

特集

佐賀を走ろう！！

空前のランニングブームである。カラフルなウェアを身にまとったランナーが街を駆ける姿は見ているだけでも清々しいが、どうせなら一緒に走ってみませんか。

ランニングというと学生時代の授業や部活動でのイメージが強い。手っ取り早く体力をつけるため、やる気のある部員だけが残るよう、ふるいにかけるため…。そんな苦々しい経験が走ることに拒絶反応を起こしてしまう。

そういう人が、不思議と走り出しているのだ。始めて1年で大阪、東京の二大マラソンを完走した新人ランナーもいる。各地のマラソン大会の賑わいを見ると、この競技は基本的に「楽しい」ものであると考えるのが妥当ではないか。

佐賀市は南には平野と海、北は山、と景色を楽しみながら走るのにぴったりの環境だ。けがをしないよう、ゆっくりしたペースで長い距離を走る。ここぞとばかりに明るい色のウェアをまとうだけで気持ちが高揚するだろう。街を走れば、車や自転車では見逃しがちだった風景や地元の人々の表情も見えてくる。そうやって感じたことが日常生活に潤いを与えてくれるだろう。



市民ランナーのパイオニア 間寛平さんに聞く

苦しいのはもついい。 楽しく走らんといい。

ギリシャの鉄人マラソン「スパルタスロン」や、マラソンとヨットで世界一周を果たした「アースマラソン」。「走る芸人」のパイオニア間寛平さん(62)が桜マラソンのゲストランナーとして春満開の佐賀を走った。昨今のマラソンブームを「健康的でいいんじゃないですか。子どもと一緒にジョギングとか楽しそうに走ってますよね。そんなが一番いいですよ。苦しくて走るより」と語る。記録でも鍛錬でもない。市民ランナーの先駆者は、数々の経験を重ね「楽しく走る」という原点に帰ろうと呼びかける。

寛平さんが語る「走り始めたきっかけ」。「瀬古利彦選手(ロス、ソウル五輪男子マラソン代表)とデッドヒートのレースをしている夢を見た、と池乃めだちちゃんに言ったら、走ることを勧められて。それで始めたんです」。当時はランナーも少なかった。今では2、3万人が参加するホノルルマラソンも「初めて走ったときには1000人ぐらいやっただ。3年目くらいからどーっと膨れ上がっていったけど」

ギャラ2倍って言われて

周りから異端視されるくらい、走る

ことへのめり込んでいた時期もあった。「新喜劇と新喜劇の合間に走りに行ったり。あかん、と思って止めたんですけど」。ヤンチャだった寛平さんが真面目に走ってる。早速目を付けた所属事務所が売り込みをかける。「一番最初に走った青梅マラソン(30km)の時は、3時間切ったらギャラ倍にしてやるって会社と言われて。2時間24分26分くらいで走って、ギャラ倍になった。ホノルルマラソンも1、2週間前くらいに、行けって言われて。4時間切ったらギャラ倍にしてやる、走られへんならギャラ半分下げると。青梅で倍になったから元に戻るだけやん、って走ったら3時間13分。結局4倍になった」。寛平さんだけを上げる訳にはいかない、と新喜劇のメンバー全員が昇給したという。

ウェア全部派手にせい!

今では当たり前のようになったカラフルなランニングウェアも寛平さんの発案という。「マラソンってひとりでコツコツコツ。暗いイメージあったから、それを変えなイカンって。女性の人も走ってもらった方がええとおもったから、入り易いようにファッションから始めよう。メーカーに全部派手にせい言うて、靴もみんなやり直させたんですよ」。当然、メーカーも疑心暗鬼。「こんなん売れませんよ、流行りませんよ、と言われました。とにかく作ってもらったものを、自分で履いて走っていたら、ドーンって売れて」。



2008年から約3年をかけて世界一周を果たした「アースマラソン」。途中、前立腺がんの発症が判明し、治療を受けながらのチャレンジとなったが2011年にゴール。この経験でこれまでも考え方が大きく変わったという。「冷静に力抜いて見れるようになった。必死になっっている人を見たら、そんなに緊張しても無理やのって。前やったら阪神競馬場に行くにしても、第1レース間に合わへん!って必死になってた。あわてて買うたら全部ハズレ。今は冷静に間に合わへんならそれでええやん。ゆっくり行って普通に買うたらポンと当たる。そんな感じですよ」

芸人でありながら、ロンドン五輪男子マラソン・カンボジア代表に内定した猫ひろし選手については、ちょっと複雑な気持ちを抱えている。「猫ちゃんは国籍変えてまでよう頑張ってるなと思う。でも必死にやっってるのが伝わってきたらツライじゃないですか。お笑いの世界も若い子とどんどん出てきて大変なのはよく分かるけど。五輪までは必死にやっって、終わったら楽しみながら走ってほしいよね」

出場した3キロの部では沿道の声援に気さくに応え、歓声を笑いに変えて走った寛平さん。満開の桜並木の下を走り抜け、「こんなん初めて。気持ちよかったですわ。すっぱらしいコースですね」。誰よりも楽しそうに走る様子が印象的だった。

1日体験講座

健康! ジョギング講座



こんにちは。佐賀大学文化教育学部の平山と有江です。今回、みなさんに走る楽しさを味わってもらうために、講師として参加させていただきます。ランニング初心者の方、大歓迎!!! 私たちが若い力で(笑)優しくお教え致しますのでご安心を!! みなさんと一緒に汗を流せる日を楽しみにしております。

講師 / 佐賀大学大学院・平山沙希、有江美柚
日時 / 6月9日(土) 10:30~12:00
場所 / 佐賀県総合運動場、ランニングコース
 (佐賀市日の出2丁目1番10号)
 [バス] 佐賀駅バスセンター3番乗り場川上、
 自動車学校試験場行き国立病院前下車
 [JR] 佐賀駅から徒歩20分
受講料 / 1,050円 **定員** / 20名
準備物 / 運動靴、動きやすい服装、飲み物、タオル、帽子

受講特典

2013年(予定)
桜マラソンに
最速予約!!



マラソン講座の受講特典として、佐賀新聞社主催の「2013年 さが桜マラソン」に、いち早く出場予約できます! ※開催が正式決定の場合

お申し込み / お問い合わせは

株式会社 Sagashimbun Bunka Center
佐賀新聞文化センター エスプラッツ教室

☎ 0952-25-2160

メール / info@saga-sbc.jp

準備運動、フォーム、走るペース

準備運動ではアキレス腱と膝のストレッチを重点的にを行います。フォームは背を伸ばし上から吊られているようなイメージで、おへその下5センチくらいのところにある「丹田」に重心を置きます。視線はまっすぐに5~10メートル先を見ながら走ります。上半身の力を抜きリラックスしながら手を振ります。

ペースはおしゃべりしながら息が切れないくらいの感じで、1kmをだいたい7~8分で走るくらいです。この速さであれば故障することもないので気軽にランニングを楽しむことができます。だいたい5km走れば運動量としては充分です。ちょっと物足りないという方は、スピードアップではなく走る距離を伸ばした方が走力がつきましますし故障の心配もありません。=談・佐賀大学大学院・平山沙希さん、有江美柚さん



水分補給

のどが渇くということはすでに脱水症状を起こしているということです。体が求める前に早めの水分補給が必要です。具体的には走る30分前にペットボトル半分の250cc程度を飲んでおきましょう。スタートしてからだいたい30分おきに200cc程度補給します。一度に大量に飲むよりも、こまめに補給した方が良いです。

汗の原料は血液です。発汗すると水分とともに血中の塩分が失われていきます。ナトリウムを含んだスポーツドリンクでの摂取をおススメします。「アミノバリュー」は筋肉の材料やエネルギー源となるアミノ酸を含んでいるので、筋肉のコンディションを保つのにぴったりです。



初心者のための
アドバイス

正しいフォームで
走りたい方は...



ウェアの選び方



基本は吸汗速乾素材を選ぶことです。女性にはスポーツブラの使用をおススメしています。普通のものとは違い、腕が動かしやすくホールド力も強いので胸の揺れを抑えることができます。サイズの合うものを試着して選んでください。また高機能タイツも人気です。膝の周りをテーピングするのと同じ効果を持つものは、膝のブレを抑えてけがを予防します。また段階着圧という機能があるものは血流を良くするので疲労が溜まりにくくなります。

女性向けのウェアでは明るい色づかいや柄ものが人気です。ワンピースやスカートなど、ファッションブルなものが増えてきました。年齢を問わず、比較的派手目なものも人気です。

これからの季節はキャップなどの帽子が必要です。軽くて撥水性の高いものを選びましょう。またスポーツ用の日焼け止めローションもあり、汗に強く紫外線を防ぎます。ラップを測れるランニング用の時計は形も流線型で走りながら数字が読みやすく設計されています。税込5,250円から取り揃えています。=談・スポーツゼビオゆめタウン佐賀店・松尾佳奈さん



男性用タイツ



スポーツ用日焼け止めローション

シューズの選び方



シューズのかかとを基準につま先部分の空きは1~1.5センチくらい。足の甲や横部分などはジャストフィットするようにしてください。ちょっときつめでも中で足が動かないようにしましょう。

初心者の方には軽すぎるシューズはおススメしません。かかと部分にクッションがあり、ほどよい柔らかさのものがおススメです。逆に底のクッションを外したのも最近、登場してきました。より裸足に近い感覚で足が持たれた人向けです。

シューズ関連で特におススメなのがインソールです。シューズの中敷きを替えるだけで全身のバランスがとり易くなります。足裏のアーチを本来の形に保つほか、むくみや疲れの軽減に効果があります。また姿勢が安定するので、けが予防にもつながります。税込4,930円から。=談・スポーツゼビオゆめタウン佐賀店チーフ・古賀将太さん



上/アシックス GT2170NEWYORK (税込11,151円)
下/ニューバランスミニマム MT00 (税込12,600円)

2 佐賀市 やまびこコース

距離 10.6km

やまびこがこだましそうな、三瀬の田園を走りましょう。

〈スタート〉杉神社 1.8km → 宿バス停 1.7km → 山中脚気地蔵 1.7km → 宿バス停 1.8km → ロッジやまびこ 1.8km → 宿バス停 1.8km → 杉神社



ウェア協力
THE SUPER XE BIO SPORTS

佐賀を楽しむ おすすめ ランニングコース

1 佐賀市 戸ヶ里港コース

距離 5.1km

海童神社や龍造寺隆信の碑などを眺めながら、四季折々変わりゆく風景を楽しみながら走るコース。

〈スタート〉犬井道バス停 1km → 海童神社 1km → 下の宮 0.3km → 龍造寺隆信の碑・燈堂 0.4km → 戸ヶ里漁港 1km → 海童神社 1km → 犬井道バス停



ウェア協力



スーパースポーツゼビオゆめタウン佐賀店

〒849-0915
佐賀市兵庫町北土地区画整理地内22街区
(ゆめタウン佐賀2階)
TEL/0952-368220
営業時間/10時〜22時



コース紹介



「ピカピカ☆サガントス」とは、佐賀大学とサガン鳥栖が佐賀県民の健康増進を「ウォーキング」や「ジョギング」を通して応援するサービス。健康づくりに役立つウォーキングや体操に加え、バランスのとれた料理のレシピをウェブサイトで発信。会員登録者（有料）には歩数計を配布し、消費カロリーなどを管理。ウェブサイトでは、ウォーキングの効果やコースの紹介もあり。

ピカピカサガントス

検索

<https://www.picapica-sagantosu.com/pc/top.aspx>



3 佐賀市 城南堀めぐりコース

距離 2.8km

全て歩道(2カ所の横断歩道を除いて)となっているコース。お堀には鴨などの渡り鳥やあひるも見られる。コース内に東屋やトイレ、ベンチもあり、休みながら走ることができます。

《スタート》 鯨の門 0.3km → 東屋 0.4km → 赤松小前信号 0.2km → 副島種臣生誕地 0.5km → 東屋 0.5km → しゃぼん玉公園 0.2km → 県立美術館・博物館 0.4km → 本丸外堀 0.3km → 鯨の門



4 久保田町 田園一周コース

距離 5.5km

久保田町の中心で子ども達の通学路にもなっており、春は麦のみどり、秋は稲穂のたなびきをながめながら、家族や友達同士で変わりゆく景色を楽しみながらジョギングできます。

《スタート》 JAさが改善センター 1km → 2km 表示板 (1km) → 3km 表示板 (1km) → 4km 表示板 (1km) → 5km 表示板 (0.5km) → JAさが改善センター

