

人生に楽しみをプラス



読者のみなさまこんにちは。私は県内南部を中心に「ランニング」をメインとしスポーツ指導を行なっております。週4回（那覇地区2回／糸満地区2回）開催しているランニングクラブ「らんさぼ」での指導や、那覇市こども園などへ指導者派遣として「かけっこ教室」などを開催しております。

私の教えている参加者は3歳から（こども園Ⅱかけっこ教室）、上は60代（クラブ）の方々まで、様々な年齢層の方に「走る」をお伝えしております。

少し私の昔話を少しさせていただきますと、中学時代バスケット部に所属しておりました。しかし駆り出されて駅伝大会などに出場していません。バスケットでは選手にも選ばれないレベルでしたが、走るの得意で駅伝大会では地区大会で区間賞を獲得出来ました。それを機に、高校からは陸上競技（長距離）を専門にはじめ、高校卒業後は県外の実業団へ入社。現役を退いた後は、県外の実業団のコーチ／監督をさせていただきました。実業団指導後は経験を活かし、地元沖縄で市民ランナー等の指導がしたく、まずは知人を通じて鹿児島県のクラブで指導の勉強を4年ほど経験し、2009年に沖縄県で「らんなーずさぼーとくらぶ」を設立、現在に至ります。

○手軽に始められるランニング

さて、みなさんは「ランニング」と聞いて、どのような事を思われるでしょうか？先ほど自己紹介でも話しましたが、年齢層は厚く、多くの方は第一に「気軽に、手軽に始められるスポーツ（運動）」だと身近に感じていると思います。

その要因としましては「運動シューズと運動できる服装があれば直ぐに始められる！」と認識されているからでしょう。他のスポーツではボールやラケット、グローブ等、新たにアイテムを揃えないと始められなかったりするスポーツも多いです。しかしランニングは、必要な「運動シューズ」「運動できる服装」があれば始められますし、家にありそうですよね。

そして、もう一つ身近に感じる要因は「簡単、単純」だという事もあります。当然、「気軽に、手軽に始められる！」は正解ですが、少しでも知識を覚えていただくと、更に効率よく、快適にランニングを実践、継続できます。

○アイテム

●シューズⅡ基本、ランニング用のシューズがおすすめです。スムーズに進むのは当然ですが、着地の衝撃、走りやすさへのストレスも他のスポーツシューズより快適です。

●ウェアⅡ基本、軽量かつ、動きやすいウェアを選択。近年では吸汗速乾素材のウェアが主流で、大会参加Tシャツなども多くはそうです。※綿素材などでは汗で重くなり動きにくくなります。

ランニングに適した基本的なアイテムを紹介いたしました。運動量によっては、ある程度性能の良いアイテムをそろえる事をお勧めします。特にフルマラソン等の過酷なランニングの場合は、性能の良いシューズに、長時間の運動でも快適なウェアは揃えたいところです。また、新しいアイテムを購入することでモチベーションアップ、継続へとつながります。

○トレーニング

ランニングの練習は「単純、簡単」だと思われがちですが、単純な動きなだけに局所にかかる負担は大きいのです。上手に正確な動きを意識し体得しましょう。

そしてトレーニングでは、気合を入れて始めたランニング、急な頑張りについでいけず怪我をした、という悲しい話はよく聞きます。しっかりと体と相談し徐々に運動負荷（走る距離、走るペース）を上げていきながら、継続できるトレーニングを積んでいきましょう。そしてトレーニング中

は、走る距離、コース、気候（暑さ等）も踏まえてペース配分を考えて行うことで「上手に走れた」という成功体験でモチベーションも上がります。そしてトレイルランと同様に大切なのはリカバリーです。ストレッチ、マッサージ等のケアに、しっかり食事も意識して回復させることがまた継続に繋がります。

○沖縄のランニング事情

沖縄県は他県に比べてマラソン大会が多いです。各大会、風光明媚なコースも多く、離島の大会なども人気です。最近では、趣向を変えて、野山などを走る「トレイルラン」や、100kmなどの「ウルトラマラソン」、チームで参加する「駅伝大会」なども人気となっています。当然、出場した方は楽しんでるはずですが、過酷なフルマラソンともなると、30km以降は修行の様に黙々と前進していく様子も多くみられます。

私が沖縄に帰ってきて感じたのは「フルマラソンに参加した事がある」と言う人が身近に多くいる事です。沖縄では気軽に？マラソンに参加する人が多いように感じました。よく聞くのは、模合の席で酔った勢いで「みんなでもマラソン出よ〜ぞ〜」と参加したり、練習もほとんどしないで参加したりなど、「なんくるないさ〜」でフルマラソンに出場し、地獄をみて「もう2度と参加しない」と心に決めてる方もいるようです…。そして、もう一つの特徴は走り終わっての「乾杯」です。

走り切ろうと、走り切らなくても、終わった後のビールは美味しいようで、マラソン以上のメインになっている方もいるようです。実際に、私も離島のマラソン大会では、最短種目の3kmへ出場し、後夜祭をメインに楽しむ大会もあります♪楽しみ方も人それぞれ、それも沖縄のマラソン大会の魅力のひとつですね。

★沖縄県の主なマラソン大会★

本島の大会	
NAHA マラソン	海洋博トリムマラソン
おきなわマラソン	東村つつじマラソン
尚巴志ハーフマラソン	いとまん平和トリムマラソン
NAGO ハーフマラソン	古宇利島マジックアワーラン
中部トリムマラソン	塩屋湾一周トリムマラソン
あやはし海中ロードレース	
離島の大会	
伊江島マラソン	伊平屋ムーンライトマラソン
石垣島マラソン	とかしきマラソン
宮古島マラソン	竹富町やまねこマラソン
久米島マラソン	伊是名尚円王マラソン

※新型コロナウイルスの影響で開催されていない大会もあります。

○健康な人生にプラス楽しみを♪

ランニングを日常生活に取り入れて楽しんでる方は多くいますが、更に楽しいラン生活を送っている方々もいます。先ほどお話ししたランニング事情のように県内のマラソン大会に出場したり、

もう一つの楽しみ方として、県外の大会へ参加されている方も多くいます。旅行とマラソンをセットにして、気の合う仲間同士で楽しい時間を共有しています。

そして、働き世代であれば親子でランニングされているご家族もいます。お子さんが小学生だった頃は、お父さんが速かったのですが、中学になり、とうとうお父さんより速くなり、負けたお父さんは肩を落としながらもお子さんの成長に嬉しさもありと、複雑な心境のご家族もいますね。

何はともあれ、健康維持にはランニングを含む運動は重要です。ご自身にあった楽しめる運動を探し、情報（種目、練習方法など）をしっかりと収集し、皆さんの生活に更に楽しいをプラスできるのではと思います。

プロフィール

ざやす あきら
座安 晃 氏

沖縄県出身。県立豊見城南高校卒業後、1991～2000年の9年間九州の実業団で陸上選手として活躍。その後2000～2005年山口県実業団でコーチ～監督、2005～2009年鹿児島県のNPO法人でランニングヘッドコーチを行なう。2009年沖縄に戻り、らんな一ずさぼーと企画（ランニングクラブ「らんさぼ」）を設立。2020年「らんさぼジュニア」（ジュニアランニングクラブ）を設立、代表兼指導者として活動中。その他NAHAマラソン解説や那覇市スポーツ指導委員派遣事業などを行なう。
《資格》
スポーツ指導員（陸上競技）※日本スポーツ協会認定

