

TOEIC presents English Upgrader 2nd Series

第5回 インタビュー

<Interview part 1>

英文スクリプト:

R: Joining me in the studio today is Catherine. Welcome to TOEIC English Upgrader.

C: Thanks very much Risa for having me.

R: Now, Catherine you are originally from Vancouver, Canada.

C: That's right.

R: You've been living in Tokyo, Japan for the past ten years.

C: Uh huh.

R: OK. And you work here as a news anchor for NHK, and you're also a radio personality.

C: That's right.

R: OK. Now I hear you love to run and you've run in marathons.

C: That's right, four marathons. I've actually completed four: two in Tokyo, and two in Honolulu.

R: Wow. Can you tell us what made you even want to run to start with?

C: Well, I've always loved running. It's a healthy activity and something you can do with just a pair of running shoes. And it can be easily done outdoors. And... well I had always wanted to run a marathon. And one day somebody said to me, "Hey let's run a Honolulu marathon!" So I said, "Okay!" and it's relatively close from Japan, not too far, and I heard that it was lots of fun. And so I tried it and I loved it. So there you have it and I've finished four.

R: Now how do you prepare for these marathons?

C: Well... You run! You run and eat well. I'm an amateur runner so of course the professionals, they have a completely different regimen.

I'm sure they are on a strict diet.

For me I'm just a casual amateur runner so what I do is I run about three times a week when I'm in training.

R: How long?

C: Well, in the beginning I start with just maybe about five kilometers which is about 30 minutes and I work my way up to ten kilometers, which is for me about one hour, and I slowly work my way up. And when I run 25 kilometers that's when I know I'm ready.

R: Do you ever practice more than 25 kilometers before you run an actual marathon?

C: One year I did. One year I ran 30 kilometers but then I started feeling a little bit of pain in the arch of my foot. So then I knew, "Okay I'm starting to get a minor injury so I need to stop." So I stopped and kind of allowed my foot to heal. And then I started training again. So I actually I heard from a professional runner that you don't need, amateur runners don't need to run the full distance of a marathon to train. No. If you can run, what she said was, what this marathon runner told me was that if I can run 25 kilometers I would definitely be able to finish. Not definitely, but most likely be able to finish a full marathon.

R: How long of a time do you spend to work yourself up to running 25 kilometers?

C: Well, I wouldn't rush it. I wouldn't rush it because if you rush it that's when you get the injuries again. And you need to build your way up slowly. So what I do is I take a good 6-8 months.

日本語訳:

R: 本日スタジオにお越しいただいたのはキャサリンさんです。
TOEIC English Upgrader へようこそ。

C: お招きいただきありがとうございます、りささん。

R: 早速ですがキャサリンさんはカナダのバンクーバーご出身なんですね。

C: その通りです。

R: 日本の東京には 10 年間住んでいらっしゃる。

C: ええ。

R: そして、NHK のニュースキャスターとしてお仕事をされていて、ラジオパーソナリティでもあるんですね。

C: そうなんです。

R: 分かりました。ところでキャサリンさんは走ることが大好きでマラソン大会で走られたことがあるとか。

C: そうです。4 回走りました。実は 4 回完走しました、東京で 2 回、ホノルルで 2 回です。

R: すごいですね。そもそも何がきっかけでランニングをはじめたのですか？

C: そうですね、ずっとランニングが好きだったんです。健康的な事だし、ランニングシューズ 1 足あれば出来ることです。それに簡単にアウトドアでできますよね。それと…ずっとマラソンをやってみたかったんです。ある時誰かに「ねえホノルルマラソン走ろうよ！」って誘われたので「OK!」って言ったの。日本からも比較的近いし、そんなに遠くないから。マラソンってすごく楽しいって聞いたんです。それでやってみて、好きになりました。そういうわけで、4 回走りました。

R: それではキャサリンさんはマラソンへの準備はどのようにしていますか？

C: それは…走る事です！走ってしっかり食べることです。私はアマチュアランナーですから、もちろんプロの人達とは全く違う練習メニューを持っています。プロの方たちは厳しい食事制限をしていると思います。私はただのアマチュアランナーですからトレーニング中は週に 3 回位走っています。

R: どのくらいですか？

C: そうですね、最初は5キロを時間にして30分くらいから始めます。徐々に1時間で10キロまで走れるように持っていきます。25キロ位走れるようになってきたら自分が準備万端になったと分かるんです。

R: 今までに実際にマラソンを走る前に25キロ以上練習したことはありますか？

C: 走った年があります。ある年、30キロ走ってしまったんですが土ふまずに痛みを感じたんです。小さなケ故障の始まりだと思って練習を中止しました。ストップしてケガの回復を待って、トレーニングを再開しました。実はプロのランナーから、アマチュアランナーはトレーニングのためにマラソンの全距離を走る必要はないと聞いたことがあります。彼女が私に教えてくれたのは、もしも25キロ走れるようになったらマラソンの完走が見込めるということでした。

R: キャサリンさんが25キロを走れるようになるまでどの位の時間を費やしてペースを上げていくのですか？

C: えっと、急がないことです。焦るとケガをすることもあるので私は急がないようにしています。ゆっくりと距離をのばしていく必要があります。だから私は6から8カ月とたっぷり時間をかけるようにしています。

<Interview part 2>

英文スクリプト:

R: Okay. You've worked yourself up, you've prepared for a marathon. And now it's the day before the marathon, what is it like?

C: It's...well. I'm nervous. I'm nervous the night before a marathon. It's hard to sleep. So what I try to do is relax. I usually try to get into bed early and think peaceful thoughts. But before that what I do is I prepare. I prepare for the marathon the day of. I lay out my clothes. I pin the running number on the T-shirt so that I don't have to deal with it in the morning. I make sure that the shoes are tied up properly. I have everything in my waist pouch, everything I need to carry for the run. I make sure that the iPod is charged and ready to go. I have everything laid out. So all I have to do is I wake up in the morning, put everything on, and walk out the door.

R: OK. Now you are actually there on the day of the marathon and you start running, what goes on in your head? What spins in your mind?

C: When I start running? Not to rush. That's very important. A lot of times when the gun goes off, everybody is excited and full of energy and they think, "Oh I'm going to run really fast and make sure I finish this thing quick". Well, that's not how it's gonna go. You have to pace yourself. So you have to always remember (to) slow down. You have to keep a certain pace. You have to keep that pace for a whole 42.195

kilometers, you know. So a lot of times I think people are excited so they rush out too fast. But you have to remember: keep the pace that you're used to running. Keep it.

R: Now can you remember the greatest memories from your past runs?

C: Well of course it's finishing. Around the 40 kilometer mark you start thinking - well I did anyways - I started thinking, "Where is that finish line? I've been running 4 hours! Where is that finish line? I don't see it." And when I saw the letters 'F-I-N-I-S-H' in the distance, when I saw those letters, you know I thought I was going to cry but I thought, "Oh no, it's too early. I still have a little bit more to go. I can't stop now." So I kept running and running and running. And it was when I passed that line that I felt very overwhelmed and happy and glad I did it.

R: That must be what motivates you to go back and do more marathons, right?

C: Definitely. It's that feeling, that great sense of accomplishment. It's just, it's the adrenaline you get when you cross that finish line. You're glad that you did it. You're glad that you trained so hard for it and you didn't give up. You're glad that you kept running and you didn't stop. You know, it's a great feeling. I just can't explain it enough in words. You just have to try it.

R: So, if there are people out there listening that are considering participating in a marathon, do you have a message for them?

C: Just do it! Just read up about it. Read up about it. For me I read a lot. I bought books on it. I went to athletic stores and talked to experienced runners. I tried to meet professional runners and I spoke to them and tried to get advice from them. Professional runners have advice written on their Web sites. You can get a lot of information on the Internet. Read a lot and prepare, you know. And train without stressing out. So you know, make a schedule. Do it on the side as a hobby. Enjoy it and just go for it.

R: Okay. Catherine, thank you very much.

C: Thanks very much Risa.

日本語訳:

R: それでは、徐々にペースを上げてマラソンへの準備が整いました。マラソンの前日になりました。どんな感じなんですか？

C: そうですね...緊張します。マラソンの前夜は緊張するし、寝付けなくなります。

だからリラックスするように努めます。だいたい早めにベッドに入って穏やかなことを考えるようにします。でもその前にすることは準備です。マラソンにむけての準備をします。着る服を出しておきます。ゼッケンをピンでTシャツに留めて朝あわてないようにしておきます。靴ひもがしっかりと結んであるか確認をします。走っている時に必要なものは全てウェストポーチにしまいます。iPodが充電されて持っていける状態になっているか確認します。全て準備しておいて、朝になったら起きて着替えて玄関を出るだけです。

R: そうですよね。さあマラソンの当日、スタートするその時、頭の中には何が浮かんでいきますか？どんな気持ちですか？

C: 走り始める時ですか？慌てるなということです。とても大事なことです。だいたいスタートのピストルが鳴り響くと、誰もが興奮しているし、エネルギーもあるから「すごく速く走って好タイムでフィニッシュするわ」と思うのよ。でもそのようにはいかないのよ。自分のペースを守ることが大切なんです。だから常にスピードを落とすことを覚えておかなければいけません。一定のペースを保たなければいけません。そのペースを42.195キロキープするんです。皆さんはよく張り切って焦りすぎてしまうんです。でも忘れてはいけないのはいつも走り慣れているペースを保つということなんです。キープしてください。

R: なるほど、過去のマラソンで一番の思い出などはありますか？

C: もちろんゴールすることです。40キロを過ぎる頃からゴールはどこ？と思い始めるの。4時間も走り続けてるのにゴールはどこにも見えなくて。それからついにF-I-N-I-S-Hの文字が遠くから見えてきた時に涙がでそうになったの。でも「まだダメよ、ゴールまでまだ少しあるわ、ここで止まっちゃだめよ」と自分に言い聞かせて走って、走って、走り続けたの。そしてついにゴールラインを超えた時に、マラソンを走ってよかったーという思いで胸がいっぱいになりました。

R: それがさらにマラソンをまた走りたいと思わせてくれるんでしょうね。

C: 確かに。大きな達成感なんです。それはゴールインしたときに得られるアドレナリンなんです。ついに走り切ったことがうれしくて、一生懸命練習してあきらめなかったことをよかったと思えるんです。言葉では上手く説明できないけど、とにかくやってみたら分かると思います。

R: これを聞いている方でマラソンに参加してみたいと思っている方がもしいるとしたら、何かメッセージはありますか？

C: やるだけです！それから本などをしっかりと読んでください。私はたくさん読みましたし、マラソンについて書かれた本を買いました。スポーツショップに行ったらランニングの経験者の方たちに話を聞きました。プロのランナーの方たちにお会いして話を聞いてアドバイスをもらいました。プロのランナー達は自分のホームページでアドバイスを掲載しています。

インターネットでもたくさんの情報があります。たくさん読んで備えてください。ストレスを貯めずに走ってください。しっかりスケジュールをたてて。趣味の一環としてやってみてください。楽しんでがんばってください。

R: キャサリン、どうもありがとうございました。

C: りささん、ありがとうございました。

フレーズ:

まったく違う練習メニュー : a completely different regimen

徐々に～に持っていく : work my way up to ~

土ふまず : the arch of one's foot

恐らく : most likely

どんな感じなんですか? : what is it like?

～にわずらわされる : deal with ~

興奮しているし、エネルギーもある : excited and full of energy

自分のペースを守る : pace yourself

しっかりと読む : read up