

理学療法士ランナーのランニング哲学 「自分の体をよく知ること、 ケガすることなく走り続けられる」

北星病院 理学療法士

じん なおゆき
神 直之 さん

青森県出身 / 31歳 / 稲穂在住 / 千歳
JAL国際マラソン男子ハーフの部で
5連覇中。2024年パリオリンピック
3000m 障害代表を決める日本選手権へ
の出場をめざす。

6月5日に3年ぶりの開催を予定している千歳JAL国際マラソン。2015年から2019年まで男子ハーフの部で5連覇中の神直之さんに大会への思いやトレーニング方法についてお聞きしました。

「小学校6年生のときに出場した市民マラソン大会で入賞し、はじめて賞状をいただき、走る楽しさに目覚めました。その後、中学生から本格的に競技をはじめ、いまは北星病院で理学療法士として働きながら、JALマラソンや日本選手権などの大会に出場しています。

理学療法士としての経験は競技にも活かされています。ストレッチの方法や、どこの筋肉を鍛えたら速く走れるかを自分なりに考えてトレーニングをしています。おかげで大きなケガをすることなく、

年々記録も伸びています。ケガをすると積み上げたものが、崩れてしまい、走ることが楽しくなくなりそうです。

コロナ禍で十分なトレーニングができていない方もいるかと思いますが、練習不足を補うために無理して練習量を増やすのではなく、腹八分の練習をおすすめします。また、生活習慣を整えることも大切です。生活習慣が乱れると、筋肉が硬くなり、その状態で無理に走ると血流障害や筋肉のオーバーユース（使いすぎによる炎症）につながり、ケガのもとです。これから外を走る機会が増えると思います。自分の体の状態を見極めながら、楽しくランニングを続けて欲しいと思います。

千歳は東京オリンピックマラソン日本代表の合宿地に指定されるなど、練習環境に恵まれています。千歳でトレーニングをする実業団の選手からも『青葉公園はいいコースですね』と言われると、地元ランナーとして嬉しく思います。JALマラソンは、初めて出場したロードレースなので、思い入れがある大切な大会です。今後でもできる限り参加し続け、地元ランナーとして大会を盛り上げていきたいです。」

第1回

今月から6回にわたり、千歳市の交流都市を紹介いたします。

第1回目は千歳市初の姉妹都市、アメリカ合衆国アラスカ州《アンカレジ市》を紹介いたします。千歳市とアンカレジ市は同じ北方圏に位置し国際空港を有するという共通点もあり、1969年にアンカレジ市からの呼びかけにより姉妹都市提携を締結しました。アンカレジ市といえば、タレントの《劇団ひとり》さんが幼少期を過ごされた土地でもあります。

アンカレジ市は、アラスカ州南部に位置する人口約28万人のアラスカ州最大の都市で、山脈と海に囲まれており、手つかずの大自然の美しさで多くの方を魅了しています。国際空港を有し、航空貨物業が発達しており、アラスカ州の金融・行政の中心地です。

日本との時差は18時間で、夏至の日照時間は20時間、冬至の日照時間は5.5時間と1年間で日照時間が大きく変動するのも特徴のひとつです。そして冬は一面銀世界となりオーロラが見える日もあります。冬の最低気温はマイナス39℃なので、千歳市よりも寒いまちです。

アンカレジ市は、外国語教育に対して高い関心を持つ家庭が多く、外国語で算数や理科などを学ぶイマージョンクラスを選択できる学校もあります。その中でも日本語イマージョンの歴史は古く、小学校に併設された幼稚園から高校までの13年間一貫した日本語イマージョンプログラムがあり、およそ5000人の生徒が日本語で他教科を学んでいます。幼少期から日本語を一生懸命勉強している皆さんは日本語がとて流畅です。

今回はアンカレジ市との交流について紹介します。



千歳市初の 姉妹都市 アンカレジ市



大自然に囲まれたアンカレジ市