

2016 /1/24 湘南藤沢市民マラソン(10マイルレース)

『好敵手』

とんでもなく寒い朝。

海が寒さに打ち震えている。波しぶきが風にのっかり吹き飛ばされ、私に襲いかかる。

そんな朝が始まった。今日は「湘南藤沢市民マラソン」の朝だ。

自転車に跨がり、スタート地点の江ノ島ヨットハーバーに向かって自転車で進む。北風が服の上から肌を刺す。

風が強い、凍てつく朝。外にでると八甲田山での事を思い出す。天候が徐々に悪くなり、よせばいいのに気づいた時には雪の中。戻る事も先に進むこともできない。雪が深い。声を発する者はいない。もう死ぬかもしれないと何度思ったことだろう。

予備の食料として腰に巻き付けた餅と甘納豆。そして甘辛く炒ったジャコの一袋。これがなかったら早々に死んでいただろう。と、冷たい朝の妄想は続く。

もちろんそんな寒いところに登ったことはない。運のいい事にこの地を訪れたのは夏だった。

青森には淋しくも、なつかしい思いが残る。

50年前、青函連絡船に乗り津軽海峡を渡る。青森はいつも遠く、楽しい思い出と共にある。どこか淋しい思いを抱かせるところ。石川さゆりの「津軽海峡冬景色」を聞くと、その淋しさと寒さが心に染みわたる。

その後、知床半島の先端近くまで、ヒッチハイクを続けた。知床半島は秘境ではあったが青森の哀愁とは別のものだった。

八甲田山は青森にある。この地域に住んでいる人は真面目で心優しく暖かい。地面にしっかり根を下ろし、これでもかという辛いことがあろうとも、耐え抜き、生き抜く力がある。

八甲田山の雪中行軍を敢行できる力強い精神力を持っているのだろう。

こうした厳しい自然の寒さの中で育った人々は、心身共に鍛え上げられ、育ってきたに違いない。私は東北にそんなイメージを持っている。

もし「青森」という形をした甘い棒のようなものがあつたら舐めてみたい。最近歯が弱ってきたので固いものは遠慮したいが。又、青森という思いを絵にもしてみたい。

我が家から江ノ島への道は、海辺に沿った遊歩道が近道だ。ここを自転車で突っ走る。前に後に、ランナーとおぼしきお兄さん達が江ノ島に向かって疾走する。抜いたり、抜かれたり、すでに本番さながらのレース状態なのだ。

江ノ島水族館脇の松林の中に自転車を乗り捨て、会場の江ノ島ヨットハーバーに向かって歩を進める。朝7時を少し回ったところなのに、この混雑ぶりはすごい。江ノ島に渡る橋が満杯である。

10マイルレースの参加者だけで8500人。ボランティア等関係者を含めると全員でどれだけの人の数になるのだろう。

本日のスタート時間は8時30分。早い。1時間前に到着して、準備体操をし、荷物を預け、スタート地点に向かう予定だが、混んでいて前に進めない。準備体操は省略。素早く着替えを済ませるも風が強く、寒さが厳しい。吹き付ける風で、あつと言う間に体温が奪われる。

群衆の真ん中に入り込み、できるだけ風にあたらないように首をすくめる。肉布団の中にまぎれ、深く帽子をかぶり、押されながら人の流れの中央を保ちながらスタート地点に進む。

少しでも風に触れると寒い。やや厚地の長袖の上に半袖のシャツを着ているにもかかわらずこれだ。準備体操はスタートしてから。走りながらの準備体操としよう。寒いから。

カウントダウンが始まり、定刻にスタートの号砲が鳴ったようだが、走り出す気配はない。おもむろに肩甲骨の辺りをぐるぐる回し準備体操終わり。

マラソン大会と名のつくものに参加して10年の歳月が流れようとしている。

最初の数年、とりわけ最初の大会の苦しかったことが思い出される。自分の能力以上の力を出そうとするので途中で酸欠状態が続き、いつ死んでもおかしくない苦しみに襲われる。

若いという字は、苦しいという字に似ているというが、まさにそのとおり。

苦節10年と言うが、10年もすれば悟りに近いものがマラソンにおいても芽生えてくるのだろう。

出走前のヤルゾーという鼻息の荒さはない。「今から出かけますよ～」といった感じである。

それが熟年ランナーの姿である。

スタートラインを踏み越え、しばらく流れのまま軽快に走り出す。2キロ地点まで進むも今年の大会と同様、走っていても苦しさが全く感じられない。

今年のレース展開も大勢のランナーの中に身を置き静かに進む。時々、なにを血迷ったか、後方から人ごみをかき分け、前に出ようとする若いランナーがいる。

ぶつかるし、足を踏みつけそうになる。神経に障る。ペースが乱れるのでやめてほしい。

現在の順位は5000番ぐら이다ろう、この位置からではトップ集団に追いつくことは、金メダリストでも無理ですから、落ち着きなさい。お若いの。足を踏みつけるのはいいが、踏まれるのはいやだ。

しかし、水泳大会のスタートと比べればマラソン大会は嘘のように静かなスタートである。

オープンウォータースイム大会のスタートでは押し合い、もがき合い、乗っかり合いのバトルが相当長きにわたり続く。緊張する。どんなに警戒していても必ず蹴りの一撃は覚悟をしなければならぬ。それがスイミングのスタートだ。この覚悟がなければ敗北者として岸に向かって泳ぐのみ。

それに比べればこの10マイルレースは紳士的なものだ。どんなに混んでいても、2キロを過ぎた辺りまでくればランナー間の隙間に余裕が生まれてくる。

この大会の魅力は雪を頂いた富士山を眺めながら走ることにもある。コースの中で何度も、何度も目の前に富士山が現れる。

冬の富士は空気が澄み、クッキリ凛々しい姿である。沿道の松とよく似合っている。

沿道の応援は熱気を帯び、見知らぬ私にも優しく「がんばって！」と黄色い声をかけて頂ける。ありがたいことです。頂けるものなら何でもありがとうございます。

今日の朝は「チーズ、ハム、のり巻きお餅を2個と「サラダ、ブルーマウンテン珈琲」でぐびぐび。ウマー。

マラソン大会に参加して10年、この間にマラソン人口はどんどん増加。ランニングそのものがファッションとなって来た感がある。汗臭い。泥臭い、本当にくさい時代は終わった。

数年前から、仮装大会？と思わせる「かぶり物ランナーがあちら、こちらと現れたが、今年は気のせいかな少ないようだ。

変わって現れたのが、湘南の海をファッションの波に乗って走り抜ける『妖怪』の出現。

私たち世代には無かった女性像がここにある。名付けて『妖怪』妖とは若い女のことである。なまめかしいとか、異様に美しいとも読み解くこともできる。

今どきの女性達を、私は『妖怪』と呼んでいる。妖怪達の特徴は、派手なマニキュアを施し、プリプリの海老のように元気であり、颯爽と人生を楽しんでいる。辛い事など、どこにもないような天真爛漫さがある。うらやましい。

走っていても汗をかかない。汗をかいているな～と思わせてはいけぬのだろう。こまかい事のようにだが、そう言ったことを感じさせないランニング方法が重要なのだろう。

苦しそうに走っている「妖怪」はここにはいない。苦しそうというのはファッションにならないのだ。妖怪達の走りは軽快でなければいけない。

どこか、秘密裏にトレーニングを積んでいるとしか思えない走りだ。走りの美学を持って駆け抜ける。そんな清々しさが漂い出ている。

『妖怪クラブ』に入って互いに磨きをかけている。自分を磨く、向学心、向上心旺盛なのである。朝まで酒を飲んでも平気である。

そんな妖怪ランナーが私の前後を駆け抜ける。油断はできない。

妖怪達が時代に先駆けて何かを為さんとする時、私たちはその奇異なる行為に眼を見はり、たじろぐことがある。

多分それは素晴らしいことであり、新しい時代を切り開くのに、とても重要なことなのかもしれない。

充分異常な行動をとった私たちも驚く。「妖怪達」が率いる次世代はどんどん進化して行く。

妖怪達の前途は楽しいものに違いない。興味深いものだ。

さて、今日のレースは、風が強く、寒い。しっかりかぶっている帽子が吹き飛ばされそうになるくらいだ。しかしこれくらいで驚いてはいられないぞ。

「月例湘南マラソンという健康重視のマラソン大会がある。10キロの部と、20キロの部があり、藤沢(鵜沼海岸)から茅ヶ崎までの海沿いの遊歩道を走るコースである。

気持ちのいいコースだが、道幅は狭い。折り返してくるランナーもいる。大会とは関係ないランナーも

走っている。さらにサーファーがボードを抱え自転車而走る。おじいちゃんおばあちゃんが歩く。おばあちゃんは元気だ。おじいちゃんは足許がやや不安だ。

結構混雑したこの遊歩道が「月例湘南マラソン」のコースである。

さらに風が強い日の翌日は、砂が道を塞ぐ。そもそも風が強いと目の中に砂が飛び込み、帽子があっても走れないほどやっかいなものである。

「月例湘南マラソンでは10キロのコースに参加しているが、どしゃぶりでもかまわずスタートする。強風なんて何のその。山のような砂が道を覆い尽くす地点があったりしても、中止になったことが無い。その根性が頼もしい。

そんな「月例湘南マラソン」には思い出に残るレースがある。

風の強い、暑い朝だったと思う。スタートと同時に背中を押されるように強い風が吹き付ける。この強風を力に変えて健脚自慢のランナーが猛スピードで走る。走りたくなくても後から押されるのでイヤイヤでも走るしかない。

砂を巻き込んだ風が首筋から前方に駆け抜け、走りに加速を与える。

砂まみれの中を走り、5キロの地点が折り返し。ここが給水場所。さすがにオーバーペースでのどが乾く。乾いた喉をしっかりと潤し、もと来た道を引き返す。

折り返すと同時に、襲いかかる砂嵐の返礼。パリ〜ダカールのレースを思い出させる砂嵐。

前方から吹き付ける砂嵐で顔が痛い。帽子のつばで顔を隠すが、容赦ない砂が顔面に吹き込んでくる。

前方を見ながら走るのではない、前のランナーの陰にはいって足下を見ながら走る。

一人で走っているなら絶対にやめる。戦いとなったら一歩も引けぬ。松が倒れてこようが、熊が襲ってこようとも後には引けぬ。こんなにおもしろいレースは久しぶりと思いながらも、だんだんつらさが襲ってくる。

やめたい気持ちが出るものの、戦いとなればそれはできない。

どちらがつぶれるか、つぶし合いである。汗は出ているが、砂が混じっているので拭き取るのもじやりじやりする。鼻も口も砂だらけ。

時に横風に煽られ、身体ごと防風の竹柵にぶつかって行くランナーがいる。じつに見応えがある。などと油断していると砂山に足を取られ、あぶない、あぶない。

そして、やっとの思いでゴール！振り返って、次々に入ってくる後続のランナーをみて、啞然。土人の襲撃か！これは？

泥団子のぶつけ合いの競技か？と見まがうほどおもしろい。鏡が無いので自分の姿は分らない。強風になる度おもいだす。土人っていいものだな。

ある冬の、強風が続いた後の「月例湘南マラソン」もすごかった。

コースの半分の遊歩道が、海から吹き付ける風により砂に埋まってしまった。やむなく砂浜を走ることになった大会である。

これは走りにくい。砂に足がめり込み腰にくる。頭にくる。足が地に着かないとはこのことか。砂に足を取られるので不快な気分だ。前のランナーが砂を蹴りながら走って行くので砂浜はでこぼこ。競走馬が走り去った後のようだ。

波打ち際なら、砂のでこぼこが波でならされ、フラットな感じなるから走りやすいと考え、コースを変えて走ってみたが、波に襲われ靴びしょびしょ。やめてくれ〜。

買ったばかりの靴、カスタマイズしたお好みのデザインばっちりの靴ぐちゃぐちゃ。やめてくれ〜と海に向かって叫び声をあげるも聞いてはくれない。

風が強くなると思い出す「月例湘南マラソン」である。

月例湘南マラソンでよく出会う好敵手がいる。時々、登場する「ミスターエンピツ氏」身長が高めで細身の身体。「エンピツ氏」である。

毎回、抜きつ、抜かれつの展開だったが、昨年ついにフルマラソンに挑戦したようだ。回を重ね、レベルアップして行きながら、ついにはフルマラソンへと進む。よくあるパターンである。

そしてかなりの好成績をだした。謙遜しながらも、思わず私に報告をしてしまったわけである。

ところがその大会はあろう事か、42.195キロに少し足りなかったことが判明。ニュースにもなっていたので記憶に残っていた。

ということは、これはフルマラソンではない。正しくは「不測マラソン195 mほど不足をしていたようだ。これは不測だ。くやしいだろう。

今から40キロさかのぼって計り直すのは面倒だったから40キロでまあいいかと言いたいのだろう。まるで自分を見るようで楽しくなってしまう計測員である。

ここまで走りきったのだから、最後までフルマラソンとして押し通してあげる勇気と、踏ん張りが何故できなかったのか。惜しまれる。

エンピツ氏は不正ができない高潔な人物で、昔から、ここがすごいと思っていた。これに懲りてフルマラソンに挑戦することはやめるにちがいない。

それにしても、フルマラソンに挑戦したことを話す時のあの高揚した気持ちはすごい。一つ上のレベルを乗り越えたことが「エンピツ氏」のマラソンに対する世界感を押し上げたのだろうか。

おおっ！ あるレベルを超え始めると世界が少し変わって見えてくる。それを見る為に僕らは頑張っている。少しきつい練習もする。生きている証だ。走りの世界に限った事ではない。

絵の話しになるが、オフロードバイク XT250 で坂を走行中に転倒。見事バイクが自分の足首を踏みつけ複雑骨折。3ヶ月ギブスのまま机に向かい鉛筆画を制作。おかげでいい鉛筆画集が完成した。

その後も、朝から晩まで描いていて、右手薬指がキコキコ、カクカクしはじめ、やがてピッと靭帯が切れ手術することになった。

ここで思ったことは、手を痛めたことではない。

淡々と描いているうち、どんどん身体の奥からパワーが増幅してくるのが感じられるのだ。だからどんなに指が痙攣を初めても描くのをやめる事ができなくなる。

ギブスという足かせがあるので外に出られない。誰とも話さず、声さえ発しないで絵を描き続ける。描いている絵の世界が自分の空間になり、その絵の中にふう〜と入り込み旅をする。

エンピツを持つ自分の指先に、天から下りてくるものが感じられ、突き動かされるように描く。描き終えて、どうしてこんな世界ができたのかと戸惑う時がある。「この時」を味わう為に絵を描きたいとさえ思うことがある。

マラソンレース中、結構暇である。足は壊れないように気を使っているが、頭はそれほど使わない。走っているという充足感があるので、それだけで終わらせてもいいのだが、走馬灯のようにいろんなことが頭に浮かび、行き来する。

3キロあたりを経過すると身体も温まり身体がやわらかくなる、足の運びがスムーズになってくる。この序盤の展開が中盤以降の安定した走りにつながるの、序盤は重要である。ゆっくり走ればいい訳ではない。

序盤のタイムが記録に大いに影響するのだ。折り返しの8キロのタイムが早ければ、後半のタイムはそれを上回る可能性は高い。といって前半に体力を使い果たすようではいけない。

序盤の走り、身体を機関車のようにしゅっしゅ、ぽっぽ、しゅしゅ、ぽっぽ、ポーと力強く走るエンジンのように改造しておかねばならぬ。しかるに4キロまでのペース作りは勝負の鍵を握る。走りのリズム作りである、まるで子どもの躰のように。だ。

若くはないのだからここが重要である。何度も自分に言い聞かせる。若すぎるのも問題だが年寄りになってくると頑固だから。よく言って聞かせないといけない。

マラソンの神様ザトベック氏のようになろう。これから私のことを「人間機関車」と呼んで下さい。怒ったりしないから。

8000人ほどが走っている。前行くランナーをどんどん抜いて行く。そんな私をあざ笑うように後方から私を抜いて行く猛者がいる。きみはどこからきたの？といいたくなる人の群れ。

人がいないのも寂しいが、多すぎるのも問題だ。お祭り騒ぎのようではじめない。

生涯にわたり、いろいろな局面において好敵手との出会いは楽しい。好敵手は弱すぎても、強すぎても試合をつまらないものするので、素晴らしい好敵手がいる生活は本当に意味深いものとなる。

最も好ましい好敵手のあり方は、自分より少し優れているのが望ましい。追いつこうとすると引き離す。

その間合いがたまらない。

互いに切磋琢磨するなか、ついに木っ端みじんに退ける。これほど励みになることは無い。

しかし相手も日夜研究し練習に励んでいる。今度こそと意気込んで挑戦するも、グーの根もでない程に敗れ、ゴミのように吹き飛ばされる。この好敵手との戦いがあつい。感動。

最近、感動することが少なくなってきた。むかし出会った好敵手達がなつかしい。

今、私の前には好敵手はいないのか？全ての好敵手を消し去ってしまったか？

レースの中盤から後半にかけても、大河の流れのごとく人の群れがゆっくり動いて行く。それぞれのランナーの力が均一化されてしまったのか。同じランナーの群れが塊となって進んで行く。時に、波打つ海のごとく数人のランナーが前後し、流れが変わることもある。

それでも残り3キロを切る辺りになると、大きな流れの中に活気に満ちた息づかいが出てくる。ペースを少しずつ上げてくる人たちが出てくる。この時を待っていたのだ。

まさに私もこの時を待っていた。今まで、はやる気持ちを抑え、残り3キロから少しピッチを上げると決めていたのだ。

そして残り2キロ。さらにピッチが上がる。ラスト1キロの表示を見て、鼻息荒くヒッヒーンといななきと共に走り出す。最後は江ノ島に渡る橋400mを猛然と走り出す。

ところがそうはさせまいと横から猛烈な突風が襲いかかり、よろめく。きつくかぶった帽子が海に飛ばされそうになるのを必死に押さえ、手に取る。追い抜こうとするも風は冷たく、強い。

風が私の前進を拒んでいるようだ。あまりの寒さと強さに、追い抜きを諦め、一旦、人ごみの中に姿をくらます。

江ノ島入口に近づき、風の気持ちをそらし、頃合いをみて、一気に追い越しラインに躍り出る。

ここから200m死にものぐるいでゴールに突進。もっと早くからラストスパートを切りたかったが風に抵抗されるとは。思わぬ不覚をとったものだ。それでも3924人の先頭に立ちゴールイン！

堂々ゴールをする私をカメラはとらえていた。偉いぞ！カメラ！

堂々先頭でゴールを切る。

しかしその前に、私の前には4575人がすでにゴールラインを通過していた。

ゴールを過ぎて給水サービスを受けると、その時、私の前にあの「好敵手エンピツ氏が立っていた！気づかなかったとはいえ、またしても私の前に立ちはだかっていたとは無念だ。

2016/1/24 『湘南藤沢市民マラソン』10マイル結果-----

総合タイム(号砲が鳴ってからのタイム)

エンピツ氏 タイム 1時間45分40秒

三枝樹 真 タイム 1時間46分21秒

ネットタイム(自分がスタートラインを踏んでから、フィニッシュラインを通過したタイム)

1時間42分37秒

スタートの号砲がなってからスタートラインを踏むまで約4分、ぐずぐず待たされていた訳だ。

昨年のタイム 1時間43分25秒

『人間は進化を遂げる生き物である。』

3924人の先頭でゴールする私-



2016/2/7 『月例湘南マラソン』10キロの部 結果

「湘南藤沢市民マラソン」が終わった2週間後「月例湘南マラソン」の記録が素晴らしい。

三枝樹 真 タイム-----56分59秒(好敵手エンピツ氏を撃破)

エンピツ氏 タイム-----57分53秒

『江戸の仇は長崎で』又は『奢れる者も久しからず』『追う者と追われるもの』『やんちゃ娘とガキ大将』『日本料理と無国籍料理』『善人とエンピツ

貧しい者と卑しい者、どっちがいいですか？走っているより泳いでいるほうが、ず～といい。今度***れる**は魚がいいです。

そんな****やめられ***いえな**?:よせ*よせ*だ***です。