

佐渡トキマラソン大会2012

ゲストランナー 谷口浩美さんのランニング教室

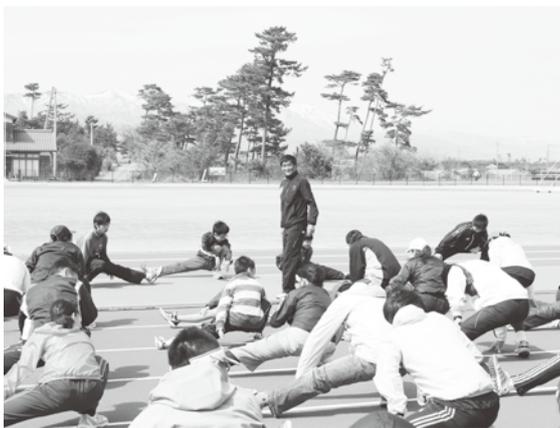
マラソン大会前日の4月21日、谷口浩美さんのランニング教室が佐渡市陸上競技場で開かれました。

老若男女問わず約100名が参加しました。谷口さんは、翌日大会出場を控えた参加者に疲れが残らないように考慮しながら、走る上で大切なことを、わかりやすく話していました。

最初の柔軟体操では、「長距離を走る時、早く身体が苦しくならないように、全身の筋肉をしっかり伸ばしましょう。軽いストレッチではいけません。また、伸びていないということは、その細かい筋肉が使われていないということです。その分早く疲れてしまいます。まずは今の身体の硬さ、限界を知ることが大事です。」と運動の基本となる柔軟の大切さを教えていました。

次に走行の練習では、全員で軽くグラウンドを1周した後、コースの区切りとなる白線の上に立たせ、まっすぐ歩くことから始めました。この練習では、「早く走りたいなら、いかにまっすぐ走れるかを学ぶこと。白線を活用

して、バランス良くまっすぐ進みましよう。」と指導しました。徐々に速度をあげると、参加者から「難しい」などの声が笑いとともに聞こえてきました。「筋肉の連動性を練習で確認してください。また、腰を使って少しひねることで、足が1センチでも前に出すことができ、歩幅が大きくなります。だから柔軟で身体を柔らかくすることが大切なんです。」と走ることと柔軟との結びつきにも触れていました。



4月22日、両津港近くのおんでこドームをメイン会場に「佐渡トキマラソン大会2012」が開催され、全国から2238人のランナーが出場しました。選手はフルマラソン、ハーフマラソン、10キロ、5キロ、3キロの各種目に分かれ、ちょうど見頃となった桜など佐渡の美しい自然の中を走り抜けました。

また、大会前日と合わせて約600人のボランティアが、コース誘導や、エイドステーションで水やバナナ、おにぎりなどを準備し、大会を支えていました。

少し肌寒い天候の中、力を出し切った選手の皆さん、おつかれさまでした。そして、沿道からあたたかい声援を送っていただいた市民の皆さん、大会をサポートしたボランティアの皆さん、ありがとうございました。



大会の結果は、「佐渡トキマラソン大会2012」ホームページでご覧いただけます。
<http://www.e-sadonet.tv/~sado-marathon/>

