

3R瓦版 (1月号) 2019年



© 2018 フジコ イトウ All Rights Reserved.

REPAIR FACTORY

(有)本杉工機

京都府久世郡久御山町田井新荒見 220 番地

tel : 0774-66-6254

『ランナーにとり熱い冬がやって来た。冬はマラソン大会のハイシーズンです。』

私は1年ほど前、人生2回目の危機、体重が85kgのすぐ手前になっていました(身長は173cm)。

2017年10月初め、ついに本当に何とかしようということで減量生活開始。公共交通機関を利用せず徒歩通勤で片道60分の生活へ。これと食生活の見直しで1kg/週ずつ減量、6か月後に25kgカットでいったん終了。そんな中、歩くだけではもったいないと思い、ランニングも習慣の一つにしました。

2018年3月にハーフマラソン初参加。10月、12月にフルマラソンの大会に参加、いずれもサブ4(4時間切り)を達成しました。

ランニングを生活の一部に取り入れるメリットを以下にまとめます。一人でも多くの方がランニングの世界に足を踏み入れていただけるとありがたいです。

① 太りづらい

長い時間を走ると、美味しいものをしっかり食べても太りづらくなりました。また走りこんでいる方を見ていると50代、60代でもボディラインはスッキリしています。

② 体が若返る

毛細血管は普通に生活していただけだと加齢と共に減っていくことが分かっており、老化の原因の一つになっています。

走ることで血流が盛んになり毛細血管が発達することで全身若返りやすくなります。

走っている間は脈拍が上がるものですが、走り込みを続けていると脈拍の上がり具合がゆるやかになります。全身の血管が発達していくからでしょうね。ちなみに血圧もかなり低くなります。

③ 考える時間をもてる

走っている間、人は何をするか。ひとそれぞれです。私の場合、昨日の振り返り、今日すること、今後することをぼんやりと考えています。思索をする時間を設けられるというのは実に貴重です。

④ 支え合う大切さを知れる

人間の体は30km~35km程度までしか走るための栄養源を体に蓄えられず、その先はエネルギー切れのような状態に追い込まれます。ランニングの大会では沿道に多くの方が応援に来られ、中にはエイドといって飲み物や食べ物をふるまって下さる方もおられます。

こうしたことのありがたみは走っている者には心にしみるもので、フルマラソンを駆け終わると、いかに人は支え合いながら物事を成し遂げるものなのかを実体験できます。

支え合うということが綺麗ごとや絵空事ではないことが分ると、少し大げさに言えば人生観を変えることにも繋がると私は考えています。

クルマ生活を少し離れ、走ってみませんか。

日本新薬株式会社 小室勝裕