

# こころ通信

第105号  
2013年12月号  
発行  
(有)中村薬局  
編集責任者  
金巻 裕

## 中年オヤジの 富士山マラソン 奮闘記

こんにちは金巻です。いよいよ今年も残すところあとわずかですね。今年もこの通信にお付き合いいただきましてどうもありがとうございました。いろいろと勝手気ままに書かせていただきましたが最後はやっぱりマラソンネタで失礼します。

11月24日に第2回富士山マラソンに参加しました。一昨年末までは「河口湖マラソ

料金後納  
ゆうメール

ン」として開催されていたこの大会。昨年から名称が「富士山マラソン」に変更されコースもリニューアルされました。大橋経由で河口湖を約2周半するコースから、河口湖と西湖を回るコースに変更されたのです。全体的に上りが多くなり確実に厳しいコース設定になりました。昨年は脚の故障に泣き棄権。富士山マラソンとしては今回が初参戦。2年振りのレースとあって自ずと気持ちが高ぶります。迎えた当日。先月号の「峠走」にも登場した後輩のT君が6:30に迎え

に来てくれました。スタートは9時なので、渋滞を予測して早めの出発。ところが渋滞は全くなく7時には到着。河口湖近くの知人宅に車を駐車させていただきました。スタートの9時までは2時間もありました。朝食ではいつもより多めの炭水化物をとって来たので、つい眠気が襲ってきてしまふほど。のんびりとした時間。ペース配分やこれまでの練習のことなど、T君と話をしながらリラックスティタイムを過ごさずにはいられません。レース前に一番気を使わうのがトイレ。早朝から知人宅のトイレを何度も拝借。こんなとき待たず自由に使えるトイレほどありがたいものはありません。準備万端でいよいよスタート

インへ。開会式では瀬古さんや有森さんが元気に私たちを励ましてくれます。高まる緊張！「今日も頼むよ親父！」心の中で呟いて空を見上げる。午前9時スタート。スタートの合図が鳴ると同時に大勢のランナーが動き出します。中年オヤジの長らく険しい戦いの始まりです。スタートゲートをくぐり自分の腕時計のタイムもスイッチオン。動き出した脚の感覚、身体全体の調子を感じながら走り出します。まずはこうして走れていることにいつも喜びを感じます。しかしながら少しすると、3日前に感じた左脚ふくらはぎの痛みが予想した通りに蘇ってきました。今度は不安を感じながら前へ前へ。幸運なことには30分を過ぎた頃から筋肉も徐々に温まり、痛みが違和感程度に落ち着きました。ここからはかなり冷静に走ることが

できました。前半は、3時間45分という目標タイムに向けてほぼ計画通りにのペースとこころが・・・20kmを過ぎ河口湖から西湖へとコースは続きます。ここからが約2km上りが続きます。知ってはいたものの練習不足という現実、私にしっかりと脚のつりかきをつけてきたのを突きつけてきたのでした。ようやく平坦な道になった途端に両脚同時につつちやいました。いきなりの失速そしてストップ。痛みをこらえての屈伸運動で数分後にまた走り出しました。西湖は1周約10km。脚の痙攣減速痙攣・・・途中同じ年のK君に会い、「一言二言言葉を交わす。少しでも話しながら一緒に走ればリラックスできた状態に進めたのかも知れませんが彼についていくこともできませんでした。だんだん見えなくなる彼の背中。こ

の辺りが精神的にはかなり厳しかったかもしれません。なんとか30kmを通過し西湖を走り切り再び河口湖畔へ。この頃にはほとんど脚は前に出ない状態。残り5kmは気力だけでした。自分では気持ちもフォームも走っているのに歩いている人に抜かれてしまうという不思議な現象を経験しちゃいました。歩く自分が許せなくて気持ちだけはなんと走り続け、目標タイムを遥か30分もオーバーにしてゴール。最後はかなりひどいフォームでゴールしたので、ボランティアの人はいきなり救護コーナーまで連れていかれてマッサージ。その後はミネラルウォーターと、富士山が型どられた完走者メダルを首からかけてもらいました。目標に届かなかったことはとても悔しかったのですが諦めずなんとか完走できたことは

**ナカムラ薬局**  
http://nakamurapharmacy.co.jp/  
都留市中央1-5-12  
43-1177

次のレースへつながら貴重な経験になりました。大学受験で頑張っていた娘のためにも完走できて親父の面目を保つことができました。その後は都留に戻りともに走ったT君と打ち上げ。疲労物質を全力で分解している肝臓にはとても申し訳ないのですが、ビールを思いっきり注ぎ込んでしまいましたが、疲れた体に染み渡る、少々ほろ苦いけどやっぱり美味しいビールになりました。