巻頭言

42.195kmの魅力

（公財）日本植物調節剤研究協会　監事
税理士法人　駒井会計事務所　　駒井良理

空前のマラソンブームである。昨年末の調査では，マラソン人口約1000万人，日本全国で行われるマラソン大会は約1500ともいわれている。

2009年5月，健診でメタボ，軽症高血圧と診断され看護師から「痩せれば改善されますよ」と一言。今までも何度か痩せようと試みたもの，お酒もやめられないし飲んだ後のラーメンも美味しい。このままでは検診を受けるたびに成人病予備軍ならぬ犯人になってしまう。そこで，昔買ったランニングシューズを取出し走ってみたが息が切れてあえなく10分で終わり，そのまま徒歩で帰宅。暫くしてもう一度走ってみたが結果は同じ。別の方法を考えようと思案していた時に，NHKのある番組で「スロージョギングでやせる」を見て，これなら私もできるかも。通常のランニングよりも遅く，歩くようなペースで走ればよく，運動が苦手な人でもできる。有酸素運動によるダイエット効果や脳の活性化などの健康効果が期待でき，「途中で疲れたら歩く，体調が悪いと感じたら走らない，決して無理をせず，徐々に慣れていくようにすればよい」という健康法。チャレンジしてみるとなるほど1時間走れる。これに気をよくして週に3回1か月間続けてみた。しかし，ダイエット効果は表れずむしろ逆効果。運動したからお腹は減るし汗かいた後のビールは美味しい。またしても断念かと思っていたところ3か月目から突然体重が減りだし，1年間で約10kg減量。しかし，ただ走るだけではどうも物足らない。何気に見ていたテレビ番組で「メドックマラソン」（ボルドー，メドック地方で，ぶどうの収穫直前の9月に開催されるフルマラソン。約8,500人の仮装ランナーが，ぶどう畑のコースを走る。給水所では，水はもちろんシャトー自慢のワインもふるまわれる。オイスターやステーキ，チーズ，ハムといった給食を楽しめるポイントも設置され，マラソンはさながら広大なパーティー会場）を紹介。よしこれに出よう。まずは10kmマラソンにエントリー。初マラソンを何とか緊張しながら完走。半年後ハーフマラソンに参加。後半かなり疲れながらもやっとのことで完走。いよいよフルマラソンへ挑戦。目標サブ4（フルマラソンを4時間以内で走ること，因みにゴルフに例えるとスコア82～83だそうだ）だが，初のフルマラソンが4時間3分。あと一歩及ばず。満を持して2013年4月21日国内3大大会の一つである「かすみがうらマラソン」に挑戦。当日は朝から大雨，気温5℃，最悪のコンディションである。この天候にかかわらず1万6千人以上が参加しているのは正直驚きである。号砲とともに午前10時にスタート。5キロ地点までは寒さとの戦いであったが，だんだん体が温まり今日は調子がいいぞと思い加速。ハーフ地点までは順調だったが，25キロ過ぎから急にトイレに行きたくなり用を済ますと体温が下がり，足が前に進まなくなりだした。とても焦る，耳元で悪魔が囁く「歩け，休め，辞めちゃえ」これが30キロの壁か。他のランナーは淡々と走り続けているのに私一人が弱っている気がしてきて，悲しさと虚しさが交互に襲ってくる。マラトンとアテネがもう少し近ければよかったのに。もう時計も残距離を見ず，ひたすら一歩でも前に。やっとゴールが見えた。電光掲示板はぎりぎりだが3時間台ではないか。ついにサブ4。もっと達成感があるかと思ったがとにかく疲れた，これで暫く走らなくてもいいかな。帰宅すると次の大会を探している自分が不思議に思えた。

「42.195kmの魅力」それは走り終えた後の冷たいビール，これは格別である。