

## 初のフルマラソンにチャレンジします

柏崎 昭宏 <sup>\*1</sup>

Kashiwazaki Akihiro

来年（2015年）3月15日に開催される「横浜マラソン2015」で初めてのフルマラソンにチャレンジします（本稿執筆は2014年12月です）。東京マラソンの抽選に何年も外れっぱなしだったので、どうせ今度も外れるだろうとひやかし程度で応募したのですが、思いもかけず競争倍率4倍の一般枠に当たってしまいました。ハーフ（ハーフマラソン）までは何度かレース経験があるのですが、ハーフでさえ死ぬほどつらい思いをしたので、当たった喜びよりも、困った、どうしようか、という気持ちになりました。ずいぶん迷った末、ここで逃げるわけにいかないと思い直し、チャレンジすることに決めました。

横浜マラソンは1981年に市内中心部を走る10kmと20kmの市民マラソンとして誕生しましたが、市民ランナーが参加できるフルコースはありませんでした。「横浜でもフルマラソンを！」と多くの市民から熱望され、ようやく来年からフルマラソンが実現する運びになりました。記念すべき2015年は参加募集人数25,000人で、東京マラソン、大阪マラソンなどに次ぐ国内トップクラスの市民マラソン大会になります。

コースはみなとみらい大橋からスタートして、赤レンガ倉庫、開港記念館、中華街、山下公園、三溪園など横浜を代表する観光名所を巡って、南

部市場（金沢区鳥浜町）で折り返し、帰りは杉田、本牧ふ頭間の高速道路を通って、パシフィコ横浜がゴールです。私にとっては、職住エリアを通るなじみの深いコースです。同時に「横浜マラソンEXPO2015」などの華やかなイベントも開催されます。でも、たぶん景色やイベントを楽しむ余裕などないのでしょうかね。

走り始めたのは7年前に遡ります。当時、飲みすぎ（今もかも）と運動不足で体重が増え、医者からは脂肪肝と宣告され、飲酒を控えることと運動することを言い渡されました。酒はなんとしてもやめつつもりがなかったもので、その分運動することにしてジム通いを始めました。通勤もできるだけ歩くようにしました。走る、歩くといった有酸素運動だけでは基礎代謝も減るからよくないと周りが勝手なことを言うので、やけくそでさらに筋トレも日課にしました。もちろん最初は全然走れず、体中ひどい筋肉痛になりましたが、なんとか続けていくうちに、少しずつ走る距離が伸び、筋トレの負荷も上がるようになりました。運動するほどにだぶついていた腹回りは引き締まり、べとべとしていた汗もさらさらになってすっかり体調がよくなりました。体重は1年で10kg近く減りました。

\*1：常務取締役 営業統括部所掌

話が横道にそれますが、最近はまさにダイエットブームで〇〇式とか、××食事法とか百花繚乱のように発案され、テレビでもやたらと取り上げられています。本稿をお読みの皆さんのなかにもトライし、残念ながら失敗したことがある方も少なくないと思います。ダイエットについてはまったく知識がありませんが、結局はインプットとアウトプットの差し引きの問題だと思えます。摂取したカロリー以上に消費すれば必ずやせるはずで

す。私はダイエットを目的にして運動を始めたわけではなかったのですが、カロリー計算など面倒なことは一切せず、好きなだけ食べて好きなだけ飲みましたが、がむしゃらに運動したことで結果的に体重を減らすことができました。かなり荒っぽいのでお薦めするつもりはありませんが、実は健康的で理に適った方法だったかもしれません。

運動を始めた当初、家族も職場の人々もどうせ長くは続かないだろうと思っていたようです。実は私自身でさえそう思っていました。確かに最初はとても苦痛で何度も止めようと思いましたが、トレーニングするほどに体重が減り、また記録が伸びることが楽しくなり、なんとか危機を乗り越えることができました。周りの予想を裏切って、見返すことができたことは溜飲を下げる思いでした。

しかし、次第にマンネリ化します。ゴルフなどと違ってランニングや筋トレはつらいだけでたいして面白くありません。寄る年波には勝てず、記録を維持することさえ精一杯になり、疲労も抜けにくくなってきます。それでも継続できたのは、なんといっても運動後のお酒のおかげです。週中に体に沈殿した脂肪、アルコール、ニコチン、邪悪な思いを運動とサウナの汗で洗い流し、身も心もリフレッシュして、達成感に浸りながら飲む酒

は格別です。これがあったから続けてこられたと  
いってよいでしょう。

運動という些細なことですが、何事にも根気が足りない私にとって、これほど長く継続できたことは、自分もやればできるという大きな自信になりました。大げさに言うと、仕事でもプライベートでも、何かにチャレンジするときの心の支えになっています。「継続は力なり」です。

さて、横浜マラソンですが、身の程知らずにも、完走するだけならば苦しいながらもなんとか完走する、あわよくばサブ4（4時間切り、市民ランナーが完走の次に目指す目標）も夢ではないと考えていました。私の10kmとハーフの時計からすると、フルマラソンだとちょうど4時間くらいで走破できる計算になるからです。しかし、どうも「なんちゃってランナー」がろくな練習もしないで達成できるほど甘くはないようです。

妻に年寄りの冷や水と言われながらも、用事のない休日はランニング10kmをノルマにしています。しかし、マラソン攻略本を調べると、サブ4のトレーニングメニューは数ヶ月にわたって平日でも週2、3回は10km走以上をこなすというもので、私の練習量とはかけ離れています。サブ4を狙って体力を使い果たすと、完走さえも危うくなります。残念ながら、サブ4は断念し、4時間半を目標とすることにしました。これでもきっと最後はバタバタになるのでしょうか。

この原稿を書いているのが、レースまであと3ヶ月あまりという時期です。今年は夏場に捻挫をし、その後風邪をひき、さらに休みといえばゴルフにうつつを抜き、例年より走り込みが完全に不足しています。10kmも休み休みでないと走れない状態です。しかし、これからが正念場です。3ヶ月みっちり練習と節制に励むつもりです。そして、

4時間半切りを達成し、おいしい酒を飲みたいと思います。

どういう顛末になるかわかりませんが、レース結果については、何かの機会に皆さんに報告したいと思います。



写真1 初めて出走した2009年杉田マラソンの10km走 (IHI 横浜事業所構内)



写真2 前半は応援に手を上げて応える余裕もありましたが、後半は息も絶え絶えでした



常務取締役 営業統括部所掌

柏崎 昭宏

TEL. 045-791-3550

03-3765-4577

FAX. 045-791-3555

03-6404-6044