

## 令和3年度 体協ニュース

No.	3-⑤
行事名	板橋区スポーツセミナー 第2講座 『マラソンから広がる世界』 ～走れ走れ人生の生きがい～
講師	小幡 佳代子 氏
会場	板橋区立文化会館 小ホール
日時	令和3年12月10日(金) 午後6時30分～午後8時30分
主催	板橋区 運営：公益財団法人 板橋区体育協会



### 《小幡 佳代子講師プロフィール》

1971年9月生まれ 1994年 筑波大学体育専門学群 卒業  
 1994年～2001年 営団地下鉄（現 東京メトロ）陸上部  
 2001年～2010年 アコム陸上競技部  
 2016年 特定非営利活動法人ランフィールドジャパン コーチ  
 2020年 ゴールデンジュニア葛西 ヘッドコーチ

- \*主な成績 ・第1回全国高校女子駅伝大会 神奈川県代表 秦野高校出場
  - ・世界選手権 セベリア大会 女子マラソン代表 8位入賞 団体金メダル
  - ・シドニーオリンピック 女子マラソン補欠 ・アジア大会 女子マラソン 銅メダル
- 自己最高記録 2時間25分14秒

令和3年度「板橋区スポーツセミナー」の第2講座は、『マラソンから広がる世界』～走れ走れ人生の生きがい～というテーマで小幡 佳代子氏を講師にお迎えし、平日の夜ではありましたが約110名の方が参加し、開講されました。今回は、感染症対策を十分に行いながらの開催です。

高校から専門的に陸上競技をはじめ、成功と失敗を繰り返しながら社会人になり念願のマラソンを走り、マラソンの面白さにのめり込んだという講師の貴重な経験談をお話くださりました。

22歳から38歳までの間に26回ものフルマラソンを完走し、世界選手権、オリンピックと数多くの大会に出場され、その時のトレーニング法としてアメリカでの高地合宿、カーボローディングについて実際の写真を使いながら説明がありました。また、多くのスタッフや仲間たちの応援により力を得たとして給水時の目印を記念に保管されているという話も披露していただきました。

現在はジュニアチームのヘッドコーチとして、これから活躍していく子ども達を育てることに励まれているとのこと。ご自身の経験を活かし、マラソンの面白さやスポーツの素晴らしさを、今後も伝えていってくださることでしょう。

(浅賀 公子記)

会場入口で  
検温・消毒→



←座席の間隔確保  
給水の目印→

