

——ホノルルマラソンを目指そう！ ランニング教室に参加して——

西村 あや



退職後は、もう一度ホノルルマラソンにチャレンジしたいと心ひそかに決めていたところへ2年前、京都新聞で「ホノルルマラソンを目指そう！ ランニング教室」の記事を見て早速説明会に参加。送迎をしてくれた夫も説明を聞いているうちランニング教室に参加する事になり結局2人で受講した。12回の講座は靴の選び方から栄養学・筋力トレーニング・レースの運び方等々あらゆる方面から専門講師の講座で魅力ある講義でした。

結局、一昨年は現役で休暇が取れず、ホノルルマラソンは参加できず悔し涙を流したのですが、昨年3月に退職して、ランニング教室を再受講し、12月のホノルルマラソンを目指した。トレーニングに十分な時間が使える喜びを感じながら体力づくりに励んだ。

いよいよホノルルマラソンへ出発。ホノルルに到着すると冬の日本と違いさわやかで初夏のような気候、夜は早速ホテル近くの日本料理店で盛り上がり、皆さんと親睦を深めた。翌日からはF先生やT学生のご指導のもと、早朝および夕方のトレーニングの始まり。カピオラニ公園付近やダイヤモンドヘッドへのトレーニングは走るコースが実感でき有意義なものでした。その合間を縫って観光やショッピングを楽しみ、マラソン前日になってくると気運も高まり緊張感が増してきた。マラソンは朝5時スタートのため、早く夕食をとり夜7時にはベットに入った。早寝早起きは私の得意分

野でぐっすり寝る事が出来た。

翌朝、真っ暗な夜空に打ち上げられた火花と共にマラソンのスタートです。前年出場した友人がフリフリのスカートで走ろうと提案があり、その友人が、白と青のレースでびわ湖をイメージしたとても可愛い衣装を縫ってくれ、女性陣はお揃いのユニホームでマラソンを一層楽しんだ。

「最初は出来るだけスピードを抑えて」との先生のアドバイスを忠実に守りつつ、ハワイまで来たのだから、街の景色とマラソンを楽しもうと開き直った途端、肩の力が抜けリラックスして走れた。それが功をなしてか30km又35kmを超えても体が軽く元気な自分に驚いた。パワージェルで栄養補給をし、乾燥梅干で足の痙攣を抑えつつ、元気でゴールでき目標タイム5時間30分を余裕でクリアできたことは我ながらびっくりした。無知で走るのと知識やノウハウを得て走る違い。これもマラソン教室のお陰だなと強く感じている。

ランニング教室終了後も同好会が発足し、定例会でびわ湖一周や各種大会に参加している。以前は大会に出ても唯一家族の応援だけであったが、走る仲間がいるというのはなんと楽しくすばらしいことか。走った後のお風呂の気持ちのいいこと、美味しい食事を頂き、次回の予定を計画して定例会は解散となる。

私の大好きなことば「継続は力なり」。仲間と共に楽しく走り続けられるのは最高の幸せです。