

——「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——

吉田 正仁



人生一大のチャレンジ、そして目標達成!

一度は走ってみたいと思っていたフルマラソン。6ヶ月前には考えられないことを達成でき、満足感でいっぱいです。ホノルルには残念ながら行くことが出来ませんでしたが、福知山マラソンに参加し4時間51分34秒で見事完走することが出来ました。

一度は走ってみたい…そんな時に飛び込んできました

参加のきっかけ、それはたまたま喫茶店で見ていた新聞の地域面の催し欄でした。「ホノルルマラソンを目指そう!!ランニング教室」参加者募集!の文字。マラソン、それは今まで私にとってはテレビで見るスポーツでした。でも、一度は走ってみたいとずっと思っていました。テレビでもタレントさんが走ってるし自分にも出来るやろ、何事もチャレンジ!しかし、そんな長い距離走ったことないし…スポーツは嫌いじゃないけどここ最近動いてないし…毎日の生活、仕事の中で、何か物足りないものを感じつつも何も出来ないでいた私にはビビッときました。「よし、これや〜!」という感じで、早速メモして申し込みをしました。

誰でも出来る!でも、そこにはサポートがあったから

なぜランニング素人の私がフルマラソンを完走できたのか?それは、今回この「ランニング教室」に参加し様々な専門分野からの指導があり、計画的にトレーニングをすることが出来たからだと思います。

また、第1回目の講義の時に参加動機についてアンケートがあり、次のような目的を持っていることに自分自身気付くことができたのです。

1. 「フルマラソン完走!」この目標を達成し、自分の人生の自信にする
2. マラソンに関する専門知識、練習方法を習得する
3. 走ることを楽しみ、新しい仲間をつくる

そして、これを持ち続けられたのは、一緒に参加された皆さん、ご指導いただいた先生方、実技をサポートしていただいた学生さんがいたからです。その結果、全回出席し教室開催日はもちろん、それに合わせて日常でも運動の習慣がつき、走れる身体になったのです。毎月配られる記録表に、毎日の体重や運動記録を書くことも怠け者の私には効果がありました。

これからも“走る”ことを通して新しい人生を

さて、第一目標だった「フルマラソン完走!」を果たした今、今回一緒に参加した皆さんと「ランニング教室」を基に走る楽しみを共有する“クラブ”を創りたいと思っています。

大学としてもスポーツを通して地域の方の健康増進、青少年の育成に力を入れておられます。是非、今後も更にステップアップした内容や他の種目も提供していただければと願っています。今後ともよろしく願いいたします。