

## Vol. 01 藺田 毅さん (ラン歴 6年)

走り始めて6年が経ちました。

ランニングのきっかけは実はランニングでなく、登山から始まりました。数々の高い山に登りたいという気持ちから体力づくりとして始めました。あまりに辛いのはじめは走るのをやめたり、でもやったほうがいいのは分かっているから続けたりと、今思えばなんだかぼやぼやランナーでした。

それが大会などに出て一生懸命走っている人の姿を見る機会があり、心打たれました。そしてようやく自分も頑張ろうと思い、走ることに慣れていきました。ランニングすることの爽快感と達成感に喜びを感じてくると、完走できる大会が増え、フルマラソンはもとより近年ではウルトラマラソンも完走。

その中で特筆すべきモーメント、一番心が大事だなと思った瞬間は、初めて徹夜で走ったトレイルレースに出たとき。

自分にとってあまりに長い距離のレースでした。自分の全てが試される、練習したこと、自分の挫けやすい性格、心が折れたと思ってもしばらくしたら気分次第で走れるところ、眠気に弱いところ、全部全部試されました。

この大会には、完走できて嬉しいという気持ちもちろんあります。ただ今思えば「色々教えてもらったな」というもの。今でも言葉にできない感情とともに、「色々教えてもらった気がする」という気持ちが一番強いです。一番の教訓は、大事なものは頑張る気持ちさえあってケガさえしなければ走れる、ということ。

完走できた、できていないよりも、頑張れたことが一番嬉しかったりする。それが私のランニングストーリーです。(もちろん完走のおまけがつかないことないですけどね)



### <最近の大会出場>

東京マラソン2018

第28回チャレンジ富士五湖118km

第5回上州武尊山スカイビュートレイル120

第10回道志村トレイルレース ロング

第3回越後カントリートレイル53km

### <自己ベスト>

フルマラソン：3時間17分00秒 (グロス)

ハーフマラソン：1時間28分56秒 (グロス)

## Vol. 02 間宮 秀幸 さん (ラン歴 約13年)

夢を諦めたのは今から10年前の29歳のとき。腰まで長くなった金髪を切って、東京を後にした。ヘヴィメタルバンドをやめた自分は、まるで魂の抜け殻。

なかなか普通の社会生活に馴染めず、ただ悶々と空虚な時間が過ぎていく。自分を変えるためにまず、禁煙しようかと思いつき、なんとなく、走り出した。

最初は、1kmどころか、数メートル、数分すらも走れず息が切れる。苦しいな、きついな。でも、嫌なことも忘れられる。息を切らしながら、汗をかきながら走るの、いつ以来だろう。思い返せば、大人になってからは、こんなにきつい思いはしていない。

金髪を黒の短髪にし、ピアスを外し、ブレスレットをGPSウォッチに、ブーツをランニングシューズに変えた。こうして新しい自分に生まれ変わる旅が始まった。

ランを続けるために、10kmレースからスタートした。その後は、ハーフ、フル、ウルトラ100K、ウルトラトレイル、超ウルトラ、さくら道国際ネイチャーラン、スパルタスロンと、超長距離レースにも出場。挑戦への意欲は止まらない！

そして、昨年12月、福岡国際マラソン完走（2時間31分42秒：自己ベスト）という大きな夢を叶えた。

ランニングから、努力すること、諦めないことの大切さを学び、生きている喜びも感じている。走れること、走れる環境に感謝。

次の戦いは、6月の飛騨高山ウルトラマラソン。一步一步大切に。今からやぞ！



### 間宮 秀幸 (38歳)

#### <最近の大会出場>

- 2018年12月2日 第72回福岡国際マラソン 2時間31分42秒 自己ベスト 115位
- 2018年10月21日 能登半島すずウルトラマラソン 100km 7時間41分52秒 優勝
- 2018年9月28日29日 スパルタスロン 246km 28時間49分01秒 31位
- 2018年9月9日 白山白川郷ウルトラマラソン 100km 7時間38分26秒 2位
- 2018年6月10日 飛騨高山ウルトラマラソン 100km 7時間36分04秒 自己ベスト 2位

#### <自己ベスト>

フルマラソン：2時間31分42秒

## Vol. 03 橘 満千留 さん (ラン歴 約3年)

わたしにとってランニングは、再会の場所です。

地元は関西、大学は関東。農業に携わる仕事をしていることもあり、地方に知人がいます。

いまや町おこしの場ともなっており、全国各地で催されているマラソン大会。

私は大会の開催地を見ながら、各地にいる友人に会いたいと思い、様々な地方大会にエントリーしています。

これまで、

北海道(洞爺湖マラソン)

富山県(滑川ほたるいかマラソン)

岩手県(一関国際ハーフマラソン)

山形県(山形まるごとマラソン)

千葉県(銚子さんまマラソン)

高知県(高知龍馬マラソン)

沖縄県(NAHAマラソン)

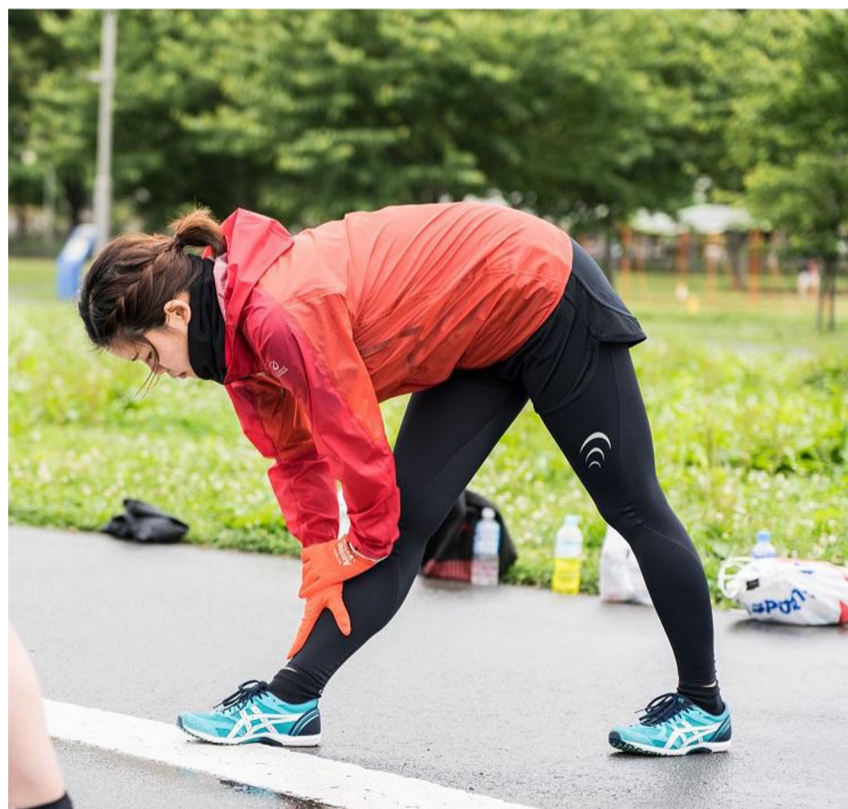
などに出走。

ほとんど知人のお家にお邪魔し、方言に新鮮さを感じながらおしゃべりしたり、地元食材を使った家庭料理を出走前日に楽しんだりしながら、マラソンのエネルギーをローディングしています。知人にローカルガイドをしてもらい、懐かしい話をしながら観光するのが、私のマラソン大会参加時の楽しみ方です。

大会ごとに趣向がさまざま、運営やボランティアの皆様には本当に感謝しています。

その土地の空気に触れながら、力いっぱいランニングすることがとても楽しいです。

まだまだ走ってみたいと思うマラソン大会がたくさんあるので、健康に気を遣いながらさらに元気に走れるよう、トレーニングを積んでいきます！



### <最近の大会出場>

婦恋キャベツマラソン

ふかやシティマラソン

神戸マラソン

洞爺湖マラソン

高知龍馬マラソン

### <自己ベスト>

ハーフマラソン：1時間33分10秒

フルマラソン：3時間26分39秒

## Vol. 04 勝部 昇さん (ラン歴 4年6か月)

私は5年前の53歳でランニングを始め、8カ月後に臨んだ大会「隠岐の島ウルトラマラソン」の50kmを完走。初めての大会参加、そして初完走がウルトラでした。

私のように中高年になってからランニングを始める人が、近頃多いと思います。一般的には、少しずつ距離を延ばして、何年か後にフルやハーフに挑戦、というのが普通でしょうか。

私は最初の大会で50kmを走れたからといって、短い距離が楽ということはないですが、それでも長距離を走る体ができたら、フルもおかやまマラソンや神戸マラソンなど、何度か完走することができています。

残念ながら、50歳を過ぎるまで運動など一切してこなかったため、タイムは4時間半ちょっとで足踏み。しかし、頑張ればサブ4.5やサブ4も狙えると、半年ぐらい前までは考えていました。

転機になったのは、去年の国宝松江城マラソン。

サブ4.5を目標に参加した大会。残りの距離と時間を計算しながらのマラソンは…

全然楽しくない…

結局、後半失速し目標を大幅にオーバー。私にとってランニングは、やっぱり楽しくなくて。そう思い知らされた大会でした。

還暦も近づいてきたこの頃は、もちろんフルマラソンも走り続けるつもりですが、もっと長い距離を『楽しみながら』走りたいという気持ちが強くなってきました。

そういうわけで、今年の「隠岐の島ウルトラマラソン」は100kmに挑みます。走り始めた頃の初心に戻って、タイムは気にしないで、景色や空気を味わいながら、ゆっくり自分の好きなペースで。



### <最近の大会出場>

2015～2018 隠岐の島ウルトラマラソン (50km)  
おかやまマラソン2016  
神戸マラソン2017  
第9回呉とびしまマラソン  
第22回大阪・淀川市民マラソン  
国宝松江城マラソン2018

### <自己ベスト>

フルマラソン：4時間30分27秒  
50km：6時間7分6秒