

2024~2025年度 地区スローガン

持続可能なロータリーに！ 共に学び、共に行動
Make Rotary Sustainable！ Learn together Act together

2024~2025年度クラブテーマ

ロータリーを楽しみ、人生をエンジョイ

例会日 毎週火曜日 12:30~13:30 例会場 勝山市市民交流センター 〒911-0811 福井県勝山市片瀬町1丁目402番地
TEL 0779-87-7761 FAX 0779-87-7760 URL http://katsuyamarc.jimdo.co Email:katsuyamarc@gmail.com
■会長 斎藤清一郎 ■幹事 久保光子 編集発行・文責 公共イメージ委員会

第3054回 例会 (11月5日)

●会長スピーチ

会長 斎藤 清一郎



本日よりネクタイ・上着を着用となりましたが、まだ例年の11月らしくない気候です。

私事ですが、11月2日~3日と富士山を見に山梨県に行って参りました。2日は雨でしたが、3日は快晴になり、くっきりと綺麗な富士山を拝むことができました。

でも例年なら白くなっているはずが雪は全くありませんでした。温暖化は深刻ですね。

今週は気温差が激しいようなので皆さん気を付けましょう。

●委員会報告

●ロータリー財団委員会

上山 弥一

100%ロータリー財団寄付クラブ 認証バナーが届きました。

●奉仕プロジェクト委員会

鷲田 政憲

市民活動ネットワークまつりの案内が来ています。11月17日(日)10時~ 越前大仏門前町 是非ご参加ください。

●親睦ロータリー家族委員会

小林 達治

クリスマス家族例会の出欠を次週の例会までお願いします。

●幹事報告

幹事 久保 光子

○青少年育成福井県民大会開催のお知らせ
11月16日(土)勝山市民会館

◆到着物

○青少年ふくい

○かつやまっ子応援ニュース

●ニコニコ報告

会員誕生
結婚記念
伴侶誕生
無届欠席
届出欠席
早退

山内 政司

辻利津子
鷲田政憲・中道直司・竹内和順
田中三津彦
山本泰司
和田達也
鷲田政憲

●出席報告

上山 弥一

11月5日 欠席4名 82.61%
10月22日 欠席6名 73.91%



ゲスト卓話

福井楽障クラブ所属 西島 美保子氏



- ・45歳からランニングを始める
- ・2016年リオネイジャパラリンピック女子マラソン代表 (この年からパラリンピックマラソンが正式採用)
- ・2020(2021) 東京パラリンピック女子マラソン代表 日本選手団最年長(66歳) 8位入賞3時間29分11秒
- ・2024年度から福井楽障クラブ会長
- ・自己最高記録; 3時間12分25秒 2014年名古屋ウィメンズマラソン

本日 プログラム	ゲスト卓話 浦上雄次氏	11月19日 プログラム	ゲスト卓話 東野晃典氏	11月26日 プログラム	ゲスト卓話 山田義彦氏	12月1日 プログラム	総会
-------------	----------------	-----------------	----------------	-----------------	----------------	----------------	----

私は幼いころから目が悪いということもあり運動嫌いでした。中学校より盲学校に通って、鍼灸マッサージの資格をとり病院で働いていました。

そんな私が40歳を迎えたとき、たった一度きりの人生、このままでいいのか、悔いのない人生を終えたいとすごく感じました。

私の夫はすでにマラソンを趣味としていました。楽しそうに走っている夫を見て、ちょっとやってみようかな、と思ったのがきっかけでした。

最初は2キロぐらいから始めました。公園で仲間と走っているうちに、長距離が走れるようになり、大会に誘われたのがきっかけで、5キロのレースに参加しました。

色んな大会に出るようになり、タイムが伸びてきて3位入賞とかきりようになってくると、次を求めていくようになって、自分でも思っていなかったようなランニングの道が開けてきました。

ついにフルマラソンに挑戦することにしました。初めて京都の福知山大会に仲間と一緒に出場して3時間半を切るタイムで走れました。

友達に今度は大阪国際女子マラソンとあってオリンピックの選考レースにもなるんですけども、その大会に挑戦してみたらと言われたんです。

最初は消極的でしたが、友達がこうして背中を押してくれるのだから、可能性は0ではないな、1回挑戦してみようという気持ちになって、厳しい練習をしているところの仲間に入れてもらい毎週練習を重ねました。

大阪国女子マラソンは標準記録を突破しないと出れない大会です。福井県内では私を含めて3人位しか出場しないレベルの高い大会でした。

2003年の1月、その頃は今よりももう少し見えていたから、地元の大会でも1人で走っていました。でも時計が走りながら見えないとか、前についていけない人がいないと、どこを回るかわからず間違えてしまったとか、そういうことが何回かあって悔しい思いをしたことがあるので、大阪の大会ではそんなロスタイムは嫌だと思い、伴走者をつけて走らせてほしいと日本陸連にお願いしました。

その頃はまだ伴走という形がそんなに定着していなくて、女子マラソンに、男の人が一緒に走るの助力になると言われて断られました。並走ならばいいということで人を探して1回目、2回目はそれで完走しました。

私のペースに合わせて走ってもらうのは、私も辛いし、並走してくれる人も大会に向けて一生懸命練習しているのがわかるので、とても辛い気持ちもありました。

毎年、日本陸連にお願いしましたがなかなか認めてもらえませんでした。3回目からやっと認められて、伴走者は男性ですし楽な気持ちで走ることができました。

13回連続で出場しましたが、1回1回自分の公認記録を届け出て申し込まなければいけないという大会なので、常にタイムを落とさないようにするという大変な面もありました。特に福井は雪が降るから、冬の練習がとても大変です。トンネルの中で走ってみたり、伴走して下さる方が関西の人なので大阪まで出向いて走ったりしました。大阪国際が1月の下旬にあるので12月からは4・5回は行きました。その頃は少しでもお金を安くしようと思って、新快速で3時間半かけて、3時間近く走って、また3時間半かけて帰ってくることを繰り返していました。若かったからできたのでしょうが全く苦ではなくて、長居のヤンマースタジアムの外周には大阪国際を目指して走っている人が練習しているので、刺激を受けながら毎年そうして練習してきました。



2013年リオの大会から視覚障害者のパラリンピックのマラソン大会が種目として加わるだろうということで、日本全国の6人の女子選手の1人に選ばれました。すでに58歳でしたが、チャンスだと思って強化選手に入れてもらいました。合宿では最年長であることは言い訳にしないと決めて立ち向かっていきました。

2015年の選考レースで3人の中に選ばれ、2016年のリオの大会に出場しました。ブラジルへは30時間以上かかりました。時差があるから10日位前に行って、少しずつ体を慣らして本番に備えました。大会当日、朝から快晴で暑かったです。

暑いので今までの練習より少しタイムを落としていくようにコーチから指示を受けて走りました。30キロまでに「外国の選手が熱中症で倒れてるいるよ」と伴走者が言っていました。30キロ過ぎた頃に、「3位の選手が見えてきたよ」と言われて、このまま行けば銅メダルだと、頭をかすめましたけれど、私もその頃から少しずつ体がおかしくなっていました。自分はまっすぐ走っているつもりなのに、蛇行しているような感じだったみたいです。

34キロ位にコーチがいて、私のいつもと違う姿を見てストップがかかり私のレースは終わってしまいました。

すぐ医務室に運ばれて氷で全身を冷やされて点滴を受けました。意識が戻った時に、「なんでここにいるんやろ。私のレースはここで終わったんや。」と思った瞬間、本当に悔しさがこみ上げてきました。あれだけ練習したのに、とすごく辛かったです。

日本に帰ってきてから走っていてもなんとなく走ってはいけるけれども、これからどうすればいいのかと色々悩んでいました。

1ヶ月位して、いつまでこんな中途半端な気持ちでいるんだろうと我に帰り、リオのリベンジは東京で返そうと思いました。目標が定まると、練習もスムーズにできるようになり合宿に行っても頑張れました。

2019年、選考レースがあり東京の大会に出られるようになりました。2020年、いよいよ東京のパラリンピックには頑張ろうと思っていた時にコロナが流行し始めて、1年延期になりました。すでに65歳だったので、本当は1年でも早くレースを迎えたかったのですが、決まったことは仕方がないからもう1年頑張ろう、練習をしっかりともっと強くなればいんだと前向きに考えるようになりました。

いよいよ2021年、30度あるから暑いのは暑いのですが、リオのことを思ったらいいコンディションだったと思います。スタートして20キロで伴走者が変わります。その時も元気で30キロ、35キロぐらいまではいいペースでずっと刻んでいけました。あと5キロ位のところから、ふくらはぎが痛み始めて、片方が収まると、片方がまた痙攣をしようと、変なフォームになってペースもだいたいぶ落しながら走りました。1歩1歩前に進めば絶対ゴールは近づいてくるという気持ちで走りました。やっとゴールできた時には、完走できたという喜びがあり、これで私はもう終われると自分で納得して東京大会を終えることができました。

いつも走っている時に思うことがあります。4つあって、1つ、目標を持って頑張ること。2つ、最後まで諦めないこと。3つ、チャンスが来た時は前向きに考えること。4つ、出会いを大切に、感謝すること。

走ることによって私は大きな出会いがありました。もし私が健常者で1人で走っていたら、そんなに多くの人との関わりはなかったかもしれない。障害があるおかげというのもおかしいですけど、いろんな人の支えを受けて、私は現在も走り続けています。今年さくらマラソンも第1回ということで、招待ではありましたが、久しぶりにフルマラソンを走らせてもらいました。

これからも目標を持って走りたいと思っています。来年70歳になります。30代、40代、50代の人たちとの競い合いは難しくなっているの、同年代の人たちと競うのもいいかなと思っているのでそちらの方で頑張りたいと思っています。