

野々市じょんがらの里マラソン活動報告

平成27年10月18日(日)第34回野々市じょんがらの里マラソン大会が、開催され、1230人のランナーが参加。秋晴れの下、地元高校の吹奏楽部の演奏と沿道の応援に見送られながら、住宅街や田園地帯を力強く駆け抜けました。

前日の17日(土)にはブースの設営や事前研修会を行い、ケアの流れや選手への対応など注意事項について再確認し翌日に備えました。

大会当日、6時30分野々市市民体育館特設ブースに、県内各地から総勢約30名余りの会員が集合。95名の選手たちにケアを施しました。

今年は下肢の疲労や疼痛を訴える選手が多く、口々に「練習のし過ぎで…」「走りすぎて…」という言葉がよく聞かれました。その理由は来月15日(日)に開かれる金沢マラソン出場。そのためには、野々市じょんがらの里マラソンで自己ベストを出し、金沢マラソンにつなげたいという熱い想いが選手たちから伝わってきました。

その気持ちに応えるべく、会員たちはテーピングやストレッチを入念に行い、選手たちへのケア指導にも熱がはいり、特に休息の重要性を訴える声が多く聞かれました。

走る競技はあくまでも一人。自己管理の難しさからか無理をする選手が少なくなく、そのため障害や外傷につながってしまう。ランナーの焦る気持ちを落ち着かせ、障害や外傷を回避することにもSSIの活動が一翼を担っていると感じる大会でした。

広報員 佐藤裕之

