていいと思う。
- ② 走ろう会の皆さんのように速く走れませんが、転んだら致命傷になるので、マイペースでゆっくり走りますのでよろしくお願います

向井 幸司

- ① 昨年は大阪マラソン、淀川マラソン、kobo トレイル、和歌山ジャズハーフのマラソン大会に参加し、完走することができました。また、沖縄旅行、娘夫婦・孫との伊勢志摩旅行など、いくつか旅行もできたし、仕事も私生活も充実した 1 年になった。反省 (目標に対して)：大阪マラソンは 3 時間 56 分 27 秒。昨年目標の「サブ 4」を達成できた。
- ② 2026 年の目標：今年もサブ 4。2 月の大阪マラソンで達成できるように頑張ります。そして次の目標に向かって進みます。「サブ 3.5 再び!」。今年は無理かもしれないけど、65 歳までには達成できるように頑張っていきます。とりあえず、月間走行距離 150 km 超えかな (笑)

和田 年弘

- ① 今年の夏も暑さに負け、秋からは腰痛で 7 月以降満足を走れなかったため、体重 3 kg 増量の悪循環。週休 4 日が少しも生かされませんでした。反省。
- ② ゆっくりでもいいので月間 100 km を目指し、徐々に減量します。今仁さん、増本さんと言う立派なお手本があるので、2026 年は心機一転頑張りたいです。





増本 鹿吉

②2027年5月14日から30日まで世界マスターズが近畿中心に開催されます。2026年の3月2日からのエントリーに申し込んでみようと思います。それを目標に頑張るつもりです。

岡田 盛助

①3月の淀川ハーフマラソンを最後として大会参加を卒業し、それ以降は体力維持と健康管理を目標とした走りに変更し無理をしない走りをしています。ただ、10kmを走ろうとすると1時間半近く掛かるので段取りが大変です。

②昨年と変わらず体力維持と健康管理を第一にマイペースで走りたいと思います。他には家庭菜園をもう少し力を入れてやりたいと思います。

西 和秀

①皆さん、あけましておめでとうございます。本年も宜しく願い致します。そろそろ私も、古希と呼ばれる年齢に近づいてきました。若い頃は、この歳が来る自分を想像もしてませんでした。まあ、自覚としては全然 成長してませんが。

②今年の抱負と言うか希望は、隠居して趣味ざんまいの毎日を過ごそうと思っています。出来るかなあ？

西田 浩之

①11月9日(日)、久しぶりに和歌山ジャズマラソンに出場しました。大会参加は何年ぶりか、おそらくコロナ明け以来だと思います。スタート地点も和歌山港から和歌山城に変更されていました。練習でも10km以上走ることはめったにないし、完走できるか、あまり自信はなかったのですが、大会1週間あまり前に2時間15分ほどかけて何とか20km走れたので、まあ完走くらいはできるだろうと、スタート地点に立ちました。当日は雨模様、スタートして最初は順調に走っていたのですが、14~15kmあたりからガス欠なのか調子が悪くなり、とうとう17kmくらいで歩いてしまいました。以降は歩く→走る→歩く→走る、の繰り返しで何とか完走(完歩)しました。これまでフルマラソンで歩いたことは何度もありますが、ハーフで歩いたのは初めてかもしれません。もうトシだなあ、とってしまいました。

②そんなわけで、来年の抱負といってもあまり大きなことも言えません。昨年、高齢者の仲間入りをしたこともあり、もう大会などには出場せず、健康のために3~8kmくらいをポチポチ走ろうか、いやいや、今仁さんはじめ先輩たちが頑張っておられるの

で、自分ももう少し頑張らねば、と思ったり、、。今の自分の練習ぶりではフルを走ることが想像できないので、とりあえず、今回完走できなかったハーフ完走を来年の目標にしたいと思います。

川島 巖

①昨年は、年間を通じて、月100km以上を目指しましたが、7・8・9・10月は達成できませんでした。膝の具合もありますが、やっぱり暑さのため、気力がついて行かなかったことが原因かなと思っています。

②2026年こそは、月100km以上を目指したいと思います。走ろう会の皆さん、いつも最後尾で離されていますが、よろしく願いいたします。

栗栖 貞行

①故障する事無く、ケガをする事無く過ごせたので良かったと思っています。年々思うように足が動かなくなって来ているが来年も健康のためにランは続けていこうと思っています。

②私の来年のスローガンは「走り過ぎず 走りなさ過ぎずほどよくランして 故障なし 体調良し」

▽近況報告

▽第25回紀泉アルプストレラン練習会

和田 年弘

12月20日(土) 晴

参加者：今仁、奥中、細井、堀池、向井、和田、
コース：山中溪~雲山峰~鳥取池~平野台の湯
約16km 時間：約5時間

先月は参加者なしで中止となりましたが、今年最後の練習会という事で、6名の参加となりました。また、今回初めてゴールを平野台の湯としました。天気は寒くもなく、暑くもなく最高でした。また、和田の腰の調子が悪いのを気遣っていただき、全コース歩きとなりました。ゴール後は温泉に入り、各自食堂で生ビールや焼酎、ハイボールを注文し反省会。その後細井さんは歩きで自宅へ、残りの5名は歩きで和泉鳥取駅に行き、帰路につきました。

次回第26回紀泉アルプストレラン練習会予定

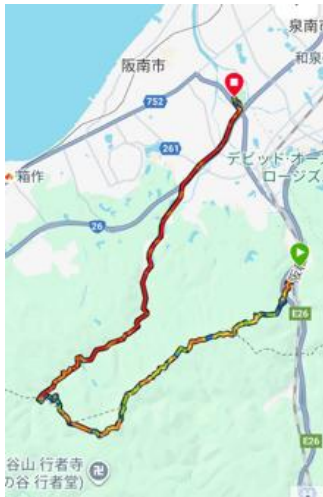
1月17日(土)

集合時間：山中溪駅 7時25分

コースは未定です。

全コース歩き可です。





← 高度



▽ 青島太平洋マラソン完走記
～99回目のフルマラソン完走記～

今仁 正義

2025年12月14日(日) 晴れ 16℃



運動公園の夜明け

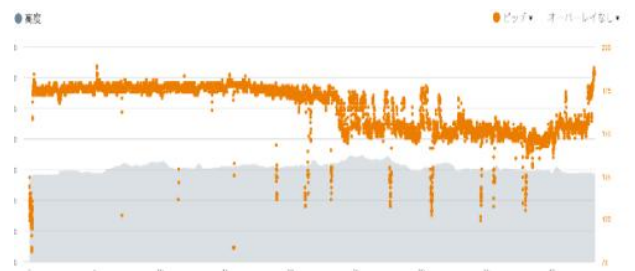
この大会は、毎回宿探しに苦勞する。宮崎市内のホテルは旅行会社が押さえているようで、自力ではなかなか予約が取れない。博多に住んでいた頃には、夜行の特急「にちりん」で8時間かけ、0泊2日で早朝に宮崎へ来たこともある。博多～宮崎は通常なら5時間ほどで着くので、どこかで長時間停車していたのだろう。

今回は宮崎駅からJRで1時間ほどの、日南市・飢肥に宿を取った。民家を改装したようなホテルで、共用のダイニングキッチンには冷蔵庫、レンジ、トースター、湯沸かし器等が揃っていた。シャワー室が3つ、トイレが1つ。ダイニングテーブルにはコーヒーやワインが置かれ、自由に飲んでよいようだった。また、なぜか外には田舎の農家にあるような和式トイレと洗面所もあった。

翌朝、2番列車で飢肥駅を出て、運動公園駅に50分ほどで到着。時刻は7時半頃。夜明けの遅い九州だが、ようやく空が明るくなってきた。荷物預けも無事に済ませ、スタートまで1時間ほど余裕があった。

Cブロックからスタートし、ロスタイムは約6分。直前のLTトレーニングではゴール予想タイムは5時間06分(キロ7分50秒)と出ていたが、今年のベストである大阪マラソンの5時間41分(キロ8分06秒)を上回るのが目標だった。序盤5kmのラップはロスタイムを除けば6分台と、まずまずの入りだった。

8km付近で、後ろから来た女性ランナーに「そのTシャツ、いいですね」と声をかけられた。この大会は女性ランナーが多いが、その中でも目を引く美しさ。並びかけられた瞬間、よく見るとゲストランナーの谷川真理さんだった。今回完走すれば99回目のフルマラソンだが、先月は6時間を超えてしまったことを伝えると、「ゆっくりでいいから、ゴールを目指してくださいね」と励ましてくれた。あっという間に抜かれていったが、その一言で不思議と元気が湧いた。



高度とピッチの推移

18kmまではキロ7分を切るペースで進んでいたが、先月の神戸マラソンと同じように腰に痛みが出





始めた。歩くようなスピードになり、次々と追い抜かれていく（後で記録を見ると、ピッチが急激に落ちていた）。

中間点は2時間40分で通過。制限時間は6時間20分なので、残りを3時間40分（キロ10分少し）で行けば間に合う計算だが、完走の自信はなかった。

32km付近（残り10km）で、一度ゴールのある競技場に入り、そこから青島入口まで最後の折り返しへ向かう。心が折れそうなコース設定だが、海岸沿いの絶景に救われ、何とか気持ちをつないだ。30kmを4時間ほどで通過。以前ならゴールしている時間だが、走力の衰えは否めない。

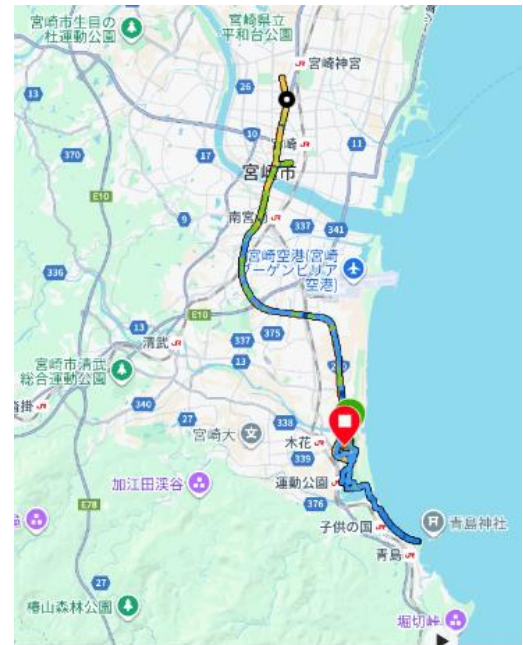
競技場を出てから青島の折り返しまでは帰りのランナーとすれ違うのだが、これまであった3回のすれ違いでも今夜いつもの焼き鳥屋さんで一緒に打ち上げする予定のSさん夫婦を見つけることができなかったが青島までの折り返しでもすれ違わなかった。もうゴールしているかもしれない。

こうして99回目のフルマラソン完走を果たしたが、今年走ったフルもウルトラも、いずれも制限時間ぎりぎりだった。これからは、制限時間のゆるい大会を探して走るしかないようだ。

***お断り**

アンダーラインの所ですが、個人の感想は単に『その中でも美人だった。』でしたが、AIに添削してもらったら、谷川さんに村度したのか、次のように書き換えられました。

→その中でも目を引く美しさ



コースマップ

km	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
時間	00:00	00:05	00:10	00:15	00:20	00:25	00:30	00:35	00:40	00:45	00:50	00:55	01:00	01:05	01:10	01:15	01:20	01:25	01:30	01:35	01:40	01:45	01:50	01:55	02:00	02:05	02:10	02:15	02:20	02:25	02:30	02:35	02:40	02:45	02:50	02:55	03:00	03:05	03:10	03:15	03:20	03:25	03:30	03:35	03:40	03:45	03:50	03:55	04:00	04:05	04:10	04:15	04:20	04:25	04:30	04:35	04:40	04:45	04:50	04:55	05:00	05:05	05:10	05:15	05:20	05:25	05:30	05:35	05:40	05:45	05:50	05:55	06:00	06:05	06:10	06:15	06:20	06:25	06:30	06:35	06:40	06:45	06:50	06:55	07:00	07:05	07:10	07:15	07:20	07:25	07:30	07:35	07:40	07:45	07:50	07:55	08:00	08:05	08:10	08:15	08:20	08:25	08:30	08:35	08:40	08:45	08:50	08:55	09:00	09:05	09:10	09:15	09:20	09:25	09:30	09:35	09:40	09:45	09:50	09:55	10:00	10:05	10:10	10:15	10:20	10:25	10:30	10:35	10:40	10:45	10:50	10:55	11:00	11:05	11:10	11:15	11:20	11:25	11:30	11:35	11:40	11:45	11:50	11:55	12:00	12:05	12:10	12:15	12:20	12:25	12:30	12:35	12:40	12:45	12:50	12:55	13:00	13:05	13:10	13:15	13:20	13:25	13:30	13:35	13:40	13:45	13:50	13:55	14:00	14:05	14:10	14:15	14:20	14:25	14:30	14:35	14:40	14:45	14:50	14:55	15:00	15:05	15:10	15:15	15:20	15:25	15:30	15:35	15:40	15:45	15:50	15:55	16:00	16:05	16:10	16:15	16:20	16:25	16:30	16:35	16:40	16:45	16:50	16:55	17:00	17:05	17:10	17:15	17:20	17:25	17:30	17:35	17:40	17:45	17:50	17:55	18:00	18:05	18:10	18:15	18:20	18:25	18:30	18:35	18:40	18:45	18:50	18:55	19:00	19:05	19:10	19:15	19:20	19:25	19:30	19:35	19:40	19:45	19:50	19:55	20:00	20:05	20:10	20:15	20:20	20:25	20:30	20:35	20:40	20:45	20:50	20:55	21:00	21:05	21:10	21:15	21:20	21:25	21:30	21:35	21:40	21:45	21:50	21:55	22:00	22:05	22:10	22:15	22:20	22:25	22:30	22:35	22:40	22:45	22:50	22:55	23:00	23:05	23:10	23:15	23:20	23:25	23:30	23:35	23:40	23:45	23:50	23:55	24:00	24:05	24:10	24:15	24:20	24:25	24:30	24:35	24:40	24:45	24:50	24:55	25:00	25:05	25:10	25:15	25:20	25:25	25:30	25:35	25:40	25:45	25:50	25:55	26:00	26:05	26:10	26:15	26:20	26:25	26:30	26:35	26:40	26:45	26:50	26:55	27:00	27:05	27:10	27:15	27:20	27:25	27:30	27:35	27:40	27:45	27:50	27:55	28:00	28:05	28:10	28:15	28:20	28:25	28:30	28:35	28:40	28:45	28:50	28:55	29:00	29:05	29:10	29:15	29:20	29:25	29:30	29:35	29:40	29:45	29:50	29:55	30:00	30:05	30:10	30:15	30:20	30:25	30:30	30:35	30:40	30:45	30:50	30:55	31:00	31:05	31:10	31:15	31:20	31:25	31:30	31:35	31:40	31:45	31:50	31:55	32:00	32:05	32:10	32:15	32:20	32:25	32:30	32:35	32:40	32:45	32:50	32:55	33:00	33:05	33:10	33:15	33:20	33:25	33:30	33:35	33:40	33:45	33:50	33:55	34:00	34:05	34:10	34:15	34:20	34:25	34:30	34:35	34:40	34:45	34:50	34:55	35:00	35:05	35:10	35:15	35:20	35:25	35:30	35:35	35:40	35:45	35:50	35:55	36:00	36:05	36:10	36:15	36:20	36:25	36:30	36:35	36:40	36:45	36:50	36:55	37:00	37:05	37:10	37:15	37:20	37:25	37:30	37:35	37:40	37:45	37:50	37:55	38:00	38:05	38:10	38:15	38:20	38:25	38:30	38:35	38:40	38:45	38:50	38:55	39:00	39:05	39:10	39:15	39:20	39:25	39:30	39:35	39:40	39:45	39:50	39:55	40:00	40:05	40:10	40:15	40:20	40:25	40:30	40:35	40:40	40:45	40:50	40:55	41:00	41:05	41:10	41:15	41:20	41:25	41:30	41:35	41:40	41:45	41:50	41:55	42:00	42:05	42:10	42:15	42:20	42:25	42:30	42:35	42:40	42:45	42:50	42:55	43:00	43:05	43:10	43:15	43:20	43:25	43:30	43:35	43:40	43:45	43:50	43:55	44:00	44:05	44:10	44:15	44:20	44:25	44:30	44:35	44:40	44:45	44:50	44:55	45:00	45:05	45:10	45:15	45:20	45:25	45:30	45:35	45:40	45:45	45:50	45:55	46:00	46:05	46:10	46:15	46:20	46:25	46:30	46:35	46:40	46:45	46:50	46:55	47:00	47:05	47:10	47:15	47:20	47:25	47:30	47:35	47:40	47:45	47:50	47:55	48:00	48:05	48:10	48:15	48:20	48:25	48:30	48:35	48:40	48:45	48:50	48:55	49:00	49:05	49:10	49:15	49:20	49:25	49:30	49:35	49:40	49:45	49:50	49:55	50:00	50:05	50:10	50:15	50:20	50:25	50:30	50:35	50:40	50:45	50:50	50:55	51:00	51:05	51:10	51:15	51:20	51:25	51:30	51:35	51:40	51:45	51:50	51:55	52:00	52:05	52:10	52:15	52:20	52:25	52:30	52:35	52:40	52:45	52:50	52:55	53:00	53:05	53:10	53:15	53:20	53:25	53:30	53:35	53:40	53:45	53:50	53:55	54:00	54:05	54:10	54:15	54:20	54:25	54:30	54:35	54:40	54:45	54:50	54:55	55:00	55:05	55:10	55:15	55:20	55:25	55:30	55:35	55:40	55:45	55:50	55:55	56:00	56:05	56:10	56:15	56:20	56:25	56:30	56:35	56:40	56:45	56:50	56:55	57:00	57:05	57:10	57:15	57:20	57:25	57:30	57:35	57:40	57:45	57:50	57:55	58:00	58:05	58:10	58:15	58:20	58:25	58:30	58:35	58:40	58:45	58:50	58:55	59:00	59:05	59:10	59:15	59:20	59:25	59:30	59:35	59:40	59:45	59:50	59:55	60:00	60:05	60:10	60:15	60:20	60:25	60:30	60:35	60:40	60:45	60:50	60:55	61:00	61:05	61:10	61:15	61:20	61:25	61:30	61:35	61:40	61:45	61:50	61:55	62:00	62:05	62:10	62:15	62:20	62:25	62:30	62:35	62:40	62:45	62:50	62:55	63:00	63:05	63:10	63:15	63:20	63:25	63:30	63:35	63:40	63:45	63:50	63:55	64:00	64:05	64:10	64:15	64:20	64:25	64:30	64:35	64:40	64:45	64:50	64:55	65:00	65:05	65:10	65:15	65:20	65:25	65:30	65:35	65:40	65:45	65:50	65:55	66:00	66:05	66:10	66:15	66:20	66:25	66:30	66:35	66:40	66:45	66:50	66:55	67:00	67:05	67:10	67:15	67:20	67:25	67:30	67:35	67:40	67:45	67:50	67:55	68:00	68:05	68:10	68:15	68:20	68:25	68:30	68:35	68:40	68:45	68:50	68:55	69:00	69:05	69:10	69:15	69:20	69:25	69:30	69:35	69:40	69:45	69:50	69:55	70:00	70:05	70:10	70:15	70:20	70:25	70:30	70:35	70:40	70:45	70:50	70:55	71:00	71:05	71:10	71:15	71:20	71:25	71:30	71:35	71:40	71:45	71:50	71:55	72:00	72:05	72:10	72:15	72:20	72:25	72:30	72:35	72:40	72:45	72:50	72:55	73:00	73:05	73:10	73:15	73:20	73:25	73:30	73:35	73:40	73:45	73:50	73:55	74:00	74:05	74:10	74:15	74:20	74:25	74:30	74:35	74:40	74:45	74:50	74:55	75:00	75:05	75:10	75:15	75:20	75:25	75:30	75:35	75:40	75:45	75:50	75:55	76:00	76:05	76:10	76:15	76:20	76:25	76:30	76:35	76:40	76:45	76:50	76:55	77:00	77:05	77:10	77:15	77:20	77:25	77:30	77:35	77:40	77:45	77:50	77:55	78:00	78:05	78:10	78:15	78:20	78:25	78:30	78:35	78:40	78:45	78:50	78:55	79:00	79:05	79:10	79:15	79:20	79:25	79:30	79:35	79:40	79:45	79:50	79:55	80:00	80:05	80:10	80:15	80:20	80:25	80:30	80:35	80:40	80:45	80:50	80:55	81:00	81:05	81:10	81:15	81:20	81:25	81:30	81:35	81:40	81:45	81:50	81:55	82:00	82:05	82:10	82:15	82:20	82:25	82:30	82:35	82:40	82:45	82:50	82:55	83:00	83:05	83:10	83:15	83:20	83:25	83:30	83:35	83:40	83:45	83:50	83:55	84:00	84:05	84:10	84:15	84:20	84:25	84:30	84:35	84:40	84:45	84:50	84:55	85:00	85:05	85:10	85:15	85:20	85:25	85:30	85:35	85:40	85:45	85:50	85:55	86:00	86:05	86:10	86:15	86:20	86:25	86:30	86:35	86:40	86:45	86:50	86:55	87:00	87:05	87:10	87:15	87:20	87:25	87:30	87:35	87:40	87:45	87:50	87:55	88:00	88:05	88:10	88:15	88:20	88:25	88:30	88:35	88:40	88:45	88:50	88:55	89:00	89:05	89:10	89:15	89:20	89:25	89:30	89:35	89:40

40000

21世紀に地球何周走った？

