健康公開セミナー　「マラソンが教えてくれたこと」

令和元年 12 月 8 日（日）10 時より健康公開セミナーが、一般公開として子規記念博物館 4 階講堂にて開催された。一般市民を含め多数の方が来場され、第 12 回健康公開セミナーが開催された。

学術部片山健委員の司会進行により健康公開セミナーは開始され、日下武史副会長開会の辞に続き大川会長が「本日は公益社団法人愛媛県柔道整復師会、健康公開セミナーに、師走の大変お忙しい時期にも関わらず、御参集頂きました事厚くお礼申し上げます。本日の講師、女子マラソン元日本代表三井住友海上陸上競技部プレーイングアドバイザー土佐礼子様にお越しいただきました。本日のテーマとして「マラソンが教えてくれたこと」と題しお話しをしていただきます。皆さんも御承知の通り土佐礼子様はマラソンの選手として五輪を始め数々の国際大会に出場し活躍をされてきました。大学、学生時代、中距離の選手としてコツコツと練習を重ねマラソンに転向された時、彼女はマラソンの方に向かって力を付けられたイメージを持っております。その歴史的変化、過程と本日の御講演内容はスポーツ選手にのみならず、我々一般的で見ましても大変意義深い事であると思っております」と挨拶されました。

講演に入り、八木宏之学術部長により講師の紹介が行われた後、ＤＶＤを鑑賞しマラソン大会出場、順位、記録等紹介されました。

講演ではＤＶＤを見ると悔いが無い幸せな現役時代でした。一つ悔いが残るのは笑顔でゴールした事が無い印象を持たれています。現在はプレーイングアドバイザーとして活動しております。中部は東京の方に有りますが、子育てをしながら愛媛拠点で活動しております。現在はマラソンブームで東京マラソンが 2007 年に始まって以来、全国各地で行われております。皆さんに呼んでいただきながら楽しく活動しております。愛媛マラソンもすごい人気で北条から出て来る時、バイパスを走って練習しておられました。2020 年五輪、パラリンピックが始まります。マラソンは札幌になったそうで私も少し驚きました。選手は決まった所で頑張るしかない、選手の中ではオリンピックスタジアムでゴールしたい選手がいたのではないかと思います。集中して頑張ってくれると思います。今、私もこのような活動が出来ているのは陸上に出

会って人と人との繋がりがあり、今の生活を送る事が出来ました。

私が陸上を始めたのは高校時代、小中学校ではバスケットに入っておりました。私も進学コースに入っており団体競技はやめた方がいい、補習があり迷惑をかける、陸上程良いと言う事で陸上競技に取り組む。松山商業で優しく怒らない竹本先生に出会い、陸上競技に取り組む。松山大学へ大学卒業後実業団に入り活躍され、北京五輪女子マラソンで足の故障により途中棄権、名古屋ウィメンズマラソン後現役を引退された。

今、やらされてやる選手は伸びない、自分で考えて自分で動くそういう後押しをサポートするのも大切である。監督でもないが我慢くらべかな。早急に結果が欲しいものです。

小学高学年から中学へ入る時期は・超成長期と言われその時ガンガンやってしまうと体がしっかり作れない。超成長期の時、しっかり栄養を摂りやっていく、厳しさにより楽な方へ行かないようにしていくのも指導の一つであり、今は何か問題があればパワハラとか言われ問題になる。厳しさの中に愛情があった方がいい、子育てしながら選手に接しながら愛情は大切であり、そして結果が大事であるがその為の過程というのも大事にしてほしい。五輪選手でもメダルが取れなくてもそこまでの過程と言うのはすごく大切なものであり、しっかり準備をする事も大事である。私はマラソンであるが、どれだけ準備ができたか練習をしてきたか、スタートラインに立った時一番緊張し、しっかりやって来たなと、だから戦えると。今人生 100 年時代と言われており、私も引退しましたが、走るという事をやめろと言われてもやめることはできない、生活の一部でもある。皆さんスポーツされている方は沢山いると思います。体を動かし少し鍛えることは 100 年時代見過ごせ無い事と思う。マラソンを通じていろいろな方に支えられ人と人との繋がりでここに居ると思う。

講演後、質疑応答にも快く答えていただき終了した。

（公社）愛媛県柔道整復師会　広報員　　井関　　澄男