

報告

「ホノルルマラソンを目指そう!!ランニング教室」 公開講座参加者の声

—— 『15キロ』 ——



中野 桃子

15キロ。これは距離ではありません。

結婚を機に仕事を辞め、たった3年の間に増えてしまった体重『15キロ』の事です。

引っ越し直後、夫は3カ月の東京出張へ。片付かない荷物の整理からくるストレスに加え、慣れない土地で一人になった不安から一日中何かを食べていた事が招いた大きな代償でした。

その翌年の冬、夫婦でスキーに行った時、左ひざに何とも言えない違和感を覚え、それが体重増加によるものであるとピンとききました。これではダメだ…。

そんな時、新聞の何となく見ていたページに今般お世話になった講座の記事を見つけ、今から思うと不思議なものです。私はなぜかその記事を切り抜き冷蔵庫に貼ってみたのです。そして数日後その存在を忘れていた時、夫がビールを片手に「ええやんコレ」と一言。

もともと身体を動かす事が特に嫌いなわけではありませんが、小学生時代は休み時間になると図書館にこもり、中学高校の6年間は吹奏楽、大学以降も特にスポーツには縁がなく、最もハードだった活動はアマチュアの劇団で演劇をかじったくらいで、改めて振り返ると今までスポーツとは縁遠いところで生活していました。

でもなぜそんな私がマラソンにたどり着いたのか。理由は至ってシンプルです。球技も短距離もダメだった私が誰とも遜色なく競技できたのが長距離走でした。中学時代の1000mのタイムは同級生の陸上部の子より早い4分7秒。この華々しい記録が、プラス15キロの私を再びマラソンへと導いたのです。

しかし講座で長距離を走り始めて、その輝かしい記録は過去の事だったのだと思い知らされました。最初に走った5キロは、記録の残暑が続くまっただ中。なおかつ自分のペースが分からずに最初から飛ばしてしまったことも手伝い、3キロ弱で足が止まりました。終わってからも頭がくらくらし、軽い脱水症状の様な感じでした。「どうしてわざわざこんな苦しい事をしているのだろうか?」心の中で講座に申し込んだ事をものすごく後悔していました。

しかし次の10キロ走。最初から1キロ9分という少し余裕のあるペースで走ると意外にも全然苦しくなく、小雨だった雨もいつの間にか本降りになっていましたが、最後まで笑顔で走れた事は自分でも驚きでした。

そして実技講座最後の17キロ走。絶対に完走は無理だと思っていました。でも並走してくれた学生さんや途中ですれ違う参加者の「がんばれー!」という励ましでなんとか走り続けられ、残すは大学までの最後の上り坂。ちょうどここが15キロ地点。きつい、もう駄目だ。足がま

ったく前に出ていないのが自分でもよく分かり、もう無理!と歩きかけたその時、私の一步前を走る学生さんから「もう少しですよ、がんばって!」その励ましの声に最後の力を振り絞り、もう足がどの様に動いているのかも、自分にどうしてこんな状態で走り続けられる力があるのかもわからない中必死でついて行きました。そしてゴールテープが見えたその瞬間、「やった!走り切った!やった!」。あれだけ苦しかったのに、もう無理だと思ったのに、思わず右手を突き上げ笑っている自分が居ました。走り終わった後、足はガクガクと震え心臓はドンドンと飛び出しそうでしたが、自分の全細胞が「気持ちいい!」と叫んでいるのが聞こえてきそうなほど、気分爽快でした。

スポーツ好きの両親の影響で、テレビ中継されるスポーツは幼い頃から無意識のうちに見ており、マラソンも例外ではありませんでした。でも、苦しそうな表情をしながら走る人やゴールと同時に倒れこむ選手を見て、どうしてこんなにもしんどい思いをして走るのか、マラソンの何がそうさせるのか、私にはまったく理解できませんでした。でも今回自分で走ってみてようやくその意味がわかりました。何とも言えないこのすがすがしい気持ち。苦しみの向こう側にたどりついた者のみができることのできる達成感!この気持ちが原動力なのだ実感しました。

今では夫と二人で週末にランニングを楽しんでいます。私にも運動する習慣、またそれを楽しめる余裕ができました。運動オンチだった私をここまで導いてくれたのは、先生をはじめ学生さんやスタッフの方々、また同じ講座で同じ目的に向かい一緒に走った参加者の方々のおかげだと思います。

スタートからただひたすらゴールを目指し一人で走るのではなく、時には励まし、また時には励まされ苦しい道のりを一緒に走る。マラソンには人と人のつながりの大切さを実感させる不思議な力があり、それが大きな魅力なのだ知りました。

増えた体重15キロを落とす為に通い始めたこの講座でした。でも今では「15キロ=楽に走りたい距離」という目標が変わっています。

びわこ成蹊スポーツ大学は滋賀県南部からは遠いです。その遠い道のりを、早朝からよく半年も通ったものだと我ながら感心します。でもそれはマラソンを通じて得られる『人と人の心のふれ合い』や、『汗をかくことのすばらしさ』に気付きはじめていたからだと思います。

これからも新しい世界を求め、走り続けて行こうと思います。