元気カップまるごとウオーク「歩いて健康づくり・元気づくり」
フォーラム　　2009/11/18　　北国新聞 20 階ホール

□「私のウオーキング」　谷本正憲石川県知事

・谷本知事は 1945 年兵庫県生まれの 64 歳、旧自治省（現総務省）出身、1994 年に初当選し 4 期目
・私は平成１０年８月腰に違和感があり病院で診てもらったら、悪いところはありませんが、運動不足ですと診断された。これはと思い一念発起！運動することにした。早速トレッドミル（ランニングマシーン）とエアロバイクを買いもとめ、公舎でやったが１５分が限度で、すぐ飽きて２週間でやめて、外を歩くことにしました。
・仕事の関係で時間があるのは早朝と夜遅くであるが、夜は家内にも止められ、朝５時半位から約１時間兼六園、金沢城の中を歩くことにしている。歩数にして約 8,500 歩で仕事でも歩くので１日１万歩以上になる。
・毎朝５時に起きるので、夜は１０時ごろに寝ている。それまでは遅寝遅起きであったが、早寝早起きになり、朝ウオーキングの後朝風呂に入り、頭もすっきりして体調も非常によくなた。体重は６Ｋｇくらい減り、特にウエストが大幅に減り、拳１個は最低入る状態で、ズボンはサスペンダーをしている。もう９年間ウオーキングやっているのでリバウンドしない体になっている。
・ドイツに出張に行った時も約６ｋｍのノルディックウオーキングというのををやってきました。登りが多かったので、きつかったがいい体験をした。
・冬の雪が降った時にいもり坂で足が滑り転んだ、運動神経がいいので左手で支えたので、左が複雑骨折になりギブスをつけたが、職務には関係なかった。運動神経がいいのは素晴らしいことです。
・早速新聞記者が嗅ぎつけてインタービューに来たが、写真でも出されたら困るので、応じなかった。家内が対応して「今まで仕事に多くの骨を折ってきましたが、初めて本当の骨を折りました？」と言えと言っておいたら。笑い話になった。
・ウオーキングをやっていていいことは、健康になったことと、四季の変化がわかる、仲間ができます。皆さんも自分の身体に合った運動
をぜひ実行してください。心身ともにリフレッシュします。

□「健康ライフ」 谷川真理（タレント・マラソンランナー）

・谷川さんは 1962 年福岡県生まれ、東京都荒川区在住。現役の女子マラソン選手で、現在ではタレント活動を積極的に行っている。
東京・武蔵野高校時代は陸上部に所属していたが、練習嫌いだったため関東大会どまりで精一杯だった。1991 年東京国際女子マラソン優勝。1994 年パリ国際マラソン優勝。2007 年東京マラソン 2 位。
・北陸は何回か仕事で来ています。くりから峠から山中温泉まで芭蕉のみちを歩くということで、歩いたことがあります。
・私は中学校で陸上をあって途中でやめました。高校に入り３年間だけはやるぞと決した。当時は水分補給はないというのが常識であった。何時も先生がメニューを作り、インターバル走法（1,000m全速力で走って、400ｋｍジョギングを５セット）とかで練習をしました。
・高校卒業後英語専門学校に行き、サーフィン、スケボ、ローラースケート、スキーで遊んでばかりいた。
・丸の内のサンケイビルの中にある会社に就職し、昼休みに皇居の周り（約５ｋｍ）をランニングしていた。シャワーがあるわけでないのでトイレでタオルを濡らして拭いて昼食もなしに仕事をし、３時の休み時間に昼食をとっていた。先日皇居の逆回りで走っていて、何人が走っているかを数えたら 370 人であり、ジョギング、マラソンの人気の高さを感心します。
・東京マラソンで優勝すると、シドニーマラソンに招待してくれるということで、何とでも優勝しようと練習、１９９１年優勝することができた。続いてボストンマラソンにも行かせてもらった。タダでいけるのはうれしかった。こんな目標があると頑張りますね。
・谷川真理のマラソン大会も開催していますが、１０回記念の時には１万２千人の方に参加してもらい、３３０万円も寄付しました。
・元気な人はよく食べ、よく運動している。皆さんも１日３０分運動することによって、足腰も強くなる。走るとか歩くことは、前進あるのみで、心も前向きになりますね。
・外に行くと、細かいことも忘れ、太陽のエネルギーをいっぱいもらって元気にもなります。
・最後みなさに「忍耐は苦しいが、その実は甘い」の言葉を贈ります。ありがとうございました。

＊講演でのメモであり、細かなところやニュアンスの違いはお許しください。