

つるのぶがえし



22号 平成21年9月発行

発行：感動・創庫
藤沢市長後1135-11-101
TEL:0466-46-3327
FAX:0466-65-3347
mail:info@kando-soko.com
http://kando-soko.com
集客チラシ.com
発行編集責任者：芦川永光



過ごしやすくて、さわやかな秋。個人的には温かくなる春よりも、涼しくなる秋の方が好きですねえ。こんにちは、秋生まれの32歳、芦川永光です。昭和51年11月15日生まれ、七五三の日生まれでございます。冷夏明けの2009年秋、皆さんはどんな実りの秋を迎えていますか？

「食欲の秋」で言えば最近、パスタグづくりにハマっています。その大きなきつかけはダイエットと節約。パスタの麺はボクサーが減量食として使うほど、エネルギーになりやすく、身体につきにくいんです。

自分で作っています！

ら食欲！と決まっていたのですが、今年からは毎年がスポーツの秋になりそうな予感がしています。仕事で頭が疲れたときの、息抜きランニングが習慣化したのです。この時季の夕方は何をやっても気持ちいいですね。風がさわやかだし、走ってても夏みたいに大汗をかかない。走った後の夕飯もまた格別なんです。

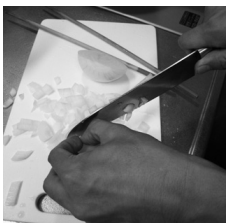


↑とっても真剣です！

仕事のできる男は、料理ができる！

以前は年収にして2億を稼ぐほどのカリスマホストで、現在はタレントの城咲仁さんが、「出来る男

だそうです。それに、外食よりも栄養バランスが良くて安価ですから、いいことだらけなんですよね。レパートリーはまだペロンチーノだけですけどね…。



できあがり!!

はおいしいものを自分で作れる」と以前言っていたのですが、今ならそれがよく分かる気がします。ペロンチーノが作れるようになった私は、健康な上にありがたいことに超多忙です。外食が多かった昨年は、よく寝たけど身体は重くて、仕事もまいちでした。今はきちんと食べて、平均睡眠時間5時間(ちと少ない)…でも身体はバッチリ切れています。うーん、健康と仕事には、摩訶不思議な関係があるんですね。



富士吉田『火祭りロードレース』へ 参加してきました!!

8月23日、真夏の太陽がまぶしかったこの日。私は富士山の麓で行われた「富士吉田火祭りロードレース」に出場してきました。前回5月に15キロではありましたが初マラソンに挑戦し、予想以上に良いタイムで完走できたことで、調子に乗ってエントリーしたのが今回のレース。今回の距離はフルマラソンの半分、ハーフ(21.0975キロ)でした。前回の15キロからプラス6キロちょっと。前回からさらに練習をしてきた自信があったので、「まあ何とかかなるでしょ!」とお気楽な気持ちで、スタート時間ぎりぎりに到着。この数時間後、地獄の苦しみを味わうとは、この時は夢にも思いませんでした。



たくさんの方が参加しています!



到着してすぐ、スタート地点の競技場には大音量で音楽が流れ、出場者が総出で体操をしていました。そこにこのご現れた、これから受付をする私。結局そのあと、ウォーミングアップが満足に出来ないままスタートとなってしまったわけです。焦ったことで写真を撮れなかったのですが、見るからにお値段高めウェアで全身を包んだ人や、お祭りのノリで「目玉おやじ」「デビルマン」といった、全身タイツでコスプレをしている人もいらっしゃいました。本気の人も、楽しみたい人も参加する、「火祭り」という名前通り、暑い中でも汗だくで楽しむお祭りなわけですね。

そして9時50分、「パーン!!」という号砲。花火もバンバン上がって、ハーフマラソンスタートの合図です。人がごちゃごちゃしてるので、スタートラインを切るまでに1.2分かかったでしょうか。渋滞の中向かった先には、いきなり上り坂がありました。時計を気にしながら走っていると、今度は舗装されていない砂利道に入っていきます。「え、何でこんなとこ走るの?」。5キロ近くまで続いた上りのあと、まったく平坦が無く、急な下りになった瞬間、なぜこの大会が「ロードレース」と言われるのかがはっきり分かったのです。



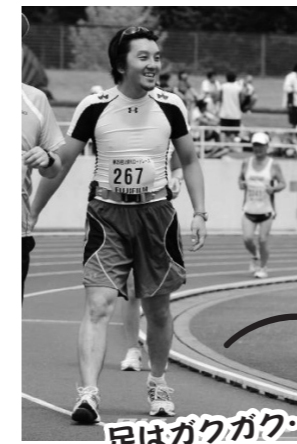
山道を走ります!
気持ちがいいなあ~
まだまだ余裕です。

このロードレース、コースを分かりやすく説明すると、「上って下って上って下って、最後また上り」。太陽真正面で日影ゼロの上り、石がゴロゴロの山道、ラスト6キロはひたすら上りという、とんでもない難コースだったんです。

私、コレを下調べもせず、結局ゴールしてから大会要項の冊子で見て分かったという、体たらくぶり。そんな大変なコースとは知らず、5キロ地点を通過したころの私は、気持ちいいくらいスピードが出る下りで、バンバン追い越しを掛けていました。その後の体力温存などは考えず…。



辛い…
ずっと続く上り坂。
足が重い… 想像以上です!



足はガクガク…
ペンギン状態です。

前半で使いすぎた身体は、10キロ地点手前で早くも異変。ちょっとした日影に入った途端、身体に寒気を感じ、同時に吐き気をもよおしたのです。「コンビニのおにぎりを食べすぎたか?」「早く下りすぎたかな?」マイナスのことばかり考えるようになって、結局歩きだしてしまったのです。「歩いたら足が止まってしまう、だから走り続けよう」と決めていたのに、こらえきれず歩いてしまったことに敗北感を覚えました。

そこから歩いたり走ったりを繰り返し、2つ目の林道を抜けた先にあった給水所。私にとってそこは、砂漠の中でようやく見つけたオアシスでした。スポーツドリンクをゆっくり慎重のゴクゴク…すると、少しずつ力が湧いてくるのが分かります。腕をグー、パーして、足首をぐるぐる、「よし、また走りだせそうだ!」こっから再スタートと意気込んで走り出し、その先曲がったところは「うれしい!下り坂」でした。しかし、いくら下りでも前半のような勢いはありません。「ヒザが笑う」という表現、まさにあれです。ヒザがケタケタと笑っているようになって、踏ん張りが利かなくなるんです。



下り終えた先は言うまでもありません。上りです。ここからゴールまですべて上りです。ここまで走ってきたのは15キロで1時間50分。残り6キロで最後の力を振り絞ったのですが、身体もずっしり重く、気持ちも折れていました。

ゴールタイムは2時間49分8秒。腕を大きく振りながら必死に歩き続け、6キロを約1時間を費やしてゴールしたのです。歩くスピードは赤ちゃんのはいはいい程度。歩く姿はさながら北極ペンギンのようになっていました。



ゴ~~~~ル!!!

最後の上りは住宅地を抜けるコースだったので、沿道の声援が一番多い場所でした。「これ飲んで元気出して!」と自宅から水道をホースで引っ張って、お水をくれたおじさん。「お兄ちゃん、見てごらん!平坦よ、平坦!」と手拍子まじりに声援をくれたおばちゃん。「もしよければ食べてって」と塩分不足のランナーに、漬け物を配っているおねいさん。

それまでの15キロは、走っていることがツライとを感じるだけ。自分一人で走っている感じでした。でも残りの6キロは何故か周りがよく目につきました。歩いていたので意識がはっきりしていたからかもしれません。そして、声援に答えて、思わず笑顔になっている自分がいました。一人で走っている孤独感は今そこにはありませんでした。



具ナシだけど、
とにかく
うまかった!!

↑富士吉田名物「手打ちうどん」
ランナー全員に振舞われました。



タイム的には惨敗です。ゴールした直後は、しばらく走りたくないとも思いました。でも、時間が経って、今こうして書いていると、思いです。聞こえるんです。スタート前のがやがやした中でのワクワク感、林道のすがすがしさ、下り坂のスピード感、声援の温かさ、そしてゴールの達成感。あれを考えると、またムショーに走りたくなるんです。

季節が変わって、これからマラソンシーズンが到来します。私はいろんな人に、「ランニングってこんなに楽しい!」ことをどんどんお伝えし続けたいと思います。

まずは、楽しく走ろう♡ 「感動・走会」メンバー大募集!!

関東近郊の大会に、随時エントリー予定です。
まずは短い距離から始めましょう! みんなでワイワイ遠足気分!
マラソン大っ嫌いのアシカワでも、楽しめる大人のランニング
僕らと一緒に「感・走」しませんか? 芦川へ連絡してくださいね。

心に響く感動の格言

えーい



紙をまっくろくに

ぬっぶーちかえ

なんしかなるぞらっ

物語は

いっから

始まるのよ



Words by 手塚治虫

亡くなってから20

年経った今でも、「漫

画の神様」と称され

る手塚治虫。彼の影

響を受けた漫画家は

数知れません。私も

小学校5年生の時、

図書館で読んだ「火

の鳥」としてつもの

い衝撃を受けたのを

覚えています。

漫画界のトップに

君臨した彼は、極度

の負けず嫌いの性格

で、常にあらゆるジ

ヤンルに挑戦し続け

ることが生きがいで

ったそうです。そん

な彼のチャレンジス

ピリットが、紙にぶ

つけられる瞬間のこ

の言葉。「なんとかな

るだろう」の精神が、

漫画の神様を生んだ

んですね。

編集後記

いつも最後の最後まで読んで頂いて、ありがとうございます！

先日、都内のお客様とのメールのやり取りで、「ここ数年、虫を見ていません」とおっしゃる方がいました。私が「今、ウチの方はカエルの大合唱ですよ」とお送りしたお返事がそんな内容でした。

私の家は平塚の「金田(かねだ)」と呼ばれる地域にあつて、田んぼに囲まれた、それはそれはのどかな場所です。学校行事では田植え、稲刈りが当たり前。仕事で都会？に行くことが増えた最近、そんな地元の田舎ぶりにようやく気づき始めた32歳の私です。皆さんの家の周り、虫、カエル、いますか？うちの周りはたまにへびも出ますよ。



うちの近くで撮った写真。ね、田んぼが広がってるでしょ！？