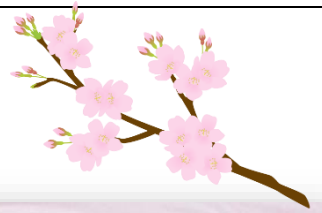


三段池 RC だより

発行:三段池ランニングクラブ事務局

発行責任者 波多野千鶴美

昨年はとても元気な若手の方に新入会員として入会いただきました。
第42回 RC だよりでは、いただいたメッセージを皆さんにご紹介いたします！

**○追分光太さん○****三段池ランニングクラブ入会のきっかけ**

入会前に福知山マラソンを走りましたが、目標タイムに全然届きませんでした。

個人での練習に限界を感じていたところ、
波多野会長から声をかけていただき、入会を決めました。

入って良かったこと

一人で走るより、活動も広がり、よりハードな練習が
できました。特にマラソン前の距離走など、有り難過ぎる
ほどのサポートをいただき、走ることができました。

また入会前には昼過ぎに走っていましたが、
子どもが昼寝をしなくなって、走りに行くのが妻に対し申し訳ないと思っていました。
しかし朝の時間の有効活用になることに気がつき、RCで走る時以外でも朝走る習慣もつきました。

今後の目標

つい先日行われた大会で自分の目標であるサブ4を達成することができました。
かなりしんどかったのですが、今はまだ考えられません。
ただ知人にも走る方がいるので、入会するよう声かけしたいと思います！

**○田辺竜也さん○****三段池ランニングクラブ入会のきっかけ**

子どもが陸上を始め、大槻さんから色々話を聞いている中で、
三段池RCで合宿がある事を知りました。合宿紹介の写真には
子ども達がたくさん写っていて、子ども達も一緒に楽しめる
合宿なら参加したいと思い三段池RCに入会しました。

入って良かったこと

初めての日曜日の練習会の日が、ゴミ拾いをしてから
ランニングをするという日でした。

走る道を綺麗に保つため、みんなで清掃活動をするのが
とても良いクラブだと思いました。

記録会・合宿に参加させてもらいましたが、すごく盛り上がり、子ども達も終始楽しめて
最高の思い出になりました。毎年記録会で記録更新を目指して頑張りたいです。その後も日曜日に
皆さまとコミュニケーションをとりながら楽しく走れたり、野川さん・大町さんに引っ張ってもらい
走る練習会がとっても楽しいです。福知山マラソンに向けての練習会や本番のサポートには本当に
感謝しましたし、クラブの良さと皆様の温かさに感動しました。子ども達の成長の為に自分も
一緒に始めたマラソンですが、チームに入り走る機会が増えて、走る楽しさを知りました。

今後の目標

福知山マラソンでいつかはサブ3を達成したいのと、3、5、10kmの大会に
たくさん出て自分の限界に挑戦していきたいです。
子供達に親父の背中で語っていきたいと思っています。



○中村豪文さん○

三段池ランニングクラブ入会のきっかけ

私は4年前にコロナ禍をキッカケに、愛知県名古屋市から妻の実家のある福知山へ移住してきました。昨年の初旬に、波多野さんと出会ったご縁で、市民駅伝を観戦しにいきました。多くの市民の方々が、和気あいあいと楽しく競技されているのを目の当たりにして、私も来年は市民駅伝に出場したいと思ったのが、当クラブに加入したキッカケであります。



入って良かったこと

私は高校までは野球部でバリバリの体育会系でしたが、成人して働き始めてからは日々の忙しさに忙殺されて、運動することは全く無くなってしまいました。年齢が30代後半になり、ここ数年の間に20代後半に仕立てたスーツの、パンツのボタンが閉まらなくなってしまいました。

これはマズイということでたまにランニングをしていたのですが長続きしない。そのような中、ご縁で出会ったのが三段池ランニングクラブでした。クラブに加入して初めのうちは何も分からずに皆さんと走っていましたが、ランニングウォッチを購入してラップタイムを気にするようになってから、ランニングへの意識が劇的に変わりました。私は本業で金融の仕事をしており、数字がとても好きです。ランニングは、目標を立てて目標を達成するためのペースを考える。ビジネスと同じでPDCAのサイクルで回せることがとても良いです。週一の全体練習の他に、自主練も始めました。その結果、現在までに体重が10kg減量しました。体が軽くなって最高です。もちろんスーツも入るようになりました。

今後の目標

昨年参加した『よさの大江山登山マラソン』をキッカケにトレイルランに非常に興味を持ちました。今年目標であるフルマラソン完走と同時に、色々なトレイルランのレースにも参加してみたいです。

今後の福知山の魅力づくりとトレイルラン

ここで話は変わりますが、私は昨年から自伐型林業と狩猟を始めました。移住者の視点から福知山を見ると、市街地から近いところから豊かな自然が広がっており、非常に住みやすいとても魅力ある街だなと感じました。しかし、放置された山林が多く、林業従事者の減少と同時に、山林所有者の世代交代により、山林への関心が低いのが課題と感じました。山林が放置されると山が荒れます。山が荒れると土砂災害の起因になったり、倒木でインフラを遮断したりと人々の生活に影響を及ぼします。また、山は人々にとって非常に大切な水の源です。山を守っていくために、山に関係する人を増やしていけないといけません。まだ形にはなっていませんが、山からの収入で生活が出来るモデルを作ることが出来れば、福知山に移住して山で仕事がしたいという都市部の方々を呼び込めるかもしれません。

また、自伐型林業では3トンユンボを使って、山中に2.5m幅の壊れない作業道を作っています。この技術を使って、山にトレイルランのコースを作ることが出来ます。山の傾斜や土質などにより、一日に延長できる道の距離は予測が付きませんが、将来的に面白いルートを作って、福知山トレイルランを開催できないかと妄想しております。福知山マラソンのように、地元で開催されるレースはとても盛り上がりやすく、市外からの集客もあります。市外から福知山を訪れて、多くの魅力を感じて帰っていただければ、何かしらの形で福知山に戻ってくると思います。

話が長くなってしまったので、ここで締めたいと思います。ランニングを始めるキッカケをくださった、波多野会長はじめ、三段池ランニングクラブの皆様、いつもお世話になっております。今後とも宜しく願いいたします。

