

◇わかちゃんお薦めの大会ベスト5◇

大会名	開催時期	場所	距離	わかちゃんの寸評
みかた残酷マラソン全国大会	6月	兵庫県香美町	24キロ	アップダウンはきついけど、お年寄りの声援が温かい。ゴール後の冷たいトマトは最高。
奥武蔵ウルトラマラソン	8月	埼玉県毛呂山町	77キロ	峠を登り切ると、食べ物豊富なエイドがある。3キロごとのエイドのお陰で完走できました。
福知山マラソン	11月	京都府福知山市	フル、10キロほか	沿道に知り合いの応援も多く、初サブフォーした大会。由良川の風景にも癒やされます。
香川丸亀国際ハーフマラソン	2月	香川県丸亀市	ハーフほか	トップランナーとすれ違える興奮! ゴールの陸上競技場は気が引き締まります。
ヒロシマMIKANマラソン	10月	広島県江田島市	ハーフ、10キロほか	潮風の心地よさと海の景色が最高。ゴールするともうれる「完走みかん」もうれしい。

関西でも定着したランニングブーム。KBS京都ラジオのランニング情報コーナー「Let's Run」(レッツ・ラン)のパーソナリティーを01年から務める若林順子さん(写真)は、ブームの前から番組で走る楽しみを伝えてきた。毎週の「わかちゃん練習会」を主宰し、視覚障害者の伴走にも取り組む。年間20~30の大会に出場し、時には実況して大会に出場する「わかちゃん」に走る魅力を聞いた。

【聞き手・北村弘一】

日本初のマラソン情報番組パーソナリティー わかちゃんが語る「Run」の魅力

――日本初のマラソン情報番組。9年目となりましたが、スタートのきっかけは。

ラジオの報道娛樂番組のサブパーソナリティーを務めていた時に、思い立つて5キロの大会に出場しました。お年寄りにも子どもたちにも抜かれ、もがきながらのゴールでしたが、「走るって楽しい」と思いました。それからは月に1回ペースで大会に出るようになりました。そのうち「エリートランナーだけでなく、市民ランナーが主役の番組を作りたい」とディレクターに相談し、01年10月に誕生したのが「Let's Run」でした。

――「わかちゃん練習会」は今年春に計250回を数えました。

毎週木曜の夜に、20~30人が集まり、京都御所の玉砂利の上を走ります。クラブなどの枠を越え、誰もが

多くの人と出会える

参加できる練習会として続いている。初心者からサブランナー(フルマラソンで3時間切り)までさまざまなレベルのランナーが集い、前週に参加したレースの経験談などわいわいと話しながら走ります。時にはまじめにスピード走にも取り組みますよ。

――今後、走り続けていく上での目標は。

正直、こんなに「走ること」にどっぷりとつかると

は思っていませんでした。どんどんのめり込むほど面白くて、奥が深くて、こんなに自分を見つめられ、成長させてくれるものはありません。そして、多くの人と出会えるのも魅力ですね。

走るパーソナリティーとしては、今のランニングブームが、ブームで終わらなりようにしたい。私個人としては、海外も含むいろんな大会に参加し、あきらめずには自己ベストも狙っています。練習嫌いなのは、どこまでいけるかわからませんが。(笑い)

とにかく5分、10分でも

――これから走ろうといふ初心者の皆さんに伝えたいことは。

何も考えることはあります。しかし、「うわっ! こんなに下さい。5分でも、10分せん。とにかく、走つてみに(これは私)でも。走る

いいウエアが着たい! でも。「うわっ! こんなに気持ちいいの!」って思います。きっかけは何でもOK。ダイエットでも、かわ

いいウエアが着たい! でも、「うわっ! こんなに気持ちいいの!」って思います。きっかけは何でもOK。ダイエットでも、かわ

わかばやし・じゅんこ 奈良県出身。KBS京都ラジオ「Let's Run」(毎週日曜午後3時10~20分)パーソナリティー。各地の大会に司会やゲストランナーとして参加。フルマラソンのベストは3時間40分50秒(07年、湘南)、100キロも四万十川、サロマ湖、水都大阪などを完走。来年の秋往還マラニックでは250キロに挑戦する。雑誌「ランナーズ」で今年8月号から、「若ちゃん通信局」を責任編集。「わかちゃん練習会」はホームページ(<http://runforfun.web.fc2.com/>)。



山田耕司撮影

Mainichi Active Lady