



森 弘治さん

Mori Koji

(下田口区)

もり・こうじ / 市民ランナー。
10月に開催された第24回全国健康福祉祭「ねんりんピック熊本」マラソン10⁺の部に県代表として出場し、8位入賞。

四季折々を満喫しながら走る ことで楽しむ健康的な毎日

「実業団での競技歴がある人たちも出場する『ねんりんピック』のマラソンで8位に入賞できて、県代表としての責任は果たせたかな」と笑顔で語るのは、市民ランナーの森弘治さん。
60歳以上の高齢者を中心とし

て、10月に開催された「第24回ねんりんピック熊本」。64歳の森さんは、マラソンの部に出場10⁺を40分52秒で走破し、「自己ベストも更新できて、満足のいく走り」とレースを振り返る。森さんのマラソンとの出会い

は、50歳のとき。「今で言うメタバで、たばこも1日40本ほど吸っていて、このままではまずい」と改心して、ウォーキングを開始。「最初は1000⁺を走ったら、息が切れる状態だった」がジョギングにも挑戦し、次第に走ることに魅力が覚めた。本格的に取り組むきっかけは走り始めて3年ほど経って初出場した大会での走り。「速くなさそうに見えた同年代の女性選

手に負けてショック」を受け、完全にたばこも止めて、走ることに正面から向き合った。「走れば走るほど、徐々に記録が付いてくるもの」と語る森さん。今年6月の阿蘇カルデラスーパーマラソン大会の100⁺60歳以上の部(64人)では、9時間52分15秒で優勝を飾った。森さんのモットーは「楽しみながら走ること」。練習するときに、「目と肌で四季折々の景色を感じることが、一番の楽しみ。健康のために走るのだから楽しむ気持ちが充実しないと長く続かない」と声も弾む。

健康志向の現代、これからジョギングを始める人に対して「苦しんで走ってはダメ。一緒に走る人たちと、会話をしながら走る。会話ができなくなったら、オーバーペースということから、ゆっくりと走る事が大切」とアドバイス。

「楽しみながら、70歳・80歳になっても走れる身体を作りたい」と森さん。「足は第2の心臓とも言われるように、走ることは基本。健康で元気だと、視野も広がり楽しみも増える」と未来を見つめて今日も駆ける。