SEMI PRO

05

ROCKETEER
FILE NO.11

I'M NOT PROFESSIONAL
BUT, I HAVE A POLICY

MAY
2014.

SEMIPRO

05

this month's keyword

『上を向いて走ろう』

河川敷の風が身に凍みて、鳥肌を立てる
毎度おなじみチャーシュー長島氏。

I'm not Professional,But I Have a Policy

what's semipro ?

素人以上プロ未満
好きだから、こだわりがある。
素人だからこそ言える事もある。
常識に縛られない表現の形。SEMIPRO

そうだ、セミプロになってみよう！
今回も、前回の続きです。
ゴールに向かって走るチャーシューながしまの前には、棒に吊らされたアンパン？いや、なぜか焼き豚が？

【本格的な練習編】

【練習場所の選定。】

まず、練習は場所を気にせず走りました。
本当は足の為にゴムのような柔らかいランニング用のコースがある、熊谷ドームのある熊谷スポーツ文化公園のジョギングコースなどに行けば良いのですが、毎回毎回通うことになると疲れて長続きしないので、家の周りの普通の道路を走ることにしました。これはとても良い判断でした。

【なぜ、家の周りを走ると良いのか？】

なぜ、家の周りを走ることが良い判断だったか？と言うと、普段、遊びの目的地や会社に向かう為に歩くこととは違い、走る為に使う家の周りのコースは違って見えます。
走っている際の精神状況の改善や疲労の軽減をする為に、景色や天気などの情報を脳が勝手に取り入れようとする為、いつもよりも情報を多く深く豊かに受容出来るのです。
家の周りを走ると、色んなことがわかって楽しいですよ。犬が居たり、猫が寝転んでいたり、家の周りに植生している植物や季節の変化、そして、季節によって違う虫の音・風による音・様々な建物から出る生活音などなど、とても色んな情報がわかり、生活にも仕事にも役立つのです。
毎日毎日、時時刻刻と変わる様々な環境の変化と言う生の情報は、グノシーやスマートニュース以上に役立つかも知れませんよ（笑）

【走っている際の精神状況の改善法】

良く走っている時に、周りの景色を見て走ると楽になる。と言いますが、僕は、ちょっとだけ視点が違いました。

上空を見て、走るのです。

もしかしたら、上を見ることにより口から肺への空気の通り道が一直線になるなど、理屈的に合うところもあるのかも知れないと、独自の考え方はあるのですが、それよりも気持ちの面でなぜか空を見て走るのが好きです。それがどんな天気でもとても息抜きが出来ます。夕日でも、星でも、曇りのグレーな空でも、なぜかスッキリします。雨だと空見て走ると

鼻の中に水が入って苦しいのでちょっと悩みます。

【大会前の前日練習】

大会前日の練習は、いつも3k走る所を2kにしました。腰や足、走り方やペースの確認作業を行い、確実な本番を迎えるようにしました。

【第24回熊谷さくらマラソン大会本番】

【本番で気をつけたこと】

スタート時間前に早めに行って準備万端にしておく。予定だったのですが…、まさかの遅刻で、30分前にやっと着いた汗。ちょっと危険でしたね。
セミプロ出演者でもある、マラソン経験者の島村さん指導による、しっかりとした準備運動（アキレス腱は非常にデリケートに伸ばす）をし、大会本番のスタートラインを迎えました。

【大会中に気付いたこと】

大会当日【2014年3月23日（日）】の熊谷市の気候は、ほんの少し肌寒い感じでした。
その為、他のマラソン経験のある参加者は、いわゆるスタンダードなランナースタイルである、ランニングシャツ（タンクトップ）やTシャツ、そして短いランニング用パンツスタイルでしたが、私は前回書いたチャンピオンの長袖のジャージで若干暖かくしておきました。
これによって、途中暑くて汗をかき、その後その汗によって身体が冷やされ、また暖かくなると言う、奇跡的にとても素晴らしい状態で走ることが出来ました。
初心者には是非、長袖のジャージに暖かいヒートテックのTシャツなどを着て、体温調整が出来るようにしておくと良いかも知れません。

【大会中～大会後の感想】

大会中～大会後に思ったことは、大変な状態になった時ほど続けることが大切なのだと思いました。
そこで踏ん張れると、また次に辛い状況になってもまた頑張れ、そして、段々と色んな世界が開けて行くのだなと感じました。たった一つ、走ることによって、色んなことがわかって楽しかったです。
そして、もう一つ大会中に思ったのは、熊谷には気持ちが優しい子供達が多いこと。マラソンランナーの気持ちが辛いことを感じ取って、『頑張って下さい。』と言う一言が、遊んでいる子供達の集団（大人達は付いていない。）から聞かれたことでした。
あの人の気持ちをおもんばかる、自分からの自発的な一言こそ、人にとって重要なことなのだと思わず感動して泣きそうになってしまいました。

【大会中～大会後の感想】

走って見て色々得たことがあります。
落ち込みやすい性格だったが最近、明るくなりました。いつも突然気持ちが悪くなることがあったのですが、走りだしてからそれが改善されたが、走らないと元に戻るので、走る必要が出来、習慣になった。
歌う時に高音が辛くなくなり、歌が上手くなった気がする。自分で物事を決めるのが早くなったかも知れない。判断時間が短くなったと思う。
と言うように数々の良いことがあります。

編集後記

と言う訳で、これで第一回の
【そうだ！セミプロになってみよう！】が完結しました。
いや～、走るって本当に良い物ですね。そういえば、金曜ロードショーの解説者で知られる水野晴郎さんは、実は3段階評価で映画のおもしろさを視聴者に伝えていたそうで、
【評価】最高
「いやぁー、映画ってほんっとうに　素晴らしいものですね」
【評価】面白い
「いやぁー、映画っほんっとうに　良いものですね」
【評価】いまいち
「いやぁー、映画っほんっとうに　面白いものですね」
だったそうである。ってことは、
今回のマラソンを始めたことの評価を訂正。
「いやぁ～、走るって本当に　素晴らしいものですね」
うん。これで良い。なので、是非皆さん走って見てください。
走ることを続けて行くと、いつも同じ景色だったはずの街並みが素晴らしい物に変わっていきますよ。

HIGE AND MUSTLE

COMMING SOON

2014.5

DEGITAL BOOK MAGAZINE

SEMI PRO

BEARCANION FACTORY
KUMAGAYA.JAPAN