

## —編集後記—

失敗という経験はときに役に立つという話。

唐突だが、今年も長野県の野辺山で開催された“100kmウルトラマラソン”に出場した。かれこれ10年ほど出場している。10年もあればいろいろ思い出もある。初めて完走したときの感動とその後1週間続く筋肉痛。制限時間に間に合わなかった絶望感。日が沈み、霧が立ち込み、周りが何も見えなくなった不安と孤独感。美しい八ヶ岳周辺の景観とは裏腹に、精神と肉体を削るこの競技、ボロボロのその姿は決して美しいとはいえない。しかし、完走したときの達成感は何ともいえず最高だ。

今年で7度目の完走であったが、今回は経験値による成功が大きい。スポーツの世界ではよくある話で、良くない流れを打破するため無理をするが、思わくと異なり悪い方向に行ってしまう場合がある。走りにも似たところがあり、通過タイムが悪いと無理にスピードを上げてカバーしようとするが、逆に身体が堅くなり、最悪リタイアにつながりやすい。ウルトラの場合、制限タイムは14時間と長丁場だ。目の前のタイムを気にして無理をすると後半のダメージが非常に大きくなる。例に漏れず自分もそれで失敗した経験がある。今年も40kmまで良いタイムとはいえなかったが、焦らないように、できるだけ時計を見ないようにした。その代わりに八ヶ岳の雄大な自然を見て感じ、健康的に走れることを素直に楽しんだ。競技自体は非常にハードだが、結果を気にしないことで、スポーツ本来の楽しさを思い出し、最終的に好タイムでフィニッシュすることができた。これも過去の失敗・経験があってこそだと思う。

まだまだ先の話だが、この大会は10回完走すると大会側から“デカフォレスト”という称号が与えられ、大会に名を刻むことができる。せっかくならばと、ひそかにデカフォレストを狙っている。

あと3回……頑張れオイラ。

(とめぞう)

### 表紙の解説

### 「平家の里」

写真提供 八木沢 英樹 氏

#### 埼玉放射線 第253号

印刷	平成30年7月20日
発行日	平成30年7月26日
発行所	〒331-0812 さいたま市北区宮原町2-51-39 公益社団法人埼玉県診療放射線技師会 Eメールアドレス sart@beige.ocn.ne.jp
発行人	公益社団法人埼玉県診療放射線技師会 会長 田中 宏 編集代表 八木沢 英樹
編集委員	清水 邦昭 大友 哲也 吉田 敦 宮崎 雄二 豊留 章裕 潮田 陽一 渡部 伸樹 堀越 隆之 肥沼 武司
表紙デザイン	肥沼 武司
印刷	〒338-0007 さいたま市中央区円阿弥5-8-36 望月印刷株式会社 電話 048-840-2111

#### 事務所

〒331-0812  
さいたま市北区宮原町2丁目51番39  
公益社団法人埼玉県診療放射線技師会  
電話 048-664-2728 FAX 048-664-2733  
Eメールアドレス sart@beige.ocn.ne.jp

事務局長 渡辺 弘  
事務員 植松 敏江  
勤務時間 9:00~12:00  
13:00~15:00