

SART ランニングクラブ

「川越ハーフマラソン限界走破記録」

～先輩に支えられて～

埼玉県済生会川口総合病院

戸澤 僚太

平成 29 年 11 月 26 日（日）に、2017 小江戸川越ハーフマラソンが川越市で開催され、今回、私は 21km ハーフマラソンの部に参加しました。開催日当日は非常に天気が良く、風もない絶好のマラソン日和でした。まるでマラソン好きな人の口ぶりで話をしていますが、実は、私は今回初めてマラソンに参加しました。初めてのマラソンで、まさか 21km も走るようになるとは思ってもなく、いきさつは飲み会の席で先輩に誘われ、ノリで受けてしまったのが始まりでした。

それから練習することまさかの 2 回で、当日がやって来てしまいました。もともと走る事が苦手な私は、練習も手につかず、正直ゴールまで辿り着ける自信がありませんでした。しかし、ゴールできないと待っているのが“先輩に一年間いじられる！”ことです。何としてでも走り切りたいと思う中、あっという間にスタートの時間が来てしまいました。



スタートの合図とともに、一斉に行列が動き出し、一緒に並んでいた同じ施設の先輩と走り始めました。先輩はマラソン初心者である私のペースを調節してくださり“このペースで行けば完走できる”と隣で励ましてくださいました。思っていたよりもスローペースであったため、内心では“意

外とゴールまで行けるかも”と、甘い考えで走っていました。しかし、その後マラソンの厳しさを身に染みて思い知らされる結果となったのです。

走り始めて最初の 5km はあっという間で、10km を過ぎてもいまだ体力が余っている気がしました。走るペースも落とすことなく、学生の頃に走ったことのある 12km の距離を更新し、隣で一緒に走っている先輩に「これなら走り切れそうです」と言ったのを覚えています。

小さな坂に差し掛かったときです。足が物凄く重くなりました。突然やってきた足の疲れに非常に戸惑いました。14km の関門を通過したときには、足が自分のものではない感覚になり、正直止まってしまいたいと何度も思いました。それでも諦めなかったのは、傍らで走ってくれていた先輩が背中を押してくれたからです。

しかし、ついに限界がきてしまいました。3 連続の坂が残りの体力を根こそぎ持っていきました。“もう走れない！” 18. 9km の最終関門を目の前にして、走れない自分が情けなかったです。このままでは先輩もゴールできなくなってしまう、私は「先に行ってください」と言いました。すると先輩は「大丈夫！ あと 50 秒ある、頑張れ！」と背中を押してくれました。無我夢中で走り、最終関門を 30 秒前で通過しました。

それからはゴールまで歩くことしかできませんでした。両脚はつった状態で、これが自分の限界なのだと知り、再度自分が情けなく思いました。しかし、最終的にはゴールできた喜びが勝りました。これも全部、最初から最後まで一緒に走ってくれた先輩のおかげです。“ありがとうございました！”

その後、走り終わっていた他の先輩と、埼玉県診療放射線技師会の先輩方と合流し、焼き肉に行

きました。そこでまさかの会場が遠い！歩いて会場に向かうということで“足が！”と心の中で叫びながら向かいました。会場に着くと早速飲み会がスタート！他施設の先輩方と交流することができ、疲れを忘れるほど楽しい時間でした。

今回、初めてハーフマラソンに参加しましたが、走る辛さ以上の達成感と、他施設の方との交流が非常に有意義でした。次回もぜひ参加できたらと思うので、今度こそ練習をして臨みたいと思います。



SART ランニングクラブ メンバー募集

ランニングを通して、他施設の方と交流を持ちませんか？
上尾・川越・航空公園のほか、主に県内の大会に参加しています。
気軽にお声掛けいただければ幸いです。(写真下は、今年の上尾マラソン)

- ①練習は各自自主活動
- ②大会出場の際、所属は「SART」
- ③出場後は、走った分のカロリーをビールなどで補給宴会
- ④連絡窓口（国立リハビリ 肥沼 t-koinuma@sart.jp）

