



ウルトラマラソン世界選手権2連覇！ 山内 英昭さん

近年、健康づくりなどの観点から幅広い年齢層に人気の「マラソン」。市内で開催されるクラウンメロンマラソンにも、毎年全国から多くの人が参加しています。

今月の「がんばる人にクラウンをあげよう」は、平成30年9月にクロアチアで行われたIAU(国際ウルトラマラソン協会)100キロメートル世界選手権へ日本代表として出場し、2連覇の栄光をつかんだ、市民ランナーの山内英昭さん(称宜弥)にお話を伺います。

企画政策課シティプロモーション室

TEL 44-3104

陸上競技の世界へ

「学生時代はテニス部だったんです」と、優しい表情で語る山内さん。

本格的にマラソンを始めたのは、25歳のころで、大学卒業後、テニスができない時のトレーニングとして走り始めたのがきっかけでした。

元々、長距離走が得意で、体を動かすことが好きだった山内さんは、少しずつマラソンの魅力に引き込まれ、各地の大会へ出場するようになったと言います。普段は浜松市内の電子機器メー



毎日欠かさずに練習に励む

カーに勤め、デスクワークをこなし、仕事が終わった後に約10キロメートルのランニング。休日には約30キロメートルを欠かさず走っています。また、フルマラソンを中心に大会へ出場し、毎年12月に市内で開催されるクラウンメロンマラソンでは、4連覇を果たすなど、実力派の市民ランナーに名を連ねています。

日本代表として世界で

平成30年6月30日、北海道で行われた「サロマ湖100キロメートルウルトラマラソン」。約2,500人のうち、上位4人が世界選手権へ出場できる選考会も兼ねたこの大会に参加。山内さんは4位に滑り込み、同年9月8日にクロアチア北部の都市スベティマーティンで行われた「IAU100キロメートル世界選手権」への出場切符を手に入れました。

男子の部には、41か国の代表約160人が参加。前回大会で優勝している山内さんは、連覇がかかっていることもあり、普段よりもプレッシャーを感じていました。スタートを切ると、先頭集団で力走。一時後退したものの、レース後半で先頭に立ち、6時間28分5秒のタイムでゴール。見事に2連覇を果たしました。



授賞式での山内さん(中央)

これからも自分のペースで

山内さんは大会を振り返りながらこう語ります。「二ノノスのトレーニングとして始めたことが、日本代表として世界大会に出場するまでになるとは、正直自分でも驚いています。」

フルマラソンの倍以上の距離を走るウルトラマラソンは、体力とメンタルの消耗が激しく、競技時間も長い。気象の変化にも注意が必要で大変な競技ですが、完走した時にはフルマラソン以上の達成感を味わうことができます。

世界選手権に出場することは、自分にとって一つの大きな目標だったので、普段の練習にも熱が入りました。平日の練習は欠かさず行い、休日には愛野駅から浜松駅まで走ることもありました。大会のコースは、高低差が激しく、とても厳しいレースでした。正直、途中で何度もくじけそうになりましたが、皆さんからの声援や日の丸を背負った責任感が、自分を奮い立たせてくれたような気がします。レース中盤では、一時先頭集団から離脱してしまいましたが、諦めずに最後まで追い続け、なんとか2連覇を果たすことができました。ゴールした時には、今までコツコツ練習してきたことが報われた気がして、マラソンで初めて涙しました。2年後の次回大会へ挑戦するかは、現時点では分かりませんが、自分のモチベーションが続く限り、これからも走り続けたいと思います。」



コミュニティリリース

第8回 笠原コミュニティセンター

市の南部にあり、掛川市と接する笠原地区は、人口2,600人ほどの緑豊かな地域で、約700年前からお茶が栽培されていた記録がある茶産地でもあります。

今年もお茶を飲みながら健康づくりを行う「ザお茶・健康運動教室」を開催したところ、約50人が参加し熱心に取り組みました。

また、まちづくり協議会が開催した夏まつりとふれあいコミセンまつりでは、「防災」をテーマに取り上げ、講演会や体験活動を行いました。

管内には、デンマーク牧場や特別養護老人ホームディアコニアなどの施設があり、年間を通じて草刈りボランティアやバーベキュー等で交流を深めています。住民の高齢化や各種事業への若者の参加が少ないことが課題ですが、今後、様々な年代の方が気軽に立ち寄り、参加できる講座等を企画し、元気のある地域づくりを進めていきます。



ザお茶・健康運動教室



ふれあいコミセンまつり