

報告

「ホノルルマラソンを目指そう!!ランニング教室」 公開講座参加者の声

——夢への第一歩——



福島 朋美

いつからだろう「死ぬまでにホノルルマラソンを完走したい」と思うようになったのは、今まで運動らしい運動をしたことがなかった私がそんな事を思うようになったのは、たぶん幼いころから芸能人が走るチャリティーマラソンなどをテレビで見ている影響だろうが、かなり昔から心に秘めていた「思い」であった。しかし、その「思い」を実現するすべもなく、ただの「思い」でしかなかった。そんなある日、広報でこの講座の小さな案内記事を見つけ、はっと光が差したような気がした。ただの「思い」が「夢」へと変わるチャンスではないかと。それが、この講座をそしてマラソンを始めたきっかけとなった。

いざ講座に参加してみるとひどい現実が浮き彫りになり、なんと無謀な夢をもってしまったのかと愕然とした。それは、第2回目の講座にて体力測定を受けている中で、どことなく他の参加者の方々より動きが悪い自分を感じていた。そしてそれは、「体力年齢50歳から54歳」と記載された成績表を見て実証された。実年齢35歳、まだまだ体力は衰えてはいないと自負していただけに、その結果にはショックを隠しきれなかった。追い討ちをかけるように、そのあとの4kmのジョギングでは、走り出してすぐに息があがり、最後まで走りきることが出来なかった。それに加え、第5回目「マラソンのための栄養学」では、今の食生活にかたよがりがあり、エネルギーが足りておらず栄養管理ができていないことが分かった。

それからは、まず10kmを完走することを目指し、先生から頂いた「10km走れなければ歩いたらいい。5分走って5分歩く練習からはじめては」というアドバイスをもとに自主練習もはじめた。マラソンをはじめてから4ヶ月がたち、10kmを完走できたときは本当に嬉しく、達成感に満ち溢れた。その後は15km、20kmとどんどん欲が出てきて、走るのが楽しくなってくる。と必然的に走れる距離も伸びていった。

この講座に参加しマラソンをはじめたことによって、楽しみが増えたのは言うまでもない。それだけでなく定期的に運動するようになり、また食事の栄養バランスなどを気にするようになって、もちろん筋肉が付き身体が引き締まるとともに、風邪をひきやすかったり、冷え性、便秘といった今まで悩まされていた症状までもが改善されてきたのだ。

もちろん、ホノルルマラソンを完走する事は今も夢で、それに向かってトレーニングを続けている。しかし、それ以前に自分の健康を守るために、これからもずっとマラソンを続けていきたいと思う。

この講座に参加して私自身得るものが多く、参加してよかったと思う。マラソンの楽しさを教え、指導して下さった先生方やスタッフ、参加者の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。ぜひ、この講座は続けていただきマラソンを楽しむ人が増えることを望んでいます。