

ニューヨークシティーマラソン

三原市城町／内科・循環器科 小園 亮次



平成21年11月1日、米国ニューヨーク市(NYC)で毎年開かれている市民マラソン、NYCマラソンに参加してきました。ずぶの素人でフルマラソン出場は全くの初めてでした。我ながら信じられないことですが5時間29分、全部走りきってしまいました。

いったい何がそうさせてしまったのか、私のこれまでのありようを知る方々には、少なからぬ驚きを与えることでしょう。「小園も、健康オタクの世界に行ってしまったのか……」と。否。ここで、それをまず否定しておきたいです。そして以下に記すのは、「試練に打ち勝ち、がんばってきました」の記録でなく、「こんなに楽に、やっちゃいました」の記録なのです。

なぜ私が市民マラソンを走るに至ったか。それは、まず①人目をひこうと思って。そして、②正直な話外国に行きたかったから、なのです。開業医となって2年余り、なかなか休みもとれないもので、なんとか、それらしい出国理由がないものか……と思いついたのが市民マラソン大会です。しかし、なぜマラソンか。それは結局よくわからんけど。まあよかろう。どうせならば一番メジャーなところで。大好きなNYにしよう。そう、これは「運動療法の実践」つまり病院の広報活動だ。と、一気に決めたのが6月上旬のことでした。

マラソンに関わることになったもうひとつの決め手はある人物、アステラス製薬の岡崎

さんとの会話でした。「実は私、毎年、マラソンに出ているんです」という岡崎さんは、「フルマラソンは、半年準備すれば、素人でも絶対走れるようになります」と、自ら開発した練習法を伝授してくれました。それは、①練習は週1回か2回でよい。②まず歩いてでもよいので1時間走るようにする。③1時間走れたら次はなんとか2時間走る。やはり歩きながらでもよし。2時間走れば本番はなんとかなる。という簡単なものでした。このプロトコール、20分程度なら、時に走ったりすることもあった私にとって、とても実現可能そうに思え、一気に食いついてしまいました。とはいえ、実は、本番の当日までこう思っていました。「まあ、全部走るのは無理だろうな。1時間か2時間走ったら、リタイアしてもなんとか格好はつくだろう。とにかくNYにいてNYの地べたを走ろう！」

さて、NYに行くための体裁づくりで練習が始まります。これまで20分程度の走りも大変な苦行だったのに、「歩いてよい」となったら、とたんに楽になることを知りました。どうやらマラソンは、「苦痛に負けてはダメだ」という強迫観念が生まれやすいスポーツのようです。苦しさの正体はその強迫観念そのもので、普段運動していない人でも1時間くらいは平気で走れる体力は備わっているのではないかと思います。結局、NYという大きな目標と、ハードルをいったん下げて、達成感をバネにする方法がうまくかみ合い、岡崎さんのいったとおりに8月には1時