湘南藤沢市民マラソン (2013年1月27日)

10マイル (16キロ) レース出場

記録: 1時間39分23秒

コース: 江ノ島ヨットハーバー前スタート→→→辻堂海浜公園→→→江ノ島交差点→
→→再び辻堂海浜公園→→→江ノ島ヨットハーバーに戻ってくる。

東海道五十三次で知られる藤沢。浮世絵の安藤広重もビックリの絶景のコースである。安藤広重の版画の中でも飛脚が走る。走らずにはいられない絶景のコースだ。

どんなに時代が変わっても、どんな目的で走っていてもこの景色は素晴らしい。恋に破れ、泣いて走ってよし。財布を落とし、がっかりしながら家まで足を引きずって走るもよし。

マラソンブームで走る事に狂ってしまった集団。その数 6000 人! が走る。

いつものように、お面をかぶって走っている者もいる。

走っていると、この絶景をゆっくり堪能できない。そぞろ歩きのさくらの花見とはわけが違う。それなりにみんな頑張っている。生産的ではないが、額に汗して走っているのだ。

昨年2月から、膝を痛め走る事ができなくなっていた私だが、昨年暮れから恐る恐る走り始め、どうにか今日を迎えている。

今大会の制限タイムは1時間45分。1キロを6分以内で走り続ける必要がある。この時間を超えると道路は封鎖される。ランナー達は走りたくても問答無用で歩道へ追いやられる。

楽しいはずのランニングにも厳しいところがあるのだ。花見気分だけでは走れない。

お花見気分でランニング中にきょろきょろすると、ランニングフォームが崩れ、突然苦しくなるので要注意。不審者に間違えられてもいやだし。

コースの所々に給水所が設けられている。東京マラソンをテレビで見るといろいろな食い物がいっぱい置いてあるがそんなに食べきれないし、選んでいるだけの時間がないような気がする。ランニングとは何だかとても慌ただしいスポーツだ。ゆっくり楽しめるレースはないものか。

給水場所を、スピード重視ランナー用と、ゆっくり走るランナー用に分けて設置したらどうだろう。走りながら水を飲む。これも相当に飲みにくいし、飲み終わってもいない紙コップを道路に投げつけるし、後ろからくるランナーがぶつかってくるので危ない危ない。

椅子が置いてあって、コーヒーなども置いてあったらすばらしい。富士を眺め、潮風に吹かれ、ゆっくり休みランニングを思う存分楽しむ。そんなのはどうだろう。

急いでいるからとはいえ、インスタントコーヒーで済ませるのは、ないだろう。やはり趣味のランニングにふさわしいコーヒーというものがある。最高の豆を使い、うまコーヒ

ーをお願いしたい。好みもあるだろうから一応今年の『カップ、オブ、エクセレントコーヒー』を揃えてもらいたい。

先日、シートン先生宅を訪問した際、泡立ちコーヒーが出てきたのでオヤーと思い調理台を眺めればバリスタコーヒーで淹れている。これがなかなかうまい。インスタントを馬鹿にできないのだ。

北海道ホテルに滞在した時、部屋に置かれた『注ぐだけインスタントコーヒー』があった。これもうまい。デッキから森を眺めてのコーヒー。周りの環境も良かったがこれも馬鹿にできない。コーヒーというのは不思議なものだ。

快晴の中、富士山に向かって走る。それだけで、なかなかの見応えであるマラソンコースであるが、ふと江戸の版画家の葛飾北斎の版画を思い出した。通称「赤富士」である。

彼はどんな気持ちを持ってこの富士を眺めたのだろうか。富士を題材にした作品は数多くあれどこれほど迫力、厳しさを併せ持った作品を見た事がない。

私のシルクスクリーン版画「秘境を巡る旅」シリーズに匹敵する素晴らしさだ。葛飾北斎は描くだけ、刷るのは刷り師に任せているから楽だ。私は一人でシンナーで絵の具を溶き、シンナーでフラフラしながらの作業である、8版刷りぐらいになると仕上がりが見えないまま、何日も刷り続ける事になる。刷り終わった時にはへとへとである。

彼は奇人変人。衣服にも頓着もない「田舎者」だったらしい。今のランナーの派手な事はどうだ。ランニング用のおしゃれなスカートをはいておられるご夫人も多々おられる。

いよいよスタートの号砲がなる。その号砲も聞こえないまま6分が経過してやっと動き始めるのんびりさ。「急がないでください」とアナウンスされるが心配無用、前は人で埋め尽くされており、前には一步も出られない。スタートラインを踏んでから、制限タイムまでに戻れるかなと思いながらゆっくり走り始める。

コースの左に右に海の青。空は青く澄み渡る。正面は雪を頂いた富士山。これほどのマラソンコースはなかなかお目にかかれない。しかし、前も後もランナーで埋め尽くされている。

江ノ島の交差点を左に折れ辻堂海浜公園に向かうも、誰もが急ぐでもなく流れる水のように進む。

雄大な富士山を遠くに見ながら、ペースメーカーに良さそうな男性二人組を前にして走る。二人はいろいろ雑談を交わしながらリラックスした走りだ。ペースメーカーとしては申し分ない走りだ。ランニングフォームが安定している。なかでも右側の年配50歳ほどの細身の男性には余裕が感じられる。30～40歳ほどのもう一人のお友達を、やや気遣いながら走りの指導をしている感じもある。

そして私はその二人のうしろに、アオガエルのようにピターとくっついて走っている。話しのすべて、一字一句聞き逃すまいと、にじり寄っている感じだ。

5キロを過ぎても先を進む二人のペースは全く変わらない。気づけば私のペースは素晴らしく安定している。思わず二人を抜き、先に出ようという衝動にかられるが、イヤイヤまだまだと自戒する。

10キロまでは決してこの二人の前に出てはいけないと固く心に決め、走る。

このレースにはオリンピックに出られなかった『猫ひろし』が先頭を走っているようだ。スピーカーから先頭集団の様子が伝えられる。

やがてやってきた先頭は猫ひろしではないようだ。しばらくして猫が来た。小さい。小さいとは思っていたがここまで小さいとは。よくこの小柄の身体で、ここまで速く走れるものだ。驚嘆に値する小ささだ。

人間には計り知れない不思議な力があるものだ。努力、天分、偶然や技の蓄積。天使と悪魔が身体の中に混載され、驚愕に値する人物が出来上がってしまうのだろうか。

我が家の近くに定年を待たずに退職をした本柳氏が住んでいる。彼は一年の半分を仙人でもないのに山で過ごしているそうだ。山登りもこのレベルになると山男と言っていいだろう。

そんな彼が通りに面した家の庭先で、何やら熱心に仕事をしておられる。

よく見れば棚段の上に植木鉢を並べ盆栽いじりのようである。さらに近づいてみれば、なにやら草花らしきもののようだ。ベコニアか？その他は雑草か？段々の棚に並べられた草を、いとおしくハサミで剪定してるのか？

これも山男の修行の一環なのか？最近まで同僚として仕事をしてきた身として、このまま見過ごしていいものだろうか。迷う。

先日本柳氏の家の近くを取りすぎた際、庭先に黄色の花が華々しく咲いていた。遠くから一見するに「セイタカアワダチソウ」を庭の全面にこんもり花開かせている、ではないのか！。おお～何だ。何をやったんだ！。すごい発想だ。セイタカアワダチソウは外来種であるが、一瞬にして日本全国どこにでも進出し黄色い花を咲かせている。これほど力強く、育てやすい花はない。

すばらしい！思わず心の中で叫んでみたが、近づいたら違った。「エニシダ」だった。実に紛らわしい事をする人だ。

私も何かに気を取られると、他の事は一切目に入らずどんどん深みに入っていくので、気持ちは分かる。しかし同じような考えを持つ人が多すぎるのも考えものだ。

昭和の初期に日本アルプスの山々を一人疾風のように踏破した男『加藤文太郎』がいた。彼は山登り修行のため、寒い冬に家の外壁にハンモックの様なものをぶら下げ、きたるべき雪山登山に備えたトレーニングを積んでいた。と新田次郎の本の中に書いてあったので、「あなたも冬は外壁にへばりついて寝てるのでしょうか？」と尋ねてみた。「**当然です！**」と言われると思ったが、意外にも「**していません！**」ときっぱりとした答えが返ってきた。

山登りをしている知人で、両角氏という強者がいる。スキルブルム峰（7360メートル）登頂を果たしたが、帰路の途中で雪崩に遭い、テントのまま200メートル空中を飛んで無傷で生還したムササビのような人物である。体つきがよく見るとムササビだ。思いつきではあるが。

しかし7360メートルの高さは歩いて登る高さではない。7360メートルは横にして走るだけでも相当大変な距離だ。さらに登った後は降りなくては行けない。意味のある話しではないが、このマラソン大会10マイルレースの距離に近い。

この高さは飛行機で飛んで楽しむものだ。一体何を山男達は考えて登っているのだろう。スキルブルム峰ってどこにあるのだ？

私も山登りが得意。特に下りが得意だ。猿のような感じで降りる事が出来るからである。奥多摩の山々を登ったが、1000メートルほどの山でも相当に疲れる。さらに100メートルを超えると苦しさは倍増する。誰も私の事を山男と呼んだものはいない。

それ以上の高さとなると、もう、戻ってこられないかもしれない。

そんな両角氏は今、茅ヶ崎の海岸沿いの遊歩道を自転車通勤で疾走している。

私も海岸遊歩道をジョギングしているが、お互いすれ違ってもスピードが早すぎて存在が分からない。

その他にも山男の友人がいるが、どの人物も頑強に出来ていて驚く。しかし、驚くべき事は体の丈夫さではない。山男達はどの人も優秀であることだ。山賊のように凶暴だったり、無知で無謀で野蛮、刀をむやみに振り回したりしない。

山登りはこつこつと勉強して、偉くなった人たちがするゲームかもしれない。人間的にも実に立派な人物ばかりである。一人ぐらい例外を見てみたい。

マラソンを楽しむ人が増えてきているが、42キロをゼイゼイ、ハアハア息も絶え絶えに走っている人も増えている。ゴールと同時に感動に涙している人物もいる。泣き虫である。42キロは遠すぎる。本来、走って行く距離ではない。こんなに遠くまで行くときは車がいい。ちょっと散歩するには遠すぎる。

この距離はオープンカーで風を切って走ろうぜ！の距離である。冬の風の冷たい時にはオープンでは寒いので、屋根を閉じてエアコンをビンビンに効かせて走りたいものである。

山男の修行の話しやら、無謀男の話しとか、あれや、これやと考えながら走っているうち、ついに10キロの地点が迫ってきた。残りは6キロだ。

ぴったりマークしていた二人組が10キロ地点を境に、じゃ〜とばかりに離れ一人は給水ポイントへ。先輩格の一人はそのままピッチを上げ前方へ向かう。う〜ん私はどっちに行くんだ。

いよいよコーチ役のランナーが勝負に出たなという感じである。給水をあきらめ、私のピッチも上がる。早い。ピッチが突然早くなっている。私も負けじと、待ってましたとばかり、ぐいぐいピッチをあげる。

次から次へと群がるランナーを蹴落としていく。負けじと私もぴったりヒキガエルのようにくっついて走る。練習不足のわりに調子が抜群に良いのはなぜだろう？試合前1週間、練習しないで仕事に専念していたのが良かったのかもしれない。

ジグザグに追い抜きをかけて、なんとか食いついていこうとスピードを上げるものの、ターゲットをついに見失しなう。

次なるターゲットを発見し、再びくっつき先を急ぐ。ああ快感の走りだ。

身体は休める事が大事なのだという事をこの一年で学んだ。どんな事も真面目にやっていたが、やり過ぎはいけない。うま〜く、さぼる事が大事、この手のずるは、私の得意とするところだ。

去年は、走り過ぎから膝に痛みが走り「筋肉疲労？」で全く走れなくなった。9ヶ月間

全く走らないで海で泳いでいた。走る拘束から解放されて気分がいいが、もう一生走る事はできないのではないかと思うと淋しい気もした。

9ヶ月が過ぎ、恐る恐る走り始めた。ゆっくり、ゆっくり時間をかけ距離を伸ばし、1週間に1～2度ほどの練習を続けてきた、が、それが良い結果をもたらしたのだろうか？そして、今日を迎えた。

毎日練習するのは大変危険な行為である事を知った12ヶ月でもある。

足の運びは軽快だが、股関節の辺りが外れそうになってきた。この感じは車のタイヤが外れ、タイヤだけが前に走っていく感じだ。「私はどうしたらいいの？置いとかないで！」に似ている。このまま走り通していいのだろうか、迷う。

充分過ぎる休養は取れているが、十分なトレーニングはしていない。もう歩こうかな～と思い悩むも、相談する相手はいない。こんな悩み他人に言えない。よくある体の悩み相談のようだと思いながら走る。大勢の中において、孤独な感じ。

しかし、股関節がだめになっても人口股関節という手がある。札幌には神の手を持つ男と言われる石部医師がいる。テレビで何度も取り上げられている凄腕だ。

股関節をそっくり合金と取り替えサイボーグとして復帰させてしまう凄腕の医師だ。

手術して、次の日からリハビリ開始。1週間後には退院。病院から歩いて帰るというのだから驚きだ。私のようにバイク事故で骨折して、3ヶ月間杖をついての生活。とは大違い。股関節がだめになったら札幌に行こう！そうと決まれば走るしかない。

10キロを超えた辺りでスピードがのってくる者と、脱落してくる者がめまぐるしく入れ替わる。さらに残り3キロ辺りにさしかかる頃、『残り15分で江ノ島の入口を封鎖します！』という非情なアナウンスが始まった。

時計を見ながら「おお、余裕で制限タイム内に滑り込んだか。よしよし」と、ほくそ笑む。

ますます気分もいいので、さらにスピードアップだ。もう私を抜きさる猛者はいないようだし、抜いても抜いても前には人、人、人。前方は果てしなく続く人の群れ。ゴールまでびっしり埋まった人の群れ。

いよいよ江ノ島の交差点を過ぎる辺りで「後5分で閉鎖します！」と、くり返し、くり返しアナウンスをしてランナーをビビらせている。

そして、江ノ島入口交差点に到着。残りは1キロ。もうここまで来たら死にものぐるいで走るのみ。

江ノ島入口からの反対車線が封鎖され道幅が狭くなってきた。前にいるランナーが邪魔で走れない。こうなればセンターラインを超えて全力疾走とばかり、誘導員の指示を振り切って江ノ島の橋を飛ぶように走る。日本人は規則を守る事を美德としているので反対車線にランナーはいない。

この快感はこたえられないね～。と走っていると、センターライン上に立ちほだかる女性あり、胸のゼッケンを見れば谷川真理と大書してある。谷川真理と言えばマラソン界では有名ではないか。名前だけなら私でも知っている。同じ10マイルを走っていたのか？

「頑張ってください」と声をかけられるもそれどころじゃない。

さらにパワーアップして突っ走る。ゴールまで残すところ500メートル。敗走する6000人の兵士を後方から滅多切りする勇者のように、ぼっさ、ぼっさと切り捨てながら先に進む。『一騎当千』とはこの事か。ほっほっほっと笑いながら、人ごみを縫うように駆け抜ける。女性会館前を通過すればゴールまで100メートル。

そしてゴール！！

走り終われば10マイルなんて大した事じゃない。股関節はまだ、はずれていない。

足、腰がつりそうで満足に歩けない。ゆっくり、ゆっくり、海一望の防波堤の場所までたどり着く。ゆっくり、そして念入りに、体をほぐす。30分ほど時間をかけてやっと普通に歩けるまでになり、会場を後にする。自転車にまたがり素早く帰宅。

人間の身体は素晴らしいものだ。

しばらくはもう走りたくない。そうとうにつかれた。何も考えたくない。

記録 1時間39分23秒 (制限タイム1時間45分)