



Fun Run ! Fun Life !

有限会社リファレンス 代表取締役 井上さゆり



ジョギング愛好家の間で「Fun Run」という言葉が使われる。これは「記録などは気にせず、ジョギングそのものを楽しもう！」という意味だ。ランニング人口は1,000万人を超えたとされ、最近では若い女性がおしゃれなウエアで快走する「美ジョガー」という言葉も生まれた。

国内で開催される市民参加型のマラソン大会は、1,500ちかくあるといわれる。マラソン内容も様々で、舗装路以外の山野を走る「トレイルランニング」、エイドステーションで人気店のスイーツが食べ放題の「スイーツマラソン」、宿泊・観光を兼ねた「観光マラソン」など、楽しい企画内容のFunランが増えている。私もそんなFunランを純粋に楽しんでいる新米ジョガーの一人だ。

私がジョギングを始めたのは、運動不足の解消やたるんだ身体の引き締めのために、スポーツジムに通い始めたのがきっかけだ。最初は、ランニング用のトレッドミルで10分が限界だった。それが30分、1時間と長く走れるようになった。昨年3月から本格的にロードでのジョギングを始め、飽き性で仕事以外は長く続かない私が、1年以上も珍しく続けている。

ジョギングの楽しさは、タイムや距離が伸びていく達成感だ。自分で設定した小さな目標に向かって努力するのは面白い。もっともっと！と向上心が芽生え、前向きになり、自己の欲求に応えた自分に自信がわく。継続する事に喜びを感じる、超ポジティブ思考の転換だ。

また、仕事でイライラ、頭がごちゃごちゃしている時も、ジョギングをすると気分爽快になる。短い時間でも、ジョギングなどの軽い運動をすることで、ストレス解消や脳の活性化に役立ち、仕事がかどると、すでに脳科学によって証明されている。

昨年11月の神戸マラソンでは、フルマラソンに初挑戦した。リタイヤすることなく、無事完走することができた。日々のトレーニングの成果もあるが、ボランティアやギャラリーの存在がとても大きかった。沿道からはあたたかい声援が飛び、小さな子どもやおばあちゃんが、身を乗り出すようにして「頑張れ！！」と手を振ってくれる。こちらも笑顔で振り返し、たくさんの人達とハイタッチをした。スタートから42.195km先のゴールまで、身体は悲鳴をあげていたが、途中で心が折れることもなく、心から楽しんで走ることができた。応援がこんなにも力となり、人を勇気づけるものだと身をもって実感した一日だった。

あと、ジョギング以外にも長年やろうと思っていた英会話や資格取得の勉強を始めた。

今までは、「やりたいのにできない」「続かないのは時間がないから」とブレーキをかけていた。マイナスな意識を解放し、「やる気スイッチ」を押ししてくれたジョギングは、まさにメンタルコーチングだ。

心身ともに良い影響をもたらしてくれるジョギング、これからも楽しく走り、生きることを楽しみたいと思う。

プロフィール

平成8年11月 (有)リファレンスを設立

<http://www.reference.co.jp>

<https://www.facebook.com/Reference.co.jp>

主な事業内容：

介護事業支援コンサルティング・運営アドバイザー

福祉サービス第三者評価事業【大阪府評価機関認証】

医療・福祉・教育機関のWeb制作・広報支援

組織行動マネジメント調査・分析・立案