

「まだまだ現役」

フルマラソン挑戦10年！

荒尾一義 (高15回)

本年2月16日に京都マラソンを完走しましたが、このマラソン以降には、市民参加のマラソンが全て中止となりました。東京マラソンも一般市民は参加できませんでした。昨シーズン最後となった市民マラソンに参加できたことはとても幸運でした。今シーズンも11月開催予定の横浜と大阪マラソン、来年2月の京都マラソンも既に中止を決定しています。果たして、次はいつマラソンに参加できるか、とても気になりつつも、今も週に3日10kmを目標に(月間1000〜1200km)走っています。

きっかけは運動不足解消

今年の京都が、23回目のマラソンになりました。初めて走ったのが、東京マラソン2010です。この10年で23回、年に2、3回走ったことになりました。最近のマラソンブームにより、有名な大会は抽選になることが多く、歩いていました。

初めての東京マラソン

そんな折に、たまたま仕事でお付き合いがあった方から、スポンサー枠で東京マラソンを走れる旨の話をいただいたのです。これは挑戦すべきと思ひ、是非にとお願ひしました。というのは、東京マラソンの制限時間が7時間で、最初の10kmを1時間ちよつとで走って、あとの32kmを早足で歩いても完走できると思ったからです。最初に走った2010年の第4回東京マラソンはきつ



東京マラソン2011にて

いものでした。2月の冷たい雨がみぞれに変わる中、スタートまで40分ほど待機しなくてはならず、その間シューズがびしょ濡れ、身体も冷え切っていました。待っている時からトイレに行きたくなりました。が、大勢の参加者の中でも動ける状態ではないので、やむなくスタートを待っていると、突然の花火でスタートを知りま



●あらお・かずよし
飯田市出身。高校時代は天文班所属。横浜国立大学経済学部卒。伊藤忠商事勤務後、トムソン社勤務。現在はフランス政府系企業のコンサルタント。趣味はゴルフ、陶芸、水彩画、ピアノ、スキューバダイビングなど。

当選することが難しくなりました。例えば、東京マラソンは4回走っていますが、抽選で当選したのは、2回のみです。でも、平均倍率が10倍以上であることを考えると10年で2回はラッキーといえましょう。このほかは、1回はスポンサー枠、あと1回は個人チャリティー枠で走ったものです。

元々私は、学生時代には運動には全く興味がなく、仕事でニューヨークとロスアンゼルスに駐在していた時にゴルフとテニスを始めた程度で、走ることは10年前まで全く考えていませんでした。商社を55歳で辞めて、フランスの会社に転職し、辞める数年前にオフィスを日比谷から日本橋高島屋の隣に移しました。その頃にかなり体重が増えてしまったので、1日1万歩を目標に歩くことにしました。昼食を早く済ませて、日本橋界隈を40分ほどかけて歩きます。天気の良い日には隅田川まで足を延

した。スタート地点にたどり着くまで、十数分かかり、やっと動き出した途端、ほとんどのランナーがかなりの速いスピードで駆け出しました。これでは途中で参ってしまうのではと心配しましたが、こちらはまずトイレ探します。結局初めてのマラソンでは都合5回、60分ほどトイレの順番待ちで時間を費やすことになりました。この時は25km辺りから足が動かなくなりました。もうこんなつらいことは止めようかと思ひながらも、最後の力を振り絞り、6時間掛かってゴールをしたものです。

ところが、しばらくすると、あの沿道の応援や完走した際の感動が胸によみがえり、1年後の1月に湘南国際マラソン、2月に東京マラソンを走ることになっていました。

東京マラソンは今や世界でもボストン、ロンドン、ベルリン等と並んでワールドマラソンメジャーズになっており、ランナーとしては絶対に走りたいマラソン大会です。2011年は抽選で当たりました。翌年は外れてしまいましたが、どうしても走りたいとの思いが募り、2年後の2013年は一定額を寄付することで走るチャリティー枠に応募して、国連難民高等弁務官事務所(UNHCR)へ難民キャンプのテント代の一部を寄付することで、走ることができました。



2014千葉アクアラインマラソン。記念に月桂冠を載せて

今のところ、東京を4回、横浜を4回、湘南国際4回、大阪2回、京都2回、奈良2回、千葉アクアライン2回、那覇、神戸、つくば各1回と、都合23回走ったことになりました。この内、大阪、横浜、神戸、千葉は第1回大会に参加しています。完走メダルも、元々完走メダルがないつくばを除いて、22個になりました。

スキューバダイビング、陶芸にも熱中

初めて東京マラソンを走った時は65歳で、その年に42年間の会社勤めからリタイアしました。その頃はすぶる元気で、パリの本社からは辞めないでほしいとの希望もいただきましたが、長年の夢であったスキューバダイビングをやりたいかったです。スクールに通ってライセンスを取り、その年から沖縄を中心に海外にもダイビングに出掛けて、現在では111回潜っています。那覇マラソンは12月ですが、沖縄の海で潜って、翌々日にマラソンを走ったこともあります。

マラソンを走る目的のひとつは足腰の強化でした。当時、ゴルフにもかなり夢中になっていて、年55回プレーとても厳しいものでした。逆に暑いのも困ります。走っているとどうしても身体が熱くなるので、寒い方が走りやすいものです。12月でも那覇はやはり暖かいので、走るには大変です。

先に、最初のマラソンの際トイレで困ったことを書きました。これは初めてのマラソンで要領を全く知らず、前日にビールを飲んだりしたため、当日の冷たい雨の中で尿意を催したものでした。2回目以降はマラソンの数日前からビールは飲まないことにしています。前日はグラス1、2杯のワインや日本酒にして、利尿作用のある日本茶などもあまり飲まないようにしています。そんなことで、2回目以降はマラソン中には1、2回で数分のトイレ利用で済んでいます。

後半の35km辺りになると、脚が痛くなったり、痙攣したりして、もう走れないような状態になることが多々あります。マラソンには故障が付きものです。2018年の横浜ではもう完走は無理かと思いましたが、鍼灸院で教えて貰ったツボ数か所を強く押しして痛みを抑えて、何とか走り切ることができました。

時間は掛かっていますが、今まで23回走って一度も途中棄権したことがないのが、何より嬉しいことです。今も膝痛で悩まされていますが、毎朝1時間ほどかけて、

したこともありました。しかし、なかなか上達しないので、走ることで足腰の強化を狙ったのです。それは、かなり効果があったのではと思います。

マラソンのシーズンは10月から3月で、この季節に競技会が集中しています。暖かい時はゴルフ、寒い時はマラソンと作陶、1年を通して水泳とランニングを中心にしていきます。作陶と申しますのは、38年前に陶芸を始めて、毎年春に鎌倉で個展を開いています。そのため寒い冬は室内で作陶をし、短時間で運動ができるランニングをして、マラソンに備えています。今年は5月に個展を予定していましたが、コロナの問題で来春に延期しました。今回の個展の際には、在京飯田高校同窓会HPにご案内を掲載させていただければ有難く存じます。

暑くても寒くても痛くても、走る

秋から冬は晴れの日が多いですが、2017年の横浜マラソンは豪雨のため中止になりました。2000年の東京マラソンは雨からみぞれ、のち快晴という経験がありました。2012年の那覇マラソンでは、かなりひどい雨の中を走りました。今年の京都マラソンは1日中小雨でしたが、寒くはなかったのがラッキーでした。2014年の奈良や2018年の京都の底冷えの寒さは

エクササイズと身体のケアをしています。

達成感を求めて、走る

旅行先で走るのも楽しみの一つです。昔働いていたマンハッタンのビルの前を通って、セントラルパークに行ったり、トルコの Cappadocia の奇岩の町を走ったり、バルセロナのガウディの建物のある街を走ったり、シドニーのハーバーブリッジを走りながら、オペラハウスを見たりと、ランニングなりの楽しみがあります。

では、マラソンの魅力とはなんでしょう。30km辺りからの厳しい後半には、毎回このレースでマラソンは終わりにしようかと思ってしまうほどですが、沿道の声援と激励のハイタッチには元気をもらえます。なんとか自分を奮い立たせて、ゴールしています。特に幼い子ども達のハイタッチには頑張りをもらえます。しかし、このハイタッチもコロナの影響で禁止になりました。結局、魅力とは、つらい最後の距離を走り終えた達成感に尽きるのではないかと思います。

いつ頃からマラソン競技が再開されるかわかりませんが、再開されましたら、タイム改善より毎回の完走を目指して、体力の続く限り挑戦を続けていきたいと思っています。