

# 会員のば

## ジョギング

羊蹄医師会  
JA北海道厚生連 倶知安厚生病院

### 早川 博樹

40歳を過ぎた頃からジョギングを始めました。割とそのくらいの年齢で何か運動を始める人が多い気がしますが、体力が落ちてくることに不安を覚える年齢なのかもしれません。私はそのような理由ではなく、ビールを罪悪感なく呑みたいという不真面目な理由で始めたのです。

これまでは何をやっても長続きしませんでした。ジョギングも思いついたことはありましたが、せいぜい1ヵ月ぐらいで終了しておりました。何がそんなにジョギングに駆り立てたのでしょうか？ そうです！ ビール万歳！

初めて走ったマラソン大会は函館ハーフマラソンでした。完走したのに気を良くして、それ以降は年に1～2回程度でハーフマラソンのみ出場しています。

元々の動機が不純なためか、能力の問題のためか、あまりタイムとしては速くなりません。無理せず怪我なく続けるということが大事と、自分に言い訳をしています。

ジョギングの良い所は、ランニングシューズがあれば他は適当でよいという点だと思っています。服装などには全然こだわっていないのですが、シューズだけはそこそこ良いものを履いています（高級なものではないですが）。

走り方が悪いためだろうと思いますが、そんなに大した距離も走っていないのにシューズを毎年2～3足ぐらい履き潰しています。そんなに金のかかる趣味もないので、そのくらいは自分へのご褒美ということで次々購入することにしています。

間もなくジョギングシーズンが開始となり、また羊蹄山麓の田舎道を走る日々が始まります。

## 帯広の農道でゆるチャリを楽しむ

帯広市医師会  
JA北海道厚生連 帯広厚生病院

### 大野 耕一

帯広に住むようになって20年目となる。季節が春から新緑に変わる頃、残雪の日高山脈は畑とのコントラストはとても美しい。きれいな景色を見ながら外で体を動かすのは体にも心にも良さそうに感じる。もともとウルトラマラソンを走っていたが、膝を壊してから自転車（ロードバイク）にシフトするようになった。移動する速度と目線によって見える景色は全然違う。普段は素通りしているような場所でも雪解けの季節にはオオバナエンレイソウやエゾエンゴサクが群生している所がある。自転車は走るのに比べて行動範囲が飛躍的に広がるため、郊外のきれいな農道に詳しくなった。十勝は北海道の中でも、サイクルツーリズムを展開するのに適した場所ではないかと考えている。学生時代には東京から北海道まで自転車で帰ってきたこともあったが、十勝の農道を知ってしまうと、交通量と道路状況から本州の道路をサイクリングする気持ちにはならない。自転車の雑誌によれば、田舎の農道がここまで舗装整備されている所はめずらしく、夏の北海道は世界一の自転車環境といっても良いらしい。

自転車の大会はゆるい設定のものも多く、十勝中札内グルメフォンドは妻と参加している。大会はコース途中、十勝の食材を楽しみつつサイクリングも楽しむ趣旨で行われており、家族連れでも十分楽しめると思う。他方、修行のような大会も存在する。時速15kmでの時間内完走を設定したブルベ（フランス語で認定の意）という大会もあり、かの地ではパリ・ブレスト・パリ1,200kmの大会がある。一度日本支部十勝でブルベ200kmに参加した。体験した体の負荷はフルマラソンよりも軽いように思った。とかプリ400kmという大会にエントリーした時は、当日スタート地点に行ってみると、参加者がなんと3人しかいなかった。予想通り、ほぼすべての行程は一人旅となり、楽しいというよりも地図アプリとコースマップを見ながらひたすら走る修行のようであった。

最近、休日の朝に2時間ぐらい景色のいい所をゆるチャリで楽しんでいる。朝ごはん前に走ってくると一日得したような気分になれる。空腹は最大の調味料（Hunger is the best sauce.）と言われてる。走ったあと十勝の美味しい食材を食べすぎてしまうことも多く、当面の課題は体重管理です。