

大学卒業後、地元を離れ、友人も少ない東京で就職。慣れない仕事に必死に食らいついていたらあっという間に週末を迎えるも、特に何も予定が入っていない。そんな時はいつも走りに行っていた。

現役時代はもっと軽かったのに、とか、思っていたよりペースが30秒も遅い、とかそんなことを感じながら無理せず気持ちよく走っていたら、なんだかんだペースを少しずつ上げてしまい、最終的には結構追い込んでしまう。でも気持ちはとてもスッキリして、呼吸の苦しさや筋肉痛さえ喜びに感じてしまう。そしてまた多忙な平日が始まる。

ランニングはいつでもどこでもすることができ、量も質も自由に調整ができる。また、ストレス発散になり、健康にも良い最高の趣味である。そんなランニングにおいて、最も社会人の趣味として適している特徴が「一人でできること」であると思う。実際、私の周りには趣味がなくて、休日もなんとなく過ぎてしまい、仕事をこなすだけの人生になっていることが悩み、という人が多いが、その多くが、若い時は友達も多く、複数人集まってチームスポーツ等をやっていたが、なかなか集まらなくなってしまった、というのが原因にあるようだ。

ちなみに、全日本マラソンランキングというものがあるが、そこには1歳刻みのフルマラソンのランキングが掲載されるが、男性は35歳から急にマラソン参加者数が増え出して、50歳あたりでピークを迎える。一人でできる、というより一人になるとする、とも読み取れてしまうデータは少し寂しさを感じるが、それだけ人生を通して取り組むことができる趣味であると思う。なお、部活を経験した方々には言うまでもなく、チームとして取り組んでも非常に楽しいスポーツであることも強調しておきたい。

そんな感じで細々と継続していた趣味だが、学生時代のすべてを費やした経験と何とか残っている走力から、陸上未経験の市民ランナーには負けるわけがないと思っていた。だが、2年前、ダイエットのために30代後半から走りだして、やっとダイエットに成功したという40代の同僚に、当時30歳の私が圧倒的な差で負けてしまったのである。この出来事が私の趣味への取り組み方を大きく変えた。

平日も家でダラダラする時間とほんの少し睡眠時間を削って練習に打ち込み、休日はポイント練習を実施。ハイシーズンには2週に一度以上のペースで大会に参加し、レース感を取り戻す。ついには会社から走って帰ることも増え、すっかり走るキャラが社内でも定着してきた頃には体重だけでなく筋肉の付き方も現役時代と遜色なくなってきた。その結果、一つ大きな目標に設定していたフルマラソンサブスリーはあっさり達成することができたが、きっかけを与えてくれた同僚は更にタイムを伸ばし、未だ勝てていない。今年度こそ是非勝ちたいところである。

今は、仕事が終わりの時間に近づいてくると、今日はどんな練習をしようか、とワクワクしてくる(もちろん、仕事も全力で取り組むのが大前提)。また、現役時代の経験だけでなく、引退後に生まれた練習理論(最近だと閾値走やファルトレク)も取り入れ、試行錯誤することが非常に楽しい。そして、昨年からは社内ランニング部を立ち上げ、様々な大会にチームとしても参加し、第二の青春を謳歌させていただいている。(現役時代もこれぐらいの気持ちで取り組めていれば、と悔やむ日も?)

社内でのポジションも少しずつ上がり、家庭との両立も難しくなってくるが、この最高の趣味を一生継続していきたい。

以上



企業対抗駅伝東京大会男女混合の部で優勝し、
表彰状を持つ私（左から二番目）