



# 泉南走ろう会

発行：泉南走ろう会  
<http://sports.coocan.jp/wp>  
泉南走ろう会 → [検索](#)

## ▽例会日誌

2月8日(日) 曇・雪

悪天候のため自主練

今仁会長より「今日は路面も濡れているし、寒すぎてあまり練習にならないと思うので、自主練習にしませんかと連絡があり、自主練習としました。予想通り9時過ぎからは激しい風雪となり、当日りんくう公園周回で開催されていた泉州マラソンに応援に行ったのですが、ランナー、応援者、大会関係者の方は大変だったと思います。

2月22日(日) 曇

参加7名

今仁、岡田、奥中、芝本、西、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：今仁、岡田、堀池

短縮コース：奥中、和田

別メニュー：西

当日の大阪マラソンは向井さん、細井さんが参加。

最高気温が20℃で熱中症に注意と天気予報で言っていました。樫井川沿いの梅が見ごろで久々に半袖でジョギング。

## ▽スケジュール

### ▽例会

3月 8日(日) **3月7日(土)** 熊野古道ハイキングのため自主練とします

3月22日(日) **9:00** 別所バス停

## ▽大会予定

03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

03月29日(日)

きのくに美山マラソン2026 フル伴走 奥中

04月5日(日)

第18回紀の川市桃源郷ハーフマラソン

ハーフ 今仁、奥中、細井、向井、和田

05月4日(月)～5日(火)

長崎橋湾岸スーパーマラニック 273

173km 今仁

## ▽大会結果

02月1日(日)

第28回紀州口熊野マラソン

フル 奥中 4:54:44

02月15日(日)

北九州マラソン2026

フル 今仁 5:51:57

02月22日(日)

大阪マラソン2026

フル 向井 4:01:02

細井 4:19:10

## ▽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)

詳細スケジュール会報2月号に記載。

紀州路快速 熊取 7:58

日根野 8:05

新家 8:10

和泉砂川 8:13

## ▽花見会開催の件

日程：3月28日(土)

場所：泉佐野市

ダンバラ公園

大細利池(予定です)

\*詳細は後日お知らせします。



## ▽近況報告

### ▽北九州マラソン完走記

～ 100回目のフルマラソン完走記 ～

今仁 正義



タワーマンション付近が姉の家





## スタート前

小倉の姉の家からスタート地点の北九州市役所までは約 500m と近い。神戸の友人とは荷物預けの入り口で会う約束をしていた。彼は小倉でホテルが取れず下関に宿泊していたが、47 都道府県のフルマラソンを完走している仲間で、全国の大会でよく顔を合わせる。荷物預け終了の 15 分前に到着した。

朝から小雨が降っており、むしろ走りやすい条件だったが、スタートが近づくと雨は止んだ。号砲が鳴ってからスタートラインを越えるまでに約 6 分かかった。制限時間は 6 時間で途中の関門も厳しいため、このロスタイムは大きい。

### 八幡方面へ

スタート後はいったんゴールとは反対方向の八幡方面へ向かう。コースは基本的に平坦だが、最初の 5 km ほどに 50m のアップダウンがある。皿倉山が横に見えてくると八幡に入ったことがわかる。以前、ここを走って上った際に福岡の友人と偶然会ったことがある。遠景は黄砂の影響で白く霞んでいた。



スタート前

5 km を過ぎて暑くなり、アンダーシャツを脱ぐことにした。約 2 分のロスだったが気分転換になったのか、キロ 7 分 30 秒前後だったペースが 10 km までキロ 7 分 00 秒まで上がった。直前の LT トレーニングでは予想タイム 5 時間 6 分 (キロ 7 分 15 秒) だったので、目標達成も見てきた気がしていた。

### 給食と前半の折り返し

地元のテレビでは給食の充実ぶりを盛んに紹介していた。ねじチョコをはじめ、地元製菓会社のまんじゅうやパンが並ぶはずだった。しかし 10 km 過ぎのねじチョコは、バレンタイン翌日とはいえまったく残っていなかった。スペースワールド跡地で折り返し、若戸大橋を過ぎて 15 km まではキロ 7 分 15 秒とやや落ちたが許容範囲だった。

### 中間地点へ

中間点とゴール地点である小倉駅を通過し、門司港レトロまで海沿いに 10 km の折り返しが続く。向かい風で寒くなると予想し、再びアンダーシャツを着た。5 時間 30 分のペースランナーに抜かれ、行違になるランナーたちが羨ましく見えた。中間点は 2 時間 53 分ほどで通過。右ひざがいつものように痛み始め、キロ 8 分を超える場面が増えた。3 時

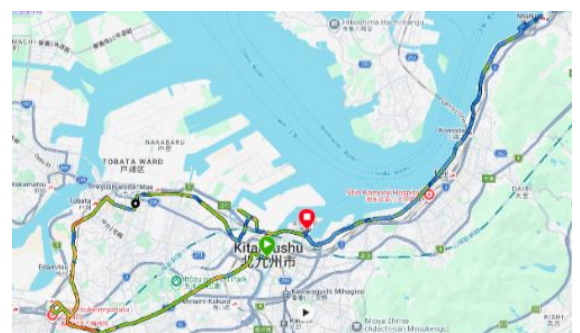
間のペースランナーが大集団を引き連れて反対側を駆け抜けていった。25 km 手前、反対側のエイドに煙が見えた。小倉牛のエイドである。テレビではスーパーで見かけるような 100 g ほどの小倉牛パックを紹介していたが、以前私が食べたのは弁当用の小さなパックに 2~3 切れだった。ここまで戻ってくるには 10 km あり、1 時間以上かかる。

### 30 km 以降の苦しい区間

30 km の門司港レトロ折り返しで、6 時間のペースランナーが約 500m 後方にいるのを確認。ここからはキロ 9 分を超えることが多くなった。32 km 関門の余裕は 8 分にまで減少。伴走の 2 人組に抜かれたので、ペース維持のためについていくことにした。彼らはキロ 8 分前後で進んでいた。伴走されている女性ランナーは疲労が濃く、40 km 関門を過ぎて「歩いてもいいか」と尋ねていたので、私は少し前に出た。35 km の小倉牛エイドはすでに撤収され、匂いすら残っていなかった。スポンサーの菓子会社前のエイドもミニクワッサンやメロンパンはおろか、給水の紙コップすらなく、ランナーはヒシヤクでつがれる水を手に受けて飲んでいて。ここで私は秘密兵器の焼酎ワンカップを取り出した。長崎橘湾岸スーパーマラニックで得た知恵である。大会はマイカップ持参を推奨しているが、自分で水タンクのコックをひねって注ぐ必要があり時間がかかるため、ここまでは大会の紙コップを使っていた。35 km を 4 時間 54 分で通過。残り 7 km を 1 時間ほどで走らなければならない。36 km 関門で 6 時間のペースランナーに追いつかれた。若い女性 2 人で、ここからは彼女たちについていくしかない。40 km は 5 時間 38 分で通過。

### ゴールへ

地元のテレビ中継は 14 時 40 分までのはずで、家で見ていた姉に 100 回目のフルマラソンのゴールを見せることができなかった。



マップ





高低差とペース

区間	距離	時間	ペース	平均	最大	最小
0-10km	10.00	55:57	5:55.7	5:55.7	5:55.7	5:55.7
10-20km	20.00	1:11:14	5:55.7	5:55.7	5:55.7	5:55.7
20-30km	30.00	1:36:26	5:54.2	5:54.2	5:54.2	5:54.2
30-40km	40.00	2:01:38	5:54.5	5:54.5	5:54.5	5:54.5
40-50km	50.00	2:26:50	5:53.8	5:53.8	5:53.8	5:53.8
50-60km	60.00	3:02:02	5:53.7	5:53.7	5:53.7	5:53.7
60-70km	70.00	3:37:14	5:53.5	5:53.5	5:53.5	5:53.5
70-80km	80.00	4:12:26	5:53.3	5:53.3	5:53.3	5:53.3
80-90km	90.00	4:47:38	5:53.1	5:53.1	5:53.1	5:53.1
90-100km	100.00	5:22:50	5:52.9	5:52.9	5:52.9	5:52.9
合計	100.00	5:53.5	5:53.5	5:53.5	5:53.5	5:53.5

最近の記録

近況報告

向井 幸司



2月22日大阪マラソンを走ってきました。タイムは、4時間01分02秒。今年目標「サブ4」は達成できませんでした。当日のコンディションもあつたけど実力不足です。月間走行距離を延ばし練習強度を上げて、秋の大会に望みたいと思います。応援ありがとうございます。

当日の最高気温は21℃。半袖半ズボンでも暑いぐらい。30kmまでは、キロ5分25秒～30秒と良い感じでペースを刻めましたが、30km過ぎてから徐々に足が重たくなってきて、ゴール1km手前で足が攣ってしまいジ・エンドでした。完走後は細井さんと天王寺駅まで戻って定食屋さんで反省会。塩鯖・豚汁定食が美味しかった。ヘルシーな食事で、身体に染み渡りました

月間走行距離 (2026年)		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
増本 鹿吉	617	513												565
	617	1,130												
今仁 正義	204	200												202 ↑
	204	404												
西田 浩之	205	162												184
	205	367												
細井 猛	230	132												181 ↓
	230	362												
芝本 鈴代	175	146												161
	175	321												
岡田 盛助	192	111												152 ↓
	192	303												
向井 幸司	140	140												140
	140	280												
川島 巖	132	127												130
	132	259												
栗栖 貞行	112	116												114
	112	228												
堀池 一夫	100	98												99
	100	198												
和田 年弘	50	60												55
	50	110												
太田 貴庸	0	0												0
	0	0												

第28回紀泉アルプストレラン練習会

2月28日(土)曇

参加者：今仁、細井、向井

コース：山中溪～雲山峰～井関峠～大福山～箱作

約16km 時間：約5時間

今回は3名の参加で開催されました。



次回第29回紀泉アルプストレラン練習会予定

3月14日(土)

集合時間：山中溪駅7時25分

コース：山中溪～雲山峰～井関峠～大福山～箱作

全コース歩き可です

事務局より

梅の花が咲き誇り、春を感じられる季節になってきました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。会報作成当たり、投稿が少ないため、困っています。近況報告等何でも良いのでよろしくお願い致します。



2026年3月  
**エントリー開始!**  
 世界と楽しむ、わたしのスポーツ!  
 30歳以上なら誰でも参加できるスポーツ祭 WORLD MASTERS GAMES  
**ワールドマスターズゲームズ**  
**2027 関西** 開催期間 **2027.5.14(金)~5.30(日)**



WORLD MASTERS GAMES  
 2027 KANSAI  
 JAPAN

<https://wmg2027.jp/>

大会ウェブサイト  
 最新情報発信中!

ワールドマスターズゲームズ2027関西は、新型コロナウイルス感染拡大による2021年より延期になったものです。開催会場等大きく変更になっている場合もありますのでご注意ください。

**あなたが主演!** 「参加型」世界最大級の生連スポーツの国際総合競技大会  
 ワールドマスターズゲームズが2027年5月に関西で開催!

ワールドマスターズゲームズの第1回が開催されたのは1985年のこと。場所はカナダのトロントでした。その後、4年ごとにデンマーク、オーストラリア、アメリカなど各地で開催され、これまで延べ19万人のスポーツ愛好家が参加しています。そんなワールドマスターズゲームズが2027年、日本で開催されます。  
**世界中からやってくるスポーツ愛好家と一緒に、ワールドマスターズゲームズを盛り上げよう!!**

年齢は30歳以上であれば誰でも参加可!  
 年齢は30歳以上であれば誰でも参加可! 年齢は30歳以上であれば誰でも参加可! 年齢は30歳以上であれば誰でも参加可!

開催種目は35競技59種目!!  
 開催種目は35競技59種目!! 開催種目は35競技59種目!! 開催種目は35競技59種目!!

みんなにメダリストのチャンスが!  
 みんなにメダリストのチャンスが! みんなにメダリストのチャンスが! みんなにメダリストのチャンスが!

ワールドマスターズゲームズ2027 関西 協賛企業

メジャーパートナー  
 Daiwa House Group HASEKO Mizuno  
 OPTAGE 住友電工 welcia

パートナー  
 asics Panasonic

サポーター  
 DAIKIN Hankyu HORIBA  
 KEIHAN KINTETSU 三井住友銀行  
 Daigas 三井住友銀行 NANKAI  
 TSUNO 古本屋業

メディアパートナー  
 KBS京都 西日本放送 サジテレビ  
 京都新聞 産経新聞 NIKKEI  
 LINEヤフー R-bies X

向井さんはスポンサー枠でアーリーエントリー済  
 (旅費、宿泊費も会社負担)

大会参加者区分		基本料金 (税込・手数料込)
日本国内 在住者	競技出場者 競技種目に出場する方	15,000円
	競技関係者 競技に関与する方(監督、コーチ、マネージャー等)	5,000円
日本国外 在住者	サポーター 競技出場者、競技関係者以外の方(家族、友人等)	5,000円
	競技出場者 競技種目に出場する方	34,000円
日本国内 在住者	競技関係者 競技に関与する方(監督、コーチ、マネージャー等)	20,000円
	サポーター 競技出場者、競技関係者以外の方(家族、友人等)	20,000円

★ 障がい者部門を設置する競技種目 ○ 受付・会議・練習・予備日など競技以外の日程  
 ☆ 一般部門への障がい者の参加に配慮する競技種目 ● 競技日程

2025年12月現在  
 ※今後諸事情により変更する場合があります

競技	種目	5/14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	開催地
		金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
開会式・閉会式(予定)		●																●	
1	アーチェリー																		
	アウトドア ☆	○	●	●	●	●													鳥取県
2	インドア ☆	○	●	●	●	●													鳥取県
3	トラック&フィールド ★☆					○	●	●	●	●	●	●	●						京都市
4	10kmロードレース ☆										●								滋賀県
5	陸上競技																		和歌山県
	ハーフマラソン ☆		○	●															和歌山県

※ ハーフマラソンは口熊野jのマラソンコースです