



エッセイ

## 甘くなかったハーフマラソン(21.1km)

SCE・Net 梅村文夫

E -26

発行日

2011.05.28

昨年(2010年)の11月のマラソン大会の記録です。

11月23日(祝)「勤労感謝の日」、私は朝方4時頃に目をさました。暗い中で目を覚ますと、外では雨が雨戸を叩くように降っていた。昨日のNHKの7時のニュースの天気予報通りである。予報では、朝方には雨は止むとのことであったが、今日は待ちに待ったハーフマラソンの日である。心配が心をよぎる。雨を気にしながらも、少しでも睡眠を沢山とらなければと思い、再び布団に入る。6時半頃であろうか再び目を覚ますと、雨はほとんど止んでいた。



今日は、第33回府中多摩川マラソン大会である。府中市の「郷土の森」に隣接する野球場をスタートし、多摩川沿いのサイクリングロードを走り、再び野球場に戻るコースである。私は選手としてエントリーされている。ナンバーカードは「2095」、種目は男子60歳以上ハーフマラソンである。

昨日の事である。薬剤師として調剤薬局に勤務している娘は、何時も7時過ぎに帰るが、仕事が早く終わったと言い、夕刻5時頃に帰ってきた。駅前のスーパーで色々の食材を買ったのであろう、両手に買い物を抱え、家に着くなり、「夕食を準備するから」と言う。覚えただけの料理を作るようである。初めは、7時には夕食が出来るから「少し待っていてね」と言ったが、「もう少し待って・・・」「もう少し待って・・・」と予定より一時間遅れの8時ごろの夕食となった。家内と娘と私の3人の食事である。娘は仕事が忙しく、娘が夕食を準備することはほとんど無い。娘が作った料理に家内も喜んでいる。鶏肉のひき肉・卵・絹さやの3色そばろごはん、ししやものしそ巻き、トマト味が濃いミネストローネ、豚肉のしそ巻き、豆腐や油揚げを使った料理と、マラソンのために力が付きそうなメニューの気の配り方であった。何よりも、娘が作った手料理、それだけで明日のファイトが沸いてきそうである。食後、明日のレースの段取りを娘と打ち合わせした。家内が都合で来ることが出来ないの、私が先に家を出た後、娘が少し遅れて、大会の会場に来ることとなった。

府中多摩川マラソンは、多摩川のサイクリングロードを走る。サイクリングロードは、幅が広くないので、距離別(5km、10km、ハーフ)、男女別、年齢別に11組に分けられてスタートする。ナンバーカードは胸部と背部に付けるように2枚配られ、スタートするグループ毎に色別されており、私のカードの色は、緑色であった。最初にスタートするのは、5km男子若手集団で、10時スタートである。その後、順次それぞれの集団がスタートし、私が走る男子60歳以上ハーフマラソン(21km)は12時53分スタートである。その後、時間をずらし最後のグループ「女子ハーフマラソン」が、私達60歳以上おじさん集団を追うように、12時56分にスタートする。「女子ハーフマラソン」の集団は、年齢別が無いので、若い選手が多数含まれている。

この日のハーフマラソンの為に、私は、自宅から近い多摩丘陵を選んで練習を重ねた。雑木林が多く、入谷もところどころに点在する小野路城址コースを良く選んで走った。小野路は、起伏が多く、道はところどころ狭いが、緑が多く、幾つかの雑木林を抜けると、谷戸が顔を出す。谷戸に残る田畑の景色はのどかである。11月に入ってから多摩丘陵は、美しい紅葉で飾られだした。多摩丘陵の雑木林と、のどかな谷戸の中を走る私の姿は、私のマラソンの原風景である。多摩丘陵が私に走ることの楽しさを教えてくれた。私が、多摩丘陵の近くに住んでいなかったら、私は多分一生走ることに出会ってなかったであろう。ところで、多摩丘陵地区と多摩市内を分けるかのように「よこやまの道」が東西に伸びている。「よこやまの道」には、万葉の時代に、防人達が九州に旅立つ際、ふるさとの家族に別れを偲んだとされている「防人ふりかえりの峠」が今も保存されている歴史街道である。峠を越すとコスモスが咲き乱れ、わずか200m程度であるが、私は「コスモス通り」と名づけて、コスモスを見るのを楽しみに時々走った。「よこやまの道」沿いには、国士舘大学（多摩キャンパス）があり、国士舘の学生も時々「よこやまの道」を走っていた。多分、陸上部の学生であろう。男子学生も、女子学生も、いつも私をいとも簡単に、力強く抜いていく。若さは羨ましい。年には勝てない。若いということは、単にそれだけで力を持っているのだ。そのことを、散々思い知らされているので、若い女子選手が、何故私たちおじさん集団の後なのだろうか??? スタートする順番は、走る速度が速いグループの順となっていると聞いたが、なぜ若い女子選手達が、最後の集団の中にいるのか、理解に苦しむ。おじさん集団に、一層の頑張りを期待しているのであるだろうか??? 等ふと思いながら、レースのスタート時間を待つ。

さて、いよいよハーフのレースが始まった。ハーフマラソンのコースは、スタート地点の野球場から少し走り、多摩川に出る。多摩川沿いを5kmほど下り、稲城市に架かる稲城大橋を越えた地点で折り返す。折り返し後は、多摩川沿いを登り、国立市と日野市に架かる石田大橋を少し超える（10km）。石田大橋を少し越えた地点に第二の折り返し地点があり、その後下り（5km）、その後多摩川を後に、スタート地点の野球場に戻る。

号令とともに私はゆっくりスタートを切った。スタートラインを通過すると、胸のナンバーカーに付けられているRCチップが「カチン」と鳴った。いよいよ時間が回りだした。野球場を抜け、多摩川に出ると、広々とした多摩川が目に入った。ゆったりした川幅の広い流れの脇でススキが群生している。いつもなら、のんびりと景色を楽しむが、今日はゆっくり眺める訳にはいかない。多摩川沿いの下流の遙か彼方には、京浜地区の高層ビルらしきものが目に入る。私が良く自転車で走る多摩川沿いのサイクリングロードを、今日私はマラソンランナーとして走っている。私の好きな風景に心が和む。ところで、私がゆっくりスタートしたのは、私の身体はスロースタータだからであるからである。最初はウォーミングアップのつもりで走った。私の身体は、極めてスロースターターにできているようで、普通の人よりウォーミングアップに時間がかかる。多摩丘陵での練習で、自分の体の特性は良く知っている。2~3kmぐらい走って、やっと自由に伸び伸びと体が走りだす・・・それまでは体がなかなかゆうことを聞かない。2~3kmを過ぎると、自分の体が「走りたい!」と言いだしてってくれる。それまで待つしかない。焦らず、ウォーミングアップの積もりで走った。いつもの練習の時のように、次第に私の体は、軽くなっていく。いよいよ自分の走りをする頃と思い、少しずつ力を入れる。抜かれっぱなしであったが、少しずつ他の選手を抜きだし始めた。あとは、自分の体に任せて、自由に走れば、良い結果がでるはずと確信する。呼吸や息遣いを確かめたが、喘いでいない。順調に走っている自分の身体を感じつつ、少しずつ自信を深める。稲城大橋が見えてきた。稲城大橋の先には5kmの折り返し地点がある。橋を超え、折り返し地点で折り返すと、多摩川を登る

コースとなる。多摩川沿い登りだすと、景色が一転する。京浜地区の高層ビルの代わりに、奥多摩方面の山々が、多摩川の遙か上流に、美しく連なっている。私の一番好きな多摩川の風景である。私の走る原風景に繋がるものがある。「自然の中を、景色を楽しみながら、景色に励まされ、わずかの季節の変化を感じながら、自然の風景の中を走る・・・」。これが、多摩丘陵を練習場所としている私のマラソンの原点である。時々他の選手に抜かれながらも、抜きかえし少しずつ順位を上げた。10kmと書かれている表示を前に、時計を覗いたが、まだ60分を経過してない。目標としている2時間内でゴールすることも夢でなさそうである。絶えず抜かれないように前を見て走っていたが、若い数人の女子の選手が、一団となり私の後ろについた。かなり走りこんでいるしっかりした体格である。身なりも本格的なランナーの服装である。多分、何処かの走行会のメンバーであろう。私を抜こうとしている。選手の息遣いが伝わってくる。しかし、彼女らの吐く息は荒い。私の息遣いは、彼女らと比べると、まだ緩やかである。マイペースで私は走っている。これなら、彼女らに抜かれても、追いつこうと思えば追いつけそうである。追い抜かすことも可能であろう。私は、集団が私を抜くのを静かに待って、それから、少しずつ力を入れ、少しずつスピードを速めた。私を抜いた集団を、一人ずつ順番に抜いた。抜いた後も、力を弱めず、集団との距離を少しずつ離し、前を走る集団に追いつくことを目標に、かなり先の集団に目を定め、走り続けた。私も力を入れたが、前の集団も力を入れているのであろう。追いつくことはなかなか出来ない。しばらくの時間をかけて、やっと追いついたものの、抜く力は無い。集団に付いて行くのが精一杯である。集団の中で、私より齢をとっていると思われるおじいちゃんランナーが2人ばかり一生懸命走っている。70歳は超えていると思われるが、1人のおじいちゃんランナーは、ピンクのたて筋が入った派手な目立つシャツを着ている。2人とも走り方に年季を感じる。姿勢が真直ぐで、しっかりした走り方である。私も負けずに頑張らければ……

順調に走り続けて、12~13kmを通過した頃であろうか、おじいちゃんランナーの姿が消えた。先に行ってしまったのか、私が抜いて先に来てしまったのか、どちらか分からないが、私より遙かに歳をとったおじいちゃんランナーの事をふと思いだし、おじいちゃんは今どこを走っているのであろうかふと思った。そのころである。私は、自分の左足の靴底に妙な違和感が生じた。多摩丘陵を何度も走ったが、今まで感じたことのない奇妙な感触が靴底にある。もしかしたら、小さな砂利が靴の中に入ったのであろうか？しばらく様子を見た。しかし、どうも様子がおかしい。走るのを止めるのは、悔しいが、走るのを一旦止めた。コース脇に立った。選手が私の脇を通り過ぎるのを見ながら、私は靴を脱いだ。靴の中を覗いたが靴の中には何も入って無い。手で靴の奥を探したが、何も出てこない。小さな砂を探したが全く無い。靴下にも触れたが何も異物は無い。疑問を感じながら、再び靴を履き、走り出したが、違和感は増すばかりである。もしかしたら、足底がすれて、赤くはれだしたのではないか？靴下を脱いで、確認すれば分かることであるが、その時間があったくない。仮に確認できても、それで解決する訳ではない。すでに、レースは、中盤を過ぎていたのである。しかし、何故??? どうして???と、不安が頭をよぎる。

私が40歳代の時のことである。地域の夏祭りで、スリッパで神輿を担ぎ、その為スリッパずれをしてしまったことがある。その個所から菌が足に入り、その菌が体内を登り、体中の皮膚に湿疹が出来、苦しめられたことを思い出した。その事を思い出しながら、足底に靴ずれを患いながら、走り続けることに、迷いがよぎる。左足の靴底を気にしながら走っているためであろうか、走る力が次第に落ちていくのを感じる。「モチベーション」も確実に低下している。これでは、目標としている2時間は、絶望であろう。私の脇を通り抜く選手の数が増えている。多摩川の対岸には、紅葉がきれいな聖跡桜ヶ丘公園が見え

出したが、私の走る気持ちは少しずつ弱まっていくようである。多くの選手が私を抜くの  
に、私は左足の足底ばかり気にしている。

足を気にしつつ、その後かなり走ったのであろう。美しい白い石田大橋が目に入りだした。  
15km ごろまできたのであろう。美しい白い大橋を目の前にしながら、私の足取りは  
弱い。「足が痛い!」「足底に何が起こったのか?」それを、きちんと確かめる時間も今は  
無い。

石田大橋を超え、折り返し地点を過ぎ、いよいよ残り 5km をきった。足底の痛みは増す  
ばかりである。後残り数 km。この時、なぜか、私はついに観念した。「距離はあと少し」  
「もう足なんてどうでも良い」「全力で走ろう」「足のことなど忘れ、気にしない事としよ  
う」「残り数 km もないのだから、走るのみ」と心で決めた。「行くぞ!」ロングラストス  
パートをかけることにした。「かなりの選手に抜かれたので、抜き返さなくては!」。

私は靴底に気をとられていたため、走る速度は遅く、そのため、私の身体はかなり休ん  
だようである。休んでいた体が、力強く復活し、走り出した。少しずつ他の選手を抜き出  
した。

私の好きな野口みずきさんをふと思い出した。野口さんは、アテネオリンピックで金メ  
ダルを取ったフルマラソンコースで、まだわずか 27km の地点でロングスパートをかけ、  
軽快かつ力強い走り、後ろの選手をどんどん放していった。ゴールでは、左手を大きく  
上げ、テープを切った。あの時の驚異的なロングスパートとゴールの時の笑顔が今も心に  
残る。私も私なりのロングスパートを試みよう。

「もうこれ以上、他の選手が私を抜くことはさせないこと」心で呟きながら走り、ロン  
グスパートを続けていたら、いよいよ、後 2km の表示が目に入った。時計を見たら、まだ、  
走り出して 2 時間を経過してない。もしかしたら、目標の 2 時間で完走することが出来る  
かもしれない。頭にハンカチを巻いた。ゴールのときに娘に目印としてハンカチを巻くこ  
とを二人で決めていた。レース沿いの応援の声援が増えてきた。「あと少し、頑張れ」「あ  
と 1 km、頑張れ!」

私は「最後の力を振り絞るぞ」と思いながら、余力を残すため、少し力を弛めた。ゴール  
のある野球場に入ったら、力強く走る「父親の姿」を娘に見せたい。私を抜く選手がいた  
ようであるが、ゴールまでには、再び抜き返すつもりで、残りの距離を走った。

「あと 500m、頑張れ!」沿道の声援がますます増えだした。野球場が見えた。最後の力  
を振り絞って走った。ゴールが見えた。ゴールの前で、娘がデジカメをもって、こちらを  
見ているのに気が付いた。一瞬右手を振り上げ、全速力でゴールを切った。私の胸もとの  
RCチップが「カチン」と音を立てた。時間が記録された瞬間である。係りの人が、私の  
ところに駆け寄り、胸の小さなチップを取外して、記録係に走った。

その直後である。娘が駆け寄ってきた。「どうだった?」。私は安心したためか、左の足  
底に痛さが再び戻った。「足底が異常に痛い」。足を引き摺りながら、順位表を取りに行っ  
た。娘が心配そうに、私の引き摺る足を見る。

レース前に、あらかじめ配られた名簿では、60 歳以上男子ハーフマラソンには、131 人  
がエントリーされていた。私の成績は

タイム：2 時間 5 分 30 秒

順位：第 69 位 (131 人中)

であった。左の足底を見たら、赤くこすれていた。人差し指に大きな赤い豆も出来ている。  
多分明日には、足底に大きな水ぶくれが出来ているであろう。足の痛みを気にしながら、  
足を引き摺りながら、記念品のタオルとペットボトル (アミノバリュー) をもらい、着替

え場の体育館に向かった。歩くと痛い。赤く擦れている足で、よくハーフを完走したものと、我ながら多少驚く。

バルセロオリンピックで銀メダルを取り、日本の女子陸上選手では64年ぶりのメダルをとる快挙を成し遂げた有森裕子さんを思い出した。有森さんは、さらに次のアトランタオリンピックで銅メダルを取った。日本の女子陸上選手が2大会連続でメダルを取るのははじめてであった。その有森さんが、レース後のインタビューで「自分で自分をほめたい」と語った言葉を思い出した。私も「自分で自分をほめてあげよう」。

レース翌日、足底を見たら、赤い水ぶくれが出来ていた。自分のためにも、自分の足のためにも、きちんとした靴を買い直そう。・・・次回こそは、自分の全てを出せるように、自分の足のために、一番良い靴を買ってあげよう。

アテネの金メダリストの野口さんは、ゴール後、靴を脱いで靴を抱きしめた。苦しいレースをとともに戦った大切な靴とともに、涙をとめどなく流した。私は、どこかで「たかが靴」という軽い気持ちだったのであろう。スポーツ専門店で最良でベストの靴を、自分の足に用意してあげよう。

あとがき：

スポーツ専門店で相談に行った。店員の話によると、私の足は、24.5 cmであり、男としては小さめであり、種類があまり無いとのことであった。私の足は、横幅が広いので、ミズノのスーパーワイドが最適とのことである。足底にも優しいとのことである。しかし、残念ながら店に在庫が無いとのことである。「取り寄せますか？」と聞くが、試し履きが出来ないので、返事に困っていたら、Asicsのスーパーワイドを探して持ってきた。さらに店員は「決戦用 超立体フィットソックス」と書かれた少し奇妙なデザインの靴下を持ってきた。これを使えば、Asicsといえども、ミズノの靴には負けないという説明である。試しにその靴下を履き、Asicsを履いてみた。確かに、フィット感はぴったりであった。

店員さんが、靴紐の縛り方を説明しだした。「一番先端から食い込むように紐を結ぶと、後から甲が痛くなってしまうので、真ん中ぐらいから上を、きっちり目に締めることがコツですよ」。私は紐の結び方のコツなど知らなかった。短距離なら紐の結び方などあまり影響ないのかもしれないが、ハーフともなれば、わずかのことが、大きく影響してくることを、今さら知る。

足底の擦れに苦しんだハーフも一つの経験であろう。その経験の先には、次が待っている。靴とソックスを手にし、紐の縛り方を教わったことで、次への勇気が湧いてきた。自分のために、自分の足のための大切なスーパーワイドと超立体フィットソックスを自分の机の脇に置き、それを見つめながら、「記録への挑戦」と呟く。次は、私の地元で開催される「多摩ロードレース大会」である。

備考

多摩ロードレース大会は今年の3月27日に予定されていたが、3月11日に発生した東日本大震災の影響を受け、自粛ムードの中で中止された。当日の完走者に配られる予定の記念品が自宅に送られてきた。記念品を手にし、震災からの復興を強く心から祈った。

(本大会記録は私のHP「さび」に掲載した内容を一部書き直し、再投稿したものです。

HP「さび」のURL：<http://www.jus tmystage.com/ home/sabisabi/index.htm>)