



# 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

3月8日(日) 曇/晴

前日に熊野古道マラニック開催の為 自主練習

3月22日(日) 晴

参加名8名

栗野原、今仁、岡田、川島、栗栖、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～兎田  
～別所

10kmコース：岡田、川島、栗栖

短縮コース：今仁、堀池、和田

別メニュー：西

当日は久しぶりに栗野原さんが顔を出してくれました。

## ▽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)

参加者：今仁、奥中  
栗栖、細井  
堀池、向井



## ▽スケジュール

### ▽例会

4月 12日(日) 9:00 別所バス停

4月 26日(日) 9:00 別所バス停



## ▽大会予定

〇4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

〇5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

〇3月8日(日)

びわ湖マラソン2026 フル 今仁 5:22:50

飛鳥ハーフマラソン2026 ハーフ 奥中 ?

〇3月29日(日)

きのくに美山マラソン2026 フル伴走 奥中

## ▽花見会

日程：3月28日(土) 晴

場所：泉佐野市ダンバラ公園

参加者：栗野原、今仁、栗栖、堀池、西、  
向井、和田、池野(和田の会社)





当日は、今仁さんに早くから場所取りをして頂き、近所のオークワで買い出しを行い、11時から16時までの楽しい1日となりました。



▽近況報告

▽びわ湖マラソン2026 完走記

2026年3月8日 (晴れ) 気温2℃

今仁 正義



大阪駅で乗換

■スタート地点まで

びわ湖マラソンはゼッケンなどが事前に送られてくるので、日帰りが可能である。ただしスタートが

8時20分と早いので、我が家からは午前4時38分の始発に乗り、大阪駅で6時09分発の臨時快速のびわ湖マラソン号で大津京まで行かなければならない。

午前3時前に起きたので目覚ましのアラームを解除した。朝は動作がゆるいが、支度をすませて何とか始発に間に合った。大阪駅でマラソン号はほぼ満員になり、新大阪・高槻などから乗り込んできた人は立ったままだった。



比叡山は雪模様

■スタート前

スタート地点の皇子山総合運動公園からは比叡山がすぐ近くに見える。山頂付近は白く霞んでいて雪が降っているようだ。そして運動公園も雪がちらつき始めた。去年はトイレスタートになったので、早めにトイレに並んだ。

いつもはウエストポーチにスマホを入れて走るのだが、制限時間は先月の北九州マラソンと同じく6時間なので、スマホを見る時間などないと思う、今回はウエストポーチを持ってこなかった。軽くなるのでタイムも1kmに着き2, 3秒は縮まるはずだ。

■スタート～10km

先月の北九州マラソンでは後半失速したので、今回はキロ8分で行けるところまで行こうとしたのだが、最初の3kmを7分前後と速すぎた。そしてスタート前にトイレに早く並び過ぎたので、びわ湖沿いの公園のトイレに差し掛かった時、気持ちを落ち着かせるため、トイレの列に並ぶことにした。

5km過ぎの近江大橋を渡ると進行方向が東から北に変わる。これまで主に追い風だったのが向かい風になった。冷たいのは比叡降ろしか? 7.4kmの第一関門は10分前に通過。

後ろから突然声をかけられた。Mさんだった。九州や仙台の行く先々で走友会の支部を作った人で顔が広い。いつもの黄色いユニフォームでなかったのが追い越した時気が付かなかった。

5時間のペースランナーに抜かれたが5時間半のペースランナーはまだ後ろにいる。10kmまでは





トイレに並んだ時以外はほぼキロ 7 分で進んでいる。このペースでずっと行けそうな気がした。

■～20km



15km までは湖岸道路を走る。公園があつたり水門があつたり、同じような景色が繰り返された後、いったん内陸に入り横棒の長い右上がりの「T字」のコースを書き順を逆にして二重に走って中間点を迎える。行き違いがずっと続くので5時間と5時間半のペースランナーが前後 1km くらいの所にいることが確認できた。ペースランナー間の距離が近すぎる気がしたが、これから 30 分に差が開くのだろう。長い折り返しでMさんは確認できなかった。

17km 付近くの公園 (ai 彩ひろば) に大エイドがあり地元の銘菓やバナナなどがあつた。乾燥剤の入つた饅頭の包装紙がなかなかあけられなかつた。朝早かつたので空腹な時に助かつた。ゆっくり歩きながら食べた。ここは第 2 関門だつたが少し余裕が出来て 30 分前の通過となつた。

「T字」の横棒はメロン街道だが遠くに雪を積んだ比良山が見えた。かなり強い向かい風になり進むのも大変だつた。「T字」の書き始めを折り返してすぐハーフ地点だつた。先月の北九州マラソンより 15 分ほど早い 2 時間 35 分で通過した。

■～30km

ふたたび湖岸道路に戻ってゴール地点の烏丸半島に向かう。ただし、ここは 25 キロ地点であり、いったん通過してさらに北の守山市の陸上競技場に向かうという心の折れるコース設定である。これからもうゴールに入る選手とすれ違うことになる。ゴール付近のエイドで時間を費やして初めてキロ 7 分台をオーバーしてしまつた。雪を積んだ比良山がすぐ近くに見えた。住宅街では応援が増えて少しペースが上がつた。

35km でいったん陸上競技場に入る。ゴール間近で陸上競技場に入るのは福井マラソンと同じ設定である。競技場の中のエイドには近江牛の焼き肉があつた。北九州マラソンでは遅いランナーには小倉牛が売り切れだつたが、ここでは近江牛がまだ大量にあつた。小学生のチアダンスが披露されていゝた。同じ年くらいの孫もチアダンスをしているので手を振つて競技場を出た。

■～ゴール

陸上競技場を出るとき 5 時間半のペースランナーの集団がやつて来た。まだ 500m ほどの差があつた。最後の折り返しを過ぎてやつと 5km 先のゴール方面に向かいだした。最後尾ランナーとすれ違つたが、Mさんには会わなかつた。時々すれ違ひのないところがあるので会わなかつたのだろう。

40km のチェックポイントがなかなか来ない。ペースも 8 分台に落ちてきた。後半はエイドに大量にアメがあつた。エイドのボランティアもたくさん持つて行ってくださいと言うがポケットのないタイツにしたのは失敗だつたなど思つた。昨年は 40km 付近で収容バスが追いかけてきたが、今年は歩いても行けるタイムで 40km を通過した。41km の関門も 50 分前に通過した。第 1 関門だけ関門タイムが厳しいようだ。ゴールタイムは先月の北九州より 30 分以上速く 5 時間 18 分くらいだつた。

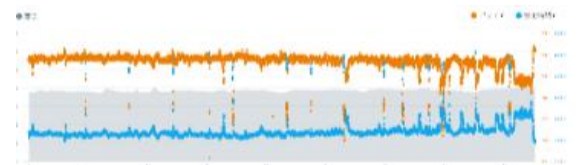
寒いので早めに着替えた。もうMさんはゴールしているかも知れなかつたがゴール付近で待つていゝるとMさんがやつて来た。Mさんは昨年 41km 関門で引つかつたが今年ハレベンジに成功して 93 回目と 44 都道府県のフルマラソン走破達成だつた。



ゴール後Mさんと



コース図



高低差は 20m





▽近況報告

向井 幸司

3月は大阪マラソン後のリカバリーを目的に、ウォーキングや遅めのジョグを中心に練習を行いました。疲労も抜けたので、4月からは普段通り練習をしていきたいと思ひます。それと、3月は泉南走ろう会の3つのイベントに参加しました。

1つ目は、熊野古道ハイキング(はっさく街道)。私は初めてのコースだったので、見る景色が新鮮で熊野古道の雰囲気も味わえて良かったです。みかんや八朔をいっぱい詰め込んで、ずっしり重くなったリュックを担いで歩いた坂道を思い出すと少し笑えて来ます。時期遅れのみかんも八朔も美味しくいただきました。来年も少し大きめのリュックでぜひ参加したいと思ひます。

2つ目は、定例の紀泉アルプストレラン練習会。トレラン後は、泉佐野駅にあるベッセルホテルズの日帰り温泉&野田屋。野田屋はコスパよく、どの料理も美味しかったです。一度行ってみたいと思っていたので行けてラッキーでした。充実した1日になりました。

3つ目はダンバラ公園でのお花見。桜は少し早い感じでしたが、お天気も良く楽しい1日になりました。準備していただいた皆様ありがとうございました。



▽第28回紀泉アルプストレラン練習会

和田 年弘

3月14日(土)曇/晴

参加者:今仁、奥中、細井、向井、和田

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

今回のトレラン練習会は、今までの箱作「王将」での反省会より泉佐野「野田屋」での反省会を実施するという事で、野田屋の開店時間(16:00)より逆算し、山中溪9:10スタートとしました。肌寒い風が吹いていましたが、日向は暖かく無事にゴールの箱作駅に、電車で泉佐野迄移動し、駅前の「ヴィッセルホテル」で入浴、これが15:00からの一番風呂で最高でした、入浴後に野田屋へ、すでに並んでいる人がいましたが、なんとか座ることができ皆で乾杯!最高で充実した一日となりました。(注:野田屋で並んで座れるのはあまりにも混んでいるので4名位が限界か?)

次回以降は、箱作駅前に出来た「たこ焼き居酒屋」も候補としていますので、皆さん是非参加してください。

次回第30回紀泉アルプストレラン練習会予定  
4月18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

▽近況報告

西 和秀

20日にウォーキングしている時に何も無い所で転倒。横向きに倒れたので、左大腿骨の外側を強打。それから3日後のウォーキングの後、足のつけ根の内側が痛みだし、普通に歩くのも困難な状況が今も続いています。花見の時も結構やせ我慢してました。エアロバイクは辛うじてやっています。

整形外科で見てもらっても、骨には異状なし。日にちぐすりとの事。

3月からは某製薬会社の社長の運転手やっています、素早いドアサービスが出来ず難儀しています。





原因は全て加齢ということで！？ 皆さんも高齢ですから転倒したら結構リスクありますからお気を付けて！

**▽お知らせです**

芝本 鈴代

3月をもってランニング生活43年に終止符をうちます。これからは健康の為に歩くことにします。走ろう会には、これからも残りたいと思いますので、走りませんがよろしくお願ひします。

**事務局より**

今月は例会の他、熊野古道ハイキング、トレラン練習会、花見会等を実施しましたが、皆さんいかがだったでしょうか？

この会報が届く頃には桜も満開となり、気温も上がり、花見ランには絶好かと。

例会もラン、ウォーキングと個人ごとのメニューで行っていますので皆さん積極的に参加してください。また、原稿もお待ちしています。

宜しくお願ひします。

月間走行距離 (2026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
増本 鹿吉	617	513	512										547
	617	1,130	1,642										
今仁 正義	204	200	222										209
	204	404	626										
細井 猛	230	132	164										175 ↑
	230	362	526										
西田 浩之	205	162	149										172 ↓
	205	367	516										
川島 巖	132	127	133										131
	132	259	392										
向井 幸司	140	140	110										130 ↑
	140	280	390										
芝本 鈴代	175	146	54										125
	175	321	375										
栗栖 貞行	112	116	143										124 ↑
	112	228	371										
岡田 盛助	192	111	11										105 ↓
	192	303	314										
堀池 一夫	100	98	93										97
	100	198	291										
和田 年弘	50	60	50										53
	50	110	160										
太田 貴庸	0	0	0										0
	0	0	0										

