



NO.10 教えてください! 元気のひみつ

風を感じながら走る爽快感は気持ちいいですよ!

マラソン大会に年20回以上も参加している木村さんその元気のひみつとは?

横河電機株式会社
木村 洋さん



マラソンをはじめてきっかけはなんですか?

ストレス解消を目的にはじめました。知人のすすめもあって1994年にはじめてフルマラソンに参加しまして、何度も途中で走るのをやめようと思いましたが、ゴールしたときの達成感が最高でした。

普段の練習はどのようなことをしているのですか?

現在は、陸上部に入っていますので、井の頭公園グラウンドの400mトラックを25周、10kmを45～50分で走ります。また、週1回以上を目標に帰宅ランで八王子まで24.5Kmを走ったり、自転車での往復もあります。土日は小仏峠付近までの往復25Kmをゆっくり景色を楽しみながらなど・・・

スポーツクラブとかは行きますか?

クラブのマシンで走ったこともあります。ロード走行が風を感じた走りが出て良いですね。

ウェア、靴とかこだわりはありますか?

季節や天候、走るコースによって変えるようにしています。

マラソンはどのような大会に参加していますか?

フルマラソン(年2～3回)、ハーフマラソン両方参加しますが、東京マラソン(抽選)、青梅マラソン、名古屋シティマラソン、など年20回は参加しています。特に地方のマラソン大会は、季節折々の風景も楽しめます。山梨の桃の里マラソンや山中湖マラソン、新緑のきれいな北軽井沢マラソンなど。また、すいか食べ放題の富里スイカロードレース大会、巨峰が参加賞の山梨県牧丘巨峰の丘マラソンなどは高低差の厳しいコースですが楽しみの一つです。

なにか目標はありますか?

11月16日開催の湘南国際マラソン(フル)で3時間30分を切ることで、「雑誌のランナーズ」で取りまとめている年齢別ランキングの100位に入ることが今年の目標です。

体調管理が大切だと思うんですが、気をつけていることはありますか?

無理をしないことです。体調が悪い時には早めに休み体力を過信しないことです。

みなさんにおすすめします。

いきなり走るのには抵抗がありますが、最初は歩くことから始めましょう。混雑した電車より一駅前から気分転換も兼ねて歩くことから……無理せず続けることが大切です。風を感じながら走る爽快感は気持ちいいですよ! 走った後のビールが最高に美味!!



笛吹市いちのみや桃の里マラソン



SAIKO(西湖)ロードレース



河口湖日刊スポーツマラソン



東京マラソン2008

お忙しいなか取材のご協力ありがとうございました。

募集 職場の元気な人

けんばだよりに、あなたやあなたのまわりの「元気のひみつ」を紹介してください。採用の方には粗品をさしあげます。

名前、年齢、事業所名、所属部署名、原稿(箇条書きしたものでもいいです)を下記までお送りください。健保職員が職場を訪ね取材します。

あなたのストレス解消法(入浴法、アロマテラピー、体操など)、趣味(写真撮影、音楽活動、園芸、絵手紙、華道、書道など)からだの健康づくり(エアロビクス、水泳、マラソン、野球など)

送付先: 横河電機健康保険組合
〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32
担当 武田

問合せ: M76-2

電話: 外線0422-52-5521

横河電機株式会社 内線731-26475



けんばだより 7