

走る!

いま、走ることが全国的なブームです。「正月にテレビで駅伝を見て、ちょっと走ってみたいくなったよ。」という方はいませんか？
高浜市でも、人気の高まりを見せているランニング。スポーツに自信はないけれど、今年こそは体力作りに何か始めたいと思ってる方のために、TSC（たかはまスポーツクラブ）の指導者2人に聞きました。



川角三男さん(春日町)

走り続けて半世紀。高校時代は東海地区の大会で優勝。実業団(トヨタ自動車)チームにも所属していた本格派

「無理はしちゃいかん。楽しいこう！」

ランニングは、1人でも、いつでもどこでも手軽にできます。「健康のために歩く」から始めてもいいと思う。続かなかった経験のある人は、もしかしたら、つい無理をしちゃったんじゃないかな。最初は、これなら楽にいけるかな、というレベルから走るのがいいと思うよ。初心者は苦しい思いをすると続かない。無理せず楽しみながら続けるのがお勧めです。

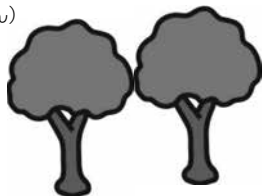
TSCのジョギング教室では、最初は素人だった女性が、今は稗田川沿いを30～40km走るようになりました。新春の「あるけあるけ」も人気です。車に乗っていても気づかない風景が見えてきて楽しいですよ。

ワンポイントアドバイス

靴

本格派ランナーには靴が勝負ですが、初心者には、市販のジョギングシューズで十分。底が厚目の、柔らかいものもいいようです。ただし柔らかすぎるのはNG。(佐野さん)

まずは手持ちの運動靴ではじめて、ウェアとともに楽しく選んで「やる気」を高めるのもいいかもしれないですね。(川角さん)



おすすめの市内コース

手軽に、家の近所をぐるっと走ってみては。(川角さん)

初心者には中部公園(湯山町)がおすすめ。1周約520m、トイレや水場があって練習に適した環境です。図書館や武道館の西側、国道247号沿いの歩行者用の道も、1.3kmほどで走りやすいし、稗田川は四季折々の景色を見ながら気持ちよく走れます。(佐野さん)



▲高浜シティマラソン(平成25年度のように)



▲大家族ひえだ川駅伝(高取まち協主催・平成25年度のように 今年は2月8日開催予定)



佐野昭二さん(碧海町)

20代後半から名岐駅伝などに出場。かつての高浜市民マラソンでは出場したときは毎回優勝をさらっていたとか。明快で計算された指導理論が印象的

「単純に、走ると決めたら走る！」

思い立った時に、とにかくゆっくりでも走り出す。「走ると決めたら走る！」そこからスタートすることだと思います。

そして、目標を設定すること。例えば1km走る、または5分走ることを最初の目標にする。500mを走り、残りは歩いたっていい。1分走ったら1分歩くというペースで5分を使ったっていい。決めた目標をクリアするだけでいいんです。そうしているうちに体が慣れてきて3分走れるようになり、5分走れるようになりますよ。



▲「新春あるけあるけ」で初日の出を見る(TSC主催 1月1日)