

還暦過ぎたマラソンランナー

金59 中尾 和浩



1、はじめに

私は現在、60歳を過ぎた現役サラリーマンです。これまで体を動かすことが好きで、高校まではバレーボールに打ち込み、大学では少林寺拳法をやっております。その甲斐もあって、高校時代は1500M走で5分切りを達成したこともありましたが、しかし、私の中では中・長距離ランニングが一番嫌いな種目でした。それは授業・部活にて、常に目標タイムのノルマがあり、その時間以内に走れないと、後から地獄のような罰ゲームがあったからです。そのトラウマで走ることが嫌で嫌で仕方ありませんでした。しかし、今では走ることに喜びを感じ、走らないと一日

が終わらない日々を過ごしています。決して「私の自慢話」にはなっていませんが、マラソンランナーに至った経緯、そして近況、今後の目標を記しておりますので、気軽に読んでいただければ幸いです。

2、ランニングとの出会いとフルマラソン挑戦までの経緯

私は1984年4月 広島に本社がある、自動車会社マツダ(株)に入社しました。入社当時の車はフロントエンジン・リヤ駆動のモデルが大半で、その機構に採用される歯車の熱処理製造エンジニアとして、日々工場の効率アップに尽力しておりました。工場の中には生産設備が無数にあり、その設備は種々の決められた条件で稼働しておりますが、生き物のように日々微妙に条件が変わったり、出来栄え品質も微妙に変化するの当たり前で、そんなバラツキを如何に小さくするか、格闘の毎日でした。そんな状況ですから工場の設備と寝食を共にすることはザラで、

徹夜が当たり前の日々を過ごしてまいりました。今では働き方改革で一定時間以上の就労はNGですが、当時は関係なく、エンジニアにとっては時間を忘れてトコトン技術に打ち込める環境でした。よって、仕事は非常に充実していました。しかし、中期までは、そんな仕事漬けの毎日、得意にしていたスポーツは全くやる暇もなく、体の方は、どんどん鈍っていきましました。

転機は入社から20年経過した頃(約18年前)かと思えます。私は広島から防府に転勤となり、単身赴任となりました。防府では寮生活となり、上司・部下が同じ屋根の下、生活してまいりました。その寮にはラウンジなるアルコールもたしなめるところがあり、毎晩、上司・部下とコミュニケーションセッションと称して食事も共にしていました。1年間、このような生活が続いた後、広島に帰任しました。その直後、大きな衝撃を受けたことを今でも忘れられません。車を運転しているとその姿勢に違和感を覚え、見るとお腹が下半身を覆っていたのです。既に体重は単身赴任前から7kgも増加し、やむなく減量のためにジムに通うようになり、ルームランニングと出会いました。しかし、涼

しい所でのランニング、その後の天国のようなサウナでは効果が出ず、とうとうアウトドアでのランニングに至った訳です。ルームランニングでの5kmは楽に走れても、アウトドアでの5kmは気温と地形の影響を受け、決して楽なものではありませんでした。脚のあらゆる関節が悲鳴を上げつつも、減量のためにと執念で走り続けました。本来の目的であった減量はアウトドアランニングを始めて1カ月過ぎた頃から効果が表れ、3カ月後には単身赴任前の体重に戻りました。その頃、5kmは何とか走れるようになり、自分の実力を知るために、広島平和マラソン5kmの部にエントリーしました。

広島平和マラソンにはまだ小学生であった2人の息子たちと一緒に出場し、父親の威厳を保つため、絶対に負けられないとの思いで走った記憶があります。元氣な小学生とは言葉、体力差で何とか先にゴールしたことだけは覚えております。但し、この記録証発行においては5kmの部は電光掲示板に表示される時間を自分で記録証に書き込むものでした。10kmの部はICチップによる自動計測であり、このギャップに屈辱感を覚え、来年は絶対に10kmの部に出場

しようと強く思った次第です。その日から翌年の10kmの部出場に向けて、走行距離を増やしたトレーニングを始めました。翌年は予定通り、広島平和マラソン10kmの部に出場し、目標の45分以内を大幅に過達して、42分台で走れるようになっていました。随分、実力と共に自信も付いたせいか、「フルマラソンこそが本当のマラソンではないか!」と思うようになり、少し余裕も生まれていました。しかし、フルマラソンは10km程度のマラソンとは違って、自分の走る姿ではなく、応援している姿しかイメージできず、そんな心の葛藤がありながらも、フルマラソン出場を決意しました。どうせ出場するならば家内の実家がある、宮崎に帰省を兼ねて出場し、家族に応援してもらいたいと思いましたが。宮崎青島太平洋マラソンは毎年12月に開催されますが、エントリー開始は6月〜7月で、インターネットのエントリー画面の前では弱気になって、申し込みのクリックまでに1週間かかったこともよく覚えています。今ではエントリー開始から約3時間で定員に達するほど人気コースとなつていますが、当時は1週間でも十分余裕のある大会であったことも功を奏したのかもしれない。

2009年12月13日のフルマラソンデビューに向け、挑戦が始まりました。会社の上司・仲間に入社して報告し、アドバイスを受ける中で、先ずは4時間切りを目標に、日々トレーニングを積み、時にはフルマラソンに近い距離のロング走も入れて、当日の大会に臨みました。

青島太平洋マラソンコースは宮崎市南側にある、ひなた宮崎県総合運動公園をスタートし、宮崎市中心部に向かって北上し、宮崎県庁横を通り、宮崎神宮をUターンし、ひなた宮崎県総合運動公園まで戻り、そこからさらに青島方面に向かい、青島神社をUターンしてスタートのひなた宮崎県総合運動公園に戻る、高低差20m程しかない、非常に走りやすいコースです。スタートから17km付近の宮崎神宮正面で義理の両親から応援をもらい、初マラソンにしては良いペースで走っていました。途中、東国原知事と会話しながらの並走、「Yes We can」で有名なノッチとも会話しながらの並走と、初マラソンで色々な体験もできました。スタートから30km地点までは、何一つ問題なく、「ひよつとしたら3時間30分以内でゴールできるのでは?」との淡い期待もありましたが、やはり

りビギナーには試練が待っており、

35km地点から突然、脚が動かなくなり、痙攣の連続で歩くことすらままならない状態になりました。エイドの方がマッサージをしてくれたり、自身での屈伸運動と、途中からは歩いたり走ったりの連続で、本当に苦痛を感じながらのゴールとなりました。3時間51分の記録で目標の4時間切りは達成したものの、やり切った喜びと歩行が入ってしまった悔しさとの複雑な気持ちでゴールしたことを覚えております。本当にゴール直後は「こんな苦しいフルマラソンは二度と走らない!」と、ネガティブな感想しかありませんでした。しかし日が経つにつれ、沿道で応援してくれた学生や地域の方々への感謝の気持ち、自分自身のこれからの可能性への期待、そんな思いでいっぱいになり、次のフルマラソンへの挑戦を駆り立ててくれました。以降、毎年、最低でもフルマラソン2レース、ハーフマラソン4レースの年間6レース以上の大会に出場するようになりました。そんな中、自己ベストがフルマラソン挑戦から13年経った、2021年12月12日の宮崎青島太平洋マラソンにて誕生しました。タイムは3時間15分です。まさに59

歳11か月での出来事でした。

3、フルマラソンの

自己ベスト誕生秘話

それでは、ここからはフルマラソンで自己ベストを作った、直近2年間の少し神頼みも入ったトレーニングを紹介したいと思います。そもそも、47歳で初フルマラソンを経験し、以降は気力・体力とも下り坂のはずだったのですが、「もつと早く走りたい! 自己ベストを更新したい!」と強く思い始めたのが、コロナ感染が蔓延し経済活動がストップし始めた、2020年2月頃でした。世間では飲み会が敬遠されるようになり、業務もリモートワークに移行し始めた頃です。さらに自動車メーカーでは北米寒波の影響やコロナ感染による海外部品工場のロックダウン、さらに半導体不足が重なって、国内工場は一時停止が続くようになりました。これまでのアフター5だけでなく、朝から余裕のある日が増え、ランニングの時間が増えたのが大きな要因でした。また、その年の4月からランニングのデジタルサイトにて月間走行距離を競うアプリも登場し、記録を延ばすことに喜びを感じ始めておりました。私は何か活動を始めると、

心・技・体に体系付けて考えるのが好きで、このランニングも同じようにその体系に当てはめ、自己ベスト更新プランを立てました。

まず心ですが、熱意や執念と呼ばれるもので、最後まで走り切る強い心を養っていかうと決めました。そのためにも月間走行距離は自らが決めた目標を絶対に達成させることに価値を置きました。ひよっとしたらバカが付くかもしれませんが、月間300km以上の走行目標を掲げ、2020年4月〜現在に至るまでの30カ月間は目標を達成し続けています。加えて、私に関わってくれている方への感謝を絶対に忘れないことも大切にしています。私一人では何もできないからで、一例ですが後に記述します、家族やランニング仲間を支えられているからこそ日々走り続けることができていると思っています。

次に技ですが、理論に基づいた走り方を身に付けようと色々なランニング本を読みました。呼吸の仕方、姿勢、腕の振り方、脚の上げ方、着地の仕方、蹴り方にそれぞれ理論があり、なかなかすぐには変えられないのですが、意識しながら走ることで少しずつですが変化してきたものと思います。特に足の着地と蹴り方

においてはフォアフット走法が最良と言われ、悪くてもミッドフット走法に変えようと努力しました。一般的に短距離を走る場合はフォアフット(足裏のつま先側での着地、蹴り)になっており、歩行の場合はヒール

ストライク(かかとで着地、つま先側での蹴り)になっています。マラソンでは圧倒的にヒールストライク走法の人が多いと言われておりますが、マラソン強豪国ランナーの多くがフォアフットで走っています。つまり早く走るためには着地をつま先側に変えるフォアフット走法が最適と言えます。その走法をサポートするのが一世を風靡した、あの厚底シューズです。私もすぐに購入し、これまでの薄底シューズを全て一掃し、フォアフット走法に切り替えていきました。また、これらの技を全面的にサポートしてくれたのが、駅伝の実業団チームを引退した仲間達です。彼らが参加している練習会に毎週出席し、色々なアドバイスをもらっています。有力選手の情報からランニンググッズの情報まで様々ですが、大変勉強になっています。

そして体については食生活・睡眠時間を整え、病気になる体づくりを行っています。お陰様で、10年



写真1. 2021青島太平洋マラソンにて



図1. 青島太平洋マラソンの成績推移

間は風邪で寝込むことが無くなりました。残念ながら二日酔いによる頭痛は時々ありますが…。特に食生活については栄養バランスを考えて料理された、家内の食事には本当に救われています。

そして最後の一つは神頼みです。私も家内も神社・仏閣巡りが好きで、休日にはよくお参りに出かけています。家族の健康、そしていつまでも

走り続けられる体でいられることをいつもお祈りしていますが、恐らく今回の自己ベストは神様からのご褒美であったと思っています。

4、最後に

これからの目標ですが、もちろん自己ベスト更新にこだわり続けたいと思っています。今年の青島太平洋マラソンは12月11日に開催されます。今年もベストを尽くせるよう、また多くの感動を得られるように、トレーニングを続けていきます。「継続は力なり」と言う諺がありますが、私は「力になるまで継続しよう」と思っています。

最後になりましたが、皆様がこの記事を目にされる時は、青島太平洋マラソン開催日の約1カ月前頃かと思っています。大会終了時期にお時間がありませんでしたら、インターネットで私の記録を確認いただければ幸いです。自己ベストを更新いただければ賞賛を、更新していなければ笑って、来年に向けたエールを送っていただければ幸いです。

最後まで読んでいただいたことに感謝申し上げます。

(ヨシワ工業(株)代表取締役副社長)
(明専会広島支部 副支部長)