



ここは港区の情報ポータルサイト。最新の耳より情報がいっぱいです！

検索するキーワードを入力

検索

Kissポートからのお知らせ

今月のおススメ！

イベント情報・チケット情報

サークル情報

施設案内

港区探訪

ふれあいコラム

連載コラム

地域人

Kissポートギャラリー

T 文字サイズ

大きい

ふつう

小さい

[HOME](#) > 地域人: ファッションモデル・タレント 長谷川 理恵さん



港区内で活躍している人をご紹介！

バックナンバー

ファッションモデル・タレント

はせがわ

りえ

長谷川 理恵さん

走ることで、誰でも気軽に体と心のバランスを



都市の風景を楽しみながら走るシティ・マラソン。6月25日の「第6回お台場ナイトマラソン大会」は、節電に配慮して昼間に開催され、被災地支援の募金活動も行われました。港区民で、ランナーとしても有名なモデルの長谷川理恵さんが特別参加。一緒に10キロのコースを走りました。

「走るパワーはすごく大きな力です。マラソンは一步一步前へ進んでいくスポーツ。“被災地の復興も一步一步前進して欲しい”という願いを込め、5月に『Smile&Runチャリティプロジェクト』を立ち上げました。

ピンクのランブレスを買ってくださった方々と一緒に皇居を走り、収益と元気を被災地に届けました。このお台場の大会も、同じ思いから参加したんです」と、走ることを通して、元気を送りたいと語ります。

長谷川さんが走り始めたのは、2000年。番組でホノルルマラソンに出場したのがきっかけです。

「ランニングは、小さい子どもからお年寄りまで誰もができるスポーツ。コミュニケーションも広がるし、健康維持もできます。なにより楽しい。だから私も、10年以上続けることができたのだと思います」。

心がけているのは、心と体のバランス。

「2つは密接につながっていて、体を動かすと心も前向きになります。忙しいと、なかなか機会を持つことは難しいかもしれませんが、区のスポーツイベントなどは、それを体験できる良いチャンスだと思います」。

今年は新たな感動を味わいたいと、トライアスロンにも初挑戦。

水泳の練習には、区民プールを利用したそうです。

「タイムを計れる時計がついていたり、速いレーンがあったり、区民プールは練習環境が整っています。スポーツクラブだとラグジュアリーな感じですが、本気で泳いでいる方々の中で練習したほうが、モチベーションもあがります」。

港区の印象は「落ち着いていて環境も良く、一度住んだら、ほかには動けない感じです」と気に入っているご様子。今後も「得意分野を活かせることがあれば、ぜひ協力したい」と区の行事への参加にも意欲的です。

「走るのが苦手でも、ウォーキングなら気軽に始められます。家で涼んでいるより、体に

もいしい地球にも優しいですよ」と長谷川さん。
あなたもこの夏、ウォーキングやランニングを始めてみませんか。

[▲このページのトップへ](#)

| [個人情報保護について \[PDF\]](#) |


Kissポート財団

(公益財団法人 港区スポーツふれあい文化健康財団)

港区赤坂4-18-13赤坂コミュニティーふらざ

電話: 03-5770-6837/Fax: 03-5770-6884

お問い合わせ: fureai-info@kissport.or.jp

 [Kissポート財団について](#)



このホームページはKissポート財団の公式ホームページです。このホームページのすべての権利は当財団に帰属します。
当財団の許可なく複製、転載は出来ません。