

第23回 朝活かみいち のメモ

2015年10月01日,7h-8h

進行役：西野諭（朝活主宰）

編集者側で口述筆記いただき、その後、西野さんに朱を入れてもらいました。



朝ラン練習風景、FBより引用

◆ 講演

『自分は高校を出て専門学校に入ったが、嫌気がさしてやめた。その後、何をやるまでもなく、毎日、家にいりびたりでTVゲーム、漫画の毎日であった。』

気がつくと、はや1年7ヶ月ほど経過していた。このままではいけないと考え、バイトをすることにした。だらだらと7年間続けていた。その後そろそろ正社員にならなければと仕事についたがどこも長続きせずまた7ヶ月ほどニートの日々をだらだら過ごすことに。

ようやく思い腰をあげて入った製薬会社で、上司の方から「シテイマラソンと一緒に出ないか」と誘われた。上司は一人出るのが嫌だったらしく私を誘ったのである。一応出ることで返事をしたものの、これまで一回も走ったことがなく、実は正直大変困った。仕方がないから、外に出て、100m、500m、1kmと順に距離を伸ばして走る練習をした。

すると、何かが変わってきた。「あれっ結構走れるものだ」と。少し走れるようになると、もっと走りたいという気持ちが湧き上がり、また身体を動かすって結構いいもんだと実感するようになった。

そんなわけで、滑川ほたるいマラソンに出場し10kmにのぞんだ。実際に走ってみると、普通のランナーと同じくらいのタイム50分台で走れたのである。私の周りの皆さんがびっくり。初めてにしてはすごいと。このとき挑戦することの大切さを学んだ。

こうなると、次はいきなりのフルマラソンにチャレンジがしたくなった。そうこうして、フルマラソンにのぞんだ。

フルマラソンでは、沿道の方々の声援、エイドでのボランティアの方々の声援、後半つらくなって歩いていると、追い越して走っていかれたおじいちゃんランナーが「歩いてもいいよ。歩いてでも完走することが君のマラソン」といってくれた励まし、すべて

が新鮮であった。

「そうか、一人じゃないんだ。」これがそのとき得たもっとも貴重な体験であった。フルマラソンの方は無事に完走したが、足はちぎれるくらいに痛いし、頭もがんがん、帰ってしばらく倒れこむ始末。しかし、このとき得た体験は忘れられなく、自分の存在を気付かせてくれた。これ以降、マラソンが面白くて、全国各地に出かけては走りまくっている。

「マラソンは何」と聞かれたら、「私たちひとりひとりが主人公の活躍の場です」と答えたい。そしてもう、自分にとってひきこもりは完全に克服できたのである。とにかく自分の場合、マラソンが救ってくれた。

いろいろと悩んでおられる方々に対して、それぞれ救ってくれるものがあると思う。私はそう考えると、急にマラソンに恩返しをしたくなった。いや恩伝えである。私は朝ランというものを立ち上げて、これに賛同する方々で朝のランニングを楽しむようになった。

ランニングによって、とにかく世界がぐっと広がって、今楽しんでいる。』

◆ 講演終了後、質問タイムで語りのラリーが以下のように続きました。

Q レース中、追い越されるとどんな気分ですか。

A レースは各自自分のために走っている。競い合うのではない。

追い越す人は「お先に」、追い越される方は「どうぞ」と声を掛け合う。

ランニングとはそんなものです。

C ランニングは、上体が前傾姿勢なら、自然と足が前に出ます。

そうしないと、ひざに負担がかかります。素人の方がよく膝痛なのはそのためが多いです。

◆ 西野さん、来場の皆さん、どうもありがとうございました。 編者 togashi