



： 卷 頭 言 ：

目標をかかげて生き甲斐につなげる

(財)日本植物調節剤研究協会 北海道支部長 松川 勲

千歳川にそそぐ輪厚川の堤防上の小道とその近くにある防災センター敷地内のS字状の舗装道路の約5kmが私のリフレッシュの場所である。川沿いの法面にはタンポポが咲き、カキドウシも混じり、夏から秋にかけてはハナウドやメマツヨイグサ、エノコログサ、最近是一部ヨシも広がってきている。また、川面近くにはヤナギやハンノキがあちこちに点在している。夏になりそれらの河川敷は緑の雑草に覆われ川面が見えなくなると業者による草刈りが始まる。遠くへ目をやると東には夕張岳、南に樽前山や恵庭岳、西に藻岩山や手稲山、北には石狩川が日本海に抜ける低みがある。

ここが私の健康づくりを目標にかかげる夏場のジョギングの場所です。雪解けが始まる3月下旬はまだ雪山の残骸があちこちに残り、着地の足元を探しながらのジョギングが始まる。4月以降は前述の堤防コースを組み合わせて約10kmを週2～3回走り、月1度のハーフマラソンをこなしながら、目標は8月末に行われる北海道マラソン。制限時間の5時間をクリアしなければ護送の回収バスに乗せられてしまう、それだけは避けたい。2010年に初挑戦してその年、翌年とどうにか目標を達成できた。今年は3度目の挑戦、30分は余裕をもってゴールするのが目標。8月の北海道マラソンが終わると1～2回のハーフマラソン等に参加しながら冬場に備える。

次の目標は2月の札幌国際スキーマラソンだ。距離は50km、制限時間は7時間だが目標はこも5時間においている。北海道とはいえ雪を利用できるのは12月末にならなければ無理だ。それまでは夏場の延長、時間を見つけてはジョギングを楽しむ。いよいよ雪のシーズンがやってくると地元にあるレクリエーションの森の林道が練習場所。シーズン初め、スキーができるようになるには20～30cmの積雪が必要だ。ク

ロスカントリースキーで走り初めての2～3回は夏場とは使う筋肉が違うようで長続きはしない。5回、10回と練習を重ねるとどうにか走るコツがつかめてきて雪の上を滑る楽しさが味わえるようになる。1月には白旗山や滝野公園など札幌近郊で行われる15～16kmの歩くスキー大会に3～4回参加していると競技の感覚が徐々についてくる。1km5分程度で走ることができると調整は合格というところ。札幌国際スキーマラソンへの最初の挑戦は2001年。この年は途中の31km休憩地点まできて太もも痙攣でリタイアした苦い経験がある。その後も7回挑戦して2回はリタイア、いずれも太ももの痙攣で身動きが取れなかった。今年、2012年のスキーマラソンは2月5日に行われた。大会4日前に38℃の微熱をだしたことが響き、当日は正常な体調だったものの、結果は5時間45分と散々だった。予定の日に向けた体力調整の難しさを味わった。スキーによるトレーニングは3月中旬で終わりだ。

以上が私の健康づくりの1年間のサイクルです。2月と8月の目標に向けていつでも週2～3回汗をかく。かって仕事に追われ体を動かすことなく、汗をかくことをわすれていたところに比べると、ここ数年の毎日は朝起きた時の気分が違ふ。そして食事がおいしい。特にごちそうはなく、朝は味噌汁と納豆に漬物、夜は焼き魚か少々の肉類と豆腐に野菜、こんな質素な日本食中心だが一杯のビールがこの上なくおいしい。食事がおいしいと一日が元気にスタートできる。人との付き合いも楽しく接することができ、仕事にも張が感じられる。こんなささやかなことでも目標をかかげておくと、それを成し遂げること2年、3年経過すると、それが私の生き甲斐にもなっている。今の体力レベルを維持するのが当面の目標であり、そしてこの生き甲斐を数年先まで伸ばすことが次の目標でもある。