



すこやかさん!



このコーナーでは、健康で元気いっぱい、笑顔いっぱいの素敵な人・素敵な仲間をご紹介します。



【市町村職員駅伝大会(平成14年 月ヶ瀬村)】

ジョギングで健康づくり!

今回のすこやかさんは、元気ハツラツ天理市役所にお勤めの仲川利勝さん。健康の秘訣は「ジョギング」とおっしゃっていますが、実は本格的なランナーのようで42.195kmもなんのその! “すこやか”でいられる理由を探ってみました。

ジョギングをはじめたきっかけをおしえてください

30歳の頃、市民体育課へ異動になったのがきっかけです。スポーツを普及する業務に携わり、陸上や水泳、バレーボール、テニス、バドミントン、空手道と、様々な競技に接し、一時ですが自らも体験する機会を得ました。

それまでスポーツ音痴だった私が、気が付けば市民体育大会の駅伝や水泳大会に競技者として参加していました。以来、ジョギングは28年間続けているスポーツです。

継続できている秘訣はなんでしょう?

もちろん、家族の支えが大きいです。妻は多趣味で、さをり織りやパッチワーク、料理や英会話、時にはバードウォッチングなどやります。趣味は違えど、お互い熱中するものがあることは、互いの理解にもつながるのかもしれませんが。それと、一緒に練習できる仲間、チームとして参加できる仲間。活動後は、酒を飲みながら、自由に語り合い、支え合える大切な存在です。

ジョギングをしているときに考えることは?

ズバリ、走った後の「ビール!」(笑)

走っている最中、途中でやめようと思うことはありますか?

普段の練習ができていないにもかかわらず、急に長い距離を走ろうとすると、体力がもたなくて、止まってしまうことがあります。大会では一緒に走る多くのランナーや沿道の声援があって、つつい無理をして限界までがんばってしまうのですが。

走ることについて「一人自分との戦いで孤独である。」と考える人が多いかも知れませんが、私は、一人で参加する大会であっても、初めて出会う多くのランナーや声援をおくってくれる人たちから無限の勇気と活力、そして生きる力を与えてもらっていると思っています。



【四万十川ウルトラマラソン】

走ることから得たものはなんでしょう?

健康・体力・気力を培うことができたと思います。細々とでも続けていることで、健康と仕事と遊びのバランスがとれているのではないのでしょうか。

定年を前にして思うことは、これまでお世話になった多くの先輩や職場の仲間を支えられて今の自分があるということ。共に助け合い、共に悩み、喜びを分かち合うため心をひとつにすることの大切さを実感しています。感謝感謝です。



【サロマ100kmウルトラマラソン】

どうもありがとうございました。最後に今後の抱負を

走るとは、生涯にわたり可能な限り続けていきたいと思っています。もっとも、高齢になれば走るというよりもウォーキングに変わっているのかも知れませんが…(笑)

仲川さんの思い出に残っているレース

- 1 篠山ABCマラソン(25回参加)。デカンショのふるさと、マラソン大会の初参加が昭和57年の大会でした。マラソン完走(制限5時間)は1回のみ、思い出の多い大会です。
- 2 小豆島オーリーブマラソン(8回参加)。醤油の香り漂う町並みと岬の分教場跡、映画「24の瞳」撮影場前を走る海岸コースです。南港からのフェリー、しばしの船旅が楽しみです。
- 3 サロマ100kmウルトラマラソン(6回参加)。北の大地、広い牧草地と牧場の牛、そして、サロマ湖とオホーツク海を臨む原生花園は絶景です。現地漁協のホタテのサービスは最高です。
- 4 四万十川ウルトラマラソン(3回参加)。四万十川の豊かな自然、地域あげての歓迎と「もてなしのこころ」がありがたい。5時30分のスタート、暗闇の沿道、あしもとを照らすかがり火は、まことに幻想的です。

仲川さんの夢

奈良マラソン・東京マラソン・ホノルルマラソンへ参加すること。60kmウルトラマラソンを完走すること。