

ランニングが変えるライフスタイル ～地域の魅力に改めて光を～

三井住友海上火災保険株式会社
女子陸上競技部アドバイザー
土佐 礼子



東京オリンピックをきっかけに

や1万人を超えるランナーが出場する全国屈指の人気大会になりました。

ランニングがもたらす好影響



アテネオリンピック(パナシナイコスタジアム)

56年ぶりに東京で開催されるオリンピックが目前に迫ってきました。オリンピック・パラリンピックを通じて、多くの方がスポーツに親しみや関心を持ち、日本各地でスポーツを楽しむ人が増えることを期待しています。私は、アテネオリンピック、北京オリンピックの女子マラソン日本代表として出場しましたが、初マラソンは今から21年前、学生時代に走った愛媛マラソンでした。当時、マラソンと言えば、一部の限られた競技者が行うものでしたが、2007年の東京マラソンをきっかけにランニング人口が増加。2010年に愛媛マラソンは陸連登録がなくても出場できる市民マラソンとして生まれ変わり、いま

人生を変えてくれた場所「ボルダー」

現役選手だったころ、アメリカコロラド州のボルダーで高地トレーニングを行っていました。標高1600mに位置する人口10万人ほどの小さな街ですが、アメリカの祝日「メモリアルデー」に開催されるボルダー・ボウルダー10キロロードレースには5万人を超えるランナーが出場しています。そこに住む人は、健康や食に対する意識が高く、ランニングが日々の暮らしに溶け込んでいます。街には自然の地形を利用したランニングコースや、誰もが気軽に利用できる競技場がいたるところにあり、小さな子どもとおばあさんが談笑しながら一緒に走っていた光景は今でも忘れることが出来ません。素晴らしい環境の中で合宿を行い、記録が飛躍的に伸びたのは、高地トレーニングの効果だけではなく、街全体にランニングを楽しむ雰囲気があったからだと感じています。

ランニングはシューズさえあれば気軽に始めることができますが、「マラソン」「きつい」というイメージがどうしても先行しがちです。しかし、目標とする大会に向けて練習を積み重ねることで、自分自身の変化を感じ、今までにない爽快感を味わうことが出来ます。レースでは何度も苦しい局面が襲ってきますが、それを乗り越えてフィニッシュした瞬間の達成感は何ものにも代え難いものです。ランニングは、フィジカル面だけでなくメンタル面に作用します。練習をコツコツ継続すること、自己記録更新の秘訣ですが、それに欠かすことが出来ないのが走る仲間との存在です。一緒に練習するだけにとどま



ボルダーの大自然でランニング

らず、練習内容や大会についての情報交換など、走りを通じたコミュニティの輪が広がることは、地域活性化につながるはずです。無理のない範囲で、生活の中にランニングを取り入れてみてはいかがでしょうか？

愛媛県内のマラソン大会

2008

年の年末、活動の拠点だった東京から地元の愛媛県に戻ってきた、県内のマラソン大会にお招きいただく機会が増えました。距離



愛媛マラソンスタート直後

やコースの特徴も様々ですが、特色ある大会が数多く開催されているので、日頃の練習の成果を試す機会として出場すると、新たな世界が広がってきます。また、選手としてだけでなく、ボランティアスタッフとして参加できる大会や、子どもや障がいをお持ちの方が出場できる魅力的な大会が増えてきています。私が参加した大会の一部を紹介します。

愛媛マラソン(2月)

全国でも屈指の人気を誇る大会。絶え間ない応援に勇気づけられます。スタートゴール地点の堀之内公園では協賛企業が出展しているので、応援する人も楽しめます。

四国せいの朝霧湖マラソン(5月)

おもてなしナンバーワンの大会。野村町全体で盛り上げています。前夜祭は、地元の方々と交流できるのでお勧め。コースはアップダウンが激しいですが、朝霧湖にかかる鯉のぼりは圧巻。

マツヤマお城下リレーマラソン(10月)

42・195 kmを堀之内公園に設けられた1520 mコースをタスキリレーしてつなぎます。小学生の部や職場対抗の部など様々なカテゴリーが設定されています。

佐田岬マラソン大会(11月)

海岸線を走りますが、景色が最高です。ゴール後は地元のしらす丼や伊勢エビのみそ汁がもてなされます。大会後、亀ヶ池温泉につかると疲れが取れます。

風早マラソン(11月)

私の地元、北条の大会。小学生の部は学年男女別で行われます。大きな大会ではありませんが、北条の人の温かさを感じるアットホームな大会です。

愛媛県の魅力と可能性

しまなみ海道がサイクリストの聖地として広く知られるようになったように、愛媛県のポテンシャルは高いと常々感じています。霊峰石鎚山や美しい島々に囲まれた瀬戸内海に位置する愛媛は自然豊かな場所であり、地域の自然資源を活用した「生涯スポーツ」の場が県内に広がり、健康的なライフスタイルを送る人が増えれば、おのずと街は活気づくはずで。一昨年えひめ国体が開催され、地域におけるスポーツへの関心の高まりも追い風になっていると思います。私はこれからも走ることを通じて、多くの方々にその楽しさや素晴らしさを伝えていくとともに、地域活性化の一助となるよう愛媛県の魅力を発信していきます。



風早マラソン小学生の疾走