

## フルマラソンに挑戦

「健康法はランニングです  
ね」と話すのは、山田会計事務所(名古屋市中千種区)所長で公認会計士・税理士の山田英裕さん。ほぼ毎日、8キロ程度走っている。場所は、名古屋市東部の平和公園や牧野ヶ池緑地などさまざまだ。

きっかけは2年ほど前。義弟からハーフマラソン大会に誘われたことだとい

### おふたいむ



う。「参加する以上、準備する必要がある」と、本格的に走り始めると一気に魅

力に引き込まれた。日々の業務は事務所内が多く、体を動かすことは少ない。

「ランニングを始めたことで代謝が良くなったほか、夜もぐっすり眠れるようになった」と笑顔を見せる。

足元の目標は、今年10月に長野県で開かれる「松本マラソン2021」への出場だ。フルマラソンは初めての挑戦になる。自身の体力を探るため、今年のゴールデンウィークには愛知県内を1人で走り、予行演習をした。「なんとか走れた。松本マラソンでは4時間を切りたい」と意欲を燃やす。