

マラソンで元気いっぱい!!

佐貫せい子さん(六十八歳)



平成二十八年十二月十八日の「はが路ふれあいマラソン大会」六十歳以上の部で、フルマラソンネットタイム三時間四十六分五十秒で第一位に輝いた佐貫せい子さんにお話を伺いました。

このタイムは、「第十回全日本マラソンランキング※」の六十八歳の部で、百九十九人中一位の記録にもなりました。

※平成二十八年四月〜翌三月に開催された対象大会でのフルマラソン完走記録データをランナーズ編集部が集計し、男女別一歳刻みにランキング化したものです。

●いつごろから走り始めたのですか？
六十二歳から始め、今年で七年目になります。体脂肪率が三十二%にもなってしまう、スリムな体に戻したいと思ったので、走り始めました。学

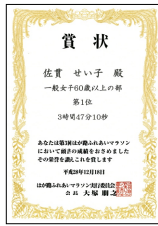
生時代には、校内のマラソン大会で好成绩を収めたこともあり、走ることに自信がありました。

●練習方法は？
雨が降っても、雪が降っても、毎朝走りこんでいます。十〜十五分ほどウォーミングアップをしてから、主に長峰公園をゆっくりと走っています。月間になると、三百〜三百五十kmになります。

●走るためにどんなことに気を付けていますか？
日頃から食事を食べ過ぎないように心がけ、野菜やタンパク質を多く取って、飲み物はお腹を冷やさないように温かいものを飲んでいきます。

特にレース前は、力が出せる赤飯など炭水化物を食べています。また、睡眠時間は十分に取るようにしていますよ。

●一年間でどのくらい大会に出ていますか？
約二十レースです。フルマラソンを年四、五回、それ以外の距離のマラソン(たかはらマラソンやハーフマラ



おばちゃん、元気か？また来たよ!

甘党「志ん朝」 小山田恭子さん(五十八歳)



四十年前、お姉さんが東京で修行して、お母さんと開業した甘党の店「志ん朝」を受け継ぎ、現在も頑張っている女性オーナーの小山田さんにお話を伺いました。

そばをアレンジして提供しています。

お客さんは学生さんが大半です。駅前ということもあり、電車待ちや部活動帰りなどに利用してくれています。

注文を受けてから焼きそばを作るので、腹ペコの学生さんは待ちきれず、カップラーメン、ジュースにスナック菓子と勝手で、食べながら待っていてくれます。

若い人はマヨネーズ、キムチのほか、いろいろと不思議な注文をしてくるので、トッピングが増えました。五、六年前に発行された「栃木のやきそば」という本で「オムそば」が紹介されたこともありました。

●無休とのことですが原則として、休みはなしです。朝七時〜八時半、正午〜二十時まで営業しています。

「志ん朝」は、人との交流の場であり、一息つける場所でもあります。私は学生さんとの交流が一番うれしいので、自

の家と思って通ってくれるのがとても楽しみです。

●インタビュウ中に来客が…!!
「ただいまー。帰ってきたよ。おばちゃん、元気でしたかー。生きてるかー。」とハツラツとした大きな声。今春、矢板中央高校を卒業したばかりの元野球部・鈴木くんとお互いの呼吸が合い、信頼関係があるからこそこういう言葉が言えるのだそう。だから、学生時代は毎日お店に寄らないと一日が終わらなかつたとのこと。カップラーメンと好みのトッピングをした焼きそばを食べ、ジュースを飲みほした二人は、「来月もまた来るからね!」と帰っていました。

(M・W)



皆さんのお越しを心からお待ちしています。