



走り続ける



国籍 中国
職種 プラスチック成形
実習実施者 株式会社カヤ精密工業
監理団体 静岡県日中経済協同組合

肖 麗
XIAO LI

5時半に鳴った目覚まし時計のアラームを急いで切りました。まだ幸せに寝ている仲間に気づかれないように、静かに顔を洗い、ランニング服に着替え、わくわく宿舎を出ました。

大井川河川敷運動公園に向かって走り始めました。4月の朝はまだ肌寒いですが、朝日に照らされた体は暖かく感じられ、寒さは全然気になりませんでした。新鮮な空気は鼻から全身に行き渡って、細胞は生き生きして、体がほぐれていきます。スピードもだんだんと速まってきました。静かな道には、サッ、サッ、サッ…のランニングシューズの音が大きく聞こえます。周りの風景は映画を見るように通り過ぎて行きます。

私がランニングを始めたのは2015年でもう5年目になりました。友達に誘われて、遊びの気持で、最初は1キロから走ればいけるのではないかと簡単に思っていました。実際に走ってみると、百メートルで、脚が重く震えて息も苦しくなってきました。「あっ、大変、私、無理」と一緒に走る友達に言いました。「誰でもいきなり走れるわけないよ。毎日少しずつ練習すれば、1キロから2キロ、3キロ…、だんだんと

長距離を走れるようになるよ。頑張れ！」と励まされました。友達が軽やかに走る姿を見て、とうやうや1キロを完走したのかを覚えていないくらい苦しかったです。今思うと笑い話です。あれから1キロから2キロ、3キロ…10キロ、最初はゆっくり走る。今10キロは1時間2分で走れます。

一番嬉しいことは、宿舎から歩いて10分位のところに大井川河川敷運動公園があります。本格的なマラソンコースもあります。

日本に来てから、休日の朝は雨の日以外、休むことなく走り続けています。10キロ、11キロ…走りきった達成感！

そして気持ち良い汗で、硬くなった体はほぐれ、軽やかになります。お陰様で会社のシフシ制の有給休暇以外、一度も体調が悪く休んだことがないです

今世界中は新型コロナウイルスの影響で、今まで想像がつかない出来事が毎日のようにテレビで放送されています。恐怖と不安を感じていますが、きっと人類は強く、新型コロナウイルスに勝つことができます。

新型コロナウイルスが収束したら、堤崎部長と一緒に焼津市のマラソン大会のハーフマラソンコースに参加すると約束しました。

走ることは、体を鍛え健康になることはもちろんです。もっと大事なことは、どんな困難なことがあっても乗り越えられる強い継続力や意志も鍛えられ、常に健康的な心でいられると思ったからです。