



はまこう通信

第4号
平成30年12月

株式会社浜工務店 電話：079-424-3730 F A X：079-424-3446

■■■この「はまこう通信」は、私とご縁のあった方に差し上げている個人通信です■■■

◆マラソン大会◆

こんにちは。株式会社浜工務店の濱です。はまこう通信第4号をお届けします。

先日、大阪マラソンが開催され、某メーカー青年部会の仲間が走りました。マラソン上級者から初挑戦の人までいろいろですが、皆それぞれ頑張って完走した人、練習不足で30km地点で時間切れしリタイヤした人の結果報告をSNSで見ました。皆一様にまた走りたい、再チャレンジしたいという前向きなコメントばかりです。それは挑戦したものにしかわからない世界なのですよ。私は中学・高校とサッカーをしていたにもかかわらず、現役当時から長距離は苦手でしたので5km程度が最長距離かもしれません、42.195km想像もできません。実は仲間の激走に触発され4日連続でランニングしてみました。本当にたまにですが運動不足解消程度のランニングと月1回のフットサルをしていることもあり、3km位は普通に走れますが、今回は4.2kmを超え5.0kmを走りました。フルマラソンってこれの10倍かあ～何事もそうですが一朝一夕ではなりません。もしこの勢いのままランニングを定期的に続けて行くことができれば、来年45歳という節目？の年にフルマラソンに挑戦しているかも！？その際は報告します。

マラソンといえば私の5年生になる息子がもうすぐ校内マラソン大会です。私は長距離苦手なのでマラソン大会は散々な成績だった記憶しかありません。そんな私にも関わらず、息子は実はこれまで幼稚園で1位、2年・3年で1位、その他も2位や3位という素晴らしい成績を残しています。妻は私の血やと豪語しております(笑)。先日、一緒に走った時は1.5kmを8分程のペースでした。私にとっては少し辛いペースでしたが、息子に聞くと余裕とのこと、5分後半で走るというのです。私の中学時代の記録と同じくらいであることに驚き、そしてその成長ぶりに嬉しさを感じております。年々、体力的に衰えが来ています。歩いたり、走ったりすることで足腰を丈夫にして、少しでも長く大好きなフットサルやサッカーを楽しめるように、頑張っていきます。当然、仕事も健康あつての事なので定期的な検診等でチェックしていきたいものです。



◆発行者コラム◆

年末年始は忘年会や新年会で暴飲暴食になりがちです。休「肝」日を取り、また運動をして汗を流すことで体調管理とポッコリおなかを増幅させないようにしたいです。最近、肉付がよく、体重も過去最大になっています。現場で足場に上がったり、狭いところに入って行くのがキツイ(笑)だから、まずはお腹引っ込めたいものです(*^。^*)

【発行者プロフィール】

株式会社浜工務店
専務取締役 濱 宏持 (はま こうじ)
生年月日: 昭和49年2月25日生まれ
出身地: 兵庫県加古川市
趣味: サッカー、フットサル

経歴: 市立浜の宮小学校→浜の宮中学校
→県立加古川西高校→摂南大学
(株)ハウスプロメイン→浜工務店
打ち込んできたもの: サッカー
家族構成: 妻、息子二人
夢: ワールドカップ決勝戦を観戦

