

ランニングサークル

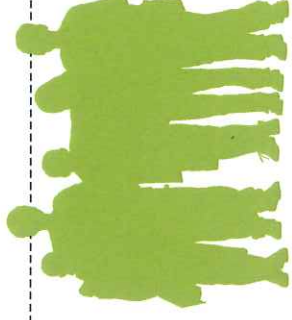
# 島本ランニング友の会

「走ることは、楽しく生きること」  
仲間との絆が日々を楽しく、健康に!

取材・文/堀家千晶 (トライアウト大阪) 撮影/中村光明 (トライアウト大阪)・  
サダマツヨシハル



1.お揃いの「Shimamaru」Tシャツは、創立35周年を記念して、昨年作成したもので、デザインもメンバーが考案 2.大河ドラマ「江」の舞台を巡る、滋賀県あさいお市マラソンに参加 3.今年には日本三名山の一つ白山登山に挑戦。頂上にて 4.ミーティングの様子 5.取材日は偶然にも新メンバーが加入。やや緊張気味の新メンバーを「名前と顔は徐々に覚えてくれればいいから」と笑顔で迎え入れる 6.最高齢の新田さんは、島ランメンバー憧れの存在



Club  
Activities  
Report

～スキルフルエイジの挑戦!～

# 001

## CLUB DATA

### ■ 名称

島本ランニング友の会

36年前に島本町民体育祭の練習を機に結成。その後、島本町内でランニングを楽しむ人たちが次第に集まるようになり、一時は100人近い会員数を誇った。結成当初からのメンバーもまだまだ現役。

### ■ 結成年月日

1975年

### ■ 人数(年齢構成)

30名前後で40～60歳代が中心(最高齢は88歳)。男女比は男性2女性1。地元・島本町のメンバーがほとんどだが、茨木市など隣の市町村から参加している人も。

### ■ 活動内容

大阪府三島郡島本町ふれあいセンターを拠点に、毎週日曜日の朝7時過ぎから活動を行う。軽い体操の後、約1時間～1時間半をかけて5～10キロのコースを体調や走力に合わせてランニングまたはウォーキング。各種マラソン大会(9km、5km、10km、20km、ハーフ、フル、ウルトラ)やトライアスロン大会にグループや個人で参加している。5年に一度開催する、オリジナルイベント「琵琶湖一周レマラソン」や、毎年のお宿、登山、親睦会などのイベントのほか、月に一度ミーティングも行う。

### ■ コンセプト

「ランニングを基礎とした体力養成を志す者が相互の親睦をはかり、健全なる心身を養うことを目的とする。」との会則通り、会員の多くは走ることを通じて、健康づくりはもちろん地域の人々との仕事を以外でのコミュニケーションを求めて参加している。

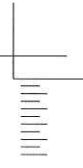
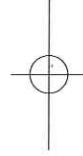
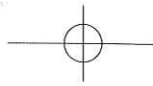
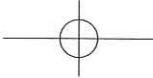
※現在、チームの高齢化により新規会員募集  
<http://www.geocities.jp/shimamaru/>



12381189 0109

色数		製版課		日浦	1
1	2-1-1	2A	IG-05 11/24		

初校 制作







走る楽しさを共有する仲間の存在が  
走る苦しさを乗り越える力に。

7.春の桜、夏の新緑、秋の紅葉…と、四季折々に移り変わる景色を楽しむのもランニングの醍醐味。健康のため、大会への出場を目指してなど、入会理由は人それぞれ。エアロビやサイクリング、トライアスロンなどの競技を楽しむグループも、8.足元に咲く季節の草花が心を和ませる。9.ウォーキング組も笑顔で参加。10.女性メンバーはウェアやアイテムにもこだわりが。11.島本町は名水百選に選ばれた水のおいしい町。ランニング中に立ち寄った神社で給水。12.町内のマラソン大会に出場するなみ、メンバーのお孫さんが練習に参加することも。13.眺めのよい水無瀬川沿いは、人気のコース

## 35年以上の歴史を持つ 島ランが走り続ける理由

**大** 阪府の最北端に位置する島本町は、「天下分け目の戦い」で知られる天王山と、淀川の流に囲まれた風光明媚な町。早朝、町内を歩くと、線路沿いを走っている人や、水無瀬川の河川敷でテニスを楽しむ人々の姿が目に入る。体を動かすことが習慣として根付いている地域なのだろう。個々に走っていた近所のランナー同士が、どうせなら…と声を掛け合って共に走る。そんな流れで、島本ランニング友の会（通称：島ラン）も誕生したという。

日曜日の朝7時、続々と集合場所に集まってくるメンバー。走るコースはその日の体調や走力に合わせて選ぶ。「今日はここまで」とひと足先に引き上げる人もいれば、「もうちょっと行ってくるわ」と健脚ぶりを披露する人、「脚の調子がよくないので今日は歩く」というウォーキング組など、無理のない範囲で全員が走ることを楽しむ。時には長岡天神や鳳山の方まで足を延ばすことも。途中にはもちろん苦しい時間帯もあるが、走り終えた時の爽快感や達成感、

心地よい疲労感が走ることの醍醐味だ。

約1時間〜1時間半のランニングを終えて、全員がスタート地点に戻ってくる。ここからはランニング後の楽しみ、「駅前の喫茶店でモーニング」というのがいつものパターン。仕事の話や、子どもや孫たちの話。メンバーにとって、他愛ないおしゃべりに花を咲かせる時間は、走っている時と同じくらい楽しいらしい。

メンバー最年長の森田さんは、大正13年生まれの88歳。50歳頃に同僚の勧めでランニングを始め、以来、様々な大会で年代別の賞を獲得している。元気に走り続けるための秘訣を聞くと「走ることは生活の一部。特別なことではない。仲間と走るのが楽しいので続けている。」と、少しはにかんだ若々しい笑顔で答えてくれた。

島ランメンバーにとって「走ることは、生きること」だ。それも、ひびきり「楽しく」。仕事や子育ての第一線を退いた後、家族以外の人の交流が薄れてしまいがちな昨今。走ることを通じて出会った仲間との絆が、人生という名の長距離レース、その折り返し地点からの道のりを、何よりも楽しく、味わい深いものにしてくれるのだ。

現在も10キロを42〜44分で走り切る出水会長（左）と、祭足時からのメンバー・松原副会長（右）