

ランニング大学 3月講座レポート

桜咲く3月26日(日)、ランニング大学3月講座は「私のランニングを語る」をメインテーマに開講しました。年度末の講座は山西哲郎先生に加えて、山地啓司先生、佐々木誠先生を特別講師に迎えての特別編です。会場は東京海洋大学越中島キャンパス、2月と同じ1号館です。歴史ある重厚な建築物で非日常を体感しながら開講できることはありがたいことです。雨のため屋内での講義と実技でしたが充実した内容となりました。



山西先生の講義のタイトルは「走る仲間は一生の友」、ボストンマラソンでの経験などを織り交ぜながら、「ランニングと会話」「チームと友達」「孤独と一体感」などいくつかの場面からランニングを解説して下さいました。大学陸上部入部時の遅いランナー時代の山地先生との出会いなど興味深いエピソードも講義の楽しいエッセンスでした。



「対話ランニング・ウォーキング」をテーマに講義いただいた山地先生は山西先生の1年先輩です。対話の効用を掘り下げた興味深い内容でした。「ランニングを知る者はこれを好む者にしかず ランニングを好む者はこれを楽しむ者にしかず」と論語から引用された言葉は山地先生が孔子に成り代わって説いているような風貌を感じました。山地先生、山西先生とも80歳近い年齢を感じさせない若々しさは、ランニングの効用の証明ですね。

講義の後半から実技は快体健歩代表、快体健歩療術院院長 <https://kaitaikenpo.com/>の佐々木誠先生に担当していただきました。東京マラソンの救護担当の経験から会話についての国民性、市民ランナー大会でのペースターの功罪など新しい視点からの印象的な講義でした。

雨天のため実技は屋内で実施しました。実技の内容は佐々木先生のご厚意で動画を記録させていただきました。呼吸法を解説いただきながらのウォーミングアップ、クールダウンは、佐々木先生の専門分野です。また、膝など下肢の負担を軽減した「走りもどき」は、特に高齢の方や故障を抱えた方には貴重な運動法になると思いました。このような実技は、普段ですとやり終えると忘れてしまいます。今回、動画を撮影させていただいたことで、受講された皆様は振り返りながら繰り返して取り組むことができますので、貴重なお宝映像になるはずです。



佐々木先生は当初オブザーバーとしての来講の予定でしたが、ランニングの指導、故障改善のプロフェッショナル中のプロである先生に指導いただけるチャンスを逃がす手はないと考え、動画撮影などとても厚かましい企画を提案させていただきました。先生に快諾いただき実現しました。心からお礼申し上げます。受講者の皆さんは幸運に恵まれましたね。



コロナ禍のなか 2022年4月からスタートした年度でしたが少しずつ回復傾向を感じるようになってきました。コロナ感染は収束していませんが逢いたくても逢えなかった方々との出会いが増えてきたことは幸いです。3月講座でも懐かしい顔を拝見できました。年度末を迎え希望を持って新年度に向かっていきます。今後とも、よろしくお願い申し上げます。