



Title	私の健康法
Author(s)	島田, 智明
Citation	makoto. 2019, 186, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85541
rights	
Note	

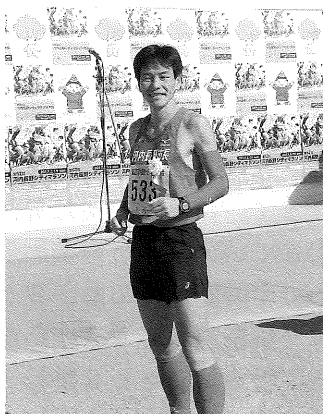
The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

私の健康法

ティマラソン大会



サブスリー。フルマラソンで3時間を切ることを言うのですが、私の最速タイムは、2017年11月開催の神戸マラソンで出した3時間2分59秒です。今まで、3時間3分台、4分台、5分台の記録がそれぞれ一回ずつ、6分台が二回あるのですが、なかなか3時間を切ることはできません。それゆえに、サブスリーは、私の人生における大きな目標となっています。

よく、若いときに陸上競技をしていたのですかという質問を受けますが、全く経験なしです。実際、人生で初めて20km以上を休憩なしで走ったのは、2013年2月のことで、それが「河内長野シティマラソン」、つまり、ハーフマラソンでした。そのときは完走できたことがうれしく、その勢いでフルマラソンに挑戦してみようと思い立ち、2013年10月、初マラソンとして、大阪マラソンに参加しました。

府政だより

大阪府健康医療部では、保健衛生関連で、次の主な行事が行われる予定です。

○禁煙週間（5月31日世界禁煙デー）

5月31日～6月6日

○水道週間 6月1日～7日

○ゴキブリ駆除強調月間 6月1日～30日

○歯と口の健康週間 6月4日～10日

○「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

6月20日～7月19日

（6月26日国際麻薬乱用撲滅デー）

河内長野市

市長 島田 智明

記録は、3時間58分44秒。当時、心の底から達成感を感じたのを記憶しています。

ただし、その頃はマラソンの知識が乏しく、ひたすら、がむしゃらに走るというスタイルでした。その後、フルマラソンを25回走り、経験を積むことによってマラソンに関する知識を身に付けていったのですが、いまだにサブスリーを達成することができません。年齢も49歳ということでピークを過ぎていますので、練習の質と量で努力するしかない状況です。サブスリーをめざし、毎朝、練習に励む毎日です。

これが私の健康法なのですが、過剰な有酸素運動です（笑）。しかしながら、この健康法は、肉体面だけでなく、精神面も鍛えられます。ストレスの発散にもなります。ただし、全力で走ることは、否が応でも苦痛を伴いますので、生涯続けることはないかもしれませんが、サブスリーを達成するまでは、がんばります。

編集後記

☆「MaKoto」第186号をお届けします。

今回の特集は、ばい菌～我々のかけがえのない見方であり、我々ヒトの一部でもある～です。

原稿をご執筆いただきました元国立医薬品食品衛生研究所 三瀬 勝利副所長並びに河内長野市 島田 智明市長の両先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「アゲハチョウ」

（熊野古道にて）

撮影者 本部 今田 光三

お詫び訂正

185号p.8の「私の健康法」において、右段15行め、少し言えからを少し家からに訂正し、お詫び申し上げます。