

# かけっこに夢中!

医療法人社団 小児科玉井クリニック

理事長・院長

玉井伸哉



2019年7月、第9回北オホーツク100kmマラソン。  
苦楽を刻み込んだ道程も残りわずか。歓喜のゴールまであと100メートル。

ランニングなんて、ストイックな一部の人が愛好するスポーツもしくは苦行と思っ込んでいました。自分が夢中になるまでは。

きっかけは54歳の誕生日。贅肉のついた我が形姿を鏡でしみじみ眺め、運動して減量する必要を痛感しました。始めるのも止めるのも簡単という軽い理由で、試しに走ってみたところ、これが意外に楽しい! 太陽の光を浴び、風を感じて走ると、気持ち晴れ晴れします。体脂肪が燃えている気がします。ビールがいつも増して美味です。立ち所にのめり込みました。半年間ほど続けるうちに、メタボ体型が解消しました。よく眠れるようになり、疲れにくくなりました。

ある程度の走力が身につくと、次に目が向くのはマラソン大会です。年甲斐もなく、かけっこで真剣勝負をしたい、自己の限界に挑戦したいと思うようになりました。闘う相手は自分自身です。挫けそうな心と体に活を入れ、懸命に走り続ける先に、栄光のゴールが待っています。ゴールラインを跨いだ瞬間に訪れる達成感と安堵感は、完走者に与えられる特典といえましょう。

マラソン大会の醍醐味は、シリアスな競技ばかりではありません。その土地ならではの風景やグルメを体感する「旅ラン」でもあります。私はこれまでに全国各地で開催される大小合わせて116の大会に出場しました。自分の中の最高峰は、過去4回出場した北オホーツク100kmマラソンです。沿道の声援を背に受けて、緑の大地を駆け抜ける爽快感は格別でした。

ランニングは自由なスポーツです。時間や場所を選びません。1人でも多人数でも楽しめます。特別な道具はいりません。走り方は十人十色です。自分にとって最も楽しめる走り方が、最も正しい走り方です。ジョギングでも全力走でもよいし、途中で歩いたって構いません。自宅の近くで済まそうが、見知らぬ街や郊外に遠征しようが、その日の気分と都合次第です。マラソン大会に出るのも出ないのも自由です。ランニングが苦行だなんて、大きな誤解でした。もしランニングに興味をお持ちでしたら、まず一歩を踏み出してみませんか?

## 玉井伸哉 (たまいしんや)

1982年慶應義塾大学医学部を卒業、同大学小児科学教室に入局。慶應義塾大学病院、総合太田病院、セントルイス大学医学部(米国)生化学教室、大和市立病院の勤務を経て、2004年から現職。医学博士、小児科専門医、地域総合小児医療認定医・子どもの総合医、難病指定医。走歴12年。ウルトラマラソン5回(PB10時間36分)、フルマラソン39回(PB3時間31分)、ハーフマラソン34回(PB1時間39分)を完走。ランニングの他、自転車、野球観戦、鉄道、パン店巡り等々、趣味多数。  
[PB:personal-best]