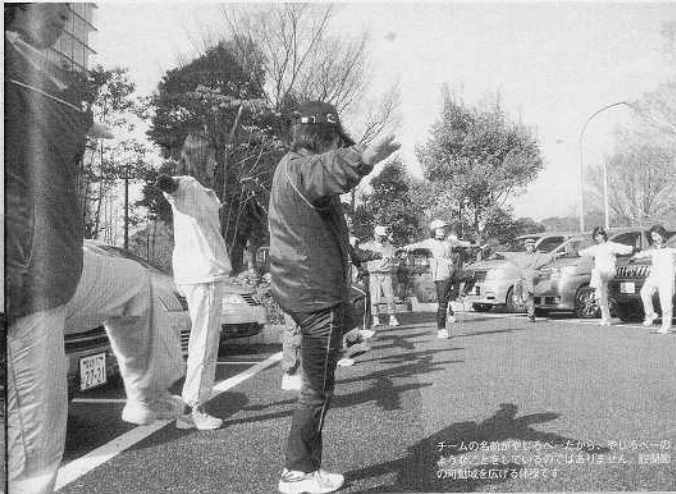


編集長の  
**ランニングクラブ**  
訪問  
第18回

**JJD やじろべー**

JJDは、「ジョギング同好会」の略。まだまだ知り知られていないかもしれないが、これからのランニング大会で、「やじろべー」のシャツを着たランナーに出会うことになるだろう。というのは、2月下旬に同好会のTシャツができたばかりだからだ。

写真・文●樋口幸也



チームの名前がやじろべーだから、やじろべーのロゴが描かれたTシャツが用意された。練習開始の時刻を知らせる役割も果たす。

**ウ**

ウィークデーの午前中に練習しているクラブって、どんなだろうという素朴な疑問があった。ランニングクラブの練習会といえば、土曜日が日曜日と、きどき平日の夜に練習しているクラブがあるくらいだ。平日の午前中に集まる人はどんな人たちなのだろう。ある意味で想像通りだった。ある意味で予想を超えていた。

主婦やリタイアした元サラリーマンというのは、想像の範疇。予想外だったのは、この人たちが、予想外な元気に走り回っていたことだった。主婦やリタイア組が主ならば、太極拳やヨガのようなゆったりしたクラブではないかと勝手に思い描いていたのだった。「やじろべー」という名前も、なんとなくゆったりとしたイメージを醸成した。

ところが、聞けば先日行われた大阪国際女子マラソンに3名の会員が出場したとのこと。すっぴんと思いませんか？

やじろべーがもったりしていない理由に、設立からの経緯と1人の会員がマラソンの存在がある。もともとは、千葉県総合スポーツセンターで行われていたジョギング教室に参加していた



スポーツ科学センターの前が集合場所。ウィークデーの午前中に、24人が集まった

大主婦が中心となっている。その教室の講師を務めていたのが、現在一人で練習会を取り仕切っている三井コーナだ。

一般的な交友会が、走ることが好きな人が集まってきたことがあったのに対し、やじろべーは走るのみならず、走るのほかに、三井コーナへの指導を受けるというところも入会の理由となっている。だから、新規入会者はすでに走っているかではなく、これから走り始めるような

**クラブデータ**

チーム名	ジョギング同好会やじろべー (JJD やじろべー)
会長	西野 昭子
連絡先	
創設	2000年5月24日
活動場所	千葉県総合スポーツセンター 34名 (男子13名、女子21名)
会員数	入会金なし、月会費1000円
年会費	入会金なし、月会費1000円
定期練習会	第2&4水曜日 10:00~12:00
入会	随時

**クラブ沿革**

- 80年 5月、県主催ジョギング教室に参加した仲間うち、全くの初心者3人が三井コーナの指導のもと、練習会を始める。
- 01年 少しずつ人数が増え、「ジョギング同好会やじろべー」の名称を付ける。
- 02年 クラブ員みんなが参加する大会を公式大会として、年4回マラソン大会に参加する。初心者が多い会なので初マラソンに感謝。
- 03年 会員には女性が多かったが、男性も入会して30人以上になる。マラソン大会ではクラブ員からの入賞者も出るようになる。
- 05年 公式大会のほか、新年会、お花見、暑気払いなどイベントを催している。今年は創設5周年を迎えユニホームを製作。

**メンバーのおすすめのジョギングコース**

- ① **スポーツセンター内 周回2kmコース**  
定期練習会の会場である千葉県総合スポーツセンターのなかにある。距離も表示されていてわかりやすい。ただし、やじろべーが練習で利用するのは、標示のあるコースとは若干異なり、交通量が比較的多い1カ所の交差点を横切らないように工夫されていて、より安全性の高いものになっている。  
● 千葉県総合スポーツセンター (千葉県稲毛区) 千葉県市モノレール「スポーツセンター」駅下車 徒歩10分
- ② **花見川サイクリングコース (15km)**  
稲毛海浜公園をスタートし、花見川のサイクリングコースをさかのぼって、支溝橋で折り返し、稲毛海浜公園に戻るというもの。サイクリングコースなのでフラットで、車も入らないので安全。富士通陸上部も練習で利用する。ちなみに会員の帯刀さんは、富士通の権力秀幸選手の奥様。  
● 稲毛海浜公園 (千葉市美浜区) ● JR稲毛海浜駅→海浜交通バス海浜公園プール入口 徒歩10分



もともと女性立ち上げた同好会のため、女性会員が多い。練習会が平日の午前中なので、主婦とリタイアした男性が多い。



まずはウォーキング。千葉県総合スポーツセンターの広大な敷地のなかは、いろいろなコースがとれる。



本練習は各自のペースに合わせたランニング。この日は1.06kmの周回コースを使った。

準備体操では、見たこともやったこともないメニューがたくさんあった。いつも新しいことが行われるそうだ。



練習の終わりに流しを行う。ただし、上級者のみ。レベルに応じたメニューがある。



メイン練習では三井コーナがコースを譲り出して、会員にアドバイスを送っていた。



ランニングのあとはストレッチと補強運動。この日の補強運動は、体幹を鍛えるスタビライゼーション・トレーニング

と思っっている人が多い。最初はウォーキングしかできない人が、やがて走り始め、レースに出場するようになっていく。

「中井貴一みたいなカッコいいコーチがいるってこういうじゃないですか。来てみたよ。」

会員の人がうち明けてくれた。中井貴一に似ているかどうかは別にして、三井コーナは細かく指導していることは確かだ。

例えばストレッチ。形が悪い人がいるとすぐ近くに行行って、やり方を指導する。練習では一人一人に声をかけて、様々な指示を出す。まさにプロのコーチだ。

「もともとジョギング教室が母体となっているので、会員に指導を受けたいという意識があるので、こちらも教えやすいんですよ」と三井コーナ。練習メニューは「これもシンプル。まずウォーキングから入り、体操、ストレッチを交互に行って、本練習に入る。この日は約1kmの周回コースを自分のレベルに合わせて走るといふもの。走る練習が終わったあ

とは、スポーツ科学センターのアリーナでストレッチと補強運動。文章にすればこれだけだが、その一つ一つがきめ細かい。コーチがつかり見てくれているという安心感からか、会員がのびのびと走っているように感じる。

この日練習会に参加したのは34人の会員のうち24人。出席率は高い。練習内容が充実しているという理由のほかにも、月2回しか練習会がないことも、関係がありそうだ。

練習会が毎週あると「今週休んでも、来週に行けばいいや」と思ってしまうが、月2回ならなんとかなると思って出てくるとする。「練習がある日は、予定入れないや」と、大阪国際女子マラソンに出場した藤原さんは言う。高い出席率は会員同士の交流を深め、絆を強くしている。

「引越してか、介護を家庭の事情などでおやめになる方はいても、会が嫌になってやめられた方はいないんですよ」と、西野会長が訪しに教えてくれた。

**編集長 Check!**

**練習記録簿**

ジョギング教室の流れをくんでいるので、こういう点が充実している。練習記録簿は練習が終わったあとに自分で記入し、三井コーナが保管し、ときおりチェックする。練習はコースペース標識を置くことを意識するように工夫されており、記録簿では1kmごとのラップタイムが一覧で見られるので、向上していく自分を確認できる。距離のわかるところで走っているのであれば、練習日誌をこれと同じような方式にするといかもれない。



西野会長が手にしているのが、創設5年目にして「お目見えするオリジナルTシャツのデザイン。背中に大きく「やじろべー」の文字。いろいろな大会で見かけることになりそう