

## これまでの競技生活を振り返って

新 42 回 三村 義雄

新 42 回の三村です。現役時（1990～1993 年）は中長距離パートに所属し、3 回生時にはパート長を務めました。

今回、寄稿の話を頂き、先ずはこれまでの競技生活を振り返ってみることにしました。

### 【中学時代】

陸上部には入ろうと思っていましたが、友達に誘われてバレーボール部に入部。一方、校内マラソン大会では常に上位に入り、高校では陸上部に入ろうと決意。

### 【高校時代】

大阪の北野高校に入学。思い通り、陸上部に入部も受験シーズン中に体重増加で思うように走れず、顧問の先生からも「こいつは長距離走れるのか？」と思われたぐらいで、初の 5000m レースでは 18 分後半のタイム。これはアカンと思い、夏合宿ではメインメニューの 200m のインターバル 50 本（翌年は 100 本！）を全て走り切るなど、日々の練習メニューを精力的にこなしていき、最終的には 16 分 5 秒にまで短縮。駅伝でも 1 年生から正選手として出場し、3 年生の時は府大会でチーム総合 9 位入賞に貢献。

### 【大学時代】

初レースの三商戦オープンで 16 分 28 秒。その後、徐々にタイムを短縮させ、阪神四大学戦、京阪神三大学新人戦ではいずれも 15 分 41 秒と 16 分の壁を突破。2 回生の秋の西日本 IC では 15 分 15 秒と大学時代の自己ベストを記録。その他の記録は下記の通り。

10000m : 32 分 50 秒

ハーフマラソン : 1 時間 10 分 37 秒

フルマラソン : 2 時間 45 分 32 秒

3000mSC : 10 分 18 秒

関西学生駅伝出場区間 :

6 区 (1)、7 区 (2)、7 区 (3)、7 区 (4)、6 区 (M2)

### 【社会人】

社会人になってからも 10～15km の早朝練習と週末の 20～25km 走を実施。大学時代の「貯金」もあり、阪神四大学戦オープンで 15 分 9 秒と、大学時の自己ベストを更新。

一方、大阪府下の企業・事業所が参加する「大阪実業団駅伝」にも入社 1 年目から参加し、2015 年までの 19 年間（2008 年はドクターストップ&諸事情で個

人的にもチームも不参加）、1 区 7.1km を担当。徐々にタイムが短縮し、27～31 歳までは 21 分台をキープ、32～35 歳までは 22 分台に落ちるも、フルマラソンやハーフマラソンで自己ベストを更新するなど、一番脂が乗った時期でしたが、2005 年（33 歳）頃から疲労骨折を繰り返すようになり、2007 年のびわ湖毎日マラソン途中棄権後に骨粗鬆症と判明。その後から 2008 年中は大した練習もできず、2009 年以降徐々に練習量を増やしていき、大阪実業団駅伝には復帰するもタイムは 23 分台に低下。加齢の影響も加わり、これ以降は 23 分台がやつの状態。一方、ハーフマラソンやフルマラソンの本格的な復帰は 2011 年からで、これらも加齢や練習不足の影響で、記録は低迷の一途。ただ、昨年 2 月の世界遺産姫路城マラソンでは、久々に 2 時間 40 分台で走ることができたことは、頑張ればまだまだ走れるんだとモチベーションアップに貢献しました。

以上、振り返ってみて、今までこのように頑張ってきたのも、以下の 3 つが要因だと思います。

- ① 少しでも練習量を増やす
- ② 故障を減らす・無くす
- ③ 常に目標を持ち続ける

### ① 少しでも練習量を増やす

「皆と同じ練習をしている限り、超えることができない」という教えから、例えば、インターバルやレペで、ゴールでパタンと走り終わるのではなく、ゴールから 10m、20m 先まで力を抜かずに走り切るなど走る距離を少しでも増やしてやることや、練習開始前にジョグや腹筋・背筋などの補強運動をしました。今も練習有無に関わらず、毎朝、腹筋・背筋の補強運動をしています。また、3 年前から勤務先の変更で通勤時間が今までの 2 倍（1 時間 50 分）になり、練習量が激減したため、今では JR 西明石駅から勤務先まで 13km の通勤ランで練習量を確保しています。

### ② 故障を減らす・無くす

練習量を増やすと、自ずと故障のリスクが高まります。それを回避するために、日頃からセルフケアとしてストレッチやマッサージが重要です。現役時はメンバーでお互いにマッサージをし合いましたし、社会人

になってからはネットや整骨院の先生の情報から自己マッサージを実践しています。「痛みがある箇所が必ずしもその原因とは限らない。トリガーポイントがどこか他にある」ということも分かりました。例えば、足の裏が痛い（足底筋膜炎）場合、真の原因はアキレス腱やふくらはぎの凝り・張りで、これを解消しないと、痛みは無くなりません。

### ③ 常に目標を持ち続ける

社会人になってからは、先ずはびわ湖毎日マラソンに出場するために、ハーフ：1時間10分以内、フル：2時間30分以内を目標にしました。

次に、出場を果たした後は、びわ湖毎日マラソン連続出場を目標に掲げましたが、骨粗鬆症発症のために4年で看板を下ろすことになりました。

現在は、投薬治療を続けながらも、フル3時間未満での完走をいつまで続けられるかと2時間40分切りを、ハーフでは入賞と副賞ゲットを目標に頑張っています。ちなみに今までにゲットした副賞は・・・

- ・香港国際マラソン招待（2泊3日、自己負担はお土産代のみ）
- ・米30kg ・高級魚「クエ」 ・松葉ガニ等々です。

最後に、「故障無く、練習量アップで、常に目標を持ち続ける」ことで現役生はより強くなってください。また、OB・OGの方々も生涯陸上競技で頑張ってみてはどうでしょうか？



第60回びわ湖毎日マラソン（2005年）



年	年齢	大阪実業団 駅伝1区(7.1km)	フルマラソン	ハーフマラソン
1997	25	22分47秒		
1998	26	22分16秒	2時間52分20秒(福知山)	
1999	27	21分47秒		
2000	28	21分47秒	2時間37分51秒(篠山ABC)	1時間10分31秒(尼崎シティ国際)
2001	29	21分59秒	2時間47分49秒(福知山)	1時間11分26秒(福井)
2002	30	21分37秒		1時間10分15秒(尼崎シティ国際)
2003	31	21分38秒	2時間35分17秒(福知山)	1時間9分15秒(春の福井駅前)
2004	32	22分04秒	2時間27分50秒(びわ湖毎日)	1時間9分25秒(三田国際マスターズ)
2005	33	22分31秒	2時間31分17秒(びわ湖毎日)	1時間11分46秒(たたらぎダム湖)
2006	34	22分35秒	2時間30分57秒(びわ湖毎日)	1時間9分17秒(春の福井駅前)
2007	35	22分37秒	2時間32分38秒(紀州口熊野)	1時間10分41秒(たつの市梅と潮の香)
2008	36	ドクターストップ		
2009	37	23分17秒		1時間14分58秒(三田国際マスターズ)
2010	38	22分59秒		
2011	39	23分55秒	2時間48分36秒(福知山)	1時間12分30秒(三田国際マスターズ)
2012	40	23分01秒	2時間43分54秒(紀州口熊野)	1時間15分5秒(三田国際マスターズ)
2013	41	23分03秒	2時間52分17秒(大阪)	1時間13分42秒(橋本)
2014	42	23分36秒	2時間52分33秒(京都)	1時間15分29秒(京都丹波)
2015	43	23分39秒	2時間53分54秒(福知山)	1時間14分7秒(サザン・セト大島)
2016	44	チーム不参加	2時間46分52秒(世界遺産姫路城)	1時間15分46秒(三田国際マスターズ)