

つるのおんがえし



11月に入って、とんでもない速度で秋から冬へ、気候がシフトしましたね。皆様お変わりありませんか？感動創庫の芦川永光です。今月15日に36歳になりました。ようやくアラフォーに突入です。「若いねえ〜」は、そろそろ卒業したいお年頃!?ですので、経験を重ねたアラフォーとして、周囲から取り扱ってもらえることに、大いに期待している所です(笑)。

実りの秋を過ぎ、寒い冬がやって来ましたが、おかげさまで日々のお仕事はとても忙しく、充実の時間を過ごしています。昨年は節電ムードの暗い冬でしたから、それを思えば、ブロードウェイにきたような、気持ちもアガル明るさです。とにかくこのまま堅実に、一年を締めくりたいと願っています。皆様も残りひと月あまりの今年、無病息災で乗り切ってくださいね。

さて、今回の「つるおん」は、湘南国際マラソン特集号です。感動・創庫から2名、芦川・坂井がフルマラソンの部にエントリーをしました。現地まで走っていて気付いたのですが、クライアント様も結構参加していらっちゃって、ビックリでした。この場をお借りしまして、お疲れさまでした！

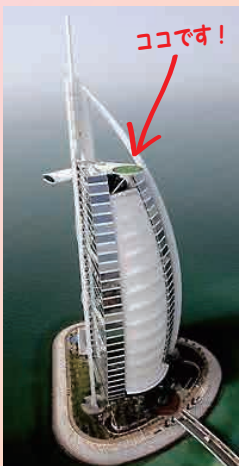
走っている最中、走り終えた後、色々と感じたことがあります。人生についても考えてしまったのが、今回のマラソン大会でした。また来年も走るぞ〜！とここで宣言いたしました。特集号、ぜひ一読くださいませ。



涼子の箸休め

空の上でテニス!!

ドバイの高級ホテルに、信じられないテニスコートがあることを知り、びっくりしたのでご紹介いたします。見ての通り、空の上。



ホテルの最上階付近にあるテニスコートは、地上211メートル。写真を1枚1枚見ているだけで、私はすご〜く怖くなってしまいました。この高級ホテルは「豪華の限りを尽くした、世界最強の高級ホテル」だそうです。この発想は、もはや異常とさえ思いました。楽しいのかなあ??きっと、テニス好きのオーナーが「一度空の上でテニスがしたい!」なんて思ったのかもしれませんが。



48号 平成24年11月発行

発行:株式会社 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

湘南国際マラソン物語

やっぱりフルマラソンは奥が深いなあ、あの日から時間が経てば経つほど、じんわりと美感じています。

11月3日土曜日。湘南国際マラソンに出場しました。当日の天気はレースのスタートから終了まで薄曇り。気温がそれほど上がらない、絶好のマラソン日和となりました。僕にとっ

2回目のフルマラソン挑戦、準備は万全！

準備は確かに万全でした。練習は仕事の合間を見つけては時間の許す限り、中身を濃く取り組んでいました。食事面も徹底して気を遣いました。レース1週間前から、タンパク質中心の食事にシフトして、野菜も多めに取りつつ、適度な脂肪分も取ったりと、長

時間スタミナが持続するためのカラダづくりを意識しました。当日の朝食も生麺のパスタにミートソースとたっぷりチーズをかけた特製スパゲティ。

レースの序盤に必要な炭水化物と、中盤に必要なタンパク質をチーズで補って、燃料切れ対策もこれで万全。身体の仕上がりが完璧でした。カイロプラクティックの先生に、「レース前で、最高の仕上がります」と言ってもらったので、骨筋肉、共に状態は完全良好！完走はもうもちろん。目標の5時間も絶対に切れると思えました。

しかし！それで全て丸く収まらないのが、フルマラソン。42キロもの長丁場。予期せぬ出来事が、まあいくつも起こるんですね。ここへんは、人生とまったくおなじじい！と言っても良いかもしれせん。という訳で、第7回湘南国際マラソン奮闘記です。

大磯ロングビーチ。大磯と言えば、日本初の海水浴場が出来た場所。吉田茂元首相が育った街でもあります。普段はとっても静かなこの場所に、各種目の出場者約2.2万人が集まりました。JR線の最寄り駅、2つの駅に大型シャトルバスが計43台配備された事からも、その規模の大きさがうかがえます。

スタートから茅ヶ崎くらいまではいたって順調。後半を考え、早め早めの給水。しかし、ちよつと飲み過ぎてしまったようです。トイレに行きたくなってしまいました。湘南国際マラソンの特別ルールとして、「トイレではない場所で用を足したら失格という厳しい内容が書かれています。そのため、トイレはほぼ3キロ置きに設置しているのですが、とにかく行列！曇り空という事で、トイレが必要になる方が続出なりました。

仲間みんなで一斉にスタートです！



仲間で走ると すぐ〜楽しい!!

いよいよ折り返しです。沿道の声援もひときわ大きくなります。テレビカメラなども配備されているので、この時ばかりは苦しい顔を一つもしないで、カメラ目線でピースピース！なんてやっちゃいます。さて、ここからです。折り返してからは、誰もが苦痛を感じる局面です。30キロ地点までの10キロ超。景色があまり変わらない直線道路はまさに自分との戦いの時間です。

想像通り！ 30キロからはキツイ。

身体の痛みは言うまでもなくツライです。でもそれ以上に応えるのは、歩き始める人がどんどん増えてくることです。脚を引きずっている人。屈伸をしている人。止まりそうになりながら懸命に腕を振っている人。下を見ながら、動ける限りで一生懸命歩いている人。マラソンは全力を出すからこそ、無傷ではゴール出来ないんですね。

万全。前回よりも30分以上早いペースで、30キロ地点を通過。5時間切れる！そう思いました。しかし、魔物はいました。それは普段、パンなどに入っているのを見かける、黒く小さいもの。給水所にあったレーズンでした。マラソン中は体内のあらゆる栄養分を消耗します。塩分や糖分、さらには鉄分なども減ってくるんですね。鉄分と言えはレーズン、という事で、普段食べる事の無いレーズンを何を思ったか、手のひら一杯に取って、良く噛まずに飲み込むように食べてしまったんです。パカでしたあ。それとどちらかと言えは、好きではない食べ物だったのに、焦っていたんでしょ。ね。ホント、パカやっちゃいました。

後悔だけはしたくない。足の痛みは走れないほどではない。早く走り出した後、後ろから肩をポン、とたたき、勝ったぞ！と、同い年の友人が、僕を追い抜いて行きました。マジかよ！悔しくて悔しくて、そこから数分後、深呼吸をして身体が回復しているのを確認すると、残り5キロ、猛スピードをかけた。歩いていて人の合間を縫って、絶対抜かしてやると必死になって走りました。子供じみた意地が僕を奮い立たせてくれたのです。「ナイスラン！そのままそのまま！」沿道からも僕への声がかえります。無茶苦茶苦しいです。ホント泣きたいくらい苦しいです。後、後悔だけはイヤだったので、前だけを見て走りました。そしてゴールゲート



祝・全員完走!!

ゴールの瞬間、無意識にガッツポーズです!

余裕のある時は、カメラ目線でいろいろやってみました。

心に響く
感動の格言

星者か寒か
風にしても
誰にも吹くもの
強い者は強い
だから運も
不運もない



Words by アベベ・ビキラ

今回は名言もマラソン繋がり。裸足の名ランナー、アベベの言葉です。日々の鍛錬、勝つための方法を重ね、実際に結果を出したからこそこのメッセージだと思います。私たちは日々の商売で、色々な言い訳を思いついてしまうものです。景気動向や交通事情、近くに競合が出来たなどは、もはや誰もが直面する逆風。そんな時にこそバタバタせず、強くなるための努力を続けて行きたいものです。

編集後記

子供の頃であれば、36歳の人なんておじさん扱いで、老化を感じるものだと思ってい

ましたが、意外とカラダは動くものですね。カラダは調子良いとしても、いわゆるアラフォーと呼ばれる年齢に自分になったんだと思うと、単純に気持ちが悪ってしまいます。

今年の漢字、もう間もなく発表されると思いますが、私の個人的今年の漢字は「発」でした。外へ向けてエネルギーをより強く発信した一年。自分の殻を何度も壊してもらうような、素敵なご縁に恵まれました。逆に体内のエネルギーギアが空になるまで発散してしまい、気が散ってしまったことも「発」となりました。自分の置かれた状況を

顧みず、やみくもに消耗してしまいました。法人化の初年度だった焦りも大いにあったと思います。自分自分ばかりだったと反省するべき一年です。

失敗の中にこそ、多くの学びはあるはず。36歳の自分とは、とにかく落ち着くこと。2012年の発に、中、白と並んで大三元！となりますように……って麻雀かい〜！とツツミはさておき……会社の代表として、会社の発展を最優先に考え、クライアント様の発展だけを考え続ける、地に脚のついた36歳の一年間になりたいと思います。恐らく、今までの一番良い仕事が出来ると思っています。これからも感動・創庫いせはらポストをごひいきに、宜しくお願ひします。

芦川画伯
今日のお題は…
となりのトトロ