

# ナイスケアだより

第106号  
令和3年3月発行

2月28日(日)に行われた『びわ湖毎日マラソン』で鈴木健吾選手が2時間4分56秒の日本新記録で優勝しました。後半のラスト5キロをスピードアップし後続を振り切る走りは、世界レベルの走りで驚かされました。日本人がアフリカの強豪選手と対等に走るきっかけになった大会だと思います。

現在の世界記録はケニアのエリウド・キプチョゲ選手の2時間1分39秒で、タイムの上位50傑はほとんどがケニア、エチオピアの選手が独占しています。今回の鈴木選手の記録も50番目ぐらいで、上位の選手はまだまだまだたくさんいる状況です。

エチオピアのランナー支援をしていたことがあり、現地の有望な選手の話聞く機会がありましたが、育った環境の差が一番大きいと感じました。通学は片道30キロを走り、標高2000メートルの酸素が薄い高地で生活し、道路も舗装されていない悪路で育ち、ハングリーな環境が土台となっています。その環境で過ごした選手が高額な賞金を目指し、最新のトレーニングを積みマラソンにチャレンジしてくるので、信じられないような記録が出でていきます。

日本の優れている面は、練習指導や継続してトレーニング行う精神面です。鈴木選手はその中でも世界トップレベルの練習量をこなし、努力を継続できることが強みとなっています。世界のトップを目指すことはまだまだ大変ですが、この練習量が実を結び、世界のトップランナーになってほしいです。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

## ～春分の日～

今年の春分の日は3月20日ですね。春分の日は太陽の動きを基準に国立天文台が計算をし、閣議決定で決まるので毎年同じ日になるわけではないそうです。3月20か21日頃のいずれか1日が春分の日となります。

春分の日とは、1年間を24等分した二十四節気の1つです。昼と夜の長さが等しくなる日と言われていますが、厳密には昼の方が若干長いそうです。「自然をたたえ、生物をいつくしむ」事を趣旨として、昭和23年に国民の祝日の一つに制定されました。

この時期はお彼岸でもありますね。お彼岸は春と秋の2回あり、春分と秋分を中日として前後3日間を合わせた7日間の事を指します。この期間に行う仏事が彼岸会です。

私はこの時期に食べるぼた餅が一番の楽しみです。そして、神田川沿いの見事に咲く桜も新宿で働く様になってからの楽しみになりました。

今年の桜の開花予報は3月21日だそうです。暖かい春が待ち遠しいですね。

望月 葉子