

## (^\_^)v 趣味に生きる (第35回) ~. ~. ~. ~. ~. ~.

# マラソンに魅せられて

藤本 佐和

(総合病院鹿児島生協病院 初期研修医)

### ◆はじめに

趣味はなに？ と聞かれるといくつか挙げることはできますが、中でもなくてはならないものの一つが「走ること」です。子どもの頃は走るのが遅く、好きではありませんでしたが、高校生の頃からだんだんと好きになってきました。今では走らない日が続くと、走りたくてたまらなくなります。走ることがわたしにとっていちばんの遊びだし、走ることが日々の活力のもととなっています。

今回、医療者として駆け出したばかりの未熟なわたしが、先輩のみなさんの前で趣味を語るなんて、とても恥ずかしいのですが、貴重な機会をいただいたので、わたしと「走ること」との付き合いを見つめ直してみたい、心のなかでみなさんと語り合い、もしかしたらどこかでお会いすることができたらいいなと思い、書いてみることにします。

### ◆子どもの頃

三人姉妹の次女として広島で生まれ育ちました。子どもの頃は男の子になりたくて、どこへ行くにも父といっしょ、将来の夢は「お侍さん」「消防士さん」でした。小学校に上がる時、赤いランドセルと制服のスカートがとても嫌でしたが、その気持ちをなんとか押し込めたことを思い出します。でも休憩時間には男の子たちとサッカーをして遊んでいました。サッカーは好きだけれど、走るのは遅くて、50m 走などはとても苦手でした。

中学高校は島根との県境にある小さな私立に進み、女子のサッカー部はなかったのに、男子のサッカー部に入れてもらいました。高校生の時、呼びかけて女子のフットサルサークルを始めましたが、人数の揃わない日も多かったので、好きに体を動かすようになりました。家から離れて寮生活でしたし、とても田舎だったので、わたしにとっての楽しみは、放課後、他に誰もいない放課後や朝に、ひたすらボールリフティングを続けたり、田んぼの広がる道を走って神社へ行ってみたり、冬には雪を踏み分けながら走ったりすることでした。この頃から、マイペースにずっと体を動かすことや、体を動かした後にはいっぱい美味しく食べることが好きになっていました。

ちなみに、サッカーは上手くはなかったのですが、リフティングだけは上達し、連続1,300回続けたことがあります。高校2年生でしたが、近所のおじさんに「ぼく上手いねえ」と言われたのが半分誇らしく、半分恥ずかしい思い出になっています。

### ◆マラソンとの出会い

九州大学に進学し、教養の六本松キャンパス(移転する前、最後の六本松でした)では、さまざまな学部と同級生や先輩と知り合い、多彩な講義や部活(全学のワンダーフォーゲル部)を楽しみました。部活で山登りや旅の楽しさを実感し、マラソンという長距離への好奇心が湧いてきていました。「健康・スポーツ科学」の講座で

は、サッカーと、「いぶすき菜の花マラソンを走る」の二つを選択しました。

「いぶすき菜の花マラソンを走る」の講座の受講条件として、「いぶすき菜の花マラソン、フルマラソンを完走する」とあって、それに向けて毎週の講座で体力づくりや栄養管理などを実践的に学んでいくというものでした。それまで10kmまでしか走ったことはなかったので、フルマラソンの42.195kmという未知の世界は、とてもわくわくドキドキでした。しかしなんと受講者1名で、週に1回、先生と大濠公園を走り、3ヵ月間で徐々に走る距離を伸ばしていきました。目標は完走、そしてサブ4(4時間を切ること。多くの市民ランナーの目標)と定め、2008年1月、初めて鹿児島県を訪れ、前日は指宿名物の砂蒸し温泉に入り、ドキドキして寝付けない夜を過ごして、初マラソンに挑戦したのでした。

先生から「30kmまでが前半、それからの12kmがきつくて、最後は1km、1kmがとても長く感じる。動かない脚を動かす、自分との闘いだけれど、信じて必ずゴールすると、ほんとうの喜び、感動がある」と聞いていました。池田湖や開聞岳を望む20kmは景色も良くて、とても楽しかったけれど、後半はだんだんと長く感じられるようになり、先生の言葉のとおり、30kmからがとても長く、走れなくなり、歩いてしまいました。ゴールはしたけれど、4時間29分。歩かないで走り続けられたらサブ4だったのに、という悔しさがこみ上げてきました。

ゴールした後は疲労困憊。しかし足を引きずって温泉に行き、汗と涙を温泉で流して、温かい湯に包まれると、「こんな気持ちのいい温泉は今まで味わったことがない！」と感動しました。疲れると胃も食物を受けつけないのですが、しばらくすると、ものすごい空腹感におそわれ、参加賞のふかし芋を食べ始めると、走りながら見た畑で育ったお芋の甘さ、お芋をふかして応援してくれた地元のボランティアの方々の優しさをじーんと感じ、大きなお芋がどんどん胃に入っていました。その夜、疲労した体の熱さ

と、体に残る交感神経の昂り、達成感と悔しさの入り混じった気持ちで、なかなか寝られないまま、「次のマラソンではきっと最後まで歩かないで、サブ4をする！」と誓いました。

#### ◆マラソンに魅せられて

1月のいぶすき菜の花での初フル後、すぐに大分県竹田市の「岡の里名水マラソン」に申し込みました。実はどちらの大会もアップダウンに富むハードなコース。2回目のフルマラソンも、終盤の上り坂に泣かされ、やはりサブ4できませんでした。でもこの名水マラソンは、湧水や石橋を眺めながら走り、ゴール後は名水の里ならではの美味しい豚汁(のお豆腐と野菜がとても美味しい!)とおにぎりが楽しみで、毎年欠かさず走る唯一の大会となりました。かなりの高低差がありますが、わたしの場合は平地のマラソンよりも記録が伸びることが多かったのも、こういうモチベーションがあるからだと思います。

楽しみながら、でも今考えるとかなりのん気に、大学2年生、3年生のときは2回のフルマラソンを走っていました。徐々に慣れてきて、歩かないで完走できるようになりました。4年生のときは4回のフルマラソンを走り、いぶすき菜の花マラソンで年代別6位入賞、名水マラソンで3時間25分、年代別1位。入賞すると特産品がもらえるという楽しさと、がんばれば上位に入れるということを知り、速くなりたいと練習を工夫するようになりました。

フルマラソンの距離にも慣れて、5年生のとき、100kmマラソンというのがあることを知ったのと、知り合いのランナーから「楽しいよ! きっと走れるよ!」と聞いて、また未知の世界へ興味が出てきました。初100kmは島根県の「えびすだいいく100kmマラソン」。計画通り70kmまで元気だったものの、それからの長くしんどいこと。3~5km毎の次のエイドステーションへたどり着くことを心の支えにし、兵庫からのおじさんランナーといっしょにゴールの出雲大社を目指しました。途中、両親が応援し

てくれ、助けを求めたくて泣きそうになりました。それでも、ついにゴールできて・・・「ああ、疲れた！ もう 100km はぜったいに走らない・・・」と思いました。

しかし、汗と涙をお風呂で流すうちに、「まだ生きている、もう少しできたんじゃないか」「まだできるはず。また挑戦したい!」と思いました。それに、100km を走るなかで見た景色や夜明け前の暗さ・朝日が昇る明るさ、冷たい朝の空気・暑い午後の熱気など、とても変化に富んでいて、自分の足で走るからこそ味わえるものでした。途中で食べたもの、梅干し・レモン・ぜんざいなどは、「こんなに美味しく元気が出るのか」と感動しました。

と言っても、記憶はかなりあいまいです。そこが良いのか悪いのか、つらさは忘れて、楽しかったことと達成感だけは鮮明に残るので、また次の苦しみとそれを乗り越えた喜びを求めることになっていくのです。11 時間 31 分、濃密な旅でした。

9 月の京丹後で 2 回目の 100km マラソン。前の自分を越えよう、今度はどんなドラマが待っているだろうと前半はわくわくドキドキだけれど、後半はやはりきつい。酷暑のなか、熱中症になりかけたり、激しいアップダウンで足の爪がほとんど剥がれたり、皮膚が服で擦れたり、やめたい気持ちとたたかって、諦めないで走り切りました。ゴールの瞬間、まず笑顔よりも涙でしたが、こんなドラマの多いウルトラマラソンは、はまっていくこと間違いなしでした。記録も 10 時間 37 分で、1 回目より 1 時間も短縮できました。

5 年生、6 年生のときはフルマラソンを 7 回ずつ走りました。5 年生のときの名水マラソンがいまの自己ベスト 3 時間 20 分 10 秒です。名水マラソンでは今まで年代別の優勝 2 回と準優勝 1 回をいただいています。竹田ゆかりの瀧廉太郎と久住の山を象った、きれいだけどちょっと不気味なメダルは、大事な宝物です。

6 年生のときは学生最後の思い出づくりだからと、100km マラソンも 3 回。「いわて銀河チャ



写真1 「いわて銀河チャレンジ 100km マラソン」のゴール

レンジ 100km マラソン」では 9 時間 27 分。北上をスタートし、冬季通行止めの林道を走り、岩手山の麓の雫石がゴール。気持ちよく走り切りました(写真1)。女子 4 位で、南部鉄器の黒く重たいメダルをもらいました。景色も温泉も、民宿のご主人との出会いも、東北の味も、忘れられません。

6 年生の時は、大学の友だちと週に 1 回、近くの公園でジョギングをするようになりました。始めは 3 キロ走るのので精いっぱいだったかわい子の子たちが、熊本県玉名市天水町のみかん山をひたすら登って下る 10 キロのマラソン大会に出て、それぞれのペースでみんな完走。参加賞はみかん 5 キロと豚汁。そしてみかん山の展望温泉で汗を流しました。

国家試験の 1 週間前にも別府大分毎日マラソンを走り、湯治宿に 3 泊 4 日滞在して疲労回復と勉強も少ししました。そして 3 月、卒業旅行には女の子の友だち 3 人と一っしょに、たねが



写真2 「たねがしまロケットマラソン」で同級生と

しまロケットマラソンへ(写真2)。鉄砲伝来の種子島を北から南へ、きれいな海と空と畑を眺め、アップダウンと暑さに苦戦しながらワンウェイで走り、宇宙センターがゴールという素晴らしいコース。みんなはハーフに初挑戦、わたしはフルを走りました。それぞれの思いが詰まった21km、みんなのゴールは感動でした。わたしも42kmを楽しみました。そして、島の魚や野菜のとても美味しい民宿に泊まり、満天の星空を見上げていろいろ語り、次の日は筋肉痛の体でしたが、きれいな海でスタンダップパドルボードをして遊びました。

その旅の帰りのバスの車中で国家試験の結果発表がありました。わたしもう一人、受験番号を思い出せなくて、研修先から催促が来るなど、ハプニングもありましたが、みんな無事に合格していました。今はそれぞれ違う県で研修をしていますが、どこかのマラソン大会で会おうねと話しています。

月に500km走ったこともあった大学生活最後の1年間。フルマラソンの記録は伸び悩みましたが、7回すべてサブ3.5(3時間半を切るタイム)は保つことができました。24歳で24回のフルマラソン完走をしました。大会や練習会でさまざまな人と知り合い、いっしょに走った思い



写真3 「マラニック」でパン屋さんに寄ったとき

出がいっぱいです。また、食べることも好きで、おいしいパン屋さんを目指して走り、「走ってきたの？」とびっくりされて、パン屋さんで仲良くなれたのもうれしい思い出です(写真3)。

パンをはじめ、食についても、趣味としてかなり語ることができるくらいですが、これはまたの機会にします。でも、走ることで体や心のバランスを自然と意識するようになり、その根本をつくるのが食であること。「この栄養素が欲しい」というような体の声を自然と感じるようになったし、自然のもの、添加物のない、季節の新鮮な素材ほど美味しいと感じるようにな



写真4 「年越し蕎麦マラニック」  
三瀬峠で佐賀の「S」

ったことも、走ることによって起こった変化でした。多くのランナーが、走ることと同様に、食べもののこと、美味しいものの話にも関心が高いと思います(写真4)。

#### ◆「みんな違ってみんないい」マラソン

思い出すと、悔し涙を流したり、走りながらとてもきつかったこともあったけど、やはりどのマラソンも、キラキラした思い出がいっぱいです。そこには、スタート前、コース上、ゴール後、あるいは練習会で、いっしょになる励まし合えるランナーたちの存在があるからだと思います。マラソンを通じて、年齢、性別、職業、考え方、目標もたどってきた道もさまざまなランナーと知り合うことができました。

サブ3、フルマラソン1歳刻みランキング、フルマラソン100回完走、生涯現役ランナー、100kmから250kmなどのウルトラマラソン、裸足ランニング、山を走るトレイルラン、旅を

するジャーニーランなど、さまざまな形で楽しみ、それぞれに目標を掲げてがんばる市民ランナーが全国各地にいます。走り始めて、体重が減ったり、健康診断の数値が改善したり、禁煙に成功したランナーも多く知っています。走った後の美味しいビールを求めて、日々走り続けるランナーもいます。誰がいちばんとかではなく、スピードも楽しみ方も、乗り越える苦しみも人それぞれ。「みんなちがって、みんないい」それが走ることの魅力だと思います。

ランナーはなぜかたいていみんなオープンで、そういったお互いへの尊敬を自然にもっていて、笑顔の素敵な人が多いように思います。もちろんはじめはシャイな人、とても真面目で話しかけにくい人もいますが、いっしょに走る機会と、少し話しかける勇気があれば、きっと仲良くなれるはずです。

わたしもマラソンで県外のランナーと知り合い、それが縁で本誌に寄稿することになりました。Facebookで近況を知ったり連絡をとったりがしやすくなっているので、いろんなランナーに刺激を受けながら、次の大会はどこに出ようかと考えたり、日々練習しなきゃなと思ったりしています。

#### ◆鹿児島で研修をスタート

走ることが大好きになった大学生の6年間。日々走るなかでも、大会でも、多くの人と知り合うことができたし、各地の自然や文化を体ぜんたいで味わうことができました。

どこで研修医になるのか、大会と併せて病院見学に行くこともありました。そうするなかで、初めてのフルマラソンを走った地である鹿児島に就職することにしました。山も離島もあり、自然豊かで、食べ物が美味しく、温泉があちこちに湧く鹿児島は、わたしがのびのびと研修し、走るのに、とてもいいだろうと思ったからです。

いまは平日のうち2日は朝5時に起きて近所をジョギングしたり、週末にはしっかり走れるよう、目当ての場所に走って行ったり、周りのランナーと誘い合って練習会や「マラニック」

(マラソン&ピクニック。30~40km 程度のコースを決めて、ゆっくりみんなで走りながら、道中に観光をしたり、給水給食を楽しみ、ゴール後は温泉に入って打ち上げをしたりします。)をするなどしています。鹿児島ランナーの知り合いが増えてきました。やはり友だちが増えることで多くの刺激をもらい、ランニングも仕事も前向きになれると思います。

今後の目標としては、社会人として医療人として新たなスタートをきって、研修・仕事と練習・大会との調整、体調管理と記録更新を両立していくこと。とくにスケジュールや体調の調整は難しく、そのストレスにうまく向き合えないといけないなと思います。フルマラソンは3時間15分を切って、大阪国際女子マラソンの出場資格を得ること。ウルトラマラソンやトレイルランなども、もっと挑戦していきたいです。

いちばんは、楽しく走り続けること。できるならより多くのひとに走る楽しみを味わってもらい、ランニングの楽しみを共有していくことです。

#### ◆さいごに

マラソンやランニングの魅力をまとめてみると、日々、体と心の健康管理ができること。走ることを通じて、仲間がどんどん広がること。どこでも走って旅をして楽しめること。どんなことも一歩一歩進んでいこうと前向きな気持ちと持久力をもつようになれること。長い距離や記録更新など、苦しい努力の向こうに、とびきりうれしい成長をつかむことができること。であると思います。こんな趣味に出会えて良かったなと思っています。

読者の方にはさまざまな趣味をお持ちの方がおいでかと思えます。  
編集室では本コラムへのご投稿を心よりお待ちしております。

