

会員報告

第 30 回 三田国際マスターズマラソン

土田 浩敬

1、はじめに

2018年12月16日三田市で行われた「第30回 三田国際マスターズマラソン」に参加しました。

以前から三田国際マスターズマラソンに参加しないか、という話が仲間内で出ていたのですが、今年こそは出場しようということでマラソンに出場して走った？報告として皆さんにお伝えしようと思います。

2、概要

第 30 回 三田国際マスターズマラソン

日 時： 2018年12月16日(日)

ハーフマラソン 10:30 スタート

ファンラン 10:50 スタート

場 所：兵庫県立有馬高等学校グラウンド

目 的：平成元年にスタートした三田国際マスターズマラソンは、三田市の魅力を肌で感じると共に、様々な交流の促進、市民の健康や体力作り、生涯スポーツへの関心を高めること。

ゲストランナーは、'68メキシコシティオリンピックマラソン銀メダルの君原健二さんと1500m女子日本記録保持者・元陸上競技選手の小林祐梨子さんでした。

3、多忙なマラソン当日

12月16日(日)三田国際マスターズマラソン当日。晴れて清々しい朝です。この日は偶然にも兵庫頸損連の忘年会でもあるんです。マラソンも出たいし忘年会も出たい、さあどうしよう... マラソンは午前中で終わって忘年会は午後から開始... ということで、どっちも出れるんじゃないかという結論になりました。事務局長の宮野氏も午前中マラソンに参加してから、午後から忘年会です。

マラソンに参加する朝は早いんだよ。朝5時半に起床して体のストレッチで準備体操。体をほぐして走る気まんまんのボク。足首は特に重点的にほぐします。イメージトレーニングでは表彰台に

上がり喜ぶボクを想像... ケイソングジョークで読者の皆さんもしっかり温まったところで、会場である兵庫県立有馬高等学校のグラウンドに向かいます。

受け付けを行うために、8時半頃に家を出たのですが、会場である有馬高校グラウンド付近は、マラソンに出場する人たちでいっぱいです。予想以上の人の多さに少し圧倒されながらも、無事に受け付けを済ませました。受け付け後にゼッケンを付けて集合場所に集まり、ゼッケンの番号順に並びます。出場する人たちが集まったところで、準備運動が始まりました。体を動かさないボクは心の中で、2回も準備運動を行う余裕で大体もほぐれました。

プチケイソングジョークが決まったところで、スタート位置に着きます。約20年ぶりのマラソン、良いところを見せようとして、調子に乗ってこけないように頑張ります。スタートと同時に子供たちが勢いよく飛び出しました。私は一定のスピードで滑らかにスタートダッシュ。ウィーンというモーター音を響かせながら頑張ってお腹をのせます。お腹をしゃくらせながら、時にフラつきながら、子供たちにライバル心を燃やす大人気ない私も、2キロのファンラン無事に完走。いやいや、こうやっていつも見慣れた景色を眺めながら全力で走っていいですね。朝の澄んだ爽やかな空気を体いっぱいに浴びていると若干体が冷ええました。

このあと、兵庫頸損連の忘年会にも無事に参加して、一年の労をねぎらいながら美味しい食事をいただきました。

4、まとめ

高位頸髄損傷者のスポーツはあまり想像がつかないですが、少ない中にも健常者と同じように参加出来るものもあります。みなさんもいろいろ挑戦してみて、新たな可能性を見つけてみてはいかがでしょうか？