

Opinion マラソンは私自身を表現する場 小松美冬

東京国際女子マラソンにかけた一年、マラソンが本職ではないけれど、走ることなくして私の生活はあり得ない。だから、いつも私はノートとペンを抱えて、走り回っている。今回は、ライターの私が、ランナーの私を書いてみた。

今ある私のすべてを出し尽くしたゴールだった。フィニッシュラインを踏んだ時、思わず両手があがった。最高の喜びの表現だった。



レースを間近にひかえ、練習量を減らすと、少しずつ体から疲れがとれ、かわりに闘志が満ちてきた。そして、ひとつの目標に向かって過ぎてきた日々が熟成されていくのを感じた。それはあたかもぶどうのひとつぶひとつぶが、樽の中でじっくり発酵し、芳醇な香りを醸し出す過程に似ていた。

私は、今日まで私を支えてくれた人たちへの感謝の気持ちを胸に、スタートラインに立った。その時、見つめていたのは私の前に伸びた42・195mの道だけ、自分の内面に、一歩一歩の足の運びに、集中しよう。そうすれば私の持てる力は自然にこの道に注がれるだろう。目標タイムのことは頭から消え、ともに走る人たちのことも眼中になかった。

大きく深呼吸。そして号砲。国立競技場にピーンと張りつめていた空気が、華やかな躍動の風になった。晩秋の東京の街へとび出す。体と心

を貫く興奮と緊張。そして体の奥底から湧いてくる喜び。この体感ほ幼い日の記憶に私を連れていく。

二本の足で立てるようになって間もなく、歩くというよりころびそうになりながら走りはじめ、野原を駆けまわり、のびのびとたくましく育った私。そんな私にとって運動会は一年に一度の晴れの舞台だった。舞台が近所の原っぱから小学校の校庭へ、そして東京の街へと変わったが、私の本質には変わりはない。

神宮外苑で「美冬、ここだノ」と書いた横断幕が目飛びこむ。大切なカヌーの仲間が、私を見守ってくれていた。「あつりがとうキョ」と心で叫び、軽く頭を下げる。つづいて両親の顔が見えた。走るたびに感謝する。走れる体に、丈夫に育ててくれた両親に。

10歳すぎまで、脇腹が痛み体が重くて走れない。緊張もあつたらう。レースの数日前に、ランニング愛好誌「ランナーズ」の原稿の締め切りがあり、根をつめて仕事をしたせいもあつたらう。でもあせったり、悔んだりはない。スポーツライターとしての仕事は市民ランナーとして走る私には必要な

もの。今回はライターとランナーの生活のバランスをうまく取れなかっただけ。今日は今日のベストを尽くせばいい。体がのらない時はムリするな。今調子が悪ければ、きつと後半に伸びてくる。私の体には42・195mを走るスタミナが蓄えられているはずだ、その全てを出し尽くすペースも覚えている。自分の体を信じて走ろう。

そう確信を持てたのは、自分を知らなかったことをテーマに、一人で積み重ねてきた練習があつたから。本を読み、人に話を聞き、その中から自分の体で消化できるものを取り入れてきた。自分を知ることには大きな喜び。だからいつも前向きに、楽しく練習に取り組めた。予想通り、後半は体が力みなぎり、快いリズムで足が動く。そしてマラソンの壁といわれる30kmに。たしかに体はだるい。疲れてきている。でも、ここからが楽しみなのだ。肉体が極限に近い時、精神の在りかがみえてくる。体と心がひとつになる瞬間が訪れる。

私の26年間の人生、沿道からの応援、移りゆく東京の街並み、それらが溶け合ってカプセルになり、その中心に私がいる。そしてこのカプセルに包ま

れて、私はひた走る。次第に訪れる無私の境地……

「ランナーズ」、読んでいるよ」の声援。読者だ。ライターでありランナーである私への最高の励まし。ペンとマラソンシューズを携えて歩いた日々があつたから、今の私がいるのだ。そして、前を見つめる私の瞳に近づくと「ランナーズ」の文字。ラストの1000歩は体も心も無だった。

走ることが好きだ。今、走っている私って、なかなかかすてきな女性なんじゃないかと思える。これはとても幸せなこと。走ることは、人間としての私の成長を知る、最も私らしい手段であり、自己表現の方法である。

レース後、ともに走った年長のランナーたちと言葉を交した。彼女たちの輝きには重みがある。私も私らしさにさらに磨きをかけるために、これから生活の全てをトレーニングの場として、走りつづけたと思う。

へこまっつみふゆVスポーツを主テーマに活躍するフリーランスライター。マラソン6回完走。ベストタイムは、2時間52分30秒（86東京国際女子マラソン）。昭和35年、東京生まれ。