



はまこう通信

第 18 号
令和2年3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20km完走◆

こんにちは。株式会社浜工務店の濱です。はまこう通信第 15号をお届けします。

先月号でマラソン20km走ります！とお伝えしました。その結果を報告します。1 時間 56 分 12 秒でした。目標は 2 時間15分と置いていたので自分でも驚きの結果です。未知の距離でしたので足がつってしまうのでは？膝が痛くて走れなくなるのでは？と心配で、フルマラソンを走っている方々に痛み止め薬や足つりに聞く漢方薬等を飲むといいよとアドバイスをいただき実行してみました。それが効を奏したのかは不明ですが、足が痛くなることもなく、つることもなく完走できました。あと、フルマラソンを走っている人がよく「沿道からの応援が力になった」という事を聞きます。今回は小さな大会で、しかもコロナウィルスの影響で姫路マラソンのように大きな大会が中止になるような時期でもあったので、観客は参加者の家族や仲間くらいだったと思います。その人達が「頑張れ！ ナイスラン！」と声をかけてくれます、その声援が本当に走るパワーとなりました。あとはアドレナリンと気合で走りました。サッカーをしていた学生時代、長距離が大嫌いであった自分がまさかこの年齢になって20kmも走るなんてビックリです。次の目標はフルマラソンです。今回の倍の距離か〜と考えると萎えてしまうのですが、少しずつ積み重ねて仕上げていきたいです。20 kmでも完走した時の達成感は何とも言えない良いものでしたので、これがフルになって、大阪や神戸や姫路のような大きな大会であれば更に感動は大きいだろうな〜

感動といえば、3 月 21 日息子が小学 6 年間お世話になったサッカーチームの卒団式がありました。これまでいつも週末一緒だった仲間が春からは違う中学、そしてサッカー以外の部活等離れ離れになります。寂しくなりますが新しい環境で新しい目標に向かってスタートをきります。小学生という早い段階で強い絆で結ばれた仲間ができ、共に闘ってきた事、同じサッカーをしてきた者としては羨ましく思います。

息子よ！これからも頑張れ！負けずにまだまだ父もフットサル、マラソンといけるところまで楽しんでいきたいと思ひます。



◆発行者コラム◆

3 月 23 日次男が小学校卒業しました。コロナウィルスの影響で卒業式は縮小・短縮で寂しかったですが開式できて良かった！準備などは先生方のみでされたことだと思います、感謝しかございません。休校のまま卒業式も中止かも？という可能性もあったので本当によかったです。私自身も息子の在学中PTA役員・会長として学校に関わることができ、良い経験ができました。

【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

