



両足に充^みちたものは

疲労感と達成感

5月の合計走行距離940km。車ではありません。個人のランニング距離です。1ヶ月間の走行距離や歩数をスマートフォンの上で競うイベント「さつき・ラン&ウォーク2021」で、個人戦ランニング部門で県内1位になったのが高橋和生さんです。

高橋さんがランニングを始めたのは37歳のとき。「米澤上杉城下町マラソン」への参加を誘われたのがきっかけでした。それから走ることが楽しくなり、42歳の今でも、月に約150kmを走っています。

「さつき・ラン&ウォーク2021」では、最初から1位を目指していたわけではないとのこと。「アプリで順位を確認できるので、他にも頑張っている人がいると分かり励みになりました」。

走り始めてからの変化を尋ねました。「よく眠れるようになりました。それと、走っている最中は無心になるのでリラックスできます。逆に、考え事がまとまることもあります」。

昨年からは、米澤JAMというマラソ

—第3回—

たかはし かずお
高橋 和生さん
(成島1丁目)

南陽市出身。コロナ禍以前は複数のマラソン大会にも参加。登山や、山道を走る「トレイルラン」もたしなむ。マラソンとの共通項は「達成感」。

ンクラブで子どもたちのペースランナーを務めるなど、コーチとしても活躍しています。

最後に、今後の意気込みを尋ねました。「10月のオクトバー・ラン&ウォークでは、940kmを超えられるように頑張ります」。ラン&ウォークはアプリで誰でも参加可能です。皆さんも目標を設定して参加してみませんか？

