

Wellness Report

in IZO

第4号 日本一過酷な石段マラソンを駆け抜ける！

実施年月日 令和元年 10月 27日 (日)

参加人数 (内訳) 3名 (JALEC : 1名、FDA/SAS : 1名、一畑トラベル : 1名)

爽やかな秋晴れの下「**日本一過酷な石段マラソン**」と謳われる 一畑薬師マラソン大会 が開催され、島根県内外総勢 1,236名の参加者が 5kmと 10kmのコースを駆け抜けました。

普段トレーニングはしていませんでしたが今回参加する為に運動を始め、コースの試走に来る度にタイムの縮まる喜びを知りました。本番は自己最高記録を塗り替えることが出来、もっと速く走りたいという欲が出てきました。

「もっと練習すれば」、「あんな練習をすれば」早く走れたと思い返し、「次のマラソン大会は何処で何時だ？」とネットで検索する程です。一つの大会に参加したことにより、大会に参加する事自体の自分の中の敷居が下がり、普段どのように運動すれば結果に繋がるという方程式も出来たので、当初の目的の「**運動の習慣づけ**」という目的は果たされたのではないかと思います。

