

ランニングクラブ

# 貝塚ランニングクラブ

貝塚「ふれあい運動広場」より  
健康で自由な早朝ランニングのススメ

取材・文：坂本芳江（トライアウト） 撮影：六条純泰正（トライアウト）

無理なく、楽しんで  
いっしょに走ろう



01 定期練習は貝塚市立スポーツ施設「ふれあい運動広場」で。冬場はまだ夜も明けきらぬ6時過ぎから準備のために会員が集まりはじめる。02 毎回、練習に一番乗りの真利正平さん(73)。03 写真右はクラブ最高齢の竹田安雄さん(80)。「驚くほど関節が健康」とメンバーに褒められて照れ笑い。04 会費なし、会則なしでもチームワークは抜群。05「貝塚のマツヤマケンイチ?!」こと戸山貴司さん(29)。06 練習後はグラウンド外で参加者全員が約10分間の体操&ストレッチをみっちり行う。07 仲良くストレッチに励むのは、親子会員の福居梯輔さん(34)と「かけっこはクラスで一番早い!!」詩織ちゃん(10)。08 グラウンド整備は、当番制ではなく自発的に。クラブと仲間のために全員で協力し合えることが、同クラブ最大の魅力。09 早朝の練習は、各々がマイペースランニングでスタート。10 楠本尚子さん(50・写真右端)と今村紀世子さん(38・写真右から2番目)は入部2年目。「めざすは国際マラソン出場です(笑)」。

## 「会費なし・会則なし」で、各々のランニングライフを



阪南部の町、貝塚市。その海沿いに広がる貝塚市立スポーツ施設「ふれあい運動広場」の日曜日は早朝から賑わう。

午前6時過ぎ、早くもトンボで地面をならす人、200mトラックのラインを引く人、柔軟体操をする人の姿が見られる。そのうち、ジョギングウェアの人たちが集まりはじめ、7時にはその数が30人以上になった。各自がトラックを走ったり、早足で歩いたり、なかには全力疾走する小学生の女の子も。こうして、貝塚ランニングクラブで行われている毎週の早朝練習はスタートする。

昭和50年に市民クラブとして発足した貝塚ランニングクラブの会員数は、現在49人。定期練習は毎週日曜日の午前7時から8時の1時間、ここ、ふれあい運動広場で行われる。「会費も会則もありません。グラウンド整備や世話役もメンバーが自発的に行い、それぞれが無理なく毎週の早朝練習を楽しんでいます」

と世話役の見良津兼美さん(58)。小学生から80歳までのメンバーが、各々のペースでトラックを周回する。チーム最高齢の竹田安雄さん(80)は58歳で入部。「会社の昼休みに食事をかきこんで、大急ぎでランニングをして、胃腸を悪くしたんです(笑)。入部してからは無理せず走っているのが健康になった。走る距離も伸びて、ついこのあいだまでフルマラソンに出場していましたよ」

と、にこやかに語る。いつも練習に一番乗りの真利正平さん(73)は、スキューバダイビング歴45年の海のスペシャリストだ。脚がつるようになったと感じて、65歳のときに入部。それからは2時間近く潜っても平気だという。「70歳以上の方も多く、若い人が逆に元気をもらっていますよ(笑)。いままで走ったことがない方から、体力をつけたい小さなお子さん、定年退職された60代以上の方まで、老若男女を問わず気軽に参加してください。みんなでワイワイ一緒に走りましょう」

とは、メンバー全員からのメッセージ。来年、貝塚ランニングクラブは結成40周年を迎える。

### CLUB DATA

名称  
貝塚ランニングクラブ

結成年月日  
1975年

人数・年齢構成  
10~80歳までの49名が在籍。男女比は2:1。40~50代を中心に活動。[http://www.rinku.zaq.ne.jp/kaizuka\\_rc/](http://www.rinku.zaq.ne.jp/kaizuka_rc/)