



ペンネーム	西村 敬行
-------	-------

【エピソードのタイトル】

下関海響マラソンが人生最大の転機！

【エピソードの内容】

下関海響マラソンは、私の人生に大きな影響を与え、そのおかげで充実した生活を得ることが出来ました。

現在では、早寝早起きとランニングが習慣となり、健康的な生活を送っていますが、今思えば、昔は随分と不健康な生活を送っていました。タバコは1日に2箱以上は吸っていました。タバコを吸っては甘いコーヒーを飲んでまたタバコを吸っての繰り返し、仕事帰りには閉店までパチンコ。家へ帰ってからは酒を飲みながら眠くなるまでゲーム。休日はダラダラし夜は飲みに行く始末。

改めて振り返ってみると本当に不健康な生活を送っていたと思います。

市民マラソンのブーム到来。2008年、地元で大きな市民マラソンの開催が会社でも話題となり、下関海響マラソンに勢いだけでエントリーしました。私自身、学生時代は帰宅部、社会人になっても運動する機会もなく、運動音痴で走ることも素人でしたが、完走したい気持ち一つでがむしゃらに練習しました。タバコもやめました。

ジョギングを半年間続けて、大会本番では4時間39分でなんとか完走しました。

その後は、ほぼ毎年参加して大会を楽しんでいます。健康のために毎日コツコツ走り続けています。

近年では、タイムも伸び、100kmを超えるウルトラマラソンも完走できる市民ランナーへ成長しました。

目標があれば達成出来ないことは無いと身を持って実感しています。

下関海響マラソンの参加をきっかけで充実した生活を送れています。また、走ることで人間的にも成長できたと思っています。

これからも楽しみながら走り続けたいと思います！