

## ランニング大学 4月講座 レポート

桜咲く春ではありますが雨模様となった4月3日、ランニング大学4月講座は深川北スポーツセンターで開講いたしました。受講者はスタッフも含めて16名、初参加の方、久しぶりの方、自転車のクロストレーニングで走っている方など様々な受講生が集まりました。

ランニングの世界27号が4月1日に発売されたこともあり、講義は書籍の紹介からスタートです。新装で発刊された「チャンピオンへの道」「冬の喝采」「1マイル4分の壁」など興味深い情報です。

山西哲郎先生の座学は「ランニングの基本」、灰谷健次郎、ボワマン、クーパーなど先人達の言葉からのランナーへのメッセージから「ランニングはなぜ早朝が良いか」「自分の体の声を聞け」「ランナーズハイを体験してみよう」などを読み解きます。



筆者が最も興味を惹かれたのはジョージ・シーハンの著書「ランニング実践学」からの「故障に学べ」。「自分の能力を引き出そうとしてみると、必ず、自分ではわからなかった弱点とか故障しやすい箇所に気づく」、然もありなんです。

そして最後は木星社から新訳発刊されたパーシー・セラティ「チャンピオンへの道」からかつての名ランナーで体制に反抗したチェコスロバキアのザトペックの生き方を通して世界平和まで話が及びました。



1時間余りの講義を終えてひとり一人への語りかけから先生は受講生のランニングを引き出していきました。十人十色の個性が現われて充実した座学の締めくくりになりました。

実技は教室から出て木場親水公園へ移動、「ウォーク・ジョギング・ラン動作とボディチェック」を行いました。小雨降る悩ましい天候でしたがスタッフの長身ハンサムナンバー1のSさんが高速道路下で濡れずに運動できるスペースを発見してくれました。もしこの場所がなければ「ランナーは濡れることは当たり前」が持論の山西先生に導かれてずぶ濡れネズミの実技になったことは必至でした。Sさんは文句なしで本日のMVPですね。



ストレッチ、筋トレを終えてウォーキングのメソッドから山西先生の指導がスタートしました。歩行者の妨げにならないよう配慮しながらのエクササイズでしたが受講生には楽しいものだったようです。徐々にジョグ動作に移行して最後は坂道の上下りまでこなすことが出来ました。

午後2時にすべてのプログラムは終了、今日も新しい出会いがありました。次回は新緑マラニックを経てから6月講座になります。また新しい走友を増やしていきたいものです。

(文責 Y)