

私の世界マラソン紀行

耳鼻科・眼科 水車橋クリニック 矢部比呂夫

はじめに

3年前に世田谷区医師会報に拙文：「私の世界ゴルフ紀行」を寄稿させて頂いたところ、予想外にご好評を博したことに味をしめて、今度はゴルフならぬマラソンについて、これまで約10年間にわたり国内・国外で参加してきたマラソンコースを市民ランナーの目線からご紹介したい。「生理学的に肉体的な苦痛をともなう記憶は長く残る」と何かで読んだことがあるが、苦勞して予約を取ってプレーした素晴らしい外国のゴルフコースも、その雰囲気などは覚えているものの詳細は忘却の彼方である。それに比してマラソンは42.195 kmの長距離を自らの二本足だけで進み、しかも見知らぬ土地で走りきるの自分のようなスローランナーにとって大変な肉体的試練であるが、脳裏（足裏？）に刻まれた記憶は鮮烈で、その土地の温度、湿度、風の薫り、路面の状態、景観、観衆の雰囲気などは長く記憶されている。添乗員付きの観光バスで通り抜ける観光旅行では見えてこないその土地の姿も、スローランナーであるからこそ見えてくるものが少なくない。ある意味で「至極の観光旅行」とも言える。これまで走ったうち主な15コースを振り返ってみる。

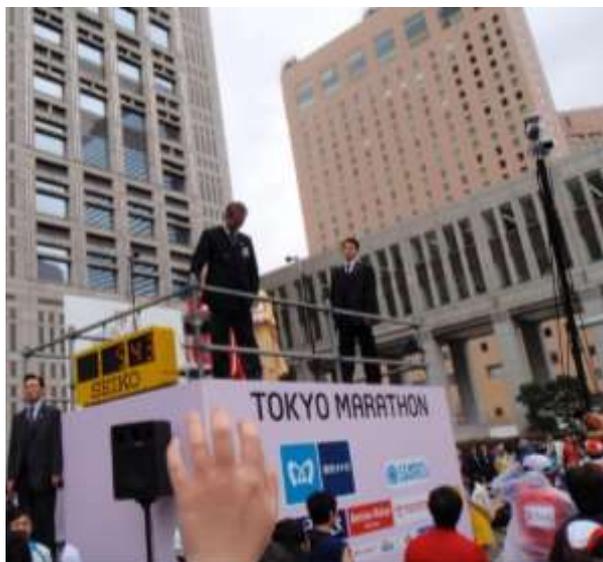
当初はゴルフライフをながく楽しむため、また将来のゴルフ・エージシュート達成も視野に入れてのトレーニングの一環としてランニングを始めたのが約10年前、50歳半ばであった。今思うにその当時はまだ若いときの体力が少しばかり残っておりマラソンを始めるにはラストチャンスであったのかもしれない。いくら練習場に通ってもなかなか良い結果が伴わないゴルフとは違って、マラソンは「走った距離は裏切らない」と言われるように走り始めた頃はどんどん練習効果が現れてくるので面白くなり、練習日誌を毎日記載して真面目に取り組んだ。最初は10 kmレース、次にはハーフマラソンと距離がのびてきて、ゴールした後の達成感が癖になり、1年後には図々しくフルマラソン出場を決めてしまった。もともと学生時代にはラグビーをやっていたこともあり、短パン姿で屋外にでて走り回ることには抵抗は無く、暗い部屋で行う眼科診療のストレス解消の効果もあった。さらに大学病院での様々な人間関係に毒されたときもランニングで流す汗が毒を洗い流してくれ、精神衛生を保ってくれた。

1. 最悪のスタートセレモニー：東京マラソン

2009年3月の東京マラソンを皮切りにマラソン大会出場を始めたが、初心者にとってフルマラソンで一番辛いのは42.195kmの全体像をイメージできないことで、特に35km過ぎてからは未知の世界であり、スタート前には漠然とした恐怖感につきまとわれた。何よりも閉口したのが東京マラソン特有のスタート前の儀式であった。冬の早朝に薄着のマラソン姿で約1時間あまり密集した群衆のなかで立たされたまま、内容が聞こえもしない挨拶を長時間聞かされる。招待選手などはスタート脇の暖かいテントにいてスタート直前にでてくるが一般の市民ランナーは体が冷え切ってしまうのでスタートの号砲が鳴ったころは体が硬直している状態である。さらに我々最下層の市民ランナーはスタート地点から遙かに離れたゲッターの様な小公園に閉じ込められ、そこから開放されてやっとゾロゾロ動き出してスタートゲートを通り抜けるのは号砲後の30分ちかくも経過してからである。マラソンコースには細かく関門が設置されており、それぞれの通過制限タイムが設けられている。30分も遅れてスタートするのだから制限時間が考慮されても良いようなものであるが、その辺の考慮は一切無いのでスタートの遅れを取り戻すためについペースが乱れてしまう。結局、スロランナーにとっては第一関門から最終関門まで関門制限時間との闘いのようなランになってしまいマラソンを楽しむ余裕も無くなってしまう。日本人特有の生真面目さから1秒たりとも遅れたら通過させないという大会スタッフは「人の鎖」を造って制限時間で関門を必死に閉じようとする。そこに、何とか関門を超えようと地面を這うように潜り込むランナーが後を絶たないという、何とも浅ましい惨状が繰り返される。

最初はマラソンレースとはこんなものかと思っていたが、その後、世界の各レースに出場してこの様な惨状は日本特有（韓国も同様）のものであると判明してきた。例えば、後述するロンドンマラソンではスタート地点が何カ所かに分かれて、スタート後、10kmあたりで合流するシステムを採用している。スタート前の儀式もないのでタイムラグはほとんどなくスタートできる。ニューヨークシティーマラソン（NYM）ではウェーブ方式といっていくつかのグループに分けて段階的にスタートさせる方式であった。多少は待たされるものの関門通過のストレスは少ない。聞いた話しではあるが、東京マラソンを始めるに当たって我々の貴重な都民税を使って東京都大会役員がNYMを視察に行って、宅急便業者を使ってランナーの荷物をスタートからゴールまで搬送するなどのシステムのノウハウを学んできたそうであるが、一番肝心の「一般市民ランナーを楽しく走らせる」ことに関しては全く学んでいない様であるし、今に至るまで回を重ねても改善する徴候はみられない。だいたい「紙吹雪の舞うお城のような都庁の前で知事が手を振って見送るなかをスタートさせる」という情景を演出しようとする意図がアナクロニズムに他ならない。世界6大マラソンにも選ばれ国際的な大会にまでなったのは大会関係者皆様の大変なご苦労があったからと拝察するにあまりあるが、よ

り市民ランナー目線にたった「文化としてのマラソン」をこれから醸成して頂きたいものである。



<当時の石原都知事の見送りでスタート>

2. 世界で一番楽しいマラソン大会：メドックマラソン

初フルマラソンから半年後の2009年9月にワインで有名なフランス・メドック地方の第25回メドックマラソンに参加した。最初の東京マラソンでは何とか完走メダルを頂いたもののマラソンレース自体にあと味の悪さを感じていたが、その思いを払拭しようという目的もあり、2回目は世界で一番楽しいと言われるメドックマラソンを選択した。スタートセレモニーには仮装した鼓笛隊が現れ、クレーンに上空高く吊り上げられ太鼓を打ち続けるという奇抜なものであった。参加者は仮装がマストで、コースは約30カ所のワインシャトーを巡るコースで、ワイン畑を走って行くと次のシャトーの方から徐々にライブ演奏の音楽が聞こえてくる。シャトーに着いて裏庭に回るとワインが用意されており（テイスティング用）、そこで軽く飲んで次は次のシャトーを目指すという具合であった。



<メドックマラソンでの仮装>



<ワイン畑とシャトーを巡るランナー>

最後の 35 km 付近ではご褒美の「グルメストリート」が用意されており各屋台には生牡蠣（ここだけは白ワイン）にはじまり、生ハム、ステーキ等々、最後にはデザートのアイスキャンデーとフルコースが用意されている。常連は早めに「グルメストリート」に到着して、ジックリと腰を落ち着けて料理を堪能する。途中の関門などはなく、最後

にリヤカーにホウキを付けた「スウィープカー」がのんびりとやってくるので、この前にゴールすれば完走メダルを頂ける。途中でトイレはなく、男女ともワイン畑でどうぞというおおらかさ。この市民ランナーを楽しませるといふマラソンを体験してからは、つい外国のマラソン大会の方へ目と足が向くようになっていった。

3. 最高の励まし言葉をくれたロンドンマラソン

2010年4月にはロンドンマラソンに参加した。ロンドンマラソンは1981年以来毎年4月に（今年は新型コロナ肺炎流行のため10月開催）開催されている歴史ある大会で、ワールドマラソンメジャーズ（世界6大マラソン：ボストン、ロンドン、ベルリン、シカゴ、NY、東京）の一つであり、国際ワールドアスレティックコースで4つのラベル（プラチナ、ゴールド、シルバー、ブロンズ）に格付けされる国際ワールドアスレティックコースのうちでも2つしかないプラチナラベルのレースでもある（当時）。通常の大会とは異なり巨大なスポーツの祭典となっており、世界で最も人気がある大会の一つである。最近では小児ガンなどチャリティー団体のエントリーが多くを占め、日本からのエントリーは難しいほどの状況である。私が参加した当時は国内旅行業者が出場枠を持っていた。

外国の大会に行く際には必ず何か問題が起こったが、この時は出発前にアイスランドで火山が噴火して、火山灰のため航空便がしばらく欠航して再開したのが大会直前であったので随分と気をもまされた。当日は、火山灰の影響もなく晴天で、大会運営は実に円滑で、大観衆の声援はすさまじく耳をつんざくほどであった。最後の3マイル付近の陸橋に励ましの横断幕があったが、ここに「あと3マイルであなたは歴史の一部になる！」という最高の励まし言葉があった。こう言われたら完走を目指すしかないのだから疲れ果てた体にムチ打って完走することができた。日本でのマラソン声援というと大体が「頑張れ！頑張れ！」の一辺倒であるが、この辺にも歴史あるレースは違うなと感心した。



<ロンドンを象徴するタワーブリッジ>

この時は大学病院に属していたが、ロンドンの病院見学という名目で同じ専門分野の英国の先生方からの招待状を添えて休暇願を大学に提出していたので、マラソン翌日には痛い足を引き摺りながら旧知の先生の病院見学に行った。その足はどうしたと問われ、マラソンの完走メダルをみせたところ皆から賞賛の言葉を頂戴した。本邦では直ぐに完走タイムを訊く風潮があるが（ろくにハーフマラソンも走ったことのない輩が）、あちらではフルマラソンを完走したか否かだけが問われる。それだけフルマラソンの大変さを理解しているのである。

4. <10.10.10>：シカゴマラソン

2010年10月10日には米国シカゴマラソンに参加した。街中に<10.10.10>と書かれたポスターが貼られていたが、大変に覚えやすく自分のマラソン年表にも克明に刻まれている。10月と言っても当日は大変に暑い日で途中、熱中症気味になってフラフラ走っていたときに、沿道の応援の方から氷入りの小さなポリ袋を頂き、これを項部に当てて走ると生き返る思いがした。マラソンランナーの気持ちをよくご存じの方だと感謝しつつゴールに向かった。この大会は本当にフラットなコースであるものの、途中、応援の音楽バンドのレベルも高く、中華街では龍の踊りが披露されたり、ゲイタウンを通ったりして街並みの変化が多彩であり、飽きさせなかった。なんとか完走メダルを頂いたが、この段階で世界6大マラソンのうち既に3大会の完走メダルを手中にしたので、全制覇の野望が沸々とわいてきた。



<10.10.10>



<ゲイタウン前にて>

5. 韓国文化にふれた済州島マラソン

2011年6月にはおとなり韓国の第13回済州島マラソン大会に参加した。国際マラソンも何度か経験を積み、この頃になると単にフルマラソンを走るだけでは勿体なく、折角、異国に行くのだからと少し時間の余裕をもって行き、その土地の文化に少しでもふれたいと思うようになってきた。さらにその土地、その地方にちなんだ歴史関連本を2、3冊は事前に読んでおくようにした。済州島で面白かったのは、街中を歩いていて馬肉を食べさせる店が随分と多いような気がしていたが、関連本を読むと昔、日本を襲ったモンゴル人の元寇が出陣基地としたのが済州島で、100年近くモンゴル人が済州島に駐留したとのこと。馬を愛するかれらの文化が未だに残っているわけである。さらに済州島は韓国内でも美男美女が多いことで有名らしいが、昔は朝鮮本土の政治犯の流刑の地であり、政治犯になるような人物は知能も優秀で美男美女が多いらしい。また大阪など関西地域には済州島出身の在日朝鮮人の方が多いが、これは朝鮮戦争後の1948

年から 1954 年までの間に起こった政治的な島民大量虐殺事件（済州島 4・3 事件）により、島民の 5 人に 1 人にあたる 6 万人が虐殺され、村々の 70% が焼き尽くされたことに関係している。ここから逃れた 20 万人ともいわれる難民が関西地域に流入したとの歴史があった。韓国ではこの事件について語ることは長年タブー視されてきたため、事件の詳細は未解決である。最近でも国際空港の滑走路付近から虐殺事件に関わる大量の人骨が発見されたそう。以前にダイビングで各地の島に行った時期があったが、世界には星の数ほど島があるが、同じ数だけの悲劇があると聞かされた。この島でも同様であった。

大会コースは済州島南岸の海岸線を半分で折り返す単調なコースで、地元参加者はほとんどが 10 km レース参加であったこともあり、レース後半は実に孤独なランであった。海岸沿いにはおそらくキムチに使うであろうニンニクの日干しが延々とゴザの上に置いてあった。例によってスローランナーである小生は最後尾近くをノロノロと走っていたところ 35 km 付近で大会の救護車に目を付けられ、ゆっくりと近づいてきて「そろそろタイヤしませんか？」と説得してくる。こちらも大丈夫ですと何度も断り続けて何とか救護車から逃げ切って制限時間の 6 時間ギリギリ（5 時間 58 分）でゴールした。この時、我々のゴールに合わせて大歓声が巻き起こったが、後で聞くと強制的に声援に駆り出された小学生達が拘束から解放された喜びの大歓声であった。救護車も小学生達も早く家に帰りたいからである。



<済州島マラソンの救護車>

6. 学会ついでに参加したベルリンマラソン

2011 年 9 月には 6 大マラソンのうちヨーロッパには 2 大会しかないうちのひとつであるベルリンマラソンに参加した。この時はイタリアのコモ湖で専門分野のヨーロッパ眼形成外科学会があり、ここでの発表に無理矢理くっつけてマラソンに参加した。大変にタイトな旅程で今思い返すとこの頃は何かに取り憑かれていたのではと思うほどである。ミラノから入ったコモでの学会発表を終えてからフランクフルト経由でライン川沿いのワイン宿で 2 泊してリースリングワインを堪能した後、レンタカーでアウトバーンを時速 190 キロの

スピードで約 800 キロを走り、途中にシンデレラ城のもとになったと言われるノイシュバンシュタイン城に寄って、夜遅くミュンヘンに入り、そのまま深夜にオクトーバーフェスでビールを飲みまくり、翌日、フランクフルトに戻り妻と別れて単身ベルリンに行きマラソンに参加するという強行日程であった。



<ノイシュバンシュタイン城>



<オクトーバーフェス会場にて>

マラソン前日には有名なベルリンフィルを聞きに行ったが、直前に安価な席を取ったため、シンバル奏者の背後から指揮者と対面するような席であった。クラシックのコンサートというとなつ眠くなることが多いが、この時はいつシンバルの出番がいつ来るかと緊張して睡魔は訪れなかった。コンサート会場はカラヤンが設計しただけあって素晴らしいものでサントリーホールに酷似していると思われた。

ベルリンマラソンはアメリカのマラソンツアー会社に申し込んでいたのでホテルからエントリーまでお任せだったが、前日のカーボローディング・パーティーや当日のガイドがあるくらいで日本の旅行会社のものに比して全員集合などの拘束が少なく気楽であった。世界記録が出やすいので有名なこのコースだけあって非常にフラットで走りやすかった。コースは旧東ドイツ領と旧西ドイツ領を跨いで走るが、実際に走りながら街を眺めると前者は

大きな建物も少なくやや陰気で後者と対照的であった。また、ドイツに来る前にいたイタリアの道路は実際に走るとかなり荒れていてペンペン草は生えているし、継ぎ接ぎだらけという印象であったが、さすがにドイツの道路は整備も行き届いており路面は美しく、沿道のお宅の庭木の手入れも完璧でお国柄の違いは明白であった。これも地面を踏むマラソン旅行だからこそ見えてくるものである。

7. 5つの島を巡るNYマラソン

同年11月には1970年から続く世界最大のマラソン大会のひとつであるNYMに参加した。スタートはスタテン島で、F. シナトラの有名な曲：「ニューヨーク、ニューヨーク」が大音量で響き渡るなか、ヴェラザノ・ナローズ・ブリッジを渡ってスタートしていくが、5万人ものランナーが橋をわたるのは壮観である。スタテン島後はブルックリン、クイーンズ、ブロンクスを抜け、最後はマンハッタンと5つの島をすべてまわりセントラルパークにゴールする。

スタート前はかなり寒いので皆さん防寒着を持参してくるがスタート直前に捨てた防寒着が山のようになる。これをホームレスにあげるそうだ。アメリカ式の合理主義である。参加者の中にはプロレスラーの様な体躯の方がいた。写真のような大物で小生もスタート前に勇気づけられた。



<スタート前の参加者>



<スタート前に使った防寒着を集めてホームレスに配る>

途中、15 km付近でブルックリン地区を通過するが、この一体はユダヤ人街で、住民はユダヤ人特有の黒いハットに黒いコートでヒゲ面と同じような格好をしている。かれらは全くマラソンに関心がないようで、何の応援もなくそこだけ気温が低いような不思議な地域であった。

5つの島を巡り、最後にセントラルパークについたものの、この大きな公園に入ってからゴールまでが大変に長くて辛かった。



<ユダヤ人街>

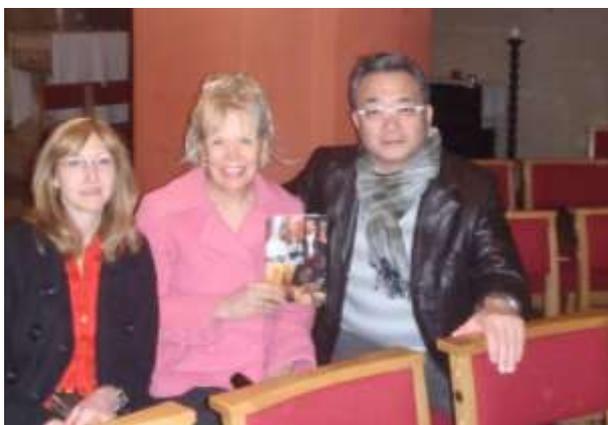
8. ローマ市内観光マラソン:ローマシティーマラソン

長年勤めた大学の60歳定年退職が2012年3月であったので、有給休暇消化のために長期の休暇を利用してローマのマラソンに参加した。以前にもお世話になった米国のマラソンツアー会社からエントリーした。コースはコロッセオからスタートしてローマオリンピックが開かれた郊外のスタジアムまで行って帰りにサンピエトロ大聖堂、スペイン階段などの名所を巡り再びコロッセオにゴールするという、まさに「ローマ観光マラソン」であった。



<コロッセオを背景にスタート前>

マラソンの後は希望者のみでフィレンツェまで足を伸ばし、皆でオペラを観たりして楽しんだ。オペラといっても古い小さな教会で出演者と聴衆合わせて10名足らずで家庭的な雰囲気であった。オペラ開演前に米国人たちと一緒に予習したのが思い出される。チケットも3000円程度であった。



<小さな教会でのオペラ鑑賞>

ローマシティーマラソンで辛いとき、肉料理で有名なフィレンツェでステーキを食べることを楽しみに頑張ったが、フィレンツェのビステッカと呼ばれるステーキは格別であった。あの草食系と思われる村上春樹も毎回ボストンマラソンの後に行くステーキ店が決まっていて、走行中も血の滴るステーキのことばかり考えて走ると読んだことがある。やはり本当に疲れた時は肉である。



<フィレンツェのステーキ店にて>

9. 爆弾テロに止められたボストンマラソン

2013年4月にはいよいよ6大マラソン残り一つとなったボストンマラソンに挑戦することができた。この年で第117回となる歴史あるボストンマラソンの出場枠は基準大会での年齢別に設定された厳しい完走時間をクリアしないと出場できないが、日本の旅行業者が持っていた僅かな観光用特別枠で幸運にも出走することができた。ここには有名な「心臓破りの坂」があるが、何としても完走メダルを手中にするためにも、「心臓破りの坂」を絶対に歩かないで突破するという誓いを自らにかけて臨んだ。当日は特別渋滞することもなく円滑に進み、前半はやや下り坂気味のこともありマイペースで前半を終えた。コース半ばあたりに私立女子大：ウェルズリー大学の前を通過するが、ここはヒラリー・クリントンやオルブライト元国務長官も学んだ1875年創立の超名門女子大学である。ここに至る少し前あたりの森の中から「キャーキャー」と嬌声が聞こえてくる。これは恒例のイベントで女子大生達が走者にキスしたりして励ましてくれる。小生も日本からの留学生達から激励され、「君たちも勉強頑張ってよ」などと軽口を叩き「心臓破りの坂」に向かった。



<女子大生の応援>

何とかやっと歩かずに「心臓破りの坂」を登り切ったぞと思った矢先、急に多数のパトカーが逆走してきて、ただならぬ雰囲気になってきた。走者同士の口コミでどうもゴール付近でテロが起きたようだと言われてきた。大会スタッフから「レースはキャンセル！」と告げられた後も、マラソンランナーの性なのか、何としてもゴールするという強い意思から自らの脚を急に止めることができなく、道路が封鎖されたにもかかわらず自分も含めて目的も無く周囲をウロウロ走り回っている走者が少なくなかったのが少し可笑しかった。「車（ランナー）は急には止まらない」である。その後、一帯のランナーを集めて教会に一時拘留状態に置かれた。感心したのはこの様な緊急事態にもかかわらず地元の婦人会らしき方達が1時間もしないうちに所謂、「炊き出し」の暖かい食事を手際よく提供してくれたことである。よく考えてみると、この国は絶えず世界のどこかで戦争をしていて何が起こるかわからない背景がある。何かあったときの米国市民が素早く団結するところを見せつけられた思いがした。その教会で4時間ほど拘束された後にやっとホテルに戻ることができた。深夜にホテルの一室に旅行業者の参加者が集合して今後のことにつき説明を受けたが、面白かったのは一人の箱根駅伝にでるような現役大学生ランナーが約2時間30分位で走りきってそのままホテルの部屋で眠りこけ、事件のことを全く知らずにいたことである。小生はスローランナーであるからこそ色々な貴重な体験ができ、またゴールタイム4時間前後で起こった爆発事件にも巻き込まれずに済んだ。事件は日本にも速報されたが、家族はゴール付近での爆発の時間を知って私は絶対に大丈夫と確信したらしい。予想外の事件が起きたためとはいえ結果的にゴールできずに帰国したが、後日、ボストンマラソン協会から「あなたのラップタイムを検討した結果、あの事件がなければ制限時間内にゴールできたと推測されます（Projected Finish Time : 5:59:57）ので完走メダルを授与します」との手紙とメダルが手元に届いた。さらに翌年の優先出場権を与えますとあったがメダルは頂

いたので辞退させて頂いた。最後まで全てのマネジメントが完璧なボストンマラソンであった。



<爆発事件後に拘束された教会>

10. 心にしみた汽笛の音:ヴェネチアマラソン

2013年は10月に第28回ヴェネチアマラソンに参加した。この大会は同じスポーツジム仲間のK氏らと同行した。K氏は小生より10歳ほど上の方であるが大変真面目にランニングに取り組んでおられて最近ではトライアスロン大会にて年齢別カテゴリーで表彰台に登る榮譽を勝ち取ったほどである。因みに濟州島マラソンでも同行したK氏は5時間59分のゴールであった。ヴェネチアに行ったことのある方からは必ず「あんな狭い街でマラソンができるのですか？」と問われるが、実際は早朝にバスでヴェネチア島から長い橋を渡り本土のスタート地点まで運ばれてスタートする。

ヴェネチアの島は狭いが中世から島の貴族達は本土に広大な別荘を有しておりお屋敷の石壁が延々と続く。この辺りがスタート地点となるが、ここで我が目を疑ったのは、現地の女性ランナー達が集団で石壁に背を向けて小用を足していたことである。さすがに狩猟民族の子孫は違うなと感心至極であった。因みに東京マラソンでは仮設トイレの前に長蛇の列ができる。コースの最後はサン・マルコ広場前の大運河に浮き橋をかけてここを通過してサン・マルコ広場をグルッと回り、ゴールする仕組である。この浮き橋は制限時間になると解体除去されるので「人の鎖」も要せず通行不能となる。



＜ヴェネチア本土側から島にかかる橋＞（HP より）



＜大運河にかかる仮設の浮橋＞

ヴェネチアマラソンで印象に残るのは本土から戻ってきて約 35 km 付近のヴェネチア島への橋（自動車・車・人間が通れる大きな橋）にさしかかった辺りでトボトボと橋を渡っていた小生に対して、日本では考えられないことではあるが、反対側から来る自動車の運転手が手を振りながら「ビーッ、ビーッ」と大音響の汽笛を鳴らして励ましてくれたことである。また、対向車線の車からも身を乗り出して応援してくれた。本当に心優しい国民である。

余談ではあるが、知人の M 先生は以前にボストンマラソンで 3 時間を切ろうかというほどのタイムで走った伝説のランナーで、80 歳を超えた今も日々のランニングを欠かさない小生が尊敬する方であるが、M 先生が過去に何度か出場した東京マラソンで 2 回、転倒してかなりの出血をとまなうような怪我をされた際に 2 回とも大丈夫ですかと介抱してくれたのが外人ランナーで、先を急ぐ日本人は見て見ぬ振りであったそう。どうも最近の日本人はマニュアル通りの表面的な対応だけで自発的な優しさが失われてきているように感じる。特にマラソンという、ある意味で極限状態に近い状況で本質的な部分が滲み出てくる。

11. チア効果で完走できたプラハマラソン

2014 年 5 月はチェコのプラハマラソンに参加した。中世の神聖ローマ帝国の首都で当時ヨーロッパ最大の都市であったプラハは以前からは非一度行ってみたかった街であった。マラソンコースはプラハ城を中心に何度も市内を周回するようなコースでやや単調ではあったが、趣のある古都の街並みを楽しめた。ただ、難儀であったのが中世の時代から続く石畳がそのまま残る路面で、これによる脚のダメージが半端ではなく帰国後も腸脛靭帯炎になやまされた。最近、流行の厚底シューズが適しているのかもしれない。

マラソン当日はフルマラソンとは別に 5 キロほどのファンランが開催されて親子共々ランニングを楽しんでいた。参加者親子の満面の笑みは久しぶりに見るほどのもので、この無邪気に「走りたい」という気持ちが市民ランナーの原点だと感じた。



<ファンランの参加親子たち>

沿道の応援も素朴なプラハ市民ならではの心のこもったものであった。特に感動したのが通常は沿道に並んでいるチアガールのお嬢様達が道路の真ん中に出てきてトンネルを作り、トボトボ走る小生がそのトンネルを通過する際に彼女たちから一斉に「ウワーッ」と

大声援の喝采（cheer）を頂いた。これで気合いを入れてもらい、心機一転、何とかゴールできた。



<プラハマラソンのチアガールのお嬢様達>

12. 最高のフィニッシュセレモニー：ロトルアマラソン

2015年はニュージーランド北島にあるロトルア湖を一周するロトルアマラソンに参加した。南半球最大のマラソン大会であり、この年で51回目となる歴史ある大会であり運営は非常に円滑で、最後には粋なフィニッシュセレモニーが用意されていた。これは前からの持論ではあるがマラソン大会もワインと同じである程度回を重ねないと円滑な大会運営は望めない。近年、本邦では新規マラソン大会が乱立しているが、各大会の個性は大切であるものの新興大会ではとんでもないことが頻発している。日本陸連本部あたりから最低限の運営マニュアルを提示すべきと考える。

湖一周といっても平坦ではなく、火口の淵を回るので想像以上のアップダウンに苦しめられた。何とかゴールして完走メダルを頂き、ゴール付近の宿泊ホテルで寛いでいたところ、既に暗くなったゴール付近から多くの歓声が沸き上がっていた。みるとご高齢の最終ランナーが足を引き摺りながらゴールに向かうところで、これに歩調を合わせて多数の大会スタッフも一緒にゆっくりと歩いてゴールに向かっているところであった。そこには伝説のロックバンド：クイーンの「We are the champions」が大音響で流れる感動的なシーンであった。勿論、そこには「人の鎖」はない。



<ロトルアマラソンの完走メダルを胸にホテル支配人と。背景のシャンデリアがコロナのよう。>

おわりに

海外マラソンは2015年のロトルアマラソンが最後で、国内マラソンも2015年の金沢マラソン、2016年の富山マラソンが最後でフルマラソンからは遠ざかっている。長年のマラソンは心臓に相当負担をかけたようで不整脈が頻発するようになったため2年前にカテーテルアブレーション手術を受けた。その後、不整脈は落ち着いてきているが主治医からはマラソン禁止を言い渡されている。

2020年初頭からの新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行により外出自粛がいわれ、想定外に時間を持て余していたため、前から書こうと思っていたこのマラソン紀行文を書き始めた。既に10年近く経過した大会もあるが、参加した毎に編集してあったパワーポイントを眺めているとそれぞれのマラソンの記憶が昨日のように蘇ってきて1週間程度で書き上げることができた。自分のようなスローランナーにとってマラソン中の時間は孤独な時間であるが、「自分の人生とは一体何だろう？」などと自問自答しながら走る時間は誰にも邪魔されない大変に贅沢な時間でもあった。しかも走りながら眺める周囲の景色は非日常のものであり、気候も現地の最良の季節が用意されているので実に刺激的かつ快適であった。これらの経験は人生の貴重な財産として脳裏に焼き付いている。手前味噌

ではあるがこの財産はお金だけでは買えないところに価値があると考えている。最後にこれだけ走らせてくれた健康と妻に感謝したい。



<左下から右上まで本文に準ずる完走メダル>