

農

Sports!

農

Life! ②

走り込んだ距離に比例して速くなり、五十路を過ぎてからも成長を続けた市民シニアランナーの一人が、相模原市南区在住の中川謙さんだ。

2008年の50歳当時、フルマラソンで自己最高となる2時間42分台の記録を打ち立てると、同年に年齢別の1500㍍に出場した地方大会では大会新記録(当時)を樹立。16年から3年間は、専門誌のフルマラソン年齢別記録ランキングで日本一に立ち続けた。「どの年齢になっても成長できて強くなれる」と競技の魅力語る。

スポーツとは無縁の学生時代だったが、社会人になって運動不足を解消しようと昼休みに走り始めた。毎月300㍍超を地元近くの公園などで走り込む過程で、箱根駅伝経験者のランナー仲間と出会い、インターバル走やスピードを強化する練習を教わって、アスリートとして磨きをかけた。51歳で胃がんを患い、レース復帰に1年を要したが「順位や記録を意識する競技的思考を教えてくれた仲間と、もう一度走りたい」との熱意をリハビリの原動力とした。

JAグループ神奈川から県内産春野菜一式が贈られると、好物の大和芋を見つけ、「粘りのある走りに生かしたい」と笑顔を浮かべた。レース前は餅を食べ、妻の作るパスタとともに「カーボローディング」(走るエネルギーを蓄える食事法)をして備える。練習後に仲間と立ち寄る居酒屋では、焼き鳥のレバーを選び鉄分不足を補う。大病で走れなくなった経験があるからこそ「自分の足で走れるありがたみを感じている。せっかく走れるようになった自分をキープしたい」。食への意識も64歳の走りを支えている。

マラソン

中川 謙さん
*
相模原市在住



JAグループ神奈川は、神奈川のアスリートを応援しています。