

# 湘南国際 マラソン 完走



「ご縁」をいただいたお客様にお届けする、「大きな想い」の「小さなお手紙」

つるのぶがえし

35号 平成23年2月発行

発行:感動・創庫

〒259-1211

平塚市ふじみ野2-14-6-101

TEL/FAX:0463-67-1896

mail:info@kando-soko.com

http://kando-soko.com

発行編集責任者:芦川永光

ダイエットがきっかけで始めたマラソン。15キロを走り終えて、腰砕けになっていたのが2年前のことです。昨年はおかげさまで仕事が多忙を極め、練習がほとんど出来ず(今思えばただの言い訳ですが)、しつかり練習を始めたのが11月上旬。多少走れる程度まで筋力が落ちこみ、もう間に合わない、完走出来ない何度も頭をよぎりました。

「思考は現実化する」自己啓発のルーツとも言うべき本のタイトルです。そうなんですよ。言葉通り、思ったままになるということ。絶対に完走できると思わずに、練習をしようとする?絶対にイケる。脚はどうせ痛くなるんだ。要は気持ちだけだ。そう思って約2ヶ月間、走れるだけ走りました。

制限時間6時間という、確実に走るだけでは完走できないという条件の中、大磯をスタートし、江の島で折り返し、二宮で折り返して大磯でゴール、という長い長いコースを5時間半かけて走り切りました。

レース後は脚の痛みだけではなくとどまらず、腹筋から肩まで筋肉痛の未体験ゾーンに入り大変でした。でも、走っている最中の爽快感、ゴールの達成感とはかく格別です。私は決めました。次回はお客様も誘って大会に出ようと。私と一緒に湘南の風になりませんか?走り終えた後のお酒、ビールは最高ですよ!



つらかったけど、楽しかった！

# ～名場面集～

すごい人数！  
約2万人の人が参加したのです。



応援部隊！

人が多くて  
探るのが  
大変でした

いろんな格好も  
した人が走ってて  
見るだけでも  
おもしろかった！



折り返して  
半分が過ぎた頃  
応援部隊を発見して、  
ちよっと嬉しい。



ペースも決められないくらい  
苦しい中淡々と走っています。



30キロ過ぎたあとで  
一緒に参加した  
稲葉さんと合流。  
心強かったです。

稲葉さん  
(通称：イナバウウー)

ジュリー  
(沢田研二)

# ゴ〜〜〜ル

ゴールの瞬間は  
カメラの位置を確認する間もなく  
喜びに浸っておりました。

ボランティアのおばちゃんが  
メダルもかけてくれました。



ラーメンが食べたくなって、レース後すぐにラーメン屋に！



← またまたジュリー  
(沢田研二)

猫ひろし、丸山弁護士  
ゲストで来ていました。



わあ〜〜〜い！



# これで完走！ カタチから入る男、芦川の完走ギア

## ネックレス(ファイテン)

実際にコレを使用している、お友達  
の床屋さんさんが完走を祈願してプレゼ  
ントしてくれました。潜在能力を8%  
引き出すというこの代物。普段から使  
うようになってからは、確かに疲れが  
軽くなっています。



## サングラス

結婚式の引き出物(カタログ)の中か  
ら選んだ無名メーカーサングラス。

## ランニングシャツ (Frank Shorter)

走るスピードがそれ  
ほど無いので、マラソ  
ン選手が着ているよう  
な軽量のモノではな  
く、風を通さない冬用  
を使用。



## ロングTシャツ(ibex)

スタート時に7度、途中15度まで  
上がり、ゴール直前はまた下がる、と  
いう気温の変化は、私のようなゆっ  
くりランナーには死活問題です。昨年  
末に購入したこの「アイベックスベ  
ースレイヤー」はニュージーランド  
産のメリノウール100%で  
出来ており、汗を速  
乾してくれて、ウー  
ル独自の温度調節機  
能もあるので、レー  
ス中汗で冷える心配  
もなく、快適に走る  
ことが出来ました。



## 時計(タイムックス)

アイアンマンという  
モデルで、とにかく頑丈  
に出来ています。軽量で  
つけているのを忘れる  
くらいです。色は私の大  
好きなオレンジ。



## パンツ(ナイキ)

ナイキのアウトレットショップで  
買ったもの。こだわったのはちょうど  
イイ長さとその安さです(笑)。

## シューズ(アディダス)

アディダスのアウトレットショップ  
で買ったもの。店員さんにどのくらい  
のペースで走るのかな  
どを相談して選んでも  
らいました。ランニ  
ングを始めるには、靴選  
びは最重要ですね。



## スパッツ(CW-Xスタビライクス)

約1年前に購入してからと  
いうもの、ポスティングに出か  
ける時でもはいています。筋肉  
を一定の強さで締め付けて疲  
労軽減の効果。テーピングの代  
わりになるので、ヒザや関節の  
保護効果もあります。



心に響く感動の格言

古くは  
わがこころの  
あきらめは  
事実は  
永遠に残る

大会前に参加賞として配られたナイキ製のTシャツの背中には、ランナー 1人1人のモチベーションを上げる10種類のメッセージが書かれていました。その中で特に心に響いた言葉がコレでした。

これを着ている本人はもちろん、その後ろを走るランナーにも勇気を与えるこのTシャツ。私も幾度となくチカラをもらいました。これを読んで歯を食いしばって頑張つて…あーホント良かったって思います。



編集後記

こんにちは、涼子です。2月3日に大山の節分祭に行ってきました。豆まきのイベントがあるのですが、それが目当てです！まかれる豆の入った袋の中に、小判が入っているモノがあり、それが電化製品などの商品と交換できるんです。そもそも節分の豆まきイベントは、母が大好きで昨年は、1人で行ってたほどです。今年は、近くなので一緒に行ったのですが、もみくちやにされながらも、たくさんGETしましたよ。地元の子供もたくさん来て、袋いっぱい豆を持っていました。スゴイ！



この袋の中に小判が入っているんです。

お昼に恵方巻を買って行って外で食べたのですが、とても天気がよく暖かくて、上からの眺めが最高で、気持ちよかったです。電化製品はありませんでしたが、お米、酒、お菓子、文具、ランラップなどなど、いろんなモノをもらって帰りました。楽しかったです。



ケーブルカーに乗って、阿夫利神社まで登ります。

