





# メガマラソン 300回 を 振り返って

平成 21 年 4 月 6 日  
No.593 武藤 彰

## 1、はじめに

四万十川桜マラソンでメガマラソン 300 回を完走し、走り続けてきて本当に良かったと、今しみじみと感じています。44 歳で初めてホノルルマラソンを完走して以来 23 年間走り続けてきた、この 300 回の「我がマラソン人生」を振り返ってみました。

## 2、サブスリーを目指して

走り始めた頃は走るたびに自己記録を更新でき、走るのが楽しくてたまりませんでした。春は3月の篠山ABCマラソン、秋は11月の河口湖マラソンに目標を絞って会社の陸上部の部員たちと一緒にインターバル、長距離練習など厳しい練習を重ね大会に出場したものです。3時間20分台で走っていたころはサブスリーを目指しましたが、それは叶いませんでした。思い出に残るフルマラソンレースです。

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 1、91年16回河口湖マラソン 3:20:50 | 2、87年12回河口湖マラソン 3:24:11   |
| 3、90年2回いびがわマラソン 3:25:34 | 4、87年8回篠山ABCマラソン 3:27:36  |
| 5、92年9回木津川マラソン 3:27:04  | 6、93年14回篠山ABCマラソン 3:28:46 |



91年：河口湖自己ベスト 3:20:50



87年：篠山ABCマラソン 3:27:36

## 3、ウルトラマラソンを目指して

サブスリーは無理だと分かったころから 42.195km では少し距離的に物足りなくなり、100km マラソンも走るようになりました。サロマ湖 100km マラソンには 2 年続けて走り、第 1 回八ッ岳野辺山マラソンに出場、100km ウルトラマラソンの厳しさを知り、富士五湖や四万十川 100km では楽しさを知りました。思い出に残る 100km ウルトラマラソンのレースです。

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1、93年8回サロマ湖 100km マラソン 12:19:09 | 2、95年1回野辺山 100km マラソン 14:18:06 |
| 3、96年3回四万十川 100km マラソン 13:58:02 | 4、98年富士五湖 100km マラソン 13:39:58  |
| 5、99年しまなみ海道 100km マラソン 13:53:45 | 6、00年宮古島 100km マラソン 14:41:26   |



98年：河口湖 100km 13:39:58



96年：四万十川 100km 13:58:02

#### 4、海外マラソンを目指して

初フルマラソンはホノルルでしたが、初めての海外旅行のため大変心に残りました。それ以来英会話を猛勉強し海外マラソンと海外放浪の旅を目指しました。私の旅のスタイルはバックパックを背負い、ユースホテルなどの安宿を転々とする放浪の一人旅です。パッケージツアーでブランドショッピングやグルメを漁り、立派なホテルに泊まる贅沢な旅とは無縁な ” 酒と女をこよなく愛し、自由で気ままな ” 貧乏旅行です。マドリードマラソンやロンドン、パリマラソンのあと、スイスアルプスに登ったり、NYマラソンのあと同時多発テロ後の米国を放浪し、米国のフル百会員とも交流しました。

また、走友の皆さんをガイドしてスイス・ユングフラウマラソンを走り、その後スイスアルプスの3大名峰に登ったり、ローママラソンのあとイタリア半島やシチリア島を周遊したり、パリマラソンに出場したあとアムステルダム、ベルリン、プラハ、ミュンヘンなどを巡ったり思い出は尽きません。思い出に残る海外のレースです。

- |                |         |                    |         |
|----------------|---------|--------------------|---------|
| 1、01年4回南極マラソン  | 4:58:53 | 2、88年92回ボストンマラソン   | 3:55:40 |
| 3、89年13回パリマラソン | 3:36:04 | 4、86年7回ニューヨークマラソン  | 3:53:28 |
| 5、90年マドリードマラソン | 3:44:54 | 6、94年フレッチャー NZマラソン | 3:55:51 |



95年：初フルホノルル 4:43:20



86年：第7回NY 3:53:28



96年：第百回ボストン 4:15:52



01年：南極マラソン 4:58:53

#### 5、これからの目標 : 「青春とは心の若さである」

健康のためにとついつい軽い気持ちで走り始めてもう25年、今では走ることが生きがいとなりました。世の中の多くが自動化、機械化され、仕事で筋肉を使って汗をかくことの少なくなってしまった現在、自ら欲して身体を鍛えない限り、人は ” 廃用性萎縮 ” というメカニズムによって老化の速度を速めるのです。私自身、ランニングと出会えたおかげで快適な人生を送っており、これからはこの素晴らしい健康的な世界を、それを知らない人たちにも分けて上げるべく、機会あるごとにランニングの素晴らしさをPRして行こうと思っています。南極マラソンでは、そこに集まった多くの海外の冒険ランナーたちと出会い、彼らの気力、迫力、情熱、ユーモアなどがまるでちがうことを実感し、それにひきかえ、今の私は小さな平和、安逸な暮らしに慣れすぎているのではないかと反省させられました。私自身、その小さな豊かさに慣れず、おぼれず、より高い志、より大きな目標、チャレンジ、夢などの大切なものを失わず、これからも健康のため、生きがいを求めて前向きに生き続け、このメガマラソン300回達成を糧にして、「我がマラソン人生」を歩み続けていくつもりです。

これまではずっとマラソンという動的なものを求めてきたのですが、年齢を重ねていくと動的なものや山登りなど静的なものをうまくバランス良くやっていく必要があるのではないかと考えています。マラソン以外にも海外の放浪一人旅や山登り、スキー、溪流釣り、街道歩きなど自然に親しんでいくのも楽しみであり、フルマラソン完走と言う呪縛から少し解放され、心に夢や希望、目標を持ち続けて人生を大いに楽しみたいと思っています。