



## 至福のひととき

(財) 地方公務員等ライフプラン協会 井桁 武

「や

ったあー！」と大きな声で叫ぶことは、日常ではあまりないことだと思います。たまたま始めたマラソンで、大会のゴールの瞬間に、「やったあー！」とごく自然に声が出ます。心の底から幸せになるひとときです。

そのマラソンとの出会いは、1985年35歳の時でした。それまでは草野球を少々たしなむ程度で、運動神経の鈍い私にとって積極的にスポーツを行うことはありませんでした。しかし、体力向上のためになにかスポーツをやろうと、なんとなく感じていました。旅行会社に勤めていましたので、仕事に旅行添乗業務があります。担当者の転勤により、突然アメリカのボストンマラソンツアーの添乗員を行うことになったことがマラソンの始まりです。正に“予期せぬ出来事”でした。

世界最古の市民マラソン、伝統のボストンマラソンを間近に見て、ランナーの心底楽しんでいる姿、笑顔、ゴールのガッツポーズなどに感動、「私もやってみよう。来年のボストンマラソンに出てみよう。」という気持ちが自然と湧き、「日頃よりやろうと思っていたスポーツはこれだ。」と思い、始めることとなったのです。

帰国後、ランナー用のブランドシューズ（アシックス社のスカイセンサー）を買い込み、まずは自宅周辺を走ることにしました。ところが、500メートルで息切れ、体力のなさを痛感するとともに、マラソンを軽くみていた自分を反省しました。折角、マラソングッズ一式を揃えたのでやめないで走ってみようと思い、休日に自宅周辺の多摩川沿いのロードや多摩湖畔などをコースにジョギングを行いました。半年後には10キロ走れるようになり、その後少しずつ距離を伸ばし、なんとか30キロ走れるまでになりました。

翌年1986年4月、再びボストンに添乗員で行き、ボストンマラソン42.195キロに出場しました。結果は4時間21分で完走、制限時間が4時間以内のため完走賞はもらえませんでした。満足感と達成感で、ゴール後思わず「やったあー！」至福のひとときでした。「地道な努力が実を結ぶ」、「継続は力なり」などと勝手にひとり悦に入りました。

国内外のマラソン大会に数多く出場し、今ではすっかりマラソンランナー(?)と化しました。1年を通して、休日には家の周辺をジョギング、生活の一部として溶け込んでいます。また、マラソン仲間もでき、毎年夏の泊まりがけの合宿と、新年餅つき会などで親交を深めています。四季折々の美しい風景に親しみながらリフレッシュ、今後も健康づくりのため、いつでもどこでも手軽にできるマラソンをライフプランに組み入れ続けていきたいと思っています。



私の愛器、いろいろな場所に出かけています