

窓辺

この季節のふる里、島田から千葉山にかけて走るのは、私にとって至福の時。とくに幾重にも連なる茶畑の曲線美を見ると、心がなごんでくる。まもなく香ばしい白い花をつけるみかん畑、小さな魚の群れる小川。茶畑は春の陽光を受けて海のさざ波のように見える。

え枝 煙は春の陽光を受けて海のさざ波のように見える。

ち千

だ田 松 この景色の中に溶け込む気持ちで、新緑の山桜、せせらぎの音、うぐいすの声などに心を向けながら、舞うように丘を越えていく。ときには、「春の小川はサラサラいくよ…」と歌っている自分に気づき、子供のころ、遠足でこの道を登った時の情景をたづね、そのころの自分になってしまふ。



郷里の千葉山に癒され

天徳寺からの登りになると、私は生き生きとして、常に先頭になって一番のりを目指してしまふ。智満寺から先の頂上には太い大きな杉の木があって、そのまわりで友達とお弁当を広げる時がまさにクライマックスだった。母のおにぎりは三角で、中身はおかかと梅干し、そしてゆで卵とみかん、これが私のおきまり。

遠足から帰ると、私の足は骨の髄まで重くなり、腫れてしまふ。その時は、父のグロップのような大きな手で、優しくマッサージしてもらったことが、つい昨日のことのように思い出される。谷をわたる風、その中に含まれる木の香り、陽光に包まれて幸せいっぱいになる。これらはすべてあのころのまま。こんなことを思い出しているうちに、いつの間にか三十きも走って帰り着き、心はずっかり、リフレッシュされている自分に気づく。まさに郷里の山は私にとって癒しの場となつて、元気の贈り物をくださる。(マラソン走者＝島田市出身、茨城在住)

窓辺

二十七歳から始めたランニングが家族に支えられ、巡り合った多くの人たちに助けられ、二十五年間続いている。走ることが、単にタイムや順位だけのものだったら、おそろしくつまらない。これまで続かなかったら、おそろしくつまらない。

え枝 松 こまで続かなかったら、おそろしくつまらない。

ち千

だ田 松 スランプの時「お母さん、走るのやめちゃおつかない」と、弱音をほくと、子供たちから「お母さんが頑張っているから私たちも頑張るんだよ。やめないで」と、励まされた。

コーチである夫は、どんなレース結果

ランニングの贈り物

であれ、「強い向かい風の中、よくやった」「その体調で、よく頑張った」と、いつもその結果を認めてくれた。三十代の後半、二年続きの故障の時期には、器械体操のオリンピックメダリスト、中村多仁子先生(東海大教授)に効率の良い動きを教えていただいた。それ以来、美的な走りへの追求が始まり、地唄舞の武原はんさん、バレリーナの森下洋子さんから「美」を表現することの奥深さを教えていただいた。四十代の後半、比叡山の光永寛道阿闍梨の著書「千日回峰行」

に巡り合い、苦難の中の喜び、「楽志」の中から生まれる偉大な力を知った。これらの人々のおかげで、「走ることはパフォーマンスであり、文化であり、幸せに生きるための一つの方法である」と思った。スピードだけを競うのであれば若者が主体になるが、年を重ね、数々の経験を経た中から生まれる無駄のない走りの美しさ、優雅さをアピールする走りの美学」の世界ならば、高齢層がむしろ主役になり、輝いていくことができるにちがいない。これらのことをまとめたのが、最近出版した「ランニングの贈り物」家族とともに「(求龍堂出版)です。(マラソン走者＝島田市出身、茨城在住)

窓辺

え枝
ち千
だ田
まつ松

濃い霧が立ち込めていた。足の裏全体で地面の変化を把握できるところに地下足袋を履いた。ただでさえ静かな無人のゴルフ場が、霧のせいで

ますます静まり返って、二階先もほとんど見えない。

そんな中、四百メートルの急な坂を本走ることになった。下りは抜けるだけ力を抜き、その先の何も見えない空間に体

自然と一体となる走りへのヒントをつかむため、三島のゴルフ場で二人、トレーニングをしたことがある。ゴルフ客が帰った夕暮れ時、グリーンのコースには

濃い霧が立ち込めていた。足の裏全体で地面の変化を把握できるところに地下足袋を履いた。ただでさえ

を預けてしまふ。しだいにスピードが加速され脚の回転が間に合わなくなり、恐怖感で腰が引けそうになる。逆に登りは、体をリラックスさせて、一歩一歩登ってゆく。しだいに足は前に進んでいるのかわからないくらい疲れ、きつい坂を登り

自然と一体の走り

切ると、息は荒く足はぐたぐたになってくる。そこを極力休まず、また下る。

これを十本繰り返すうちに、筋肉の力に頼らずに自然に、体を動かす何かがかめるかもしれないという思いが出てきた。足の裏に感じる芝の斜面と、霧で何も見えない周りの空間に身を預けること

によって、「走れてしまふ」そんな感覚をつかんだ。頭で考えるのではなく、足の裏が地形に合わせて凸凹を感じとり、体を運んでいる、そんな気がした。

それは私が求めている走りにつながる、かすかな手ごたえであった。これが自然と一体となる入り口と感じた。この時は、自分が疲れていることを素直に認め、やみくもに頑張るのではなく、体の声を無視せずに、なおかつその先に進むようにするとき、何かが見えてくるように思う。

心と体が一つの峠を越えたとき、普段は隠れている、魂の部分が輝き出すのかもしれないと思った。雄大な自然から贈り物をいただいたような気がする。

(マラソン走者＝島田市出身、茨城在住)

窓辺

え枝
ち千
だ田
まつ松

三島ゴルフ場の別荘管理事務所であつた。お会いした。ツヤツヤ輝いた小麦色の肌に少しソバカスがあつてイキイキとした笑顔が素敵だった。「きれいに日焼けしてらっしゃいますね。テニスですか」。その方は「こちらには、リハビリにきています。二年前に脳卒中で半身不随になりました。それまでの五十半ばまでは、体に自信がありました。バタバタ仕事をしていましたけれどね」。

私は全身がビクッとするほど驚いた。椅子に腰掛けた感じから、そのようなお体とは全く思えなかった。彼女のたたくまは、生気とゆとりに満ちていて、そ

の言葉を思わず疑いたくなる。すかさず私は「こちらの別荘には、ご家族と一緒に住んでらっしゃるのですか」と、お聞きした。

「いいえ。東京で娘と暮らしていましたが、娘に何でも頼ってしまつて。これから先死ぬまで娘がそばにいないくては生

三島で出会った婦人

きていけないのかと思つたら、ゾツとして、人に頼れない場所一人で暮らすと決心してこちらにきました。休日は娘が一週間分の食料と必要なものを届けてくれます。後は一人の生活ですから、時間を使って不自由な手足を努めて動かすようにしています。洗濯も、掃除も、庭の草取りも大事なりハビリです。初めは

簡単な動作の一つ一つが大変でしたが、最近では庭に季節の野菜を育てているんですよ。毎朝、昼、夕の三回別荘地内を時間をかけて歩きます。一度こわれた神経細胞は動いてくれませんが、別の細胞に、ちよつと赤ん坊に教えるような気持ちで愛情込めて接しています。今では自分の体がとてもいとおしくて、思いやる心の大切さに気づかせてもらいました」と語られた。

たとえ体が不自由になつても、繰り返し心を込めてトレーニングすることの大切さは、私の走りに対する考えと一致すると感じた。体の中の小さな細胞までも思いやる心の贈り物をいただいたと思つた。

(マラソン走者＝島田市出身、茨城在住)

毎日の暮らしの中にホッとするひとときがある。鏡に向かってマッサージクリームや美容液を顔にたっぷりのぼしながら自分の心に、そして肌に語りかける時。

窓辺

え枝 ち千 だ田 ま松

三年ほど前、腰の故障をおして、招待選手としてフルマラソンに出場しなければならなかったことがある。痛みを耐え、なんとか完走を果たしたが、苦痛をすべて体の内に封じ込めて走ったためか、陣痛のように襲ってくる腰の痛みと、全身の緊張感が解けない悲惨な状態が約一カ月も続いた。その間に、私の顔には深いシワが刻ま

肌と心

れていた。「このシワを何とかしたい！」そればかり考えながら鏡をのぞきこんでいるうちに、ふと自分の表情が硬くこわばっていることに気づいた。指先に力が入り、せわしくマッサージしている。私は自分のそんな姿にショックを受けた。このシワは体が耐えてくれた証拠なのに、シワを取りたい欲望ばかりに心を動かされていたことが、急に恥ずかしく思えてきた。

「肌だって頑張っていたのに……」そう思いながら鏡の中の顔をじつと見つめているうちに、涙が出てきた。こわばった顔が緩み、表情が別人のように優しくな

ったように思えた。心なしかシワが伸びているような気もする。マッサージする指の動きも、赤ちゃんの肌をなでているようにゆるやかになってきた。呼吸も自然にゆっくりになり、深く吸って、吐いてを繰り返していた。空気がまるでハッ力をなめた時のようにさわやかに感じられ、美容液の香りとともに鼻から入った空気は細胞の一つ一つにしみこんでいくようだった。そのうち、「ありがとう。ありがとう」と呟きながらマッサージしている自分に気づいた。

肌をきれいにするにと、心をきれいにするとはつながっている。心を表現している大切な肌から贈り物をもたらしたような気がする。

(マラソン走者＝島田市出身、茨城在住)

「あなたの走りの動きは、体の軸が強すぎる。もう少しフワッとした柔らかさが必要ではないか」と、マラソン解説でおなじみの宇佐美彰朗先生(東海大教授)に言われたことがあった。三年前に

腰を痛めて以来、足

窓辺

え枝 ち千 だ田 ま松

首や股関節が硬くなっている、先生の指摘は自分でもはっきりと自覚できた。そんな折、文雀さん(重要無形文化財保持者)の文楽東京公演を見せていただいた。人形は顔も身の丈も人の半分にもならないが、舞台では大きく見える。笑い転げる町娘の愛らしいこと、肩をいからせて怒った顔は仁王さんのよう。

人形の胴体は、本当に血が通っているようにしなやかだ。胴体の柔らかな動きによって、顔や首、手足のわずかな動きがいつそう真に迫り、表情豊かに見える。人形の情感まではっきりと伝わってくるのだ。

公演の後、楽屋で文雀さんに人形の遣

文楽人形から走り学ぶ

い方を見せていただいた。「ほら、こうすれば泣くでしょう？」人形が袖の端をくわえ、わずかに首を傾けると、本当に泣きじゃくっている生きた娘に見える。しかし、人形の構造は意外に単純だ。胴体は空洞で、頭についている短い棒を遣い手が支えているだけ。つまり胴は遣い

手の腕そのものだった。胴の動きの軽やかさ、しなやかさの秘密は、遣い手の腕と衣裳との間の空間にあるようだ。腕は、人形を支える縦の軸にあたる。

ということ、走るときにも、体を支える軸(背骨を通る線)だけをまっすぐに保ち、それ以外の力をできるだけ抜いて空にすれば、股関節や膝、足首の関節への負担がなくなり、文楽人形のような柔らかな動きができるようになるのではないだろうか。上り坂でも蝶のように軽やかに駆け上がっていく、走る喜びにあふれた姿が頭に浮かぶ。表情豊かな文楽人形から、さらに楽しく走り続けていくための、希望の贈り物をいただいた。

(マラソン走者＝島田市出身、茨城在住)

窓辺

え枝
ち千

うとする工夫がなされて
いるからだ。

だ田
まつ松

私が一目見た瞬間、
気に入ってしま
った容器がある。オ
ードパルファムの

香水、オードパルファムなどの容器には心に響く感性がある。各々に自己主張があり存在感があり美しい。それは容器のデザインに香りの個性やイメージなどを最大限に表現しようとする工夫がなされているからだ。

静の中の動

イメージを伝えようとする容器。それは、白い清楚な器で、その姿は感謝を現す合掌がイメージされている。そして、瓶底から上に向かってひねりが入っている。このわずかなひねりが入ること不思議に「静の中の動」つまり、静かさの中に力強さを感じられるのである。

ずつひねりが入ることによってエネルギーを発している。ちょうどシンドニーオリピックで金メダルをとった高橋尚子さんの走りにも似ていると思った。体の軸が強靱であるため、小刻みな腕振りの動きによって生じた力を足の末端に、そして地面に伝え、地面からの力強いバネをもらうことができるのだと感じた。尚子さんの走りからも、しっかりと軸とひねりの大切さを再認識したのである。

無関係のように思われる化粧品容器とマラソンを結びつけるものがあったことに驚きと同時に、走りの真髓の贈り物をいただいたと感じた。

(マラソン走者＝島田市出身、茨城在住)

窓辺

え枝
ち千
だ田
まつ松

さる人々や周りの景色などを自分の中に受け入れながら、自然と一体となった走りを目指すようになってからのよう

私はランニング中、お金が目飛び込んで拾うことがよくある。それらは一円玉が多く、車に踏まれたり、変色している。落ちているお金に気付くようになったのは、走るようになってからで、それ以前はなかったことだ。

は選手として大切な能力のひとつである。昨年の東京国際女子マラソンのレース中、二カ所で一円と十円玉が確認できた。これを拾うことはさすがにできなかった。

1円玉と動態視力

最初の頃は、お金を拾うことに抵抗感と恥ずかしさがあった拾えなかった。何となく後ろめたさがあったのだ。一円と



それなら私がお金を拾い集めて、共同募金にしたらどうかと思いついた。そう決めると思議に「一円ばかりでなく、百円、五百円なども目に入るようになった。驚いたことにこれらの総額は毎年五千円を超える。今年集まったお金たちは、雪害のために多くの家畜を失ったモンゴルの人々のための募金となった。これも『ランニングの贈り物』と思う。

私は視力は良い方だが、走ることによって、とくに「動態視力」が良くなったと思う。走りながら周りの景色や選手の様子をキャッチする、レース中自分のドリンクを的確にピックアップする、など

しかし、頻繁に一円玉に目が留まるようになると、そのまま置き去りにされ、役割を果たさずに、くずのようにな消えていく一円が哀れに思えた。むしろ、見過ごして拾わない自分が咎められた。たった一円足りないために買

(マラソン走者＝島田市出身、茨城在住)

窓辺

一九七九年に始まった東京国際女子マラソンに、十五回も共に出場してきた同年代の広浜良子さんは、最近エアロビクスを始めた。リズム感や横の運動を身につけるためだという。走りは前後の運動が中心だが、横の動きも訓練すること、で、より無駄のないフォームに近づけるのだ。ちなみに私がフラダンスを始めたのも同じ理由からだ

一方、子供時代は故郷の富山県魚津の野山でお猿さんのように転げ回って遊んでいたという彼女が、走りにエアロビク

共に走り続ける友

女子マラソンで2時間41分52秒、十位入賞という輝かしい記録を持ち、全国都道府県対抗女子駅伝では連続十二年間、四十五歳までアンカーを務めている。彼女が走り始めたのは三十三歳のころ。次男を出産した直後だったが、義父の看病に追われ、過労からくる高熱と

吐血に悩まされていた。片脚に全く力が入らず、トイレにも這うようにして行った。健康を取り戻したのは走りだった。「走らないと病人になっちゃう。走っているから普通でいられるの」という彼女は、今でも三日間走らないと脚の感覚がなくなってしまうという。でも彼女の走りには悲壮感のかけらもない。

「猫ってこうやって全身をなめるんだよね。このポーズですごく体が伸びるんだよ」。久しぶりに大会で会った時、猫を観察して発明した体の調整法を教えてください。身の回りのものは何でも走りに取り入れる彼女の目は、好奇心に溢れている。広浜さんに会った時、子供のよう

に純真な心の贈り物をいただいている。
(マラソン走者 島田市出身 茨城在住)

窓辺

え枝 大会を見ると、マラソンが各の文化にす
ち千 っかり溶け込んで、
だ田 その国ごとの特徴が
まつ松 あることがわかる。
海外マラソンには、

十一回出場しているが、国ごとに盛り上がり方も異なり、様々な感動を与えてくれる。

アメリカのボストンマラソンでは、州の祭り中であり、スタートのホプキン

マラソンはギリシャのアテネを発祥の地としてオリンピック種目となり、一九八四年のロサンゼルス大会から女性にもその門が開かれた。今では、国境、人種、性別、そして年齢さえも越えて受け入れ

い。特に心臓破りの丘に向かうウェズリー女子大学付近ではチアガールたちの陽気で楽しい応援を受けて、心が湧き上がるようだった。

チェコのプラハ国際マラソンは、五月の音楽祭の間に開催される。街中が、長い冬が終わり、春を迎えた喜びで満ちて

世界の街を走る

いる。大会の運営には多くのプラハ市民が協力している。スタート後、三ヶ地点のカレル橋では、正装したプロのバイオリニストたちの演奏でまず感激。コースのあちこちで、オペラ歌手や弦楽アンサンブルが迎えてくれ、合わせて十二カ所で音楽の応援を受けた。美しい音楽がヨーロッパの宝石といわれる街並みに調和

し、「これがヨーロッパなんだ」と思っていた。千年の歴史を刻んできた街を走り抜けるうちに、心まで穏やかになっていく。大会の翌日、満たされた気持ちでゆったりと街を散歩するのは、心身を回復させる大切な時間だ。そんな散歩の途中、高級ブティックの並ぶ一角に、SHISEIDOのロゴを見つけた時は心が躍った。石造りの重厚な街に、資生堂のショールームはしっくりと溶け込んでいる。自分が担当したことのあるブランドが、こんな遠い国で受け入れられていると思うと嬉しかった。

海外マラソンに参加するたび、改めて日本を見つめる贈り物をいただいている。

(マラソン走者 島田市出身 茨城在住)

日本のマラソン大会の多くは、規則正しく運営され、記録、順位、ガンバリが高く評価される。それはスポーツが教育の一環として導入されたことと無関係ではないと思う。

窓辺

え枝 沖繩のN A H A マ
ち千 ラソンは「太陽と海
とジョガーの祭典」
として、多くの人が
楽しめるイベント性
を大切にしている。

人々のエネルギーに充ち溢れた迫力がある大会だ。太陽が照りつけると、十二月初旬なのに二五度以上の夏日となる。天候が変われば、海からの強い風をまともに受け、地形は起伏に富み、ランナーに

とってはとても厳しいコースだ。それに

もかわらず毎年約二万人が参加する。

コースは沖繩の主要な観光地、国際通り、摩文仁の丘、ひめゆりの塔などを通るように配慮されている。多くの大会では、街の混雑した道路の使用は拒否されるが、ここでは、ぜひ我が街を通ってほ

N A H A マラソン

しいとの要望が多い。応援は、太鼓のリズムに乗せてエイサーの舞踊で迎えてくれる若者の集団やカチャーシャを両指にはめて踊るおばさん、家々で用意した黒糖片や水、氷、果物などを子供たちが差し出し、「取ってくれた」と喜んでくれる。時には飲料バックを駆け寄って手渡

してくれる大人もいた。

那覇市三十万人の四分の一、つまり各家庭のだけれがこのイベントに参加していることになる。四二・一九五キロを完走できる人ばかりでなく「今年は十キロまで走れると思う」という参加者も大勢いる。道路は大会事務局が依頼しなくても前日までにはきれいに整備されている。ボランティアの土工、塗装屋、水道屋などが各人のできる役割を自ら果たそうとする、地域の人々による手作りの大会なのだ。そして、運営者、応援者、報道者、ランナー各々が主役となっている。N A H A マラソンから、スポーツの原点である「楽しむ」ことの贈り物をいっぱいいただいた。

(マラソン走者＝島田市出身、茨城在住)

窓辺

え枝 走りで大切なのは、
ち千 いかにリラックスし
だ田 ているかだ。「ゆっ
まつ松 くり」の言葉には不

思議な力がある。

昨年十一月、第二十二回大会が五日後にせまっていた。全身がこわばり、着地するごとに脚が痛み、まともに走れなかった。『ランニングの贈り物』の出版

日に合わせて、日頃お世話になった方々への挨拶状書きが、連日続き、背中、肩、股間、脚の関節が硬直してしまったためだ。「レースに出場したい」と思えば思うほど焦りが出て、すっかりパニック状態に陥ってしまった。

「ゆっくり」という言葉

ヨーガの木村慧心先生に、すぐるような気持ちで電話をした。「あなたは今、体も心も暴走を起しています。その暴走を収めるには、日常のすべての行動、動作をゆっくりしなさい。たとえば話す時、食事をする時、着替えや歯磨きも、歩くのも走るのもゆっくりしなさい。そ

して不安になるのも心配するものもゆるりしなさい。それを三日ほど続けていようちに暴走は収まり、自分の体の内エネルギーが貯えられ、元気が出てくるでしょう」とアドバイスしてくださった。私は「不安や心配をするな」ではなく、ゆっくりしなさいと言われたことに、なぜか気が楽になった。ゆっくりしゃべると、緊張した心がゆるんできた。食事をゆっくりしていると、唾液がたぐさん出て食欲がわいてきた。歩くようにゆっくり走ると、動きにゆとりが出てきた。三日後には脚の痛みも消えてきた。「ゆっくり」の言葉からリラックスの贈り物をいただいた。

(マラソン走者＝島田市出身、茨城在住)

昨年十一月十六日に『ランニングの贈り物』を出版して三日後、第二十二回東京国際女子マラソンを走った。本大会には第一回から参加し、十九回目の出場だった。最多出場のためか、沿道からたく

の筋肉は重くなり、膝や股間、足首の関節の動きが悪くなってきたが、体の奥から「飲び」が元氣となつてこみあげてくる。

市ヶ谷の三十七^キ地点。この先、上りが二^キ以上続くこの地点では、一段と身が引き締まる。「さあ、この飲びをすべ

窓辺

え枝
ち千
だ田
まつ松

さんの方々が「松田がんばれ」「千枝さん、今年もありがとう」「変わらないね、う」「変わらんないね、がんばれよ」……と、親しみを込めて応援してくださる。

この声援ほどエネルギーをいただけるものはない。投げかけられる言葉は消えることなく、次々に重なっていき、まるで私の血と肉になったように体に満ちあふれた。それでも、後半になると腕や足

「飲走」の扉が開いた

て自分の中に向けて集中しよう」と気持ち切り換えた直後のこと、雲の切れ目から光が射し、空がオレンジ色に染まった。なんてきれいな空だろう。一瞬、大声援が耳元から消え、静かな世界が訪れた。「今、本当に東京のレースを走っているのかしら……」上り坂がちっとも苦

しくない。エネルギーに満ち、一步一步力強く走っている自分に驚いた。

坂を上り切った所で、内側に向かって集中させていた気持ちを再び外側に向けて。応援の声と体が交流し、走れば走るほど全身が飲びで輝いていくようだ。歓声でわき立つ競技場の中で、「こんなに嬉しいんだから、自分をすべて表現して舞うように最高に美しく走ろう」と思った。自分の幸せそうな走りが目に見えるような気がした。

私が長い間目標としてきた「飲走」の扉が、真に開いたレースだった。私を力づけてくれる美しい自然や多くの人達からの『ランニングの贈り物』に、感謝を込めてお返しをしていきたい。

(マラソン走者＝島田市出身、茨城在住)