



今年5月4日 鎖骨骨折・靭帯2本断絶、11日に手術入院、アドベンチャーレース練習中の事故だった。最短でも全治6ヶ月。半年後の11月10日には、神宮24時間走を控えていた。

「今年は世界大会争奪戦に、参戦できる走りがしたいー。」  
そう思っていた矢先だった。

#### ■昨冬

安孫子さんから世界大会のお話を伺った。個人競技だと思っていた持久走に、団体戦があることを知った。この秋開催される、アドベンチャーレースのチームメンバーにも加わった。チームという意識が芽生えた。

「私の10キロが、チームの10センチ」  
みんなそれぞれの場所で走っている、漕いでいる、そう思えば個人練習も楽しかった。

うっすら雪の付いた山で、アドベンチャーレースの練習。膝から、MTBごと川に落下。打撲と切り傷で、膝が曲がらない。ロング走で、膝が熱を持たなくなるまでに半年を要した。

## ■春

さくら道国際ネイチャーラン。

「さくら道で会いましょうー」。応援の為、練習仲間のボックスが、雪の白川郷まで逆走してくれていた。

124kでリタイア。出場を許可して下さった大会関係者、落選したエリートランナー、今まで応援して下さった皆様に報いる走りをしなければ……。そんな気負いから、超ウルトラの連戦やナイトラン、アドベンチャーレースの練習を詰め込んだ。みぞれの中、立ってられない程のめまい、気力すら奪われた。検査の結果、極度の貧血だった。

「何で、這ってでも、進まなかったんだろうー」。さくら道から半年、ずっと後悔し続けてきた。



## ■ゴールデンウィーク

川の道のスタッフから帰り、チームの男子とマウンテンバイクの特訓。

早く皆のレベルに追いつかないと、自分の技量を超えて必死に付いて行く。貧血のせい、息が上がり顔面蒼白。帰り際、カーブを曲がりきれずに自損。鎖骨は開放骨折寸前・靱帯2本断絶。倒れてもなお、「脚でなくて良かった・・・」、ほっとしている自分が居た。

ラン仲間から、鉄やカルシウム入りの食品、お見舞い・励ましの言葉をいただいた。優しさが温かく、身に滲みた。

枯れたかなと思っていた荘川桜が、再び芽吹いた。すごい生命力、あきらめちゃダメだよって教えてくれているようで。



## ■初夏

毎月恒例となった、整形外科の先生との押し問答。「走ってもいいですか？ゆっくり、少しなら？」と私、「おススメはしません」と先生。なかなかお許しが出ない。

皇居ランナーを横目に、腕を振らないように注意しつつ、ひたすら帰宅ウォーク。

「走りたい、ハシリタイ、、はしりたいよおーおーお・・・」

ならばと、奥武蔵廻り100kのレースを、高速歩きで参戦することにした。ガチャゴンが専属SPをかって出てくれた。頑張ってる時、辛い時、いつもそばにいてくれるヒーロー。

最後尾だからエイドは撤収してるよねって話していたのに、ユニバーサルランニングクラブの子供達が待っていてくれた。私、こんななのにー、子供達に支えられている。思い返せば、初めて練習会に参加した時からずっとー。強くならないと、子供達に恥ずかしくない背中を。



少しずつ骨の元のようなものが現れてきた。順調ですねという先生の言葉に気を良くして、試走会や練習会に参加してみた。走らないとレースに間に合わない、走れば治らない、焦燥感と葛藤。走る度、自分をナイフで傷付けて行く感じ、集中できずに苦しんでいた。

## ■夏

昨年の神宮、ガチャゴンにハンドラーをお願いしたが、既に他の大会にエントリーしていた。俺が一番信頼している人を紹介するよ、そう言って紹介してくれたのが、あさ兄だった。

神宮の二週間後に筑波を控えたあさ兄に、ハンドラーをお願いするのを中々言い出せずにいた。言ってしまうえば、きっと無理してでも良いよって言ってくれると思う、そんな人。自分のレースの為に甘えて良いのかなあ、告白する時よりドキドキする。

心配をよそに、笑顔で良いよって言ってくれた。

走れないなら、ラン以外のスポーツをしよう。沢登り、カヤック、フライフィッシング……。北アルプス10日間ソロ縦走に出掛けることにした。ストックシェルターなどの軽量装備に変えたが、10日分の食料や、遭難防止に十二分な装備は、水を入れれば20kgにもなった。山で偶然再会した友人が、心配して山行予定を私に合わせてくれた。鎖骨に埋め込まれた金属が当たって痛いけど、下りを走ればやっぱり楽しい。



整形外科のレントゲンチェック。

何かしました？金属で骨の内部が削れて空洞になっています、このままだと腰の骨を移植する大手術になりますよ。「おすすめしません」が、「いかなるスポーツも絶対にだめ」という、完全なドクターストップに変わった。

歩く時も腕を動かさないように注意し、神宮前の最後の追い込みをかけるべき大事な時期に、月間走行距離は0kmになった。

神宮・・・どうしよう。ハンドラーをつけたくてもつけられない人がいる、あさ兄にもスケジュールを空けてもらっているのに。

## ■秋

「アキラメナイより、アキラメルの方がずっとずっと難しい」

あきらめる、あきらめないの狭間を何百回となく行ったり来たり。

マラソンを始めてから、ずっと育てて下さっているSTさんに相談。練習や治療状況から、今は治療に専念して来年に備えては、とアドバイスをいただいた。スタッフも楽しいよと、裏方の仕事に誘ってくれた、温かい。

マラソンを始めた一番最初から、身近で見えてくれる人がこう言っている。他の誰から見てもそう、本当は自分の身体が一番解っている。

「もーお、あきらめたっ！」

張り詰めていた糸が一気に切れた。泣きながら、家の周りを自転車でぐるぐる、帰りたく無いよお…。

泣いたらスッキリした。と同時に益々強まった思い。

やっぱり、、「どーしても、どーしても、どおーしても・・・、諦めきれない。」

辿りついた答え、「こんなにも諦めきれないなら、諦めなければいいじゃん。」こればかりは、生まれ持った性格だから仕方が無い。諦める、諦めないの選択肢がある内は、あきらめない事に決めた。10センチも進めなくなったら、そこが諦めざるを得ないライン、自分で選ぶものではない、これが私の神宮チャレンジ。

## ■ユニバの練習会

練習会で浅香先生が、スタッフの子が初めて大会に出るので、一緒に走ってほしいと誘ってくれた。黙々と走る彼女と5k。浅香先生が「青谷さんに一緒に走ってもらったんだから、もう大丈夫。」と言ってくださった。私、そんなにすごくない。なのに何時だって、すごいすごいと褒めてくれる。参加者のエイドのお世話、毎週の練習、陸上やスキーの代表選手……。様々な障害を持ちながら、本当はユニバの子供たちの方がもっとすごい。ユニバにはコーチがない。こんな子供たちと、ユニバの趣旨に賛同して集まるランナーが、お互いの頑張りを見て、それぞれのジャンルで切磋琢磨する、ただそれだけ。その姿を浅香先生が、最後まで見守っていてくれる。

大会の代表選手になったユニバの梅ちゃんから、お土産をいただいた。ネーム入りの参加Tシャツとタオルが入っていた。こんな大切なものいただいて良いのかな。彼女のように、これに袖を通し、汗を拭うに相應しい、努力できる人になれるだろうか。なりたい、そう誓った



## ■心の準備

走るのを我慢したお蔭で、骨の空洞が塞がり、ドクターストップが解除された。残された時間で出来るのは、最低限の調整と心の準備。

世界大会選抜の為に、エリートランナーが365日練習を積んで闘う舞台。骨折しながら、練習不足の中、少ししか走れなかったらどんな目で見られるか。応援しに来てくれるたくさんの仲間達、走れなくなっている自分を想像すると、本当に怖い。

月間走行距離0kmで、200kmを走ろうとしている、半年間60k以上のロングを走っていない。初めての経験、地獄を見るのは明らか。友人には、限界を超えて地獄を見に行ってくる、そう伝えた。地獄を楽しむ気概はあるか、ぐらぐら煮立った大窯に、身を投じる覚悟は出来ているか。

せっかく今年出るのだから、低い目標設定への自己満足や、怪我のせいで走れなかっただけでは言いたくない。いつも通りの高い目標を、本気で達成する気持ちで走りたい。死ぬほどの悔しい思いを、来年の糧とするために一。

「自信や、最後まで諦めない粘りの根拠とは」発想の転換と、強い自己暗示力が必要だった。

走った距離が自信になる、とよく言われる、距離以外の根拠を探し求めた。

私には経験も才能も何もない。万年二番だった頃、理論的には絶対無理、腐りそうになりながら、一番高い表彰台はある日突然に訪れた。雑草の如く、他のスポーツでも勉強でも、一番悪い環境の中、一番下から一番高いところへと駆け上がってきた。私なら出来る、自分を信じて行くことにした。

## ■前日

心の力が欲しい、ベックスのブログを読んだ。  
そこにはこう書かれてあった。

『チャレンジの価値と、自己の限界と、  
全てを乗り越えた先にあるもの一

人の限界は、自分で思っているよりも遥か先にあります。  
限界なんてこんなもんじゃない。

他の人から見たら取るに足らない些細な事でも、自分自身が本気でやれる何か。  
それを本気でやり切る事がチャレンジ精神だと思います。  
チャレンジの価値を決めるのは他人じゃない。自分自身です。

きっと大丈夫。やれば出来ますよ。

出来なくても、失敗しても、その度に折れそうになっても、ぽっきりと折れてしまっても、何度でも何度でもやり直せば良い。』



「心は体に勝てるでしょうか。」出発前にこうメッセージを書いた。  
度胸と根性だけを引っ提げて、神宮に向かうことにした。



## ■スタート

大会の朝、遅刻ぎりぎり、あさ兄が駅で待っていてくれた。  
歩きながら、ハンドラーと一年ぶりの打ち合わせ。  
途中仕事で抜けるかもって言うくらい、多忙なあさ兄に余計な負担をかけたくない。  
願いは3つだけ。薬は銀紙から出して、繊維質の食べ物は要らない、200kのペースや前後の選手との差を教えて。

ハンドラーのあさにいに恥ずかしくない走りをしたい。  
骨折しても他の人の荷物を持って走る人、風邪をひいても子供たちのコーチを休まない人、  
仮装しても歩いてもサブ3の人、仕事で終電のがしても帰宅ランする人…私なんかには勿体  
無い人。でも、そう言われたいような走りをしないと。そんなあさ兄が、飲み物の容器を買  
ってきてくれていた、忙しいのにごめんね、ありがとう。

あさにいの努力でやり取りは完璧、これまでに無い一体感、とても幸せな24時間だった。  
私は選手の中でも手がかかる方、だれも居ないハンドリングゾーンに、あさ兄が一人待つ。  
毎週回帰るのが嬉しかった、世界一のハンドラーの元へ。

10時間で100k、ペースが速すぎるというあさにいの言葉、このまま行けるのではとい  
う私の過信。昨年は後一步で入賞を逃した、このまま3位を死守したい。12時間でお腹を壊  
して脱水、残り6時間で血尿。脚はまだまだ元気、別に死ぬわけじゃ無し、とにかく食べ続  
け、走り続けた。ラスト2時間で突然足首の筋が痛んだ。危うく計測チップのことも忘れ、  
なりふり構わず裸足で走った。

もう一度さくら道、雪の白川郷（172k）、五箇山（200k）に行きたい。  
「もう次は無い、あんな思いは二度としない。這ってでも、死ぬ気で、10センチでも前へ  
。」走りながら、神宮外苑の奥の奥に、雪の白川郷を見ていた。

「人間の限界なんてこんなもんじゃない」。  
さくら道の経験が、怪我が、私を強くした。苦しみよ、悔しさよ、全て私に降ってこい、明  
日の栄養に変えてやる。

夜を徹して、また代わる代わる、ユニバの仲間、SAJやM@平塚の皆さん、レースで知り  
合った仲間、走路員の皆さん、家族、その他にもたくさんの方々が応援してくださった。走  
る度、大好きなみんなに会える、これが私のパワーの源。

昨年はほとんど知り合いの居なかった神宮。今年は、さくら道や色々な縁で知り合った  
方々と一緒に走れる。膝に手をつけて止まることがあっても、選手の皆さんが背中をぼんと  
叩き、行くよって、ファイトって、励ましてくれる。

## ■ゴール前

私に足りないもの。

最後の最後、200kが見えているのに、届かなかった。

自分のレベルを自分で決めて、ある程度で満足してしまう弱さに気がついた。潜在能力はまだまだあるのに、自分を信じる力が足りない。いつでも一番を渴望してきた、これからは一流を求めてやっていく。夢に向かって、自分を一流だと強く信じる心の力、そうなるために全てを懸けてチャレンジし続ける、そんな人になろうと思う。

## ■ゴール

「心は体に勝てるでしょうか。」

「心は体に勝てますよ。」今はそう、胸をはって言える。

今回チャレンジした事で、怪我や練習不足など、最悪の条件に言い訳せず、着実に結果を出す自信がついた。せっかく生まれたんだもの、すばらしい仲間と共に、もっともっと自分の力を、未来を信じていこう。

最後に、大会関係者や走路員の皆様、誠心誠意対応して下さったエイドスタッフの皆様、ユニバや小江戸大江戸や応援して下さった皆さん、そしてあさにい、皆さまの支えがあったからこそ乗り越えられた197.797kmでした。大好きな大好きな大好きな神宮、また来年、心身共に成長して戻ってきます。ありがとうございました。

