



刈谷の



刈谷ですてきな活動をしている人を紹介します！



第18回愛知県市町村対抗駅伝競走大会
第8区（40歳以上の部）区間賞
おお ばやし りょう
大林 僚 さん

プロフィール

小山町在住40歳。歴史が好きで、マラソン大会で遠征する際はその土地の城や博物館などに行くことが楽しみ。ウルトラマラソン（100km）の自己ベストは6時間48分43秒。



学生時代に知った駅伝の楽しさ

「とにかく楽しくて、自然と笑顔があふれた」とレース中の気持ちを話すのは、12月の愛知駅伝第8区で区間賞を受賞した大林さん。刈谷市の歴代最高順位に並ぶ4位入賞を果たした今大会では、力強い走りで大きくチームに貢献しました。

大林さんが陸上を始めたのは田原市に住んでいた中学時代。剣道部を引退後、陸上部の顧問から東三河地域の中学駅伝大会に挑戦しないか、と誘いを受け競技を始めました。もともと長距離走が得意だった大林さんは、この大会の出場を機に駅伝が好きになり、高校では陸上部に所属し、本格的に駅伝を始めました。

自分仕様に考え込まれたトレーニングメニュー

「現在も週5日のトレーニングは欠かさない」という大林さん。速いペースとジョギング程度のペースを繰り返すインターバルトレーニングや、30～60kmのロング走、10～15kmのジョギングなど、自身でメニューを組んでおり、1カ月で550～600km走っています。愛知駅伝の3週間前からは、負荷をかけすぎないトレーニングに切り替え、実際のコースを歩くことで本番へのイメージを膨らませるなど、コンディション調整も抜かりがありません。当日は、他市の速い選手の話話を耳にしましたが、「久々の駅伝だったので、自分の走りをしよう、とにかく楽しもう」という気持ちで臨みました。「坂道のコースが得意」と話すように、当日は起伏がある難しいコースを力強く走り切り、見事区間賞に輝きました。「速い選手がたくさんそろっていた中で、良いタイムで走れたことに驚きました」と受賞の瞬間を振り返ります。

今後も競技を続けていきたい

普段は100kmのウルトラマラソンなどの大会にも出場している大林さん。「得意の坂道でペースを上げて仕掛けていくなど、先頭を奪われないよう意識しています」とレース中の駆け引きについて明かします。また、「今後も自分に合ったトレーニングを続け、できる限り競技を続けていきたい」と話し、今の目標は「まずは6月の飛騨高山ウルトラマラソンで良い成績を収めること。過去に2回走り、コースの攻略方法も分かってきた」と笑顔を見せます。ストイックに自身と向き合い続ける大林さんはこれからも走り続けます。

★輝く人の原動力！

大切な家族

負担をかけることもありませんが、応援に感謝しています。いつか子どもが走ることに興味を持ってくれたらうれしい。



食事は好きなものを

「はんばあぐ そう」（築地町）はよく行くお気に入りのお店です。中でも和風オニオンソースのハンバーグがおすすめです。

