

軽い足取りはずむ息

花巻市早起きマラソン松園会場



花巻市の早起きマラソンが全国に先がけて登場したのは、3年前の昭和52年4月。市の教育委員会が健康づくりをねらいに呼びかけ、現在も市内35会場で4月から11月にかけて雨の日を除く毎日、ランニングが続けられている。

ここ松園会場では、毎朝5時45分が集合タイム。ラジオ体操で十分体をほぐし、市営グラウンドから花巻温泉への往復2.5kmを走っている。出発が6時。林や田んぼの緑に囲まれたコースは、自転車道のため交通事故の心配もない。

“12.3分で走り切りますよ。速い人だ

と6分程度。参加者には女性もいれば、親子で来る人、お年寄りもいますね。体づくりにはもちろん、美容、若返りにも最適、と、会長の伊藤さん。毎日30~40人、月に延べ1,000人が参加。そのうち、花巻一東京間に当たる500kmを走破した人が35人、1,000km走破が12人もいるとのこと。

ランニングを通じて親子、地域の交流が図られ、活動もコースの清掃(年2回実施)やハイキングなどと幅を広げた。そしてその輪は地味ながら年々膨らみを増してきている。