



# 走るって楽しい!

## 大阪狭山市のランニングクラブ R&SAYAMAの子どもたち

さやか公園、日曜日朝8時。ニックネームを書いたキャップを被り、カードを手にした子どもたちが三々五々あちこちからかけてきます。子どものランニングクラブ「R&SAYAMA」の子どもたちです。目をキラキラさせかけてきます。楽しく走る、でも、しっかり走りこむ充実した朝の1時間を過ごします。幼稚園児から小学6年生まで80人の子どもたちが狭山池と隣接するさやか公園を拠点に「走ることを楽しむ」時間を過ごします。

毎週日曜日の朝8時から9時。狭山池と池西側にあるさやか公園で。西川さん072-367-5252



西川さんご夫婦

安全で豊かな自然に  
恵まれた狭山池は  
最高の練習場所

狭山池は、周遊2・85キロの遊歩道が整備されランニングやジョギング、散歩などを楽しむ人々の憩いの場となっています。クラブを主宰しているのは、西川繁和さんと妻の容子さんです。西川さんは、昨年まで金剛駅近くでスポーツ店を営営していました。現在は、インターネットのスポーツショップのオーナーをしながら、ランニングやノルディックウォーキングの指導者として地域活動に取り組んでいます。

かつては、走ることに對して「罰として走らされるような強制的でしんどい負のイメージ」を持つ人が少なくありませんでした。「でもね、広い場所を見ると、ワットと自由に走り回りたいくなるのが本来の子どもの姿。しかも狭山池には軽快に走る大人のランナーや楽しそうなジョガーがいっぱいいます。子どもたちはあんなふうに走りたいたいという憧れの気持ちを持つんですよ。ここはふたつの要素がばっちり揃った最高に刺激的な場所なんです。」と西川さんは言います。

「楽しく走る」という意味を狭山の子どもたちに伝えて行くのが自分の使命」と頼もしい成長を遂げています。

### R&SAYAMAの理念は「走ることを楽しむ」

低学年から走ることに親しむことで、健やかな体と心を育てることを目標としています。「決してアスリートを育てるクラブではありません。体を動かして走ることを楽しむ中から、抜きんでた子どもが出ることも期待しています。」

### 「走るの楽しい」という子どもを増やし、

### 狭山を元気にしていければいい

狭山池のようにランナーの息づかいを間近で感じる環境での練習は、活発な子どもにはとても刺激になるといいます。「この環境の中で、走れる子どもたちはラッキーです。子どもたちの成長を見守って行きたいです」と西川さん。一方、容子さんは「走るのが嫌なときは、月に1回のおやつの日だけでも頑張ればいいですね」子どもたちへのソフトなフォローもうれしい。子どもは走る姿に影響され、ジョギングを始めた親御さんが何人もいるのもうれしい現象と。



最初は二人の小学生から。興味を示す人らでどんどん増えてきました。

このクラブは、10年前、小学生の徒競走の指導をしてほしいという母親からの依頼でスタートしたもの。西川さんは、しんどいから嫌になるようなランニングではなく、ランニングは楽しいものと思ってもらえるクラブ作りを始めます。

ストレッチやジョギング、タイム測定などを楽しむようにする西川さんらの様子に興味をもった子どもや大人たちが次第に練習会に参加し始めます。学年により4つのグループに分かれて短い時間を有効に使った練習をしています。

幼稚園、低学年にはスキップやジャンプ、大縄跳びなど遊びの要素を含めながら跳躍力を鍛えるメニューも加え、子どもの



集中力を途切れさせません。ストレッチ、ジョギング、リレー、タイム測定などに加え、楽しめるものから厳しく競いあうものまで、メリハリあるメニューがテンポよく進み1時間はあっという間に過ぎていきます。月に一度の計測会では成果を楽しみに高学年は1キロ走、低学年は公園で50メートル走のタイムを計測します。この活動には、共感する親らがコーチとして積極的に指導に協力しています。コーチのひとり「楽しくないと頑張れないということをや、親子で実感しています」と言います。気持ちのならない子どもには決して無理強いせず、準備体操だけをしてあとはアイドル犬のリンちゃんと遊んで過ごすといったこともあるそうです。



走ることを楽しめる子ども数が増えたという実感

これまでに約250人の子どもがR&SAYAMAを巣立っています。中学に入り陸上を続けるもの、他のスポーツに励むもの、進む方向は様々ですが、走ることがすべての運動の基礎になっていることには違いありません。「特別なアスリートが育つていったわけではありませんが体を動かす楽しさを得た経験は貴重。必ず各方面で生かしているはずですよ」と西川さん。

速く走れるようになるってうれしい、楽しい

「最初は朝早いのが嫌やったけど、今は楽しいよな」「運動会も楽しくなったしね」「しんどい練習もあるけど、走るの速くなったよな」と話すのは4年生の仲良し3人組の女の子たち。楽しい気持ちがやる気と

