

編集長の

170回

ランニングクラブ訪問

貝塚ランニングクラブ

文/高橋幸司



毎週日曜日の「ランニングの集い」は自由参加。老若男女、さまざまな人たちが集まっていた

1ランニングの集いが開かれる貝塚市民ふれあい運動広場 2時には楽しく、時には和気あいあいと、仲間たちとランを楽しむ 3休日の親子同士のふれあいの場にも 4会話を交わしながら、フェンス沿いをゆっくりと走る女性たち 5広報担当の小倉雅宏さんは、インターバル走で必死に追い込む

ランニングブームよりもはるか以前、1975年(昭和50年)設立と半世紀近い歴史をつむいできているのが、大阪府南部の貝塚市を本拠とする「貝塚ランニングクラブ」。それだけの「長寿」には、どんな秘訣があるのだろうか。大阪中心部から電車で30分、関西国際空港にもほど近い練習場所へ足を運んでみた。

①大阪府営二色の浜公園 (2km or 3km)

1周2km。二色の浜海水浴場を横目に走る直線区間、白い砂浜とのコントラストが美しい緑豊かなクロ松林の曲線区間や、急勾配の坂道と変化に富んでいます。これにスポーツハウス周辺1kmを加えた3kmコースは、長い緩やかな勾配の坂道がありスピードやスタミナを養う練習には最適です。

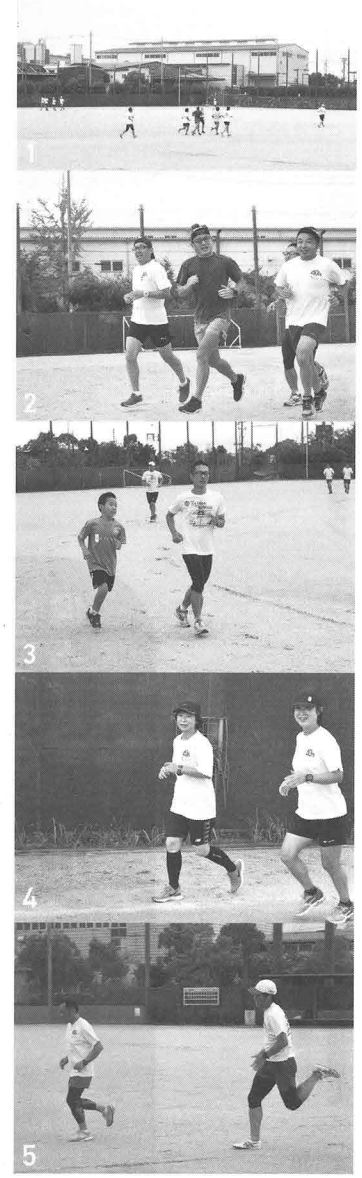
◎南海本線二色の浜駅から西へ1km(徒歩15分)

②岸和田市立浜工業公園 (2km)

細長い園地内の緑の木々に囲まれた園路で、アスファルト区間と土の区間が半々。野球場、球技場やテニスコートに接しているアスファルトの区間は、フラットな直線でペース走には最適です。木々に囲まれた静かな土の区間は、夏の厳しい日差しや冬の強い寒風を遮りやわらげてくれます。

◎南海本線蛸地蔵駅から西へ0.8km(徒歩11分)

おすすめジョギングコース



日曜日の朝7時。貝塚市の海近くにある「市民ふれあい運動広場」の砂のグラウンドに、大人から子供たちまでが三々五々、集まってくる。笑顔で挨拶をかわすと、それぞれにラインを引いた200mトラックを駆け出したり、その周りを歩き出したり。貝塚ランニングクラブの主催する「ランニングの集い」は毎週末、欠かさずここで開かれている。「朝が早いのは、8時からの一般開放前の時間を、無料で使わせてもらっているからなんです。だから、8時10分前には片づけをして、みんなで整理体操をして解散。もっと走りたい人は、それぞれに外に走りに行くという流れです」と見良津兼美会長は説明する。ランニングクラブというと、みんな外へ集団走というイメージもあるが、貝塚ランニングクラブは、

この1周200mをとれる小さなグラウンドが、主な活動の場所なのだ。1975年に「早朝ランニングの会」として発足。陸上部が強豪だった帝国産業が地元にあるなど、陸上が盛んな土地柄だったことも土台にあるようだ。以降、市の陸協と連携しながら歴史を重ね、大阪国際女子マラソンに出場するハイレベルなランナーを輩出したことも。一時は分裂・縮小の危機もあったそうだが、近年はホームページやSNSなど情報発信を充実させて活況を取り戻し、関空近くということもあってか、インバウンド(訪日外国人)からの「走りに行きたい」という問い合わせも増えているという。紆余曲折はありながらも、来年には45周年。これだけ長く続いたきた理由は何なのだろうか。見良

津会長は「自由だからですよ」と笑顔で語る。「会費もありませんし、堅苦しい決まりごとがありません。来られる人は集まって、一緒に楽しく走ったり、汗をかいたりしましよと。だから、無理に呼びかけもしませんし、『何年かぶりに来ました』という人も珍しくありません。イベントも、大会のボランティアもやりませんが、あくまで有志のみ。この集いの延長線上にクラブがあるという感じです」。確かに子供から大人まで、ここに集まっている人たちは、みんな「自由」。おしゃべりをしながら走る集団もいれば、1人で黙々とダッシュをする人もいます。トラックを駆ける人もいれば、外周をゆっくり歩く人々もいます。マラソンに限らず、短距離、トレラン、ウルトラ、さらには投てきと、それぞれの目的に応じて体を動かす練習会ではなく、集い。それがポイントだ。「何にしてもそうですが、自分のペースでやっていくことが長続きする秘訣です。無理に競争をすれば、



6 こちらはウォーキング組。「以前はホノルルも走ったことがありますよ」と女性の1人 7参加者全員でグラウンド整備。見良津会長自身が率先してトンボ掛け 8グラウンド前の広場で、みんなで体操をして終了。この後、帰宅する人もいれば、さらに走りに行く人も



「これからも毎週日曜日、来た者は拒まずで続けていきます。自由に体を動かしてもらって、爽快な気持ちで帰ってもらえれば、それでいいですね」と見良津会長。無理をせずに、楽しく、そして長く。生涯スポーツとしてのランニングのエッセンスが、小さなグラウンドに凝縮されているような気がした。

ば、故障にもつながりかねません。あくまで自分の健康のために継続して走っていく。それがいいんです」と見良津会長。しかし、マイペースだからといって他人に無関心ならば、このクラブに温かみは感じないだろう。グラウンドの中という限られた場所だからこそ、コミュニケーションを密にとれるし、小さい子供がいても誰かしらの目が届く。家にもこもりがちな人でも、ここに来て少しでも会話を交わすことで「自分も頑張ろう」と前向きになれる。日曜朝7時に行けば、いつでも受け入れてくれる場所があるというの、どれほどの安心感だろうか。「これからも毎週日曜日、来た者は拒まずで続けていきます。自由に体を動かしてもらって、爽快な気持ちで帰ってもらえれば、それでいいですね」と見良津会長。無理をせずに、楽しく、そして長く。生涯スポーツとしてのランニングのエッセンスが、小さなグラウンドに凝縮されているような気がした。

編集長チェック

貝塚名物てんこ盛りのTシャツ

2015年、クラブ設立40周年を機に記念Tシャツが製作され、この日も多くの参加者が着用していた。写真が背中中のデザインで、あしらわれているのは、貝塚ゆかりのもの数々だ。水間観音の三重塔に、水間観音と貝塚を結ぶ水間鉄道、伝統工芸の「つげ櫛」に、真ん中にそびえ立つのは、運動広場からも見えるタワーマンション(会長もお住まいのこと)。海浜緑地の風景にクラブのランニングシャツもあしらわれ、地元「名物」がてんこ盛り! なかでも、市の花であるコスモスのピンク色が、ひととき目立つのがとても印象的だ。



no. 170