



高円寺地域区民センター講座 / 12・1月のご案内

講座名	開催日・場所	費用	時間	定員・申込
あわてんぼうのクリスマス会	12/4(土) 【和田小学校 体育館】	無料	13:00 ~ 15:00	往復はがき 150名
トレーニング機器講習会	12/7(火) 【セシオン杉並/トレーニング室】	100円 保険料込	10:00 ~ 12:00	往復はがき 10名
つるし雛 講座	1/14・21・28(金) 【セシオン杉並/6・7集会室】	3,000円	13:30 ~ 15:30	往復はがき 30名
協働事業 「冬こそ健康になろうDAY!」	1/22(土) 【杉十小プール&体育館】	無料	9:00 ~ 15:00	自由参加

●お申し込み・お問い合わせ / 高円寺地域区民センター協議会 事務局 杉並区梅里1-22-32 TEL:03-3317-6614  
又は杉並区報をご参照ください。

●グループ紹介 その④

### セシオン篆刻の会

**\*活動状況**  
自由印の作成、セシオン祭りの展示用の作品作成、賀状印の作成などを行っています。

**\*講師**：赤井 まき子  
**\*代表者**：阿久澤 友雄  
**\*連絡先**：03(3333)1210  
**\*場所**：セシオン杉並  
**\*練習日**：月2回、  
第1、第3土曜日、  
10時~12時  
**\*会費**：2,000円

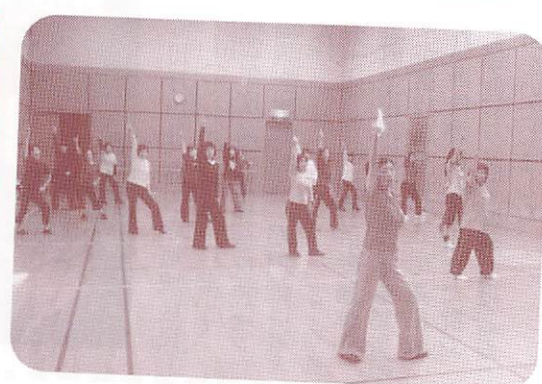
---

**\*活動状況**  
私たち「SINBI」は、毎週金曜日午前、元気の出るフレッシュ体操で汗を流し楽しんでいます。担当講師の指導のもと、①ストレッチ体操で体をほぐし、②リズムダンスで心拍数を上げていき、③クールダウンには指圧を取り入れて、肩こり解消に役立っています。

レッスンはいつも元気があふれて、笑顔の絶えない雰囲気の中、楽しく真剣に取り組んでいます。又希望者は、年に一度開催される関東地区の集いや日本体操等に参加して、皆で気持ちを合わせて練習に取り組む経験も魅力です。

グループ名「SINBI」は、母体

次号176号  
1月20日  
発行予定



練習風景

である「真美フレッシュ体操」より命名されました。しなやかで、リズムミカルで、ハートがあつて！を合言葉に。健康づくりを「点から細く長く続く線」を目標に、生涯スポーツとして、人とのふれあいを大切にしながら、続けていきたいと考えています。

**\*講師**：松本 敏子  
**\*補佐**：溝井 慶子  
**\*代表者**：花園 充代  
**\*連絡先**：03(3318)8925  
**\*場所**：セシオン杉並、体育室  
**\*練習日**：毎週金曜日、午前(月4回)  
**\*会費**：2,000円

歩きながら、元氣と文化が生まれる街。すぎなみ

「走る楽しさを生きる力に」



ソウルオリンピックマラソン代表  
宮原 美佐子氏

マラソン生活10年、引退後の現在も走ることを続けているが、同年代の婦人よりも身体の調子がよい。スポーツの効用の一つだと感じている。

**子供時代のわたくし**  
小さいときは身体が弱かった。幼稚園から小学校まで2ヶ月に1回は風邪を引き、直ぐに高熱を出した。両親は丈夫になるようにと、一生懸命に走るマラソンランナーを見せて励ましていた。中学生になる頃から風邪を引くことが少なくなってきたが、「駆けつけ」は何時もピリだった。しかしマラソンを見るのは好きだった。

高校に入ってからマラソンを実感したかったことから、見境も無く陸上部に入った。陸上部が埼玉県の大大会に出場するときに、たまたま出場者が最も少なかった1500mに出ることになった。出場者は7人で、途中1人棄権したため6位になった。6位入賞

の賞状を貰った時は嬉しかった。思いを率直に云うことが大切

高校卒業後、有名なマラソンランナーがいる会社に入りたいと思い、宗さん兄弟がいる旭化成を選んだ。面接で入社理由を聞かれたときに、宗さんのサインが欲しい、そのために旭化成に入りたいといった。面接官達は笑いながら聞き、5分間で面接が終わった。駄目だと思ったが、その夜内定を貰った。

入社後、宗さんと走ろうという社内イベントがあった。頭に大きなリボンをつけ、赤いジャージを着て参加した。途中上司と走っていたとき、宗さんと広島監督が近づいてきた。服装が目立ったのか宗さんから声を掛けられ、嬉しかった。最後の1000m位になった時、どうしても世界の宗さんに勝ちたくてラストスパートを駆けゴールに飛び込んだ。

イベント終了後、社長室に呼ばれた。宗さんもいた。派手な服装を叱られるかと思つたが、監督から陸上部に誘われ、直ぐに入りたいと告げた。両親に話すと猛反対で、3ヶ月経つても両親の反対は続いた。遂に天決心をして家を飛び出し、九州で生活することにした。

**小さな努力が積み重なって大きくなる**  
九州での練習や両親との勘当状態での6年間は辛かった。練習によって155cm、61kgの体重をベスト体重35kgに落とすことが必要だった。意地でも頑張らなければならなかった。

最初の練習は15kmだけだった。同じ練習ばかりで逃げることは考へていた。しかし何とか練習を続けることとで次第に結果が良くなってきた。

1985年東京国際女子マラソンで6位入賞、1986年日本選手権1万メートルで優勝、同年アジア大会女子マラソンで2位になった。

1988年宗さんが引退し、選手を育てることになり、自分が選ばれた。宗さんの方針は今までは「食を食べても良い」、その代わりその分走れといわれた。好きな得意な練習をするようにも指導された。意欲が湧き練習に励んだ。朝早く起き、通常の練習の前に走り込んだ。体脂肪も5%程度に落ち、3時間44分であった記録が、東京国際マラソンでは2時間36分になった。記録を上げる意欲が湧いた。嫌いな辛い練習で自分の短所を直すメニューを選び、励んだ。1988年大阪国際女子マラソンでは国内最高記録を達成し、ソウルオリンピックの選手として選ばれた。

**小さなことでも手落ちがないように生きる**  
オリンピックが近づいた1ヶ月前、尿の検査で異常に気が付いた。急性腎炎だった。出場を外されるのではないかと心配し黙っていた。失敗だった。試合前の尿検査の結果では、このまま試合出場したら死ぬと云われた。ドーピング検査のため薬は使えなかった。出場の前日の作戦会議では、欠場

も検討されたが、結論は「景色を見て走れ」、「勝負をかけるに、失敗の経験を残してくれ」、「死ぬな」であった。あきらめきれずに、最初のトラック2周だけトップで走らせて欲しいと懇願した。許されて試合に臨み、スタートからトップで競技場を出た。その時、宗さんが「離れろ」と叫んだ。残念だったが、ペースを落とさず、1mmずつ先頭集団から離れてゆくのが辛かった。

先頭集団にいたK.ドレーが、下がってきて「Come on! Miyahara!」と声を掛けてくれた。駄目だと身振りや伝えると、再び先頭集団に戻っていった。他の選手も抜いてゆくときに、「Miyahara! Go! Go!」と声を掛けてくれた。感謝で一杯だった。

今でも娘達に云っている。「本当に頑張っている弱い人にCome on!」といえる人になりたい。その後、オリンピックの翌年ミラノワールドカップ女子マラソンで2位、日本女子では初の入賞だった。そして同年に開かれた東京国際女子マラソンを最後に引退した。

**新しいチャレンジで生きがいを**  
引退後経験を生かして、ランニングの指導や講演などを行っている。また2005年には川口市の市会議員を2期務め、教育、予防医療、スポーツ関連政策に携わった。現在でもいろいろなことにチャレンジを続けている。

宮原 美佐子氏 ソウルオリンピックマラソン代表。現在、ウイニングラン代表