

日本の未来を見据えて撃つ!

そんなあなたにホットな話題をお送りする

最先端オピニオン紙

日本シティジャーナル

発行:サウンドハウス

〒286-0825 千葉県成田市新泉 14-3

TEL 0476-89-2333 FAX 0476-89-2334

[平日]10:00~18:00 [土曜]12:00~17:00

<http://www.nihoncity.com>

成田市、佐倉市、印西市、富里市、香取市、山武市、八街市、匝瑛市、四街道市、東金市、銚子市、旭市、栄町、東庄町、神崎町、酒々井町、多古町、横芝光町、芝山町、九十九里町、稲敷市、龍ヶ崎町、河内町

発行部数:300,000部

成田POPラン表彰台への道のり
無理をしない適度なランニングこそ健康寿命を延ばす秘訣

この記事を書いた筆者が執筆している今、まだ、2019年成田POPランは開催されていません。しかしながらしNCJに掲載されているとするならば、筆者の想定どおり遂に、成田POPランで1位賞を獲得したということです。その前提で執筆を始めることに、いささかの躊躇もありませんでした。というのも、今年こそは怪我さえしなければ、ほぼ確実に優勝できるという自信がみなぎっているからです。

そもそもなぜ、成田POPランをかれこれ10数年も毎年走り続けているのでしょうか。この発端は2003年、筆者が45歳の時です。知人の薦めに後押しされて、走るのが大嫌だった自分が、何と、ホノルルマラソンに挑戦することになったのです。そして4か月後の初マラソンでは、想像を絶する厳しい洗礼を浴びることとなり、「もう走るのはやめる!」と自分に言い聞かせながらも、何故かしらふと気が付くと、再びマラソンにチャレンジしている自分がいました。

それから7年間、フルマラソンの大会を国内だけでなく、世界各地で20回走り、幾度となく3時間とび台の好記録を達成することも、結局はサブスリーを達成することができませんでした。しかも10年程前の成田POPランのハーフでは、自らのフルマラソンが絶頂期でもあったことから、必ず優勝と思っていたところ、なんと1位に7秒差で負けてしまいました。2位に甘んじてしまったのです。その悔しさといったら、今でも忘れられません。もう少し、気合いをいれてラストスパートをかけていたら、絶対に追い抜くことができた相手だったのですが、その「強い気持ち」が足りなかったのです。ランニングの競技では、

その「強い気持ち」、「絶対に負けない」、「必ず勝つ!」という精神力が最後の勝利の決め手になり、より気持ちを強く持つランナーが、最終的に表彰台のトップに輝きます。

ところがマラソンには無理が付きものです。そのうち、体のあちこちに支障をきたし始め、特にふくらはぎとハムストリングスの怪我は、どうしても痛みがとれなくなってきたことから、フルマラソンから撤退することを決めました。十分にマラソンの世界を満喫しただけあって、悔いはない、と言いたいところですが、つまるところサブスリーを達成することができなかっただけでなく、成田POPランでも優勝できなかったことが心残りとなりました。

そもそも人間はなぜ走るのか?

筆者の周りには何故かしら、運動嫌いが多いのですが、理解に苦みます。人間は、そもそも日々運動して、走るように体が造られています。蟻が、のんびりとひなたぼっこばかりしているのでしょうか。鳥が孵化して成長しても、巣の中にずっと引きこもっているのでしょうか。蝉が飛ばないまま、ずーっと「ミンミン」と鳴き続けて木にへばりついているのでしょうか。モグラが土の中でずっと隠れていることなど考えられるのでしょうか。ミツバチがずっと巣の中に隠れているのでしょうか。

動物とて、教えられなくてもその天性、動物の習性として、生まれた時から動いて運動することを自然に体得していきます。キリンのような足の長い動物でも、生まれたての赤ちゃんでさえ、出産直後から自分で立ち上がろうとします。生まれたての子犬でも目が開いた頃から走り回ることを覚え、寝ては起きて、また走るとい

う運動を自然に繰り返します。モルモットなどの小動物では、ひたすら走りまわって体調を常にベストコンディションにしようという習性があります。

人間も同様に、本来は赤ちゃんの頃から自然と動くことを学び、1歳前後から立ち上がり、そして歩き始め、そのうち、走ることを学び、体の筋肉を強化していくことを自然と体得します。その自然の流れを妨げてしまうのが、もしかして近代社会の機械文明なのかもしれません。移動手段もより高度な自動化が進む最中、いつか人間は自分が歩かなくても、走らなくても、移動することが可能になり、何ら労することなく思いのままの結果を出すことができるようになります。その結果が運動不足です。近代社会の高度文明という御墨つきの社会に生まれ育つ私たちは、いつか、運動することの大切さよりも、楽に、かつ思い通りの結果を出すことを、より重要視するようになったのではないのでしょうか。

だからこそ、「運動しましょう!」「毎日歩きましょう!」「ダイエットしましょう!」「週3回は筋トレしましょう!」というような号令がメディアでも飛び交い、その大切さを再認識した人々が増加しているのではないのでしょうか。自分の体調管理の重要性に目覚め、運動をしながら本来あるべき姿、すなわちベストコンディションに近づけることにより、健康寿命がさらに伸び、より充実した人生設計を営むことができるようになるはずです。

走るのが大嫌だった筆者は、テニスの選手として活躍した10代の時でもランニングは嫌っていません。走るならば、テニスコートの上だけで十分!そんな思いから、自分のトレーニングの中にはランニングというものの位置付けが、極めて低かったことを覚えています。それから20数年間、殆どランニングなどしたこともないまま、週2~3回、ウェイトトレーニングをするだけの生活が続きました。正直、毎日走ることに今でも抵抗を覚えます。なぜなら、走り始めがきつからからです。足が動きません。体も硬いです。そして何とも言えない不快感が足から脳に伝わり、「なんでこんな

ことしているの?」と自問自答してしまうほどです。それでも青天の霹靂のごとく、ホノルルマラソンの洗礼を受け、苦しみ抜いたその大会の数か月後から、走ることに快感が少しずつわかるようになってきたことが幸いでした。

人体に害を及ぼす過激なマラソン?

走ることは、健康によいことに違いありません。誰でも、日々ランニングして、健康管理に気を付けるならば、健康寿命もさらに長くなり、より充実した人生を送ることができるようになります。しかしながら、マラソンは体に毒、ということの時折聞くことがあります。確かにマラソンランナーで長生きした選手は、あまりいないようです。その原因は、体に無理をすることを強要するからに他なりません。

長距離マラソンともなれば、持久力が問われ、ひたすら我慢比べになります。体は疲労を極め、脱水症状のため血管内はどろどろ。筋肉は疲労のあまり悲鳴をあげて肉離れ寸前となり、栄養失調のため諸々の内臓器官も崩壊寸前となります。その危機的な状況を察知し、ランナーにたいして「もうやめなさい!」「止まりなさい!」という脳からの信号を無視してランナーは走り続けることから、体のあちこちに鋭く、時には鈍痛ともなる痛みを与え、「もうやめなさい!」と言わんばかりです。その痛みを味わうランナーはどうすればよいのでしょうか。

マラソンに勝つことは苦しみに打ち勝つことを意味します。よって、競技生活を送るランナー達は、そのような脳信号を無視する術を学んでいくのです。痛い!と言われれば、「こんなの痛くない!」と言い返し、止まれ!と言われれば、「まだまだ!」と自分に言い聞かせ、苦しすぎる!という思いが生じれば、「周りも苦しいんだ!」「こんなのなんのその!」という思いで走り抜くのです。それは当然ながら体に無理をすることを意味し、体の細胞を著しく痛めつけるだけでなく、精神構造までも歪めてしまうことになりかねません。

そのような無理な運動が長期間続くと、体に良いわけがありません。長寿の敵は、体に無理をすることです。その極めがマラソンと言えます。よって細胞は修復不可能なレベルまで傷つき、筋肉は硬化し続けて凝り固まり、体

のあちこちに痛みを覚えても、それを当たり前のこととして受け止めることに慣れてしまうことから、いつの間にか体の細胞が必要以上に酸化し、老朽化が加速して短命に終わりがちになってしまふのでしょうか。

そこで今いちど、健康管理のために汗を流して走ることに、競技マラソンは異なることを再確認しましょう。健康にプラスに働く走りとは、決して無理をして走るのではなく、ひとりひとりの力に応じて、心地よく汗をかき、楽しく走れる範疇にあるのです。無理して走るということは、たとえそれが10km走であっても、ハーフマラソンであっても、体に悪いことに変わりはありません。ましてや競技会において、体が疲労しきっている最悪時、全速力で脈拍200に向ってまで最後の400mを全速力で走ることなど、もってのほかです。心臓にも負担がかり、心肺停止になりかねません。実際、多くのランナーが競技会にて毎年、命を失っています。だからこそ、無理をせず、楽しく走ることが大事なのです。そしてそれを継続することが大事なのです。つまり週、4~5回は5km、10kmと楽しく走ることができれば、健康寿命は増し加えられることではないでしょうか。

そうは言っても人間は弱いものです。日々、運動することが大事だといっても、わかっていても、いつの間にか運動しなくなってしまうのが現代社会の人々の姿ではないのでしょうか。日々、あまりに忙しく、時間が足りない人もあれば、体を動かすのがおっくうという苦手意識が先行してしまい、ついつい運動しないまま、年月を過ごしてしまうのです。

だからこそ、継続して運動をするには何らかの目標が必要なのです。友達と一緒に走る約束をして、時間を決めて走るとか、年に1~2回は中距離のマラソン大会に参加することを決めて、それに向けて日々トレーニングする、というような姿勢が重要です。そして走ることが健康によい、ということがメディアでも脚光を浴びるようになってからは、日本全国でマラソン大会が催されるようになり、参加者は毎年、うなぎのぼりです。

筆者も例にもれず、何度かの大会に参加し、そのためにトレーニングをしなければいけない!という思いにならないうと、いつの間にか運動不足になり、体重も



秋晴れの中、成田POPランがスタート!



残り400m、力を出しきるべくラストスパート

田市民の部に申し込むことができます。簡単に言うと、成田市民の部の方が断然、優勝を狙いやすいのです。その成田市民で、筆者はこれまで一度も優勝することができな

かったのです。記録を振り返ってみると、2位、3位、4位と、なぜか1位だけが空白です。2017年は筆者の歳も大台にのり、圧倒的に有利な立ち位置になることから、思い切ってハーフから10km走へと転向し、優勝に向けてチャレンジしました。ところが安易に考えすぎたのでしょうか、さほど練習しなかったこともあり、それから2年続けて良い結果を出すことができません。それもそのはずです。週1~2回しか走ることもなく、また、体重もベストの61kgからほど遠い65kgのまま、スピード感をもって走るには重すぎることは百も承知でした。これではレースに勝てるわけがありません。そこで2019年こそはと、年始から作戦を練り直しました。

POPラン10km走での優勝が目標!

今回は10kmの種目で確実に優勝するために、半年前からトレーニングをきちんと積むことをまず、心に決めました。2010年からは1年に1回、継続して成田POPランで、ハーフか10km走に参加しています。特にここ数年はハーフを避けて、10km走に集中しています。ハーフよりも体の負担が少なく、また、自分の力をフルに発揮すれば、優勝できるチャンスがあるからです。成田POPランは、年代別に部門が分かれています。成人の部と、成田市民の部、という2部構成になっています。そして成田に在住、または仕事をしているランナーは、成

田市民の部に申し込むことができます。簡単に言うと、成田市民の部の方が断然、優勝を狙いやすいのです。その成田市民で、筆者はこれまで一度も優勝することができな

かったのです。記録を振り返ってみると、2位、3位、4位と、なぜか1位だけが空白です。2017年は筆者の歳も大台にのり、圧倒的に有利な立ち位置になることから、思い切ってハーフから10km走へと転向し、優勝に向けてチャレンジしました。ところが安易に考えすぎたのでしょうか、さほど練習しなかったこともあり、それから2年続けて良い結果を出すことができません。それもそのはずです。週1~2回しか走ることもなく、また、体重もベストの61kgからほど遠い65kgのまま、スピード感をもって走るには重すぎることは百も承知でした。これではレースに勝てるわけがありません。そこで2019年こそはと、年始から作戦を練り直しました。

戦略は簡単です。まず、きちんと毎日走ることを心がけ、レース直前は日々、10kmは走る。次にスピードトレーニングをきちんと交えて練習し、レース時に走る速度よりも時速1km以上早いスピードで走り込むトレーニングを週3回は積みます。そのうえで体重を減らしていきながら、大会直前までには理想体重の61

kgにすることを目標として定めました。

ところがそうは決めても、いざ、実行するととなると、フルマラソンから撤退して久しく時を経ていたことから、どうしてもさぼってしまう自分がいました。そこでまず、走ることを楽しみ、かつ目標を持つためにも、全国各地で行われている10km走の大会に月1回は参加することにしました。大会に参加することによって、競技慣れして体の調整ができるだけでなく、体を鍛えて絞込み込むことにより、徐々にチューニングしながら記録を伸ばしていく楽しみが増えるのです。

自分の部屋の片隅には、2019年に参加した東北や関東を中心とした10km大会の認定証が積み重ねてあります。それをめくって見るだけでも、マラソン大会に準じた面白い名称が目に残り、いろいろな思い出が蘇ってきます。それら10km大会の中には、長井マラソン(山形県)、久慈あまちゃんマラソン(岩手県)、遠野じんぎすかんマラソン(岩手県)、日本海メロンマラソン(秋田県)、わかさぎマラソン(青森県)、富士裾野高原マラソン(静岡県)、春日大丸マラソン(埼玉県)などが含まれます。よくここまで各地を飛び回りながら今年は走り込んだものだ、と、我ながら感心してしまいます。その中には富士裾野高原のようにアップダウンの激しいコースもあれば、長井のようにおおよそフラットなコースもあります。そしてコースの難易度やトレーニングの成果に準じて、記録も当初の10km50分から徐々に

毎回、記録更新に成功し、最終的には目標としていた45分切りを達成できたのです。

激しいトレーニングに再挑戦!

フルマラソンと違って、10km向けのトレーニングは、より多くのスピードトレーニングを積むこととなります。歳をとってくると、長距離マラソンはどちらかという勝ちやすくなります。それは、長距離であるがゆえに脚力やスキルだけでなく、忍耐や精神力、すなわち「気持ち」の強さが勝敗を分けることになりやすい競技だからです。それ故、長距離になると、年配のランナーでも結構、素晴らしい記録で上位に入ることが続出します。

ところが10kmという中距離になると、状況は一変します。無論、スタミナ、体力は重要ですが、同時にスピード感ある走りも求められてきます。ごく一般的にマラソンでサブスリーは、凄い、と言われています。それは時速14.1kmで3時間走り続けることを意味します。これが極めて難しいことなのは、マラソンを走ったことがある人ならすぐにわかります。それが10kmマラソンになると、早い選手では時速15-17km以上で走ることが、当たり前の世界になってしまうのです。それがどれだけ早いスピードであるかは、自転車やオートバイをこいでみれば、おわかりになっていただけると思います。よって、10kmマラソンのトレーニングには、スタミナに加えて、スピードトレーニングが不可欠です。

でも人間は歳をとるにつれて、段々と走る速度が落ちてきます。

筆者も加齢と共に、以前は時速15kmで5km走を練習していたものの、今では14kmに落とさなければ走りきれません。よって加齢と共に、スピードを落として長距離を走る方が、短い距離をハイスピードで走るよりも、ずっと楽に感じるようになってきます。その原因の一つが、怪我です。スピードをあげればあげるほど、筋肉の損傷が激しくなり、ふくらはぎや大腿筋、ハムストリングスを痛めやすくなってしまいます。だからこそ、自分が走れる限界に近い高スピードで1kmから2kmの距離を、淡々とした一定のハイスピードで走るサイクルを繰り返すスピードトレーニングは難しく、以前にも増してつらく感じてしまうのでしょうか。そのため、日ごろから筋トレをしながら、スピードトレーニングに臨むのです。また、ランナーにとっては、上半身のトレーニングも重要になります。なぜなら、体全体のバランスを保つために、特に背筋と腹筋の持久力が不可欠だけでなく、それに伴い、腕や足、胸筋なども鍛えていかなければなりません。

POPランで優勝するためには、日々のランニングに加えて、週3回のスピードトレーニングを継続して実践しなければならぬと心に決めてからは、とにかく自分が掲げたノルマをこなすことに集中しました。以前は10km走で40分をめざしていましたが、歳をとったこともあり、2019年はとにかく45分を切ることを年代別で1位賞を獲得できる条件です。そのためには、時速13.5kmで最初から最後までコンスタン

by HARMAN

コンパクトなボディから迫力のJBLサウンドが楽しめる! 充実のワイヤレス機能に対応。IPX7防水機能に対応しているため、水没にも安心

サイズ: 68×175×70mm
質量: 0.5kg

ワイヤレス・スピーカー
FLIP 4
¥7,280+税

もっと音楽を自由に

Good Sound
Good Life

サウンドハウスがプロデュースする音響機器ブランド。コストを極限まで抑え、「機能」「操作性」「音」にこだわりぬいたアイテムを数多くラインナップ。

衝撃価格

リスニング・ヘッドホン
CPH3000
¥3,580+税

優れた音質とデザイン性の高さが人気のヘッドホン。着心地の良いイヤークッションと軽量ボディを採用

JBLプロ用スピーカーの高機能・高音質を継承しながら、手軽に大迫力の本格サウンドを楽しむことができるワイヤレスBluetoothスピーカー

ワイヤレス・スピーカー
PARTY BOX 100
¥30,800+税
120W、サイズ: 551×290×288mm

ワイヤレス・スピーカー
PARTY BOX 300
¥54,800+税
160W、サイズ: 690×310×320mm

音楽制作にも使われ、サウンドの細部まで明瞭に表現する本格パワード・スピーカー。

5"ウーファー、
LF41W/HF41W、
1本販売

サイズ: 361×224×282mm
質量: 6.1kg

305P MKII
¥9,980+税

スリムなボディから圧倒的な重低音とクリアなサウンドを出力。さらにケーブル1本でどんなテレビもスマートTVに早変わり

NEW 設置イメージ

TV用スピーカー
LINK BAR
¥36,800+税

Google アシスタント搭載

TVでもスマホでも、首にかけて音楽を楽しむことのできるスピーカー。ハンズフリー&イヤーフリーで自分だけのサウンド空間を楽しめます

肩掛けスピーカー
SOUNDGEAR BTA
¥16,800+税

使用イメージ

IPX7防水機能&カラーバリエーション豊富なコンパクトサイズのポータブルスピーカー

ワイヤレス・スピーカー
GO 2
¥3,280+税

国内最大規模 楽器・音響・照明機器の専門店

サウンドハウス

サウンドハウス 検索 ※お客様の都合による、キャンセル・返品は承っておりません。

ショールーム地図

至成田市 寺台インター セブンイレブン 野毛平工業団地入口 至香取

〒286-0825 千葉県成田市新泉14-3

ショールームあり

☎0476-89-1111

FAX 0476-89-2222

お買い上げ金額税込1,000円以上で

日本全国どこでも **送料無料**

営業時間 平日 10:00~17:00
土曜 12:00~17:00
日曜/祝日 休業

トに走り切ることが不可欠です。その体感速度を軽減するために、10～15kmを走り抜けるトレーニングだけでなく、週3回のスピードトレーニングがあるのです。そして時速14.5kmで1～2km走を繰り返すことにより、実際のレース時で走る時速13.5kmが快適に感じられるようになります。

ところがこのスピードトレーニングがとてつらいのです！10年前ならば、トレッドミルと呼ばれるランニングマシンを使って時速15kmで5km走を繰り返すことになって、何とか走り終えることができました。歳の影響もあり、今では時速14.5kmで3kmを走ろうと思っても、走り始めて数分後に自問自答がはじまるのです。「なんでこんなつらいことをしているの？」「このボタンを押してマシンを止めてしまえ！」、と頭の中で言葉が行きかうのです。その結果、走り始めた直後、すぐに赤いSTOPボタンを押して、マシンを止めてしまうことが少なくありませんでした。それほどまでに、スピードをあげて走るということは肉体にストレスがかかるだけでなく、精神的にもかなりのダメージが生じます。

スピードトレーニングは、ひたすら我慢の勝負であり、気持ち、やる気がすべてなのです。「何が何でも走り終える！」と自分に言い聞かせ、それを実行する精神力が問われることとなります。60代のランナーにとってスピードトレーニングの2km走、3km走は本当につらく、それをどこまで我慢して、走る続けることが出来るかが、勝利の鍵になります。

4kgの減量にチャレンジ!

スピードトレーニングはつらいものです。しかしそれ以上に難しいのは、もしかしたら減量との戦いかもしれません。誰も、自分が持つ最高のコンディションで走るためには、体型に応じて理想の体重というものがあります。特に中長距離のマラソンでは、上手に体重をコントロールして体脂肪を減らすことが重要になります。胴回り体重が2kg減るだけで、体が軽くなるのは当然のことであり、足腰への負担が軽減します。逆に言うならば、体重が10kg増えるということは、両手に5kgずつ錘を持って走るようなものです。体の筋力とスタミナを保ちながら、いかに体を軽くし、体脂肪を絞るかが快適な走りができるかどうかの境目になります。目安としては体脂肪10%前後が理想に近い数値と言えるでしょう。

筆者は40代、フルマラソンを始める前は、74kgの体重がありました。それからサブスリーを目指して月300kmほど走るようになり、数か月で65kgまで減らすことができました。それでも体脂肪は20%前後であり、フルマラソンのレースに向けて、毎回61kg前後まで絞ったのです。自分の理想体重が61kgとわかってきたからです。でもそれは10年以上前の話であり、自分の体も還暦を超えた今、そう簡単には体重調整ができなくなったように感じています。

ここ数年間、10kmレースに参加する際には体重調整をさせませんでした。よって、毎年、65kg

前後でチャレンジしたのですが、その走りは苦しく、みじめなものでした。無論、体が重く感じるだけでなく、3-4km地点でも、走るのが嫌になるほどつらくなり、「やめたい、やめたい」と自分に言い聞かせるような始末でした。走り込んでいなかったことも重なり、苦渋の体験を2年連続にして繰り返してきたことに終止符をうつべく、遂に2019年、今一度、まともに自分の体を調整することにしました。つまり、日々のランニング、ウェイトトレーニングだけでなく、体重調整に励むことにしたのです。

理屈から言うならば、体重のコントロールは難しくはないはずですが、ご飯やパンなどのカロリーの高い炭水化物を避けて、高蛋白質の肉や魚、そして野菜を中心とした食生活に変えるだけです。無論、甘いデザートなどは一切避けなければならず、飲み物にも注意しなければなりません。

特に就寝前に食することは厳禁となります。筆者は元々間食が好きではなく、お腹を空かせてから食べる、という習慣がついていたこともあり、1日3度の食事だけで十分と考えていました。しかしながら、仕事の帰りが遅くなる、どうしても夕食の時間が遅れがちになり、食べてからすぐに寝てしまう、ということが時折あったことから、まず、その悪習慣を断ち切ることに努めました。寝る前にお腹が空いていると、朝起きた時、空腹を覚え、体の調子がとても快適になることは誰もが体験することです。よって、寝る前には絶対に食べない、

と自分に言い聞かせたのです。その節制がちょっと難しく、時折、おせんべいやピーナッツなど、ちょっとしたおつまみを口にしてみました。

最も難しいチャレンジは、何と云ってもお酒です。筆者は食事と一緒にビールがワインを飲むことを常としています。特に、激しいトレーニングをして汗をいっぱいかくと、その後のビールが格別美味しいのです。特に今年の夏は7月が大変暑く、1回のトレーニングで少なくとも1リッターから1.5リッターの汗はかきました。そして激しい練習を繰り返す中、毎度のように練習後のビールはおいしいぞ!と自分を励ましている自分がいたのです。ビールは1日、中ジョッキ1杯まで、と決めたのですが、毎度のこのように、もう1杯!くらいいいだろうと思いつつ、ふと気が付くと3杯くらい飲んでしまうことがありました。すごくシンプルに言うならば、ビールを飲む、飲まないで、減量できるかできないかが決まってしまう、といっても過言ではないのです。

今年こそ優勝を目指して頑張ることを心に決めていたことから、特に9月に入ってから減量のペースをあげ、何とか理想の61kgを目指して、お酒の量もコントロールをしました。ご飯とパンは大幅にカットし、間食はせず、寝る前にも食べるのをやめたこと



目標にしていた1位をついに獲得

から、自然と体重は減少するも、63kg前後から一向に下がらないのです。それもそのはず、ビールとワインが原因であることは火をみるより明らかでした。そして遂に自分に言い聞かせるようにビールカットデーを設け、代わりにお水を飲む日を設けたのです。そんなやりくりを続けながら、かろうじてPOPランの大会前には遂に、理想体重の61kgに到達することができたのです。振り返ると、この減量は大きなチャレンジだったと、いまさらながら痛感します。

成田POPラン1位!

2019年11月10日、天皇陛下の祝賀パレードが午後3時から行われるその日、日本列島は高気圧におおわれ、関東一帯はほぼ、雲一つない絶好の天気にも恵まれました。成田市でも早朝の気温は8度ではあったものの、太陽が昇りはじめからはぐんぐんと気温があがり、10時には15度となる最高のランニング日和です。そんな吉日、思いどおり成田POPランで念願の1位がとれたことをご報告いたします。自分で自分を褒められる数少ない人生の祝福の日でした!(文:中島尚彦)

秋の大感謝フェア

TEL: 0476-24-5111
FAX: 0476-24-5112

ファニチャーハウス

注文、問い合わせはWEBまたは電話・FAXのみとなります。店頭での販売は行っておりません。

送料・お支払い方法・発送時期については、お問い合わせください。お客様の都合によるキャンセル・返品は承っておりません。掲載している価格は2019年11月現在の税抜価格です。最新の価格はWEBサイトにてご確認ください。

<p>igo 快適な作業環境を実現</p> <p>白いメッシュ生地が印象的。用途に応じて左右の肘置きを跳ね上げられます。</p> <p>肘置きが左右ともに跳ね上がり、楽器演奏やPC作業にもおすすめ!</p>		<p>BASIX ガーデンチェア 当社人気No.1ガーデンチェア</p> <ul style="list-style-type: none"> ■高級チーク無垢 ■48×60×100cm ■座面の高さ46cm <p>GCT009 10,800円</p>	<p>BASIX サンデッキチェア 折りたたみ式のチェア</p> <ul style="list-style-type: none"> ■高級チーク無垢 ■60×90×90cm <p>GCT023 39,800円</p>	<p>SKOVBY ダイニングチェア 限定 シンプルの中に光る職人の技</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ウォールナット ■45×41×95cm <p>SM64N/Rex701 25,800円</p>	<p>SKOVBY ダイニングチェア 限定 絶妙なアーチの背もたれ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ビーチ ■45×41×100cm <p>SM62B/Suara29 29,800円</p>
<p>NEW 284D60 9,800円</p> <p>■PULレザー ■ハイバック ■70cm x 64cm x 110cm~120cm ■14.6kg</p>	<p>NEW A292D60 9,800円</p> <p>■PULレザー ■ハイバック ■71cm x 66cm x 114~123.5cm ■14.6kg</p>	<p>BASIX ガーデンテーブル スクエアタイプのテーブル</p> <ul style="list-style-type: none"> ■高級チーク無垢 ■70×70×75cm <p>GTT031 15,800円</p>	<p>BASIX ガーデンベンチ アーチを描く座面</p> <ul style="list-style-type: none"> ■高級チーク無垢 ■100×40×40cm <p>GCT044 16,800円</p>	<p>SKOVBY ダイニングチェア 限定 スラットバックチェア</p> <ul style="list-style-type: none"> ■オーク ■45×54×84cm <p>SM91E/Suara29 27,800円</p>	<p>SKOVBY ダイニングチェア 限定 綺麗なアウトライン</p> <ul style="list-style-type: none"> ■オーク ■45×41×95cm <p>SM64E/Suara29 27,800円</p>
<p>高級スポーツ車のシートのように体をしっかり包み込み、ホールドします</p> <p>A344S61 10,800円</p> <ul style="list-style-type: none"> ■メッシュ・ゲーミングチェア ■PULレザー ■ハイバック ■68.5 x 73 x 126-136cm ■18.9kg 	<p>快適な座り心地は長時間のPC作業に最適</p> <p>B331A01 9,800円</p> <ul style="list-style-type: none"> ■メッシュ・ゲーミングチェア ■PULレザー ■ハイバック ■67 x 64.5 x 109.5~119.5cm ■16.7kg 	<p>BASIX ガーデンベンチ 2つの山をイメージした背もたれが印象的</p> <ul style="list-style-type: none"> ■高級チーク無垢 ■120×49×90cm <p>GBT620 29,800円</p>	<p>BASIX ベンチチェア チークウッド無垢の素朴なデザインが魅力的なベンチ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■チークウッド ■120×25×42cm <p>ABT120 17,800円</p>	<p>BASIX ダイニングチェア アジアンテイストたっぷり</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ウォーターヒヤシンス ■48×58×104cm <p>ACD001 15,800円</p>	<p>BASIX ダイニングチェア 落ち着いた雰囲気のアジアン風ダイニングチェア</p> <ul style="list-style-type: none"> ■チーク天然木 ■56×52×102cm <p>ACD080 27,800円</p>
<p>BASIX リクライニングチェア ナチュラルウッドの脚部がさわやか</p> <ul style="list-style-type: none"> ■本革 ■82×114×100cm <p>RC35KH 29,800円</p>	<p>BASIX リクライニングチェア 10段階調整リクライニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ソフトレザー ■80×112×99.5cm <p>RC27WH 21,800円</p>	<p>BASIX リクライニングチェア 本革・裏面 塩ビレザー</p> <ul style="list-style-type: none"> ■本革・裏面 塩ビレザー ■76.5×118×102cm <p>RC33KH 31,800円</p>	<p>ファニチャーハウス Furniture House</p> <p>営業時間 平日 10:00~18:00 / 土曜 12:00~17:00</p>		

胃癌の手術から始まるランナーの世界！ 人生とマラソンには、男のロマンとドラマがある

今から、約5年前のこと、たまたま受けた、町医者での胃の内視鏡検査。知らされた、胃癌の可能性。

そして、東京築地の国立がん研究センター・中央病院で精密検査を受け、初期ではあるが、胃癌の宣告。胃の上部1/4を切除することになる。

ショックだった。なぜ、私が・・・まだ、人生やり残したことが山ほどある。愛する家族もいる。

胃を切ったが、人生、死ぬまでの間、やりたいことの中に、人生一度でもいいからフルマラソンを走りたかったこと。退院

時、先生に打ち明ける。「先生、私、前から一生のうち一度でも、フルマラソンを走りたかったのですが、今の体からできますか？」

先生から「ぜんぜん、大丈夫です！」の一言。

しかし、そこからの復帰は、想像以上に大変なものだった。

胃を切っているの、数カ月もの間、自分の基礎代謝分のカロリーも採れない中、日常生活が始まる。毎日、フラフラの状態だった。

その辛さから、自分が言ったフルマラソンを走れるとは、到底、考えることもできない状態だった。胃癌だと言われて、悪いところを切除したが、心に負った傷は、まだ癒やされていなかった。

その傷を癒やす意味で、どのような人が強い人なのか？どのよ

うな人が強い人となりうるのか、どのような人が人生を乗り越えられるのか、まじまじと、考える機会になった。

ありのままの自分の現状を受け入れ、そして、自己の弱さも認め、自分の今の立ち位置から、弱さを克服しながら、立ち上がろうとする人・・・胃癌手術から、辛いリハビリをしていく中で、見つけた一筋の光。

それは、ほかの人との比較ではなく、そこに存在するのは、自己と真っ向から向き合う、ひたむきな、努力と、精神力。男のロマンとドラマは、そこから生まれる。

フルマラソン、そこには通常の人走りきれないような未知の世界がある。そこに、あえて挑もうとするには、それなりの覚悟がいる。

しかし、予想のつかない人生を生き抜くのが大変なのと同様、チャレンジしがいのある男のロマン。

胃癌からの復帰のためにも、選んだ自分のチャレンジ、それ



ハーフマラソンを自己ベストでゴール

から、1年経って、それは、実を結んだのである。

埼玉戸田で行われる彩湖ベジタブルマラソンにエントリー、そして、初のフルマラソン、完走。

それに加え、ちょっと、目指そうとしていた、サブ4(4時間切り)も、そこで達成。男が泣いた。

自分が走れないような、距離を走れて、そして、4時間切りも。

体は、まだリハビリの只中ではあったが、心は、癒やされたと感じた一瞬だった。そこには、私が予想もしていなかったロマンがあった。

そして、定年を迎え、第二の人生として、サウンドハウスの電気主任技術者の募集を見て、応募。8月に入社。そして、人事から成田POPランのことを聞き、

ハーフマラソンにエントリー。

そして、また鍛錬。暑い中、1ヶ月で最高の270kmも走った。

その自己との闘いが、一つまた実を結んだ。昨日(11/10)の成田POPラン、アップタウンのあるコースでも、自己ベストを3分更新の、1時間34分でゴール。それも、60歳以上の部門で、思いがけない1位の結果。

ここでも、申し訳ないが、男が泣けた一瞬だった。

人との勝負でなく、自分に打ち勝ったことに、思わず、雄叫びをあげる。

引き続き、フルマラソンに対しては、私の自己ベスト、3時間30分をクリアすべく、鍛錬していきたいと思います。

(文・萬谷仁)



なんと60歳以上の部で1位に

WEBサイト案内

日本シティジャーナルをご覧いただきありがとうございます。本紙のバックナンバーはWEBサイトにすべてご覧頂けます。連載中の歴史に関するコラムは最新情報に随時更新してスペシャルサイト「日本とユダヤのハーモニー」にまとめてあります。ご意見・ご要望等をお待ちしております。FAXやホームページからお寄せ下さい。

日本シティジャーナル：<http://www.nihoncity.com/>
日本とユダヤのハーモニー：<http://www.historyjp.com/>

@ricknakajima www.facebook.com/ricknakajima www.instagram.com/kodaishi/



編集後記

台風15号に続き、台風19号も上陸し全国に甚大な被害をもたらしました。被害に遭われた方々へは、謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。さて、ラグビーワールドカップ、東京オリンピックの話題など、スポーツ界は、ますますの賑わいを見せています。個人的にも念願の成田POPラン成田市民の部、1位の表彰を受けるなど充実した日々を送り、スポーツを観戦するだけでなく参加する喜びを満喫しています。

NCJ編集長 中島 尚彦

求人情報

勤務地：成田市 野毛平工業団地

プライベートも仕事も楽しむ



顧客サポートスタッフ

正社員 月給：24～28万円 (27時間分の固定みなし残業代含) パート 時給：1,250円～ (週4日以上シフト勤務)

●業務内容●
注文受付、見積作成、商品の納期案内、問合せ対応(電話・メール)、サポートのご案内(保証、修理案内)
※必要スキル:基本的なPC操作(タイピング)

バイオリンまたは管楽器の検品、営業

正社員 月給：24～28万円 (27時間分の固定みなし残業代含) パート 時給：1,250円～ (週4日以上シフト勤務)

●業務内容●
弦・管楽器の検品・メンテナンス。注文受付、問合せ対応(電話・メール)、サポートのご案内(保証、修理案内)
※大学または専門学校で検品/リペアを学んだ方

物流倉庫管理アシスタント

正社員 月給：24～28万円 (27時間分の固定みなし残業代含) パート 時給：1,250円～ (週4日以上シフト勤務)

●業務内容●
本社物流倉庫にて取扱商品の在庫管理や商品の補充など(勤務時間:6:00～)
※未経験者歓迎、各種ライセンス取得支援制度有

経理アシスタント

正社員 月給：24～28万円 (27時間分の固定みなし残業代含) パート 時給：1,250円～ (週4日以上シフト勤務)

●業務内容●
記帳・仕訳やその他、データ入力 / 買掛金・売掛金処理 / 入出金管理、伝票チェックその他、経理業務
※1年以上の経理経験者

ギターリペア・メンテナンス

正社員 月給：23～28万円 (27時間分の固定みなし残業代含) パート 時給：1,250円～ (週4日以上シフト勤務)

●業務内容●
ギター、ベース等の出荷前の検品、リペア、メンテナンス
※専門学校等でリペアを学んだ方

音響機器修理スタッフ

正社員 月給：23～28万円 (27時間分の固定みなし残業代含) パート 時給：1,250円～ (週4日以上シフト勤務)

●業務内容●
音響機器、照明機器などの検査、修理、メンテナンス
※家電製品・弱電気関連の修理実務経験者優遇

WEB制作スタッフ

パート 時給：1,250円～ (週3日以上シフト勤務)

●業務内容●
WEBサイトを企画、デザイン、制作。WEBサイトのバナー作成、コーディングなどWEB制作業務全般
※WEB制作の実務経験がある方

厨房キッチンヘルパー

パート 時給：1,250円～ (週3日以上シフト勤務)

●業務内容●
仕込み～調理、盛り付～提供、洗浄清掃などの調理業務全般
※実務経験がある方優遇

風通しが良く明るく安定した企業 充実の福利厚生と選べるキャリア 大切な家族や音楽活動をサポート

- ・交通費支給
- ・年2回のボーナス
- ・子育て支援金制度
- ・マッサージ優待
- ・フィットネス施設
- ・無料バンド練習スタジオ
- ・優良住宅完備
- ・天然温泉施設無料
- ・関連施設全館禁煙
- ・社内食堂(カフェテリア)
- ・就業、昇格祝い金
- ・海外展示会への参加

- ▶休日：週休二日シフト制(正社員)、年末年始休暇、有給休暇
- ▶時間：平日9:00～18:00 / 土曜11:00～17:00 (部署によって異なります)
- ▶待遇：社保完備、年2回賞与、有給休暇

応募方法 下記まで履歴書(写真貼付・メールアドレス記載)、を郵送またはEメールにてお送りください。書類選考の上、面接日を連絡します。

〒286-0825 千葉県成田市新泉 14-3 株式会社サウンドハウス 採用係 job@soundhouse.co.jp
※履歴書をEメールで送る場合はPDF・Excel・Wordにてお願いします

WEBサイトからも応募可能です

応募フォームもあります <https://recruit.soundhouse.co.jp>

こちらのQRコードをスキャンしてください



▶日本最大規模!楽器・音響機器のネット通販◀ 〒286-0825 千葉県成田市新泉14-3(野毛平工業団地内)
株式会社 サウンドハウス ☎0476-89-1777