



# ジョギングと私

あらお 荒尾市長(熊本県) まえはたじゅんじ 前畑淳治  
Junji Maehata

## 一日の始まりは、ジョギングから

私は、毎朝早朝のジョギングを日課にしています。始めるきっかけは、これまで2度ありました。

30才当時、中堅建設会社の社員として、東京板橋の首都高速道路の建設現場に勤務していました。高架橋建設のため、地上約10mの高さを仮設階段で昇り降りしますが、これまでより疲れを感じるようになりました。『まだ若いのに、これではいけない』と一念発起し、2日に1回の早朝ジョギングを始めました。続けているうちに階段の昇降も楽になり、体調も以前より良くなりました。これが最初のきっかけです。

その後、会社を退社し、田舎の叔父の経営する小さな建設会社に入り6年が経つころ、青天のへきれきともいふべき、熊本県議会議員に立候補しないかという話が舞い込みました。悩みに悩んだ末に、清水の舞台から飛び降りる思いで立候補を決意。当時37歳、怖さ知らずであったと今更ながら思います。定員2人に3人が立候補。結果は、幸運にもたくさんの方々に温かい応援をいただき当選することができました。人生何があるか分かりませんが、ただ、当選した以上、職責を全力で果たさなければならぬと堅く誓いました。

県議会議員になってすぐ、議会の軟

シベリアからニューギニアまでを移動するたくさんの方の飛来地でもあります。毎年春と秋、5000羽ほどのシギ、チドリがこの海岸の沖にある干潟に立ち寄り羽を休めています。この有明海特有の干潟「荒尾干潟」754haが、昨年7月にラムサール条約湿地として登録されました。登録されたことは市民の方々も大変喜んでおられ、今後も市民と共に、今ある干潟を保全しながら、教育や環境啓発、漁業、観光等に活用していきたいと考えています。

## スポーツを職員とのコミュニケーションに

もう一つの趣味はゴルフで、月に2回



毎年恒例の新春職員親善ゴルフ大会(後列右から4人目が筆者)

式野球部に誘われました。野球はキャッチボールぐらいしか経験がなく戸惑いましたが、熱心に練習しました。1期目は当然補欠でしたが、2期目に入り念願のレギュラー、レフトを任せられました。当時は、九州大会と全国大会がありまして、大会の2カ月前から週に2回、練習が行われました。熊本の夏は暑く、猛暑の中での練習は過酷と言ってもよいくらいです。若いつもりでも体がついていかず練習や試合の最中によく故障者ができました。私は怪我をしないため、またチームに貢献したいとの使命感から、体力増強を目標に、これまでの隔日であったジョギングを毎日行うように決めました。これが2度目のきっかけ、41才の時です。

県議を5期務め、現在市長が3期目ですが、今も体力増強のためジョギングを続けております。

## 「荒尾干潟」での至福のひと時

実は、私がジョギングを続けているのはもう一つ秘密があります。

楽しむことが第一ですので無理をしないように、距離を2〜3km程度で抑え、途中きつくなったらウォーキングに切り替えたりしています。

程度ラウンドしています。十数年前には、ホールインワンとバープレイを達成したこともあり。ゴルフは我流で覚えましたが、なかなか上達しませんが、いつも楽しみながらプレイしています。職員のゴルフ同好会もあり、年に数回職員と一緒にプレイを楽しんでいます。

その他にも職員互助会主催レクリエーション大会ではソフトボール、ビーチバレーボール、ボウリングなどがあり、主にソフトボールに参加しています。珍プレー続出で和気あいあい、職員との親睦を楽しんでいます。

また、職員の軟式野球部でも準部員として所属しております。シーズン中、週に3回練習がありますので、時間が合ったアフターファイブに参加し、球拾いをしながら、汗をかいています。

## 「健康」+「元気」=「しあわせ」

私は常日ごろから、市民の皆さまに「健康で元気」に生活してくださいと願っています。それは、病気がちで元気がなければ力も湧かず、つらい毎日を過ごすことになり、生きる原動力である「しあわせ」を感じることは到底できないからです。「しあわせ」につながる「夢」や「希望」、「生きがい」や「喜び」などこれら全ては健康で元気が無ければ気付くことすらできません。



荒尾干潟、雲仙岳をバックに毎朝のランニングを楽しむ筆者

ウォーキングの良いところは、その土地の良いところをゆっくり自分の目で見て、そして肌で感じるができることです。私が走るコースは、自宅のすぐ近くの有明海の海岸沿いにある道路を利用しています。天気の良い日には海に向かって、北に背振山系、西に多良岳、雲仙岳、南に天草の島々が一望でき、春と秋には、シギやチドリといったたくさんの方々が、群れをなして飛んだり、干潟で餌をとったり、砂浜で羽を休めたりしています。そのような贅沢な光景をゆっくりと眺めながら走るの爽快感であり、至福を感じるひと時です。

この海岸は「荒尾海岸」と呼ばれており、荒尾市では毎年2月の中旬に、市民の体力向上を目指し、幼稚園、保育園児から、小中高生、一般市民、あわせて1500人程が参加する市民マラソン大会が開催されます。私も日ごろのジョギングの成果を試すため毎年出場しておりますが、今年の大会も、会場は応援の方々を含めると5000人程の大賑わいで、市民の「元気」を体いっぱい感じることができ、嬉しく思いました。

市民に「健康で元気」と訴える私自身が、まずは力一杯「健康で元気」に仕事をしなければとの思いを込めて、今後もジョギングを継続し、来年の市民マラソン大会にも参加し、市民と「しあわせ」を分かち合いたいと思っています。



今年も賑わった市民マラソン大会(50歳以上の組で8位)