

四二年振りの十二キロ走

盛田 常夫



この歳になって、長距離走を思い立った。最初のトライが、二〇〇三年六月のマラソン・リレー。七キロを六名で走るお祭りに参加した。長い距離を走る練習をしていなかった。ペースが分からず、最初から飛ばしたために、残りの二、三キロは完全にばててしまった。前半の貯金が効いて、タイムは二九分二〇秒だったから、平均時速一四 km を若干上回るペースで走った勘定になるが

最後はもうよれよれだった。こんなに辛い思いをしたのは久しぶり。心臓発作が起きなかったのが不思議なほど苦しかった。

本当に、この歳になって、こんな距離を走り始めるとは考えもしなかったが、秋に二度目のマラソン・リレーを走ってから、目標が膨らんだ。もしかしてハーフ・マラソンも行けるのではないかと。もつとも、マラソンは走る気がない。「一生に一度は走ってみたい」という人もいるが、そんな走り方はしたくない。また、マラソン・オタクのように、これだけに人生をかけ、マラソン・レースを梯子するつもりもない。いろいろなスポーツを楽しみながら、年に数回、コンスタントに長距離のロードレースに出てみたい。一〇キロが手頃だが、最長はハーフだろう。ここらがほどよい限度だと考えている。

少年時代の記憶

誰にでも忘れられない記憶や原点となる体験があるだろう。小学校から高校まで、同じ学校に通っていたがクラスが違っていたので、ほとんど話したこともない同級生の名前を忘れることができない。向山貢君。僕らは戦後直後のベビー・ブーム時代の出生だから、幼児期は終戦の食糧難の時代。小学校に入ってから、クラスの中には黄色い鼻汁を垂らしている子がたくさんいた。栄養状態が悪いのと暖房不足で、冬になると僕もちよくちよく病気をしていた。月額一八〇円ほどの給食代を払えない家庭もたくさんいた。その中で、向山君は小学生なのに、背丈が一六〇センチ以上もあり、体重も六〇キロを超える立派な体格をしていた。皆が貧乏していたわけではない。数は少ないが、金持ちもいたわけだから、栄養状態が良好な子供もいたということだ。当時、文部省の健康優

良児表彰制度というのがあって、向山君が小学六年で富山県の健康優良児に選ばれた。今から考えると、これは変な制度だ。栄養状態の良い子供を褒めても仕方がないだろうに。これだけの体格だから、相撲をとっても強いし、走るのも速い。僕も足は速かったが、小学校時代の駆けっこで向山君だけには勝てなかった。身長で一〇センチ以上、体重でも一〇キロ以上違う訳だから、これは次元が違っていた。子供の体格でこの差は大きい。本当に怪物君だった。中学に入っただけで春の運動会があった。何故か、競技種目に一五〇〇米走があった。当時の中学校は僕の学年で六〇人学級一二クラス。クラスから一人エントリーできるというので、私を手を挙げた。小学校の徒競争で一番長いのは四〇〇米だったから、こんな長い距離を走りたい物好きな子は他にいなかった。僕もどうして手を挙げたのか覚えていな

い。一番難しそうなものに挑戦してみたかったのかもしれない。運動会の日まで、二〇日間ほど、自宅近くの小学校の校庭で毎日一五〇〇米を走って準備した。今でこそランニングシューズなどという気の利いた物があるが、当時は、練習も運動会も皆裸足だった。

各競技は学年別で、あの怪物、向山君も一五〇〇米にエントリーしていた。いつもの通り、向山君は最初から短距離走のように先頭に立ってぐんぐん走り出した。とにかく僕は離されないように、彼の後にピツタリとくっついた。とても苦しかったという記憶しかない。後ろを振り返る余裕もなかったが、僕ら二人から後は、皆、三〇〇米トラックを一周以上離されたと思う。残り百米近くになったところで、最後の力を振り絞って向山君を追い抜こうとした。競り合いになるかと思っただが、彼も目一杯で走っていたのだろう。僕が

抜いた途端に彼の力が抜けた。僕は息絶え絶えながら、一位でゴールした。この時のタイムが、五分二五秒。小学校を卒業したばかりの子供には上出来のタイムだった。後で体育の先生のメモを見せてもらった。二年生の記録が僕より一秒遅く、三年生の記録が一秒速かった。練習時の記録から一分半ほど縮めていた。

この運動会を契機に、向山君は陸上競技から足を洗い柔道に専念するようになり、僕は野球をやりながら、陸上競技の中・長距離を走ることになった。今から振り返って見ると、これが僕にとっても向山君にとっても、一つの転機になった。

故障に苦しむ

学校には陸上部というものがなかった。体育の先生がいろいろな運動クラブの足の速い者を集めて、市の陸上競技大会に出していた。中学一年生の秋、市内の中学校の学年別大

会の二〇〇〇米で優勝したが、膝下の軟骨が乖離するオスグッド・シュラッターの状態が悪くなり、三カ月ほど何もできなかった。

中学二年になって、最初のレースが四月の市の中学選手権。一五〇〇米で優勝したが、その後に肉離れで再び戦列離脱。復帰直後の六月の市民体育大会二〇〇〇米はゴール直前で交わされて二位になったが、市の代表として全国放送陸上県大会と県民体育大会の出場権を得た。そして、これが人生の分かれ目になった。

当時、少年の最大の娯楽は草野球。夏の少年軟式野球大会のために、夏休みは朝から野球漬けの毎日。僕は隣町チームの「移籍強化選手」として五番レフトのレギュラー選手だった。このチームが決勝まで進んだために、二〇〇〇米走の練習も合宿参加もなしで、県民体育大会にでる羽目になった。競技当日にプログラムを渡されるまで、予選と決勝の二レ

ースがあることも知らなかった。練習していないからスピードが出ない。苦しみながら予選をなんとかクリアし、決勝でも六位だったか八位だったかに滑り込んだ。

ところが、翌日から右腰の痛みで歩けなくなった。両親には内緒で参加した大会だから、競技のことも腰痛のことも黙っていた。今から考えれば、その時にきちんと治療しておけば、何も問題がなかったのだが。痛みが退かず、秋の体育授業はいわゆる「見学」扱いにしてもらった。体を激しく動かす運動ができなかった。

当時、晩秋には一二キロ走の校内マラソンがあった。痛みは和らいでいたが、ここを無理するとまずいと思い、体育教師に「見学」を認めてもらい、大会整理の手伝いをする予定にしていた。ところが、この年の大会から優勝者には優勝杯が贈られることになり、これが廊下に陳列さ

れた。これを見て欲が出た。あの優勝杯が欲しい。校内に競争相手はいないから、走れば必ず自分が手にできるといふ思いが打ち勝った。「先生、僕、走ります」と言ってしまった。これが間違いだった。

レースそのものは最初から一人旅で、念願の優勝杯を手にした。しかし、この代償は大きかった。翌日には左腰まで同じ痛みを感じるようになった。「あー、これで中学時代のスポーツは終わった」、と思った。四二年以上も前、一九六一年一月のことである。

それから一年経って、腰の痛みは完治していなかったが、中学時代の思い出にと、市の中学校対抗駅伝レースを走った。区間新で区間賞となり、チームも過去最高の二位でゴールしたが、僕にとってこれが陸上競技で最後の公式競技になった。高入学前に硬式野球部の春の練習に参加したが、腰が引っかかって全力疾

走できなかった。何度も入部の誘いを受けたが、野球をやるのを断念した。以後、競技スポーツの世界から完全撤退した。ベビー・ブーム世代の進学競争で、野球部から誘われた運動能力が高いクラスの友人たちも、結局、誘いに乗ることはなかった。僕らが皆一緒に野球をやっていたら、甲子園に行けたかもしれない。それほど高い運動能力と体格を持っている友人たちがいた。もともと、スポーツを失った代わりに、また別の価値ある高校時代を過ごしたとも言える。

ブダペストで再開

それから一五年以上も経ち、慢性化した腰痛も気にならなくなり、そろそろ何か始めようかという時に出会ったのがテニス。しかし、ここでも早々とテニス肘になり、これも慢性化した。原因ははっきりしていた。ほとんど足を鍛えていない状態で始

めたテニスだから、腕力に任せたま打ちになっていたからだ。テニス肘で一〇年以上も苦しんだ。

一九八八年にハンガリーの日本大使館に赴任してから、再び、走りだした。もう腰痛は気にならなかったし、テニス肘をカバーするために、とにかく足を鍛えることが肝心だと考えた。大使館の若い書記官たちと、マルギット島を走るのが日課になった。といっても、長い距離を走るのではなく、道路に記された一〇〇米ごとの目印にそって、一五〇〇米走のタイムを測るといふ走り方だった。要するに、昔の中距離走の記憶を辿りながら、一五〇〇米をどれくらいのタイムで走れるのかを競った。正確には覚えていないが、一カ月ほどで、五分三〇秒で走れるようになったと思う。四〇歳を過ぎてても、中学生のタイムが維持できるというのが、嬉しかった。

しかし、喜びも束の間。一九九〇

年には左膝に水が溜まるようになった。テルマル・ホテルのマッサージ師に膝を強く曲げられた瞬間に、水が溜まっていた付近で鈍い音がした。マッサージ師に注意するのを忘れていた。時間の経過とともに、みるみるうちに膝が膨れ、翌日には腫れと痛みで動けなくなった。隣家の医師に膝の専門医を紹介してもらい、水を抜いてもらった。以後、この年は日本とハンガリーの病院で、合わせて六回も水を抜いてもらう羽目になった。

一九九一年に再びハンガリーに赴任する折、膝の遊離軟骨除去の内視鏡手術の相談をした。手術をすれば、さらに数カ月の安静が必要だから、それより膝周辺の筋肉を鍛えて様子を見るのが良いという診断だった。以後、膝の調子を見ながら、またマルギット島の一五〇〇米を走るのが、日課になった。



四二年振りの長距離走

もともと気が長い方ではないから、何事もだらだらとやるのは性に合わない。同じペースで長い時間を走る、変化もない球を打つというのは駄目なのだ。だから、テニスや中距離走のように、激しい競技を好んできた。

何度もゴルフに誘われたが、一度もやったことはない。ブダペストの長距離レースにも誘われたが、出ようという気さえ起こらなかった。ところが、何故か、昨年来、長い距離を走ってみようかという気になった。歳をとって気が長くなった所為か。あるいは、一人でもできるスポーツは気軽だからか。もともと血圧が高いから、中距離走は良くないことは分かっていた。だから、七く八分目のスピードで長く走る方向に転向した方が良いとは考えていた。

今年（二〇〇四年）四月四日のMATAV主催の恒例の春のレースは、あの悔やまれる校内マラソンから実に四二年振りの一二キロ走になった。中学時代は練習なしでも走れた距離だが、今はそうはいかない。長距離を走り始めて一〇カ月。今、ようやくこの距離を走ること、不安がなくなつた。体調が良いわけではない。軟骨が遊離している左膝は常に悪化

しないように気を付けなければならぬ。右臍から右足の甲にかけては、痛風炎症の定期的な発症で、腱が硬直している。右腰は中学時代の腰痛。昨年来の長距離走で、左大腿関節周辺から嫌な痛みを時折感じる。毎日、その日の膝や腰、大腿関節の状態を見ながら、走り方を考える。これ以上の故障は許されないから、鋭い痛みがある時はトレーニングを止める。これが今のトレーニング・ルール。こうやって自分の体を騙しながら、一〇キロの距離を四二分前後で問題なく走れる体を作ってきた。

MATAV レースは今年の「走り初め」。春先はまだ体が出来上がっていないから無理せず、最初の三く四キロはスピードを上げない。一キロ平均四分一五く一六秒（時速一四km/h）、願わくは五二分以内でゴールする。左大腿関節付近の痛みが出たら、即座に止める。少し厚めのシューズで、ショックを和らげる。これが自分で



決めたレースプラン。

ほとんど無風の絶好のコンディションだった。ほぼコンスタントなペースを保って、一二キロを五〇分一七秒で走り終えた。目標タイムをはるかに上回る出来過ぎの記録。一〇キロを四一分四五秒で通過したので、最後に頑張れば五〇分を切れると思ったが、すでに足が参っていた。何しろ、このレースまで今年はランニングマシン上でしかか走っていない。だから堅いアスファルトや石畳

は足に堪えた。ゴールまで一キロ切ったところで左足に力を入れた途端、脹ら脛が痙攣した。これはまずいと思つて力を抜きながら、後は流した。ゴールした後は、今度は右足の甲から臍にかけて、表と裏の筋肉が同時に痙攣してしまった。こんな痙攣は今まで経験したことがない。無意識のうちに、左の膝と大腿部をかばっていたのだろうか。五〇分を切れなかつたのは残念だが、今の体調ではこれが目一杯。目標がクリアできたから、満足しなればならない。

今回のレースでは、公式の順位と記録は男女一〇位まで。男女含めて四千名近い出場者の中で、一五〇〜二〇〇位前後でゴールしたと思う。スタート地点で僕の前にいた人数、途中で追い抜き、追い抜かれた数などを概算すればこうなる。一キロ平均四分ちようどのペースで一キロを走ると四八分。このタイムは女子の九位にあたる。僕の記録は一キロ

平均四分一〇秒強。来年は女子の一〇位以内を目標にするのが、ちようど良いようだ。

ハーフ・マラソンまでの長距離レースで国際的に活躍しているハンガリー女子長距離界のホープ、カーロヴィツチ・アニコーは、二位以下を大きく離して三九分一二秒で優勝。男子の優勝タイムが三七分一秒。こういう第一線の選手とどれだけのタイム差になるかも、自分の現在の力を図る目安になる。

目指すはハーフ九〇分

次の目標は九月五日の国際ハーフ・マラソン大会（兼ハンガリー・ハーフマラソン選手権大会）。参加することに意義があるのではなく、九〇分以内で走りきることが目標。この記録でようやく年齢別グループで五位以内に入れる。今回の一二キロ走のペースを二一キロまで持続すれば、それが達成される。そのために

必要なトレーニングも分かっている。問題は満身創痍の体。継続的にトレーニングができれば目標達成に問題ないが、トレーニングを中断されると、今年の達成は難しい。

とにかく、後五カ月でハーフ・マラソン九〇分の体を作り上げていく。それがトレーニング目標になる。スピードでは中学時代の自分には勝てないが、耐久力では凌いでいるだろう。向山君と走った記憶や中学時代の記録が、いつまでも体の物差しになっている。しかし、いつまでこの自分の記録と競争できるのか、加齢との競争でもある。

ハンガリーの家には、あの四二年前の、痛恨の一二キロ走の優勝カップが保存されている。