

ランニング大学 2月講座 レポート

春のような陽気のなか2年ぶりとなるランニング大学講座は中央区スポーツセンターを会場に2月27日(日)に開講しました。受講者はスタッフも含めて14名、小学生から傘寿の方までの幅広い年齢層、群馬県からの神奈川県まで関東一円からの受講生が集まりました。まだまだコロナ感染が収束しないなか、人数制限など感染防止対策をとっての開催になりました。



換気しながらの講座風景

オープニングのオリエンテーションに続いての自己紹介では個性溢れる受講生の正体が明らかになり、少なからず驚きの空気が広がりました。ほとんどの受講生が筆者のようなノーマルランナーですが、「UTMF」「サロマ湖ウルトラ」「ホノルルマラソン20回」など希少種のメンバーも受講しています。

久々の山西哲郎先生の講義は「ソクラテスになって走る」、サブテーマは「歩く～走るとは・動き・感じる・考え・言葉の学びの世界」。ユーモア溢れる山西節は健在です。山西先生の講義は今までに増してポジティブで明日へ向かう力をいただきました。また先生の指示で瞑目して深呼吸して受講生は別世界の安らぎを体験しました。90分の貴重で充実した時間を共有することができました。

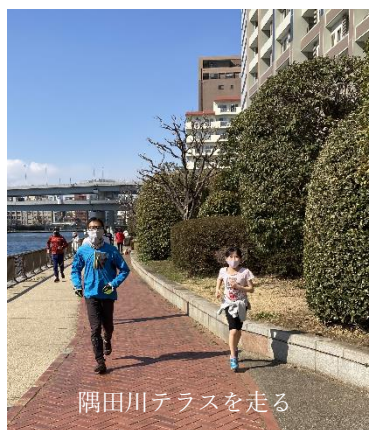


山地先生

前日の山西先生からの依頼で僅かな時間だけお願いした山地先生、「高齢者の回復について」さわりをお話いただきました。興味深い内容ですが、続きは3月講座でのお楽しみです。



ウォーミングアップ



隅田川テラスを走る

実技は山西先生指導でのウォーミングアップからスタート。まだつぼみの桜の木の下での準備運動です。ランニングチームは支援スタッフの寺垣内さんの先導で両国から清澄公園までの7kmのミニファルトレイク。寺垣内さんはほぼ初見のエリアで

すが迷うことのないコーストレイルでした。さすが現役オリエンタリング選手です。また、

最年少のユイさんのハツラツとした姿が印象的でした。苦難の時代ですが元気に走っている姿に感動しました。少女には笑顔が似合います。

全てのプログラムは午後2時過ぎに終了。受講生の皆様の交流はなかなか終わりませんでした。やはりリアル開催はリモートに代えられない魅力があります。コロナ感染が収束し、もっと多くの皆様が笑顔で集まることが出来る日が来ることを願います。

(文責 Y)