

## ハイテクスポーツ塾との出会い、走暦4年頑張る 64歳



ランニングを始めたのは4年前、職業柄体を動かす機会が少なく、夫婦二人で何か継続してできるスポーツはないかと思い、健康管理の一環として散歩からの出発でした。今ではレースに参加する喜びと自己記録の更新を目標に、練習に没頭している日々です。自身、こんなに夢中になったきっかけというのは、遡ると4年前ランニングを始めて5ヶ月で長野県の小布施見にマラソン（ハーフ）に夫婦二人でエントリーし、妻に先をこされたのがショックで、その日から練習に火がつき挑戦が始まりました。

それからは、妻に追い付け追い越せと練習量も増やし、練習量は必ず正直と信じて、毎日が自分との戦いでした。それからの大会は常に妻の上に行くことになり、目標は大会に参加するランナー達でした。若い人たちに混じっての大会、楽しいけど、もっともっと記録を伸ばしたいとの一身で、昨年は年間16本と多くの大会にエントリーしてきました。そして、フルマラソンへの挑戦、初フルは3年前の長野マラソン、初フルとしては制限時間5時間とあえて厳しい大会を選択しました。結果は4時間41分20秒と制限時間はクリアしたものの、足は血がにじむほどのマメができ、やぶれ、医務室に駆け込む始末でした。でも完走できたことが、なによりの喜びと自信につながりました。そして、二回目の大会は真夏の北海道マラソン、関門の40kmで時間制限となり、歩道を走りながらのゴールとなり、ランニングを始めて最初の屈辱を味わうことになりました。やはり一人での練習には限界があるのかと自問自答しながら、負けじと自己流の練習に励み記録を追ってきました。

そんな時、月刊誌ランナーズと出会い、その1ページにランニング専門のハイテクスポーツ塾の広告掲載が目にとまり、出会うきっかけとなりました。

でも、私は住まいが埼玉で、東京まで通って継続できるかどうか大変戸惑いましたが、まずは行動と思い入会させて頂いた次第です。体験入会でのスタッフとの面談では大変親身になって説明をして頂き、お陰様で何の不安も抱くことなく、自身の目標であるサブ4を掲げ、11月に入会することとなりました。

週2回のカンド君、マリノ君、低酸素室と若きスタッフの指導の下、慣れない練習がスタートしました。そして11月のつくばマラソン、ハイテクスポーツ塾の練習の成果が

早あって、目標としたサブ4の達成はなりませんでしたが、4時間 06分 22秒と大幅な自己記録を更新することができました。続いて2月の勝田全国マラソンでは3時間 44分 25秒と遠い目標としていたサブ4を、見事達成することができました。これもハイテクスポーツ塾のお陰と感謝しております。

ハイテクスポーツ塾との出会いがなければ、サブ4の達成も去ること、今日までランニングが続いていたかどうかも疑問に思っています。

今では、次なる目標をサブ3.5と年代別70歳での大会ベスト10入りと、より高い目標を掲げ、ハイテクスポーツ塾の練習に加え、4月から入会したアミノACで、更なる飛躍を誓って練習に励んでいるところです。

ここまで着実に成果を上げ続けてこられたのも、自己記録更新率98%を誇る素晴らしいハイテクスポーツ塾との出会いが全てと確信しております。

親切、丁寧のスタッフそして成果抜群のカンド、マリノ、低酸素室に感謝しております。

今では、週2回のハイテクスポーツ塾へ通うのが、待ち遠しい日々となっております。

人生最高の楽しみを教えてくれたハイテクスポーツ塾のスタッフの皆様に感謝するとともに、限りない目標に向かって少しでも永く走り続けたいと思っております。

以上

ハイテク塾入会 平成 22年 11月1日

柴崎和男