

— みんなのカプリッチオ —

SART ランニングクラブ通信@上尾シティマラソン 2012

国立障害者リハビリテーションセンター 肥沼武司

雲一つない秋空の下、2012年11月18日（日）、上尾市にてハーフマラソン大会が開催された。SART ランニングクラブはメンバーのほか、久喜総合病院の技師会会員、エーザイさんを加えた10名が、上尾運動公園陸上競技場に集まった。秋色染まる上尾の地を、それぞれ自分の体力に合わせ走り、全員無事完走！ その後は恒例の補給宴会。今回、初マラソンであった、久喜総合病院の齋藤さまに、完走記を頂いたのでご紹介します。



全員完走しました！



フィニッシュ アーチ

上尾マラ



スタート前

上尾シティマラソン 完走記

JA 埼玉県厚生連 久喜総合病院 齋藤俊樹

このたび、上尾シティマラソン完走記を執筆させていただくことになりました、齋藤です。

私は今年、久喜総合病院・放射線科に入職し、1年目で放射線治療を担っています。この放射線治療に配属され、職場の先輩技師との出会いがきっかけで、今回上尾シティマラソンに参加しました。私は、正直ランニングが嫌いです。しかし、上司からの後押しを受け、半ば強制ながらも人生初のハーフマラソン完走を達成したいと思いました。ランニング用品を揃える所から始まり、仕事終わりに嫌々走る日々が続きました。練習では10kmを1時間20分ペースで走っていたので、先輩方からは足切りの重圧を掛けられていました。そして迎えた本番当日。早朝からお腹を壊すというアクシデントに見舞われながらも、メン



久喜総合病院の皆さん

バーが待つ中、上尾陸上競技場に到着し、先輩技師の方々とウォーミングアップを済ませ、9時に一齐スタート。周りはやる気と自信に満ち溢れたランナーばかりで、圧倒されながらも必死に追いかけ、先輩方を追い越し、中盤までは楽しく走りました。快調に走る中15km地点を超えた時、脚に鈍痛がはしり、だんだん脚が上がらなくなり、ついには歩くようになってしまうリタイヤも考えました。しかし、負けたら坊主というルールがあったため、自分に負けずゴールに向かい、ただひたすら走り続けました。すると

次第に脚も軽く感じ、気が付いたら競技場にいました。そしてようやくゴール。記録は2時間3分でしたが、完走できたことが何より嬉しかったです。その後は、技師会員の方々との交流会も含めた打ち上げへ。私の先輩技師である大槻技師は、時間オーバーで私たち全員を待たせたにも関わらず、まるで一位でゴールしたかのようなすがすがしいゴールシーンはとても印象的でしたが、その話はさておき、全員で完走できた後のお酒は最高でした。全員で一つの目標をやり遂げることで、達成感を共感でき、何より自分の自信につながりました。来年は記録に挑戦したいと思います。最後に、このような機会を与えてくださった技師会員の方々に大変感謝致します。ありがとうございました。



補給宴会！

ソーン出場

2013年 SART ランニングクラブ予定

次回、SART ランニングクラブの予定は、2013年7月上旬開催の8時間耐久レース@航空公園です。ただし、8時間の半分、4時間で切り上げて、補給宴会します！！

このレースはタイトル通り8時間走るレースなので、キツイと思われるかも知れませんが、実はそんなことはありません。個々のペースで適当に走れる大会です。コースは約3Kmの周回コースをグルグル回ります。

今回、予定の4時間でしっかり走るのもよし、10Kmや20Kmだけ走るのもよし。もちろんウォーキングに徹するのでもよし。個人個人のスタイルで出場しませんか。

またこの大会は、別名「グルメマラソン」といわれ、エイドが豊富です。飲み物はマイコップ持参で飲み放題。食べ物は梅干し、フルーツ、おにぎり、そうめん、冷やし中華、サンドイッチ、カキ氷などなど。周回でエイドステーションにたどり着くたび、何が出てくるか楽しみです。4時間も走れない方は、早めに切り上げてエイドステーションでグルメを楽しむのも一つかもしれませんね。

本大会は近年人気なので、早めに参加登録することをお勧めします！
申し込みは、スポーツエイドジャパン <http://sportsaid-japan.maxs.jp/>
もしくはランネット <http://runnet.jp/> からできます。
走り終わったら皆さんで補給宴会しましょう！ ご連絡お待ちしております！

「SART ランニングクラブ」

- 1: 練習は各自自主活動
- 2: 大会出場の際所属は「SART」と記載
- 3: 出場後は走った分のカロリーをビールなどで補給宴会
- 4: 連絡窓口 (肥沼 t-koinuma @ sart.jp)



去年の8時間耐久レースの様子