

「ホノルルマラソンを目指そう!! 2012 びわスポランニング教室」 ～教室参加者の声～

挑戦と復活

佐藤 良治

スタート地点のアラモアナ公園はスタートを待つランナーで溢れかえっていた。

スタート合図の花火が打ち上げられた。暗闇に響く爆発音、次々と上がる大輪の花火、可憐な小さな花火、みんな見とれていて誰ひとり走り出そうとしない。花火をバックに記念撮影する者、若いグループは口ぐちに嬌声を張り上げ肩を組み合ってポーズを決めている。これから繰り広げられる過酷なレースの直前の緊張とは程遠い表情で、思い思いに花火を楽しんでいる。40周年に相応しい豪華なものである。最後を告げるスターマインが終る頃、誰からともなく顔の表情が一変して、大集団は徐々に前へと進み始めた。

まわりを見渡すと思ひ思ひのランニングウェアを身に着けた大集団の真っ只中で、極度の緊張と興奮の坩堝の中にいる自分に気付いた。「そうだ、これから42.195キロ走るんだ!」我に返った。

目の前をびわこ成蹊スポーツ大学マラソン講座でご指導いただいた藤松先生が軽快な足どりで走っているのが目に入ってきた。そうだ、先生についていこう! 暗くして足元が辛うじて確認出来る中、滑らないよう転ばないよう、前後左右のランナーとぶつからないよう細心の注意を払いながら、前を走る先生を見失わないよう懸命に追走した。

前もって下見ツアーに参加していたので、コースの大まかな全体レイアウトは頭に入れてあった。しかし昼と夜中の景色は全く別物であった。街並みもチェックしておいた建物も、エイドステーションやトイレの位置のことが気になって、上手く水分補給が出来るだろうか、トイレ待ちの列はどの位置が有利だろうか、そんなことばかり頭脳を横切ってしまう。

一番重要な走ることそれ自身はごく自然に足が動き、前へ前へと快調に進んでいた。呼吸も乱れていなかった。転ばないように! ぶつからないように!

10キロ地点まで追走させていただいた藤松先生から徐々に遅れ始めた。少しハイペースであることに気付く、いつもの心拍数135のマイペースキープに専念した。

最も重要と教えられていた水分補給は各エイドセンター毎にこまめに補給した。エネルギー補給も重要である。事前に準備していたサプリメントやゼリー飲料を水分と同時に補った。10キロ地点でトイレは一度だけ使用した。

おむね準備していた通り想定内で推移していた。足や筋肉はあちこちかなり痛みを感じていたが、あくまで想定内であったので動揺はなかった。途中、思いがけなく右足首に激痛を感じ出した。エア―鎮痛剤を振りかけながら痛みとの戦いが始まった。マラソン講座で佃先生から教わったことを思い出した。痛い時は先ず冷やすこと。そうだアイシングだ! エイドセンターにあったアイスキューブを足首に押し当て、こすりつけてアイシングを繰り返した。

マラソンは30キロ迄は準備体操のつもりで、そこから先が本当のマラソンの始まりと思えと先輩ランナーから教わっていたので、30キロ迄はひたすら体力温存、ペース配分に心がけたつもりであった。終盤に差しか

かったワイアラエビーチ公園あたりでかなりきつくなり速歩の時間が増えてタイムが気になりだした。走り切ることよりも少しでも早くゴールインしたいと言う欲望が頭を横切り出した。途端に気が焦って反対に足が思うように動かなくなってきた。

思えば今まで1キロメートルも走ったことのない73才全くの初心者が、向う見ずと云うか大胆にも初フルチャン、しかもコース難易度が高いと云われているホノルルマラソンに挑戦したのである。タイムは6時間04分44秒決して満足いくものではないが、完走出来たこと、準備の過程が充実していたことに自分なりに納得し満足している。Good Job!

ご指導いただいた諸先生、お世話になったびわスポの仲間、そして応援してくださった皆様に心より感謝申し上げます。ホノルルマラソン初挑戦は自分にとってかけがえのない体験でした。そしてこれからの人生において何より力強いパートナーとなってくれることでしょう。

ホノルルマラソン教室を終えて

加藤 利恵子

4期・5期と2期連続で受講して、テレビでホノルルマラソンの放送を見て以来の夢であったホノルルマラソンを完走でき生涯忘れることのできない思い出となりました。これも、びわこ成蹊スポーツ大学の「ホノルルマラソンを目指そう!! びわスポランニング教室」に出会ったからです。

この講座に通うきっかけは何気ない友達からの誘いでした。高校生の部活以来これといったスポーツからは遠ざかっていました。最初1キロを走るにも体が重く息が上がる程の体力でした。それが、この講座に通うようになり少しずつ距離を走れるようになり、フルマラソンを完走できるまでになりました。また何よりも走ることの楽しさを知りました。

マラソンは孤独でしんどいスポーツとばかり思っていました。この講座に通うようになりその考えが一転しました。何よりも沢山の仲間に出会えたこと、苦しさが楽しさに変ると言うことを知りました。そしてマラソンは決して一人孤独ではないということです。長い距離を走る程しんどくて心が折れそうになるのですが、こんな時一緒に走っている仲間からの声援やパワーが私を元気づけてくれる源になりました。また周りの応援やサポートしてくださる方々が、いてくださるお陰でパワーをもらい一層の力が出てくることです。こうして、マラソンを完走して達成感を味わっていきうちにマラソンが好きになっていきました。

走る楽しさを知ったランニング講座の中で最も思い出に残っているのは、初めて10キロを走った時、初めて長い距離を走った時のことです。

初めての10キロは、レースペースでトラックを25周走するというものでした。その時は練習不足もあって10キロを走るのは未知の世界でした。この時に力をもたらしたのは学生さんのサポートでした。5キロ以上を走ったことのない私を並走してくれて楽しく走れるように色々声を掛けて下さり、パワーをもらい完走した時の喜びが忘れられません。

もう1つは、初めて長い距離を走った時のことです。この日は生憎の天候で大雨が降っていました。最初こんな日はランニングないだろうと思っていたのですが、なんと決行! ゴミ袋を防寒具にして約17キロの距離

を走ったのです。長い距離も初だったのですが大雨の中走るというのも初めてで、「この中を走るの!？」と驚きました。でも誰一人と脱落することなく、文句を言うでもなくみんなで最期まで走りきりました。初めての長距離 17 キロを走れるようになった自分、一緒に頑張った仲間、そして走らず見守るほうが大変にも関わらず雨の中の給水やサポートして下さった方々、チーム全員に感動しました。

これら、いずれも未知の世界を体験する瞬間、苦しい時いつも一緒に走る仲間がいることに幸せを感じるようになりました。一人では途中挫折しそうになるけれど、仲間がいてくれるお陰で苦しさが楽しさに変わっていく瞬間でもありました。

こうして、夢であったホノルルマラソン 42.195 キロも楽しく完走できました。未知の世界をひとつひとつ仲間と一緒に体験でき本当に楽しくて充実感一杯でなりません。ホノルルマラソン教室で出会えた沢山の仲間、皆様に感謝しております。

本当にマラソンに出会って日々が楽しくなりました。10 年先、20 年先も走り続けられたらと思っています。

出逢えて良かった♪『ホノルルマラソンを目指そう!!びわスポランニング教室』

西島 加寿子

今、私は『マラソン』という掛け替えのないスポーツと出逢えた事で、とても充実感溢れる生き生きとした生活を送っています。

そんな『マラソン』の楽しさを教えてくれたのが、びわこ成蹊スポーツ大学 スポーツ開発・支援センターが開講した『ホノルルマラソンを目指そう!びわスポランニング教室』という初心者ランナー対象の講座でした。

私は、第 4 期(2011 年)と第 5 期(2012 年)の 2 年連続でこの講座を受講しています。

「なんで 2 年も連続で同じ講座を受講したの？」と不思議に思われるかもしれませんが、しかしその答えは、この講座を受講したらすぐに分かります。

次の講座の日が待ち遠しくて、待ち遠しくて、楽しみで仕方がないからです。

この講座に出逢う前の私は、『マラソンなんて孤独なスポーツ』、『マラソンってしんどくて辛いだけ!』、そんな風に思っていました。でも全 12 回の課程を 1 回目、2 回目と受講していくうちに、『マラソン』に対する私の意識が確実に変化していきました。

開講日初日で走った 4 km マラソンのしんどかった事。この頃の私は、『やっぱりマラソンってしんどい!本当に走れるようになるの?』、そんな気持ちでいっぱいでした。そして、4 回目講座の『ランニングペースを実感!』あたりからは、徐々に走る距離も長くなっていき、強度も高まっていきました。この頃から講座と一緒に受講している仲間との絆も深まっていったような気がします。8 回目講座の『レースペースで走る』では、びわスポ大学生のサポートを受けながら、初めて 10 km を完走する事が出来ました。とても苦しくて辛かったけれど、何とも言えない達成感と心地良い気分を味わう事が出来ました。そして、もっと速く走れるようになりたい!という気持ちも芽生えてきました。11 回目講座の『長い時間ゆっくり走る』、私にとってこの第 11 回目の講座は、全課程の中でも一番思い出深いものとなりました。

それは忘れもしない、寒さと大雨降る中でのずぶ濡れロング走!「今までで一番長い距離を走るんでしょう?」、「こんな悪天候でも走るの?」、「ゴミ袋カップ?」、こんな不安を抱きながら走り始めたのですが、直ぐにゴミ袋カップの偉大さに気付かされる事となりました。軽い、雨を通さない、身体が暖かい。感動です!

こんなゴミ袋カップの知識もこの講座を受講していなかったら知らないでいたのだろうな~

そんな事を思いながらも、今まで走った事のない長距離と、大雨のビショビショ状態で、少し心が折れそうになっていました。でも何とか走り続けられたのは、この講座と一緒に受講してきた仲間と「あと少しだ!!頑張ろう」って声を掛け合えたこと、サポート隊として参加してくれたびわスポ大学生の声援や講師の指導があったからだと思います。

そして開講日初日は、4 km 走るのが精一杯だった私ですが、この過酷な状況でのロング走を仲間と一緒に完走する事が出来た時、本当に感動で涙が出そうになりました。『ホノルルマラソンを目指そう!びわスポランニング教室』、この講座で私は、『マラソン』の楽しさだけでなく、素敵な仲間とも知り合う事が出来ました。

そしてこれからも、走れる喜びに感謝しながら、マラソン Life を楽しんでいきたいと思っています。

