



2019-20年度 第2227回 例会 2020.1.16 (木)

会場：三高サロン

ようこそ久喜ロータリークラブへ



川内 美香 様



交換留学生 ゲリット君

会長挨拶：大塚 会長

皆さんこんにちは。今日もお忙しい中、出席いただきましてありがとうございます。先週1月9日の新年度第一例会では、2020年度オリンピックイヤーにふさわしく、久喜市議会議員 川内鴻輝氏に卓話をさせていただきました。

健康寿命日本一を目指して、“マラソンの街・久喜”というテーマのもと、走ることは健康に良いこと、走ることを楽しみとする仲間作り、そして“久喜をマラソンのメッカ”として全国的に定着させたいとお話でした。プロランナーとしての自覚のもと、日々努力研鑽されていることを感心いたしました。

長男優輝氏を筆頭に3兄弟がすべて社会人プロランナーとして活躍され、その成長の原点は、小中学生時代に受けた、母親の河内美香様の厳しい指導のおかげであると感謝しているお話に感動した次第です。

どのスポーツにおいても、一流のプロアスリートになるには、生まれ持った素質、体格と、家庭成長環境の良さ、恵まれた指導者に会うこと、そして本人の不屈のやる気があるとと思います。文武両道を持って3人の息子さんを育てあげられた河内美香様の指導、教育方法に感服するところです。我々メンバー一同姿勢を正して今日の卓話をお聞きしたいと思います。よろしくお願いいたします。

新年に入りまして、来週1月23日の久喜ライオンズクラブ&ロータリークラブ合同新年会、そして2月1日第7グループインターシティーミーティング (IM) と大きなイベントが続いて行われます。



親クラブの幸手 RC、IM 主催の蓮田 RC、そして若さ溢れる少人数構成の幸手中央 RC のそれぞれ

のメンバーと深く気軽に仲良くなれる機会だと思います。ぜひ多くのメンバー参加によりまして、各イベントを有意義に盛り上げたいと思います。皆様のご協力をぜひよろしくお願いいたします。

2月15日~20日まで、韓国より2名の学生が、久喜クラブに来て滞在します。青少年奉仕委員会の進藤さん宅と久喜北陽高校から韓国に派遣される生徒さん宅にホームステイします。青少年奉仕委員会のメンバーには、お世話になります。よろしくお願いいたします。

以上会長挨拶とします。

交換留学生

久喜北陽高校

ゲリット君 (ドイツ)

みなさん、明けましておめでとうございます

今日私はドイツの正月を紹介します。12月31日、ドイツ人は家族と伝統的な食事を食べます。たとえば、ラクレットかフォンデュがあります。パーティーでは、友達と音楽を聞いてダンスをします。



新しい年になったら、花火をします。空にたくさん花火が見えます。ちょっとうるさいけれど、とてもキレイです。

ご紹介をいただきました川内美香と申します。本日はお招きいただきましてありがとうございます。

先週は三男の鴻輝が子供の立場からお話しさせていただいたかと思えます。今回は、息子たちの子供の頃のことを振り返って、親の立場からお話しさせていただければと思います。

長男 優輝は、以前は埼玉県の公務員として働いておりましたが、昨年 4 月からプロランナーとなり、まもなく 1 年になろうとしています。次男の鮮輝は、現在プロランナーとして、主にウルトラマラソン（100 キロメートル）の選手としてやっております。4 月からは、国分寺市役所の公務員になることが決まりました。長男は公務員からプロランナーになり、次男はプロランナーから公務員になりました。三男の鴻輝は、久喜市議会議員として忙しそうにしております。兄弟でも別々の道を選んだこととなります。これは本人たちの人生なので、親としては本人の思うようにやってもらいたいと思います。

この 3 人がマラソンを始めたきっかけは、長男が小学校 1 年生の時に、“ちびっこ健康マラソン大会”があり、試しに走ってみようかと申し込んだところ…練習をほとんどしていないのに、当日走ってみたら 5 位になりました。これで毎日練習したら、もっといけるのではと言うことで。本人もその頃は、3 位までしか表彰台にのぼれない悔しさがあり、これから毎日練習してみようかと、持ちかけましたらそこから走る練習が始まりました。

走る練習といっても、私の自己流の方法で、今の時代には合わない練習だったと思います。その頃は、男の子ばかりなので、母親というのは絶対に負けてしまう思いがありましたので、負けられないよということもあり、とにかく走ることを日課にしようと思いました。やれる時だけやる練習でもう良かったのかと思いますが、継続して続けていくことに意義があるのではないかと考え、とにかくやることを決め、練習が始まりました。

その頃の息子たちは、毎日がタイムトライアルでした。大会のための練習でしたので、1500 メートル走ったら、そのタイムを記録していました。ただ走らせているのではあまり意味がないなと思い、少しでも楽しんでやらしてもらえたら、タイムを更新した時は、食べ物や飲み物等のご褒美がありました。しかし、逆にタイムが悪くてどうしようもない時は、罰ゲームがあり、公園内を繰り返して走っていました。それでもだめな時は、そこに置き去りにして、家までの 2~3 キロを走って帰ることもやっていました。

練習場所は、いつも同じでは飽きてしまうので、2、3 カ所のところを選んでいました。3 人の中で、家まで走って帰ってくる回数が多かったのは次男でした。次男は、それがあって現在のウルトラマラソン 100 キロを走るような選手になれたのかなぁ?とも思っています。ゆっくりペースでいいから、自分の家まで走って帰る。本人は置き去りにされて、辛くて寂しい思いをしたみたいですが、それが今に生きているのかと思います。

小学校時代は、このような練習をほぼ毎日していました。雨の日も、練習はお休みで、その時は本当に喜んでおりました。当時も家

でゲームなどをしていました。走らなければ、1 日が終わらないと言う日課でした。走らなければ変な気持ちになっていたようです。ここまでこんなに長く走ることを続けると言う事は、その頃、全く思っておりませんでした。大会のための練習でしたので、その大会で良い成績を取るためだけしか考えておりませんでした。将来マラソン選手になってほしいと思うこともありませんでした。学生ぐらいまで続けてくれたらいいなと思っておりました。今の時代では、このような練習はできないかと思います。まず虐待と言われてしまうのではないかと思います。子供たちに進んでやるという練習ではなかったかと思います。反省点としては、もう少し、走ることを勉強して、メリハリをつけてやっていたら違ったかとも思います。決して良い子育てをしてきたとも思っておりません。今だったら、こういう練習はしてしなかったのではないかなと思います。後悔しても始まりませんので、それとして“嫌だなぁ”と思いをしてきたことが、今につながったのかと、良いように解釈したいと思います。

中学校からは、それぞれが陸上部に入り、私の役目は終わりでした。ただ長男と三男は、6 学年離れているので、これを 12 年間続けてきました。長男が走るようになって、弟たちを家に置いていくわけにもいかないで、一緒に練習に連れていくうちに、弟たちも走るようになり、次男は 4 歳から、三男は 2 歳から走るようになっていました。もちろん小学校入る前までは、タイムトライアルなどはなく、好きなように走らせておりました。三男が小学校に入る頃には、長男が中学生になり、その頃には、中学校の練習にも参加しておりました。最初の 6 年間と、後からの 6 年間は、だいぶ練習内容も変わってきました。時々部活が休みのときには、長男が弟たちの練習相手になり走ってくれたので、本当に助かりました。走るだけを評価して過ごしてきた小学校時代だった気もします。走ること以外でも、3 人ともそれぞれの道を見つけてくれたと思います。

長男の小さい頃は、朝からガチャガチャとしてうるさい子でした。小学校の高学年位になった頃から落ち着いてきて、中学生になってからは生徒会長をやり、変化を感じました。長男の場合は、3 月生まれで、小さい頃は 4 月 5 月生まれのお子さんとはだいぶかけ離れていた部分があり、運動面においても、すごく差があると思えました。それがだんだんと差がなくなってきました。長男は、中学校・高校・大学までずっと陸上を続けていました。途中、やめようかと何回



もあつたと思います。それは、怪我を繰り返していたので、そうなると辞めたいと思うことがあつたと思います。小学生の時は、あれだけ練習していたのに、1 度も怪我をしたことがありませんでした。それは、無理をした練習をしていなかったからかもしれません。中学校になると、怪我をするようになりました。特に高校に入ってから、当時は公立高校でも県の駅伝大会に毎年出場していたような学校だったので、厳しい練習がありました。体が悲鳴をあげてしまい、3 年間の半分は故障して走れない時期も経験しておりました。ということで、本当は大学も強豪校に入学したいという

希望も当初はありましたが、強豪校はやめることを早い段階に決めました。強豪校ではない学校に進学したことが幸いなのか、現在のようになりました。強豪校に行っていたら、怪我の連続だったのではないかと思います。良い選択ができたかと思えます。親としては、箱根駅伝を楽しみにしていたので、強豪校に行ってくれたらいいなという希望もありましたが、やはりそこは本人の意思を尊重して、楽しく走ってくれればいいと思えるようになりました。箱根駅伝の出場はなくなり諦めていましたが、その頃、学連選抜というのがあり、予選会から出場できない学校の選抜メンバー20人に選ばれ、そこから本戦に走れる10人の熾烈な争いから、考えてもしていなかった箱根駅伝に出場させていただきました。そして現在につながっています。初マラソンは大学4年生の時で、昨年、フルマラソン100大会を走りました。あつという間に達成しちゃったなあという感じでした。去年の成績をみると、いろいろな変化がありすぎて、思うように走れなかったのではないかと思います。本人も、わかっていることだと思いますが、公務員時代は、練習時間が取れなかったとは言え、規則正しい生活をしていたように思います。今はプロになり、講演やイベントの仕事も入り、そちらの方を優先し、その中で練習時間が午前中になったり、午後になったり、夜になったりすることもあります。公務員時代は、平日は仕事に間に合うように午前中を使って練習をしていました。今はそういう点では、走る時はもちろん走れるようですが、規則正しい生活をしているかとその辺は疑問です。今は、実家からは独立しているので、日常生活は私にはわかりませんが、本人が考えてやっているのだからいいのかと思います。本人は、今の生活はとても充実していると言っておりました。それに結果がついてくるのが1番良いのではないかと思います。本人が走ることを引退するつもりはなく、いろいろな大会や海外にも行って走る生活を送っております。本人の中でも、2、3年が勝負かと思っております。3月で33歳になり、年齢的なものも来ているのかと思います。若いランナーがたくさん出てきており、そちらのほうも注目していきたいと思えます。マラソンをやめる事はないと思えますが、今後どこかで、監督やコーチのお誘いがあれば条件によっては、移ることもあるかもしれません。また本人は解説の仕事も好きで、そのような仕事が入ると本当に熱心に勉強しております。ただ、もう少し現役として頑張りたいと言う気持ちはあるようなので、もっと鍛えていきたいようです。昨年の5月に結婚もし、嫁も、3月まで実業団の方で走っていましたが、そちらはやめました。やはり走る事が好きで、息子について走れる時は走るようにしております。夫婦揃ってしばらくはやっていくのかと思います。嫁は、2時間31分というのが自己ベストの記録を持っており、2時間30分を切りたいと言う気持ちがあるようです。どこまでやれるか分かりませんが、半分以上は夫婦で練習をしているようです。

次男は、ウルトラマラソンをやっています。2年に1回北海道サロマで、4位までが世界大会に行け選考レースの大会があります。しかし2年前は5位でした。あと1人という所で行けず、2年は長いと思っていましたが、今年がまた選考レースの年になりました。4月からは公務員になり、何とか両立してどこまで行けるかわかりませんが、5月のサロマに挑戦するようです。これからは、フルタイムで働くKUKI R.C. WEEKLY

なると、そうはいかないと思います。次男は国学院大学出身で、箱根駅伝にエントリーをされたのですが、当日走ることができず補欠になったと言う苦い経験もあります。その後は、母校が活躍してくれており、本人も喜んでいました。大学を卒業した後、印刷会社に就職をしました。3年間勤務し、やはり走ることをもう少し続けたいと思い退職しました。しばらくは実家に戻り、1年間は全くの無職で活動をしておりました。それをスポンサーの方が見つけてくれて、2年間プロとしてやってきました。次男も昨年6月に結婚し家庭を持ったということで、このまま走る事だけで生計を立てていくことには、やはり将来の不安があることで、公務員試験を受け、来春4月から公務員になります。今までのように大会に出られるかは分かりませんが、1か月に1、2回は大会には出場する思いなので、限られた時間の中でどれだけの練習ができるかにかかっているかと思えます。

そして三男は、先週こちらで自分の事を話したと思いますが、今後どうなっていくか本人次第だと思います。三男は、上2人のことを見ており、とても要領の良いところがあります。友達が多く、幅広い年齢層の友達がたくさんいる印象は受けております。これからも皆様可愛がっていただけるようお願いいたします。

大した子育てはしてきておりません。私自身は、中学・高校時代は陸上部に所属しており、中距離800メートルを専門に走っていました。それ以上の距離は未知の世界で、今まではサポート的なことや応援に行ったりしていましたが、50歳になり勝手に申し込まれてしまいました。本当に走れるのかと不安な気持ちもありましたが、大会に出場するからには完走したいと思い、練習を始めました。頭の中には少女の時に走っていたイメージがありました。いきなり走り始めたら膝を痛め、決して良い練習ができたわけではありません。怪我をし、走るの嫌だなあとやめていた時期もありました。これがどんなに頑張ったところで代表選手になるわけではなく、続けていることに意味があるのかと悩んでいました。市民ランナー聖地化プロジェクトを三男が立ち上げ、今はその代表として皆さんと仲良く活動しております。走る事は、健康第一として楽しく走ることによって続けたいと思っております。フルマラソンを6回ほど走りました。3時間40分が自己ベストタイムです。今は立場が逆になり、昔の仕返しを受けながら練習しています。

あつという間の子育てでした。子育てをしている頃はすごく長く感じました。早く大きくなって欲しいと思っていましたが、成人してしまうとあつという間だったと感ずります。子供たちはそれぞれの生活があり、先のことを考えても思ったようにはなりません。今後どうなっていくか分かりませんが、これからは100年時代と言われておりますので、そこまで長生きをしようとは思っておりません。ただストレスを受けずに、楽しく毎日が過ごせたらいいと思います。ロータリークラブの皆様は、埼玉県、全国、そして世界の方々とお会いする機会があることは、本当にいいなと思います。出られる時はどんどん出て、いろいろな空気を吸い、楽しく人生を過ごせたらいいと思います。

本日はありがとうございました。



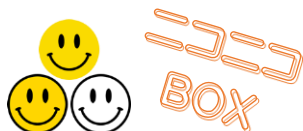
幹事報告

福田 幹事



月	日	例会	卓話	会場・時間
1	23 (木)	夜間例会	久喜ライオンズクラブ合同新年会 送迎) あやめ会館 17 時出発→久喜駅 17 時 40 分	きのえね 18:00～点鐘
	30 (木)	* 休会 *		
2	1 (土)	第7グループインターシティミーティング (IM) 受付) 15 時 30 分～ 点鐘) 16 時～ 会場) 蓮田魚庄別館 送迎) 久喜 au 前 14:30 発⇒あやめ会館 15:00 発		
	6 (木)	移動例会	職場訪問 新久喜総合病院	新久喜総合病院 12:00～お食事 12:30～点鐘・職場見学
	13 (木)	* 休会 *		
	20 (木)	夜間例会	誕生祝い 送迎) あやめ会館 17 時出発→久喜駅 17 時 30 分	なごみ
	27 (木)	* 休会 *		

スマイル報告



SAA 中村

- ★大塚会長：今日も大勢の出席ありがとうございます。
- ★福田会員：日本には 逃げるが勝の 格言あるよ 安倍さんこちら レバノンの方へ
- ★田口 (敏) 会員：誕生祝ありがとうございます。★林会員：川内美香さんよろしく。
- ★鈴木 (弘) 会員：川内様、卓話ありがとうございます。★伴会員：川内美香さんよろしくお願ひします。
- ★平澤会員、野原会員、金沢会員、中村会員：今日もよろしくお願ひします。(敬称略・順不同)



1/16 ニコニコ BOX 25,000 円

出席報告

	定員	免除	出席	欠席	出席率
1/16	48	15	18	15	54.54%