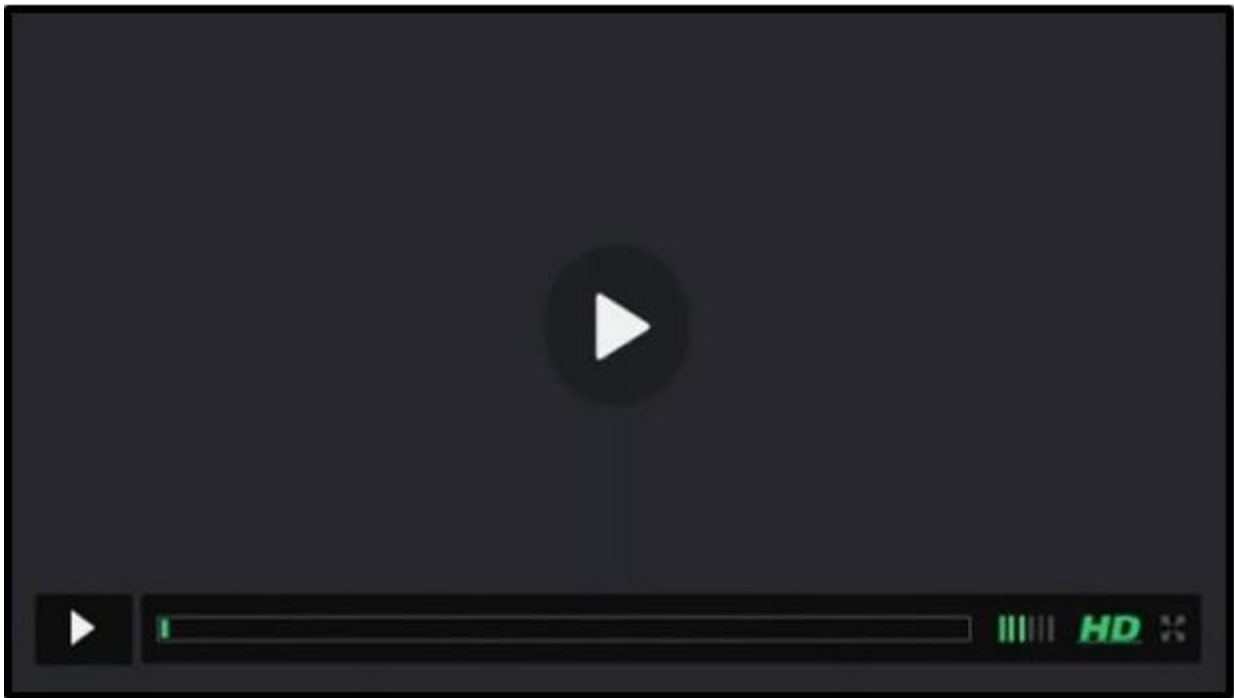


[放送@TV]! かつしかふれあいRUNフェスタ2026放送・ライブ放送・ライブ放送・生中継・テレビ放送・ライブ配信・生放送 2026年03月08日

下町の温かさで総合評価91点。「かつしかふれあいRUNフェスタ」エントリー受付中!  
2026年03月01日...



3/9 かつしかふれあいRUNフェスタが荒川河川敷で開催されました。  
昨夜の雪には驚きましたが、一夜明けて快晴。あたたかな日となりました。

ここ数日はいろいろ忙しくて、まったく走る練習ができませんでした。雪の次の朝なので、きっと完走できず、どこかでリタイヤする気がしておりました。

いつも新しい挑戦は、会派の筒井たかひさ幹事長からお誘いいただいています。  
その魅力を味わうためにこれまでも富士登山2回、フルマラソン、ハーフマラソンへの挑戦（7年間にたくさん）、中型バイクの免許を取得しての九州半分のツーリングなどなど、あきらめることなく取り組んできました。  
うまくいったときの達成感はその都度ものすごいものがあります。やはり挑戦できる環境に感謝します。

今年の挑戦はダイエット。1/7から亀有の楽陽堂鍼灸院山口先生に伴奏してもらいながらのダイエットプログラムに取り組んで74キロを目指しています。

年末年始の暴飲暴食により88キロまで増えてしまったボディを引き締める狙いです。そのため、炭水化物の摂取を控えたり、3日間のファスティングで何も食べないプログラムを2回取り組んだりして、今は10キロ体重を落として78キロをキープしています。この挑戦があったから、練習不足でありながらも21キロのハーフマラソンの完走ができたのだと感じています。

レース中には、沿道からの声援がとても励みになりました。

和太鼓の演奏グループも、葛飾区のスポーツ団体の皆様も、ブースを出していたお店の皆様も、皆様からお声かけいただいてうれしいイベントでした。

特に、全国から集まって救護チームを担当して下さったパトランのチームの方々には大変お世話になりました。

私も15キロあたりから両足のふくらはぎが攣りはじめて、歯を食いしばってよたよたと走ったり歩いたりを繰り返しましたが、パトランのメンバーから鎮痛消炎剤スプレーをかけていただき、なんとかゴールすることができました。全国からランナーが集う大イベント。いずれは公道開催できるように、葛飾区議会では話し合われています。これからも多くの方に愛されるイベントでありますよう、私も走れる限り、ランナーで参加したいと思いました。

#葛飾区

#かつしかふれあいrunフェスタ

#笑顔のこぼれる街作り #挑戦が大事

#高木信明 #葛飾区議会議員