

## <チーム風>の募集 (2009年1月3日)

第四回湘南国際マラソン(2009年11月15日予定)を走るメンバーを募集します。

- 1 日時：2009年11月15日(予定) 9時～15時  
大磯プリンスホテル～平塚～江ノ島～平塚～二宮～大磯プリンスホテル  
エントリーは5月～8月頃になります。
- 2 種目：
  - (1) フルマラソン(42.195km)
  - (2) 10kmマラソン
  - (3) 応援団
- 3 交流会  
2009年11月15日(予) 16時～ 木谷スタディオ(平塚市桃浜町11-33-107)
- 4 「チーム風」への参加方法
  - (1) 所属チームはそれぞれで結構です。  
所属チームがない場合には、「チーム風」でエントリーして下さい。
  - (2) 当日は、青いリボンを左腕につけて走っていただきます。  
二か所(大磯、平塚)に応援地点をつくりますので、手を振ってください。
  - (3) 完走者には、完走記念たんざくを差しあげます。
  - (4) 終了後の交流会(木谷スタディオ)に参加できます。  
ただし、喫煙習慣のある方はスタディオに入ることができません。
  - (5) 参加希望者は、氏名、参加種目、連絡方法(メールアドレスかFAX、電話番号)、交流会への参加希望の有無をお知らせください。  
木谷正道：kitanimasa@hira-taishin.jp Tel & Fax 0463-32-4751  
木谷和子：Tel: 0463-35-2239 Fax: 0463-35-1358
- 5 参加者(09.1.3現在) 30人
  - (1) フルマラソン： 16人
  - (2) 10kmマラソン14人

## マラソンを走ろう！ 木谷正道 （2008. 12. 11）

忘れもしない、2006年5月の連休。遊びに来ていた次男の遼介がこう言った。

「おやじ、東京マラソンに出るんだろ？」

「なんで、お父さんが出るんだ？」

「だって、おやじは都庁の職員だろうが。都庁がやるのに職員が走らなくて良いのか？」

「・・・」

「俺がサポートするから走ろうよ！」

ぐらっときたが、まさかである。これまで、運動らしい運動をしたことがない。ランニングといえば、小学校時代から、2～3km走れば息はゼイゼイ、心臓バクバクで、頭が真っ白になって倒れていた嫌な記憶がある。マラソンを走れるわけがない。

息子は僕に、呼吸法のアドバイスをした。「すっすっ はっはっ」でなく「すっすっすっすっ はっはっはっはっ」（四回吸い四回吐く）でやれば走れる。二回ずつは短距離用で、マラソンでは心肺がもたない。四回ずつ呼吸すれば心肺は大丈夫で、あとは足腰の筋肉の勝負。歩ける人なら誰でも、ある程度の耐久力があり、結構走れるものなのだ。練習すれば足腰は強くなり、マラソンも走れるという。

初めて聞く話だったが、「なるほど」と納得した。

ものは試しに、海岸まで1kmを一緒に走ってみたら、走れた。試しに帰りも走ってみたら、走れた。何と、2km走れたのである。

翌日から朝2kmを走り始め、やがて4km走るようになった。時間は30分ぐらいである。だんだん面白くなって8km走るようになったが、これは少々大変なので、一か月ぐらいでやめた。5月中旬に食事の内容を玄米、味噌汁、納豆などを主としたものに変え、毎朝、きちんと食べるようにした。

一月で体重が67kgから63kgに減った。顔も体も激やせになり、周囲も自分も病気ではないかと心配をしたが、健康診断で何ともなかった。一年中飲んでいたお酒は、2006年1月から家では一滴も飲まないことにしていたが、外では飲んでいた。しかし、お酒を飲むと、次の日に走れなくなるから徐々に少なくなり、12月からは月5回に制限した。

10か月が過ぎ、2007年3月18日の湘南国際マラソンを迎えた。

遼介と横浜市の渡邊伸郎さんが一緒に走ってくれて、ペース配分をしてくれた。

家族は「片道もたないだろう」と言うし、僕もそう思っていた。遼介は「何とか折り返しまで行き、その後は、だましだまし這ってでも帰ってこよう」という。悲壮な覚悟である。

ところが、走り出したら結構行ける。折り返しを過ぎても大丈夫だ。最後の10kmはさすがにきつかったが、何とか歩かずに4時間57分で完走した。

マラソンは、やる前は想像をはるかに超えた世界だったが、取りかかってみれば手が届くことが分かり、実際に走ってみれば、信じ難いことにはるかに簡単だった。

そして、自分の心身に与える効果は劇的に大きかった。僕の今の元気の70%はマラソンに挑戦したことによると思う。

さあ、走りましょう！

★心の唄サイトに、木谷正道のトレーニング日誌を公開しました。

<http://kokorono-uta.net/kokorono-uta/running/training.html>