

トップランナーになるまでの道のり

5月8日に開催されたランニング教室や講演会で、「マラソン選手として活躍するまでの経歴」や「周防大島への思い」などを話していただきました。



セカンドウィンドAC 嶋原清子（しまはらきよこ）

1976年12月22日生まれ33歳。周防大島町小松開作出身。高水高校（岩国）の時に陸上部へ入部し、中距離の選手として活躍する。大学時代に初めてフルマラソンを走る。

2007年大阪世界陸上女子マラソン6位入賞。昨年8月30日に開催された、北海道マラソンでは自己ベストを更新し、見事大会新記録で優勝を飾った。

11月27日に中国（広州）で開催される、アジア大会女子マラソン日本代表選手。

幼少時代

小学生の頃は、大自然の大島でいっぱい遊びました。山に行つてカブトムシを捕つたり、一日中海に浸かっていたこともありました。父が走るのが好きで、3歳年上のお兄ちゃんとよくいっしょに走りました。お兄ちゃんがよく練習に誘ってくれたのですが、私は練習が嫌いで、さぼるために、寝たふりをしたこともありました。今では感謝しています。

最近聞いた話ですが、海の近くで育つた人は運動能力が高いそうです。やはり運動能力が高くなるためには、食事

が重要で、小さい頃から海藻類や魚介類などの栄養を摂つていけば、体が丈夫になるためだと思えます。大島はそういった地域性に恵まれている場所だと思えます。

保護者の方へ

よく保護者の方から、「小さい頃から、走るのが速く、スポーツ万能だったんでしょね。」と聞かれます。その後「うちの子は全くだめなんです。」と話されることがあります。

それを聞くととても寂しい気持ちになります。子どもはいろんな可能性があると思うんです。親や指導者などがそう思うと、その子が伸びないと思います。私も小さい時から走るのが速かったわけではなく、練習を積み重ねてきたので、今の自分があるのだと思えます。

初マラソン

練習したおかげで明新小の校内マラソン大会で優勝することができました。大島中学には陸上部は無く、バスケットボール部に所属し、高水高

校に入学した時に陸上部に入部しました。その時は駅伝に出場するなど、主に中距離の選手でした。

初めてフルマラソン大会に参加したときは大学生の時で、きつくてきつくて、もう二度と走らないと決めました。しかし何度か走るうちに楽しくなり、そのうち好きになってきました。今はマラソンをやめろって言われても、絶対にやめませんね。不思議ですね。

ランニング教室を終えて

初めて、ふるさと周防大島でランニング教室を開催したのですが、参加者誰もが一生懸命で、元気な走りを見せてくれて、感動しました。みんな

ない走り方で、原石がたくさんいるなと感じました。目標をもっていたら、長く続けられなかったらいい結果につながると思えます。

大島への思い

やっぱり大島はいいですね。大好きな人達がたくさんいますし、リラックスできます。大島でランニングする人がたくさん増えるといいですね。そのためには、また大島でランニング教室を開催したいです。

子どもたちは海や山など自然豊かな大島で、思いやりや感謝の気持ちをもって、元気いっぱい育ってほしいです。



11月に開催されるアジア大会は、4年前のドーハで開催された大会（銀メダル獲得）に引き続き、2回目の出場となります。「長く続けていくためには気持ちを持ち続けることが重要ですね。アジア大会では優勝を目指しますので、皆様のご声援をお願いします。」と笑顔いっぱいに話してくれました。嶋原選手のこれからの活躍を期待します。