

ずいそう

コロナから始めたマラソン (ジョギング)

藤 川 智 生



私は、平成元年4月世紀東急工業(株)に事務職として入社し、まずは東京都渋谷区の東京支社に配属となりました。1年後に埼玉県朝霞市の営業所に配属となり4年間過ごした後、8年半にわたり関東近辺の事業所を転々としてきました。その後東京支店に営業として戻ってまいりましたが、半年後には東京都世田谷区の営業所の配属となり3年間過ごした後、再び東京支店営業部に戻るようになりました。

三度戻ることになった東京支店には平成18年から16年間在籍しこの時既に54歳となっておりましたので、今後は東京から移動することはないと思っていた矢先、新潟県新潟市にある北陸支店へと移動となりました。以上がわたくしの当社内での経歴となります。

また、東京支店に在籍していた時の趣味といえば、仲間内で船釣りによく出かけておりました。鰯、カワハギ、烏賊、鯛、マゴチ、カサゴ、シロギス、ヒラメ等を狙い都内、千葉県、神奈川県や静岡県まで出かけておりました。当然釣った魚は家族でおいしくいただき、ヒラメも自分でさばけるようになりました。新潟県に赴任してからは単身赴任となってしまふと同時にコロナウイルスの問題もあり釣りに行くこともなくなってしまいました。

1. ジョギングを始めた理由

48歳の時に自宅から5分程度のところにフィットネスジムがオープンし、健康の為、妻と入会し筋トレを始めました。毎週土、日は極力フィットネスジムに通い汗をかくようにしておりました。

2017年1月には会社の有志と「渋谷区民駅伝」に参加することになりました。走行距離は1人3km×4名、持ち時間が1時間20分程度だったと記憶しております。毎週フィットネスジムのマシントレーニングで10km程度走っておりましたが、実際のアスファルトの路面を走ると足への負担が大きく、足首や膝が痛くなり思ったほど早く走ることができず、大変残念な結果に終わりました。

翌年も参加しようと思い、自宅裏にある荒川の堤防沿いを週に1回程度走るようになりましたが、その後

2020年に「新型コロナウイルス」の感染拡大によりフィットネスジムを退会しジョギングに専念するようになりました。

2. マラソンへの挑戦

2021年北陸支店に赴任後は「新型コロナウイルス」が蔓延しており、特にマラソンなどのイベントには参加していませんでした。

新型コロナウイルスによる規制が緩和された2023年に長野県上田市で開催されている「別所マラソン」があると聞き、参加いたしました。別所線は上田駅から別所温泉駅まで15駅で延長が11.6kmありますが、実際の走行距離は20km程度となります。このイベントは「別所線と走ろう歩こうラン&ウォーク」であり、当日は受付を済ますと別所線のフリー乗車券と別所温泉の日帰り温泉チケットが配布され、別所線の乗車もOKという説明がありタイムをシビアに競うものではありませんでした。ところが最後の一駅間は傾斜もきつく、私のようなわかランナーにはキツイものでした。このマラソンは2024年、2025年と参加しております。



写真-1 別所マラソン 2024



写真—2 別所マラソン 2025

3. 本格的ハーフマラソンへの参加

タイム計測をするマラソン初参加は「新潟ハーフマラソン 2025」です。フルマラソンは走りきる自信もなく「別所線と走ろう歩こうラン&ウォーク」程度の参加で満足しておりましたが、「新潟ハーフマラソン 2025」の看板を見た時に、ある会社に相談し参加する機会をいただきました。ゼッケンとタイム計測用のチップなど本格的な備品が手元に届いた時から緊張感

を覚えました。当日の天候は雨と風で気温も低くコンディションは最悪でしたが、何とか完走することができました。タイムは1km 6分程度を目標としておりましたが、結果は1km 7分程度かかり2時間35分とイメージしていたものとは違いましたが、あの雨と風と気温が低く悪天候の中で完走しフィニッシャータオルをいただいたことに満足しております。

4. 今後の目標

今年も2025年度の「別所線と走ろう歩こうラン&ウォーク」に先日参加してきました。「新潟ハーフマラソン 2025」に参加したこともあり、比較的スムーズに完走することができました。今年度中にフルマラソンに参加することを目標としております。

まずは、週末のランニングを週中の水曜日にも行い体力UPを図り、前回も目標タイムとした1kmを6分程度で走れるようトレーニングを行っていくと同時に「新潟シティマラソン 2025」に参加することを目標としていきます。

——ふじかわ ともお 世紀東急工業(株) 北陸支店 執行役員支店長——