

目標に向かい
走り続ける



宇田川 元数 さん

高校時代から陸上競技を始める。埼玉県駅伝競走大会では区間賞を獲得するなど、嵐山走友会のエースの一角を担う。毎年、県陸上協会の推薦を受け東京マラソンに出場。フルマラソンのベストタイムは2時間28分32秒(東京マラソン2018)。

■おすすめのトレーニングはありますか

坂道をダッシュするのは有効なトレーニングだと思います。心肺機能を高めるのに効果的です。私自身は坂道ダッシュ300m×10本をよく行います。

■トレーニングのモチベーションを保つコツはありますか

今月は何km走るといような目標設定をすることをお勧めします。今日やらないと明日の自分が苦勞するなど考えています。特にフルマラソンのような長距離はメンタル面も重要になるので、そのトレーニングにもなると思います。

■多くの大会に参加していますが、大会の醍醐味は何でしょうか

一番の醍醐味はライバル選手との勝負です。目標とする選手に勝てたときの喜びは格別です。また大会に多く出ていると選手同士のつながりもできて人間関係も広がります。

■ランナーとして大切にしていることは何ですか

どうしたらケガを防ぐことができるか考えることが一番大切だと思います。どうしたら速く走れるか考えるのはその次です。特に40~50歳代の人達は気をつけて欲しいです。1か月休むと元のレベルに戻すのに3か月はかかりますからケガを未然に防ぐことは大事です。

■現在の目標を教えてください

5,000mを14分台で走ることを目標にしています。40歳代でそのタイムを出せるのは日本国内でも限られた人数です。簡単な目標ではありませんが、挑戦しがいのある目標です。

目標に向かって日々、努力することです。いつまでも成長する自分でいたいと思っています。



嵐山走友会

嵐山町スポーツ協会に所属し、10代のフレッシュな選手から70代のいぶし銀の選手まで、「生涯スポーツ」をモットーに活動しているランニングチームです。それぞれがトレーニングに励み大会に出場する一方、「富士登山駅伝競走大会」や「埼玉県駅伝競走大会」、「比企郡駅伝競走大会」等ではチーム一丸となつて戦つています。私たちと一緒に気持ちの良い汗を流しませんか。初心者からベテランランナーまで大歓迎！

問合せ 嵐山町スポーツ協会事務局 ☎62-0824

スポーツの秋到来 /

みんなで体を動かそう



10月はスポーツの秋。気候も涼しくなりはじめ、体を動かすにはもってこいの季節です。コロナ禍でのオススメのスポーツとしてランニングを特集します。嵐山町スポーツ協会所属のランニングチーム「嵐山走友会」のおふたりにその魅力をお聞きしました。

始めませんか ランニング



田嶋 慎也 さん

就職してからトレーニングを兼ねてランニングを始め、ダイエットに成功。嵐山走友会で中核メンバーとして活躍。大規模マラソン大会での入賞経験を持つ。

■始めたきっかけは何ですか

社会人になってから太ってしまった時期があり、ダイエット目的で始めました。最初は少しの距離しか走れなかったのがどんどん走れる距離が伸びていくのが楽しく、ランニングにすっかりはまってしまいました。今は1日で8~10kmくらいは走っています。

■気に入っているランニングコースはありますか

学校橋付近の桜並木が気に入っています。春になると桜がとてもきれいで走っていて気持ちがいいです。走るコースを決めるときは「ここからここまで1km」等、距離がわかりやすいコースを選ぶとタイムの目標設定がしやすく、モチベーションを保ちやすいのでオススメです。



春には桜満開です。
景色を楽しむのもランニングの魅力

■コロナ禍ではどのようにトレーニングをしていますか

人が集まりやすい場所は避ける等の配慮をしています。ランニングは1人でも出来ることや、屋外で密を避けることも出来るのでコロナ禍でも始めやすいスポーツなのではないかと思います。

■これからランニング始めたいと思っている方へ伝えたいことはありますか

10月は暑すぎず、寒すぎず走るのにとても良い季節です。始めたいと思っている方は、まず走り始めてみて欲しいと思います。ランニングはシューズさえあれば始められます。自分のペースで出来るし、場所も選ばない。気軽に始められるのはランニングの魅力の一つだと思います。