「継続は力なり」
――健康問題から始めたマラソンで手に入れたもの

武田 三十四
愛媛県南予地方局健康増進課主幹

【たけだ みとし】1961年、愛媛県北宇和郡鬼北町生まれ。愛媛県入庁後、30歳からマラソンを始め、マラソン歴21年。現在、鬼北町で母、妻、長男と4人暮らし。趣味でソングライターとしても活動し、代表作「お前の家」など、主に「ふるさと」をテーマとした楽曲をYou Tubeで公開中（チャンネル名dechikonka34）

岡田先輩の言葉

四国は愛媛、温暖な地に四国遍路の「お・も・て・な・し」ならぬ「お・せっ・た・い」の心が受け継がれる伊予の国に、昭和61年発足した「愛媛県庁遊走会」は、今年、創立27周年を迎えた。読んで字のごとく、チーム名に「遊」と「走」という文字を使っている理由は、単に競技志向だけではなく、会員相互の協調と親睦に重きを置いている所以である。

私がこの県庁遊走会の会員となったのは、ちょうど21年前である。それ以来今日に至るまで、私は本誌に掲載するほどの立派な成績を残しているわけでもないし、ましてや人に誇れるような人格が具わっているわけでもない。ただ、一つだけ恥を忍んで言わせていただけるならば、私はこの21年間、松山市を舞台に開催されている愛媛マラソンに毎年出場し、完走し続けてきた、ということくらいである。

さて、本会を創設し初代会長を務め、5年前に本県を退職された岡田さんという人物を、まずは紹介させて頂こう。というのも、岡田さんに出会わなければ、私に今回の執筆依頼はなかったと思うからである。その岡田さんが常々口にされていた言葉がある。それは、「継続は力なり」という言葉だ。なんだ、そんな平凡な言葉！と読者は今、横を向かれたかも知れないが、この言葉の持つ力は、「走る」ことに長く付き合えば付き合うほど、しかし、心に染みてくる不思議な力を持っているのである。

その岡田さんという人物を一言で表現すれば、「情には厚いが、毛は薄い」方であり、失礼ながら、若い頃から首から上は、年齢以上に人生の年輪を感じさせる方だったのである。そして、この岡田さんに愛媛マラソンで勝つこと、それが21年前、私が県庁遊走会に入会した頃に抱いた目標であった。

この岡田さんの話は、後ほどさせて頂くこととして、まずは、昨年私が経験した出来事を紹介しよう。

あわや骨折？

その夏の日、私はいつものごとく残業をしていた。すると、朝から何となく違和感があった左足首が、急に熱を帯びてきた。靴を脱ぎ、靴下も脱ぎ足を冷やしてみたが一向に治まらない。さては、これはもしかしたら昼休みに練習をした5キロのランニングでどこか捻ってしまったのかも知れない、そう思った。そして、残業を終え帰ろうと立ち上がった途端、激痛に襲われたのだ。なんと、足首がパンパンに腫れあがっているではないか、やっとの思いで靴を履き、ケンケンをしながら職場から500メートル

愛媛県庁遊走会創立20周年記念（2006.11.4）
前列右端に岡田さん、同中央が筆者

ほど離れた駐車場にたどり着き、何とか車で帰宅した。

しかし、そこからが大変であった。腫れあがった足がズキズキと疼き、その夜は、ほとんど眠れなかったのである。これは、骨折しているに違いない！そう疑わなかった私は、翌日休暇をもらい、K整形外科医院に妻の運転で行った。診察室で、老医は私の足を見るなり、「こりゃ痛風じゃなぁ！」の一言、私は一瞬、耳を、いや足、いや、この老医を疑った。が、それもつかの間、レントゲン写真を撮られながら、何となく思い当たる節が頭を過ぎってきた。

つまり、新しい職場に異動した4月から残業が続いており、休日も出勤し、毎晩10時過ぎに帰宅し、それから夕食を取り、妻の節酒の勧めにも従わず、風呂から出た後は床に入るだけ、そんな生活を5カ月近く繰り返していたのである。唯一の運動であった昼休みの5キロのジョギングも、週5回が4回、3回、2回と減り続けていたのである。それまで、健康・体力ともに自負していた私の誇りは一気に崩れ落ち、たった1日5キロのジョギングすら継続できずに、不摂生に陥っていた自分のふがいなさを後悔したのであった。

診察を終えて帰る車内で、火照った足に顔をゆがめる私の傍で、妻の視線がどれほど冷ややかなものであったかは、今更言うまでもない。

走り始めたきっかけ

思い起こせば、私が走り始めたきっかけは、やはり健康問題からであった。職場の健康診断において肝機能の数値が悪かったので、一度病院で診てもらった方がいいだろうという医師の指導を受け、受診したところ、脂肪肝と診断されたのである。「放っておくと最後には肝硬変を経て肝がんになります よ、10キロ痩せなさい」と医師に忠告されたのである。結婚して4年くらい経っていたと思う。年は30歳を迎えようとしている頃であった。

それからというもの、このまま不摂生を続けてしまえば、一度きりの人生を台無しにしてしまうのではないかと猛省、一念発起し、禁酒を始め、朝な夕なジョギングで脂肪を燃やし、間食も止めそれから半年、とうとう10キロの減量と細身のスーツ、丈夫な肝臓と元気な笑顔を取り戻せたのであった。そして、これから語ろうとしている私の一生の財産となるであろう県庁遊走会の仲間たちとの出会いが、その先に待っていたのである。

平成4年、私はそのような自分の気持ちを共有できる仲間を求め、県庁遊走会の門を叩いた。当時遊走会は20人足らずの同好会のようなものであり、今でこそスマートでおしゃれなスポーツというイメージかも知れないが、その頃は、「しんどいことをわざわざしている不思議な人達」と見られることが多かったように思う。そのような中、ある程度走力にも自信を持っていた私であったが、実際に先輩会員の実力と比べてみると、ただの素人でしかなかったのだ。

しかし、逆にそれが私を奮起させた。誰かが言った「走った距離は嘘をつかない」という言葉を信じ、もっと強くならねば、きっとみんなに追い付いてみせる、という気持ちで、あたかも修行僧のごとく、朝に走り、

昼に走り、仕事を終えてまた走り、いつの間にか走ることは、仕事以上に私の人生にとって大きな意味を持ち始めていたのである。やがて、少しずつ実力も伴い、競い合える仲間も増え、ランニングの虜になって行った。

おじさんの一分

それから10年ほどが過ぎ、私が40歳を迎えた頃の話をしよう。

愛媛県内で最大の駅伝大会である「愛媛駅伝」には前年度実績のないチームは、箱根駅伝のように予選会から出場する必要があった。当時の県庁遊走会は、A、Bの2チームは実績があり出場資格があったが、その2チームのレギュラーの中に、私を含め年輩のランナーが入れなくなっていた。若い選手諸君が台頭してきたことは喜ばしいことであるし、やはり寄る年波には勝てないのだ。

しかし、この駅伝に出場できないということは、言い換えれば、「ぷっ」と口から吹き捨てられたスイカの種のようなものであり、内心は、みんな悔しい思いをしていたに違いない。けれども、おじさんの一分とでも言おうか、「40歳以上の男たちで新たにCチームを結成し、予選会から出場し、もう一度かつてのように愛媛駅伝を走ろうではないか！」と呼びかけたところ、意気投合Cチームは誕生し、辛くも予選会を突破、そして、悲願であった愛媛駅伝のタスキを掛け、再び沿道の声援を浴びることができたのである。

その後も7年近く、Cチームは結成当時とほとんど変わらぬメンバーで、それぞれが等しく7年の年を取ったにもかかわらず、愛媛駅伝の切符を手にし続けることができた。今になって思えば、若者に交じったおじさんたち、周囲の目には微笑ましく映っていたかも知れないが、正直、老いぼれた道化師だったのかも知れない。しかし、その頃私は、私自身やメンバーに対し、いつもこう言っていたのを覚えている。「この年になっても燃えるものがある、幸せなことだと思います」と。

小さな悪魔

岡田さんの話に戻そう。マラソンランナーの誰もが目にするという悪魔は、30キロ過ぎに隠れていると言われている。その悪魔は突如現れ、ランナーの足にしつこくまとわりつき体力を奪うのである。そして私が30キロを過ぎた当たりでいつも目にしたのが、身長150センチメートルほどの小柄な、頭部が光っている悪魔であった。この悪魔の正体こそ、岡田さんなのであった。

その小さな体には、しかし底知れぬパワーが秘められていた。正確無比なピッチを刻む丸太のような太ももは圧巻であり、また体内へ効率的に酸素を取り入れるために編み出したと噂されているラマーズ呼吸法を武器に、私が30キロの関門を通過した当たりでパタパタと後ろから近づき、追い抜きざまに涼しい顔で「どうですかぁ～、ヒッヒッフー」と言葉を私に投げかけ、あっという間に私を置いて行くのであった。レース終盤に真の実力を発揮するその走りに、私はいつも驚かされ、そして悔しさに何度唇を噛みしめたことか。今でもその時の記憶が、つい昨日のことのように思い出されるのである。

愛媛マラソンを走る筆者
(2009.2.8)

愛媛県庁遊走会ABCのタスキ

私が愛媛マラソンに出場し始めた頃、愛媛マラソンの制限時間は3時間35分であり、その頃の岡田さんのゴールタイムは3時間20分前後であったと記憶している。そして私が3時間16分でゴールし、初めて岡田さんに勝てたのは、7年目の挑戦の時であった。しかしそれも当然である。13歳年上の岡田さんは、その時既に50歳を過ぎていたのだから。

突然の病魔

そんな岡田さんが狭心症で緊急入院をしたのは退職まであと3年という時であった。昼休み、私は岡田さんと共に5キロのジョギングをすることを日課としていた。ところがその日、岡田さんは突然「何か胸が締め付けられるような感じがする」と言われ、途中で引き返されたのである。そんなことが3、4日続き、もしかしたらこれは心臓が悪いのではないか、と私は思い始めた。こんなに元気な方が狭心症…にわかには信じることができなかったが、数日後、無情にも恐れていた結果が宣告されたのであった。

手術後も元気に走る岡田さん(久万高原ハーフマラソン2012.10.28)

カテーテル治療は無事に終わり、すぐに職場復帰をされ胸を撫で下ろしたが、強い運動はドクターストップがかかり、昼休みのジョギングはそれ以降休まれることとなった。

人間の体なんぞ、いつ、どんな病魔に襲われるか誠に分からないものである。私は、岡田さんを襲った病魔を心底恨んだ。当然だ、あれほど走ることの好きな人から、その走ることを一気に奪い去ったのである。私は、我が身のことのように、辛くてたまらなかった。しかし、岡田さんのことだ、必ずやこの病魔に打ち克ち、また一緒に愛媛マラソンを走る日が必ずやって来る。そんな一縷(いちる)の望みを、実は今でも、私は心のどこかに持ち続けているのである。

もう一人の自分

走ることとはいったい何であるか。なぜ私は、そして友人たちは走っているのであろう。それぞれに思いはあるだろう。そして、稚拙ながら私はこう考えている。「走ることとは、自分の中に居るもう一人の自分に出会うためである」と。もう一人の自分が、いつも私を見守ってくれているように思うのである。迷っている時、落ち込んでいる時、悲しい時、悩みから抜け出せない時、もう一人の自分が、進むべき道を私に指し示してくれるのである。

私が走り始めて22年ほどの時が流れた。そして、その年月を振り返るたびに、私は、走る仲間に、或いは妻や家族に対する感謝の気持ちというものが、年々増してきているのではないかと感じている。私が走っているのではない、つまり、私の周りの人達が、私を走らせてくれているのだと。この気持ちもまた、もう一人の自分に気付かされたことなのかも知れない。

終わりに

今や愛媛マラソンは、ランネットの投票で全国1位の人気大会となった。また、愛媛県庁遊走会には、若い会員が続々と加入し、現在70名ほどとなり、活気があふれている。このような折に、今回、情報誌「ALPS」への原稿執筆の機会を与えて頂いた皆様に対し、心からお礼を申し上げたい。おかげでほんの一端ではあるが、私自身を振り返ることができた。そして、「継続は力なり」という言葉を改めて噛みしめることができたのである。

なお、岡田さんであるが、やはり並大抵の人ではない。現在65歳、冠動脈の中に挿入されたステントと一緒に、日々ジョギングに汗を流しているのだ。「継続は力なり」と言い続けながら。