



vol.62

体のケアで楽しいランニングを

元世界ハーフマラソン 日本代表 おかむら てるまさ 岡村輝将さん (37歳・御幸東町)

「寝る前に背筋を伸ばし深呼吸をするだけでもいいんです」。寝屋川市を拠点にランニング指導を行う岡村輝将さんは、コロナ禍で大会がなくなり、再開に備えて練習に励む市民ランナーに体のケアの大切さを説きます。

部活で走る楽しさ目覚める

鳥取市出身で、9年前に寝屋川市へ。「両親の知人が点野に住んでいたのがきっかけ。どこへ出かけるにも便利で、すぐく住みやすい街」と気に入り、自宅でランニングクラブ「ランコネクション」を立ち上げました。走ることに目覚めたのは野球部で汗を流していた中学生のときです。

「運動用具など物を使わない長距離は、ちよつとした体の動きの改善が記録に直結。速くなっているのがタイムで目に見えてわかり楽しかった。大学進学も考えましたが、平成14年、陸上部のあるトヨタ自動車九州(福岡)に入社します。

20歳で世界ハーフに出場

監督は、高校の先輩でバルセロナ五輪のマラソン銀メダリストの森下広一さん。「大学からも誘われましたが、『レベルが高いのは実業団。皆ここから世界を目指すんや』と説得されました」。この言葉に6年間陸上部に在籍。監督の言うとおり入社3年目に2004年世界ハーフマラソンの日本代表

表切符を手にします。大会はインドのニューデリーで開かれ、結果は1時間5分54秒の17位。「気温も湿度も高くて早朝のスタートでしたが、10km地点でトップ集団の姿は見えなくなり、外国人選手の強さを見せつけられました」と振り返ります。

完走目指して芸能人も指導

トヨタ自動車九州を退社後、東京や大阪のランニングクラブでコーチを務め、寝屋川市を拠点に活動を始めて2年。寝屋川公園や大阪城公園で中学・高校生や市民ランナー向けの教室を開講しています。テレビ局から「3か月間でフルマラソンを完走できるようにしてほしい」と頼まれ、芸能人やアナウンサーの指南役も務めました。「だれでも半年くらいしっかり準備して臨めばゴールできます」と話します。



市民ランナーを指導する岡村さん

鳥取県立八頭高校では、学生スポーツの中でも人気がある箱根駅伝に憧れて陸上部に入部。5000mの種目で国体や総体に出場するなど活躍



福岡のロードレースで力走する岡村さん

昨年からのコロナ禍でマラソン大会は相次いで中止に。出番がなくなった市民ランナーに「1分間でも5分間でもいい。体のケアを継続することで、疲労感が少なく楽しい質の高いトレーニングを続けることができます」とアドバイスを送ります。

市からのお知らせ

安全・安心

税・保険・年金

健康・福祉

人権

子育て・教育

アウトドア・スポーツ

文化・交流

公共機関・団体
市民情報ひろば

