



坂本 健次さん
Sakamoto Kenji

〔上豊内区〕

さかもと けんじ / 市民ランナー。今年の県シルバースポーツ交流会70歳未満10^{キロ}の部で43分51秒のタイムで優勝。全国大会への切符を手にする。

ゆっくり自分のペースで 駆けることが健康への道

「健康維持のためには、長く続けて走ることが重要です。多くの皆さんに、無理せず走ることを楽しんでほしいです」と話すのは、市民ランナーの坂本健次さん（上豊内区）。

今年5月に開催された県シルバースポーツ交流会大会の70歳未満陸上男子10^{キロ}の部に出場し、43分51秒のタイムで優勝した66歳の坂本さん。「気軽に参加したことで、大会では良い成績が残せました」と

レースを振り返る。

35歳のときに、友達から町駅伝大会に誘われたのがマラソンとの出会い。「最初は走るのが恥ずかしかった」と懐かしむ坂本さんは、37歳のときに玉名市の横島いちごマラソンに出場し、10^{キロ}を35分台で完走。すっかり走ることに魅力に取りつかれ、本格的に練習を始めて、さまざま大会に参加するようになった。

週2・3回、朝4時に起きて月間約200^{キロ}は走るという坂本さん。「自分を追い込むタイプなので、以前は練習に力を入れ過ぎて体を壊してしまうこともありました」と、がむしゃらに走り込んでいた時期もあったが、60歳を過ぎてからは、「健康を意識して、ゆっくりと自分に合ったペースで楽しんで走ることを心掛けていきます」と話す。

「ゆっくりと20〜30分走ると、さらりとした気持ちのいい汗が出ます。ウォーキングよりも筋力がアップするので健康づくりにもおすすめて」とマラソンの魅力を語る坂本さん。今月17日（土）・18日（日）に山口県で開催される「ねんりんピックおいでませ！山口2015」の5^{キロ}の部に県代表として出場する。「レースを通して、たくさんランナーと出会えることも楽しみます」とほほ笑む坂本さん。「まずは、完走することが目標。そして、レースでベストを尽くせるようにがんばります」と今日も笑顔で駆け抜ける。